

SEPTEMBER 1995
13. JAHRGANG **9**
DM 5,50

fußball training

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

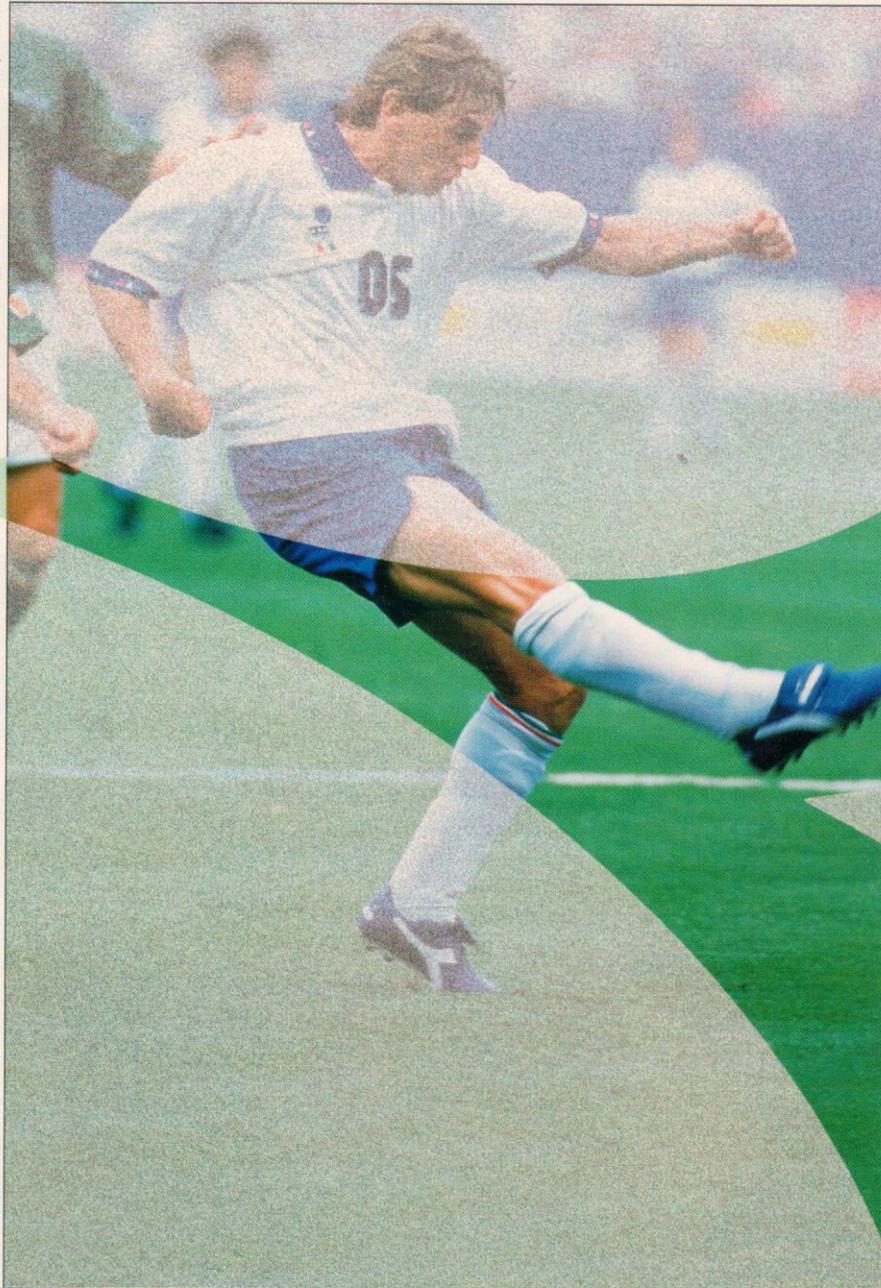


R Ü C K B L I C K

**EINE MANNSCHAFT
AUF DER
ERFOLGSSPUR**

PRÄZISION. KONTROLLE. LEISTUNG.

MEINSEN & PARTNER, München



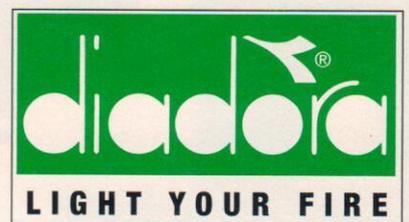
Roberto Baggio und Giuseppe Signori vertrauen auf DIADORA und spielen den BRASIL.

Mit DIADORA Fußballschuhen. Bei diesen autorisierten Fachhändlern:

01279 Dresden, Ass GmbH, Leubener Straße 32; 06632 Freyburg, Sportack Prosdit, Herrenstraße 9; 09125 Chemnitz, Mike & Mike Sportmodevertriebs GmbH, Annaberger Straße 315; 09212 Lützbach Obertröhna, Sport + Skihütte, Turmpassage; 10555 Berlin, Sport Haupt, Gotzkowskystraße 23; 10589 Berlin, Sporthaus Tietze, Alt Moabit 100; 10999 Berlin, Sport 88, Oranienstraße 186; 20345 Hamburg, Sporthaus Kaap, Gänsemarkt; 22459 Hamburg, Sport Store Otto, Tiborg 39; 26789 Leer, FM Sportshop GmbH, Heisfelder Straße 26; 27729 Hambergen, Sport Riggers, Am Bromberg 12; 34117 Kassel, Sport Laden, Wilhelmshöher Allee 18; 35606 Solms-Oberleib, Sport Kaps, Altenberger Straße 19; 39418 Staßfurt, Sporthaus Quednow, Steinstraße 18; 40227 Düsseldorf, Sport Düssel, Heerstraße 4; 41061 Mönchengladbach, Sport Kempkes, Stegessstraße 30; 44135 Dortmund, Team Sport Rolf, Rosental 1; 44579 Castrop-Rauxel, Gruckalsky Sport GmbH, Lange Straße 65; 44787 Bochum, Schuhhaus Voswinkel, Kortumstraße 80-84; 44801 Bochum Querenburg, Sport Kukuk, Eulenbaumstraße 225; 45739 Oer-Erkenschwick, Mells Sport Shop, Strimberger Straße 97; 46045 Oberhausen, Sport Guntermann, Helmholzstraße 53; 46395 Bocholt, Fünf 99-Christa Köster, An der Bleiche 4; 47057 Duisburg, Sport Hildebrandt, Sternbuschweg 108; 49451 Holdorf, Sport Böckmann, Dammer Straße 12; 51645 Gummersbach, Sport Hacke GmbH, Lachtstraße 16; 52459 Inden, Sport Fergen, Plerer Straße 64; 54411 Hermeskeil, Sport Box, Am Dörrenbach 11; 56410 Montabaur, Top Sport Lovenberg, Freiherr-von-Stein-Straße 3; 59227 Ahlen, Sporthaus Arneemann, Südstraße 30-32; 60313 Frankfurt, Sporthaus Pröster, An der Hauptwache 11; 61440 Oberursel, Taurus Sport, Kummelstraße 2-4; 63263 Neu-Isenburg, The Outfitter GmbH, Cravenbruchring 77-81; 63654 Büdingen, Sportline Euler, Bahnhofstraße 1; 63741 Aschaffenburg, Rothmeier Sport GmbH, Linkstraße 66; 63934 Röllbach, Sport Schwing, Röllfelder Straße; 65549 Limburg, TeamSport Klose, Robert-Bosch-Straße; 71131 Oberjettingen, HiTec Frankenberger, Nagolder Straße 60; 71522 Backnang, Big Shot, Friedrich Klalber, Adenauer-Platz 6; 72581 Dettingen, TeamSport Salzer, Gfällweg 2; 72622 Nürtingen, Kammerer Vereinsservice, Neufener Straße 15; 73572 Heuchlingen, Sport Kängemeier, Brühlstraße 27; 74072 Heilbronn, Sportshop Da Tomi, Olgastraße 74; 74423 Obersontheim, Sport Schwerin, Amselweg 26; 75175 Pforzheim, Sport Schrey, Alter Schloßberg 3-5; 75179 Pforzheim, Sport Carré, Karlsruher Straße 67; 75203 Königsbach-Stein, Sport + Freizeit Fölller, Bahnhofstraße 13; 76199 Karlsruhe, Sport Hoffmann, Rastatter Straße 68; 76297 Stutensee, Sporthaus Sommerlatt GmbH, Am Hasenbiel 3; 76593 Gernsbach, Der Ballpartner, Murgtalstraße 97; 77836 Rheinfelden, Sport Ecke, Erhardstraße 18; 79790 Küssaberg-Kadelburg, Sportshop Erne Hermann, Hauptstraße 10; 80469 München, Sport Bauer, Am Glockenbach; 80999 München, Schuh + Sport Bittl GmbH, Georg-Reismüller-Straße 5-7; 83022 Rosenheim, Sport Günthein GmbH & Co., Münchener Straße 44; 83646 Bad Tölz, Sport Dommel, Hindenburgstraße 2; 83714 Miesbach, Sport Kalb, Lebzelterweg 5 + 7; 84130 Dingolfing, Fußballsport Frick, Löhestraße 5; 85057 Ingolstadt, Sporthütte Aurbach, Gaimersheimer Straße 70; 85221 Dachau, Sport Kern, Grubenstraße 7; 85356 Freising, Sport Wittmann, Rabenweg 9; 85435 Erding, Schuh + Sport Gerlspeck, Lange Zelle 6; 86150 Augsburg, EGM Mode Sport GmbH, Brixener Straße 11; 86157 Augsburg, Schuh + Sport Rossie, Kirchbergstraße 1; 86551 Aichach, Sport Burkhard, Stadtplatz 27; 86662 Überlingen, Sportartikel Paul Grünvogel, Brunnenstraße 35; 93047 Regensburg, Sport Schrott GmbH, Rote-Hähnen-Gasse 3; 93309 Kehlheim, Bachschmidt & Flotzinger, Altmühlstraße 13; 94315 Straubing, Sport Erdl, Pfarrplatz 5; 94481 Grafenau, Sporthaus Fuchs, Kirchplatz; 94544 Hofkirchen-Garham, Sport Fischl, Hauptstraße 19; 96050 Bamberg, Sport Wagner, Nürnberger Straße 245; 96279 Weidhausen, Sport Butz, Kappel 24-26; 96317 Kronach, Sporthaus Erhardt, Kronacher Straße 6; 96515 Sonneberg, Sporthaus Schmidt, Bahnhofstraße 86; 97070 Würzburg, Spohr GmbH, Ludwigstraße 23; 97204 Hönchberg, Hönchberg GmbH, Hauptstraße 63; 97424 Schweinfurt, Klaus Mörching Sport, Am Oberndorfer Weiher 15; 97475 Zell, Sport Service Kunzmann, Kapellenberg 2; 97616 Bad Neustadt, Sport Treff Kromer, Mühlbacher Straße 18; 97836 Bischbrunn, Lucky Sports Fashion, Kurmainzer Straße 24; 97990 Weikersheim, Sport Salier, Schäfersheimer Straße 33; 99734 Nordhausen, Sport Eidam, Geseniusstraße 26.

Brasil SC

Der Klassiker unter Italiens Fußballschuhen.
Aus feinstem Känguruh-Leder für höchsten
Komfort. Mit neuen Protos-Stollen
(nur 36 g) für Gewichts- und
Kraftersparnis. Für präzises
Spiel und maximale Ballkontrolle
in jeder Situation. Auch in Blau und in Rot erhältlich.



Frauen-Fußball im Aufwind

Frauen und Fußball – treffen da wirklich zwei Welten aufeinander? Viele Fakten lassen daran zweifeln: So sind inzwischen über eine halbe Million Frauen Mitglied im DFB. Frauenfußball ist mit 20 Millionen Aktiven die beliebteste Frauen-Mannschaftssportart der Welt! Und in den Fußballstadien nimmt der Anteil der Zuschauerinnen kontinuierlich zu. Die großen Erfolge der deutschen Frauen-Nationalmannschaft bei der EM und WM im Sommer werden also nicht nur eine kurze, wenn auch erfreuliche Episode bleiben (und nebenbei sicherlich auch die letzten männlichen Skeptiker überzeugt haben). Übrigens: Die vielen interessanten Trainingsvorschläge innerhalb des EM- und WM-Rückblicks von Tina Theune-Meyer und Gero Bisanz sind nicht nur für Frauen „reserviert“... **Ihr Norbert Vieth**

SPIELANALYSE

Eine Mannschaft auf dem Weg zum Erfolg, Teil 1

Eine Analyse der Frauen-Europameisterschaften und -Weltmeisterschaften 1995 und ein Ausblick auf Olympia 1996

Von Tina Theune-Meyer und Gero Bisanz

4

AMATEURTRAINING

Ab sofort zählen wieder nur die Punkte!

Saisonbegleitende Tips für Trainer: Mögliche Probleme in der Anfangsphase der Meisterschaft

Von Heiner Ueberle

17

JUGENDTRAINING/AUFBAUTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 5

Eine exemplarische Trainingseinheit für B- und A-Junioren zum Schwerpunkt „Torschuß“

Von Gero Bisanz

40

JUGENDTRAINING

Der Trainer am Spielfeldrand: Helfer oder Hampelmann?

Hinweise für das richtige Coaching-Verhalten eines Jugendtrainers

Von Klaus Wersching und Robert Knopek

44

JUGENDTRAINING

Individuelle Talentförderung von 8 bis 18 Jahren, Teil 1

Modell für eine Einzelschulung im Nachwuchsbereich

Von Johannes und Manfred Uhlig

47

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

54

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 Ru-
temöller, 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«, »hand-
ball 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. Versand-
spesen. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,-
Versandspesen. Bei Vereins-Sammelbe-
stellungen ab 6 Abonnements 20% Rabat.
Bei einem Bestellwert von unter DM 15,-
Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck,
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen: Direkt beim Ver-
lag: möglichst mit Lastschrift-Ermächti-
gung, 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 ge-
schützt. Jede Verwertung, die nicht aus-
drücklich vom Urheberrechtsgesetz zuge-
lassen ist, bedarf der vorherigen Zustim-
mung des Verlages. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Bearbeitungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Graphiken: Kerstin Ritter, Johannes Giebler
Titelfoto: Bongarts

Erfolgsbilanz 1995

EUROPAMEISTERSCHAFT

Vorrundengruppe

1 Deutschland	55:0	12:0
2 Kroatien	8:18	7:5
3 Schweiz	9:23	5:7
4 Wales	5:36	0:12

Viertelfinale

Rußland – Deutschland	0:1
Deutschland – Rußland	4:0

Halbfinale

England – Deutschland	1:4
Deutschland – England	2:1

Finale

Deutschland – Schweden	3:2
------------------------	-----

WELTMEISTERSCHAFT

Vorrundengruppe

1 Deutschland	9:4	6
2 Schweden	5:3	6
3 Japan	2:4	3
4 Brasilien	3:8	3

Viertelfinale

Deutschland – England	3:0
-----------------------	-----

Halbfinale

Deutschland – China	1:0
---------------------	-----

Finale

Norwegen – Deutschland	2:0
------------------------	-----



FOTO: HORST MÜLLER

Eine Mannschaft auf dem Weg zum Erfolg **Teil 1**

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

Deutschlands Frauen sind Europameister und Vizeweltmeister 1995. Das EM-Finale von Kaiserslautern war mitreißend: ein Spiel auf höchstem technisch-taktischen Niveau und von einem enormen Tempo bestimmt. Auch die WM in Schweden war in spielerischer Hinsicht überzeugend.

Einschätzung der Mannschaft

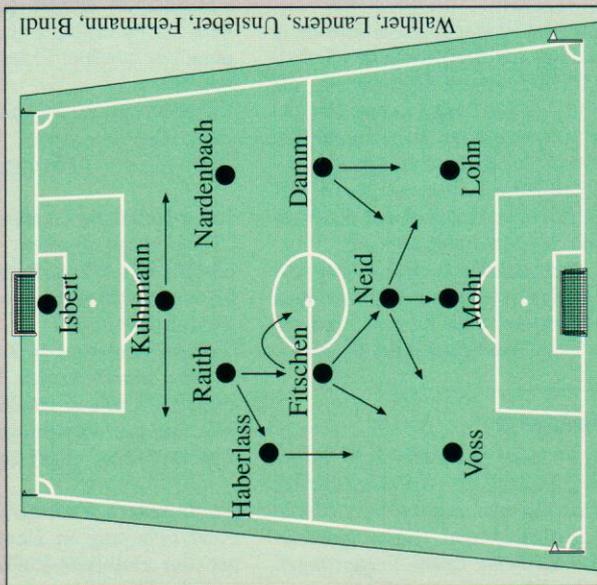
- Verglichen mit dem Team von 1991 hat sich die Mannschaft enorm weiterentwickelt, ist läuferisch stärker geworden, agiert planvoller im Spiel nach vorne und ist im Angriff origineller, unausrechenbarer geworden.
- Sicherlich haben zum Erfolg zwei Faktoren wesentlich beigetragen: eine vielversprechende Auslosung auf dem Qualifikationsweg und – ganz entscheidend – ein intaktes, leistungsorientiertes, eingespieltes, harmonisches Team.
- Erst dieser Leistungswille und Teamgeist machten es möglich, daß die Spielerinnen trotz anderer Belastungen (Familie, Beruf, Schule) eine intensive EM- und WM-Vorbereitung mit höchstem Einsatz durchzogen.

Dagmar Pohlmann:

„Seit 1993 hat sich eine leistungsfördernde Entwicklung vollzogen, die sehr wichtig für die Mannschaft war. '93 war noch eher ein Abtasten – alles war neu für die meisten. Spielerinnen und Trainer haben sich viel besser kennengelernt, wissen mittlerweile Stärken und Schwächen der einzelnen Spielerinnen einzuschätzen – für mich der Hauptpunkt, um erfolgreich zu sein. Man merkt, daß man wichtig für die Mannschaft ist, man spielt eine bedeutende Rolle im Team – das festigt, schweißt zusammen. Jeder hat sich persönlich im Laufe der Zeit weiterentwickelt, übernimmt auch im Verein eine größere Verantwortung – das überträgt sich zusätzlich positiv auf die Mannschaft.“

Die Europameisterschaften im Vergleich – 1989/1991/1995

Deutschland – Norwegen 4:1



1989

TAKTIK-KONZEPT (4-3-3)

- Libero und klare Zuordnung der Verteidiger
- Fitschen als Absicherung hinter Neid
- Sehr offensive Auffassung: alle Aktionen auf Tempo ausgerichtet – Beteiligung aller Spielerinnen an Angriffsaaktionen, offensive Verteidigerinnen – betontes Spiel über außen
- Alle Spielerinnen in die Defensivarbeit miteinbezogen, auch die dribbelstarken, antrittsschnellen Spitzen

LEISTUNGSWERTE

Ø 20-Meter-Sprint: 3,30 Sekunden;
Beste Sprintzeit: Fitschen - 2,93 Sekunden

Deutschland – Norwegen 3:1 n. V.



1991

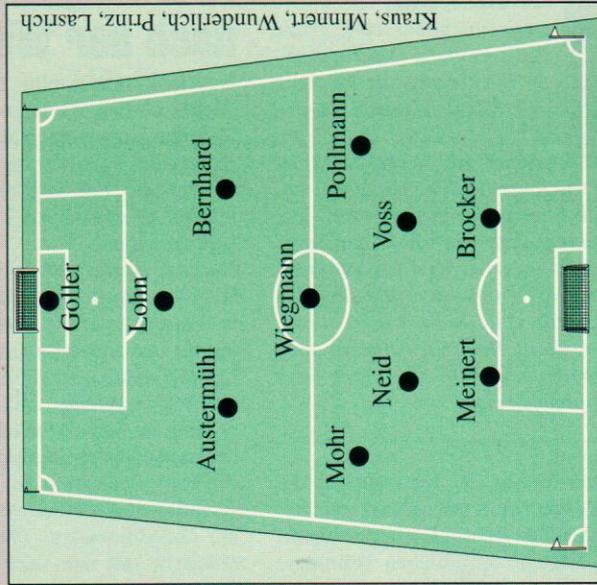
TAKTIK-KONZEPT (3-4-3)

- Libero und 2 gegnerdeckende Verteidiger
- 4er-Mittelfeld mit einer offensiven Spielmacherin (Neid)
- 2 Spitzen und eine „hängende“ Angreiferin über die linke Seite (Wiegmann)
- Merkmale: Kombinationsstärke gepaart mit individuellen Stärken

LEISTUNGSWERTE

Ø 20-Meter-Sprint: 3,16 Sekunden;
Beste Sprintzeit: Mohr - 2,99 Sekunden

Deutschland – Schweden 3:2



1995

TAKTIK-KONZEPT (3-5-2)

- Libero und 2 Verteidigerinnen
- 5er-Mittelfeld: die beiden außen Spielenden unterstützen das Offensivspiel, die beiden innen Spielenden dienen als Anspielstationen und Ankurbler für das Angriffsspiel. Die zentrale 5. Spielerin schaltet sich je nach Situation mit ein
- 2 Sturmspitzen, die selber den Weg zum Tor suchen, Freiräume schaffen oder als Anspielstationen dienen

LEISTUNGSWERTE

Ø 20-Meter-Sprint: 3,13 Sekunden;
Beste Sprintzeit: Meinert - 2,97 Sekunden

Planungen 1. Halbjahr 1995

Dienstag, 31. Januar / Mittwoch, 1. Februar

Lehrgang Hennef

- 30 Spielerinnen
- Anreise: 31. Januar, 9.30 Uhr
- Abreise: 1. Februar, Mittagessen

Donnerstag, 23. Februar

**EM-Halbfinale Rückspiel (Bochum)
Deutschland – England**

- 16/20 Spielerinnen
- Anreise: Montag, 20. Februar
- Abreise: 23. Februar, Abendessen

Dienstag, 7. März / Mittwoch 8. März

Lehrgang Hennef

(mit Leistungstest am 8. März)

- 26 Spielerinnen
- Anreise: 7. März, 9.30 Uhr
- Abreise: 8. März, Mittagessen

Donnerstag, 30. März

EM-Endspiel (Kaiserslautern)

- 16/20 Spielerinnen
- Anreise: 24. März, Abendessen
- Abreise: 31. März, Frühstück

Mittwoch, 12. April

**Länderspiel in Potsdam
Deutschland – Polen**

- 16 Spielerinnen
- Anreise: 10. April, Mittagessen
- Abreise: 13. April, Frühstück

Dienstag, 2. Mai / Mittwoch, 3. Mai

Lehrgang Hennef

- 26 Spielerinnen
- Anreise: 2. Mai, 9.30 Uhr
- Abreise: 3. Mai, Mittagessen

Dienstag, 9. Mai / Mittwoch, 10. Mai

Lehrgang Hennef

- 26 Spielerinnen
- Anreise: 9. Mai, 9.30 Uhr
- Abreise: 10. Mai, Mittagessen

Donnerstag, 18. Mai bis Montag, 22. Mai

WM-Lehrgang in Saig

- 24 Spielerinnen
- Anreise: 18. Mai, Mittagessen
- Abreise: 22. Mai, Mittagessen

Dienstag, 23. Mai

**Länderspiel in Basel
Schweiz – Deutschland**

- 20 Spielerinnen
- Anreise: 22. Mai, Mittagessen
- Abreise: 24. Mai, Mittagessen

Donnerstag, 25. Mai

**Länderspiel in Rothenburg
Deutschland – China**

- Anreise: 24. Mai
- Abreise: 25. Mai, Abendessen

Montag, 5. Juni bis Sonntag, 18. Juni

Weltmeisterschaft Schweden

- 20 Spielerinnen
- Anreise: 1. Juni, Mittagessen
- Abreise: 19. Juni



Silvia Neid:

„Für mich hat eine große Rolle gespielt, daß sich meine Einstellung zur Leistung der Mitspielerinnen verändert hat. Früher bin ich oft ausgerastet, wenn das Spiel nicht so lief, wie ich es wollte. Mit abwertenden Gesten habe ich die Spielerinnen nicht gerade aufgebaut. Jetzt bin ich in der Lage, sie aufzumuntern – gerade weil wir mit unserem Verein in Siegen nicht mehr die dominierende Mannschaft sind, habe ich in dieser Hinsicht dazugelernt. Das überträgt sich auch auf die Nationalmannschaft. Ich bringe mich mehr als Mitspielerin ein.“

- Innerhalb der Mannschaft hat insbesondere Silvia Neid als Kapitänin mit inzwischen über 100 Länderspielen an Ausstrahlung gewonnen. Sie versuchte, durch vorbildlichen Trainingseinsatz, gute Wettkampfleistungen und mit optimistischem Charme zu überzeugen.
- Auch die Mischung zwischen erfahrenen Nationalspielerinnen und neugierigen, leistungsorientierten Jüngeren (ohne Anspruch auf einen Stammplatz) stimmte.



Martina Voss:

„In der Vorbereitungszeit mit den vielen Lehrgängen hat man gesehen, daß eine größere Leistungsdichte da ist, als es noch vor 4 bis 5 Jahren der Fall war. Junge Spielerinnen sind nachgerückt. Wenn die ins Spiel kommen, sieht man kein Leistungsgefälle. Die sind auch irgendwie frecher und lockern dadurch die Stimmung auf. Das Gefühl, daß wir eine Einheit sind, war noch nie so groß.“

- Diese positive Teamatmosphäre ist für alle Spielerinnen ein ganz wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang die Herausbildung und Steigerung des Selbstvertrauens innerhalb einer Mannschaft, die sich versteht und schon länger kennt. Die Erfolge in der Vergangenheit haben natürlich diesen positiven Prozeß beschleunigt und verstärkt. Das „natürliche Selbstbewußtsein“ der älteren Spielerinnen strahlt auch auf die Neulinge innerhalb des Nationalkaders aus. Die positive, aber realistische Bewertung und Einschätzung der einzelnen Spielerinnen durch Mitspielerinnen und Trainer und ein eingespieltes Team machen den Erfolg aus.

Maren Meinert:

„Ich glaube, wir sind in diesem Jahr so erfolgreich gewesen, weil wir ein eingespieltes Team sind. Das Europameisterschafts-Finale hat unser Selbstbewußtsein enorm gestärkt. Zum Glück kamen keine neuen Verletzungen in den folgenden Wochen bis zur WM dazu.“

Grundlagentraining nach der Winterpause

Das Jahr 1995 stellte mit 2 internationalen Wettbewerben in kurzer Folge (EM und WM) Belastungen wie noch nie an die Spielerinnen. Konstante Spilleistungen ohne große Einbrüche und Formschwankungen ließen sich nur auf einer stabilen konditionellen Grundlage erreichen.

Deshalb wurde nach einer aktiven Phase der Regeneration bereits Anfang Januar möglichst in Zusammenarbeit von Vereins-/Verbands-trainer und Spielerin mit einem langfristigen Leistungsaufbau begonnen.

Als Informationsgrundlage und Trainingsanregung wurden „Arbeitsblätter“ mit verschiedenen Ausdauerprogrammen herausgegeben. Darüber hinaus wurden die Beteiligten über Funktion und Stellenwert dieser Erarbeitung der konditionellen Grundlagen aufgeklärt (Einsicht mit dem Ziel einer hohen Eigenmotivation!).

Zum Zweck einer optimalen Steuerung der Laufbelastungen der einzelnen Spielerinnen wurden dabei die Ergebnisse einer leistungsdiagnostischen Untersuchung herangezogen.

Dezember/Anfang Januar:

- Regenerationsläufe an 3 verschiedenen Tagen pro Woche (10 bis 12 Minuten lockerer Lauf – 5 bis 10 Minuten spezielle Gymnastik – 10 bis 12 Minuten lockerer Lauf)
- Eventuell zusätzlich alles, was Spaß macht (z.B. Schlittschuhlaufen, Skilanglauf – danach Ausdehnen/Ausschwimmen)
- Sportgerechte Ernährung (vitamin- und mineralstoffreich, keine fetten Weihnachtsgerichte)

Anfang Januar bis Ende Januar:

- 3 x pro Woche Ausdauerlauf mit Laufzeiten um 30 Minuten – ohne Atemnot! – mit 1 bis 2 Gymnastikpausen (Stabilisationsprogramm). Die 1000-Meter-Durchlaufzeiten für die einzelnen Spielerinnen richten sich dabei nach den Ergebnissen eines Leistungstests in 1994.
- Zusätzlich andere Sportarten, falls noch kein Vereinstraining in diesem Zeitraum geplant ist (Aerobic, Tennis, Badminton, Basketball usw.)
- Nach belastenden Hallenturnieren: am gleichen Tag intensives Ausdehnen, eventuell „Ausradeln“, 10 Minuten heiß baden

Ende Januar bis Anfang Februar:

- Fußballspezifisches Ausdauertraining: (Fahrtspiele, Kleine Parteispiele von 1 gegen 1 bis 6 gegen 6 mit optimalen Spielzeiten und Belastungspausen)
- Sinnvoll ab diesem Zeitpunkt: 2 bis 3 x pro Woche innerhalb des Vereinstrainings eine gezielte Schulung von Schnellkraft/Schnelligkeit, um die notwendige Spritzigkeit für das EM-Halbfinale gegen England zu erreichen

31. Januar/1. Februar:

Kurz-Lehrgang in Hennef als Vorbereitung auf das Halbfinal-Rückspiel gegen England und im Hinblick auf die Kader-Zusammensetzung EM/WM

Ausdauer/Regeneration

Ausdauer

Übungen 1 bis 7: reine Laufzeit etwa 35 Minuten (3 x 12) mit Gymnastikpausen.

Regeneration

Übungen 1 bis 4: reine Laufzeit etwa 25 Minuten (2 x 12) mit Gymnastikpause.

- 1 1000 m ruhig laufen
- 2 1500 m in leicht wechselndem Tempo laufen (500 m ruhig – 500 m „intensiv“ – 500 m ruhig) ohne Atemnot!
- 3 5 bis 10 Minuten Gymnastikprogramm (Regeneration: nur Dehnen!) – Anspannen/Dehnen je 10 Sekunden im Wechsel
- 4 500 m ruhig laufen – 1000 m „intensiver“ Dauerlauf – 500 m ruhig laufen (Regeneration: Ausdehnen)
- 5 5 bis 10 Minuten Gymnastikprogramm (Anspannen/Dehnen)
- 6 500 m ruhig laufen – 1000 m „intensiver“ Dauerlauf – 500 m ruhig laufen.
Entwickle ein Gefühl für den sogenannten „intensiven“ Dauerlauf: Nicht schneller als 4 Schritte einatmen und 4 Schritte ausatmen!
- 7 Ausdehnen und Auslaufen

Ausdauer 1

In langsamem Tempo, zeitweise mit leichten Temposteigerungen laufen – ohne Atemnot

Trainingsort: Wald oder Gelände
Trainingsintensität: gering – mittel
Trainingsumfang: reine Laufzeit von etwa 40 Minuten

- 1 8 bis 10 Minuten langsames Eintraben
- 2 4 bis 5 Minuten Lockerungs- und Dehnübungen
- 3 3 Minuten lockerer Lauf mit leichtem Hopselauf, Seitgalopp, Seitwärts- oder Rückwärtslauf in spielerischer Form
- 4 3 bis 5 Steigerungsläufe über 60 bis 80 m, kein maximaler Antritt; nach jedem Lauf 200 m auslaufen
- 5 2 Minuten lockerer Lauf
- 6 4 bis 5 Minuten Funktionsgymnastik, danach 200 Meter traben, Muskulatur lockern
- 7 3 x 60 m Koordinationsläufe mit Temposteigerungen:
a) aus dem Kniehebelauf in den Sprint übergehen
b) aus dem Anfersen in den Sprint übergehen
c) aus dem Sprunglauf in den Sprint übergehen
Zwischen den Läufen 200 m austraben
- 8 2 Minuten lockerer Lauf, eventuell leicht ausdehnen
- 9 3 x 60 m „In and Out“, d.h. 20 m Antritt, 20 m treiben lassen, nochmals 20 m Antritt mit maximaler Geschwindigkeit; zwischen jedem Lauf austraben
- 10 5 bis 8 Minuten austraben und ausdehnen

Ausdauer 2

Fahrtspiel in wechselndem Tempo (mit Partner/in)

Trainingsort: Sportplatz/geeignetes Gelände
Trainingsintensität: mittel

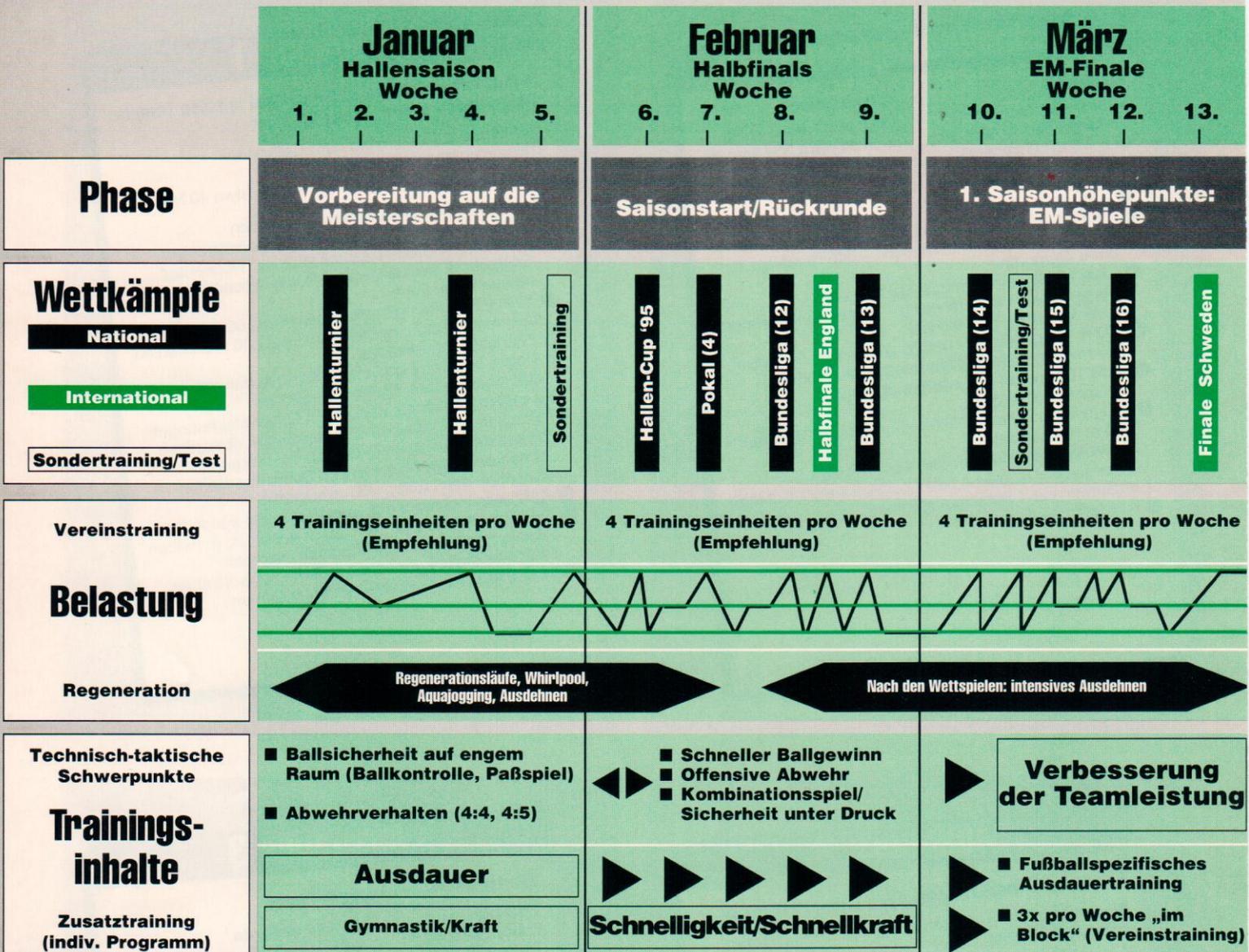
- 1 8 bis 10 Minuten lockeres Einlaufen (mit/ohne Ball)
- 2 4 bis 5 Minuten Stretching der wichtigsten Muskelgruppen
- 3 2 leichte Temposteigerungsläufe (kein maximaler Antritt); dazwischen jeweils 150 bis 200 m locker traben
- 4 4 bis 5 Minuten Funktionsgymnastik; danach 200 m auslaufen
- 5 Kniehebelauf gegen Druck des sich entgegenstimmenden Partners mit hoher Frequenz – nach etwa 30 Bodenkontakten Partnerwechsel (2 Durchgänge).
- 6 2 Minuten lockerer Lauf
- 7 Fangspiel auf einem Bein: Das Sprungbein kann zwischenzeitlich gewechselt werden; Belastungsdauer etwa 10 Sekunden, 2 bis 4 Wiederholungen, dazwischen 1 bis 2 Minuten austraben
- 8 2 Minuten lockerer Lauf.
- 9 2 bis 4 Sprints über 15 m: Ein Partner muß beim explosiven Antritt des anderen reaktionsschnell mitstarten; eventuell mit leichter Vorgabe; nach jedem Sprint 150 bis 200 m austraben
- 10 2 x 1 Minute Tempolauf (jedoch nicht außer Atem kommen); zwischen beiden Läufen 2 Minuten locker austraben
- 11 5 bis 8 Minuten austraben und ausdehnen

Ausdauer 3

Fahrtspiel in wechselndem Tempo

Trainingsort: Wald oder Gelände
Trainingsintensität: mittel
Trainingsumfang: etwa 40 Minuten reine Laufzeit

- 1 8 bis 10 Minuten lockeres Eintraben
- 2 4 bis 5 Minuten Lockerungs- und Dehnübungen
- 3 5 Minuten „intensiver Dauerlauf“ – d.h. nicht außer Atem kommen (Vierer-Atemrhythmus)
- 4 4 bis 5 Minuten Funktionsgymnastik
- 5 3 Minuten locker traben, dabei vollkommen entspannen – auch leichter Hopselauf, leichtes Anfersen
- 6 2 x 60 m-Steigerungslauf; dazwischen 150 bis 200 m locker traben
- 7 400 m locker traben, leichte Dehnübungen
- 8 Hopselauf mit maximalem Absprung, 8 Sprünge
- 9 1 bis 2 Minuten traben, evtl. leichtes Dehnen
- 10 5 x beidbeiniges Anhocken aus dem Stand, maximaler Abdruck, mit sofortigem anschließenden Antritt über 10 bis 15 m, maximal beschleunigen
- 11 1 bis 2 Minuten traben und lockern
- 12 Einbeinsprünge, links und rechts je 6 Sprünge mit anschließendem kurzen Antritt
- 13 2 bis 3 Minuten traben und lockern
- 14 Aus dem Sprunglauf 10- bis 15 m-Antritt, danach locker weitertraben
- 15 5 Minuten „intensiver Dauerlauf“
- 16 5 bis 8 Minuten auslaufen und ausdehnen



Aspekte der Trainings- und Wettkampfplanung

Ein systematischer Leistungsaufbau bis zum Höhepunkt des Spieljahres, der Weltmeisterschaft in Schweden, ließ sich nur durch eine umfassende Abstimmung aller Spiel- und Trainingsbelastungen sowie Trainingsinhalte der Spielerinnen in Verein, Verband und Nationalmannschaft erreichen.

Hier sind zukünftig sicherlich noch Verbesserungen hinsichtlich der Kommunikation mit den Vereinstrainern möglich und erforderlich. Das obere Schaubild vermittelt einen Überblick über diese erforderliche komplexe Spiel- und Trainingsplanung:

Grundsätzlich lassen sich dabei verschiedene Phasen mit bestimmten Spiel- und Trainings-schwerpunkten festmachen. Diese einzelnen Abschnitte greifen aber dennoch ineinander über und sind aufeinander abgestimmt.

Die EM als erste Teiletappe

□ Der Countdown Richtung Weltmeisterschaft startete mit einem ersten Leistungstest im März, bei dem die Sprint- und Ausdauerleistungen des Kaders als Grundlage für die weitere Trainingssteuerung ermittelt wurden.

□ Dann folgte – als optimaler Einstieg in die weitere intensive Trainingsarbeit als Vorbereitung auf die WM – der Gewinn der Europameisterschaft gegen Schweden in Kaiserslautern (obwohl Dagmar Pohlmann nach der 1:0-Führung der Schwedinnen einen Elfmeter verschossen hatte).

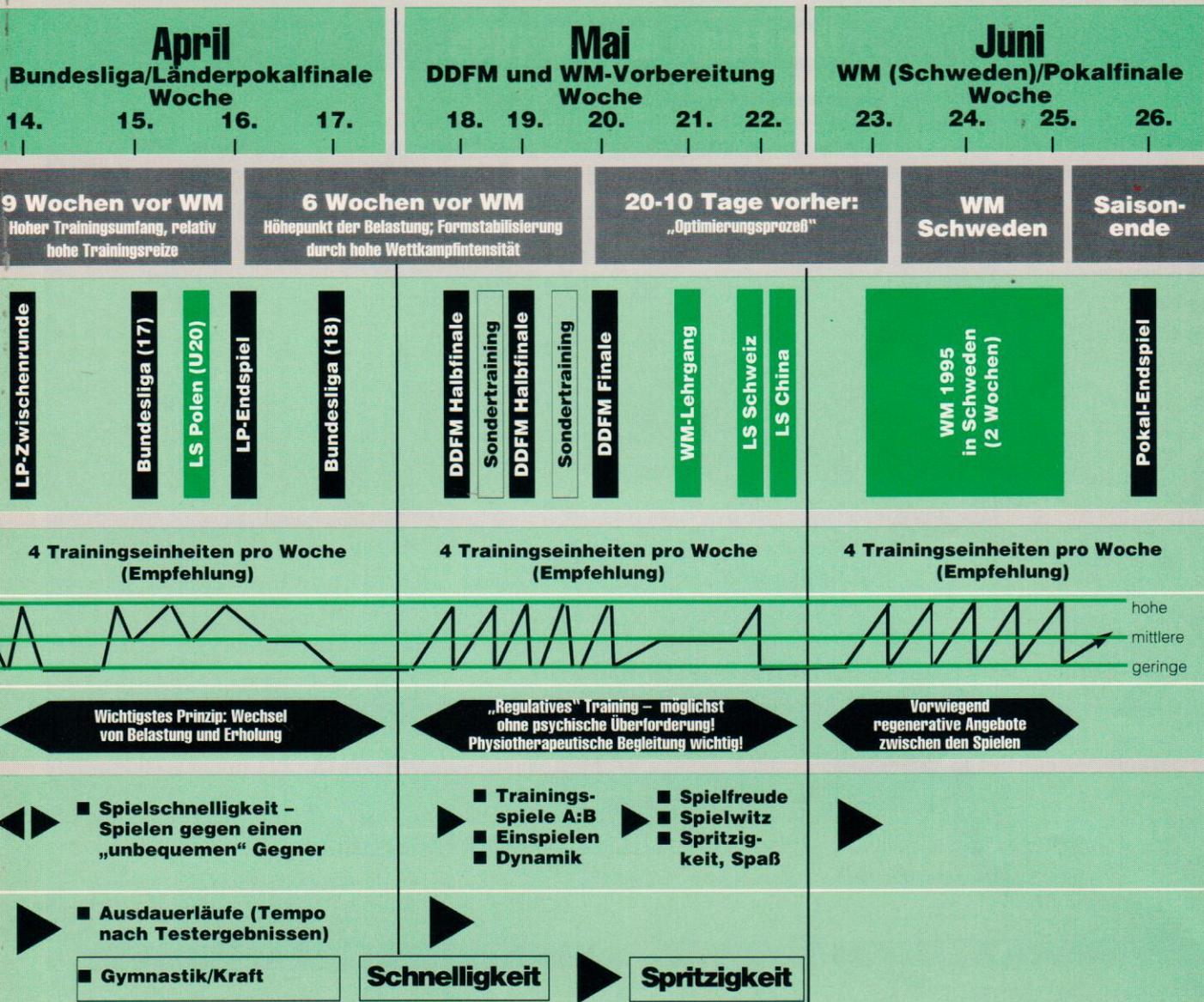
Zusammenhalt und Motivation der Mannschaft wurden nochmals gesteigert. Dieser vor allem auch spielerisch überzeugende Erfolg vermittelte den Spielerinnen darüber hinaus ein neues Selbstwertgefühl (mit zaghaften Ambitionen auf das Finale) für die kommende WM.

9 Wochen vor der WM

Da der wichtigste Abschnitt des Jahres am Ende einer anstrengenden Saison lag, mußte umso umfassender und gezielter geplant werden. Insbesondere die unmittelbare Phase der Wettkampfvorbereitung bedurfte einer sensiblen Gestaltung und gegebenenfalls kurzfristigen Anpassung des Programms an die aktuelle Verfassung von Spielerinnen und Mannschaft. Denn eine zu hohe Belastung kann die Leistungsfähigkeit eher einschränken als aufbauen. Dies mußte auch die Mannschaft Schwedens erfahren, die noch eine Woche vor dem EM-Finale den anstrengenden Algarve-Cup spielte.

Hoher Trainingsumfang

In dem Zeitraum etwa 2 Monate vor der WM wurde mit relativ hohen zeitlichen Umfängen und einem intensiven Wettkampfplan gearbeitet, um eine hohe Belastbarkeit beim WM-Turnier zu erreichen.



Es wurden verschiedene Testbegegnungen abgeschlossen, in denen jeweils ganz bestimmte Schwerpunkte des taktischen Grundkonzepts ausgegeben wurden.

Integration der interessantesten U20-Spielerinnen in das Sondertraining

Zwischen den Halbfinalbegegnungen zur Deutschen Meisterschaft fand in Absprache mit den Trainern der Frauen-Bundesliga ein zusätzliches Sondertraining mit Wettspielen statt, zu dem auch die U20-Spielerinnen mit Perspektive eingeladen wurden.

intergrund war weniger eine Verjüngung des Kaders zur WM hin als vielmehr eine rechtzeitige Integration dieser „Perspektiv-Spielerinnen“ in einen leistungsstarken Kader, um nach Olympia ohne Niveauverlust weiterarbeiten zu können und die Spitzenstellung im internationalen Vergleich zu halten. Hauptstützpunkt war dabei die Sportschule Hennef.

Schwierigkeiten in dieser Phase der WM-Vorbereitung

Nicht alles läuft optimal und läßt sich im Vorhinein einplanen: Auch im Vorfeld der WM mußten einige personelle Rückschläge aufgefangen werden: Bei Doris Fitschen und Elke Walther war ein WM-Einsatz schon frühzeitig ausgeschlossen (Kreuzbandriß, Rücktritt). Jutta Nardenbach und Melanie Lasrich mußten im Mai endgültig wegen schwerwiegender Verletzungen absagen.

Die beiden 17-jährigen Kerstin Stegemann und Claudia Lübberts wollten zu Recht Schule und Beruf an die 1. Stelle setzen und verzichteten auf die zeitaufwendigen Lehrgänge.

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



6 Wochen vor der WM

Hohe Wettkampftintensität

Im Verlauf der letzten entscheidenden Phase der WM-Vorbereitungen im Mai wurde versucht, unter Berücksichtigung des Spielplans der Deutschen Meisterschaften einen leistungsfördernden Rhythmus zu konstruieren, der für die Spielerinnen umsetzbar blieb.

Die dichtgedrängten Termine (Wettkampfsrie des WM-Kaders mit verschiedenen Testspielen) schienen auf den ersten Blick gegen die Anpassungsprinzipien und gegen die Interessen der Vereine geplant, waren aber zum Zweck der optimalen Leistungsentwicklung im Hinblick auf die WM als absoluten Saisonhöhepunkt absolut notwendig.

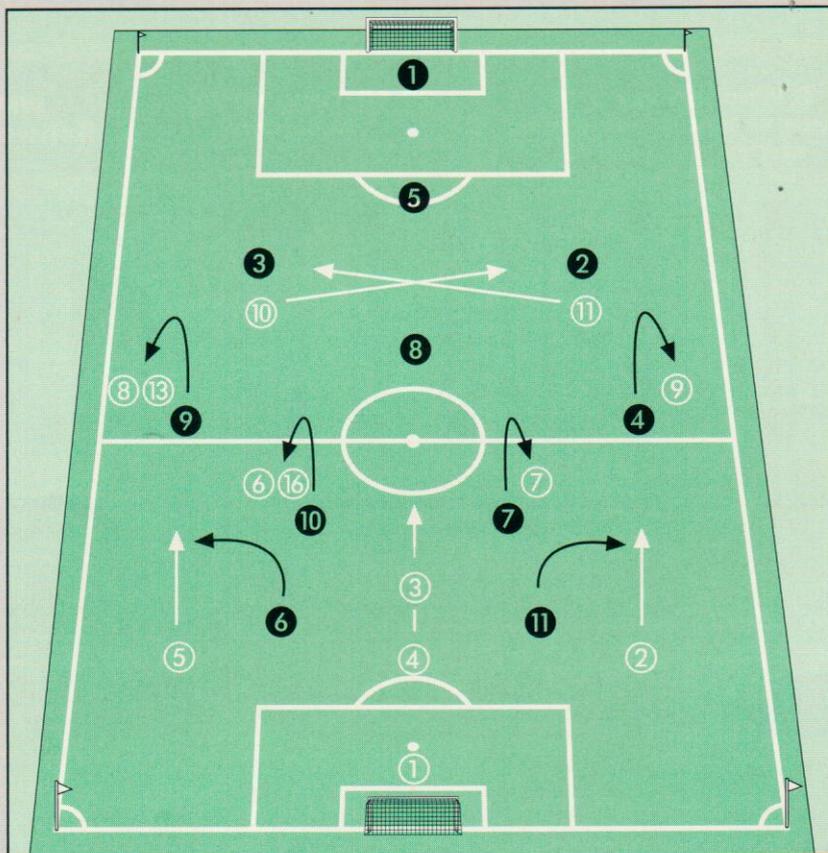
In den zusätzlichen Wettspielen gegen eine „B-Auswahl“ in Merzenich und gegen die Fußball-Lehrer in Hennef zeigten die Spielerinnen eine große Spielfreude.

Das Finale der EM 1995

Endspiel Europameisterschaft 1995

Deutschland

- ① Goller
- ② Bernhard
- ③ Austermühl
- ④ Pohlmann
- ⑤ Lohn
- ⑥ Meinert
- ⑦ Voss
- ⑧ Wiegmann
- ⑨ Mohr
- ⑩ Neid
- ⑪ Brocker
- ⑬ Birgit Prinz
(62. Minute für Brocker)
- ⑯ Tina Wunderlich
(90. Minute für Voss)



Schweden

- ① Lejdvige
- ② Nessvold
- ③ Jakobsen
- ④ Sundhage
- ⑤ Bengtsson
- ⑥ Olsson
- ⑦ Andersson
- ⑧ Zeikvalvy
- ⑨ Kalte
- ⑩ Andelen
- ⑪ Videkull
- ⑬ Malin Lundgren
(75. Minute für Zeikvalvy)
- ⑯ Helen Johansson
(60. Minute für Olsson)

Deutschland - Schweden 3:2 (1:1)

ABWEHR

- Flexibles Defensivverhalten
- Ausgeprägte Kommunikation
- „Positive“ Aggressivität ohne Fouls

ANGRIFF

- Kombinationsstärke
- Tempoaktionen
- Risikobereitschaft, um zu vielen Torchancen zu kommen
- Offensive Grundeinstellung

20 Tage vor der WM

„Optimierungsprozeß“ - WM-Lehrgang in Saig - Top-Ergebnisse und eine stabile Form

□ Nach einer kurzen Pause zur psychischen und physischen Regeneration im Anschluß an das DM-Endspiel begann der letzte Trainingsabschnitt.

□ Ein wichtiger Baustein zur Erarbeitung der taktischen Konzeption war eine Wettkampfserie unter dem Gesichtspunkt „Einspielen“ im Wechsel mit einer gut dosierten Trainingsarbeit (Schwerpunkt: Spritzigkeit und Spielschnelligkeit).

□ Das Trainingscamp im Sporthotel Saig verlief optimal: Bei erträglichen Temperaturen und auf einem ausgezeichneten Trainingsplatz

in Lenzkirch bildete sich eine echte „Schweißgemeinschaft“. In kurzen, aber intensiven Trainingseinheiten wurde konzentriert gearbeitet

□ Die einzelnen Testbegegnungen innerhalb dieses Abschnitts der WM-Vorbereitung verliefen fast optimal. Die vorher formulierten Zielstellungen (Förderung der Spielfreude, Umsetzung einiger taktischer Grundabläufe, „Spritzigkeit und Gewandheit“) wurden erreicht.

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

In einer äußerst stabilen Form präsentierte sich die Mannschaft auch in den folgenden Länderspielen. Gegen die Schweiz in Binnigen überzeugten die Spielerinnen mit einer Reihe von gut herausgespielten Toren (8:0).

Das 3:1 gegen China (in Rothenburg) – einer der WM-Gemeinfavoriten – gab der gefestigten Mannschaft ein gutes Gefühl mit auf den Weg nach Schweden.

Nominierung des WM-Kaders

Die Auswahl für den WM-Kader wurde unmittelbar nach dem Länderspiel gegen China getroffen. Erstmals konnten 20 Spielerinnen für den WM-Kader nominiert werden. Dennoch mußten noch kurzfristig Spielerinnen aus dem Kader gestrichen werden. Im Rückblick wäre eine etwas frühere Festlegung des WM-Kaders vielleicht besser gewesen.

Trainingsschwerpunkte vor der WM

Koordination – Ballgefühl – Technik

Zum täglichen Programm – integriert in die Aufwärmarbeit – gehörte eine intensive Ball-schule, die variantenreiche Formen im Um-gang mit dem Ball bis hin zur Technikschi-ung beinhaltete (Fintieren, Jonglieren mit Reaktionsspielen, Passen, Ballkontrolle, Kopf-ballspiel).

Obligatorisch war auch ein bestimmtes Dehn-programm, um die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern. Zeitweise wurden anstelle der Ballarbeit Formen der Laufschule ohne Ball eingeschoben.

Dynamik – Athletik (in Verbindung mit Torschuß)

Die Verbesserung der Grundlagenausdauer und Regenerationsfähigkeit hatten die Spiele-rinnen seit Dezember über einen langen Zeit-raum in den Vordergrund der eigenen, zusätz-lichen Trainingsarbeit gestellt.

In der Phase unmittelbar vor der WM sollten dagegen andere athletische Fähigkeiten noch einmal besonders konzentriert angesprochen werden:

Sprungfolgen und explosive Antritte bis zu 40 Metern (teilweise kombiniert)

Sprints in Verbindung mit Torschußformen bis hin zur 1 gegen 1-Schulung.

Mit diesen Trainingsformen sollten nochmals Spielschnelligkeit (Details) und reaktions-schnelles Zweikampfverhalten verbessert werden – gerade auch um in punkto Athletik und Spritzigkeit keine Nachteile gegenüber den „Profis“ aus den USA und Norwegen er-kennen zu lassen.

Spielen in und aus engen Räumen

Seit der etwas unbefriedigend verlaufenen EM 1993 in Italien wurde eine Trainingsform immer wieder in den Mittelpunkt gestellt: 4 gegen 4 plus 4 Anspielerinnen oder 6 gegen 6 plus 4 Anspielerinnen.

Durch ein häufiges Spielen in engen Räumen unter besonderem Zeitdruck gegen eine ag-gressive, ballorientierte Abwehrmannschaft trainieren die Spielerinnen ganz wesentliche Leistungsgrundlagen: Sie schulen den Blick für die jeweilige Situation in Verbindung mit schnellen Entscheidungen. Dabei sind diese Spielformen so aufgebaut, daß die einzelnen Bewegungsfertigkeiten in Situationen einge-setzt werden müssen, deren Anforderungen fast über denen des Wettspiels liegen. Denn hier ist u.a. höchstes Spieltempo auf äußerst engem Raum gefragt.

Damit lernen die Spielerinnen „gedanklich beweglicher“ z.B. gegen einen pressenden Gegner zu reagieren.

Spielen auf Positionen (9 gegen 9, 10 gegen 10)

Ein zentraler Schwerpunkt des Trainingspro-gramms beinhaltete positionsspezifische Aspekte und Inhalte des Taktik-Konzepts.

Trainingsplanung WM „Optimierungsphase“

Donnerstag, 18. Mai 1995

- „Lockerer“, freudvoller Auftakt/ Beweglichkeitstraining
- Einspielen, 2 bis 3 Spielerinnen mit einem Ball
- **Turnier, 2 Spieler, 2 x 10 Minuten**
A – C B – D
A – D B – C

Trainingsdauer: 60 Minuten

Freitag, 19. Mai 1995

Konditioneller und technisch-taktischer Schwerpunkt

- Ballarbeit, Dribbling, 1:1
- Antrittsschnelligkeit (bis 40 Meter)
- Abwehrschulung 1:1, 2:2 oder 3:3

Technisch-taktisches Training

- Spielen in engen Räumen 5:5+2, Torschuß, Schnellkraft
- Spiel 6:6 in 3 Mannschaften
→ hohes Tempo, maximale Genauigkeit

Trainingsdauer: 60 Minuten

Samstag, 20. Mai 1995

Konditioneller und technisch-taktischer Schwerpunkt

- Ballarbeit, Angriffsmittel, Kopfball
- Sprungschule (Gewandtheit) – Schnelligkeit
- Spiel A – B, 3 x 10 Minuten

Trainingsdauer: 60 Minuten

Besuch des Bundesligaspiels Freiburg – Dortmund

Sonntag, 21. Mai 1995

- **Waldlauf**
(in den Pausen zwischendurch: Sprung- und Beweglichkeitsübungen)

Trainingsdauer: 60 Minuten

Spiel gegen Südbadische Auswahl, 10:0

Montag, 22. Mai 1995

Regeneration – Aufwärmen ohne Ball

- Stationstraining:
Flanken, Torschuß (gezirkelte Bälle), 4 gegen 2 (5:2), Torwart-Training

„Spiellaune“

- 7:2, 6:3 mit 2 Kontakten
- 10:10 auf 4 Tore, 3/4-Feld, TW-Training

Trainingsdauer: 60 Minuten

Dienstag, 23. Mai 1995

- Taktisches Training
(Eckstöße, Freistöße)

- 7:2, 6:3, TW-Training

Auflockerungstraining

Spiel gegen die Schweiz in Binningen, 8:0

Mittwoch, 24. Mai 1995

Weiterreisen/Anreisen zum nächsten Spielort mit dem Zug

Regenerationstraining

- (Aufwärmen ohne Ball)
- 6:3 und 8:4, TW-Training
- 10:10 auf 4 Tore mit 2 Kontakten

Trainingsdauer: 60 Minuten

Donnerstag, 25. Mai 1995

- **Spaziergang** (ohne/mit Ball)

Dauer: 60 Minuten

Spiel gegen China, 3:1

Im Mittelpunkt standen hier besonders lauf-intensive taktische Elemente:

So das Kurzpaßkombinationsspiel verbun-den mit einer optimalen Raumaufteilung und explosivem Freilaufverhalten innerhalb der Positionsgruppen zur Herausbildung eines be-sonders leistungswirksamen Spielverhaltens (Spielschnelligkeit, Ballsicherheit).

So verstanden war das taktische Training auch ein Teil des Konditionstrainings: auf kurze hochintensive Phasen des Zusammen-spiels folgten kurze informative Pausen, um auch bei höchstem Wettkampf-Tempo die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten (um Tempoaktionen ohne Qualitätsverlust durch-führen zu können).

Häufig spielten Abwehr- und Mittelfeld-Positionsgruppen zusammen, um diese Mann-schaftsblöcke weiter zu stärken.

Die taktischen Anweisungen konzentrierten sich vor allem auf die Vermittlung erfol-greicher Strategien gegen die athletisch stärk-sten Mannschaften des Turniers:

– Passen mit Raumgewinn
– Hochaktives, schnelles Kombinationsspiel, um den Ballbesitz gegen pressende (fore-checkende) Gegner zu sichern
– Tempovariationen und Richtungswechsel
– Blitzartiges Umschalten nach Ballverlust auf Verteidigung.

Die einzelnen Schwerpunkte des Abwehr-Konzepts wurden immer wieder herausge-stellt und geschult:

Immer mehrere Spielerinnen suchen gleich-zeitig den Zweikampf – intensive Zusammen-arbeit in Ballnähe mit Druck auf den Ballbe-sitzer – um insbesondere Pässe in die Tiefe unmöglich zu machen („Einkreisen“).

Internationale Jugend-Fußballturniere

1996



KOOPERATIONS-
PARTNER DES DFB

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: 3 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-Bayern, Harald Funsch, Schafhofstraße 9,
97080 Würzburg, Tel./Fax: 09 31 / 9 86 78

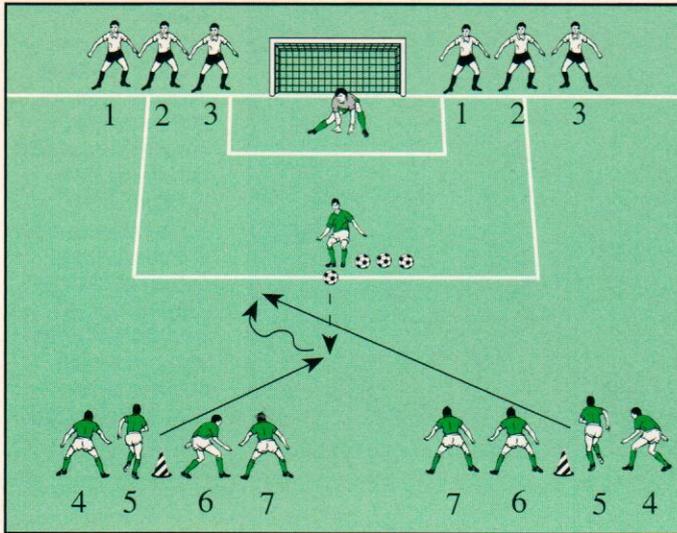
TERMINE
1996

TRAININGSBEISPIEL 1

Dynamik/Athletik – in Verbindung mit Torschuß

Nummernwettkampf (Schießen)

1 4 gleichgroße Gruppen stellen sich an einem Tor mit Torhüter auf. 2 Gruppen A und B postieren sich dabei rechts und links neben dem Tor auf die Torlinien, die beiden anderen Gruppen C und D etwa 25 Meter vor dem Tor an einem Hüfchen. Die Spieler werden durchnummeriert, wobei immer ein Spieler von A und B bzw. von C und D die gleiche Nummer bekommen. Der Trainer hat an der Strafraumgrenze die Bälle.

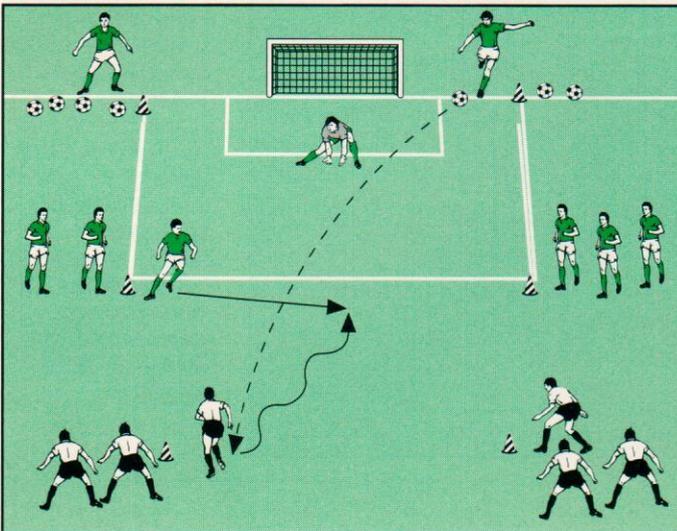


Ablauf
Der Trainer ruft laut eine Nummer auf und paßt gleichzeitig einen Ball in den Raum. Die beiden jeweils aufgerufenen Spielerinnen starten sofort los und versuchen, den Ball zu erobern. Wer als erste am Ball ist, wird zur Angreiferin und versucht aus dem 1 gegen 1 heraus, einen Treffer für die eigene Gruppe zu erzielen. Nach Abschluß der Aktion geben die beiden Spielerinnen den Ball an

den Trainer zurück und stellen sich wieder in den Gruppen auf. Nach 4 Durchgängen wechseln die beiden Gruppen auf der Torlinie mit den beiden anderen Gruppen die Positionen. Welche Gruppe hat am Ende die meisten Tore erzielt?

Torschuß mit gegnerischen Störaktionen

2 4 gleichgroße Gruppen (2 Verteidiger- und 2 Angreiferteams) stellen sich vor einem Tor mit Torhüter auf. Dabei postieren sich die beiden Verteidigerteams A und B an den Strafraumecken, die beiden Angreiferteams C und D weiter vom Tor weg im Rückraum. Die beiden Anspieler stellen sich mit den Bällen auf der Torlinie rechts und links vom Tor auf.

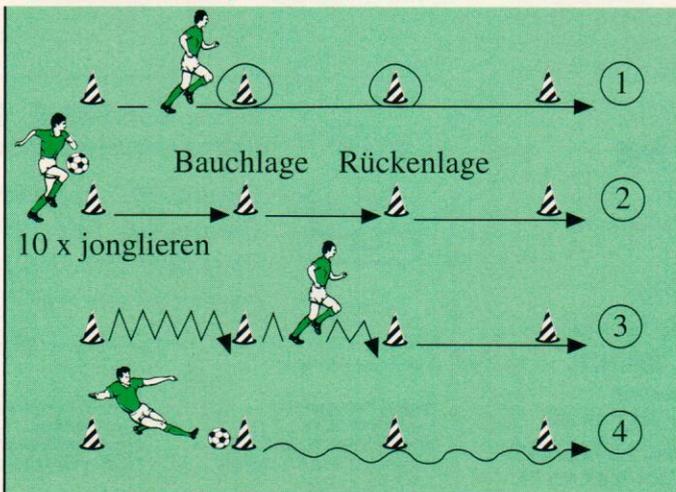


Ablauf
Ein Anspieler spielt einen langen diagonalen Flugball auf die erste Angreiferin. Gleichzeitig startet mit dem Zuspiel die erste Verteidigerin vor das Tor. Die Angreiferin verarbeitet den Ball und versucht, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen. Nach 4 Aktionen pro Spielerin tauschen die Verteidiger- bzw. Angreiferteams die Positionen. Die Positionen der Verteidigerinnen können dabei je nach Trainings-

schwerpunkt variiert werden: Sie können sich so aufstellen, daß die Angreiferinnen Zeit haben, den Ball zu kontrollieren und den Vorsprung zu einem Torschuß auszunutzen. Oder die „stehen etwas näher dran“, d.h. die Angreiferinnen werden bei der Ballkontrolle sofort unter Druck gesetzt.

Sprintwettkämpfe ohne Torabschluß

3 Die Spielerinnen stellen sich in 2 Gruppen jeweils hinter einer Hüfchenreihe auf (Abstand von Hüfchen zu Hüfchen = etwa 4 Meter). Jeweils 2 Spielerinnen treten zu einem Wettlauf gegeneinander an. Dabei werden die Aufgaben zwischendurch variiert.



Wettlauf 1
Die beiden Spielerinnen sprinten jeweils bis zum 4. Hüfchen, wobei auf der Laufstrecke die beiden mittleren „umkreist“ werden müssen.

Wettlauf 2
Die beiden Spielerinnen müssen zunächst einen Ball 10 x jonglieren. Wenn sie dies geschafft haben, startet sofort der Lauf: Sprint zum 2. Hüfchen, Bauchlage, Sprint zum 3. Hüfchen, Rückenlage, Sprint bis zum 4. Hüfchen.

Wettlauf 3
Erster Abschnitt: 6 Einbeinsprünge rechts. Zweiter Abschnitt: 6 Einbeinsprünge links. Anschließend ab dem 3. Hüfchen ein kurzer Antritt auf Kommando.

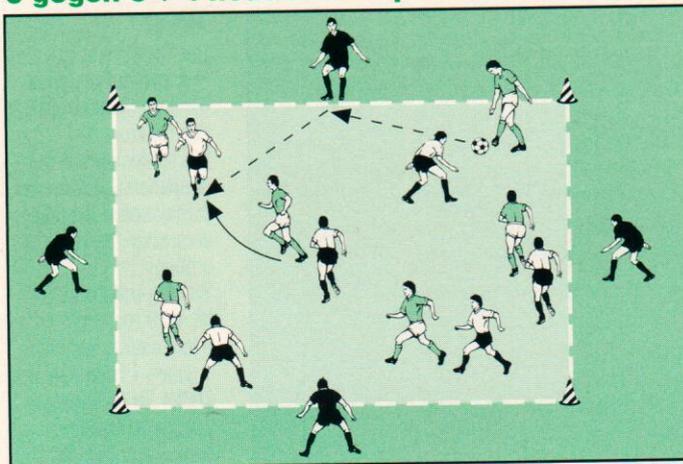
Wettlauf 4
Die beiden Spielerinnen „sliden“ auf Kommando zum Ball und legen sich diesen im Aufstehen mit der Innenseite und einer Drehung wieder in die ursprüngliche Richtung vor. Tempodribbling bis zum 4. Hüfchen.

TRAININGSBEISPIEL 2

Kombinieren in und aus engen Räumen

6 gegen 6 + 4 neutrale Anspieler

1 Mit Hütchen wird ein Spielraum von 15 x 20 Metern abgegrenzt. Es werden 2 Gruppen zu je 6 Spielerinnen eingeteilt. 4 weitere Spielerinnen stellen sich als zusätzliche Anspielstationen an je einer Spielfeldseite auf.



Ablauf

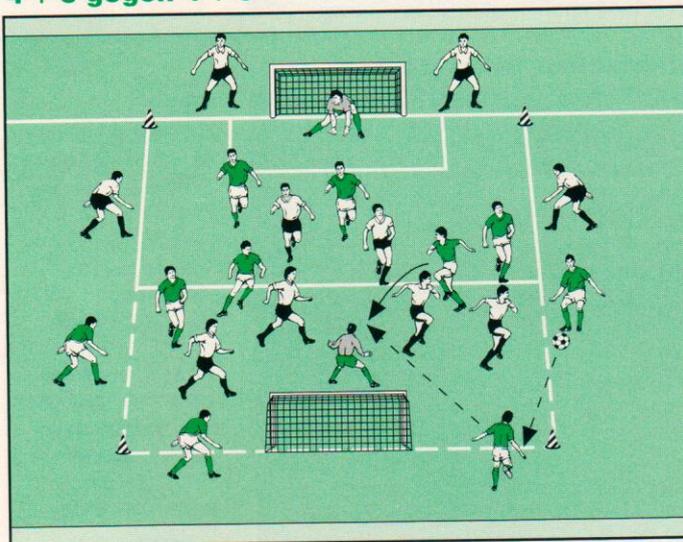
Die 6 Spielerinnen sollen den Ballbesitz möglichst lange mit Hilfe der äußeren Anspielstationen sichern. Nur direktes Spiel!
Variation: Bei 10 Kontakten ohne Ballberührung des Gegners gibt es eine „Doppelrunde“, d.h. beim nächsten Ballgewinn muß der Ball nochmals an die Angreiferinnen zurückgegeben werden.

Hinweise

- Diese Trainingsform wurde häufig eingesetzt, um unter Druck des Gegners noch geschickter, ballsicherer und gewitzter zu werden.
- Ziel war eine Verbesserung des Angriffsspiels auf engem Raum (z.B. gegen ein Pressing).

4 + 6 gegen 4 + 6

2 In einem abgegrenzten Spielfeld von 40 x 40 Metern werden 2 Tore mit Torhütern aufgestellt. 2 Mannschaften zu je 10 Spielerinnen teilen sich jeweils folgendermaßen auf: Jeweils 6 Spielerinnen spielen 6 gegen 6 auf die Tore, die übrigen 4 stellen sich als Anspielstationen außerhalb des Feldes an den Seiten- und Torlinien der gegnerischen Hälfte auf.



Ablauf

Die beiden Mannschaften sollen aus dem 6 gegen 6 heraus im Zusammenspiel mit den eigenen Anspielern Tore erzielen. Ziel: Verbesserung der Spielschnelligkeit unter gegnerischem und zeitlichem Druck (enger Spielraum).
Spielzeit: 4 Minuten (z.B. 5 x 4 Minuten mit aktiven Erholungspausen zwischen den einzelnen Spieldurchgängen).

Variationen

- Nach 2 Ballkontakten muß der Ball auf eine der Anspielstationen gespielt werden.
- Nach jedem 6. Ballkontakt muß ein Torschuß erfolgen, sonst Ballverlust.
- Nach einem Paß auf eine Anspielstation muß die jeweilige Angreiferin dem Zuspiel nachstarten und die Position mit der Anspielstation wechseln.

2 + 8 gegen 2 + 8

3 Spiel auf Tore mit Torhüterinnen in einer Hälfte.

Ablauf

Von jeder Mannschaft bewegen sich 2 Spieler

als Anspielstationen rechts und links neben dem gegnerischen Tor

auf der Grundlinie. Spiel 8 gegen 8 auf die beiden Tore mit Torhüterinnen.

Spätestens nach dem 6. Ballkontakt muß jeder Angriff abgeschlossen

sein. Ansonsten erfolgt ein Ballverlust.

Internationales Fußballturnier

organisiert von „SK SLAVIA PRAHA“

5. EASTER CUP '96

in Prag - Tschechische Republik
für Herren, Alte Herren, Mädchen U 16, Damen,
A-, B-, C-, D-, E- Jugend

Ostern: 04.04. – 09.04.1996

Preis: DM 390,- (**-Hotel/Vollpension)

Kontaktadresse: INTERNATIONAL SPORT,
Via Tunisi 284, I-47023 Cesena, Italien

Tel.: 00 39/5 47/60 06 60, Fax: 00 39/5 47/33 45 67

od. Dr. Hana Rubesova, Minicka 376 - Cimice, TCH-18100
Praha 8, Tel.: 00 42/2-8 55 32 3, Fax: 00 42/2-8 55 04 95



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

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

Michael Komninos sen.
Postfach 50 06 42
D-70337 STUTTGART
Telefon und Fax: 071 1/567237
von 15 bis 22 Uhr

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

1
2
3
4
5
6

TRAININGSBEISPIEL 3

Spielen auf Positionen (9 gegen 9/10 gegen 10)

Spiel mit festen Positionsvorgaben

1 Dieses Spielen auf Positionen war ein zentraler Schwerpunkt des Trainingsprogramms. Dazu wurden die Spielerinnen innerhalb der Trainingsspiele so aufgeteilt, daß gezielt positionsspezifische Aspekte und Inhalte des Taktik-Konzepts geschult werden konnten. Außerdem wurden "verpflichtende" Paßwege und Interaktionen im Spiel nach vorne vorgegeben. Kurze, intensive Spielzeiten mit Korrektur- und Erklärungsphasen in den einzelnen Pausen zwischendurch.



Schwerpunkte

- Passen mit Raumgewinn – Schulung des Blicks in die Tiefe – Timing beim Anbieten vor dem Ball (Ziel: schnelles Überbrücken des Mittelfeldes).
- Schnelles, hochaktives Kombinationspiel (Wiederanbieten nach einem Paß vor und hinter dem Ball) – Schaffung mehrerer Anspielstationen für den Spieler am Ball (Ziel: Ballsicherung gegen Pressing).
- Tempovariationen und Richtungswechsel – Erkennen ob ein Durchbruch auf der ballnahen Seite möglich oder eine Spielverlagerung mit erhöhtem Tempo besser ist.
- Blitzartiges Umschalten nach einem Ballverlust auf ein ballorientiertes, druckvolles Abwehrspiel („Einkreisen des Ballbesitzers“).

Spielaufgaben

■ 3 Spielerinnen (Lohn, Austermühl, Bernhard) sind vorwiegend verantwortlich für die Besetzung der Abwehrpositionen (auch im Wechsel mit anderen Spielerinnen) und für

einen sinnvollen Spielaufbau mit Raumgewinn.

■ 5 Spielerinnen sind hauptsächlich verantwortlich für das Zusammenspiel Mittelfeld/Angriffsspitzen und das Schaffen einer

Überzahl am Ball: eine als Verbindungs-spielerin zwischen Abwehr und Angriff (Wiegmann), 2 äußere – eine davon fast als 3. Spitze über rechts – und 2 „Ankurbler“ hinter den Spitzen.

■ 2 echte Spitzen (Meinert/Brocker oder Mohr/Prinz) sind mitverantwortlich für ein kreatives, schnelles, präzises Angriffsspiel mit einer deutlichen Tempoforcing am gegnerischen Strafraum.

1. Spieldrittel (10 Minuten)
Präzise, offensive Spielhandlungen mit einer festen Vorgabe: Schneller Torabschluß bei jeder passenden Spielsituation

2. Spieldrittel (10 Minuten)
■ Schwerpunkt Abwehr: Pressen, „Einkreisen“ in der gegnerischen Hälfte

2. Spieldrittel (10 Minuten)
Freies Spiel

Internationale Fußballturniere 1996 des UD Salou
Aktive Mannschaften, Alte Herren, A-, B-, C-, D-,E- Jugend

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

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

Strandnahe Superhotels mit Buffet direkt in Salou. Bis zu 3 Freiplätze pro Hotel etc.

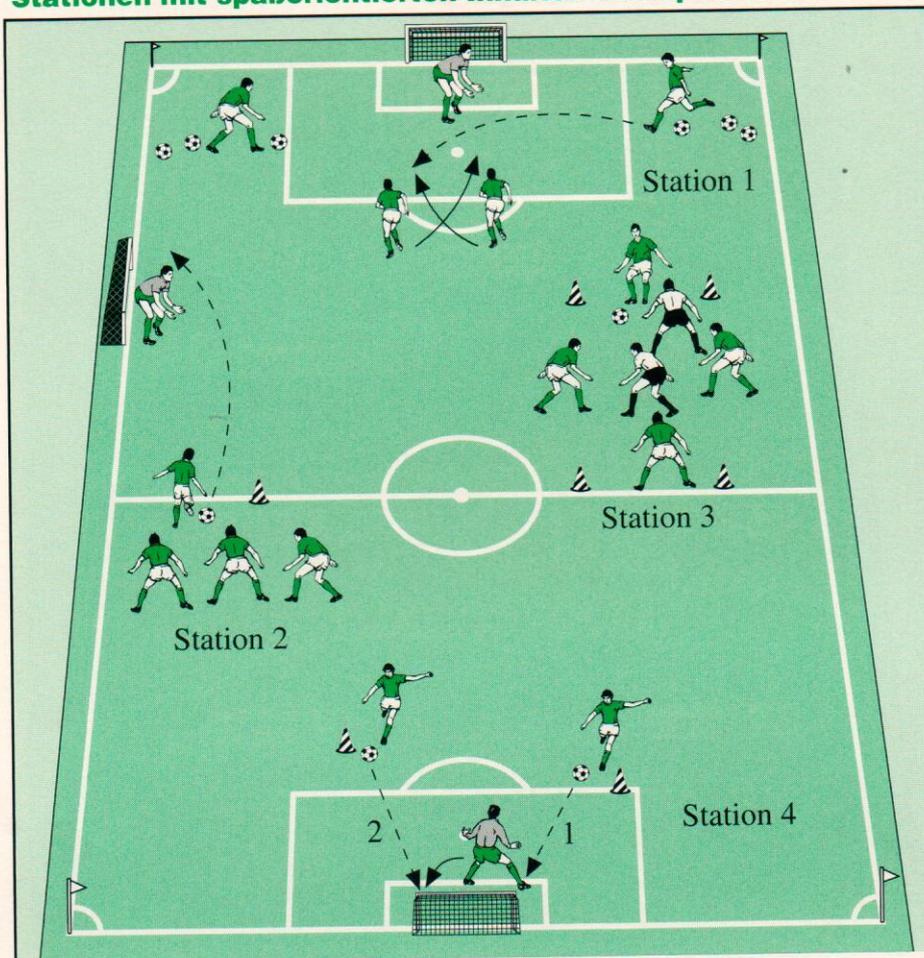
Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte bzw. Anmeldung bei der **BSR-Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen, Herrn Enrique Martinez**
Postfach 20 31 27, 20221 Hamburg, Tel.: 0 40/4 91 31 93, Fax: 0 40/4 91 30 11

TRAININGSBEISPIEL 4

Regenerationstraining

Stationen mit spaßorientierten Inhalten und Spielformen

1 Die Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt „Regeneration“ wurden u.a. im Stationenbetrieb organisiert, um in „spielerischer“ Form nochmals die individuellen Vorlieben und Stärken ansprechen zu können: Flanken – Kopfball, Spannstoß – mit und ohne Effet, Torschüsse konnten nach Lust und Laune geübt werden.



Hinweise

- Aufgrund des Prinzips eines angemessenen Wechsels von Belastung und Erholung wurden zwischen intensiven Trainingseinheiten Regenerationsphasen mit eingeplant.
- Für die Torhüterinnen waren diese regenerativen Stationsprogramme eher belastend, da sie bei den Torschussübungen unter „Dauerbeschuss“ standen.

Station 1: Flanken – Kopfball/Torschuss

Von beiden Spielfeldseiten aus flanken im Wechsel von rechts und links 2 Spielerinnen in den Strafraum zwischen Elfmeterpunkt und Torraum.

Im Strafraum starten je 2 Angriffsspielerinnen in den Ball und versuchen, mit dem Kopf Tore zu erzielen.

Station 2: Torschuss aus spitzem Winkel

Von einer Markierung auf der Mittellinie aus (Hütchen) schießen die Spielerinnen nacheinander einen ruhenden Ball mit Effet auf das Tor mit Torhüterin.

Station 3: 4 gegen 2 in einem langen, schmalen Feld

4 Angreiferinnen spielen gegen 2 Abwehrspielerinnen, wobei sie möglichst lange in Ballbesitz bleiben sollen. Wechsel bei Ballverlust.

Station 4: Torhüterinnen-Training

An dieser Station laufen mit Hilfe einiger Feldspielerinnen einige Kombinationen zur schwerpunktmäßigen Schulung der Torhüterin ab.

Ziele und Inhalte dieses „taktischen Trainings für die Torhüterinnen“: Schnelle Bewegungsfolgen, spielgemäßes Agieren, richtiges Reagieren.

VIDEOTHEK



Coerver: Fußball-Technik

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele. **Teil 2:** Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschuss-Training, Mannschaftsspiele. VHS, je Cassette **DM 68,-**

DFB-Fußballschule

(D. Cramer/G. Bisanz): Videobearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. Spieltechnik und taktische Konzepte. Beispielhafte Szenen aus BL- und WM-Spielen. VHS-System **DM 79,90**

Die "Coerver-Methode"

Neue VHS-Videofilme von Wiel Coerver zum Kinder- und Jugendtraining.

VIDEO 1 Basistraining (6- bis 9jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 2 Aufbautraining A (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 3 Aufbautraining B (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 4 Wettkampfttraining (13- bis 18jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 1-4 **DM 239,-**

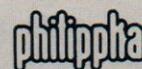
Perfektes Torwart-Training auf VHS-Video mit Torwarttrainer und Ex-Nationaltorhüter Frans Hoek.

VIDEO 1: Das Basisprinzip der Torverteidigung. Ca. 1 Std. **DM 59,-**

VIDEO 2: Das Basisprinzip des Spielaufbaus. Ca. 1 Std. **DM 59,-**

VIDEO 3: Üb. mit der Netztürprallwand „Frans Hoek Tsjoek“. Ca. 25 Min. **DM 39,-**

VIDEO 1-3 **DM 149,-**



Ab sofort zählen wieder nur die Punkte!

Saisonbegleitende Tips für Trainer. Ein Beitrag von **Heiner Ueberle**

In **fußballtraining** 7/95 habe ich Tips zur „Vorbereitung auf die Saison“ zusammengetragen und inzwischen erleben müssen, daß uns die Praxis ständig überholt. Leichtsinnigerweise habe ich im Vorspann geschrieben, daß „viele (noch) unter Ausschluß der Öffentlichkeit“ geschieht. Dies trifft natürlich noch immer für die Amateure zu, aber bei den Profis war in diesem Jahr auch in der Vorbereitung ein Trend zum „Medien-Spektakel“ nicht zu übersehen.

Das völlig vermarktete Trainingslager des FC Bayern München, „Tage der offenen Tür“ von Borussia Dortmund bis hin zum Aufsteiger in die 2. Liga Arminia Bielefeld, überall erschienen Tausende von Zuschauern und jede Menge Journalisten.

Mit Beginn der Meisterschaftsrunde 1995/96 stehen wir Trainer mal wieder altbekannten, aber auch ganz neuen Problemen gegenüber, für die ich diesmal 5 Fragen formuliert habe, von denen sicherlich die zu den neuen Regeln (3 Punkte für einen Sieg und 3 Auswechselspieler) am aktuellsten sind, weil sie auch neue Perspektiven für uns Trainer eröffnen.



FOTO: GERO BREILOER

Vorbemerkungen

In den beiden Bundesligen und 4 Regionalligen sind mit Stand vom 22. August 1995 bisher folgende Meisterschaftsspiele absolviert worden:

- 1. Bundesliga: 2
- 2. Bundesliga: 4
- Regionalliga West/Südwest: 6
- Regionalliga Süd: 4
- Regionalliga Nordost: 5
- Regionalliga Nord: 4

Nach meiner Ansicht kann man immer erst ab 4 Spielen von einer Tabelle sprechen, und selbst da nur von einer vorläufigen. Absoluter Quatsch ist eine „Tabelle“ nach dem 1. Spieltag, mehr oder weniger Spielerei nach dem 2. Spieltag, verzerrt nach dem 3. Spieltag (die Vereine haben 2 Heim- und 1 Auswärtsspiel bzw. 1 Heim- und 2 Auswärtsspiele), so daß nach dem 4. Spieltag erstmals von einer sinnvollen Analyse einer Tabelle ausgegangen werden kann. Selbst der 5. Spieltag bringt nochmals ein Zerrbild (2 Heim- und 3 Aus-

wärtsspiele bzw. 3 Heim- und 2 Auswärtsspiele), wohingegen ab 6 Spielen (bei 18 Vereinen ist etwa ein Drittel der Vorrunde beendet) gewissermaßen der Alltag einkehrt.

Über Trainingsplanung, -gestaltung und -dosierung sollte ein organischer Übergang von der Phase der Saisonvorbereitung zum Beginn der ersten Pflichtspiele geschaffen werden. Das gilt besonders für Vereine, die parallel schon im UI-Cup, DFB-Pokal oder in echten internationalen Vergleichen besonders gefordert waren.

In den unteren Klassen beginnt der Meisterschaftsbetrieb in der Regel Anfang September und auch dort gibt es Vereine, die frühzeitig im Kreispokal oder Verbandspokal schon Pflichtspiele zu machen haben oder Profis bzw. höherklassige Amateur-Spitzenvereine für Freundschaftsspiele verpflichtet haben. Im Prinzip haben sie die gleichen Probleme wie die Lizenz-Vereine.

Alle müssen auf dem Teppich bleiben, wenn außerordentliche Anfangserfolge erzielt werden, und niemand braucht in Panik zu geraten, wenn die Ergebnisse im Verlauf der Vorbereitung zunächst negativ sind. Ab sofort zählen wieder ausschließlich die Punkte und (fast) nur danach wird die Einstufung der Mannschaft und der Arbeit des Trainers vorgenommen.

„Tabellenführer“ FC St. Pauli hat uns allen vorexerziert, wie gelassen man mit diesem „Titel“ nach dem 1. Spieltag umgehen kann. Mehr oder wenig zufällig gab es an diesem Tag kein anderes Spiel, das mit mehr als einem Tor Differenz endete: Das kann auch am 25. Spieltag passieren und ein weit abgeschlagener Tabellenletzter würde damit kaum seine Situation merklich verbessern...

Wenn man mal die Meisterschaftsrunde mit einem 800 Meter-Lauf vergleicht, so ergeben sich eine ganze Reihe von Parallelen, die recht aufschlußreich sein können. Der Vergleich „hinkt“ zwar wie jeder andere auch, dennoch lohnt es sich, die Fußball-Saison gelegentlich als 800 Meter-Lauf zu betrachten, wobei Vorrunde und Rückrunde der Saison den beiden Runden des 800 Meter-Läufers entsprechen sollen.

Da ist die 1. Bundesliga mit 2 Spielen gerade mal am Scheitelpunkt der ersten Kurve angelangt, die 2. Bundesliga mit 4 Spielen an der Gegengeraden angekommen und hat noch etwa 700 Meter vor sich... Start-Ziel-Siege sind mehr als selten, die Entscheidung fällt meist – wie die Erfahrung lehrt – auf den letzten 250 Metern (= 10 Spiele). Also: Geduld, Ruhe bewahren, nichts überstürzen!

DIE PROBLEME

- 1 *Wie lese ich die neue Tabelle mit der 3-Punkte-Regel?*
- 2 *Wie gehe ich mit den 3 Auswechselföglichkeiten um?*
- 3 *Welche Schlußfolgerungen ziehe ich aus der Saisonvorbereitung für das 1. Meisterschaftsspiel?*
- 4 *Wieso bestehe ich darauf, nicht zu früh voreilige Bilanzen abzuliefern?*
- 5 *Wie Sorge ich für eine einheitliche Darstellung der Vereinssituation nach außen?*

1 Wie lese ich die neue Tabelle mit der 3-Punkte-Regel?

► Aus Trainer-Sicht sollte man diese neue internationale Regel, nach der 3 Punkte für einen Sieg vergeben werden, Spielern und anderen gegenüber positiv interpretieren, eher die Vorteile herausheben, eventuelle Nachteile aus rein sportlicher Perspektive natürlich entsprechend kritisieren. Laut FIFA hat sich die Einführung dieser Regel bereits in England, Italien, Spanien und anderen Ländern bewährt und zu einer leichten Anhebung der erzielten Tore geführt. Ziel

dieser Regeländerung ist ja in erster Linie die Förderung des Offensiv-Spiels, womit eigentlich automatisch die Zustimmung der Trainer gegeben sein müßte.

► Für viele bedeutet dies zunächst ein Umdenken bis hin zu einfachsten Aussagen, die plötzlich nicht mehr stimmen! Man kann nicht mehr von der Mannschaft fordern, im kommenden Spiel unbedingt 2 Punkte zu holen, es gibt für nichts mehr 2 Punkte...

Also in Zukunft 3 Punkte, die damit auch 1 Punkt für ein Unentschieden abwerten. Denn das Siegtor kurz vor Schluß heißt in Zukunft 1 + 2 = 3 Punkte, wohingegen nach einer Führung der Ausgleichstreffer des Gegners zu 3 - 2 = 1 Punkt führt.

► Damit hat sich allerdings ein altes Thema in neuer Form herauskristallisiert: Wer bisher mit dem Willen zum Sieg mit aller Macht noch den 2. Punkt angestrebt hat bzw. mit allen Mitteln 90 Minuten lang ein Unentschieden halten wollte, der wird dies infolge der 2-Punkte-Differenz zwischen Sieg und Unentschieden mehr auf die Endphase des Spiels verschieben. Inzwischen passiert es oft, daß die letzte Viertelstunde nicht spannender, sondern langweiliger wird, weil beide Mannschaften das Ergebnis über die Zeit bringen wollen!

► Alle müssen lernen, die Tabelle neu zu lesen! Es werden keine Minuspunkte mehr aufgeführt! Deshalb ist insbesondere auf die Anzahl der Spiele zu achten, da Spielausfälle oder Nachholspiele gravierend die Tabelle be-

einflussen. So können z.B. 2 Spiele Rückstand noch 6 Pluspunkte einbringen.

In der 2. Bundesliga können jetzt gerade die „Sünder“ 1. FC Nürnberg (6 Punkte Abzug) und Hertha BSC Berlin (3 Punkte Abzug) von der neuen Regelung auf eindrucksvolle Weise profitieren, weil sie dieses Minuskonto mit 2 Siegen bzw. 1 Sieg sehr schnell bereinigen werden.

► In „Sport-Bild“ vom 16.08.1995 war eine Statistik veröffentlicht, die nachweist, daß in den vergangenen 10 Jahren immer dieselbe Mannschaft Deutscher Meister geworden wäre, wohingegen zweimal eine andere Mannschaft abgestiegen wäre: 1988/89 Eintracht Frankfurt anstelle der Stuttgarter Kickers, 1992/93 Dynamo Dresden anstelle vom VfL Bochum!

Bei eigenen Recherchen kam ich zu überraschenden Ergebnissen, wie sich die neue Punkteregelung damals ausgewirkt hätte.

1. Fallbeispiel:

In der Saison 85/86 wurde ich mit Wormatia Worms Meister der Oberliga Südwest mit 1 Punkt Vorsprung vor FSV Salmrohr.

Bei einer Abschlußbilanz:

Wormatia Worms

34 Spiele: 22 - 9 - 3 = 53:15 = 75 neu

FSV Salmrohr

34 Spiele: 22 - 8 - 4 = 52:16 = 74 neu

gibt in beiden Fällen das eine Unentschieden mehr den Ausschlag für Worms.

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:





FOTO: GERO BREILOER

Vorbereitung und Meisterschaft – das sind vom Zweikampfverhalten her zwei Paar (Fußball-)Schuhe ...

2. Fallbeispiel:

In der Saison 86/87 waren wir wieder ganz vorne dabei, diesmal punktgleich mit Eintracht Trier:

Eintracht Trier

34 Spiele: 21 – 8 – 5 = 50:18 = 71 neu

Wormatia Worms

34 Spiele: 21 – 8 – 5 = 50:18 = 71 neu

Auch hier war in beiden Fällen das Torverhältnis ausschlaggebend und zwar für Trier.

3. Fallbeispiel:

Eine ganz kuriose Situation, die ich in der Saison 1971/72 beim VfR Mannheim in der 1. Amateurliga Nordbaden (damals = 3. Liga) erlebte, hätte da schon mehr Auswirkungen gehabt. Wir hatten die Vorrunde mit dem 4. Platz beendet:

VfR Mannheim (tatsächlicher Punktestand)

16 Spiele: 4 – 12 – 0 = 20:12 = 24 neu

VfR Mannheim (angenommener Punktestand)

16 Spiele: 10 – 0 – 6 = 20:12 = 30 neu

Wäre die Bilanz, wie in dem hier einmal angenommenen Rechenexempel ohne Unentschieden erreicht worden, hätten wir nicht 17 sondern nur 11 Punkte Abstand zum Spitzenreiter SV Waldhof gehabt und hätten nach neuer Rechnung nicht Platz 7 eingenommen.

Nebenbei sei in diesem Zusammenhang noch darauf hingewiesen, daß wir ein „italienisches Torverhältnis“ mit 13:6 in 16 Spielen hatten, davon 2:1 in 7 Auswärtsspielen...

2 Wie gehe ich mit den 3 Auswechsel-Möglichkeiten um?

► Auch bei dieser Neuregelung müßte jeder Trainer froh sein,

– mehr Varianten anwenden zu können,
 – einen Feldspieler mehr einsetzen zu können,
 – manchen Wechsel früher vollziehen zu können, insbesondere bei Pokalspielen, wo man ja auch an die mögliche Verlängerung denken muß, und sich bisher eher abwartend verhielt. Ich weiß noch, wie selbst erfahrene Trainer sehr negativ reagiert haben, als man 1967/68 die 2 Auswechselspieler eingeführt hat, obwohl diese damals neue Regelung in erster Linie angeschlagenen, verletzten oder völlig außer Form geratenen Spielern zugute kam. Die Trainer hat vielmehr beunruhigt, daß sie erstmals bei einer Handlung direkt in die öffentliche Kritik geraten sind, des öfteren für den Spielerwechsel mit einem Pfeifkonzert „belohnt“ wurden, weil sie „den falschen Spieler“ vom Platz geholt oder schon wieder „diese Gurke“ eingewechselt hatten, „die doch letzte Woche frei vor dem Tor daneben geschossen hatte“.

► Einen Mangel der 3-Auswechselspieler-Regel sehe ich allerdings in der fehlenden Konsequenz, daß man auch mehr Spieler auf der Bank zuläßt! Logischerweise sollten jetzt statt 5 nämlich 7 Spieler auf die Bank dürfen, damit man wirklich Risiko spielen kann, wie es ja die Regel eigentlich beabsichtigt. Neben dem notwendigen Ersatz-Torwart könnte man z.B. die 3 Spitzen mitnominieren und in der Endphase alle 3 auf einmal bringen! Selbst in diesem Fall müßte man noch vor dem Spiel ernsthaft überlegen, ob man den Kader mit 2 Mittelfeldspielern und 1 Abwehrspieler ergänzt, oder mit 1 Mittelfeld- und 2 Abwehrspielern. Psychologisch hätte es der Trainer leichter, denn bei insgesamt 18 nominierten Spielern könnte er 2 weitere Spieler in den Spielkader berufen, die bestimmt lieber auf der Bank als auf der Tribüne wären...

► Bei jetzt nur 4 möglichen Feldspielern auf der Bank lassen 3 Wechsel im Prinzip nur eine Spekulation zu, weil man zunächst je einen Spieler für die Abwehr, das Mittelfeld und die Spitze braucht, also nur noch ein Spieler praktisch „zur freien Verfügung“ bleibt. Einer ersten Umfrage zufolge sind Trainer und Spieler (siehe „Kicker“ vom 17.08.95) momentan erst mal geteilter Meinung. Ich bin sicher, daß auf Dauer die positiven überwiegen werden, wenn die Trainer mehr praktische Erfahrungen gesammelt haben!

■ *Der vertraute Wortschatz ist überholt. Aussagen wie „Heute holen wir 2 Punkte!“ haben keinen Sinn!*

■ *Alle müssen lernen, die Tabelle neu zu lesen! Vor allem sind eventuelle Nachholspiele zu beachten!*

■ *Die Änderung der Auswechsel-Regelung eröffnet dem Trainer neue taktische Möglichkeiten und ist deshalb grundsätzlich positiv zu bewerten. Doch müssen zunächst praktische Erfahrungen gesammelt werden!*

SOCCKER-
line BY

GEMS

DAS

PROFESSIONELLE

OUTFIT FÜR SPIELER,
DIE SIEGEN WOLLEN.

KOMPROMISSLOS

IN DESIGN UND
MATERIAL.

STRAPAZIERBAR

BIS AUF MESSERS
SCHNEIDE.

THAT'S GEMS.

KATALOG IM FACHHANDEL ODER BEI:
RECO GMBH · MOERSER STRASSE 318
47198 DUISBURG · TEL.: 0 20 66 - 99 79-0
FAX: 0 20 66 - 38 01 98

3 Welche Schlußfolgerungen ziehe ich aus der Saisonvorbereitung für das 1. Meisterschaftsspiel?

► In vielen Vereinen muß der Trainer gegen Ende der Vorbereitungsphase genau genommen feststellen, daß er wochenlang mehr oder weniger „Alleinunterhalter“ der Mannschaft war, weil für einen Großteil der Funktionäre die Saison praktisch mit dem 1. Meisterschaftsspiel beginnt. Das geht ja noch, wenn diese sich dann aus der Kritik an Spielern und Trainer heraushalten. Wenn sie aber sofort nach Rückkehr aus dem Urlaub plötzliche Entscheidungen mittreffen wollen bis hin zur 1. Mannschaftsaufstellung, ohne ein Vorbereitungsspiel, geschweige denn ein Training gesehen zu haben, dann ist der Trainer gut beraten, noch rechtzeitig auf den Tisch zu klopfen und die Kompetenzen klar abzustecken.

► So gesehen, ist es sicher leichter und angeraten, *vorbeugend* zu handeln, sich *vorher* (am besten zum Abschluß der abgelaufenen Saison oder gleich zu Beginn der neuen) Gewißheit zu verschaffen, wer von den Verantwortlichen bei der Vorbereitung dabei und zu welchen Entscheidungen er befugt ist. Schließlich geht es oft noch um die Freigaben

von neuen Spielern (die wiederum abhängig von der Abgabe bisheriger Spieler sind, wobei der Trainer zumindest dann einzuschalten ist, wenn finanzielle Gründe mit sportlichen abzuwägen sind).

Außerdem kann es um das Einkleiden der Mannschaft (in Verbindung mit Sponsoren) oder um Verhandlungen mit der Stadt/Gemeinde wegen der ersten Spieltermine gehen, usw....

► Ideal wäre ein regelmäßiges Treffen mit dem Führungs-Team (oder dem Rest-Team), aus Erfahrung weiß ich allerdings, daß dies meist an „Kleinigkeiten“ scheitert, z.B. wenn der X nicht kann, weil der Y nicht kommen will!

► Zur Umsetzung *meiner* Vorstellungen, die das 1. Meisterschaftsspiel betreffen, muß ich mich auf meine Kenntnis des Trainingszustands der Mannschaft und auf sportlich-fachliche Argumente berufen können, um deutlich zu machen, warum ich so und nicht anders plane. Ich darf mich dann aber auch nicht schon ganz definitiv festlegen (lassen), und selbst ständig von einer „Ideal-Elf“ oder „Wunsch-Elf“ reden! Von einer – nennen wir es mal „bevorzugten Formation“ – bleiben wir in der Praxis ja doch weit entfernt, wenn ein-

zelne Spieler nicht spielberechtigt sind. Aus *persönlichen* Gesprächen mit dem Arzt/Masseur sollten wir über den genauesten Gesundheitszustand aller Spieler informiert sein, womit oft die eine oder andere Einschränkung verbunden ist.

► Ausschlaggebend für die Mannschaft wird es sein, daß nur Spieler und Mannschaftsblöcke ins 1. Spiel geschickt werden, bei denen das Verhältnis zwischen der *in der Vorbereitungsphase erlangten Spielpraxis* und dem, was ich der Mannschaft dann insgesamt zutraue, stimmt, d.h. was ich besten Gewissens unterstützen kann und will.

■ *Verantwortungs- und Entscheidungsbereiche von Trainer und Vorstand sind rechtzeitig abzustecken!*

■ *Regelmäßige Treffen des „Führungs-Teams“ sind gerade zu Beginn wichtig!*

Redaktionshinweis:

Bitte lesen Sie weiter auf der Seite 37!

RAU SPORTS



RAU-Schömburg
☎ 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!

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

Sportreisen

Schule des Fußballs

Ein zukunftsgerichtetes Ausbildungskonzept für Fußball-Junoren

Von Helmut Kissner

- Von der Technischen Abteilung der FIFA als „ein hervorragendes und sinnvolles Dokument“ bewertet und ausgezeichnet.
- Gehört in die Hände aller, die heute und künftig Verantwortung für eine systematische, altersspezifische und folgerichtige Ausbildung im Nachwuchsbereich zu tragen haben: Trainer wie Funktionäre.
- Sollte im Handgepäck jedes Chef-Trainers zu finden sein, der auf die Arbeit der Juniorentrainer im Klub Einfluß nehmen will und sich dafür mitverantwortlich fühlt.

Preis: DM 28,-, sFr 28,-, öS 300,- zuzügl. Versandkosten.

Spielnahe Trainingsformen

- Ein **Video** (70 Minuten) der Fußballschule Aargau/CH,
- für die spezielle Fußball-Ausbildung im Kinderbereich, methodisch modellhaft aufgebaut
- und unter Einsatz moderner Hilfsmittel beispielhaft demonstriert
- von und mit Beat Naldi,
- bekannt als Fachmann für Kinderfußball der Fachzeitschrift „Der Fußball-Trainer“ und Referent zu diesem Thema beim Internationalen Trainer-Kongreß 1993 des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer in Regensburg.

Preis DM 30,-, sFr 30,-, öS 300,- zuzügl. Versandkosten.

Zu beziehen durch: Fußballfachberatung H. Kissner,
Postfach 1324, 79548 Well am Rheln,
Telefon 0041 61/4610842.

4 Wieso bestehe ich darauf, nicht zu früh vor-eilige Bilanzen zu ziehen?

► Aus dem Problem 3 ergibt sich zwangsläufig die Fragestellung 4, wenn wir unsere Arbeit sinnvoll und ökonomisch angehen wollen bzw. müssen. In vielerlei Hinsicht hat sich bewährt, eben nicht – wie viele behaupten – von Spiel zu Spiel zu denken, sondern in Phasen. Diese Phasen kann ich nach der *Zeit* (z.B. 1 Monat) oder von der *Anzahl der Pflichtspiele* her einteilen.

Im ersten Fall entspricht dies in der Regel auch 4 Pflichtspielen, auf 4 Wochen verteilt. Im zweiten Fall sind mehrere Varianten möglich, z.B. zwei Meisterschaftsspiele, ein Pokalspiel und ein Freundschaftsspiel, die vergleichbare Anforderungen an meine Mannschaft stellen.

► Für einzelne Spieler, die in National- oder Auswahlmannschaften berufen werden, sind darüber hinaus noch persönliche Phasen zu berücksichtigen! In den Vereinen hat man meist ein zwiespältiges Verhältnis zu diesen Tatsachen, dort überwiegt auch der finanzielle Aspekt: einerseits steigt der Marktwert des Spielers mit jedem Einsatz in der Auswahl, andererseits wird der eigene Spielbetrieb sehr gestört, besonders wenn man ausländische Nationalspieler verpflichtet hat, die sogar über Wochen fehlen können.

► Höherklassige Verantwortliche, Spieler und Trainer haben eigentlich keinen Anlaß,



FOTO: H.-W. LINDEMANN

Borussia Dortmund wird in nächster Zeit einer Doppelbelastung ausgesetzt sein...

gewissermaßen „hochnäsig“ nach unten zu schauen, weil dort einfachere Probleme zu klären wären.

Schon das Argument „Zeitaufwand“ ist unangebracht, weil wir als Trainer z.B. genau wissen, daß sich ein Profi ausschließlich auf Fußball konzentrieren kann, wohingegen noch viele Regionalliga-Trainer oder fast alle Oberliga-Trainer diesen Job nebenberuflich ausüben müssen oder wollen! Dabei werden in einem immer größeren Umfang bekannte Unsitten aus dem Profifußball auch in unteren Spielklassen übernommen (Trainerwechsel!). Aber unabhängig davon: *Erlebt* wird die Szenerie von allen gleich intensiv. Freud' und Leid läßt sich da nicht abstufen...

► Ich habe schon darauf hingewiesen, wie zufällig z.B. FC St. Pauli nach einem Spieltag zum „Tabellenführer“ wurde, wie wenig noch eine „Tabelle“ nach dem 2. Spieltag aussagen kann, und trotzdem werden selbst von Verantwortlichen der Vereine aller Klassen zu diesem frühen Zeitpunkt eigentlich unverantwortliche Spekulationen angestellt. Da werden plötzlich mittelmäßige Mannschaften zu Meisterschaftsfavoriten gekürt oder echte Spitzenmannschaften mit dem Abstiegskampf in Verbindung gebracht. Als Repräsentant eines Vereins dürfte man in dieser Hinsicht keine Aussprüche tätigen und müßte sich eigentlich bewußt sein, daß man mit *inem* Satz die Arbeit des Trainers innerhalb der gesamten Vorbereitungsphase in Frage, wenn nicht gar auf den Kopf stellen kann.

**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

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



SPORT-THIEME

SPORT THIEME • 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

Verein, Behörde, Institution

Name

Funktion

Straße

PLZ

Ort

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

Aktion der KOMM MIT-Gesellschaft

Die gemeinnützige Komm mit-Gesellschaft und der FV Mittelrhein haben eine Aktion zur Unterstützung des DFB-Jugendförderpreises gestartet: 16 Jugendliche aus 16 unterschiedlichen Nationen kicken unter dem Motto „Friedlich miteinander. Wir lernen uns kennen“. Wie kommen die Jungen aus aller Welt untereinander klar? Stimmt es, daß Fußballer weltweit eine Sprache sprechen? Wie reagiert die Öffentlichkeit auf diese ungewöhnliche Initiative? Ein Beitrag von Babak Ghasemi (15), iranischer Mittelfeldspieler dieser „Jugend-Weltauswahl“:

„Wir wollen ein Zeichen setzen!“

Ein komisches Gefühl war es schon, als ich an einem Freitag im April in der Sportschule Hennef eintraf, um in einer „Jugend-Weltauswahl“ mitzuspielen. Sicher, ich bin kein schlechter Fußballer, spiele auch in der Kreisauswahl Euskirchen, aber einer der besten der Welt? Nun ja, auch die anderen Jungen waren ähnlich nervös wie ich. Alle hatten sich nach einem öffentlichen Aufruf der KOMM MIT-Gesellschaft und des FV Mittelrhein für diese Mannschaft beworben. Und dann dieser „Blind Date“ in Hennef mit 16 Nachwuchskickern aus 16 verschiedenen Nationen... Schnell wurde mir dann klar, daß der Begriff „Weltauswahl“ nicht leistungsbezogen zu verstehen ist. KOMM MIT-Mitarbeiter Carsten Rodde, der sich diese Aktion ausgedacht hatte, erklärte, daß wir das Motto des DFB-Jugendförderpreises „quasi vorleben sollen“. Zunächst wurde eine Zimmerauslosung vorgenommen, ich sollte mein Doppelbett mit Davide Rollo aus Italien teilen. Wir haben uns total gut verstanden, die Adressen ausgetauscht und sind richtige Freunde geworden. Als Trainer hatte KOMM MIT Ex-Nationalspieler Jimmy Hartwig verpflichtet, der mit seiner lustigen Art bei uns gut „überkam“. Beim gemeinsamen Training vor den Augen einiger Medienvertreter hatten wir viel Spaß miteinander. Beim Abschlussspielchen haben wir richtig „aufgezaubert“, so, als wären wir schon lange ein eingespieltes Team. Dabei standen wir doch das erste Mal gemeinsam auf dem Platz! Später haben wir im Leverkusener Haberlandstadion in der Halbzeitpause eines Bundesligaspiels unsere Aktion vor 30.000 Zuschauern präsentiert, bildeten mit unseren Landesflaggen einen symbolischen Kreis auf dem Spielfeld. 60.000 Hände haben geklatscht, noch nie waren meine Knie sooo weich! In den punktspielloosen Sommerwochen sind wir dann auf Deutschlandtournee gegangen, wobei die Fahrt ins nordbayerische Helmbrechts sicherlich der Höhepunkt war. Die haben uns empfangen wie eine Gruppe Popstars. Im Rathaus durften wir uns ins goldene Buch dieser fränkischen Kleinstadt eintragen und nach unserem überzeugenden 5:0-Sieg mußte ich mindestens 100 Autogramme geben. Als „Weltauswahlspieler“ ist man eben gefragt! Aber im Ernst: Harmonie statt Haß, Kameradschaft statt Krawalle, Ballstaffetten statt Brandsätze - gerade im Fußball hat Ausländerfeindlichkeit nichts zu suchen. Unsere „Weltauswahl“ ist das beste Beispiel für ein friedliches Miteinander. Und ich hoffe, daß wir mit dieser Mannschaft ein Zeichen setzen, das in den Köpfen zum Nachdenken und im täglichen Leben zum Nachmachen anregt.



FOTO: H.-W. LINDEMANN

Erfolgsteam SC Freiburg: Ab sofort fallen die Würfel neu...

5 Wie Sorge ich für eine einheitliche Darstellung des Vereins nach außen?

► In meiner nächsten Umgebung sind mit VfR Mannheim und SV Sandhausen (bei denen ich Anfang der 70er bzw. Ende der 80er Jahre selbst mal Trainer war) die beiden nordbadischen Vertreter der Regionalliga Süd beheimatet, die ich besonders aufmerksam verfolgen kann, nicht zuletzt durch viele „Insider“-Kenntnisse bedingt. Da tauchte plötzlich vor dem Derby ein Argument auf beiden (!) Seiten auf: „Meisterschaftsspiele = um die Meisterschaft spielen, also hat jede Mannschaft wohl die Verpflichtung, Meister werden zu wollen!“

Natürlich wird niemand auf die Idee kommen und die Spiele jetzt umtaufen in „Abstiegsspiele - ...“, aber der absurde Gedanke an sich sollte wohl besser keine weiteren Kreise ziehen. Denn entgegen allen vernünftigen Zielsetzungen von Trainerseite (mit der Unterstützung welcher Funktionäre?) wird damit eine völlig andere Erwartungshaltung beim Publikum geweckt. Diese wurde z.B. in Mannheim noch dadurch verstärkt, daß man nach dem Auswärtsspiel in Reutlingen (3:2 gewonnen nach einer 3:0-Führung) euphorisch von „Fußball von einem anderen Stern“ sprach und schrieb. Und in Sandhausen war man schon vor dem 1. Meisterschaftsspiel derart vermessend, ein 3:0 gegen den FSV Frankfurt für angemessen zu halten, obwohl wenige Wochen vorher der FSV mit Profis in der 2. Liga und Sandhausen - wie auch jetzt noch - mit reinen Amateuren in der 4. Liga - also 2 Klassen tiefer spielte.

► Deshalb komme ich wieder auf meinen Vorschlag der „Phasen“, „Blöcke“ bzw. den Vergleich mit dem 800 Meter-Lauf zurück, der unter Umständen am meisten zur Besinnung führt. Lassen wir jeden Block mit 4 bis 5 Spielen als 100 Meter-Strecke veranschaulichen, 4 x Kurve und 4 x Gerade. Damit haben wir eine ganz gute optische Orientierung.

Im Prinzip müssen Spitzenvereine (diese Saison z.B. Borussia Dortmund in der Champions League) zusätzlich noch über Hürden springen, wohingegen andere „flach“ laufen können... In über 20 Jahren habe ich mit dieser Erklärung nur gute Erfahrungen gemacht, der Vergleich hat so manchen wachgerüttelt, egal ob Spieler, Zuschauer oder Funktionär!

► Dazu gehört allerdings die Erfüllung einer wesentlichen Aufgabe des Trainers: er muß auf alle Gruppierungen selbst zugehen. Die Spieler sind bei Besprechungen ohnehin zusammen, mit den Funktionären muß ich einen fest fixierten Treff vereinbaren, den auch alle einhalten können und wollen. Dabei muß ein gemeinsamer Kurs festgehalten werden, der von allen innerhalb und außerhalb des Vereins mit getragen werden muß. Es gibt nichts schlimmeres als die Glaubwürdigkeit zu verlieren...

► Als Mittel zur Darstellung nach außen, auch als Bindeglied zu den Zuschauern und sonstigen Anhängern des Vereins bietet sich am besten die *Stadion-Zeitung* an, in kleineren Vereinen kann auch ein einfaches Informations-Blatt ausreichen. Hierdrin kann ich als Trainer mit meinen eigenen Worten, für alle jederzeit nachlesbar, Fehlbetrachtungen korrigieren, die augenblickliche Situation analysieren sowie Zukunftsperspektiven aufzeigen. Wenn man erreichen will, daß Interessierte die *Stadion-Zeitung* nicht nur wegen der Mannschaftsaufstellung am Spieltag kurz anlesen und dann wegwerfen oder als Sitzunterlage verwenden, muß man dafür sorgen, daß zumindest ein Teil der Exemplare spätestens 2 Tage vor dem Spiel fertig ist, und daß man diese im Clubhaus, an zentraler Stelle in der Stadt/Gemeinde oder z.B. bei Banken oder Einkaufszentren auslegen kann.

► Als Service für die lokale Presse habe ich in den letzten Jahren meinen Text zuallererst dort abgegeben. Damit habe ich von Anfang an für eine erste Vertrauensbasis zwischen Journalisten und Trainer gesorgt.

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 ab DM 310,- für 5 Nächte
insgesamt 180 Teams	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 ab DM 310,- für 5 Nächte
80 Mannschaften	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-SPORTING

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-Sporting Deutschland, Im Nassen Grund 6, 67725 Breunigweiler



1960-1995
UEFA & FIFA Lizenz

GRENZENLOS FUßBALL MIT EURO-SPORTING

Der „Torschuß“ ist der Schwerpunkt der 4. und 5. Folge dieser Serie zum B- und A-Juniorentraining. Wie können wir Trainer unsere Spieler vor dem gegnerischen Tor durchschlagskräftiger, selbstbewußter, erfolgreicher machen? Was muß sich am Torschußtraining verändern? Dazu werden hier einige Torschußübungen vorgestellt, die den Spielern immer wieder Spaß machen. Außerdem können bei angemessenen Korrekturen durch den Trainer die technischen Fertigkeiten verbessert werden.
Eine Serie von **Gero Bisanz**

Die Trainingseinheit

B-/A-Junioren



TRAININGSEINHEIT 5

Torschuß

AUFWÄRMEN

1 Die Spieler werden in 3er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball.

Zusammenspiel bis zur Hereingabe vor das Tor

Übung 1
Die Spieler bewegen sich in den 3er-Gruppen in mittlerem Tempo von Strafraum zu Strafraum und spielen sich den Ball jeweils nach kurzem Dribbling zu. Dabei dürfen sie die Laufwege frei bestimmen, also beim

Zusammenspiel auch ständig die Positionen wechseln.

Übung 2
■ Die Spieler führen in den 3er-Gruppen Dehnübungen aus. Gegebenenfalls gibt ein Spieler die Übungen für

die beiden anderen der Gruppe vor.

Übung 3
■ Die Abstände der Spieler untereinander werden auf etwa 20 Meter erweitert. Jetzt werden die Bälle in den jeweiligen Gruppen

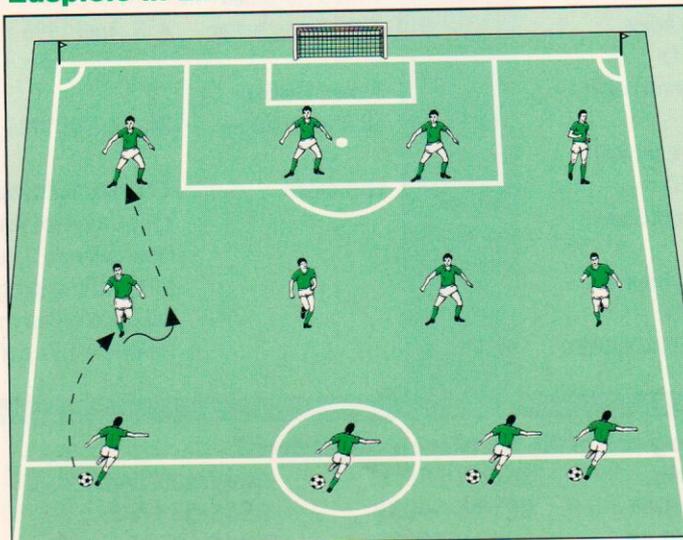
scharf und halbhoch zugespielt, nachdem sich ein Partner zum Anspiel anbietet.

Hinweise

- Bälle scharf und genau zuspielen!
- Den zugespielten Ball schnell und sicher unter Kontrolle bringen!

Zuspiele in Linie

2 Die Spieler in den 3er-Gruppen stehen jetzt in einer Linie jeweils 20 Meter auseinander. Die Gruppen stellen sich dabei so zueinander auf, daß sie sich nicht gegenseitig stören.



Ablauf
Einer der beiden äußeren Spieler spielt den Ball so zum Mitspieler in der Mitte, daß dieser das Zuspiel sicher mit der Brust verarbeiten kann. Nach einer halben Drehung leitet der neue Ballbesitzer in gleicher Weise den Ball zum 3. Gruppenmitglied auf der anderen Seite weiter.

Dieser 3. Spieler schließlich spielt nach der Ballkontrolle (mit der Brust) einen hohen Flugball über

den Mittelspieler hinweg zum 1. Mitspieler usw. Nach jeweils 6 bis 8 Durchgängen tauschen die Spieler die Aufgaben und Positionen.

HAUPTTEIL

Zusammenspiel über die Außen mit Abschluß I

1 Die 3er-Gruppen bewegen sich an den Seitenlinien des Feldes von Tor zu Tor, die auf den beiden Strafraumlinien aufgestellt sind.

Ablauf
Die Spieler passen sich am Flügel in der Vorwärtsbewegung den Ball zu und wechseln dabei ständig die Positionen. So kombinieren die 3er-Gruppen jeweils in

Richtung eines der beiden Tore. Etwa 15 Meter vor dem Tor startet ein Spieler der 3er-Gruppe nach außen und bekommt den Ball genau zugespielt. Nach einer kurzen

Ballkontrolle (oder direkt) paßt er auf einen der beiden anderen Mitspieler vor das Tor, der dann möglichst direkt auf das Tor schießt. Die 3er-Gruppen legen das Zusammenspiel so

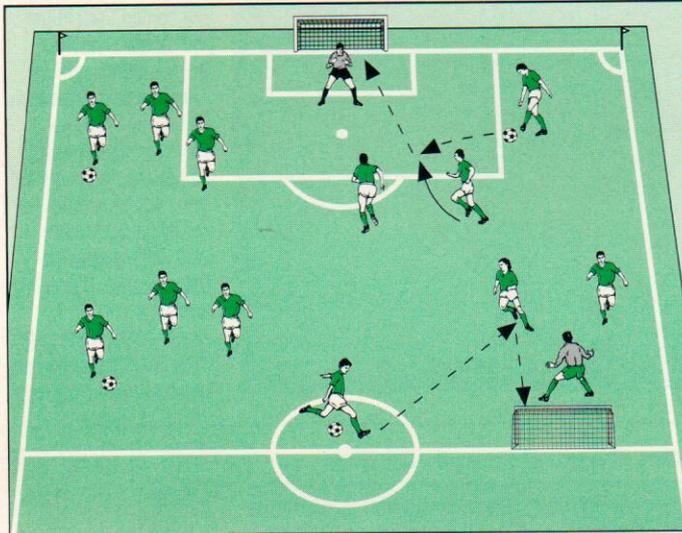
an, daß sie sich nicht gegenseitig stören und in möglichst gleichmäßiger Folge zum Torabschluß kommen. Bei jeder Aktion soll ein anderer Spieler den Ball vor das Tor passen.

Hinweis

■ Beim Abschluß nicht auf den Ball warten, sondern „hineinstarten!“

Zusammenspiel über die Außen mit Abschluß II

2 Ein Tor steht auf der Torlinie, ein zweites auf der Mittellinie seitversetzt. Jedes Tor wird von einem Torhüter bewacht.



Ablauf

Die 3er-Gruppen kombinieren wiederum nacheinander im ständigen Wechsel von Tor zu Tor. Sie legen das Zusammenspiel (mit vielen Positionswechseln) dabei wieder so an, daß einer der Spieler nach einem Paß von außen zum Torabschluß kommen kann. Bei jeder Aktion soll möglichst ein anderer Spieler der Gruppe auf das Tor schießen. Der „letzte“ Paß soll so flach und scharf gespielt werden, daß schnellst-

möglich auf das Tor geschossen werden kann. Kopfballabschlüsse also möglichst vermeiden!

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: _____

2 gegen 1 nach Paß von außen im Wechsel auf 2 Tore

3 Gleicher Ablauf wie zuvor, vor den beiden Toren stellt sich nun jedoch ein Verteidiger auf.

Ablauf
Der Ball soll nach einem Zusammenspiel auf dem Flügel so vor das Tor gespielt werden, daß er

vom Verteidiger nicht erreicht werden kann. Durch Anbieten zum richtigen Zeitpunkt und ein sicheres Zusammen-

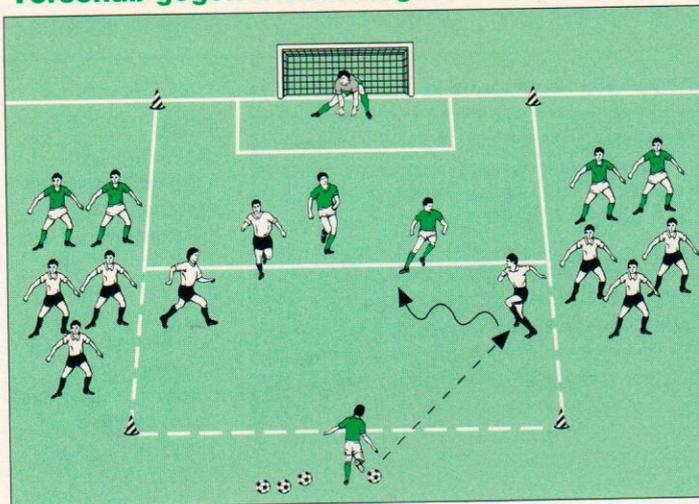
spiel der beiden vor das Tor gestarteten Mitspieler sollen gegen den Widerstand des Verteidigers Torchancen

herausgespielt und verwertet werden. Bei jeder Aktion sollte möglichst ein anderer Spieler der 3er-Gruppe

den Ball von außen her eingeben. Die Verteidiger vor dem Tor werden nach einiger Zeit ausgetauscht.

4 Die Spielform läuft vor einem Tor mit Torhüter in einem etwa 30 x 40 Meter großen Feld ab. Dazu werden die Strafraumseitenlinien um etwa 16 Meter verlängert. In diesem Feld spielen 3 Angreifer gegen 2 Verteidiger. Zusätzlich steht etwa 40 Meter vor dem Tor ein weiterer Spieler als „Neutraler“.

Torschuß gegen 2 Verteidiger

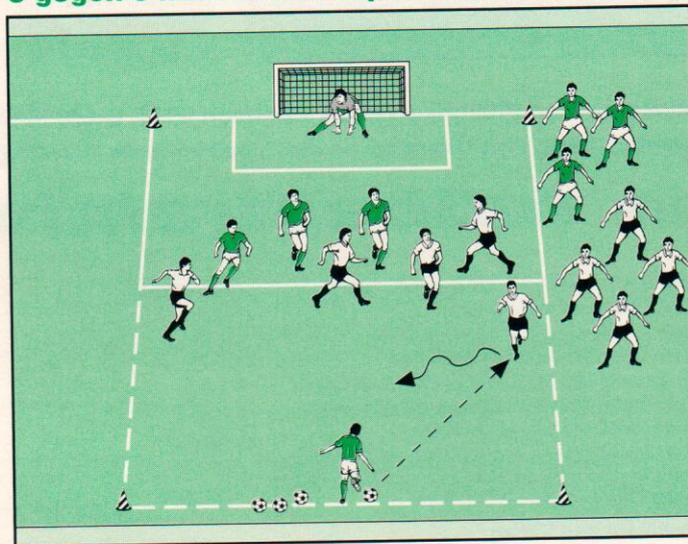


Ablauf
Ziel der Angriffsspieler ist es, aus dem 3 gegen 2 heraus gegen die beiden Verteidiger mit einem schnellen Kombinationsspiel zu Torchancen zu kommen. Dabei kann die Angreifergruppe zur Ballsicherung nochmals auf den neutralen Anspieler zurückpassen, wenn sich keine passende Durchbruchmöglichkeit anbietet. Kommen die Verteidiger in Ballbesitz, spielen sie den neutralen Anspieler

an, der dann den nächsten Angriff der Stürmer einleitet. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel mit einer anderen Gruppe, die außerhalb des Übungsraumes wartet. Der Anspieler wird jeweils nach einiger Zeit ausgetauscht.

5 gegen 3 mit einem Anspieler auf ein Tor

5 Das Spielfeld vor einem Tor mit Torhüter wird auf etwa 40 x 40 Meter vergrößert. Die Spieler werden nun so aufgeteilt, daß in diesem Feld 5 Angriffsspieler mit einem neutralen Anspieler im Rückraum gegen 3 Verteidiger spielen.

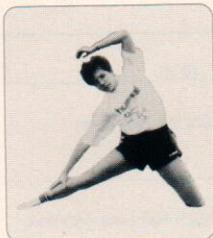


Ablauf
Die 5 Angreifer sollen durch ein flüssiges Zusammenspiel gegen den Widerstand der 3 Verteidiger schnellstmöglich zum Torschuß kommen. Wenn sich die Verteidiger den Ball erkämpfen, passen sie zum Anspieler zurück. Dieser leitet dann einen weiteren Angriff der Stürmer auf das Tor mit Torhüter ein. Nach einigen Angriffen werden jeweils die Positionen und Aufgaben gewechselt.

Variation

■ Ein Tor wird nur dann gewertet, wenn der Ball über die Außenpositionen von rechts oder links in den Strafraum geflankt oder gepaßt wird. In die beiden Außenzonen darf jeweils immer nur ein Angreifer, Verteidiger dürfen dagegen diese Spielfeldbereiche überhaupt nicht betreten.

D. und H.-D. Antretter/Heinz Luthmann
Dehnen und Kräftigen 1
Gut und richtig dehnen



philippa

D. und H.-D. Antretter/Heinz Luthmann
Dehnen und Kräftigen 2
Gymnastik, die stark macht



philippa

D. und H.-D. Antretter/Heinz Luthmann
Dehnen und Kräftigen 3
Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten



philippa

Dehnen und Kräftigen – drei Übungssammlungen für das Training der allgemeinen Fitness

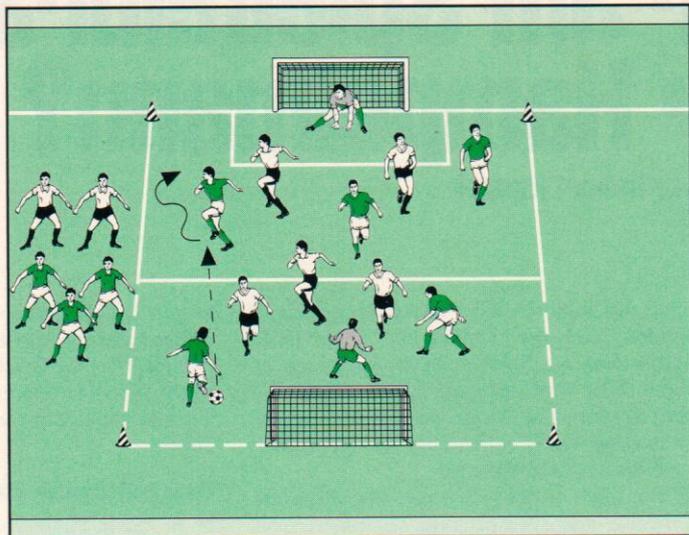
Stretching und Kräftigungsgymnastik ohne und mit Kleingeräten sind die Themen der drei Übungssammlungen dieser Kartotheken-Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitnesstraining eingesetzt werden kann. Je Kartothek 89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

DM 34,80

philippa

3 gegen 2 in zwei Hälften

6 2 Mannschaften spielen in einem Feld von einer doppelten Strafraumgröße auf 2 Tore mit Torhütern. Die Strafraumlinie ist gleichzeitig auch die Mittellinie. In jeder Hälfte spielen jeweils 3 Angreifer gegen 2 Verteidiger. Die Spieler dürfen dabei die zugewiesene Hälfte nicht verlassen.



Ablauf

Die 3 Angreifer sollen bei Ballbesitz so schnell und so oft wie möglich gegen die beiden Verteidiger zum Torschuß kommen. Er kämpfen sich die beiden Verteidiger den Ball, so versuchen sie, einen der 3 eigenen Angreifer in der anderen Hälfte anzuspielen, so daß diese im 3 gegen 2 zum Abschluß auf das andere Tor kommen können. Wenn die Torhüter in Ballbesitz sind, so werfen sie zu einem der

beiden Verteidiger zum weiteren Spielaufbau zu. An Positions- und Aufgabenwechseln denken, so daß alle Spieler möglichst gleichmäßig belastet und mit verschiedenen Spielaufgaben konfrontiert werden!

A U S K L A N G

Abschlußschießen in 2 Gruppen

1 Jeder Spieler hat einen Ball. Dieser Abschluß läuft vor einem Tor mit Torhüter ab. Dazu werden die Spieler in 2 gleichgroße Gruppen aufgeteilt.

Ablauf

Die Spieler der Gruppe 1 legen sich zunächst die eigenen Bälle auf die Strafraumlinie und schießen nacheinander in die rechte Torecke.

Danach folgt Gruppe 2. Welche Gruppe hat nach 5 Schüssen pro Spieler die meisten Tore erzielt?
■ 2. Durchgang: 5 Schüsse je Spieler in die linke Torecke.

■ 3./4. Durchgang: Gleicher Ablauf, aber mit dem „schwachen“ Fuß.
■ Als Abschluß des Trainings werden von jedem Spieler 2 „freie“

Torschüsse auf das Tor abgegeben.

Welche Gruppe weist am Ende die meisten Treffer auf und ist damit Sieger?

Hinweis

■ Die Torhüter müssen sich auf jeden Schuß neu einstellen können!

Fußball-Kartotheken

Kartotheken (=Übungssammlungen auf handlichen, stabilen Karteikarten) machen Ihre Trainingsvorbereitungen leichter: Aus einem großen Gesamtangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer Trainingsstunde zusammenstellen.



Kartothek 1: Hallentraining

Unter Berücksichtigung der inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings bietet diese Kartothek Übungsformen für eine motivierende Aufwärmphase und die Verbesserung technischer Fertigkeiten sowie taktischer Fähigkeiten.

Kartothek 2: Torwarttraining

Übungen zur Reaktionsschulung, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, zum Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, zur Zusammenarbeit mit Abwehrspielern u.v.m.

Kartothek 3: Ausdauertraining

Ausdauertraining, bei der der Ball im Mittelpunkt steht: Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen, Komplexübungen u.v.m.

Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmläufen“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an dabei, gezielte Ballarbeit auch zum Trainingseinstieg verbessert die Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Nachwuchsschule:

Kartothek 5: Minifußball

Übungsschwerpunkt für die F- und E-Jugend: Ballführung, Schußarten, Passen, Zweikampfverhalten, Freilaufen und Decken, Kopfballspiel, Verbesserung des Spielvermögens.

Kartothek 6: Aufbautraining

Übungsschwerpunkte für die D- und C-Jugend: Einzelarbeit mit dem Ball, Dribbling, Zusammenspiel, Torschuß, Kopfballspiel, 1 gegen 1, Torwartschulung, Stationentraining, Stretching.

Kartothek 7: Leistungstraining

Übungsschwerpunkte für die B- und A-Jugend: Technik-Intensivschulung, Gruppentaktik, Mannschaftstaktik, Stationentraining, Torwarttraining, Schnelligkeitsschulung, Ausdauertraining, Kräftigungsprogramme.

Preis je Kartothek mit ca 80 Doppelkarten, Beiheft und Kartekasten:

DM 34,80

(zzgl. Versandkosten)



Praktisch: Leerkarten-Sortiment mit 66 DIN A5- bzw. DIN A6-Karteikarten mit halben und ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen: **DM 9,80**

Bestellschein Seite 41

Der Trainer am Spielfeldrand: Helfer oder Hampelmann?

Ein Beitrag von **Klaus Wersching** und **Robert Knopek**

Nicht nur unsere Spieler in den Amateur- und Juniorenspielklassen zeigen sich oft sehr empfänglich auch für negative Beispiele der Vorbilder aus dem Profilager. Ganz gleich, ob gekonnte – und leider oft erfolgreiche – Schwalben im Strafraum oder die in vielen Zeitlupenwiederholungen präsentierte Grätsche von hinten in die Beine des Gegners: Was Profis praktizieren, muß richtig sein – es wird nachgemacht. Auch viele Trainer haben offensichtlich sehr genau registriert, mit welchem Temperament die hochbezahlten „Kollegen“ aus der Bundesliga Woche für Woche an der Seitenlinie herumturnen. Der Betrachter von Juniorenspielen muß oft feststellen, daß ein „engagierter“ Trainer am Spielfeldrand offensichtlich mehr Kalorien verbraucht, um wild gestikulierend und schreiend stets auf Ballhöhe seine Spieler „anzufeuern“ als diese auf dem Spielfeld in der sportlichen Auseinandersetzung mit dem Gegner.

Konzentriert man sich dann auf den sachlichen Gehalt der „Anweisungen“, die derart „aktive“ Trainer den eigenen Schützlingen zukommen lassen, so vernimmt man bestenfalls so allgemeine Zurufe wie „Genauer Decken!“ oder „Lauf Dich frei!“ etc. Daß diese Aussagen für den einzelnen Spieler nicht sonderlich hilfreich sind, braucht nicht näher begründet zu werden.

Was kann ein Trainer in welcher Phase vor dem Spiel und im Spielverlauf konkret tun, um seinen Schützlingen wirkliche Hilfestellungen zu geben? Wir haben dabei 5 Einflußphasen definiert, in denen unter Umständen sehr unterschiedliche Einflußmöglichkeiten gegeben sind.

- 1 Die Mannschaftsbesprechung vor dem Spiel
- 2 Die Anfangsphase des Spiels
- 3 Die Halbzeitpause
- 4 Die Schlußphase des Spiels
- 5 Die Zeit unmittelbar nach dem Spiel

Einflußmöglichkeiten zu verschiedenen Zeitpunkten eines Spiels

Die Mannschaftsbesprechung vor dem Spiel

► Die Möglichkeiten, eine Mannschaft vor dem Spiel auf den jeweiligen Gegner einzustellen, sind je nach Leistungsniveau der Spieler sehr unterschiedlich. In den höheren Amateurlklassen und im oberen Leistungsbe-

reich der Junioren kann davon ausgegangen werden, daß der Trainer die gegnerische Mannschaft aus Spielbeobachtungen genauer kennt. Hier wird der qualifizierte Trainer jedem Spieler seine Aufgaben, die Stärken und Schwächen seiner unmittelbaren Gegenspieler fundierter erläutern können.

► Bei aller Akribie darf aber die durch die teilweise innere Anspannung vor einem Spiel eher reduzierte „Verarbeitungsfähigkeit“ der Spieler nicht überstrapaziert werden. Die etwas gehässige Faustformel, nach der das Ergebnis der taktischen Besprechung umso schlechter ist, je länger diese dauert, hat schon eine gewisse Gültigkeit.

► Darüber hinaus sollte bei allem Stolz auf Detailkenntnisse über den Gegner nicht vergessen werden, daß der Fußball mehr von Agieren als vom Reagieren lebt. Die Hinweise auf eigene Möglichkeiten sind insbesondere im Jugendbereich oft wesentlich hilfreicher als die Schilderung der möglichen Stärken des Gegners.

Anfangsphase des Spiels

► Gerade in dieser Phase sollte der besonnene Trainer ganz damit beschäftigt sein, das Spiel zu beobachten. Spielt der Gegner so wie erwartet? Ist die Aufgabenverteilung der eigenen Mannschaft richtig? Haben Spieler besondere Schwierigkeiten mit dem direkten Gegenspieler? Sind Umstellungen notwendig?

► Wesentlich in dieser Phase ist, daß nicht schon der erste Fehlpaß, das erste mißlungene Dribbling mit lautstarker Kritik kommentiert wird. Wenn überhaupt, dann sind in dieser Phase aufmunternde Worte für eventuell noch nervöse Spieler angebracht.

► Ebenso häufig wie sinnlos sind im Spielverlauf kritische Zurufe zu bereits abgeschlossenen Situationen. Der Spieler wird damit in seiner Konzentration auf die nächste Situation beeinträchtigt.

Halbzeitpause

► In dieser Phase sollte der Trainer vor allem darauf achten, daß seine Spieler zunächst einige Minuten „zur Ruhe“ kommen. Ein hektisches „Herunterbeten“ aller Fehler aus der ersten Halbzeit wäre sicher nicht hilfreich. Auch das leider in vielen Presseberichten über Bundesligaspiele so oft zitierte „Halbzeitdonnerwetter“ ist ganz besonders im Jugendbereich nur in den seltensten Fällen das geeignete Mittel, um eine positive Weichenstellung für die zweite Halbzeit zu erreichen.

► Ruhig und sachlich können eventuell notwendige Änderungen im Spielsystem oder in der Taktik (z.B. aufgrund des Spielstands oder

wegen Verletzungen bzw. Formschwäche einzelner Spieler) erläutert werden. Wichtigster Grundsatz: Den Spielern möglichst konkret sagen, was sie in der zweiten Halbzeit tun sollen und nicht, was sie bisher falsch gemacht haben!

Schlußphase des Spiels

► In dieser Phase, in der viele Spiele noch „auf der Kippe“ stehen, kommt dem Trainer eine besondere Verantwortung zu. Der besonnene Trainer ist auch kurz vor Schluß darauf bedacht, gegebenenfalls durch taktische Änderungen in der eigenen Mannschaft, z.B. Einwechseln zusätzlicher offensiver Spieler bei knappem Rückstand oder durch richtige Gegenschritte bei Änderungen im Spielsystem des Gegners das Spielgeschehen konstruktiv zu beeinflussen. Insbesondere im Jugendbereich ergeben sich durch die Möglichkeit, bis zu 4 Spieler auszuwechseln, diverse Ansatzpunkte zur konkreten Beeinflussung des Spielgeschehens.

► Ein qualifizierter Trainer hat es daher nicht nötig, sich z.B. durch lautstarke Kritik am Schiedsrichter abzureagieren.

Die Zeit unmittelbar nach dem Spielschluß

► Die alte Fußballweisheit: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ wird leider auch in einer Zeit, in der pädagogische Gesichtspunkte glücklicherweise einen größeren Raum auch in der Trainerausbildung einnehmen, oft vergessen. Dabei gibt es kaum einen ungeeigneteren Zeitpunkt, um harte Kritik an der ganzen Mannschaft oder an einzelnen Spielern loszuwerden als die Minuten nach dem Schlußpfiff. Der erfolgreiche Trainer wird – auch oder gerade nach einer enttäuschenden Leistung – in diesem Moment besonnen auftreten und damit sehr viel an Respekt und Glaubwürdigkeit gewinnen. Wenn deutliche Kritik nach einer schlechten Leistung erforderlich ist, kann diese in der Mannschaftsbesprechung nach dem ersten Training sicher weit wirkungsvoller angebracht werden.

Fazit

Jeder Psychologe kann fundiert begründen, daß die „Temperamentausbrüche“ der Trainer am Spielfeldrand letztlich nur der Ausdruck eines Gefühls der Hilflosigkeit sind. Je mehr sich der Trainer darauf besinnt, die – sicher nicht unbegrenzten – Einflußmöglichkeiten auf das Spielgeschehen konzentriert zu nutzen, desto selbstsicherer kann er auch ohne „Hampelmann“ am Spielfeldrand agieren.

Der Trainer bei einem Spiel

Das richtige Verhalten vor einem Spiel

- Eine kurze Besprechung mit einigen Grundinformationen zum Spiel und der Verkündung der Mannschaftsaufstellung reicht in den unteren Altersklassen vollkommen aus!
- In höheren Alters- und Leistungsbereichen können einige weitere Informationen zur eigenen taktischen Grundausrichtung und zur gegnerischen Mannschaft ergänzt werden!
- Die Spieler dürfen jedoch nicht durch zu komplexe, unverständliche Informationen und Anweisungen überfordert oder sogar verunsichert werden!
- Auf jeden Fall: Mut machen, Begeisterung und Siegeszuversicht erzeugen!
- Genug Zeit für ein Einspielen einplanen, um Spielfreude zu wecken!

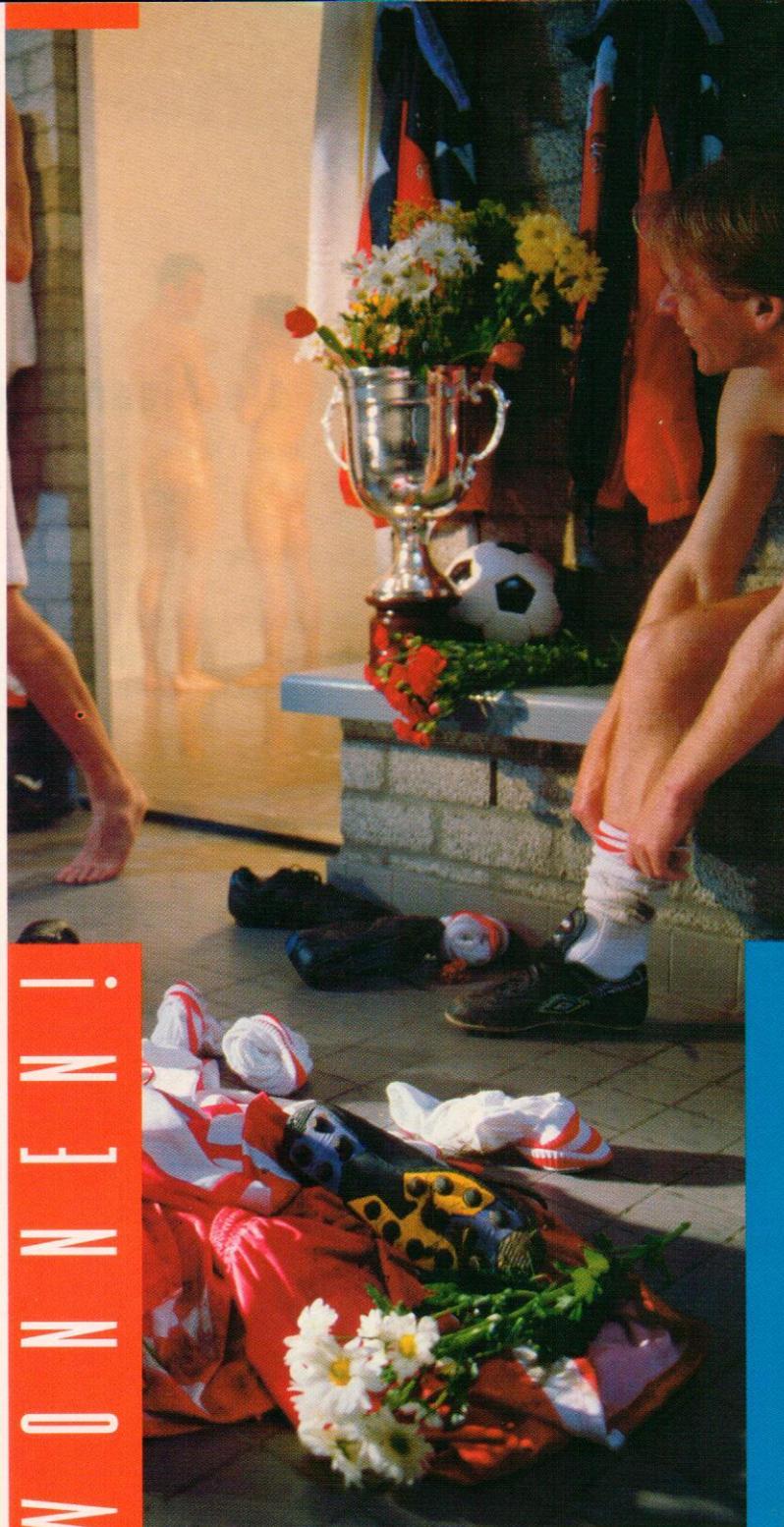
Das richtige Verhalten bei einem Spiel

- Der Trainer muß das Spiel zunächst in aller Ruhe und mit voller Konzentration beobachten:
 - Spielt die gegnerische Mannschaft so wie erwartet?
 - Klappt es mit der geplanten Aufgabenverteilung?
 - Haben einzelne Spieler Probleme mit dem Gegenspieler?
 - Sind Umstellungen erforderlich?
- Auf die Eltern einwirken, wenn sie die Spieler lauthals von außen kritisieren oder in das Spiel hineinrufen!
- Auf keinen Fall die Spieler bei der ersten mißlungenen Aktion lautstark kritisieren!
Gerade in der Anfangsphase einer Begegnung muß das Selbstvertrauen für den weiteren Spielverlauf aufgebaut werden. Deshalb: Immer wieder positiv auf die Spieler einwirken!

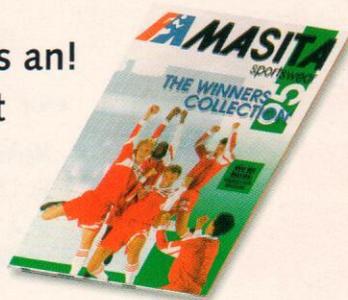
Das richtige Verhalten bei einem Spiel

- Harte Kritik ist vor allem direkt nach einem Spiel vollkommen unangebracht. Stattdessen: Die Spieler je nach Verlauf des Spiels loben, aufmuntern, trösten, beruhigen!
- Erfrischungen reichen! Verletzungen versorgen und die weitere Behandlung abklären!
- Auf Hygiene und Ordnung achten und die Spieler anleiten, sich gründlich zu waschen bzw. zu duschen! Keine Sachen liegenlassen, die Mannschaft muß die Räumlichkeiten sauber verlassen!
- Kurz über die nächste Trainingszeit informieren!

GEWINNEN!



Wie?
Rufen Sie uns an!
72 Seiten mit
Erfolgstips.
Unser neuer
Teamkatalog
gratis für Sie.



Telefon (0 22 34) 9 57 29 - 0

 **MASITA**[®]
sportswear

Erhältlich in guten Sporthäusern.



Schnäppchen aus dem Keeper Lager

... für die Mannschaft

- 12 Trikots - 12 Hosen - 1 TW-Pulli, Langarm oder Kurzarm, Sie geben die Farbe/Größe an jedes weitere Trikot/Hose

kpl. DM 399,-
à DM 30,-

- 14 Hummel Microfasertrikots Florida + Hose
Farben: blau-weiß, rot-weiß, grün-weiß, gelb-blau
1/1 Arm oder 1/2 Arm, Gr. L, XL, XXL

vorher DM 1.817,20
jetzt DM 899,-

- Markenfußballschuhe, Gr. 30 - 47, Nocken- /Stollen-Multinocken- oder Stollenschuhe

jetzt DM 59,90

... für den Coach

- uhlsport Coach-Jacke rot/schwarz, Gr. XXL und blau/schwarz Gr. M

vorher DM 259,90
jetzt DM 119,-

- uhlsport Coach-Hose schwarz, Gr. M und L

vorher DM 140,-
jetzt DM 79,-

- Freizeitblouson schwarz/rot Gr. L, XL, XXL

vorher DM 129,90
jetzt DM 49,90

- Trainer-Jacket unwattiert blau/schwarz Gr. M, L, XL

vorher DM 119,90
jetzt DM 39,90

- Sweat-Shirt Classics rot/schwarz und grau-schwarz-rot, Gr. L, XL, XXL

vorher DM 119,90
jetzt DM 49,90

... für den Spieler

- Marken-Freizeitanzug, schwarz/weiß
Gr. 128, 140, 152, 164
Gr. 3, 4, 5, 6
alle Größen

vorher DM 119,90
vorher DM 129,90
jetzt DM 49,90

- Marken-Freizeitanzug schwarz/hydro/pink, Gr. 128 - 164, Gr. 5 - 8

vorher DM 159,90
jetzt DM 69,90

- Marken-Freizeitanzug verschiedene Modelle, Gr. XL und XXL sehr hochwertig

vorher super teuer
jetzt DM 79,-

- die ideale Trainingshose, lang, marine Gr. XXS, XS, S Gr. M, L, XL, XXL alle Größen

vorher DM 49,90
vorher DM 59,90
jetzt DM 29,90

- Fußballstrumpf mit Fuß (Senior)

jetzt DM 8,90

- Stutzen (Senior und Junior)

jetzt DM 4,90

- Biomed-Sprungelenk-Bandage links oder rechts, Gr. S, M, L

Stück vorher DM 119,-
Stück jetzt DM 19,90

... für den Torwart

- Torwarthose lang, schwarz, Gr. XXS - XXL, Art. 5 510

nur DM 39,-

- Torwarthose kurz, schwarz, Gr. XXS - XXL, Art. 5 520

nur DM 29,90

- Torwartpulli-Paket 3 Stück, Gr. M/L

nur DM 50,-

- TW-Handschuhe Topmodelle, neu eingetroffen, Art. 0 049, Pyramiden-Haftschaum, Gr. 7 - 11

nur DM 49,90

- TW-Handschuhe Kinder, Gr. 4/4,5/5/5,5/6,5/7

nur DM 19,90

- TW-Pulli Topmodelle uhlsport alle Gr. Modell 8 000

jetzt DM 49,90

SO BESTELLEN SIE BEI UNS...

Bestellungen per Nachnahme oder per Vorausscheck. Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen (es gilt der Poststempel). Bestellwert zuzüglich Versandpauschale DM 5,- (entfällt ab Bestellwert DM 200,-), bei Nachnahme zuzüglich NN-Gebühr DM 2,-. Bei Vorauskasse per Scheck gewähren wir 3% Skonto. Ausland: Päckchen Versandkostenpauschale DM 12,-.

AKTIONSERVICEN

Individuelle Talentförderung von 8 bis 18 Jahren **Teil 1**

Ein praktikables Modell für eine verstärkte individuelle Einzelschulung im Jugendtraining.
Ein Beitrag von **Johannes und Manfred Uhlig**

Der österreichische Spitzenclub FK Austria Memphis Wien praktiziert seit Sommer 1994 ein Modell für eine spezielle individuelle Talentförderung.

Die Vorteile einer solchen Einzelschulung sind offenkundig. Vielleicht bekommen auch andere Vereine einige Anregungen, sich an die Realisierung so eines mannschaftsübergreifenden Individualtrainings zu machen.



FOTO: LUDO REINKER

Individualtraining – nur eine Vision?

Immer deutlicher wird die Forderung nach einem differenzierten Jugendtraining, das verstärkt auf die individuelle Entwicklung des einzelnen Spielers ausgerichtet ist. Besonders die Zielsetzung, die talentiertesten Spieler im Zuge eines „Individualtrainings“ noch spezifischer auszubilden, um sie an die Leistungsspitze heranzuführen, wird innerhalb zeitgemäßer Nachwuchskonzepte verfolgt.

Wir Jugendtrainer sind in vergangener Zeit schon oft mit solchen oder vergleichbaren Vorstellungen konfrontiert worden, ohne daß sich an der täglichen Trainingspraxis allzuviel geändert hätte.

Wenn ein regelmäßiges und systematisches Individualtraining keine Zukunftsvision, sondern baldige Realität sein soll, dann muß über konkrete Umsetzungsmöglichkeiten nachgedacht werden.

Der Trainer wird sich in Zukunft noch mehr Gedanken über den aktuellen Entwicklungs-

stand (Stärken und Schwächen) des einzelnen Spielers machen und sein Training den speziellen Bedürfnissen anpassen müssen.

Aber auch der Nachwuchsspieler wird aufgefordert, durch seine Leistungsbereitschaft, sein Selbstverantwortungsbewußtsein und seine Disziplin im positiven Sinne zu einer effizienteren Trainingsarbeit beizutragen. Nur wenn dies sichergestellt ist, können die hohen Anforderungen einer qualitativen Differenzierung und Individualisierung im Jugendbereich bewältigt werden.

Grundsätze der Nachwuchsförderung

□ Das primäre Ziel einer systematischen und qualitativen Nachwuchsarbeit muß es sein, die Kinder und Jugendlichen im Verlauf eines Lern- und Entwicklungsprozesses individuell auszubilden, um sie damit für eine erfolgreiche Bewältigung höherer Anforderungen im (Hoch-) Leistungsfußball zu schulen und vorzubereiten.

□ Neben dem Erlernen, Vervollkommen und Stabilisieren technischer und taktischer (individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer) Fertigkeiten sollen „grundlegend und begleitend“ die motorischen (konditionellen und koordinativen) Fähigkeiten entwickelt werden.

□ Aus pädagogisch-psychologischer Sicht muß der elementare Bereich der Bildung und Formung der Individualität und Persönlichkeit des Nachwuchsspielers das zentrale Anliegen sein.

Das schon im Verlauf des Vorschul- und Grundschulalters (heran)gereifte Persönlichkeitsprofil des Kindes soll in den weiteren Jahren geformt und stabilisiert werden. Nur unter Berücksichtigung der spezifischen und individuellen Bedürfnisse, Interessen und Neigungen der Kinder und Jugendlichen wird das Selbstbewußtsein (Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstverantwortung, aber auch Selbstkritik) – als primäre psychische Eigenschaft – auf der Basis von Eigenschaften wie Optimismus, Unabhängigkeit, Belastbarkeit oder Ehrgeiz entwickelt.

□ Um nun der Zielsetzung und dem Prinzip einer verstärkten Individualisierung gerecht zu werden, wird in Zukunft nicht darauf verzichtet werden können, neben einer mannschaftsbezogenen Differenzierung innerhalb bestimmter Trainingsabschnitte (siehe Beitrag von SCHAEFER in **fußballtraining** 5+ 6/1994) auch für die talentiertesten Jugendspieler eine zusätzliche wöchentliche Trainingseinheit („Individualtraining“) zu schaffen. Abgesehen von der spezifischen Trainingszielsetzung in den einzelnen Alterskategorien sollen vorhandene Stärken des Spielers weiter forciert und Schwächen beseitigt werden.

Trainingstheoretische „Vorarbeiten“

Talentbestimmung für eine Talentselektion

□ Auf der Basis einer detaillierten Leistungsanalyse (= IST-Wert-Bestimmung) durch den Mannschaftstrainer, erfolgt in gemeinsamer Absprache mit dem Nachwuchskordinator und dem Individualtrainer eine Festlegung und Auswahl der „talentiertesten Spieler“ jeder Alterstufe von den 8- bis zu den 18jährigen.

□ Die Talentbestimmung erfolgt aus dem Ergebnis längerfristiger Beobachtungen und der Hinzuziehung von Resultaten allgemeiner und spezieller Leistungstests und kann, vor allem aus zeitlichen und praktikablen Gründen, keinen wissenschaftlichen Ansprüchen genügen. Daher birgt eine solche Talentauslese ohne Zweifel die Gefahr in sich, „falsche Positive“ zu prognostizieren bzw. „falsche Negative“ gar nicht zu berücksichtigen.

Die grundsätzliche Bestimmung, welche besonderen Eigenschaften ein „Talent“ auszeichnen und dadurch von anderen Spielern unterscheiden und abgrenzen, ist mit Sicherheit ein schwieriges Unterfangen. Hier sei nur auf die Problematik der Differenz von kalendarischem und biologischem Alter etwa bei 10jährigen und die daraus resultierende akze-

Das sind die Vorteile eines Trainings in Talentgruppen

- *Überdurchschnittliche Trainingseffektivität aufgrund der kleinen Spiel- und Übungsgruppen*
- *Bessere Korrekturmöglichkeiten für den Trainer (gründlichere Erklärungen im Detail)*
- *Bessere Beobachtungsmöglichkeiten für den Trainer, z.B. permanente Kontrolle über den Entwicklungsverlauf einzelner Spieler*
- *Individuelle Betreuungsmöglichkeiten (z.B. optimale Gelegenheiten für intensive Einzelgespräche)*

lerierte (beschleunigte) bzw. retardierte (verlangsamte) Entwicklung hingewiesen. Die momentane „absolute Leistungsfähigkeit“ des Spielers kann daher – besonders im Grundlagenbereich (8 bis 12 Jahre) – zur Bestimmung eines Talent nur bedingt herangezogen werden. Vielmehr ist die „relative“ Betrachtungsweise eine sinnvolle und taugliche. Ein Spieler kann allgemein als „Talent“ bezeichnet werden, wenn aufgrund seiner person-internen Leistungsbedingungen (begründet) angenommen werden kann, daß eine besondere Begabung vorliegt, die in weiterer Folge (u.a. qualitatives Training, fördernde Umweltbedingungen) sportliche Höchstleistungen bedingt. Man spricht auch dann von einem „Talent“, wenn ein Spieler im Vergleich mit

ebenso leistungsfähigen Spielern ein geringeres Trainingsalter aufweist (optimale „Aufwand-Ergebnis-Relation“). Sicherlich ist dieses nicht immer leicht nachzuprüfen und man ist in der Praxis auf andere Parameter angewiesen. Beispielsweise ist die schnelle Lernfähigkeit eine Eigenschaft eines talentierten Spielers, die in der Leistungsanalyse besondere Berücksichtigung findet.

Besonders im *Grundlagenbereich* werden die Qualität der koordinativen Fähigkeiten und der grundtechnischen Fertigkeiten, die „Spielfähigkeit“ und die Schnelligkeitskomponenten (z.B. Handlungsschnelligkeit, Sprintschnelligkeit) als die elementarsten motorischen Leistungsvoraussetzungen zur Talentselektion herangezogen.

Im *Aufbaubereich* wird neben diesen Auswahlkriterien verstärkt das Niveau der technisch-taktischen Handlungsfähigkeit berücksichtigt, das im *Leistungsbereich* neben ausgeprägten athletischen Fähigkeiten und der psychosozialen Entwicklung das grundlegende Element der Talentselektion darstellt. Im obersten Bereich sollten daher nur Spieler mit „Perspektive 1“ – d.h. für den (Hoch-)Leistungssport tauglich – ausgewählt werden.

□ Pro Altersstufe von den 8jährigen bis zu den 18jährigen werden 3 bis 7 Spieler „herausgefiltert“, wobei speziell im Leistungsbereich (16 bis 18 Jahre) die Selektion nach den Gesichtspunkten der (Spiel-)Position und der damit verbundenen (Spiel-)Funktion unterschieden wird (defensive und offensive Spieler), um hier im besonderen die Grundlagen für ein effizientes gruppentaktisches Training zu legen. In den unteren Alterskategorien ist dieses Auswahlkriterium ohne (Grundlagenbereich) bzw. nur bedingt (Aufbaubereich) von Bedeutung, da die Spieler möglichst früh lernen sollten, sämtliche Spielpositionen auszufüllen, um sich erst im Leistungsbereich auf „Stammposition(en)“ einzuschränken. Hier wird der Grundstein für die Heranbildung von sogenannten „Universalspielern“ bzw. „Formationsspielern“ gelegt.



3. Internationales Fußballturnier um den Casino-Wanderpokal Pfungsten 1996, 25. – 30. Mai Senioren, Alte Herren, Damen, A-Jugend, SR-Mannschaften



FUSSBALL VOM FEINSTEN – VON PROFIS FÜR PROFIS!
PREIS PRO PERSON AB DM 299,- (DM 195,- im Appartement)

Leistungen: 6 Tage Unterbringung in Spitzenhotels Ihrer Wahl. HP, routinierte Turnierleitung, Siegerehrung und Feier in der Olympiahalle und vieles mehr.

Auf Anfrage ausführliche Infos, Hotelkataloge, Touristeninformation.

Individuelle Betreuung und Beratung durch unsere Kontaktperson in Deutschland:

Schiedsrichter Heinz Becker, Bürgermeister-Jäger-Str 8, 69214 Eppelheim

Tel. und Fax: 0 62 21/76 08 67, Mobil: 01 72 6 31 71 00

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Berücksichtigung der Anmeldungen erfolgt nach Eingangsdatum.

Ausrichter: Fußballclub Casino Seefeld, Fremdenverkehrsamt Seefeld
Sportsekretariat der WM-Sportanlagen

Unterlagen erhalten Sie auch von der Olympia-Gesellschaft, Rathauspassage
A-6100 Seefeld/Tirol, Tel.: 00 43/52 12/24 32, Fax: 00 43/52 12/40 82



Zusammenfassung in 3 Ausbildungsbereiche und 5 „Talentgruppen“

□ Nach den allgemeinen Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien der Trainingslehre können für den Trainingsaufbau im Nachwuchstraining 3 Stufen des langfristigen Lern- und Ausbildungsprozesses unterschieden werden, die sich im wesentlichen durch die jeweilige Ausbildungszielsetzung und dem steigenden Grad der Anforderungen unterscheiden.

□ Nach Auswahl der talentiertesten Spieler werden in den 3 „Ausbildungsbereichen“ aufgrund der gemeinsamen Trainingszielsetzung Altersstufen zusammengefaßt.

Im Grundlagenbereich (U8 bis U12) ist es aus pädagogischen und trainingswissenschaftlichen Gründen sinnvoll, eine Teilung (U8 bis U10; U11 und U12) durchzuführen, da sich dadurch die zusätzliche Möglichkeit bietet, mehrere talentierte Spieler einer längerfristigen Beobachtung zu unterziehen. Außerdem entschärft sich somit die Problematik der Talentauslese, die besonders in diesem Altersbereich gegeben ist. Ebenso wird im oberen Bereich eine Aufspaltung in eine Gruppe der 16- und eine der (17-)18jährigen durchgeführt, um noch effektiver und zielgerichteter trainieren zu können.

Somit umfaßt der Bereich des Individualtrainings insgesamt 5 „Talentgruppen“.

Altersadäquate Zielsetzungen Grundlagentraining

□ Im Grundlagenbereich (8 bis 12 Jahre) soll vor allem das Bewegungsklernen bzw. das Technikerwerbstraining, d.h. das Erlernen sämtlicher Fußball-Basistechniken wie Ballführen, Finten, Ballkontrolle und „Stoßarten“ und deren Anwendung (besonders im Wettbewerb) im Zentrum aller Bemühungen stehen. Das Ziel ist eine möglichst perfekte individuelle Technik (= Stil) des Spielers. Aber auch die „Körpertechniken“ sollen gezielt geschult und verbessert werden.

□ Als Voraussetzung für die Entwicklung grundtechnischer Fertigkeiten dient vor allem die vielseitige Schulung koordinativer Fähigkeiten, wie z.B. Lernfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit („Ballgefühl“), Rhythmusfähigkeit („Finten“), räumliche Orientierungsfähigkeit („Übersicht“), Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit usw. in methodischen Übungs- und Spielformen.

□ Spielmethodische Konzepte zur Entwicklung der „Spielfähigkeit“ (technisch-taktische Handlungsfähigkeit) ergänzen den Zielkatalog in dieser Alterskategorie. Gleichsam als „Nebenprodukt“ sollen dabei die elementaren „taktischen Grundbegriffe“ im Sportspiel (individuelles Verhalten bei Ballbesitz, insbesondere auch bei Ballverlust und beim Umschalten von Defensive auf Offensive bzw. von Offensive auf Defensive) erlernt werden.

Aufbautraining

□ Aufbauend auf den Zielsetzungen des Grundlagentrainings dient die „Mittelstufe“ zur Weiter- und Hinführung des Spielers in Richtung (Hoch-)Leistungstraining.

□ Im Mittelpunkt des Trainings steht der Erwerb, die Anwendung und die Festigung indi-



Tab. 1: Individualtraining im Wochentrainingsplan

Mannschaften/ Trainingszeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
U 8 (16.30 – 18.00 Uhr)	*	*		*	
U 9 (16.30 – 18.00 Uhr)	*	*		*	
U 10 (16.30 – 18.00 Uhr)		*	*		*
U 11 (17.00 – 18.30 Uhr)	*		*	*	*
U 12 (17.00 – 18.30 Uhr)	*	*	*		*
U 13 (18.30 – 20.00 Uhr)		*	*	*	*
U 14 (18.30 – 20.00 Uhr)	*	*	*	*	
U 15 (18.30 – 20.00 Uhr)	*	*		*	*
U 16 (18.30 – 20.00 Uhr)		*	*	*	*
U 18 (17.30 – 19.00 Uhr)		*	*	*	*

Individualtraining

vidual- und gruppentaktischer Elemente auf der Basis beherrschter fußballspezifischer Techniken. Gleichzeitig ist dies aber auch die Phase der Erweiterung und Vervollständigung technischer Fertigkeiten.

(Hoch-)Leistungsstraining

□ Im 3. Abschnitt geht es nun darum, die bisher erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten (vor allem Stabilisierung und situative variable Verfügbarkeit der Techniken) unter „gereiften“ körperlichen Voraussetzungen und mit dem Ziel einer mannschaftlichen Spielleistung umzusetzen und zu realisieren. Daher liegt der absolute Trainingsschwerpunkt im gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich. Im Bereich des Individualtrainings (gruppentaktischer Bereich) wird es vor allem darum gehen, das bewußte handlungsorientierte taktische Verhalten der offensiven wie auch defensiven Spieler durch methodische Übungs- und Spielformen weiter zu verbessern und zu stabilisieren.

Festlegung der Trainingszeiten der „Talente“ im Wochentrainingsplan

□ Tab. 1 zeigt die Trainingstage und -zeiten sämtlicher Mannschaften. Auffallend dabei ist, daß die 8- und 9jährigen durch das „Individualtraining“ (grüne Fläche) eine zusätzliche Trainingseinheit pro Woche dazubekommen (4 statt 3), da sie am Mittwoch trainingsfrei hätten. Ebenso die Spieler der

U13-Mannschaft (5 statt 4), die am Montag kein Training absolvieren.

Im Bereich U8 bis U10 wird im Mannschafverband 3 x pro Woche geübt, ab U11 bis U18 werden dagegen 4 Trainingseinheiten pro Woche absolviert.

□ Dieses, aus organisatorischen Gründen, unvermeidbare „kleine“ Manko (insbesondere bei den U13-Spielern – kein trainingsfreier Tag) konnte „entschärft“ werden, indem den 3 ausgewählten Spielern angeboten wurde, an den Trainingstagen von Dienstag bis Donnerstag (Freitag = Mannschaftstraining) nach freier Entscheidung einen trainingsfreien Tag einzuschieben, um einer psychischen und physischen Überbelastung vorzubeugen.

Trainingspraktische Umsetzung

Grundvoraussetzungen für die Durchführung des „Individualtrainings“

□ Um ein kontinuierliches und qualitatives Individualtraining durchführen zu können, sind einige Grundvoraussetzungen besonders auch seitens der Spieler notwendig: Nur leistungsfähige und leistungswillige Spieler, die von der Notwendigkeit und den positiven Auswirkungen einer individuellen Förderung und damit der eigenen Leistungsentwicklung überzeugt sind, werden die nötige Einstellung

und das erforderliche Engagement zeigen, um die im Trainingsprozeß gestellten Anforderungen bewältigen zu können.

□ Dem Individualtrainer obliegt es – aufgrund seiner Persönlichkeit und besonderen Funktion als „Manager von Spitzenleistungen“ – für optimale Übungs- und Trainingsbedingungen (u.a. Schaffung eines adäquaten Lernklimas) zu sorgen. Außerdem soll er eine für den Lernerfolg unverzichtbare Trainer-Spieler-Beziehung herstellen, das permanente Gespräch mit den Spielern suchen und diesen als zusätzliche psychische Stütze (besonders nach „Mißerfolgen“) beistehen.

□ Um ein qualitatives Spielen, Üben und Trainieren sicherzustellen, sind die Talentgruppen auf höchstens 10 Spieler begrenzt.

□ Im Aufbau- und Leistungsstraining (Gruppen III, IV und V) steht außerdem bei jeder Individualtrainingseinheit ein Torhüter zur Verfügung.

Entwicklung der Trainingsprogramme für das „Individualtraining“

□ Auf der Basis der altersspezifischen Zielsetzungen wird zu Beginn jeder Woche vom Individualtrainer ein „Wochenplan“ für die 5 Individualtrainingseinheiten erstellt, der jedoch nach Rücksprache mit dem jeweiligen Mannschaftstrainer nach den aktuellen „Bedürfnissen“ der Spieler modifiziert werden kann. So kann z.B. gleichzeitig in einer Übungsform an der Abschlußschwäche eines

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

18jährigen Angriffsspielers (Behebung der Schwäche), am Defensivverhalten des Abwehrsspielers (Förderung der Stärke im Spiel 1 gegen 1) und an der „Beidbeinigkeit“ des Mittelfeldspielers (Zuspiel von der Seite mit dem „schwächeren“ Fuß) gearbeitet werden.

Ablauf des „Individualtrainings“

- Das Individualtraining startet jeweils 30 Minuten vor dem eigentlichen Mannschaftstraining, ausgenommen die Einzelschulung der U10-Spieler. Diese beginnen aus schulischen Gründen zur selben Zeit wie die Mannschaftskollegen.
- Jede Individualtrainingseinheit dauert etwa 60 Minuten und die Spieler (außer U8, U9 und U13) kehren anschließend zur eigenen Mannschaft zurück, um in den Hauptteil einzusteigen. Die Talente absolvieren an diesem Tag ein Trainingspensum von 2 Stunden. Um speziell im oberen Bereich (U16 und U18) eine Überbeanspruchung der Spieler zu verhindern, richtet sich die Intensität des anschließenden Trainings nach dem Belastungsgrad im Individualtraining.
- Ausgenommen die 8- und 9jährigen Spieler (zusätzliche 4. Wochentrainingseinheit) und der U13-Spieler (zusätzliche 5. Wochentrainingseinheit – beachte jedoch „Sonderregelung“) wird das Individualtraining an einem der festgelegten Trainingstage der Mannschaft angesetzt, um den Spielern einen trainingsfreien Tag in der Woche zu gönnen.

PRAKTISCHE HINWEISE

- Das Individualtraining wird pro „Talentgruppe“ 1x in der Woche durchgeführt.
- Bei einer Trainingshäufigkeit von 4 Trainingseinheiten pro Woche sollte an einem der festgelegten Trainingstage ein zusätzliches (zeitlich überlappendes) Individualtraining für die Talente angesetzt werden.
- Mit Blickrichtung auf die „Prinzipien“ der Differenzierung und Individualisierung innerhalb des Trainingsprozesses: Bei einer Trainingshäufigkeit von 4 Trainingseinheiten pro Woche sollte 2 x etwa 30 Minuten differenziert trainiert werden und 1 x etwa eine Stunde individuell für die Talente der jeweiligen Altersstufe(n). Das „mannschaftlich geschlossene“ Training sollte in der letzten Trainingseinheit der Woche stattfinden.
- Besonders im unteren Bereich sollte mindestens 1 Tag in der Woche trainingsfrei sein.
- Trainingsinhalte sollten sich (auch in modifizierter Art) deshalb wiederholen, da es im Individualtrainingsprozeß vor allem auch um die Entwicklung von Automatismen im technischen und taktischen Bereich geht.
- Die Behebung bestimmter Schwächen (z.B. „Beidbeinigkeit“ – Qualität des Zuspielens und Schusses mit dem linken Fuß ist mangelhaft – oder ein mangelhaftes gruppentaktisches Verhalten in der Situation 1 gegen 2) kann nur über eine hohe Wiederholungszahl („eingeschliffene“ Bewegung) bzw. die Einleitung eines Bewußtseinsprozesses hinsichtlich eines besseren taktischen Verhaltens erfolgen.
- Besonders im oberen Bereich – (Hoch-)Leistungsbereich – steht das handlungsorientierte gruppentaktische Spielverhalten im Vordergrund.
- Die Trainingsinhalte sollten sich nach dem aktuellen Entwicklungsstand der Spieler richten und im Verlauf des Lernprozesses hinsichtlich des Schwierigkeitsgrades steigern, um die Spieler individuell auf ein höheres Niveau zu heben.
- Die Belastungsgestaltung (Intensität) des Individualtrainings

richtet sich primär nach den „Bedürfnissen“ und der individuellen Förderung der Spieler und nicht nach der Zielsetzung im nachfolgenden Mannschaftstraining.

- Ablauf, Inhalt und Belastungsgestaltung des Individualtrainings sollten den Spielern bekannt gegeben werden.
- Der Zeitpunkt des Individualtrainings im Wochenplan ist aus mannschaftlichen (mannschaftstaktischen) Gründen belanglos, da im allgemeinen die Spieler nach Beendigung in das Trainingsprogramm der Mannschaft (Einstieg in den Hauptteil) übergehen.

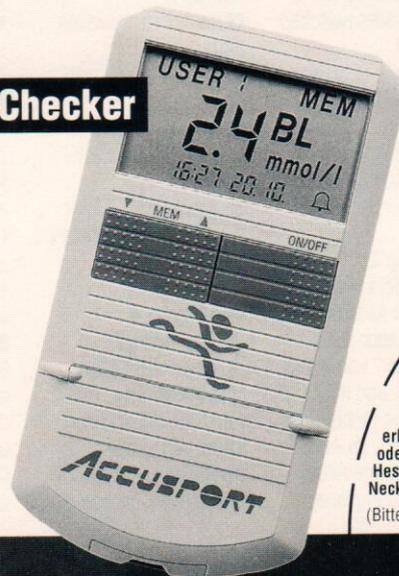
Leistungssteigerung im Griff

ACCUSPORT® lactate der Muskel-Checker

Das kleinste und schnellste Lactat-Selbstkontrollgerät für alle, die körperliches Training gezielt planen und steuern:

- leistungsorientierte Sportler
- Gesundheitsbewußte
- Übungsleiter und Trainer
- Ärzte und Physiotherapeuten

Zielorientiertes Training für eine optimale Belastungssteuerung.



Startset mit Gerät, 20 Teststreifen, Stechhilfe mit Lancetten, Kontroll-Lösungen; im Reißverschluss-Etui
DM 659,-
 (unverb. Preisempfehlung)

Info-Material über das Accusport® Programm:

- Lactatmeßgerät Accusport® lactate, der Muskel-Checker
- Aktivbandagen Accusport® pro Active, der Muskel-Master
- Elektronisches Massagegerät Accusport® relax, der Muskel-Aktivator

erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler oder unter folgender Anschrift:
Hestia Mannheim „Accusport“,
 Neckarauer Str. 152-162, 68163 Mannheim
 (Bitte ausschneiden und einsenden)

ACCUSPORT® lactate
Bewegung in Bestform

Ein Produkt aus dem Accusport® Programm von Hestia Mannheim.
 Erhältlich im Sport-, Rad- und Sanitätsfachhandel sowie in Apotheken.

BOEHRINGER MANNHEIM GmbH
 D-68298 Mannheim
HESTIA PHARMA GmbH
 D-68145 Mannheim

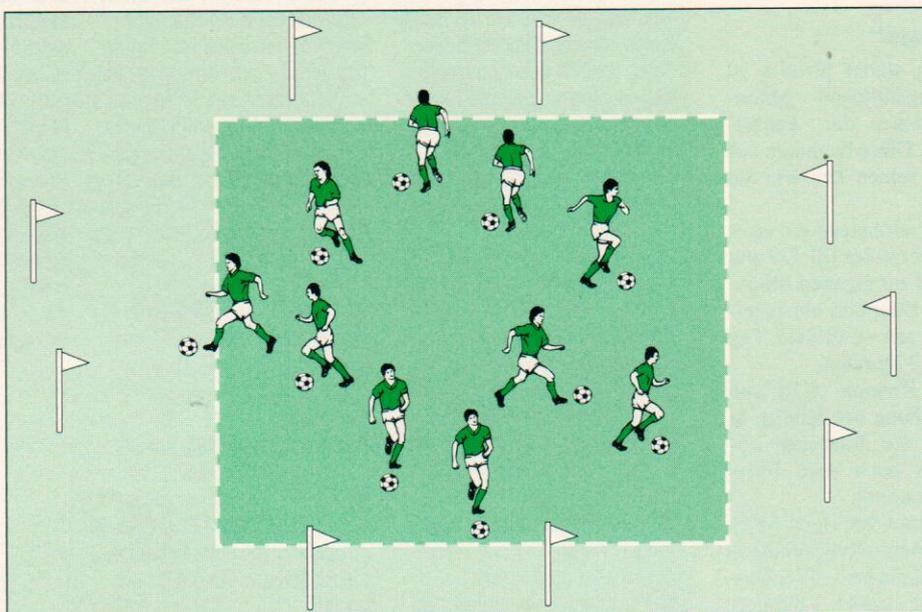
GRUNDLAGENBEREICH (8 BIS 10 JAHRE)

Koordination und Grundtechniken

Ballübungen im Quadrat

1 An diesem Individualtraining haben 10 Spieler teilgenommen.

In einem mit Hütchen abgesteckten Quadrat von etwa 20 x 20 Metern bewegt sich jeder Spieler mit einem Ball. Außerhalb dieses Quadrates sind zusätzlich Plastikstangen postiert.



Hinweise

■ Die technischen Übungen werden zunächst in langsamem Tempo durchgeführt, um das richtige Bewegungsmuster „einzuschleifen“. Erst wenn die Grobform der Technik beherrscht wird, darf auch die Geschwindigkeit der Übungsausführung gesteigert werden. Schließlich soll die Fertigkeit auch in höchstmöglichem individuellen Tempo geübt werden.

■ Eine richtige Demonstration des Bewegungsablaufs durch den Trainer ist unverzichtbar!

■ Ergänzende bildliche Ausdrücke sollen darüber hinaus zur Bewegungsvorstellung der Spieler beitragen. ■ Selbstverständlich muß auf eine beidfüßige Übungsausführung geachtet werden!

Ballübung 1

Der Ball pendelt zwischen den Füßen (im Stand, in der Vorwärts-/Rückwärtsbewegung) und wird anschließend jongliert (nur mit den Füßen 3 bis 5 x, nur mit rechts oder links). Anschließend pendelt der Ball wieder zwischen den Füßen. Der Trainer gibt beim Jonglieren die Anweisung „Heißer Ball“, damit die Kinder lernen, den Ball nur kurz und leicht zu berühren.

Ballübung 2

Beim Pendeln werden Drehungen nach rechts und links, aber auch „Übersteiger“ von außen nach innen und im Wechsel mit rechts/links durchgeführt. Im Anschluß folgt wiederum ein kurzes Jonglieren.

Ballübung 3

Ballführen in allen Variationen innerhalb des Quadrats. Alle Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgaben durcheinander (Ball eng am Fuß, Blick weg vom Ball, Tempowechsel):
 ■ nur mit dem rechten Fuß
 ■ nur mit dem linken Fuß
 ■ nur mit der Innenseite
 ■ nur mit der Außenseite.
 Zwischendurch erfolgt immer wieder ein kurzes Jonglieren.

Ballübung 4

Der Ball pendelt zwischen den Füßen (alle Variationen, Blick vom Ball gelöst) oder Ballführen in allen Variationen. Auf ein akustisches Zeichen des

Trainers führen die Spieler den Ball aus dem Quadrat zu einer Plastikstange und umspielen diese von rechts oder links:

- mit verschiedenen Dribbeltempi zur Stange bzw. von der Stange in das Quadrat zurück
- mit verschiedenen schnellen Wenden um die Stange
- Wende: Ball mit der Außenseite um die Stange führen
- Wende: Ball mit einem kurzen „Kick“ innen vorbei spielen und außen um die Stange in einem engen Bogen herumlaufen
- Wende: Ball zur Stange führen und sich mit einer Finte (Ball mit der Sohle zurückziehen und anschließende halbe Drehung) von der Stange wegrehen.

Ballübung 5

Die Spieler führen im Quadrat einige spezielle Finten durch (beidfüßig!):
 ■ „Puskas“-Finte.
 ■ „Cruyff“-Finte.
 ■ Übungsverbindung: „Cruyff“ und „Puskas“ werden nacheinander mit dem rechten und linken Fuß durchgeführt.
 ■ „Rivelino“-Finte: Der Ball wird von außen nach innen überstiegen und mit der Außenseite desselben Fußes weggeführt.

Ballübung 6

Die Spieler spielen den Ball aus den Händen mit dem Vollspann kurz hoch und kontrollieren den Ball am Boden:
 ■ mit der Sohle
 ■ mit der Innenseite
 ■ in Verbindung mit einer Finte.

Fußballtaktik

(für PC mit Windows)

Erstellung, Verwaltung und Ausdruck Ihrer Trainingsübungen. **DM 98,-** zusätzlich eine Fußballdatenbank **DM 49,-** Demnächst Formularwesen und Auswertprogramm.

ITC, Tel./Fax ab 16.30 Uhr:
04 41/9 60 90 14

★ **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

Redaktionshinweis

Dieser Beitrag zum Individualtraining wird in der nächsten Ausgabe von **fußballtraining** mit weiteren Praxisspielen zu den anderen Talentgruppen fortgesetzt.

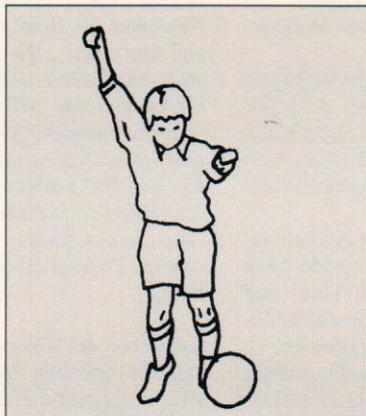
„Puskas“

■ Der Ball wird mit der Sohle „zurückgezogen“ und sofort anschließend mit der Innenseite desselben Fußes (wie in einem großen „V“) vorgespielt.



„Cruyff“

■ Der Ball wird hinter dem gebeugten Standbein mit der Innenseite/Fußspitze des anderen Fußes in Gegenrichtung gespielt.



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

News

Bund Deutscher
Fußball-Lehrer

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

Zur Diskussion

Dauer-Thema „Trainer-Wechsel“ in der Praxis

Nachdem wir in **fußballtraining** 8/95 die Frage stellen mußten: „Was sollen sich Trainer noch alles bieten lassen?“ kommt das Trainer-Wechsel-Spiel in der Praxis schon wieder langsam auf Touren. Den Reigen eröffnet hat SAT.1 mit seiner „ran“-Sendung am 1. Spieltag der 1. Bundesliga:

– Schon vor dem 1. Meisterschaftsspiel wurde dort behauptet, daß sich „Morten Olsen auf mächtig dünnem Eis bewegt“ (beim Spiel des 1. FC Köln – Schalke 04 bei etwa 35 Grad Celsius)

– Im Verlauf des Spiels Eintracht Frankfurt – KSC wußte der Reporter beim Stand von 0:1 nichts Bessers zu verkünden, als die Aussage über Karl-Heinz Körbel: „Das Präsidium steht hinter ihm, wie lange noch?“

– Direkt nach Spielschluß in Köln wurde Morten Olsen sofort mit der Frage konfrontiert: „Werden Sie jetzt dänischer Nationaltrainer?“

Wollen das die Zuschauer tatsächlich auch gerade zu diesen Zeitpunkten wissen? Ist das interessanter und wichtiger als Fachfragen, mit denen man natürlich umgehen können muß und die man fachgerecht formulieren muß? Sieht so „journalistische Freiheit“ oder die „Verpflichtung zur Information“ aus?

In der Praxis (Stand 24. August 1995) wurde das Thema inzwischen auch schon wieder nach altem, bewährten Muster durchexerziert:

– Regionalliga West/Südwest: Preußen Münster beurlaubt Fritz Bischoff (Bilanz: 4 Spiele, 4 Punkte, 8:12 Tore, zuletzt 2:7 in Homburg).

„Wir mußten schon zu diesem Zeitpunkt ein Zeichen setzen, um den gefährlichen Abwärtstrend zu stoppen!“

– Regionalliga Nordost: RW Erfurt beurlaubt Trainer Klaus Goldbach (Bilanz: 5 Spiele, 4 Punkte, 2:6 Tore) und holt als „Sportlichen Leiter“ Georg Buschner (69, Ex-Nationaltrainer der ehemaligen DDR), der aber auch sagt: „Ich bin zu alt für die Bank“.

– Regionalliga West/Südwest: Borussia Neunkirchen trennt sich von Trainer Guido Mey (Bilanz: 6 Spiele, 2 Punkte, 3:12 Tore) und holt Gerd Schwickert, gerade erst Geschäftsführer bei Dynamo Dresden geworden/gewesen.

– 1. Liga Belgien: RSC Anderlecht entläßt Herbert Neumann (Bilanz: 2 Spiele, 0 Punkte, 1:5 Tore, außerdem 0:1 gegen Budapest in der Qualifikation für die Champions League). „Wir mußten doch handeln, reagieren. Wir sind dies unserem treuen Publikum schuldig!“ Altes Thema, alte Argumente – neues Tempo? Köln und die überregionalen Medien hatten in der Folge Morten Olsen u.a. weiter im Visier...

Nach der Niederlage gegen Schalke 04, also nach dem 1. Meisterschaftsspiel, waren Überschriften, wie „Ist Olsen schon am Ende?“

oder „Galgenfrist für Trainer Morten Olsen“ noch am harmlosesten. Die ganze Woche über wurde spekuliert und das 2. Spiel in Düsseldorf zum „Schicksalsspiel“ ernannt. 1:1 – und wieder bleibt alles offen... SAT.1 berichtet am Sonntag ausführlich zwischen 19.15 und 20.15 Uhr, zu der Zeit, in der das Spiel in Düsseldorf läuft. In einem Vorspann wird umfangreich analysiert, Reinhold Beckmann versucht, einen Gag nach dem anderen los zu werden, und drängt im Abschlußgespräch mit Manager Bernd Cullmann vom 1. FC Köln zu einer Stellungnahme, die Beckmann unbedingt hören möchte, die Cullmann aber gar nicht abgeben will!

Nach den Gags, wie z.B. Olsen = „Müsi“ und Köln = „Kamelle“ bringt Beckmann aus der Gerüchteküche Namen wie Daum, Löhr und Neumann ins Spiel, worauf Cullmann klipp und klar sagt: „Wir haben noch mit keinem anderen Trainer gesprochen!“ Beim letzten Nachhaken mit „Wirklich? – Und morgen? – Und übermorgen?“ könnte als Antwort ja eigentlich so oder so nur eine Notlüge (im Sinne des Vereins?) folgen... Nun: Inzwischen hat das (Medien-)Spießrutenlaufen für Morten Olsen ja ein Ende... Dagegen stehen bereits andere Trainerkollegen im Kreuzfeuer der Kritik.

Schon von der Wortwahl her müssen auch wir Trainer vorsichtig sein, und nicht leichtfertig alles als gegeben hinnehmen. Am neutralsten dürfte noch der Ausdruck „Trainer-Wechsel“ sein, denn mit „Entlassung“ (fristlos z.B.), „Beurlaubung“ (in beiderseitigem Einvernehmen) sind wir schon auf juristischer Ebene, die auch die finanzielle Regelung beinhaltet (keine Bezahlung, Fortzahlung der Bezüge oder Abfindung).

Diskriminierend, rufschädigend und beleidigend sind mit Sicherheit „Rauswurf“ oder „Abschuß“ bzw. der wird „rausgeschmissen“, „abgeschossen“, „gefeuert“ oder „fortgejagt“ und wie die üblichen Floskeln alle heißen. Das sollten wir uns nicht gefallen lassen, jedoch auf keinen Fall im eigenen Wortschatz verwenden!

Kann man eigentlich mehr als 100% bieten? 100% von was?

In letzter Zeit häufen sich Interviews mit Trainern und Spielern, die von Leistungen reden, die zum Teil weit über 100% hinausgegangen wären. Ist das überhaupt möglich? Vielleicht sollte man etwas vorsichtiger damit umgehen, weil man mit solchen Äußerungen gleichzeitig neue Erwartungshaltungen weckt. Im Grunde kann man doch immer nur annähernd an 100% herankommen, sie selten erreichen. Im Spiel ist es sowieso wesentlich schwieriger, eine Leistung zu beurteilen oder gar in definitiven Zahlen auszudrücken. Hüten wir uns davor, aus eigenen Reihen die allgemeine Tendenz zu unterstützen, daß nur noch die absolute Spitze einen Wert darstellt! Und schrauben wir doch nicht selbst noch die Ansprüche auf ein Niveau, dem wir auf Dauer keinesfalls gerecht werden können.

Heiner Ueberle
BDFL-Pressereferent

Prägen Sie das Image Ihres Vereins durch ein eigenes individuelles Outfit!



Neben unserem Sortiment fertigen wir auf Wunsch Sporttextilien (auch in kl. Mengen). Fordern Sie unsere Unterlagen an.

Georg Preisinger
Hersteller v. Sportbekleidung
TEAMSPORT
Mittenweg 11, 95643 Tirschenreuth, Tel. 093631/1631, Fax: 1731
Vertretungen/Wiederverkäufer gesucht!

AUFNAHMEANTRÄGE

Diekmann, Dirk, Erzbergerstr. 20, 51371 Leverkusen
Grütering, Peter, Am Schwalbenhaag 3, 78048 VS-Villingen

Hagenauer, Richard, L.-Thoma-Str. 20, 83236 Übersee,
Hinkhofer, Franz, St. Martin Str. 19, 94209 Regen
Ragati, Hansjürgen, Eisenbergring 17, 97353 Wiesentheid

Zahleiche neue Mitglieder im BDFL

Dank außerordentlicher Bemühungen, vor allem unseres Bundesgeschäftsführers Philipp Eibelshäusers, erhöht sich die Zahl der Mitglieder des BDFL ständig. In den beiden letzten Jahren konnten wir an Neuzugängen registrieren:

Zum 1. 1.1994 waren es 84 + 102 (1.7.94),

zum 1.1.1994 waren es 68 + 24 (1.7.95)

wobei sich die letzte Zahl noch wesentlich steigern wird, wenn alle bisherigen Aufnahme-Anträge nach der Wartefrist definitiv bearbeitet sind. So werden es insgesamt deutlich über 350 neue Mitglieder sein, wobei erfreulicherweise auch viele Ex-Profis, vom DFB animiert, sehr früh zur A-Lizenz kommen und meist auch zum Fußball-Lehrer ausgebildet werden.

1:0

Trainingsanzug
„Champions-Linie“
Funktioneller Anzug.

39.-

XS-XXL
marine/rot Art. 606101
marine/grün Art. 606103
(Hose marine)

Auslaufmodelle zu Wahnsinnspreisen

Volltreffer für Ihr Team.

Wir räumen unser Lager – Sie können gewinnen:
Mit attraktiven Angeboten aus der 94/95er Kollektion.

6:0

Roma

Klassischer Fußball-
trainingsschuh aus
Rindboxleder. Für Halle
u. Kunstrasen.

39.-

Größe 6-12 Art. 1301

7:0

Milano

Superleichter
Fußballschuh aus
Rindboxleder,
Gumminockensohle.

49.-

Größe 6-12 Art. 1001

Der Klassiker

2:0

Trainingsanzug
„Bundesliga-Linie“

2 farbiges Oberteil,
Hose einfarbig,
Pflegeleichtes,
hochwertiges Material.

49.-

XS-XXL
schwarz/rot Art. 600101
schwarz/blau Art. 600102
schwarz/grün Art. 600103
schwarz/gelb Art. 600104



3:0

Profi
Komfortabler Spitzen-Fußballschuh
aus Känguruhleder,
PU-Funktionsnockensohle.

69.-
Größe 8 1/2 - 11 Art. 1002

Jugend-Fußballschuhe

Rio Art. 1401
Gumminockensohle

Santos Art. 1601
Halle- u. Kunstrasenschuh

je **29.-** **8:0**
Größe 3 1/2 - 6

4:0

Trainingshose
„Bundesliga-Linie“

15.-

XS-XXL
rot Art. 650101
blau Art. 650102
grün Art. 650103
gelb Art. 650104

5:0

Teamanzug „Campus-Linie“

Farbiges Oberteil, Hose einfarbig.
Polyester soft,
Innenfutter: Jersey.

Der absolute
Preis-Hit!

69.-

S-XXL
marine/royal/rot Art. 620101
schwarz/violett/grün Art. 620103
schwarz/smaragd/violett Art. 620109



SPORTWINGS

Willkommen im Team ...



SPORTWINGS

Bestellcoupon

Bestellen Sie einfach per Telefon: **(0911) 7 65 80 93**

per Fax: **(0911) 76 35 28**

per Post: **SPORTWINGS GmbH Pommernstraße 6 90765 Fürth**

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

Fax _____

Kunden-Nr. _____

Bezeichnung	Art.-Nr.	Anzahl	Farbe	Größe	Preis

Datum _____ Unterschrift _____

Zahlungswunsch: Verrechnungsscheck liegt bei per Nachnahme

**TOP-Qualität
im Profieinsatz
bestens bewährt**

**TOP COACH-Magnet Whiteboards
mit Spielfeld**

- **magnethaftend**
- **trocken abwischbar**
- **leicht montierbar**

Für kleinere Räume:

Größe: 60 x 90 cm Art.-Nr.: 35.450.251 DM **199,-**

Mittlere Größe:

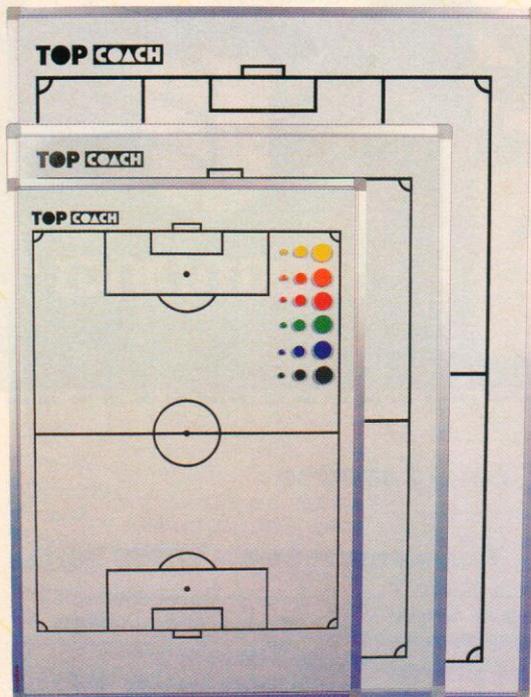
Größe: 75 x 100 cm Art.-Nr.: 35.450.252 DM **269,-**

Für größere Räume:

Größe: 90 x 120 cm Art.-Nr.: 35.450.253 DM **379,-**



Foto: Dan. Laryea



Nützliches Zubehör

Boardmarker TZ 110

Trocken abwischbar für alle Whiteboards,
Farben: grün, blau, rot, schwarz-sortiert,
Strichbreite: 1,5-3 mm,
Art.-Nr.: 35.401.551, 4er-Pack, DM **14,90**

TOP COACH-Magneteset (30 mm Ø)

Die ideale Größe für große Boards,
Inhalt: 2x16 Spielersymbole (nummeriert 1-16)
1 x Schiedsrichter, 2 x Linienrichter, 1 x Ball
Art.-Nr.: 35.450.321 DM **89,-**

TOP COACH-Magneteset (20 mm Ø)

Inhalt: (wie bei 30 mm Ø)
Art.-Nr.: 35.450.322 DM **69,-**

TOP COACH Einzelrundmagnete

mit flacher Oberfläche (ohne Nummerierung)
Farbe bitte angeben! (gelb, blau, rot, grün, orange,
schwarz)

10 mm Ø: Art.-Nr.: 35.450.326 10er Set DM **10,-**
20 mm Ø: Art.-Nr.: 35.450.327 10er Set DM **13,90**
30 mm Ø: Art.-Nr.: 35.450.328 10er Set DM **17,90**

Whiteboardwischer

klein, Art.-Nr.: 35.450.331 DM **7,90**

Whiteboardwischer

groß, Art.-Nr.: 35.450.332 DM **16,90**

Whiteboard-Reinigungsspray

in der Pumpflasche, ideal für alle Whiteboards
zur regelmäßigen Reinigung.
Art.-Nr.: 35.450.336 DM **29,-**

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!

.....Stück **BFP-Gratiskatalog "TOPCOACHING '95/96"**

.....Stück Art.-Nr.:

.....Stück Art.-Nr.:

.....Stück Art.-Nr.:

Name:

Anschrift:

Unterschrift: