

# fußball training

OKTOBER 1995 10  
13. JAHRGANG  
DM 5,50

Die Zeitschrift  
für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

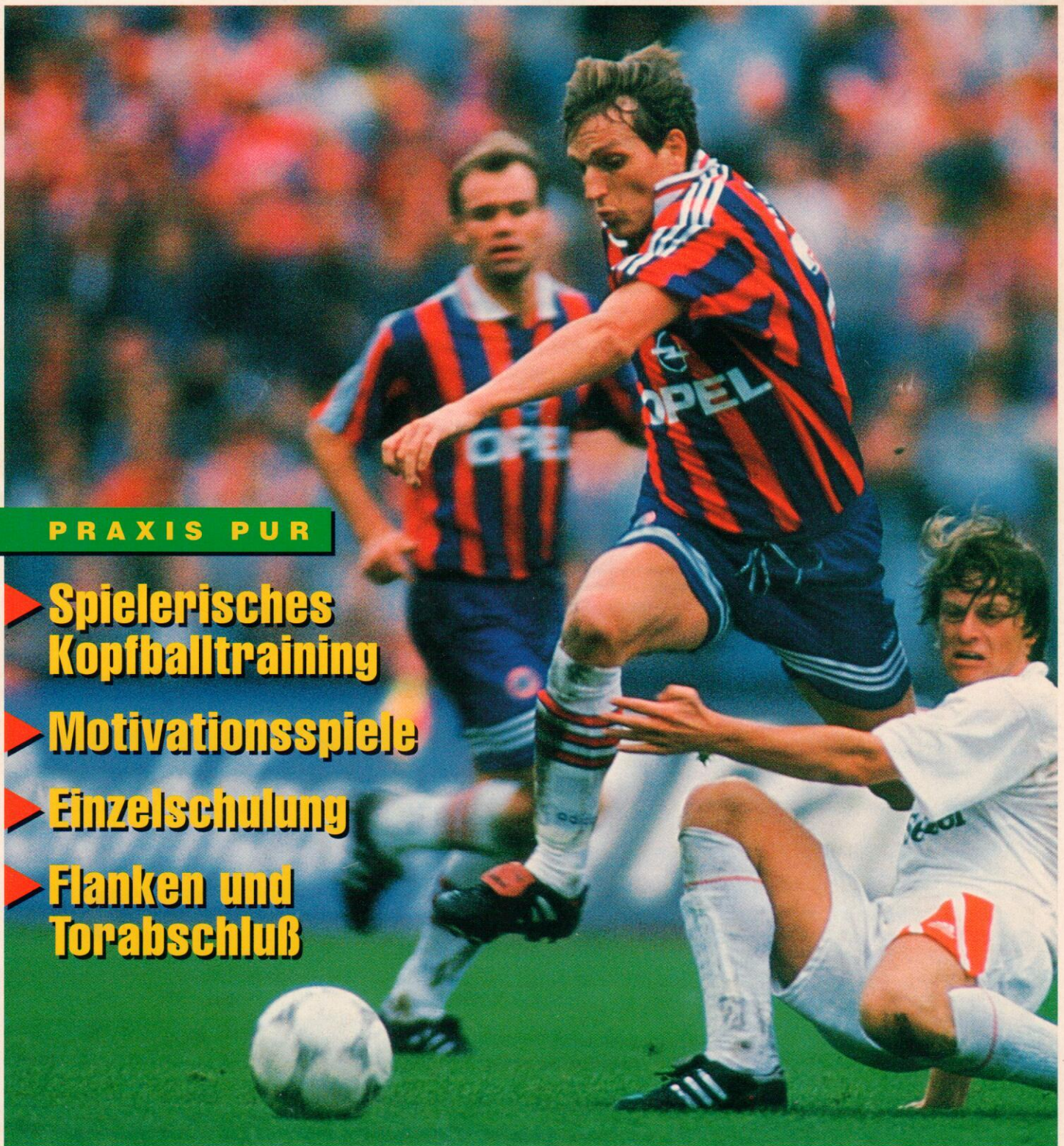
## PRAXIS PUR

▶ **Spielerisches  
Kopfballtraining**

▶ **Motivationsspiele**

▶ **Einzel Schulung**

▶ **Flanken und  
Torabschluß**



## Mit Beharrlichkeit zum Erfolg!

**D**ie Pflichtspiel-Runden laufen in allen Spielklassen auf vollen Touren! Doch vielerorts verflog die Euphorie des Saisonbeginns mit den ersten Rückschlägen in der Meisterschaft. Begeisterung ist kaum noch zu spüren, viele Probleme türmen sich vor dem Trainer auf. Bei den anderen Mannschaften scheint es dagegen weitaus besser zu laufen. Der Trainer sollte hier überzogenem Erwartungsdruck aus dem Umfeld vorbeugen und die Formkurve seines Teams nicht abflachen lassen. Mit Sicherheit ist er in diesen Situationen auch als Psychologe gefragt! Aber: Eine attraktive, abwechslungsreiche und lernintensive Trainingsgestaltung ist immer noch das beste Rezept, um Resignation und Lethargie, aber auch Nachlassen hinsichtlich der Leistungsbereitschaft und Konzentration innerhalb der Mannschaft im Keim zu ersticken. **Ihr Norbert Vieth**

### AMATEURTRAINING

#### So macht das Kopfballtraining Spaß!

*Exemplarische Trainingsformen zur wettkampfgemäßen Schulung des Kopfstoßes*  
Von Udo Bassemir

3

### JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

#### Kleine Trainingsformen mit großer Wirkung, Teil 1

*Anregungen für eine interessante und lernintensive Trainingsgestaltung*  
Von Norbert Vieth

15

### SPIELANALYSE

#### Eine Mannschaft auf dem Weg zum Erfolg, Teil 2

*Eine Analyse der Frauen-Europameisterschaften und -Weltmeisterschaften 1995 und ein Ausblick auf Olympia 1996*  
Von Tina Theune-Meyer und Gero Bisanz

20

### JUGENDTRAINING

#### Individuelle Talentförderung von 8 bis 18 Jahren, Teil 2

*Modell für eine Einzelschulung im Nachwuchsbereich*  
Von Johannes Uhlig

35

### JUGENDTRAINING

#### Wenn einer eine Reise tut, ...

*Freizeiten und internationale Begegnungen im Jugendbereich*  
Von Jan-Dirk Rausch

45

### AMATEURTRAINING

#### Techniktraining unter spielgerechter Belastung

*Übungsformen in der 3er-Gruppe*  
Von Burkhard Gärtner

52

## Was Sie schon immer über die „Viererkette“ wissen wollten

Kein anderer Begriff geistert derzeit so oft durch die Fußball-Gazetten wie das Schlagwort von der berühmten „Viererkette“. Die sonstige Oberflächlichkeit in der Fußball-Berichterstattung zementiert sich dabei quasi in der Verwendung dieses Taktikbegriffs. Ein Wirrwarr an Definitionen und Erklärungsversuchen wurde inzwischen über jeden Fußball-interessierten ausgeschüttet. Das Ergebnis: Der Informationsgewinn hinsichtlich der „Viererkette“ tendiert für interessierte Trainer und Spieler gegen Null. Höchste Zeit also, Wege aus dem Taktik-Labyrinth aufzuzeigen und solche ominösen Begriffe wie eben die

„Viererkette“ umfassend und informativ aufzuarbeiten. In der Doppelausgabe 11+12/95 gibt die Redaktion von **fußballtraining** kompetente Antworten. Dann bekommen die Leser u.a. Informationen darüber, ■ was eigentlich hinter dem Begriff der „Viererkette“ steckt, welche Grundlagen, welche Vorteile, welche Variationsmöglichkeiten es gibt; ■ ob und wie sich die Umstellung auf ein anderes Deckungssystem in verschiedenen Spielklassen realisieren läßt und welche Trainingskonzeptionen hierzu erforderlich sind; ■ welche Konsequenzen sich für die Nach-

wuchsarbeit ergeben: „Manndecker“ werden nicht plötzlich zu „Raumdeckungskünstlern“. Was muß also einen Spielertypen von morgen auszeichnen, der den Anforderungen moderner Deckungssysteme optimal gerecht wird? Mit welcher perspektivisch ausgerichteten Talentförderung und mit welchen konkreten Trainingsinhalten lassen sich solche Spitzenspieler der Zukunft heranbilden? Eine Menge an Fragen, die sich da auftürmen – und die von einer Experten-Crew in der nächsten Ausgabe von **fußballtraining** umfassend aufgearbeitet wird!

Aktuelle Spielanalysen zeigen: „Luftduelle“ in Angriff und Verteidigung werden für den Spielerfolg immer wichtiger. Dennoch wird kaum ein anderer Trainingsbereich so vernachlässigt wie die Schulung des Kopfballspiels.

Wenn überhaupt, dann werden ganz sporadisch einige altbekannte Kopfballübungen „abgespult“.

Zufrieden kann der Trainer damit aber nicht sein. Denn er weiß: Das Spiel stellt hinsichtlich des Kopfballspiels ganz andere Anforderungen an die Spieler.

Wie aber läßt sich das Kopfballspiel wirklich effektiv und spielgemäß verbessern?

FOTO: UDO REINKER



# So macht das Kopfballtraining Spaß!

Exemplarische Trainingsformen zur wettkampfgemäßen Schulung des Kopfstoßes.  
Ein Beitrag von **Udo Bassemir**

## Vorbemerkung

Die Grundlagen der Kopfballtechnik sollten eigentlich im Verlauf eines langfristig angelegten Trainingsprozesses mit Kindern und Jugendlichen herausgebildet werden.

Der Wettkampf selbst stellt an unsere Spieler, vor allem im Seniorenbereich, neben einem möglichst hohen Niveau der technischen Grundlagen noch andere Forderungen im Bereich des Kopfballspiels.

Sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung müssen die Spieler neben technischen auch taktische, physische, psychische und konditionelle Fähigkeiten mitbringen, um im „Luftduell“ erfolgreich bestehen zu können.

Da sich dieser Beitrag schwerpunktmäßig mit dem wettkampfgemäßen Kopfballtraining befaßt, spielt der Bereich der Technik eine untergeordnete Rolle.

## Eigenschaften für das Kopfballspiel

### Konditionelle Eigenschaften

- Gute Sprungkraft
- Gute Ausdauer- und Schnelligkeitsausdauergrundlagen (z.B. kurz vor Spielende, wenn die eigene Mannschaft ständig unter Druck steht und der Gegner vorwiegend über die Flügel spielt)
- Reaktionsvermögen
- Aktionsschnelligkeit
- Gute koordinative Fähigkeiten (Gewandtheit und Geschicklichkeit)

### Taktische Fähigkeiten

- Gutes Stellungsspiel
- Vorausschauendes Erkennen von Situationen
- Erfolgreiche Zweikämpfe mit wenigen Fouls

- Gezielte Kopfstoße unter Druck in Angriff und Verteidigung
- Einschätzen der Flugbahn des Balles und ein darauf abgestimmtes richtiges taktisches Verhalten

### Psychische Merkmale

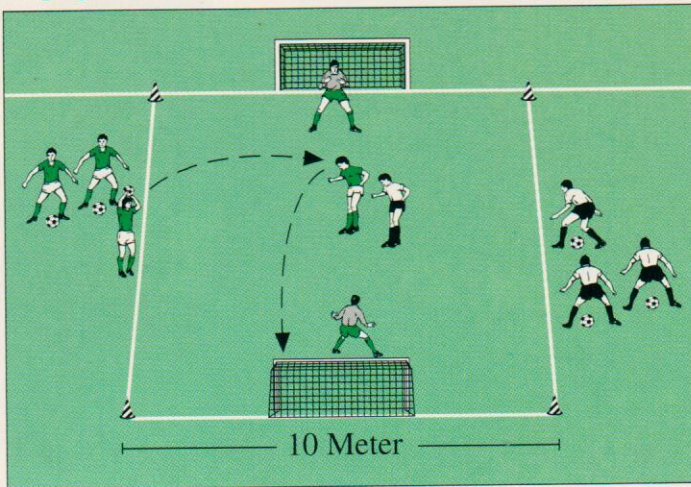
- Risikobereitschaft
- Durchsetzungsvermögen
- Zielstrebigkeit
- Entscheidungsfähigkeit
- Mut und Willenskraft

Groß gewachsene Spieler bringen für das Kopfballspiel sicherlich bessere Voraussetzungen mit – allerdings kann eine mangelnde Körpergröße durch eine gute Sprungkraft ausgeglichen werden. Ebenso spielen bei vermeintlich „schwächeren“ Spielern taktische und psychische Merkmale eine wesentliche Rolle.

## TRAININGSFORM 1

### 1 gegen 1 zwischen 2 Toren

**1** Zwei 5-Meter-Tore werden auf den Grundlinien eines etwa 15 x 10 Meter großen Feldes aufgebaut. Die Spieler teilen sich in 2 gleichgroße Mannschaften auf. Von jeder Mannschaft stellt sich zunächst jeweils ein Spieler zum 1 gegen 1 zwischen die beiden Tore auf. Die übrigen Spieler haben je einen Ball und plazieren sich mannschaftsweise an je einer Spielfeldseite.



#### Ablauf

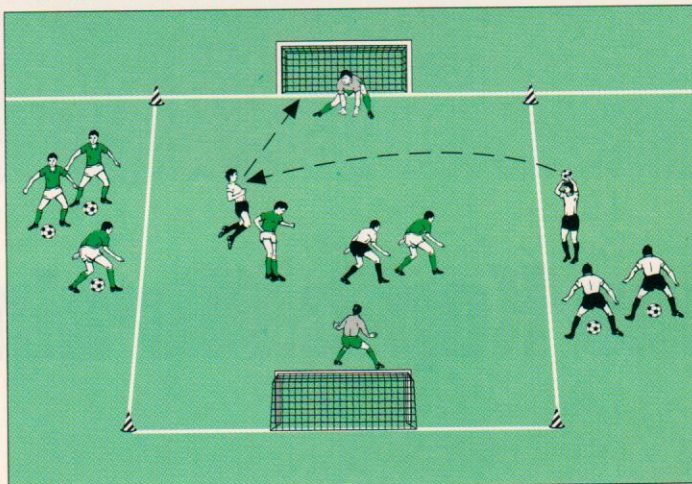
Jede der beiden Mannschaften bekommt ein Tor zugewiesen. Die Spieler mit Ball werfen im Wechsel von der rechten bzw. linken Seite hoch in die Mitte zwischen beide Tore. Die beiden Spieler sollen versuchen, das Kopfballduell zu gewinnen und einen Treffer beim Tor der gegnerischen Mannschaft zu erzielen. Nachdem alle Spieler den Ball zugeworfen

haben, stellen sich 2 andere Spieler zum erneuten Kopfballduell zwischen die beiden Tore auf. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Treffer erzielt? Oder: Jedes Paar verbleibt für 2 Minuten in der Mitte. Welche Gruppe weist am Ende der Spielzeit die meisten Tore auf?

## TRAININGSFORM 2

### 2 gegen 2 zwischen 2 Toren

**2** Zwei 5-Meter-Tore werden nun in einem etwas größeren Abstand (etwa 12 Meter) gegenüber aufgebaut. Die Spieler teilen sich wiederum in 2 gleichgroße Mannschaften auf. Einige Spieler stellen sich zum 2 gegen 2/3 gegen 3 zwischen die beiden Tore auf, die übrigen haben je einen Ball und postieren sich an der rechten bzw. linken Spielfeldseite.

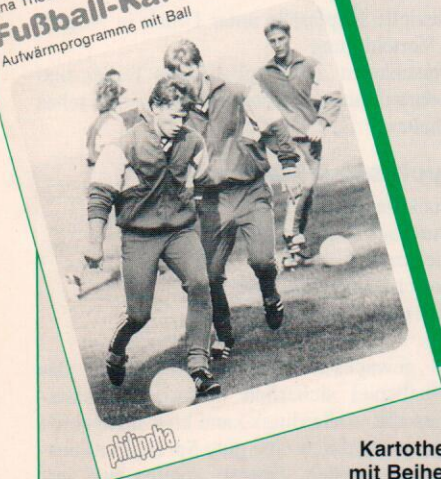


#### Ablauf

Die Spieler mit Ball werfen wieder im Wechsel von der Seite in die Mitte zwischen die Tore. Die Spieler sollen per Kopf einen Treffer beim gegnerischen Tor erzielen. Der Angriff ist erst abgeschlossen, wenn der Ball den Boden berührt. Es sind also auch Kopfballvorlagen für Mitspieler möglich, die dann im Anschluß per Kopf einen Treffer erzielen können.

Nach jeweils 5 Zuwürfen von der Seite rücken andere Spieler in die Mitte zwischen beide Tore. Welches Team weist nach einigen Durchgängen die meisten Kopfballtreffer auf?

Tina Theune-Meyer/Rolf Mayer/Norbert Vieth  
**Fußball-Kartothek 4**  
Aufwärmprogramme mit Ball



Kartothek mit Beiheft und Karteikasten  
DM 34,80

Immer wieder die gleiche Szene zu Trainingsbeginn: Die Spieler kommen aus der Kabine, besorgen sich einen Ball und fangen an zu „bolzen“. Null Bock zum Aufwärmen!

## Überlisten Sie Ihre Spieler ...

... mit einem pfeifigen **Aufwärmprogramm**, das den **Spaß am Spiel** nicht ausschließt und gleichzeitig die **Technik verbessern** hilft.

- Mit der **Fußball-Kartothek 4: Aufwärmprogramme mit Ball** verfügen Sie über mehr als 80 Trainingseinheiten zum Aufwärmen.
- **88 Karten** in einem **Karteikasten**, übersichtlich gegliedert und gut erläutert, erleichtern Ihnen die Trainingsvorbereitung.
- Treffen Sie Ihre Auswahl: **22 Einzelübungen**, **57 Übungen in Gruppen**, **3 Aufwärmübungen mit Torwart** und **6 Aufwärmspiele**.
- Eine tabellarische Übersicht gibt Auskunft über die jeweilige **Schwierigkeitsstufe**, den **technischen Schwerpunkt**, die **konditionelle Zielsetzung**, den erforderlichen Trainingsraum und die Gruppengröße.

philippa

# ERSTER EINSATZ



# ERSTE HILFE



## kühlen

- lindert Schmerzen
- beugt Schwellungen vor
- kühlt anhaltend

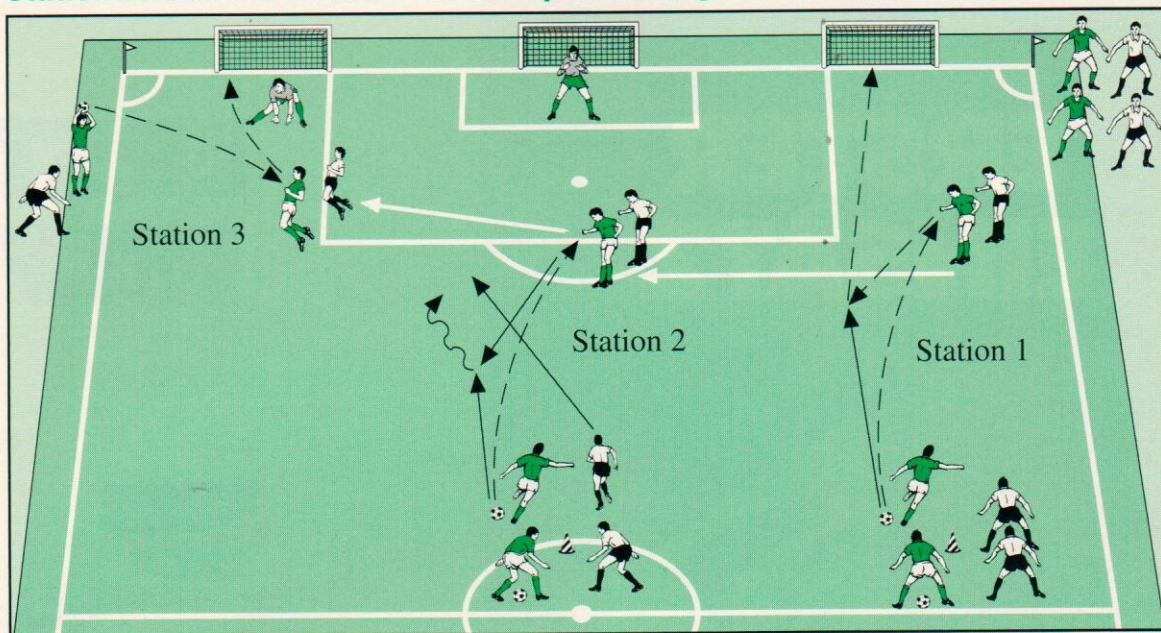
**Fehlstart!** Da heißt es handeln, denn die ersten Minuten sind die entscheidenden. Damit Sie schnell wieder ins Rennen kommen, gehört das COLD PACK zur Soforthilfe von Hansaplast SPORT in jede Sporttasche. Für Zuhause ist das wiederverwendbare COLD PACK – aus dem Eisfach – jederzeit einsatzbereit.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

**Hansaplast®**  
**SPORT**  
• kühlen • bandagieren • tapen

## TRAININGSFORM 3

### Stationen-Lauf mit verschiedenen Kopfbällübungen I

**3** Die Spieler teilen sich in Paare auf. Die eine Hälfte dieser Paare übernimmt Zuspileraufgaben an verschiedenen Stationen mit Kopfbällübungen. Die übrigen Paare laufen hintereinander von Station zu Station und absolvieren dabei jeweils ein Kopfbällduell zwischen Angreifer und Verteidiger. Nach einigen Durchläufen und einer aktiven Erholung tauschen die Spielerpaare die Aufgaben und Positionen.



**Station 1:** Die beiden Spieler des „Kopfbäll-Paares“ postieren sich zum Kopfbällduell zwischen Angreifer und Verteidiger vor einem Tor. Sie werden von einem „Zuspilerverpaar“ aus dem Mittelfeld hoch angespielt. Der Verteidiger versucht per Kopf auf den nachrückenden Paßgeber zurückzulegen, der dann mit einem Vollspannstoß die Übung abschließt.

Anschließend läuft das „Kopfbäll-Paar“ locker zur nächsten Station weiter. Das „Zuspilerverpaar“ stellt sich mit Ball wieder auf der ursprünglichen Position auf.

**Station 2:** Die beiden Spieler des „Kopfbäll-Paares“ treten wiederum zum Kopfbällduell vor einem Tor mit Torhüter an. Der Verteidiger klärt nach einem hohen Zuspiel aus dem Mittelfeld per Kopf. Die

beiden Spieler des jeweiligen „Zuspilerverpaars“ starten sofort zum Ball, wonach sich ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß anschließt. Das „Kopfbäll-Paar“ läuft inzwischen zur nächsten und letzten Station weiter.

**Station 3:** Ein Zuspilerver schlägt (wirft) von außen eine Flanke vor ein Tor mit Torhüter. Der jeweilige Angreifer des „Kopfbäll-

Paars“ versucht im 1 gegen 1 diese Hereingabe zu verwerten und einen Kopfbälltreffer zu erzielen.

Nach Abschluß dieser letzten Station läuft das „Kopfbäll-Paar“ außen herum zur Station 1 zurück und beginnt von vorne. Dabei tauschen innerhalb des Paares die Verteidiger- bzw. Angreiferaufgaben.

#### Variationen

- Niedrigeres Leistungsvermögen: Alle Zuspiele für die Kopfbällspieler per Hand.
- Station 2: Nach der Kopfbäll-Abwehr auf die Zuspilerver zurück, bekommt das „Kopfbäll-Paar“ nochmals einen Flachpaß zum 1 gegen 1 auf das Tor zugespielt.

## Praxishilfen für Ausbildung und Training

Das Fußball-Lehrvideo des Niedersächsischen Fußballverbandes und der Toto-Lotto Niedersachsen GmbH

**GOAL 1**

Fußballtechnik  
 40 Übungen für ein erfolgreiches Jugendtraining

### Goal 1

#### Das Lehrvideo zur Fußballtechnik.

Mit 40 Übungen für ein erfolgreiches Jugendtraining:

#### Dribbling

Die Grundlagen. Übungen im begrenzten Raum. Spielformen. Komplexe Formen

#### Torschuß

Der Spannstoß als Torschuß. Wettkampfformen.

#### Passen (Zuspiel)

Passen mit der Innen- und Außenseite. Kleine Parteespiele auf Tore.

40 Minuten

DM 19,90

Arbeitshilfen zur Trainer-Ausbildung im Fußball (B-Lizenz)

Von Werner Hachler, Wolf-Heinrich Müller, Hans-Dieter Götter

136 Seiten  
 NIEDERSÄCHSISCHER FUßBALLVERBAND e.V.

### Arbeitshilfen für die B-Trainer-Ausbildung

#### Praxisteil:

Einzelspiel und Ballgeschicklichkeit, Zuspiel/Stoßarten, An- und Mitnahme des Balles, Üben und Trainieren am Pendel, Parteespiele: Passen – Anbieten und Freilaufen, Torschußübungen/Torschußtraining, Abwehrschulung u.v.m.

#### Theorieteil:

Methodik, Kinder- und Jugendtraining, Trainingslehre, Technik und Taktik, Mannschaftsführung. 136 Seiten

DM 30,00

philippa

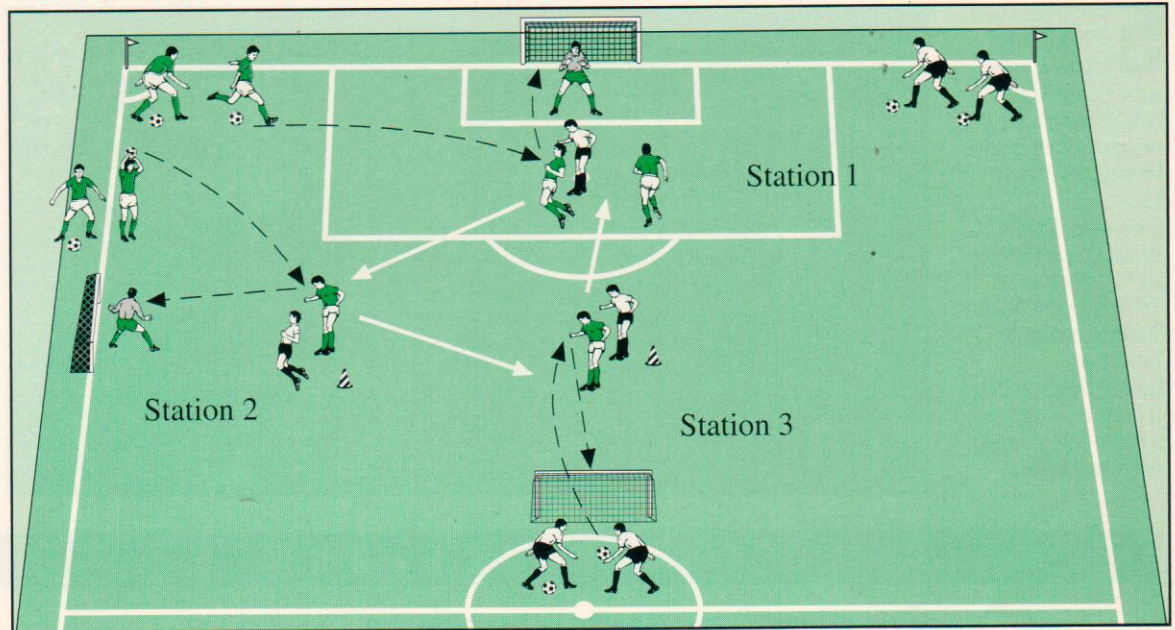
## TRAININGSFORM 4

### Stationen-Lauf mit verschiedenen Kopfbällübungen II

**4** Die Spieler teilen sich wiederum auf.

Die eine Hälfte durchläuft paarweise verschiedene Stationen zur wettkampfgemäßen Schulung des Kopfballs. Die andere Hälfte übernimmt Zuspieler-Aufgaben an diesen Stationen.

Nach einigen Durchläufen tauschen die Spieler jeweils die Aufgaben und Positionen.



#### Station 1

Die Zuspieler haben je einen Ball stellen sich auf beiden Seiten eines Tores mit Torhüter auf. Sie flanken im Wechsel von rechts bzw. links auf die beiden Spieler des jeweiligen „Kopfball-Paares“, die als Angreifer die Hereingabe per Kopfball verwerten sollen.

Zusätzlich stellt sich vor dem Tor ein Spieler als Verteidiger auf, so daß die Kopfballabschlüsse

jeweils aus der Angriffssituation 2 gegen 1 erfolgen müssen. Wichtig ist dabei das Kreuzen der Laufwege, d.h. die Bewegung zum kurzen bzw. langen Torpfosten. Anschließend läuft das „Kopfball-Paar“ sofort zur nächsten Station weiter.

#### Station 2

Die beiden Spieler des „Kopfball-Paares“ teilen sich hierbei zum Kopf-

ballduell auf. Von außen werden nacheinander 2 Bälle zum Flugkopfball zugeworfen. Jeder der beiden Spieler ist dabei 1 x Angreifer. Der Verteidiger verhält sich jeweils teilaktiv. Danach laufen beide Spieler zur nächsten Station weiter.

#### Station 3

Die Zuspieler stellen sich mit Bällen hinter einem Tor auf und werfen dem jeweiligen

„Kopfball-Paar“ über das Tor hinweg hintereinander 2 Bälle zu. Jeder der beiden Spieler des „Kopfball-Paares“ ist 1 x Angreifer und versucht, aus dem Kopfballduell mit einem frontalen Angriffskopfball einen Treffer zu erzielen.

Anschließend läuft das Paar zurück zur Station 1 und beginnt den Durchlauf von neuem.

#### Variationen

- Niedrigeres Leistungsvermögen: Auch bei Station 1 Zuspieler für die Kopfballspieler per Hand.
- Höheres Leistungsvermögen: Zuspieler bei Station 3 mit einem Spannstoß aus der Hand über das Tor hinweg.

## DIE FUSSBALL-BIBLIOTHEK HALTEN SIE IHRE SPIELER FIT

AUSTE:  
**Konditionstraining Fußball**  
2. Auflage,  
282 Seiten DM 16,90

BANTZ/WEISWEILER:  
**Spiel- und Gymnastik für den Fußball,**  
132 Seiten DM 19,80

DRYGALSKI/THISSEN:  
**Gymnastik für Fußballer aller Leistungsklassen.**  
242 Seiten DM 29,50

FRANK:  
**Fußball-Konditionsgymnastik.**  
Das Kompaktprogramm.  
132 Seiten DM 16,90

FREIWALD:  
**Aufwärmen Fußball.**  
Erfolg mit Warm up und Cool-down.  
160 Seiten DM 16,90

FUCHS/KRUBER/JANSEN:  
**Technik- und Konditionsschulung Fußball.** 28 seitiges Beiheft,  
48 Arbeitskarten DM 29,80

GRINDLER/PAHLKE/HEMMO:  
**WFV-Handbuch "Fußball-Praxis".**  
2. Teil: Konditionstraining.  
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

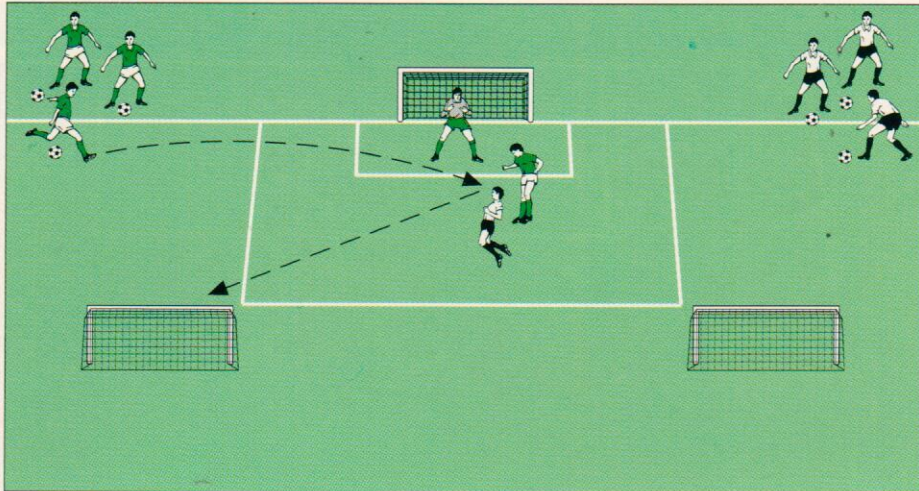


KNEBEL/HERBECK HANSEN:  
**Fußball-Funktionsgymnastik**  
192 Seiten DM 14,90

## TRAININGSFORM 5

### Befreiungskopfstöße auf Ziele

**5** Die Spieler teilen sich vor einem Tor mit Torhüter auf: 2 Spieler warten zunächst zum 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Verteidiger vor dem Tor. Die anderen Spieler stellen sich mit Bällen als Flankengeber auf der rechten bzw. linken Spielfeldseite an der Torlinie auf. Etwa 20 Meter vor dem Tor sind zusätzlich zwei 5-Meter-Tore als Kopfstößziele aufgebaut.



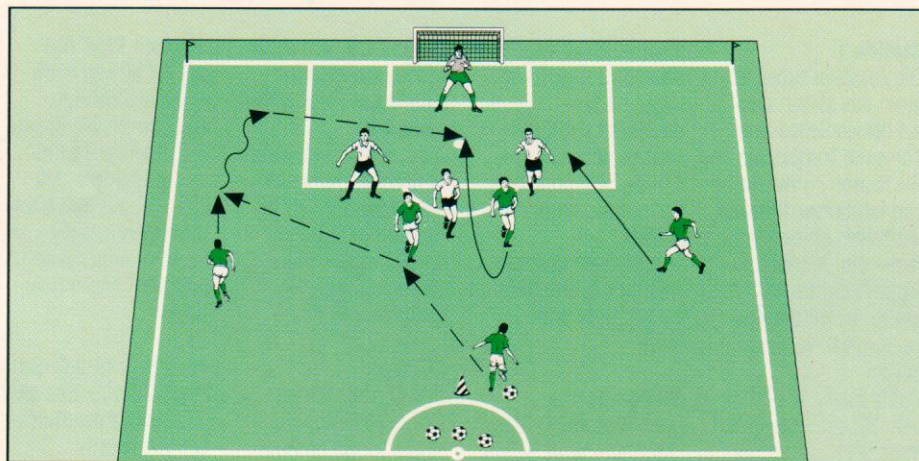
#### Ablauf

Im Wechsel werden von der linken bzw. rechten Außenposition Flanken hereingeschlagen. Der Angreifer versucht, per Kopfstoß zu verwerten. Der Verteidiger hat die Aufgabe, mit einem möglichst platzierten Kopfstoß in eines der beiden 5-Meter-Tore die Situation zu klären. Nach jeder Aktion wechseln die Aufgaben zwischen Angreifer und Verteidiger (2 bis 4 Durchgänge).

## TRAININGSFORM 6

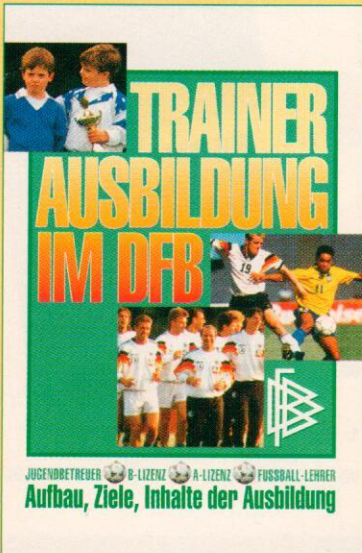
### Überzahlspiel mit Kopfballabschlüssen

**6** In einer Spielfeldhälfte spielen 2 Mannschaften 5 gegen 3 auf ein Tor mit Torhüter. An der Mittellinie liegen einige Reservebälle bereit.



#### Ablauf

Die Angriffsmannschaft soll aus dem 5 gegen 3 zum erfolgreichen Abschluß kommen. Jeder Angriff wird von der Mittellinie aus gestartet. Treffer zählen nur, wenn sie über die Flügel vorbereitet und mit einem Kopfstoß erzielt werden. Nach einer Spielzeit von höchstens 5 Minuten werden die Teams neu zusammengestellt.



## Fragen zur DFB-Trainerausbildung?

Wenn Sie sich als Fußball-Trainer (weiter)qualifizieren wollen, möchten Sie sicher vorher wissen, welche Möglichkeiten sich bieten. Das Curriculum „Trainerausbildung im DFB“ gibt Ihnen Auskunft über alles, was man über das Ausbildungsangebot des DFB wissen muß:

- Ausbildungsziele,
- Bewerbung, Zulassung, Dauer,
- theoretische und praktische Lehrinhalte der Ausbildung,
- Prüfungsbedingungen.

Alle Informationen sind übersichtlich aufbereitet und in einem Ringbuch (DIN A4) zusammengestellt.

72 Seiten, zahlreiche Grafiken, **DM 24,00**

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



Mit Spiel- und Übungsformen in kleinen Trainingsgruppen lassen sich die besten Lernfortschritte erzielen!

Vor allem im Kinder- und Jugendbereich müssen deshalb diese Trainingsformen gegenüber „Trainingsspielchen“ eindeutig dominieren.

Mit etwas Phantasie lassen sich dabei immer wieder neue, lernintensive Aufgaben zur Schulung der spielerischen Grundlagen herstellen.

Im Wechsel mit freien Spielen auf Tore sind das die idealen Trainingsinhalte für den Nachwuchsbereich.

Einige dieser Möglichkeiten werden hier vorgestellt!

FOTO: LUDO REINKER



# Kleine Trainingsformen mit großer Wirkung **Teil 1**

Anregungen für eine interessante und lernintensive Trainingsgestaltung im höheren Jugendbereich.  
Ein Beitrag von **Norbert Vieth**

## Wozu eignen sich diese Trainingsformen?

Erst durch viele Übungswiederholungen lassen sich stabile Lernerfolge erzielen. Je kleiner Spiel- und Übungsgruppen sind, desto intensiver muß sich der Einzelne am Spiel- und Übungsablauf beteiligen und einzelne Spielelemente anwenden und ausprobieren. Deshalb sind seine Lernfortschritte auch bei diesen „kleinen“ Trainingsformen besonders groß.

Aus diesem Grund sind gerade im Nachwuchsbereich zur Ausbildung der technisch-taktischen und konditionellen Grundlagen Spiele und Übungen auf relativ kleiner Fläche und mit geringen Mannschaftsgrößen immer wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Mit gezielten Aufgabenstellungen können alle wichtigen Elemente des Fußballs wirkungsvoll vermittelt werden:

Technisch-taktische Grundfertigkeiten wie z.B. Dribbling, Ballkontrolle, Zuspiel und Torschuß

- Individualtaktische Grundlagen in Angriff und Verteidigung
- Gruppentaktische Möglichkeiten des Zusammenspiels

Daneben haben die „kleinen“ Trainingsformen noch einige andere Vorteile:

► Jede Aufgabe ist mit schnellen Torabschlußaktionen gekoppelt. Nichts motiviert Fußballer aber in größerem Maße als die Möglichkeit, Tore zu erzielen. Gerade hinsichtlich des Torabschlusses stellen sich Leistungsfortschritte ein. Denn die Spieler müssen immer wieder in relativ schneller Folge unter Druck eines Gegenspielers zum Torerfolg kommen.

► Alle kleinen Spielformen umfassen Kontermöglichkeiten für die zunächst verteidigenden Spieler. Das blitzartige „Umschalten“, mit dem (nicht nur) viele Nachwuchsspieler erhebliche Probleme haben, wird schwerpunktmäßig geschult.

► Die einzelnen Spielaktionen sind relativ kurz, es schließen sich jeweils Erholungspausen an. Damit können und **müssen** sie in höchstem

Tempo ablaufen. Nur so läßt sich aber die „Spielschnelligkeit“ wirkungsvoll verbessern.

► Die Organisation dieser „kleinen“ Trainingsformen ist leicht und unproblematisch. Der organisatorische Grundaufbau kann unverändert von Aufgabe zu Aufgabe übernommen werden.

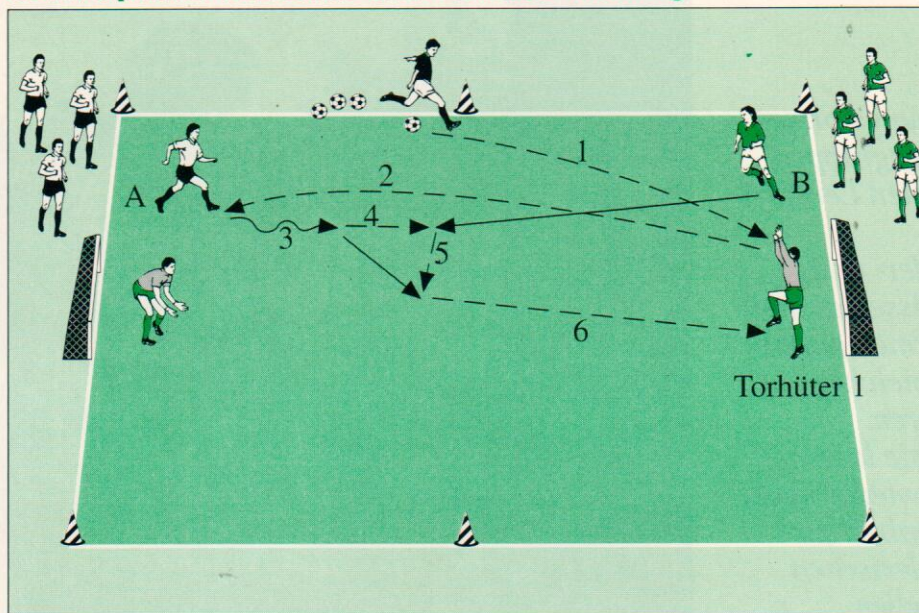
Übrigens: Eine einfache, attraktive Trainingsgestaltung läßt sich herstellen, indem immer im Wechsel eine Spielform auf beide Tore (4 gegen 4!) mit Torhütern und eine der hier vorgestellten Trainingsformen angeboten wird.

Zuletzt ein organisatorischer Tip:

Die Übungsgruppe sollte bei diesen Trainingsformen 12 Spieler nicht überschreiten. Ansonsten leidet der besagte positive Trainingseffekt. Mit einem einfachen „organisatorischen Kniff“ lassen sich auch bei größeren Trainingskadern kleinere Übungsgruppen herstellen. Und zwar: Der Trainingskader wird geteilt! Eine Hälfte absolviert die Trainingsformen, die andere Hälfte muß dagegen in der Zwischenzeit andere Aufgaben erfüllen (5 gegen 2, Ausdauerlauf, Freies Spiel auf kleine Tore).

Schwerpunkt: Torschuß- und Torhüter-Training

1 2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgebaut. Die Spieler teilen sich in 2 gleichgroße Mannschaften auf, die sich jeweils neben einem der beiden Tore aufstellen. Der Trainer (oder ein weiterer Spieler) hat alle Bälle und postiert sich an der Seite des Spielfeldes.



**Ablauf**  
Der Trainer spielt einen Flugball auf Torhüter 1. Torhüter 1 fängt das Zuspiel am höchsten Punkt (richtige Technik!) und wirft auf den ersten Spieler der Mannschaft

A ab. Gleichzeitig startet der erste Spieler von B vor das Tor 1 und bietet sich als Doppelpaßwand an.  
A spielt sofort nach der sicheren Kontrolle des zugeworfenen Balls und

einem kurzen Dribbling einen Doppelpaß mit B und schießt auf Tor 1. Wenn Torhüter 1 den Torschuß hält, rollt er B an, der dann auf Tor 2 abschließt. Bei Tor oder Toraus dagegen wech-

seln A und B jeweils sofort auf die andere Seite. Die beiden Torhüter tauschen zwischendurch ebenfalls die Positionen.

Variationen

- Der Trainer paßt den Ball flach zu Torhüter 1, der das Zuspiel mit den Füßen sicher verarbeiten und dann einen Paß auf die andere Seite spielen muß (Rückpaßregel).
- A verarbeitet das Zuspiel des Torhüters, spielt einen Flugball auf die andere Seite zu B und startet dem Ball nach. B legt per Kopf in den Lauf von A, der direkt auf das Tor schießt.
- Vor Tor 1 postiert sich ein weiterer (teilaktiver) Spieler als Angreifer, der den Torhüter beim Fangen des hohen Zuspiels stört (Ziel: wettkampfgerechtere Torwart-schulung).

Ergänzen Sie Ihre Sportbibliothek!

Kleine Spiele

**Döbler:** Kleine Spiele. 19., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage, 458 Seiten **DM 48,00**  
**Ketelhut/Brünner:** Spiele für Sport und Freizeit. 134 Seiten **DM 16,80**



**Schubert, Renate u.a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten **DM 34,80**  
**Schubert u.a.:** Lauf- und Abschlagsspiele (Spiele-Kartothek). 80 Doppelkarten **DM 34,80**

Sportpsychologie

**H.Gabler/H.Eberpächer u.a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 19,80**  
**Porter/Forster:** Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 152 Seiten **DM 34,00**

Aufwärmen



**Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 36,80**  
**Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. 173 Seiten DIN A5 **DM 18,80**  
**Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,90**  
**Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 16,80**  
**Maehl, O./Höhnke, O.:** Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**  
**Preibsch/Reichardt:** Schon-Gymnastik, 104 Seiten **DM 24,80**  
**Spring u.a.:** Dehn- und Kräftigungsgymnastik. 142 Seiten **DM 29,80**

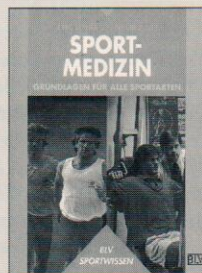
Konditions- und Krafttraining

**Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 12,90**  
**Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 29,90**

**Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,90**  
**Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 18,90**  
**Kreidler, H.D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 19,80**  
**Radcliffe/Farentinos:** Sprungkrafttraining. 136 Seiten **DM 24,80**

Sportmedizin

**Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage **DM 37,80**  
**Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 S. **DM 42,00**



**Engelhardt/Neumann:** Sportmedizin. Grundlagen für alle Sportarten. 224 Seiten **DM 34,00**

**Hinrichs:** Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,90**  
**Müller-Wohlfahrt u.a.:** Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. **DM 17,50**  
**Kempf:** Die Rückenschule, 256 Seiten **DM 16,90**

Sporternährung



**Geiss/Hamm:** Handbuch Sportler-Ernährung. 288 Seiten **DM 19,90**

**Hamm:** Fitness Ernährung. 204 Seiten (rororo). **DM 13,80**  
**Haas:** Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. Jetzt als Taschenbuch. 287 Seiten **DM 12,80**  
**Konopka:** Sporternährung. Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. 190 Seiten **DM 26,00**  
**Wagner/Schupp:** Essen Trinken Gewinnen. Handbuch für eine vollwertige Sporternährung. 156 Seiten **DM 24,80**

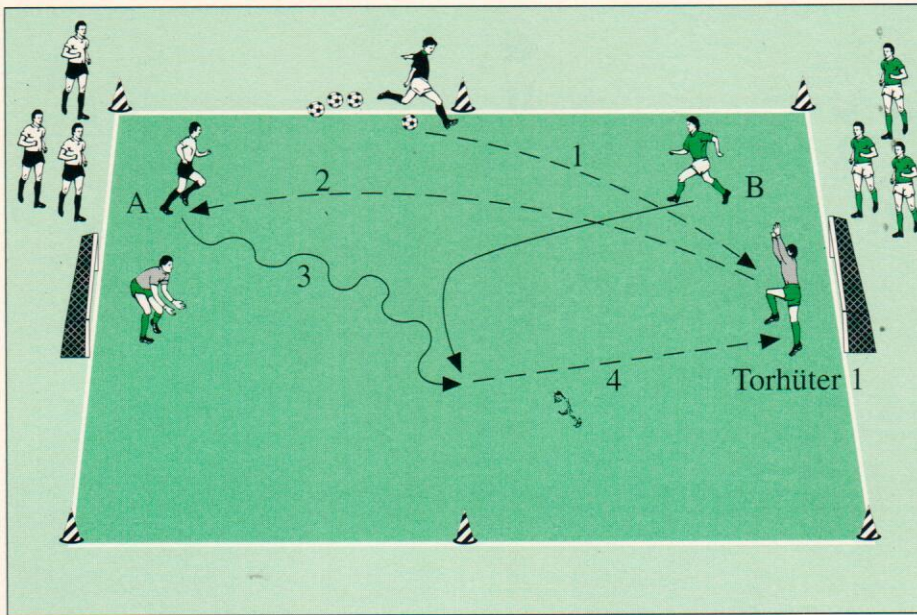
Allgemeines, Trainingslehre

**Döbler:** Grundbegriffe der Sportbegriffe. **DM 19,80**  
**Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 14,90**

Bestellschein auf Seite 48

**2** Die Organisation bleibt die gleiche wie bei der Trainingsform 1.

**Schwerpunkt: 1 gegen 1 zum Torabschluß**



**Ablauf**  
Der Trainer spielt einen hohen Flugball auf Torhüter 1. Der Torhüter fängt dieses Zuspiel und wirft wiederum auf den ersten Spieler der Mannschaft A auf die andere Seite ab.

Gleichzeitig startet der erste Spieler von B als Verteidiger vor das Tor. A kontrolliert den zugeworfenen Ball sicher, dribbelt auf das andere Tor zu und versucht, im 1 gegen 1 zum Tor-schuß zu kommen.

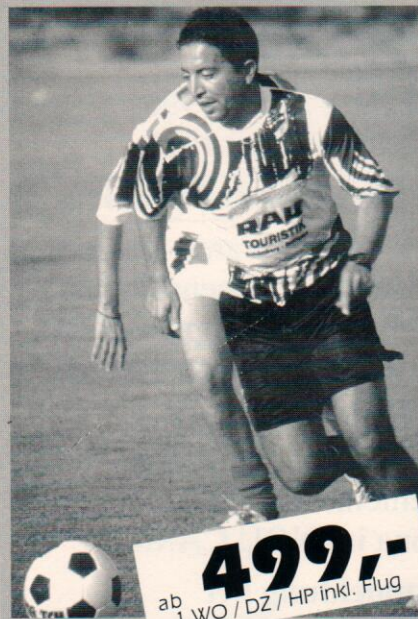
Wenn B denn Ball gewinnt oder Torhüter 1 den Ball hält, hat B **eine** Kontermöglichkeit auf das andere Tor. Danach ist die Aktion abgeschlossen, die Spieler geben den Ball an den Trainer zurück

und wechseln jeweils auf die andere Seite. Der Trainer spielt den nächsten Flugball. Die beiden Torhüter wechseln wiederum zwischendurch die Positionen.

**Variationen**

- Innerhalb der beiden Mannschaften bilden die Spieler Paare. Gleicher Ablauf, nur laufen nun jeweils 2 Paare zum 2 gegen 2 nach dem Trainer-Flugball in das Spielfeld.
- Nur Mannschaft A bildet Paare, von Team B läuft immer nur 1 Spieler in das Spielfeld: 2 gegen 1 auf das Tor. Nach einigen Durchgängen wechseln die beiden Mannschaften die Positionen.
- Der Trainer spielt den Torhüter mit einem harten Dropkick oder einem flachen und plazierten Tor-schuß an.

**RAU SPORTS**



RAU-Schöenberg  
☎ 07427-94010  
RAU-Stuttgart  
☎ 0711-649630

- Fußballcamps & Trainingslager in Tunesien
- 1 Freiplatz ab 19 Personen bei Direktbuchung
- 2 Flugstunden nah
- hervorragendes Klima ganzjährig
- professionelle Betreuung
- Organisation von Freundschafts- & Pokalspielen
- Fordern Sie den neuen RAU - Sportkatalog an !

ab **499,-**  
1 WO / DZ / HP inkl. Flug

**Sportreisen**

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

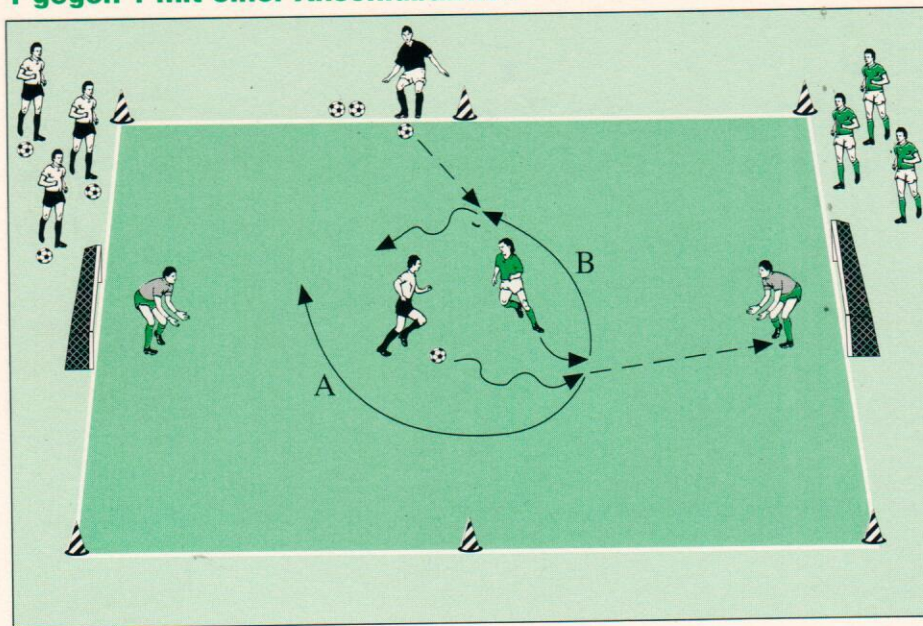
*Alles für Ihren Verein! Einfach anrufen, Katalog kommt sofort:  
Telefon (0911) 206 99-0*

**LOYDL**

Olympia-Sporthaus Loydl  
Postfach 3442, 90016 Nürnberg

**3** Die Aufstellungen der Spieler und die Position des Trainers bleiben die gleichen wie zuvor. Nun liegen aber zu Spielbeginn nicht alle Bälle beim Trainer, sondern auch von Mannschaft A hat zusätzlich jeder Spieler einen Ball.

**1 gegen 1 mit einer Anschlußaktion**



**Ablauf**

Der erste Spieler der Mannschaft A startet zum 1 gegen 1 gegen den ersten Spieler von B auf das gegenüberliegende Tor. A soll dabei zielstrebig zum Tor schuß kommen.

B hat nach einem Ballgewinn wiederum **eine** Kontermöglichkeit auf das andere Tor. Nach einem Torabschluß (egal auf welcher Seite) bekommt im Anschluß sofort derjenige von beiden Spielern, der

zuletzt Verteidiger war, einen Ball vom Trainer zugespielt. Mit diesem Zuspiel ist ein weiterer erfolgreicher Konter auf das andere Tor möglich. Nach einem weiteren Torabschluß ist die Trainingsform für beide

Spieler endgültig abgeschlossen. Diese Übung stellt nicht nur hohe konditionelle Anforderungen, sondern die Spieler werden auch hinsichtlich eines „schnellen Umschaltens“ optimal geschult.

**Variationen**

- Der Trainer spielt den Ball per Einwurf zu, so daß die Ballkontrolle schwieriger wird.
- Erleichterung der Trainingsform: Der Konter-Spieler darf nach dem Trainer-Zuspiel per Direkt schuß ungestört auf das andere Tor abschließen.
- 2 zusätzliche Zuspieler: Jeweils 1 Zuspieler stellt sich als „Flankengeber“ an der Seitenlinie vor einem der beiden Tore auf. Der Konter-Spieler wird nun jeweils mit einer Flanke zum Kopfballabschluß auf das andere Tor bedient.

**Internationale Fussballturniere 1996 des CF Calella**



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

**Ostern**

30.03. – 06.04.1996  
06.04. – 13.04.1996

**Pfingsten**

18.05. – 25.05.1996  
25.05. – 01.06.1996

**Herbst**

05.10. – 12.10.1996  
12.10. – 19.10.1996

**Verlängerungswochen und ganzjährig Vereinsfahrten mit Freundschaftsspielen**

Die Oster- und Pfingstturniere 1995 des Club de Futbol Calella (CFC) waren wieder einmal einsame Spitze. Hohe Teilnehmerzahlen, absolute Korrektheit, gegenseitiges Vertrauen und Seriösität 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.

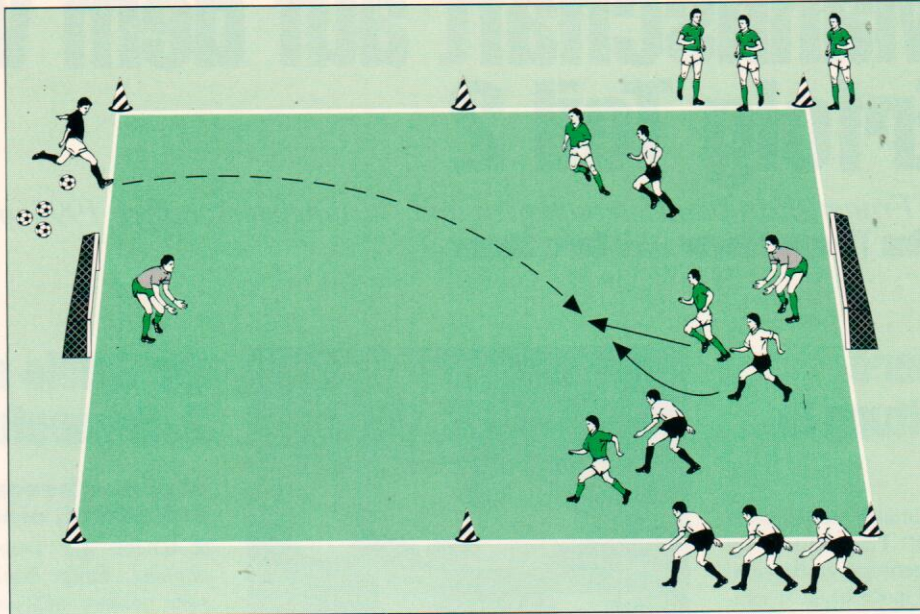
Hohe Kinderermäßigung ★ Strandnahe Hotelunterbringung direkt in Calella  
Bis zu 3 Freiplätze im Hotel ★ Preisgünstige Fahrgemeinschaften  
Gelegenheit zum Besuch von Heimspielen des FC Barcelona im NOU CAMP!

**Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte und Anmeldung bei Günter und Gisela Zeller, Feigenbutzstr. 39, D-75038 Oberderdingen**

Tel.: 0 72 58/3 15, Fax: 0 72 58/51 90 oder bei  
**HUMAR S. C. P., Calle Iglesia 274, E-08370 Calella**  
Tel.: 0 03 43/7 69/12 15, Fax: 0 03 43/7 66/01 21

**Schwerpunkt: 3 gegen 3 mit Kontermöglichkeit**

**4** Die beiden Mannschaften teilen sich intern nochmals zu je 3 Spielern auf. Die ersten 3 Spieler jeder Mannschaft stellen sich zum 3 gegen 3 vor einem Tor mit Torhüter auf. Der Trainer (oder ein zusätzlicher Spieler) hat als Anspieler alle Bälle und postiert sich auf der Torlinie neben dem anderen Tor.



**Ablauf**

Der Trainer leitet die einzelnen Aktionen mit einem hohen Zuspiel auf die jeweilige Angreifer-Gruppe ein. Die Angreifer sollen das Zuspiel verarbeiten und aus dem 3 gegen 3 her-

aus möglichst zielstrebig bei Tor 1 zum Abschluß kommen. Die Verteidiger-Gruppe hat nach einem Ballgewinn im Feld **eine** Kontermöglichkeit auf Tor 2. Nach einem Torabschluß (egal bei

welchem Tor) ist die Aktion für alle Spieler beendet, sie verlassen sofort das Spielfeld. 2 andere Gruppen rücken sofort zum neuen 3 gegen 3 nach und erwarten das nächste Trainer-Zuspiel.

Nach jeweils 7 Aktionen pro 3er-Gruppe und einer aktiven Pause läuft die Spielform weiter, wobei nun aber die Angreifer- bzw. Verteidiger-Aufgaben zwischen beiden Mannschaften wechseln.

**Variationen**

- Der Trainer kann die Angreifer auch flach anspielen (Erleichterung der Ballkontrolle).
- Vor dem Tor läuft im schnellen Wechsel zwischen den einzelnen Gruppen jeweils ein 2 gegen 2 ab.
- Das 3 gegen 3 (2 gegen 2) vor einem Tor wird jeweils durch eine Flanke (einen Eckstoß) eingeleitet.
- Vor dem Konter-Tor stellt sich ein weiterer Spieler auf, der von der Konter-Mannschaft als „erster Anspielpunkt in der Tiefe“ in den Gegenangriff einbezogen werden kann. Dieser Spieler darf nicht selbst auf das Tor schießen, sondern er muß nachrückenden Mitspielern auflegen.

**Sieger buchen WESPA-SPORT...**

Internationale Turniere ☆ Sportreisen mit Freundschaftsspielen

Herren – Damen – Jugend D bis A – Alle Spielklassen

Trainingslager für Bundesligamannschaften ☆ Fan-Reisen

Internationale Turniere 1996

LOANO – Italien ● ATHEN – Griechenland ● SEEBAD BRIGHTON – England  
GASCHURN-PARTENEN – Hochmontafon/Österreich ● Spanien

Sportreisen mit Freundschaftsspielen

BRASILIEN – ARGENTINIEN – PARAGUAY – VENEZUELA – KOLUMBIEN  
MEXIKO – TORREMOLINOS – MARBELLA – INSEL KORFU

Fan-Reisen zu nationalen und internationalen Spielen

EUROPAMEISTERSCHAFT 1996 in England ● CHAMPIONS LEAGUE  
EUROPA CUP

Trainingslager für Bundesligamannschaften

Deutschland ● Österreich ● Griechenland ● Italien ● Spanien

...und in der Winterpause mit WESPA-SPORT zum Skifahren ins Hochmontafon – SILVRETTA  
NOVA – in Cooperation mit der AKTIV-Skischule Hochmontafon

Zu den zufriedenen WESPA-SPORT-Kunden 1995 zählen 9 Mannschaften (Lizenzspieler und Vertragsamateure) aus der 1. und 2. Bundesliga, mehrere Regionalliga-, Oberliga- und Verbandsauswahlmannschaften sowie viele Amateur- und Jugendmannschaften aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Gastgeberländern. Gehen Sie bei der Planung Ihrer nächsten Sportreise kein Risiko ein und buchen Sie lieber gleich dort, wo auch die Bundesliga bucht!

Selbstverständlich mit Sicherungsschein des DRS zur Kundengeldabsicherung!

Unsere ausführlichen Unterlagen schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne zu. Rufen Sie am besten gleich an oder schreiben Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Nachricht und sichern Ihnen eine individuelle Beratung und Betreuung zu.



**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:**



# Eine Mannschaft auf dem Weg zum Erfolg **Teil 2**

Eine Analyse der Frauen-Europameisterschaften und -Weltmeisterschaften 1995 und Perspektiven.  
Ein Beitrag von **Tina Theune-Meyer** und **Gero Bisanz**

## Die unmittelbare WM-Vorbereitung in Schweden

□ Nachdem die Spielerinnen nochmals 5 „nationalmannschaftsfreie“ Trainingstage zu Hause (vorwiegend im regenerativen Bereich) verbringen durften, wurde in Karlstad zusammen mit 3 anderen Nationen das erste Quartier im WM-Land Schweden bezogen.

□ Hauptelemente der Trainingsarbeit vor dem ersten WM-Spiel gegen Japan waren nochmals taktische Aspekte. Gleichzeitig wurden aber auch Trainingsformen in das Programm aufgenommen, die die „Spritzigkeit“ und Spiellaune fördern sollten: Spiele in kleinen Gruppen (z.B. 2 gegen 3, 3 gegen 2, 5 gegen 5 + 2), spaßbetonte Partnerwettkämpfe etc.

□ Mit Blick auf die Gruppenspiele (Ziel: Platzierung als Gruppenerster, um eine eventuell mögliche Begegnung mit den USA oder Norwegen im Viertelfinale auszuschließen) galt die höchste Konzentration in der Trainingsarbeit den ersten beiden WM-Gegnern Japan und Schweden und den Stärken der deutschen Mannschaft im Gegensatz dazu. In Trainingsspielen wurde noch einmal gezielt an der Verfeinerung eines bestimmten Taktik-Konzepts gearbeitet (9 gegen 9 bzw. 10 gegen 10).

## Die Trainings- und Spielsteuerung im WM-Verlauf

### Spielbeobachtungen

Mit dem Engagement von der Verbandstrainerin Ulrike Ballweg konnte eine differenzierte Spiel- und Gegnerbeobachtung durchgeführt werden. Auf dieser Grundlage konnten dann in der gemeinsamen Diskussion entsprechende gegnerorientierte Spielkonzeptionen erarbeitet werden.

Wir erhielten auf diesem Wege z.B. wertvolle Informationen über Brasilien und China, die noch vor der WM ein wenig „gepokert“ hatten. Die Zusammenarbeit der Trainer-Crew war äußerst positiv und leistungsfördernd.

### Regeneration im WM-Verlauf

Zur Sicherung der Wiederbelastbarkeit wurden in Zusammenarbeit mit den Physiotherapeuten Christel Arbini, Shyrin Spreitzer und



FOTO: HORST MÜLLER

Dr. Martin Hess umfangreiche regenerative Zusatzangebote vorbereitet und durchgeführt:

- Korrekturhilfen beim Dehnen/Beweglichmachen und Ausdehnen
- Ernährungsberatung
- Massagen
- Physikalische Therapie (Bäder, Sauna, Aquajogging)
- Psychoregulative Verfahren (Shiatsu)
- Physiotherapie (Elektro-, Laser-Strom)
- Substitution (Amino Acids, Vitamine, Mineralien)

Der relativ hohe Verschleiß infolge des kurzen Spiel-Rhythmus war erst gegen Ende des Turniers bei einigen Spielerinnen sichtbar (Maren Meinert, Birgit Prinz, Bettina Wiegmann, Silvia Neid, Martina Voss) – insgesamt hat sich die Regenerationsfähigkeit seit 1991 stark verbessert.

Die Behandlung von Blessuren aufgrund von starker Ermüdung hielt sich absolut in Grenzen. Nicht zuletzt weil bei dieser WM der physio-psychischen Regeneration der Spielerinnen eine größere Bedeutung zugemessen wurde und keine zusätzlichen Trainingsbelastungen eingeplant wurden.

## Die Spiele der 2. Frauenfußball-WM

### Was war besonders auffallend, eindrucksvoll?

■ **Aspekte der Trainings- und Wettkampfpflicht:** Einige Nationen konnten sich absolut professionell vorbereiten und am Limit trainieren. Die norwegischen „Athletinnen“ z.B. absolvierten einen Wochenplan mit einem Umfang von 18 bis 24 Stunden, vergleichbare Programme bewältigten die USA, Schweden und die Asiatinnen.

■ **Rationales, erfolgsbetontes Denken** gewinnt mehr und mehr Einfluß, was möglicherweise einem Verlust an Ursprünglichkeit gleichkommt. Viele Mannschaften spielen allerdings nach wie vor mit 3 Spitzen und praktizieren u.a. mit deren Hilfe ein Forechecking/Pressing über den ganzen Platz:

- Norwegen spielt mit 2 „hängenden“ Außen und Mittelstürmerin oder 2 Spitzen
- USA spielt ohne Rücksicht auf den Gegner ständig mit 3 Spitzen (Mittelstürmerin als zentrale Anspielstation)
- China spielte zum Teil ein 4 – 3 – 3-System, verändert aber die Defensivaufgaben je nach Gegner
- Brasilien bot, ausgenommen das Spiel gegen Deutschland, ebenfalls 3 Spitzen auf

■ Einige Mannschaften agierten mit einer **Linienabwehr:** Norwegen und Japan z.B. mit 4 Abwehrspielerinnen, die Norwegerinnen hatten auch aufgrund besonderer athletischer Fähigkeiten ein wirkungsvolles Abwehrkonzept. Die anderen spielen nach wie vor mit Libero, darunter 3 der 4 erfolgreichsten Mannschaften (Deutschland, Dänemark, Schweden, USA – China agierte zeitweise sogar mit Doppel-Libero oder „Ausputzerin“, je nach Mittelfeld-Besetzung).

■ Eine Negativtendenz war hinsichtlich der **Fouls** festzustellen, die teilweise gezielt als „taktisches Mittel“ eingesetzt wurden.

■ In Schweden präsentierten sich viele „spielende“ Teams mit sehenswertem, auf technisch hohem Niveau stehendem Kombinationsspiel und mit etlichen starken Individualistinnen.

China zeigte ein exzellentes, über Außen angelegtes Angriffsspiel mit hervorragenden Tempo- und Positionswechseln und gutem Spielverhalten im gegnerischen Strafraum. In den Trainingseinheiten der Chinesinnen wird übrigens unter zwei verschiedenen Aspekten sehr viel Wert auf Technik gelegt: einmal in

# Trainingsplanung: Unmittelbare WM-Vorbereitung in Schweden

Mittwoch, 31. Mai 1995

## Training in Frankfurt

### Technisch-taktischer Schwerpunkt

- Aufwärmen
- 4 gegen 2 (mit 4 Anspielern), Torschuß (2. Gruppe)

### und „Spiellaune“

Abflug Frankfurt – Stockholm – Karlstad

Samstag, 3. Juni 1995

### Konditioneller und technisch-taktischer Schwerpunkt

- Aufwärmen ohne Ball
- Sprints 4 x 40 Meter
- 3 gegen 2/2 gegen 3, 3 gegen 3
- (Eckbälle +) Flanken, Kopfball in den Strafraum/Torschuß in 3 Gruppen
- Abwehr gegen Angriff, 9 gegen 10 (10 gegen 10)
  - Schnelles Umschalten,
  - Freistöße/Eckbälle

Donnerstag 1. Juni 1995

### Konditioneller und technisch-taktischer Schwerpunkt

- Aufwärmen, Ballarbeit, Kopfball und 1 gegen 1
- Antrittsschnelligkeit und Technik (Torschuß); 3 Gruppen mit je 1 Torhüterin
- 1 gegen 1 in 2 x 4 Zweiergruppen/ Kraftzweikämpfe (2. Gruppe)
- 9 gegen 9 von Strafraum zu Strafraum

Sonntag, 4. Juni 1995

### „Spritzigkeit“ und „Spiellaune“

- Leichtes Einspielen und einige Starts
- 8 gegen 2, Jonglierwettkämpfe

Freitag, 2. Juni 1995

### Technisch-taktischer Schwerpunkt

- Aufwärmen – 6er Gruppen
- 3 gegen 2 und 2 gegen 3 (plus Anspieler aufs Tor)
- 5 gegen 5 mit 2 Anspielern im Wechsel mit Freistößen, Eckstößen
- 9 gegen 9

Montag, 5. Juni 1995

Spaziergang mit Ball

### Spiel gegen Japan, 1:0

Verbindung mit Explosivität, aber auch im Zusammenhang mit Konzentrationsübungen. Die Stärke der USA und die Überlegenheit der Norwegerinnen basieren dagegen auf einer ungewöhnlich intensiven Trainingsarbeit mit den Schwerpunkten Zweikampfdominanz und Selbstbewußtsein (1 gegen 1-Spielformen).

## Perspektiven

### Integration junger Spielerinnen

Als sehr erfolgsversprechend hat sich die rechtzeitige Eingliederung der U20-Spielerinnen in den WM-Kader erwiesen. Nicht zuletzt deswegen, weil die Spielerinnen Gelegenheit bekommen, sich im Vergleich zu den Besten dem internationalen Niveau anzupassen. Zudem wird eine Verjüngung der Mannschaft nach Olympia notwendig werden. Eine perspektivisch gedachte Talentförderung ist also wichtig, um einen nahtlosen Übergang für die folgenden Europameisterschaften 1997 und Weltmeisterschaften 1999 zu schaffen.

### Ansatzpunkte für die kommende Trainingsarbeit

Mit Blick auf das olympische Frauenfußball-Turnier in Atlanta 1996 gilt es, einige Faktoren der Wettspielleistung auf ein noch höheres Niveau zu bringen, um Medaillenchancen zu besitzen: vor allem Details, die den physischen, mentalen und taktischen Bereich betreffen.

Weltklasseleistungen sind in Zukunft allerdings nur möglich, wenn die Spielerinnen in vielen Bereichen (sportmedizinische Betreuung, finanzieller Ausgleich) eine noch größere Unterstützung erfahren, um eine gewisse Chancengleichheit gegenüber den übrigen starken Konkurrentinnen aus den USA, Schweden, Norwegen und China sicherzustellen.

Die finanzielle Unterstützung durch den DFB war bisher optimal – vielleicht kann die finanzielle Hilfe innerhalb eines speziellen „Olympiaförderplans“ über die Sporthilfe noch stärker an den internationalen Standard angeglichen werden.

### Anforderungskatalog Blick auf Atlanta 1996

■ *Verbesserung der physischen Leistungsfaktoren* (speziell Athletik, Kräfteigenschaften und Steigerung der Belastbarkeit):

Das Niveau der Ausdauerfähigkeit und Antrittsschnelligkeit soll gehalten werden. Übergeordnetes Ziel ist dabei eine Umsetzung der verbesserten konditionellen Grundlagen in eine bessere „Wettspielqualität“: größerer „Power“ in Angriffs- und Abwehrsituationen. Außerdem sollen damit Probleme im Zweikampfvverhalten gegen eine körperbetonte Spielweise (Norwegen/USA) reduziert werden.

■ *Verbesserung des Angriffsspiels* (Spielwitz und Einfallsreichtum in Tornähe und beim Zusammenspiel, Schnelligkeit):

Im Zusammenspiel zwischen Mittelfeld und Angriffsspitzen muß das Überraschungsmoment noch deutlicher ausgeprägt sein: Erkennen von Doppelpaßsituationen, verzögertes Abspiel, Pässe in den Rücken, Tempoforcierung, Direktpässe etc.

■ *Erhöhung der taktischen Flexibilität:*

Rhythmuswechsel, Wechsel zwischen schnellem Spiel oder Ballhalten je nach Situation, Spielverlagerung, Kurzpaßkombinationsspiel, Konterspiel, Einschalten/Absichern etc.

■ *Verbesserung des Abwehrspiels:*

Durch die Schaffung einer ständigen Überzahl in Ballnähe sollen gemeinschaftliche Ballgewinne forciert werden. Außerdem ist die individuelle Zweikampfstärke als Grundlage des Defensivspiels zu verbessern. Robustheit, Kompromißlosigkeit sind wichtige Leistungseigenschaften.

## Aktion Für Weihnachten!

### Fußballschuh Umbro

Modell Pele Supreme ein handgefertigter Profischuh von höchster Qualität. Unverbindlich empfohlener Verkaufspreis DM 199,00 lt. Hersteller. Lieferbar ab 6,5-12

Nockenschuh DM 129,90  
Stollenschuh DM 139,90

### Anzug New York

Fb: 01 marine/petro/rot/flamme  
02 lila/lind/flamme/weiß  
Material: Baumwolle/Chintz Gr. S-XXL

DM 69,90  
DM 79,90

### Allwetterjacke

Lissabon Gr. 128-XXL  
Fb: marine/grün/kaminrot/weiß, einschl. eingenähter Kapuze ab 15 Stück incl. Vereinsbeflockung

DM 33,90

### Sporttasche Tottenham

Fb: 02 rot/schwarz/weiß, 01 royal/schwarz/weiß Gr. 85 x 33 x 35 cm einschl.

DM 33,90

### Sporttasche Junior

Fb: schwarz/grün/rot Gr. 40x23x25 cm

DM 19,90

### Rucksack Sydney

Fb: schwarz, Gr. 40x21x25cm Innenraum & 2 Außentaschen

DM 19,90

### Mini-Trikots

DM 7,90

### Fan-Banner

DM 4,90

individuelle Herstellung mit Ihren Vereinsfarben und Wappen ab 25 Stück (Filmkosten einmalig DM 50,00) Preise incl. 16 % MwSt. Lieferung 'Solange Vorrat reicht!'

# TEAMSPORT

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

Fordern Sie Muster an!

Calle Del'Haye veranstaltet

### Fußballturniere für

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

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

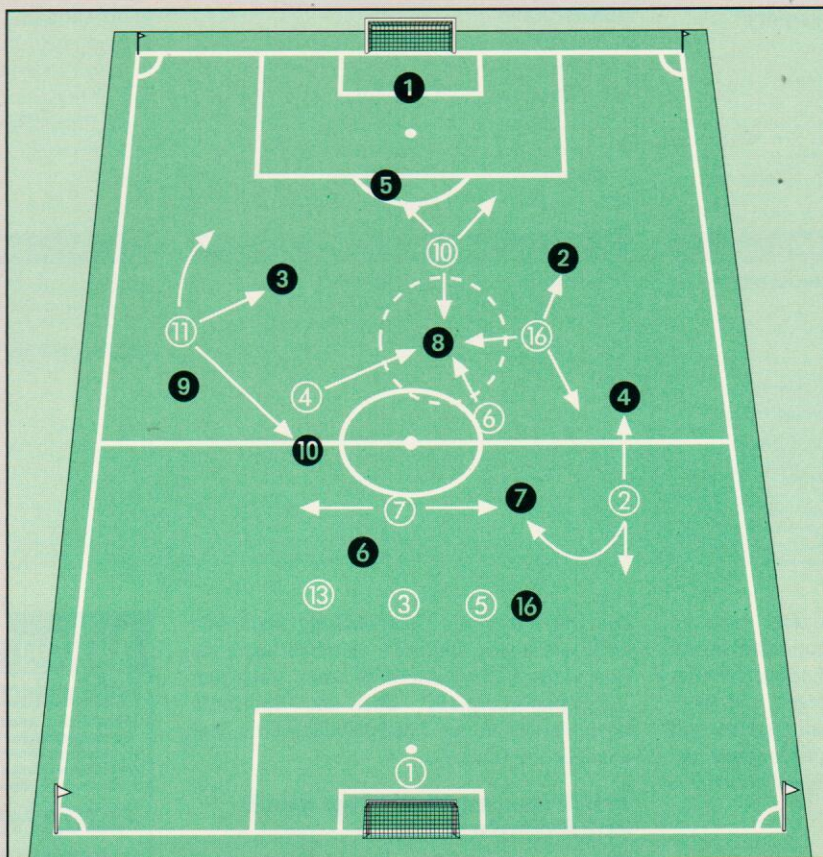


# Das Finale der WM 1995

Abbildung: Das Defensivkonzept Norwegens

## Deutschland

- ① Goller
- ② Bernhard
- ③ Austermühl
- ④ Pohlmann
- ⑤ Lohn
- ⑥ Meinert
- ⑦ Voss
- ⑧ Wiegmann
- ⑨ Mohr
- ⑩ Neid
- ⑬ Prinz



## Norwegen

- ① Nordby
- ② Svensson
- ③ Esbeth
- ④ A. Nymark-A.
- ⑤ N. Nymark-A.
- ⑥ Riise
- ⑦ Haugen
- ⑩ Medalen
- ⑪ Aarones
- ⑬ Myklebust
- ⑬ Pettersen

Deutschland - Norwegen 0:2

### DEFENSIVKONZEPT NORWEGEN

- PRESSING in der gegnerischen Hälfte
- Im hinterem Defensivbereich: Verteidigung auf einer Linie
- Hoher, teilweise übertriebener Körpereinsatz
- Einkreisen des gegnerischen Ballbesitzers: Überzahl um den Ball herum
- Engagiertes, aggressives, robustes Zweikampferhalten

### OFFENSIVKONZEPT NORWEGEN

- Schwerpunkt der Angriffsgestaltung: hohe, weite, steil oder diagonal geschlagene Bälle in Richtung gegnerischer Strafraum (mit 1 oder 2 Kontakten). Anschließend (Kopfball-) Verlängerung als Vorlage zum Torabschluß
- Darüber hinaus variables Aufbauspiel über Espeseth (3), Haugen (7), Riise (6) und Aarones (11). Teilweise torgefährliches Einschalten der Aufbauspielerinnen – vor allem Riise!
- Weitere Offensivstärken: Angriffsspielerinnen, die „hängend“ über außen spielen (mit gelegentlichen individuellen Aktionen)
- **Eckbälle:** scharf auf den kurzen Pfosten in den Torraumbereich
- Engagiertes, aggressives, robustes Zweikampferhalten

### GEPLANTE GEGENMITTEL

- Schnelles Kombinationsspiel
- Frühzeitiges Anspiel der Angriffsspitzen in Richtung gegnerischer 4er-Kette
- Intensives Freilaufen
- Angriffsmittel gegen 4er-Kette: Doppelpässe, Hinterlaufen, scharfe Pässe von außen vor die Deckungsreihe
- Gegenhalten! (mit Leichtfüßigkeit, Ballgeschick, Kreativität, Dynamik und körperlichem Einsatz)

### GEPLANTE GEGENMITTEL

- Wichtigster Punkt: Veränderung von Raumaufteilung und Stellungsspiel je nach Situation. Libero Uschi Lohn war als „Chefin“ in der Abwehr für einen funktionierenden Defensivblock verantwortlich. Abwehrorganisation vor allem bei hohen Bällen wichtig!
- Möglichst frühzeitiges Abfangen der hohen Bälle – funktionierende Kommunikation und engagiertes Kopfballspiel (vor allem Bernhard/Austermühl)
- Bettina Wiegmann als Gegenspielerin der auffälligen Riise
- B. Austermühl gegen die vorderste Angriffsspitze, B. Bernhard übernimmt die 2. Spitze
- Tiefe Staffellung der beiden äußeren Mittelfeldspielerinnen, um ein Spielen über außen zu verhindern
- Staffellung bei **Eckbällen:** in den torgefährlichen Bereichen Gegnerin und Ball stets im Blick behalten!



# 100 TURNIERTRIPS FÜR DIE SAISON 1995/1996

## FUßBALLOSTERN'96 echt stark!!



Italien-Mailand Ostern 5.-8.4.96 Preis: ab 219,- DM incl. Busfahrt	(I)	Coppa San Siro B/C/D/E 60 Mannschaften
Frankreich-Paris Ostern 5.-8.4.96 Preis: ab 209,- DM incl. Busfahrt	(F)	Marne Trophy A/B/C/D/E/Damen 60 Mannschaften
Holland-Amsterdam Ostern 5.-8.4.96 Preis: ab 198,- DM incl. Busfahrt	(NL)	Tulip Trophy A/B/C/D 64 Mannschaften
Belgien-Kempen Ostern 5.-8.4.96 Preis: ab 109,- DM eigene Anreise	(B)	Harmony Cup A/B/C/D/E 58 Mannschaften
Dänemark-Randers Ostern 5.-8.4.96 Preis: ab 125,- DM eigene Anreise	(DK)	Fjorden Cup A/B/C/D/Damen 70 Mannschaften
Holland-Maastricht Ostern 5.-8.4.96 Preis: ab 198,- DM incl. Busfahrt	(NL)	Geusselt Cup A/B/C/D/Damen/Mädchen 100 Mannschaften

## SPANIEN/COSTA BRAVA Ostern und Pfingsten 1996



**ab DM 310,-**

Trofeo Mediterraneo	07.-14. April 1996	A/B/C/D
insgesamt 180 Teams		ab DM 310,- für 5 Nächte
	29.03.-06. April 1996	A/B/C/D/Herren
		ab DM 360,- für 6 Nächte
	05.-14. April 1996	A/B/C/D/Herren
		ab DM 410,- für 7 Nächte
Copa Maresme	26.05.-02. Juni 1996	A/B/C/D/Herren
80 Mannschaften		ab DM 310,- für 5 Nächte
	24.05.-02. Juni 1996	A/B/C/D/Herren
		ab DM 410,- für 7 Nächte

Leistungen Anzahl Nächte Vollpension \*\*Hotel  
Busbeförderung mit WC ab Vereinsheim  
ESR Infoservice vor Ort  
Internationale Beteiligung  
tolles Rahmenprogramm  
gute Sportanlagen (auch Rasen)  
Freiplätze 1:24 auf Hotel



## Die ganze Welt des Fußballs Pfingsthits'96

Österreich-Wolfsberg Pfingsten 24.-27.5.96 Preis: ab 139,- DM eigene Anreise	(A)	Wolfsberg Cup A/B/C 30 Mannschaften
Schweiz-Delemont Pfingsten 24.-27.5.96 Preis: ab 129,- DM eigene Anreise	(CH)	Jura Trophy A/B/C 50 Mannschaften
Tschechei-Pilsen Pfingsten 24.-27.5.96 Preis: ab 198,- DM incl. Busfahrt	(CZ)	Bohemia Cup A/B/C/D 50 Mannschaften
Italien-Verona Pfingsten 24.-27.5.96 Preis: ab 159,- DM eigene Anreise	(I)	Trofeo Adige A/B/C/D 52 Mannschaften
Frankreich-Straßburg Pfingsten 24.-27.5.96 Preis: ab 119,- DM eigene Anreise	(F)	Trophee du Rhin A/B/C/D 50 Mannschaften
Holland-Maastricht Pfingsten 24.-27.5.96 Preis: ab 119,- DM eigene Anreise	(NL)	Sphinx Trophy A/B/C/D 50 Mannschaften

## ITALIEN/ADRIA/RICCIONE Ostern und Pfingsten 1996

TROFEO ADRIATICO  
TROFEO DELFINO  
1996

**ab DM 335,-**

Trofeo Adriatico	120 Mannschaften	4.-8. April 1996	A/B/C/D/Herren
Trofeo Delfino	60 Mannschaften	24.-28. Mai 1996	A/B/C/D/Herren

Leistungen 4 Nächte Vollpension im Hotel  
ESR Infoservice vor Ort  
Internationale Beteiligung  
tolles Rahmenprogramm  
Busbeförderung mit WC ab Vereinsheim  
Freiplätze 1:24 auf Hotel

EURO-SPORTRING

1960-1995

### Gleich gratis Katalog mit 100 Turnieren anfordern!

INFOS: Uwe Morio Robert Ohl Manfred Friedrich  
Tel.: 06357-96061 08131-54087 0355-533721  
Fax: 06357-96149 08131-351064 0455-542238  
Euro-Sportring Deutschland, Im Nassen Grund 6, 67725 Breunigweiler



1960-1995  
UEFA & FIFA Lizenz

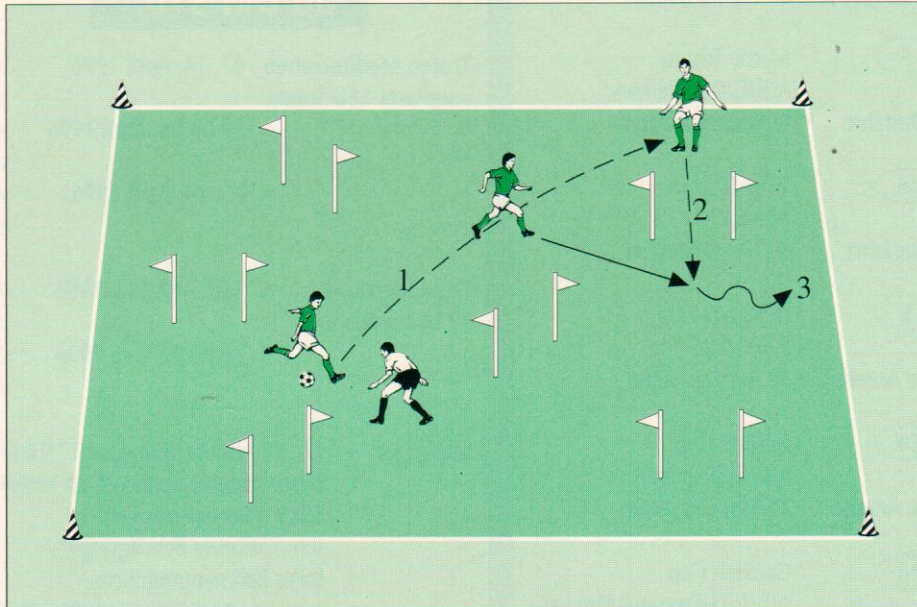
**GRENZENLOS FUßBALL MIT EURO-SPORTRING**

SCHWERPUNKT 1

**Ballkontrolle – Flanken – Kopfball**

**4 gegen 4 + 4 mit Zuspiel durch kleine Tore**

**1** Je nach Größe der Trainingsgruppe werden 3 Mannschaften gebildet. Die 3 Mannschaften müssen dabei durch verschiedene Trainings-trikots zu unterscheiden sein. Jeweils 2 Mannschaften spielen zusammen gegen eine Abwehrmannschaft. Spielfeld: 40 x 40 Meter, wobei innerhalb des Feldes einige Kleintore auf-gebaut sind.



**Variationen**

■ Diese Spielform kann auch als 5 gegen 5 + 5 oder 6 gegen 6 + 6 ab-laufen. Die Größe des Spielfeldes und die Spielzeiten werden dann angepaßt.  
 ■ Spiel 4 gegen 4 + 4 um 2 in der Mitte des Spielfeldes auf-gestellte Tore. Ein Torschuß ist nur nach einem weiten Zuspiel und einer Kopfballvorlage er-laubt.

**Ablauf**

Die beiden Teams in Überzahl müssen ver-suchen, aus dem Zusammenspiel heraus den Ball nach einem weiten (hohen) Zuspiel und maximal 3 weiteren

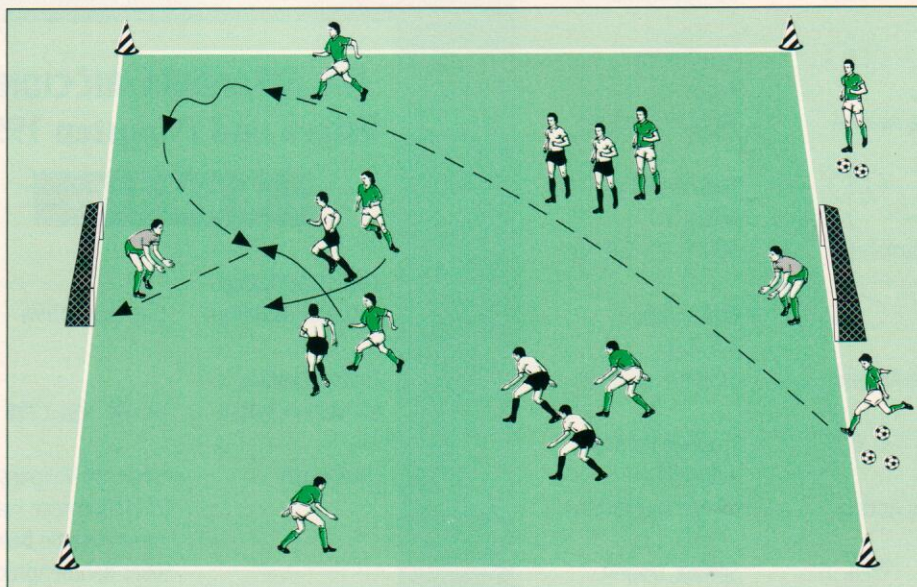
Ballkontakten durch eines der Hütchentore zu passen. Die Spielerinnen der Abwehrmannschaft müssen nach einem Ballgewinn dagegen versuchen, möglichst

schnell durch eines der Hütchentore zu dribbeln. Wenn einer der ver-teidigenden Spielerin-nen dieses schafft, wechselt die Abwehr-mannschaft sofort mit demjenigen Team die

Aufgaben, das diesen Ballverlust verursacht hat.  
 Spielzeit: 2 x 4 Minuten.

**Flanken und Kopfball 2 gegen 2**

**2** 2 Tore mit Tor-hütern werden in einem Abstand von etwa 50 Metern ge-genüber aufgebaut. 2 neutrale Anspieler-innen stellen sich rechts und links neben einem Tor auf. Vor dem anderen Tor postiert sich auf beiden Außen-positionen je eine „Flü-gelspielerin“. Außerdem stellen sich vor diesem Tor 2 Paare zum 2 ge-gen 2 auf. In Richtung des anderen Tores stel-len sich auf der halb-rechten bzw. -linken Seite weitere Spielerin-nen zum jeweiligen 2 gegen 1 auf.



**Variationen**

■ Die Kontermann-schaften spielen gegen eine verstärkte Deckung (2 gegen 2, 2 gegen 2 + 1, 1 gegen 2). Die Ball-kontrolle muß dabei unter echten Wett-kampfbedingungen erfolgen.  
 ■ Nach einem Ball-gewinn der Abwehr-mannschaft wird 6 gegen 6 weiterge-spielt. Bis auf die 2 Anspielerinnen be-teiligen sich alle Spielerinnen bis zu einem Torerfolg oder Ausball.

**Ablauf**

Eine Anspielerin spielt von außerhalb des Spielfeldes einen langen und hohen Diagonalpaß auf eine der beiden Flügelspielerinnen, die den Flugball möglichst

noch in der Luft unter Kontrolle bringt. Danach flankt sie auf die beiden Angriffsspielerinnen in den Strafraum, die ver-suchen, Kopfballtore zu erzielen oder per Kopf der Mitspielerin zum

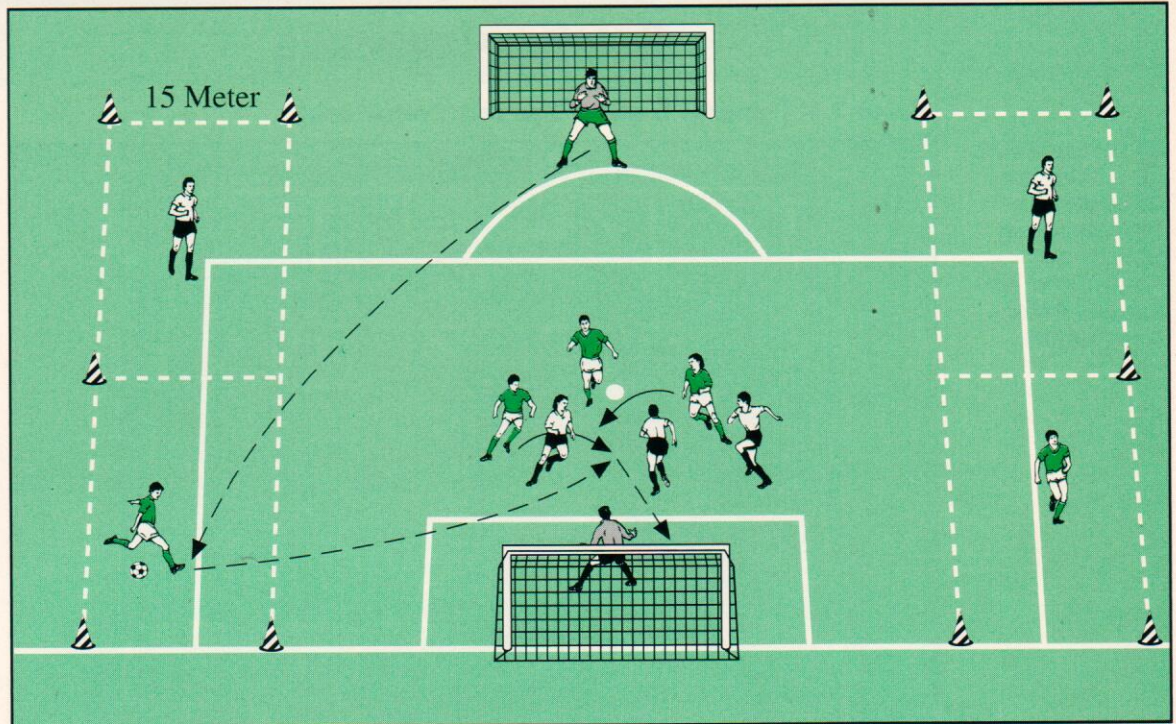
direkten Torschuß „auf-zulegen“. Die beiden Abwehrspielerinnen sollen die beiden Mit-spielerinnen vor dem anderen Tor möglichst mit einem Abwehrkopf-ball (oder mit einem Zu-

spiel aus dem Spiel her-aus) ins Spiel bringen. Außerdem kann der Tor-hüter die Flanke ab-fangen und sofort ab-werfen. In diesen Fällen wird ein Konter im 2 gegen 1 bis zum Tor-

abschluß auf das andere Tor ausgespielt. Das Spiel wird so lange auf beiden Seiten fortge-setzt, bis entweder ein Tor fällt oder der Ball „im Aus“ ist.

### 3 gegen 3 + je 2 Außenspielerinnen

**3** 2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 30 Metern gegenüber aufgebaut. An beiden Toren ist auf der rechten und linken Seite eine Flügelzone abgegrenzt, die jeweils mit einer Außenstürmerin besetzt werden. Jede Außenstürmerin spielt jeweils mit 3 weiteren Angriffsspielerinnen in der Mitte = „Torraum“ zusammen.



#### Ablauf

Die Außenstürmerinnen werden entweder durch einen Paß (aus dem Spiel heraus) oder durch einen Abwurf/ durch ein Zuspiel der Torhüterin in das Angriffsspiel einbezogen. Sie sollen dann möglichst genau auf die 3 Angriffsspielerinnen vor das Tor spielen, die im 3 gegen 3 per Kopfball, Volley- oder Direktschuß nach einer

Flanke/einem Rückpaß zum erfolgreichen Abschluß kommen sollen. Die Außenstürmerinnen bleiben dabei jedoch durchgängig außerhalb des „Torraums“ und verhalten sich passiv, wenn die gegnerische Mannschaft nach einer Balleroberung im Feld angreift.

Wenn die Torhüterin den Ball hält oder bei einem Ausball wird ein

neuer Angriff über die Torhüterin auf die Außenpositionen eingeleitet.  
Spielzeit: 2 x 7 Minuten

#### Variationen

■ Die Angriffsmannschaft darf verstärkt über außen angreifen, d.h. die ins Spiel gebrachte Außenstürmerin darf beispielsweise hinterlaufen werden und selbst ein Tor erzielen (Schwerpunkt dieser Aufgabenstellung: 5 gegen 3 mit betontem Flügelspiel und schnellem Torabschluß)

■ Vorgaben für die Hereingaben von der Spitze.

### Schnelles, raumübergreifendes Zusammenspiel 7 + 1 gegen 8 auf 2 Tore

**4** Die Spielform läuft in einem (verkürzten) Normalfeld ab. Die Spielerinnen werden nach mannschaftstaktischen Gesichtspunkten auf 2 Teams aufgeteilt.

#### Ablauf

Die beiden Teams setzen sich bei dieser Spielform folgendermaßen zusammen:

Angriffsmannschaft A:  
1 Torhüterin, 1 freie Angspielerin (Libero), 4 Mittelfeld-Spielerinnen und 1 zentrale Spielermacherin spielen mit 2 Stürmerinnen zusammen.

Abwehrmannschaft B:  
1 Torhüterin, 2 Verteidigerinnen und 1 Libero vor der Abwehr spielen zusammen mit 4 Mittelfeld-Spielerinnen.

Schwerpunkte für die Angriffsmannschaft (7+1):  
Aufbauspiel aus der eigenen Hälfte mit nur wenigen Pässen vor das gegnerische Tor. Der Libero versucht, mit maximal 2 Ballkontakten das Spiel schnell zu machen. Grundsätzlich soll das Spielfeld mit weiten Pässen auf die Angriffsspitzen/äußeren Mittelfeld-Spielerinnen überbrückt werden, wenn der entsprechende Spielraum vorhanden ist – bis in den Strafraum durchspielen und bei jeder Gelegenheit

entschlossen zum Torabschluß kommen!

Schwerpunkte für die Abwehrmannschaft (8 Spielerinnen):  
Die Spielerin am Ball im 1 gegen 1 (2 gegen 1) bekämpfen und deren Mitspielerinnen in Ballnähe so empfindlich stören, daß kein Raumgewinn möglich wird. Möglichst viele Abspielfehler des Gegners provozieren!  
Insbesondere die freie Spielerin vor der Abwehr und das 4er-Mittelfeld versuchen, als Block zu agieren.

Unmittelbar mit dem Ballgewinn müssen die Verteidigerinnen auf Angriff umschalten und zielstrebig den Torabschluß suchen.

## SCHWERPUNKT 2

# Spielverlagerung

Spiel 7 + 1 gegen 8 auf 1 Tor mit Torhüterin

**1** Das Spielfeld wird in 3 Längszonen aufgeteilt. Die Spielerinnen werden unter mann-schaftstaktischen Überlegungen in 2 Mann-schaften aufgeteilt.



### Variation

■ 7 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhüterinnen (eine Angreifer-spielerin wechselt dazu in die Abwehr-mannschaft). Die Abwehr-mann-schaft spielt in Über-zahl, um den Druck auf den Ballbesitzer weiter zu verstärken. Mindestens 2, besser 3 Spielerinnen müs-sen die jeweilige Ballbesitzerin „ein-kreisen“. Wenn das verteidigende Team den Ball gewinnt, können beim anderen Tor mit Torhüterin ebenfalls Treffer er-zielt werden.

Vorrangige Mittel der Angreifermannschaft: Spielverlagernde Pässe gegen die Überzahlabwehr am Ball auf die freie Seite.

### Ablauf

Spielbeginn durch die Angreifermannschaft jeweils von der Mittellinie aus. Wenn der Ball von den Angreiferinnen in eine der äußeren Zonen gespielt wird, darf auf der

ballentfernten Seite nicht verteidigt werden. In solchen Situationen rücken die Abwehr- und Mittelfeldspielerinnen nach innen ein – die Ballbesitzerin muß jeweils von 2 bis 3 Spiel-erinnen attackiert wer-

den, die anderen Spiel-erinnen rücken jeweils zur Ballbesitzerin auf und übernehmen jeweils Gegenspielerinnen in Ballnähe. Die **Angreifermann-schaft** soll dabei durch ein sicheres, schnelles

Kombinationsspiel mit betontem Flügelspiel Torschußmöglichkeiten herausarbeiten. In Be-drängnis sollen die An-greiferinnen das Spiel schnell von einer auf die andere Seite verlagern und dort anschließend

sofort das Spieltempo forcieren, z.B. mit einem Diagonalpaß auf nach-rückende Mittelfeld-spielerinnen oder Ver-teidigerinnen zur freien Seite. Wenn das Abwehr-team den Ball erobert, soll ein blitzschneller

Konter in eine der bei-den äußeren Zonen in der Hälfte des Gegners gestartet und dort mit mindestens 3 Pässen innerhalb der Mann-schaft der Ballbesitz gesichert werden.

## 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 (Schluß-redaktion)

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

**Redaktionsanschrift:** siehe bei Verlag

**Anzeigenleitung:** Peter Möllers

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

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

### Telefon-Durchwahlnummern

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

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

**Bezugspreis:** Für Abonnenten jährlich DM 67,20 (Ausland DM 74,40) inkl. Versandkosten. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Abonnements 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. Mindest-bezugsdauer 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

# Individuelle Talentförderung von 8 bis 18 Jahren **Teil 2**

Ein praktikables Modell für eine verstärkte individuelle Talentförderung im Jugendtraining.  
Ein Beitrag von **Johannes Uhlig**

Johannes Uhlig hat diesen Beitrag aufgrund seiner Erfahrungen als Spezialtrainer beim FK Austria Memphis in der Saison 1994/95 verfasst. Die Vorgaben für dieses Spezialtraining stützen sich vor allem auf die Arbeiten des Fußball-Lehrers Thomas Evans (San Diego/USA) und Markus Schruf, dem Ausbildungsleiters des FK Austria Memphis.

Ab dieser Saison erfüllen die Bereichsleiter der einzelnen Ausbildungsstufen auch die Funktion des Spezialtrainers:

**Bereich 1:** (U 15/U 16/U 18/2. Mannschaft): Markus Schruf

**Bereich 2:** U 12/U 13/U 14: Thomas Evans

**Bereich 3:** U 8/U 9/U 10/  
U 11: Ralf Muhr



FOTO: HORST MÜLLER

## FUSSBALL-KARTOTHEK 7 SCHLUSS MIT DER „O BOCK“-HALTUNG

Denn das große Motto dieser Übungssammlung heißt: **Spielen, Spielen und nochmals Spielen.** Eins ist klar: Nur mit Spaß am Fußballspielen lassen sich Jugendliche im „kritischen Alter“ im Verein und in der Mannschaft halten. Wählen Sie deshalb Trainingsformen, die immer auch dem „richtigen“ Fußballspiel ähneln, die viele Ballkontakte bieten, hohe Bewegungsintensität und Erfolgserlebnisse garantieren. Unter Berücksichtigung dieser Kriterien bietet die **FUSSBALL-KARTOTHEK 7** einen Fundus an Spiel- und Übungsformen, aus dem sich viele attraktive Trainingseinheiten für B- und A-Junioren zusammenstellen lassen.

Und so ist die Kartothek inhaltlich gegliedert:

- Technik-Intensivschulung,
- Stationentraining,
- Schnelligkeitsschulung,
- Kraftschulung,
- Gruppen- und Mannschaftstaktik,
- Torwartschulung,
- Ausdauerschulung,
- Stretching.



Fußball-Kartothek 7  
**Nachwuchsschule:  
B- und A-Junioren**  
89 Doppelkarten mit  
Beiheft und Karteika-  
sten **DM 34,80**

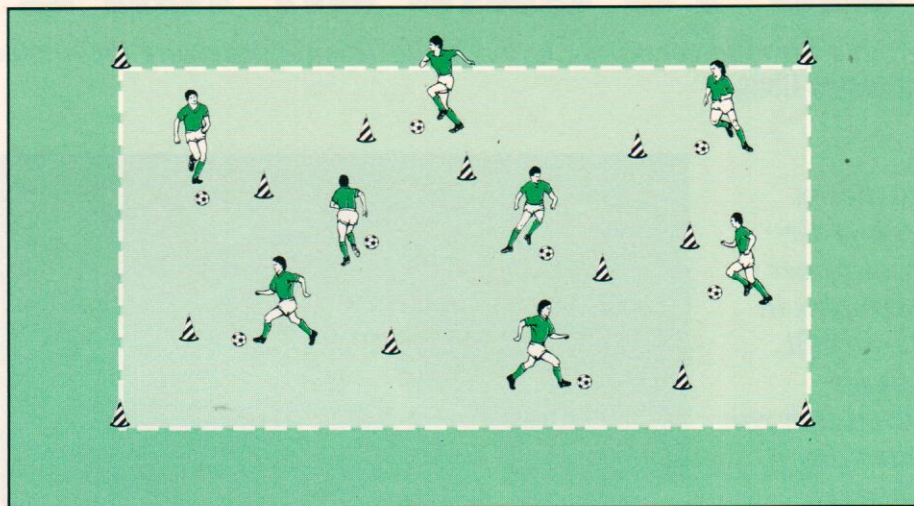
GRUNDLAGENBEREICH (11/12 JAHRE)

Koordination und Grundtechniken

Finten und Tricks im Hütchen-Parcours

**1** Bei diesem Training machen 8 Spieler mit.

In einem abgegrenzten Feld sind an beliebigen Orten Hütchen als „fiktive“ Gegenspieler postiert. Die Spieler haben je einen Ball



Variationen

- Die Spieler „kappen“ den Ball vor dem Hütchen mit der Außenseite und dribbeln entgegengesetzt weg.
- Finte „Rivelino“
- „Scherentrick“: Der Ball wird von innen nach außen überstiegen und mit der Außenseite des anderen Fußes weggeführt.
- Überlupfen der Hütchen.

Ablauf

Die Spieler umdribbeln verschiedenartig immer wieder andere Hütchen:

■ Hütchen-Umdribbeln mit einer freien Auspieltechnik je nach Spieler-Vorliebe.

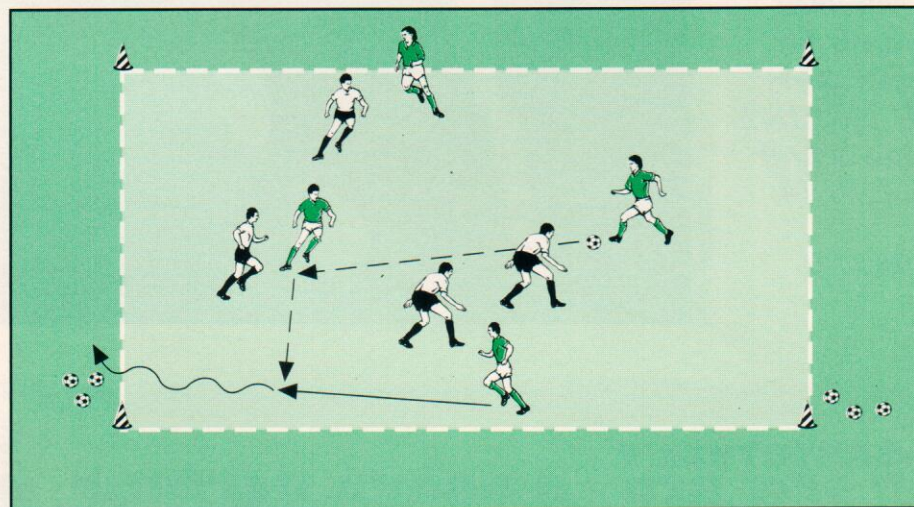
■ Hütchen-Ausspielen mit der Finte „Puskas“ (auch hier mit Spielbeinwechsel!).

■ Die Spieler führen den Ball zum Hütchen, machen eine Körper-täuschung nach außen

(Ausfallschritt) und umspielen es mit der Außenseite des anderen Fußes.

4 gegen 4 über Linien

**2** In einem mit Hütchen abgesteckten Rechteck von 15 x 25 Metern spielen 2 Mannschaften zu je 4 Spielern. Jeder Mannschaft wird eine Grundlinie des Feldes zugeteilt. An jeder Grundlinie liegen einige Ersatzbälle bereit.



Ablauf

Die beiden Mannschaften sollen aus dem 4 gegen 4 heraus die gegnerische Grundlinie überdribbeln (1 Punkt). Die Spieler sollen dabei versuchen, sich im Zweikampf 1 gegen 1 „kreativ und aggressiv“ durchzusetzen und die eingeübten technischen Fertigkeiten (Finten) oft anzuwenden und einzusetzen. In der gegnerischen Hälfte ist jede Möglichkeit zum risikoreichen Dribbling zu suchen.

Internationale Fußballturniere 1996 des UD Salou

Aktive Mannschaften, Alte Herren, A-, B-, C-, D-,E- Jugend u. FZM

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

Ostern

30.03. – 06.04.1996  
06.04. – 13.04.1996

Pfingsten

18.05. – 26.05.1996  
25.05. – 01.06.1996

Herbst

05.10. – 12.10.1996  
12.10. – 19.10.1996

Strandnahe Superhotels mit Buffet direkt in Salou. Bis zu 3 Freiplätze im Hotel, Kinderermäßigung etc.

Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte bzw. Anmeldung bei der BSR-Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen – Herr Enrique Martinez – Postfach 20 31 27 – 20221 Hamburg – Tel.: 0 40/4 91 31 93 – Fax: 0 40/4 91 30 11

# Internationale Jugend-Fußballturniere

# 1996



## 4. Leipziger Neujahrs-Hallenturnier

3. – 7. Januar  
Leipzig/Deutschland  
Preis: ab DM 220,-

## 7. Trofeo Mediterraneo

30. März – 4. April  
Malgrat de Mar/Spanien  
Paketpreis: DM 350,-

## 4. African-Football-Cup

29. März – 6. April  
Dakar/Senegal  
Preis: DM 1.780,- incl. Flug

## 10. Adria-Football-Cup

4. – 8. April (Verlängerung mögl.)  
Rimini/Italien  
Paketpreis: DM 375,-

## 2. Copa Santa

4. – 7. April  
Malgrat de Mar/Spanien  
Paketpreis: DM 280,-

## 4. Copa Maresme

7. – 13. April  
Malgrat de Mar/Spanien  
Paketpreis: DM 380,-

## 1. Rimini-Super-Cup

16. – 19. Mai  
Rimini/Italien  
Paketpreis: DM 285,-

## 2. Ostsee-Gold-Cup

16. – 19. Mai  
Zinnowitz/Deutschland  
Preis: DM 190,-

## 4. Friendship-Cup

18. – 25. Mai  
Malgrat de Mar/Spanien  
Paketpreis: DM 410,-

## 13. Internationales Pfingstturnier

25. Mai – 1. Juni  
Malgrat de Mar/Spanien  
Paketpreis: DM 410,-

## 2. Csepel Trophy

25. Mai – 1. Juni  
Budapest/Ungarn  
Paketpreis: DM 430,-

## 4. Cattolica-Football-Cup

25. Mai – 1. Juni  
Cattolica/Italien  
Preis: DM 335,-

## 1. „All together“-Football-Cup

6. – 9. Juni  
Italien  
Paketpreis: DM 285,-

## 2. Bavaria-Cup

6. – 9. Juni  
Würzburg/Deutschland  
Preis: ab DM 185,-

## 9. Copa Cataluña, Prov. Barcelona

29. Juni – 6. Juli  
Malgrat de Mar/Spanien  
Preis: ab DM 340,-

## 1. Euro-Gold-Cup

27. Juli – 03. August  
München/Deutschland

## 2. Herbstsportwoche Cattolica

5. – 12. Oktober  
Cattolica/Italien  
Preis: ab DM 335,-

## 11. Herbstturnier Malgrat

5. – 12. Oktober  
Malgrat de Mar/Spanien  
Paketpreis: DM 410,-

## 2. Herbstturnier Rimini

12. – 19. Oktober  
Rimini/Italien  
Paketpreis: DM 335,-

## 12. Herbstsportwoche S. Vicenc de Montalt

12. – 19. Oktober  
Malgrat de Mar/Spanien  
Paketpreis: DM 410,-

### Fordern Sie zu unseren Turnieren die Einzelausschreibungen an:

KOMM MIT – gemeinnützige Gesellschaft für internationale Jugend-, Sport- und Kulturbegegnungen mbH, Postfach 33 01 61, 53203 Bonn, Tel.: 02 28 / 43 23 03, Fax: 43 23 13  
KOMM MIT-Nord, Sven Postels, Steinbeker Hauptstraße 45c, 22117 Hamburg, Tel.: 0 40 / 7 13 41 44  
KOMM MIT-Nordost, Dr. Ullrich Zempel, Städtelner Straße 50-52, 04416 Markkleeberg, Tel./Fax: 03 41 / 3 58 69 34  
KOMM MIT-Südwest, Andreas Müllers, Zum Mont Royal 5, 54536 Kröv, Tel.: 0 65 41 / 53 74 oder 68 02, Fax: 51 91  
KOMM MIT-Baden-Württemberg, W. Gattringer, David-Spaeth-Weg 20, 73035 Göppingen, Tel./Fax: 0 71 61 / 2 54 32  
KOMM MIT-Bayern, Harald Funsch, Schafhofstraße 9, 97080 Würzburg, Tel./Fax: 09 31 / 9 86 78

# TERMINE 1996

AUFBAUBEREICH (13 BIS 15 JAHRE)

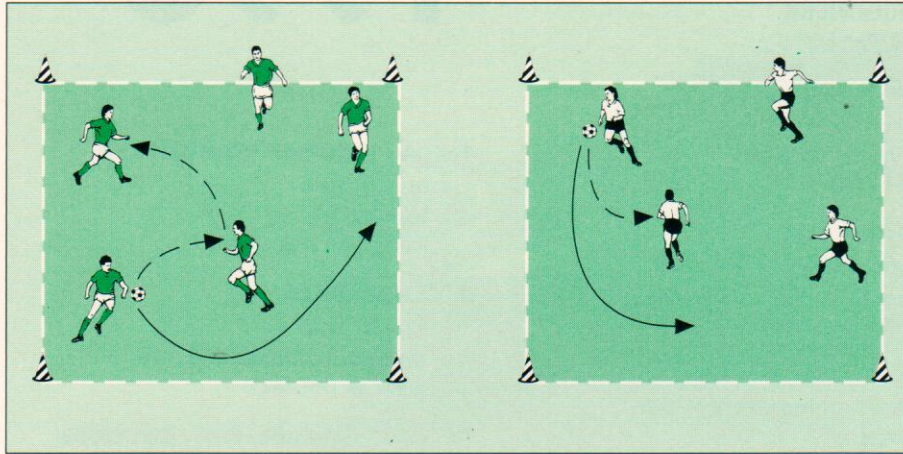
Flügelspiel/Hinterlaufen

AUFWÄRMEN

Hand-Zuspiele mit Hinterlaufen

**1** An diesem Training beteiligen sich 9 Spieler: 1 Torhüter, 3 defensive und 5 offensive Spieler.

In 2 abgesteckten Quadraten mit einer Seitenlänge von etwa 12 Metern bewegen sich 4 bzw. 5 Spieler.



**Ablauf**

Die Spieler passen sich in den beiden Gruppen den Ball jeweils mit der Hand zu und laufen nach jedem Zuspiel in den Rückraum des angespielten Mitspielers („Hinterlaufen“). Dieser bewegt sich einige Schritte mit Ball nach vorne, um das Hinterlaufen besser zu ermöglichen. Das Tempo muß sich der Qualität der Ausführung anpassen.

Handball mit Hinterlaufen

**2** Alle 9 Spieler werden in einem Quadrat mit einer Seitenlänge von etwa 20 Metern zusammengefaßt.

**Ablauf**  
Die Spieler spielen innerhalb des Quadrates 5 gegen 4 Handball. Auch hier muß nach jedem Zuspiel wieder der angespielte Mitspieler

vom Paßgeber hinterlaufen werden. Im Vordergrund steht die Ballsicherung (Freilaufen, Anbieten) bei eigenem und das energische „Pressing“

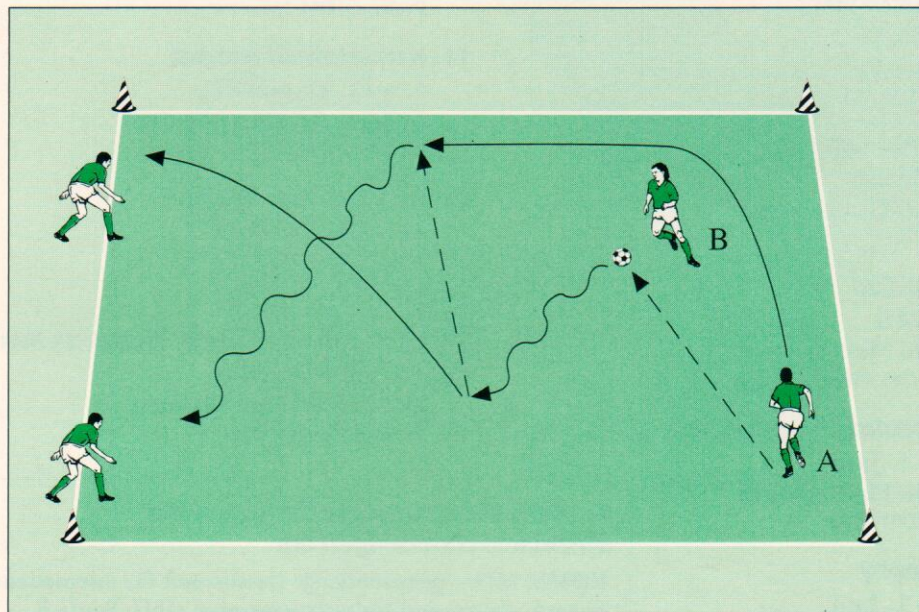
(Verengung des Spielraums, Decken) bei gegnerischen Ballbesitz. Die Spielzeit beträgt pro Durchgang höchstens 4 Minuten. Zwischendurch können

die Teams neu zusammengestellt werden. Der Lernprozeß dieses speziellen taktischen Bewegungsmusters führt über die „Hand-zur Fußkoordination“,

da auf diesem Wege (Ballsicherheit) bewußter und schneller gelernt wird.

Fuß-Zuspiele und Hinterlaufen

**3** Die Spieler bilden wieder 2 Gruppen (4er- bzw. 5er-Gruppe) und stellen sich gegenüber auf.



**Ablauf**

Zuspiel von A in den Lauf von B. B nimmt den Ball in diagonalen Richtung mit, wobei A hinterläuft. B spielt dann „verdeckt“ (Zuspielrichtung konträr zur Blickrichtung) mit dem Innenrist in den Lauf von A. Das Tempo ist anfänglich gering, um das richtige Bewegungsmuster bewußt zu machen. Bis zum nächsten Paar sollte jeweils 2- bis 3 x hinterlaufen werden.

Fuß-Zuspiele und Hinterlaufen mit einem passiven Gegenspieler

**4** Die beiden Gruppen üben nun wieder zusammen, wobei sich die Spieler paarweise gegenüber aufstellen.

**Ablauf**  
Einer der Spieler stellt sich in der Mitte zwischen den Paaren auf (am besten zunächst der Torhüter). Das erste Paar kombiniert wie bei

der Übung zuvor in Richtung eines anderen Paares auf der anderen Seite. Dabei wird wiederum (nun zum Auspielen eines passiven Gegen-

spielers) das Hinterlaufen angewendet: Spieler B dribbelt dazu diagonal auf den Gegenspieler zu, um diesen zu „binden“ und um Raum für A zu schaffen.

Entscheidend sind dabei Tempovariation und Timing des Abspiels: A beginnt das Hinterlaufen zunächst relativ langsam, um dann nach dem „verdeckten“ Zuspiel

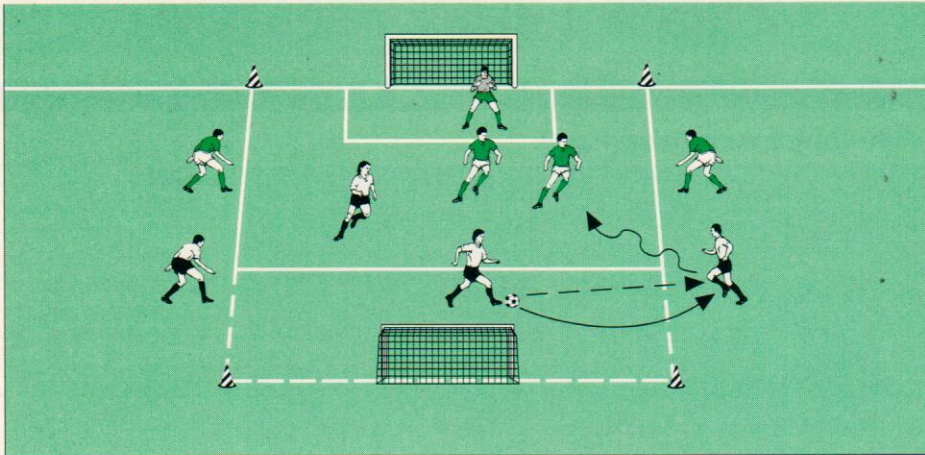
zum Ball sprinten zu können und keine Abseitsstellung hervorzurufen.



HAUPTTEIL

4 gegen 4 mit Hinterlaufen

**1** Vor einem Tor mit Torhüter spielen 2 Mannschaften zu je 4 Spielern. Mannschaft A greift auf das Tor mit Torhüter an, Mannschaft B spielt auf ein „flaches“ Tor etwa 5 Meter vor dem Strafraum. Bei jeder Mannschaft gibt es 2 zentrale und 2 Außenspieler (rechts und links).



**Hinweis**

■ Da das taktische Verhalten der Spieler im Vordergrund steht, sind Unterbrechungen und Erklärungen durch den Trainer zu erwarten. Sie dienen den Spielern auch als physische Erholung. Spielzeit (einschließlich dieser Unterbrechungen): 15 Minuten

**Ablauf**

Jedes Team versucht, aus dem Zusammenspiel heraus Tore zu erzielen. Die 4 Außenspieler müssen dabei an

der Seitenlinie bleiben und sich für ein Zuspiel in die Breite anbieten. Erst dann wechselt der Außenspieler mit dem Ball in die Mitte (sinn-

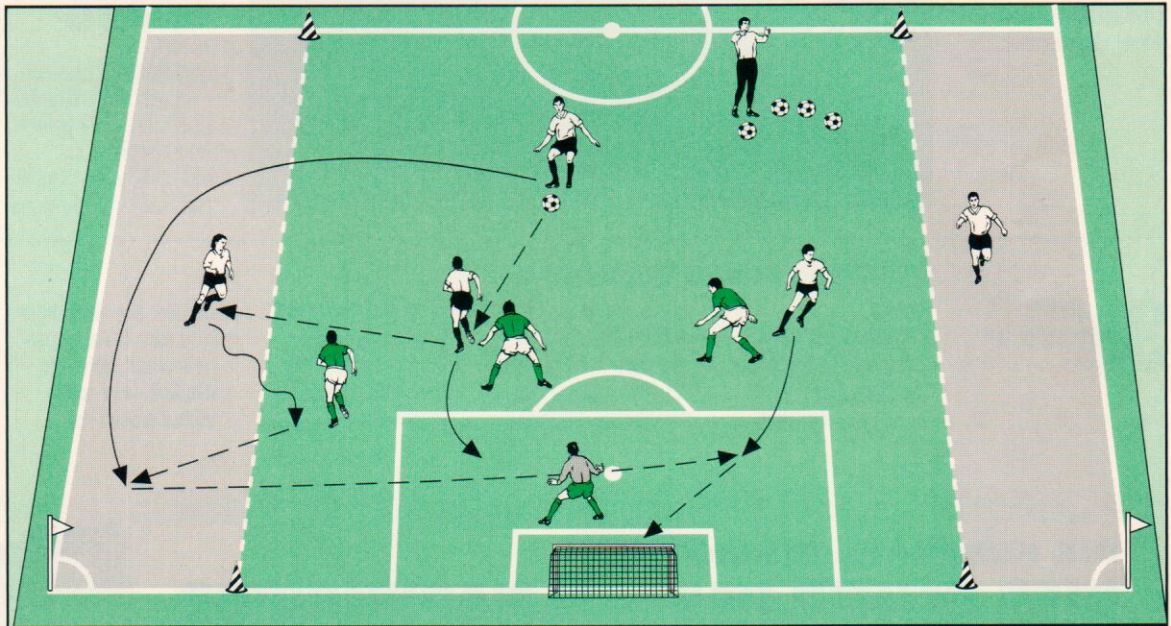
voll: diagonales Dribbling in Richtung des gegnerischen Tores) und der Zuspieler besetzt mittels Hinterlaufen seine Position.

Ziel ist es, durch einen geschickten Spielaufbau den vorhandenen Raum auszunutzen (Positionen müssen immer besetzt sein – egal von wem)

und möglichst oft das Flügelspiel mit Hinterlaufen einzuüben. Jedoch darf auch das Spiel in die Tiefe nicht vernachlässigt werden.

5 gegen 3 auf ein Tor mit Hinterlaufen

**2** Auf etwa einem halben Spielfeld versuchen 5 offensive Spieler (1 zentraler, 1 rechter und 1 linker Mittelfeldspieler und 2 Spitzen) gegen 3 defensive (rechter, zentraler und linker) Spieler zum Torerfolg zu kommen.



**Ablauf**

Ein Treffer wird jedoch nur dann gezählt, wenn das Zuspiel von der Seite (nach einem gelungenen Hinterlaufen) erfolgt. Um das Spiel in die

Breite bzw. das Flügelspiel für die Angreifer zu erleichtern, gibt es 2 „Tabuzonen“ an der Seite, in die nur die Angreifer hineindürfen. Dadurch wird das ungestörte Hinterlaufen ge-

fördert und die Möglichkeit eines gezielten Zuspiels von der Seite geschaffen. Die Angriffsspieler in der Mitte versuchen, gegen den Druck der Verteidiger durch ge-

schicktes Freilaufen zum Torerfolg zu kommen. Erobern die defensiven Spieler den Ball, so versuchen sie, weiterzuspielen (z.B. Zuspiel zum Torhüter) und den Ball auf die Seite zu

spielen. Gelingt es einem Verteidiger in eine „Tabuzone“ zu kommen, so darf er dort nicht attackiert werden und muß den Ball in Richtung Trainer an der Mittellinie schießen.

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



**Beilagenhinweis:**

Diese Ausgabe enthält eine Beilage der Firma Keeper 2000 GmbH, 72367 Weilen  
 Wir bitten um Beachtung!

LEISTUNGSBEREICH (16 JAHRE)

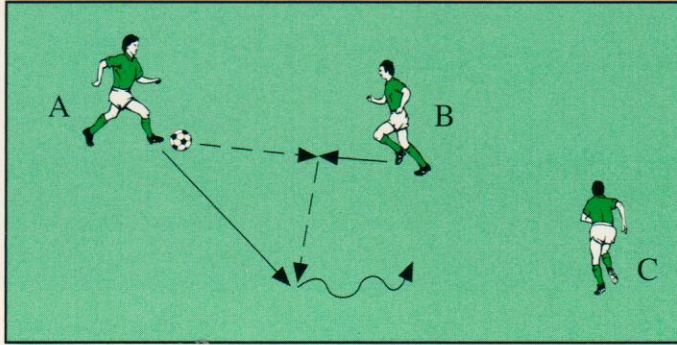
2 gegen 1 in der Flügelzone

AUFWÄRMEN

Vorübung I zum Doppelpaß

**1** An dieser Trainingseinheit beteiligen sich 6 Spieler: 1 Torhüter, 2 defensive und 3 offensive Spieler.

Für diese ersten Vorübungen teilen sich die Spieler in zwei 3er-Gruppen auf.



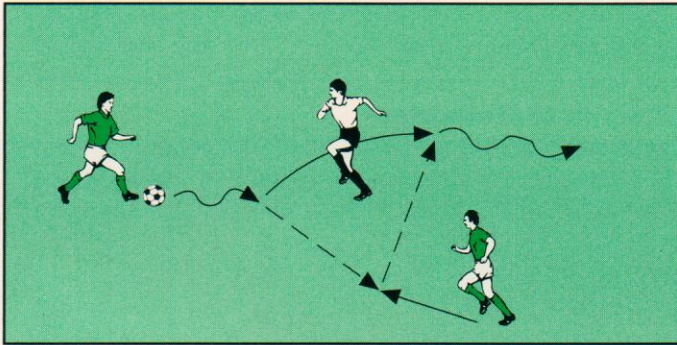
**Ablauf**

Spieler A dribbelt und sucht den Kontakt zu Mitspieler B-(Timing!). Spieler B bietet sich zum Zuspiel an, so daß ein Doppelpaß möglich wird: Zuspiel von A zum „Innenfuß“ von B – direktes Rückspiel von B mit der Innen- oder Außenseite in den Lauf von A.

Beide beteiligten Spieler beschleunigen. Anschließend erfolgt ein Doppelpaß zwischen A und C.

Vorübung II zum Doppelpaß

**2** Die gleiche Organisation wie zuvor: 1 Spieler der 3er-Gruppe trägt nun aber ein Überzieh-leibchen und ist halbaktiver Gegenspieler.



**Ablauf**

2 Spieler der Gruppe versuchen den Dritten als halbaktiven Gegenspieler mit einem Doppelpaß zu überwinden. Entscheidend sind ein richtiges Stellungsspiel und Timing der beiden Angriffsspieler, um einen schnellen Doppelpaß zu ermöglichen und

eine Abseitsstellung zu verhindern. Nach einigen Aktionen übernimmt jeweils ein anderes Gruppenmitglied die Aufgabe des halbaktiven Gegenspielers.

Vorübung III zum Doppelpaß

**3** Die gleiche Organisation wie zuvor.

**Ablauf**  
Doppelpaß mit einem vollaktiven Gegenspieler: Der Deckungsspieler verhält sich nun voll-

kommen wettkampfgerecht. Damit soll nun neben der 1. Möglichkeit des Doppelpasses auch die Variante des Allein-

gangs (z.B. bei ungünstiger Position des „Wandspielers“) zur Überwindung eines Gegenspielers eingeübt

werden. Der Verteidiger wird nach 3 Versuchen gewechselt, sofern er den Ball nicht schon vorher erobert hat.

DIE FUSSBALL-BIBLIOTHEK

HIER GEHT'S UM DEN NACHWUCHS



ASMUS/HÖNL/PIEKARSKI: Fußballtraining für Kinder und Jugendliche. Tips für ein alters- und leistungsgemäßes Training. 120 Seiten, sehr viele Abb. DM 19,90

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

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

BENEDEK: Fußballtraining mit Kindern. 274 Seiten DM 24,80

BRÜGGEMANN: Kinder- und Jugendtraining. 202 Seiten DM 45,80

HAMSEN/DANIEL: Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten DM 12,90

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

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

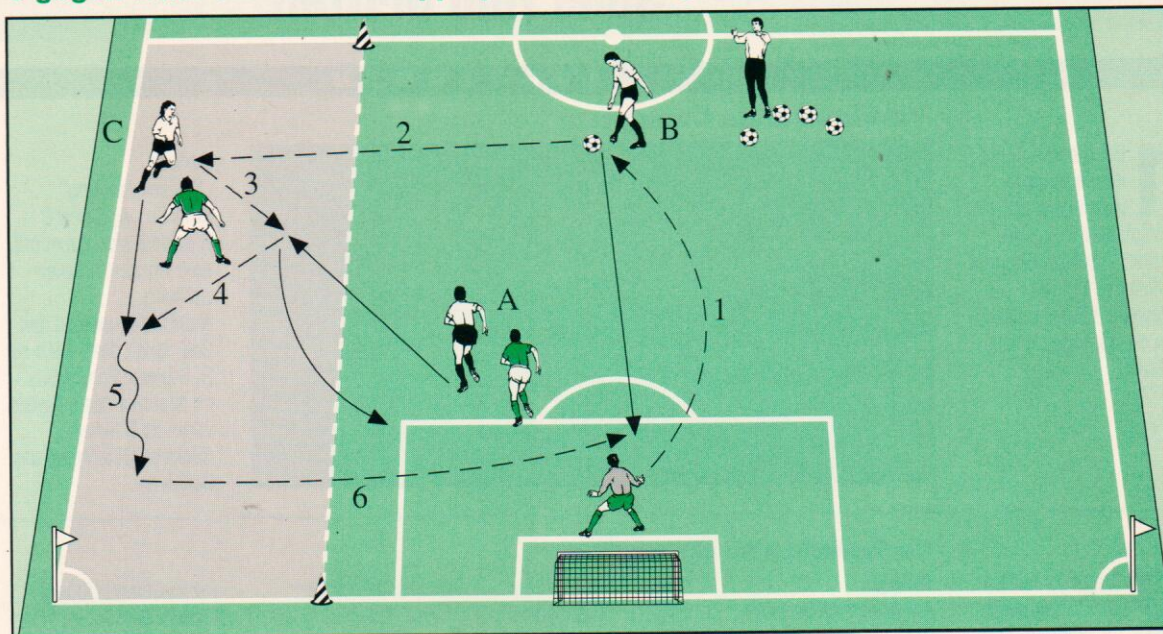
PFEIFER/MAIER: Fußball-Praxis. 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition) 290 Seiten DM 28,00

Trainingsprogramme  
- für die C-Jugend. 256 Seiten DM 29,80  
- für die E-Jugend. 248 Seiten DM 24,80  
WAGNER: Jugendfußball, Training und Betreuung. 160 Seiten DM 23,80

HAUPTTEIL

3 gegen 2 auf ein Tor mit Doppelpaß in der Flügelzone

**1** Auf der einen Seite einer Spielfeldhälfte ist eine Flügelzone markiert. In dieser Zone stellen sich ein Angreifer C und ein Verteidiger auf. Am Strafraum befinden sich eine zentrale Sturmspitze A mit Gegenspieler und an der der Mittellinie ein zentraler Mittelfeldspieler B.



**Ablauf**

Nach Abschlag des Torhüters nimmt der Mittelfeldspieler B den Ball an und spielt einen harten Querpaß zu C. C verarbeitet das Zuspiel (Ruhe!) und „analysiert“ die Situation. Die Spitze A sprintet aus dem Angriffszentrum heraus in die Flügelzone, um eine Anspielstation für C zum Doppelpaß zu sein. Gleichzeitig macht der rechte Verteidiger den Spielraum für C eng. Die Überzahl 2 gegen 1 ist damit am Flügel ge-

schaffen und es gilt nun, diese Spielsituation durch Doppelpaß oder ein Dribbling 1 gegen 1 (außen vorbei) so positiv zu lösen, daß ein Zuspiel von C in den Strafraum zu A oder auf den nachrückenden Mitspieler B möglich wird, bevor der Verteidiger eingreifen kann. Wenn es dem Verteidiger in der Flügelzone gelingt, den Ball zu erobern oder zum Torhüter zurückzuspielen, so soll sofort der „Gegenangriff“ durch ein

weites Zuspiel zum Trainer an der Mittellinie erfolgen. Die Angreifer versuchen jedoch, zu „pressen“ und den Ball zurückzuerobern oder Verteidiger bzw. Torhüter zu einem Fehler zu zwingen. Eine Aktion gilt erst dann als beendet, wenn der Ball „tot“ ist (Treffer, Toraus, erfolgreiches Zuspiel zum Trainer...). Nach jedem Versuch traben die Spieler in die Ausgangspositionen zurück. Nach 5 Aktionen erfolgt jeweils eine

2minütige Laufpause (lockeres Tempo) mit anschließender Dehn- gymnastik, kurzer Analyse und weiteren Erklärungen (für den 2. Durchgang) durch den Trainer. Die beiden Verteidiger wechseln dabei die Positionen, ebenso die beiden offensiven Spieler A und B. Spieler C wechselt erst nach 10 Aktionen, um sich hinsichtlich der speziellen Spielfunktion auf dem Flügel effektiv zu verbessern: Doppelpaß,

Spiel 1 gegen 1, Hereingaben von der linken Seite.

3 gegen 2 + 1 Libero mit Doppelpaß in der Flügelzone

**2** Organisation wie zuvor, nur stellt sich ein zusätzlicher Spieler als Libero im Deckungszentrum vor dem Tor auf.

**Ablauf**

Der Libero bewegt sich zunächst in der Nähe der Angriffsspitze A („Doppelsicherung“). Nachdem sich A aber als Anspielstation für C im Sprint auf dem

Flügel anbietet und somit aus dem unmittelbar torgefährlichen Raum läuft, ist es die Aufgabe des Liberos, sich um den nachrückenden zentralen Spieler B zu kümmern.

Einige Aktionen lang ist der Libero zunächst halbaktiv. Bei den anschließenden Wiederholungen (beide Verteidiger vollaktiv) ist das „getimte“, präzise Zuspiel beim Doppelpaß

wie auch das genaue Zuspiel von der Seite entscheidend für eine optimale Vorbereitung des Torabschlusses.

**Variation**

■ Angreifer C kann nach Überwinden des Verteidigers auch einen Alleingang auf das Tor starten.

AUSKLANG

Jonglierübungen als freudbetonter Abschluß

**1** Jeder Spieler bekommt einen Ball.

**Ablauf**

Die Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers zum Schluß noch einige Jonglierübungen, die vor allem Spaß und Entspannung bringen sollen.

**Jonglierübung 1**

Die Spieler jonglieren den Ball im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß – 1 x Oberschenkel (z.B. rechts) – wieder wechselweise mit dem rechten und linken Fuß

– 1 x Oberschenkel links usw.

**Jonglierübung 2**

Die Spieler jonglieren den Ball im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß – 1 x Kopf – wieder

mit dem Fuß (rechts und links) – 1 x Kopf usw.

**Jonglierübung 3**

Die Spieler jonglieren den Ball wechselweise mit dem rechten und linken Fuß – Ball über

den Kopf nach hinten spielen – halbe Drehung – der Ball darf 1 x aufspringen – und wiederum mit dem Fuß (rechts und links) jonglieren

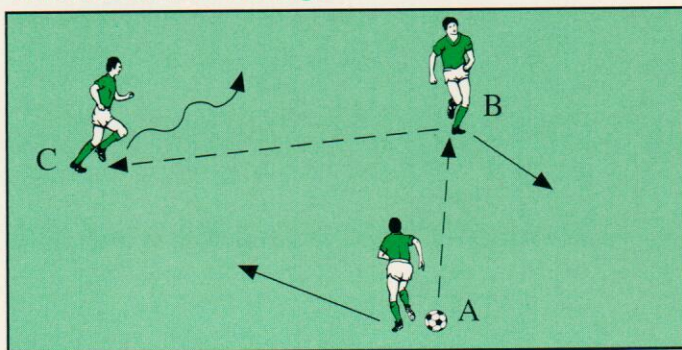
LEISTUNGSBEREICH (16 JAHRE)

Spiel zum Dritten

AUFWÄRMEN

Vorbereitende Übung I

**1** Bei dieser Einheit des Individualtrainings machen 7 Spieler mit: 1 Torhüter, 2 defensive und 4 offensive Spieler. Jeweils 3 Spieler üben in einem abgegrenzten Raum.



**Ablauf**  
„Dreiecksbildung“ zwischen A, B und C – B bewegt sich dabei mit dem Rücken in Spielrichtung. A dribbelt zunächst den Ball, spielt dann flach zu B. C bietet sich bereits im Moment des Zuspiels von A zu B für ein direktes Weiterleiten des Balles an.

B spielt dann auch direkt zu C („Ablegen“). Alle 3 Spieler bewegen sich nach einem Zuspiel mit erhöhtem Tempo weiter (A und B ohne Ball, C mit dem Ball). Nach der sicheren Ballkontrolle und einem kurzen Dribbling leitet C eine neue Aktion ein.

Vorbereitende Übung II

**2** Die Organisation der Übung bleibt unverändert.

**Ablauf**  
Als Ausgangsformation der Kombination wird innerhalb der beiden Gruppen von den

Spielern wiederum ein „Dreieck“ eingenommen. Gleicher Übungsablauf wie zuvor, nur erfolgt der erste, einleitende Paß

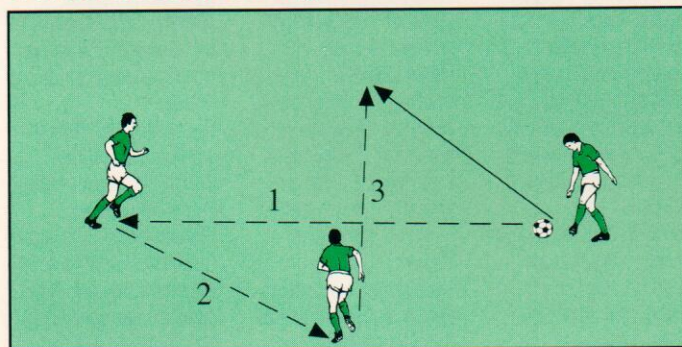
nun als halbhohes/hohes Zuspiel. Das „Ablegen“ erfolgt aus der Luft per Kopf oder Innenseite.

Die einzelnen Übungsformen werden jeweils etwa 10 bis 15 x wiederholt (mit „Rollen-tausch“). Ziel ist ein

immer höheres Spieltempo, wobei die Qualität der Ausführung jedoch das entscheidende Kriterium bleibt.

Vorbereitende Übung III

**3** Die Organisation der Übung bleibt weiter unverändert.



**Ablauf**  
Spiel zum Dritten und Rückspiel zum freisprintenden A: Ablauf wie bei der Übung 1, jedoch erfolgt ein zusätzliches Zuspiel von C in den Lauf von A, der sich in höchstem Tempo anbietet. Wichtig dabei ist, daß sich B nach dem direkten Zuspiel einige Meter in beschleunigtem

Tempo gegen die Spielrichtung bewegt um den Raum zu „öffnen“ und anschließend nach einer Drehung in Spielrichtung läuft. Auch C bewegt sich nach dem Zuspiel zu A in Spielrichtung.

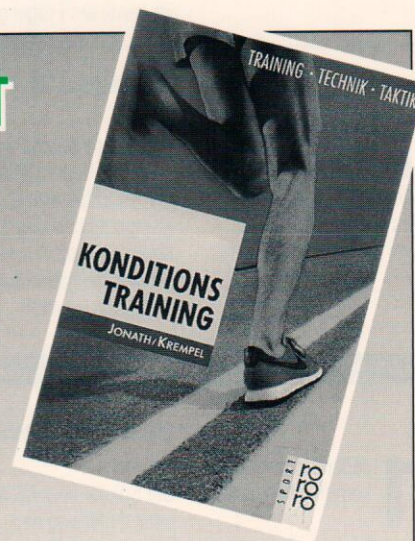
KRAFT, KONDITION & BEWEGLICHKEIT

GYMNASTIK, AUFWÄRMEN

- BUCHER: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. 280 Seiten **DM 36,80**
- GERLACH-RIECHARDT: **Gymnastik. Körperschule, die Spaß macht.** 173 S. **DM 18,80**
- KNEBEL: **Funktionsgymnastik (rororo).** 208 Seiten **DM 12,90**
- KOS, B.: **Gymnastik, 1200 Übungen** 320 Seiten **DM 16,80**
- MAEHL, O./HÖHNKE, O.: **Aufwärmen.** Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 Seiten, zahlr. Abb. **DM 20,00**
- PREIBSCH/REICHARDT: **Schon-Gymnastik.** 104 Seiten **DM 24,80**
- SPRING, U.A.: **Dehn- und Kräftigungsgymnastik.** 142 Seiten **DM 28,00**

KONDITIONS- UND KRAFTTRAINING

- GAIN: **Muskelkraft durch Partnerübungen.** **DM 12,90**
- GROSSER/HERBERT: **Konditionsgymnastik.** 119 Seiten **DM 29,80**
- GROSSER, U.A.: **Konditionstraining.** 170 Seiten **DM 26,00**
- GROSSER/ZIMMERMANN: **Krafttraining.** Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme. 160 Seiten **DM 24,00**
- JONATH: **Circuittraining.** 188 Seiten **DM 12,90**
- KREIDLER, H.-D.: **Konditionsschulung durch Spiele.** 104 Seiten **DM 19,80**
- RADCLIFFE/FARENTINOS: **Sprungkrafttraining.** 136 Seiten **DM 24,00**
- SEIBERT: **Perfektes Körpertraining.** 160 Seiten **DM 24,80**

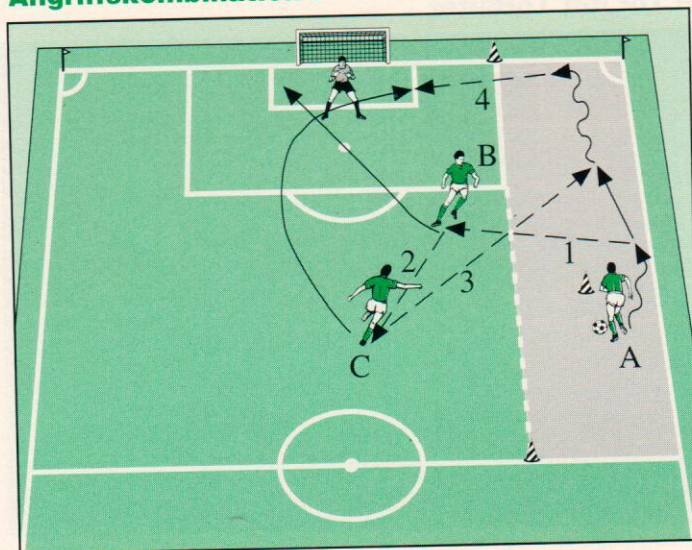


JONATH, K./KREMPPEL, R.: **Konditions-training (rororo), 429 Seiten DM 18,90**

HAUPTTEIL

Angriffskombination I

**1** Die Spieler stellen sich in einer Hälfte unter positionsspezifischen Aspekten auf.  
In einer Flügelzone auf der rechten Seite positioniert sich der Mittelfeldspieler A.  
Im zentralen, offensiven Mittelfeldbereich hat Spieler C einen Ball.  
Vor dem Tor mit Torhüter stellt sich die Angriffsspitze B auf.



Hinweise

■ Die beiden Angriffsspieler B und C sollen in dieser Übungsanordnung ohne Gegenspieler und in einem angemessenen Tempo Sicherheit im Herauspielen und Verwerten von Torchancen bekommen.

■ Die Übung sollte so oft wiederholt werden (10 bis 20 Wiederholungen) bis hinsichtlich der Chancenverwertung eine „positive Bilanz“ erreicht wird.

■ Bei dieser Übung sind die Positionen B und C durch die Sturmspitzen besetzt und alle anderen 4 Spieler (2 Angreifer und 2 Verteidiger) wechseln sich zunächst mit dem Zuspiel von der Seite ab. Nach 5 Versuchen – bei denen B und C stets zur Ausgangsposition zurücktraben (Erholung und Konzentration) – wechseln sich die beiden Sturmspitzen mit dem nächsten Angreiferpaar ab.

Ablauf

Der rechte Mittelfeldspieler A überspielt ein Hüthen (= fiktiver Gegenspieler) mit einer Finte nach rechts und spielt den Ball dann zum Angriffsspieler B, der aus der Spitze heraus entgegenkommt.

B legt den Ball anschließend direkt zum nachrückenden, offensiven Mittelfeldspieler C zurück.  
A läuft sich am Flügel frei und erhält das harte Zuspiel von C in den Lauf. B sprintet nach dem Ablegen einige

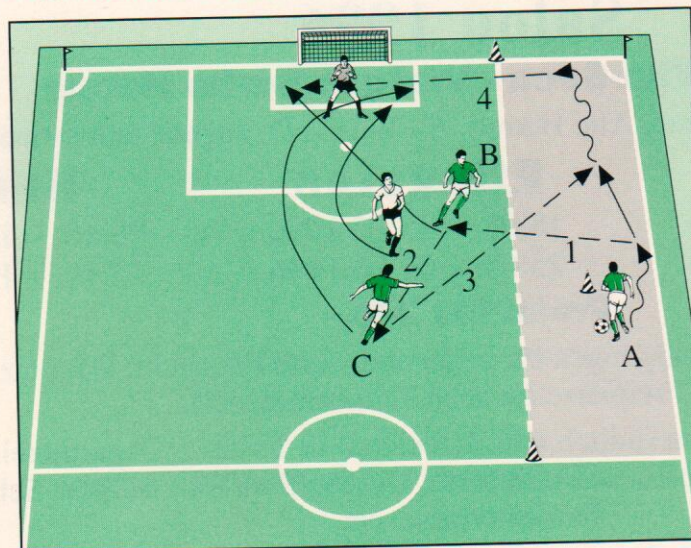
Meter nach vorne in Spielrichtung (Ziel: Öffnen des Raumes), um anschließend nach einer Drehung in den Strafraum zu starten. C rückt ebenfalls vor das Tor nach, B und C erwarten die Hereingabe durch A, wobei sie sich

vor dem Tor abgestimmt freilaufen: Sie kreuzen dazu zum passenden Zeitpunkt die Laufwege. Dabei ist zu beachten, daß C „Vorrang“ gegenüber B (lang – 2. Pfosten) hat, da er von „lang auf kurz“ Richtung 1. Torpfosten sprintet.

A spielt die Hereingabe entweder als scharfen Flachpaß parallel zur Torraumlinie, als hohes Zuspiel in Richtung des 2. Pfostens oder als Rückpaß.

Angriffskombination II

**2** Die gleiche Organisation der Übung wie zuvor, nur kommt nun ein zusätzlicher Verteidiger D hinzu.



Variationen

■ Mit Hinzufügung eines weiteren, zunächst halbaktiven Verteidigers, der gegen Sturmspitze B spielt. Zunächst wird B beim „Ablegen“ gestört und anschließend halbaktiv im Strafraum „mangedeckt“. Nach einigen Versuchen sind alle 4 Zentralspieler vollaktiv.  
■ Weitere Erhöhung des Wettspielcharakters: Spieler A versucht, wenn sich keiner der

beiden Angreifer ausreichenden Platz verschaffen kann, mit dem Ball in den Strafraum einzudringen und eventuell selbst zum Abschluß zu kommen. Er zwingt jedoch einen Verteidiger zur Auflösung seiner Manndeckung, was durch ein zeitgerechtes und plaziertes Zuspiel zum plötzlich freien Angreifer erfolgreich genutzt werden kann.

Ablauf

Der zusätzliche Verteidiger D verhält sich zunächst „halbaktiv“ und „lauert“ in der Nähe des Spielers C, um mit diesem mitzugehen und zu stören. C ist deshalb torgefährlicher, weil er zum kurzen Pfosten läuft und deshalb eher am Ball ist als B.

Der Aufgabenbereich des Flügelspielers wird insofern erweitert, da er bei seinen Hereingaben vorrangig den ungedeckten Angriffsspieler B am 2. Pfosten suchen muß.  
Zwischendurch sollten aber auch scharfe Hereingaben auf C erfolgen, die unter Druck eines

Gegenspielers verwertet werden müssen. Nach einigen gelungenen Aktionen wird der Verteidiger D dann vollaktiv.  
Der Verteidiger versucht den Ball dabei aus dem Gefahrenbereich zu befördern, zum Torhüter zurückzuspielen oder bei einem mißlungenen

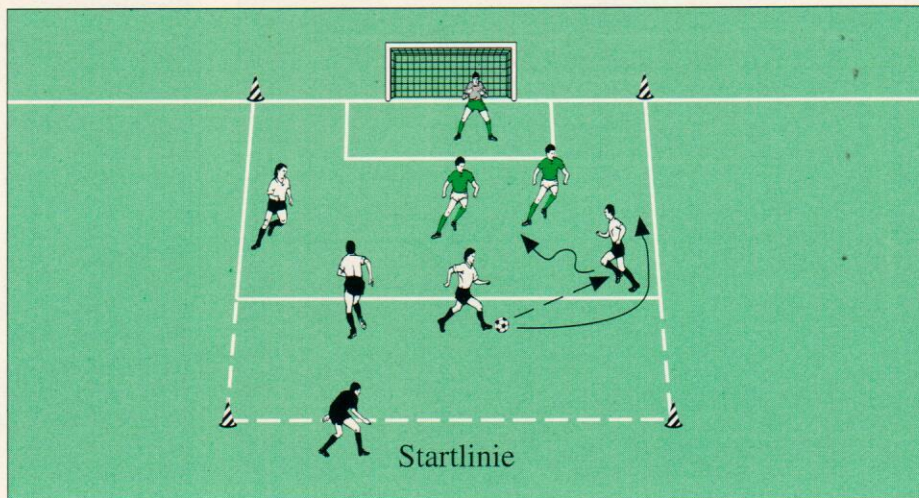
Zuspiel von der Seite kontrolliert den „1. Offensivpaß“ zum etwa 40 Meter vor dem Tor befindlichen Trainer zur Einleitung eines Gegenangriffs zu spielen. Die beiden Sturmspitzen müssen bei Ballgewinn des Verteidigers sofort „pressen“ um den Ball zurückzuerobern und

zum Torabschluß zu kommen.

AUSKLANG

4 gegen 2 auf ein Tor mit Torhüter

**1** In einem engen Spielraum vor einem Tor mit Torhüter spielen 4 Angreifer gegen 2 Verteidiger.



**Variationen**

- Nach spätestens 5 Zuspielen innerhalb der Mannschaft müssen die Angreifer zum Torabschluß kommen. Damit werden Tempo und Risikobereitschaft besonders gefordert.
- Auf höherem Leistungsniveau können die erlaubten Ballkontakte für das Zusammenspiel der Angriffsspieler begrenzt werden.

**Ablauf**

Die Angriffsspieler sollen aus dem zielstrebigsten und sichersten Zusammenspiel im 4 gegen 2 zum Torabschluß kommen. Die beiden „Flanken-seiten“ müssen stets besetzt sein, um das

öffnende Spiel in die Breite zu ermöglichen. Konkret versuchen die Angreifer, durch ein geschicktes taktisches Spielverhalten (Hinterlaufen, „Spiel zum Dritten mit Ablegen“, Alleingang) eine Möglichkeit zu finden, um zum

Torerfolg zu kommen (=1 Punkt). Bei einer Balleroberung sollen die Verteidiger den Ball im Tempodribbling über die Seitenlinien führen und zum Trainer spielen (= 1 Punkt). Oder sie versuchen sich im Feld ge-

gen den Druck der „pressenden“ Angreifer durchzusetzen und über die Startlinie zu dribbeln (= 2 Punkte). Nach jeweils 5 Versuchen legen die Spieler eine 3minütige Pause ein (leichte Technik-Übungen).

**Internationale Fußballturniere**

**Salou 1996**

**des C. F. Vila-Seca - Viatges Serhs Hotels**

Kategorien: Senioren, Alte Herren, A-, B-, C-, D- Jugend und Damen

**Ostern**

30.03. – 06.04.1996  
06.04. – 13.04.1996

**Pfingsten**

18.05. – 25.05.1996  
25.05. – 01.06.1996

**Herbst**

05.10. – 12.10.1996  
12.10. – 19.10.1996

**Preis: DM 299,-**

Kinderermäßigung, Ermäßigungen für dritte und vierte Person im Doppelzimmer, 1 - 3 Freiplätze (je nach Teilnehmerzahl).

Unterbringung in Salou (100 km südlich von Barcelona) in 2\*\*/3\*\*\*-Aparthotels (Typ Suite) oder 3\*\*\*-Hotels mit Vollpension in Buffetform, Dusche/Bad/WC, Balkon, Schwimmbad, Sonnenterrasse, etc.

Eröffnungsfeier und Siegerehrung, Erinnerungs-T-Shirt für jeden Reiseteilnehmer, Pokal für jede teilnehmende Mannschaft, qualifizierte Schiedsrichter, internationale Turnierleitung.

Freizeitmöglichkeiten: Besuch des Stadions des F. C. Barcelona, Wassersport, Go-Kart, Port Aventura, u. v. m.

**Für weitere Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an:**

**Für Brandenburg und Sachsen-Anhalt:**

**Lothar Engel, Krischanweg 44 G, 12359 Berlin 47, Tel.: 0 30/6 01 91 60, Fax. 0 30/6 01 05 24**

**Andere Bundesländer:**

**Detlev Keil, Spielhahnstr. 2 B, 83059 Kolbermoor, Tel.: 0 80 31/9 38 48, Fax: 0 80 31/9 98 95**

# Wenn einer eine Reise tut, ...

Freizeiten und internationale Begegnungen mit Jugendmannschaften.  
Ein Beitrag von **Jan-Dirk Rausch**

## Vorbemerkungen

- Der Sport ist seit jeher ein Spiegelbild gesellschaftlicher Entwicklungen, und so ist es weder überraschend noch verwunderlich, daß die schon seit längerem im Freizeitverhalten zu beobachtende Hinwendung zum Individuum (Computer, Videospiele, Kampfsportarten, Körperkultur etc.) gerade die Mannschaftssportarten besonders hart trifft. Der eklatante Rückgang an Spielern (besonders im A- und B-Jugendbereich) zwingt die Vereine nach neuen Konzepten und Wegen zu suchen, um den Jugendfußball attraktiv zu machen. Für manche Amateurvereine ist dies vielleicht die letzte Chance, durch Schaffung eines soliden Unterbaues ein dauerhaftes Überleben des Spielbetriebs des Seniorenbereichs zu sichern.
- Eine Freizeit oder Internationale Jugendbegegnung kann ein Beitrag zu einer erfolgreicheren Jugendarbeit sein - mehr nicht. Ohne weitere Schritte hinsichtlich der Verbesserung der Trainingsgestaltung, der Vereinsstruktur, der fachlichen Betreuung und anderer vereinsinterner Bereiche wird kein nachhaltiger Effekt zu erzielen sein.
- Die folgenden Hinweise orientieren sich an einer Internationalen Begegnung, die zum Saisonende durchgeführt wird und für eine *Jugendmannschaft im B- oder A-Jugendalter* mit solidem fußballerischem Leistungsvermögen konzipiert ist. Diese Hinweise sind jedoch auch auf andere Altersgruppen des Jugendfußballs und auf eine andere Zeitplanung übertragbar. Im *Seniorenbereich* allerdings dürften die Voraussetzungen deutlich anders sein. Hier wird wohl, vor allem im *unteren Amateurbereich*, der Geselligkeitwunsch häufig so dominieren, daß pädagogische Zielsetzungen oder gar die Idee, Fußballspiele auszutragen, kaum auf fruchtbaren Boden fallen. Anders mag es bei *leistungsorientierten Amateurvereinen* sein: Eine Fußballreise in das Ausland - möglicherweise in der Vorbereitungsphase anstelle eines Trainingslagers - kann bei geschickter Planung sowohl im menschlichen als auch im fußballspezifischen Bereich zu einer umfassenden Integration beitragen.
- Schließlich muß zu Anfang noch mit einem Vorurteil gegenüber Jugendreisen aufgeräumt werden: Jugendliche seien viel zu anspruchsvoll. Deshalb könnten die Sportvereine angesichts des umfassenden kommerziellen Freizeitangebots hier nicht mithalten und seien mit der Organisation überfordert. Die jährlichen Erfolge großer Jugendturniere und internationaler Jugendcamps beweisen, daß es auch anders geht, ebenso der DFB mit den DFB-Fußballferienfreizeiten und den Osteuropa-Aktivitäten des DFB-Jugendwerks.

## Deshalb sind Mannschaftsreisen so wichtig

■ *Kinder und Jugendliche suchen neben dem Spaß am Fußballspielen im Verein auch Geselligkeit, Erlebnis und Kommunikation.*

■ *Aus diesem Grund wird die außersportliche Jugendarbeit immer wichtiger. Mannschaftsreisen sind ein wichtiges Element dieser Zusatzangebote des Vereins.*

■ *Der Trainer/Betreuer darf sich bei der Organisation nicht als „Entertainer“ betätigen. Die Jugendlichen sind zu beteiligen!*

## Gemeinsam wegfahren - eine Chance für alle

- Die Arbeit von Jugendtrainern und Jugendbetreuern erschöpft sich bei weitem nicht in der Organisation des Trainings- und Spielbetriebs. Niemand kann sich von den Problemen des Alltags lösen, den die Jugendlichen zwangsweise in die jeweilige Mannschaft hineinbringen. Auseinandersetzungen im Elternhaus, in der Schule sowie bei den älteren Jugendlichen die ersten Beziehungsprobleme können Leistung und Stimmung nachhaltig beeinflussen. Gute - nicht zwangsweise erfolgreiche - Jugendtrainer erkennen solche Situationen und können oft vermittelnd eingreifen. Der auf diese Weise einsetzende Dialog zwischen Trainer bzw. Betreuer und Spieler kann allerdings auch umgekehrt genutzt werden. Die erwachsenen Bezugspersonen im Verein sind unter Umständen viel eher als Eltern und Lehrer in der Lage, den Jugendspielern bestimmte soziale Verhaltensweisen zu vermitteln, wie etwa sportliche Lebensweise, Toleranz gegenüber Minderheiten, Verständnis für andere Kulturen, höfliche Umgangsformen. Eine Freizeit oder Internationale Begegnung, in der die Jugendspieler Erfahrungen in diesen

Bereichen sammeln können, ist somit auch ein Beitrag zur Erziehung zu Verantwortung und Selbständigkeit.

- Jugendliche, die bei der Vorbereitung und Durchführung einer Freizeit eigenständig Aufgaben erfüllen, gewinnen Anerkennung, nicht nur in der Mannschaft, sondern auch im Verein, wo sie später ebenfalls Verantwortung tragen können. Sobald sie sich mit der Freizeitveranstaltung identifizieren und begeistert wieder nach Hause kommen, wirken sie als ideale Multiplikatoren. Nichts macht einen Sportverein attraktiver als die Tatsache, daß positiv über den Club gesprochen wird. Es liegt an seinen Verantwortlichen, den positiven Trend der Jugendarbeit im Seniorenbereich fortzusetzen.

## Am Anfang war die Idee

- Mehr als die Idee, eine Ferienveranstaltung durchführen zu wollen, können (noch) unerfahrene Organisatoren in aller Regel am Anfang nicht einbringen. Da gibt es vielleicht Presse- oder Erfahrungsberichte von anderen Vereinen, und mancher Betreuer erinnert sich an die Lagerfeuer-Romantik seiner eigenen Jugendzeit. Dies kann den ersten schwelenden Konflikt mit den Spielern hervorrufen, die Sätze, welche mit „Wir früher...“ beginnen, aus dem Munde des für sie Verantwortlichen im Zweifel gar nicht gerne hören.
- So beginnt die Diskussion um *Ziel, Inhalt und Dauer* der Ferienveranstaltung - und um die Finanzierung. Diese Stichworte sind die wichtigsten überhaupt. Denn hier werden die unumstößlichen Eckpunkte der Freizeit festgelegt, wohingegen andere Fragen als zu bewältigende organisatorische Details erscheinen.

## Die Zieldiskussion

Die „Zieldiskussion“ sollte der veranstaltende Verein unter zwei Prämissen führen:

**Erstens:** An der Diskussion sollten nur diejenigen teilhaben, die es auch betrifft, also der Teilnehmerkreis. Dazu gehören nicht zwangsweise die Eltern der Jugendspieler oder Vereinsfunktionäre. Sie müssen im Zweifel erst bei Finanzierungsfragen hinzugezogen werden, und auch da gibt es Möglichkeiten, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen.

**Zweitens:** Unerfahrenheit darf nicht entmutigen. Auch wer noch nie eine Freizeit oder Internationale Begegnung organisiert hat, sollte sich dazu bereiterklären. Wer weiß, welche Aufgaben anstehen, kann sie auch umsetzen.

## PLANUNGSSCHRITTE

Mit der Entscheidung über das Ziel beginnt die Planung. Sie kann sich bei umfangreichen organisatorischen Anforderungen (z.B. Reisen in die USA oder in das weitere europäische Ausland) über rund 9 Monate hinziehen, bei einfacheren Freizeiten im Inland kann auch eine deutlich geringere Planungszeit ausreichen.

Im folgenden werden die Schwerpunkte der einzelnen Planungsphasen erläutert und durch eine Checkliste ergänzt. Planung und Checkliste sind auf eine Durchführung der Reise in den Sommerferien (Juli) ausgerichtet. Die Checkliste erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Sie beruht auf Erfahrungen mit Sportreisen nach Skandinavien, USA und China.

### Allgemeine Anlaufphase

□ Hier werden die wichtigsten Eckdaten festgelegt. Eine der wichtigsten Entscheidungen, die getroffen werden muß, ist die Alternative zwischen Freizeit (reine Ferien ohne Fußball), internationalem Turnier (reine Fußballveranstaltung ohne großes Zusatzprogramm) und Internationaler Begegnung (eventuell fußballspezifisches Programm – Turnier oder Freundschaftsspiele – plus zusätzlich gemeinsame Aktivitäten mit dem Partnerverein).

□ Es spricht sehr viel für die beiden letzten Organisationsformen, denn schließlich ist es der Fußball, der das gemeinsame Interesse des Teilnehmerkreises bildet. Die Beteiligung an großen Turnieren und Spiele gegen ausländische Mannschaften bringen nicht nur unvergessliche Erlebnisse, sondern die Jugendspieler auch fußballerisch weiter.

Allerdings sollte man sich darüber im klaren sein, daß man bei einer Turnierbeteiligung im Ausland als Mannschaft aus dem Land des dreimaligen Weltmeisters angesehen wird. Deswegen sollte man auch über entsprechende fußballerische Möglichkeiten verfügen. Für leistungsschwache Mannschaften ist die Beteiligung an internationalen Turnieren im Ausland ungeeignet.

Zudem muß man sich bei Auslandsreisen bewußt sein, welches Deutschlandbild im jeweiligen Land herrscht, und darum bemüht sein, sich durch sportliches Auftreten diesseits und jenseits des Spielfeldes neue Freunde zu schaffen. Ein wichtiges, schon früh zu berücksichtigendes, pädagogisches Ziel kann gerade darin liegen, Vorurteile abzubauen, aufeinander zuzugehen und Land und Leute kennenzulernen.

□ In der allgemeinen Anlaufphase muß auch die Entscheidung über die verantwortlichen Betreuer fallen. Eine Turnierbeteiligung ist schlechterdings undenkbar, wenn der Trainer nicht mitfahren kann.

Sind sportliche Strapazen zu erwarten (2 bis 3 Spiele an zwei Tagen sind im Ausland keine Seltenheit), ist auch an einen Masseur oder Physiotherapeuten zu denken.

□ Schließlich sind die ersten Schritte für eine solide Finanzierung einzuleiten. Zuschußanträge müssen meist bis zum 31. Dezember gestellt sein (z.B. bei den Kommunen, den Sportverbänden, dem Bundesjugendplan usw.). Und man muß nach zusätzlichen Finanzierungsquellen suchen, was im Verein in der Vorweihnachtszeit durchaus leichter fällt als zu Beginn des neuen Jahres.

### Vorphase

□ In die Vorphase fallen alle organisatorischen Vorbereitungen, die einen hohen Verwaltungsaufwand erfordern und sich später nicht mehr erledigen lassen.

□ Eine selbstkritische Prüfung, ob die Ferienveranstaltung auch wirklich durchführbar ist, sollte diese Vorbereitungen begleiten. Hierbei sind vor allem die Betreuerfrage, die Teilnehmerzahl und die Finanzierung wesentliche Faktoren. In keinem dieser drei Bereiche darf ein „Restrisiko“ verbleiben.

□ Hat man sich hier abgesichert, bleibt alles zu tun, was keinen Aufschub duldet: Buchung von Quartieren und Transportmitteln, die genaue Festlegung der Teilnehmerzahl usw.

□ In einigen Bundesländern gibt es nach Landesgesetzen Sonderurlaub für Betreuer („Jugendgruppenleiter“). Auch Schüler können für Internationale Jugendbegegnungen, die von staatlicher Seite gefördert werden, unter Umständen vom Unterricht freigestellt werden.

□ Wichtig ist auch in dieser Zeit die Erledigung bzw. Vorbereitung der Reiseformalitäten (Reisepässe für deutsche Spieler, eventuelle Beschaffung eines zusätzlichen Visums

für ausländische Spieler, das an der Grenze meist nicht zu erhalten ist). Entsprechende Auskünfte erteilen die Botschaften und die Konsulate der Einreisestaaten.

### Endphase der Vorbereitung

□ Jetzt gibt es kein Zurück mehr, und dies ist auch gut so. Wenn die bisherige Vorbereitung optimal verlaufen ist und die Teilnehmer und Betreuer auf kooperative Art in die Organisation eingebunden sind, dann freuen sie sich auf die gemeinsame Ferienaktivität.

□ Nichtsdestoweniger ist in dieser späten Phase, wo man vielleicht auch vom Termin- und Leistungsdruck der Meisterschaftsspiele etwas entlastet ist, die Zeit, sich intensiv der inhaltlichen Vorbereitung der Ferienreise zu widmen.

Dabei soll natürlich der Trainer nicht plötzlich in die Rolle des Schullehrers schlüpfen und den Reiseteilnehmern Geschichts- und Geographieunterricht erteilen. Trotzdem muß man sich bewußt sein, daß eine Internationale Begegnung im Ausland die selten wiederkommende Chance bietet, Land und Leute wirklich kennenzulernen – was bei einer rein touristischen Reise in dieser Form nie gelingen wird.

Aus diesem Grunde ist es geboten, insbesondere bei der Unterbringung in Gastfamilien, sich über Gebräuche und Kultur des fremden Landes zu informieren, und zwar um so mehr, je weiter die Sitten des Reiselandes von unserer westeuropäischen Lebensart abweichen. Informationsmaterial erhält man bei den Landesbildstellen, in Reisebüros, durch Erfahrungsberichte oder von Forschungsinstituten, und kann es dann auf einigen Vortreffen den Teilnehmern in geeigneter, ungezwungener Form präsentieren.

□ Ein weiteres, heikles Thema ist ebenfalls jetzt anzusprechen: das Deutschlandbild im Ausland. In einigen wenigen Staaten gibt es Ressentiments gegen deutsche Mannschaften, wozu historische Gründe und das Verhalten gewalttätiger Rowdys beigetragen haben mögen. Sportler untereinander kennen diese Probleme in der Regel nicht, weil sie sich für dieselbe Sache engagieren und im Sinne des „Fair Play“ auftreten sollten. Trotzdem kann es am Rande oder im Umfeld eines Turniers oder einer Internationalen Begegnung zu Reibereien kommen. Hier sind letztlich alle Reiseteilnehmer als „Konfliktstrategen“ gefragt. Wenn man die historische und gesellschaftliche Situation des Gastlandes ein wenig kennt, ist man auch hier gut vorbereitet. Geduld, Rücksicht und ein freundliches Verhalten gegenüber anderen sollte bei einer Auslandsreise für alle Teilnehmer eine Selbstverständlichkeit sein.

□ Zur inhaltlichen Organisation gehört zudem die Vorbereitung der Aktivitäten außerhalb des Spielfeldes, wie Exkursionen, Freundschaftstreffen, touristische und soziale Ziel-

### Die Anfangsphase

■ *In der Anlaufphase müssen die wichtigsten Eckdaten festgelegt werden: Termin und Dauer der Reise, Ziel, mit Fußballturnieren?*

■ *Außerdem werden Aufgabenfelder/Verantwortungsbereiche abgesteckt und ein realistischer Finanzierungsplan aufgestellt.*

#### ★ PC-Fußballtrainer 1.0 ★

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

Erstellung und Verwaltung von Trainingsprogrammen, mit TEXT und GRAFIK

Bezugspreis DM 129,00  
zzgl. Versandkosten bei

Computer-Fußball-Service  
Tel.: 0 74 02/13 97



## Checkliste

### Anlaufphase

(Herbst bis Dezember)

- Auswahl der pädagogischen Ziele, die die Ferienreise bringen soll (z.B. fußballerisches Fortkommen, Kennenlernen fremder Länder, Integration neuer Spieler, Verständigung Trainer/Eltern/Verein)
- Auswahl des Zielortes in Abhängigkeit von der Altersgruppe
- Entscheidung: Freizeit, Turnier, Internationale Begegnung (Turnierveranstaltungen im Ausland empfehlen sich nur, wenn die Mannschaft spielstark genug ist; im Ausland wird häufig nach anderen Stichtagen gespielt)
- Kontakte zu Veranstaltern knüpfen, Referenzen suchen
- Termin und Dauer festlegen
- Art der Unterkunft festlegen (Vereinbarkeit mit den pädagogischen Zielen?)
- Veranstaltungen, bei denen Fußball gespielt wird: Beteiligung des Trainers (evtl. Masseurs) sichern
- Zusage von mehreren zuverlässigen Betreuer(inne)n sichern
- Finanzielle Kalkulation: Finanzquellen erschließen – Zuschüsse beantragen (meist bis 31.12. erforderlich) – Finanzierungsmöglichkeiten im eigenen Verein (Weihnachtsfeier!, Tombola, Skatturnier, Spenden von Sponsoren etc.) – Teilnehmerbeitrag kalkulieren (evtl. Freiplätze berücksichtigen)

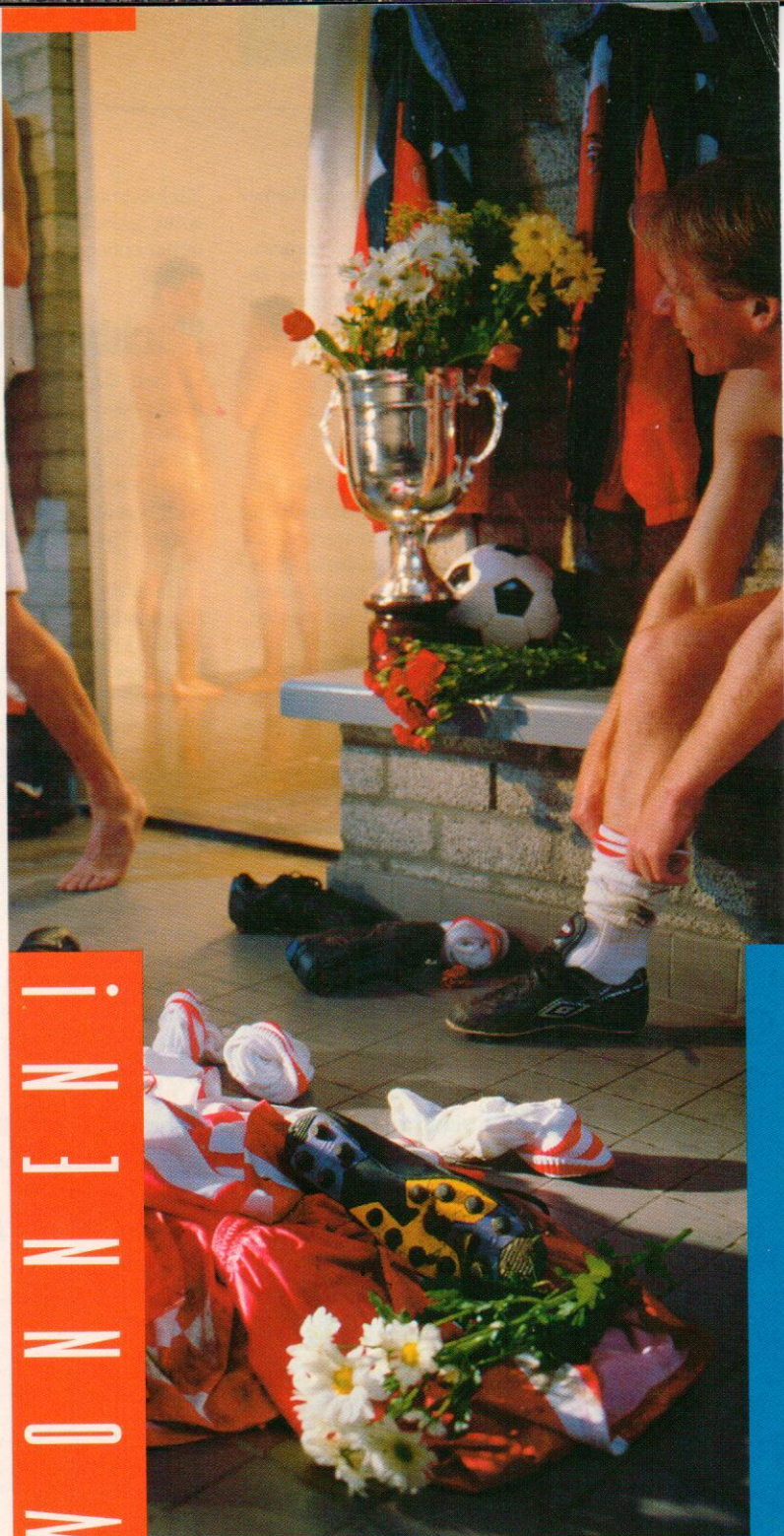
## Checkliste

### Vorphase

(Januar bis April)

- Selbstkritische Prüfung, ob Veranstaltung durchgeführt werden kann/soll (noch kann man absagen!)
- Anmeldeformulare ausgeben mit Angabe von Preis und Leistungen; Anmeldeschluß festlegen
- Buchung der Quartiere und des Transportmittels (eher früher, vor Januar, bei Reisebussen mehrere Angebote einholen, an Bestätigung durch die Vertragspartner denken. Lange Fahrten können in eigenen Transportmitteln sehr „stressig“ werden)
- Sonderurlaubs-Anträge für Betreuer stellen
- Schulbefreiung für Teilnehmer (April) sichern
- Reisepapiere besorgen (an Visa für ausländische Spieler denken!)
- Vortreffen terminieren und vorbereiten
- Erfahrungsberichte einholen
- Finanzquellen umsetzen

GEWONNEN!



Wie?

Rufen Sie uns an!

72 Seiten mit

Erfolgstips.

Unser neuer

Teamkatalog

gratis für Sie.

Telefon (0 22 34) 9 57 29 - 0



**MASITA**<sup>®</sup>  
sportswear

Erhältlich in guten Sporthäusern.

setzungen. Hier kann der ausländische Partner häufig weiterhelfen.

Schließlich ist an die sportliche Vorbereitung zu denken. Diese ist in erster Linie abhängig von Alter und Leistungsbereitschaft der Spieler.

## Durchführung der Veranstaltung

Geübte Organisatoren mögen die hier folgenden Hinweise auf allzu selbstverständliche Details verzeihen, aber ein Ferienangebot, das ein Dreivierteljahr oder mehr an Aufwand erfordert, darf in der konkreten Durchführung nicht wegen Kleinigkeiten zum Flop werden. Es hat schon Gruppen gegeben, die zum falschen Reiseziel gefahren sind, weil es im Gastland mehrere Orte gleichen Namens gegeben hat. Perfektionismus ist also auch hier keine Übertreibung.

Diese Perfektion muß auch für die Sportausrüstung gelten. Bei einer Auslandsreise empfehlen sich mehrere „Delegationskoffer“, in denen die Sportausrüstung mit Zubehör, Gastgeschenke, Wimpel und Anstecknadeln – im Ausland besonders häufig gefragt – sicher verstaut werden können.

Ist die Gruppe am Reiseziel angelangt, ergeben sich Kontaktmöglichkeiten mit anderen häufig sehr schnell. Hier sollen die Reisetilnehmer persönliche Erfahrungen machen.

Kleine Souvenirs (z.B. ein Mannschaftsfoto) sollte jeder bei sich haben. Trainer und Betreuer können Kontakte auf Vereinsebene herstellen.

## Nachbereitung

Nach der Rückkehr von der Ferienreise sollten die im Verein Verantwortlichen auf keinen Fall den Fehler begehen, sich auszuruhen und die (hoffentlich) gelungenen Ferienaktivitäten Revue passieren lassen. Denn die Nachbereitung ist für die Jugendarbeit des Vereins insgesamt die vielleicht wichtigste Phase.

Unter der Voraussetzung, daß nur attraktive Jugendarbeit dem Verein den entsprechenden Zulauf bringt, müssen die Verantwortlichen für hinreichende Öffentlichkeitsarbeit sorgen. Publikationen in der Tagespresse, Video- und Diashows (warum nicht im örtlichen Jungendtreff?) machen die Vereinsarbeit einem größeren Kreis bekannt, dem dadurch der Weg in den Sportverein erleichtert werden kann. Auch innerhalb des Vereins sollte man berichten, denn schließlich denken viele schon an die nächste Reise (oder an den Gegenbesuch einer ausländischen Gruppe), und da ist aus dem Kreis der Vereinsmitglieder jede Unterstützung willkommen. Eine Möglichkeit hierzu ist ein Video-/Diaabend für den Gesamtverein (1 Stunde Videofilm ist dabei das zeitliche Maximum) oder ein Reisebericht in der Vereinszeitung

## Zusammenfassung

Der Erfolg einer Freizeitveranstaltung oder Internationalen Begegnung hängt von vielen Faktoren ab. Die Organisation von Vereinsseite ist nur einer davon, aber derjenige, den man selbst am meisten beeinflussen kann. Auf die Organisation durch die Gastgeberseite kann man kaum, auf Wetter und Klima überhaupt nicht einwirken.

Außerdem: Auch die Organisatoren sind Amateure und haben das Recht, Fehler zu machen. Deshalb sollte man sich weder in der Vorbereitung noch bei der Durchführung der Veranstaltung gegenseitig unter Druck setzen. Unvorhergesehenes tritt üblicherweise bei jeder Freizeit ein.

Davor können auch die hier veröffentlichten Checklisten nicht bewahren. Sie können allenfalls eine kleine Hilfestellung geben, damit man in Vorbereitung und Durchführung nicht gleich mehrfach unangenehm überrascht wird.

Der wichtigste Erfolgsfaktor einer Mannschaftsreise ist allerdings die Harmonie unter den Teilnehmern. Hier sind die Spieler und Betreuer zu Solidarität und Toleranz aufgefordert. Kein Reisetilnehmer darf, aus welchen Gründen auch immer, ausgegrenzt werden. Erst eine gute Stimmung in der ganzen Reisegruppe macht eine Reise mit fußballerischen, touristischen und kommunikativen Schwerpunkten zu einem für alle unvergesslichen Erlebnis.

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

Schweiz: ISM Sportmarketing, Fabrikstraße, CH-8505 Pfyn/ Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

# Ich abonniere fußballtraining

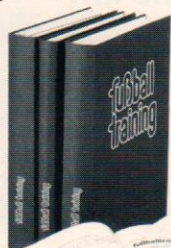
### Gleich mitbestellen

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

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1991 - 2000.

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



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

ab Heft \_\_\_/Jahr\_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 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. **Sammelmappen ft**

Expl. \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)

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

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

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

### Besteller:

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

### Gewünschte Zahlungsweise:

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

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

\_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

## Checkliste

### Endphase

(Mai bis Beginn der Reise)

- Teilnehmerzahl endgültig festlegen, Teilnehmerbeiträge kassieren
- (mehr als ein) Vorbereitungstreffen mit den (= allen!) Teilnehmern organisieren
- Informationen über das Land (Video über Reisebüro/Landesbildstelle oder Dia-Reisebericht) besorgen
- Teilnehmer auf andere äußere Umstände des Auslandes hinweisen (Sitten, Komfort, Organisation)
- Teilnehmer und Betreuer über das Deutschlandbild im jeweiligen Ausland aufklären und davon überzeugen, daß freundliches und geduldiges Verhalten das beste Mittel ist, um Spannungen zu verhindern
- Organisatorische Vorgaben des Veranstalters besprechen (insbesondere bei Turnieren)
- Für sportliches Auftreten – auch der Betreuer – sorgen, auch außerhalb der Veranstaltung (einheitliche Kleidung; Stichwort: Zigaretten und Alkohol)
- Abklärung, was mitgenommen werden muß (persönliche Dinge, Schuhe, Taschengeld, Internationaler Krankenschein etc.)
- Programm vor Ort (Exkursionen etc.) vorbereiten

## Checkliste

### Durchführungsphase

(Juli)

- Rückfrage bei Busunternehmer und Quartieren, ob alles klar ist (zweiter Fahrer, Ruhezeiten)
- Gastgeschenke (für private Gastgeber wie auch für Sportler und Schiedsrichter: z.B. T-Shirts, Krüge, Wimpel, Anstecknadeln, Aufkleber etc.)
- Sportutensilien: einheitliche Anzüge, mehrere Sätze Trikots, Hosen, Stutzen, Bälle mit Pumpe, Masseurkoffer, Sportgetränk mit Bechern/Flaschen etc.
- An Verpflegung für unterwegs denken
- Geldreserve für Unvorhergesehenes einplanen (evtl. auch Sponsor als Betreuer)
- Kontaktpflege zu ausländischen Mannschaften auch außerhalb des Spielfeldes: gemeinsame Unternehmungen
- Exkursionen/Besichtigungen
- Wichtige Adressen, Papiere, gegebenenfalls Werkzeug mitnehmen
- Telefonischen Ansprechpartner zu Hause für Informationen benennen
- Kontakte zu anderen Vereinen knüpfen, evtl. Gegeneinladung aussprechen
- Sportliches und höfliches Auftreten intern und extern

## Sport-Dater: Chronik und Handbuch für Training und Spiel Für Trainer mit Überblick



Trainern und Übungsleitern, die auch im Trubel der Saison den Überblick behalten wollen, bietet dieser Terminkalender genau die richtige Unterstützung:

- Terminübersichten,
- Adressverzeichnis,
- Trainingsübersichten,
- Rubriken für Zeitungsausschnitte und Tabellen
- und natürlich ein großzügiges Kalendarium.

DM 22,80

philippa

Bestellschein Seite 48

**KOSTENLOS & NEU**

Über 5000 Artikel

Tips und Ideen auf 260 Seiten



# SPORT-THEME

SPORT-THEME GmbH • POSTFACH 417 • 38367 GRASLEBEN  
TELEFON (0 53 57) 1 81 81 • FAX (0 53 57) 1 81 90

**Ja,**

das möchte ich sehen.  
Bitte schicken Sie mir den

Verein, Behörde, Institution

Name

Funktion

Straße

PLZ

Ort

- Sport-Thieme Einkaufsberater 95/96
- Sport-Thieme Club-Spezial 95/96



## F.C. RACING BLANES UNSERE INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIERE

Ostern: 30.3.-6.4.1996

Ostern: 6.4.-13.4.1996

Pfingsten: 25.5.-1.6.1996

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

1  
2  
2  
6

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

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

Friedel Albert Verwold  
Schützenstr. 11  
D-48455 BAD BENTHEIM  
Telefon: 05924/6530 Fax: 05924/8314

# ISPO NACHLESE

Auf der Internationalen Sportartikelmesse, der weltgrößten Fachmesse für Sportartikel vom 22. - 25. August in München wurden die Neuheiten gezeigt, die - überwiegend im Sommer 1996 - den Sportler bei seinen Aktivitäten unterstützen und sein Outfit „renovieren“ sollen. Sportgeräte, Sportschuhe und Sportbekleidung wurden von über 1500 Ausstellern aus der ganzen Welt präsentiert. Hier ein kleiner Streifzug mit Neuheiten, die Fußballballspieler interessieren könnten.

## Sportverletzungen

Einen neuartigen Behandlungskoffer mit verschiedenen Tapes, Bandagen, Mullbinden, Cold Packs sowie einem herausnehmbaren Eisfach für Betreuer von Mannschaften stellte die Beiersdorf AG, Hamburg, vor. Eine Broschüre gibt Tips und Informationen zur Sofortbehandlung von Verletzungen. Der Koffer soll im Herbst im Fachhandel erhältlich sein.

## Verstellbare Stollen

Der italienische Sportartikel-Hersteller diadora präsentierte mit dem „Morpho SC“ einen völlig neu entwickelten Fußballschuh, bei dem drei der sechs Stollen (zwei im Mittelfußbereich, einer an der Ferse außen) entsprechend den anatomischen Gegebenheiten und der Position des Spielers ganz individuell verstellbar sind. Die Positionierung der Stollen erfolgt in Abhängigkeit von der Länge des Mittelfußknochens, von spezifischen Laufeigenschaften (Pronation/ Supination) des Spielers und von seiner Funktion im Mannschaftsgefüge (Angriff/Mittelfeld/Verteidigung). Der „Morpho SC“ ist ab Dezember im Fachhandel zum Preis von DM 229,- erhältlich.



FOTO: diadora



FOTO: BEIERSDORF AG

## Fersendämpfung

Das neue Flaggschiff der asics-Fußballschuhflotte ist der „Gel Pro ST“, ein Profi-Modell, das noch in Zusammenarbeit mit den Bundesligaspielern von Borussia Mönchengladbach neu entwickelt wurde. Mehr Bewegungsfreiheit für die Zehen, überarbeitete Stollen, Gelkissen im Fersenbereich, eine neue Lederzunge und die neue Optik werden vom japanischen Hersteller als die wichtigsten Neuerungen herausgestellt. Der „Gel Pro ST“ ist im Fachhandel für DM 199,90 bereits zu haben.

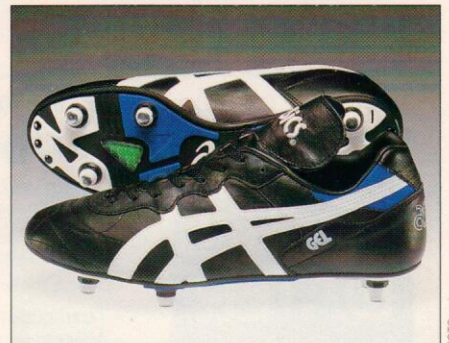


FOTO: asics

## Dänisches St.Louis

Der Sportartikelhersteller hummel, Ausrüster des Europameisters Dänemark, stellte das Trikot „St. Louis“ vor, in dem jetzt auch der Zweitligist VfB Lübeck aufläuft. Das 1/2-Arm-Trikot aus Polyester-Jacquard ist in den Farbstellungen grün-weiß, rot-weiß und blau-weiß und dabei jeweils in den Größen XL-XXL erhältlich. Das Trikot kostet im Fachhandel DM 69,90. Dazu passend die Shorts „Benfica“ aus Satin zum Preis von DM 39,90.

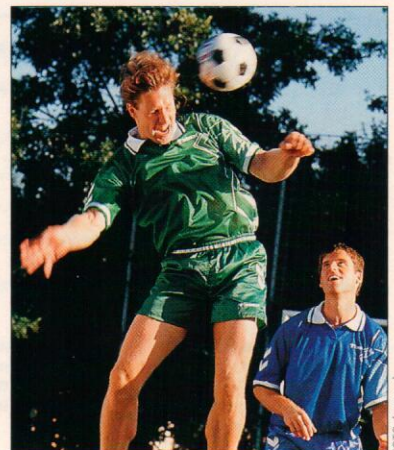


FOTO: hummel

Fr. 23:00 u. So. 21:50 im *DSF*.

# MITTENDRIN statt nur dabei.



HATTRICK



**HATTRICK.** Das große Fußball-Magazin.  
Alles über **Tore, Tricks** & Trainer, **Profis**, Stars  
und Prominente. Die **Bundesliga** komplett.  
Im Deutschen SportFernsehen.

# DSF

# Techniktraining unter spielgerechter Belastung

Die Beherrschung von Körper und Ball auch in der Schlußviertelstunde eines Spiels, das Kraft gekostet hat und wo die Beine mit jedem Schritt schwerer werden – das ist das Ziel der folgenden Übungen.

Denn diese Übungen in 3er-Gruppen fordern von den Spielern sowohl Kraft und Geschicklichkeit als auch „mentale Qualitäten“ wie Willensstärke und Konzentrationsvermögen.

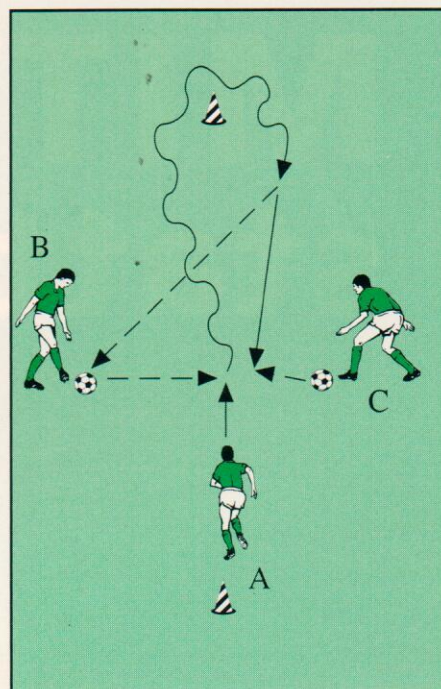
Die Balltechnik kann unter spielgerechter Belastung geschult werden.

Ein Beitrag von **Burkhard Gärtner**

## GRUNDFORMATION 1

Die Grundformationen gleichen sich bei allen Übungsformen. Nur die Positionen der beiden Zuspieler verändern sich geringfügig.

Bei der ersten Übungsform stehen die beiden Zuspieler B und C auf der Hälfte der Laufstrecke etwas seitlich versetzt. Beide Spieler haben je einen, wenn möglich auch 2 Bälle (Ersatzball). Der aktive Spieler A muß auf einer Laufstrecke von etwa 15 Metern hin- und herpendeln.



### Übung 1

Spieler A bekommt von B einen Ball in den Fuß gespielt. Er nimmt das Zuspiel an und mit und dribbelt um das Hütchen in Laufrichtung. Unmittelbar, nachdem A das Hütchen umlaufen hat, spielt er den Ball zu B zurück und orientiert sich zum nächsten Ball, der von C zugespielt wird usw. Die Bälle können auch zugeworfen werden, so daß A den Ball zunächst mit dem Oberschenkel, der Brust, dem Kopf usw. verarbeiten und unter Kontrolle bringen

muß, bevor er weiterdribbelt. Nach je 60 Sekunden findet innerhalb der 3er-Gruppe ein Aufgaben- und Positionenwechsel statt.

### Übung 2

Die beiden Zuspieler stellen sich wie zuvor, aber etwas versetzt zueinander auf. B spielt dem aktiven Spieler A in den Fuß, der im Wechsel mit der Innenseite und der Außenseite direkt zurückspielt. Nach jedem Paß des aktiven Spielers A erfolgt ein

leichter Antritt um das jeweilige Hütchen. Die Bälle können als Variante auch wieder zugeworfen werden. In diesem Fall werden sie entweder per Dropkick, Volleyschuß oder Kopfstoß zurückspielt.

### Übung 3

Nun hat A zu Übungsbeginn einen Ball. Er spielt zunächst mit B einen Doppelpaß, nimmt den Ball anschließend um das Hütchen mit und spielt dann einen Doppelpaß mit C usw.

### Für Trainer/Übungsleiter

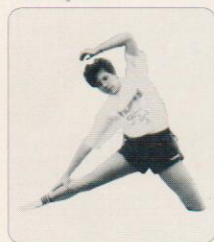
#### Computerprogramm WinFoot

Programm zur Verwaltung und Erstellung von grafischen Trainingsplänen unter Windows. Demoverionen anfordern!

**SHok-Ware, Info/Bestellung:**  
Mo.-Fr.: 13-16.00 Uhr  
Tel./Fax. 04 21/38 14 15

#### D. und H.-D. Antretter/Heinz Luftmann Dehnen und Kräftigen 1

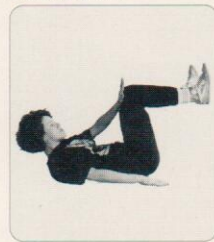
Gut und richtig dehnen



philippa

#### D. und H.-D. Antretter/Heinz Luftmann Dehnen und Kräftigen 2

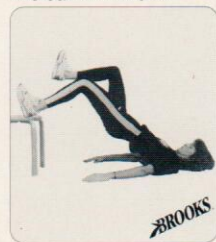
Gymnastik, die stark macht



philippa

#### D. und H.-D. Antretter/Heinz Luftmann Dehnen und Kräftigen 3

Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten



philippa

## Dehnen und Kräftigen –

### drei Übungssammlungen für das Training der allgemeinen Fitneß

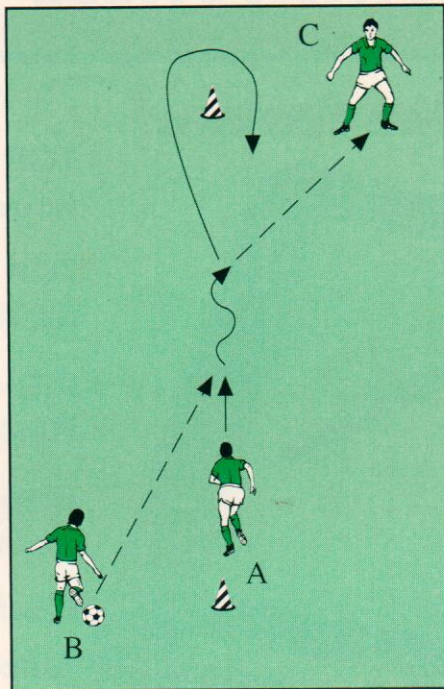
Stretching und Kräftigungsgymnastik ohne und mit Kleingeräten sind die Themen der drei Übungssammlungen dieser Kartotheken-Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann. Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft mit Erläuterungen zu Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten und Karteikasten

DM 34,80

philippa

GRUNDFORMATION 2

**2** Die beiden Zuspielder stehen jetzt 5 Meter rechts bzw. links auf Höhe der beiden Hütchen. Reservebälle sollten vorhanden sein.



**Übung 1**  
Spieler A läuft an und erhält von B einen Ball in den Fuß gespielt. Er nimmt das Zuspielder mit der Außenseite mit und leitet den Ball dann sofort auf Spieler C weiter. Nach dem Zuspielder folgt jeweils ein leichter Antritt um das Hütchen. Der Ball kann wiederum auch zugeworfen werden, so daß er aus der Luft angenommen werden muß.

**Übung 2**  
Durch den Einbau von Hürden kann der Anforderungsgrad einer

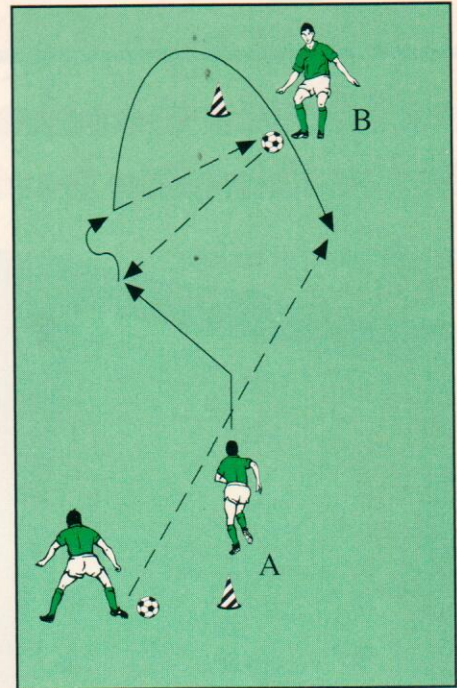
Übung weiter gesteigert werden:  
Beispiele:  
1. Überspringen einer Hürde nach jedem Zuspielder  
2. Unterlaufen einer Hürde nach einer Kopfballaktion  
3. Durchkriechen einer Hürde mit anschließender Kontrolle eines zugeworfenen Balles

**Hinweise**

- Im Ablauf des Übungsprogramms können die Belastungsintervalle je nach Ermüdungsgrad der Spieler immer weiter verkürzt werden.
- Übungen, die besonders hohe Anforderungen an die Gewandtheit der Spieler stellen, sollten im zweiten Viertel des Programms durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

GRUNDFORMATION 3

**3** Die beiden Zuspielder stehen wiederum 5 Meter rechts bzw. links auf Höhe der beiden Zielhütchen. Reservebälle sind wünschenswert, um einen möglichst ununterbrochenen Übungsablauf sicherzustellen.



**Übung 1**  
Spieler A läuft an und bekommt von B ein flaches Zuspielder in die andere „Spielfeldhälfte“. A nimmt den Ball kurz mit und spielt sofort zu B zurück. Anschließend erfolgt ein leichter Antritt um das Hütchen usw. Für die Ballkontrolle und die Zuspielder können bestimmte Vorgaben erteilt werden, z.B. nur mit der Innen-/Außenseite. Außerdem sollten die Zuspielder in Schärfe und Richtung variiert werden, um den aktiven Spieler zu „Variabilität“ herauszufordern.

**Übung 2**  
Die Bälle werden nun rechts bzw. links von der Laufrichtung des aktiven Spielers zugeworfen. Der aktive Spieler soll den Ball direkt und plazierte zum Werfer zurückspielen, danach folgt ein leichter Antritt um das nächste Hütchen.

**Übung 3**  
Wenn 2 Kleinfeldtore zur Verfügung stehen, lassen sie sich ideal in das hier vorgestellte Übungsprogramm integrieren. Die Zuspielder stellen sich dann wie zuvor,

nun aber in den beiden Toren als Torhüter auf. Sie werfen den Ball halbhoch bzw. hoch zu und versuchen, einen Kopfballtreffer zu verhindern. Der aktive Spieler muß nach jedem Versuch den Pfosten des Tores berühren, auf das er gerade geköpft hat. Reservebälle sind bei dieser Übungsvariante noch wichtiger!

**Internationale Fußballturniere  
Copa de Roses '96**

**in Roses, Costa Brava, Spanien**

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

**Ostern                      Pfingsten                      Herbst**

30. 03. – 06. 04. 96      18. 05. – 25. 05. 96      28. 09. – 05. 10. 96

06. 04. – 13. 04. 96      25. 05. – 01. 06. 96      05. 10. – 12. 10. 96

**Trainingslager auf Anfrage**

**Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske**

**sehr gute \*\*\* u. \*\*Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse**

**fast alle mit Schwimmbad, Frühstücksbüffet u. Menuewahl**

**Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!**

**Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum**

**Internacional Roses Esportiva**

**D-69126 Heidelberg, Bothestraße 47**

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

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

- ✓ **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 Sektfrühstück**
- ✓ **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**

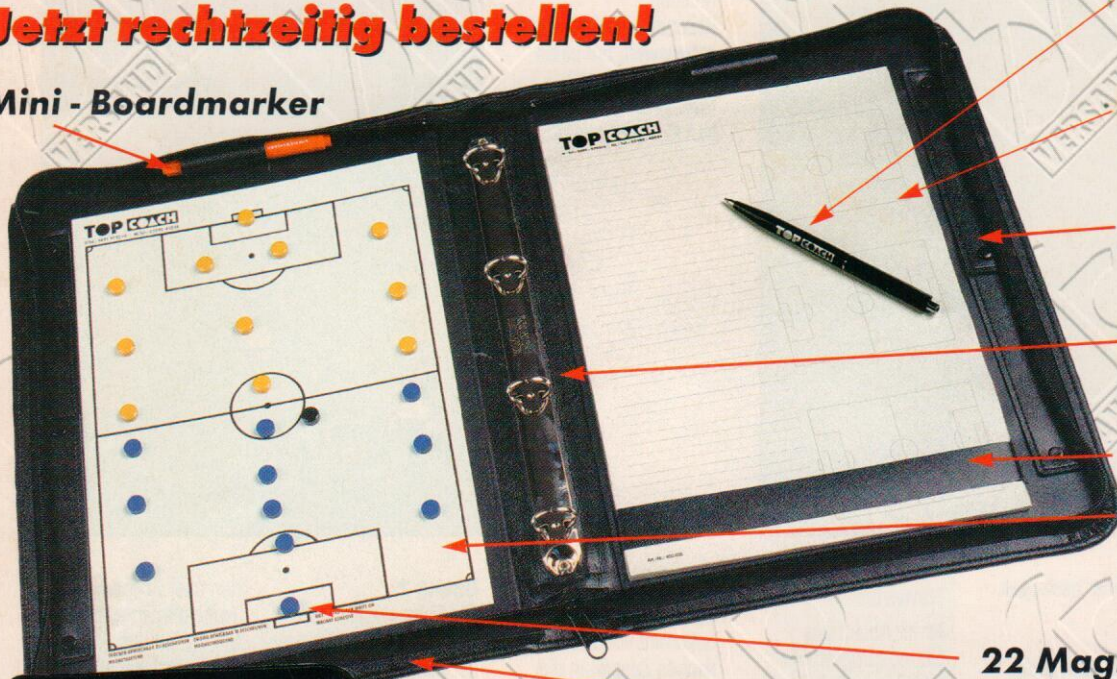


# TOP COACH MAPPE A4

**- MULTIFUNKTIONELL -**

**Das ideale Geschenk für jeden Trainer!  
Jetzt rechtzeitig bestellen!**

Mini - Boardmarker



TOP COACH-  
Kugelschreiber

TOP COACH -  
A4 Arbeitsblock

4 Speziallaschen für  
Flipchart-Funktion

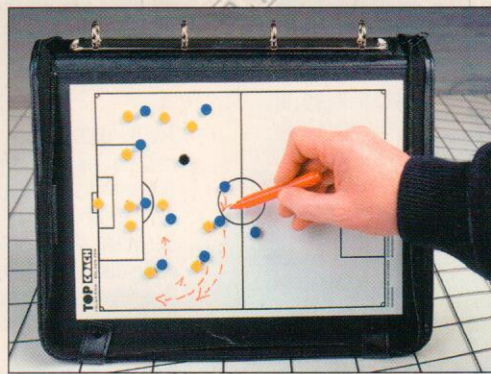
Ringmechanik  
für Hüllen, etc.

Blockhaltelasche

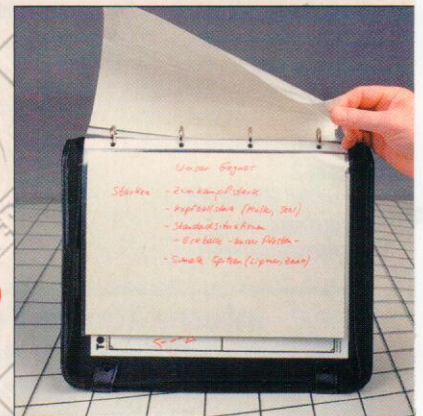
Fußballfeld mit Board-  
markern trocken abwischbar  
zu beschriften.  
Magnethaftend

22 Magnete in zwei Farben  
Reißverschlußmechanik

**\*ECHT  
LEDER**



**• Aufstellbar-  
stabiler Stand!**



## TOP COACH MAPPE A4

**\*-de Luxe- LEDER**

Mit kpl. Ausstattung

Farbe: schwarz

Größe:

Geschlossen: 27 x 36 x 4 cm

Geöffnet: 58 x 36 x 2,5 cm

Art.-Nr.: 35.450.111 DM **199,-**

## TOP COACH MAPPE A4

**-Standard- PAMIRA (lederähnlicher Kunststoff)**

Lieferung ohne Magnete

Farbe: schwarz

Größe:

Geschlossen: 27 x 36 x 4 cm

Geöffnet: 58 x 36 x 2,5 cm

Art.-Nr.: 35.450.112 DM **129,-**

**10 Tage-Rückgaberecht!**

**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!

Stck **BFP-Katalog "TOPCOACHING '95/'96"**

Stck **TOP COACH Mappe A4 -deLuxe-** Art.-Nr.: 35.450.111 DM 199,-

Stck **TOP COACH Mappe A4 -Standard-** Art.-Nr.: 35.450.112 DM 129,-

Name: .....

Anschrift: .....

Unterschrift: .....