

fußball training



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

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Febr. 1984
2. Jahrgang

1



PUMA, IM SPORT DABEI: IM TRAINING. MIT SPORTSCHUHEN, MIT SPORTSWEAR. FÜR SPITZENSPORTLER. FÜR ALLE, DIE SPORTLICH SIND. PUMA



... denn PUMA macht's mit Qualität.



BOCA – der extrem flexible Fußball-Trainingsschuh mit Sohlenprofil für Halle, Hartplatz und Rasen. Ein Allround-Trainingsschuh mit Schaft aus Rindboxleder mit Velours-spaltspitze. Die neue, transparente Schalensohle mit

speziellem Profil und Drehkreis im Ballenbereich sowie Durchnährille bietet optimale Voraussetzungen sowohl für Halle, Hartplatz und Rasenflächen.

Qualität im Fachhandel von PUMA.



fußball training



Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des
Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte
(Schlußredaktion), Christiane Späte

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf,
Erich Rutenmöller, Horst R. Schmidt,
Anne Trabant-Haarbach

Zeichnungen:

Christiane Späte

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104,
4400 Münster, Tel. (0251) 20537*

Anzeigenleitung:

Konrad Honig

„fußballtraining“ gehört neben den Titeln
„deutsche volleyball-zeitschrift“, „Lehre & Praxis
des Handballspiels“, „deutscher tischtennis-sport“
und „Leistungssport“ zur Philippka-
„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

Zweimonatlich in der zweiten Hälfte jeden geraden
Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich DM 22,80 (bei
Abbuchung, sonst DM 24,-, Ausland DM 27,-)
incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten.
Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten.
Bei einem Bestellwert von unter DM 15,-
Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck,
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-
Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten.
Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von
sechs Wochen zum 30. Juni oder 31. Dezember.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

Titelfoto:

In Einsatz und Kampf um den Ball schon fast wie
die „Großen“! In dieser Ausgabe beginnt mit
„jugendtraining“ eine neue Serie, die sich ganz
speziell mit Themen zum praktischen Training
sowie zur pädagogisch-psychologischen
Betreuung von Jugendlichen im Alter von etwa
12 bis 18 Jahren befaßt.

Trainer von Jugendmannschaften möchten wir
gerade hier – sei es in Form von Leserbriefen oder
eigenen Beiträgen aus ihrem praktischen
Erfahrungsbereich – auffordern, aktiv
mitzuarbeiten.

Foto: Maria Mühlberger

Liebe Leser!

„die besten Trainer gehören an die Basis des Nachwuchstrainings!“

Diese wünschenswerte Forderung – schon vor Jahren aufgestellt,
meist jedoch ohne größeres Echo verhallt – wird jedoch von den
meisten Vereinen, die Jahr für Jahr vor der neuen Saison die
deutsche Landschaft nach (teuren) Talenten „abgrasen“ müssen,
weil sie die Förderung (billigerer) „Eigengewächse“ vernachlässigt
haben, nach wie vor kaum erfüllt. Ausnahmefälle wie z. B. Dietrich
Weise in seiner erfolgreichen Zeit als DFB-Jugendtrainer bestätigen dabei leider nur die
gängige Regel.



Die jüngst geäußerte Kritik von zwei so profilierten Bundesliga-Trainern wie Detmar Cramer
und Rolf Schafstall am Nachwuchstraining in Deutschland trifft zwar den Kern, gibt jedoch
auch keine Empfehlungen zur Beseitigung der Mißstände.

Mit der neuen Serie „jugendtraining“ als Sonderteil in der Mitte dieser Ausgabe – sie kann
übrigens problemlos herausgetrennt und zum Training mitgenommen werden –, will „fuß-
balltraining“ sich der Aus- und Weiterbildung von Jugendtrainern besonders annehmen und
hoffentlich mithelfen, diese große Lücke endlich zu schließen. In „jugendtraining“ werden
Beiträge erscheinen, die sich speziell mit dem Training der 12- bis 18jährigen befassen.
Komplettiert werden unsere Trainingsempfehlungen zum Nachwuchstraining durch die
Serie „Unterrichtseinheiten für das Training mit den Kleinen“, die sich der Anfängerschulung
(8 bis 12 Jahre) widmet.

Auf insgesamt 12 (!) Seiten werden diesmal insgesamt 4 Trainingseinheiten für das Training
von Juniorenmannschaften vorgestellt, die als Fernziel das „Spiel über die Flügel“ schulen
wollen.

Was gibt's sonst noch in diesem Heft: Da setzen wir zunächst mit dem Beitrag von Manfred
GROSSER/Hans EHLENZ über das Krafttraining für Fußballspieler unsere Beitragsreihe
zum fußballspezifischen Konditionstraining aus dem letzten Jahr fort.

Bewährte Serien wie „Konditionsgymnastik“ und „Unterrichtseinheiten für das Training mit
den Kleinen“ sowie – übrigens erstmalig in „fußballtraining“ (!) – ein Beitrag zum Training
von Schiedsrichtern runden die erste Ausgabe in diesem Jahr ab, so daß sicher auch
diesmal für jeden Leser etwas dabei sein dürfte, meint

Ihr

(Dietrich Späte, Schlußredaktion „fußballtraining“)

In dieser Ausgabe

Manfred Grosser/Hans Ehlenz:

Krafttraining für Fußballspieler (1. Folge) 4

Roland Koch:

Wochentrainingsprogramm für Juniorenmannschaften in der Wettkampfperiode . . . 15

Gero Bisanz:

Wochentrainingsprogramm für Juniorenmannschaften in der Wettkampfperiode . . . 20

Horst Zingraf:

Anregungen zum Training der Schiedsrichter 27

Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler (8. Folge) 30

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (8. Unterrichtseinheit) . . . 32

Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1983 38



Manfred Grosser/Hans Ehlenz:

Krafttraining für Fußballspieler

1. Warum braucht der Fußballspieler Kraft?

Versucht man, die leistungsbestimmenden Merkmale eines herausragenden Spielers aufzulisten, so sind zunächst vor-dergründig zu nennen:

- Ein hervorragendes technisches Können (Dribblings, Pässe, Flanken, Schüsse usw.)
- Eine in jeder Situation souveräne Spielübersicht und geschicktes taktisches Handeln
- Eine ausgezeichnete Kondition

Alle drei angesprochenen Punkte finden ihren optischen Ausdruck in gelungenen, erfolgreichen fußballspezifischen Bewegungen. Und in diesem Zusammenhang wissen wir, daß Bewegungen vom Gehirn und Zentralnervensystem aus gesteuert und im eigentlichen von der Muskulatur des Menschen ausgeführt werden. Je besser nun die Muskulatur und ihre diesbezügliche Energieversorgung ausgebildet sind, d. h. je kräftiger die Muskulatur ist, desto effektiver kann folglich ein Fußballspieler wirksam sein. Somit gilt allgemein:

- Die Muskelkraft ist die Ursache aller sportlicher Bewegungen (sieht man von psychischen Antrieben und neuromuskulären Steuerungsvorgängen ab).

Daraus gilt speziell für Fußballspieler:

- Die Muskelkraft ist (neben koordinativen Prozessen) Ursache für technische Fertigkeiten.
- Die Muskelkraft ist Ursache für die Antritts-, Sprint- und Sprungfähigkeiten.
- Die Muskelkraft ist Ursache für kombiniert technisch-konditionelle Fähigkeiten wie z. B. Schußstärke, Kopfballstärke u. ä.
- Die Muskelkraft ist nicht zuletzt Ursache für Tacklings, Rempeln und allgemeine Zweikampfstärke.

Als „Nebenprodukt“ einer gut ausgebildeten Muskulatur ist eine **verminderte Verletzungsanfälligkeit** aufgrund einer verbesserten Elastizität, einer erhöhten Widerstandsfähigkeit und einer ökonomischeren (mechanischen und physiologischen) Arbeitsweise zu nennen.

Auf einen Nenner gebracht: Ohne Kraft ist ein effektives Fußballspielen nicht möglich!

Allerdings ist die Komponente Kraft im Fußballsport anders zu bewerten als in den schwerathletischen Sportarten oder den Wurf- und Stoßdisziplinen der Leichtathletik. Während beim Vorhandensein einer optimalen Technik in diesen Sportarten Leistungssteigerungen vorwiegend über Krafterhöhungen möglich sind, ist im Fußballsport lediglich ein bestimmtes Kraftniveau erforderlich, um die angesprochenen Punkte und Aufgaben zu erfüllen.

2. Welche Kraft braucht ein Fußballspieler?

Dieses soeben angesprochene Kraftniveau wird mit sportart-spezifischen Trainingsmaßnahmen zur Steigerung der **Maximal-** und **Schnellkraft** erarbeitet (in den Kapiteln 5 und 6 gehen wir hierauf näher ein). Die in der Fußballpraxis bisher

vorwiegend angewandten Maßnahmen wie Partnerübungen, Circuit-Training u. ä. sind hierfür jedoch nicht ausreichend; sie haben lediglich zur Erhaltung eines bereits vorhandenen bzw. erreichten Kraftniveaus ihre Berechtigung. Der eigentliche Weg zu einer effektiven fußballspezifischen Kraft kann nur über

- einen mehrwöchigen **Muskelaufbau** mit sich daran
- anschließender **intramuskulärer Koordinationsverbesserung** hin
- zur angestrebten **Schnellkraft** führen.

Somit benötigt ein Fußballspieler folgende verschiedene Kraftformen:

- ① Zunächst als Grundlage eine **allgemeine Kraft**. Sie wird erreicht durch eine allseitige und umfassende Kräftigung der Muskulatur von Beinen, Rumpf, Schultergürtel und Armen oder Teilbereichen derselben, unabhängig davon, welche Muskulatur für die jeweilige Sportart leistungsbestimmend ist, und ob die Kraftübungen mit der Bewegungsstruktur der Sportart übereinstimmen.

Die geeignetste Trainingsart hierfür ist das sogenannte **Muskelaufbautraining** (vgl. Kapitel 5), mit dem neben der eigentlichen Zielstellung (= allgemeine Kräftigung) durch den sich zwangsläufig ergebenden Muskelzuwachs (= Hypertrophie) gleichzeitig eine Körpergewichtszunahme verbunden ist, und sich somit für manchen Spieler auch eine bessere Zweikampfstärke einstellen kann.

- ② Anschließend sollte ein **spezielles Krafttrainingsprogramm** folgen, bei dem aus Gründen größerer Effektivität nur die Muskelgruppen weiter kräftigend verbessert werden, die für das Fußballspielen primär leistungsbestimmend sind. Da es sich bei der vorwiegend zur Sportartdisziplin benötigten Muskulatur immer nur um Teilbereiche der Gesamtmuskulatur handelt, kann diese intensiver trainiert werden, was zu einem schnelleren und höheren Kraftgewinn gegenüber dem allgemeinen Krafttraining führt. Des Weiteren ist die Übereinstimmung der Bewegungsstruktur von Kraftübungen und Sportartdisziplin erforderlich. Diese Übereinstimmung verhindert die Stärkung von Muskeln oder Muskelbereichen, die nicht oder nur wenig zur Realisierung der Sportartdisziplin beitragen, den Organismus aber belasten, da sie ja auch versorgt werden müssen. Die für ein spezielles Krafttraining des Fußballers geeignetsten Trainingsarten bzw. Methoden sind die der sogenannten **intramuskulären Koordination** (vgl. Kapitel 5) und der **Schnellkraft** (vgl. Kapitel 6).

Aus den vorstehenden Ausführungen ist ersichtlich, daß ein spezielles Krafttraining z. B. nach der Sommerpause nicht nur schneller zum angestrebten Kraftniveau, sondern auch zum erforderlichen Gesamtkonditionsniveau führt, da, wie bereits erwähnt, alle anderen konditionellen Komponenten (z. B. Schnelligkeit, lokale Muskelausdauer, „Schnelligkeitsausdauer“) mehr oder weniger von der Kraft abhängig sind.

3. Welche Voraussetzungen (Kenntnisse) muß ein Fußballtrainer für ein effektives Krafttraining haben?

Neben den in den Kapiteln 1 und 2 angesprochenen Aspekten sollte ein Trainer (und/oder Spieler) für das bessere



Verständnis über ein effektives Krafttraining folgende Kenntnis-Voraussetzungen erfüllen:

Voraussetzung 1: Ein allgemeines Grundlagenwissen

Die sportwissenschaftlichen Disziplinen (für unser Thema: Physiologie, Morphologie, Biomechanik, Funktionelle Anatomie, Allgemeine Trainingslehre) stellen bereits ein umfangreiches Wissen über die Grundlagen und das Training der Muskelkraft zur Verfügung, das in Ausschnitten für einen fortschrittlichen Trainer zum Wissensbesitz gehören bzw. werden sollte. In dem vorliegenden Beitrag können wir natürlich auf all diese theoretischen Erkenntnisse nicht näher eingehen und verweisen deshalb auf das jüngst erschienene Taschenbuch von EHLENZ/GROSSER/ZIMMERMANN: Krafttraining (BLV-Verlag München, 1983), in dem alle wesentlichen modernen Aspekte zu diesem Komplex nachzulesen sind. An dieser Stelle sei lediglich auf die Zusammenhänge der Kraftformen Maximal- und Schnellkraft hingewiesen, die, wie bereits erwähnt, für Fußballspieler von besonderer Bedeutung sind.

Die **Kraft** wird infolge verschieden auftretender bzw. einwirkender Widerstände und Bewegungsaufgaben von der Muskulatur durch folgende physikalisch-physiologisch unterschiedliche **Arbeitsweisen** realisiert:

- Durch dynamisch-überwindende Arbeit (z. B. ein Gewicht heben; Kontraktionsform der Muskulatur: isotonisch/auxotonisch).
- Durch dynamisch-nachgebende Arbeit (z. B. ein Gewicht langsam absetzen; Kontraktionsform: auxotonisch).
- Durch statische Arbeit (z. B. ein Gewicht halten; Kontraktionsform: isometrisch).

Für die Maximalkraft gelten alle drei Arbeitsweisen, für die Schnellkraft vorwiegend die dynamisch-überwindende.

Unter **Maximalkraft** verstehen wir die Fähigkeit, höchstmögliche Kraft zu realisieren, und unter **Schnellkraft** die Fähigkeit, höchstmögliche Bewegungsgeschwindigkeiten zu erreichen. Für sehr hohe Geschwindigkeiten ist insbesondere die sogenannte Schnellkraft leistungsbestimmend; diese wiederum ist bekanntlich abhängig von der Maximalkraft und somit auch vom Muskelquerschnitt und der -faserzahl, der Muskelfaserlänge und dem Zugwinkel, der intra- und intermuskulären Koordination, der Kontraktionsgeschwindigkeit der „schnellen“ Muskelfasern, der Energiebereitstellung, der Muskelvordehnung und nicht zuletzt von der Motivation. Für die Praxis bedeuten diese Zusammenhänge:

- Erfolgt durch ein effektives Krafttraining aufgrund von Muskelquerschnittsvergrößerungen und verbesserten intramuskulären Funktionen eine Erhöhung der Maximalkraft, so steigern sich auch die Schnellkraftfähigkeiten.

Begründung: Mit der querschnittsvergrößerten Muskulatur vergrößert sich anteilmäßig auch die Querschnittsfläche der für hohe Geschwindigkeiten (bei geringen Widerständen) verantwortlichen „schnellen“ Muskelfasern, d. h., es stehen mehr schnelle kontraktile Filamente (Aktin, Myosin) zur Verfügung. Weiterhin können durch die verbesserten intramuskulären Funktionen mehr der vorhandenen Muskelfasern innerviert werden und somit gemäß ihrem Anteil an der gesamten Fasermenge auch mehr schnelle Muskelfasern.

Eine sofortige Steigerung der Schnellkraft erfolgt aber nur dann, wenn sich schon aufgrund des Bewegens hoher Widerstände beim sportartspezifischen Training ein hohes Kraftniveau gebildet hat, zu dessen Steigerung durch Maxi-

malkrafttraining noch höhere Widerstände zu bewältigen sind. Da das Bewegen hoher Widerstände eben nur relativ langsam möglich ist, treten zwangsläufig auch Kontraktionsgeschwindigkeitsverluste auf. Zur Wiederherstellung bzw. erneuten Steigerung des Kontraktionsgeschwindigkeitsniveaus ist somit ein Schnellkrafttraining erforderlich, um die durch Krafttraining angestrebte Verbesserung der Schnellkraft bzw. ihrer Erscheinungsformen im Fußballsport (Sprint-, Sprung- und Schußkraft) zu realisieren.

Hieraus folgernd empfehlen wir für Fußballer ein disziplinspezifisches Maximal- und Schnellkrafttraining.

Voraussetzung 2: Die Fähigkeit zur Leistungsanalyse

Unter einer Leistungsanalyse verstehen wir das Überprüfen möglichst aller leistungsbestimmender Fähigkeiten (z. B. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gelenkigkeit) und Fertigkeiten (z. B. technische Elemente, Timing u. a.). Wir beziehen eine Leistungsanalyse hier vor allem auf die einzelnen Kraftfähigkeiten und auf die Verbindung dieser mit technischen Elementen. Aus der Leistungsanalyse ergibt sich so, ob und in welcher Art ein Krafttraining (allgemeines oder spezielles) erforderlich ist. So kann z. B. ein schlechtes Kopfballspiel bekanntlich nicht nur auf mangelnde Kraftfähigkeiten in Beinen oder Rumpf, sondern auch auf fehlendem Timing beruhen. Das heißt, der Spieler leitet die erforderlichen Bewegungen in Beinen oder Rumpf zu früh oder zu spät ein. In diesem Falle wäre ein Krafttraining zur Verbesserung seines Kopfballspiels verfehlt. Mangelnde Kraftfähigkeiten in Beinen und Rumpf sind durch Feststellung der Strecksprunghöhe bzw. Anzahl von Rumpfschwüngen und Situps im Vergleich zu Spielern, die den gestellten Aufgaben gerecht werden, leicht nachzuweisen.

Voraussetzung 3: Kenntnisse über fußballspezifische Bewegungen und wichtige Muskelgruppen

Es ist selbstverständlich, daß ein Fußballtrainer die Strukturen und Möglichkeiten fußballspezifischer Bewegungen wissen muß. Ergänzend hierzu sind für ein effektives Krafttraining Kenntnisse über wichtige Muskelgruppen bzw. funktionell-anatomische Zusammenhänge der Bewegungen von Vorteil. Mit **Abb. 1** und **Tab. 1 (Seite 8 bis 13)** zeigen wir die für Fußballspieler wichtigsten Muskelgruppen und ihre Funktionen auf. Aus solch einer funktionell-anatomischen Betrachtung können wir für ein sinnvolles Krafttraining folgende wichtige Aspekte erkennen:

- Die hauptanteiligen Muskelgruppen
- Die Arbeitsweisen und Kontraktionsformen dieser Muskeln
- Nicht zuletzt können die Trainingsübungen daraus abgeleitet werden (vgl. Kapitel 4)

Bezüglich der hauptanteiligen Muskelgruppen von Beinen und Rumpf ist zu unterscheiden zwischen **Funktionsmuskeln**, die vornehmlich für die Bewegungsausführung zuständig sind und im Hüftbeinbereich angesiedelt sind (z. B. großer Gesäßmuskel, gerader Oberschenkelmuskel, Wadenmuskel, Schienbeinmuskel) und die für die Stabilisierung von Hüfte, Rumpf und Beinen verantwortlichen **Haltemuskeln** (z. B. gerader Bauchmuskel, tiefer langer Rückenstrecker, kleine Gesäßmuskeln, Schenkelanzieher, innerer und äußerer Schenkelmuskel, kurze Fußmuskeln).

Die stabilisierende Wirkung der Haltemuskulatur zeigt sich insbesondere an Gelenken, deren Knochen- und Bandführung allein nicht ausreichend sind, um bei hoher Beanspruchung eine einwandfreie Gelenkführung zu gewährleisten.



	Muskelbereiche	Hauptfunktion	Kraftübungen für		
			Maximalkraft		Schnellkraft
			Muskelaufbau	Intramuskuläre Koordination	Übergangsmethode
1	Gerade und schräge Bauchmuskulatur, Hüft-Lendenbeuger, gerader Schenkelm.	Vorbeugen und Drehen des Rumpfes, Beugung im Hüftgelenk	1.1 Rumpfdrehsitups 1.2 Beinheben seitwärts	1.3 Rumpfdrehsitups (Zusatzlast) 1.4 Beinheben seitw. (Eisenschuh)	ohne Zusatzlast 1.5 Schnelle Situps 1.6 Klappmesser 1.7 Beinanreißen 1.8 Skippings
2	Langer tiefer Rückenstrecker	Aufrichten des Rumpfes	2.1 Rumpfschwünge (kleine Hantel) 2.2 Rumpfaufrichten (Kurzhandtel)	2.3 Rumpfaufrichten (Langhandtel)	2.4 Schockwürfe rückwärts (3-kg-Hallenkugel) 2.5 Hockwinkelstretksprünge

1.4



1.3



1.2



1.1



1.8



1.7



1.6



1.5





2.1



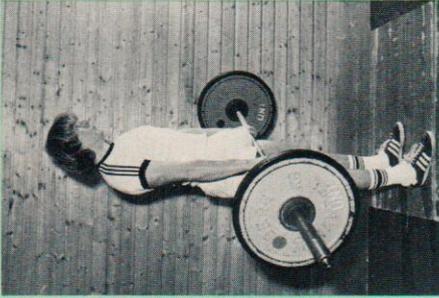
2.2



2.3a



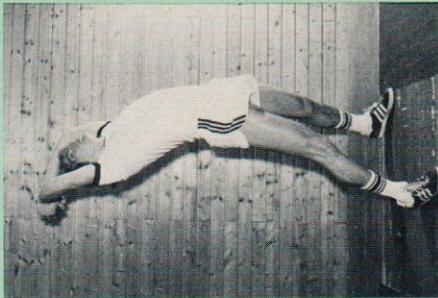
2.3b



2.4a



2.4b



2.5



Tab. 1 (Seite 8 bis 13): Wichtige Muskelbereiche und ausgewählte Übungen für ein fußballspezifisches Krafttraining. (Die Zahlen ab Spalte 3 beziehen sich auf die Bildnummern; es werden z. T. mehrere Übungen zur Auswahl vorgestellt.)

Alle KONGRESS-BERICHT E des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer lieferbar!

1977 Barsinghausen
1978 Saarbrücken
je DM 11,00

Die Kongress-Berichte sind eine Zusammenfassung der Referate und Muster-Trainingseinheiten.

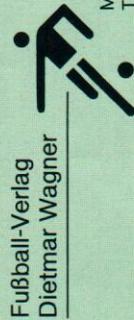
Die Preise verstehen sich inkl. MwSt., aber zzgl. Versandkosten. Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf Seite 35/36 dieser Ausgabe.

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster

1979 Duisburg
1980 Trier
1981 Warendorf
1982 Regensburg
1983 Duisburg
(erscheint in Kürze)
je DM 13,00

**Neuerscheinung
Torwarttraining**

Ein Lehrheft für Fußballtrainer und Torwarte
Enthält auf 40 DIN-A4-Seiten mit 96 Zeichnungen



Fußball-Verlag
Dietmar Wagner

3175 Leiferde
Mohrunger Straße 24
Telefon 05373-6345

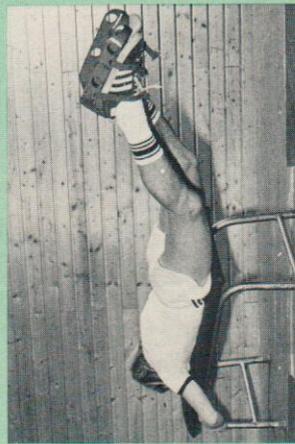
- Gymnastische Übungen
- Fangen – Fausten – Hechten
- Reaktionsschulung
- Stellungsspiel
- Abstoß – Abwurf – Abschlag

Best.-Nr. 115 **DM 6,50**



Muskelbereiche	Hauptfunktion	Kraftübungen für		
		Muskelaufbau	Maximalkraft	Schnellkraft
3	Streckung im Hüftgelenk	3.1 Beinrückheben (Eisenschuh) 3.2 Kniebeuge (Kurzhandel)	3.3 Kniebeuge (Langhandel)	3.4 Kurze Hockwinkelstretksprünge (Sandsack, Handel)
4	Strecken im Kniegelenk (und Hüftgelenk)	4.1 Unterschenkelstrecken (Maschine) 4.2 Unterschenkelstrecken (Eisenschuh)	4.3 Kniebeuge (Langhandel, wie 3.3) 4.4 Halbe Kniebeuge (Langhandel) 4.5 Tiefsprünge	4.6 Kurze Hockstretksprünge (Handel, Sandsack) 4.7 Hockstretksprünge
5	Beugen im Kniegelenk	5.1 Unterschenkelbeugen (Maschine) 5.2 dto. (Eisenschuh)	5.3 Rumpfsenken mit gestreckter Hüfte	5.4 Schnelles Anfersen

3.1



3.2



3.3



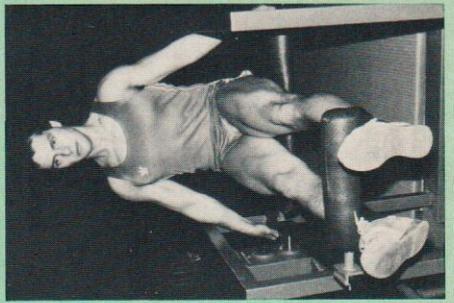
3.4



3.5



4.1



4.2



4.4

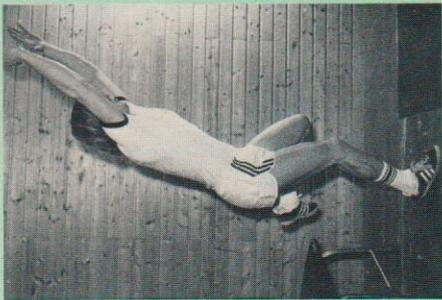




4.5a



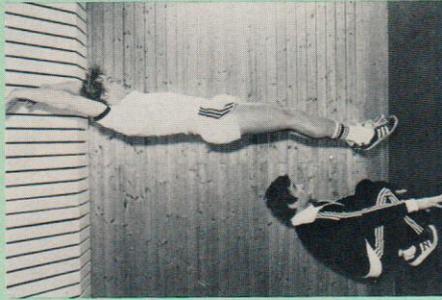
4.5b



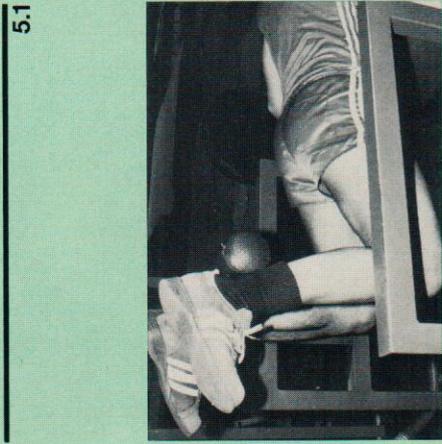
4.5c



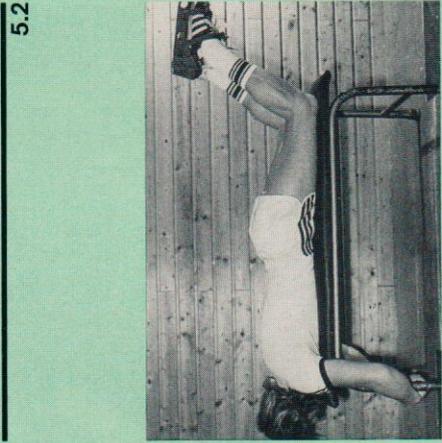
4.6



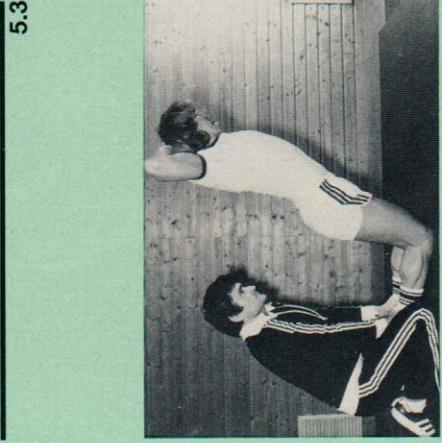
4.7



5.1



5.2



5.3



UNSERE PREISKNÜLLER



Trainingsfußball
aus Leder, s/w, 32tlg.,
geschweißt.
Stückpreis DM 21,-
Art.-Nr. 20000

10 Stück

199,50



OFFICIAL
Wettspiel-Fußball
32 tlg., Leder
mit Kunststoffbeschichtung,
Art.-Nr. 20300,
Stückpreis DM 42,-

10 Stück

399,00

SPORTVERSAND H. WERNER OHG, Postf. 20, 8079 Kipfenberg, Tel.: (084 65) 14 29



	Muskelbereiche	Hauptfunktion	Kraftübungen für		
			Muskelaufbau	Maximalkraft	Schnellkraft
6	Muskulatur der Oberschenkelinnenseite	Anziehen der Oberschenkel	6.1 Beinspreizen u. -schließen (Eisenschuh)	6.2 Beinspreizen u. -schließen (mit schwerem Eisenschuh)	6.3 Schnelle Sitzschere
7	Wadenmuskel	Strecken des Fußes	7.1 Fußstrecken (kl. Hantel)	7.2 Tiefsprung ohne Fersenberührung (vgl. 4.5) 7.3 Strecken in Zehenstand (Hantel)	7.4 Kurze Hockstrecksprünge (Hantel, Sandsack, wie 4.6) 7.5 Hopselauf 7.6 Schrittsprünge

6.1



6.2



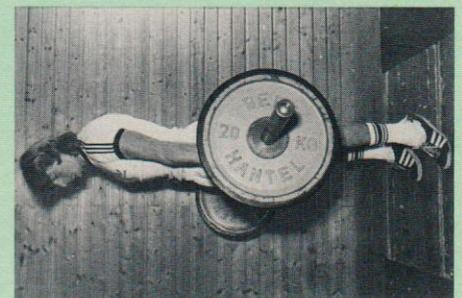
6.3



7.1



7.3



7.4

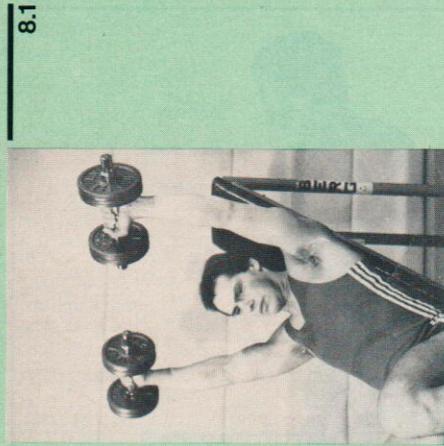


7.5



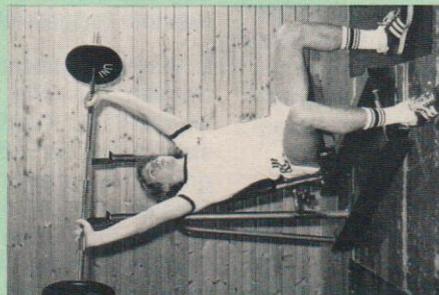
7.6





8.1

Muskelbereiche	Hauptfunktion	Kraftübungen für Maximalkraft	
		Muskelaufbau	Intramuskuläre Koordination
8	Strecken im Schulter- und Ellenbogengelenk	8.1 Schrägbankdrücken (Kurzhandel)	8.2 Schrägbankdrücken (Langhandel)
9	Anziehen, Innenrotation u. Strecken d. Arme	9.1 Butterfly (Kurzhandel)	9.2 Nackendrücken (Langhandel)
10	Rotation der Arme, Fixierung d. Schultergürtels	10.1 Pullover (Kurzhandel)	10.2 Schulterhochziehen (Langhandel)



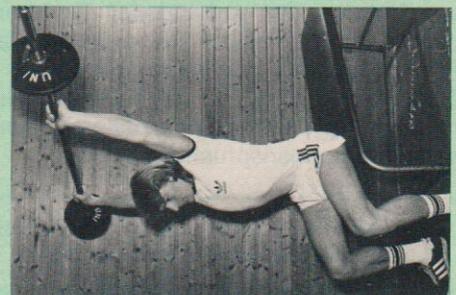
8.2



9.1a



9.1b



9.2b



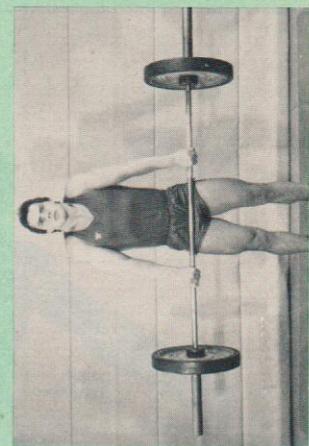
10.1a



10.1b



9.2a



10.2

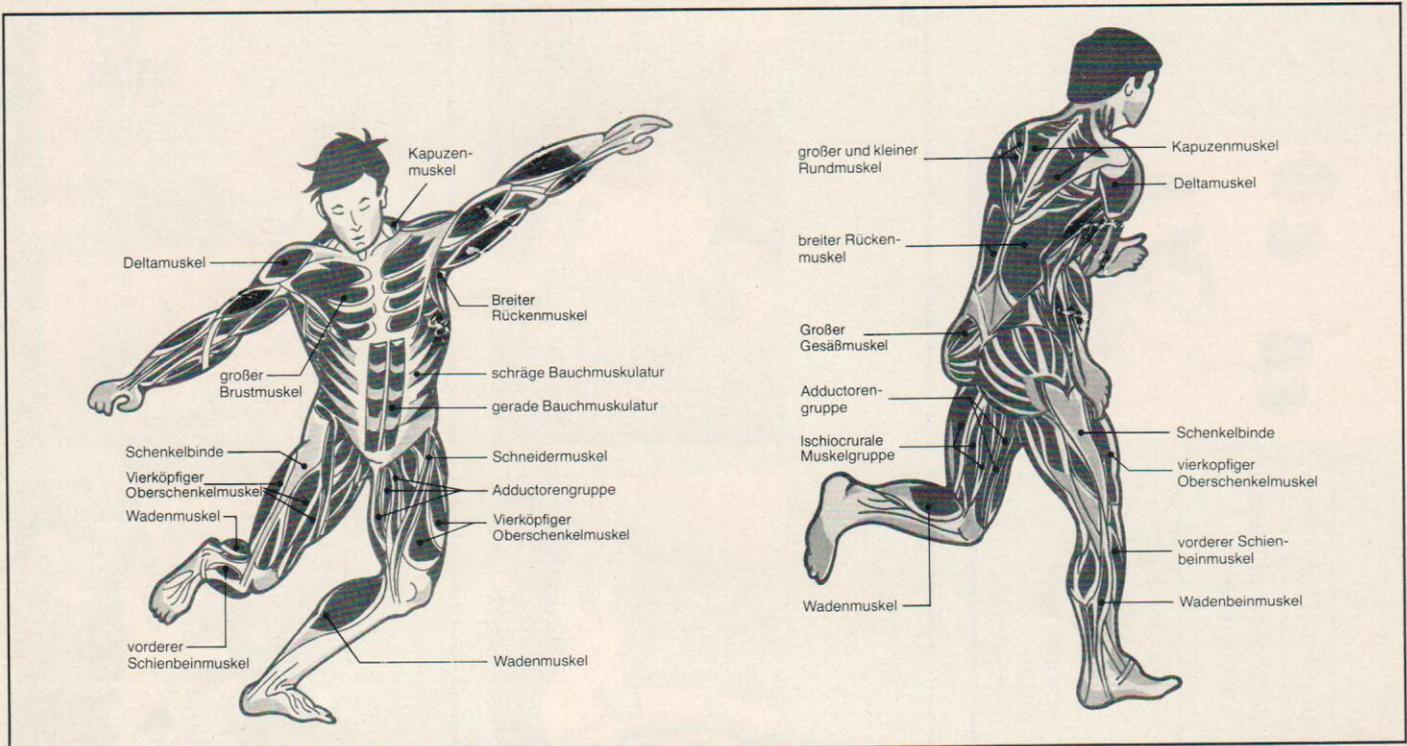


Abb. 1: Die für Fußballspieler wichtigsten Muskelgruppen; a) von vorne, b) von hinten (aus: EHLLENZ/GROSSER/ZIMMERMANN: Krafttraining. BLV Verlag München 1983, S. 70–71).

Dies trifft hauptsächlich auf Schulter und Kniegelenk zu. Um so erstaunlicher ist es, daß in der Krafttrainingspraxis die Stärkung der Haltemuskulatur kaum Beachtung findet. Dies kann man darauf zurückführen, daß ein Krafttraining in der Regel nur an Krafttrainingsmaschinen durchgeführt wird, die aufgrund ihrer Konstruktion nur geführte Bewegungen zulassen. Da von Ausnahmen abgesehen die geführten Bewegungen nur ein Training der Funktionsmuskulatur gestatten, findet ein Training der Haltemuskulatur folglich nicht statt. Wird z. B. ein Krafttraining zur Stärkung eines bandgeschädigten Knies ausschließlich an Kraftmaschinen durchgeführt, ist die Zielstellung verfehlt, da, wie bereits erwähnt, eine Stärkung der Funktionsmuskulatur in diesem Falle nicht zur Stabilisierung des Knies beiträgt. Des Weiteren kann der Sportler auch keinen Gebrauch von seiner größeren Kraftfähigkeit machen, da die durch den Bandschaden verursachte nicht einwandfreie Gelenkführung eine Hemmung der motorischen Nervenimpulse bewirkt, die um so deutlicher wird, je schnellkräftiger die Bewegung erfolgt.

Folge der Hemmung ist eine reduzierte Impulsfrequenz der motorischen Nerven (Motoneurone), die eine maximale Nutzung der Kontraktionsfähigkeit des Muskels sowohl bezüglich Schnelligkeit als auch Kraft nicht zuläßt. Eine Stärkung der Haltemuskulatur ist also nicht nur aus Gründen eines optimalen Rehabilitationstrainings, sondern auch zur effektiven Nutzung der vorhandenen Funktionsmuskulatur erforderlich. Maßnahme zur Stärkung der Haltemuskulatur ist z. B. ein Training mit freien Gewichten (Kurz-, Langhantel, Eisenschuhe usw.), da die Haltemuskulatur zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichtszustands hierbei die zur Anpassung nötige Beanspruchung findet.

Die Haltemuskulatur ist für Fußballspieler genau so wichtig wie die Funktionsmuskulatur!

4. Welche Kraftübungen sind für Fußballspieler wichtig?

Entsprechend den fußballspezifischen Bewegungsabläufen bzw. der funktionell-anatomischen Betrachtungen halten wir zur Verbesserung der Kraft die in Tab. 1 aufgeführten Übungen (Trainingsinhalte) für angebracht. Die Übungen 1 bis 7 in der Tabelle betreffen den Rumpf- und Beinbereich und sollten von allen Spielern absolviert werden; die Übungen 8 bis 10 beziehen sich auf den Schulter-Brustbereich und sind zusätzlich für Torwarte geeignet (natürlich auch für Feldspieler bei entsprechendem Kraftmangel in diesem Bereich).

Aus Tab. 1 können die entsprechenden Maximal- und Schnellkraftprogramme alternativ zusammengestellt werden. Wir geben in Kapitel 8 einen Standardprogramm-Vorschlag hierzu.

Wie aus der Beschreibung und den Abbildungen ersichtlich ist, werden fast alle Übungen mit Kurz- bzw. Langhanteln und zum Teil an Kraftmaschinen durchgeführt. Diese Geräte sind für ein effektives Krafttraining unerlässlich. Auf die Dosierung bzw. die Gewichtsbelastungen gehen wir im nächsten Heft (in den Kapiteln 5 bis 8) näher ein.

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe mit folgenden Kapiteln fortgesetzt:

- 5. Wie wird Maximalkraft trainiert?; 6. Wie wird Schnellkraft trainiert?; 7. Wie soll Krafttraining im Fußball periodisiert werden?; 8. Krafttrainingsprogramme für Leistungsfußballspieler. Mit den Abschnitten: Wie wird ein Krafttrainingsprogramm durchgeführt?; Programmgliederung: Programm für Spieler mit geringen bis mittleren Kraftfähigkeiten; Programm für Spieler mit hohen Kraftfähigkeiten; notwendige Trainingsgeräte; Wichtig: Technisch gute Bewegungsausführung; Aufwärmen, Dehnübungen und Ausklang.

jugendtraining

Vorbemerkungen

Mit der letzten Ausgabe von „fußballtraining“ (Heft 6/83) begann eine Reihe zum Juniorentraining¹⁾ mit dem Thema „Spiel über die Flügel“. Dabei standen schwerpunktmäßig die Ballannahme und -mitnahme sowie das präzise Passen und Flanken im Vordergrund.

Zu einem erfolgreichen „Spiel über die Flügel“ gehört weiterhin das **Dribbling**. Zum Einstieg in diesen technischen Schulungsschwerpunkt sind die beiden folgenden Trainingseinheiten ausgewählt worden. Unter Berücksichtigung augenblicklicher Witterungsbedingungen wurde wiederum eine Trainingseinheit für die Halle entworfen. Diese beträgt ca. 90 Minuten. Die Unabhängigkeit von der Witterung ermöglicht es dem Trainer, Demonstration und Korrektur technischer Elemente intensiver vorzunehmen. Darüber hinaus hat er den für ein Stationstraining erforderlichen zeitlichen Mehraufwand (Auf- und Abbau der Stationen, Demonstration der Übungsdurchführung an den Stationen) zu berücksichtigen.

Im übrigen sei darauf hingewiesen, daß eine Trainingseinheit mit hohen koordinativen Anforderungen aufgrund der relativ früh eintretenden Ermüdungserscheinungen nicht immer 90 Minuten betragen muß. Die dargestellte Trainingseinheit auf dem Fußballplatz umfaßt etwa 75 Minuten, kann aber – je nach situativen Voraussetzungen – verkürzt oder verlängert werden.

Beide Trainingseinheiten enthalten jeweils eine Übungsform zur Verbesserung des Kopfballspiels, um die permanent notwendige Schulung des Kopfstoßes im Jugendbereich – unabhängig vom jeweiligen Schwerpunktthema – zu verdeutlichen.

Ort: Sporthalle (bei entsprechenden Bodenverhältnissen auch im Freien)

Zeit: z. B. Dienstag, 16 bis 17.30 Uhr

Teilnehmer: 16 Spieler (14 Feldspieler und 2 Torwarte)

Fernziel: Spiel über die Flügel

Trainingsziel: Verbesserung des Dribblings

Geräte: 12 Fußbälle, 14 Markierungshilfen („Hüte“, Slalomstangen, Medizinbälle, kleine Kästen u. a.), Uhr mit Sekundenzeiger, 2 Tore (evtl. auch Matten als Tore an die Wand stellen)

¹⁾ B-Junioren, auch D- und C-Junioren



1. Trainingseinheit (Dienstag)

Aufwärmen

Übung 1:

2 Spieler mit einem Ball; „freies“ Bewegen in der Halle, dabei den Ball führen und flach zum Partner passen; ca. 5 Minuten

Übung 2:

Wie Übung 1; jedoch führt der Paßgeber nach jedem Abspiel folgende Aufgabe durch:

- In die Hocke fallen
- 1 Liegestütz
- 1 Klappmesser
- In der Bauchlage Arme und Beine gleichzeitig anheben
- 1 Kopfballsprung
- 1 „leichten“ Antritt über 8 bis 10 Meter
- 2 Ausfallschritte vorwärts zum Dehnen der Beinmuskulatur
- Rumpfbeuge vorwärts, Hände berühren den Boden

- Mit den Händen den Spann eines Fußes fassen und die Fußsohle möglichst nah an das Gesäß ziehen
- Jede Aufgabe sollte ca. 6- bis 8mal wiederholt werden, bevor der Trainer die neue Aufgabe stellt; ca. 10 Minuten

Hauptteil

Nach der zweiten Übung ruft der Trainer alle Spieler zusammen. Er bespricht mit der Gruppe den weiteren Trainingsablauf. Schwerpunktartig geht er auf das Dribbling ein und gibt folgende Hinweise:

- Versucht, den Ball immer möglichst eng am Fuß mit dem Innen- oder Außenspann zu führen; der Fuß des Spielbeins wird beim Führen mit dem Innenspann nach außen gedreht und beim Führen mit dem Außenspann nach innen gedreht (Demonstration durch einen Spieler)!
- Versucht, immer wieder vom Ball wegzuschauen; richtet den Blick nicht stur auf den Ball, sondern schaut während des Dribbelns nach vorne (ca. 3 Minuten)!

Übung 3 (Abb. 1):

Dribbling mit vielen Richtungsänderungen

Die Spieler stellen sich paarweise (hintereinander) in Linie parallel zur Längsseite der Halle auf. Zuerst dribbelt A mit vielen Richtungsänderungen (nach rechts und links) bis kurz vor die gegenüberliegende Wand, macht eine halbe Drehung und dribbelt zum Ausgangspunkt zurück. Anschließend übt B. Jeder führt 8 Wiederholungen durch.

Der Trainer achtet während der Übungsdurchführung darauf, daß mit dem rechten und linken Fuß gedribbelt wird; ca. 7 Minuten.

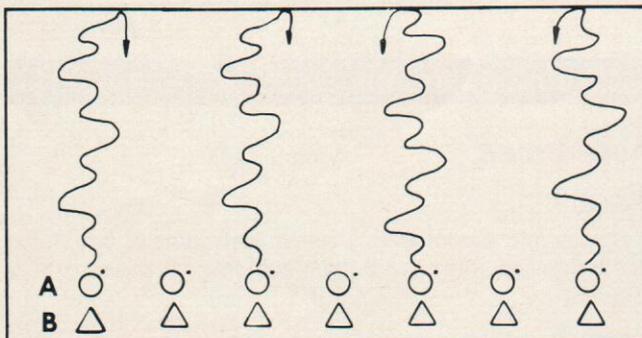


Abb. 1

Je nach Hallengröße kann von Längsseite zu Längsseite, oder auch von Stirnseite zu Stirnseite der Halle gedribbelt werden. Bei kleinen Hallen beginnen z. B. die Spieler 1, 3, 5 und 7, anschließend folgen die Spieler 2, 4, 6 und 8. Während die Spieler der ersten Gruppe üben, absolvieren die Spieler in der 2. Linie balltechnische Übungen „am Ort“ (z. B. Jonglieren) oder gymnastische Übungen.

Der Trainer ruft die Gruppe zusammen und bespricht die aufgetretenen Fehler, er lobt gute Ausführungen und gibt entsprechende Hinweise wie z. B.:

- Versucht, den Ball möglichst oft zu berühren, kein Stoßen mit der Spitze!

- Dribbelt nur so schnell, wie ihr den Ball noch eng am Fuß führen könnt!

- Dribbelt nicht nur auf einer Linie, weicht immer wieder nach rechts oder links aus; dabei wechselt vom Innen- auf den Außenspann oder vom rechten auf den linken Fuß bzw. umgekehrt (ca. 3 Minuten)!

Übung 4:

Es wird die Übung 3 wiederholt unter Beachtung der gegebenen Hinweise; jetzt absolviert jedoch jeder Spieler 4 Wiederholungen (ca. 3 Minuten).

Der Trainer holt die Gruppe erneut zusammen und befragt die Spieler, welche Täuschungen (Tricks, Finten) ihnen bekannt sind. Aus der hoffentlich reichhaltigen „Trickkiste“ seiner Spieler wählt der Trainer zwei Täuschungen aus, die alle üben sollen wie z. B.:

- Schußfinte (Schuß oder Paß antäuschen mit anschließendem Richtungswechsel)
- „Mathews-Trick“ (z. B. Ausfallschritt nach links, Ball mit Außenspann in entgegengesetzter Richtung mitnehmen)
- Plötzliches verändern der Laufrichtung in Verbindung mit einem Tempowechsel
- Die ausgewählten Täuschungen werden vor der Gruppe demonstriert, anschließend gibt der Trainer folgende Hinweise:

- Zuerst aus dem langsamen Dribbling die Täuschung ausführen!
- Nach jeder Täuschung das Tempo erhöhen und in eine neue Richtung wegdribbeln!
- Weiterhin auf enge Ballführung achten!
- Spieler sollen sich gegenseitig beobachten (ca. 4 Minuten)!

Übung 5 (Abb. 2):

Jetzt befindet sich je ein Spieler aus jeder Gruppe mit einem Ball an der Hallenwand, der Partner steht ohne Ball in der Hallenmitte. A dribbelt auf B zu und umspielt ihn unter Anwendung einer Täuschung. B läßt die Täuschung zu und stört nicht aktiv. Nach 8 Aktionen erfolgt ein Aufgabenwechsel. Jeder absolviert 2 Durchgänge (ca. 10 Minuten).

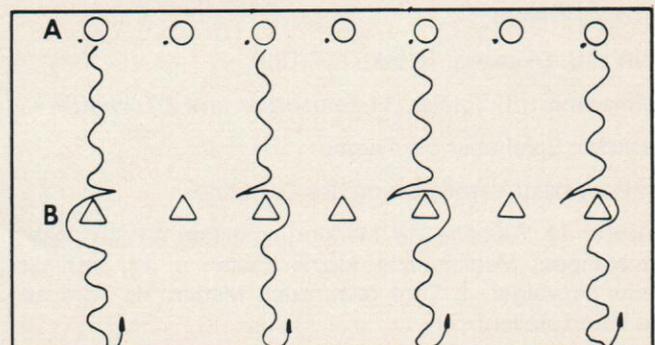
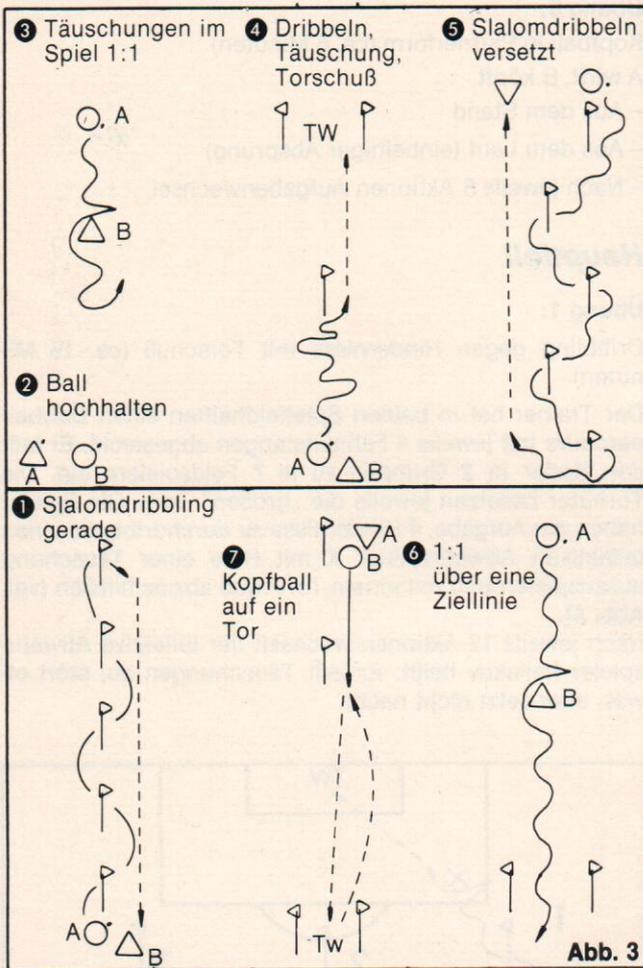


Abb. 2



Stationstraining (Abb. 3):

Der Trainer ruft alle Spieler zusammen und bespricht mit ihnen, wie das Dribbling und die Täuschungen intensiv in Form eines Stationstrainings geübt werden sollen.

Alle 14 Markierungen, die zu Beginn des Trainings in einer Ecke abgelegt worden sind, werden von den Spielern geholt. Der Trainer geht mit den Spielern die einzelnen Stationen ab (stellt dabei an den vorgesehenen Plätzen Markierungen auf), erklärt und demonstriert die einzelnen Übungen (vgl. nebenstehende Tabelle) und teilt gleichzeitig die Gruppen einer Station zu (eine Karte mit der jeweiligen Stationsnummer und kurzer Übungsbeschreibung erleichtert den reibungslosen Ablauf erheblich), ca. 5 Minuten.

Die Stationen sind so geplant, daß in 2er- wie auch in 3er-Gruppen geübt werden kann. Die Torhüter besetzen beide Tore. Alle Gruppen beginnen und beenden die Übung an ihrer Station zur gleichen Zeit. Alle 2 Minuten erfolgt ein Stationswechsel in festgelegter Reihenfolge (von 1 zu 2, 2 zu 3, ... 7 zu 1 usw.). Die Pause zum Wechsel der Stationen beträgt jeweils 30 Sekunden.

Der Trainer beobachtet die Übungsdurchführung an den einzelnen Stationen und gibt korrigierende Hinweise. Es sollten 2 Durchgänge erfolgen, wobei in einer kurzen Pause zwischen den Durchgängen die Abstände zwischen den Fahnenstangen – je nach Könnensstand der Übenden – variiert werden können (ca. 40 Minuten). Ent-

Stationstraining in der Halle zur Verbesserung des Dribblings

1. Station:

Slalomdribbling gerade durch 5 Markierungen

A umdribbelt alle Markierungen, halbe Drehung und Paß zu B. A trabt locker zurück, und B dribbelt wie A zuvor.

2. Station:

Ball hochhalten

A und B halten ihren Ball mit Fuß, Oberschenkel, Kopf fortlaufend in der Luft.

3. Station:

Täuschungen einüben im Spiel 1:1 mit teilaktivem Partner

A dribbelt mit Ball auf B zu, umspielt diesen mit einer Täuschung, die B zuläßt (er stört nicht aktiv). Nach jeweils 4 Aktionen immer die Aufgaben wechseln.

4. Station:

Dribbling, Täuschung und Torschuß auf ein Tor mit Torwart

A und B dribbeln abwechselnd mit Richtungsänderungen auf die Markierung zu, führen davor eine Täuschung aus und versuchen, möglichst schnell ein Tor zu erzielen. Jeder holt seinen Ball und dribbelt zur Ausgangsposition zurück.

5. Station:

Slalomdribbling durch seitlich versetzte Markierungen

Ablauf wie bei Station 1.

6. Station:

Dribbling mit Täuschung im Spiel 1:1 über eine Ziellinie

A versucht, B unter Anwendung einer Täuschung zu umspielen und mit dem Ball am Fuß über eine Ziellinie zu dribbeln. Der Spielraum ist begrenzt und darf nicht verlassen werden. Nach jeweils 4 Aktionen wechseln die Aufgaben.

7. Station:

Kopfball nach Zuwurf auf ein Tor mit Torwart

A und B laufen abwechselnd von Markierung 1 zu 2 und versuchen, den vom Torwart zugeworfenen Ball ins Tor zu köpfen. Nach dem Kopfball zurück zur Markierung 1 laufen.

schließt sich der Trainer zu nur einem Durchgang, erfolgt als Abschluß der Trainingseinheit ein Spiel in kleinen Gruppen (4 gegen 4) auf 2 Tore.

Abschluß

Spiele in kleinen Gruppen (4 gegen 4) auf 2 Tore:

Es kann mit oder ohne Torwart gespielt werden. Beim Spiel ohne Torwart wird der Raum, aus dem Tore erzielt werden dürfen, vorher festgelegt (z. B. Torraum des Handballspielfelds).

Die Spieler werden angewiesen, Dribblings und Täuschungen im Spiel anzuwenden. Der Trainer sollte die Spieler dazu auffordern, etwas zu riskieren. Die Spieler müssen das Gefühl haben, auch Fehler begehen zu dürfen.

2. Trainingseinheit (Donnerstag)

Ort: Fußballplatz

Zeit: z. B. Donnerstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

Teilnehmer: 16 Spieler (14 Feldspieler und 2 Torwarte)

Fernziel: Spiel über die Flügel

Trainingsziel: Verbesserung des Dribblings

Geräte: 16 Bälle, 12 Markierungen, 7 Überziehhemden, evtl. ein „bewegliches“ Tor

Übung 1:

Jeder Spieler hat einen Ball. Es werden verschiedene Arten des Dribblings in begrenzten Räumen ausgeführt. Alle 60 Sekunden wird der Raum gewechselt (ca. 8 Minuten):

- Freies Dribbling im Strafraum
- Tempodribbling zum Mittelkreis
- Im Mittelkreis Ball zwischen den Füßen führen, re-li-re-li im dauernden Wechsel mit der Innenseite
- Dribbling mit Richtungsänderungen zum Strafraum
- Im Strafraum nur mit dem schwächeren Fuß dribbeln
- Ball hochhalten bis zum Mittelkreis
- Tempodribbling zum Strafraum

Übung 2:

Dehn- und Lockerungsübungen mit dem Ball (ca. 8 Minuten)

- Weiter Ausfallschritt, Ball mit den Händen bei jedem Schritt durch die Beine reichen
- Im Gehen den Ball rechts und links um die Hüfte kreisen lassen
- Den Ball in „Achterkreisen“ durch die gegrätschten Beine führen (Ball berührt zwischen den Beinen den Boden, Oberkörper immer wieder aufrichten)
- Grätschstand; mit gestreckten Armen den Ball seitlich vom rechten Fuß über den Kopf (Hohlkreuz) zum linken Fuß führen
- Schlußstellung, Knie gestreckt; Ball um die Füße herumführen
- Ball mit beiden Händen durch die gegrätschten Beine weit nach hinten schwingen, dasselbe hinter dem Kopf („Holzhacken“); jeweils 2- bis 3mal nachfedern
- Abwechselnd rechtes und linkes Bein weit nach vorn oben schwingen, dabei den Ball unter dem gestreckten Bein durchreichen

Jede Aufgabe sollte ca. 8- bis 10mal ausgeführt werden, wobei zwischen den einzelnen Aufgaben die Muskulatur zu „lockern“ (auszuschütteln) ist.

Übung 3:

Kopfball in Partnerform (ca. 6 Minuten)

A wirft, B köpft

- Aus dem Stand
- Aus dem Lauf (einbeiniger Absprung)
- Nach jeweils 8 Aktionen Aufgabenwechsel

Hauptteil

Übung 1:

Dribbling gegen Hindernisse mit Torschuß (ca. 15 Minuten)

Der Trainer hat in beiden Spielfeldhälften einen Dribbelparcours mit jeweils 4 Fahnenstangen abgesteckt. Er teilt den Kader in 2 Gruppen zu je 7 Feldspielern ein. Die Torhüter besetzen jeweils die „großen“ Tore. Die Spieler haben die Aufgabe, 4 Hindernisse zu durchdribbeln, einen teilaktiven Abwehrspieler X mit Hilfe einer Täuschung auszuspielen und mit einem Torschuß abzuschließen (vgl. **Abb. 4**).

Nach jeweils 12 Aktionen wechselt der teilaktive Abwehrspieler (teilaktiv heißt: Er läßt Täuschungen zu, stört etwas, aber setzt nicht nach).

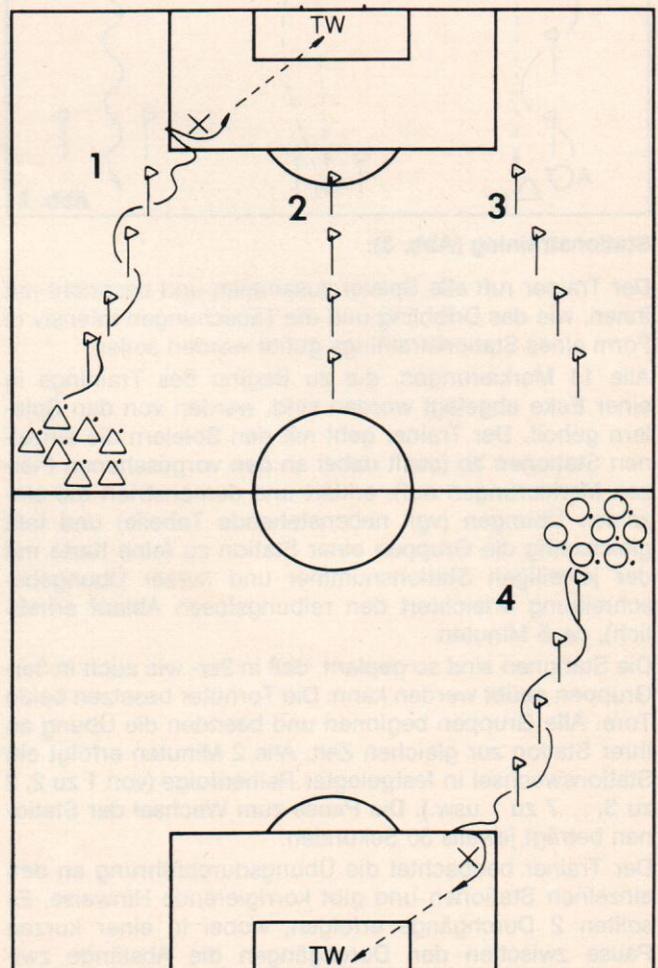


Abb. 4

Der Trainer gibt folgende Hinweise:

- Den Ball eng mit dem Innen- und Außenspann führen
- Nach der Täuschung einen Richtungs- und Tempowechsel vornehmen.

Nach jeweils 4 Durchgängen versetzt der Trainer die Hindernisse von Parcours 1 zu 2 und 2 zu 3. Geübt wird in beiden Spielfeldhälften zur gleichen Zeit.

Variationsmöglichkeiten:

- Parcours anders abstecken: enger, weiter, seitlich versetzt.
- Den Winkel des „Andribbelns“ auf das Tor zu kleiner werden lassen; z. B. von der Eckfahne auf das Tor zudribbeln.
- Den Abwehrspieler aktiv werden lassen, wobei er etwa nach 6 Abwehraktionen ausgewechselt werden muß.
- Die Art der Ballführung vorschreiben, z. B. nur mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln.

Während der Parcours aufgebaut bzw. vom Trainer verändert wird, können die Spieler mit der Ballschule (z. B. Jonglieren) beauftragt werden.

Übung 2:

Kleinfeldspiele 3:3 bzw. 2:2 im abgesteckten Feld (**Abb. 5**) mit dem Schwerpunkt Dribbling (ca. 2 mal 10 Minuten). Der Trainer markiert 3 Spielfelder (siehe **Abb. 5**) und bestimmt 3 Gruppen, die jeweils ein Spielfeld besetzen.

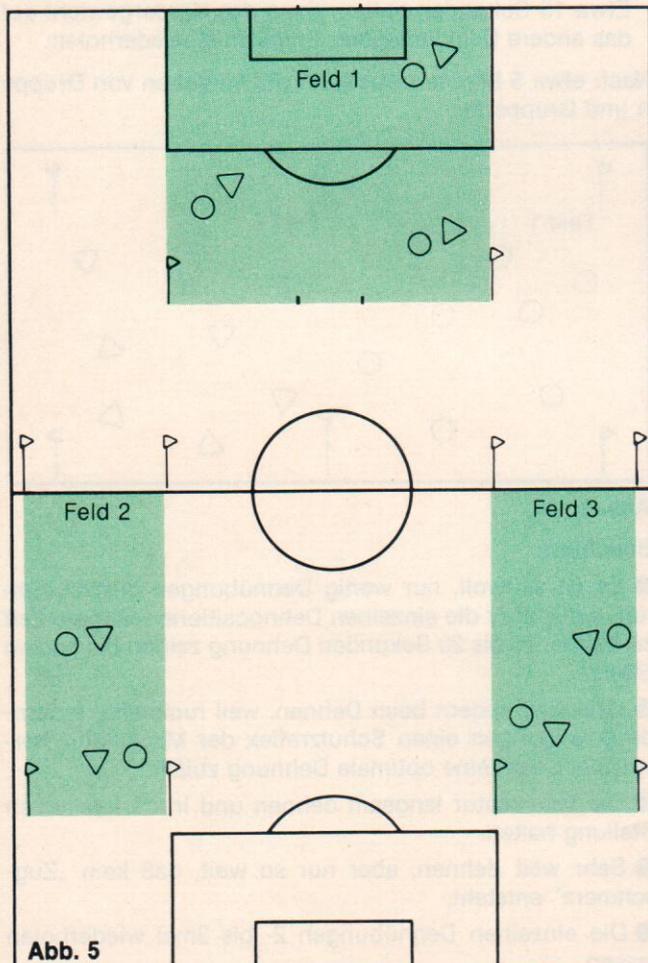


Abb. 5



Foto: Uhl

In Feld 1 wird 3:3 auf zwei große Tore mit Torhütern gespielt. In den Feldern 2 und 3 wird jeweils 2:2 über Linien gespielt, d. h., der Ball muß über die durch 2 Fahnenstangen gekennzeichnete Linie **gedribbelt** werden.

Nach jeweils 10 Minuten werden die Felder gewechselt, wobei die Spieler aus Feld 1 – einschließlich der Torwarte – die Felder 2 und 3 zum Spiel 2:2 besetzen, während die Spieler der Felder 2 und 3 – nach Bestimmung zweier Torwarte – 3:3 in Feld 1 spielen.

Aufgabe:

Die Spieler sollen in den einzelnen abgesteckten Spielfeldern möglichst häufig das Dribbling anwenden!

Spielform

Torwart + 7:7 + Torwart (ca. 15 Minuten)

Der Trainer bestimmt 2 Mannschaften und läßt 7:7 auf 2 große Tore mit Torwarten über das halbe Feld spielen. Er fordert die Spieler auf, häufig zu dribbeln. Ein Tor, das nach einem Dribbling, mit dem ein Gegenspieler ausgespielt wurde, erzielt wird, zählt **zweifach!**

Variationsmöglichkeiten:

- In Manddeckung spielen
- Gegen verschiedene Gegenspieler spielen

*

Anschrift des Verfassers: Zum Sonnenberg 5, 5024 Pulheim 2
Derzeit: Lehrbeauftragter an der Deutschen Sporthochschule in Köln, Institut für Sportspiele, und Trainer der B1-Jugend des 1. FC Köln

Loma Sport

Moritzbergstr. 40
8500 Nürnberg
☎ 0911 / 50 30 22

Fußball

LOMA-Antiwater, 68 cm Umfang, spezialgummibeschichtet, als Trainings- wie Wettspielball geeignet, langlebig

10 Stück **DM 320,-**

Jogging-Anzug

grau, mit Kapuze, Jacke mit Reißverschluß, 45% Baumwoll-Anteil, Größen 5-8

nur **DM 45,-**

Vorbemerkungen

Das Fernziel der vorangegangenen Trainingseinheiten heißt „Spiel über die Flügel“. Um dieses Ziel erreichen zu können, müssen einzelne technische Elemente gut beherrscht werden:

Das Dribbling, das Flanken, das Kopfballspiel.

Bevor man von einer Mannschaft das „Spielen über die Flügel“ als taktisches Mittel verlangt, müssen die notwendigen technischen Fertigkeiten erlernt und verbessert werden, damit das Spielen über die Außenposition auch effektiv sein kann.

Die Trainingseinheiten von Roland Koch befassen sich hauptsächlich mit dem Schwerpunkt „Dribbling“. Die nachfolgenden Trainingseinheiten verbinden das Dribbling, das Kopfballspiel und das Flanken, wobei diese Schwerpunkte solange mit den Jugendlichen geübt werden sollten, bis ein hoher Sicherheitsgrad erreicht wird.

Ort: Halle (bei entsprechender Witterung auch im Freien)

Fernziel: Spiel über die Flügel

Trainingsziel: Verbesserung des Dribbelns, des Passens, des Kopfballspiels, des Flankens

1. Trainingseinheit (Wochenanfang)

Aufwärmen (15 Minuten)

Übung 1:

Jeweils zwei Spieler haben einen Ball:

Der Spieler in Ballbesitz dribbelt in langsamem Tempo kreuz und quer durch den Raum, die Partner ohne Ball bewegen sich im gleichen Tempo.

Nach etwa 30 Sekunden erfolgt auf Kommando des Trainers das Abspiel zum Partner, der jetzt langsam dribbelt. 4- bis 6mal wechseln lassen.

Übung 2:

Die Spieler mit Ball (Gruppe A) nehmen Aufstellung in Feld 1, die Spieler ohne Ball (Gruppe B) in Feld 2 (**Abb. 1**).

Gruppe A (jeweils ca. 1 Minute):

- Dribbeln und fintieren
- Den Ball mit dem Fuß jonglieren
- Den Ball hochspielen und mit der Innen- und Außenseite mitnehmen
- Den Ball mit dem Kopf jonglieren
- Dribbeln mit vielen Richtungsänderungen

Gruppe B (Dehnübungen):

- Leichte Grätschstellung: weit nach vorne beugen, die Beine sind durchgedrückt, die Nase weist in Richtung Oberschenkel.
Etwa 15 Sekunden in der äußersten Dehnung halten – danach Beine lockern! 2- bis 3mal wiederholen.
- Auf einem Bein stehend das andere Bein im Kniegelenk beugen, den Spann des Fußes fassen und den Oberschenkel (das Knie) nach hinten ziehen.
Etwa 15 Sekunden halten, dann das andere Bein fassen und dehnen. 2- bis 3mal wiederholen.

Gero Bisanz:

Wochentrainingsprogramm für Juniorenmannschaften in der Wettkampfperiode

- Weite Grätschstellung: das Körpergewicht auf ein Bein verlagern und im Kniegelenk beugen, bis das Gesäß fast die Ferse berührt. Das andere Bein ist gestreckt, die Fußspitze wird angewinkelt.

Etwa 15 Sekunden halten, dann das Körpergewicht auf das andere Bein verlagern. 2- bis 3mal wiederholen.

Nach etwa 5 Minuten wechseln die Aufgaben von Gruppe A und Gruppe B.

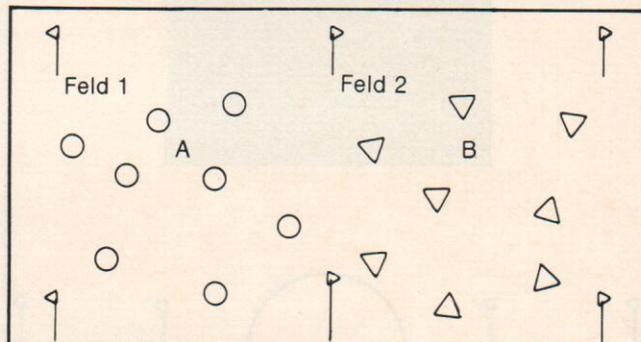


Abb. 1

Beachten:

- Es ist sinnvoll, nur wenig Dehnübungen durchzuführen, dafür aber die einzelnen Dehnpositionen längere Zeit zu halten. 15 bis 20 Sekunden Dehnung zeigen die besten Effekte.
- Kein Nachfedern beim Dehnen, weil ruckhafte, federnde Bewegungen einen Schutzreflex der Muskulatur hervorrufen, der keine optimale Dehnung zulässt.
- Die Muskulatur langsam dehnen und in der weitesten Stellung halten.
- Sehr weit dehnen, aber nur so weit, daß kein „Zugschmerz“ entsteht.
- Die einzelnen Dehnübungen 2- bis 3mal wiederholen lassen.

Übung 3:

Einteilung in 4 zahlenmäßig etwa gleichstarke Gruppen à 4 (5, 6) Spieler. Gruppen A und B mit je einem Ball – in Feld 1 bzw. 2, Gruppen C und D laufen außen um beide Felder herum (**Abb. 2**).

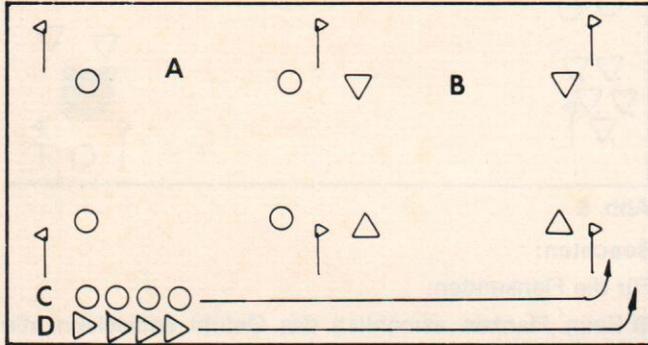


Abb. 2

Gruppen A und B:

- Den Ball zu einem Partner dribbeln, der den Ball übernimmt und zu einem anderen Partner dribbelt.
- Den Ball zu einem Partner passen und dem Ball nachstarten. Der Partner kontrolliert den Ball, paßt zu einem anderen und startet auf dessen Platz.
- Den Ball in hohem Tempo bis zur Hälfte des Feldes dribbeln, plötzlich die Richtung verändern und auf einen Partner zudribbeln; dieser übernimmt den Ball und dribbelt bis zur Feldmitte, verändert seine Laufrichtung etc.
- Wie oben; jetzt wird der Ball bis zur Mitte des Feldes gedribbelt und dann zu einem Partner gepaßt, der den Ball sicher an- und mitnimmt und zur Feldmitte dribbelt.
- Den Ball mit dem Kopf innerhalb der Gruppe zuspieren: aus dem Stand, mit wechseln der Position

Gruppen C und D:

Lauf um das Feld der Gruppen A und B. Leichte Übungen eine Runde lang, schwierige eine Gerade lang durchführen lassen:

- Langsam laufen
- Flacher Hopselauf
- Hoher Hopselauf
- Flacher Hopselauf
- Seitwärts laufen
- Laufen mit ganzen Drehungen
- Laufen und Sprung zum imitierten Kopfball
- Langsam laufen
- Seitwärts laufen
- Gehen

Je nach Zeit alle Übungen wiederholen. Danach wechseln die Gruppen A und B ihre Plätze mit den Gruppen C und D.

Übung 4:

- Alle Spieler führen abschließend lockere Sprünge durch:
- Absprung mit beiden Beinen

- Absprung mit einem Bein (links und rechts)
- Kopfballsprung aus dem Stand

Alle Sprünge 6- bis 8mal durchführen lassen; zwischen den Übungen eine Pause von etwa 1 Minute einlegen. 1mal wiederholen lassen.

Hauptteil (50 Minuten)

Übung 1:

Dribbling und Kopfball

3 (4) Gruppen à 5 (4,6) Spieler stehen in Reihen nebeneinander (**Abb. 3a**). Gegenüber – je nach Feldgröße im Abstand von 15 bis 25 Metern – steht jeweils ein Partner.

Geschickt um die Fahnenstangen dribbeln, zum Partner passen, der den Ball aufnimmt und ihn so zuwirft, daß er aus dem Absprung mit beiden Beinen zurückgeköpft werden kann. Etwa 6- bis 8mal köpfen, dann wieder um die Fahnenstangen dribbeln (**Abb. 3b**) und den Ball dem nächsten der Gruppe übergeben.

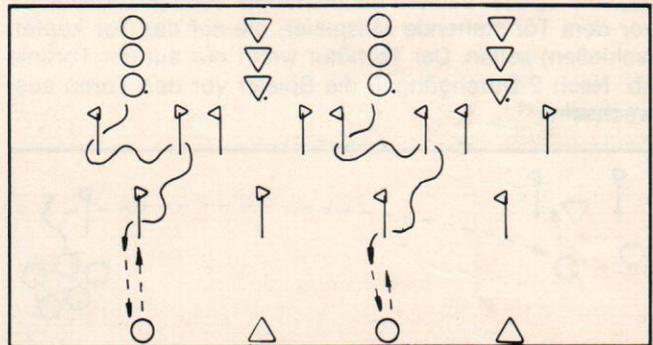


Abb. 3a

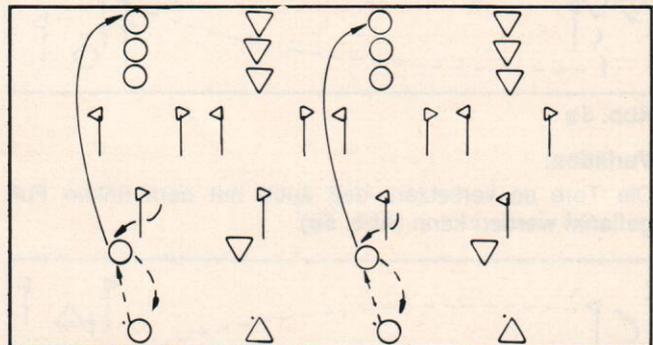


Abb. 3b

Beachten:

- Auf sichere Ballführung achten; den Ball stets kontrollieren.
- Den Ball beim Kopfballspiel im höchstmöglichen Punkt des Springens treffen; 3 bis 4 Durchgänge.

Übung 2:

Flugball (Flanken), Ballkontrolle, Dribbling

Organisation wie vorher; jetzt stehen mindestens 2 Partner an jeder Feldseite (**Abb. 4**).

Der Ball wird mit dem Innenspann so gespielt, daß der gegenüberstehende Partner ihn mit der Brust annehmen kann. Danach den Ball sicher und schnell zur anderen

Seite dribbeln und ihn dem nächsten Partner übergeben. Der Spieler, der den Flugball spielt, startet dem Ball nach und stellt sich hinter den (die) Partner. Jeder Spieler sollte etwa 10 Flugbälle spielen.

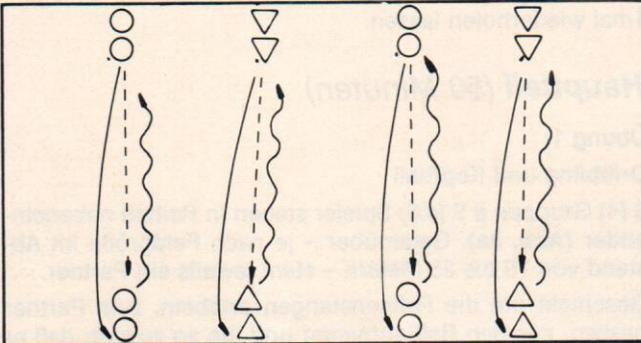


Abb. 4

Übung 3:

An den Längsseiten stehen 2 Tore mit je 1 Torhüter (Abb. 5a). Die Spieler flanken nacheinander etwa je 10mal auf 2 vor dem Tor stehende Mitspieler, die auf das Tor köpfen (schießen) sollen. Der Torhüter wehrt nur auf der Torlinie ab. Nach 2 Durchgängen die Spieler vor den Toren auswechseln.

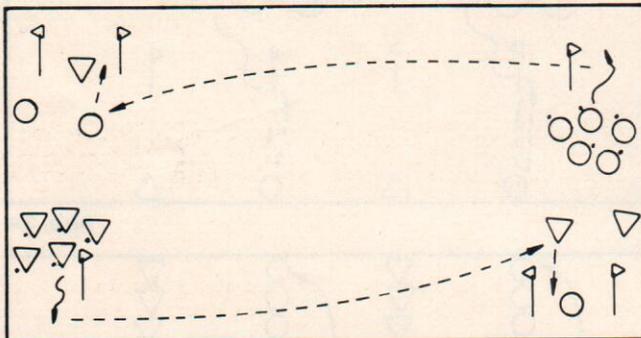


Abb. 5 a

Variation:

Die Tore so versetzen, daß auch mit dem linken Fuß geflankt werden kann (Abb. 5b).

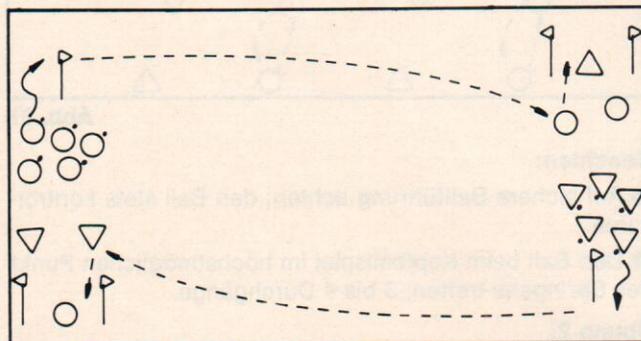


Abb. 5 b

Übung 4:

Wie Übung 3, jetzt wird der ruhende Ball in einen „gedachten“ Raum vor das Tor geflankt (Abb. 6). Einer der vor dem Tor stehenden Spieler startet dem Ball entgegen und köpft (schießt) auf das Tor.

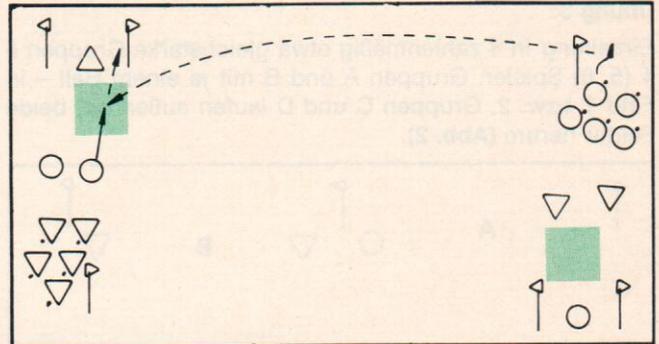


Abb. 6

Beachten:

Für die Flankenden:

- Beim Flanken allmählich das Gefühl entwickeln, die Bälle mit etwas Effet in einen bestimmten „Raum“ zu flanken, in den Spieler hineinstarten.
- Beim Anlauf zum Flanken vor das Tor schauen und sich den Raum vorstellen, in den geflankt werden soll.
- Sich während des Flankens (Berühren des Balls) voll auf die Flanke konzentrieren und auf den Ball schauen.
- Den gestreckten Fuß (Innenspann) unter den Ball bringen und ihm durch Anheben der Fußspitze Effet mitgeben.

Für die Köpfenden:

- Während des Anlaufs die flankenden Spieler beobachten, die Flugkurve des Balls erkennen (berechnen) und mit einem Bein zum Kopfball abspringen.
- Den Ball im höchsten „Sprungpunkt“ treffen und ihm durch Spannung im ganzen Körper und „Nachvorschnellen“ des Oberkörpers beim Köpfen Wucht mitgeben.
- Den Ball nach unten köpfen – ihn etwas oberhalb des Zentrums treffen (auf den Ball schauen).

Spielform:

Hand-Kopfball-Spiel

Zwei Mannschaften zu je 4 bis 5 Spielern spielen Handball, ohne daß der Ball den Boden berühren darf (Ballverlust). Der Ball darf nicht länger als drei Sekunden in den Händen gehalten werden. Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden. Spielzeit etwa 5 Minuten.

Abschlußspiel:

4 gegen 4 Fußball auf 2 Tore mit Torhüter. Alle Kopfballtore nach Flanken oder Flugbällen zählen doppelt.

Auslaufen (5 Minuten)

*

Redaktionsmitteilung:

Um Mißverständnissen – wie in der letzten Ausgabe im Beitrag von GERISCH über „Periodisierung im professionellen Fußball“ teilweise aufgetreten – vorzubeugen, möchten wir an dieser Stelle darauf hinweisen, daß Bildunterschriften nicht mit der inhaltlichen Aussage der Beiträge übereinstimmen müssen. Solche Bilder dienen in erster Linie Illustrationszwecken, und die entsprechenden Bildunterschriften müssen mit der Meinung des Autors nicht übereinstimmen. D.S.

2. Trainingseinheit (Wochenende)

Ort: Fußballplatz

Fernziel: Spiel über die Flügel

Trainingsziel: Zusammenspiel, Flanken vor das Tor

Aufwärmen (15 Minuten)

Jeweils 2 Spieler mit einem Ball:

Übung 1:

Je 2 Spieler bewegen sich im Feld und spielen sich den Ball zu.

Nach 2 bis 3 Minuten kommen alle Spieler am Mittelkreis zusammen. Ein Spieler macht eine Dehnübung vor, die anderen machen sie nach.

Beachten:

- Auswahl der Übungen notfalls korrigieren, damit die wichtigsten Muskeln auch gedehnt werden.
- Auf die Zeit der Dehnungsreize achten!
- Bei kalter Witterung zwischen den Dehnübungen bewegen.



Jungnationalspieler Michael Rummenigge in seinem 1. Länderspiel gegen die Türkei: Ergebnis eines systematischen Nachwuchstrainings! Foto: Mühlberger

Übung 2:

Die Spielpartner bewegen sich im Abstand von etwa 25 Metern und spielen sich die Bälle hoch zu (als Flanken).



Ein ganz heißer Tip

SPORT ILLUSTRIERTE jeden Monat neu
Überall
wo's Zeitschriften gibt

COUPON

Senden Sie mir bitte die neue Ausgabe SPORT-Illustrierte kostenlos zum Kennenlernen.

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Wenn ich die SPORT-Illustrierte nach Erhalt des Gratisheftes regelmäßig beziehen möchte, brauche ich nichts weiter zu tun. Sie senden mir dann jeden Monat die SPORT Illustrierte zum Jahres-Vorzugspreis von 45,- statt DM 54,-.

Wenn ich die SPORT-Illustrierte nicht haben möchte, informiere ich Sie innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt des Gratisheftes. Das kostenlos gelieferte Heft darf ich aber in jedem Fall behalten.

Datum _____

Unterschrift _____



– Leserservice –
 Postfach 10 80 12
 5000 Köln 1



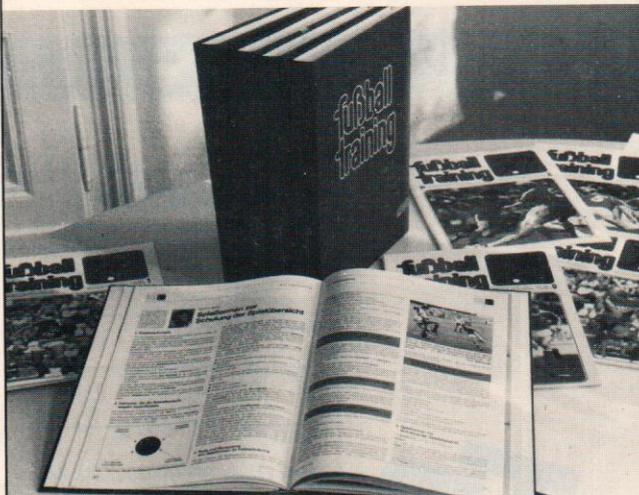


Brillante Techniker verwerten hohe Flanken vor das Tor erfolgreich!
Foto: Mühlberger

Die hoch ankommenden Bälle werden kontrolliert, es wird einige Meter gedribbelt und dann hoch zum Partner zurückgespielt. Jeder Spieler flankt etwa 10- bis 15mal.

Sammelmappen

für „fußballtraining“ sofort lieferbar!



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.

Jede Mappe faßt 6 Hefte, also einen kompletten Jahrgang. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, die einwandfreie Blätter, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos möglich machen. Jahres-Inhaltsverzeichnisse liegen ab 1984 jeweils dem 1. Heft des Folgejahrgangs bei.

Die Mappe kostet DM 9,90 zuzüglich DM 3,- Versandkosten je Sendung. Ab 5 Mappen liefern wir **spesenfrei** (z. B. bei Sammelbestellungen für mehrere Bezieher desselben Vereins).

Philippka-Verlag
Steinfurter Straße 104
4400 Münster
☎ 0251/20537

**Jetzt Porto sparen...
indem Sie die Mappen für
1983 und 1984 zusammen
bestellen. Bestell-
karte auf S. 35
benutzen.**

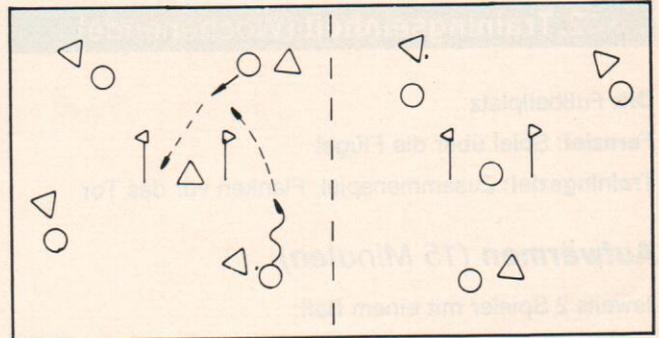


Abb. 7

Übung 3:

3 Minuten langsam ohne Ball laufen lassen, Beine dabei lockern.

Hauptteil (50 Minuten)

Spielform 1:

4 gegen 4 (3 gegen 3) um ein Tor herum (Abb. 7)

Die jeweils ballbesitzende Mannschaft befindet sich im Angriff und kann Tore erzielen.

Tore, die nach einer Flanke (einem Flugball) mit dem Kopf erzielt werden, zählen doppelt.

Spielzeit etwa 5 bis 7 Minuten, danach gegen eine andere Mannschaft spielen.

Beachten:

Der Trainer beobachtet die spielende Gruppe und spornt sie an:

- Sich so freilaufen (bewegen), daß geflankt werden kann.
- Kurzpaß-Spiel und Langpaß-Spiel bewußt durchführen und sich entsprechend anbieten und freilaufen.
- Notfalls die Spielsituation unterbrechen und Verhalten und Fehlhandlungen korrigieren. Durch Fragen die Spieler selbst günstigere Lösungsmöglichkeiten finden lassen.

Spielform 2:

4 gegen 4 (3 gegen 3) um 3 Tore herum (Abb. 8)

Wie Spielform 1; jetzt hütet 1 Torwart 3 Tore. Die Feldspieler dürfen nicht durch die Tore laufen. Spielzeit etwa 5 bis 7 Minuten. Danach gegen eine andere Mannschaft spielen.

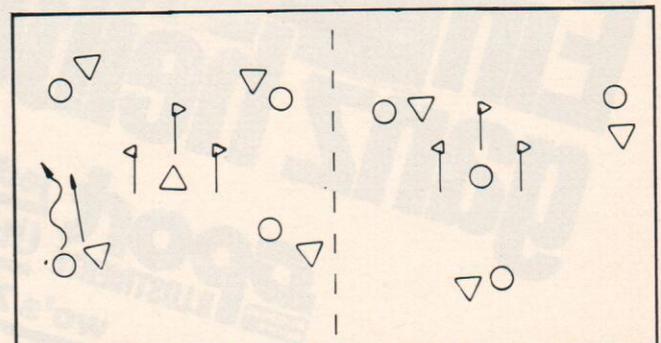


Abb. 8

Die Themen „Arbeitsplätze für Sportler“, „Ausbildungsplätze für Sportler“ und der „berufliche Werdegang“ sind in der Diskussion, und das Thema „Chancengleichheit der Sportler“ in den verschiedenen Gesellschaftssystemen ist eines der wichtigsten Themen geworden. Es wird aber vornehmlich dort diskutiert, wo über die praktischen Auswirkungen der verschiedenartigen Forderungen an die Wirtschaft, an den öffentlichen Dienst, oft nur geringe Erfahrungen vorhanden sind.

Ausbildung ist wichtig!

Zunächst eines: Die Erkenntnis, daß für den Sportler eine gute Berufsausbildung wichtig, ein Ausbildungs- oder ein Studienplatz daher notwendig ist, scheint mir eher der richtige Denkanlass zu sein, als nur davon auszugehen, daß die Wirtschaft Mittel bereitstellt, um kurzfristige Maßnahmen zu finanzieren, z. B. den Lebensstandard des Sportlers während seiner aktiven Laufbahn zu erhalten.

Und noch eine Erklärung vorab: Kein Personalvorstand, kein Arbeitsdirektor in der deutschen Industrie, der nicht großes Verständnis für diese Anliegen des Sports hätte. Der nicht dafür einträte, unseren Sportlern Bedingungen zu schaffen, unter denen sie Höchstleistungen erbringen können.

Das ist auch darum nicht anders vorstellbar, weil gerade Personalfachleute ja um die Zusammenhänge zwischen Hochleistung und Arbeitsumfeld wissen, über Zufriedenheit im Beruf, über Perspektiven für den Einzelnen, die ja so entscheidend sind für seine aktuelle Motivation auf seine Aufgabe hin.

Und ich will auch nicht behaupten, daß sich an der Form, den Sport materiell zu unterstützen, irgend etwas ändern sollte. Die Bereitschaft dazu ist, besonders was AUDI angeht, nicht nur vorhanden, sondern hat sich in vielen Einzelbereichen ja oft dargestellt.

Auf der anderen Seite möchte ich aber dafür plädieren, wie es der AUDI-Vorstandsvorsitzende Dr. Habel auch vor dem Kuratorium der Deutschen Sporthilfe in Frankfurt tat, im Verhältnis zwischen Wirtschaft und Sport möglichst klare Verhältnisse durch verständliche Definitionen zu schaffen. Denn nur so kann man ein Vertrauensverhältnis aufbauen und auf diesem Weg auch die gemeinsamen Ziele erreichen.

Es ist ja nicht damit getan, einfach zu fordern, daß Sportler sichere Arbeitsplätze haben müssen, daß wir ihre Ausbildung sicherstellen sollen und daß wir Sportlern an bereits vorhandenen Arbeitsplätzen Möglichkeiten des Hochleistungstrainings schaffen.

Wir müssen hier nüchtern auflisten, was in diesen Bereichen möglich ist und welche Leistungen beide Partner hier zu erbringen haben.

Lassen Sie mich beginnen mit den Sportlern, die im Unternehmen arbeiten.

Sportler im Unternehmen

Hier gilt grundsätzlich, daß sie die Unterstützung des Vorgesetzten und des Unternehmens haben, wo es darum geht, in besonderen Fällen für den Verein engagiert zu sein, zum Training oder zu Wettkämpfen zu fahren, zusätzliche Freizeit zu bekommen.

Man unterschätzt das oft. Sie werden aber von den Vereinen an unseren Standorten dazu hören können, wie flexibel wir hier wirklich sind und welche Hilfe zur Selbsthilfe Sportlern und Vereinen hier zuteil wird.

Ich möchte betonen, daß diese arbeitsorganisatorischen Hilfen auf den unteren Ebenen des Unternehmens nahezu problemlos ablaufen. Schwieriger wird es schon dort, wo einzelne Mitarbeiter in den Leistungssport einsteigen, womit dann zwangsläufig auch spezielle Trainingseinheiten notwendig werden, die fast immer zeitaufwendig sind und im Klartext bedeuten, daß Mitarbeiter entweder oft fehlen, regelmäßig abwesend sind oder größere Pausen einlegen.

Das heißt, daß entweder Kollegen die Arbeitsleistung zusätzlich zu erbringen haben, daß Abläufe empfindlich gestört oder daß zusätz-

lich Mitarbeiter eingesellt werden müssen, die das ausfallende Pensum miterledigen.

Ich meine, die Kostenseite ist hier fast nicht so wichtig, weil sich das Unternehmen ja klar dafür entscheiden kann, diese Kosten als Investment in den Sport zu betrachten. Schwieriger wird es, wo es darum geht, um Verständnis bei den Mitarbeitern für dieses Verfahren zu werben.

Man darf hier die Begeisterung für den Sport nicht überschätzen, denn die Kollegen des Sportlers haben zwar bis zu einem gewissen Grade Verständnis für sein Leistungsstreben. Sie werden auch im Erfolgsfall für einen überschaubaren Zeitraum Verständnis für die

- Sollen Leistungssportler auch bei der heutigen Arbeitsmarktlage einen Arbeitsplatz bekommen, auf dem sie nicht arbeiten müssen, aber bezahlt werden, als täten sie es?
- Helfen ihnen solche Scheintätigkeiten wirklich?
- Können sie ausfallende Studien- und Lehrjahre später einfach nachholen?
- Stören solche Schein-Arbeitsverhältnisse nicht das Klima unter den Arbeitnehmer-Kollegen?

Fragen über Fragen aus der immer aktuellen Diskussion um den Themenkreis „Arbeitsplätze für Leistungssportler“.

Ein kompetenter Mann hat zu ihnen jetzt ausführlich Stellung genommen: Dr. Martin Posth, Vorstandsmitglied für Personal- und Sozialwesen der AUDI NSU AUTO UNION AG, Ingolstadt. Im Rahmen des „1. Münchner Sportforums“ Mitte Januar hielt er den hier in seinen wesentlichen Zügen wiedergegebenen Vortrag, dessen Thesen man sich wirklich einmal durch den Kopf gehen lassen sollte.

Nie den Kontakt ganz verlieren

Leistungssportler und ihr Beruf



Situation aufbringen, im übrigen aber bestrebt sein, das Team am Arbeitsplatz nicht durch Ausnahmen längerfristig zu stören.

Vielleicht war das Verständnis dafür früher größer. Lassen Sie mich in aller Offenheit sagen, daß die zunehmende Kommerzialisierung im Sport, die ja auch öffentlich in Markt und Pfennig, in Markt- und Werbewert diskutiert wird, das Verhältnis der Mitarbeiter untereinander zusätzlich erschwert hat.

- Oder einfacher: Je deutlicher wird, daß Sport sich materiell lohnt, um so schwieriger ist es, den ideellen Wert der Gemeinschaft zu verdeutlichen.

Noch problematischer kann es werden, wenn bereits bekannte Sportler in der Wirtschaft um Arbeitsplätze bitten und gleichzeitig erwartet wird, daß bei gleicher Vergütung Zeit für Training und Wettkampf vorhanden ist, also ein Ungleichgewicht zwischen Vergütung und Leistung im Betrieb entsteht.

Es besteht wohl auch hier Einigkeit, daß der Sportler dann eine Art Bonus haben kann, wenn er gleiche Voraussetzungen mitbringt wie andere Bewerber, wenn es für ihn einen passenden Arbeitsplatz gibt und wenn zum Beispiel standortbedingte Prioritäten ihn zusätzlich begünstigen. Auf der anderen Seite machen Personalfachleute inzwischen aber vielfach die Erfahrung, daß es oft eine Art überzogenes Anspruchsdenken bei den Sportlern gibt, das vielfach kaum zu befriedigen ist.

Denn: auch der Wunsch dieser Sportler muß ja in der Praxis in die derzeitige Beschäftigungslage integriert werden können. Oder einfacher: Je mehr qualifizierte Arbeitslose sich um Positionen bewerben, um so härter wird der Wettbewerb, um so größer die berufsbezogenen Ansprüche auch an Leistungssportler und um so geringer wird das Verständnis für Bevorzugungen.

Die Sportler müssen einerseits sicher sein, daß wir im Rahmen unserer Möglichkeiten helfen wollen, sie dürfen aber nicht übersehen, daß gerade die Personalpolitik in den Unternehmen sich nicht ausschließlich an sportlichen Höchstleistungen orientieren darf. Das würden zum Beispiel die vielen Sportler in den Vereinen an unseren Standorten, das würden viele Mitarbeiter nicht verstehen und das würden auch Betriebsräte und die Gewerkschaften auf die Dauer nicht mittragen können.

Wobei wir die Positionen des DGB zum Sport ja kennen. Sie sind positiv, sie sind auf Sportförderung ausgerichtet, sie bejahen die Förderung in den Betrieben.

Auf der anderen Seite sagen sie aber auch, daß dabei mit Augenmaß vorgegangen werden muß.

Ich verstehe die Sportfunktionäre, die für ihre Sportler Arbeitsplätze suchen. Uns wäre aber schon viel damit gedient, wenn man hier nicht immer Unmögliches verlangen würde und eine vernünftige Diskussion suchte. Wir kennen Vorfälle, in denen sofort auch über die Medien massiver Druck ausgeübt wurde, der aber sicher nicht zum Ziele führt.

Nicht „irgendeine“ Arbeit

Ich glaube deshalb, daß wir besonders darauf zu achten haben, daß den Sportlern dann auch nicht irgendein Job angeboten werden sollte, sondern daß diese Arbeit auch Perspektiven für ihn selbst eröffnen muß. Wir können nicht Scheinbeschäftigungen durchziehen, sondern müssen angemessene Leistung verlangen.

Die wichtigste Position scheint mir zu sein, daß der berufliche Werdegang eines Sportlers nicht nur für den Zeitraum, in dem er aktiv und in relativer Obhut von Vereinen und Funktionären ist, für Schlagzeilen sorgt. Da gibt es gute Ansätze, siehe die Aktionen der Deutschen Sporthilfe, die wir ja alle unterstützen.

Auf der anderen Seite gibt es aus der Sicht des Personalfachmanns ein anderes Problem, das wir beachten müssen, was bei Studenten allenfalls noch funktioniert, daß sie nämlich ausfallende Studien- und damit Lehrjahre später nacharbeiten können – das klappt bei anderen beruflichen Werdegängen nur bedingt.

Wer in den wichtigen Jahren zwischen dem 18. und vielleicht 25. Lebensjahr allein dem Sport gedient hat, wird es enorm schwer haben, den Anschluß an die Mitarbeiter wieder zu finden. Aus dieser Perspektive heraus ist es besonders wichtig, daß der Sportler den Kontakt zu seinem Beruf nie ganz verliert. Auch aus diesem Grunde plädiere ich für eine permanente Anbindung des Sportlers, wie hart er auch immer trainieren muß, an den Beruf.

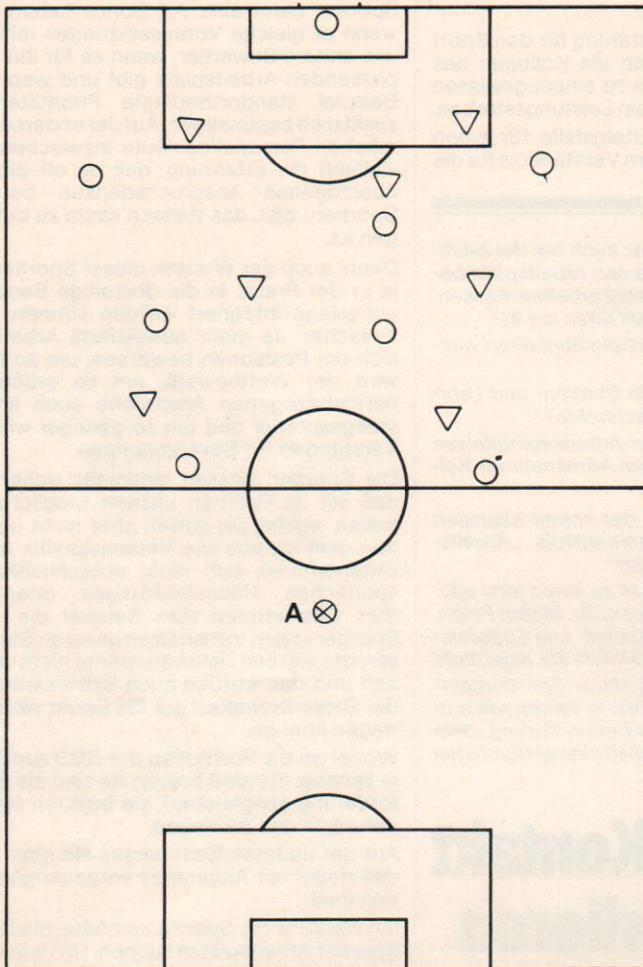


Abb. 9

Abschlußspiel:

7 gegen 7 (8 gegen 8) auf ein Tor mit Torwart und auf einen Torwart als Anspielstation (**Abb. 9**).

Mannschaft A versucht, über die Außenpositionen durch Flanken (oder Rückpässe) zu Torerfolgen zu kommen.

Tore nach Flanken oder Rückpässen zählen doppelt.

Mannschaft B erhält einen Punkt, wenn der am anderen Strafraum stehende Torhüter hoch angespielt wird und die Bälle in der Luft fangen kann. Danach erfolgt das Abwerfen zu einem Spieler der Mannschaft A.

Nach etwa 10 Minuten wechseln die Mannschaften.

Beachten:

- Die Spieler der Mannschaft A nach spieltaktischen Gesichtspunkten auf „ihre“ Positionen stellen.
- Angriffe so geschickt aufbauen, daß ein Spieler am Flügel freigespielt wird, um zum Flanken zu kommen. Lösungen finden lassen; Fehlhandlungen korrigieren. Zur Erleichterung für die Angreifer kann ein Feld, in das kein Abwehrspieler hinein darf, bestimmt (markiert) werden (**Abb. 10**).

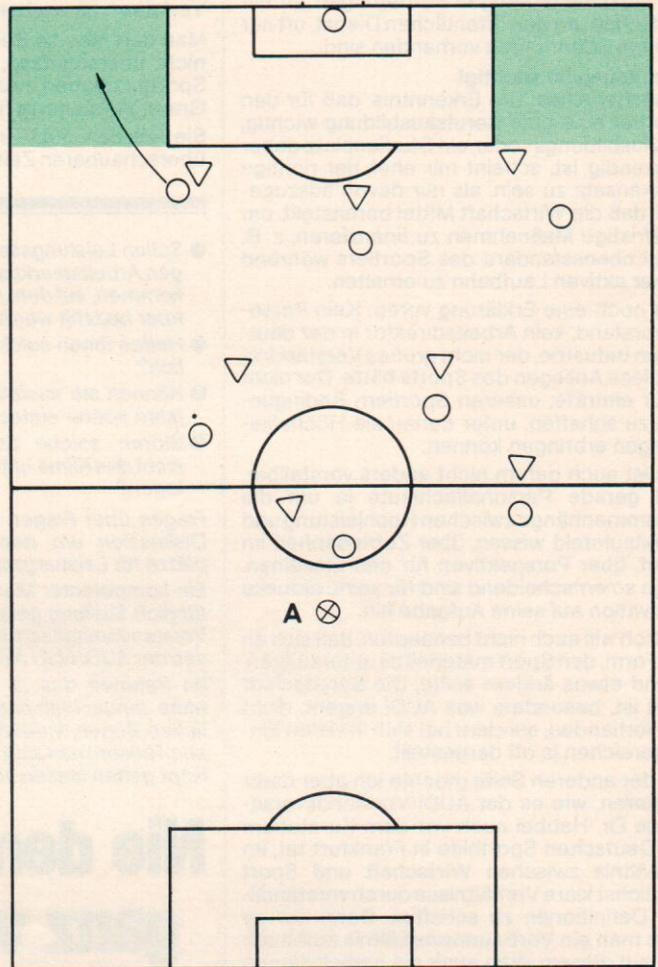


Abb. 10

- Nach Ballverlust schalten sofort alle Spieler auf Abwehr um; in Ballnähe dem Ballbesitzer nachsetzen, ihn unter Druck setzen.

Auslaufen (5 Minuten)

In einer Spielbesprechung für das kommende Spiel in kurzen und knappen Worten auf das Spiel über die Flügel eingehen. Dabei sollte auch herausgestellt werden, daß ein Flügelspiel variabel sein sollte, daß Mittelfeldspieler und Abwehrspieler hier unterstützend helfen müssen, um zum Erfolg zu kommen.

*

„fußballtraining“ bringt in den nächsten Heften u. a.:

- Konzeption für die fortschrittliche Jugendarbeit in der Nachwuchsförderung
- Serie „Mit Frauen trainieren“: Torwarttraining mit der Mannschaft
- Bedeutung der Ausdauer für Training und Spiel



Horst Zingraf:

Anregungen zum Training der Schiedsrichter

Vorbemerkungen

Die Schiedsrichterleistung ist sehr komplex (vgl. **Abb. 1**). Sie stellt hohe Anforderungen an den geistigen, psychischen und konditionellen Bereich. Sie basiert auf

- 1 der sicheren Kenntnis und dem situativen Anwenden der Regel,
- 2 einer hohen psychischen Stabilität,
- 3 einem guten konditionellen Zustand.

Die Punkte 1 bis 3 sind nur durch ein sinnvolles Training auf das geforderte Niveau zu bringen und dort zu halten.

Zu 1: Das Erarbeiten der Regelsicherheit ist Aufgabe einer diesbezüglichen Aus- und Fortbildung. Das situative Anwenden der Regel ist in einem sinnvollen, spielnahen Training zu verbessern.

Zu 2: Ein regelmäßiges Training an festgelegten Tagen und eigenes, diszipliniertes Spielen unter Wettkampfbedingungen erhöht auch die psychische Stabilität.

Zu 3: Dieser Punkt ist Hauptgegenstand der folgenden Arbeit.

Charakteristik der Laufleistung des Schiedsrichters

Spielbeobachtungen haben gezeigt, daß sich der Schiedsrichter überwiegend im **aeroben** Bereich bewegt.

Schnelle Spielverlagerungen zwingen ihn darüber hinaus zu langen Steigerungsläufen und kurzen Sprints. Hierbei wird die Energie zeitweise anaerob bereitgestellt. Fußballspezifische Spielpausen ermöglichen jedoch in der Regel eine rasche Kompensation der Sauerstoffschuld.

Der **Umfang** der Laufleistung ist durch das zweimal 45-Minuten-Spiel zwangsläufig groß.

Konsequenzen für die Trainingsplanung

Das Training des Schiedsrichters muß systematisch geplant werden (Jahresplan, Wochenplan, Planung der Trainingseinheit).

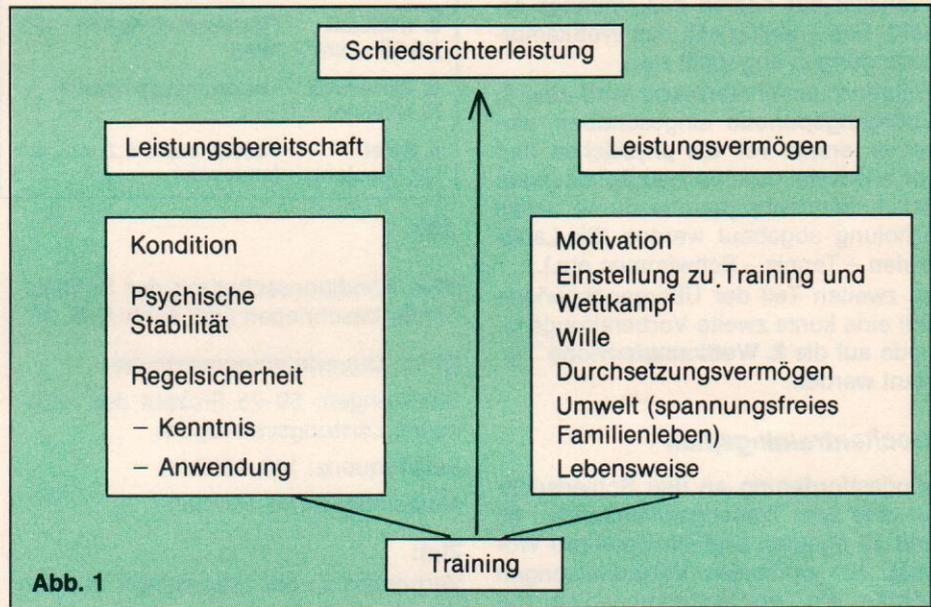


Abb. 1

qualitätsbewußt

Sportzentrale

preisbewußt

1a-Wettspielfußbälle – knallhart kalkuliert!
Hier lohnt sich der Einkauf – testen Sie uns!



Art. 101 DNB „Cup Finale“
 Water Proof-Finish, wird allen Platzverhältnissen gerecht **DM 49,50**

Art. 122 DERBYSTAR „Olympia“
 Ballux-Qualität, viel Ball für wenig Geld **DM 39,50**

Art. 123 DERBYSTAR „France“
 Ballcron-Qualität, ausgezeichnete Eigenschaften **DM 49,50**

PUMA-Artikel:
Preise auf Anfrage



Art. 113 DERBYSTAR „World Cup“
 Ballux-Spezial-Oberfläche, geeignet für Rasen und Hartplatz **DM 49,50**

Art. 124 DERBYSTAR „Diamant“
 Top-Ball mit Strapaton-Finish, absolute Spitze in Sachen Fußball **DM 78,50**

Art. 120 BOS „Bundesliga“
 Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr. **DM 79,50**

Art. 119 BOS „Europa Cup“
 Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr. **DM 99,50**

Lieferung ab DM 300,- Auftragswert – FREI HAUS! Bitte Ballprospekt anfordern!

Sportzentrale

H.D. Neunstöcklin, Schmelenheide 17d, 4194 Bedburg-Hau
 Eilbestellungen sofort ab Lager – Tel. (0 28 21) 68 93
 (auch nach 17.00 Uhr)



Wie jeder Fußballspieler muß auch der Schiedsrichter das Training der Saison planen und in Perioden einteilen.

In der 1. Vorbereitungsperiode werden durch die Dauerleistungsmethode und die extensive Intervallmethode die Grundlagen der allgemeinen und speziellen Ausdauer gelegt. Prinzip: Großer Umfang – geringe Intensität.

In der 1. Wettkampfperiode wird die Intensität auf Kosten des Umfangs erhöht. Das Training soll den Wettkampfbedingungen angepaßt sein.

Während der Winterpause wird eine 1. Übergangsperiode eingeschoben, wobei im ersten Teil die physischen und vor allem die psychischen Belastungen der 1. Wettkampfperiode durch aktive Erholung abgebaut werden (Ski-Langlaufen – Tennis – Schwimmen etc.).

Im zweiten Teil der Übergangsperiode soll eine kurze zweite Vorbereitungsperiode auf die 2. Wettkampfperiode geplant werden.

Wochentrainingsplan

Mindestforderung an den Schiedsrichter sind zwei Trainingseinheiten (zu 60 und 90 Minuten und ein Spiel pro Woche). Bei optimalen Voraussetzungen könnte ein Wochentrainingsplan folgendermaßen aussehen (Trainingstage sind grün skizziert):

Wochentag	Trainingstag / Spiel
Samstag	Spiel
Sonntag	
Montag	1. Trainingseinheit
Dienstag	
Mittwoch	2. Trainingseinheit
Donnerstag	3. Trainingseinheit ¹⁾
Freitag	
Samstag	Spiel

Die eintägige Pause zwischen den Trainingseinheiten ermöglicht bei der von mir gewünschten Belastung pro Einheit eine optimale Erholung, so daß der neue Trainingsreiz in eine Phase der Überanpassung (Superkompensation) gesetzt werden kann. Zwei exemplarische Trainingseinheiten für die Vorbereitungs- und Wettkampfperiode sind in Abb. 2 aufgeführt.

Trainingsmethoden

Im folgenden werden die wichtigsten Trainingsmethoden für eine systemati-

¹⁾ Die 3. Trainingseinheit kann auch am Freitag durchgeführt werden.

Exemplarische Trainingseinheit für die	
Vorbereitungsperiode (Dauer: 80 Minuten)	Wettkampfperiode (Dauer: 90 Minuten)
1. Aufwärmen (15 Minuten): – lockeres Traben – lockeres Rückwärtslaufen – lockeres Seitwärtslaufen – lockerer Hopserlauf – Zweckgymnastik	1. Aufwärmen (15 Minuten): wie nebenstehend
2. Waldlauf (30 Minuten): Fahrtspiel (Puls 150–160/Min.)	2. Läufe (30 Minuten): 5 Serien à 5 Läufe von Strafraum zu Strafraum (80–90 Prozent)
3. Gymnastik (5 Minuten): Lockerungsgymnastik	3. Gymnastik (15 Minuten): Lockerungs- und Dehnungsgymnastik
4. Spiel (30 Minuten): Fußballtennis 5:2, 4:2, 3:1 (alternativ)	4. Spiel (30 Minuten): Spiel 8:8 ohne Tore

Abb. 2

sche Konditionsschulung der Schiedsrichter beschrieben (vgl. auch Abb. 3).

1 Die Dauerleistungsmethode:

Belastungen: 50–75 Prozent des maximalen Leistungsvermögens
Pulsfrequenz: 140–180/Min.
Minstdauer: 30 Minuten

Ziel:

Verbesserung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer.

Leistungstest: Die Fortschritte im Trainingszustand können an der Laufstrecke in Metern innerhalb der Zeiteinheit (30 Minuten) überprüft werden.

2 Die extensive Intervallmethode:

Belastungen: 60–80 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit
Pulsfrequenz: 140–170/Min.
Lohnende Pause mit Absinken der Pulsfrequenz auf 120/Min.

Ziel:

Verbesserung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer und Kompensation (Ausgleich) von geringer Sauerstoffschuld (von Wiederholung zu Wiederholung wird dabei die Sauerstoffschuld aufgestockt). Angestrebt werden viele Wiederholungen.

Leistungstest: Je kürzer die Erholungszeit bei gleicher Belastung in Intensität und Umfang, desto besser ist der Trainingszustand.

3 Die intensive Intervallmethode:

Belastungen: 80–90 Prozent der Leistungsfähigkeit²⁾

²⁾ Die angegebenen Werte sind entnommen aus: de Marées, H.: Sportphysiologie. Köln-Mülheim 1979².

Pulsfrequenz: etwa 180/Min.

Lohnende Pause mit Absinken der Pulsfrequenz auf 120/Min.

Ziel:

Verbesserung der allgemeinen anaeroben dynamischen Ausdauer (die hohe Belastungsintensität bedingt längere Pausen und eine geringere Anzahl der Wiederholungen).

Der Organismus geht in der Belastungsphase eine hohe Sauerstoffschuld ein, die in der Pause nicht vollständig kompensiert werden kann und damit von Reiz zu Reiz aufgestockt wird.

Leistungstest: Je größer die Anzahl der Wiederholungen bei gleicher Intensität und gleichem Umfang, desto besser ist der Trainingszustand.

Vielseitige Ausbildung!

Der Schiedsrichter ist, wenn auch Spezialist, Fußballspieler. Deshalb sollte zumindest einmal wöchentlich Fußball gespielt werden.

Ziel ist eine vielseitige Ausbildung (auch der Torwart spielt im Training regelmäßig im Feld).

Spiele wie 3:1, 5:2 oder 5:5 lassen sich in die drei dargestellten Trainingsmethoden einordnen und fördern darüber hinaus durch eigene Erfahrungen das Erkennen von Ursache und Wirkung beispielsweise im Zweikampfverhalten.

Das Spiel ist unabdingbares Trainingsmittel des Schiedsrichters! In seiner Komplexität ermöglicht es sowohl den Aufbau und Erhalt der für Schiedsrichter spezifischen Kondition als auch den Erwerb der Spielerfahrung, die für eine souveräne Spielleitung Voraussetzung ist.



Trainingsziel	Trainingsmethode	Trainingsmittel	Belastungsintensität	Umfang	Pausen
<p>Im sportmotorischen Bereich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemein dynamische aerobe Ausdauer - Dauerleistungsfähigkeit ohne Eingehen von Sauerstoffschuld - Koordinative Fähigkeiten <p>Im kognitiven (geistigen) Bereich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsichten - Entscheidungshilfen durch Spielerfahrung 	<p>Dauerleistungsmethode</p> <p>Allgemeine/spezielle Bewegungsschulung</p> <p>Lernen durch Spielen</p>	<p>Dauerlauf, Fahrtspiel, Wechselmethode, fußballspezifische Technikübungen, Gymnastik</p> <p>Fußball, Handball, Rollball, Spiel 8:8 bis 11:11</p>	<p>mittel</p> <p>50–75 Prozent</p> <p>Pulsfrequenz: 140–180/Min.</p>	30 Minuten	Keine
<p>Im sportmotorischen Bereich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemein dynamische aerobe Ausdauer - Kompensation (Ausgleich) geringer Sauerstoffschuld - Koordinative Fähigkeiten <p>Im kognitiven Bereich: siehe oben</p>	<p>Extensive Intervallmethode</p> <p>Lernen durch Spielen</p>	<p>Tempowechselläufe</p> <p>Steigerungsläufe</p> <p>Fußballspiele 5:5 bis 7:7</p>	<p>mittelstark</p> <p>60–80 Prozent</p> <p>Pulsfrequenz: 140–170/Min.</p>	3 bis 5 Serien zu 5 bis 10 Läufen über 50 bis 400 m	<p>Aktive Erholung durch Gymnastik und Ballarbeit (3:1, 4:2)</p> <p>Zwischen den Serien aktive Erholung</p> <p>Neue Reizsetzung bei 120/Min. Puls</p>
<p>Im sportmotorischen Bereich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemein dynamische anaerobe Ausdauer - Kompensation (Ausgleich) von Sauerstoffschuld - Koordinative Fähigkeiten <p>Im kognitiven Bereich: siehe oben</p>	<p>Intensive Intervallmethode</p> <p>Lernen durch Spielen</p>	<p>1. Starts aus allen Lagen</p> <p>2. Fliegende Starts</p> <p>3. Sprints</p> <p>Spiel 1:1 bis 3:3</p>	<p>submaximal</p> <p>80–90 Prozent</p> <p>180/Min.</p>	<p>5 Serien zu 5 Läufen über 20 bis 100 m</p> <p>1- bis 2mal 5 Spiele à 1 bis 3 Minuten</p>	<p>Neue Reizsetzung bei einer Pulsfrequenz von 120/Min.</p> <p>Zwischen den Serien aktive Erholung</p>

Abb. 3

Die medizinische »Sport-Hilfe« aus der Apotheke

Sportupac Salbe, Liquidum, Kompressbinde bei allen stumpfen Sportverletzungen. Schmerzlindernd, heilend. Sportupac Muskelfluid vitalisiert Muskeln und Gewebe. Sportupac Fußlotion erfrischt, desodoriert, schützt vor Fußpilz. Sportupac-Präparate gibt es in Apotheken – mit und ohne Rezept: Salbe, Liquidum, Kompressbinde, Fußlotion, Muskelfluid, Kühlspray.

Anwendungsgebiete Sportupac Salbe, Liquidum: Nicht offene Sport- und Unfallverletzungen der Stützgewebe (Bindegewebe, Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln); schmerzhafte Prellungen der Muskulatur mit Weichteilschwellungen, ödematös- und hämatombedingt; Gewebiszerrungen, Verrenkungen und Verstauchungen, Distorsionen der Gelenke mit Gelenkergüssen, partielle Kapsel- und Bänderrisse, Muskelfaserrisse, Myopathien (Muskelkrankungen), Tendopathien (Sehnenerkrankungen); Folgen von Verletzungen. Sportupac Liquidum zur Sportmassage. **Zur Beachtung:** Sportupac nicht auf offene Wunden bringen.

Terra-Bio-Chemie GmbH
Ekkebertstraße 28
7800 Freiburg i. Br.

T-Shirts mit Vereinsaufdruck
schon ab 10 Stück bei HARMS!

T-SHIRTS, 1/4 und 1/1 Arm,
Farben: weiß, blau, königsblau, rot, gelb, orange, grün, schwarz.

SWEAT-SHIRTS, Farben: weiß, blau, rot.

KAPUZEN-PULL, Farben: weiß, blau, rot.

Alle Artikel gibt es in den Größen 1-7.

JUTETASCHEN / HANDTÜCHER / AUFNÄHER / AUFKLEBER!
Sonderpreise für Sammelbesteller! Versand per N.W. + PORTO

KATALOG + PREISLISTE GRATIS!

HARMS GMBH
POSTFACH F 392
4553 NEUENKIRCHEN
TEL.: 05465/634
TELEX: 941 414



Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

8. Folge: Partnerübungen mit dem Medizinball (III)

Bezugsgruppe: Fußballspieler aller Leistungsklassen

Ort: Sporthalle, bei entsprechenden Bodenverhältnissen auch im Freien

Gerät: Je 2 Spieler 1 Medizinball
Zeit: 20 bis 30 Minuten bei 1 bis 2 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen pro Partner pro Übung

Hinweis: Grundaufstellung in zwei Stirnreihen partnerweise gegenüber. Abstand, wenn nicht angegeben, dem Leistungsniveau entsprechend.



Übung 1 (Bild 1):

Die Partner bewegen sich frei in der Halle und rollen sich den Medizinball (im weiteren: der Ball) in der Bewegung zu. Der Ball wird jeweils aufgenommen und nach einigen Schritten wieder zum Partner gerollt.



Übung 2 (Bild 2):

Beidhändiger Schleuderwurf zum Partner, jeweils im Wechsel von der rechten und der linken Körperseite.



Übung 3 (Bild 3):

In Frontalstellung halten die Partner den Ball durch gleichmäßigen Druck mit ihrer Stirn zwischen sich fest (mit leichter Handunterstützung). Auf Kommando versucht jeder, den anderen zurückzuschieben. Übungsdauer 30 bis 45 Sekunden.

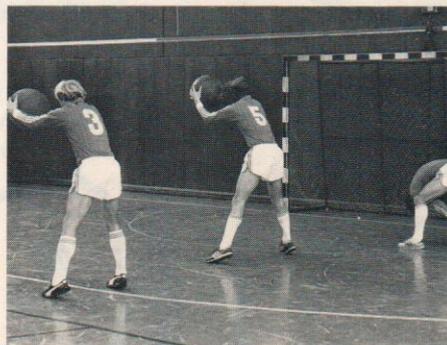
Fußball-Lehrer

Erfahrungen im Jugend-, höchsten Amateur- und Profibereich, sucht zum 1. 7. '84 neuen interessanten Aufgabenbereich.

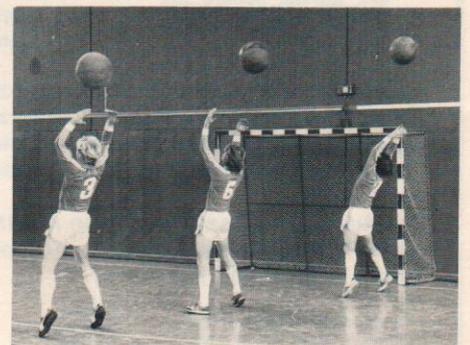
Angebote unter Chiffre „fußball-training“ 1a/84 an den

Philippka-Verlag

Steinfurter Str. 104 · 4400 Münster



Übung 4 (Bild 4 bis 6):



Übung 4 (Bild 4 bis 6):

A wirft mit dem Rücken zu B stehend aus der Grätschstellung nach tiefer Ausholbewegung den Ball mit hohem Kräfteinsatz über seinen Kopf. Partner B soll den Ball fangen und in gleicher Weise zurückwerfen.

Alle Partner auf einer Seite werfen gleichzeitig, dann alle Partner der anderen Seite, etc.



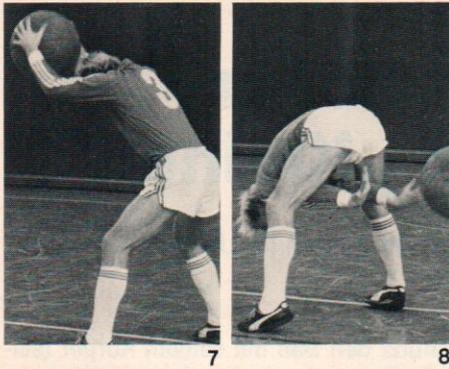
Ball-Reparaturen

schnell, fachmännisch und preiswert durch uns. Fast jede Reparatur lohnt!

Sport und Freizeit

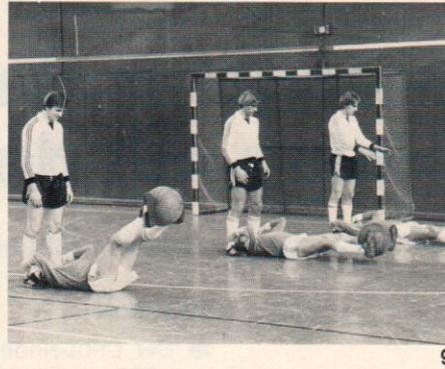
G. Kiaupa

Grasmückenweg 2, 4500 Osnabrück
Telefon (05 41) 12 67 53



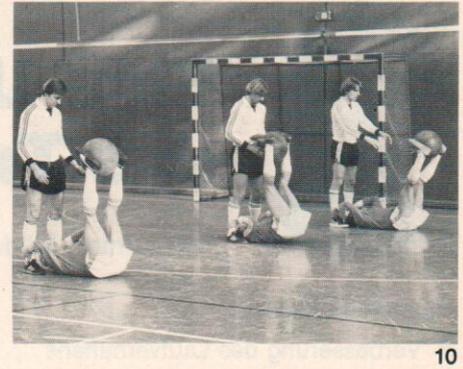
Übung 5 (Bild 7 und 8):

Wie Übung 4, aber der Ball wird schwungvoll durch die gegrätschten Beine zum Partner geworfen.



Übung 6 (Bild 9 und 10):

A umklammert in Rückenlage mit seinen Füßen den Ball und schwingt ihn mit möglichst gestreckten Beinen hoch zu dem hinter ihm stehenden B, senkt ihn wieder langsam, etc. A hält sich



dabei an den Fußgelenken von B fest. Nach 8 Aktionen Rollenwechsel. B verhindert gegebenenfalls, daß der hochgeschwungene Ball A aus den Füßen gleitet.



Übung 7 (Bild 11):

Die Partner stehen im Abstand von 2 bis 3 Metern frontal zueinander. Der Ball wird von hinten aus Gesäßhöhe durch schnellkräftiges Vorbeugen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Hochführen der Arme über den Kopf zum Partner geschleudert.



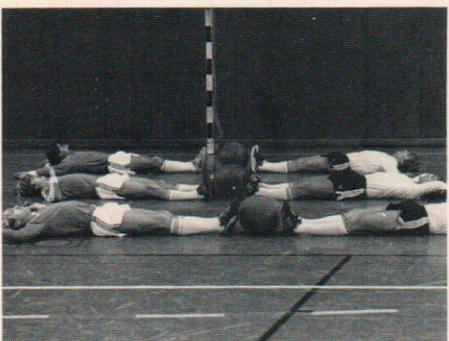
Übung 8 (Bild 12):

B wirft A den Ball in Über-Kopf-Höhe zu. A „fängt“ den Ball ganz kurz im Sprung und stößt ihn, bevor er selbst auf dem Boden landet, zu B zurück.



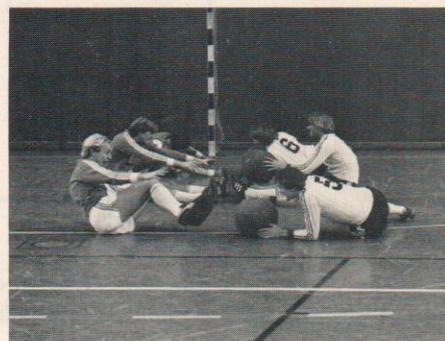
Übung 9 (Bild 13):

A im Langsitz. B wirft ihm aus ca. 2 Metern Entfernung den Ball in verschiedenen Höhen und unregelmäßigem Wechsel links und rechts vom Körper zu. Kraftimpuls steigern! A soll den Ball möglichst schnell und mit hohem Krafteinsatz zu B zurückwerfen.



Übung 10 (Bild 14 und 15):

Die Partner liegen in Bauchlage mit den Füßen in ca. 20 cm Abstand zum Ball. Auf Kommando versucht jeder, den Ball schnell an sich zu ziehen.



Variation:

In Rückenlage mit den Füßen zum Ball. Je Übungsform 4 bis 5 Aktionen.

Übung 11:

Medizinball-Kampfspiel

2 Parteien von je 4 bis 6 Spielern kämpfen gegeneinander. Als Mal dienen in jeder Hallenhälfte 2 markierte Felder von ca. 2 mal 2 Metern Größe. Ein Punkt wird erzielt, wenn es gelingt, den Ball im Mal des Gegners abzulegen.

Das Betreten der Male durch einen Spieler, gleich welcher Partei, wird mit $\frac{1}{2}$ Strafpunkt belegt. Der Ball darf beliebig lange gehalten und in jeder Richtung zu einem Mitspieler abgespielt werden. Die Schrittzahl mit dem Ball ist uneingeschränkt. Die Ballbesitzer dürfen mit körperlichem Einsatz, wie Abblocken, Sperren, Festhalten, Ball entwenden etc., bekämpft werden.

Spielzeit 4 bis 5 Minuten.



Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (8. Unterrichtseinheit)

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Ballgefühls
- Verbesserung des Dribbelns und des Torschusses (Passens)

1. Laufspiel

„Komm mit – lauf weg“ in Gruppen

Um einen Kreis herum stehen 3 (4, 5) Gruppen von 4 bis 6 Spielern, die hintereinander stehen (**Abb. 1**).

Ein Spieler läuft außen um die Gruppen herum, berührt den letzten Spieler einer Gruppe und ruft: „Komm mit“ oder „Lauf weg“. Danach starten alle Spieler der Gruppe auf den Ruf „Komm mit“ dem Spieler nach und auf den Ruf „Lauf weg“ in entgegengesetzter Richtung. Der Spieler, der als letzter wieder in der Reihe steht, muß nun um die Gruppen herum laufen und eine andere Gruppe zum Laufen auffordern.

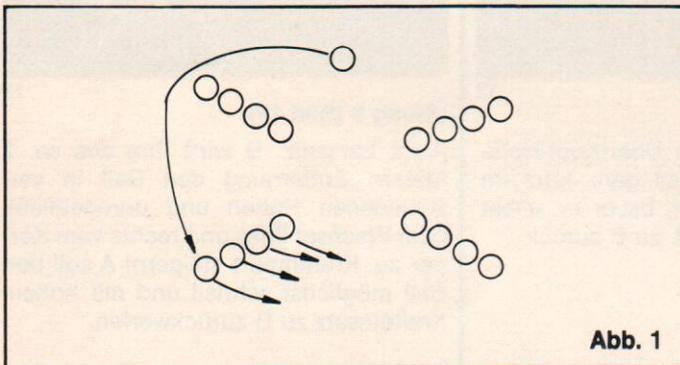


Abb. 1

Variationen:

Jeder Spieler mit einem Ball:

- Den Ball tragen.
- Den Ball mit der Hand dribbeln.
- Den Ball mit dem Fuß dribbeln.

2. Ballgewöhnungsübungen

Jeder Spieler mit einem Ball:

- Den Ball in mittlerem Tempo dribbeln, dabei häufig die Richtung verändern.
- Viele kurze Drehungen mit dem Ball durchführen.
- Bewußt Tempo und Richtung verändern.
- 1 bis 2 Minuten üben lassen, danach den Ball jonglieren. 3- bis 4mal wiederholen lassen.

Zwei Spieler mit einem Ball:

- Ein Spieler dribbelt mit dem Ball, der andere versucht, den Ball mit dem Fuß zu berühren.

Beachten:

- Der Dribbelnde schützt den Ball mit seinem Körper (seinen Füßen) vor dem Berühren durch den Partner (Abschirmen des Balls).
- Bedrängt der Partner den Ballführer sehr eng, plötzlich mit Tempo wegstarten und die Richtung verändern.
- Nach einer Minute wechseln die Aufgaben.
- 2- bis 3mal wiederholen lassen. Positives hervorheben, Fehler korrigieren.

Variation:

Ziel ist, den Ball zu erkämpfen. Derjenige, der in Ballbesitz ist, schirmt den Ball während des Dribbelns vor dem Partner ab.

3. Spielformen zur Verbesserung des Dribbelns und des Torschusses (Passens)

Spielform 1:

1 gegen 1 zu mehreren Paaren auf Tore

6 (7, 8) Spielerpaare spielen 1 gegen 1 auf 4 (5, 6) frei im Raum stehende, 1 Meter breite Tore (**Abb. 2**).

Welcher Spieler erzielt nach 2 bis 3 Minuten die meisten Tore? Nicht durch die Tore laufen!

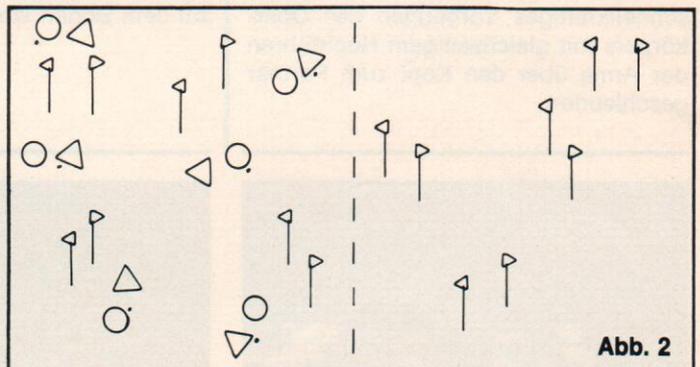


Abb. 2

Beachten:

- Die Spieler zu einem korrekten (ehrlichen) Verhalten erziehen; jeder Spieler zählt seine erzielten Tore selbst.
- Die Spieler sollen lernen, den Blick vom Ball zu lösen, um günstige Laufwege zu erkennen.
- Die Spieler sollen ein wettkampfgerechtes Angriffsverhalten mit dem Ball erarbeiten.

Spielform 2:

1 gegen 1 zu mehreren Paaren um ein Tor ohne Torhüter

3 (4, 5) Spielerpaare spielen 1 gegen 1 um ein Tor herum (**Abb. 3**).

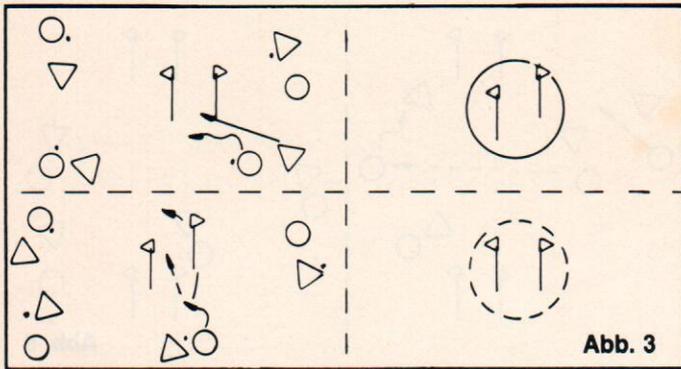


Abb. 3

Jeweils zwei Spieler haben einen Ball. Das Ziel ist, nach Erkämpfen des Balls gegen den Partner (Gegenspieler) Tore zu erzielen.

Das Tor darf nicht durchlaufen werden.

Spielzeit: 2 bis 3 Minuten, 1- bis 2mal wiederholen lassen.

Während der Pausen mit den Spielern weitere Varianten erarbeiten, z. B.:

- Tore erweitern oder verkleinern
- Um das Tor herum einen Kreis ziehen, der nicht betreten werden darf oder aus dem heraus kein Tor erzielt werden darf.

Fehler korrigieren, auf Fehlverhalten aufmerksam machen!

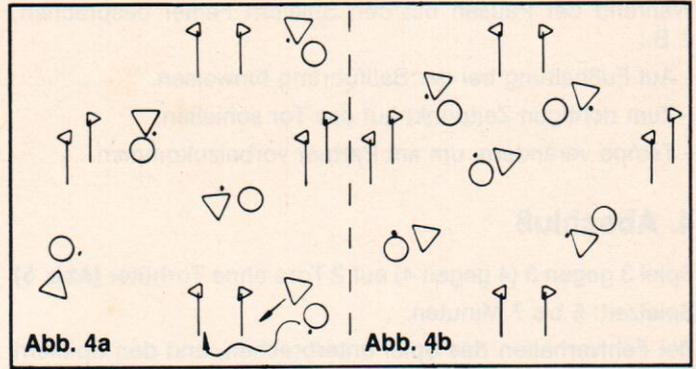


Abb. 4a

Abb. 4b

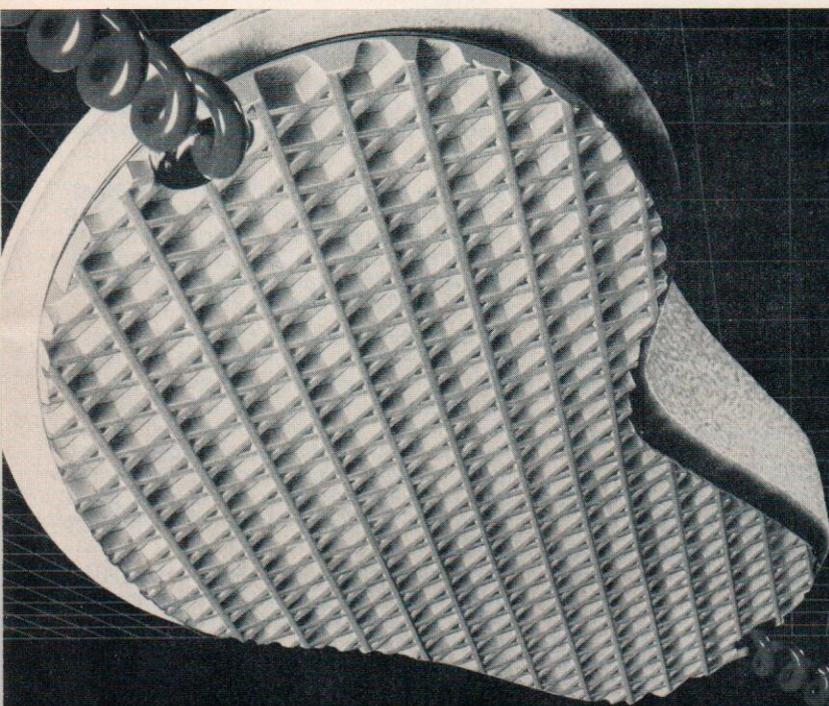
Spielform 3:

1 gegen 1 zu mehreren Paaren auf 4 Tore

4 (5, 6) Spielerpaare spielen 1 gegen 1 auf vier Tore (**Abb. 4**).

Spielzeit: 1 bis 2 Minuten, 2- bis 3mal wiederholen lassen.

- Jeder kann auf jedes Tor spielen und Tore erzielen (**Abb. 4a**).
- Es kann um die vier Tore herumgespielt werden (**Abb. 4a**).
- Es darf von einer Gruppe nur auf 2 vorher festgelegte Tore gespielt werden. 4 (5,6) Spieler dribbeln Richtung Tore A und B, die Partner auf Tore C und D (**Abb. 4b**).
- Es darf nur aus einer Richtung (von innen) ein Tor erzielt werden; nicht mehr um die Tore herumspielen (**Abb. 4b**).



Die einzige Fußball-Sohle mit elektronischer Anpassung.

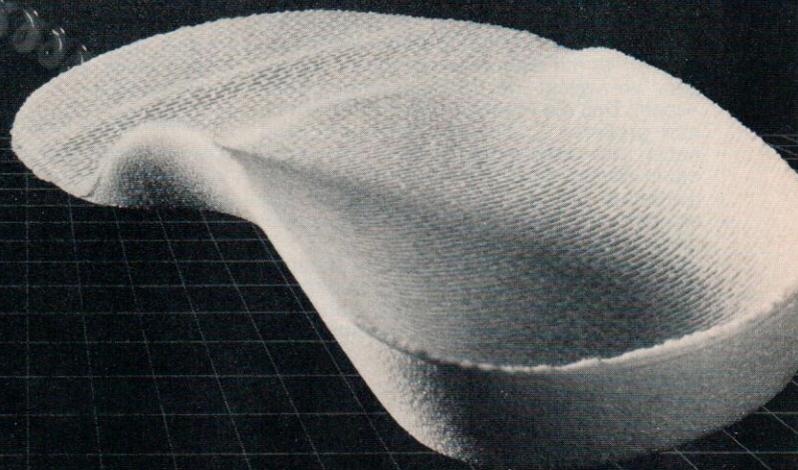
INTERFACE TRX3 ist die spezielle Fußball-Sohle, die sich auch nachträglich noch elektronisch an die Anatomie des Fußes anpassen läßt.

INTERFACE TRX3 macht aus jedem Serien-Fußballschuh einen maßgefertigten Fußballschuh.

INTERFACE TRX 3 bietet beim Fußball spürbare Vorteile auf Schritt und Tritt:

- höherer Komfort durch Maßanpassung
- direkterer Bodenkontakt
- höhere Leistungsfähigkeit
- optimale Dämpfung im Ballen- und Fersenbereich
- feste Stütze beim Abrollvorgang
- geringere Verschleißerscheinungen

**INTERFACE TRX 3.
Auf gutem Fuß mit Fußball!
Exklusiv im Sportfachhandel.**





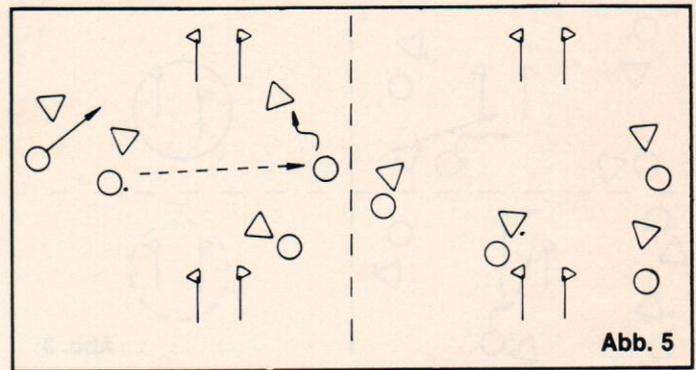
Während der Pausen mit den Spielern Fehler besprechen, z. B.:

- Auf Fußhaltung bei der Ballführung hinweisen.
- Zum richtigen Zeitpunkt auf das Tor schießen.
- Tempo verändern, um am Partner vorbeizukommen.

4. Abschluß

Spiel 3 gegen 3 (4 gegen 4) auf 2 Tore ohne Torhüter (Abb. 5)
Spielzeit: 5 bis 7 Minuten.

Bei Fehlverhalten das Spiel unterbrechen, und den Spielern das Verhalten bewußt machen; die „alte“ Spielsituation wiederherstellen und nach besseren Lösungsmöglichkeiten suchen lassen.



Ein oder zwei Spieler als Schiedsrichter gewinnen; auch ihn oder sie anleiten.

Leserbriefe

Das Dilemma des Spielertrainers – ein Problem der Mannschaft!

1. Vorbemerkungen

Der Artikel von Horst Zingraf: „Dilemma des Spielertrainers . . .“ (Heft 2/83) bezieht sich auf die Situation im bezahlten Fußball und berücksichtigt viel zu wenig den Amateurbereich, in dem aber die größere Zahl der Spielertrainer tätig ist. Sie agieren mit unterschiedlichem Erfolg. Im Gegensatz zu den Funktionärskollegen an der Verbandsspitze stellen jedoch die Vereinsfunktionäre auf unterster Ebene den Spielertrainer voran. Ich möchte deshalb den Versuch machen, die Frage zu klären, inwieweit der Spielertrainer im unterklassigen Bereich seine Berechtigung haben kann.

2. Der Stellenwert der Psychologie im Fußball

Fußball hat sich in den letzten zehn Jahren immer stärker in seiner Leistung auch auf den untersten Ebenen entwickelt. Bedingt ist dies z. B. durch folgendes:

- Die steigende Zahl von Übungsleitern (kaum eine Mannschaft ist ohne Trainer)
- Die verbesserte Situation im Sportstättenbereich (Trainingsbedingungen)
- Die größere Bereitschaft zum Training (selbst in den untersten Klassen wird schon zweimal wöchentlich trainiert).
- Durch die immer früher ansetzende und besser werdende Jugendarbeit

So treffen wir selbst in der Kreisklasse heute schon Mannschaften, die ähnliche Trainingsbedingungen haben, wie früher die Vertragsspieler in „alten Oberligazeiten“. Da die Mannschaften oft ausgeglichen besetzt sind und den gleichen Trainingszustand haben, werden die Spiele meist aufgrund der Tagesform entschieden. Ein Faktor ist dabei der psychologische Aspekt und, weil wir es mit einer Mannschaft zu tun haben, vor allem der sozialpsychologische Aspekt. Daß die Psychologie zunehmend einen größeren Stellenwert einnimmt, zeigt neben den praktischen Erfahrungen auch die in diesem Bereich immer umfangreicher werdende Literatur und die Aufnahme dieses Bereichs in eine Lehrzeitschrift wie „fußballtraining“.

Aus diesem Grunde möchte ich die Situation des Spielertrainers einmal von den einfachsten – ich hoffe auch verständlichen – Regeln der Sozialpsychologie betrachten.

3. Die Stellung des Spielertrainers

Die Situation des Spielertrainers möchte ich darstellen als in der Gruppe stehend. Seine Stellung ist durch besseres Erleben gekennzeichnet. Er ist Gruppenmitglied, aber Gruppenleiter, er ist der „primus inter pares“ (Erster unter Gleichen).

Die Position des Trainers ist dadurch gekennzeichnet, daß er außerhalb der Gruppe steht. Sie ist durch besseres Beobachten gekennzeichnet (er ist Beobachter, objektiver, distanzierter Leiter der Gruppe von außen). Die Stärke dieser Position liegt deutlich im Bereich des Beurteilens, der objektiven Einflußnahme. Während die Stärken des Spielertrainers im Bereich des Erlebens und Motivierens liegen:

- Er spürt stärker die psychische Belastung der Spieler.
- Er spürt Unzufriedenheit, auch die eigene.
- Er fühlt mangelnde Motivation.
- Er ist Teil des Geschehens.
- Er hat größeres Verständnis für den Spielablauf und die Spieler.
- Er ist so in der Lage, zwar nicht so objektiv, dafür aber der Situation entsprechend zu entscheiden.

Deshalb gelingt es dem Spielertrainer eher

- während des Spiels zu motivieren
- durch positive Verstärkungen und eigenen Einsatz neue Kräfte freizumachen
- die Unzufriedenheit noch während des Spiels abzubauen
- Streitigkeiten zu schlichten
- die Gemüter zu besänftigen und Ruhe ins Spiel zu bringen (z. B. durch ruhiges Reden, nicht schreien, wie der Trainer von der Bank aus, und durch vorbildliches Verhalten)
- Hilfen an (z. B. junge) Spieler zu geben.

Die Merkmale gleichen teilweise den Erwartungen, die an einen Mannschaftsführer gestellt werden. Aus diesen Aspekten möchte ich ableiten, wann ich den Einsatz eines Spielertrainers für sinnvoll halte; und zwar im Amateurbereich, wenn einer Mannschaft eine führende Spielerpersönlichkeit fehlt und niemand bereit ist, Verantwortung zu tragen.

Die Notwendigkeit, daß solch eine Person vorhanden ist, wird selbst in den kollektivistisch orientierten sportspsychologischen Büchern der DDR erläutert („Führungsspieler“, „Haupterziehungsträger“). Nach meiner Erfahrung kann der Spielertrainer diese Funktion unter folgenden Voraussetzungen übernehmen:

- Bei sehr jungen Mannschaften
- Bei verunsicherten Mannschaften (Abstieg, schlechtes Abschneiden, Fluktuation etc.)
- Bei einer Mannschaft mit vielen neuen Spielern
- Bei Mannschaften, die mehr von der kämpferischen Einstellung leben (Motivation)

In solchen Situationen und bei Mannschaften, die sich im Neuaufbau befinden, halte ich die Wirkung eines Spielertrainers – mit den schon von Herrn Zingraf angesprochenen persönlichen Voraussetzungen – durchaus für größer als die des Trainers.

Auf eine Gefahr möchte ich jedoch hinweisen. Die Position des Spielertrainers innerhalb der Mannschaft darf in bezug auf die Motivation der Mannschaft nicht so weit gehen, daß die Mannschaft ohne ihn „verloren“ ist. Es gilt, Initiativen aufzubauen, und nicht sie durch die Person des Spielertrainers zu verhindern. Dazu muß auch zu gegebener Zeit der Rückzug des Spielertrainers gehören.

Die in Heft 2/83 gestellte Frage, ob der Spielertrainer der Doppelfunktion gewachsen ist, würde ich je nach der individuellen Situation entscheiden. Ich habe die Arbeit als Spielertrainer eher als entspannte und nicht stressende Arbeit erfahren, während ich in der Position des Trainers oft den zudringlichen Fragen von Vorstand und Mitgliedern ausgesetzt war.

Ich bin der Meinung, daß ein Spielertrainer durchaus erfolgreich agieren kann – genügend Beispiele der Praxis zeigen dies –, jedoch eine langjährige Tätigkeit in einer Mannschaft nicht sinnvoll ist.

Ali Leyendecker
Dipl.-päd. Trainer mit B-Lizenz
Im Landkapital 12, 5555 Piesport

● **Alle Bücher aus einer Hand – und bequem per Post!**

Fußball-Bibliothek

● **Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!**

1. Umfassende Darstellungen

Methodische Einführungen in Technik und Taktik des Fußballspiels, besonders geeignet für Jugendtrainer und Sportlehrer.

Bauer, Gerhard: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 5. überarbeitete Auflage 1982, 142 Seiten.

Mit umfangreichem Demonstrationmaterial (Bildreihen) werden die grundlegenden Techniken beschrieben, methodische Wege zu ihrer Einführung, typische Anfängerfehler aufgezeigt. Ferner werden aktuelle Spielsysteme und taktische Verhaltensweisen erörtert und Hinweise zur Konditionsschulung (mit vielen Übungen) gegeben. Vom DFB empfohlenes Standardwerk! **DM 26.–**

Bauer, Gerhard: richtig fußballspielen. Taschenbuch, 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 30 Fotos, 17 Bildserien, 36 Abb.

Eine Kompaktinformation über die wichtigsten Techniken und taktischen Verhaltensweisen. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer und Lehrergut geeignet. **DM 11.80**

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Fußball. Training, Technik, Taktik.

rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abbildungen

Das vorliegende Buch hilft dem Anfänger, grundlegende technische-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, und gibt dem Fortgeschrittenen Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfpraxis. Zahlreiche Fotos und Abbildungen veranschaulichen Übungsformen bzw. taktische Abläufe, so daß dieses Buch für Trainer aller Leistungsklassen empfohlen werden kann. **DM 10,80**

Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.

- 1. Teil: Technik und Taktik.** (560 Abb., 304 Seiten)
- 2. Teil: Konditionstraining.** (800 Abb., 216 Seiten)
- 3. Teil: Jugendtraining.** (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten

Viele abwechslungsreiche Übungen zur Technik und 53 verschiedene Spiel- und Wettkampfformen zur Schulung des taktischen Verhaltens von Einzelspielern und bestimmten Spielgruppen geben im 1. Teil dieser Reihe viele Anregungen für Lehrer und Trainer. Zur speziellen Problematik des 2. Teils werden neben gymnastischen Übungen spezielle Konditionsformen nach dem Prinzip des Intervall- und Zirkeltrainings und zum Training in der Halle aufgeführt.

Der 3. Teil bietet „alles zum Jugendtraining“. Es wird sowohl über die Entwicklungsstufen und biologischen Gesetzmäßigkeiten bei Jugendlichen informiert als auch über Trainingsplanung, Mannschaftsführung und Ernährung. Abschließend werden wichtige Tipps zur Ersten Hilfe bei Sportverletzungen gegeben. je Band **DM 24.–**

Heddergott, Karl-Heinz: Neue Fußball-Lehre. 7. Auflage 1980, 245 Seiten, 253 Abb.

Dieses Buch berücksichtigt die neuesten Entwicklungstendenzen in Technik, Taktik und Trainingslehre und wendet sich mit einem breiten Angebot von Spiel-, Trainings- und Übungsformen an alle Alters- und Leistungsklassen. **DM 34.80**



Weisweiler, Hennes: Der Fußball. 8. Auflage 1980, 210 Seiten. Empfehlungen eines Erfolgstrainers mit verschiedenen Formen des Konditionstrainings, Tips zur psychologischen Betreuung und Führung einer Mannschaft, vor allem aber vielen Hinweisen zur Trainings- und Spielgestaltung in allen Leistungsklassen. **DM 29.80**

Talaga, Jerzy: Fußballtraining. 272 Seiten, 431 Abb.

Talaga, Jerzy: Fußballtechnik. 202 Seiten, 390 Abb.

Talaga, Jerzy: Fußballtaktik. 219 Seiten, 372 Abb. (Alle Bücher aus 1979, übersetzt aus dem Polnischen). Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden: Der erste beschäftigt sich mit Lehr- und Lernmethoden, der zweite und dritte bringen eine Vielzahl methodischer Spiel- und Übungsreihen zur Einführung und Schulung technischer und taktischer Elemente des Fußballspiels. je Band **DM 19.80**

2. Teilgebiete

Diese Bücher behandeln Spezialthemen aus dem Gesamtbereich des Fußballtrainings.

Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateure. 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 20 Abb.

Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. Dieses Buch erleichtert die Entscheidung, **was wann** trainiert werden soll/muß. **DM 15.–**

Hargitay, György: Modernes Torwart-Training. 1. Aufl. 1980 (aus dem Ungarischen übersetzt), 284 Seiten, 222 Abb. Eine Fundgrube von Übungen für alle Trainer, die neben dem Mannschaftstraining die schwierige Aufgabe haben, auch ein spezielles Torwarttraining durchzuführen. Stichworte: Technik, Taktik, Jahresplanung des Torwarttrainings, Konditionsschulung, Training mit Jugendlichen, psychologische Programme usw. **DM 24.–**

Ebersberger/Malka/Pohler: Schiedsrichter im Fußball. Ein Lehrbuch für Schiedsrichter, Trainer und Spieler. 184 Seiten, 15 Fotos, 26 Abb. **DM 29.80**

Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymnastik für den Fußballer. 6. Auflage 1979, 132 Seiten. Systematisch aufgebaute Übungen zur Schulung der Beweglichkeit **DM 16.80**

3. Übungssammlungen

Wer sein Übungsrepertoire mit (sicherlich vielfach neuen) Spiel-, Wettkampf- und Übungsformen erweitern will, ist mit den folgenden Büchern gut bedient.

Benedek, Endre: Fußball – 600 Übungen. 1980, 416 Seiten (aus dem Ungarischen übersetzt) **DM 20.–**

Lammich, Günter: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten

Diese große Sammlung von Spielformen ist für die Praxis handlich systematisiert, nach Aspekten wie z. B. Schnelligkeit, Einwurf, Tackling, Positionstraining. **DM 10,80**

Studener, H./Wolf, W.: Fußballtraining. Teil I und II. Zusammen 312 Abb., 282 Seiten **DM 29.80**

4. Spezielles für Sportlehrer

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Mini-Fußball. 84 Seiten, zahlreiche Abbildungen

In diesem Buch werden Lerneinheiten systematisch aufeinander aufgebaut, durch die die Mini-Fußballer über einen kontinuierlich aufbauenden Lernprozeß von einem einfachen Grundspiel über Spiel- und Übungsformen zu einem planvollen fußballspezifischen Bewegungshandeln im Wettspiel geführt werden. Das Buch eignet sich daher besonders für Sportlehrer und Jugendtrainer. **DM 14.–**

Dietrich, Knut: Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage 1977, 91 Seiten, 113 Abb. Ein geschlossenes Methodik-Konzept zur spielgemäßen Einführung des Fußballspiels im Sportunterricht. **DM 14.80**

Busch, Wilhelm: Fußball in der Schule. Band 5 der DFB-Schriftenreihe, 5. Auflage 1978, 87 Seiten. Das Buch enthält eine Reihe von Stundenbildern für die schulische Grundausbildung. **DM 14.80**

Fuchs, E./Kruber, D./Jansen, G.: Technik- und Konditionsschulung Fußball. 1978, 26 Seiten und 48 Arbeitskarten. Die 48 Karten, aufgeteilt in 12 Übungsgruppen, helfen dem Sportlehrer, ein Üben ohne Anleitung zu organisieren. **DM 23.80**

5. Zur Trainingslehre des Fußballs

Die folgenden Bücher sind unentbehrlich für Trainer, die durch planmäßiges Training eine kontinuierliche Leistungssteigerung erreichen wollen.

Klante, R.: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 1979, 230 Seiten.

Eine Hilfestellung zur Vorbereitung vor der Punktspielsaison; die wichtigsten Etappen der Jahres-Trainingsplanung mit konkreten Inhalten und einer Vielzahl von Trainingseinheiten. **DM 34.80**

Überle, Heiner: Fußball für Trainer und Spieler. 1980, 144 Seiten. Ein Buch mit Ratschlägen zu verschiedenen Aspekten des Trainings (u. a. psychologische Mannschaftsführung, methodische Trainingsanleitung, Aufbau eines Trainingsbuches). **DM 28.–**

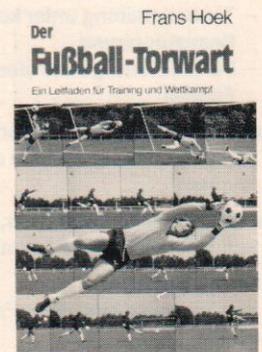
Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 1979, 248 Seiten.

Auch „Nichtwissenschaftler“ erleben sich in diesem Buch – dank der verständlichen Sprache – in der Praxis durchaus verwendbare Ergebnisse aus der sport- und sozialpsychologischen Sportspiel-Forschung. **DM 32.–**

Neue Bücher

Fußball-Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft) **DM 19.80**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining **DM 45.–**



Frans Hoek: Der Fußball-Torwart. Ein Leitfaden für Training und Wettkampf. Als langjähriger prominenter Torhüter hat der Autor über die Grundlagen seines Fachs nachgedacht und gibt eine systematische Gesamtdarstellung mit einer Fülle von Ablauf-Fotos und übersichtlichen Schema-Zeichnungen. 151 Seiten. **DM 27.–**

Weitere Literaturangebote zur allgemeinen Körperschulung, Trainingslehre und Sportpsychologie finden Sie neben den Bestellkarten auf Seite 35. Falls keine Karten mehr vorhanden sind, bestellen Sie bitte per Postkarte oder telefonisch beim Philippka-Buchversand, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (02 51) 2 05 37.



Nach Autoren und nach Themenbereichen:

Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1983

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

1. Nach Autoren

Andres, Otto:

- Trainerwechsel – wirklich das Allheilmittel? 1/46

Bisanz, Gero:

- Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung . . . 1/7
- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle
 - 3. Unterrichtseinheit 1/41
 - 4. Unterrichtseinheit 2/25
 - 5. Unterrichtseinheit 4/9
 - 6. Unterrichtseinheit 5/21
 - 7. Unterrichtseinheit 6/42
- Hallentraining für Seniorenmannschaften (II) 1/35
- Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter
 - 1. Folge 3/33
 - 2. Folge 4/23
 - 3. und letzte Folge 6/32
- Eine Trainingseinheit für Seniorenmannschaften zum Saisonabschluss 2/7
- Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode 3/4
- Das Training einer Amateurmansschaft in der Vorbereitungsperiode. 3/25
- Beantwortung von Leserfragen . . . 5/32

Gerisch, Gunnar:

- Konditionsgymnastik für Fußballspieler
 - Einzelübungen mit dem Fußball (I) 1/39
 - Einzelübungen mit dem Fußball (II) 2/34
 - Partnerübungen mit dem Fußball . 3/15
 - Gymnastik mit dem Sprungseil . . . 4/11
 - Partnerübungen mit dem Medizinball (I) 5/45
 - Partnerübungen mit dem Medizinball (II) 6/29
- Konditionstraining: Anmerkungen zum „Strukturmodell der Kondition“ . . 2/11
- Techniktraining unter konditioneller Beanspruchung. 5/12
- Periodisierung im professionellen Fußball 6/20

Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:

- Torwertschulung: Werfen und Hechten 1/14

Gerisch, Gunnar/Tritschoks, Hans-Jürgen:

- Schnelligkeitsausdauer im Fußball . . 2/15

Klamma, Erich:

- Konditionstraining einer Profimannschaft 3/30

Koch, Roland:

- Wochentrainingsprogramm für B-Jugendmannschaften in der Wettkampfperiode. 6/11

Köppel, Horst:

- Einblick in die Vorbereitung von Arminia Bielefeld auf die Saison 82/83. 4/5

Kollath, Erich:

- Analyse des Innenspannstoßes aus biomechanischer Sicht 5/15

Liesen, Heinz:

- Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode 3/11
- Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht. . . 5/27

Passlack, Hans:

- Ein Dienst am Sport in der Dritten Welt 2/20

Rutemöller, Erich:

- Wochentrainingsprogramm für den Amateurbereich innerhalb der 1. Wettkampfperiode 6/7

Späte, Dietrich:

- Spielformen zur Schulung der Spielübersicht. 1/30

Späte, Dietrich/Bisanz, Gero:

- Tempospiel durch lange Pässe 5/7

Stephan, Christiane/Späte, Dietrich:

- Dehnübungen einmal anders: Stretching 4/27

Trabant-Haarbach, Anne:

- Hallentraining für Frauenmannschaften 1/22
- Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften
 - Schulung des Zweikampfverhaltens 2/23
 - Spielverlagerung und Strafraumbherrschaft 3/37
 - Ballkontrolle mit nachfolgendem Torschuß 4/19
 - Verbesserung des Zweikampfverhaltens 5/39

Weise, Manfred:

- Der Fußballtrainer als Mittelpunkt der Fußballberichterstattung 4/15

Zingraf, Horst:

- Das Dilemma des Spielertrainers: Häufig ein guter Spieler, aber ein schlechter Trainer? 2/27

2. Nach Themenbereichen

A Praxis des Fußballspiels

A 1 Techniktraining

Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:

- Torwertschulung: Werfen und Hechten 1/14

A 2 Taktiktraining

Bisanz, Gero:

- Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung . . . 1/7

Späte, Dietrich:

- Spielformen zur Schulung der Spielübersicht. 1/30

A 3 Konditionstraining

Gerisch, Gunnar:

- Konditionsgymnastik für Fußballspieler
 - Einzelübungen mit dem Fußball (I) 1/39
 - Einzelübungen mit dem Fußball (II) 2/34
 - Partnerübungen mit dem Fußball . 3/15
 - Gymnastik mit dem Sprungseil . . . 4/11
 - Partnerübungen mit dem Medizinball (I) 5/45
 - Partnerübungen mit dem Medizinball (II) 6/29
- Konditionstraining: Anmerkungen zum „Strukturmodell der Kondition“ . . 2/11
- Techniktraining unter konditioneller Beanspruchung. 5/12

Gerisch, Gunnar/Tritschoks, Hans-Jürgen:

- Schnelligkeitsausdauer im Fußball . . 2/15

Liesen, Heinz:

- Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht. . . 5/27

Stephan, Christiane/Späte, Dietrich:

- Dehnübungen einmal anders: Stretching 4/27

A 4 Trainingsprogramme

Bisanz, Gero:

- Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle
 - 3. Unterrichtseinheit 1/41
 - 4. Unterrichtseinheit 2/25
 - 5. Unterrichtseinheit 4/9
 - 6. Unterrichtseinheit 5/21
 - 7. Unterrichtseinheit 6/42
- Hallentraining für Seniorenmannschaften (II) 1/35
- Eine Trainingseinheit für Seniorenmannschaften (3. Folge). 2/7
- Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode 3/4
- Das Training einer Amateurmansschaft in der Vorbereitungsperiode. 3/25

Klamma, Erich:

- Konditionstraining einer Profimannschaft 3/30

Koch, Roland:

- Wochentrainingsprogramm für B-Jugendmannschaften in der Wettkampfperiode. 6/11

Köppel, Horst:

- Einblick in die Vorbereitung von Arminia Bielefeld auf die Saison 82/83. 4/5

Rutemöller, Erich:

- Wochentrainingsprogramm für den Amateurbereich innerhalb der 1. Wettkampfperiode 6/7



Trabant-Haarbach, Anne:

- Hallentraining für Frauenmannschaften
- Eine Hallen-Trainingseinheit für Mannschaften mit zweimaligem Training pro Woche 1/22
- Schulung des Zweikampfverhaltens 2/23
- Spielverlagerung und Strafraumbeherrschung 3/37
- Ballkontrolle mit nachfolgendem Torschuß 4/19
- Verbesserung des Zweikampfverhaltens 5/39

- Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter
- 1. Folge 3/33
- 2. Folge 4/23
- 3. und letzte Folge 6/32

Gerisch, Gunnar:

- Periodisierung im professionellen Fußball 6/20

Klamma, Erich:

- Konditionstraining einer Profimannschaft 3/30

Köppel, Horst:

- Einblick in die Vorbereitung von Arminia Bielefeld auf die Saison 82/83 4/5

Liesen, Heinz:

- Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode 3/11

B 5 Spielbeobachtung

- Späte, Dietrich/Bisanz, Gero:**
- Tempospiel durch lange Pässe 5/7

C Ergänzende Beiträge

C 1 Sportpsychologie

Zingraf, Horst:

- Das Dilemma des Spielertrainers: Häufig ein guter Spieler, aber ein schlechter Trainer? 2/27

C 2 Sportsoziologie

Weise, Manfred:

- Der Fußballtrainer als Mittelpunkt der Fußballberichterstattung 4/15

C 3 Sportmedizin

Liesen, Heinz:

- Training konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode 3/11
- Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht. . . 5/27

C 6 DFB-Lehrwesen

Andres, Otto:

- Trainerwechsel – wirklich das Allheilmittel? 1/46

Passlack, Hans:

- Ein Dienst am Sport in der Dritten Welt 2/20

C 9 Biomechanik

Kollath, Erich:

- Analyse des Innenspannstoßes aus biomechanischer Sicht 5/15

B Theorie des Fußballspiels

B 2 Technik

Gerisch, Gunnar:

- Techniktraining unter konditioneller Beanspruchung 5/12

B 4 Trainingsplanung

Bisanz, Gero:

- Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode . . . 3/4
- Das Training einer Amateurmansschaft in der Vorbereitungsperiode 3/25

NEU: Jetzt für alle Vereine möglich

Modischer Glanzanzug

jeweils mit weißer Paspelierung

hellblau/dunkelblau
Bestell-Nr. 6401-14

rot/schwarz
Bestell-Nr. 6401-17

gelb/schwarz
Bestell-Nr. 6401-30

grün/schwarz
Bestell-Nr. 6401-20

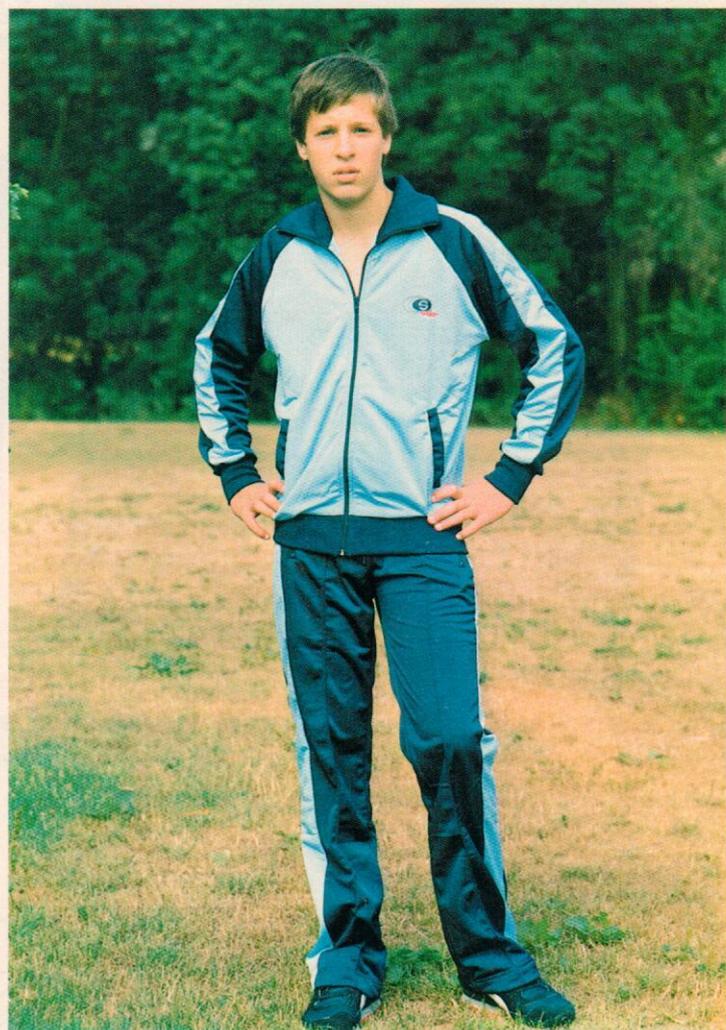
Spitzenverarbeitung

Größe: 128-164
nur DM **65,-**

Größe: 4-8
nur DM **75,-**

Alle Größen auch
in leichter
Ausführung
ab DM **59,-**

Sehr empfehlenswert für Ihre Jugend!

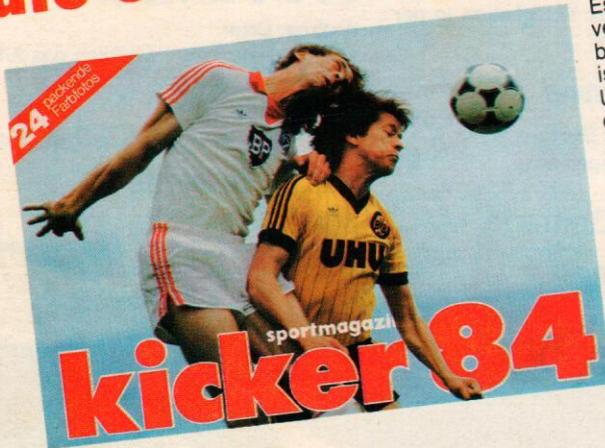


**TRAINER
UND
SPIELERBEDARF**

**SPORT
SALLER**

D-8701
Tauberrettersheim
Tel.: (09338) 487

Geschenke, die ein ganzes Jahr „frisch“ bleiben.

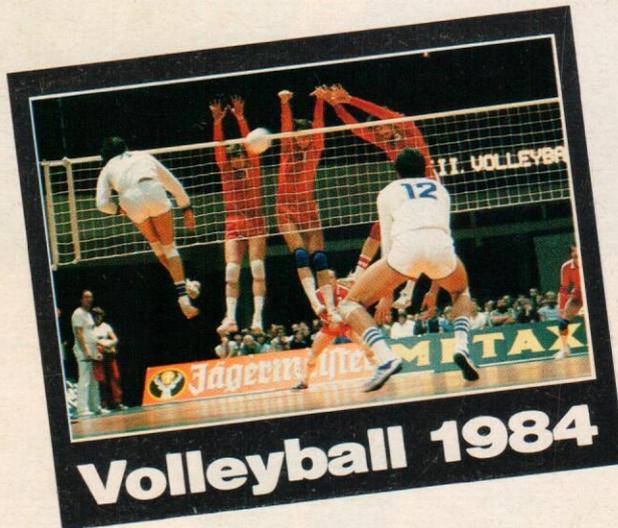


Es gibt Geschenke, die sind irrsinnig kostbar und trotzdem schnell vergessen: Weil sie in irgendeiner teuren Vitrine einen Ehrenplatz bekommen, was meist schon ihr eigentlicher Verwendungszweck ist.

Und dann gibt es außerordentlich preiswerte Geschenke, die trotzdem schön anzusehen sind – und, vor allem, tatsächlich immer wieder angesehen werden: zum Beispiel die Kalender für Sportfans auf dieser Seite.

Der „kicker“-Fußballkalender 1984 enthält 24 (!) farbige Topfotos und kostet Stück für Stück DM 14,80 zzgl. DM 3,00 Versandkosten je Sendung; ab 5 Stück liefern wir **frei Haus**. Näheres über den Bestellkarten auf Seite 39.

Die Kalender „Volleyball“ und „Handball“ sind 38 x 31 cm groß, enthalten jeweils 12 farbige Klassefotos, Texte auch in Englisch und Französisch, und kosten **frei Haus** DM 18,90, ab 3 Expl. DM 17,90 und ab 6 Expl. DM 16,60. Klar, daß wir postwendend liefern.



Bestellschein „Kalender 1984“

Einsenden an: Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Telefon 0251/20537

Ich bestelle mit 10tägigem Rückgaberecht zur sofortigen Lieferung:

_____ Expl. Fußball-Kalender „kicker '84“ à DM 14,80. Versandkosten DM 3,- je Sendung, ab 5 Expl. Frei-Haus-Lieferung.

_____ Expl. Volleyball-Kalender 1984 (Frei Haus gemäß Angebot)

_____ Expl. Handball-Kalender 1984 (Frei Haus gemäß Angebot)

Besteller (Druckschrift!): _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Buchen Sie den Rechnungsbetrag mit 2 % Skonto ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank) _____

Bankleitzahl: _____

*Konto-Inhaber ist _____

Verrechnungsscheck abzgl. 2 % Skonto anbei

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt