

fußball training

JANUAR 1995 1
13. JAHRGANG
DM 5,50

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

TRAININGSTIPS

Wie verbessere ich... die Kraft?

SERIE

Trainings- programme für B- und A- Junioren



Auf zum Hallenkick!

Nun rollt das runde Leder wieder. Jedenfalls im Profibereich. 13 Qualifikationsturniere und das abschließende Masters-Finale sorgen im Hallen-Monat Januar hoffentlich für ein kurzweiliges und interessantes Zwischenspiel bis zum Bundesliga-Rückrundenstart im Februar. In den meisten unteren Spielklassen dauert dagegen die Winterpause noch an. Mit der umfassenden Berichterstattung von der Hallenserie können auch die größten Fußball-Enthusiasten diese fußballlose Zeit vermutlich besser überbrücken. Dennoch sollten sich alle Fußballer nicht nur genüßlich im Pantoffelkino einrichten, sondern sich nebenbei auch um die eigene Fitness kümmern. Wenn es draußen schneit oder regnet, bietet sich vor allem ein gezieltes Kraftprogramm im Heimtraining an. **Norbert Vieth**

JUGENDTRAINING/AUFBAUTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 3

Eine exemplarische Trainingseinheit für B- und A-Junioren zum Schwerpunkt „Passen-Anbieten und Freilaufen“

Von Gero Bisanz

3

AMATEURTRAINING

Wie verbessere ich... die Kraft?

Das Krafttraining des Fußballers: Wozu, in welchem Umfang, in welcher Form, über welchen Zeitraum, zu welchem Zeitpunkt?

Von Jürgen Weineck

8

TRAININGSLEHRE

Rückenprobleme müssen nicht sein!

Gymnastik zur Stabilisierung und zur Flexibilität der unteren Rumpf- und rückseitigen Beinmuskulatur

Von Gunnar Gerisch und Peter Spies

15

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

21

TRAININGSLEHRE

Kondition spielend trainieren! Folge 5

Das konditionelle Leistungsvermögen des Fußballers

Von Stefan Lottermann

22

INHALT

Das ft-Jahresinhaltsverzeichnis 1994

30

Redaktionshinweis:

Für das erste Doppelheft 1995 (Ausgabe 4+5) ist das Schwerpunktthema „Trainingsplanung“ festgelegt worden. Welche Einzelaspekte sind für Sie, liebe Leser, interessant? Für welche Probleme der täglichen Trainingsarbeit suchen Sie besonders dringend Lösungen? Bitte wenden Sie sich mit Ihren Vorschlägen und Wünschen an die Redaktion!

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 Rutemöller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer, Heinz Werner

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigenleitung: Peter Möllers

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

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

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51)
Redaktion 2 30 05-63
Anzeigenabteilung 2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb 2 30 05-17
Buchhaltung 2 30 05-20
Buchversand 2 30 05-11
Telefax 2 30 05-49

Erscheinungsweise: Monatlich (zehn Hefte im Jahr)

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

Allerorts werden technische und spielerische Defizite der Nachwuchsfußballer beklagt. Wie können diese Mängel aber durch eine systematische Trainingsarbeit behoben werden?

Diese neue Serie mit attraktiven und praktikablen Trainingsvorschlägen möchte hierzu Hilfen anbieten. In dieser 3. Folge wird der Trainingsschwerpunkt „Passen-Anbieten und Freilaufen“ vorgestellt. Dabei sollen die Jugendspieler lernen, Bälle stets genau und sicher abzuspielen.

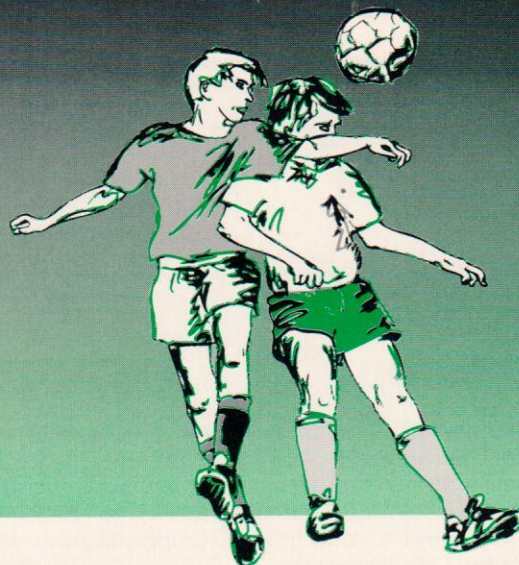
Grundlage hierfür ist einerseits das Erkennen, wie und wann gepaßt werden kann. Andererseits ist das Anbieten und Freilaufen zum richtigen Zeitpunkt wichtig.

Ein weiterer Schwerpunkt ist eine sinnvolle Verbindung zwischen einem Kombinationsspiel mit weiten Pässen und schnellem Raumgewinn sowie einem variablen Kurzpaß-Spiel.

Eine Serie von **Gero Bisanz**

Die Trainingseinheit

B-/A-Junioren



GRUNDINFORMATIONEN

Zum Trainingsschwerpunkt „Passen – Anbieten und Freilaufen“

Das Ziel beim Fußball ist es, vom eigenen zum gegnerischen Tor zu kommen, um dort Treffer zu erzielen. Dieses Überwinden des Fußballfeldes ist auf unterschiedliche Art und Weise möglich:

- durch einen Torwartabschlag/-abstoß in die gegnerische Hälfte
- durch einen weiten Paß eines Spielers aus der eigenen Spielfeldhälfte in den gegnerischen Angriffsraum hinein
- durch ein Kombinationsspiel mit wenigen Anspielstationen und schnellem Raumgewinn, also mit Pässen über mittlere und weitere Distanzen
- durch ein Kombinationsspiel mit vielen Anspielstationen und wenig Raumgewinn
- durch ein Dribbling.

Torhüterabschläge/-abstöße

Spielbeobachtungen zeigen, daß die meisten Torhüterabschläge/-abstöße beim Gegner landen. Das hat verschiedene Gründe: Zum einen ist die Abstoß- bzw. Abschlagtechnik der Torhüter mangelhaft ausgebildet. Zum anderen werden die weiten Bälle der Torhüter durch die Angriffsspitzen nicht optimal vorbereitet. Oft werden die Abschläge im Stand erwartet, wodurch die Verteidiger automatisch in Vorteil sind, zumal sie den Ball nur abwehren und nicht kontrolliert verarbeiten müssen.

Dabei sollte der Vorteil weiter Abschläge/Abstöße nicht verkannt werden, da damit in kürzester Zeit torgefährliche Bereiche erreicht werden können, wobei die gegnerischen Störmöglichkeiten stark eingeschränkt sind. Allerdings müssen sich die Mitspieler dazu in den Angriffsbereichen entschlossen anbieten. Wenn ein Torhüter in Ballbesitz ist, dann gilt sein erster Blick und seine ganze

Aufmerksamkeit zunächst den Spitzen, wohin sie sich bewegen und abgespielt werden muß, damit der Ball ankommt.

Weite Abschläge/Abstöße sollten nur dann ausgeführt werden, wenn hohe Erfolgsaussichten gegeben sind, auch tatsächlich einen Mitspieler zu erreichen.

Aufbauspiel mit Pässen

Wenn ein weites Abspiel durch den Torhüter nicht sinnvoll erscheint, müssen sich Abspielmöglichkeiten im Mittelfeld und durch die Verteidiger ergeben. Daher ist es ein wesentliches Ziel, dem Torwart durch schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff, durch Anbieten und Freilaufen Abspielmöglichkeiten zu bieten.

Im Prinzip gelten dann beim anschließenden Kombinationsspiel der Feldspieler in der eigenen Hälfte die gleichen Forderungen wie für den Torwart: Der jeweilige Ballbesitzer muß sich zunächst über die läuferischen Aktionen der Mitspieler in der gegnerischen Hälfte informieren. Ist ein weites Abspiel möglich, sollte das einem Kurzpaß-Spiel vorgezogen werden. Denn jede Zwischenstation auf dem Weg zum gegnerischen Tor bietet dem Gegner die Möglichkeit, den Ball zu erobern.

Besteht dagegen keine gute Aussicht, daß ein weites Zuspiel ankommt, dann wird der Ball mit kurzen Paßkombinationen in den eigenen Reihen gehalten, wobei Raumgewinn und das Überwinden der sich in den Weg stellenden Gegenspieler im Vordergrund stehen.

Hier sind das Entgegenkommen der Mitspieler, das Starten in freie Spielräume, das Sich-Anbieten in die Zwischenräume der gegnerischen Mannschaft wesentliche Forderungen für ein flüssiges und schnelles Kombinationsspiel.

Je enger der Spielraum wird, desto intensiver ist dem bedrängten Mitspieler zu helfen.

TRAININGSEINHEIT 3

Passen – Anbieten und Freilaufen

EINSTIMMEN

1 Ballfertigungsübungen



20 Minuten

Organisation

□ Es werden 3er-Gruppen gebildet, wobei jede Spielergruppe einen Ball hat. Die 3er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen frei im Raum.

Ablauf/Aufgabe

Übung 1:

□ Der jeweilige Ballbesitzer dribbelt in mittlerem Tempo und beobachtet dabei seine Mitspieler. Nach einigen Sekunden spielt er zu einem Mitspieler ab und läuft locker weiter. Die jeweiligen Spieler ohne Ball beobachten den Ballbesitzer und haben stets Blickkontakt.
 □ Nach 3 bis 4 Minuten stellen sich die 3 Gruppenmitglieder zusammen und führen Dehnübungen aus.

Übung 2:

□ Wie Übung 1, jetzt bieten sich die Spieler ohne Ball dem jeweils Ballführenden so an, daß ein flacher Paß über etwa 10 bis 15 Meter gespielt und sicher an- und mitgenommen werden kann.

Übung 3:

□ Die Gruppenmitglieder bewegen sich in einem größeren Abstand zueinander, so daß lange und scharfe Pässe auf die sich stets anbietenden Mitspieler gespielt werden können.
 Danach erfolgen weitere Dehnübungen in der 3er-Gruppe.

Übung 4:

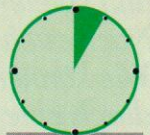
□ Der Abstand der 3 Spieler untereinander beträgt etwa 20 Meter. Der Ballbesitzer dribbelt schnell auf einen Mitspieler zu, der als „Wand“ kurz entgegenkommt, und spielt diesen scharf an. Die „Wand“ läßt das Zuspiel genau in den Lauf des Paßgebers zurückprallen (Doppelpaß). Danach spielt der Spieler am Ball mit dem 3. Gruppenmitglied in gleicher Weise einen weiteren Doppelpaß. Nach jeweils 3 Durchgängen spielt ein anderer eine Doppelpaß-Folge.

Übung 5:

□ Wie Übung 4. nach einem Doppelpaß bringt der Paßgeber den Ball nun aber schnell unter Kontrolle und spielt dann kurz darauf dem 3. Spieler in den Lauf, der sich in hohem Tempo anbietet.

HAUPTTEIL

2 4 gegen 2 im Spielraum



5 Minuten

Organisation

□ In einem mit Hütchen abgegrenzten Spielraum von etwa 10 x 20 Metern spielen 4 Angriffsspieler gegen 2 Verteidiger.

Ablauf/Aufgabe

□ Die ballbesitzende Angreifer-Gruppe soll sich gegen die beiden Abwehrspieler am Ball behaupten, wobei beim Zusammenspiel höchstens 2 Ballkontakte erlaubt sind.
 □ Dabei sollen sich die Angriffsspieler den Ball zunächst mit kurzen Pässen zuspielen. Sobald ein Angreifer von den Verteidigern ernsthaft attackiert wird, soll er sich mit einem langen, spielverlagernden Paß auf die andere Seite des Spielfeldes aus dieser Bedrängnis befreien. Anschließend bieten sich die Angreifer hier wieder an, um mit einem Kurzpaß-Spiel fortsetzen zu können.
 □ Bei einem Ballverlust tauscht der betreffende Angreifer mit dem jeweils am längsten agierenden Abwehrspieler.

HAUPTTEIL

3 3 gegen 3 mit je 2 Anspielstationen



10 Minuten

Organisation

□ In einem 20 x 35 Meter großen Raum spielen 3 (4) Angriffsspieler gegen 3 (4) Verteidiger. Spielzeit: 3 x 3 Minuten.
 □ Desweiteren stellen sich an den Ecken des Spielfeldes für jede Gruppe je 2 Anspieler diagonal gegenüber auf.

Ablauf/Aufgabe

□ Die jeweils ballbesitzende Gruppe soll mit einem schnellen und sicheren Kombinationsspiel den Ball sichern und dabei versuchen, von einer Seite des Spielfeldes zur anderen zu kommen, um dort die eigene Anspielstation anzuspielen.
 □ Für jedes Zuspiel zu einer Anspielstation bekommt die Angreifer- bzw. Verteidigergruppe 1 Punkt, wenn der Ball anschließend vom Anspieler weiter in der Gruppe gehalten werden kann. Der Anspieler muß dabei aber mit höchstens 2 Ballkontakten auskommen.
 □ Nach einem Punktgewinn muß jeweils in Richtung der anderen Anspielstation kombiniert werden.
 □ Welche Gruppe erzielt innerhalb der Spielzeit die meisten Punkte?

Fußball '95

Offizieller DFB-Kalender zur Fußball-Weltmeisterschaft 1994



Jetzt zu Sonderpreisen!

Fußball '95 –

der offizielle DFB-Kalender zur Fußball-Weltmeisterschaft '94

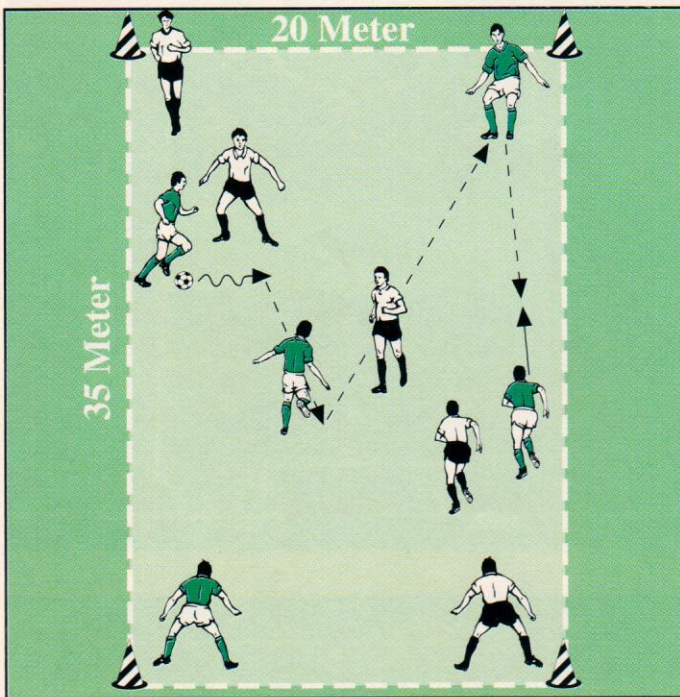
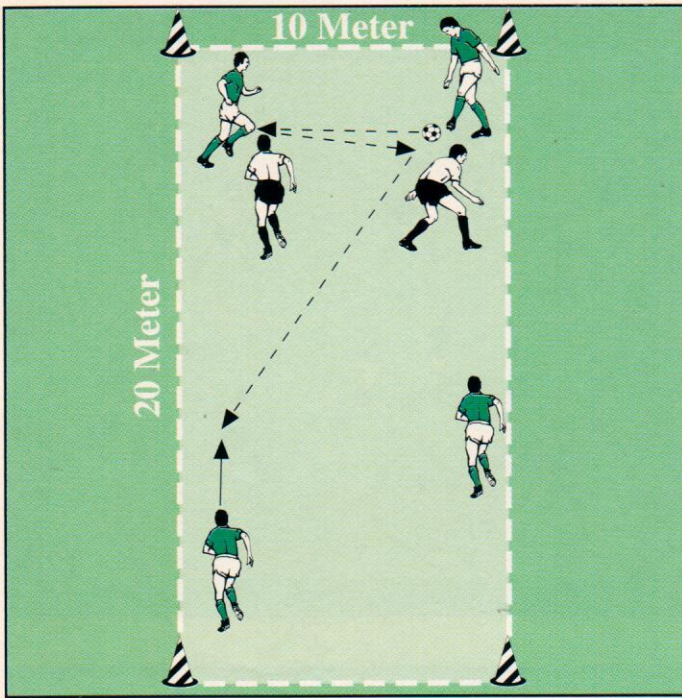
Mit packenden Spielszenen u.a. aus den Spielen Deutschland gegen Belgien, Bolivien und Bulgarien, sowie aus den Begegnungen Schweden – Brasilien, Italien – Bulgarien.

Expl.:	1	5	10+1
Preis:	DM 18,80	DM 85,-	DM 169,-
	(statt 25,-)		

Versandspesenanteil bei Einzelbestellungen: DM 5,-, darüber Lieferung frei Haus.

philippka

Fußball



Total!

- Aftertouch • Freistöße • Eckbälle • Elfmeter
- Spieler- und Positionswechsel
- Hechtsprünge • Jonglieren • Doppelpässe
- Volley-Kicks • Fallrückzieher
- Zuschauerreaktionen und atmosphärischer Sound • Echte Mannschaftsdaten
- Humor • Vergrößerte Wiederholungen von Höhepunkten
- Matchwiederholungen
- Speicheroptionen
- Teamärzte
- Unglaublich gutes Ballgefühl



ASM Hit!
Klaus Trafford:
„Von allen Fußball-
simulationen
die bislang
realistischste!“

Amiga Joker: „Und da von nationalen Ligaspielen über internationale Meisterschaften bis hin zur WM alles drin und dran ist, wird das Programm seinem hochtragenden Namen durchaus gerecht.“

Exklusivvertrieb für Deutschland, Österreich und Schweiz:

LEISURES**OFF**

Leisuresoft GmbH
 Robert-Bosch-Str. 1 · 59199 Bönen

95%
CU AMIGA

Croteam/
 Black Legend Software.

Im Fachhandel erhältlich für:
Amiga · Amiga 1200 · PC und Kompatible und CD Rom!

„all together“ by Komm mit
Internationale Jugendfußball-
turniere 1995

in Italien, Spanien, Deutschland,
 Ungarn, Afrika und Russland

Komm mit sucht Mitarbeiter zur Unter-
 stützung der Landesgeschäftsstellen.



Komm mit - Postfach 331061 - D-53203 Bonn - Tel. 0228-432303 - Fax 0228-432313

HAUPTTEIL

4 3 gegen 3 auf
3 gegen 3 über
Ziellinien



Organisation

□ In 2 direkt nebeneinanderliegenden Spielfeldern A und B von 40 x 30 Metern spielen jeweils 3 (4) Angriffsspieler gegen 3 (4) Abwehrspieler. Richtzeit: etwa 2 x 5 Minuten.

Aufgabe/Ablauf

□ Dabei spielen jeweils die Angriffs- bzw. Abwehrspieler aus dem Spielfeld A mit den Abwehr- bzw. Angriffsspielern aus Spielfeld B zusammen. Die einzelnen Spielergruppen dürfen die zugewiesenen Spielzonen nicht verlassen.

□ Ziel beider Mannschaften ist es, daß die eigenen Angreifer aus dem sicheren Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie überdribbeln.

□ Erobern sich die Abwehrspieler den Ball, so müssen sie versuchen, einen Mitspieler der eigenen Angreifergruppe im anderen Spielfeld so anzuspielen, daß der Angriff in Richtung der gegnerischen Grundlinie erfolgreich fortgesetzt werden kann.

Trainingsziele

► Durch genaues Passen, ein richtiges Anbieten und Freilaufen soll der Ball in den eigenen Reihen gehalten werden, um im geeigneten Moment einen Durchbruch zur gegnerischen Grundlinie zu starten.

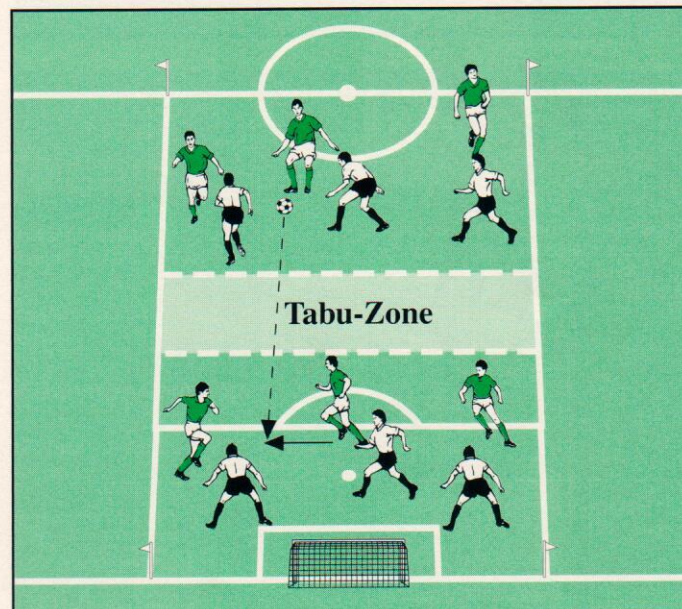
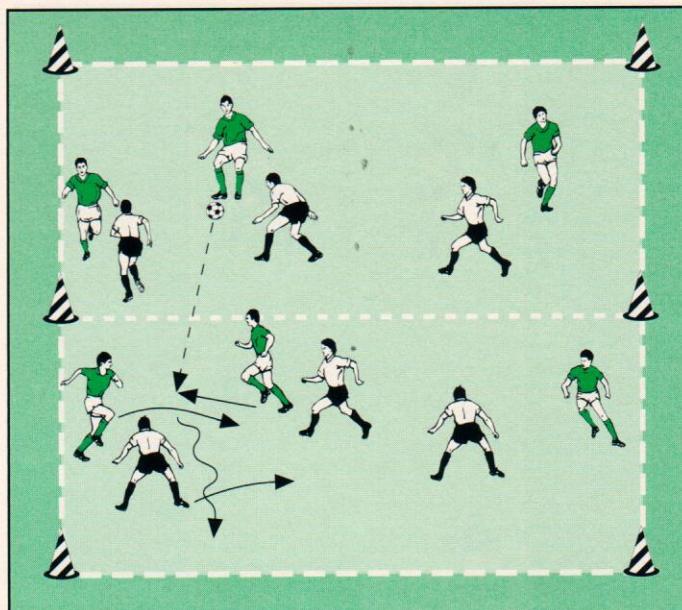
► Das Dribbeln und Passen müssen für ein sicheres und effektives Zusammenspiel aufeinander abgestimmt werden.

Variationen

□ Die beiden Spielfelder werden durch eine etwa 10 Meter breite Tabuzone getrennt, um längere und genaue Pässe zu schulen und um das Anbieten und Freilaufen bewußter zu machen. Denn wenn die Freilaufbewegungen zu früh gestartet werden, dann kann der Gegner erfolgreich stören. Wenn das Freilaufen dagegen zu spät erfolgt, sind die Chancen gering, in Ballbesitz zu kommen (Abb. rechts).

Darüber hinaus ist es bei diesem Zusammenspiel über eine Tabuzone hinweg wichtig, daß jeder lang gespielte Ball an einen bestimmten Mitspieler adressiert wird.

□ 2-Felder-Spiel auf Tore mit Torhütern: Die jeweiligen Angriffsspieler müssen aus der Angriffszone heraus Treffer erzielen.



HAUPTTEIL

5 6 gegen 6
(7 gegen 7) mit
Kleintor-Zuspielen



Organisation

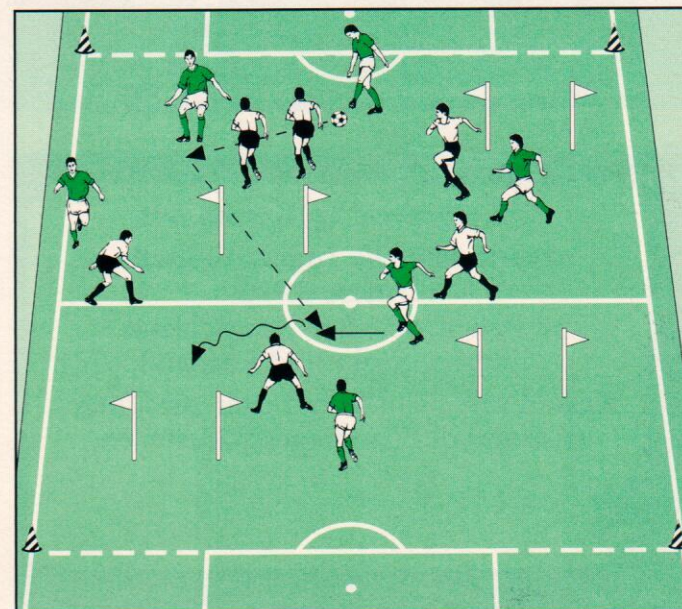
□ Im Spielfeldbereich zwischen den beiden Strafräumen sind einige etwa 3 bis 4 Meter breite Stangentore frei verteilt aufgestellt.

Aufgabe/Ablauf

□ Die beiden Mannschaften können Punkte erzielen, indem aus dem Zusammenspiel heraus ein Spieler des Teams einem anderen Mannschaftsmitglied durch eines der Kleintore zupaßt.

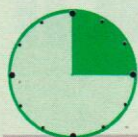
□ Tore dürfen nicht durchlaufen werden. Nach einem Punktgewinn muß auf ein anderes Kleintor gespielt werden.

□ Diese Spielform ist sehr laufintensiv. Der Trainer muß deshalb die Aktionen genau beobachten, um die Pausen zum richtigen Zeitpunkt setzen zu können. Richtzeit: etwa 2 x 5 Minuten.



A U S K L A N G

6 Abschlußspiel
7 gegen 7 auf ein
Tor und 2 Kleintore



15 Minuten

Organisation

□ 2 Mannschaften spielen gegeneinander: Team A spielt auf ein Normaltor mit Torhüter, Team B greift auf 2 etwa 2 Meter breite Kleintore auf der Mittellinie an. Richtzeit: 2 x 7 Minuten.

Aufgabe/Ablauf

□ Mannschaft B spielt mit maximal 3 Ballkontakten zusammen. Das bedeutet, daß sich die Mitspieler ohne Ball schnell zum Abspiel anbieten müssen, um den Ball nicht zu verlieren. Vor allem muß sich der Ballbesitzer nach einem Abspiel sofort wieder anbieten.

□ Wenn der Torhüter in Ballbesitz ist, sollen sich die Mitspieler so anbieten und freilaufen, daß mit einem weiten und sicheren Abwurf das Angriffsspiel schnell eingeleitet werden kann.

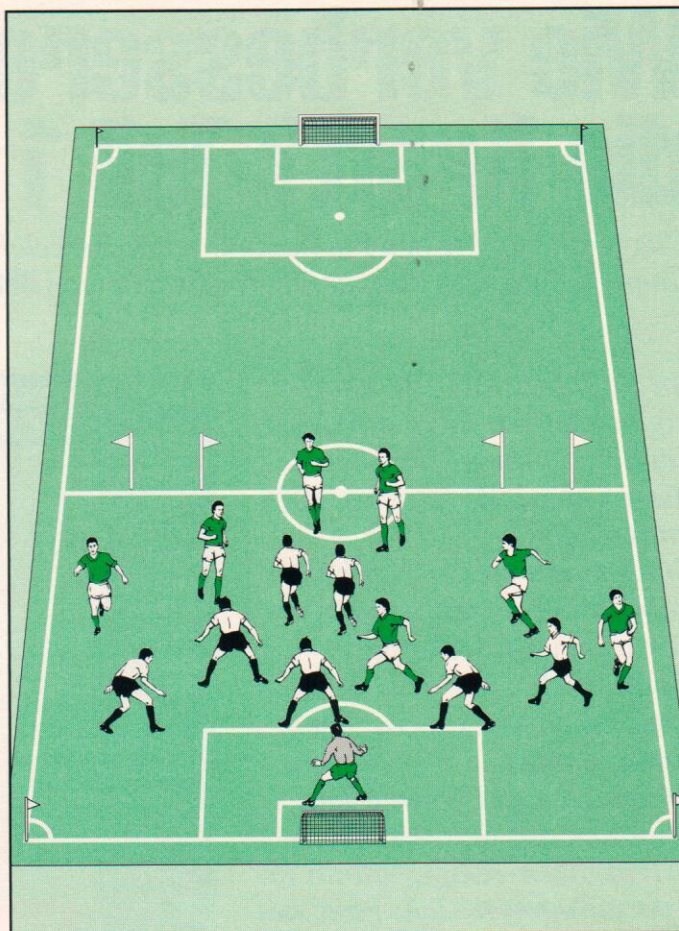
□ Nach etwa 7 Minuten tauschen die beiden Mannschaften die Seiten und Aufgaben.

Trainingsziele/Traineraufgaben

► Bei Fehlaktionen, z.B. bei Fehlpässen, macht der Trainer die betreffenden Spieler durch Zurufe darauf aufmerksam, oder er unterbricht das Spiel, um die Spielsituation zu klären.

► Durch verbale Hilfen im Verlauf der Spielaktionen kann der Trainer auf bestimmte Verhaltensweisen aufmerksam machen, z.B. wann oder wohin sich der Spieler freilaufen soll.

Darüber hinaus motiviert ein derartiges Engagement des Trainers die Spieler und hilft diesen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.



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.

Wie verbessere ich ... die Kraft? Teil 1

Das Krafttraining des Fußballers: wozu, in welchem Umfang, in welcher Form, über welchen Zeitraum, zu welchem Zeitpunkt? Ein Beitrag von **Jürgen Weineck**

Im Fußball sind alle Krafteigenschaften nicht maximal, sondern optimal für eben dieses spezielle Sportspiel zu entwickeln.

Schließlich ist der Fußballer kein Bodybuilder, sondern vor allem ein vielseitiger Ballkünstler, bei dem Technik und Taktik die überragende Rolle spielen.

Dennoch kann gerade im Hinblick auf den athletisch orientierten Tempofußball im Spitzenbereich nicht ganz auf eine systematische Kraftschulung verzichtet werden.

Welche Art der Kraft braucht der Fußballer?

Abb. 1 zeigt die für die meisten Sportarten wichtigsten Hauptformen der Kraft, nämlich die Schnellkraft, die Maximalkraft und die Kraftausdauer sowie deren Subkategorien bzw. Mischformen.

Schnellkraft

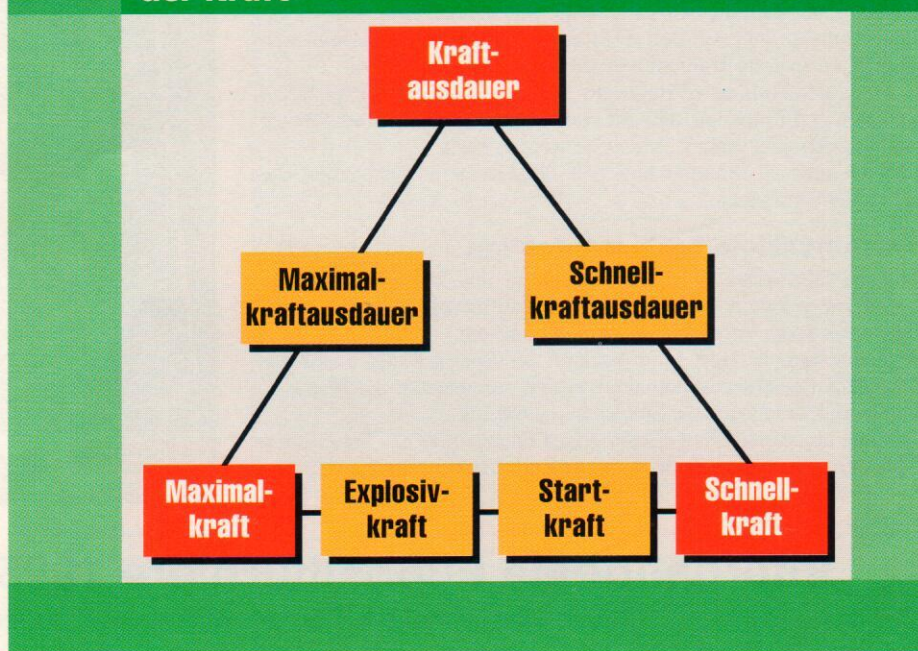
Eine Analyse der Bewegungsformen des Fußballspiels führt schnell zum wichtigsten Kraftfaktor, nämlich der Schnellkraft.

In den fußballspezifischen Bewegungsabläufen dominieren beschleunigende (= positiv dynamische/konzentrische) bzw. abbremsende (= negativ dynamische/exzentrische) Kraftmanifestationsformen. Dies muß im Training berücksichtigt werden.

Typische Beispiele für **beschleunigende Krafteinsätze** sind Sprünge, Schüsse, Antritte (Abdruck).

Typische Beispiele für **abbremsende Krafteinsätze** sind abrupte Stops, Richtungswechsel (inklusive Finten), die Abfangphase bei Lauf und Sprung, aber auch alle muskulären Abfangleistungen, wie sie z.B. nach einem Torschuß erfolgen: Hierbei muß die knie-

Abb. 1 Wechselbeziehungen der drei Hauptformen der Kraft



gelenkbeugende Muskulatur die beim Torschuß erzeugte Kraft der Kniegelenksstrecker abfangen, um ein Überstrecken im Knie bzw. ein Überdehnen der Muskulatur der Oberschenkelrückseite zu verhindern (im Sinne der Verletzungsprophylaxe).

Bei allen abbremsenden Bewegungen treten in diesem Zusammenhang außergewöhnlich hohe exzentrische Belastungsspitzen auf, die diejenigen der beschleunigenden bisweilen um ein vielfaches überschreiten und daher von großer Bedeutung für den Fußballer sind.

Insgesamt handelt es sich im Fußball (Zweikämpfe und technische Einzelaktionen mit eingeschlossen) überwiegend um dynamische und vielfach hochexplosive Bewegungen, die eine schnellkräftige Muskulatur erfordern!

Maximalkraft

Ein weiterer wesentlicher Kraftfaktor, nämlich die Maximalkraft (insbesondere der unteren Extremitäten), wird hingegen in seiner Bedeutung oftmals unterschätzt, was sich in den im Trainingsprozeß eingesetzten Methoden und dem verwendeten Übungsgut entsprechend niederschlägt.

Die Gründe für die Vernachlässigung des Maximalkrafttrainings sind vielfältig:

Die Notwendigkeit des Maximalkrafttrainings wird als nicht so dringlich erachtet, als daß in der knapp bemessenen Trainingszeit auch noch auf diesen Faktor eingegangen wird.

Spieler und Trainer sind der falschen Ansicht, daß Maximalkrafttraining plump und langsam macht.

Die Trainer kennen nicht die engen Zusammenhänge zwischen dem Niveau der Maximalkraft und dem Ausprägungsgrad der Schnellkraft. Es herrscht Unsicherheit hinsichtlich der zu wählenden Methoden, der Durchführungsmodalitäten, dem notwendigen zeitlichen Volumen, der erforderlichen Gerätschaften usw.

Trainer erachten ein isoliertes Training der Kraft als unzweckmäßig und unzureichend, da sie der Ansicht sind, daß ausschließlich ein spielintegriertes Konditionstraining den spiel-spezifischen Anforderungen wirklich entsprechen könne.

Die Spieler lehnen das wenig spielnahe Training ab.

Die meisten Vereine besitzen weder die erforderlichen Räumlichkeiten („Kraftraum“) noch die notwendige Geräteausstattung, die ein gut organisierbares Maximalkrafttraining ermöglichen. Der alternative Besuch eines „Fitneßcenters“ erscheint sowohl Trainern als

KRAFTARTEN IM FUSSBALL

Schnellkraft

- Die Schnellkraft ist der wichtigste Kraftfaktor im Sportspiel Fußball, denn hier kommt es überwiegend zu dynamischen, vielfach hochexplosiven Bewegungen.
- Dabei sind beschleunigende (Sprünge, Schüsse, Antritte) und abbremsende (abrupte Stops und Richtungswechsel) Kräfteinsätze zu unterscheiden.
- Darüber hinaus hat die Schnellkraft einen großen Einfluß auf das Beschleunigungsvermögen im Schnelligkeitsbereich des Fußballers.
- Die Schnellkraft kann insbesondere durch dynamische Trainingsformen verbessert werden, die negativ dynamische (nachgebende) Anteile (Niedersprünge) mit positiv dynamischen Anteilen (sofortiger Wiederabsprung in Höhe/Weite) explosiv miteinander verbinden.
- Zudem ist immer der Zusammenhang mit der Maximalkraft zu beachten.

Maximalkraft

- Die Maximalkraft ist ein weiterer wesentlicher Kraftfaktor im Fußball, der im Trainingsprozeß jedoch oft vernachlässigt wird. Denn es gibt einen engen Zusammenhang zwischen dem Niveau der Maximalkraft und dem jeweiligen Ausprägungsgrad der Schnellkraft.
- Dabei muß diese Verbesserung der Maximalkraft aber optimal auf die Anforderungen des Fußballspiels abgestimmt sein. Sie darf die Spieler keinesfalls plump machen und die Schnelligkeit beeinträchtigen.
- Ein gezielter Muskelaufbau sollte deshalb optimal, aber nicht maximal, nur im Bereich der Beschleunigungsmuskulatur der Beine angezielt werden.
- Daneben ist ein Kraftzuwachs ohne wesentliche Querschnitts- und Gewichtssteigerungen durch eine sogenannte intramuskuläre Koordinationsverbesserung zu erreichen.

Kraftausdauer

- Die Kraftausdauer stellt speziell in der Sonderform der Schnellkraftausdauer einen wichtigen leistungsbestimmenden Kraftfaktor für den Fußballer dar.
- Daneben spielt eine ausreichend entwickelte Kraftausdauer für den Bereich der Haltemuskulatur des Rumpfes eine wichtige Rolle.
- Eine ausgeprägte Schnellkraftausdauer ermöglicht es dem Fußballer, über einen längeren Zeitraum (etwa ein 90minütiges Spiel) schnellkräftig agieren zu können, ohne sonderliche Einbußen in der Schuß-, Sprung- und Startkraft.
- Die Schnellkraftausdauer hängt maßgeblich von einer schnellen Erholungsfähigkeit der beteiligten Muskulatur ab.
- Die Schnellkraftausdauer wird speziell in unteren Spielklassen überwiegend durch ein spielintegriertes Krafttraining (innerhalb von speziellen Spielformen oder dem Wettspiel selbst) verbessert.

auch Spielern unverhältnismäßig aufwendig (sowohl was die finanzielle als auch zeitliche Belastung betrifft).

Es ist ein Ziel der Folgeausführungen, die Notwendigkeit eines Maximalkrafttrainings und Möglichkeiten einer fußballgerechten Durchführung zu veranschaulichen.

Kraftausdauer

Die dritte Kraftkategorie schließlich, die vom Fußballer benötigt wird, ist die Kraftausdauer. Die Kraftausdauererschulung spielt vor allem bei der allgemeinen Konditionierung des Fußballers, insbesondere im Bereich der Stütz-muskulatur, eine wichtige Rolle.

Zur Optimierung der Kraftausdauer wird weniger auf Methoden der Maximal- oder Schnellkraft, sondern aufgrund der besonderen Muskelfaserzusammensetzung – Bauch- und Rückenmuskeln weisen als charakteristische Haltemuskeln überwiegend langsam-zuckende Muskelfasern auf – auf Methoden der Kraftausdauerentwicklung (langsame Bewegungsausführung, hohe Wiederholungszahlen) zurückgegriffen.

Bedeutung der Kraft für den Fußballspieler

Daß der Fußballer ein Krafttraining braucht, steht außer Zweifel. Die Kraft mit den verschiedenen Manifestationsformen bzw. Subkategorien stellt im Fußball einen beträchtlichen leistungslimitierenden Faktor dar. Es gibt keinen Verein, der nicht in irgendeiner Form – und sei es durch das Fußballspiel selbst – diesen wichtigen Faktor der fußball-spezifischen Leistungsfähigkeit schult.

Der Fußballspieler benötigt die konditionelle Eigenschaft Kraft unter vielfältigen Gesichtspunkten.

Unmittelbare Steigerung der fußballspezifischen Leistungsfähigkeit

□ Zur Steigerung seiner fußballspezifischen Leistungsfähigkeit, insbesondere seiner Schnellkrafteigenschaften wie Sprungkraft, Schußkraft, Wurfkraft (bei Einwüfen) und

Antrittsvermögen bedarf es einer gezielten sowie regelmäßigen Schulung der hierbei leistungslimitierenden Muskelgruppen.

□ An einer Vielzahl fußballspezifischer Untersuchungen läßt sich erkennen, daß zwischen dem allgemeinen Kraftniveau und der Sprung- bzw. Schußkraft sowie dem Antrittsvermögen der Spieler enge Korrelationen bestehen.

□ Die Bedeutung einer guten Sprungkraftentwicklung liegt insbesondere darin begründet, daß ein effektives Kopfballspiel ohne entsprechende Sprungkraftfähigkeiten undenkbar ist. Diese müssen vor dem Kopfballtraining oder parallel dazu trainiert und verbessert werden.

□ Eine große Zahl von Torschußanalysen hat vor allem die Bedeutung der Kraft der an der Schußbewegung beteiligten Muskelgruppen für die Ballgeschwindigkeit bzw. die Wucht des Torschusses deutlich gemacht.

Fußballspezifische Untersuchungen zeigen weiterhin, daß Fußballer im Vergleich zu Nichtfußballern eine erhöhte Schußkraft aufweisen. Dies ist jedoch nicht nur auf eine bessere Technik, sondern wie detaillierte Kraftmessungen zeigen, in ganz erheblichem Maße

Jugendferienlager Trainingslager Sportreisen

Frankreich*Spanien*Griechenland

Frühjahr/Sommer 1995

Katalog anfordern bei:
VOYAGE Reiseorganisation
GmbH, Warburger Str. 88
33098 Paderborn
Tel.: 0 52 51/6 59 34
Fax: 0 52 51/6 62 11

Trainings- und Freizeitlager

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

Fordern Sie unseren Prospekt an:
Hotel Tirol (Teutoburger Wald)
Badstr. 23, 32361 Preußisch Oldendorf.
Tel.: 0 57 42/29 34 oder 01 72/
5 26 08 00. Fax: 0 57 42/64 82

★ PC-Fußballtrainer 1.0 ★

Trainer, Jugendtrainer, Übungsleiter
Die Trainingsvorbereitung aus dem
Computer! Jetzt auch für Ihren PC!

Erstellung und Verwaltung von Trainings-
programmen, mit TEXT und GRAFIK

Bezugspreis DM 129,00
zzgl. Versandkosten bei

Computer-Fußball-Service
Tel.: 0 74 02/70 09

auch auf eine trainingsbedingt höhere Kraft der am Torschuß beteiligten Muskeln zurückzuführen.

□ Andere Untersuchungen lassen erkennen, daß Spieler einer höheren Spielklasse – und damit mit mehr Trainingseinheiten, mehr Übungs- und Trainingsspielen – ein ausgeprägteres Maß an Schnellkraft besitzen als Spieler unterer Leistungsbereiche.

Bereits hier zeigt sich, daß sich allein durch eine größere Spielpraxis charakteristische Schnellkraftparameter verbessern. Dieser Vorgang wird auch als spielintegriertes Krafttraining bezeichnet.

□ In der höchsten Spielklasse wiederum unterscheiden sich die Spitzenspieler von den übrigen Spielern (sei es durch anlagebedingte Vorzüge oder durch eine unterschiedliche Trainingseinstellung) durch ein in allen Geschwindigkeitsbereichen erhöhtes Kraftniveau.

Topspieler scheinen demnach nicht nur eine größere aerobe und anaerobe Kapazität, sondern auch ausgeprägtere muskuläre Kräfteigenschaften zu besitzen.

Weitere positive Auswirkungen

Neben seiner Bedeutung für die unmittelbare spezifische Leistungsfähigkeit des Fußballers – sie betrifft vor allem die Sprungkraft, die Schußkraft und das Antrittsvermögen – hat ein gezieltes Krafttraining auch noch für andere Bereiche eine wichtige Funktion:

1. Zur Effektivierung bzw. Perfektionierung technisch-konditioneller Fähigkeiten (wie etwa Rempeln, Tackeln, Dribbeln)
2. Zur allgemeinen athletischen Durchbildung im Sinne eines verbesserten Durchsetzungsvermögens bzw. erfolgreicherer Zweikampfverhalten
3. Als Voraussetzung für eine bessere Belastungsverträglichkeit bzw. als Basis für die Durchführung effektiver Trainingsmethoden
4. Als Ergänzungstraining: zur Kräftigung kleinerer Muskelpartien, die als Synergisten (sie arbeiten im gleichen Sinne wie die Haupt-

muskeln) beim Vollzug der Wettkampfbewegung (z. B. Sprung, Schuß) bedeutsam sind, aber durch die üblichen Belastungsformen oder durch das Spiel nicht entwicklungswirksam gefordert und gefördert werden

5. Als Kompensationstraining zur Kräftigung von Muskeln, die zur Abschwächung neigen (wie z. B. die Bauchmuskeln oder der große Gesäßmuskel)

6. Als Ausgleichstraining zur Kräftigung der Antagonisten (Gegenspieler der eigentlichen Leistungsmuskeln).

Denn das Fußballspiel weist trotz der scheinbaren Vielfältigkeit der im Spiel gestellten Anforderungen im Grunde eine sehr einseitige Belastungsstruktur auf.

Die *typischen Beanspruchungsformen* lassen sich wie folgt zusammenfassen:

● Belastungen der bremsenden Muskulatur im Fuß-, Bein- und Hüftbereich, wie sie jede andere Spiel-Sportart auch auszeichnen („Fußgängersport“)

● Scher- und Drehbewegungen bei Richtungswechseln und schnellen Reaktionen

● Belastungen der Streckmuskulatur bei Lauf-, Sprint- und Sprungbewegungen

● Schnellkräftige Belastungen der Hüftbeuger- und Streckmuskulatur bei Pässen und Stößen

Diese einseitigen muskulären Beanspruchungen führen zu einer einseitigen muskulären Kraftentwicklung und damit zu einem Mißverhältnis zwischen der immer stärker werdenden Antriebs- bzw. Leistungsmuskulatur und der vernachlässigten Muskulatur der Antagonisten bzw. der nur wenig beachteten Haltemuskulatur.

Diese Tendenz kann langfristig zu vielfältigen Leistungseinbußen, Verletzungen sowie Beschwerdebildern führen.

Verletzungsprophylaxe

□ Eine gut bzw. ausreichend entwickelte Muskulatur bildet den effizientesten Schutz des Bewegungsapparates.

Kapseln und Bänder sind ohne die Unterstützung der Muskulatur niemals in der Lage, die

enormen Kräfte, die im Wettspiel auf den Bewegungsapparat einwirken, aufzufangen. Mißverhältnisse in der Kraft antagonistisch (gegeneinander) arbeitender Muskelgruppen – hier sind insbesondere auch die Bauch- und Rückenmuskeln anzusprechen – sind nicht selten Ursache für Verletzungen, die einen langfristigen Leistungs- und Belastungsaufbau gefährden können.

Haltungsprophylaxe

□ Beim Krafttraining des Fußballers ist nicht nur auf eine Optimierung der Leistungs- bzw. Funktionsmuskulatur zu achten, sondern in ganz besonderem Maße auch auf eine Verbesserung der Haltemuskulatur des Rumpfes.

Damit läßt sich frühzeitig und effektiv dem für den Fußballer typischen „Kreuzschmerz“ – er hat seine Ursache u.a. in einer unzureichend ausgebildeten Bauch- und Rückenmuskulatur – Vorschub leisten.

Zusammenfassend läßt sich feststellen, daß es eine Vielzahl von Gründen für die Durchführung eines Krafttrainings gibt. Ohne ein Mindestmaß an Kraft (abhängig vom Alter des Spielers, seinem Leistungsvermögen und seinem Anspruchsniveau) ist moderner Tempofußball, mit seinen hohen athletischen Ansprüchen, nicht realisierbar.

Allgemein gilt jedoch: Alle fußballrelevanten Kraftparameter sind nicht maximal, sondern nur optimal zu entwickeln. Der Fußballer ist kein Bodybuilder, sondern vor allem ein vielseitiger Ballvirtuose, bei dem Technik und Taktik die überragende Rolle spielen und die Kondition und damit die Kraft nur notwendige „Hilfskräfte“ bzw. Ergänzungsfaktoren darstellen: Nicht der Spieler ist der Beste, der am höchsten oder weitesten springt bzw. seinen Körper am kraftvollsten einzusetzen vermag, sondern derjenige, der zum richtigen Zeitpunkt mit der optimalen Technik alle diese in einem angemessenen Umfang wünschenswerten Eigenschaften im Fußballspiel erfolgreich einzusetzen vermag.



Herzlich willkommen in Dänemark!

5. KØGE-CUP 1995

23.–30. Juli 1995

(Abschlußfahrt oder Saisonvorbereitung in Ihren Sommerferien!)

Ihr Vereinsausflug für Jugend-, Mädchen- und Damemannschaften in die Nähe Kopenhagens zu einem Internationalen Fußballturnier mit einem attraktiven Rahmen- und Ausflugsprogramm.

Preis für Unterbringung mit Vollpension:
ab DM 199,-

Informationen ausschließlich über:
Christoph Rauscher (Fußball-Lehrer-DFB-Lizenz)
Kautexstraße 6, 53229 Bonn.

Tel. 02 28/48 19 66-67/ Fax: 48 19 66

Veranstalter dieses Turniers war und ist ausschließlich der gastgebende Verein Køge Boldklub (2. dänische Liga)! Anderslautende Angaben eines anderen Veranstalters von internationalen Jugendfußball-Turnieren entsprechen nicht den Tatsachen!

Im neuen Jahr mit dem Sport als Hobby Geld verdienen können Sie als freie/r Mitarbeiter/in unserer internationalen Sport-Agentur.

Wir expandieren weiter und suchen im In- und Ausland nebenberufliche Repräsentanten (Provisionsbasis, Gebietschutz) für die Promotion internationaler Sportveranstaltungen. Für die Betreuung der Sportvereine bei unseren Turnieren im Ausland suchen wir zuverlässige und engagierte aktive/ehemalige Sportler/innen. Erfahrung in der Vereins-/Verbandsarbeit und engl., ital., griech., span. Sprachkenntnisse erwünscht, aber nicht Bedingung. Für die Turniere suchen wir aktive Schiedsrichter/innen ab Oberliga aufwärts (Einsatz nur mit Verbandsgenehmigung). Reisekosten (Flug, Bus, Schiff), Hotelaufenthalt frei, Aufwandsvergütung u.a.

Aussagekräftige schriftliche Bewerbungen, gerne auch in Englisch, mit Lichtbild an:

WESPA-SPORTREISEN GmbH
– Internationale Sportagentur –
Bothestraße 59 – D-69126 Heidelberg

Krafttraining in verschiedenen Spielklassen

Was ist je nach Alters- und Leistungsklasse hinsichtlich einer Kraftschulung zu berücksichtigen?

Beachte: Die aus der Trainingslehre bekannten „klassischen“ Methoden und Inhalte zur Entwicklung der Maximalkraft, der Schnellkraft und Kraftausdauer sind nicht problemlos auf den Fußballsport bzw. auf alle Altersstufen und Leistungsniveaus zu übertragen.

Die in der Trainingswissenschaft oftmals idealtypisch dargestellten und meist für den Spitzensport gedachten Forderungen können von Trainern im Amateurbereich bzw. in den unteren Spielklassen vielfach nicht realisiert werden, da es an der erforderlichen Zeit und den notwendigen Mitteln fehlt. Es kann nur ansatzweise versucht werden, den Idealanforderungen unter den jeweils gegebenen Umständen möglichst nahe zu kommen unter Berücksichtigung der neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse.

Welche Methode schließlich am besten geeignet ist, hängt nicht zuletzt auch von der Zahl der Trainingseinheiten ab, die für das Fußballtraining zur Verfügung stehen.

Bevor auf die detaillierte Darstellung der für den Fußballer geeigneten Krafttrainingsmethoden näher eingegangen wird, sollen die in den Vereinen unterschiedlichen Ausgangspositionen und Zielsetzungen angesprochen und in Bezug zu den möglichen Methoden gesetzt werden.

Krafttraining und Methoden in Abhängigkeit von der Zahl der zur Verfügung stehenden Trainingseinheiten

► Ein relativ hoher Anteil (etwa ein Drittel) an isolierten Trainingseinheiten zur Ansteuerung der konditionellen Komponenten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ist nur dann gerechtfertigt, wenn aufgrund einer ausreichenden Trainingshäufigkeit (z.B. 4 x pro Woche) die anderen Faktoren der Spielleistung (Technik/Taktik) im

übrigen Trainingsprozeß nicht vernachlässigt werden müssen. Wer dagegen nur über geringe Trainingszeiten verfügt (1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche wie vielfach im Kinder- und Jugendtraining, im Mädchen- und Damenfußball oder im unteren Amateurbereich) sollte andererseits versuchen, durch eine entsprechende Trainingsgestaltung das Krafttraining **spielintegriert** durchzuführen.

► „Fußball-spielen-können“ geht vor eine separate Schulung konditioneller Begleitkomponenten.

Hier gilt die alte Fußballweisheit Herbergers, daß Fußballspielen nur durch Fußball spielen gelernt wird: Ein leichtathletisches Schnellkraft- oder Schnelligkeitstraining mag zwar wichtige, optimierende Begleiteigenschaften verbessern, leistet aber keinen direkten Beitrag zur Spielfähigkeit des Fußballers bei begrenzter Trainingszeit.

► Grundsätzlich gilt: Je weniger trainiert wird, desto komplexer – also mit Ball – sollten die Trainingsformen gestaltet sein, um alle Leistungsbereiche parallel und gleichberechtigt zu verbessern (vgl. Erkenbrecher 1990, 54).

► Außerdem zeigen verschiedene Untersuchungen, daß ein spielintegriertes Krafttraining durchaus effiziente Verbesserungsreize setzt, Kraft bzw. Schnellkraft also durchaus auch „spielend“ gesteigert werden können. Daß ein derartiges, ausschließlich im Spiel vollzogenes Krafttraining jedoch nur bis zu einem bestimmten Leistungsniveau ausreicht, versteht sich von selbst. Profifußballer tun sicher gut daran, ein gezieltes Krafttraining ganzjährig in das Gesamttraining zu integrieren.

Krafttraining und Methoden in Abhängigkeit von der individuellen Leistungsfähigkeit

► Je niedriger die individuelle Leistungsfähigkeit bzw. der Grad

der Trainiertheit ist, mit desto einfacheren Mitteln ist eine Leistungssteigerung im Kraftbereich zu erreichen. Auf ganz niedrigem Niveau genügen allein die verschiedenen Kraftreize, die vom Fußballspiel ausgehen.

► Je höher hingegen die Leistungsfähigkeit bzw. der Grad der Trainiertheit ist, mit desto differenzierteren und effektiveren Methoden und Methodenkombinationen muß gearbeitet werden. Im oberen Amateurbereich, vor allem aber im Profifußball, genügen die vom Spiel ausgehenden Kraftreize nicht mehr für eine weitere Maximal- bzw. Schnellkraftentwicklung:

Die Spieler stagnieren auf einem bestimmten Leistungsniveau, weil sich deren Muskeln an die geforderten Belastungen gewöhnt haben und keine weiteren Anpassungsvorgänge im Sinne einer Superkompensation mehr ausgelöst werden können.

Auch alle übrigen, im normalen Training durchgeführten Methoden zur „Steigerung“ der Kraft wie Zirkeltraining, Sprungserien und eine allgemeine Konditionsgymnastik können keinen Kraftschub mehr auslösen. Sie haben lediglich noch zur Erhaltung eines bereits vorhandenen/erreichten Kraftniveaus eine Berechtigung.

► Für eine weitere Leistungssteigerung muß auf ein gezieltes Muskelaufbautraining zurückgegriffen werden, das in der Folge über ein erhöhtes Maximalkraftniveau verbesserte Voraussetzungen für die fußballspezifischen Schnellkraftparameter schafft. Ein derartiges Training aber ist langfristig zu planen und in den jahresperiodischen Trainingsaufbau zu integrieren.

Krafttraining und Methoden in Abhängigkeit vom Besitz eines verfügbaren Krafraumes

► Die in Frage kommenden Methoden hängen vielfach von

der Geräteausstattung des zur Verfügung stehenden Krafraumes ab. Beim Fehlen wichtiger Geräte oder Kraftmaschinen ist zu „improvisieren“, was unter Umständen die Qualität des Trainings beeinträchtigt.

Kurz: Die Durchführung eines Krafttrainings und die Auswahl der Methoden und Inhalte ist von einer Reihe von Punkten abhängig, die ein differenziertes Herangehen an das Problem notwendig macht.

► Bei Fußballvereinen niedriger Leistungsklasse bzw. geringer Trainingszeit wird ein Krafttraining meist nur in der Form eines trainings- bzw. spielintegrierten Krafttrainings ohne Hinzuziehung eines Krafraums und moderner Kraftmaschinen absolviert werden können.

► Bei Vereinen der Spitzenklasse bzw. im Profifußball hingegen sollte aufgrund des weitaus größeren Trainingsumfangs – insbesondere in der Vorbereitungsperiode, aber auch später als sogenanntes „Erhaltungstraining“ – eine gesonderte Trainingseinheit unter Ausnutzung aller Möglichkeiten für diesen so wichtigen konditionellen Leistungsfaktor reserviert werden.

► Das Krafttraining für alle gibt es nicht!

Die Durchführung bzw. die Wahl der geeigneten Methoden ergibt sich insbesondere aus der zur Verfügung stehenden Zeit, der jeweiligen Zielsetzung (Leistungssteigerung, Leistungserhalt oder Wiedergewinn der Leistungsfähigkeit – Rehabilitationskrafttraining), dem Alter und der Belastbarkeit der Spieler, dem Zeitpunkt (Vorbereitungs-, Wettkampf- oder Übergangsperiode) sowie der aktuellen Gesamtbelastung der Spieler („Englische Wochen“, Turnierbeteiligung usw.).

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



Die Ausgabe 2 von „fußballtraining“ erscheint voraussichtlich am 8.2.1995 zum Schwerpunktthema „Rückrundenvorbereitung“

Der Beitrag von Jürgen Weineck wird in der nächsten Ausgabe mit methodischen Anleitungen und Übungsvorschlägen für die Kraftfaktoren Schnellkraft und Kraftausdauer fortgesetzt.

TRAINING DER MAXIMALKRAFT

Übungsbeispiele

Zusammenfassung

► Da die Maximalkraft – richtig trainiert – entscheidenden Einfluß auf die für den Fußball so wichtige Schnellkraft hat, ist der Entwicklung besondere Beachtung zu schenken. Die Maximalkraft ist von folgenden Komponenten abhängig:

1. vom physiologischen Muskelquerschnitt,
2. von der intermuskulären Koordination (Koordination zwischen den Muskeln, die bei einer Bewegung zusammenarbeiten),
3. von der intramuskulären Koordination (Koordination innerhalb des Muskels).

► Nur bei Ausnutzung aller 3 Komponenten läßt sich das individuelle Kraftmaximum erreichen.

► Wichtigster Faktor der Kraftschulung bleibt für den Fußballer jedoch das spielintegrierte Krafttraining, da es in spezifischster Form die fußballrelevanten Muskelgruppen schult. Im absoluten Spitzenfußball reicht diese Methode jedoch allein nicht aus.

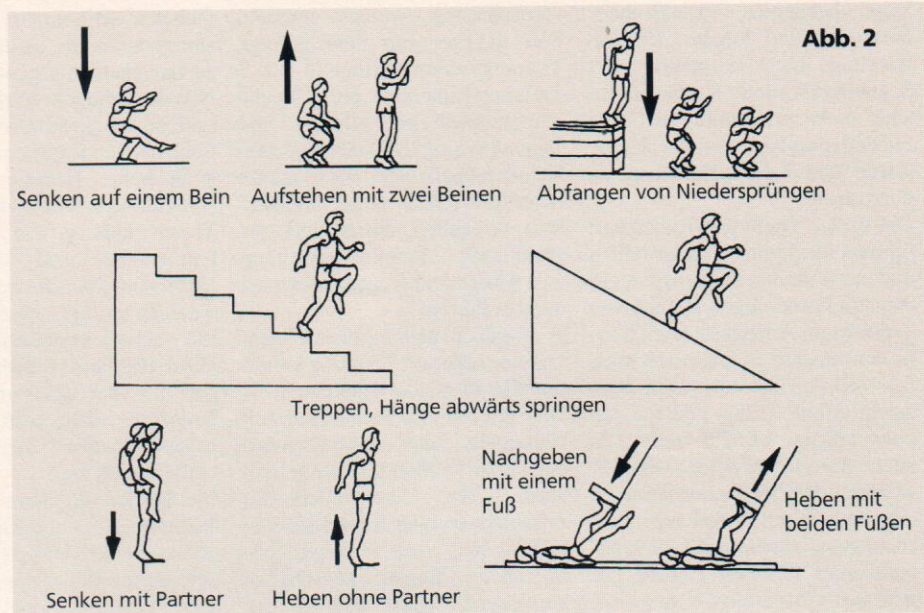
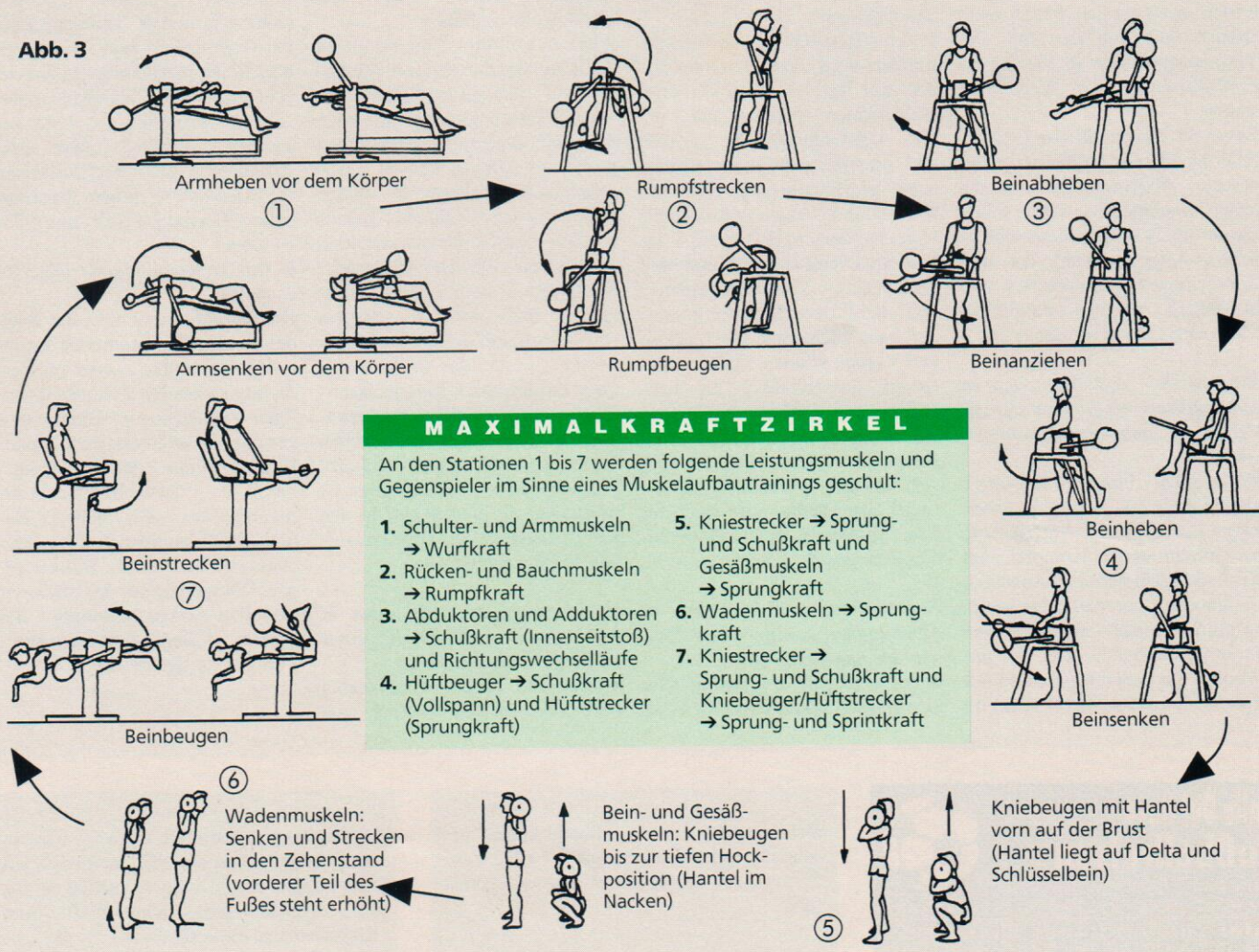


Abb. 3



METHODEN UND INHALTE ZUR STEIGERUNG DER MAXIMALKRAFT

Muskelquerschnittvergrößerung

► Beachte: Da der Fußballer im Spiel das eigene Körpergewicht beschleunigen (Sprung, Antritt) und über einen auch die Ausdauerleistungsfähigkeit stark fordernden Zeitraum bewegen muß, ist für den Fußballspieler eine ausgeprägte allgemeine Steigerung der Muskelmasse – und damit eine Gewichtssteigerung – nicht erstrebenswert.

► Ein gezielter Muskelaufbau sollte optimal, aber nicht maximal, nur im Bereich der Beschleunigungsmuskulatur der Beine anvisiert werden.

► Hinzu kommt: Für den Fußballer ist es uninteressant, eine extreme Dickensteigerung (Hypertrophie) der Beinmuskulatur anzustreben, da sie von einem bestimmten Moment an zu keiner weiteren Verbesserung der Kraft- bzw. Schnellkrafteigenschaften mehr führt, ja sie sogar verschlechtern kann.

► Durch ein Krafttraining lassen sich signifikante Steigerungen in den muskulären Energiespeichern – sie liegen beim Kreatinphosphat und ATP um 20 Prozent, beim Glykogengehalt um bis zu 60 Prozent – erzielen, was sich positiv auf alle Schnellkeits- und Schnellkraftparameter auswirkt.

► Bei der Steigerung der Maximalkraft über die Entwicklung des Muskelquerschnittes steht trainingsmethodisch das sogenannte „Muskelaufbautraining“ an erster Stelle. Es handelt sich um ein positiv dynamisches, konzentrisches (überwindendes) Krafttraining.

Über einen mehrwöchigen Zeitraum von etwa 4 bis 6 Wochen wird dabei mit einer mittleren Belastung (etwa 40 bis 60 Prozent der individuellen Maximalkraft) und optimaler Wiederholungszahl gearbeitet. Diese Wiederholungszahl liegt für den größtmöglichen Muskelzuwachs bei etwa 10 Wiederholungen. Das Gewicht ist dabei so zu wählen, daß maximal 10 Wiederholungen möglich sind.

► Die Verbesserung der Maximalkraft über ein Muskelaufbautraining läßt sich organisatorisch in relativ einfacher Form über einen sogenannten Maximalkraftzirkel erreichen (Abb. 3).

► Beim Fußballer gehören Methoden der Muskelmassensteigerung akzentuiert in die Vorbereitungsperiode als „Erhaltungstraining“ (1 x pro Woche).

Sie sollten darüber hinaus fester Bestandteil in der ganzjährigen Trainingsarbeit des Fußballprofis des höchsten Leistungsbereiches sein.

Intramuskuläre Koordination

► Ein „intramuskuläres Koordinations-training“ wird meist einem Muskelaufbautraining angeschlossen. Es soll dem „Ausreizen“ des vorhandenen Muskelpotentials dienen. Unter „Ausreizen“ ist dabei die Fähigkeit zu verstehen, bis zu 80 Prozent der motorischen Einheiten des Muskels synchron (gleichzeitig) zu aktivieren und damit bis an die Grenze der willkürlich mobilisierbaren Muskelkraft zu gehen, die beim Ungeübten bzw. weniger austrainierten Spieler nur etwa 60 Prozent beträgt.

► Im Gegensatz zu Bewegungen mit mäßiger Geschwindigkeit und mittlerer Kraft (um 60 Prozent des individuellen Maximums), die vor allem den Muskelquerschnitt erhöhen, führen schnellkräftig ausgeführte, maximale konzentrische Kräfteinsätze vorrangig zu einem Kraftzuwachs durch die Verbesserung der intramuskulären Koordination.

► Mit Hilfe der intramuskulären Koordinationsverbesserung wird ein Kraftzuwachs ohne wesentliche Querschnitts- und Gewichtssteigerung möglich. Diese Art der Schnellkraftverbesserung ist vor allem für bereits muskelstarke Fußballer von Bedeutung, da bei diesen Spielern keine weitere Gewichtssteigerung gewünscht wird.

► Zur Steigerung der Maximalkraft gelten die exzentrische Methode und die Methode der hohen und höchsten Intensitäten als die effektivsten „intramuskulären Koordinationstrainingsmethoden“ (Abb. 2).

► Beachte: Negative Trainingsarbeit führt vor allem bei Spielern, die diese Art des Trainings nicht gewohnt sind, zu oftmals ausgeprägten Muskelkaterphänomenen, da es bei dieser Arbeitsweise zu einer höheren Spannungsentwicklung als bei positiv dynamischer Belastung kommt. Aus diesem Grunde ist auf eine systematische Gewöhnung zu achten.

► Die zweite hocheffektive Methode zur Steigerung der Maximalkraft über das intramuskuläre Koordinationstraining stellt die Methode der hohen und höchsten Intensitäten dar. Für diese Methode – es handelt sich um ein positiv dynamisches konzentrisches Training – sind hohe Lasten (80 bis 100 Prozent) und eine explosive Bewegungsausführung charakteristisch.

► Beachte: Bewegt der Sportler die für die Muskelfaserzusammensetzung optimalen Lasten langsamer als maximal möglich, werden vor allem die langsamen motorischen Einheiten aktiviert und deren Kraft verbessert (durch Hypertrophie). Auf diese Weise nimmt der innere Widerstand für die schnellen Fasern im Verlauf schneller konzentrischer Kontraktionen zu. Damit kann sich die Schnellkraft des Muskels sogar reduzieren!

Intermuskuläre Koordination

► Die Maximalkraft kann nur dann das Maximum bzw. Optimum erreichen, wenn die an den sportartspezifischen Bewegungen beteiligten Muskelgruppen optimal aufeinander eingespielt sind.

Dabei kommt es nicht nur darauf an, daß alle an einer Bewegung beteiligten Leistungsträger (Agonisten) in höchstmöglicher Harmonie zusammenarbeiten und damit synergistisch (Synergisten = alle Muskeln mit gleichgerichteter Funktion) wirksam werden.

Es ist zudem wichtig, daß die jeweiligen Gegenspieler (Antagonisten) beim Bewegungsvollzug optimal entspannt sind und in der Endphase einer Bewegung – z. B. beim Torschuß – die Kraft der Agonisten dämpfend (zur Schonung des gesamten Bewegungsapparates) abfangen.

► Ein derartiges intermuskuläres Koordinationstraining kann optimal nur durch das Fußballspiel selbst oder durch spielnahe Übungsformen realisiert werden. Das Fußballspiel stellt damit auch im Sinne einer optimalen Kraftentwicklung – also nicht nur im Hinblick auf eine Vervollkommnung technisch-taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten – ein nicht austauschbares Trainingsinstrumentarium dar.

► Nur die Vielfalt und Komplexität der muskulären Aktivitäten im Fußballspiel ermöglicht eine umfassende und sportartspezifische Kraftentwicklung auf der Grundlage einer optimalen intermuskulären Koordinationsverbesserung. Nicht zu Unrecht wird heute von einer Vielzahl von Experten eine spezifischere, spielnähere Trainingsgestaltung unter dem Motto „Kondition durch Spielformen“ gefordert.

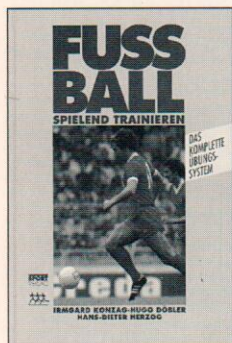
► Verschiedene Untersuchungen zeigen, daß die Spieler mit regelmäßiger Wettkampfpraxis ein höheres spezifisches Kraftniveau besitzen als Reservespieler.

I. Umfass. Darstellungen

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Rohr/Simon: Lexikon Fußball. 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**

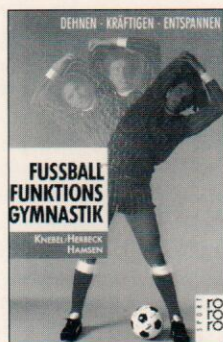
Konzag, u.a.: Fußball spielend trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

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 16,90**

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

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

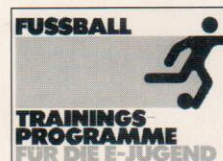
Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch "Fußball-Praxis". 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

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

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

2. Jugendtraining

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



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

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

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

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

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

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

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

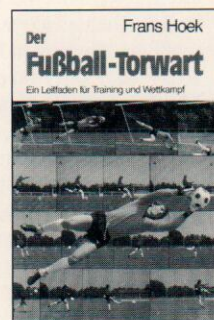
Pfeifer/Maier: "Fußball-Praxis". 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten **DM 28,00**

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

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

3. Torwarttraining

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



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

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

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

4. Übungssammlungen

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

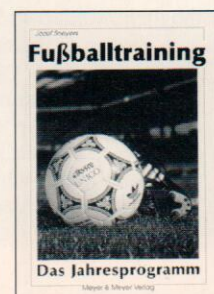


Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 162 Seiten **DM 12,90**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

5. Sonstiges

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



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

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.**

Kraft ist ein zentraler Faktor im motorischen Leistungsspektrum des Fußballspielers. Die muskuläre Beanspruchung im Fußball ist dynamischer Art mit vereinzelt auftretenden statischen Anteilen. Fußballspieler im oberen Leistungsbereich weisen häufig ein Ungleichgewicht (Dysbalancen) zwischen Agonisten und Antagonisten auf. Die zahlreichen Rückenprobleme der Spieler haben hier häufig ihre Ursache, ebenfalls Leistenverletzungen, Zerrung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur sowie Entzündungen und Degenerationserscheinungen der Achillessehne. Somit kommt der gezielten Verbesserung der Kräfteigenschaften durch sportartspezifische Trainingsprogramme unmittelbar, teils auch flankierend große Bedeutung zu.

Rückenprobleme müssen nicht sein!

Gymnastik zur Stabilisierung und zur Flexibilität der unteren Rumpf- und der rückseitigen Beinmuskulatur.

Ein Beitrag von **Gunnar Gerisch** und **Peter Spies**

Vorbemerkungen

Die konditionelle Beanspruchung im Fußballspiel, speziell in den Zweikampfsituationen, erfordert eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur. Die Entwicklung und Stabilität der spezifischen Leistungsfähigkeit, das Repertoire an Bewegungsfertigkeiten, die Durchsetzungsfähigkeit in Zweikämpfen und nicht zuletzt die Verletzungsprophylaxe stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der funktionellen Ausprägung der Kraft und der Dehnfähigkeit der Muskulatur.

Bei dem folgenden gymnastischen Übungsangebot stehen die Kompensation von Schwachstellen in den für den Fußballspieler wichtigen Muskelgruppen und die Verletzungsprophylaxe im Vordergrund. Mit dem Schwerpunkt der Vorbeugung und Behebung von Rückenproblemen spricht das Trainingsprogramm vorrangig folgende Muskelgruppen an:

- untere Bauchmuskulatur
- unterer Bereich des Rückenstreckers
- Gesäß- und Hüftmuskulatur
- rückseitige Beinmuskulatur

■ Die Halteposition bei den Kräftigungsübungen soll etwa 4 bis 6 Sekunden dauern, bei dynamischer Arbeitsweise werden 6 bis 12 Wiederholungen empfohlen. Die Dehnübungen sind etwa 15 Sek. zu halten.



FOTO: LINDEMANN

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

Ich abonniere **fußballtraining**

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

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

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1995 (12 Ausgaben, davon 4 in 2 Doppelausgaben) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 74,40, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

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

2. Unterschrift des Abonnenten

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur.

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

Besteller: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

1

Dehnung der Brustmuskulatur, Kräftigung der Rückenstrecker

Ausgangsposition:
Fersensitz mit Rutschhalte

Durchführung:
Aus der Rutschhalte wechselweise Arm- und Schulterstreckung nach vorn unter Beibehaltung der gehockten Rutschhalte. Der Rücken ist dabei in gerader Position.



ALLE FOTOS: MANFRED SCHADT

2

Kräftigung des Rückenstrecker

Ausgangsposition:
Bank mit Unterarmstütz. Die Handflächen liegen flach auf dem Boden.

Durchführung:
Leichtes Anheben des Kopfes unter Streckung der Brustwirbelsäule.

Variationsmöglichkeit:
Kombination von Übung 1 und 2.



Der Fußballverband Piräus

lädt ein zu den
Internationalen Fußballturnieren 1995 um den AKROPOLIS CUP in Athen
für Herren, Damen, Alte Herren, A-, B-, C-, D- und E-Jugend

WESPA SPORTREISEN PRÄSENTIERT:

Termine:

Ostern - Pfingsten - Herbst 1995
Sportreisen mit und ohne Freundschaftsspiele ganzjährig

Ausrichter:
Ehrenkomitee:

Fußballverband Piräus in Cooperation mit WESPA-SPORTREISEN
Panagiotis Salpeas **Präsident Fußballverband Piräus**
Costas Dimitrianis **Ehem. Griechischer FIFA-Schiedsrichter**

Unterbringung:

Mittelklassehotels (GR Kategorie C, B, A), 5 x Ü/HP (Bus-Schiffsreise)
Mittelklassehotels (GR Kategorie C, B, A), 7 x Ü/HP (Flugreise)

Preis p/Pers.:

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

Zuschüsse:

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

Ermäßigung:

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

Freiplätze:

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

Rechtshinweis:

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



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

WESPA-SPORTREISEN GMBH - Internationale Sport-Agentur
Bothestr. 59, D-69126 Heidelberg, Tel. 0 62 21/38 34 36, Fax: 0 62 21/38 13 35

3

Dehnung der Rückenmuskulatur mit Kräftigung der Bauchmuskulatur und umgekehrt

Ausgangsposition:

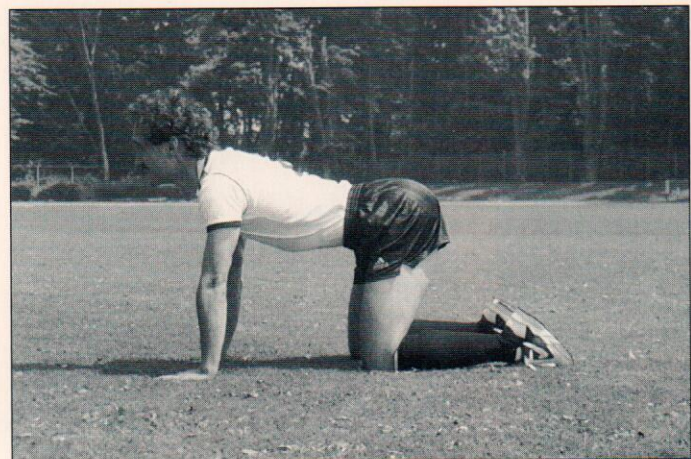
Bank, Aufsetzen der Hände in Schulterbreite. Wechsel von „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“

Durchführung:

Beim „Katzenbuckel“ wird die Bauchmuskulatur unter Ausatmung angespannt und die Lendenwirbelsäule nach hinten oben gedrückt.

Bei dem „Pferderücken“ wird die Bauchmuskulatur entspannt und der Kopf wieder in Streckposition nach oben geführt und die Rückenmuskulatur kontrahiert.

Übung jeweils im Atemrhythmus von etwa 4 bis 5 Sekunden ausführen, wobei die Einatmung mit dem „Katzenbuckel“ und die Ausatmung mit dem „Pferderücken“ einhergehen.



ITALIEN / ADRIA / RICCIONE



Ostern und Pfingsten 1995

**ab DM 198.-*
jetzt noch günstiger!**

120 Mannschaften 13.-17. April 1995 A/B/C/D/E/Damen/Herren
60 Mannschaften 02.-06. Juni 1995 A/B/C/D/Herren

Leistungen:

4 Nächte Vollpension im Hotel, Euro-Sportring Infoservice vor Ort, Internationale Beteiligung, tolles Rahmenprogramm (* eigene Anreise)

Busbeförderung: ab DM 125.-

Wochenpreis: DM 309.-* 7 Nächte Vollpension



Gleich gratis Katalog mit 100 Turnieren anfordern! 1960-1995

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

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



GRENZENLOS FUßBALL MIT EURO-SPORTRING

Dr. Rudolf Krause

Moderne Fußballtaktik

Teil 1:
Entwicklung der modernen Fußballtaktik anhand der WM - Systeme
Mappe incl 197 Seiten
Art. - Nr.: 30.500.191 **DM 29,-**

Teil 2:
Abwehrverhalten im Fußballspiel
- Grundlagen und Übungen -
Mappe incl 346 Seiten
Art. - Nr.: 30.500.192 **DM 39,-**

Teil 3:
Angriffsspiel im Fußball
- Grundlagen und Übungen -
Standardsituationen
Mappe incl 260 Seiten
Art. - Nr.: 30.500.193 **DM 39,-**

Komplett:
"Moderne Fußballtaktik"
ca. 800 Seiten mit Mappe
Art. - Nr.: 30.500.190
Sonderpreis: **DM 99,-**



Limitierte Auflage



Tel.: 0491 - 97 92 10
Fax: 0491 - 7 31 30

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

BESTELL-COUPON „Moderne Fußballtaktik“

Stück. Kpl. Sammelwerk „Moderne Fußballtaktik“ von Dr. Krause, 815 Seiten für nur: DM 99,- (per M.N.)
Stück. Teil 1 „Moderne Fußballtaktik“, 197 Seiten für nur: DM 29,- (per M.N.)
Stück. Teil 2 „Moderne Fußballtaktik“, 346 Seiten für nur: DM 39,- (per M.N.)
Stück. Teil 3 „Moderne Fußballtaktik“, 260 Seiten für nur: DM 39,- (per M.N.)

Name: _____ Anschrift: _____

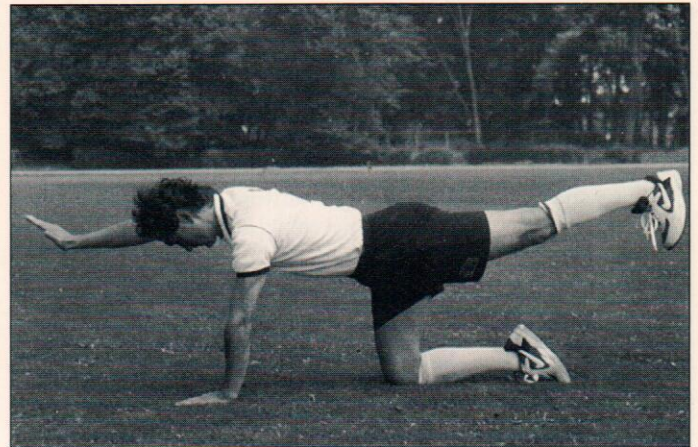
WP ... damit alles rund läuft!
D-26761 Leer - Postf. 1144
Tel.: 0491-979210
Fax: 73130

4

Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition:
Bank

Durchführung:
Gleichzeitiges Anheben des rechten Armes und des linken Beines, die Fußspitze zeigt dabei angezogen nach unten. Der Körper bildet in dieser Phase vom Arm über den Rücken bis zum Bein eine gerade Linie. Im Wechsel rechts und links.



5

Dehnung des unteren Rückenmuskels und des breiten Rückenstreckers

Ausgangsposition:
Bank

Durchführung:
Den rechten Ellenbogen und linkes Knie diagonal zueinander führen, so daß der rechte Ellenbogen außen das linke Knie berührt. Die Blickrichtung geht zum Knie, wobei der Oberkörper leicht gebeugt wird. Im Wechsel links und rechts.

Kombination in dynamischer Ausführung

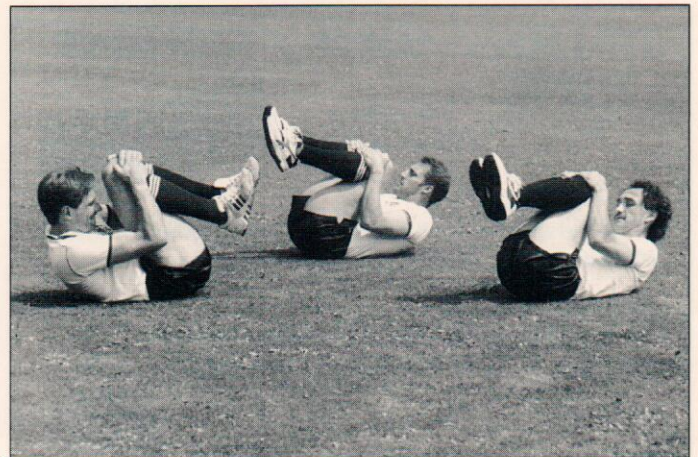


6

Dehnung und Entspannung der Muskulatur im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule

Ausgangsposition:
Rückenlage gehockt

Durchführung:
Mit den Händen werden die Knie eng an den Körper gezogen und in ein horizontales Kreisen versetzt. Die Kreisbewegung der Knie überträgt sich auf den Lendenwirbelbereich und „walkt“ die Muskulatur im unteren Rückenbereich.



Internationale Fußballturniere

Copa de Roses '95

in Roses, Costa Brava, Spanien

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

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

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske
sehr gute *** u. **Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse
fast alle mit Schwimmbad, Frühstücksbüffet u. Menüwahl
Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum
Internacional Roses Sportiva

D-69126 Heidelberg, Bothenstraße 47

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

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

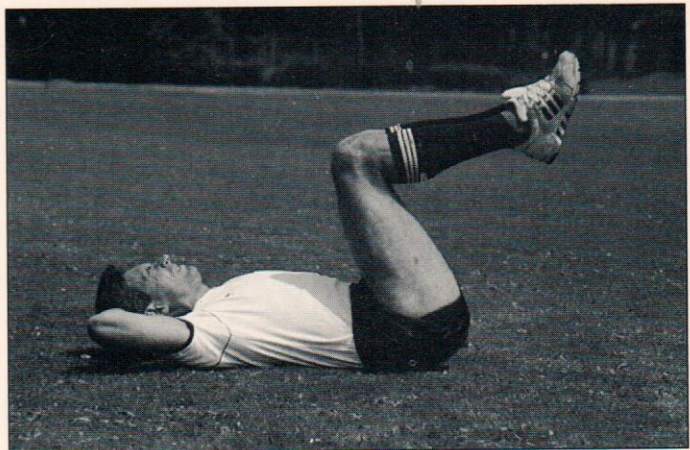
- ✓ Kostenlose deutsche Auslandsrankenversicherung für **10 Tage der Reise**
 - ✓ **Drei Rasenplätze im Sportzentrum mit Flutlicht, 2 vollklimat. Super-Hallen**
 - ✓ Keine Stornokosten, Startgelder oder sonstige versteckte "Gebühren"
 - ✓ Deutsche Turnierleiter, qualifizierte Schiedsrichter nur mit SR-Ausweis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

7

Kräftigung der unteren geraden Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:
Rückenlage, Hände hinter dem Kopf verschränkt

Durchführung:
Die Hüft- und Kniegelenke werden in 90°-Position gebracht (Stuhlhaltung in Rückenlage). Durch Anspannung der unteren Bauchmuskulatur werden die Knie (Beine) leicht angehoben. Die Übung wird dynamisch durchgeführt.



8

Kräftigung des kleinen Gesäßmuskels sowie der Ab- und Adduktoren

Ausgangsposition:
Seitenlage, der Kopf liegt auf dem gestreckten unteren Arm, der andere Arm wird angewinkelt stützend aufgesetzt

Durchführung:
Zugleich Anheben der Beine, wobei die Knie- und Fußgelenke auf gleicher Höhe bleiben. Anheben und Senken in dynamischer Folge. Beidseitig üben.



9

Beweglichmachung im unteren Lendenwirbelbereich

Ausgangsposition:
Hocksitz, den Oberkörper leicht nach hinten legen mit Abstützen der Hände

Durchführung:
Mit aufgesetzten Füßen werden die Oberschenkel im Wechsel zur linken und zur rechten Seite bis zur Bodenberührung abgelenkt.

Variation:
Übung ohne Bodenkontakt der Füße.



INTERNATIONALE FUßBALLTURNIERE 1995 DES UD SALOU

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

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

Ostern
08.04. – 15.04.'95
15.04. – 22.04.'95

Pfingsten
03.06. – 10.06.'95

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

Hoher Fahrtkostenzuschuß, Superhotels mit Buffet, Kinderermäßigung etc.

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

10

Kräftigung der Schultergürtel- und der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition:
Unterarmliegende Stütze in Seitlage

Durchführung:
Heben und Senken des oberen Beines mit (ohne) Abstützen des zweiten Armes. Beidseitig üben.



11

Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition:
Rückenlage, Hochführen des gestreckten rechten Beines

Durchführung:
Die Hände umfassen den Oberschenkel in Kniehöhe und ziehen das gestreckte Bein langsam zum Rumpf, das andere Bein ist leicht gebeugt. Bei verbesserter Beweglichkeit (ischio-crurale Muskelgruppe) wird der Griff höher angesetzt (Wade, Fußgelenk). Die Streckung im Kniegelenk wird beibehalten. Beidseitig üben.

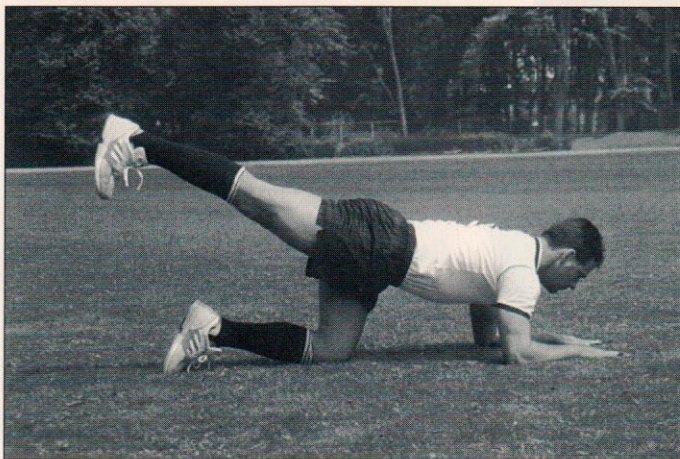


12

Intensive Ganzkörperkräftigung

Ausgangsposition:
Unterarmliegende Stütze

Durchführung:
Im Wechsel leichtes Heben und Senken eines Beines. Beidseitig üben.

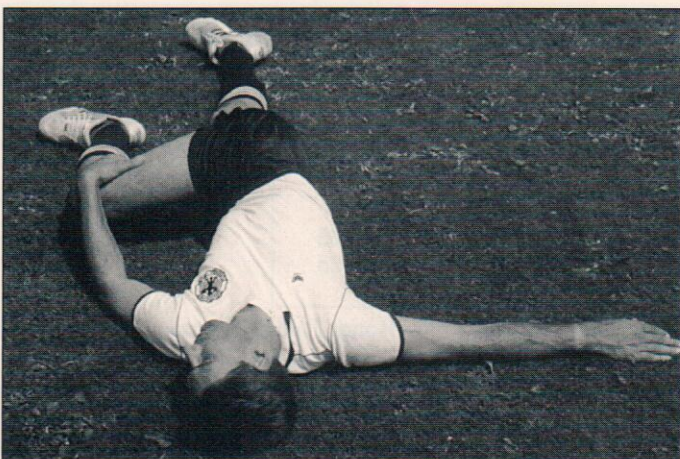


13

Dehnung des Gesäßmuskels und der unteren Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:
Rückenlage

Durchführung:
Diagonal greift die linke Hand in die rechte Kniekehle und zieht das Knie zur linken Schulter. Dabei wird das Knie langsam nach links soweit wie möglich zur Seite geführt, wobei die Schultern Bodenkontakt beibehalten.



News


**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt
Telefon 069/679636 Fax: 679647

Informationen

Internationaler Trainer-Kongreß 1995 in Leipzig

Der Internationale Trainer-Kongreß (ITK) findet 1995 in Leipzig statt.

Der ITK ist wiederum in zwei Lehrgänge aufgeteilt, wobei der **Lehrgang I vom 26.6. bis 28.6.1995** und der **Lehrgang II vom 29.6. bis 1.7.1995** stattfindet.

Die Anreise und Anmeldung erfolgen dann jeweils am Nachmittag des Vortages (25.6. bzw. 28.6.95).

Der ITK steht unter dem Leitthema „Fußball International“. Die offizielle Ausschreibung erfolgt in der nächsten Ausgabe des **BDFL-Journals Nr. 9** im März '95. In dieser Ausgabe sind wieder der Anmeldevordruck und der Zimmerbestellschein abgedruckt.

Die Anmeldefrist läuft bis zum **3. Juni 1995**.

BDFL-Mitgliedsbeiträge haben sich geändert

Gemäß des fast einstimmigen Beschlusses der Hauptversammlung 1994 in Aachen wurden die jährlichen BDFL-Mitgliedsbeiträge neu festgesetzt. Ab 1. Januar 1995 beträgt der Jahresbeitrag für **Fußball-Lehrer (FL) DM 180,-** und für die **A-Schein-Inhaber DM 150,-**. Die Mitglieder mit einem Dauerabrechnungsauftrag werden gebeten, diese geänderten Beträge ihrer Bank mitzuteilen. Wir weisen darauf hin, daß am 1.1.1994 das Beitrags-Einzugsverfahren eingeführt wurde und alle Mitglieder bereits ein entsprechendes Formular erhalten haben. Wir bitten darum, sich diesem Einzugsverfahren anzuschließen.

Aufnahmeanträge

Berx, Sven, Heinrichstr. 2, 41751 Viersen
Grewe, Daniel, Kutschstr. 11, 52499 Linnich
Hanskötter, Martin, Kirchstr. 13, 59320 Ennigerloh

Helmes, Uwe, Waldweg 8, 57258 Freudenberg

Hönig, Bernhard, Waltharistr. 11a, 14109 Berlin

Kampa, Helmut, Feldmochinger Str. 55, 80993 München

Kropp, Achim, Hasenfelderstr. 34, 52428 Jülich

Lau, Burkhardt, Auf der Heide 16, 53547 Leubsdorf

Lemm, Rainer, An der Sandleide 3, 46562 Voerde

Mengersen, Frank, Vor der Burg 1, 38100 Braunschweig

Möhl, Wilhelm, Potmann Str. 2, 47239 Duisburg

Nohlen, Joachim, Holunderweg 39, 42699 Solingen

Reimann, Martin, Magdalenenstr. 9, 58708 Menden

Reiß, Manfred, Stiftsstr. 8, 74722 Buchen

Rode v. Schalscha, Gerhard, Bernhard-Falk-Str. 23a, 50737 Köln

Rothenbacher, Gerd, Kastanienring 7, 88480 Achstetten

Schuch, Wolfgang, Gänsau 1, 68647 Biblis

Seiler, Egon, Ohligser Str. 45, 42329 Wuppertal

Theis, Erhard, Am Baumort 1, 57629 Streithausen

Werres, Hermann-Josef, Fuhrweg 57, 53332 Bornheim

Zillken, Daniel, Ludwig-Heinrich-Str. 57, 50765 Köln

BDFL-Geschäftsstelle zieht um

Der Umzug der BDFL-Geschäftsstelle in das „Haus des Sports“ in der **Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt (Main)** erfolgt im Laufe des Monats Januar 1995. In der Übergangszeit des Umzugs bleiben Telefon- und Faxanschluß des Büros in Maintal (06181-432047 bzw. 441910) bestehen. Bei Nichtbesetzung des bisherigen Büros weist der Anrufbeantworter auf den neuen Anschluß in Frankfurt hin.

Die **neue Bundesgeschäftsstelle** in Frankfurt ist dann unter **069/679636 (Fax 679647)** zu erreichen.

„all together“ by **Komm mit**
Internationale Jugendfußball-
turniere 1995

in Italien, Spanien, Deutschland,
Ungarn, Afrika und Russland

Komm mit sucht Mitarbeiter zur Unterstützung der Landesgeschäftsstellen.



Komm mit · Postfach 331061 · D-53203 Bonn · Tel. 0228-432303 · Fax 0228-432313

Freeline Sports 1995

Frühlingsturnier
31. März – 9. April

Osterturniere
7. April – 16. April
14. April – 23. April

Sonderturnier im Mai
28. April – 7. Mai

MACH MIT!

INTERNATIONALE FUSSBALLTURNIERE UNTER DER SONNE SPANIENS

Pfingstturniere	Herstturnier
2. Juni – 11. Juni	6. Okt. – 15. Okt.
9. Juni – 18. Juni	13. Okt. – 22. Okt.
	20. Okt. – 29. Okt.
	27. Okt. – 5. Nov.

in PINEDA DE MAR

Fußball & Hallenfußball · 10 Tage für nur DM 449,- (DM 279,- ohne Bus)

Teilnehmende Clubs aus Spanien, Holland, Belgien, Österreich, Schweiz und Deutschland. Alle Kategorien (E-Jugend bis Alte Herren, auch Damen und Freizeitteams) inkl. Busreise, 7 x Übern. + VP, Turnierteilnahme, Ausflüge z. B. Barcelona, Tossa und Lloret, Barbecue, Pokale u.v.m. Interessiert? Dann schnell anrufen und ausführlichen Prospekt anfordern! **Buchung auch ohne Sportprogramm möglich.**

ERIC-TOURS Inh. E. Zoubek, Wacholderweg 22, 97616 Bad Neustadt/S. Tel.: 0 97 71/28 29, Fax: 0 97 71/79 28

Konditionelle Grundlagen im Überblick

Die konditionelle Leistungsfähigkeit des Fußballers ist ebenso komplex aufgebaut wie seine komplexe Spielfähigkeit:

1. beobachten
2. reagieren
3. entscheiden
4. bewegen
5. erholen

Diese Abfolge greift im Spielverlauf fortlaufend ineinander, unterschieden in den einzelnen Spielaktionen lediglich durch die Intensität und Häufigkeit der Belastung und den Umfang der sich daran anschließenden Erholungsphase.

Kraft

Kraftfähigkeiten werden immer und überall im Spiel eingesetzt, hat ein Spieler doch andauernd seine eigene Körpermasse und (gelegentlich) den Ball zu bewegen.

Schnelligkeit

Schnelligkeitsfähigkeiten sind auch laufend gefragt, reagiert ein Spieler doch im Spielverlauf sehr oft auf bestimmte Spielsignale und wickelt danach Aktionen mit höchster oder „getimter“ Ablaufgeschwindigkeit ab, sei es als Antritt zum Freilaufen oder als kurzer Sprint über 10 Meter zum Ball.

Ausdauer

Ausdauerfähigkeiten erhalten eine besondere Bedeutung dadurch, daß ein Spieler aktiv am Spiel teilnimmt, sich also im Spielverlauf beständig bewegt (Kraftaspekte) und dabei sehr häufig schnell handelt (Schnelligkeitsaspekte). Ausdauerfähigkeiten können nun die bei den vielen Aktionen anfallende Ermüdung in Richtung Spielende hinauszögern, eine schnelle und fast vollständige Erholung von vorhergehenden, zeitlich kurzen und intensiven Belastungen ermöglichen und nach dem Spiel zu einer insgesamt zügig ablaufenden Erholung beitragen.

Beweglichkeit und Koordination

Beweglichkeit und **Koordination** spielen eine wichtige Rolle, ist doch jeder Spieler darauf aus, seinen Körper mit möglichst wenig Verschleiß und möglichst kontrolliert – also ökonomisch – durch das Spiel zu bringen.

Wie unschwer zu erkennen ist, lassen sich die vielfältigen konditionellen Anforderungen auf zwei zentrale Fähigkeiten konzentrieren: **die Beschleunigungs- und Erholungsfähigkeit.**

Ohne die Beschleunigung des eigenen Körpers und des Balls, ob als Antritt, Sprung oder Schuß, und die schnellst- und bestmögliche Erholung wäre keine oder nur eine auf einem geringen Niveau stehende Wiederholung von Spielaktionen möglich.

Hier geht es um ökonomische und effiziente Spielaspekte, die den komplexen Wirkungszusammenhang von Kondition, Technik und Taktik veranschaulichen.



FOTO: H.-W. LINDEMANN

Kondition spielend trainieren!

5. Folge: Das konditionelle Leistungsvermögen im Fußball und die Konsequenzen für den Trainingsprozeß.
Ein Beitrag von **Stefan Lottermann**

RÜCKBLICK

Konditionstraining im Fußball

Zur Erinnerung: Ziele und Grundelemente eines Trainingsmodells zur spielgemäßen Gestaltung der Konditionsschulung im Fußball

► Das Fußballspiel weist bestimmte Grundmerkmale auf, aus denen sich für die beteiligten Mannschaften und für jeden einzelnen Spieler bestimmte Anforderungen ergeben. Wichtig ist u.a. die Unberechenbarkeit des Spielverlaufs: Kein Spieler kann vor einer Begegnung oder im Spielverlauf abschätzen, wann, wie oft und mit welcher Intensität er aktiv in das Spiel eingreifen muß. Dabei sind die Aktionen der Spieler immer das Ergebnis innerer Entscheidungsprozesse.

► Ein Fußballtraining, das Mannschaft und Spieler wirkungsvoll auf die tatsächlichen Spielanforderungen vorbereiten will, muß diese Grundmerkmale berücksichtigen. Es gilt das „Prinzip von der Übereinstimmung von Spielanforderungen und Trainingsinhalten“.

► Gerade Trainingsvorschläge zur Konditionsschulung müssen dieser Grundforderung nachkommen. Traditionelle Trainingskonzepte, die eine isolierte Ansteuerung einzelner Konditions-

faktoren propagieren, sind aus diesem Grund überholt.

► Spielerische Trainingsinhalte müssen bei der konditionellen Schulung eindeutig in den Vordergrund rücken. Dabei ist es eine zentrale Aufgabe der Trainer, die jeweiligen Spielformen von der Belastungsstruktur her so anzupassen, daß dadurch optimale konditionelle Leistungsverbesserungen eintreten. Je nach Trainingsziel und Leistungszustand lassen sich ganz unterschiedliche Akzentuierungen herstellen.

Kondition in Verbindung mit Taktik und Technik

Technik heißt, Bewegungsabläufe auch unter massiven Störeinflüssen zu kontrollieren und variable Umsetzungsprogramme für wechselnde Einflußbedingungen aufzuweisen. Die Bewegungsregelung zeigt bei einem hohen technischen Leistungsniveau einen hohen Grad an Genauigkeit (Präzision) und verfeinerte Korrekturmechanismen. Damit wird die Aufmerksamkeit frei für die Umsetzung komplizierterer Aufgaben.

Die Bildung von verfestigten Bewegungsstrukturen („Automatismen“ oder „dynamische Stereotype“) ist dagegen unzweckmäßig, da sie schnelle und situativ angepaßte Reaktionen auf plötzlich und unerwartet auftretende Störfaktoren behindert.

Taktik heißt, die im jeweiligen Spielmoment günstigste Spielhandlung zu vollziehen, wobei der Rückgriff auf Erfahrungswerte und Handlungsmöglichkeiten die Führung der Technik klarlegt. Der Entscheidungsdruck unter Zeitnot und der Regenerationszustand nach vorangegangenen Belastungen weisen dagegen auf die Führung der Kondition hin. Grundsätzlich können psycho-moralische und motivationale Faktoren den Spieler antreiben oder zurückhalten.

Anpassungsprozesse beim Training

Einige werden sich fragen, wie das Gesagte machbar ist – Konditionstraining mit Spielformen – und ob damit wirklich alle wichtigen Faktoren trainiert werden können?

Setzen wir dort an, wo Training bestimmte Wirkungen hervorruft, aber bestimmte Fähigkeiten nur bedingt trainierbar sind.

□ Herz, Muskeln, Nerven oder etwa das Gehirn passen sich entsprechend der jeweiligen Möglichkeiten und Grenzen den auf sie einwirkenden Belastungen an. Diese Voraussetzungen sind bei jedem Sportler erbbedingt – „vom Talent her“ – ganz unterschiedlich ausgeprägt.

□ Eine Anpassung (Adaption) stellt jedoch immer eine belastungsspezifische Folgereaktion unseres Körpers mit der Ausbildung spezieller Leistungskapazitäten dar. Verschiedene Bereiche besitzen aber nur eine bedingte Trainierbarkeit. So ist die Geschwindigkeit der Reizübermittlung, also die Zeit, die das Nervensystem für die Übertragung von Informationen benötigt, genetisch festgelegt. Die Trainierbarkeit der „Reaktionsfähigkeit“ besteht lediglich darin, eine wiederholte und beständig schnelle Reaktion des Sportlers auf bestimmte Signale hin zu ermöglichen (GROSSER/BRÜGGEMANN/ZINTL 1986)

□ Höchstleistungen lassen sich daher in aller Regel nur in einer Sportart erbringen, da die Anpassungsvorgänge, die in einer Sportart ausgelöst werden, auf eine andere Sportart nur bedingt übertragbar sind. Es ist jedoch kein Zufall, daß Fußballer in vielen anderen Sportarten „zurechtkommen“, weil die vielschichtigen Anforderungen des Spiels entsprechend vielschichtige Ausprägungen bei fast allen Leistungsfaktoren mit sich bringen und damit eine gute Basis für das Betreiben vieler anderer Sportarten besteht.

□ Jetzt verhält es sich aber so, daß z.B. Schnelligkeit und Ausdauervermögen nahezu gegensätzliche Anpassungsrichtungen aufweisen. Die Vorstellung, einen Fußballspieler durch entsprechendes leichtathletisches Sprinttraining (ohne Ball) maximal schnell und durch entsprechendes leichtathletisches Ausdauertraining (ohne Ball) maximal ausdauernd machen zu können, ist einfach falsch.

□ Dies liegt daran, daß sich die Ursachen für Schnelligkeit und Ausdauer, nämlich Energiebereitstellung und Muskelfasereigenschaften, nur in eine und nicht in zwei Richtungen maximal entwickeln können. Fußball stellt aber „gemischte“ Anforderungen, so daß die vielfältigen Anpassungsprozesse, so etwa die Vermehrung bestimmter Proteine (Eiweiße) und Enzyme, die Vergrößerung von Speicherkapazitäten, sei es Kreatinphosphat oder Glykogen, die Erhöhung der Pufferkapazität bei Laktatanfall usw. immer in einer rein fußballspezifischen Weise ablaufen.

**VEREINS-
BEDARF
BEQUEM
BESTELLEN:
PER KATALOG.**

*Alles für Ihren Verein! Einfach anrufen, Katalog kommt sofort:
Telefon (0911) 206 99-0*

LOYDL

Olympia-Sporthaus Loydl
Postfach 3442, 90016 Nürnberg

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®
Schmerzmittel
Schmerzsalbe**

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

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

Werner & Winkler Naturheilmittel GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf.

Balsamka® gehört in jede Sporttasche

Folgerungen für den Trainingsprozeß

Falsche Auffassungen von Fußball-Training

Zwei Auffassungen sind es, die Fußball-Lehren bzw. Aussagen zum Fußballtraining problematisch werden lassen und – auf die fußballerische Leistungsentwicklung von Spielern und Mannschaft bezogen – in eine Sackgasse führen:

① Ein Fußballer muß über einen hohen Ausprägungsgrad in sämtlichen konditionellen Fähigkeiten verfügen. Dies kann nur erreicht werden, wenn die verschiedenen Kraft- (z.B. Schnellkraft, Maximalkraft), Schnelligkeits- (z.B. Reaktionsschnelligkeit, Sprintschnelligkeit), Ausdauer- (z.B. Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer) und Beweglichkeitsfähigkeiten isoliert (einzeln) trainiert werden.

② Die Leistungsentwicklung bzw. der jeweilige momentane Leistungszustand müssen anhand von Tests überprüft, kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert werden.

Die engen Grenzen isolierter Trainingsformen im Fußball

□ Wie ausführlich dargestellt wurde, sind die Anforderungen an einen Fußballer sehr vielfältig, und die Spielleistung ist sehr komplex aufgebaut. Weiterhin paßt sich unser Organismus der jeweils einwirkenden Belastungsspezifität in einer, nicht in gegensätzliche Richtungen gleichzeitig optimal an.

□ Der Aufwand für ein isoliertes Training konditioneller Fähigkeiten ist sehr hoch, will der Trainer jede einzelne für wichtig eingestufte Fähigkeit angemessen trainieren, und hebt sich durch zum Teil gegensätzliche Wirkungen wieder auf. Je nach Belastungsgrad können sogar erhebliche Störungen bei den unterschiedlich ausgelösten Anpassungsprozessen auftreten, wenn der Organismus quasi die Anpassungsorientierung verloren hat. Dies führt dann zu einer deutlichen Minderung des gesamten bis zu diesem Zeitpunkt ausgeprägten Niveaus der individuellen Spielfähigkeit.

□ Zudem werden Fähigkeiten trainiert, die in dieser Ausprägung nicht im Spiel vorkommen oder verlangt werden. Im Spiel tritt eben nicht die Abfolge Sprint, vollständige Pause, Sprint, vollständige Pause usw. auf, wie es bei einem üblichen Sprintprogramm trainiert wird.

□ Die in den Fußball-Lehren vorgebene (und von der „Allgemeinen Trainingslehre“ übernommene) Ablauffolge *zuerst* Schnelligkeitsmaximierung durch isoliertes Training, *dann* Schnelligkeitskoordinierung durch technikorientiertes Training vernachlässigt, daß bei einem Fußballspiel keine „idealen Trainingsbedingungen“ herrschen. Ein Fußballspieler benötigt auch keine Schnelligkeit, die darauf ausgelegt ist, sich einmalig und maximal zu entfalten, sondern wiederholte Schnelligkeit, deren Beanspruchung (Intensitätsgrad) und Wiederherstellung (Regenerationsgrad) nicht berechenbar, und folglich über isolierte und „ideale“ Trainingsformen nicht spielgerecht trainierbar ist.



FOTO: BREILOER

Die engen Grenzen von Leistungstests im Fußball

□ Damit werden auch sämtliche Leistungstests, die im Fußball oft eingesetzt werden, unsinnig, weil sie Leistungen festhalten und überprüfen, die über den Zustand der komplexen Spielfähigkeit eines Spielers keine Auskunft geben oder sogar zu irrigen Schlußfolgerungen führen.

□ Paradebeispiel für einen „Unsinn-Test“ ist der seit vielen Jahren praktizierte COOPER-Test, weil die Fußballer mit dem persönlichen Leistungspotential taktieren, wissen sie doch aus Erfahrung, daß in der Regel ein zweiter Test folgt.

Getestet wird zudem eine Ausdauerfähigkeit, die für das Fußballspiel völlig unbrauchbar ist. Und die Willensstärke, die über begleitende Laktattests herausgefiltert werden soll, läßt sich über einen solchen Test nicht darstellen, laufen doch nur diejenigen Spieler „bis zum Anschlag“, die glauben, die eigenen Chancen auf einen Platz in der Mannschaft damit zu verbessern.

□ Der einzige „Zustands- und Leistungsprüfstein“ für Spieler ist das Spiel – und damit wird eine Beurteilung sehr schwierig und kann von einem Trainer nur über seine subjektiven Eindrücke geleistet werden. Gradmesser für einen Trainer ist die unterschiedliche Bewegung und Effektivität, die Spieler in vergleichbaren oder identischen Spielformen zeigen.

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

Folgerungen für eine Saisonvorbereitung

□ Es ist auch kein Zufall, daß viele Spieler im Verlauf von Vorbereitungsphasen über permanente Ermüdung klagen und sich sehnlichst den Saisonbeginn herbeiwünschen, der mit einem spielgemäßen Training endlich den Erwerb einer „guten Form“ zuläßt.

□ Es ist einfach ein Irrglaube, in der Vorbereitung mit der Ballung eines isolierten Konditionstrainings ohne Ball „konditionelle Grundlagen“ für einen Saisonabschnitt legen zu können. Vorbereitung heißt, öfter als in der Saison zu trainieren und nicht öfter und intensiver, denn das laugt die Spieler aus, macht sie kaputt und verletzungsanfällig.

□ Die vielen schlechten Testspielergebnisse von Mannschaften in allen Spielklassen in der Vorbereitungszeit sprechen eine deutliche Sprache. Auch ein Spieler, der einige Wochen verletzt und möglicherweise ein Aufbautraining hinter sich hat, erwirbt erst über die Spiele oder ein spielgemäßes Training, also dadurch, daß er den speziellen Rhythmus des Spiels wiedererlebt, einen fußballspezifischen Leistungszustand.

Ergänzende Hinweise zum Training von Kraft und Beweglichkeit

Viele werden ohne Probleme nachvollziehen können, daß über Spielformen die Beschleunigungs- (Schnelligkeitskomponente) sowie die Erholungsfähigkeit (Ausdauerkomponente) trainiert werden können.

Doch wo bleiben Kraft und Beweglichkeit?

□ Gerade in bezug auf die Bedeutung eines Krafttrainings für Fußballer herrscht ebenso eine Fehleinschätzung vor wie auch über das Training der Beweglichkeit.

□ Fußball ist eine Schnellkraftsportart. Durch die oftmaligen Start- und Stoppvorgänge bei einem Spiel und bei einem spielgemäßen Training prägt ein Spieler seine Schnellkraftfähigkeiten aus – und Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Bänder) sowie Nervensystem sind auf die spieltypischen Kraftanforderungen speziell eingespielt (neuro-muskuläres Zusammenspiel = Koordination).

□ Drei Aspekte sind es, die ein zusätzliches Krafttraining mit Gewichten und im Kraftraum verbieten:

1. Das Krafttraining der Beinmuskulatur verändert die Abstimmung von konditionellen und koordinativen Eigenschaften in einer für das Spiel ungünstigen Weise. Kein Spieler wird dadurch schneller, er verliert sogar seine spielerische Gewandtheit.

2. Das Krafttraining der Oberkörpermuskulatur „packt in diesem Körperbereich einseitig Gewicht drauf“ und muß mit der unveränderten „Beinkraft“ zusätzlich transportiert werden. Der Spieler wird langsamer und träger in seinen Bewegungsabläufen, weil er sich vorlauter (Oberkörper-)Kraft nicht mehr richtig bewegen kann.

3. Das Krafttraining erhöht die Verletzungsanfälligkeit.

□ Ein Fußballspieler benötigt kein zusätzliches Krafttraining, sondern ein Ausgleichstraining, das dort entlastet, wo es zu hohen

Belastungen kommt (Bein- und Rückenmuskulatur).

□ Hier setzt ein durch **Ausgleichsgymnastik** und **Stretching** geprägtes Beweglichkeitstraining an, das vor allem eine verletzungsverhindernde und erholungsunterstützende Funktion hat.

□ Ein Beweglichkeitstraining, bei dem Muskeln, Bänder und Sehnen schmerzen und ein unangenehmes Körpergefühl entsteht, erhöht demgegenüber die Verletzungsanfälligkeit des Bewegungsapparats.

Bestimmung von Trainingsinhalten und Trainingsformen

Übereinstimmung von Training und Spiel als Leitprinzip

□ Für ein Training ist es eine grundsätzliche Forderung, die Spielanforderungen und die betreffenden Trainingsinhalte in Übereinstimmung zu bringen.

Für die Anwendung des Übereinstimmungsprinzips im Fußballtraining ist die komplexe Spielstruktur und der Wirkungszusammenhang der an der komplexen Spielleistung beteiligten Faktoren bindend. Die Auswahl von konditionell akzentuierten Trainingsinhalten ist an den tatsächlichen Spielabläufen auszurichten.

Konsequenzen für das Training

■ *Der Aufwand für ein isoliertes Training einzelner Konditionsfaktoren (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft) ist viel zu hoch. Außerdem heben sich die teilweise gegensätzlichen Trainingswirkungen wieder auf.*

■ *Leistungstests im Fußball zur Überprüfung einzelner konditioneller Teilfaktoren sind größtenteils unsinnig, weil sie Leistungen festhalten und überprüfen, die über den Zustand der komplexen Spielfähigkeit eines Spielers nichts aussagen. Der einzige „Zustands- und Leistungsprüfstein“ für die Spieler ist das Spiel.*

■ *In einem Vorbereitungsabschnitt können mit der Ballung eines ausschließlich isolierten Konditionstrainings ohne Ball keine Grundlagen für eine ganze Saison oder eine Halbserie geschaffen werden.*

■ *Ein Fußballer benötigt kein zusätzliches Krafttraining, sondern ein Ausgleichstraining zu einseitigen fußballspezifischen Belastungen.*

□ Es reicht nicht aus, Trainingsinhalte jeweils auf Aspekte der Bewegungsstruktur (Raum-Zeit-Verläufe von Bewegungen) und Bewegungsdynamik (Kraft-Zeit-Verläufe von Bewegungen) zu beschränken und isoliert zu trainieren, da damit fußballspezifische Leistungskapazitäten ausgeprägt werden.

□ Nur spielspezifische Belastungen lösen für das Spiel wichtige Anpassungen vor allem bei der Energiebereitstellung und in den Muskelfasern aus.

Ein Training unter Bevorzugung konditioneller Aspekte hat Spielrealität, Spielrhythmus und den Moment der Einmaligkeit von Spielsituationen, deren Auswirkungen weder umkehrbar noch wiederholbar sind, widerzuspiegeln:

1. die Vielschichtigkeit der Spielanforderungen
2. die Wechselhaftigkeit des Spielverlaufs
3. die Häufigkeit von Spielabläufen
4. die Gleichzeitigkeit von verschiedenen Spielsignalen
5. die Entscheidungssituation
6. die Nullneigung des Spielfeldes

Bindende Merkmale von Trainingsformen im Fußball

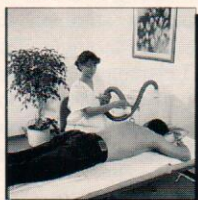
□ Trainingsformen müssen demgemäß und im Sinne der Führungsfunktion der taktischen Handlungsfähigkeit folgende Merkmale aufweisen:

① Beeinflussung des Belastungsverlaufs durch das Verhalten von Mit- und Gegenspielern (Störgrößen)

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



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



Medizinische Versorgung direkt vor der „Haustür“...



Hotel Rodenberg – eine Klasse für sich...

Ganzjährig Trainingslager mit optimalen Bedingungen

Fußball • Handball • Basketball • Volleyball

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

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

Das einmalige Felsen Erlebnisbad erwartet Sie mit Innen- und Außen-schwimmbekken, Solarienwiese, Saunawelt, Hot-Whirl-Pools, Dampfbad und vielem mehr.

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

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



Krafttraining gefällig? Kein Problem.



Optimale Unterbringung ist wichtiger Faktor für erfolgreiches Training



Hans Tilkowskis Prominenten-Team zu Gast in Rotenburg

Konditionstraining im Fußball

Positiv

Training nach Übereinstimmungsprinzip

- Beschleunigte Leistungsentwicklung = schnelle Anpassung
- Funktioneller Leistungszustand = Ausprägung fußballspezifischer Fähigkeiten
- Ökonomische Trainingsgestaltung = Zeitgewinn
- Selbststeuernde Belastungsdosierung = Individualisierung
- Aktivierung des Verantwortungsbewußtseins = Willensstärkung

Nur spielorientierte Trainingsinhalte kommen dem Grundsatz eines zielgerichteten und sachgemäßen Konditionstrainings auch tatsächlich nach



Abb. 1

Negativ

Training nach herkömmlicher Auffassung

- Verlangsamte Leistungsentwicklung = verzögerte Anpassung
- unfunktionaler Leistungszustand = Ausprägung fußballunspezifischer Fähigkeiten
- Aufwendige Trainingsgestaltung = Zeitverlust
- fremdgesteuerte Belastungsdosierung = Pauschalisierung
- Vernachlässigung des Verantwortungsbewußtseins = Willensschwächung

Unspezifische Trainingsformen bedeuten einen großen zeitlichen und inhaltlichen Aufwand bei geringem bis zweifelhaftem Trainingseffekt

② Beeinflussung des Belastungsverlaufs durch die Ballposition (Entscheidungsgröße)

③ Unkalkulierbare Belastungswechsel (Intensitätswechsel)

④ Ungleichmäßige Belastungsgrößen (Intensitätswechsel)

⑤ Relativierte oder identische Spielbedingungen (Spielfeld, Spielerzahl, Spieldauer, Spielvorgaben)

□ In einer Untersuchung (LOTTERMANN 1988) wurden Trainingsformen ohne Ball danach überprüft, ob sie Merkmalen genügen, die sich am Übereinstimmungsprinzip orientieren. Ergebnis war, daß nur komplexe Trainingsformen mit Ball (gleich Spielformen) die Grundvoraussetzungen mitbringen, die nach dem Übereinstimmungsprinzip von Trainingsinhalten zu erfüllen sind.

Aber auch komplexe Trainingsformen mit Ball sind entsprechend den zuvor ausgeführten Merkmalsbedingungen zusammenzustellen, sollen sie dem Übereinstimmungsprinzip genügen.

Leitlinien für das Training mit Spielformen

Das Spiel 1 gegen 1 als Fallbeispiel

□ Am Fallbeispiel der Spielform 1 gegen 1 mit dem gesamten Spielfeld als Aktionsraum, den 2 Normaltoren als Aktionszielen und eine Spieldauer von 10 Minuten ohne Pause sollen einige Grundsätze für ein Fußballtraining mit Spielformen veranschaulicht werden.

So erfüllt diese Spielform zwar die Punkte ① bis ④, verstößt jedoch gegen Punkt ⑤, da eine solche Spielsituation, die einen andauernden Zweikampf um den Ball ablaufen läßt, weder in dem genannten zeitlichen Umfang noch im räumlichen Ausmaß beim Spiel so vorkommt.

Die konditionelle Belastung durch diese Spielform würde deutlich über der Spielbelastung liegen. Es ist also eine zentrale Aufgabe, die jeweilige Spielform von der Belastungsstruktur her anzupassen. Einige Orientierungswerte veranschaulicht Tab. 1.

Spielgerechte Anpassung von Spielvariationen

□ Spielformen n:n erfüllen dann die Übereinstimmungsmerkmale und steuern dann einen spielgerechten konditionellen Leistungszustand an, sofern die Merkmale Spielfeldgröße, Spielerzahl, Spielzeit und Spielreglement eine spielgemäße Zusammensetzung erfahren.

□ Die Trainingsbedingungen stimmen fast vollständig mit den Spielanforderungen überein, wobei sich je nach Leistungszustand und Trainingsziel unterschiedliche Betonungen und Veränderungen herstellen lassen, wenn die Merkmale verschieden aufgebaut und entwickelt werden.

□ Auf diese Weise lassen sich auch unter dem Aspekt der Alters- und Entwicklungsgemäßheit bzw. einem Lern- wie auch Optimierungsgesichtspunkt Verringerungen und Verdichtungen der Spielkomplexität durchführen. Eine streng spielorientierte Trainingsgestaltung bleibt aber trotz dieser möglichen Akzentuierungen für alle Alters- sowie Leistungsklassen verbindliches Grundprinzip des Fußballtrainings.

□ Das Setzen von Spielvorgaben wie die Beschränkung von erlaubten Ballkontakten und Torabschlüssen, einem reglementierten

Belastungsdosierung

Spielform	Inhalt	Dauer	WDH	Pause	Wirkung	Zielrichtung + Ergebnis
2:2 im doppelten 16er	Weniger Starts + Stops	30-45 Sekunden	3-4	1-2 Minuten	akzentuiert in Richtung Beschleunigungsfähigkeit	positiver Einfluß auf Spielschnelligkeit = Spiel- beschleunigung
4:4 im doppelten 16er	Mehr Starts + Stops	4 Minuten	3-4	2 Minuten	akzentuiert in Richtung Erholungsfähigkeit	positiver Einfluß auf Ballsicherheit = Spiel- kontrolle
8:8 Zwischen den 16ern	Weniger Starts + Stops	8 Minuten	1-2	2 Minuten	akzentuiert in Richtung Beschleunigungsfähigkeit	positiver Einfluß auf Spielschnelligkeit = Spiel- beschleunigung

Spielfeldwechsel oder die Anwendung des Jokerprinzips sowie eine Veränderung von Spielzielen, d.h. Spiele auf Normal- und/oder Spezialtore (Kleintore) bzw. Spiele ohne Tore, stellen weitere Möglichkeiten dar, Spielbedingungen sinnvoll zu variieren.

□ Mit der Verringerung der Spielerzahl bis hin zu Spielformen 1 gegen 1 wächst die Gefahr, daß zu intensive und damit überproportionale Belastungen auf die Spieler einwirken. Unter einem Optimierungsaspekt – immer im Sinne einer Verbesserung der komplexen Spielfähigkeit – gilt es, im Zuge spielnaher Belastungsgestaltung die Mechanismen der Anpassungsprozesse zu beachten (LIESEN 1983 a, 12).

□ Möglichkeiten zur gezielten Steuerung der Trainingsbelastung eröffnen sich, wenn der Trainer in Spielformen n:n, wobei dies hauptsächlich für Parteespiele 3:3, 4:4 und 5:5 Gültigkeit hat, Spielerblöcke bildet, die in Position, Aufgabe und Funktion übereinstimmen (also nur Abwehr-, Mittelfeld- oder Angriffsspieler) oder gemischt (also Abwehr-, Mittelfeld- und Angriffsspieler in einer Mannschaft) sind. Damit ist eine blockspezifische Ausprägung spielgemäßer konditioneller Fähigkeiten zu verzeichnen. Über die Blockstruktur lassen sich zudem auf strategisch-taktischer Ebene unterschiedliche Akzente setzen.

□ Der Vorteil eines solchen spielorientierten Trainings konditioneller Fähigkeiten besteht darin, daß der Spielrhythmus – also der veränderliche Wechsel von Belastung und Erholung – stimmt und das Verändern von Spielmerkmalen das gezielte und effektive Verbessern von fußballspezifischen Erholungs- und Beschleunigungsabläufen ermöglicht. So ist der Organismus der Spieler darauf trainiert, auf die typischen Spielbelastungen wirkungsvoll zu reagieren.

Grundsätzliche Ziele des Trainingskonzepts

Positive Auswirkungen auf die Eigenverantwortlichkeit der Spieler

□ Ziel des hier vorgelegten Trainingsentwurfs ist es, die Sensibilität eines Spielers gegenüber Belastung zu erhöhen, seine Verantwortlichkeit im Sinne eines über Spielformen mit- und selbstgesteuerten Konditionstrainings zu entwickeln, und schließlich Trainingsformen anzubieten, die solche Wirkungseffekte auszulösen imstande sind.

□ Um diese grundsätzlichen Ziele eines spielorientierten Trainingsansatzes aber auch tatsächlich zu erreichen, müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein:

1. das Wissen von Trainer und Spielern um Belastungsgrößen
2. die Erkenntnis der Spieler in bezug auf die Eigenverantwortlichkeit bei der optimalen Belastungssteuerung
3. ein variables Angebot an Trainingsformen
4. eine flexible und hochwertige Trainingsplanung, die feinsinnig Training steuert und reguliert.

Positive Auswirkungen auf die Spielleistung

□ Eine wesentliche Trainingsabsicht ist es, einen günstigen Einfluß auf die im Spiel so wichtige Verantwortungs- und Risikobereitschaft auszuüben. Diejenigen Spieler, die sich bereits im Training der Eigenverantwortung entziehen, lassen auch im Spiel genau die Eigenschaften vermissen, die letztlich zu den zentralen Merkmalen einer verantwortungstragenden **Spielerpersönlichkeit** gehören.

□ Spielformen zur Harmonisierung des Kombinationsspiels ökonomisieren die Spielkondition, indem eine optimierte Abstimmung des Spielverhaltens überflüssige (erfolgungünstige) und aufwendige (erfolgsgeringe) konditionelle Aktionen verringert und eine zeitliche Verkürzung in Spielabläufen bzw. im Zusammenspiel bewirkt.

Positive Auswirkungen auf den sonstigen Trainingsprozeß

□ Training nach dem Übereinstimmungsprinzip läßt Kapazitäten für Sondertrainingsinhalte freierwerden, die dann für das spezielle Training von Torwart sowie anderen Einzelspielern, kleinen Spielergruppen und von Standardsituationen genutzt werden können.

□ Dort, wo beispielsweise aus entwicklungs-gemäßen Gründen das Leistungsniveau niedriger ist, also mit geringerer Spiel- und Altersklasse, nimmt mit Blick auf den Lernaspekt der Stellenwert von Trainingsformen zu, in denen die Spielumgebung den Lernprozeß unterstützt.

Dabei ist der Wirkungszusammenhang von Lern- und Verarbeitungskapazität des Spielers in Abhängigkeit vom Spieltempo und vom Belastungsgrad zu beachten (vgl. LIESEN/ LUDEMANN/SCHMENGLER 1985, 18).

□ Je geringer die wöchentliche Trainingshäufigkeit einer Mannschaft ist, desto wichtiger ist die Optimierung der Mannschaftsleistung über spielgemäße und komplexe Trainingsinhalte, die Leistungsmängel wirkungsvoll ausgleichen.

□ Unter dem Grundsatz eines zielgerichteten und sachgemäßen Konditionstrainings erscheint es im Fußball dringend und zwingend notwendig, unspezifische Trainingsformen zu entfernen und dagegen durch spielorientierte Trainingsinhalte zu ersetzen.

Redaktionshinweis

Bisherige Beitragsfolgen zur Serie „Kondition spielend trainieren!“

□ Folge 1 (Ausgabe 8/93):

Mängel „traditioneller Trainingslehren“

□ Folge 2 (Ausgabe 1/94):

Merkmale des Fußballspiels und Spielanforderungen

□ Folge 3 (Ausgabe 4/94):

Ein Modell zur Strukturierung der Spielleistung im Fußball

□ Folge 4 (Ausgabe 7/94):

Grundlagen des sportlichen Trainingsprozesses

Mannschaftsabschlußfahrten Mallorca

maßgeschneidert für Eure Teams

3, 4, 5, 7 oder mehr Tage

von wo Ihr wollt, wohin Ihr wollt!

1 Wo. Ü/F in Cala Ratjada ab DM 575,-

Himmelfahrt/Pfingsten/Fronleichnam noch Flüge frei

Top Sport Reisen, Nordstr. 27, 48149 Münster

Tel.: 02 51/27 33 73

Organisation/Ablauf

Durchführung

Variationen

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Wechsel bei Torerfolg

In einer Spielfeldhälfte spielen die Mannschaften wechselweise 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torwarten, wobei die Belastungs- bzw. Erholungsphasen durch einen Torerfolg von den Spielern selbst mitbestimmt werden: Die erfolgreiche Mannschaft darf das Spielfeld verlassen und hat Pause, das unterlegene 4er-Team muß einen weiteren Spieldurchgang gegen eine nachrückende Mannschaft bestreiten. Mit dieser Spielvorgabe werden die Spieler zu besonders konzentrierten Torabschlüssen aufgefordert. Um die Belastungsphasen nicht zu groß zu gestalten, wird folgender Entscheidungsmodus angewendet, wenn innerhalb von 60 Sekunden kein Tor gefallen ist: Der Sieger wird durch Elfmeterschießen ermittelt, wobei das erste erzielte Tor gewertet wird. Grundsätzlich sollte eine Mannschaft aber höchstens 2 Spieldurchgänge hintereinander bestreiten müssen.

Spielraum:
Spielfeldhälfte
Spieldauer:
2 x 4 Minuten plus 2 Minuten aktiver Erholung
Belastungsphase:
etwa 1 bis 3 Minuten
Erholungsphase:
etwa 1 bis 3 Minuten

4 gegen 4 + 4 Außenspieler ohne Tore

In einem Spielfeld von etwa 25 x 35 Metern spielen 2 Mannschaften 4 gegen 4, wobei das ballbesitzende 4er-Team den Ball im sicheren Zusammenspiel möglichst lange in den eigenen Reihen halten soll. Jede 4er-Mannschaft spielt dabei jeweils mit 4 Außenspielern zusammen, die sich um das Spielfeld herum aufstellen. Die Außenspieler dürfen nur direkt mit den Innenspielern zusammenspielen. Nach einer vorgegebenen Spielzeit wechseln Innen- und Außenspieler die Positionen und Aufgaben.

Spielraum:
etwa 25 x 35 Meter
Spieldauer:
4 Minuten
Belastungsphase:
2 Minuten
Erholungsphase:
2 Minuten
Wiederholungen:
3 bis 4

Die Innen- bzw. Außenspieler können einzeln und „im eigenen Rhythmus“ selbständig miteinander wechseln (Spieldauer: 4 x 2 Minuten mit 2 Minuten aktiver Erholung).
 Für die Außenspieler sind bei geringerem Leistungsvermögen 2 Ballkontakte erlaubt.

4 gegen 4 + 1 „Joker“ mit Spielfelderwechsel ohne Tore

2 Spielräume von jeweils etwa 40 x 40 Metern liegen direkt nebeneinander. Das Spiel beginnt mit einem 4 gegen 4 in einem der beiden Spielräume. Die ballbesitzende Mannschaft hat den Ball durch ein sicheres Zusammenspiel in den eigenen Reihen zu halten. Dabei kann sie einen zusätzlichen neutralen Spieler („Joker“) einbeziehen. Nach einer Balleroberung durch die andere Mannschaft soll diese möglichst schnell im Zusammenspiel oder Alleingang in den anderen Spielraum hinüberwechseln, um dort dann den Ball zusammen mit dem „Joker“ gegen das nachrückende gegnerische 4er-Team in den eigenen Reihen zu halten.

Spielraum:
40 x 40 Meter
Spieldauer:
4 Minuten
Belastungsphase:
2 Minuten
Erholungsphase:
2 Minuten

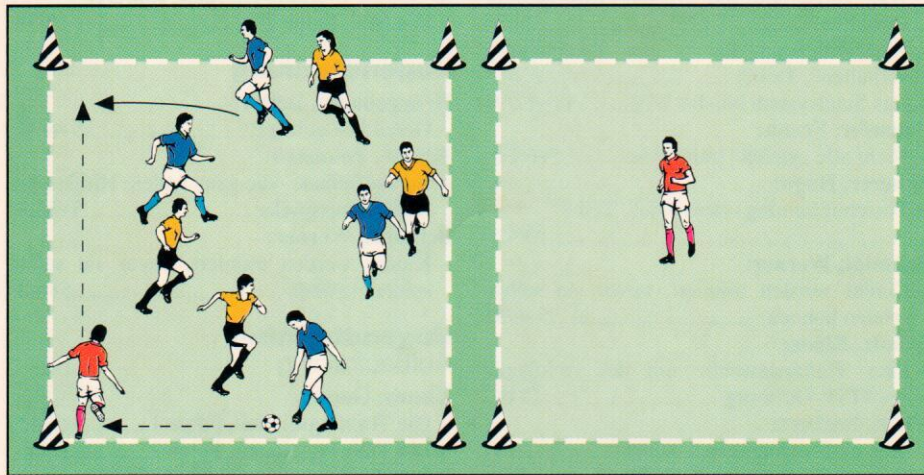
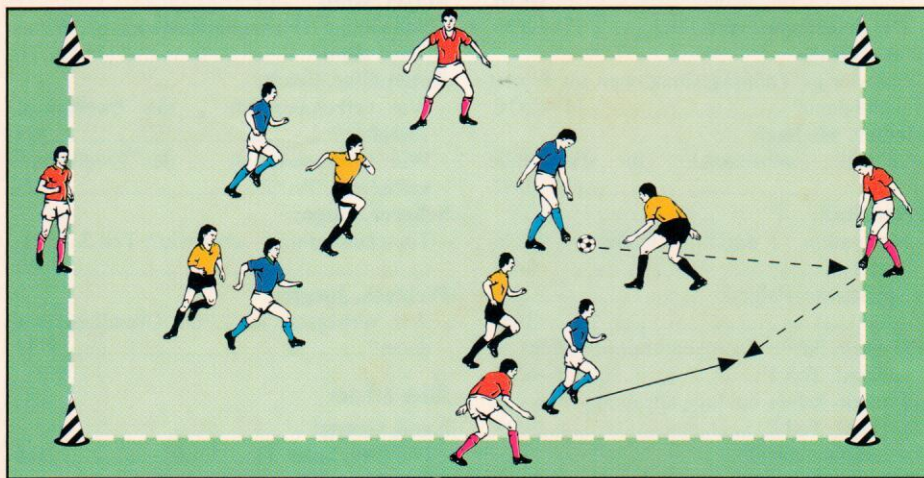
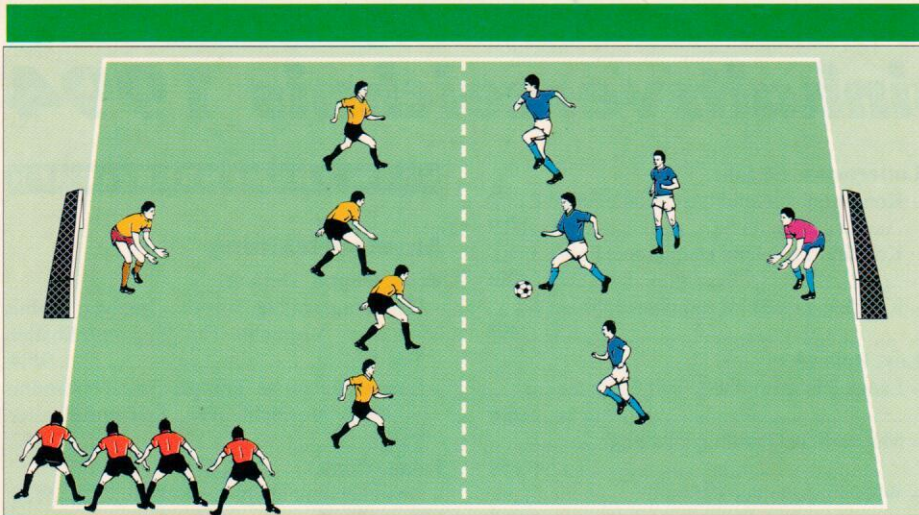
Diese Spielform ist mit veränderten Belastungszeiten und Spielfeldgrößen vom 1 gegen 1 bis zum 8 gegen 8 möglich.
 Spielfeldwechsel sind erst nach 10 (15, 20) ununterbrochenen Zuspielen erlaubt.
 Spielfeldwechsel sind erst nach einer bestimmten ununterbrochenen Ballbesitzzeit (15/30 Sekunden) einer Mannschaft erlaubt.

4 gegen 4 und 4 gegen 4 auf je ein Tor

Der Spielraum ist eine Spielfeldhälfte mit verlängerten Strafraumseitenlinien als seitlichen Ausgrenzen. Vor beiden Toren wird gleichzeitig 4 gegen 4 auf das Tor mit Torwart gespielt. Die jeweils ballbesitzende Mannschaft soll möglichst schnell aus überraschenden Angriffsaktionen heraus gegen das andere 4er-Team zum Torabschluß kommen. Nach einer Balleroberung durch die verteidigende Mannschaft erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel, wobei vor einem erneuten Torabschluß aber zunächst mindestens 3 Zusammenspiele innerhalb der neuen Angreifer-Mannschaft erfolgen müssen.

Spielraum:
Spielfeldhälfte mit verlängerten Strafraumseitenlinien als seitlichen Ausgrenzen
Spieldauer:
2 x 4 Minuten plus 2 Minuten aktive Erholung
Belastungsphase:
2 Minuten
Erholungsphase:
2 Minuten

Die Spielform wird mit folgender Spielvorgabe erweitert: Auf Zeichen des Trainers wechseln beide gerade ballbesitzenden 4er-Teams die Angriffsrichtung, um beim gegenüberliegenden Tor zum Torabschluß zu kommen.



Neue Fußballbücher



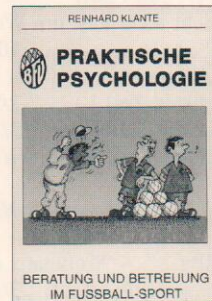
Freiwald:
Aufwärmen
Fußball.
160 Seiten
DM 16,90

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



Frank:
Fußball
Konditions-
gymnastik.
132 Seiten
DM 16,90

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



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

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



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

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

philippka

Bestellschein Seite 15

Die Zahl vor dem Schrägstrich nennt die Heftnummer, jene hinter dem Schrägstrich die Seitenzahl

Das ft-Jahresinhaltsverzeichnis 1994

NACH AUTOREN

Bisanz, Gero:
 – Die Trainingseinheit, Folge 15+6/15
 – Die Trainingseinheit, Folge 2.....10/56
 – Das Spielsystem ist zweitrangig.....11+12/3

Bomers, Hermann:
 – Mini-Kicker – ganz groß, Teil 17/52
 – Mini-Kicker – ganz groß, Teil 211+12/74

Brechtel, Lars:
 – Die Achillessehne9/39

Brüggemann, Detlev:
 – Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst!, Teil 24/53
 – Geduld ist gefragt.....5+6/32
 – Eine eingespielte Truppe: Spielverständnis – kein Vorrecht für Spitzenfußballer, Teil 19/84
 – Eine eingespielte Truppe: Spielverständnis – kein Vorrecht für Spitzenfußballer, Teil 210/52

Brüggemann, Detlev/Peter, Ralf:
 – Die Trainingseinheit, Folge 15+6/41
 – Die Trainingseinheit, Folge 2.....8/44
 – Die Trainingseinheit, Folge 3.....9/80
 – Die Trainingseinheit, Folge 411+12/61

Denkinger, Roger:
 – Spielekiste, Folge 47/50

Driesen, Paul/Verheer, Jan Paul:
 – „Samba-Fußball reicht nicht aus, um Weltmeister zu werden!“10/6

Faß, V./Freiwald, J./Jäger, A.:
 – Kraft und Beweglichkeit, Teil 12/20
 – Kraft und Beweglichkeit, Teil 2.....3/12
 – Kraft und Beweglichkeit, Teil 3.....4/12

Faust, Hans:
 – Abwehrtaktik leicht gemacht9/25

Girreßer, Ursula:
 – „Der Geist ist willig...“ – Probleme der Sporternährung3/30
 – Speisepläne im Trainingslager8/10

Happ, Elmar:
 – Möglichkeiten und Grenzen des Kinderfußballs5+6/54

Hodgson, Roy:
 – Zonendeckung und Pressing2/3

Hüring, Hubert:
 – Fußball International: CF Barcelona, Teil 13/3
 – Fußball International: CF Barcelona, Teil 24/63
 – Fußball International: Ajax Amsterdam.....7/3

Klante, Reinhard:
 – Wie motiviere ich meine Spieler?, Teil 11/13
 – Wie motiviere ich meine Spieler?, Teil 23/21
 – Jugendfußball – die ganz andere Hitliste der Nachwuchsspieler5+6/28

Kreß, Georg:
 – Die Idee, Folge 12/18
 – Neuaufbau im Schnellgang, Teil 1.....7/24
 – Neuaufbau im Schnellgang, Teil 2.....8/13

Lottermann, Stefan:
 – Kondition spielend trainieren!, Folge 21/19
 – Kondition spielend trainieren!, Folge 34/59
 – Kondition spielend trainieren!, Folge 47/57

Loy, Roland:
 – Lange Pässe im Aus?, Teil 21/26
 – Meisterliche Trainingsplanung.....5+6/58
 – Wohin steuert der Fußball?10/16
 – Der Schlußspurt zum Titel.....11+12/23

Mayer, Rolf:
 – Schwierige Trainingssituationen im Winter – und dann?.....11+12/16

Medler, Michael:
 – „Kleine Fußballspiele“ für die Halle11+12/67

Peter, Ralf:
 – Motivation durch kleine Spiele, Teil 22/42
 – Spielekiste, Folge 23/20
 – Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen!, Teil 1.....5+6/48
 – Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen!, Teil 2.....9/33

Rutemöller, Erich:
 – Wie verbessere ich ... das Zweikampferhalten?4/3
 – Wie verbessere ich ... das Zweikampferhalten?, Teil 2.....9/3
 – Das Spielsystem bei der WM.....11+12/9

Schaefer, Frank:
 – Nicht alle „gleich“ trainieren!.....5+6/21

Scherer, Hugo:
 – Torschußtraining – aber wie?, Teil 310/42

Schmidt, Werner:
 – Kinder werden trainiert, bevor sie selbst spielen können5+6/3

Scholz, Klaus:
 – Eine Trainingswoche mit der A-Jugend des MSV-Duisburg2/48

Vieth, Norbert:
 – Was muß sich ändern?, Teil 11/3
 – Was muß sich ändern?, Teil 22/7
 – Was muß sich ändern?, Teil 33/28
 – Spielekiste, Folge 59/94
 – Wenn der Winter kommt.....11+12/49

Weineck, Jürgen:
 – Wie verbessere ich ... die Grundlagenausdauer?8/33

Wersching, Klaus/Knopek, Robert:
 – Die Idee, Folge 2.....11+12/78

Wienecke, Elmar:
 – Praktikable Trainingssteuerung.....8/3

Winkler, Holger:
 – Spielekiste, Folge 12/41
 – Spielekiste, Folge 34/70

Zempel, Ullrich:
 – Anspornen, Mut machen!.....9/73

NACH THEMENBEREICHEN

Amateurtraining

Brüggemann, Detlev:
 – Eine eingespielte Truppe: Spielverständnis – kein Vorrecht für Spitzenfußballer, Teil 19/84
 – Eine eingespielte Truppe: Spielverständnis – kein Vorrecht für Spitzenfußballer, Teil 210/52

Faust, Hans:
 – Abwehrtaktik leicht gemacht!9/25

Mayer, Rolf:
 – Schwierige Trainingssituationen im Winter – und dann?.....11+12/16

Rutemöller, Erich:
 – Wie verbessere ich ... das Zweikampferhalten?4/3
 – Wie verbessere ich ... das Zweikampferhalten?, Teil 2.....9/3

Scherer, Hugo:
 – Torschußtraining – aber wie?, Teil 310/42

Weineck, Jürgen:
 – Wie verbessere ich... die Grundlagenausdauer?8/33

Die Idee

Kreß, Georg:
 – Die Idee, Folge 12/18

Wersching, Klaus/Knopek, Robert:
 – Die Idee, Folge 2.....11+12/78

Jugendtraining

Brüggemann, Detlev:
 – Geduld ist gefragt!5+6/32

Klante, Reinhard:
 – Jugendfußball - die ganz andere Hitliste der Nachwuchsspieler5+6/28

Schmidt, Werner:
 – Kinder werden trainiert, bevor sie selbst spielen können5+6/3

Jugendtraining

Aufbautraining

Bisanz, Gero:
 – Die Trainingseinheit, Folge 15+6/15
 – Die Trainingseinheit, Folge 2.....10/56

Peter, Ralf:
 – Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen!, Teil 1.....5+6/48
 – Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen!, Teil 2.....9/33

Jugendtraining

Grundlagentraining

Brüggemann, Detlev/Peter, Ralf:
 – Die Trainingseinheit, Folge 15+6/41
 – Die Trainingseinheit, Folge 2.....8/44
 – Die Trainingseinheit, Folge 3.....9/80
 – Die Trainingseinheit, Folge 411+12/61

Happ, Elmar:
 – Möglichkeiten und Grenzen des Kinderfußballs.....5+6/54

Medler, Michael:

- „Kleine Fußballspiele“ für die Halle
.....11+12/67

Peter, Ralf:

- Motivation durch kleine Spiele, Teil 2
.....2/42
- Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu
suchen!, Teil 1.....5+6/48

Jugendtraining

Leistungsstraining

Kreß, Georg:

- Neuaufbau im Schnellgang, Teil 1.....7/24
- Neuaufbau im Schnellgang, Teil 2.....8/13

Schaefer, Frank:

- Nicht alle „gleich“ trainieren!.....5+6/21

Scholz, Klaus:

- Eine Trainingswoche mit der A-Jugend
des MSV-Duisburg2/48

Jugendtraining

Minifußball

Bomers, Hermann:

- Mini-Kicker – ganz groß, Teil 17/52
- Mini-Kicker – ganz groß, Teil 2
.....11+12/74

Profitraining

Driesen, Paul/Verheer, Jan Paul:

- „Samba-Fußball reicht nicht aus, um Welt-
meister zu werden!“10/6

Hodgson, Roy:

- Zonendeckung und Pressing2/3

Hüring, Hubert:

- Fußball International: CF Barcelona,.....

Teil 13/3

- Fußball International: CF Barcelona,.....

Teil 24/63

- Fußball International: Ajax Amsterdam.....

.....7/3

Loy, Roland:

- Meisterliche Trainingsplanung5+6/58

- Der Schlußspurt zum Titel11+12/23

Psychologie

Klante, Reinhard:

- Wie motiviere ich meine Spieler?, Teil 1...1/13

- Wie motiviere ich meine Spieler?, Teil 2...3/21

Zempel, Ullrich:

- Anspornen, Mut machen!.....9/73

Ratgeber Ernährung

Girreßer, Ursula:

- „Der Geist ist willig...“ – Probleme der
Sporternährung3/30

- Speisepläne im Trainingslager8/10

Ratgeber Sportmedizin

Brechtel, Lars:

- Die Achillessehne9/39

Spielanalyse

Bisanz, Gero:

- Das Spielsystem ist zweitrangig11+12/3

Brüggemann, Detlev:

- Die besten Trainingsformen schreibt das
Wettspiel selbst!, Teil 24/53

Loy, Roland:

- Lange Pässe im Aus?, Teil 21/26

- Wohin steuert der Fußball?10/16

Rutemöller, Erich:

- Das Spielsystem bei der WM.....11+12/9

Spielekiste

Denkinger, Roger:

- Spiekekiste, Folge 47/50

Peter, Ralf:

- Spiekekiste, Folge 23/20

Vieth, Norbert:

- Spiekekiste, Folge 59/94

Winkler, Holger:

- Spiekekiste, Folge 12/41

- Spiekekiste, Folge 34/70

Trainingslehre

Faß, V./Freiwald, J./Jäger, A.:

- Kraft und Beweglichkeit, Teil 12/20

- Kraft und Beweglichkeit, Teil 23/12

- Kraft und Beweglichkeit, Teil 34/12

Lottermann, Stefan:

- Kondition spielend trainieren!,
Folge 2.....1/19

- Kondition spielend trainieren!,
Folge 3.....4/59

- Kondition spielend trainieren!,
Folge 4.....7/57

Vieth, Norbert:

- Was muß sich ändern?, Teil 11/3

- Was muß sich ändern?, Teil 22/7

- Was muß sich ändern?, Teil 33/28

- Wenn der Winter kommt
.....11+12/49

Wienecke, Elmar:

- Praktikable Trainingssteuerung
.....8/3

Das Nationale Olympische Komitee von Italien (NOK)



**COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO**

COMITATO PROVINCIALE DI SAVONA lädt ein zu den

Internationalen Fußballturnieren 1995 in Ligurien/Italien

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

Ostern
08.04. - 15.04.95
15.04. - 22.04.95

Pfingsten
03.06. - 10.06.95
10.06. - 17.06.95

Herbst
07.10. - 14.10.95
14.10. - 21.10.95

Turnierausrichter:

Nationales Olympisches Komitee von Italien (C.O.N.I.) - Provinz Savona
in Kooperation mit der Sport-Agentur WESPA-SPORTREISEN GMBH

Schirmherr:

Dr. Lelio Speranza, Präsident des C.O.N.I., Provinciale di Savona

Halbtagesausflüge:

SAN REMO - NIZZA - MONTE CARLO

Spielort:

Stadion in ALBENGA, gepflegtes, bundesligataugliches Rasenspielfeld

Unterbringung:

Familienhotels, ** und *** Hotels, 7 x Ü/HP, p/P ab **DM 298,-** zzgl. Fahrt

Rechtshinweis:

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

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



WESPA-SPORTREISEN GMBH - Internationale Sport-Agentur

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

**WESPA SPORTREISEN
PRÄSENTIERT:**



- NEU -



Für Sprungkraft und Laufkoordination:
SPRUNGHÜRDEN

Komplettlieferung:

7 Hürden incl. 14 Spezial-Markierungskegel, 14 Halter und 7 Stangen (einstellbar: 10-40cm)
Die Markierungskegel sind zusätzlich nutzbar für Abgrenzungen und Dribblings!
Einführungspreis Sprunghürden (kpl.):
Art.-Nr.: 34.708.300DM **199,-**

Einzel-Markierungskegel (40cm Höhe)
Leuchtgelb: Art.-Nr.: 34.701.225 DM **9,90**
Leuchtorange: Art.-Nr.: 34.701.226 DM **9,90**
Teampreis: (ab 10 Stück) per Stück: DM 7,90

Für Übersicht und Ordnung bei Spielformen und Lauftraining:

- NEU - MARKIERUNGSHAUBEN IN LEUCHTFARBEN

Höhe ca. 7cm Durchmesser 20cm

24 er Set in gelb/orange mit Halter Art.-Nr.: 34.701.130 DM **65,-**
48 er Set in gelb/orange mit Halter Art.-Nr.: 34.701.131 DM **99,-**



BFP-VERSAND, Anton Lindemann · Postfach 1144 · D-26761 Leer · Tel.: 0491-97 92 10 · Fax: 7 31 30

BESTELL-COUPON

Bitte kopieren, ausschneiden und einsenden an: BFP-VERSAND · Postfach 1144 · D-26761 Leer
Alle genannten Preise incl. MwSt. und zzgl. Versandkosten · Lieferung erfolgt per Nachnahme!

Stk **BFP-Gratiskatalog "WINTERTRAINING"**

- | | | |
|--|----------------------|----------|
| Set 7 Sprunghürden Komplettlieferung | Art.-Nr.: 34.708.300 | DM 199,- |
| Stk Einzel-Markierungskegel (leuchtgelb) | Art.-Nr.: 34.701.225 | DM 9,90 |
| Stk Einzel-Markierungskegel (leuchtorange) | Art.-Nr.: 34.701.226 | DM 9,90 |
| Stk Markierungshauben 24er Set (gelb/orange) | Art.-Nr.: 34.701.130 | DM 65,- |
| Stk Markierungshauben 48er Set (gelb/orange) | Art.-Nr.: 34.701.131 | DM 99,- |

Name:

Anschrift:

Unterschrift: