

fußball training



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

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, April 1984
Übungsleiter und Schiedsrichter 2. Jahrgang

2



PUMA, IM SPORT DABEI: MIT SPORTSCHUHEN. FÜR ATHLETISCHEN UND TECHNISCH HOCH- KLASSIGEN FUSSBALL. PUMA®



...denn PUMA macht's mit Qualität.

DM 175,-
Unverbindliche Preisempfehlung

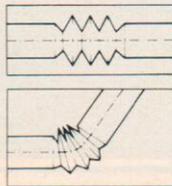
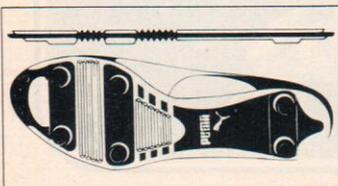


STEP-STAR – der erste Fußball-Schraubstollenschuh mit völlig neuer orthopädischer Funktion. Durch die neu konstruierte anatomische Brandsohle wird in Verbindung mit der Längs-

gewölbestützte das Verwringen des Fußes in der Längsachse verhindert. Eine Überbelastung und somit ein Verschleiß der unteren Sprunggelenke sowie die Verletzungsgefahr werden auf ein Minimum reduziert.

Durch die PUMA DUOFLEX-Sohle bleibt der STEP-STAR beim Abrollvorgang des Fußes flexibel. Zwei Gelenkzonen, gerippt und flexibel wie eine Ziehharmonika, verwirklichen die totale Anpassung der Schuhsohle an die Fußsohle. Endlich ein Stollenschuh mit allen Vorteilen eines Nockenschuhs.

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 Rutemöller, 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:

Das Torwartspiel verlangt höchste Konzentration
und Aufmerksamkeit!

Horst ZINGRAF beginnt in dieser Ausgabe eine
mehnteilige Serie zum Training des Torwarts, in der
sowohl grundlegende Überlegungen als auch
praktische Übungsbeispiele zur
positionsspezifischen Sonderschulung gegeben
werden.

Foto: Dettlef Schumacher

Liebe Leser,

das Theorie und Praxis sich in einer Fachzeitschrift wie
„fußballtraining“ notwendigerweise ergänzen müssen, ist
für manchen Trainer auf Anhieb nicht ganz einsichtig.



Der „Nur-Praktiker“, der sportwissenschaftlichen Erkennt-
nissen eher ablehnend gegenüber steht, läuft Gefahr, daß
sein Training unsystematisch und „zufällig“ abläuft.

Ein Beispiel: Der für alle Beteiligten oft unerklärliche Leistungsabfall einer
Mannschaft am Saisonende – sicher nicht nur in der Bundesliga derzeit ein
aktuelles Thema – kann z. B. auch auf Fehler in der Trainingsplanung und
Belastungssteuerung während der Meisterschaftsrunde hindeuten.

Der „Nur-Theoretiker“, der die praktische Arbeit auf dem Fußballplatz möglichst
nur nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausrichten will, muß
sich den Vorwurf einer gewissen „Betriebsblindheit“ gefallen lassen. Muß er
doch bedenken, daß viele Ereignisse, seien es nun Überraschungssiege, Nieder-
lagenserien oder Angstgegner, sich im Sportspiel nicht immer rational erklären
lassen.

Ein Trainer – und übrigens auch diese Fachzeitschrift – sollte ein theoriegelei-
teter Praktiker sein!

An dieses Motto haben auch wir uns gehalten und bieten Ihnen, liebe Leser, auch
in dieser Ausgabe eine „bunte Mischung“ aus Theorie und Praxis.

Da setzt zunächst Manfred GROSSER seinen in Heft 1/84 begonnenen grund-
legenden Beitrag zum Krafttraining des Fußballspielers mit konkreten Trainings-
programmen für die nächste Saison fort. Gunnar GERISCH befaßt sich in dieser
und in der nächsten Ausgabe mit der für jeden Trainer äußerst wichtigen
Erstdiagnose von Verletzungen und deren Rehabilitation. Horst ZINGRAF startet
mit einer mehrteiligen Serie zum Torwarttraining. Unsere wieder in der Mitte des
Heftes plazierte Serie „jugendtraining“ rundet dieses praxisorientierte Heft ab.

Viel Spaß beim Durcharbeiten dieses Heftes wünscht Ihnen

Ihr

(Dietrich Späte, Schlußredaktion „fußballtraining“)

In dieser Ausgabe

Gunnar Gerisch/Hans-Georg Eisenlauer/Uwe Erkenbrecher:

Verletzungen im Fußball – Hinweise zur Vorbeugung, Erstbeurteilung und
Beschleunigung der Heilung 4

Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften (6. Folge) 14

Roland Koch:

Wochentrainingsprogramm für Juniorenmannschaften in der
Wettkampfperiode (2. Folge) 17

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (9. Unterrichtseinheit) 27

Manfred Grosser/Hans Ehlenz:

Krafttraining für Fußballspieler (2. Folge) 29

Horst Zingraf:

Das Training des Torwarts (1. Folge) 40



Gunnar Gerisch/Hans-Georg Eisenlauer/Uwe Erkenbrecher:

Verletzungen im Fußball – Hinweise zur Vorbeugung, Erstbeurteilung und Beschleunigung der Heilung

1. Einführung

Die spezifischen Bewegungs- und Leistungsanforderungen des Fußballspiels, speziell die hochgradige Zweikampfbeanspruchung, bringen ein relativ hohes Verletzungsrisiko mit sich. Nach GROH und GROH (1975, 12) ist der Fußballsport die am häufigsten ausgeübte Sportart, die auch die höchste Unfallquote aufweist. Eine Reihe weiterer Untersuchungen (STEINBRÜCK u. COTTA, 1983, 174; MÜLLER u. MATTHIES, 1983, 737) stimmen darin überein, daß Fußball zahlenmäßig die Unfall-Statistiken anführt. Dies belegen auch neuere Aufstellungen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB NW), in denen die gemeldeten Sportverletzungen entsprechend der Häufigkeit der Schadensmeldungen nach einzelnen Sportarten aufgelistet sind (vgl. Tab. 1).

Gemeldete Sportverletzungen 1980

Sportart	Meldungen	%-Anteil
1. Fußball	16.485	44,82
2. Handball	5.080	13,81
3. Turnen	4.202	11,42
4. Volleyball	2.264	6,15
5. Reiten	1.538	4,18
6. Budo	1.130	3,07
7. Basketball	859	2,33
8. Leichtathletik	709	1,93
9. Tennis	662	1,80
10. Schwimmen	408	1,11
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
37. Billard	2	0,01

Tab. 1: Verteilung der Sportverletzungen auf die einzelnen Sportarten nach den Schadensmeldungen beim LSB NW für 1980 (aus: MENGE u. MEFFERT, 1983, 713)

Die absoluten Unfallzahlen dürfen jedoch nicht zu dem Fehlschluß verleiten, das Fußballspiel sei die risikoreichste bzw. verletzungsträchtigste Sportart. Bei differenzierter Betrachtung, bei der die große Anzahl der Aktiven berücksichtigt und in Relation zur Unfallhäufigkeit gestellt wird, verlagert sich die Rangfolge der Sportarten zugunsten des Fußballspiels. Beispielsweise rangiert Fußball nach einer anteilig auf je 100 Versicherte des LSB NW bezogenen Unfallquote deutlich abgesetzt hinter Volleyball, Basketball etc. an 7. Stelle der Unfallstatistik (vgl. Tab. 2).

Das aus ihrem Zahlenmaterial hervorgegangene Verletzungsrisiko von 1,9 Verletzungen/100 Sportler veranlaßt MENGE und MEFFERT zu der Feststellung: „Im Vergleich zu

anderen Sportarten, insbesondere anderen Ballsportarten, darf Fußball als relativ gering gefährlich eingestuft werden“ (MENGE u. MEFFERT, 1983, 715 u. vgl. 711). Allerdings stellt die Verletzungshäufigkeit absolut (Gesamtzahl) oder relativ (im Verhältnis zur Anzahl der Aktiven) nicht das alleinige Kriterium für den Gefährdungsgrad dar, der mit der Ausübung einer Sportart verbunden ist. Art und Schwere der Verletzungen sind in eine solche Gewichtung einzubeziehen. Zu den typischen Verletzungsarten des Fußballspielers zählt KLÜMPER:

- „1. Knöchelbruch, Bänderrisse, Dehnungen, Achillessehnen-Verletzungen
- 2. Meniskus-Schäden, Verletzungen der Kreuz- und Seitenbänder

Sportartspezifische Verletzungshäufigkeit (63.520 Unfallmeldungen aus 1978 und 1979)

Sportart	Unfälle/ 100 Versicherte
1. Volleyball	4,2
2. Basketball	4,0
3. Rugby	3,6
4. Radsport	2,9
5. Handball	2,9
6. Hockey	2,1
7. Fußball	1,9
8. Schwerathletik	1,9
9. Budo	1,7
.	.
.	.
.	.
.	.
32. Schach	0,068

Tab. 2: Sportartspezifische Verletzungshäufigkeit nach Unfallmeldungen beim LSB NW für 1978 und 1979. Zahl der Unfälle bezogen auf je 100 Versicherte (aus: MENGE u. MEFFERT, 1983, 713)

- 3. Oberschenkelzerrungen, Muskelfaserrisse, Muskelrisse
 - 4. Schien- und Wadenbeinbrüche, Knochenrisse
 - 5. Adduktorenzerrungen oder Risse sowie Defekte an den Leisten“
- (KLÜMPER, zit. in PREUSS, 1983, 174).

Detaillierte Informationen über die Häufigkeit des Auftretens der Verletzungsarten im Fußball sind Tab. 3 zu entnehmen, die sich auf Datenmaterial von HILLE und GELHARD (in Vorb.) stützt. Die Daten wurden im Zeitraum von 1980 bis 1983 an 118 Lizenzspielern und 47 Jugendspielern erhoben.



Verletzungsart	Lizenzspieler		Jugendspieler	
	Anzahl	%-An- teil	Anzahl	%-An- teil
1. Prellungen ¹⁾ (Kontusionen) u. Verstauchungen (Distorsionen)	393	33,1	55	31,1
2. Muskelzerrungen, -faserrisse und -risse	322	28,0	51	28,8
3. Brüche (Frakturen)	134	11,3	14	7,9
4. Gehirnerschütterungen (Commotionen)	77	6,5	6	3,4
5. Sehnenansatzbeschwerden (Insertionstendopathien)	76	6,4	14	7,9
6. Riß- und Platzwunden	66	5,6	16	9,0
7. Bandverletzungen	58	4,9	10	5,6
8. Meniskusverletzungen	21	1,8	1	0,6
9. Auskugelungen (Luxationen)	16	1,3	3	1,7
10. Zahnverlust	10	0,8	7	4,0
11. Sonstige	3	0,3	-	-
Gesamt	1186	100,0	177	100,0

Tab. 3: Verletzungen von 118 Lizenzspielern und 47 Jugendspielern differenziert nach Verletzungsarten (nach HILLE u. GELHARD, in Vorb.)

¹⁾ In der Kategorie Prellungen sind die sogenannten Pferdeküsse nicht enthalten, da diese Verletzungen aufgrund ihrer hohen Anzahl (im Bereich 900) sowie Dissimilierungstendenzen („Herunterspielen“) durch die Spieler nicht genau zu erfassen waren.

Informationen über die Verteilung der Verletzungsfälle auf die Bereiche Training und Wettkampf sind für Trainer bezüglich trainings- und wettkampfsteuernder Maßnahmen aufschlußreich. EKSTRAND (o. J., 22, 42) gibt an, „... daß das Schadensrisiko eines Wettkampfes genau doppelt so hoch wie das des Trainings ist.“ HILLE und GELHARD (in Vorb.) gelangen in ihrer Untersuchung zu tendenziell ähnlichen Ergebnissen. Sie stellen fest, daß sich mit ca. 60 Prozent die Mehrzahl der Verletzungen im Wettkampf ereignet. Die Verletzungsquote im Training ergibt ca. 25 Prozent. Der Restanteil von ca. 15 Prozent tritt größtenteils in Form von Überlastungssyndromen auf, für die eine genaue Zuordnung nicht möglich ist.

Da Verletzungen im Training und im Wettkampf vielfältige und nicht immer eindeutig abgrenzbare Ursachen zugrunde liegen, ist es schwierig, zu gesicherten Aussagen zu gelangen. Ein Blick auf die Verletzungsquote in der Vorbereitungsperiode zur Bundesligasaison 1983/84 wirft unter anderem die Frage nach Zusammenhängen zwischen der Art und Häufigkeit von Verletzungen und der Trainingsbelastung auf. 18 Tage vor Beginn der 21. Bundesliga-Spielsaison wurden ca. 22 verletzte Spieler registriert (BILD, 26. 7. 1983) und drei Tage vor Saisonstart ergab die Bilanz ca. 32 verletzte Spieler (WESTDEUTSCHE ZEITUNG, 10. 8. 1983). Lediglich bei den Vereinen BORUSSIA DORTMUND und VFL BOCHUM waren alle Akteure gesund. Dazu folgender Kommentar: „Hartes Training, harter Einsatz bei Freundschaftsspielen, der Kampf

um einen Platz in der Stammelf und manchmal schlichtes Pech sind die Hauptgründe für das Zustandekommen...“ (WESTDEUTSCHE ZEITUNG, 10. 8. 1983).

Ein weiterer Aspekt ist zu bedenken: Bei unzureichenden Trainingskontrollen sind Überforderungssymptome wie Leistungsstagnation oder -rückgang und erhöhte Verletzungsanfälligkeit nicht auszuschließen. Besonders für Jugend- und Nachwuchsspieler können hohe Trainingsintensitäten über einen längeren Zeitraum problematisch sein. Es besteht die Gefahr, daß anstelle eines soliden Leistungsaufbaus auf lange Sicht Substanzverlust eintritt, vor allem, wenn in der Wettkampfperiode ungewohnte physische und psychische Wettkampfbelastungen hinzukommen.

Wie wichtig eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Trainern, Spielern und Vereinsärzten ist, unterstreicht der nachstehende Zeitungsausschnitt:

„Training ist zu hart – Arzt stoppt Lattek!

Udo Lattek's Training ist knallhart! Zu hart? Selbst altgediente Profis wie Wolfgang Kraus (29) sind nach eineinhalb Stunden fix und fertig. ‚Scheppes‘ wurde nach einem Slalom den Hang hinauf schlecht. Junge Spieler wie Hans Dörfner (18) oder Stefan Dinauer (20) klagen über Muskelverhärtung – Überbelastung!

Aber: Am Montag wurde das Nachmittagstraining gestrichen. Gestern durfte die Mannschaft schon nach 60 Minuten (statt bisher 90) zum Duschen.

Bedanken können sich die Bayern-Spieler bei Mannschaftsarzt Dr. Müller-Wohlfahrt. Der hat den Trainer gestoppt. ‚Ich habe mit dem Doc gesprochen‘, sagt Lattek. ‚Er war der

VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe. Zusammensetzung: 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyäthoxydodecan) 2 g in hautfreundlicher Salbengrundlage. **Anwendungsgebiete:** Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnencheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. **Dosierung und Anwendungsweise:** Schmerzende Stellen mehrmals täglich einreiben. Bei Bedarf Salbenverband. Heilmassage. **Eigenschaften:** VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe ist wegen ihrer Eigenschaften für die Behandlung von Schmerzempfindungen auf Grund traumatischer Folgen, Überlastung der Muskeln, Sehnen und des Bewegungsapparates besonders geeignet. VAXICUM® Sport- und Schmerzsalbe wirkt analgetisch und antiphlogistisch und bewirkt so die Rückbildung von Blutergüssen, Schwellungen, Prellungen und Verstauchungen. Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gehen rasch zurück, so daß die Zeit der Inaktivität verkürzt wird. Arzneimittel sind für Kinder unzugänglich aufzubewahren! **Darreichungsform und Packungsgröße:** Tube mit 50 g Salbe. **Apothekenpflichtig** Stand: Januar '84

Dr. Wörwag, Pharm. Präparate GmbH, 7000 Stuttgart 40

Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

Dies sehen Sie an diesen Anwendungsbeispielen. Mit unserer **Trainingshilfe** erhalten Sie ein geschlossenes Trainingssystem mit unendlichen Anwendungsmöglichkeiten. Dem Einfallsreichtum des einzelnen Trainers sind keine Grenzen gesetzt. Eine kleine Auswahl von Anwendungsmöglichkeiten kann Ihnen vielleicht wertvolle Tips auch für Ihr Training geben. Nicht umsonst hat unsere **Trainingshilfe** einen so durchschlagenden Erfolg in Trainerkreisen.

Die **Trainingshilfe** ist nicht nur eine Bereicherung des Fußballtrainings, sondern auch hervorragend für Leichtathletik und Schulsport geeignet. Nicht zuletzt wegen ihrer vielseitigen Verwendbarkeit und der geringen Verletzungsgefahr.



Dettmar Cramer und B-Nationalspieler Jürgen Röber haben die „Bundesliga-Hürde“ genommen. Beide wissen, daß neben der Technik und Taktik die körperliche Fitness zum täglichen Brot gehört.



Dettmar Cramer, als „Weltbummler“ in Sachen Fußball bekannt, verschönert sein tägliches Training mit seinen Profis von Bayer Leverkusen mit unserer **Trainingshilfe**.

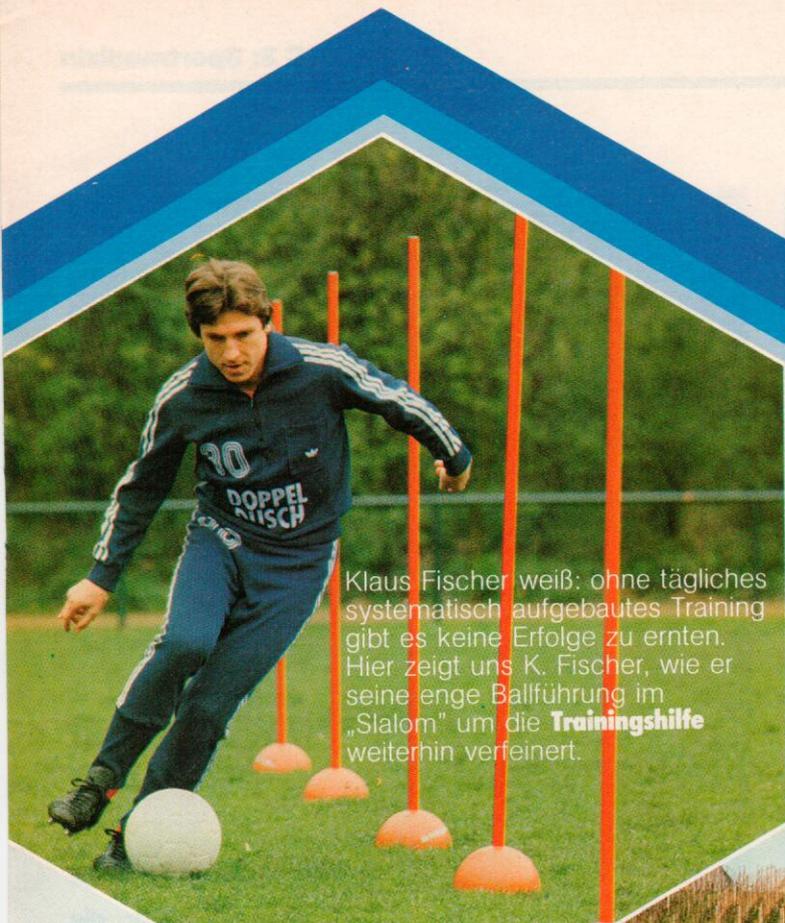


Hier zeigt uns DFB- und Bundesligatrainer Dietrich Weis wie er seine A-Jugendnationalmannschaft auf die Europameisterschaft vorbereitet.



Bevor die Stangen umfallen, versuchen die beiden Spieler, sie zu erreichen.





Klaus Fischer weiß: ohne tägliches systematisch aufgebautes Training gibt es keine Erfolge zu ernten. Hier zeigt uns K. Fischer, wie er seine enge Ballführung im „Slalom“ um die **Trainingshilfe** weiterhin verfeinert.



Helmut Johannsen, ehemaliger Bundesligatrainer und heute in der Schweiz sehr beliebter und erfolgreicher Trainer, bei der täglichen Arbeit mit



seinen St. Gallerer Spielern. Dank der **Trainingshilfe** wird der manchmal graue Trainingsbetrieb etwas verschönert.

Helmut Johannsen und seine St. Gallerer Spieler beim Geschicklichkeits-training mit der **Trainingshilfe** in der herrlich gelegenen Sportschule Steinbach bei Baden-Baden.



Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft. Die leicht aufgelegte Stange nimmt dem Spieler die Angst.

Rüde GmbH

Kunststoffverarbeitung
Postfach 1105
Siedlerweg 8
7887 Laufenburg
Telefon 0 77 63/70 78



Bild 1: Auf schwer bespielbarem Schnee- und Eisboden: Faires Zweikampfvorgehen gegenüber dem Torwart (Foto: A. u. S. Müller)

Ansicht, wir sollten es etwas langsamer angehen lassen. Zumal jetzt zwei englische Wochen auf uns zukommen.' Der Rat des ‚Medizinmannes‘ ist für Udo Befehl. ‚Ich riskiere doch keine Verletzungen.‘ Unter Csernai war das ganz anders. Bei Latteks Vorgänger hatte der Arzt wenig zu melden...“ (BILD, 17. 8. 1983).
Im Verlauf der Wettkampfsaison treten in bestimmten Phasen aufgrund des relativ langen Belastungszeitraums und durch jahreszeitlich bedingte ungünstige Witterungs- und Bodenverhältnisse erhöhte Verletzungsrisiken auf (siehe Bild 1). Erstere sind im Zusammenhang mit der Trainingsplanung zu betrachten, bei letzteren richtet sich das Augenmerk



Bild 2: Eine typische Wettkampfszene vor dem Tor, die Durchsetzungsvermögen von Angriffs- und Abwehrspielern verlangt (Foto: Apprich)

unter anderem auf die Bedeutung einer funktionsgerechten Ausrüstung.
Unterzieht man das Anforderungsprofil des Fußballspiels einer differenzierten Betrachtung, so läßt sich feststellen, daß die Zweikampfstärke ein in hohem Maße leistungsbestimmendes Merkmal ist. Da der Zweikampf, unabhängig von der jeweils vorherrschenden Spielauffassung, das Kernelement des Fußballspiels darstellt, sind unter den **Verletzungsursachen** regelentsprechende und regelwidrige Behinderungen bzw. Einwirkungen **durch Gegenspieler** deutlich vorherrschend (vgl. MÜLLER u. MATTHIES, 1983, 719) (siehe Bild 2). Die Gewichtung der Zweikampfhärte, die informelle

— Bestellschein ausschneiden oder fotokopieren —

Ich abonniere fußballtraining

● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ von Gero Bisanz ab Heft ____/Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum 30. Juni oder 31. Dezember jeden Jahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1984 im Inland DM 22,80 (bei Abbuchung, sonst DM 24,-), im Ausland DM 27,-, jeweils frei Haus.

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● **Gewünschte Zahlungsweise:**

Buchen Sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag (bei nicht **preisgebundenen** Titeln abzgl. 2% **Skonto**) ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

● **Literatur-Bestellung:**

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

_____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

_____ Expl. _____

● **Coupon einsenden an Philippka-Verlag**

Steinfurter Str. 104
D-4400 Münster · ☎ 02 51 / 2 05 37



Verletzungsursache	Lizenzspieler		Jugendspieler	
	Anzahl	%-An- teil	Anzahl	%-An- teil
1. Tritt des Gegners	211	24,2	49	28,7
2. Überlastung	134	15,3	28	16,4
3. Sturz nach Zweikampf	96	11,0	14	8,2
4. Umknicken	76	8,7	17	9,9
5. Kopfballduell	76	8,7	6	3,5
6. Drehfeststelltrauma	47	5,3	5	2,9
7. Spurt	46	5,3	4	2,3
8. Spreizschritt/Grätschen	37	4,2	15	8,8
9. Zusammenprall	34	3,9	-	-
10. Balltreffer	31	3,6	15	8,8
11. Schußabgabe	30	3,5	7	4,1
12. Preßschlag	19	2,2	6	3,5
13. Überdehnung nach plötzlicher Bewegung	18	2,1	-	-
14. Torpfosten etc.	9	1,0	-	-
15. Tätlichkeit (Faustschlag etc.)	5	0,6	-	-
16. Unbekannt	-	-	4	2,3
17. Sonstige	4	0,4	1	0,6
Gesamt	873	100,0	171	100,0

Tab. 4: Verletzungsursachen, ermittelt an 118 Lizenzspielern und 47 Jugendspielern (nach HILLE u. GELHARD, in Vorb.)

„Regelauslegung“ und Foulbewertung und die Kontrollinstanzen Schiedsrichter und Sportgerichtsbarkeit spielen dabei eine maßgebliche Rolle (vgl. TEIPEL, GERISCH u. BUSSE, in Vorb.). Anders als beim Zustandekommen der verschiedenen Verletzungen im Bereich des Fußes und des Kniegelenks, treten Zerrungen, Muskelfaserrisse und Muskelrisse häufig **ohne die Einwirkung von Gegenspielern** auf. Derartige Verletzungen ohne Gegnereinwirkung können teilweise auf eine unzureichende Vorbereitung hinsichtlich der zu erbringenden Leistungen zurückgeführt werden. Weiterhin spielt der Trainingszustand eine maßgebliche Rolle (vgl. MÜLLER u. MATTHIES, 1983, 719).

Die folgende Zusammenstellung ermöglicht, unabhängig von Situationsbezügen wie Aufwärmphase, Training, Wettkampf etc., einen Überblick über die Verteilung von Verletzungsursachen.

Abschließend bleibt anzumerken, daß entwicklungs- und konstitutionsbedingte Faktoren sowie Persönlichkeitsmerkmale wie Einsatz- und Risikobereitschaft als übergeordnete Einflußgrößen bei der Analyse von Verletzungsursachen zu berücksichtigen sind.

2. Hinweise zur Verletzungsvorbeugung und zur Unterstützung des Heilungsverlaufs

Aus der Verantwortung gegenüber den Aktiven in allen Alters- und Leistungsbereichen des Fußballs stellt sich als vorrangiges Ziel eine weitgehende Reduzierung des Verletzungsrisikos durch die Beachtung bzw. Durchführung vor-

SPORT-THIEME
präsentiert
**die Welt
des
Sports**
im neuen
Katalog mit
mehr als
3.000 Artikeln



Mit unserem neuen Katalog sind Sie gut beraten:

Eine unglaubliche Fülle von Sportartikeln, überraschende Ideen, mehr Anregungen, viele überzeugende Problemlösungen – ein richtiges Nachschlagewerk!

Wenn Sie sich für den Sport einsetzen, sollten Sie auf diesen Katalog nicht verzichten. Fordern Sie mit dem Coupon Ihr persönliches Exemplar noch heute an!

SPORT-THIEME

D-3332 Grasleben/Helmstedt, Tel. 05357/881-883, Postfach 320/72

Coupon für die kostenlose Zusendung des Thema-Kataloges
SPORT-THIEME, Postfach 320/72, 3332 Grasleben, Tel. 05357/881

Name _____
 Straße _____
 PLZ/Ort _____
 Funktion _____
 Telefon _____
 Verein bzw. Behörde,
 Gemeinde
 usw. _____



beugender Maßnahmen. Bei der Behandlung des verletzten Spielers und der Wiedereingliederung in den Trainingsprozeß kommt der kooperativen Zusammenarbeit zwischen Arzt, Physiotherapeut, Masseur, Trainer und Sportler eine große Bedeutung zu.

Unter diesen Leitgedanken sind zunächst die vordringlichen **Aufgaben des Trainers** zu umreißen. Im weiteren werden **Funktionstests** als Orientierungshilfen für den Trainer bei der Einschätzung häufig auftretender muskulärer Verletzungen im Fußball aufgeführt und zur Diskussion gestellt. Der abschließende Teil sieht vor, über Grundsätze und Maßnahmen der **Rehabilitation** („Wiederherstellung“) nach Verletzungen zu informieren bzw. den Kenntnisstand unter möglichst engem Praxisbezug zu erweitern und zu vertiefen.

Voraussetzungen und Maßnahmen zur vorbeugenden Einschränkung des Verletzungsrisikos

Initiativen seitens des Trainers zur vorbeugenden Einschränkung des Verletzungsrisikos sind:

- Aufbau einer umfassenden allgemeinen Fitness und eines fundierten spezifischen Konditionszustands, unter anderem systematische Verbesserung der Kraft, der Gelenkigkeit, der Koordination und Schulung der Konzentration
- Gezielte Trainingssteuerung unter Einbeziehung von Leistungskontrollen. Anpassung der Belastungsintensitäten an die gegebenen physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen

- Durchführung (bzw. Veranlassung und Kontrolle) systematisch aufbauender Vorbereitungsprogramme zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Wettkampf
- Unterweisung der Spieler in funktionsgerechter Anwendung von Dehnübungen
- Intensive Schulung der Zweikampfführung in Angriff und Abwehr
- Beachtung einer funktionsgerechten Ausrüstung (Schuhe, Stollen, Bekleidung)
- Schaffung bestmöglicher Rahmenbedingungen (Anlagen, Geräte etc.) für das Training
- Verhinderung des Auskühlens in Trainings- und Wettkampfpausen (z. B. Wechsel durchnässter Trikots in der Halbzeit)
- Durch Dauerbelastungen, harte Bodenbeläge etc. stark beanspruchte Muskeln und Sehnen sind durch Lockerungsübungen zu entspannen
- Aktivierung der Spieler zu einem die Regeneration und den Leistungsaufbau fördernden Auslaufen, besonders zum Abschluß von Trainingseinheiten mit hohen Belastungen und in möglichst kurzer Zeitspanne nach den Wettkämpfen
- Anregung der Spieler zu einem fairen, disziplinierten Spiel. Unterstützung einer verantwortungsvollen Spielführung im Zusammenwirken mit den Schiedsrichtern
- Aus- und Weiterbildung in Erster Hilfe, Beherrschung sachgerechter Maßnahmen zur schnellen Erstversorgung im Verletzungsfall. Wenn beispielsweise kein Sportarzt zugegen ist, der eine fachgerechte Diagnose stellen kann, sollte zur Eindämmung von Blutergüssen die verletzte Stelle hochgelagert und 15 bis 20 Minuten lang mit Eisdübeln, Eisbeutel oder Wasser gekühlt werden. Ein Vereisen des Verletzungsbereichs mit dem vorrangigen Ziel des „Fitmachens“ ist grundsätzlich abzulehnen.

- Verbesserung des Informationsstandes der Spieler und Förderung ihrer Mitverantwortung bezüglich verletzungs vorbeugender Maßnahmen. Z. B. ist den Spielern bewußt zu machen, daß sogenannte Bagatelverletzungen keineswegs, wie der Name suggerieren könnte, zu verharmlosen sind, „... da die Gefahr besteht, daß sie zu einer Störung der statischen und motorischen Funktionskette im Bewegungsapparat führen“ (MÜLLER u. MATTHIES, 1983, 719). Folgeerscheinungen sind sekundäre, muskuläre Überlastungssyndrome wie beispielsweise Adduktorenbeschwerden nach vorangegangener Sprunggelenksverletzung am Gegenbein.

Anhand von Untersuchungsergebnissen und Erfahrungswerten belegt EKSTRAND – Arzt der schwedischen Fußball-Nationalmannschaft – die bedeutende verletzungs vorbeugende Funktion eines sachgemäßen Trainings und einer sorgfältigen Vorbereitung (vgl. EKSTRAND, o. J., 22, 42). Eine nicht minder wichtige Maßnahme zur Verletzungs vorbeugung im Wettkampf stellen MENGE und MEFFERT heraus: „Die höchste Gefährdung liegt offensichtlich in der aggressiven Durchführung der Wettkämpfe. Möglicherweise kann hier durch straffe Spielführung durch den Schiedsrichter und höhere Strafen für Regelverstoß eine teilweise Entschärfung erreicht werden“ (MENGE u. MEFFERT, 1983, 715).

Sportupac

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, Kühl spray.

Anwendungsgebiete Sportupac Salbe, Liquidum: Nicht offene Sport- und Unfallverletzungen der Stützgewebe (Bindegewebe, Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln); schmerzhaft e Prellungen der Muskulatur mit Weichteilschwellungen, ödematös- und hämatombedingt. Gewebezerrungen, Verrenkungen und Verstauchungen, Distorsionen der Gelenke mit Gelenkergüssen, partielle Kapsel- und Bänderrisse, Muskelfaserrisse, Myopathien (Muskelkrankungen), Tendopathien (Sehnenkrankungen); 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.

Maßnahmen zur Unterstützung des Heilungsverlaufs

Alle heilungsfördernden Maßnahmen seitens des Arztes, Physiotherapeuten, Masseurs, Trainers und des verletzten Spielers selbst sind dem zentralen Ziel unterzuordnen, mit geringstem Risiko in der kürzesten Zeit die völlige Wiederherstellung und frühere Leistungsfähigkeit zu erreichen. Dies setzt bei allen Beteiligten fundierte Kenntnisse von den Leistungsanforderungen des Fußballspiels voraus. „Für den Sportmediziner ist es wichtig, daß neben der Diagnostik und Behandlung der Verletzungen auch die möglichen Überlastungsschäden bedacht werden. Hierfür ist jedoch eine genaue Kenntnis der Bewegungsabläufe und der Belastungsverhältnisse in den einzelnen Sportarten unabdingbare Voraussetzung“ (STEINBRÜCK u. COTTA, 1983, 186). Aufgaben, die teils vorrangig teils flankierend in den Kompetenzbereich des Trainers fallen, sind:

- Psychologische Betreuung, Anteilnahme und Motivierung
- Mitwirkung bei der Erstellung eines Programms zur Erhaltung der allgemeinen körperlichen Fitness
- Einhaltung einer angemessenen Heilungszeit vor dem Einsatz eines gezielten Aufbautrainings
- Planung und Durchführung eines systematischen Aufbautrainings in Abstimmung mit dem Arzt (und gegebenenfalls mit dem Physiotherapeuten und Masseur) und dem Spieler
- Aktivierung der Mitverantwortung des Spielers für einen schnellen Heilungs- und Wiederaufbauprozess
- Schrittweise Integration des Spielers – im Rahmen der Gesamtkonzeption des individuellen Aufbautrainings – in den komplexen Trainingsprozeß und Wettspielbetrieb

3. Funktionstests als Orientierungshilfen bei der Beurteilung muskulärer Verletzungen

Bei den im Fußballsport überwiegend ohne Gegnereinwirkung auftretenden Muskelverletzungen unterscheidet man verschiedene Formen wie Zerrungen und leichte Prellungen, die in der Regel in vier bis sechs Tagen unter dosierter sportlicher Belastung ausheilen. Ist dies nicht der Fall, muß davon ausgegangen werden, daß ein Muskelfaser- oder ein Muskelriß vorliegt¹⁾. Diese Verletzungsarten nehmen einen längeren Heilungsprozeß in Anspruch. Von weitreichender Bedeutung ist, daß im Verletzungsfall Art und Ausmaß der Verletzung richtig bestimmt werden, damit sofort eine sachgerechte Erste Hilfe geleistet und gegebenenfalls die erforderliche ärztliche Betreuung veranlaßt werden kann.

Die im folgenden vorgestellten Funktionstests sind als Orientierungshilfe bei der Beurteilung im Fußballsport häufig auftretender Muskelverletzungen zu verstehen. Die Autoren erkennen nicht die Problematik, die mit der Anwendung derartiger Funktionstests zur Lokalisation und Bestimmung von Verletzungen durch Nichtmediziner verbunden ist. Vom medizinischen Standpunkt aus ist ihr Einsatz nicht unbedenklich, unter pragmatischen Gesichtspunkten besteht jedoch ein echter Bedarf; denn zumindest im Amateurbereich stellt sich die Realität so dar, daß im akuten Verletzungsfall bzw. bei entsprechendem Verdacht die Trainer meistens auf sich allein gestellt sind. Sie müssen zusammen mit dem Spieler entscheiden, ob eine weitere Wettkampf- oder Trainingsteilnahme zu vertreten ist bzw. welche Sofortmaßnahmen einzu-

¹⁾ nach A. BONNEKOH, Vorlesung „Traumatologie“ 14. 2. 1977

Exklusiv:

Auf 16 Farbseiten Die großen Mannschaftsfotos aller EM-Teilnehmer

DM 5,00 (Sonntag: 21,00) - Österreich: 5,40 - Italien: 11,00 - Japan: 1,200 - Spanien: 11,00 - Frankreich: FF 17,00 - Dänemark: Dkr 20,00 - Spanien: Ptas 320

SPORT ILLUSTRIERTE

FUSSBALL 1984 SONDERHEFT

Alle Teams in Farbe
Mannschaftsfotos, Namen, Daten, Fakten

Interview mit Rudi Völler
Finale heißt das Ziel
Die Hoffnungen für Frankreich
Ausschließlich Paradoxe

Die Superstars der EM
Von Platini bis Simonsen

So stehe ich das durch
Der Kapitän setzt auf die Trotzreaktion

„Wir kämpfen um den Titel“
Rummennigge appelliert an Teamgeist

**Riesen-Poster
Karl-Heinz Rummennigge**

Außerdem

Die Superstars: Von Platini bis Simonsen – alles über die besten Spieler der acht Länder

Die Aufgebote: Namen, Zahlen, Daten, Fakten aller Teams

Das Interview: Warum Rudi Völler an das Finale glaubt

Die Analyse: So stehen die Chancen der deutschen Elf

Die Pläne: Alles über die EM – in Frankreich und im Fernsehen

Und für alle Poster-Fans

Das Riesenposter von Karl-Heinz Rummennigge, dem Kapitän der deutschen Mannschaft

Das Europameisterschafts-Sonderheft von **SPORT-ILLUSTRIERTE**
Jetzt neu bei Ihrem Zeitschriftenhändler



leiten sind. Diese Entscheidung wird zusätzlich dadurch erschwert, daß einige Spieler aus den unterschiedlichsten Motiven heraus Verletzungen eher bagatellisieren, andere dagegen diese eher übermäßig herausstellen.

Entsprechend der Kontraktions- und Dehnungsphase bei der Muskelarbeit gliedern sich die Funktionstests in zwei Bereiche.

1 Kontraktionstests

Mit Kontraktionstests wird überprüft, ob der Muskel in der Anspannungsphase belastungsfähig ist bzw. ob eine Funktionsstörung vorliegt. Der Muskel wird gegen den Widerstand des Betreuers (Wand, Barriere etc.) **langsam** und **vorsichtig** kontrahiert (angespannt). Liegt eine Schädigung des Muskels oder seiner Sehnen vor, treten meist schon bei geringer Anspannung Schmerzen auf, die die weitere Durchführung des Funktionstests verbieten und den Rat des Sportarztes erfordern.

2 Dehnungstests

Mit Dehnungstests wird überprüft, ob der Muskel in der Dehnungsphase Verletzungsanzeichen aufweist. Diese Tests dienen zur weiteren Funktionsüberprüfung, falls bei den Kontraktionstests noch keine Schmerzen aufgetreten sind. Auch diese Tests sollen **langsam** und **vorsichtig** durchgeführt werden.

Anmerkung: Eine für die einzelnen Muskeln uneingeschränkte Spezifität können die Funktionstests nicht aufweisen, da bei jeder Bewegung immer mehrere Muskeln derselben Gruppe zusammenwirken und mehrere Muskelgruppen beteiligt sind.

Selbst für den Arzt erweist sich die präzise Diagnose und Abschätzung des Schadensausmaßes vornehmlich bei Zerrungen und Muskelfaserrissen als schwierig (vgl. SCHOBERTH, 1977, 304).

Die Funktionstests sind nur im aufgewärmten Zustand durchzuführen, sofern nicht schon bei leichten Aufwärmübungen Schmerzen auftreten.

Die von den Funktionstests erfaßte Muskulatur

Die folgende Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es werden im wesentlichen die Muskeln dargestellt, die relativ häufig von Verletzungen betroffen sind.

Zur Veranschaulichung der angesprochenen Muskulatur wird auf **Abb. 1** im Artikel von GROSSER u. EHLENZ in „fußballtraining“ Nr. 1/1984, S. 14, verwiesen.

Beinmuskulatur

1. vierköpfiger Schenkelstrecker (Musculus quadriceps femoris)
Lokalisation: Oberschenkelvorderseite
2. Hüftlendenmuskel (Musculus iliopsoas)
Lokalisation: unter M. quadriceps gelegen, zwischen Lendenwirbelsäule und Oberschenkel
3. zweiköpfiger Schenkelmuskel (Musculus biceps femoris)
Lokalisation: Oberschenkelrückseite
4. Gruppe der Adduktoren, Schenkelanzieher (Musculi adductores)
Lokalisation: Oberschenkelinnenseite
 - Kammuskel (Musculus pectineus)
 - langer Schenkelanzieher (Musculus adductor longus)
 - kurzer Schenkelanzieher (Musculus adductor brevis)
 - großer Schenkelanzieher (Musculus adductor magnus)
 - schlanker Muskel (Musculus gracilis)
5. Gruppe der Gesäßmuskeln (Musculi glutei)
Lokalisation: Gesäß
 - großer Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus)
 - mittlerer Gesäßmuskel (Musculus gluteus medius)
 - kleiner Gesäßmuskel (Musculus gluteus minimus)
6. Zwillingswadenmuskel (Musculus gastrocnemius)
Lokalisation: Unterschenkelrückseite
7. vorderer Schienbeinmuskel (Musculus tibialis anterior)
Lokalisation: Unterschenkelvorderseite, entlang der Schienbeinkante

Bauchmuskulatur

8. gerader Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis)
Lokalisation: Verbindung zwischen Rippenansatz und Brustbein zum Schambein (seine Sehnenplatte bildet zum Teil das Leistenband)
9. äußerer schräger Bauchmuskel (Musculus obliquus externus abdominis)
Lokalisation: Verbindung von den Rippen mit schrägem Faserverlauf zum Leistenband (von hinten oben nach vorn unten)

T-SHIRT SERVICE
T-SHIRT SERVICE

T-Shirts mit Vereinsaufdruck

T-Shirts mit Ihrem Club- oder Vereinselement schon ab 10 Stück bei HARMs!

Unser Lieferprogramm für Sport, Freizeit und Werbung:

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

Sweat-Shirts, Farben: weiß, blau, rot.

Kapuzen-Pullover, Farben: weiß, blau, rot.

Alle Artikel gibt es in den Größen 1-7.

Jutetaschen/Handtücher/Aufnäher/Aufkleber!

Sonderpreise für Sammelbesteller!
Versand per Nachnahme + Porto

GUTSCHEIN

Ja, ich möchte hiermit unverbindlich Ihren farbigen, kostenlosen Katalog mit Preislisten anfordern.

Name _____

Verein _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

HARMs GMBH

Postfach F 406
4553 Neuenkirchen/Bramsche
Tel.: (0 54 65) 6 34 · Telex: 9 41 414



10. innerer schräger Bauchmuskel
(Musculus obliquus internus abdominis)
Lokalisation: Verbindung von Leistenband/Hüfte mit schrägem Faserverlauf zu den Rippen (von hinten unten nach vorn oben).



Hinweis:

Heinz Eisengrein und Klaus Toppmöller demonstrieren in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ (Heft 3/84) verschiedene Funktionstests für die beschriebenen Muskeln.

Weiterhin werden für jeden Trainer sicher interessante Maßnahmen zur Rehabilitation bzw. Tips für ein systematisches Rehabilitationstraining mit Fußballspielern vorgestellt.



Anschrift der Verfasser: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportspiele, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41

Fortsetzung im nächsten Heft

NEU!

Torwarttraining

Ein Lehrheft für
Fußballtrainer und Torwarte
DIN A4, 96 Zeichnungen



- Eigenschaften eines guten Torwarts
- Grundsätze des Torwarttrainings
- Gymnastische Übungen
- Fangen – Fausten – Hechten
- Reaktionsschulung
- Stellungsspiel
- Abstoß – Abschlag – Abwurf
- Pressure – Training
- Regelkenntnis und Taktik

Best.-Nr. 115 **DM 6,50** 10 Stck. DM 60,-

Fußball-Verlag
Dietmar Wagner



3175 Leiferde
Mohrunger Straße 24
Telefon 05373-6345

Der Verlag von „fußballtraining“ informiert

Sie haben dieses Heft ohne Bestellung erhalten? Dann werden Sie jetzt verschiedene Fragen haben, die wir im folgenden beantworten wollen.

● **Müssen Sie dieses Heft bezahlen?**

Nein, natürlich nicht. Wir haben dieses Heft nämlich in vielen tausend Exemplaren zur Ansicht versandt.

● **Falls Sie persönlich gar nicht Trainer sind:**

Geben Sie dieses Ansichtsexemplar von „fußballtraining“ bitte an Ihre(n) Trainer oder Jugendleiter weiter. Denn zu dessen/deren Fortbildung ist die Zeitschrift gedacht. Und vom Leistungs- und Wissensstand Ihrer Trainer profitiert Ihr Verein...

● **Wie kann man „fußballtraining“ abonnieren?**

Problemlos und ausgesprochen preisgünstig: Für nur 24,- DM liefern wir Ihnen den ganzen Jahrgang 1984 (6 Hefte) **frei Haus** (Heft 1 liefern wir nach Eingang Ihrer Bestellung nach!). Im Ausland kostet „fußballtraining“ im Jahresabo 27,- DM. Es gibt drei Wege, zu einem Abonnement dieser Zeitschrift zu gelangen:

1. **Der bequemste:** Sie überprüfen Ihre Anschrift auf dem beigefügten Überweisungsträger, korrigieren sie gegebenenfalls (bitte lesbar!), tragen Ihre Bankverbindung ein, unterschreiben und reichen ihn Ihrer Bank ein. Geht das Geld bei uns ein, nehmen wir Sie in die Abonnentenkartei auf.
2. Sie schicken uns den Bestellschein von Seite 8 (Fachliteratur können Sie bei Bedarf gleich mitbestellen).
3. Sie rufen uns an und bestellen telefonisch.

● **Wie lange läuft ein Abonnement?**

Ein Abonnement von „fußballtraining“ läuft mindestens 1 Jahr und grundsätzlich **bis auf Widerruf** (Kündigung). Die Kündigung muß schriftlich erfolgen, und zwar mit 6-Wochen-Frist zum 30. 6. oder 31. 12. jeden Jahres.

Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster, ☎ (02 51) 2 05 37

**Sonderposten
Glanztrikots!**

Mit Nadelstreifen, 1/4- oder 1/1-Arm, Kragen, diverse Farben.
Preise auf Anfrage.

Tel. 02324/21589

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



Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

6. Folge: Torwarttraining mit der Mannschaft

Trainingszeit: 90 Minuten**Teilnehmer:** 14 Spielerinnen, 2 Torwartinnen**Trainingsmaterial:** 16 Bälle, 4 Stangen oder Kegel

1. Vorbemerkungen

In einer Fußballmannschaft nimmt die Torwartin infolge ihres Aufgabenbereichs eine Sonderstellung ein. Ihre Leistung kann das Spielergebnis am auffälligsten bestimmen. Mannschaften, die sich hohe Ziele setzen, brauchen eine überdurchschnittliche Torwartin. Deshalb ist nicht nur eine individuelle physische und psychische Vorbereitung, sondern auch eine spezielle technische und taktische Schulung notwendig.

Allerdings schadet es nichts, wenn die Torwartin zusätzlich am Mannschaftstraining teilnimmt. Sie ist ein wichtiges Mitglied der gesamten Mannschaft und muß die Ziele ihrer Mannschaft mittragen. Dies kann sie nur, wenn sie von ihren Mitspielerinnen anerkannt wird und sich innerhalb der Mannschaft wohlfühlt. Deshalb ist es wichtig, einen gewissen Teil ihres Trainings zusammen mit der Mannschaft zu absolvieren.

In den unteren Spielklassen wird das Torwarttraining oftmals nur mit den Torschußübungen der anderen Spielerinnen verbunden. Bei diesen Übungen wollen die Mitspielerinnen und auch häufig die Trainerin/der Trainer ihre eigenen „Torschußqualitäten“ unter Beweis stellen. Diese Art des Trainings führt zu einer unkontrollierten Schulung für die Torhüterin und zu keinem nachweisbaren positiven Ergebnis für die Leistung im Wettspiel.

Für diese Folge habe ich eine Form des Trainings gewählt, die eine sinnvolle Ergänzung zum Einzeltraining der Torwartin darstellen kann. Denn die gemeinsame Trainingsarbeit fördert das Zusammenwachsen zu einer Einheit, erweitert das Verständnis und die Harmonie mit den anderen Mannschaftsteilen.

Ferner kommt man mit dieser Form des Torwarttrainings der Forderung nach Abwechslung und spielgemäßer Gestaltung des Trainings näher.

Die technischen Fertigkeiten und die taktischen Fähigkeiten, die eine gute Torwartin beherrschen sollte, sind allgemein bekannt. Von Bedeutung für die Auswahl der Übungen sind natürlich Leistungsstand und Alter der Torhüterinnen und auch, in welcher Phase sich die Mannschaft befindet. Im Rahmen der Trainingsplanung muß jede Trainerin/jeder Trainer den Schwerpunkt des Hauptteils entsprechend festlegen. Diese und folgende Trainingseinheiten können nur Orientierungshilfen und Anregungen für die eigene Trainingsgestaltung sein.

2. Aufwärmen (25 Minuten)

Nach dem allgemeinen Aufwärmen muß eine spezielle Gymnastik ins Trainingsprogramm aufgenommen werden, damit

keine Verletzungen auftreten. Die gesamte Mannschaft nimmt an der einleitenden Trainingsphase teil.

Übung 1:

Laufarbeit mit Partnerin

Nachstehend aufgeführte Übungen werden jeweils von Seitenlinie zu Seitenlinie mit Handfassung ausgeführt:

- Ruhiges Einlaufen mit Einhandfassung nebeneinander. Auf dem Rückweg Handwechsel. Lockeres Hin- und Herschwingen der Arme.
- Traben und Hopserlauf mit Armkreisen vorwärts, rückwärts, beidseitig und im Wechsel.
- Seitgalopp mit Zweihandfassung. Nach jeweils 5 Sprüngen seitwärts eine halbe Drehung.
- Laufen mit Einhandfassung nebeneinander. Im Wechsel Anfersen und Kniehebelauf.
- Laufen mit Einhandfassung nebeneinander. Auf ein Zeichen in die Hocke fallen lassen, Federn mit Rückschwingen der Arme, Strecksprung mit Schwingen in die Hochhalte. Laufen usw.
- Traben und auf Zeichen Ausfallschritte vorwärts und seitwärts ausführen. Je 10 Sekunden halten und auf Beinwechsel achten.
- 2 Steigerungsläufe mit Einhandfassung

Übung 2:

Gymnastik mit Ball

Alle Übungen werden 15mal wiederholt. Auf eine schwingvolle Ausführung achten.

- Hocksprünge mit Zwischenfedern: Der Ball wird in Brusthöhe gehalten, die Knie berühren den Ball.
- Grätschstellung, die Arme in Seithalte, auf einer Handfläche ruht der Ball; den Ball von einer Hand über die Hochhalte in die andere übergeben.
- Grätschstand: „Achterkreisen“ um die Beine.
- Bauchlage: Ball in Hochhalte, den Rumpf heben und senken.
- Stand auf einem Bein: Das andere Bein gestreckt anheben und gleichzeitig den Ball aus der Hochhalte in die Vorhalte absenken. Die Fußspitze sollte den Ball berühren. Wechselseitig ausführen.
- Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt: den Ball mit den Füßen einklemmen und die Beine zur Senkrechten anheben. Die Beine im Wechsel zur rechten und linken Seite senken: „Scheibenwischer“.
- Schulterbrücke: Den Ball unter dem angehobenen Rücken hindurch hin und her rollen.
- Liegestütz vorlings: Den Ball mit einer Hand vor dem Körper so weit wie möglich nach links und rechts rollen. Handwechsel.

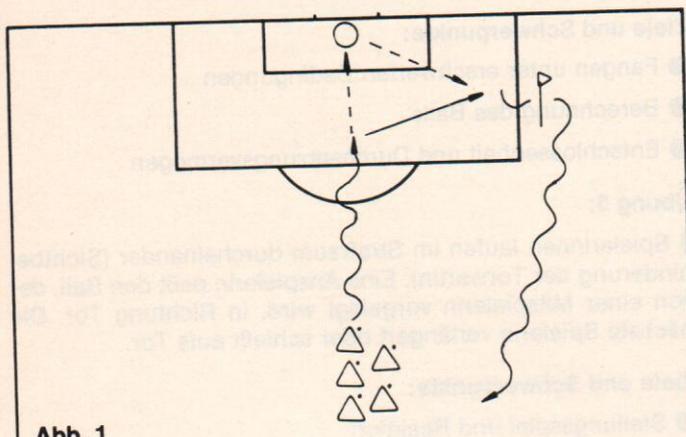


Abb. 1

- Grätschstand: Rumpfkreisen.
- Rückenlage: Den Ball mit gestreckten Armen in seitlich schräger Hochhalte fixieren. Im Wechsel den linken und rechten Fuß zum Ball bringen.
- Den Ball mit den Füßen einklemmen: Schlußsprünge vorwärts, rückwärts und seitwärts ausführen.
- Aus der Bauchlage den weggerollten Ball erlaufen.

Ziele:

- Körperliche und geistige Vorbereitung auf den Hauptteil
- Ballgewöhnung

3. Hauptteil (30 Minuten)

Alle Übungsformen werden in 2 Gruppen auf jeweils 1 Tor durchgeführt. Steht nur eine Spielfeldhälfte zur Verfügung, können auch zwei Torwartinnen gleichzeitig beschäftigt werden (siehe **Abb. 2**: Seitenwechsel beachten!).

Übung 1 (Abb. 1):

Nach kurzem Dribbling passen die Spielerinnen nacheinander ihren Ball flach auf die Torwartin. Diese nimmt die Bälle auf und rollt sie zu der sich seitlich anbietenden Schützin. Nach dem Paß spurteten die Spielerinnen im Wechsel zur rechten oder linken Strafraumseitenlinie (Fahnenstange oder Kegel). Der vom Torwart zugerollte Ball wird angenommen und zum Ausgangspunkt zurückgedribbelt. Die nächste Spielerin startet, wenn die Torwartin den vorher zugespielten Ball zur Seite rollt.

Korrekturhinweise

- Körper hinter den Ball bringen.
- Oberkörper nach vorne neigen. Knie bleiben fast durchgedrückt
- Finger der Hände zeigen nach unten und sind gespreizt.
- Ball mit beiden Händen aufnehmen und vor der Brust sichern.

Ziele und Schwerpunkte:

- Verbesserung der Aufnahme des flach zugespielten Balls.
- Die Torwartin leitet mit dem Zurollen einen Angriff ein.
- Die Spielerinnen bieten sich nach dem Zuspiel auf die Torwartin durch einen Antritt an.
- Für die Feldspielerinnen: An- und Mitnahme flach zugerollter Bälle.

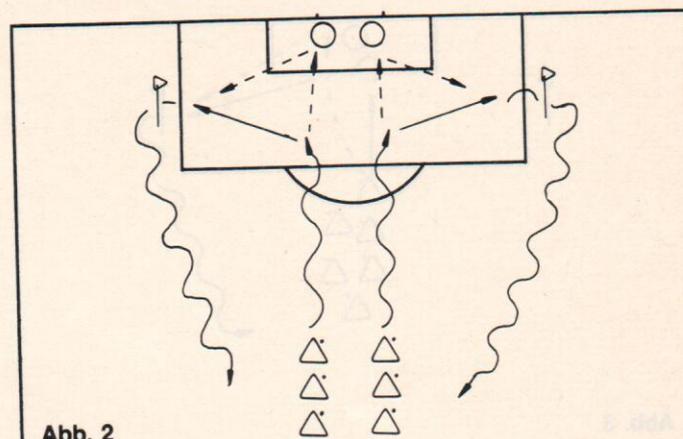


Abb. 2

Übung 2:

Ablauf wie Übung 1; jedoch werden die Bälle der Torwartin nun seitlich zugespielt. Sie muß die Bälle erlaufen. Nach dem Zuspiel bieten sich die Spielerinnen variabel seitwärts an. Ansonsten Ablauf wie Übung 1.

Korrekturhinweise

- Durch Seitwärtsschritte schnell hinter den Ball kommen.
- Beine nicht ganz schließen (fußbreite Stellung).

Ziele und Schwerpunkte:

- Aufnahme seitlich anrollender Bälle.
- Zusätzliche Konzentration auf die sich anbietenden Mitspielerinnen.

Übung 3:

Organisation wie Übung 1; jedoch werfen die Spielerinnen die Bälle hoch zu (gute Spielerinnen können den Ball mit dem Spann aus der Hand zuspielen). Sicheres Abfangen aus dem Stand oder aus dem Sprung, je nach Zuspiel. Die Torwartin bringt den Ball durch einen Schlagwurf zur Mitspielerin zurück.

Korrekturhinweise

- Die Finger sind gespreizt, und die Handrücken zeigen nach oben-außen.
- Den Ball zur Sicherung an den Körper ziehen.
- Beim Sprung nach einem Anlauf erfolgt der Absprung mit **einem** Bein.
- Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein.
- Schwungholen durch Einsatz beider Arme.
- Abfangen des Balls im höchstmöglichen Punkt.

Ziele und Schwerpunkte:

- Sicheres Fangen und Abschirmen des Balls mit dem Körper.
- Für die Feldspielerinnen: An- und Mitnahme hoch zugezogener Bälle.

Übung 4 (Abb. 3):

Die Bälle werden seitlich hoch zur Torwartin gespielt, die diese fängt und zu der sich anbietenden Abwehrspielerin

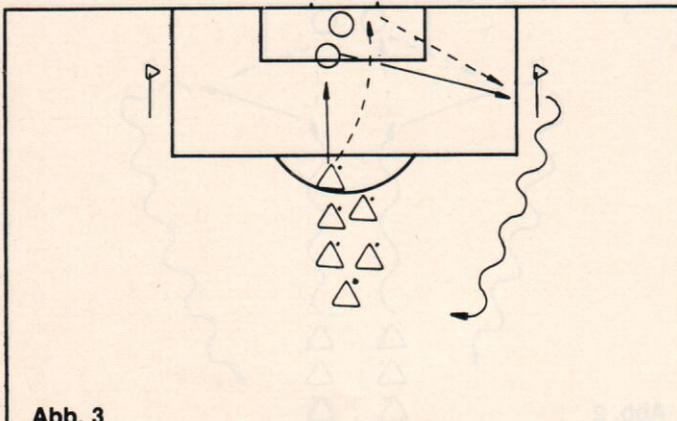


Abb. 3

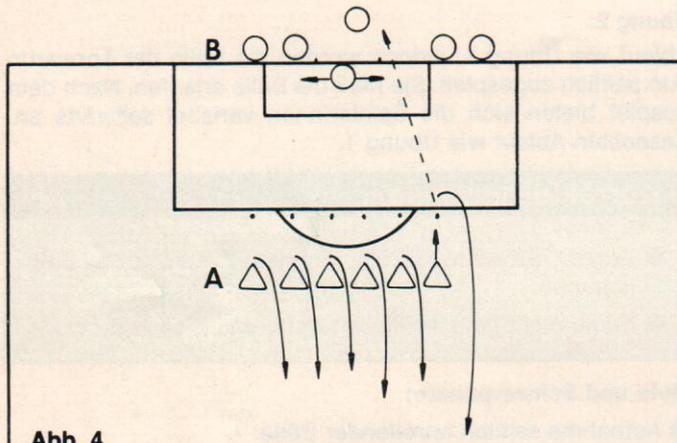


Abb. 4

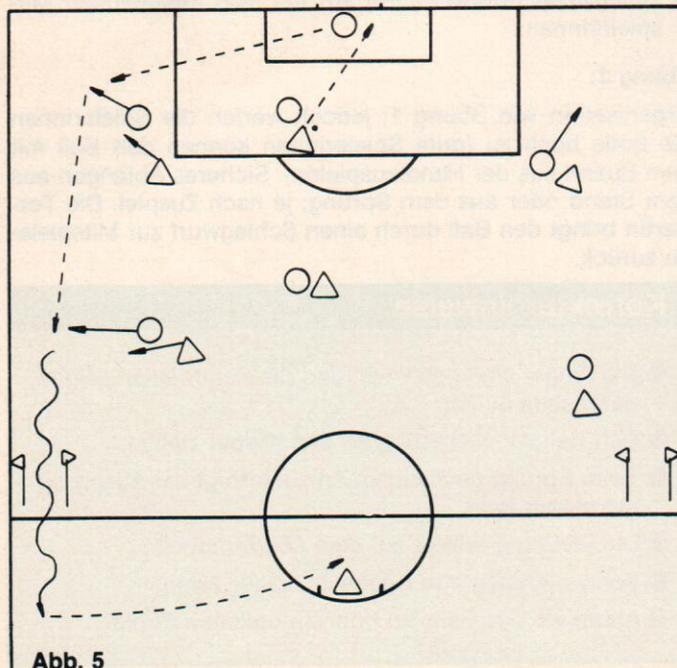


Abb. 5

(vorher passive Gegenspielerin) rollt. Die Übung zunächst mit einer passiven, dann mit einer aktiven Gegenspielerin durchführen.

Organisation:

Die Zuspielerin nimmt den Platz der passiven Gegenspielerin ein. Diese wiederum startet zur Seite weg, nimmt den Ball an und dribbelt zum Ende der Anspiel-Gruppe.

Ziele und Schwerpunkte:

- Fangen unter erschwerten Bedingungen
- Berechnung des Balls
- Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen

Übung 5:

6 Spielerinnen laufen im Strafraum durcheinander (Sichtbehinderung der Torwartin). Eine Anspielerin paßt den Ball, der von einer Mitspielerin vorgelegt wird, in Richtung Tor. Die nächste Spielerin verlängert oder schießt aufs Tor.

Ziele und Schwerpunkte:

- Stellungsspiel und Reaktion
- Fangen und Aufnehmen der Bälle
- Durchführung in spielerischer Form

Übung 6 (Abb. 4):

Torschußwettkampf mit zwei Gruppen

Die Spielerinnen der Gruppe A versuchen, in 3 Minuten möglichst viele Treffer gegen die Torwartin der Gruppe B zu erzielen. Alle Bälle liegen auf der Strafraumlinie. In schneller Reihenfolge schießen die Spielerinnen der Gruppe A aufs Tor. Schießt eine Spielerin über oder neben das Tor, muß die gesamte Gruppe zur Mittellinie spurten, 5 Hock-Streck-Sprünge (Klappmesser oder andere gymnastische Übungen) ausführen, zurücklaufen und dann weiterschießen.

Die Spielerinnen der Gruppe B halten sich hinter dem Tor auf und holen oder fangen die danebengeschossenen Bälle. Welche Partei kommt zu den meisten Torerfolgen?

Ziel und Schwerpunkt:

- Verbesserung von Reaktion und Kondition

4. Spiel (25 Minuten)

1+7 : 7+1

Angriff gegen Abwehr mit Aufgabenwechsel in einer Spielfeldhälfte (Abb. 5). Mannschaft A greift zuerst an und versucht, zum Torerfolg zu kommen. Erobern die Abwehrspielerinnen den Ball, so kontern sie auf die zwei Kleintore (3 Meter breit) und schließen mit einer Flanke vor das andere Großtor ab. Die Torhüterin der Mannschaft A fängt die Flanke ab und setzt ihre Mitspielerinnen mit einem Zuwurf ein.

Wertung: Die angreifende Mannschaft erhält bei Torschuß außerhalb des Strafraums oder bei einem Kopfballtor zwei Punkte. Treffer innerhalb des Strafraums zählen einen Punkt. Kommt die abwehrende Partei zum Flanken, erhält sie einen Punkt. Nach 5 Minuten erfolgt Aufgabenwechsel. 4 Durchgänge.

Steht kein versetzbares Tor zur Verfügung, so können auch Fahnenstangen aufgestellt werden.

Ziele:

- Raumorientierung
- Kontern und Abschluß durch Flanken

5. Ausklang (10 Minuten)

Mehrere Platzlängen leichtes Auslaufen

jugendtraining

Vorbemerkungen

In dieser Ausgabe von „fußballtraining“ wollen wir unsere Reihe mit Übungseinheiten zum Juniorentraining mit dem Thema „Spiel über die Flügel“ fortsetzen. Wie schon in Heft 1/84 erwähnt, gehört zu einem erfolgreichen Spiel über die Flügel das gekonnte Dribbling. Einstiegsmöglichkeiten zum Erlernen dieser technischen Fertigkeit wurden im letzten Heft aufgezeigt. Mit den beiden folgenden Trainingseinheiten werden nun Möglichkeiten vorgestellt, das „Dribbling unter erschwerten Bedingungen“ zu verbessern. Sie umfassen jeweils 90 Minuten, können aber – je nach situativen Voraussetzungen – auch verkürzt werden.

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

Abweichend von sonst üblichen Aufwärmprogrammen enthält die 1. Trainingseinheit Übungsformen mit dem Seil. Gerade diese Form des allgemeinen Aufwärmens stellt schon hohe koordinative Anforderungen an die Spieler und stimmt sie somit auf das nachfolgende Thema „Dribbling unter erschwerten Bedingungen“ angemessen ein.

Unter „erschwerten Bedingungen“ ist zu verstehen, daß der Freiheitsraum des dribbelnden Spielers räumlich und/oder zeitlich eingeengt ist. D. h., der Spieler soll in Situationen versetzt werden, in denen er lernt, das Dribbling unter hohem Druck eines oder mehrerer Gegenspieler, auf engem Raum oder gegen Hindernisse erfolgreich anzuwenden.

1. Trainingseinheit (Wochenanfang)

Ort: Fußballplatz

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

Teilnehmer: 16 Spieler (14 Feldspieler und 2 Torwarte)

Fernziel: Spiel über die Flügel

Trainingsziel: Verbesserung des Dribblings unter erschwerten Bedingungen

Geräte: 12 Fußbälle, 6 Markierungshilfen (Fahnenstangen, „Hüte“), 16 Sprungseile

Roland Koch:

Wochentrainingsprogramm für Juniorenmannschaften in der Wettkampfperiode (II)

Aufwärmen (allgemein)

Übungen mit dem Seil (ca. 15 Minuten):

Die folgenden Laufübungen mit dem Seil werden immer von Seitenauslinie zu Seitenauslinie durchgeführt. Die Spieler bilden dazu eine Linie parallel zur Seitenauslinie. Jeder Spieler hat ein Seil:

- Laufen mit Durchschlag des Seils vorwärts; 4 Bahnen
- Hüpfen in Schlußstellung mit Zwischenhupf und Durchschlag des Seils vorwärts am Ort; ca. 20 Wiederholungen. Das Hüpfen soll auf dem Fußballen durchgeführt werden, wobei die Fußspitze nur leicht vom Boden abzuheben ist, die Unterschenkel werden nicht angezogen
- Seil mit beiden Händen an den jeweiligen Enden fassen und vor dem Körper in Form einer „Acht“ schwingen; ca. 12 Schwünge
- Laufen mit Durchschlag des Seils vorwärts bei gesteigertem Tempo; 2 Bahnen
- Das Seil vierfach zusammenlegen und mit gestreckten Armen vor dem Körper etwa in Hüfthöhe halten. Seil übersteigen und von hinter dem Körper über den Kopf wieder nach vorn führen; ca. 8 Wiederholungen

- Das Seil zweifach zusammenlegen und mit beiden Händen so fassen, daß es gespannt ist. Anschließend aus der Grätschstellung eine Rumpfbeuge vorwärts ausführen und bei gespanntem Seil in schnellem Wechsel die rechte Hand zum linken Fuß führen und umgekehrt; ca. 12 Wiederholungen
- Laufen mit Durchschlag des Seils vorwärts; 4 Bahnen:
 1. **Bahn:** Seil alle 3 Schritte einmal durchschlagen
 2. **Bahn:** Seil alle 2 Schritte einmal durchschlagen
 3. **Bahn:** Seil bei jedem Schritt einmal durchschlagen
 4. **Bahn:** Lauf mit Seildurchschlag vorwärts alle 3 Schritte und anschließendem Übergang zu Seildurchschlag alle 2 Schritte und weiterem Übergang in den Lauf mit Seildurchschlag bei jedem Schritt
- Einbeinstellung, das andere Bein im Kniegelenk beugen und unter Zuhilfe des Seils (das Seil, mit beiden Händen jeweils an den Enden gehalten, umfaßt den Spann des Fußes) nach hinten oben ziehen (Sohle zum Gesäß), ca. 12 Sekunden in dieser Stellung halten, anschließend lockern; 3 Wiederholungen, dann die Oberschenkelvorderseite des anderen Beins auf die gleiche Weise dehnen
- Schlußhüpfen mit Durchschlag des Seils vorwärts im Viereck (nach vorne, rechts, hinten, links usw.); ca. 20 Sekunden
- Laufen mit Durchschlag des Seils im Seitgalopp; 2 Bahnen
- In Schlußstellung mit den Fußballen auf das Seil stellen. Rumpfbeuge vorwärts ausführen, das Seil kurz fassen und unter gleichzeitigem Zug beider Arme den Oberkörper auf die Knie ziehen; ca. 12 Sekunden halten, ausschütteln; 4 Wiederholungen
- Laufen mit Durchschlag des Seils vorwärts in verschiedenen vom Trainer vorgegebenen Geschwindigkeiten (auch sprinten); 2 Bahnen
- Jeder Spieler soll sich 1 Minute lang selbständig mit dem Seil beschäftigen

Aufwärmen (fußballspezifisch)

Übung:

Dribbling, Flugball, Kopfball; ca. 13 Minuten

Organisationsform: Spieler bilden Paare; pro Spielerpaar 1 Ball. Gespielt wird von einer Strafraumlinie zur anderen. Die Torhüter wärmen sich in einem Strafraum auf Anweisung des Trainers gemeinsam torwärtspezifisch auf.

Aufgabe: Spieler A am Ball soll B (teilaktiv) mittels selbst gewählter Täuschung ausspielen, sein Dribbling um ca. 25 bis 30 Meter fortsetzen und anschließend nach halber Drehung einen Flugball in Richtung B spielen. B läuft dem Ball entgegen und köpft ihn nach einbeinigem Absprung zu A zurück. A beginnt erneut mit einem Dribbling in Richtung B; 8 Wiederholungen, anschließend Aufgabenwechsel.

Beachten:

Der Trainer achtet neben den Kriterien für ein gutes Kopf-

ballspiel vor allem auf einen Tempowechsel (Tempoerhöhung!) nach dem Überspielen des Verteidigers.

Variationen:

- Dribbling nur mit dem rechten oder linken Fuß
- Bestimmte Täuschung zum Überspielen des Partners vorgeben

Anschließend Balljonglieren in der 2er-Gruppe; ca. 2 Minuten.

Hauptteil

Übung 1:

Dribbling gegen einen Verteidiger mit anschließendem Durchdribbeln eines Tores und Torabschluß; ca. 15 Minuten

Organisationsform: Während die Spieler Balljonglierübungen ausführen, steckt der Trainer in beiden Spielfeldhälften Tore ab (siehe **Abb. 1**). Anschließend verteilt er die Spieler zu je einer 7er-Gruppe pro Spielfeldhälfte. Die Torhüter besetzen die „großen“ Tore. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler stehen in einer Reihe ca. 15 Meter vor dem abgesteckten Tor. Der Trainer bestimmt einen Verteidiger, der sich ca. 5 Meter vor das abgesteckte Tor stellen soll. Geübt wird in beiden Spielfeldhälften zur gleichen Zeit.

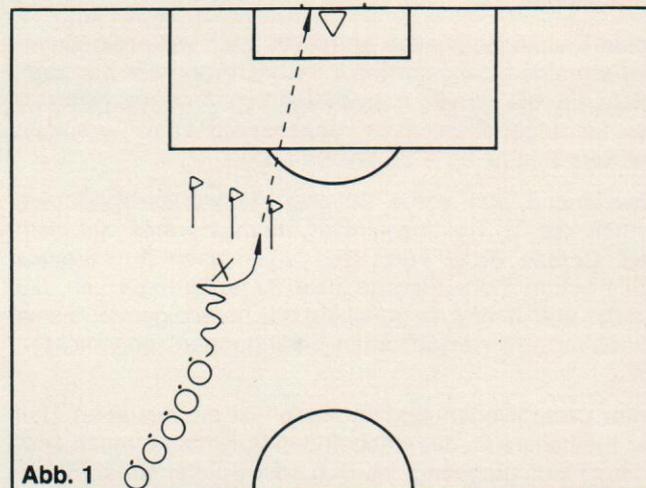


Abb. 1

Aufgabe: Der erste Spieler dribbelt auf den Verteidiger zu, spielt ihn unter Anwendung einer Täuschung aus und dribbelt mit einer Temposteigerung durch eine Hälfte des „2er-Tores“ in Richtung „großes“ Tor, um mit einem Toranschluß abzuschließen. Der überspielte Verteidiger soll so weit nachsetzen, bis der Stürmer das „2er-Tor“ durchdribbelt hat. Gelingt dem Stürmer das nicht, so muß er sich der Reihe wieder anschließen. Nach jeweils 2 Durchgängen wird der Verteidiger ausgewechselt.

Beachten:

Je nach Könnensstand der Spieler muß das „2er-Tor“ vergrößert oder verkleinert werden. Das Durchdribbeln des Tores nach dem Überspielen des Verteidigers zwingt zu enger Ballführung und schnellen Wendungen in Verbindung mit einem explosiven Antritt. Das Überspielen hat unverzüglich zu erfolgen. Lange andauerndes 1 gegen 1 vor dem „2er-Tor“ verfehlt die Absicht der Übung

und sollte daher vom Trainer unterbunden werden. Anschließend Balljonglieren; ca. 2 Minuten.

Übung 2 (Abb. 2):

Dribbling gegen einen Verteidiger mit anschließendem Durchdribbeln eines Tores und Überspielen eines weiteren Verteidigers (Liberio); ca. 10 Minuten.

Organisationsform: Wie Übung 1, nur wird jetzt ein weiterer Spieler als Libero in Höhe der Strafraumlinie postiert. Außerdem hat der Trainer den Übungsraum mehr an die Seitenauslinie des Feldes verlagert.

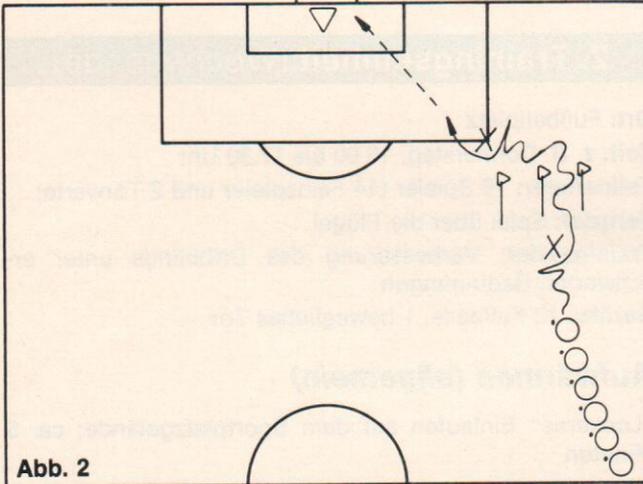


Abb. 2

Aufgabe: Wie unter Übung 1, nur hat der Stürmer jetzt nach Durchdribbeln des „2er-Tores“ den Torerfolg gegen einen weiteren Verteidiger (Liberio) anzustreben.

Beachten:

Der Libero bleibt in Höhe der Strafraumlinie. Somit kann der Stürmer je nach Situation nach Durchdribbeln des Tores sofort schießen oder ein weiteres Dribbling ansetzen.

Variationen:

- Der Trainer schreibt die Art des Abschlusses (Torschuß, Dribbling) vor.
- Der Trainer schreibt vor, welche Seite des „2er-Tores“ durchdribbelt werden soll.
- Der Aktionsraum des Liberios kann verändert werden. Anschließendes Balljonglieren; ca. 2 Minuten

Übung 3 (Abb. 3):

Dribbling nach Zuspield gegen 2 Verteidiger; ca. 15 Minuten.

Organisationsform: Der Trainer teilt den Kader auf in 2 Anspieler, 4 Stürmer und 4 Verteidigerpaare. Jedem Stürmer ordnet er 1 Verteidigerpaar zu. Die Stürmer agieren in festgelegter Reihenfolge. Jeder Anspieler ist für 2 Stürmer zuständig. Alle Bälle befinden sich bei den Anspielern im Mittelkreis.

Alles für den Fußball-, Hallen- und Vereinssport

Stopp: Hier müssen Sie zugreifen solange Vorrat reicht!

SERVICE-KOFFER

Art. 2000/B Service-Koffer gefüllt, komplett mit Stollenbox und Zubehör nur **DM 179,-**

ohne Stollenbox nur **DM 150,-**

ohne Füllung und ohne Zubehör nur **DM 89,-**

Füllung: Minzöl 10 ml, Sportler-Fit 250 ml, Aufwärmöl 250 ml, Massageöl 250 ml, Anleitung: Massage, 1 Probe Sportlerdrink XL 1, 3 Proben Kaufit, 1 Kühlspray 300 ml, 1 Verbandsspray 40 gr., 1 Anleitung Erste Hilfe, 1 Verbandsset.
Material: 1 Stollenbox, 5 Paar Sportschuhbänder, 24 Nylonstollen, 24 Alustollen, 1 Spielführerbinde.

Fordern Sie unseren Hauptkatalog 84 an! Hier finden Sie alles, was Sportler heute interessiert.



Europa-Cup

Internationaler Wettspielball
Testurteil: gut

DM 98,-

Bei größeren Abnahmemengen von Bällen Preis auf Anfrage!



Barcelona

Unser Schlager, griffiger Trainings- und Wettspielball, für alle Plätze geeignet. Mit Spezialbeschichtung.

Größe 5 **DM 49,-**
Größe 4 **DM 43,-**



Los Angeles 84

Ein Spitzenwettspielball, Beschichtung Bob-Carley. Für jedes Wetter u. jeden Platz geeignet. Lieferbare Farben: weiß/bunt u. als Flutlichtball in Gelb und Orange.
weiß/bunt **DM 79,-**
Flutlichtball **DM 85,-**



Pioneer

Ein Ball, der nichts zu wünschen übrig läßt: Spezialbeschichtung, auch für Hartplätze geeignet:

DM 56,-



Torwarthosen

lang, alle Größen **DM 44,-**
kurz, verl. Bein alle Größen **DM 24,-**

Trikots 100% Baumwolle
schon ab **DM 12,90**
Schattennadelstreifen-Trikots: Preis auf Anfrage.

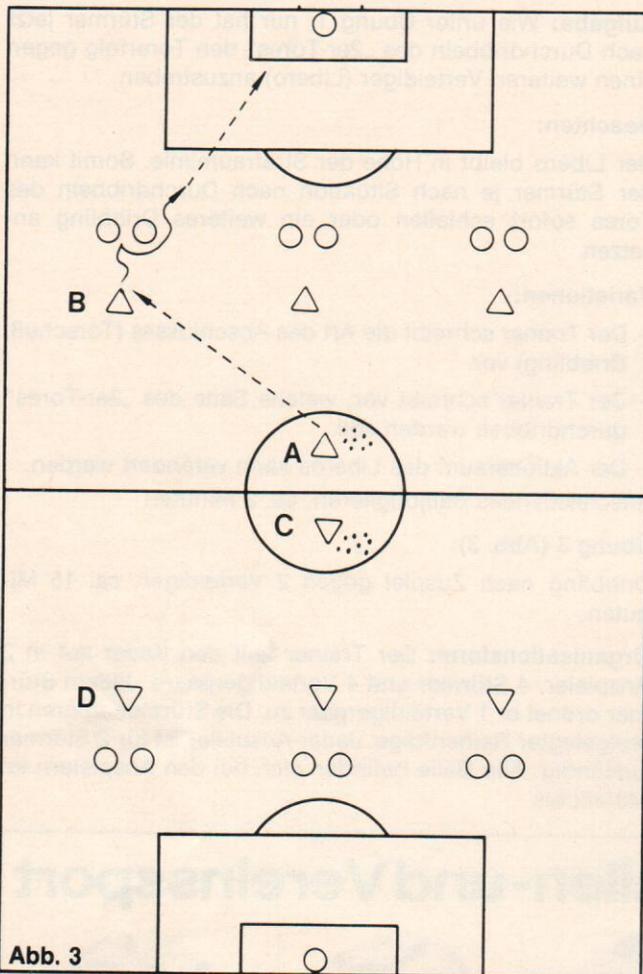
NEU:

Hier ein Überblick aus der Vielfalt unseres Angebotes:

Bälle - Ballspieleinrichtungen - Trikots - Leichtathletik - Tischtennis - Tennis - Turnen - Fitness - Trimmcenter - Sport-hallenausstattung - Lehrmittel - Urkunden - Pokale - Ehrenpreise - Abzeichen - Sport-bekleidung - Flutlichtanlagen - Solarien

SPORT-SCHERFF

Postfach 106 · 2722 Visselhövede · Tel. (04262) 1462+2021



Aufgabe: Anspieler A spielt Stürmer B 1 an, der den Ball in Torrichtung an- und mitnimmt und versucht, gegen 2 manndeckende Verteidiger zum Torerfolg zu kommen. Anschließend spielt Anspieler C den Stürmer D 1 an usw. Nachdem jeder Stürmer 3 Angriffe durchgeführt hat, wechseln die Aufgaben, d. h., der Trainer bestimmt 4 neue Stürmer (auch die Anspieler auswechseln!).

Beachten:

Das schnelle zielstrebige Dribbling mit Torabschluß ist anzustreben. Es sollte genügend Zeit zur erneuten Konzentration zwischen den einzelnen Wiederholungen eingeplant werden (eventuell Übungen zur aktiven Erholung einbauen).

Variationen:

Der Trainer variiert Art und Zeitpunkt der Abwehrhandlung, z. B. läßt er die beiden Verteidiger schon bei der Ballannahme attackieren oder erst nach der Ballannahme. Die Verteidiger können entweder gleichzeitig angreifen oder gestaffelt vorgehen.

Übung 4:

Abschlußspiel Torwart + 7 gegen 7 + Torwart im halben Feld; ca. 15 Minuten.

Das Spiel sollte je nach situativer Vorbeanspruchung so durchgeführt werden, daß entweder jedem Spieler ein Gegenspieler zugeordnet wird oder auch frei von allen

Beschränkungen. Eventuell gibt der Trainer den Hinweis, daß Tore, die nach Überspielen eines Gegenspielers erzielt werden, zweifach zählen.

Beachten:

Eine vielleicht auftretende nachlassende Bereitschaft zum Dribbling im Abschlußspiel sollte der Trainer akzeptieren und das Spiel als eine Art spielerischen Ausklang betrachten.

Auslaufen (ca. 5 Minuten)

2. Trainingseinheit (Wochenende)

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 unter erschwerten Bedingungen

Geräte: 12 Fußbälle, 1 bewegliches Tor

Aufwärmen (allgemein)

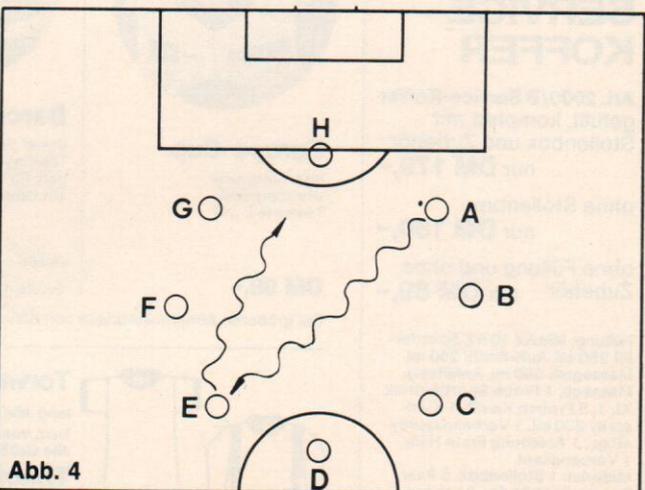
„Lockereres“ Einlaufen auf dem Sportplatzgelände; ca. 5 Minuten

Aufwärmen (fußballspezifisch)

Übung 1 (Abb. 4):

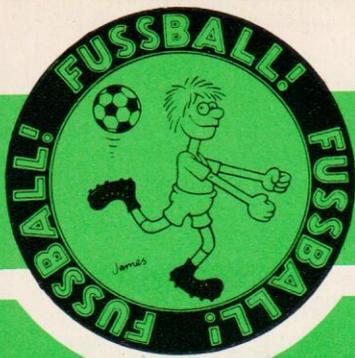
Dribbling durch den Kreis; ca. 12 Minuten.

Organisationsform: 8 Spieler bilden einen großen Kreis pro Spielfeldhälfte. Ein Spieler hat einen Ball, 2 weitere Bälle liegen bereit.



Aufgabe: A mit Ball dribbelt durch den Kreis zu E und übergibt dort den Ball, gleichzeitig übernimmt er dessen Platz, während dieser z. B. zu H dribbelt usw. Alle Spieler, die auf dem Kreisbogen stehen, führen auf Anweisung des Trainers gymnastische Übungen am Ort durch (Beweglichkeits- und Dehnübungen). Nach einigen Dribblings gibt der Trainer einen weiteren Ball hinzu. Zuletzt laufen 3 Bälle pro Kreis.

Weiter auf S. 25!



WERNER

**10 Autoaufkleber
GRATIS
für jeden
Besteller!!**

**unser
Knüller:
Stollenbox
22.90**



**Hunter-Stollenbox
Jeder Verein braucht
dieses Zubehör!!**

- Inhalt: 1 Satz* Nylon-Stollen 13/16 mm weiß
1 Satz* Nylon-Stollen 13/16 mm schwarz
2 Sätze* Alu-Stollen 13/16 mm
2 Stück Stollenschlüssel
1 Spielführerarmbinde
5 Paar Sportschuhbänder schwarz, 150 cm

* 1 Satz = 12 Stück Art.-Nr. 95030
**Knüllerpreis
Gesamte Box nur 22.90**



SONDERANGEBOT

BOS ESPAÑA,
Qualitäts-Fußball, s/w,
echtes Leder, solange
Vorrat.
Art.-Nr. 23001
Jeder Ball nur

69.90

Mengenrabatt ausgeschlossen

SONDERANGEBOT

BOS VALENCIA, ein
Spitzenfußball, s/w,
echtes Leder, solange
Vorrat.

Art.-Nr. 23000
Jeder Ball nur

67.50

Mengenrabatt ausgeschlossen



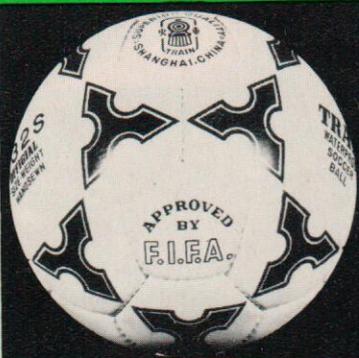
NEUE BÄLLE

QUALITÄTS-FUßBALL

F.I.F.A. approved, 32-teilig,
echt Leder mit wasserabsto-
bendem Überzug; Maße und
Gewicht nach intern. Vor-
schrift.

Art.-Nr.: 22906 **DM 45,-/Ball**

10 Bälle **427.50**



**HUNTER
Hallenfußball**

»SOFT-FEELING«

durch Nylon-Filzüberzug
verminderte Sprung-
kraft, Farbe gelb, 32-tlg.,
genäht. Art.-Nr. 22904

DM 29.90

**GROSSVOLUMIGE
FUSSPUMPE**

zum schnellen Aufpum-
pen von Bällen - aber
auch für das Aufpumpen
von Fahrradreifen ver-
wendbar. Entsprechende
Ventilanschlüsse werden
mitgeliefert.
Art.-Nr. 90006

19.90



SCHIENBEIN-SCHÜTZER

Hochwertiger Schienbeinschützer mit op-
timaler Sicherheit. Schutz für Schienbein,
Knöchel und Achillessehne.

Senior Art.-Nr. 24060
Junior Art.-Nr. 24061

Paar nur DM

18.90

LCD-KUGELSCHREIBER

Metall, mit Großraummiene und eingebauter
LCD-Uhr (Std., Min., Tag, Monat, Sek.)



Art.-Nr. 95091 **nur DM 9.95**



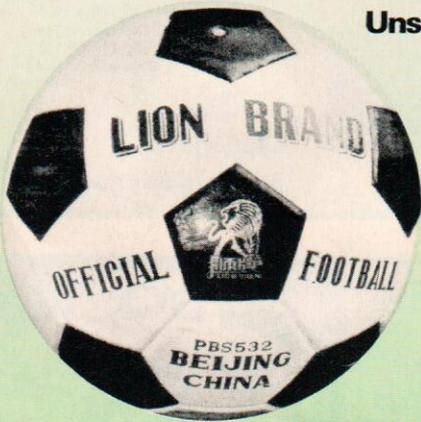
HUNTER - WORLD - CUP

Der HUNTER WORLD-CUP Wettspielfußball ist ein Qualitätsball für alle, die glauben: »Gute Bälle gibt's nur ab 100 Mark aufwärts«. - Falsch, der **WORLD-CUP** ist wasserabstoßend beschichtet, aus 1a Lederteilen hergestellt, naß gestreckt und behält deshalb seine runde Form.

Was wir versprechen, hält dieser Ball - dafür geben wir **6 MONATE GARANTIE** und natürlich 14 Tage volles Rückgaberecht! Also Schluß mit teuren Bällen!
Art.-Nr. 22901

Stück nur DM 73,-

10 Stück DM 657,-



Unser Preisschlager

Trotz verbesserter Qualität keinen Pfennig teurer. Der **LION BRAND** Fußball ist aus 32 Lederteilen, die einzeln auf eine Gummi-Karkasse aufgeschweißt sind. Die Vorteile dieser Fertigung liegen auf der Hand:

- absolut rund, da die Lederteile
- auf der Karkasse fixiert sind,
- keine aufgerissenen Nähtemehr
- gute Sprungkraft und stabile,
- berechenbare Flugbahn!
- kein Wasser kann zwischen
- Blase und Lederteile!

Der Trainingsball für jeden Verein.

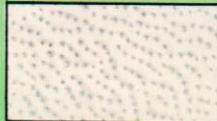
Art.-Nr.: 20000

DM 21,-/Ball 10 St. nur **DM 199.50**



OFFICIAL

Die Nahaufnahme zeigt deutlich die vielen tausend kleinen »Krater« der beschichteten Balloberfläche, die für die hohe Griffigkeit sorgen, insbesondere bei regennassen Verhältnissen.



»OFFICIAL«-Spitzenfußball aus der VR China. Direkt für Sie zu einem sagenhaft günstigen Preis importiert; aus diesem Grund können

wir den »OFFICIAL« zum Superpreis anbieten! Er wird Sie und die Mannschaft auf Anhieb begeistern. Sie können uns beim Wort nehmen, denn der »OFFICIAL« hat alle Vorzüge, die ein WETTSPIEL-FUßBALL haben soll:

- Hervorragende Sattlerarbeit
- Wasserabstoßend (durch erstklassigen Kautschuküberzug), deshalb wird der Ball bei Nässe nicht schwerer als er sein darf
- Außergewöhnliche Haltbarkeit auch bei extremer Belastung, FIFA-Norm
- 32tlg., s/w, bestes Chrom-Kern-Leder
- Sagenhaft günstiger Preis (nur möglich, weil in der VR China niedrigere Lohnkosten als bei uns sind).
- Ein Qualitätsball, für den wir 6 Monate Garantie gewähren!

Art.-Nr. 20300

1-9 à DM 42,-

ab 10 à DM 39.90



Hunter SUPERCUP absolut wasserdicht



Dem **HUNTER-SUPERCUP** kann das Wasser nichts anhaben! Denn der **SUPERCUP** ist kunststoffbeschichtet - rundum!

Also Lederteile, Nähte und Zwischenräume sind 100% wasserdicht durch die hochelastische Kunststoffbeschichtung.

Die Nahaufnahme zeigt einen Ausschnitt zwischen zwei Lederteilen. Von der Naht ist absolut nichts mehr zu sehen.

Der **HUNTER-SUPERCUP** ist **FIFA-geprüft**, 32tlg., s/w, aus naßgestrecktem Leder.

Trotzdem kostet der SUPERCUP ab 10 Bällen

nur DM 68.40 /Ball

1-4 Bälle nur 76,-/Stück

5-9 Bälle nur 72.20/Stück Art.-Nr. 22902

Natürlich auch auf diesen Ball 14 Tage volles Rückgaberecht!



HUNTER-WETTSPIEL, ein preiswerter Fußball aus der Hunter-Serie, nicht nur für das Training, 32tlg., Leder, handgenäht, s/w, wasserabstoßender Lacküberzug
Art.-Nr. 22003

1-9 à DM 36,- ab 10 à 34.20
ab 20 à DM 32.40



MOLTEN-Fußball »Kicker 32«, wasserfester, 32tlg. Synthetik-Lederball, für Hartplätze geeignet, s/w
Art.-Nr.: 22100

1-9 à DM 49,- ab 10 à DM 46.55
ab 20 à DM 44.10



MOLTEN-Synthetik-Fußball zum Training, sehr griffig, Farbe rot/weiß.
Art.-Nr.: 22200

1-9 à DM 21,60
ab 10 à DM 20.52



UNSER PREISSCHLAGER!

Trainingsfußball aus Leder, s/w, 32tlg., Lederteile auf Gummiblase aufgeschweißt, robuste Verarbeitung, deshalb auch ideal für Hartplätze; ein vieltausendfach bewährter Fußball aus der VR China. Vergleichen Sie den Preis!
Größe 4 (Schülerball)

1-9 à DM 21,- ab 10 à DM 19.95
ab 20 à DM 18.90

Art.-Nr.: 20100

TELEFONISCH BESTELLEN IST BEQUEM! (0 84 65) 14 29

Für Sonne, Schnee und Regen

DER **hunter** ALLWETTER

Der HUNTER ALLWETTER ist ein handgenähter 32-teiliger Kunststoffball mit allen Vorzügen eines Lederballes hinsichtl. seines Spielverhaltens.



Das Kunststoffmaterial garantiert jedoch extrem hohe Abriebfestigkeit, konstantes Gewicht auch bei nassem Boden u. hohe Formbeständigkeit. Natürlich auch für diesen Ball 14 Tage Rückgaberecht bei Nichtgefallen.

Art.-Nr. 22903
1-9 Bälle **DM 36,-/Stück**

10 Bälle **NUR DM 324,-**



HUNTER-CUP zum TRAINING



KNÜLLER: TRAININGSFUßBALL CUP, der Cup nimmt nichts krumm, der ideale Ball zum Training. Leder, 32-tlg., handgenäht, versch. Farbkombinationen.

Art.-Nr. 22002 nur ab 10 Stck. lieferbar

10 Stck. nur DM 189,-



WELTMEISTER INTER-CUP

deut. Qualitätsprodukt, opt. Spieleigensch., 3-facher Superflex-Überzug, verdeckte Nähte, absolut wasserdicht, griffig. Volle Garantie für 20 Punktspiele. s/gelb = Art. 20601 s/w = Art. 20600

1-9 à **DM 99.90** ab 10 à **94.90**
ab 20 à **DM 89.91**



Spitzenfabrikat »made in Germany«. Optimal in Spieleigenschaft, Leder u. Verarbeitung. 32tlg., wasserabst. Überzug, s/w, FIFA-Norm

Art.-Nr. 21000

1-9 à **DM 95,-** ab 10 à **DM 90.25**
ab 20 à **DM 85.50**



B.O.S. »RUDI KARGUS«

... man könnte diesen Ball als »König der Fußballer« bezeichnen. Super-B-beschichtet, s/w, 32tlg., FIFA-Norm, bes. griffig durch in Leder eingearbeitete Noppen.

Art.-Nr.: 20900

1-9 à **DM 103,-** ab 10 à **97.85**
ab 20 à **DM 92.70**



B.O.S. HALLENFUßBALL

velours-grau, 32tlg., Leder, verminderte Sprungkraft

Ein Spitzenball deutscher Fertigung.

Art.-Nr. 22800

1-9 à **DM 98,-** ab 10 à **93.10**
ab 20 à **DM 88.20**



LIGA

s/w, 32tlg., Chrom-Kernleder, M+S-Überzug aus Poliflex, wasserfest, formbest., FIFA-Norm, der ideale Hartplatz- u. Allwetterball, deutsches Qualitätsprodukt!

Art.-Nr. 20700

1-9 à **DM 69.90**
ab 10 à **DM 66.40**



Fußball »LUNA«

handgenähtes 32tlg. Chrom-Vollkernleder, 68cm Umfang, orange/schwarz, schwarz, rot/weiß, gemischt sortiert.

Art.-Nr.: 22000 1-9 à **DM 36,-**

ab 10 à **DM 34.20**



PENDEL-BALL, 32tlg., Leder, handgenäht, einschl. Leine, Farbe grün/weiß

Art.-Nr. 20800 1-9 à **DM 49.90**

ab 10 à **DM 47.40**



SCHAUMSTOFF-FUßBALL, der ideale Trainingsball für die Halle mit hoher Sprungkraft u. stabiler Flugbahn, von namhaften Schulen u. Sportverbänden positiv beurteilt. KEINE VERLETZUNGSGEFAHR!!!

Art.-Nr. 22900

1-9 ab 10 ab ab 20
29.90 28.40 26.91



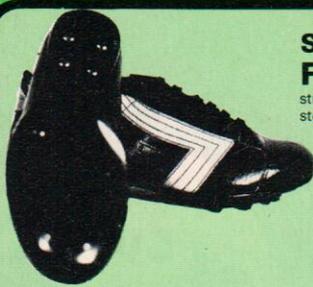
QUALITÄT AUS JAPAN

MIKASA »KICK OFF« hervorragender Wettspielfußball aus sog. CLARINO-LEDER, das 8 mal abriebfester als Leder ist und doch nahezu die gleichen Eigenschaften wie Leder aufweist! Durch Großeinkauf sind wir in der Lage, diesen Ball zu einem vernünftigen Preis anzubieten.

Art.-Nr. 22300

JEDER BALL DM 52,-

(0 84 65) 14 29



SONDERANGEBOT
Fußballschuhe »TRAINING«
 strapazierfähiger Leder-Fußball-Schuh mit Stollen, Kunststoffsohle, daher sehr leicht! Größe 6-11 Art.Nr.141

PAAR **NUR DM 9.90**



KNIESCHÜTZER, unser »Renner« seit vielen Jahren, elastisches Baumwollgewebe, gepolstert Art.-Nr. 03100

Paar nur DM 10.50
 10 Paar nur **99.80**

Stutzen zu Tiefstpreisen!

Und das trotz der la Qualität!

1 Satz (12 Paar) nur DM 59.40

Farbe	Artikelnummer	
	Senior	Junior
weiß	24001	24006
rot	24002	24007
gelb	24003	24008
grün	24004	24009
blau	24005	24010

FUßBALL-TORNETZE VON HUCK EIN QUALITÄTSBEGRIFF!

Tornetze aus strapazierfähiger Polyäthyleneine (3 mm), handgeknüpfte Seitenteile. Art.-Nr. 90326 **Paar DM 109,-**

Tornetz, 4mm Polyäthyl, handgeknüpfte Seitenteile, Farbe grün oder orange, mit Spannleinen, untere Tiefe 200 cm. Art.-Nr. 90327 **Paar DM 194,-**

Tornetz, 4 mm Nylon, handgeknüpft, Farbe wahlweise grün oder weiß Art.-Nr. 90328 **Paar DM 249.90**

Ballpflege-Spray SONDERANGEBOT
 300 ml Art.-Nr. 90232

DM 5.90!!

Leder-Fett
 100g-Dose Art.-Nr. 90233

DM 2.45

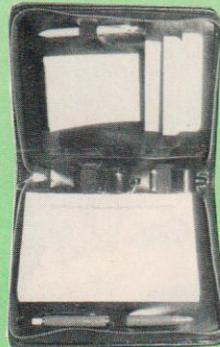
100 0g-Dose Art.-Nr. 90234
DM 11.20



SCHIRI-TASCHE

aus Leder mit Halteschlaufe u. Reißverschluss; ein-schl. roter u. gelber Karte, vorgedruckte Spielnotitzkarte, Notiz-, Quittungsblock, Bleistift m. Clip, Kugelschreiber u. 2 Pfeifen Art.-Nr. 90010

DM 29.90



SPIELERMAPPE



Ringbuch, DIN A 4-Format mit 12 Klarsichthüllen

Art.-Nr. 90109

DM 12,90

-Betreuerkoffer

In diesem Koffer ist alles, was für Fitness und Erste Hilfe erforderlich ist: ● Minz-Öl ● Sportler-Fit (Kühlung u. Belebung) ● Massage-Öl (Lockerung der Muskeln), Aufwärme-Öl, Verband-Spray, Wärmegel ● Kühl-Gel, Verbandsets, Pflaster, Kältekompressen, antisept. Schnellverband, Leukoplast, blauer Skaikoffer, verschließbar. Maße ca. 30x43x12 cm Art.-Nr. 90213

DM 198,-



Fitnesskoffer, unentbehrlich beim Spielbetrieb. Inh.: Sportlerfit 500 ml, Kühlungsspray 300ml, Massageöl 500ml, Verbandsspray 40g, verpackt in einem prakt. Trageköfferchen. Art.-Nr. 90210



Kühlspray, 300ml, Art. 90200 **DM 14.95**
 Sportlerfit, 500ml, Art. 90212 **DM 12.90**
 Massageöl, 500ml, Art. 90211 **DM 15.50**
 Verband-Spray, 40g, Art. 90201 **DM 5.90**
 Kaltkompressen, Art. 90208 **DM 4.90**
 Aufwärmeöl, Art. 90214 **DM 15.50**

Bestellkarte FB Sportversand H. Werner oHG Postfach 20 · 8079 Kipfenberg

Anzahl	Artikel-Nr.	Größe	Artikel-Bezeichnung	DM
10	23100	—	AUFKLEBER-FUSSBALL	gratis

Absender:

ACHTUNG: Erstkunden beliefern wir bei einem Auftragswert ab DM 500,- nur gegen Nachnahme.

Ort/Datum

Unterschrift



SO EINFACH BESTELLEN SIE!
 Bestellschein ausschneiden, auf Postkarte kleben oder in ein Kuvert stecken und in eine »unserer Filialen« werfen!

Variationen:

- Die Spieler dürfen den Ball nur an bestimmte Spieler übergeben.
- Der Ball darf nur mit dem rechten oder linken Fuß, nur mit der Sohle, dem Außenspan u. a. geführt werden.

Übung 2 (Abb. 5):

Dribbling „am laufenden Band“ mit Flanke und Kopfballabschluß; ca. 12 Minuten.

Organisationsform: 2 „große“ Tore stehen ca. 40 bis 50 Meter auseinander. Die Torhüter besetzen die Tore. Jeweils 6 Spieler verteilen sich mit Ball entlang beider Seitenauslinien, um ca. 5 bis 10 Meter ins Spielfeld eingedrückt. Ca. 15 Meter vor jedem Tor befindet sich ein Spieler.

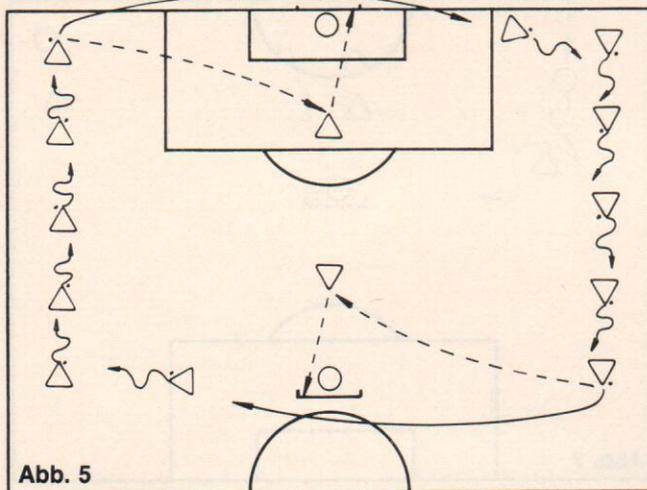


Abb. 5

Aufgabe: Die Spieler dribbeln nacheinander, z. B. im „Uhrzeigersinn“ parallel zu den Seitenauslinien. Auf Höhe der Tore flanken sie den Ball auf den vor dem Tor stehenden Stürmer, der mit einem gezielten Kopfball abschließen soll. Nach 12 Flanken wechselt der Kopfballschütze. Spieler, die geflankt haben, laufen hinter dem Tor vorbei und dribbeln mit dem vom Torwart zugespielten Ball weiter.

Variationen:

- Es werden 2 Stürmer vor das Tor beordert.
- Die Art des Flankens (Innenspann, Außenspann) wird vorgeschrieben.
- Der Raum, in den geflankt werden soll, wird vorgeschrieben.

Hauptteil

Übung 1 (Abb. 6):

Dribbling nach Einwurf und Torabschluß; ca. 15 Minuten.

Organisationsform: Der Trainer teilt den Kader in 6 Paare, 3 Paare pro Seitenauslinie. Die Torhüter besetzen die Tore. Weiterhin werden 2 Einwurfende mit jeweils 6 Bällen bestimmt. Geübt wird nur in einer Platzhälfte mit 2 „großen“ Toren, d. h., ein Tor steht auf der Mittellinie.

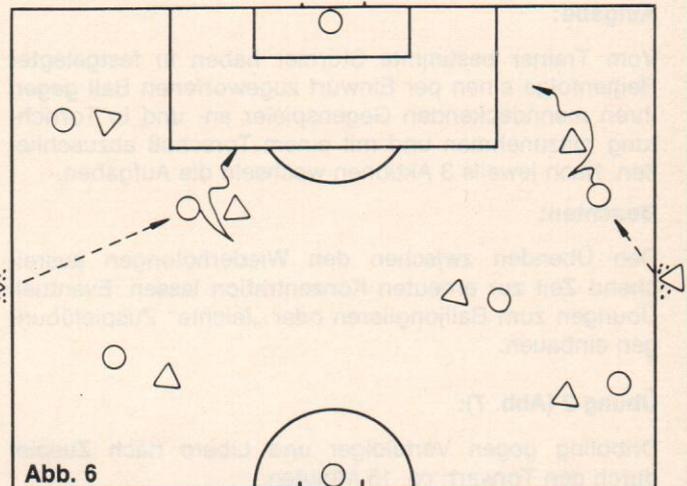


Abb. 6

Luchterhand Verlag
5450 Neuwied 1

Luchterhand

Die einzige aktuelle
Gesamt-Darstellung des Sportrechts
in Loseblattform.

Handbuch des Sportrechts

Herausgegeben von Dr. Eike Reschke unter Mitarbeit von Harald Handke, Detlef Jahn und Hans-Joachim Jansen
Lose-Blatt-Werk, 1 Ordner, z. Z. ca. 750 Seiten, DM 58,-, Ergänzungsseitenpreis z. Z. DM 0,25 (zuzügl. MwSt. und Versandkosten)
Art.-Nr. 00370

Das »Handbuch des Sportrechts« gibt zunächst eine aktuelle Bestandsaufnahme der Entscheidungen der ordentlichen Gerichte, der Verbandsgerichtsbarkeit und der einschlägigen Literatur. Weiterhin werden die Lösungen spezieller sportrechtlicher Fragen aufgezeigt, mit denen Organisationen, Vereine und Personen konfrontiert werden können. In allgemeinen Erläuterungen werden die Grundlagen des Sportrechts und die juristischen Zusammenhänge in den einzelnen Bereichen ebenso ausführlich behandelt wie die Hauptthemen:

- Vereins- und Verbandsgerichtsbarkeit
- Haftungsrecht
- Arbeitsrecht
- Urheberrecht
- Versicherungsrecht
- Staats- und Verwaltungsrecht
- Strafrecht
- Steuerrecht
- Internationales und ausländisches Sportrecht.

Das gesamte Handbuch ist durch ein Kennziffersystem übersichtlich gegliedert. Ebenso erleichtert das ausführliche Stichwortverzeichnis den raschen Einstieg in jede Problematik.

Da mit dem Sport auch das Sportrecht einem ständigen Wandel unterliegt, wurde dieses Handbuch als Lose-Blatt-Werk herausgebracht. Diese Konzeption macht es möglich, das Werk dreis bis viermal im Jahr mit einer Ergänzungslieferung auf dem laufenden zu halten.

Aufgabe:

Vom Trainer bestimmte Stürmer haben in festgelegter Reihenfolge einen per Einwurf zugeworfenen Ball gegen ihren manndeckenden Gegenspieler an- und in Torrichtung mitzunehmen und mit einem Torschuß abzuschließen. Nach jeweils 3 Aktionen wechseln die Aufgaben.

Beachten:

Den Übungen zwischen den Wiederholungen ausreichend Zeit zur erneuten Konzentration lassen. Eventuell Übungen zum Balljonglieren oder „leichte“ Zuspielübungen einbauen.

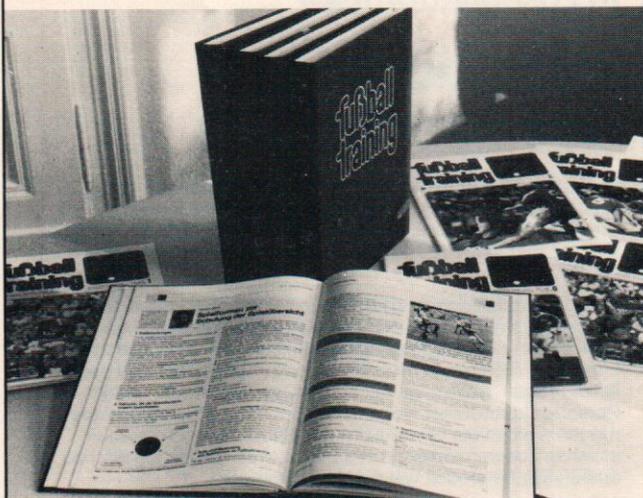
Übung 2 (Abb. 7):

Dribbling gegen Verteidiger und Libero nach Zuspiel durch den Torwart; ca. 15 Minuten.

Organisationsform: Der Trainer übernimmt die Gruppen, z. B. aus Übung 1, die Einwerfenden werden zum Libero. Die Torhüter besetzen 2 „große“ Tore mit jeweils 6 Bällen. Geübt wird im „Zweidrittel-Feld“.

Sammelmappen

jetzt auch für 12 Hefte!



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

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht. **Achtung:** Neben den schon in der Vergangenheit angebotenen Mappen für 6 Hefte (passend für Jahrgang 1983 oder 1984) zum Preise von DM 9,90 gibt es ab sofort Mappen auch für **12 Hefte**, in denen Sie die Jahrgänge 1983 und 1984 **zusammen** unterbringen und dabei kräftig sparen können: Die 12er-Mappe kostet bei ansonsten gleicher Ausstattung nur DM 12,50!

Und da „fußballtraining“ ab 1985 aller Voraussicht nach **monatlich** erscheinen wird, können Sie Arbeit und Porto sparen und gleich einen kleinen Vorrat an Sammelmappen ordern: Ab 5 Mappen liefern wir **spesenfrei**, darunter berechnen wir je **Sendung** DM 3,- Versandkosten.

Philippka-Verlag
Steinfurter Straße 104
4400 Münster, ☎ 02 51/2 05 37

Jetzt Porto sparen . . .
Indem Sie die Mappen für
1983 bis 1985 zusammen
bestellen. Bestell-
schein auf S. 8
benutzen.

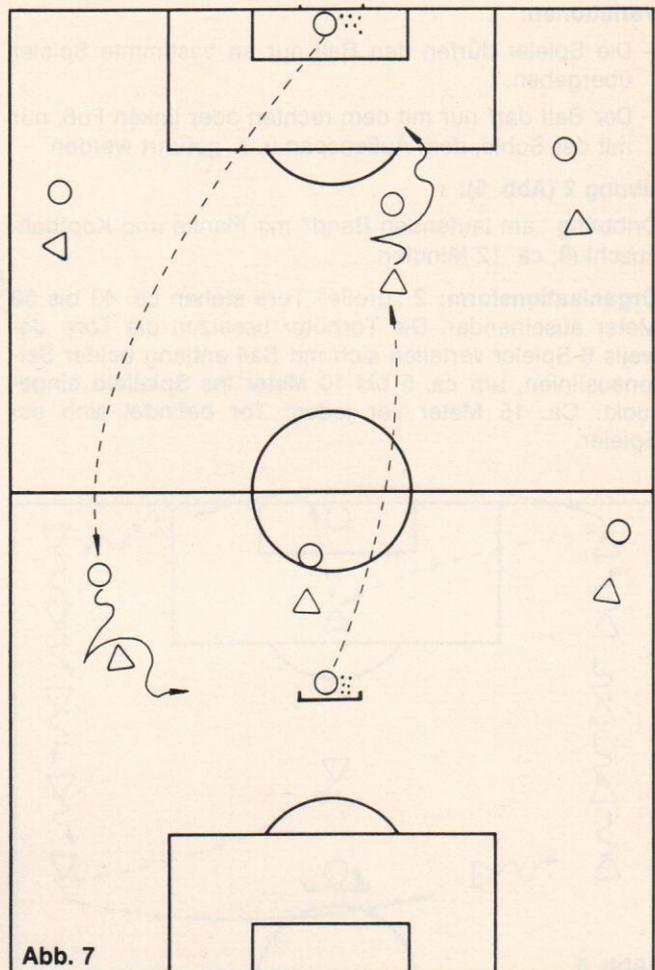


Abb. 7

Aufgabe: Die Stürmer haben in festgelegter Reihenfolge gegen ihren manndeckenden Verteidiger und den Libero einen vom Torwart zugespielten Ball an- und in Torrichtung mitzunehmen und mit einem Torschuß abzuschließen. Nach jeweils 3 Aktionen wechseln die Aufgaben bzw. die Aktionsräume.

Variationen:

- Der Ball wird vom Torwart zugeworfen.
- Der Torwart spielt den Ball als Erdabstoß.
- Der Torwart spielt Ball als Abschlag aus der Hand.
- Das Spielfeld wird verkleinert bzw. vergrößert.

Übung 3:

Abschlußspiel Torwart + 7 gegen 7 + Torwart; ca. 25 Minuten.

Der Trainer läßt je nach Situation im „halben“ oder „drei-viertel“ Feld auf 2 „große“ Tore spielen. Tore nach Überspielen eines Gegenspielers und Kopfbaltore zählen zweifach.

Auslaufen (ca. 5 Minuten)

*

Anschrift des Verfassers: Zum Sonnenberg 5, 5024 Pulheim 2

Allgemeine Ziele:

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

1. Laufspiel

„Tag und Nacht“

2 Mannschaften stehen sich im Abstand von 2 (3, 4) Metern gegenüber, z. B. linke Mannschaft „Tag“, rechte Mannschaft „Nacht“. Der Trainer ruft entweder „Tag“ oder „Nacht“. Die aufgerufene Mannschaft versucht, ihre Grundlinie zu erreichen, die andere Mannschaft verfolgt die Weglaufenden und versucht, sie vor der Grundlinie abzuschlagen. Für jeden abgeschlagenen Spieler erhält die erfolgreiche Mannschaft je einen Punkt. Aufstellung wie zuvor. Dann ruft der Trainer erneut „Tag“ oder „Nacht“. Welche Mannschaft hat nach 6 bis 8 Durchgängen die meisten Punkte?

Variationen:

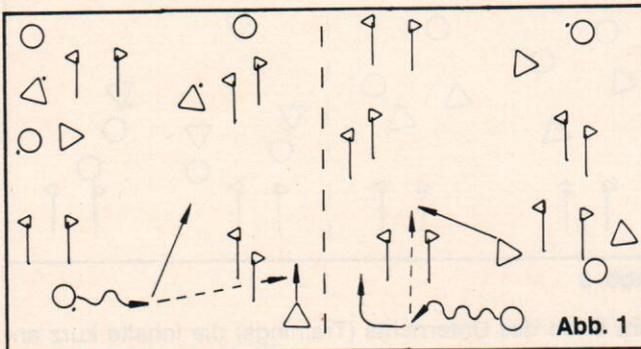
- Der Start erfolgt aus verschiedenen Grundpositionen, z. B. aus der Hockstellung, Bauchlage, Rückenlage, dem Liegestütz usw.
- Nach Aufruf von „Tag“ oder „Nacht“ nur auf einem Bein hüpfen, mit beiden Beinen hüpfen, auf allen Vieren laufen, paarweise laufen usw.

2. Ballgewöhnungsübungen

Die Dribbelübungen aus der letzten Unterrichtseinheit (fußballtraining 1/84, S. 32) werden wiederholt.

Übung 1 (Abb. 1):

Einteilung der Spieler in 2 Gruppen. Je 2 Spieler haben einen Ball. In 2 Feldern stehen je 4 bis 6 Tore. Ein Spieler dribbelt mit dem Ball frei im Feld, der andere bietet sich so an, daß er mit einem Paß durch ein Tor hindurch angespielt werden kann. Der Rückpaß erfolgt durch ein anderes Tor usw. Welches Paar schafft die meisten Pässe zum Partner?



Beachten:

- Der Ballbesitzer und der Spieler ohne Ball beobachten sich gegenseitig und bewegen sich so, daß ein Paß durch ein Tor hindurch zum Partner möglich wird.
- Die Tore dürfen nicht durchlaufen werden.

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (9. Unterrichtseinheit)

- Stets durch andere Tore passen.
- Zusammenstöße vermeiden.
- Während des Laufens erkennen, wo freie Tore sind und sich so bewegen, daß ein sicherer Paß durch ein Tor möglich wird.
- Beim Passen darauf achten, daß der Ball im Zentrum getroffen wird.
- Wird der Ball mit der Innenseite des Fußes gespielt, dann ist die Fußspitze angewinkelt und nach außen gedreht. Wird der Ball mit dem Außenspann des Fußes gespielt, dann ist die Fußspitze heruntergedrückt und nach innen gedreht.

Übung 2:

Wie Übung 1, jetzt jedoch den Ball durch das Tor hin- und wieder zurückspielen.

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

Übung 1:

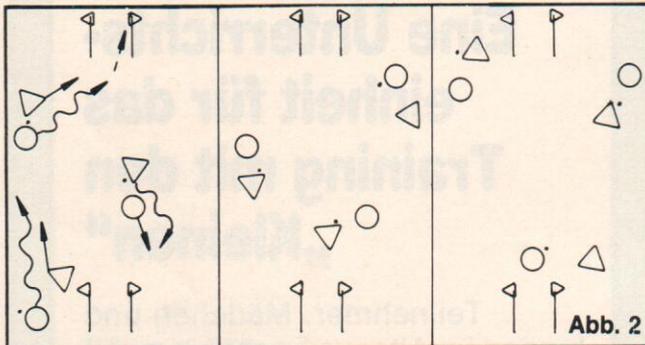
- 2 Spieler mit einem Ball. Der Spieler ohne Ball läuft in mittlerem Tempo voraus, der Partner mit Ball folgt ihm.
- Der Ballbesitzer versucht, eng hinter seinem Partner zu bleiben; dabei muß der Ball kontrolliert werden.
 - Der Spieler ohne Ball stellt sein Tempo auf das des Dribbelnden ein.
 - Tempo wechseln, Laufrichtung verändern.
 - Der vorweglaufende Spieler bleibt plötzlich stehen; der nachfolgende Spieler mit Ball soll lernen, den Ball so kontrolliert anzuhalten, daß er zum Stehen kommt, ohne auf seinen Partner aufzulaufen.

– Nach 30 bis 60 Sekunden wechseln die Aufgaben.

Übung 2 (Abb. 2):

1 gegen 1 frei im Raum

Der Ballbesitzer versucht, „in den Rücken“ des Partners zu gelangen.



Beachten:

- Die Spielräume dürfen nicht zu eng sein, z. B. Einteilen in 3 oder 4 Gruppen.
- Der Spieler ohne Ball kann zunächst teilaktiv (mit halber Kraft) agieren.
- Auf den Partner zu dribbeln, eine kurze Täuschung zu einer Seite andeuten, z. B. das Körpergewicht auf ein Bein verlagern, und dann an der anderen Seite des Partners vorbeidribbeln.

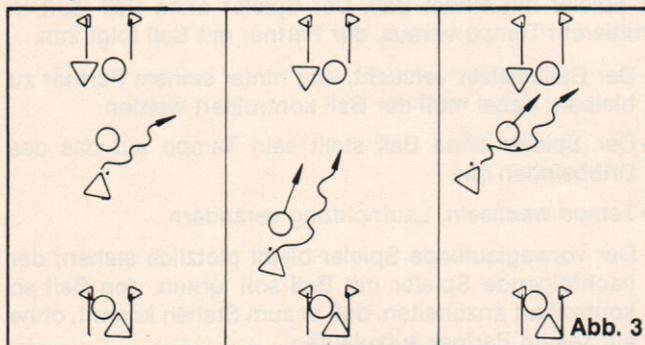
Übung 3:

Je 3 Paare spielen 1 gegen 1 auf zwei Tore ohne Torhüter (siehe auch **Abb. 3**). Spielzeit etwa 3 Minuten. Wer erzielt die meisten Tore?

Beachten:

- Die Ballbesitzer versuchen, durch geschicktes Dribbeln am Partner vorbeizukommen und in das Tor zu schießen.
- Die Spieler ohne Ball sollen das verhindern, versuchen ihrerseits in Ballbesitz zu kommen, und in das Tor zu schießen.
- Die Abwehrspieler sollen sich nicht um das Tor herumstellen.
- Die Spieler müssen die Spielumgebung genau beobachten, um Zusammenstöße mit anderen zu vermeiden.

Übung 4 (Abb. 3):



Je 6 Spieler bilden eine Gruppe. 2 spielen 1 gegen 1 auf je ein Tor, das von jeweils 2 Spielern behütet wird.

Die Torhüter dürfen während der Spielaktionen nicht aus dem Tor laufen und abwehren. Die Spielzeit beträgt 2 Minuten, danach wechseln die beiden Spieler aus dem Feld in ein Tor und 2 Torhüter spielen nun 1 gegen 1. Nach 2 Minuten erfolgt ein zweiter Wechsel mit den beiden anderen Torhütern. Die Übung 2mal wiederholen lassen.

Übung 5 (Abb. 4):

Abschlußschießen

3 (4, 5) Spieler schießen aus 7 bis 10 Metern Entfernung nacheinander auf ein Tor mit Torwart. Jeder Spieler hat 5 bis 8 Schußversuche. Wer erzielt die meisten Tore? Anschließend die Torhüter auswechseln; 1- bis 2mal wiederholen lassen.

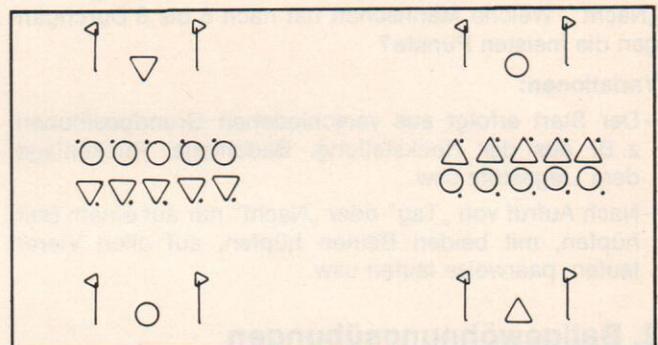


Abb. 4

4. Abschlußspiel

4 gegen 4 (5 gegen 5) auf 4 Tore ohne Torhüter (**Abb. 5**). Zwei Mannschaften à 4 (5) Spieler spielen auf 2 ca. 2 Meter breite nebeneinanderstehende Tore. Spielzeit etwa 5 Minuten.

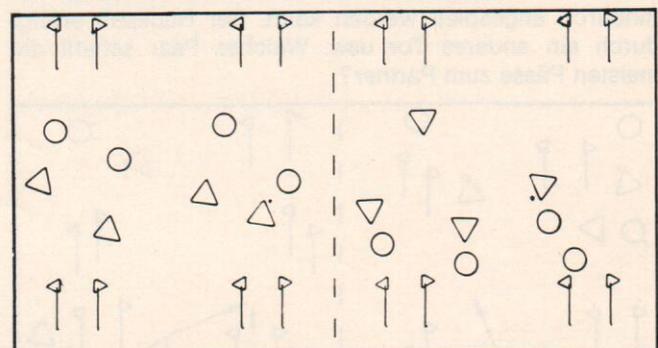


Abb. 5

Am Ende des Unterrichts (Trainings) die Inhalte kurz ansprechen; auf gutes Verhalten hinweisen, falsche Handlungen korrigieren. Ein Frage- und Antwortspiel über die Inhalte durchführen.

*

Anschrift des Verfassers:
Im Brückfeld 7, 5063 Overath



Manfred Grosser/Hans Ehlenz:

Krafttraining für Fußballspieler (II)

Fortsetzung aus Heft 1/84

5. Wie wird Maximalkraft trainiert?

Die Maximalkraft wird zum einen über die Muskelhypertrophie (→ Muskelaufbautraining), zum anderen über die Verbesserung des synchronen Einsatzes möglichst zahlreicher motorischer Einheiten (→ intramuskuläres Koordinationstraining) erreicht; die kombinatorische Verbindung beider Möglichkeiten wird ebenfalls angewendet (→ kombiniertes Training). In **Abb. 2** sind die Trainingsarten, ihre Charakterisierung, die Anwendungsbereiche und die Trainingsmethoden des Maximalkrafttrainings überblickartig dargestellt.

Das **Muskelaufbautraining** bewirkt aufgrund der hohen Wiederholungszahlen von 8 bis 12 und der geringen bis mittleren Widerstände (40 bis 60 Prozent), die langsam und ohne Unterbrechung in 5 bis 8 Sätzen bei Pausen von 1,5 bis 2 Minuten bewältigt werden, eine stetige Muskelquerschnittsvergrößerung und somit eine ständige Kraftsteigerung. Aufgrund der relativ geringen Widerstände ergeben sich keine hohen physischen und psychischen Belastungen.

Nachteilig kann sich eine überproportionale Muskelquerschnittsvergrößerung und die damit verbundene höhere Muskelspannung auf die Gelenkigkeit auswirken. Es kann somit nicht nur zu einer Beeinträchtigung des Bewegungsausmaßes, sondern auch des Bewegungsablaufs durch ein frühzeitiges Ansprechen der (Hemmprozesse auslösenden) Golgi-Organen kommen.

Zur Vermeidung dieser möglichen Erscheinungen sollte

– das Muskelaufbautraining zeitlich begrenzt sein (vgl. Kapitel 7) und

– sollten im Rahmen des Krafttrainings unbedingt Dehnübungen ausgeführt werden (vgl. Kapitel 8).

Die zweite Art des Maximalkrafttrainings ist das **intramuskuläre Koordinationstraining**, mit dem ein schneller Kraftzuwachs, bedingt durch eine synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten in der Muskulatur, erreicht wird. Die submaximalen bis maximalen Belastungen von 75 bis 100 und mehr Prozent bei 1 bis 5 Wiederholungen und 5 bis 8 Sätzen bewirken keinen oder nur einen geringen Muskelzuwachs und eignen sich somit insbesondere für Disziplinen, bei denen es zu einem bestimmten Zeitpunkt vorwiegend auf die Verbesserung der Relativkraft ankommt.

Für Fußballspieler empfehlen wir zwei Methoden:

1 Methode hoher und höchster Intensität

Intensitätsbereiche: 75 bis 95 Prozent der jeweiligen maximalen Übungsleistung

Wiederholungszahlen: 1 bis 5, d. h. bei 75 Prozent – 5mal, bei 80 Prozent – 4mal, bei 85 Prozent – 3mal, bei 90 Prozent – 2mal, bei 95 Prozent – 1mal

Bewegungstempo: langsam-zügig (bedingt durch die sehr hohen Lasten)

Sätze: 5 bis 8 (je geringer die Wiederholungszahl, desto mehr Sätze)

Pausen zwischen den Sätzen: 1 bis 2 Minuten

Maximalkrafttraining			
Trainingsart	Muskelaufbautraining	Kombiniertes Training	Intramuskuläres Koordinationstraining
Charakterisierung	Muskelfaserverdickung (= Hypertrophie)	Hypertrophie und synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten	Synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten
Anwendungsbereiche	für alle Sportarten und Anwendungsbereiche als Krafttrainingsgrundart	vorwiegend für Leistungs- und Hochleistungssport	Leistungs- und Hochleistungssport
Trainingsmethoden und Belastung	Methode hoher Wiederholungszahlen (8–12) und geringer Intensitäten (40–60%)	Pyramidenmethode (40–100%)	(1) Methode hoher und höchster Intensitäten (75–95%) und geringer Wiederholungszahlen (1–5) (2) Methode reaktiver Belastung (100% und > 100%)

Abb. 2: Maximalkrafttraining (aus: EHLENZ/GROSSER/ZIMMERMANN 1983, 99).



2 Methode reaktiver Belastungen

Trainingsübungen: Tiefsprünge, Beinstöße
 Intensitätsbereich: 100 und mehr Prozent
 Wiederholungszahlen: 6 bis 10
 Bewegungstempo: explosiv
 Sätze: 6 bis 10
 Pausen zwischen den Sätzen: 2 Minuten

Die zum Teil sehr hohen Widerstände können – längerfristig gesehen – zu starken physischen und psychischen Belastungen führen; außerdem ist die Kraftsteigerungsmöglichkeit bei dieser Trainingsart nach einem bestimmten Zeitraum nur noch sehr gering, so daß der Trainingsaufwand in keinem Verhältnis mehr zum Effekt steht. Dann empfiehlt sich ein erneutes Muskelaufbautraining.

Das Muskelaufbau- und intramuskuläre Koordinationstraining kann verbindend in der – wir bezeichnen es – **kombinierten Trainingsart** mittels der Pyramidenmethode trainiert werden. Angewendet wird es vorwiegend bei Zeitknappheit in der Vorbereitungsperiode, d. h. wenn die erforderliche Mindestzeit für ein isoliertes Muskelaufbau- bzw. intramuskuläres Koordinationstraining nicht zur Verfügung steht. Außerdem eignet es sich zur Maximalkrafterhaltung während der Wettkampfperiode.

Für Fußballspieler empfehlen wir folgende Pyramidenmethoden:

1 Die stumpfe Pyramide (vgl. Abb. 3b)

Intensitätsbereiche: 60 bis 80 Prozent
 Wiederholungszahlen: bei 60 Prozent – 8mal, bei 65 Prozent – 7mal, bei 70 Prozent – 6mal, bei 75 Prozent – 5mal, bei 80 Prozent – 4mal
 Trainingsübungen: 5 bis 6. Jede Übung wird mit der ganzen Pyramide hintereinander durchgeführt, wobei man mit der niedrigsten Intensität – also 60 Prozent = 8mal – beginnt.
 Damit hat man gleichzeitig die Satzzahl: 5, d. h., jeder Pyramidenteil entspricht einem Satz.
 Pausen zwischen den Sätzen: 2 Minuten

2 Die spitze Pyramide (vgl. Abb. 3a, c)

Intensitätsbereiche: 75 bis 95 Prozent
 Wiederholungszahlen: bei 75 Prozent – 5mal, bei 80 Prozent – 4mal, bei 85 Prozent – 3mal, bei 90 Prozent – 2mal, bei 95 Prozent – 1mal
 Trainingsübungen, Satzzahlen und Pausen, wie bei der stumpfen Pyramide
 Wird eine sehr hohe Maximalkraft angestrebt, kann die spitze Pyramide wie in **Abb. 3c** dargestellt durchgeführt werden (damit würde sich die Satzzahl verdoppeln).

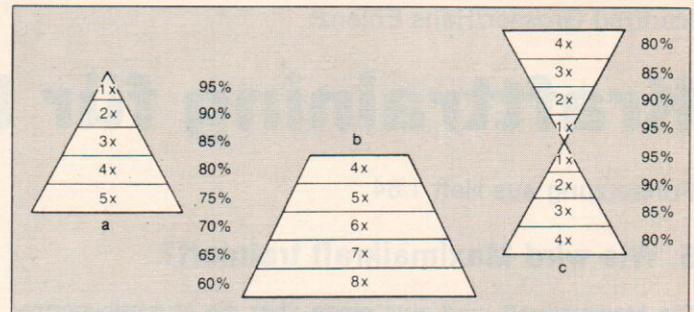


Abb. 3: Pyramidentrainingsbeispiele: a = Normale Pyramide, b = Abgestumpfte, c = Doppelte Pyramide (aus: EHLLENZ/GROSSER/ZIMMERMANN 1983, 104)

6. Wie wird Schnellkraft trainiert?

Zielstellung des Schnellkrafttrainings ist die Erhöhung der Kontraktionsgeschwindigkeit derjenigen Muskulatur, die für die Wettkampfdisziplin leistungsbestimmend ist. Voraussetzung hierfür ist ein Training mit Widerständen, die **leichter** oder denen **gleich** sind, die im Fußballsport erforderlich sind; desweiteren sind diese Widerstände so schnell wie möglich zu bewegen.

Wichtig: Werden die Widerstände im Training gegenüber dem Wettkampfgewicht auch nur geringfügig erhöht, sprechen wir nicht mehr von Schnellkraft!

Ist die maximale Kontraktionsgeschwindigkeit einmal erreicht, lassen sich die Schnellkraftfähigkeiten durch ein weiteres isoliertes Schnellkrafttraining nicht mehr verbessern. Dies ist zum einen darin begründet, daß durch die schnellen Bewegungsausführungen die Belastungsreize zu kurz sind, um Anpassungen bezüglich Muskelquerschnittsvergrößerungen zu erzielen, zum anderen, daß die Widerstände bei schnellen Bewegungsausführungen zu gering sind, um Anpassungen bezüglich höheren intramuskulären Fähigkeiten zu erzielen.

Die volle Wirksamkeit des Schnellkrafttrainings wird nur in Kombinationen mit den Maximalkrafttrainingsarten erreicht. Somit ergibt sich für das Schnellkrafttraining stets folgende **methodische Reihenfolge**:

- Zuerst Maximalkraftsteigerung
- Dann techniknahes Schnellkrafttraining zur Wiedererlangung des gebannten bzw. zur Steigerung des Kontraktionsgeschwindigkeitsniveaus

In der Praxis haben sich hierbei drei Möglichkeiten bewährt:

- 1 Innerhalb einer Trainingseinheit unmittelbar nach dem IK-Maximalkrafttraining schnellkräftige Übungen
- 2 Zwischen zwei Maximalkrafttrainingseinheiten
- 3 Nach Abschluß der Periode des Maximalkrafttrainings, dann isoliert Schnellkrafttraining

Trainingsmethoden

Methode 1 (besonders für Fußballspieler empfehlenswert)

Ausführen von Bewegungsformen nur mit dem eigenen Körpergewicht, z. B. Skippings, Beinanreißen, Anfersen, Streck-, Hink-, Schrittspünge, Antritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts), kurze Sprints.



Methode 2

Ausführen von Bewegungsformen der Wettkampfdisziplin mit erleichtertem Körpergewicht. Beispiele: Im Sprint Bergabläufe oder Zugläufe; bei Vertikalsprüngen Erleichterung des Körpergewichts durch zugunterstützende Geräte (z. B. Longe).

Für beide Methoden gilt: Bewegungstempo: explosiv; Wiederholungszahlen: 6 bis 10; Sätze: 6 bis 10; Pausen zwischen den Sätzen: 2 Minuten.

Übergangsmethode

In Sportarten, wie z. B. Fußball, in denen in Form des eigenen Körpergewichts hohe Widerstände zu bewegen sind, kann, um einen abrupten Wechsel vom Maximalkraft- zum Schnellkrafttraining zu vermeiden, die sogenannte Übergangsmethode angewendet werden.

Diese Methode bewirkt

- einen harmonischen Übergang von schwereren zu leichteren Belastungen bzw.
- von langsamen Bewegungsgeschwindigkeiten der Kraftübungen zu wettkampfspezifischen Geschwindigkeiten;
- außerdem werden Verletzungsmöglichkeiten eingeschränkt,
- und insgesamt gesehen werden allzugroße Kraft- bzw. Muskelspannungsverluste, die zweifellos durch ein alleiniges Schnellkrafttraining auftreten, vermieden.

Durchführungshinweise

Übungen: Vertikal- und Horizontalsprünge mit Gewichtsweste, Hantelsprünge

Bewegungsgeschwindigkeit: schnell

Intensitäten: 10 bis 60 Prozent

Wiederholungszahlen: 6 bis 12

Sätze: 5 bis 10

Pausen zwischen den Sätzen: 1 bis 2 Minuten

Die Methode hat jedoch im Sinne der Anpassungserscheinungen für Maximal- und Schnellkraftsteigerung nur einen bedingten Effekt, da für eine Maximalkraftsteigerung sowohl die Reizdauer zu kurz bzw. der Reizwiderstand zu gering sind als auch für eine Schnellkraftsteigerung die Widerstände für höchstmögliche Kontraktionsgeschwindigkeiten der Muskulatur zu hoch sind.

Hinweis:

In der Praxis wird diese Methode auch mit unvollständigen Bewegungen – z. B. kurze Kniebeugen, die nie zur ganzen Streckung führen – absolviert. Hierdurch erhöht sich die Spannungsdauer der Muskulatur, und es kommt somit, zusätzlich bedingt durch beispielsweise 10er Wiederholungen in einer Serie, insgesamt zu höheren Reizintensitäten, außerdem können somit einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen in bestimmten Sektoren effektiver belastet werden.

Die einzige Fußball-Sohle mit elektronischer Anpassung.

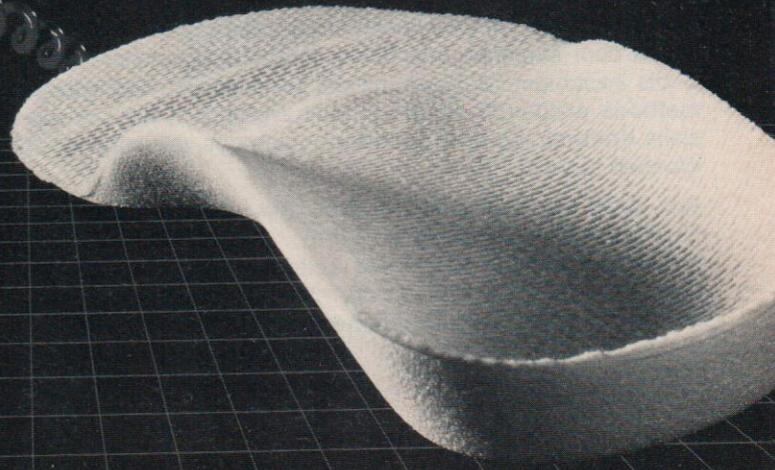
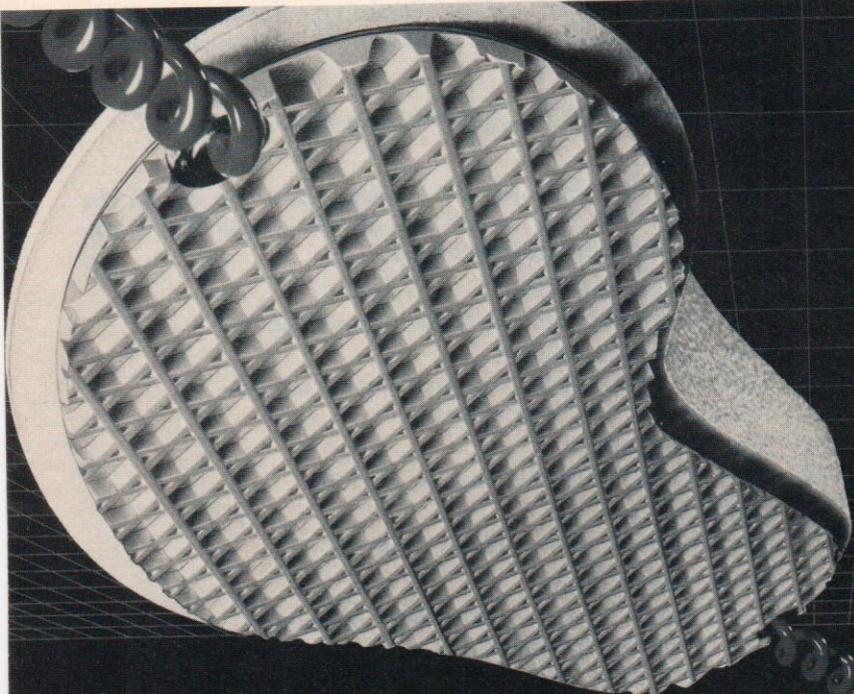
INTERFACE TRX3 ist die spezielle Fußball-Sohle, die sich auch nachträglich noch elektronisch an die Anatomie des Fußes anpassen läßt.

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

INTERFACE TRX3 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 TRX3.
Auf gutem Fuß mit Fußball!
Exklusiv im Sportfachhandel.**





7. Wie soll Krafttraining im Fußball periodisiert werden?

Da der Mensch nicht länger als ca. 2 bis 3 Monate eine Leistung konstant hochhalten kann und die Leistung selbst schrittweise langsam aufgebaut werden muß, wird der gesamte Trainingszeitraum (von mehreren Jahren) in verschiedene Abschnitte mit ganz spezifischen Aufgaben unterteilt. Diese Abschnitte erscheinen in bestimmter zyklischer Form immer wieder, wobei sie jeweils in sogenannten Zykluseinheiten (periodische Abschnitte) unterteilt werden können.

Jede Periode hat im Rahmen des systematischen Leistungsaufbaus eine spezifische Zielstellung, aus der ihre speziellen Aufgaben, Mittel, Belastungsstrukturen und weitere überschaubare Abschnitte abgeleitet werden.

Für eine Periodisierung des Krafttrainings ist insbesondere folgendes zu beachten.

Spezifische Zielsetzung

Entsprechend der Gliederung und den Prinzipien der allgemeinen Trainingsperiodisierung sind die Maximalkrafttrainingsarten Maßnahmen der Vorbereitungsperiode 1, das Schnellkrafttraining der Vorbereitungsperiode 2 und der Wettkampfperiode. Wobei in Sportarten mit hoher Kraftanforderung auch noch in der Wettkampfperiode Maximalkrafttrainingsmaßnahmen intramuskulärer Art bzw. schon in der Vorbereitungsperiode Schnellkraftmaßnahmen in geringem Umfang erforderlich sind (vgl. **Abb. 4** und **5**).

Zeitliche Abstände

Die Krafttrainingsarten sind effektiv nur zeitlich begrenzt anwendbar. Für die Maximalkrafttrainingsarten hat sich, abgesehen vom Pyramidentraining, ein Anwendungszeitraum von minimal 4 bis maximal 8 Wochen beim **Muskelaufbautraining** bzw. 3 bis 5 Wochen beim intramuskulären Training als am effektivsten erwiesen. Kürzere Zeiten beim Muskelaufbautraining bringen nicht den gewünschten Anpassungseffekt, bzw. bei längeren Zeiten steht der Trainingsaufwand in keinem Verhältnis zum zusätzlich erzielten Anpassungsergebnis.

Beim **intramuskulären Training** sind weniger als 3 Wochen nicht ausreichend, um das durch Muskelaufbautraining vergrößerte Muskelpotential bezüglich Kraftanstieg auszuschöpfen. Bei mehr als 4 bis 5 Wochen ist das Muskelpotential dagegen in der Regel ausgeschöpft, so daß auch hier der Aufwand in keinem Verhältnis zum zusätzlichen Kraftanstieg steht, zumal schon ein 4 bis 5 Wochen dauerndes Training mit submaximalen und maximalen Widerständen hohe psychische und physische Belastungen bedingt.

Für das **Schnellkrafttraining** ist ein Anwendungszeitraum von mindestens 3 Wochen erforderlich.

Bei Sportarten mit Schnellkraftanforderungen kann zwischen dem Maximal- und Schnellkrafttrainingsabschnitt ein 1- bis 3wöchiger Zeitraum mit der sogenannten **Übergangsmethode** ausgefüllt werden. Somit ergibt sich für das spezielle Krafttraining ein Periodisierungszyklus, der maximal 20 Wochen umfaßt.

Aus dem systematischen Aufbau des Krafttrainings über Muskelaufbau-, intramuskulärem Koordinations- und Schnellkrafttraining sowie der Zeitdauer von etwa 20 Wochen ist ersichtlich, daß bei der allgemeinen Periodisierung gezielt auf einen Wettkampfhöhepunkt hin trainiert wird.

Da im Fußballsport nicht das Ergebnis eines Spiels, sondern eine möglichst konstante Form während der ganzen Saison die Leistungsfähigkeit einer Mannschaft ausdrückt, und man davon ausgehen muß, daß die Fußballsaison in der Regel von Anfang August bis Mai dauert, zur Vorbereitung auf die neue Saison also nur 6 bis 8 Wochen zur Verfügung stehen, in denen zudem noch neben dem Training von technischen Übungen, Schnelligkeit und Ausdauer auch Aufbau- bzw. Freundschaftsspiele durchgeführt werden, ist eine allgemeine Krafttrainingsperiodisierung wie vorgestellt generell nicht möglich.

Diese ist auch nicht notwendig, da, wie bereits erwähnt, im Fußballsport nur ein bestimmtes Kraftniveau erforderlich ist, um den Anforderungen bezüglich Schußstärke, Sprintfähigkeit, Sprungkraft und Zweikampfstärke gerecht zu werden. Sollte zu Beginn der Vorrunde (1. Hauptperiode) das erforderliche Kraftniveau noch nicht erreicht sein, kann das Krafttraining auch während der Vorrunde bedenkenlos fortgeführt werden. Hierbei sollte es sich jedoch nur um Maximalkrafttraining intramuskulärer Art und Schnellkrafttraining handeln, da die langsame Bewegungsausführung beim Muskelaufbautraining im Widerspruch zur spezifischen Zielstellung der Spielsaison steht, nämlich Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit durchzuführen. Steht hingegen die erforderliche Zeit, z. B. aus Verletzungsgründen oder weil Spieler sich noch im Aufbau befinden und nur sporadisch zum Einsatz kommen, zur Verfügung, empfiehlt sich der größeren Effektivität wegen ein Krafttraining nach allgemeiner Periodisierung (s. zeitliche Abstände in Kapitel 7).

Mit den **Abb. 4** und **5** geben wir Vorschläge zur Periodisierung von Krafttraining im Leistungsfußball, wobei ein Schema (**Abb. 4**) sich auf Spieler mit geringen bis mittleren Kraftfähigkeiten bezieht, das andere (**Abb. 5**) auf solche mit hohen.

Mikrozyklen, Trainingseinheiten und -übungen

Mikrozyklus

Innerhalb der Mikrozyklen (= 7 Tage) schlagen wir für die einzelnen Perioden (neben anderen Trainingsinhalten) folgende Krafttrainingseinheiten vor:

Vorbereitungsperiode 1:

2mal Muskelaufbau- bzw. Kombinationstraining

Vorbereitungsperiode 2:

2mal intramuskuläres Koordinationstraining bzw.

1mal IK und 1mal Schnellkraft

Wettkampfperiode:

Mitte bis Ende August: 1mal IK, 1mal SK

Wettkampfperiode:

September/Oktober: 1mal SK, 1mal Ko

Trainingseinheiten

Die Gestaltung der Wochentrainingseinheiten sollte nach den Prinzipien der „allmählichen Belastungssteigerung“ und der „Variation“ (hinsichtlich Intensität und Satzzahl) geschehen (Näheres vgl. EHLENZ/GROSSER/ZIMMERMANN 1983, 123–130).

Die Kraftprogramme können bei 2mal wöchentlichem Training entweder am Montag und Mittwoch oder am Dienstag und Donnerstag durchgeführt werden (es sollten auf jeden Fall 36 bis 48 Stunden zwischen zwei Trainingseinheiten liegen). Hinsichtlich der Trainingsinhalte innerhalb einer Trainingseinheit empfiehlt sich im Sinne günstiger Anpassungseffekte für Fußballspieler folgende zeitliche Reihenfolge:



KRAFT-FORM	MAXIMALKRAFT (MK)			MK SK	SCHNELLKRAFT (SK)			
TRAININGS-ART	MUSKELAUFBAU-TRAINING (MA)	KOMBI-NATIONS-TRAINING (KO)	INTRAMUSKULÄRES KOORDINATIONSTR. (IK)	SCHNELLKRAFT (SK)	SCHNELLKRAFT-TRAINING			
TRAININGS-EINHEITEN PRO WOCHE	2 X	2 X	2 X IK	1 X IK 1 X SK	1 X SK 1 X KO			
MONATS-WOCHEN	3 4	1 2	3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4		
LAUFENDE WOCHEN	1 2	3 4	5 6	7 8 9 10	11 12 13 14	15 16 17 18		
MONATE	JUNI	JULI	AUGUST		SEPTEMBER	OKTOBER		
TRAININGS-PERIODEN	VORBEREITUNGS-PERIODE (VP) I		VP II	VP II WK	WETTKAMPFPERIODE (WK)			

WEITERFÜHRUNG, WENN ERFORDERLICH (1X PRO WOCHE SK ODER KO)

Abb. 4: Vorschlag einer Periodisierung im Krafttraining für Fußballspieler mit geringen bis mittleren Kraftfähigkeiten.

KRAFT-FORM	MAXIMALKRAFT (MK)			MK SK	SCHNELLKRAFT (SK)			
TRAININGS-ART	KOMBINATIONSTR. (KO) (STUMPFE PYRAMIDE)	KO (SPITZEPYRAMIDE)	INTRAMUSKULÄRES KOORDINATIONSTR. (IK)	SCHNELLKRAFT (SK)	SCHNELLKRAFT-TRAINING			
TRAININGS-EINHEITEN PRO WOCHE	2 X	2 X	2 X IK	1 X IK 1 X SK	1 X SK 1 X KO			
MONATS-WOCHEN	3 4	1 2	3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4		
LAUFENDE WOCHEN	1 2	3 4	5 6	7 8 9 10	11 12 13 14	15 16 17 18		
MONATE	JUNI	JULI	AUGUST		SEPTEMBER	OKTOBER		
TRAININGS-PERIODEN	VORBEREITUNGS-PERIODE (VP) I		VP II	VP II WK	WETTKAMPFPERIODE (WK)			

WEITERFÜHRUNG, WENN ERFORDERLICH (1X PRO WOCHE SK ODER KO)

Abb. 5: Vorschlag einer Periodisierung im Krafttraining für Fußballspieler mit hohen Kraftfähigkeiten.

In der Vorbereitungsperiode 1:

- Technik und Schnelligkeit vor Maximalkraft
- Maximalkraft vor Ausdauer

In der Vorbereitungsperiode 2 und der Wettkampfperiode:

- Schnelligkeit und Schnellkraft vor Technik
- Technik vor Maximalkraft
- Kraftausdauer und allgemeine Ausdauer immer am Ende
- Bei dem Training von Schnellkraft und Maximalkraft kann die SK vor oder nach der MK stehen



Muskelaufbau- training	Trainingswochen					
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Wiederholungen	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Satzzahlen	3-4	4	4-5	5	5-6	6
Intramuskuläres Koordinations- training	7.	8.	9.	10.		
	70 - 75%	75 - 80%	80 - 85%	85 - 90%		
Wiederholungen	6 - 5	5 - 4	4 - 3	3 - 2		
Satzzahlen	4	4 - 5	5	5 - 6		
Kombinations- training	Trainingswochen					
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Wiederholungs- zahlen pro Pyramidenteil	Stumpfe Pyramide			Spitze Pyramide		
	60% - 8 x			75% - 5 x		
	65% - 7 x			80% - 4 x		
	70% - 6 x			85% - 3 x		
	75% - 5 x			90% - 2 x		
	80% - 4 x			95% - 1 x		
Satzzahlen (= Pyramidenteil)	5 (pro Übung)			5 (evtl. 2 x 5)		

Anmerkung: Für die Übungen „Rumpfaufrichten“ und „Situps“ gelten für das intramuskuläre Koordinationstraining andere Intensitäts-, Wiederholungs- und Satzzahlen (vgl. EHLENZ/GROSSER/ZIMMERMANN 1983, 154 und die Tab. 3 und 4 in dem vorliegenden Beitrag).

Tab. 2: Trainingswochen, Wiederholungs- und Satzzahlen im Maximal-Krafttraining für Fußballspieler.

Trainingsübungen

Hinsichtlich der Anzahl der Trainingsübungen (vgl. Kapitel 4) sollten höchstens 5 bis 8 Übungen pro Trainingseinheit absolviert werden (vgl. auch die Programme in Kapitel 8), wobei die Wiederholungs- und Satzzahlen, wie in Tab. 2 aufgezeigt, ausgerichtet sein sollten.

Alle KONGRESS-BERICHTE 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 den Bestellschein auf Seite 8 dieser Ausgabe.

Philippka-Buchversand Konrad Honig, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster

1979 Duisburg
1980 Trier
1981 Warendorf
1982 Regensburg
1983 Duisburg
je DM 13,00

8. Krafttrainingsprogramme für Leistungsfußballspieler

Wie wird ein Krafttraining(sprogramm) durchgeführt?

Entsprechend unserer theoretischen Erörterungen und der daraus abgeleiteten Periodisierung beginnt jedes Krafttraining zunächst mit einem Maximalkraftprogramm; entweder in Form des Muskelaufbau- oder des Kombinationstrainings.

Da die Maximalkraftübungen mit einer bestimmten Intensität (= Gewichte in kg) durchgeführt werden, muß für beide Formen zunächst die **individuelle Belastungsintensität** festgelegt werden. Dies kann auf zwei Wegen geschehen:

① Entweder bestimmt man die Maximalkraft (= höchstmögliche Kraft) durch das Auflegen des momentan höchstmöglichen Gewichts (z. B.: für Beinstrecker versucht man, erst eine Kniebeuge mit 100 kg zu absolvieren; wird dieses Gewicht bewältigt, erhöht man nach 3 bis 5 Minuten Pause die Belastung und versucht erneut, und zwar solange, bis gerade noch eine Kniebeuge möglich ist. Allerdings sollte man insgesamt höchstens 3 bis 4 Versuche durchführen, da sonst die Ermüdung zu stark wird). Das bewältigte Höchstgewicht bedeutet 95 Prozent; von hier aus rechnet man um auf niedrigere Prozentwerte. Z. B.: Maximalwert derzeit 95 kg (= 95 Prozent), dann sind 40 Prozent Intensität = 40 kg.

② Oder man ermittelt die Intensität über die derzeit möglichen Wiederholungszahlen. Dies ist in den meisten Fällen die günstigere (schonendere) Vorgehensweise. Sie geschieht folgendermaßen: Die Ausgangsüberlegung ist das für Kraftübungen festgesetzte Verhältnis von Intensität und Wiederholungszahlen (95 Prozent = 1 Wiederholung, 90 Prozent = 2, 85 Prozent = 3, 80 Prozent = 4, 75 Prozent = 5, 70 Prozent = 6, 65 Prozent = 7, 60 Prozent = 8, 50 Prozent = 10, 40 Prozent = 12). Somit sind bei ersten Versuchen die Gewichte der Kurzhanteln bzw. der Kraftmaschinen so zu wählen, daß jeweils 8 bis 12 Wiederholungen (entsprechen also 60 bis 40 Prozent) gerade noch möglich sind. Bei weniger als 8 möglichen ist das Gewicht für einen Muskelaufbau zu schwer, bei mehr als 12 zu leicht (jeweils bezogen auf den letzten Satz) und muß korrigiert werden.

Praxishinweis: Man ermittelt z. B. in der ersten Trainingseinheit (TE) 10 kg bei zur Zeit 12 Wiederholungen und kann nun in der 3. oder 4. TE 14 Wiederholungen durchführen, so hat sich die Kraftfähigkeit bereits erhöht, und man muß um ca. 1¼ kg steigern, um in dem geforderten 40- bis 60-Prozentbereich zu bleiben (jetzt sind eventuell nur 9 Wiederholungen möglich; diese reichen jedoch aus). Ergeben sich nach einigen TE mit dem erhöhten Gewicht mehr als 12 Wiederholungen, wird erneut gesteigert.

Programmgliederung

Die Programme gliedern sich

- in ein 6wöchiges Muskelaufbautraining (entweder durch reines Muskelaufbau- oder durch Kombinationstraining) mit
- direkt anschließendem 4wöchigen intramuskulärem Koordinationstraining, das nahtlos
- in ein Schnellkrafttraining (10 und mehr Wochen, unterstützt mit einem weiter fortgesetzten Maximalkrafttraining in Form der Pyramidenmethode) übergeht.

Somit haben wir folgende Programmeinteilungen:



	Übung	Muskelbereich	Bild-Nr.	Muskelaufbautraining			
				1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
1	Rumpfdreh-situps (ohne Zusatzlast)	Bauch - Hüfte - Oberschenkel-vorderseite	1.1	8 Wiederholungen 3 Sätze	10 3-4	10-12 4	12 5
2	Rumpf-aufrichten	Rücken - Gesäß	2.2	8-12 3	8-12 3-4	8-12 4	8-12 5
3	Beinrückheben oder Kniebeugen	Gesäß - Hüfte - Beine	3.1 3.2	8-12 3	8-12 3-4	8-12 4	8-12 5
4	Unterschenkel-beugen	Oberschenkel-rückseite	5.1 5.2	8-12 3	8-12 3-4	8-12 4	8-12 5
5	Beinspreizen u. -schließen	Oberschenkel-innenseite	6.1	8-12 3	8-12 3-4	8-12 4	8-12 5
6	Butterfly oder Pullover	Brust - Oberarme - Schultern	9.1 10.1	8-12 3	8-12 3-4	8-12 4	8-12 5

Tab. 3: Krafttrainingsprogramm für Fußballspieler mit geringen bis mittleren Kraftfähigkeiten (ab 3. Juniwoche)

Hinweis: Die in Tab. 3 genannten Bilder finden Sie in Heft 1/84, Seite 8–13!

1 Programm für Spieler mit geringen bis mittleren Kraftfähigkeiten (vgl. Abb. 4 und Tab. 3)

1. bis 4. Woche: Muskelaufbautraining

TE: 2mal pro Woche

Trainingsübungen: 5 bis 8 (höchstens 4 Muskelbereiche)

Wiederholungen: 8 bis 12 (60 bis 40 Prozent Intensität)

Sätze: 3 bis 5

Pausen zwischen den Sätzen: 1 bis 2 Minuten

5. bis 6. Woche: Kombinationstraining (Pyramidenmethode, vgl. Abb. 3b)

TE: 2mal pro Woche

Trainingsübungen: 5 bis 6

Wiederholungen

und Intensitäten: $\left. \begin{array}{l} 8\text{mal} - 60 \text{ Prozent} \\ 7\text{mal} - 65 \text{ Prozent} \\ 6\text{mal} - 70 \text{ Prozent} \\ 5\text{mal} - 75 \text{ Prozent} \\ 4\text{mal} - 80 \text{ Prozent} \end{array} \right\} = 4 \text{ bis } 5 \text{ Sätze}$

Sätze: 4 bis 5

Pausen zwischen Sätzen: 1 bis 2 Minuten

7. bis 8. Woche: Intramuskuläres Koordinationstraining

TE: 2mal pro Woche

Trainingsübungen: 5 bis 6

Wiederholungen: 5 bis 4 (75 bis 80 Prozent)

Sätze: 4 bis 5

Pausen zwischen den Sätzen: 1 bis 2 Minuten

9. bis 10. Woche:

1mal intramuskuläres Koordinationstraining | 1mal Schnellkrafttraining

Trainingsübungen: 5 bis 6 | 5 bis 6
Wiederholungen: 3 bis 2 | 8 bis 10
(85 bis 90 Prozent)
Sätze: 5 | 6
Pausen zwischen den Sätzen: 1 bis 2 Minuten

11. bis 18. Woche:

Es ist notwendig, 2mal pro Woche ein Krafttraining in Form

- von Schnellkraftübungen (vgl. 9. bis 10. Woche) zur Erhaltung der Schnellkraft (1mal pro Woche)
- und der Kombinationsmethode (vgl. 5. bis 6. Woche) zur Erhaltung der Maximalkraft (1mal pro Woche)

weiterzuführen, da erfahrungsgemäß die Kraft bei Nichtfortführung des Trainings nachläßt.

Ab November ist eine mindestens 1mal wöchentliche Krafttrainingseinheit (KO) über die ganze Spielsaison hinweg empfehlenswert.

SPORT DATER
1984/85

Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb

SPORT DATER

Haben Sie Ihr Exemplar?

Die neue Saison beginnt am 1. Juli 1984. Mit diesem Tag beginnt auch das Kalendarium im „Sport-Dater 84/85“, dem speziellen Terminplaner für Fußballtrainer.

Aus dem Inhalt: Kalenderblatt für jeden Tag mit Einteilung für Spiel-Daten – Vorbereitete Formularseiten für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adressen – Gesamtdiagramme (Spielbeurteilung), Trainings-Teilnahmeübersichten, Spielerkader-Daten etc., DIN A 5

DM 19,80 + Porto

Philippka-Buchversand

(Bestellschein auf Seite 8 benutzen!)



	Übung	Muskelbereich	Bild-Nr.	Kombinationstraining		Intramuskuläres Koordinationstraining	
				5. Woche	6. Woche	7.-8. Woche	9.-10. Woche
1	Rumpfdreh-situps	Bauch - Hüfte - Oberschenkel-vorderseite	1.3	6 60% 3-4	6 60% 4-5	8 60% 5-6	8 60% 6
2	Rumpf-aufrichten	Rücken - Gesäß	2.3	6 70% 3-4	6 70% 4-5	5 75% 5	5 75% 6
3	Kniebeugen	Gesäß - Hüfte - Beine	3.3	8-7-6-5 60-75% (4)	8-7-6-5-4 60-80% (5)	5 oder 3 75 oder 85% 5	5 oder 3 75 oder 85% 6
4	Unterschenkel-beugen	Oberschenkel-rückseite	5.2	6 70% 3-4	6 70% 4-5	5 75% 5	5 75% 6
5	Beinspreizen u. -schließen	Oberschenkel-innenseite	6.2	6 70% 3-4	6 70% 4-5	5 75% 5	5 75% 6
6	Nacken-drücken	Brust - Oberarme - Schultern	9.2	8-7-6-5 60-75% (4)	8-7-6-5-4 60-80% (5)	5 oder 3 75 oder 85% 5	5 oder 3 75 oder 85% 6
7	Tiefsprünge	Sprung-muskulatur	7.2			6 li, 6 re 4-5	6 li, 6 re 5-6

Tab. 3 (Fortsetzung)

Übung	Muskelbereich	Bild-Nr.	Schnellkraft ab 9. Woche (bis Saisonende)
1 Schnelle Situps	Bauch - Hüfte - Oberschenkel-vorderseite	1.5	8 - 10 5 - 6
2 Hockstreck-sprünge	Sprungmuskulatur (beidbeinig)	4.7	10 5 - 6
3 Schockwürfe rückwärts (mit Hallenkugel 3-4 kg)	Rücken - Schultern	2.4	10 5 - 6
4 Schnelle Sitzschere	Oberschenkel-innenseite	6.3	10 5 - 6
5 Beinanreißen re + li oder Skippings	Hüfte - Oberschenkel	1.6 1.8	10 re, 10 li 5 - 6 ca. 5 sec.
6 Schrittsprünge	Sprungmuskulatur (einbeinig)	7.6	5 re, 5 li 5 - 6

Tab. 3 (Fortsetzung)

2 Programm für Spieler mit hohen Kraftfähigkeiten (vgl. Abb. 5 und Tab. 4)

1. bis 4. Woche: Kombinationstraining (stumpfe Pyramide, vgl. Abb. 3b); zum Teil reines Muskelaufbautraining

TE: 2mal pro Woche
 Trainingsübungen: 5 bis 8 (höchstens 4 Muskelbereiche)
 Wiederholungen 8mal – 60 Prozent
 und Intensitäten: 7mal – 65 Prozent
 6mal – 70 Prozent
 5mal – 75 Prozent
 4mal – 80 Prozent } = 4 bis 5 Sätze

Sätze: 3 bis 4 (1. bis 2. Woche)
 4 bis 5 (3. bis 4. Woche)

Pausen zwischen den Sätzen: 1 bis 2 Minuten

5. bis 6. Woche: Kombinationstraining (spitze Pyramide, vgl. Abb. 3a)
 TE: 2mal pro Woche
 Trainingsübungen: 5 bis 6
 Wiederholungen 5mal – 75 Prozent
 und Intensitäten: 4mal – 80 Prozent
 3mal – 85 Prozent
 2mal – 90 Prozent
 1mal – 95 Prozent } = 4 bis 5 Sätze

Sätze: 4 (5. Woche); 5 (6. Woche)
 Pausen zwischen den Sätzen: 1 bis 2 Minuten

7. bis 18. Woche:
 Siehe „Programm für Spieler mit geringen bis mittleren Kraftfähigkeiten“.
 Ab November ist eine mindestens 1mal wöchentliche Krafttrainingseinheit (in Form des Kombinationstrainings) über die ganze Spielsaison hinweg empfehlenswert.



Übung	Muskelbereich	Bild-Nr.	Kombinationstraining / Muskelaufbautraining					
			1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche
1. Rumpfdrehsitups (1.-4. Woche ohne Zusatzlast)	Bauch - Hüfte - Oberschenkelvorderseite	1.1 1.3	10 3	10 3-4	12 4	12 5	6-8 60% 3-4 mit Zusatzlast	8 60% 4-5
2. Rumpfaufrichten	Rücken - Gesäß	2.2 2.3	8-12 3	8-12 3-4	8-12 4	8-12 5	6 70% 4	6 70% 5
3. Kniebeugen	Gesäß - Hüfte - Beine	3.3	8-7-6-5 60-75% (4)	8-7-6-5 60-75% (4)	8-7-6-5-4 60-80% (5)	8-7-6-5-4 60-80% (5)	5-4-3-2 75-90% (4)	5-4-3-2-1 75-95% (5)
4. Unterschenkelbeugen	Oberschenkelrückseite	5.2	8 50% 3	10 50% 3-4	8 60% 3-4	8 60% 4	6 70% 4	6 70% 5
5. Beinspreizen u. -schließen	Oberschenkelinnenseite	6.2	8 50% 3	10 50% 3-4	8 60% 3-4	8 60% 4	6 70% 4	6 70% 5
6. Nackendrücken	Brust - Oberarme - Schultern	9.2	8-7-6-5 60-75% (4)	8-7-6-5 60-75% (4)	8-7-6-5-4 60-80% (5)	8-7-6-5-4 60-80% (5)	6-5-4-3 70-85% (4)	6-5-4-3-2 70-90% (5)

Tab. 4: Krafttrainingsprogramm für Fußballspieler mit hohen Kraftfähigkeiten (ab 3. Juniwoche)

Qualität – knallhart kalkuliert

ADIDAS „Tango Rosario“

Wettspielfußball im Tango-Design mit Überzug zum Superpreis
Art. FT 01, per Stück 69,00 DM ab 10 Stück **62,10**

B.O.S. „Bundesliga“

Wettspielfußball in bekannter BOS-Qualität, mit Überzug
Art. FT02, per Stück 75,90 DM ab 10 Stück **69,90**

WEHNCKE „Rex“

Wettspielfußball, Chrom-Vollkernleder mit Spezialbeschichtung
Art. FT 03, per Stück 39,00 DM ab 10 Stück **36,00**
Art. FT 04, wie vor, jedoch Jugendgröße 4

DERBYSTAR „World-Cup“

Fußball für Rasen und Hartplatz, absolut wasserfest, Spezialmaterial
Art. FT 05, per Stück 46,90 DM ab 10 Stück **42,90**

RUCANOR „Estadio“

Wettspielfußball für alle Platz- und Wetterverhältnisse, Allroundball zum Superpreis
Art. FT 06, per Stück 44,40 DM ab 10 Stück **39,95**

TRAIN „Official FIFA“

Wettspielfußball der Spitzenklasse, Chromkernleder mit bester Beschichtung
Art. FT 07, per Stück 48,70 DM ab 10 Stück **43,90**

RUCANOR „Manchester“

Fußball aus Spezialmaterial, Absolut wasserfest, für alle Platzverhältnisse
Art. FT 08, per Stück 36,50 DM ab 10 Stück **32,90**

TRAIN „Official Senior“

Bekannter Trainingsball, nahtlos verschweißt, 32 tlg., formbeständig, haltbar
Art. FT 09, per Stück 22,90 DM ab 10 Stück **20,90**

ALU-Fußballtore nach DFB- und FIFA-Vorschrift

Tore 7,32 x 2,44 m, komplett mit Bodenhülsen, Abdeckkappen, Netzbügel, Streben, Netzhaken und Mutterstücken, SUPERPREIS frei Bahnstation
Art. FT 10 per Paar **1.099,00**

ALU-Jugendfußballtore

5 x 2 m per Paar ab **659,00**

TRIKOTS in guter Qualität, Preis per Stück ab **12,95**

Bei uns finden Sie ein Riesen-Angebot an Trikots, Hosen, Stutzen, Sportanzügen, Bällen, Netzen, Markierwagen, Abzeichen, Wimpeln etc. zu SUPER-PREISEN. Großabnehmer – wie Vereine, Schulen und Behörden – können unseren Katalog „VS 1984“ anfordern.

Alle Fußbälle sind 32 tlg. handgenäht (außer FT 10). Preise einschl. MwSt. Ab 200 DM Lieferung frei Bestimmungspostamt.

GRENZLAND-SPORT

4050 Mönchengladbach 1, Postfach 34, Telefon (02161) 44800

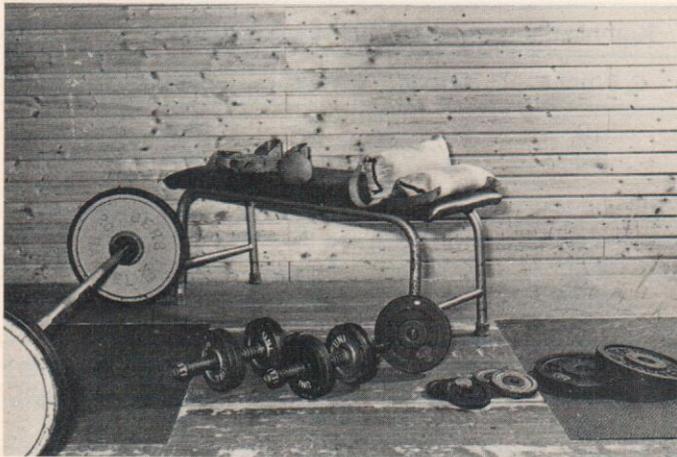


Abb. 6: Die für ein fußballspezifisches Krafttraining erforderlichen Geräte und Gewichte

Notwendige Trainingsgeräte

Wie aus unseren theoretischen Überlegungen und den praktischen Programmen ersichtlich ist, kann eine sinnvolle Kraftsteigerung nur mit **progressiven Belastungen** erzielt werden. Diese der momentanen Kraftleistungsfähigkeit stets angepaßten Gewichtbelastungen werden für ein fußballspezifisches Krafttraining am vorteilhaftesten mit folgenden Trainingsgeräten und Gewichten erzielt (vgl. Abb. 6; die in Klammern gesetzte Zahl bedeutet die für eine ca. 15köpfige Mannschaft notwendige Geräteanzahl):

- 1 Gewichtsbank (5)
- 1 Langhantel mit Scheiben bis ca. 150 kg (3)
- 2 Kurzhanteln mit folgenden Scheiben: 2mal 0,5 kg, 2mal 1,25 kg, 2mal 2,0 kg oder 2,5 kg (10)
- 2 Eisenschuhe (10)
(eventuell eine Beinkraftmaschine – anstelle der Eisenschuhe; vgl. Bilder 4.1 und 5.1)
- 1 Hallenkugel 3 oder 4 kg (5)
- 1 Sandsack (5)

● **Wichtig:** Technisch gute Bewegungsausführung

Beim Krafttraining muß stets auf eine exakte Ausführung der vorgeschriebenen Bewegungsabläufe geachtet werden. Zu starke Abweichungen von der Bewegungsrichtung bzw. zu ungenaue Durchführungen der Übungen

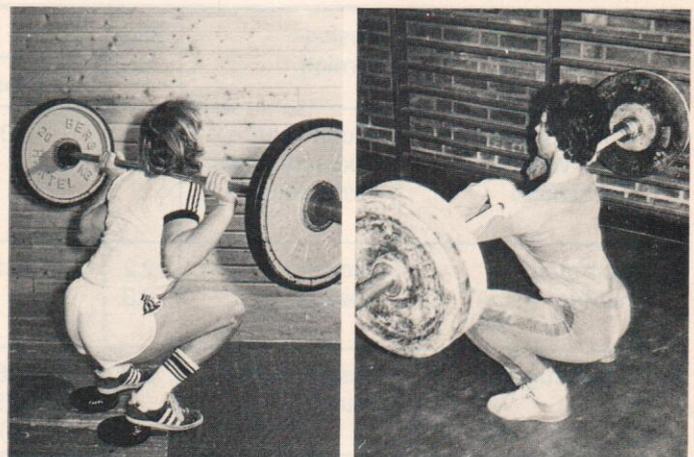


Abb. 7: Technisch richtige Kniebeugen: Hantel auf Schultern (linkes Foto), Hantel vor Brust (rechtes Foto)

- bewirken keine optimalen Belastungsreize (und bedeuten somit zum Teil enormen Zeitverlust) und
- können zu Verletzungen am Band- und Knochenapparat führen. Dies gilt insbesondere bei Kniebeugen mit relativ hohen Gewichten – hier muß unbedingt auf eine durchgedrückte Lendenwirbelsäule geachtet werden (vgl. Abb. 7; eventuell die „Kniebeugetechnik“ mit geringen Gewichtbelastungen vorher trainieren).

Aufwärmen, Dehnübungen und Ausklang

Es ist selbstverständlich, daß vor einem Krafttraining ein gezieltes **Aufwärmen** von ca. 10 Minuten Dauer durchgeführt wird. Hierbei kommt es vor allem darauf an, daß

- die anschließend zu kräftigenden Muskelgruppen und
 - die dazugehörigen Sehnen und Bänder
- durch entsprechende zweckgymnastische Dehn- und Lockerungsübungen gut erwärmt und vorgedehnt werden. Damit erreicht man eine Verringerung des inneren Reibungswiderstandes (Viskosität) und eine erhöhte Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur und beugt somit auch einer eventuellen Verletzungsgefahr und bestimmten neuromuskulären Hemmprozessen, die bei plötzlichen Kontraktionen am un-aufgewärmten Muskel auftreten können, vor.

Auch **während** des Krafttrainings selbst sollten in den Satz-Pausen aus den gleichen Gründen leichte Lockerungs- und Dehnübungen absolviert werden; außerdem werden die Muskeln dadurch besser durchblutet und somit günstiger mit Nährstoffen versorgt.

In verschiedenen Sportarten (z. B. Leichtathletik, Schwimmen, Gewichtheben) hat sich im Leistungssport ein sogenanntes Auslaufen, Ausschwimmen, Ausspielen u. ä. längst durchgesetzt. Auch beim Krafttraining sollte solch ein **Ausklang** in Form von Dehn-, Lauf- und/oder Spielübungen von ca. 10 Minuten Dauer praktiziert werden.

Hiermit wird eine höhere Kreislauftätigkeit erreicht, die einen schnelleren Abtransport von Stoffwechselschlacken, einen intensiveren Gasaustausch und eine zügigere Ergänzung verbrauchter Nährstoffe bewirkt. Die Muskulatur erfährt somit eine schnellere Wiederherstellung und wird gleichzeitig mit nicht allzu starkem Muskelkater belastet. Das nächste Training kann nach einer insgesamt kürzeren Regenerationszeit angesetzt werden.

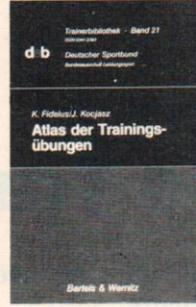
Wir haben das Zusatzgeschäft für Sie ...

... wenn Sie

gute Kontakte zu Sportvereinen

haben! Und zwar durch den Direktverkauf von Sportbällen und Trikotagen mit sehr interessanter Preisgestaltung. Kontaktieren Sie uns unter

Chiffre ft 2/84 über den Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster



Sport-Bibliothek



Baumann, S.: Sportspiele, BLV-Handbuch (mit Fußball), 216 S. **DM 48,00**

Clasing: Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**

Dassel, H./Haag, H.: Circuit-Training (66 Bildtafeln)

Teil I: Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**

Teil II: Balltechnische Fertigkeiten (52 Bildtafeln) **DM 28,80**

Dietrich/Dürwächter/Schaller: Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 3. Aufl. 1982, 224 S. A 6 **DM 17,80**

Digel, H.: Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstudierende und Übungsleiter **DM 15,80**

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 S. **DM 22,00**

Eberspächer, H.: Sportpsychologie. rororo-Sachbuch **DM 11,80**

Fidelus/Kocjasz: Atlas der Trainingsübungen (2000 Üb.) **DM 18,00**

Flöthner/Hort (Hrsg.): Sportmedizin im Mannschaftssport, 120 S. **DM 36,00**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 Seiten (Neuerscheinung) **DM 42,00**

Gabler, H./Eberspächer, H. u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport, 15,5x23 cm, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 40,00**

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 9,80**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 S. DIN A5 **DM 16,80**

Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 S., 150 Abb. **DM 20,00**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik **DM 24,80**

Hamm/Nilles: Richtig essen hilft gewinnen **DM 16,80**

Harre, Dietrich: Trainingslehre, Das Standardwerk aus der DDR, 280 S. **DM 34,00**

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining (neu!), rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 S. DIN A5 **DM 16,80**

Koch, K./Rutkowski, M.: Spielen, Üben und Trainieren mit dem Medizinball, 110 S. **DM 20,80**

Konzag, G.: Übungsformen für die Sportspiele **DM 16,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 15,80**

Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 15,80**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 S. **DM 16,80**

Kuprian/Eitner/Meissner/Ork: Sportphysiotherapie, 376 S. (17,5x24,5 cm) gebunden, 362 Abb. **DM 59,00**

Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 9,80**

Löcken/Dietze (Hrsg.): Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 S. **DM 28,00**

Löscher: Kleine Spiele für viele **DM 9,80**

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre: **Teil I:** Die inhaltl. Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 31,60**

Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 340 S. **DM 31,60**

Matkovic: 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 22,80**

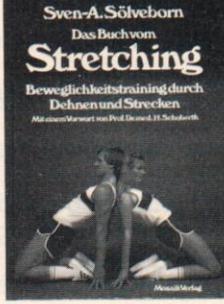
Meinel, K.: Bewegungslehre, 448 S. **DM 29,80**

Nabatnikowa: Die spezielle Ausdauer des Sportlers, 199 S. **DM 18,00**

Rigauer, B.: „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching, 122 S./165 Zeichnungen, 16x22 cm **DM 19,80**

Weineck, J.: Optimales Training, 380 S., 103 Abb. **DM 38,00**



Alle Bücher aus einer Hand - und bequem per Post!

Weitere sportartspezifische Literaturangebote finden Sie in dieser Ausgabe unter anderem auf dem Hefrücken (Standard-Literatur Fußball). Bestellen Sie bitte mit Hilfe des Bestellcoupons auf Seite 8 oder per Postkarte bzw. telefonisch beim

Philippka-Buchversand, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (0251) 2 05 37

Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!



Horst Zingraf:

Das Training des Torwarts (I)

1. Folge: Grundlegende Überlegungen zum fußballspezifischen Leistungsprofil des Torwarts

Ein alter Trainerspruch lautet:

„Ein guter Torwart ist die halbe Miete.“

Dieser Satz drückt aus, daß die Trainer die Torwartleistung höher einschätzen als nur als ein Elftel der Mannschaftsleistung. Jahrelang stand diese Auffassung im krassen Mißverhältnis zur Behandlung des Torwartrainings in Literatur und Trainingspraxis.

In jüngster Zeit findet nun der Torwart in der Literatur zunehmend Beachtung. Hat die fußballspezifische Literatur der 70er Jahre diesem Thema bestenfalls ein knappes Kapitel gewidmet, entstehen zur Zeit in allen europäischen Ländern ganze Bücher zum Thema Torwartraining (siehe Literaturangabe).

Diese Beitragsreihe will das Thema in einen größeren Zusammenhang stellen und mit folgenden Schwerpunkten behandeln:

- ① Das Leistungsprofil des Torwarts
- ② Der langfristige Trainingsaufbau des Torwarts
- ③ Das Training des Torwarts unter Berücksichtigung des Grundsatzes der Entwicklungsgemäßheit
- ④ Relevante Trainingsprinzipien
- ⑤ Exemplarische Trainingseinheiten

Talent und entsprechendes Training sind für die Heranbildung eines guten Torwarts wichtig!

Bei der Sichtung der fachspezifischen Literatur stieß ich auf zwei gegensätzliche Aussagen. So sagt der niederländische Nationaltorwart Jan Jongbloed (Geleit, HOEK) u. a.:

„... denn Trainer dürfen nie vergessen, daß ein Torhüter geboren wird, nicht gemacht... Der Torwart ist und bleibt ein Einzelfall.“

KAIPPEL (S. 16) dagegen meint:

„Jeder Jugendtrainer soll einen Jugendlichen, der gerne im Tor spielt, nicht daran hindern, nur weil er ihm untalentierte erscheint. Durch zähe Ausdauer und großen Fleiß kann dennoch ein guter Torwart herangebildet werden.“

Zwei extreme Standpunkte! Jan Jongbloed steht mit dieser Meinung nicht allein, wie uns Gespräche mit vielen Kollegen immer wieder zeigen: „Der Torwart hat's oder er hat's nicht“, ist die Meinung vieler.

Teilt man diesen Standpunkt, so erhält die Talentsuche einen sehr hohen Stellenwert, das Training dient dann lediglich noch der Verbesserung einzelner Techniken (Jongbloed).

Folgt man jedoch KAIPPEL, so bekommt der Trainingsprozeß den höchsten Stellenwert, die Talentsuche ist nachgeordnet. Wir glauben, daß beides, **Talent** und geeignetes **Training**, Veranlagung und planmäßige Entwicklung dieser Veranlagung durch Training und Spiel gleichbedeutend für die Heranbildung eines guten Torwarts sind.

Das Talent, die Eignung zum Torwart, ist Voraussetzung, ist Basis, auf der der Trainingsprozeß erst wirksam werden kann.

„Jeder Torwart ist ein Einzelfall!“ (Jan Jongbloed)

Dieses Talent besteht aus einem Bündel leistungsbestimmender Faktoren. Diese vielfältige und unterschiedlich ausgeprägte Eignung ist Grund dafür, daß, um bei den Worten Jongbloeds zu bleiben, „jeder Torwart ein Einzelfall“ ist. Jeder hat andere Stärken und Schwächen und muß deshalb logischer Weise mit anderen, nämlich seinen Mitteln den Erfolg suchen.

Karl-Heinz HUBA gab 1969 ein Buch heraus mit dem Titel: Die Großen im Tor. 19 Autoren beschreiben die Torwartgeschichte von 19 Torwarten. Handelt es sich dabei auch um Geschichten, so sagen schon ihre Überschriften einiges über die unterschiedlichen Qualitäten der Torwarte aus:

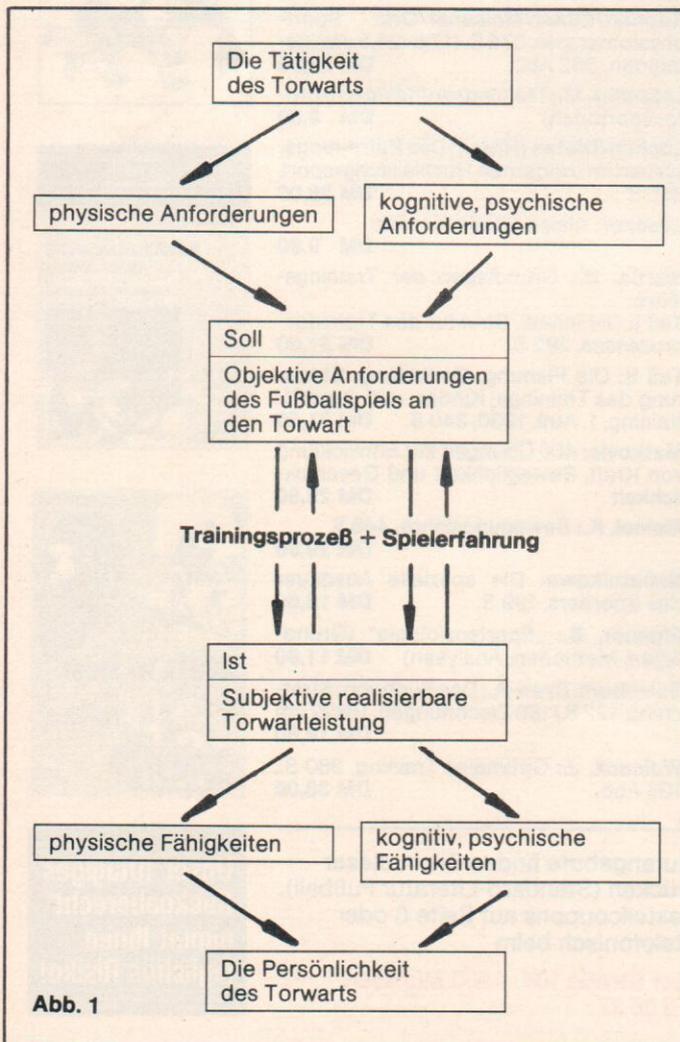


Abb. 1



Erwin Ballabio:	Der schwarze Panther
Vladimir Beara:	Die fliegende Ballerina
Frantisek Planidea:	König der Robinsonaden
Lear Jaschum:	Tiger und Löwe
Gianpiero Combi:	Der Zauberer
Frank Swift:	Komödiant und Artist
Petar Radenkovic:	Ein Clown und noch etwas
Sepp Maier:	Bajuware in deutschem Tor
Rudi Hiden:	Unsterbliche Legende
Toni Turek:	„Gott“ mit kleinen Fehlern
Hans Tilkowski:	Der Mann ohne Nerven
Gordon Banks:	Die Bank von England
Hans Jakos:	Allroundsportler im Fußballtor
Heiner Stuhlfauth:	Deutschlands Größter
Ricardo Zamora:	Das Phänomen
Gylmar:	Der Unersetzliche
A. Carbajal:	Der Rekordmann
B. Trautmann:	Botschafter in England

Schenkt man den Überschriften Glauben, so besaßen diese Weltklassesportler unterschiedlich dominierende Leistungsfaktoren: Gewandtheit, Eleganz, Artistik bei den einen, Mut, Zuverlässigkeit, Nervenstärke, Vielseitigkeit bei den anderen. Die „Größten“ unter den „Großen“ besaßen nach den Aussagen dieses Buches ein hohes Maß aller angegebenen Eigenschaften, jedoch unterschiedlich akzentuiert.

KAPEL reduziert dieses breite Spektrum unterschiedlicher Torwarttypen auf zwei **Grundtypen**:

„A: Der nüchterne oder auch taktische Typ
Er glänzt durch Übersicht, kluges Stellungsspiel und Zweckmäßigkeit . . .

B: Der akrobatische Typ oder „Showman“
Er spielt für die Galerie. Er will durch akrobatische Paraden die Zuschauer zum Applaudieren bewegen . . . Ihn zeichnen tolle Reflexe auf der Torlinie aus . . .“

Als Idealtyp bezeichnet KAPEL den Torwart, der von jedem Typ die positiven Eigenschaften besitzt.
Was macht nun die torwartspezifische Eignung aus?

ROKUSFALVY: „Eine sportartspezifische Eignung bedeutet in jedem Fall die Übereinstimmung zwischen den Eigenschaften und Fähigkeiten eines bestimmten Sportlers und den Anforderungen einer Sportart“ (S. 135).

Um die Eignung eines Torwarts festzustellen, müssen dennoch zwei Bereiche geklärt werden, zum einen muß die Tätigkeit des Torwarts analysiert und daraus ein Anforderungsprofil erstellt werden. Zum anderen sind daraus abzuleiten die Eigenschaften, Fähigkeiten, die der Torwart haben muß, um den Anforderungen seiner Rolle im Spiel gerecht zu werden. **Abb. 1** soll diesen Zusammenhang verdeutlichen.



Qualität zu tollen Preisen!

Nadelstreifen-Trikots **DM 19,90**

Lieferbare Größen: S/M/L, Kurz- und Langarm
Lieferbare Farben: blau-weiß, rot-weiß, grün-weiß, hellblau-marine, rot-schwarz, gelb-schwarz, gelb-blau, weiß-schwarz

Nadelstreifen-Hose passend, nur **DM 16,-**



Ballbombe 10 Stück à DM **38,-**

in den Größen 5, 4, 3
für Training und Wettkampf
1 Ball gratis

SPORT SALLER

Spezialversand für
Trainer und Vereine

D-8701
Tauberrettersheim
Tel. (0 93 38) 4 87



Die Graphik macht deutlich, daß immer die gesamte Persönlichkeit geeignet ist oder nicht. Diese Sichtweise bewahrt uns davor, sogenannten Talenten anzuhängen, die wohl die physischen Fähigkeiten besitzen, aber im psychisch/kognitiven Bereich starke Defizite aufweisen. Dies sind meist die „ewigen Talente“.

Wie MUCHE das Tätigkeitsfeld des Torwarts aufgeschlüsselt hat, zeigt Abb. 2.

Um diesen objektiven Aufgaben gerecht zu werden, bedarf es subjektiver Bedingungen:

1 Somatische, körperlich-gesundheitliche Faktoren

Antropometrik: überdurchschnittliche Körpergröße (HEDDERGOTT; HARGITAY 175–185); HOEK nennt die ideale Größe zwischen 180 und 190 cm.

Organe und Bewegungsapparat: höchst belastbar

2 Physische Fähigkeiten

- Kraft, insbesondere Schnellkraft
- Schnelligkeit, insbesondere Reaktionsschnelligkeit
- Gewandtheit und Beweglichkeit
- Ausdauer, insbesondere Schnelligkeitsausdauer

3 Kognitive Fähigkeiten

- Wahrnehmungsvermögen, Beobachtungsfähigkeit
- Konzentrationsvermögen
- Antizipationsvermögen
- Ballberechnung - Timing

4 Psychische Fähigkeiten

- Entschlußfreudigkeit
- Willenskraft
- Durchsetzungsvermögen
- Beharrlichkeit
- Nervenstärke
- Aggressivitätsverarbeitung

5 Technische Fertigkeiten

Während HOEK zwischen angeborenen und erlernbaren oder verbesserbaren Fähigkeiten unterscheidet, sind wir, wie eingangs schon erwähnt, der Meinung, daß die genannten Fähigkeiten eine genetische Grundlage haben müssen, daß sie aber durch sinnvolles Training und Spiel entfaltet und entwickelt werden müssen.



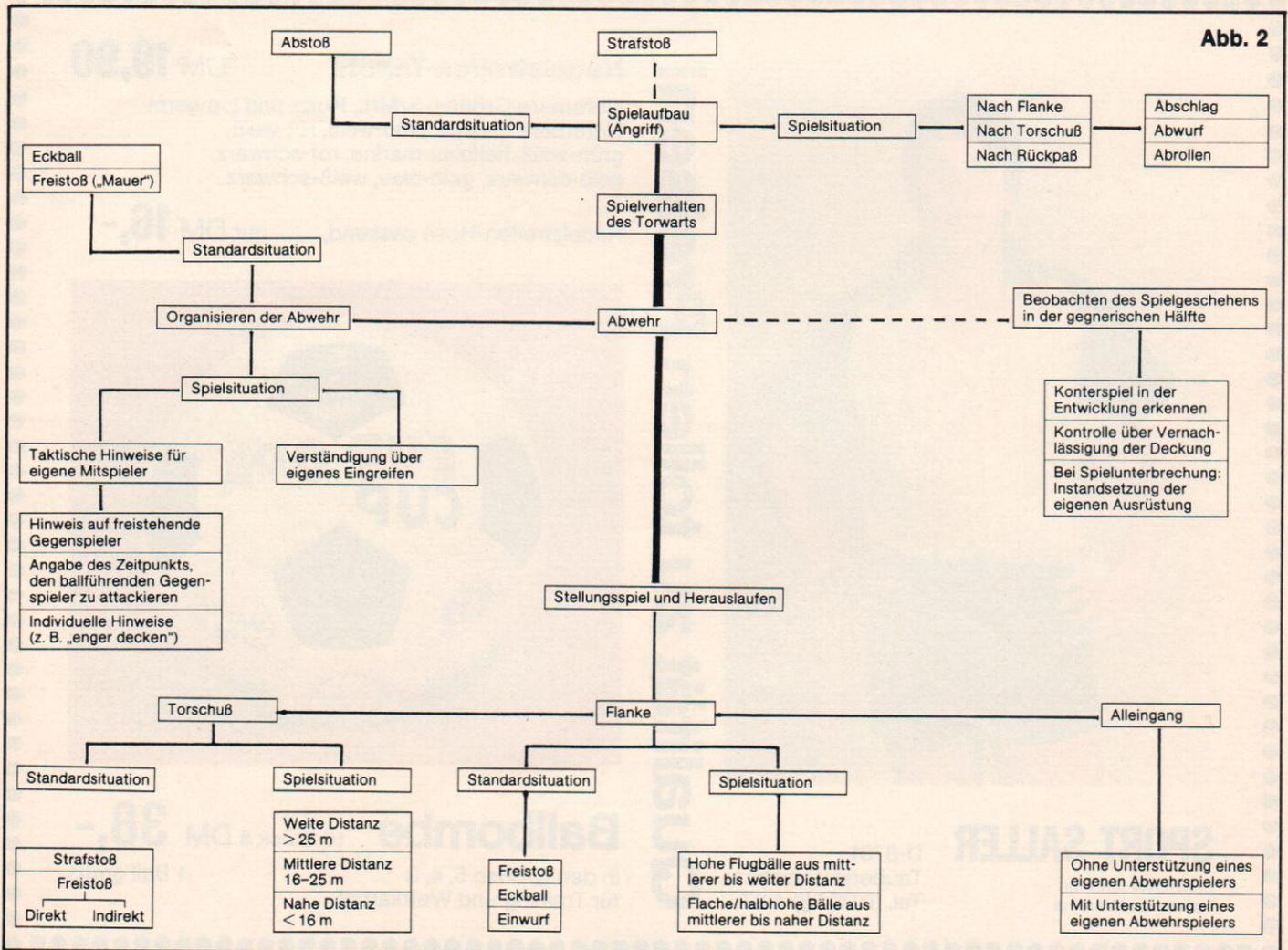
Literatur

HOEK, Franz: Der Fußball-Torwart. Göttingen 1983.
HARGITAY, Gyorgy: Modernes Torwartraining. Berlin 1980.
KAIPPEL, Wilhelm: Torwartraining. Maria Enzendorf 1983.
ROKUSFALVY, Peter: Sportpsychologie. Kopenhagen 1976.
HEDDERGOTT, Karl-Heinz: Neue Fußball-Lehre. Frankfurt 1973.
MUCHE, Jürgen: Unveröffentlichtes Manuskript. Saarbrücken 1983.



Anschrift des Verfassers: Dürerstr. 9, 6601 Ormesheim

Fortsetzung im nächsten Heft





Leserbriefe

Ihre Mitteilung, daß Ihnen auch Meinungen, Erfahrungen und Beiträge aus dem Leserkreis jederzeit willkommen sind, halte ich für eine erfreuliche Bereicherung ihres so schon sehr qualifizierten Angebotes.

Für außergewöhnlich wichtig halte ich es, daß Sie sich nicht ausschließlich dem leistungsbezogenen Seniorenfußball zuwenden, sondern einen respektablen Teil ihrer jeweiligen Ausgabe den Problemen der Nachwuchsarbeit widmen.

Dieser Bereich wurde ja nun in letzter Zeit arg gebeutelt. Dietrich Späte von der Redaktion weist in seinem Vorwort in der Nr. 1/84 auf die jüngst geäußerte Kritik u. a. des bekannten Detmar Cramer hin, der beim Hearing der Westfälischen Rundschau sinngemäß sagte, er kenne Jugendtrainer, die zwecks Kondition die Jugendspieler Autos anschieben ließen, und sie (die Jugendtrainer) seien meistens die schlechtesten.

Es verwundert, daß eine solch provozierende, ja verletzende Kritik in der großen Schar der bundesdeutschen Fußball-Nachwuchstrainer keinen Sturm der Entrüstung zur Folge hatte. Es ist zu hoffen, daß Detmar Cramer, in früheren westdeutschen Fußballjahren selbst in der Nachwuchsarbeit aktiv, ganz bewußt diese herbe Formel benutzt hat, um deutlich auf die Mißstände in der Fußballjugendarbeit hinzuweisen.

Ihre Andeutung, daß Sie in den nächsten Ausgaben eine Serie beginnen wollen, die sich ganz speziell mit dem praktischen Training und der pädagogisch-psychologischen Betreuung der Jugendlichen befaßt, wirft sofort die Frage auf: Wen erreichen diese sicherlich gutgemeinten Beiträge und Ratschläge?

Sicher alle Ihre Leser, die bestimmt zu dem Kreis der Trainer zu rechnen sind, die fachlich qualifi-

ziert sind, zumindest aber gewillt sind, sich mit der Materie Fußball intensiver zu beschäftigen.

Neben diesen und anderen aber existiert der unendlich große Kreis von Jugendtrainern, die keine Ausbildung besitzen, die sich auch nicht ausbilden lassen wollen, ja nicht einmal Fachlektüre zu lesen bereit sind.

Hier liegt doch die eigentliche Tragödie eines so großen Jugendverbandes. Je größer der Zulauf von Jungen und Mädchen in die Fußballvereine, um so größer die Zahl derer, die menschlich und fachlich unzureichend betreut und trainiert werden. Hier sollen die Anstrengungen der nicht ausgebildeten Jugendübungsleiter keineswegs geschmälert werden. Ihr Einsatz ist oft genug bewundernswert. Die Kritik richtet sich ausschließlich auf den Bereich der Qualifikation, mit Didaktik und Methodik umgehen zu können.

Die Ausbildung von Trainern mit F-Schein und B-Lizenz wirkt sich zwar punktuell positiv aus, deckt aber die Erfordernisse im weiten Land noch lange nicht ab. Hier müßte der Hebel angesetzt werden. Die große Zahl der nicht qualifizierten Trainer langfristig durch Fachleute ersetzen zu wollen, halte ich für eine Illusion; diesem Bereich aber eine fachliche Praxisbegleitung zu geben, sehe ich als eine realistische Möglichkeit an.

So kann bei aller Einschränkung dieser Vorschlag nicht die Bereinerung, aber eine spürbare Linderung der Unzulänglichkeiten bewirken. Dies ist ein Frage der Struktur des DFB/WFV, und zwar in personeller Hinsicht.

Ein Verbandstrainer wird aufgrund seiner Aufgabenstellung und der Größe seines Gebietes für direkte Vereinsbelange nicht in Frage kommen. Aber der Kreisjugendübungsleiter. Gerade dieser Position wird meines Erachtens nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt.

Die meisten Kreisjugendübungsleiter bekleiden neben ihrer Tätigkeit im Kreis noch einen lukrativen Trainerposten im Verein. Somit werden sie für die Kreisbelange immer erst dann aktiv, wenn für Wettbewerbe die Jugendauswahl formiert werden muß.

Darin liegt eine Mißachtung der eigentlichen Aufgabe. Ein Kreisjugendtrainer sollte von jeder Bindung an einen Verein bzw. Belastung durch einen Verein befreit sein und ausschließlich als verlängerter fachlicher Arm des Verbandes an und mit den Vereinen aktiv werden; schwerpunktmäßig immer dort, wo qualifizierte Betreuung gerade nicht gewährleistet ist. Wohlverstanden, keine Vertragsbindung zu einem Verein, sondern fachliche Begleitung der Jugendabteilungen seines Kreises. Er kann an verkehrsgünstigen Orten Stützpunktschulen für Jugendliche und Jugendtrainer abhalten, er kann und soll Trainingsarbeit der Vereine sporadisch beobachten, Jugendtrainer beraten und ihnen Arbeitshilfen vermitteln; hinzu kommen natürlich die Talentsichtung und Übungsleiterausbildung.

Fazit: Die Position des Kreisjugendtrainers ist neu zu überdenken und auf die Möglichkeit höherer Effektivität an der Basis zu überprüfen.

Diese zwingend erforderliche, qualifizierte Tätigkeit der Kreisjugendtrainer sollte nicht wie bisher die Ausnahme, sondern die unumstößliche Regel sein. Einige Mißstände könnten transparenter gemacht und leichter abgebaut werden. Jugendtrainer, die „zwecks Konditionsverbesserung Autos anschieben lassen“, könnten eines Besseren belehrt werden.

Günter Winkel, Stadtjugendpfleger
5900 Siegen-Geisweid

shirt

Muster-T-Shirt für
5,- DM
(in Briefmarken)

**Prospekt
anfordern!**
mit Gratisaufkleber

T-Shirts, Sweat-Shirts,
Kapuzenpullis, Rollis,
Jogginganzüge, Sonnen-
hüte, Mützen, Sport-
taschen, Aufkleber usw.
Alles nach Ihrer
Vorlage (Skizze) bedruckt
(ohne Nebenkosten).

Wagner Werbung 6908 Wiesloch
Schwetzinger Str. 12 F · 06222-8977

qualitätsbewußt **Sportzentrale** preisbewußt

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

<p>Art. 101 DERBYSTAR „Hurrikan“ Entspricht komplett dem FIFA-Ballreglement</p> <p>Superpreis DM 38,50</p>		<p>Art. 113 DERBYSTAR „World Cup“ Ballux-Spezial-Oberfläche, geeignet für Rasen und Hartplatz</p> <p>DM 49,50</p>	
<p>Art. 122 DERBYSTAR „Olympia“ Ballux-Qualität, viel Ball für wenig Geld</p> <p>DM 39,50</p>		<p>Art. 124 DERBYSTAR „Diamant“ Top-Ball mit Strapattoll-Finish, absolute Spitze in Sachen Fußball</p> <p>DM 78,50</p>	
<p>Art. 123 DERBYSTAR „France“ Ballcron-Qualität, ausgezeichnete Eigenschaften</p> <p>DM 49,50</p>		<p>Art. 120 BOS „Bundesliga“ Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr.</p> <p>DM 79,50</p>	
<p>PUMA-Artikel: Preise auf Anfrage</p>		<p>Art. 119 BOS „Europa Cup“ Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr.</p> <p>DM 99,50</p>	

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)

