

fußball training

1

6. Jahrgang · Januar 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Liebe Leser,

Jürgen Freiwald geht mit der Zeit. Er reagiert auf die veränderte Situation im Profifußball durch die Einführung einer längeren Winterpause und die sich daraus ergebende Verkürzung der Vorbereitungszeit im Sommer.

Es ist legitim, ein Gedankenmodell zur Periodisierung im Profifußball zu erstellen. Inwieweit sich Ideen verwirklichen lassen, kann uns nur die Praxis beweisen. Jürgen Freiwald stellt uns seine Ideen vor; sie sind bedenkenswert. Vielleicht ergibt sich daraus eine rege Diskussion. Im Sinne der Sache wäre das wünschenswert.

Gero Bisanz beginnt in dieser Ausgabe eine neue Beitragsserie: „Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen“. Wesentliches Ziel des Trainings in dieser Altersstufe ist das Stabilisieren der bisher erlernten Technik und das Anpassen der technisch-taktischen Handlungen an ein verbessertes Leistungsvermögen. Durch eine in diesem Alter verbesserte Motorik und eine verbesserte motorische Steuerungsfähigkeit können jetzt mit verhältnismäßig wenig Zeitaufwand Defizite in der Fußballtechnik durch intensives Training ausgeglichen werden. Voraussetzung dafür ist eine Trainingsplanung mit langfristiger Schwerpunktsetzung, die darauf abzielt, im Spiel auftretende stabile Fehler im technisch-taktischen Handeln auszumerzen.

In dieser und in den weiteren Folgen seiner Beitragsserie wird Gero Bisanz versuchen, theoretische Aussagen zum Training im Juniorenbereich und eigene Erfahrungen so zu verwerten und aufzubereiten, daß sie für Sie, liebe Leser, wertvolle Hilfen für Ihre eigene Trainingspraxis sind.



Werner Köster

**fußball
training**

Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Werner Kötter (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

Horst Köppl, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt, Anne Trabant-Haarbach

Zeichnungen:

Manuela Höpp

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (0251) 20537, Fernkopierer: 0251/20539

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 52,80 (bei Abbuchung 2 % Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 57,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,40 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: Bongarts

Rempeln – ob regelgerecht oder nicht, das Ziel bleibt dasselbe: den Gegner an einer kontrollierten Ballführung hindern.

In dieser Ausgabe

Jürgen Freiwald

Das Training individueller gestalten!

3

Jugendtraining

Norbert Vieth

Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln (2)

9

Gero Bisanz

Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (1. Folge)

15

Buchbesprechung

20

Hans-Dieter te Poel · Henning Eisfeld

Verbesserung der Schnelligkeit (3)

21

BDFL-News

29

Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1987

30

Jürgen Freiwald

Das Training individueller gestalten!

Gedanken zur Planung, Gestaltung und Steuerung des Fußballtrainings im professionellen Bereich

Gegenwärtige Trainingsplanungs- und Periodisierungskonzepte

Der vorliegende Beitrag stellt eine Diskussionsgrundlage in einer Thematik dar, die einer grundlegenden Neuordnung bedarf. Unter kritischer Bezugnahme auf das im Fußballsport noch „aktuelle“ Periodisierungsmodell von MATWEJEW wird versucht, die Anforderungen der Praxis in einem neuen Modell widerzuspiegeln.

MATWEJEW stellte im Jahre 1958 ein Periodisierungskonzept vor, welches von TSCHIENE 1967 ins Deutsche übersetzt wurde. Während in den leichtathletischen Disziplinen das MATWEJEWsche Modell „out“ ist (vgl. TSCHIENE 1985, WERCHOSHANSKIJ 1984/85, BONDARCUK etc.), stellt es im Fußball in modifizierter Form bis in die neueste Literatur hinein die Grundlage der Periodisierung dar.

Es wurde versucht, soweit die fußballspezifische Literatur sich überhaupt mit dem Thema der Trainingsplanung beschäftigt, die aus den leichtathletischen Disziplinen übernommenen und modifizierten Trainingsplanungskonzepte auf die wesentlich komplexere Struktur des Fußballspiels zu übertragen. Während im Amateurbereich Trainingsplanungskonzepte (u. a. in die Wettkampfperiode hineinreichende Vorbereitungsperiode, Akzentuierung des aeroben Ausdauertrainings, vgl. BISANZ/GERISCH 1982, BINZ 1984, LIESEN 1983, KLANTE 1979) auf der Grundlage des MATWEJEWschen Modells anwendbar sind, stellen sich diese Modelle im professionellen Leistungsbereich (1. und 2. Bundesliga) als nicht durchführbar heraus. Es besteht ein Theorie-Praxis-Widerspruch.

Allen Beschreibungen ist folgendes gemeinsam:

- Eine Betonung von allgemein vorbereitenden Phasen mit entsprechenden allgemeinentwickelnden Trainingsinhalten (mittlere Intensität).
- Es werden keine Möglichkeiten der kurzfristigen Formsteuerung über die Mikrozyklen auf spontan auftretende Saisonhöhepunkte (Pokalspiele, Relegationsspiele, Meisterschaft, Qualifikation für UEFA-Cup, Auswahlspiele etc.) aufgezeigt.
- Die fehlende Individualisierung des Trainings (es werden nur Mannschaftstrainingspläne beschrieben).
- Der fehlende Hinweis auf die Trainingsplanung und -durchführung mit durch Auswahlteams zusätzlich beanspruchten Spielern.
- Der fehlende Hinweis auf die Hallenfußballrunde (Trainingsplanungskonzept, Trainingsinhalte, Methodik etc.).
- Der fehlende Hinweis (Trainingsplanung, Methodik) auf die Reintegration erkrankter oder verletzter Spieler.
- Fehlende Hinweise auf die Integration präventiver und regenerativer Trainingsinhalte.

Anmerkung: Da die besprochene Literatur sich überwiegend auf den Amateurfußball bezieht, sind die entwickelten Modelle auch für diesen Bereich weitgehend gültig. Es fehlen jedoch spezifisch auf den Hochleistungsfußball ausgerichtete Modelle der Trainingsplanung und -steuerung.

Gründe für veränderte Anforderungen an die Trainingsplanung

Im professionellen Fußball haben sich u. a. durch veränderte Terminierungen die Anforderungen an die Trainingsplanung verändert. Die Sommerpause wird auf nun vier Wochen verkürzt, es wird eine Winterpause eingeführt. Während der Winterpause werden immer mehr Hallenfußballturniere organisiert, die Teilnahme ist aus finanziellen Gründen fast Bedingung geworden. Hallenmeisterschaften auf nationaler und

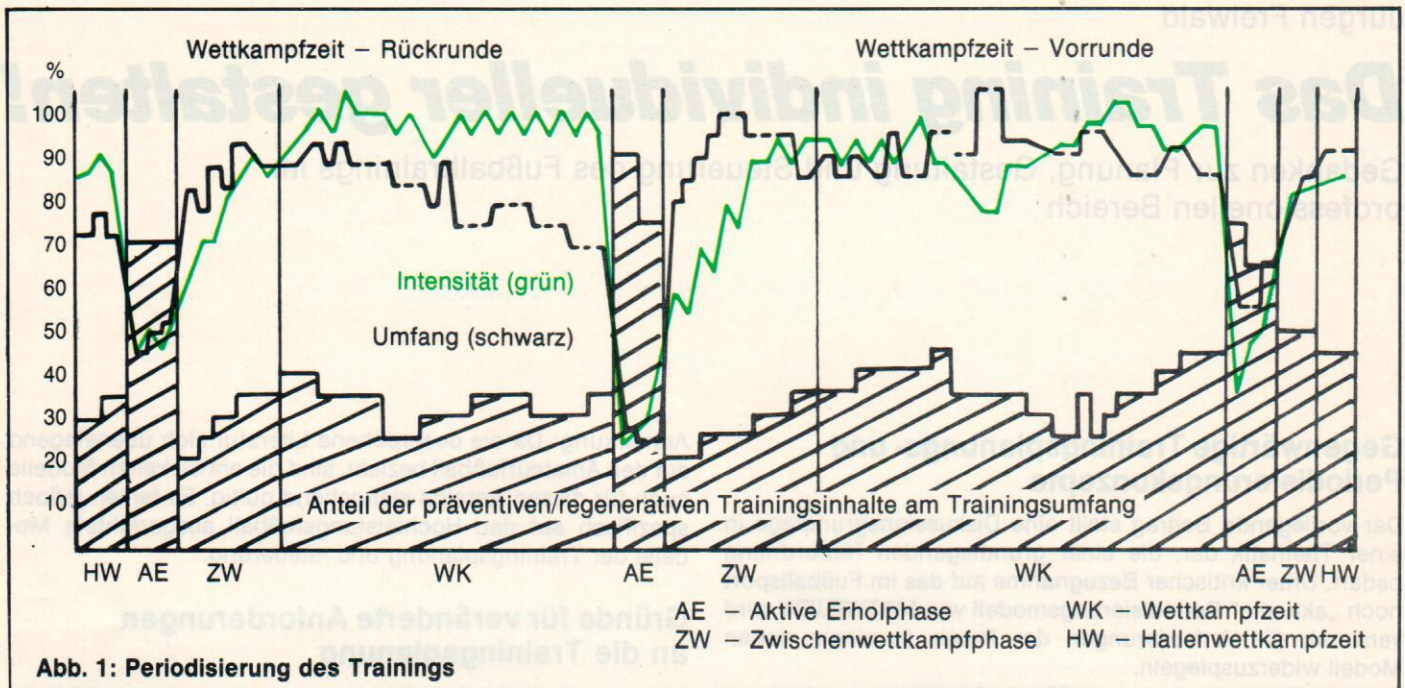
ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast- Mannschaften. Komplett mit Holz - Bodenrost und stabiler Holzbohlen - Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom Hersteller! Deshalb besonders preiswert! Fordern Sie Detailunterlagen an bei

AWW
ALUMINIUM WERKE WUTÖSCHINGEN GMBH
D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/81-0
Telex 07 921 435 · Telefax 077 46/812 17





internationaler Ebene sind zu erwarten. Die Winterpause ist somit keine punktspielfreie Zeit mehr.

Aufgrund dieser terminlichen Vorgaben ist MATWEJEWs Modell auch in modifizierter Form nicht mehr anwendbar. Es gibt keine langen Perioden der Vorbereitung mehr, fraglich ist seit jeher der Transfer im Hochleistungsfußball von allgemein entwickelnden Übungen mittlerer Intensität auf die komplexe Leistung des Spielers.

Die Trainingspläne stellen meist Mannschafts- und Gruppentrainingspläne dar. Die Individualisierung der Trainingsmaßnahmen hat noch keine große Bedeutung im Fußballsport, ebenso fehlen in allen Modellen die Hinweise der kurzfristigen Formsteuerung auf Saisonhöhepunkte hin. Das können u. a. Meisterschaftsentscheidungen, Qualifikation für den UEFA-Cup, Abstiegsentscheidungen, Relegationsspiele, nationale und internationale Pokalwettbewerbe sein. Die kurzfristige Ansteuerung der „Höchstform“ kann nur über die inhaltliche Gestaltung der Mikrozyklen geschehen. Entsprechende Trainingshinweise müssen erarbeitet und dem Trainer zur Verfügung gestellt werden.

Forderungen an ein neues Modell im Hochleistungsfußball

Der Widerspruch von Trainingsmodell und Trainingspraxis muß aufgelöst werden. Spieler im Profilager haben in der Jugend die Stadien des Grundlagen- und Aufbautrainings durchlaufen. Sie befinden sich im Hochleistungstraining. Ein Ausweiten des Trainingsumfangs wirkt nicht mehr leistungssteigernd, sondern die Intensitäten müssen gesteigert werden, die Fußball- und Wettkampfspezifika der Trainingsmethoden und -inhalte muß in den Vordergrund treten. „Die Belastungen mittlerer Intensitäten werden stark relativiert. Die Spezifika der Wettkampfsituation muß im Training inhaltlich, methodisch und organisatorisch viel stärker berücksichtigt werden, was man bei führenden Mannschaften bereits sehen kann“ (vgl. TSCHIENE 5/85, 10–12).

Die Trainingsmethoden und -inhalte müssen sich näher an der Wettkampftätigkeit orientieren, denn ... „das praktizierte Training ist ein vollzogenes Wahrscheinlichkeitsmodell des Wettkampfs“ (HAGEDORN 1981, 41).

Fußballspezifische Fähigkeiten müssen überwiegend komplex entwickelt werden. Die Formkurve der Mannschaft sowie der Einzelspieler muß kurzfristig steuerbar sein, da kurzfristig absehbare Höhepunkte angesteuert werden müssen.

Bei Berufungen in Auswahlmannschaften des DFB sowie während Krankheiten und Verletzungen nehmen einzelne Spieler nicht an einem planmäßigen Training teil. Auch diese Anforderungen können in einem individuellen Training berücksichtigt werden.

Der Haltungs- und Bewegungsapparat ist im Hochleistungsfußball einer Grenzbelastung ausgesetzt. Es stehen nicht nur schwere und operativ zu versorgende Verletzungen im Vordergrund, sondern vor allem die immer wiederkehrenden Mikrotraumen (kleine und kleinste Verletzungen) und Läsionen. Im Laufe der Zeit besteht die Gefahr, daß Mikrotraumen chronisch werden und sich als Sportschäden (dauernde, nicht mehr heilbare Schäden z. B. an Muskeln, Sehnen, Bändern, Knorpeln) manifestieren.

Genausowenig wie präventive Trainingsprogramme Bestandteil der Fußballtrainingsplanung sind, sind methodische Vorgehensweisen im rehabilitativen (Wiedereingliederung in den sportlichen Leistungsprozeß) und, mit Einschränkungen, im regenerativen (Wiederherstellung) Bereich zu erkennen. Einige wenige Spezialisten aus anderen Wissenschafts- und Tätigkeitsgebieten befassen sich mit diesen Fragestellungen. Meist laufen diese Maßnahmen neben dem normalen Training her und sind nicht in das Fußballtraining integriert.

Die in der Praxis zu beobachtenden „spontanen“ Vorschläge: „Geh mal in die Sauna, ernähre dich bewußter, esse leichtere Kost!“, müssen planmäßig und systematisch betriebenen Entscheidungen Platz machen. Nach dem Spiel, aber auch nach dem Training wird der Aufenthalt im Entmüdungsbecken mit darin ausgeführten Übungen (Stretching) zur Pflicht, ebenso wie die Entmüdungsmassage. Die sich anschließenden diätischen Maßnahmen, erst den Flüssigkeitsverlust ausgleichen (Ersatz von Elektrolyten und Vitaminen), dann (kohlenhydratreich) essen, müssen dem Spieler bewußt sein bzw. bewußt gemacht werden.

Die Fortentwicklung und die bessere Verfügbarkeit (Bundesleistungszentren etc.) der sportmedizinischen und biomecha-

Trainingsinhalte

Körperübungen

(Trainingsinhaltsgruppe 1)

- Allgemein entwickelnde Übungen
- Spezialübungen
- Wettkampfübungen
- Regeneratives Training (Übungen)
- Präventives Training (Übungen)
- Rehabilitatives Training (Übungen)

Kognitiv/affektive Themen

(Trainingsinhaltsgruppe 2)

- Mannschaftsbesprechung
- Einstellen auf den Gegner
- Ernährungslehre
- Erlernen psychoregulativer Techniken
- Vorträge
- etc.

Physiotherapeutische/hygienische Maßnahmen

(Trainingsinhaltsgruppe 3)

- Regenerative Anwendungen
- Präventive Anwendungen
- Rehabilitative Anwendungen
- Kurative Anwendungen

Sportärztliche Betreuung/medikamentöse Verabreichung/Ernährung

(Trainingsinhaltsgruppe 4)

- Leistungsdiagnostische Routineuntersuchung
- Vitamingaben
- Revitalisierungskur
- Ernährungsmaßnahmen
- etc.

Abb. 2: Trainingsinhalte

nischen Eignungs- und Leistungsdiagnostik muß Einfluß auf die Trainingsplanung und damit auf die Trainingspraxis nehmen. Die Weiterentwicklung der sportmedizinischen und biomechanischen Leistungsdiagnostik macht dem Trainer folgende Informationen zugänglich:

- Beurteilung des Stoffwechsels in Ruhe, während und nach Belastung
- Dauer der Trainingsanpassungen (strukturell, morphologisch, funktionell)
- Beurteilung von Regenerationsdauer und Übertrainings-symptomatik
- Beurteilung präventiver Maßnahmen
- Beurteilung rehabilitativer Maßnahmen
- Beurteilung trainingsinhaltlicher (z. B. Trainingsmethoden) sowie trainingsbegleitender (z. B. kurative, physiotherapeutische, ernährungsphysiologische) Maßnahmen
- Beurteilung technomotorischer Abläufe in ihren kinematischen und dynamischen Merkmalen

In der Traineraus- und -weiterbildung müssen entsprechende Wissensinhalte vermittelt werden.

Die interdisziplinäre Einwirkung auf den Fußballspieler wirkt in der Praxis neben der Organisation leistungsoptimierender Einflüsse das Problem der interdisziplinären Verständigung

auf. Für die Praxis des Fußballtrainers ist eine Überwindung der „Sprachlosigkeit“ zwischen den am Prozeß der Leistungs-optimierung beteiligten Fach-(Wissenschafts-)Disziplinen notwendig, um Einwirkungen auf den Leistungsstand des Fußballspielers präziser beurteilen sowie die Trainingsplanung qualifizierter durchführen zu können.

Alle Mitarbeiter des Betreuungsteams müssen sich sprachlich miteinander verständigen können.

Beschreibung des neuen Strukturmodells

Das hier vorgestellte neue Modell (Abb. 1) ist ein Strukturmodell, in dem die besprochenen, veränderten Bedingungen berücksichtigt werden. Es ist praxisnah anhand des Terminkalenders konzipiert. Das Füllen mit Trainingsinhalten wird von Mannschaftsleitung und Trainer besorgt. Regenerative Trainingsinhalte sind ganzjährig im Mannschaftstrainingsplan zu finden, präventive und rehabilitative Trainingsmaßnahmen werden auf den einzelnen Athleten zugeschnitten und durchgeführt (Individualisierung des Trainings).

Die Trainingsinhalte (Abb. 2) sind den Anforderungen entsprechend weit gefaßt und reduzieren sich nicht nur auf Körperübungen. Es sind alle Tätigkeiten der Spieler und der Trainer oder Betreuer in Zusammenarbeit mit dem Spieler zu erfassen.

Praktische Lehrtafeln



Magnetaftende Lehrtafel „Trainer“ (links Ausführung für Handball). 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaut, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) angeben!
Im Inland frei Haus!

nur DM 179,-

Ohne Abb.:
„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplet in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht.

Zzgl. Versandkosten
nur DM 34,80

Philippa
Bestellschein
Seite 131

NEU! Bernd Heller: ZDF-Sportjahr 87



Eine umfangreiche Chronik des ablaufenden Jahres. Mit vielen packenden Farbfotos und Berichten von den Top-Ereignissen: Welt- und Europameisterschaften, nationale Titelkämpfe in allen wichtigen Sportarten. Auf über 20 Seiten alles Wichtige vom nationalen und internationalen Fußball, 30 Seiten Ergebnisstatistiken!

191 Seiten
DM 20,-

Philippa
Bestellschein
Seite 131

Das Mannschaftstraining	Individualisierung des Mannschaftstrainings
<p>Inhaltsgruppe 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Aufwärmen - Gemeinsame Ausführung von Übungen mit konditionellen, technischen, taktischen Inhalten - Aktive präventive und aktive regenerative Trainingsinhalte <p>Inhaltsgruppe 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Erlernen psychoregulativer Techniken - Einführung in die Ernährungslehre - Mannschaftsbesprechung - Gemeinsames Beobachten des Gegners (Video) <p>Inhaltsgruppe 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsame, überwiegend passive präventive und regenerative Anwendungen, z. B. Massage, Entmüdungsbecken, Sauna, Solarium, Thermalbadbesuch <p>Inhaltsgruppe 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Während der Trainingslager, aber auch spielvorbereitend auf die Trainingsinhalte ausgerichtete Kost aller Spieler - Vitamingaben - Regenerationspräparate (z. B. Revital Energen) - Routinemäßige sportärztliche Untersuchungen 	<p>Aus den jeweiligen trainingsinhaltlichen Gruppen werden auf die spezifischen Bedürfnisse des Einzelspielers abgestimmte Trainingsinhalte aus den Inhaltsgruppen 1 bis 4 durchgeführt.</p> <p>Förderung des Bewußtheitsgrades und damit der Eigenverantwortlichkeit (außersportliche Belastungen, Lebenseinstellung etc.)</p>

Abb. 3

sen, über deren Vollzug inner- und außerhalb des Mannschaftstrainings auf den Leistungszustand des Spielers eingewirkt wird (vgl. CARL 1983, 33).

Es ist zwingend notwendig, kognitiv/affektive Themen, physiotherapeutische Maßnahmen sowie die leistungsfördernde spezielle Ernährung und das Verabreichen von Medikamenten zu den Trainingsinhalten zu rechnen, „... weil es sich um zielgerichtete Maßnahmen des Trainings zur Verbesserung des sportlichen Leistungszustandes handelt“ (CARL 1983, 34). Entsprechend werden diese inhaltlichen Maßnahmen im Trainingsplan ausgewiesen.

Allgemein vorbereitende Abschnitte im Fußball-Hochleistungstraining werden auf einen geringen Anteil reduziert, es gibt also keine ausgesprochene „Vorbereitungsperiode“ mehr, da

- erstens die Dauer der Vorbereitungsperiode (Terminierung) nicht genügt, um alle leistungsbestimmenden Faktoren ausreichend zu entwickeln
- zweitens keine ausreichenden Transferwirkungen von allgemein entwickelnden Übungen auf die komplexe, sportmotorische Leistung im Hochleistungsfußball zu erwarten ist.

Das notwendige Niveau in den grundmotorischen Eigenschaften wird weitgehend über fußballspezifische Belastungen (mit Ball, Spielformen, Fußballcircuits) erworben. Fußballspezifische Fertigkeiten werden überwiegend komplex entwickelt. Bei täglich mehreren Trainingseinheiten kann z. B. auch ein Schnelligkeitsausdauertraining ohne Ball mit ins Trainingsprogramm eingebracht werden, bei der Anwendung der intensiven Intervallmethode, wie bei allen anderen Methoden auch, ist die zeitliche Abfolge der Erholungsvorgänge zu beachten. Intensive Methoden eignen sich zur kurzfristigen Formsteuerung.

Allgemein entwickelnde Trainingsinhalte, z. B. im Bereich der (aeroben) Ausdauer, werden in der Zwischenwettkampfzeit erworben und während der Wettkampf- und Hallenwettkampfzeit u. a. mit der Trainingsform „aktiv regeneratives Training“ erhalten und gefestigt.

Präventiv wirksame Trainingsinhalte (u. a. Kraft- und Beweglichkeitsübungen) werden in die Mikrozyklen ganzjährig mit unterschiedlicher Gewichtung (Individualisierung) integriert. Diese Trainingsinhalte werden unter Hinzuziehung des Arztes, des Physiotherapeuten und des Aufbautrainers auf den einzelnen Spieler abgestimmt.

Mit regenerativem Training werden Training und Spiel vor- und nachbereitet; ebenso wird es während und zwischen den Trainingseinheiten eingesetzt. Die Trainingsinhalte stammen aus dem aktiven (Trainings- und Übungsformen) sowie dem passiven Maßnahmenbereich (z. B. Physiotherapie, mentales Training).

Verletzte und erkrankte Spieler absolvieren ein individuell auf sie abgestimmtes Aufbauprogramm unter Berücksichtigung der Prinzipien der Trainingslehre in Absprache des gesamten Betreuerstabs. Rehabilitationstraining ist in Anlehnung an den Trainingsbegriff ein pädagogisch gelenkter, systematisch und planmäßig betriebener Prozeß, der auf Leistungsoptimierung ausgerichtet ist. Ebenso planmäßig und systematisch werden kurative Einflüsse in den Prozeß der Leistungsoptimierung und Trainingseinwirkung integriert.

Es wird vor der Saison ein Team gebildet, daß in der Lage ist, die Mannschaft während der Saison umfassend zu betreuen. Das Betreuersteam trifft sich routinemäßig (wöchentlich) und bei besonderen Anlässen. Es besteht aus folgenden Personen:

- Trainer/Co-Trainer
- Arzt/Operateur
- Physiotherapeut
- Rehabilitationstrainer (Aufbautrainer)

Jeder im Hochleistungsfußball tätige Trainer muß durch entsprechende Aus- und Fortbildungsinhalte durch Training bedingte Anpassungen in ihren quantitativen, qualitativen und zeitlichen Verläufen beurteilen können.

Die Trainingsinhalte werden vom Betreuersteam entsprechend festgelegt. Innerhalb des Rahmenplans müssen zielgerechte Improvisationen möglich sein! Entsprechend dem Strukturplan werden Trainingsinhalte aus den vier Trainingsinhaltsgruppen (vgl. **Abb. 2**) gemeinsam durchgeführt (**Abb. 3**).

Zusammenfassung

Das vorgestellte Strukturmodell des professionellen Fußballs löst den Theorie-Praxis-Widerspruch auf. Es werden die Trainingsgestaltungsprinzipien berücksichtigt, welche in Theorie und Praxis als gültig anerkannt sind:

- Ganzjähriges Training
- Planmäßiger Formerwerb, Formerhalt und Formverlust
- Variable Anwendung von Trainingsinhalten- und -mitteln
- Durchführung von Fußballhochleistungstraining als hochspezifischer und komplexer Prozeß

Die Vorteile des Modells:

- Es tritt ein geringerer Formverlust als bei tradierten Modellen auf.
- Längere Pausen würden unter dem Aspekt „Trainingszustand als stetiger Prozeß“ statt folgender (nach der Pause) Erweiterung der funktionellen Möglichkeiten den weitgehenden „Neuaufbau“ der sportlichen Form bedeuten.

- Verletzte Spieler können nach qualifiziert durchgeführtem Aufbautraining mittels allgemein und speziell vorbereiteten Trainingsübungen in das Mannschaftstraining integriert werden.

- Vorher „spontan“ angewendete, trainingsbegleitende Maßnahmen werden als trainingsinhaltliche Maßnahmen systematisch und planmäßig eingesetzt.

Ausblick

Es bleibt bei hypothetischen (angenommenen, unbewiesenen) Strukturmodellen, solange durch die ökonomischen Zwänge im Hochleistungsfußball keine Längsschnittuntersuchungen (Beobachtungen und Untersuchungen einer Mannschaft über einen längeren Zeitraum hinweg) anwendbar operationalisiert sind und die Trainingsplanung und -durchführung durch mangelnde Ausbildungskonzepte nicht als planmäßiger Prozeß erfolgt. Labortests können nur ausschnittsweise Einsichten leisten. Trotzdem erscheint die Integration regenerativ-präventiver Inhalte in Trainingsphasen erhöhter Intensität in die Trainingseinheiten sowie die Anwendung von Trainingseinheiten mit ausschließlich regenerativ-präventiven Inhalten machbar und notwendig. Die turnusmäßigen Besuche eines Sportmediziners sowie die den Leistungsanforderungen angepaßte Ernährung als trainingsinhaltliche Maßnahmen sind in der Trainingspraxis zu leistende Vorgaben. Sportartspezifische Belastungstests sind (weiterzu-)entwickeln, aber auch die Technik im Labor und Feld.

In der folgenden Übersicht trainingsinhaltlicher Maßnahmen sind nur „Körperübungen“ aus der Trainingsinhaltsgruppe 1 (vgl. **Abb. 2**) aufgeführt.

Erich Rutemöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

Damit Ihr Torwart hält, was er verspricht:

Die praktische Trainingshilfe für jeden Trainer, der gezielt mit seinen Torwarten arbeiten will.

Die Übungen gehen von häufig vorkommenden konkreten Spielsituationen aus und haben sich in der Praxis vielfach bewährt.

Schwerpunkte: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel und – generell – situationsgerechtes Verhalten. Dazu kommen Übungen zum Verhalten in Zweikampf-Situationen (Angreifer läuft z. B. allein auf den Torwart zu), zum Abfangen von Flanken und zur Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern in Standardsituationen. Angaben zur Belastungsintensität und viele kleine organisatorische Tips erleichtern besonders denjenigen Trainern die Arbeit, die sich mit dem speziellen Training der Torhüter bisher nur „am Rande“ beschäftigen konnten.

85 Doppelkarten für Ihr Torwarttraining. Mit Beiheft, in dem Übungsaufbau und -systematik erläutert werden sowie mit praktischem Karteikasten.

Erich Rutemöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

Porto sparen und gleich mitbestellen!

Der nächste Winter kommt bestimmt! Und mit ihm Trainingseinheiten in der Halle, für die Rutemöller/Koch auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) zahlreiche Übungs- und Spielformen zusammengestellt haben, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Jeweils

DM 28,-

philippa
Bestellschein
Seite 13!

Wettkampfzeit

Trainingsziele

Optimale Wettkampfleistung
Formerhalt
Steuerung der Form (kurzfristig)

Trainingsinhalte

Komplex-spezifische Trainingsprogramme (Spezialübungen)
Wettkampfübungen
Allgemeinentwickelnde Übungen als Regenerations- und Präventivmaßnahmen

Reizintensität

Hoch, in der 2. Wettkampfzeit sehr hoch

Reizumfang

Hoch, in der 1. Wettkampfperiode sehr hoch

Anmerkungen

Obwohl hohe bis sehr hohe Reizintensitäten angewendet werden, kommt es durch die Verwendung fußballspezifischer Übungen und der Integration von präventiv und regenerativ wirksamen Trainingsinhalten nicht zu einem fußballunspezifischen, übermäßigem Ansteigen des Laktatspiegels (Übersäuerungen) und damit zu Leistungsverlusten durch verlängerte Phasen der Regeneration (Übertraining, vgl. LIESEN, H., et al., Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 1/85, S. 8–18).

Übertrainingssymptome sind in der Leistungsdiagnostik zu erfassen, Meßverfahren sind zu entwickeln und zu operationalisieren, welche nicht nur die körperlichen Beanspruchungen erfassen, sondern ebenso, z. B. nach technischem Training, den Ermüdungs-(Beanspruchungs-) Grad beurteilen lassen (u. a. Ammoniakstoffwechsel, vgl. LEHNERTZ, Klaus, Leistungssport, 1/86 u. 5/86).

Aktive Erholphase

Trainingsziele

Körperliche Erholung
Psychische Erholung
Planmäßiger, geringer Formverlust
Festigung der Trainingsanpassungen

- Morphologisch (Form und Struktur betreffend, besonders bradytrophe Gewebe wie Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen)
- Strukturell (Aufbau und Gefüge)
- Funktionell (u. a. Ausstattung und Ökonomisierung der Enzym-, Ferment- und Hormonsysteme)

Prophylaxe Übertraining

Trainingsinhalte

Allgemein entwickelnde Übungen
Variierende Anwendung von Gymnastik, lockeren Läufen
Spielen aus anderen Sportarten, z. B. Volleyball, Tennis etc.

Reizintensität

Gering

Bemerkungen

Diese Phase kann auch mit „Hausaufgaben“ für den Spieler genutzt werden zur Aufholung (Kompensation) von Leistungsdefiziten, z. B.

- aerobe Ausdauerläufe
- Krafttraining (allgemeinentwickelnd; spezifisch präventiv; nach Verletzungen)

Hallenwettkampfzeit

Trainingsziele

Umstellen auf Hallenfußball
Optimierung der Wettkampfleistung in der Halle
Erhalt der Ausdauerleistungsfähigkeit

Trainingsinhalte

Hallenspezifisch (weitgehend noch zu entwickeln)

Trainingsintensität

Mittel- bis submaximal

Reizumfang

Mittel- bis submaximal

Anmerkungen

Die genauen Anforderungen im Hallenfußball an die komplexe Spielfähigkeit des Spielers sind zu untersuchen. Trainingsmethoden und -inhalte zur Entwicklung einer optimalen Wettkampfleistung im Hallenfußball sind noch zu entwickeln und zu systematisieren. Hier sind Trainer, Sportwissenschaftler sowie Sportmediziner gleichermaßen gefordert.

Reizintensität und -umfang wurden nicht zu hoch gewählt, um die geistige (psychische) und körperliche Umstellung auf die hallenspezifischen Anforderungen zu gewährleisten. Zu hohe Umfänge sowie Intensitäten würden wegen der Umstellung auf die veränderten Anforderungen des Hallenfußballspiels das Verletzungsrisiko unproportional ansteigen lassen.

Ausrüstung wie Schuhwerk (nicht zu stumpf), Sohlenrandgestaltung, Knöchelschoner etc. müssen von Biomechanikern und den professionellen Ausstattern gemeinsam entwickelt und zur Verfügung gestellt werden.

Da bei überwiegendem Hallentraining eine Abnahme der Ausdauerleistungsfähigkeit zu erwarten ist (vgl. LIESEN, H., et al., Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 1/85, S. 14, Bspl. Feld-/Hallenhockey), muß durch Trainingsmethodik und Trainingsinhalte entgegengesteuert werden. LIESEN (s. o.) empfiehlt dienstags und donnerstags ein regeneratives Ausdauertraining im Intensitätsbereich um 2 (mmol/l) Laktat, mittwochs ein 30–40minütiges Lauftraining zwischen 3–4 (mmol/l) Laktat und freitags ein weiteres regeneratives oder Ausdauertraining. Die Feldhockeyspieler des Olympiakaders konnten dadurch während der Hallensaison entgegen dem sonst üblichen Verlust um ca. 20–25% ihre Ausdauerleistung erhalten, teilweise gar steigern. Die Festlegung der Pulsfrequenzen während des Ausdauertrainings erfolgt anhand der leistungsdiagnostisch gewonnenen Daten.

Zwischenwettkampfzeit

Trainingsziele

Formerhalt
Formerwerb
Erweitern der funktionellen Möglichkeiten
Technisch-taktische Trainingsinhalte

Trainingsinhalte

Allgemeine und spezifische Trainingsinhalte
Komplex-spezifische Trainingsinhalte
Erhaltung und Weiterentwicklung des grundmotorischen Eigenschaftsniveaus

Reizintensität

Steigend

Reizumfang

Hoch; steigend zu sehr hoch

Bemerkung

Auf den von Jahr zu Jahr verbesserten Trainingszustand achten und die Trainingsinhalte darauf abstimmen (Leistungsdiagnostik – Trainingssteuerung).

Jugendtraining

Norbert Vieth

Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln

Ein Hallentrainingsprogramm für 10- bis 14jährige Jungen und Mädchen
Fortsetzung aus Heft 12/87

Die vielfältigen Hilfsmittel in der Halle ermöglichen eine abwechslungsreiche organisatorische und methodische Trainingsgestaltung, die die jugendlichen Spieler hervorragend motiviert und eine hohe Trainingseffektivität ermöglicht.

Am Beispiel von fünf Trainingseinheiten setzt Norbert Vieth diese theoretischen Vorüberlegungen in die konkrete Trainingspraxis um. Bei den ersten drei Trainingsbeispielen wird ganz gezielt jeweils nur ein Hilfsmittel gebraucht, mit

3. Trainingseinheit

Aufwärmen (20 Minuten)

Technik-/Taktikschulung an Kastenteilen

Jeweils 2 Spieler mit einem Ball befinden sich an den Spielfeldseiten. 8 quer-gestellte Kastenteile sind frei in der Halle verteilt (**Abb. 1**).

Übung 1:

Jeweils ein Spieler der Spielerpaare um-dribbelt bei freier Ballführung die Kastenteile. Nach 30 Sekunden Aufgabenwechsel.

Variationen:

- Verschiedene Ballführungsarten.
- Die Kastenteile werden mit einer Täuschung umdribbelt.

Übung 2:

Der übende Spieler dribbelt nacheinander alle Kastenteile an. Er spielt dabei den Ball durch die Kastenteile und läuft seitlich am Hindernis vorbei dem Ball nach.

Variation:

- Der Spieler hebt den Ball aus der Bewegung leicht über das Kastenteil.

Übung 3:

Die Spielerpaare üben jeweils an einem

Kastenteil. Sie spielen sich aus dem Jonglieren heraus über das Kastenteil die Bälle zu. Nach dem Zuspiel darf der Ball einmal auf dem Boden aufprallen.

Übung 4:

Die Spielerpaare spielen sich in der freien Bewegung durch die Kastenteile die Bälle zu. Welche 2er-Gruppe hat als erste 10 (20) Zuspiele erreicht? Es üben im Wechsel immer nur vier Spielerpaare. Die übrigen Spieler absolvieren eine Dehnungsgymnastik. Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt.

Hauptteil (60 Minuten)

Konditionelle Übungen und Spielformen mit Kastenteilen

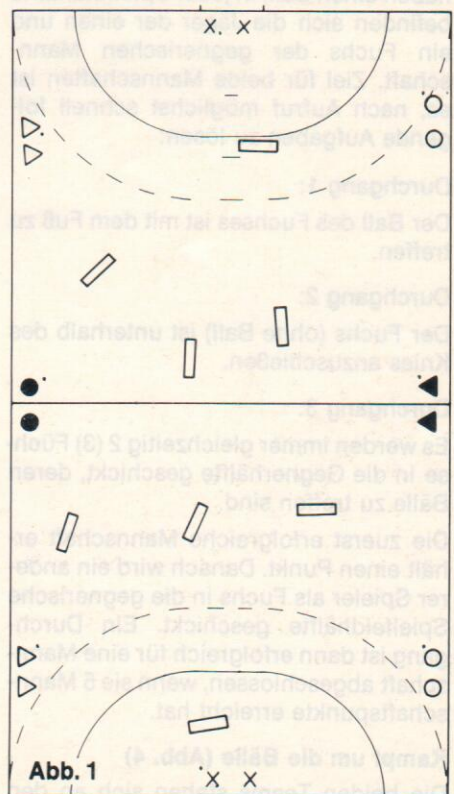
Übung 1:

Jeweils ein Spielerpaar wieder an einem Kastenteil. Ein Spieler überspringt und durchkriecht abwechselnd das Kastenteil, insgesamt 5mal. Welcher Spieler ist als erster mit der Aufgabe fertig? Danach Aufgabenwechsel (2 Durchgänge).

Übung 2:

Der übende Spieler überspringt das Kastenteil, setzt sich kurz auf den Boden

und überspringt erneut das Hindernis, insgesamt 5mal.



Übung 3:

Beide Spieler steigen in das Kastenteil. Laufversuche in entgegengesetzter Richtung.

Übung 4:

Staffelwettbewerb: Die Spielerpaare laufen von Hallenwand zu Hallenwand. Auf dem Boden sind mehrere Linien markiert. Der erste Spieler des Spielerpaares steigt in das Kastenteil, trägt es bis zu ersten Linie, steigt aus und läuft zur Grundlinie zurück, wo er seinen Partner abschlägt. Dieser läuft bis zum Kastenteil, steigt ein und transportiert es zur nächsten Linie – und so weiter. Welches Spielerpaar erreicht als erstes die gegenüberliegende Hallenseite? Es laufen abwechselnd immer vier Spielerpaare gegeneinander. Mehrere Durchgänge.

Hinweis:

Zwischen den einzelnen Übungsformen ist auf eine ausreichende Pausengestaltung zu achten (leichte technische Übungsformen, Gymnastik).

Spielform 1 (Abb. 2):

1 gegen 1 auf ein Kleintor

Die beiden Spieler spielen 1 gegen 1 auf ein Kastenteil als Tor. Tore können von beiden Seiten erzielt werden. Spielzeit: 2 Minuten. Es werden zwei Durchgänge absolviert.

Pausengestaltung: Zielstöße durch das Kastenteil.

Spielform 2:

4 gegen 4 mit Zuspiel durch die Kastenteile

Jeweils zwei Spielerpaare bilden nun eine 4er-Mannschaft. 4 gegen 4, wobei dann ein Tor erzielt wird, wenn durch ein Kastenteil ein Mitspieler angespielt wird. An einem Kastenteil können nicht zwei Treffer nacheinander erzielt werden. Die Spielform wird in der Turnierform „jeder gegen jeden“ durchgeführt. Spielzeit pro Spiel: 5 Minuten.

Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler laufen zusammen 10 Minuten in der Halle locker aus.

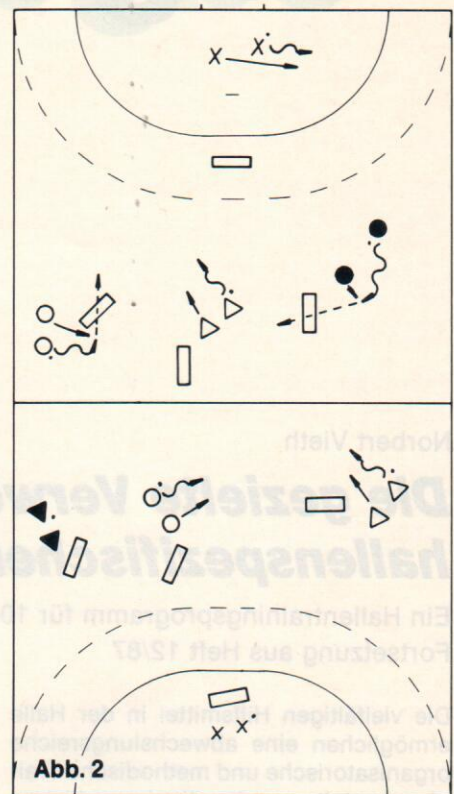


Abb. 2

4. Trainingseinheit

Aufwärmen (20 Minuten)

Fuchsball als Parteispiel (Abb. 3)

Die Halle wird durch mehrere Langbänke in zwei Spielfelder geteilt. Alle Spieler haben einen Ball. In jeder Spielfeldhälfte befinden sich die Jäger der einen und ein Fuchs der gegnerischen Mannschaft. Ziel für beide Mannschaften ist es, nach Aufruf möglichst schnell folgende Aufgaben zu lösen:

Durchgang 1:

Der Ball des Fuchses ist mit dem Fuß zu treffen.

Durchgang 2:

Der Fuchs (ohne Ball) ist unterhalb des Knies anzuschließen.

Durchgang 3:

Es werden immer gleichzeitig 2 (3) Füchse in die Gegnerhälfte geschickt, deren Bälle zu treffen sind.

Die zuerst erfolgreiche Mannschaft erhält einen Punkt. Danach wird ein anderer Spieler als Fuchs in die gegnerische Spielfeldhälfte geschickt. Ein Durchgang ist dann erfolgreich für eine Mannschaft abgeschlossen, wenn sie 5 Mannschaftspunkte erreicht hat.

Kampf um die Bälle (Abb. 4)

Die beiden Teams stehen sich an den

Grundlinien gegenüber. Jeweils ein Spieler der Mannschaft A startet gegen einen Spieler der Mannschaft B auf ein Zeichen zu einem auf der Mittellinie lie-

genden Ball. Ein Punkt ist dann erzielt, wenn einer der beiden Spieler mit dem Ball die gegnerische Grundlinie überdribbelt. Die erfolgreichen Spieler war-

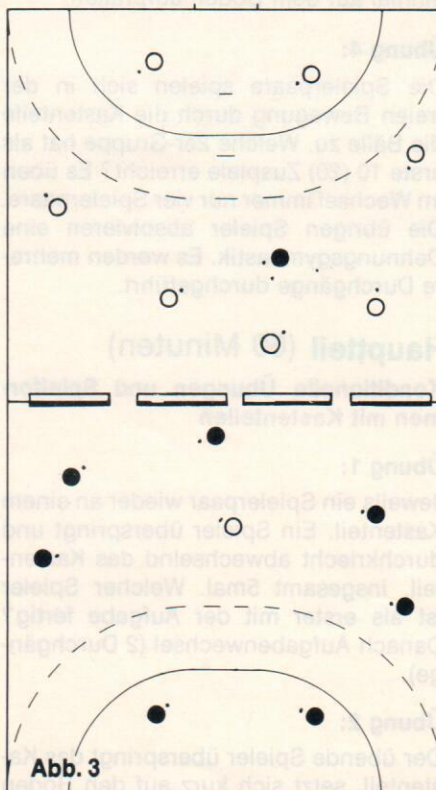


Abb. 3

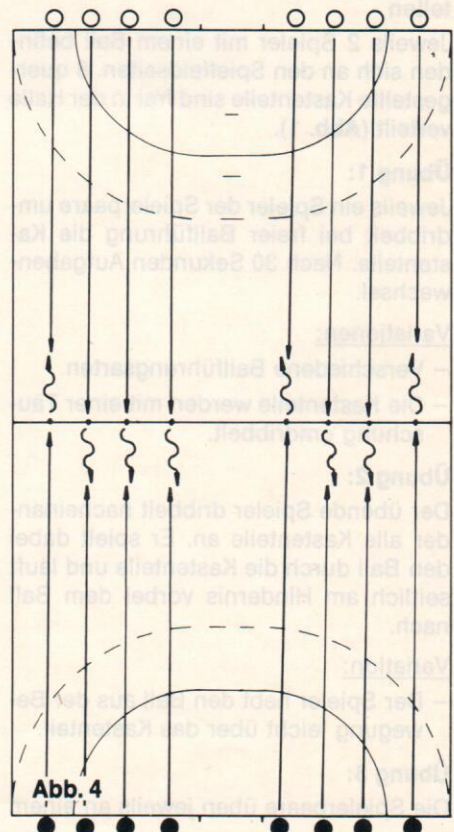


Abb. 4

ten so lange an der gegnerischen Grundlinie, bis alle Bälle aus dem Spiel sind. Dann werden die Punkte zu einem Mannschaftsergebnis addiert und erneut die Ausgangspositionen eingenommen.

Welche Mannschaft hat nach 10 Durchgängen die meisten Punkte?

Variation:

Starts aus verschiedenen Ausgangspositionen.

Hauptteil (45 Minuten)

Ein Individualtraining im Stationsbetrieb mit technisch-taktischen Schwerpunkten

Jeweils zwei Spieler üben zusammen. Sie führen nacheinander die Stationsaufgaben durch; der pausierende Spieler zählt die absolvierten Übungsdurchgänge seines Partners und gibt die Anzahl nach dem Übungsende an den Trainer weiter, der sie in eine Kartei einträgt (Abb. 5).

Übungszeit pro Spieler: 2 Minuten

Station 1:

Kopfbälle auf das Handballtor

Der pausierende Spieler wirft als Torwart seinem an der 7-Meter-Markierung stehenden Partner den Ball zum Kopfball zu.

5 Punkte pro Kopfballtreffer

Station 2:

Flachpässe mit kurzen Antritten

Der Spieler spielt aus etwa 7 Meter Entfernung einen ersten Ball gegen die Langbank A, stoppt den zurückprallenden Ball an und startet ohne Ball zu einem zweiten Ball, den er gegen die Langbank B spielt. Nach der Verarbeitung des zurückspringenden Balles wieder Start zum ersten Ball.

Pro Flachpaß gegen eine Langbank = 1 Punkt

Station 3:

Zielstöße auf einen Medizinball im Handballmittelkreis

Der Spieler hat mit dosierten Zielstößen von außerhalb des Handballmittelkreises einen innerhalb dieser Markierung liegenden Medizinball zu treffen.

Pro Treffer = 1 Punkt

Wird der Medizinball aus dem Mittelkreis hinausgetrieben, so erhält der Spieler 5 Zusatzpunkte.

Station 4:

Dribbling mit einer Geschicklichkeitsübung an einer Turnmatte

Der Spieler dribbelt eine halbe Runde um die Turnmatte, stoppt den Ball an

und schlägt eine Rolle auf der Turnmatte. Danach startet er neben der Matte zum Ball zurück und dribbelt die nächste halbe Runde.

Pro Dribbling = 1 Punkt

Station 5:

Slalomdribbling um Medizinbälle

Der Spieler dribbelt durch einen mit Medizinbällen gebildeten versetzten Slalom. Nach einer Slalomstrecke dribbelt er neben dem Parcours zur Ausgangsposition zurück.

Jeder absolvierte Durchgang zählt 1 Punkt

Station 6:

Flachpässe mit einem kurzen Dribbling

Der Spieler paßt gegen die Langbank A, nimmt den zurückprallenden Ball in der Bewegung mit und dribbelt um einen Medizinball. Danach erfolgt ein erneuter Flachpaß gegen die Langbank B und ein anschließendes kurzes Dribbling um den Medizinball.

Pro Flachpaß gegen eine Langbank = 1 Punkt

Station 7:

Zielstöße auf Kleinkästen

Zwei Kleinkästen bilden die beiden Ziele, die abwechselnd mit dem linken/rechten Spielbein zu treffen sind. Vor jedem Kleinkasten befindet sich in etwa 7 Meter Entfernung eine Abschlußlinie.

Der Spieler wechselt erst nach einem Treffer zum anderen Kleinkasten.

Pro Treffer = 5 Punkte

Station 8:

Dribbling mit einer Geschicklichkeitsübung an einer Kastenteilreihe

4 bis 5 Kastenteile sind frei in einem begrenzten Raum verteilt. Der Spieler hat die Kastenteile nacheinander anzudribbeln.

Dabei werden die Kastenteile aus etwa 1 Meter Entfernung durchspielt. Nach dem Durchspiel wird der Ball vom Spieler erlaufen, wobei er das Kastenteil überspringt.

Jedes Durchspiel = 1 Punkt

Abschluß (30 Minuten)

4 gegen 4 auf Paralleltore

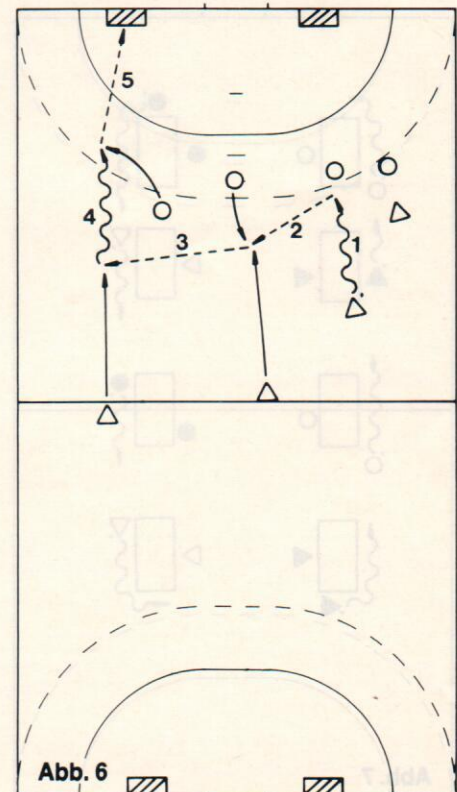
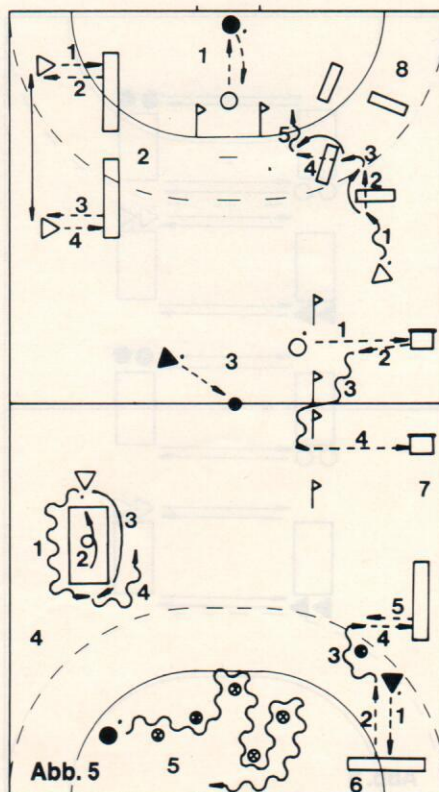
Vier aufrecht an die Wand gestellte Turnmatten bilden die Tore. 4 gegen 4 ohne Torwarte auf die Tore, wobei jede Mannschaft zwei Tore zu verteidigen hat (Abb. 6).

Spielzeit: 5 Minuten

Es wird die Turnierform „jeder gegen jeden“ ausgetragen.

Variation:

Zusätzlich kann das Handballtor mit einem TW noch als drittes Tor hinzukommen. Dabei können die Turnmatten auch an die Seitenwände der Halle gestellt werden.



5. Trainingseinheit

Aufwärmen (30 Minuten)

Technische Übungsformen, Gymnastik, Lauf- und Sprungübungen an kleinen Kästen

8 Spielerpaare mit je einem Ball. Jeweils 1 Spielerpaar befindet sich an einem der kleinen Kästen, die in Gassenform (seitlicher Abstand: 6 Meter) aufgestellt sind.

Übung 1 (Abb. 7):

Die ersten Spieler der 2er-Gruppen dribbeln gleichzeitig außen an der Kastenreihe vorbei zum eigenen Kasten zurück und übergeben an den Partner.

Übung 2:

Dribbling im Slalom durch die Kastenreihe.

Variation:

Jeder Kasten wird einzeln umdribbelt.

Übung 3:

Die Spielerpaare üben nun jeweils an einem Kasten. Im Wechsel führt der Spieler A am Kasten eine gymnastische Übung durch, und der Spieler B jongliert den Ball.

Spieler A:

- Grätsche über den Kasten. Die beiden Hände halten die Fußgelenke.
- Frontalstand zum Kasten. Ein Bein wird auf den Kasten gelegt. Beide

Hände halten das Fußgelenk dieses hochgestellten Beines. Das Standbein bleibt gestreckt.

- Querstand neben dem Kasten, ein Bein seitlich auf den Kleinkasten gestellt. Seitliches Beugen des Oberkörpers.
- Step-ups: 20mal abwechselnd mit dem linken und rechten Bein auf den kleinen Kasten springen. (Diese Übungsform kann auch in Wettbewerbsform ausgetragen werden.)
- Liegestütz am Kasten, wobei die Beine auf dem Kasten liegen. Im Liegestütz einmal um den Kasten herum stützen (Beine bleiben dabei auf dem Kasten).

Spieler B:

- Freies Jonglieren
- Abwechselnd mit dem linken/rechten Bein
- Jonglieren mit dem Kopf
- Aus dem Jonglieren den Ball hochspielen und Anstoppen

Übung 4:

Spieler A im Liegestütz (Beine auf dem Kasten), Spieler B überspringt den Kasten, kriecht unter A hindurch und überspringt erneut den Kasten. 5 Durchgänge pro Spieler in Wettbewerbsform.

Übung 5 (Abb. 8):

Jeweils die beiden Spielerpaare von zwei sich gegenüberstehenden Kästen laufen gegeneinander. Die ersten Spieler jeder 2er-Gruppe starten zum anderen Kasten, berühren diesen und laufen zum eigenen Kasten zurück. Sofort startet der zweite Spieler. 5 Läufe pro Spieler in Wettbewerbsform.

Variation:

Übungsablauf wie zuvor, aber die Spieler umlaufen den gegenüberliegenden Kasten.

Hauptteil (35 Minuten)

Technisch-taktisches Stationstraining in der 2er-Gruppe

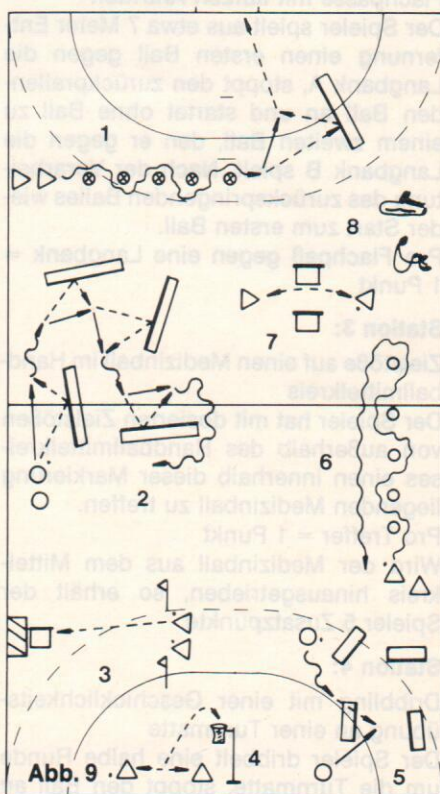
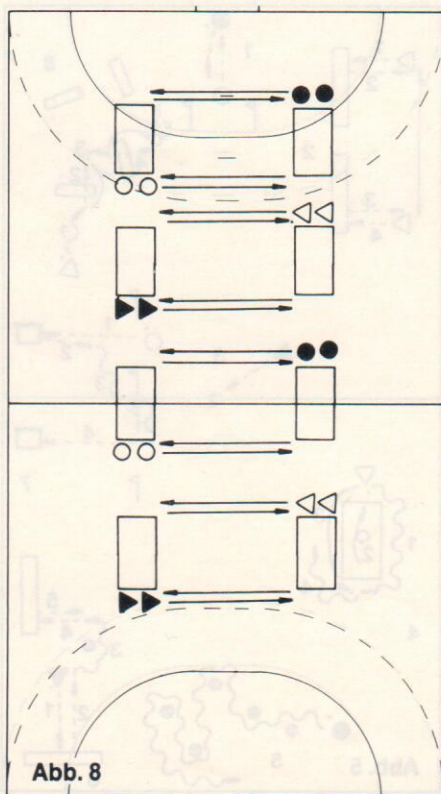
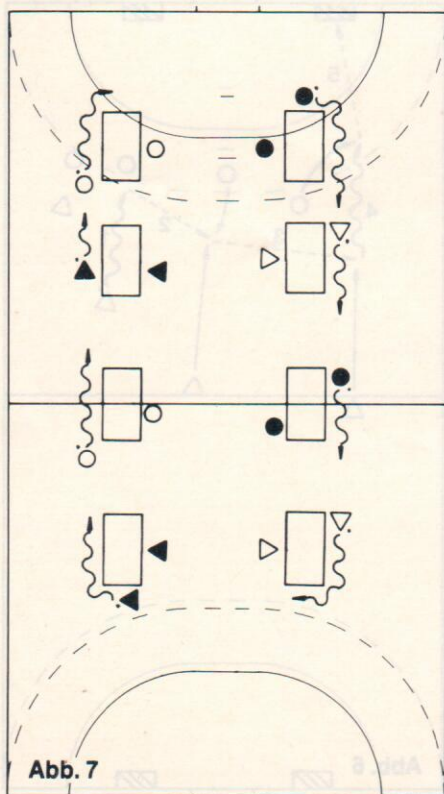
Die Spielerpaare bleiben zusammen und durchlaufen mehrere Stationen mit verschiedenen technisch-taktischen Übungsformen. Stationswechsel nach 3 Minuten. Die erreichten Durchgänge werden vom Trainer festgehalten (Abb. 9).

Station 1:

Dribbling, Zuspiel und Torschuß

Spieler A durchdribbelt einen Slalom, spielt einen Doppelpaß an einer Langbank und schießt den zurückprallenden Ball direkt auf das Tor.

Treffer = 1 Punkt



Treffer, wobei der Ball die Torlinie in der Luft überschreitet = 3 Punkte
Nach dem Torschuß beginnt Spieler B.

Station 2:

Doppelpässe an mehreren Langbänken
Spieler A spielt nacheinander Doppelpässe an mehreren, auf engem Spielraum aufgestellten Langbänken und übergibt danach an seinen Partner.
Pro Doppelpaß = 1 Punkt

Station 3:

Flugbälle auf eine Weichmatte
An einer Wand ist ein Weichboden aufgestellt, davor befindet sich ein großer Kasten. Die Spieler haben abwechselnd ab einer Abschlußmarkierung mit einem Flugball den über den Kasten hinausreichenden Oberteil der Weichmatte zu treffen. Pro Treffer = 3 Punkte

Station 4:

Basketballkorb – Zieltreffer
Die beiden Spieler üben zusammen mit einem Ball unter einem Basketballkorb. Sie spielen sich aus dem Jonglieren den Ball so zu, daß sie mit einem Zielstoß (auch Kopfball) den Basketballkorb treffen können. Der vom Korb zurückprallende Ball wird sofort wieder verarbeitet

und zum erneuten Zielstoß hochgespielt. Pro Treffer = 5 Punkte

Station 5:

Zuspiele durch Kastenteile
Die Spieler spielen sich durch mehrere, auf engem Spielraum aufgestellte Kastenteile den Ball zu.
Pro Durchspiel = 1 Punkt

Station 6:

Slalomdribbling
Die Spieler dribbeln abwechselnd durch einen mit Medizinbällen gebildeten Slalom. Pro Slalom = 1 Punkt

Station 7:

Fußballtennis über große Kästen
Die Spieler spielen sich über zwei nebeneinandergestellte große Kästen den Ball zu. Der Ball darf beliebig oft vom einzelnen Spieler bis zum Zuspiel jongliert werden. Nach dem Zuspiel ist ein Bodenkontakt erlaubt. Es wird der beste Versuch innerhalb der 3 Minuten gewertet.

Station 8:

Dehnungsgymnastik
Als Pausenintervall führen die Spieler an dieser Station selbständig ein Gymnastikprogramm durch.

Abschluß (40 Minuten)

Torwartball

Aus den Spielerpaaren werden nun vier 4er-Mannschaften gebildet. Diese führen mit der folgenden Spielform ein Turnier durch (A gegen B und C gegen D mit anschließenden Finalspielen).

Spielzeit pro Spiel: 3 Minuten
Von jeder Mannschaft stehen jeweils zwei Spieler als Torwarte auf zwei kleinen Kästen.

Die anderen Spieler spielen 2 gegen 2 im Raum. Ein Tor ist dann erzielt, wenn dem Torwart der eigenen Mannschaft der Ball im Flug so zugespielt wird, daß dieser ohne Verlassen des Kastens gefangen werden kann. Nach einem Treffer ist der Ball von dem erfolgreichen Team vor einem erneuten Zuspiel auf den Torwart zunächst einmal über die Mittellinie zu spielen. Zudem wechselt der erfolgreiche Zuspieler mit dem angespielten Torwart die Position.

4 gegen 4 auf zwei Handballtore

Die Mannschaften führen nach dem gleichen Ablauf ein weiteres Turnier mit der folgenden Spielform durch: 4 gegen 4 auf zwei Handballtore mit Torwart.
Spielzeit pro Spiel: 5 Minuten

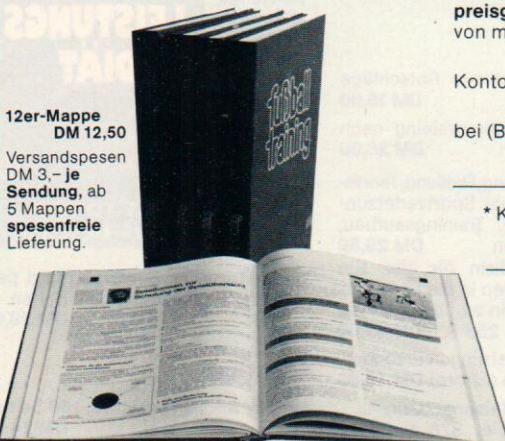
Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, D-4400 Münster

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

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

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



12er-Mappe
DM 12,50

Versandspesen
DM 3,- je
Sendung, ab
5 Mappen
spesenfreie
Lieferung.

● Bitteln liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: 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 Ende eines Kalenderjahres.
Das Jahres-Abonnement kostet 1988 (12 Hefte) im Inland DM 52,80 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 57,60, jeweils frei Haus.

● 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: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. **Sammelmappen ft** _____

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

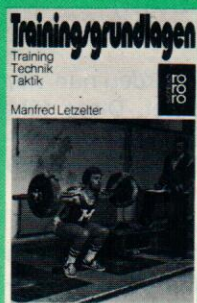
Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

philippka

Allgemeines, Trainingslehre



Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) DM 12,80

Band 14: Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt DM 12,80

Baumann, H.: Methoden der Fehleranalyse durch Bewegungsbeobachtung. Neuersch. 1986, 327 S., Manuskriptdruck DM 38,00

Der Sport-Brockhaus. Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen, Neuaufgabe 1984 DM 58,00

Dietrich/Dürwächter/Schaller: Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 S. A6 DM 17,80

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

Grosser/Neumaier: Techniktraining DM 19,80

Grosser/Brüggemann/Zintl: Leistungssteuerung in Training und Wettkampf, 203 Seiten DM 28,00

Harre, Dietrich: Trainingslehre, das DDR-Standardwerk, 280 S. DM 32,80

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 Seiten DM 12,80

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre:
Teil I: Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses, 292 S., DM 33,60
Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. DM 33,60

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

Röthig: Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage 1983 DM 45,80

Weineck, J.: Optimales Training, Neuaufgabe DM 44,00

Rieder/Fischer: Methodik und Didaktik im Sport, 174 S. DM 24,00

Saziowski: Biomechanische Grundlagen der Ausdauer, DDR 1987, DM 20,80

Thieß/Schnabel: Grundbegriffe des Trainings, 192 Seiten DM 19,80

Thieß u. a. (DDR): Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A5, Pappgeb. DM 14,80

Willimczik/Roth: Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen DM 14,80

Kleine Spiele



Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 Seiten, DM 24,80

Fluri, H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 240 S. DM 26,80

Ketelhut/Brüner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 Seiten DM 16,80

Löschner: Kl. Spiele für viele DM 9,80

Schubert, Renate u. a.: Kl. Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten DM 28,-

Rammler/Zöller: Kleine Spiele - wozu? 144 Seiten DM 24,80

Gymnastik, Aufwärmen

Fidelus/Kocjasz: Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) DM 18,00

Dassel, H./Haag, H.: Circuit-Training (66 Bildtafeln);
Teil I: Sportmotorische Eigenschaften DM 29,80

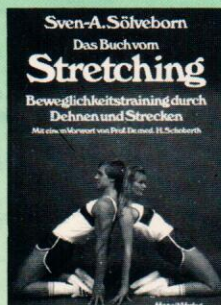
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) DM 28,80

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) DM 12,80

Koch/Rutkowski: Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball DM 20,80

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen DM 17,80

Roy: Richtig Fitnessgymn. DM 12,80



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

Forstreuter, Hans: Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 Seiten DM 29,80

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos DM 19,80

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

Neumaier/Zimmermann: richtig Konditionsgymnastik, 127 S. DM 12,80

Spring, u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten DM 22,80

Konditions- und Krafttraining

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen DM 10,80

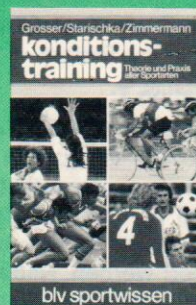
Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. DM 20,00

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24 cm), 5. Aufl. DM 24,80

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. DM 19,80

Hartmann/Tünnemann: Modernes Krafttraining, 352 S. (DDR) DM 16,80

Hartmann: 100 Zweikampfübungen DM 9,80



Grosser/Starischka: Konditionstests, 138 S. DM 22,00

Grosser u. a.: Konditionstraining, 93 S. DM 22,00

Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten DM 12,80

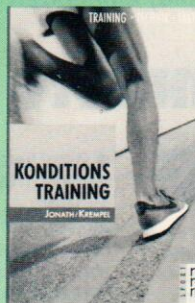
Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. DM 17,80

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten DM 18,80

Kruber/Fuchs: Allgemeine Konditionsschulung, DM 23,80

Teil I: 72 Arbeitskarten DM 24,80

Teil II: 72 Arbeitskarten DM 24,80



Jonath, K./Kreidler, R.: Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. DM 16,80

Letzelter: Krafttraining (rororo) DM 16,80

Matkovic: 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit DM 24,80

Schölich: Kreistraining (aus der DDR) DM 9,60

Sportmedizin

Clasing: Sportärztliche Ratschläge DM 16,00

Ehrich/Gebel: Aufbaustraining nach Sportverletzungen DM 28,00

Exel/Dungl: Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung. 197 Seiten DM 29,80

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

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) DM 16,80

Kuprian/Eitner/Meissner/Ork: Sportphysiotherapie, 376 S., geb., 362 Abb. DM 64,00

Weineck: Sportanatomie, 210 Seiten DM 48,00

Goßner (Hrsg.): Krankheit und Sport DM 24,80

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A5 DM 14,80

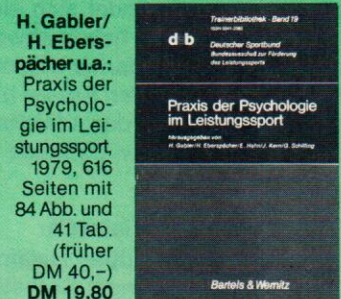
Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. DM 25,00

McLatchie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. Leitfaden: Verletzungen verhüten, erkennen, behandeln. 248 Seiten DM 34,80

Sportpsychologie

Baumann: Praxis der Sportpsychologie, 166 Seiten, viele Abb. DM 24,00

Schubert: Psychologie zwischen Start und Ziel, DDR, 295 S. DM 19,80



H. Gabler/H. Eberspächer u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 Seiten mit 84 Abb. und 41 Tab. (früher DM 40,-) DM 19,80

Hans Eberspächer: Sportpsychologie. rororo-Sachbuch DM 11,80

Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten DM 32,00

Rodinow u. a.: Psychologie in Training und Wettkampf (aus dem Russischen). 176 Seiten DM 16,80

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S. statt DM 34,80 DM 12,80

Sporternährung

Baron: Optimale Ernährung des Sportlers, Neuersch. 1986, 184 Seiten DM 44,00

Donath/Schüler: Ernährung der Sportler, aus der DDR, 167 S. DM 14,80

Hamm/Nilles: Richtig essen hilft gewinnen. Vergriffen. Neuaufgabe Ende 1987. DM 16,80

Konopka: Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung. Neuersch. 1985, 190 S. DM 24,00

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiaät, USA-Bestseller! 240 Seiten DM 28,00



Nöcker: Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten DM 18,80

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. 287 Seiten DM 28,00

Sonstiges

Bohus: Sportgeschichte, 166 Seiten DM 24,00

Kassat: Schein und Wirklichkeit Parallelen Skifahrens, 1985, 135 S., zahlreiche Abb. DM 22,80



Foto: Lindemann

Gero Bisanz

Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (1. Folge)

Vorbemerkungen

In vorhergehenden Ausgaben von „fußballtraining“ habe ich versucht, einige Anregungen für das Kinder- und Jugendtraining von 6 bis 10 und von 10 bis 14 Jahren zu geben. Dabei kann ich verständlicherweise immer nur meine Auffassung von einem praktikablen Weg für das Kinder- und Jugendtraining aufzeichnen. Ich habe versucht, theoretische Aussagen zum Training im Juniorenbereich und eigene Erfahrungen zu verwerten und sie so aufzubereiten und anzubieten, daß ein Trainer in der Vereinspraxis etwas damit anfangen kann. Vielen positiven Zuschriften folgend setze ich die Anregungen zum Training mit Jugendlichen fort. Es nutzen uns dabei keine noch so fundierten Aussagen bzw. Modelle, wenn sie von den Trainern, die in dem betreffenden Bereich trainieren, nicht verstanden oder umgesetzt werden können. Mein Anliegen ist weiterhin, dem Trainer praktikable Trainingsmöglichkeiten anzubieten, mit denen er arbeiten kann.

Ausgehend von einem Zeitraum von jeweils zwei Jahren für die einzelnen Altersklassen und von ca. vier Jahren für je einen Ausbildungsabschnitt mit bestimmten Zielen für Jungen und Mädchen, schließt sich jetzt als 3. Ausbildungsabschnitt das Leistungstraining für unsere Jugendlichen an. Es wird schwierig sein, für Jungen und Mädchen gleichlautende Empfehlungen abzugeben, ich werde aber versuchen, auf die Problematik hinzuweisen.

Ein zweiter Gesichtspunkt muß bei den Trainingsempfehlun-

gen berücksichtigt werden. Wenn Spielerinnen und Spieler erst spät, d. h. etwa mit 14, 15 Jahren zum Fußballtraining kommen, muß auch im Training auf diese Tatsache Rücksicht genommen werden. Andernfalls werden diese Spieler überfordert, wenn sie gleich mit den Zielen und Inhalten des Leistungstrainings konfrontiert werden. Für diese Spielerinnen und Spieler müssen die Trainingsangebote zum Training der 14- bis 18jährigen modifiziert werden. Es ist in diesem Fall sinnvoll, mit solchen Jugendlichen Ziele und Inhalte aus dem 2. Ausbildungsabschnitt zu trainieren, denn das Alter von 14, 15 oder 16 Jahren ist noch einmal ein sogenanntes Lernalter. In einem systematischen Training würden Späteinsteiger schnell Anschluß finden.

Zur Verdeutlichung wiederhole ich im folgenden einige Aussagen, die schon zum Training mit den 10- bis 14jährigen gemacht worden sind.

Abschnitte des Nachwuchstrainings

Im Rahmen eines mehrjährigen systematischen Trainingsprozesses im Nachwuchstraining müssen vom Anfängertraining bis zum Hochleistungstraining bestimmte didaktische Trainings-(Ausbildungs-)Abschnitte gebildet werden mit unterschiedlichen Trainingszielen und inhaltlichen Schwerpunkten.

Dabei müssen die jeweiligen individuellen und fußballspezifischen Bedingungen berücksichtigt werden: die entwicklungs-

Entwicklungsstufen	Altersklasseneinteilung DFB	Ausbildungsabschnitte
Grundschulalter 6 bis 10 Jahre	F-Junioren/E-Junioren C-Juniorinnen	1. Trainingsabschnitt Grundagentraining Vielseitige Grundausbildung
Vorpuberale Phase 10 bis 12/13 Jahre Jungen 10 bis 11/12 Jahre Mädchen	D-Junioren B-Juniorinnen	2. Trainingsabschnitt Aufbautraining Fußballspezifisches Training
1. puberale Phase 12/13 bis 14/15 Jahre Jungen 11/12 bis 13/14 Jahre Mädchen	C-Junioren	
2. puberale Phase 14/15 bis 17/18 Jahre Jungen 13/14 bis 15/16 Jahre Mädchen	B-Junioren/A-Junioren A-Juniorinnen	3. Trainingsabschnitt Leistungstraining Leistungsorientiertes Training

Abb. 1: Trainingsabschnitte im Jugendbereich

stufenbedingte Leistungsfähigkeit und die Gesetzmäßigkeiten der Entwicklung des Fußballspiels.

Das Fußballtraining im Nachwuchsbereich wird im Rahmen der 10 bis 12 Jahre, die zur Verfügung stehen, in drei Trainingsabschnitte unterteilt, in die auch die Altersklasseneinteilung des Deutschen Fußball-Bundes eingebunden ist. Jeder Abschnitt verfolgt eigene Ziele (Abb. 1).

Im Alter von 14 bis 18 Jahren befinden sich die Spielerinnen und Spieler im 3. Trainingsabschnitt.

Der erste Trainingsabschnitt, er betrifft das Training der 6- bis 10jährigen, steht unter dem Leitgedanken „vielseitige Grundausbildung“. Hier sollen die Kinder neben Fußball möglichst auch viele andere Sportarten betreiben und sich durch Bewegungsvielfalt ein gutes sportliches Niveau schaffen für das systematische Erlernen des Fußballspiels.

Das übergeordnete Ziel für den **zweiten Trainingsabschnitt**, für die 10- bis 14jährigen, ist die Spezialisierung auf das Fußballspiel.

Das Motto heißt „Spezialisieren – Fußballspielen verbessern“. Hier müssen die Mädchen und Jungen beginnen, das Fußballspiel und das Fußballtraining in den Vordergrund ihrer sportlichen Aktivitäten zu stellen. Auf der Basis einer breit angeleg-

ten Grundausbildung im ersten Trainingsabschnitt kann jetzt ein systematisches, allein auf die Ziele des Fußballspiels abgestimmtes Training beginnen.

Allerdings sollten die Mädchen und Jungen auch jetzt noch in ihrer Freizeit andere Sportarten betreiben, weil die Bewegungsvielfalt eine wesentliche Voraussetzung für ein schnelles Lernen im Fußball ist.

Der dritte Trainingsabschnitt steht unter dem Aspekt des Leistungstrainings. Er betrifft das Alter ab 14 Jahren und geht nahtlos in das Seniorentaining über. Das übergeordnete Ziel im Leistungstraining ist: Bisher Erlerntes stabilisieren – Fußball trainieren.

Unsere jugendlichen Spielerinnen und Spieler sollen in die Lage versetzt werden, zu geplanten Spielaktionen zu kommen. Das kann nur erreicht werden, wenn die Komponenten der Spielhandlungen im Verlauf des mehrjährigen Trainingsprozesses auf ein möglichst hohes Niveau gebracht werden.

Die Jugendlichen ab 14 Jahren (B-Junioren bei den Jungen und A-Juniorinnen bei den Mädchen), d. h. etwa nach der 1. puberalen Phase, zeigen ein verbessertes Leistungsvermögen und eine höhere Leistungsbereitschaft als während der 1. Pubertät, so daß, vorausgesetzt, sie haben schon einen mehrjährigen Trainingsprozeß hinter sich, weitere Ziele ins Auge gefaßt werden können, die auf dem Training des 2. Trainingsabschnittes aufbauen.

Die Ziele sind:

- Stabilisieren der bisher erlernten Fußballtechnik und Anpassen der technisch-taktischen Handlungen in Angriff und Abwehr an ein verbessertes Leistungsvermögen
- Verbessern der Handlungsfähigkeit im mannschaftstaktischen Rahmen im Spiel 11 gegen 11
- Herausbilden der für das Fußballspiel notwendigen konditionellen Anforderungen
- Erweitern der Kenntnisse
- Fördern des Selbstbewußtseins und der Mitverantwortung.

Das Stabilisieren der bisher erlernten Technik und das Anpassen der technisch-taktischen Handlungen an ein verbessertes Leistungsvermögen ist ein wesentliches Ziel des Trainings. Durch eine in diesem Alter verbesserte Motorik und eine verbesserte motorische Steuerungsfähigkeit können jetzt mit verhältnismäßig wenig Zeitaufwand Defizite in der Fußballtechnik durch intensives Training ausgeglichen werden, d. h.

Keine Zettelwirtschaft mehr. Für nur 19,80 DM

SPORT
1988/89
DATER

Chronik und
Handbuch
für
Training
und
Spielbetrieb

SPORT
DATER

NEUE AUSGABE!

Aus dem Inhalt: Kalenderblatt für jeden Tag mit Einteilung für Spiel-Daten – vorbereitete Formularseiten für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adressen – , Gesamtdiagramme (Spielbeurteilung), Trainings-Teilnahmeübersichten, Spielkader-Daten etc., DIN A5

DM 19,80 + Porto

Philippka-Buchversand,
4400 Münster

Bestellschein
Seite 13!

Philippka

der Ball steht weiterhin im Mittelpunkt des Trainings. Aufgrund der Tatsache, daß sich die Trainingsschwerpunkte immer mehr aus dem Wettspiel ableiten, müssen Trainer die Spielleistungen der Jungen und Mädchen genau beobachten. In den Bereichen, in denen Schwächen festgestellt werden, müssen im Training Fehler abgestellt werden; hier muß das Training ansetzen.

Für die Trainingspraxis bedeutet das, ein Training zu planen, das auf im Spiel auftretende stabile Fehler im technisch-taktischen Handeln ausgerichtet ist. Es müssen Schwerpunkte im Training gesetzt werden, die über einen längeren Zeitraum trainiert werden, bis sich eine Verbesserung in den beobachteten Schwächen zeigt. Für die einen bedeutet das Training einen echten Lernprozeß, in dem Fehler ausgemerzt werden, für andere Spieler, die die betreffenden Schwächen nicht haben, ist das Training Wiederholung schon beherrschter Verhaltensweisen, trägt also zur Stabilisierung bei. Der Trainer muß bei der Planung folgendes beachten:

- Die Trainingsaufgaben müssen sich aus dem Wettkampf ergeben
- Die Aufgaben sollen für alle Spieler eine Herausforderung bedeuten, d. h. sie müssen im Schwierigkeitsgrad schwer jedoch lösbar sein
- Vorgegebenes soll nicht nur nachvollzogen werden, sondern die Eigeninitiative muß gefördert werden.

Das Training darf sich nicht nur auf die festgestellten Defizite in technisch-taktischer Hinsicht beziehen, es muß auch zum Ziel haben, die Spielhandlungen im Spiel 11 gegen 11 ständig zu verbessern. Um das zu erreichen, muß der Trainer eine den Gegebenheiten entsprechende Spielauffassung besitzen. Hier wäre allerdings eine Orientierung am Profifußball fatal.

Alle Trainer im Jugendbereich müssen hinter **einer** Spielauffassung stehen: Auf der Basis einer guten Abwehrarbeit **Angriffsfußball spielen!**

Angriffsfußball heißt, an den Angriffen auf das gegnerische Tor müssen immer viele Spieler einer Mannschaft beteiligt sein. Die Angriffsaufgaben dürfen nicht nur den Spitzen überlassen werden.

Das Angriffsspiel darf nicht zugunsten einer rein defensiven Spielweise geopfert werden. Wenn das schon im Jugendfußball geschieht, dann verliert das Fußballspiel schon für unsere aktiven Jugendlichen an Attraktivität, erst recht für diejenigen, die sich ein Fußballspiel als Zuschauer ansehen. In diesem Punkt haben alle Trainer eine besondere Verantwortung zu tragen.

Im Profifußball spielen fast alle Mannschaften heute mit zwei Angriffsspitzen. Diese Spitzen werden in guten Mannschaften immer wieder aus dem Mittelfeld und aus dem Abwehrbereich unterstützt, so daß ein gutes Angriffsspiel aufgezo-gen werden kann. Viele Mannschaften mit der gleichen Grundordnung überlassen das Angriffsspiel ihren beiden Spitzen, ab und zu kommt dann noch ein Mittelfeldspieler hinzu. Dieses destruktive Verhalten kann mehrere Gründe haben:

1. Der Gegner ist so stark, daß man kaum aus der eigenen Spielfeldhälfte herauskommt und gezwungen wird, defensiv zu spielen.
2. Die taktische Marschroute ist klar auf Defensive ausgerichtet.
3. Es fehlen die für ein offensives Spiel notwendigen Angriffsspieler.

Zu 1.: Hierzu gibt es kaum Alternativen. Wenn Gegner so stark sind, daß sie eine Mannschaft in der eigenen Hälfte festsetzen, dann bleibt nur das Spiel aus der Defensive. Diesen Tatsachen muß man sich beugen.

Zu 2.: Wenn die taktische Richtung nur auf Defensive ausgerichtet ist, dann wäre so eine Maßnahme schon mal gerechtfertigt, darf jedoch kein Dauerzustand werden. Längerfristig kann man damit keinen Erfolg haben, weder nach Punkten, die sich in der Tabelle ausweisen, noch nach den Zuschauerzahlen, die sich finanziell auswirken. Zuschauer kommen nicht, um ihre Mannschaft zu sehen, die nur Angriffe von Gegenmannschaften abwehrt, sondern sie wollen Fußball sehen, in dem das Bemühen zu erkennen ist, Torchancen zu erspielen und Tore schießen zu wollen.

Zu 3.: Wenn der Fall eintritt, daß zu wenig Angriffsspieler vorhanden sind, dann muß das Bemühen vorhanden sein, durch ein entsprechendes Training Spieler in dieser Richtung zu schulen. Und hier muß bereits im Jugendfußball begonnen werden. Aber es gibt noch andere Gründe, Praktiken des Profifußballs nicht zu übernehmen.

Die Forderung nach einer offensiven Ausrichtung im Fußballspiel wird unterstrichen durch die Tatsache, daß Jugendliche im Einschalten aus dem Mittelfeld in den Angriff zur Unterstützung der beiden Sturmspitzen konditionell und technisch-taktisch völlig überfordert sind. Ein Spiel mit zwei Spitzen erfordert ein vielfältiges taktisches Denkvermögen und entsprechende physische Voraussetzungen von Mittelfeldspielern und Verteidigern als Unterstützung für die Stürmer. Da das in den meisten Fällen nicht vorhanden ist, müssen andere praktikable Möglichkeiten angeboten werden, dennoch offensiv zu spielen, z. B. mit einer Grundordnung, in der im breiten Angriffsraum auf allen Positionen Anspielmöglichkeiten gegeben sind. Eine gleichmäßige Verteilung aller Spieler auf dem

Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

Band 6/Lempart: Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports. Statt DM 18,- **DM 7,80**

Band 14/Ballreich, Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik. Statt DM 28,- **DM 12,80**

Band 18/ Lempart, Spitz: Probleme des Hochleistungssports. Olymp.-Analyse Montreal 1976. Statt DM 22,- **DM 7,80**

Band 19/Gabler, Eberspächer, Hahn u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport. 616 S., statt DM 40,- **DM 19,80**

Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports (Hrsg.: Stefan Gröbning)

Band 2/Gröbning (Hrsg.): Spektrum der Sportdidaktik, 376 S., statt DM 48,- **DM 19,80**

Band 3/Gröbning (Hrsg.): Senioren und Sport. Begründung, Zielsetzung, Modelle, Anregungen für die Praxis, 383 S., statt DM 45,- **DM 16,80**

Band 4/Gröbning (Hrsg.): Bewegungserziehung und Sportunterricht mit geistig behinderten Kindern und Jugendlichen. 335 S., statt DM 48,- **DM 16,80**

Band 6/Röhrs: Sportpädagogik und Sportwirklichkeit. Probleme, Tendenzen, Perspektiven. 204 S., statt DM 38,- **DM 16,80**

Außerdem:

Klante: Periodisierung des Fußballtrainings. Statt DM 34,80 **DM 27,80**

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 S., 1982, statt DM 28,- **DM 12,80**

Flöthner/Hort: Sportmedizin im Mannschaftssport. Statt DM 36,- **DM 11,80**

Ulrich: Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf). Statt DM 9,80 **DM 5,80**

Lakfalvi: Basketball. Technik, Taktik, Training, Wettkampf. 168 S., statt DM 29,80 **DM 12,80**

Bernard: Der menschliche Körper und seine gesellschaftliche Bedeutung (Phänomen, Phantasma, Mythos). 147 S., statt DM 36,- **DM 11,80**

Roth: Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten (Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport). 192 S., statt DM 29,80 **DM 9,80**

Hagedorn: Sport in der Primarstufe - Theoretische Grundlegung. Statt DM 12,80 **DM 7,80**

Brockmann: Schwimmschule. Arbeits-hilfen für den Sportunterricht. 96 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Busch: Fußball in der Schule. 88 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Bloss: Sport mit körperbehinderten Kindern und Jugendlichen. 144 S., statt DM 24,80 **DM 11,80**

Baumann: Turnen (Sport in der Grundschule). 144 S., statt DM 24,80 **DM 9,80**

Fetz: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 S., statt DM 42,- **DM 19,80**

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S., statt DM 34,80 **DM 12,80**

Bestellschein Seite 13!

Spielfeld und das prinzipielle Einhalten von Positionen ist eine unabdingbare Forderung. Damit wird das Spiel auf Kosten einer übermäßigen Laufarbeit zugunsten eines technischen Spiels aufgewertet. Dazu gehört das Spiel mit

- einem Torwart, einem Libero und drei Verteidigern, bzw. mit vier Verteidigern ohne Libero
- drei Mittelfeldspielern
- drei Stürmern (Spitzen).

Unser Jugendtraining muß sich an dieser Grundordnung ausrichten. Dazu ist es notwendig, daß auf den Außenpositionen für den Angriff schnelle, dribbelstarke Spieler eingesetzt werden und daß für das Verhalten auf diesen Positionen ein entsprechendes Training angeboten wird. Uns fehlen diese Spieler; wir müssen sie finden und entsprechend trainieren und einsetzen. Das hätte einen zweiten positiven Aspekt zur Folge. Mit dem „Verschwinden“ von Außenstürmern sind auch erstklassige Verteidiger Mangelware geworden. Mit dem Wiederaufleben von schnellen, dribbelstarken Stürmern werden auch wieder reaktionsschnelle, gewandte Abwehrspieler geschult. Beide Typen von Spielern benötigt der deutsche Fußball dringend.

Zu diesen Forderungen nach der Ausbildung von guten Angriffs- und Abwehrspielern kommen andere, technisch-taktische Ziele hinzu. Im einzelnen wären das:

- Ein sicheres Aufbauspiel aus der eigenen Spielfeldhälfte bis in die Spitzen
- Ein schnelles Angriffsspiel nach Balleroberung, d. h. ein schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff
- Ein Angriffsspiel, das über die Flügel angelegt wird
- Das Einschalten von Mittelfeldspielern und Verteidigern in den Angriff
- Das schnelle Umschalten nach Ballverlust auf Abwehr auf allen Positionen
- Im Abwehrverhalten Geschlossenheit zeigen, dem über-spielten Partner helfen
- Das Bekämpfen der Gegenspieler in einem zugewiesenen Raum, d. h. ballorientiert, nicht mannorientiert abwehren.

Um diese Ziele allmählich zu erreichen, müssen auch die konditionellen Faktoren weiter ausgebildet werden.

Durch den 2. Trainingsabschnitt sind entsprechende Grundlagen vorhanden, auf denen aufgebaut werden kann.

Das Ausdauertraining: Auch hier kann der Ball im Mittelpunkt des Trainings stehen. Es ist jedoch auch zu vertreten, daß zwischen den Trainingseinheiten in der freien Zeit eine Ausdauerbelastung stehen kann, die ohne Ball im freien Gelände durchgeführt wird. Sinnvoll ist ein etwa 15- bis 20minütiges Auslaufen nach einer anstrengenden Trainingseinheit. Ein solcher als Regenerationslauf zu bezeichnender Lauf hat mehrere positive Komponenten:

- Er verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit
- Man erholt sich nach einem anstrengenden Training sehr schnell wieder und fühlt sich danach wohler
- Die physische und psychische Beruhigung trägt dazu bei, gut zu schlafen und am nächsten Morgen besser ausgeruht zu sein.

Schnelligkeit und Schnellkraft sind in diesem Alter gut zu schulen durch kurze Sprints und Sprungkombinationen in maximalem Tempo mit längeren Erholungspausen. Zudem müssen in jeder Trainingseinheit Übungen zur Erhaltung bzw. zur Verbesserung der Beweglichkeit angeboten werden, weil diese verletzungsverbeugend wirken und weil dadurch die Muskulatur leistungsfähiger wird.

Ein Training der sogenannten Schnelligkeitsausdauer, d. h. ein Training mit sehr hoher Intensität und kurzen „lohnenden“ Pausen, bei denen hohe Laktatkonzentrationen entstehen, die einen Leistungsaufbau verhindern, sollte zugunsten eines spielerischen Trainings aus dem Programm gestrichen werden.

Ein wesentlicher Gesichtspunkt bei der Planung und Durchführung von Training mit 14- bis 18jährigen Jugendlichen ist der Ablauf der Trainingsschwerpunkte während einer Trainingseinheit:

Das Training muß mit einem sinnvollen Aufwärmen beginnen. Laufleistungen mit und ohne Ball regen den aeroben Stoffwechsel an, gymnastische Übungen bereiten die Muskulatur auf Belastungen vor und mit einer leichten Ballarbeit stellen sich die Jungen und Mädchen auch spielerisch auf das Training ein. Am Ende des Aufwärmens können Antritte und Sprünge die Energiebereitstellung für Schnelligkeitsbelastungen und Sprünge bzw. Schüsse verbessern.

Häufig geht das Aufwärmtraining nach einer bestimmten Zeit

Alter	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20 Jahre
Gelenkigkeit	○○	○○	○○	○○○	→	→	→
Reaktionsschnelligkeit		○	○	○○	○○	○○○	→
Aerobe Ausdauer		○	○	○○	○○	○○○	→
Schnelligkeit (männlich) (weiblich)			○	○ ○○	○○	○○○	→
Schnellkraft (männlich) (weiblich)			○	○ ○○	○○ ○○○	○○○	→
Maximalkraft				○	○	○○	○○○ →

○ = Vorsichtiger Beginn (1mal pro Woche)

○○ = Normales Training (2-3mal pro Woche)

○○○ = Leistungstraining – fortlaufend

(nach Grosser u. a. 1981)

Abb. 2: Training der motorischen Grundeigenschaften in verschiedenen Altersstufen

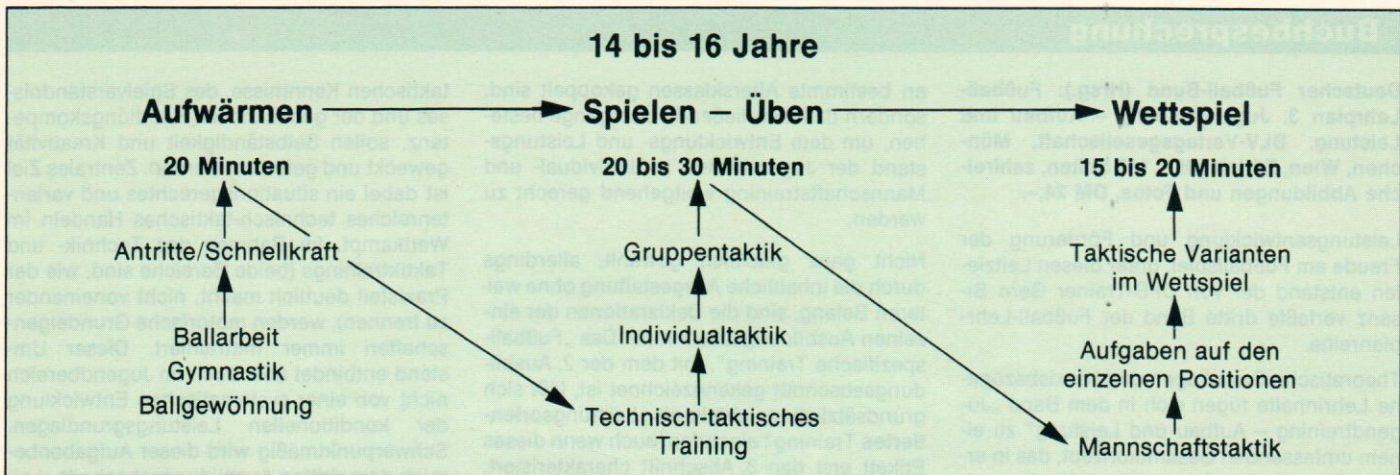


Abb. 3: Plan für den Aufbau einer Trainingseinheit

in das Haupttraining nahtlos über. So kann das Schnelligkeits-training gut mit dem technischen Training verbunden werden, aber auch die Ballarbeit im Aufwärmtraining kann gut mit technisch-taktischen Schwerpunkten fortgesetzt werden.

Für den Hauptteil des Trainings werden bestimmte Ziele fixiert, die mit Hilfe interessanter Spiel- und Übungsformen erreicht werden sollen. Dabei ist es sinnvoller, 20 Minuten konzentriert zu arbeiten als 60 Minuten mit Beschäftigungstherapie zu vergeuden.

Das in den Schwerpunkten Trainierte sollte sich danach im Wettspiel wiederfinden, das in kleinen Gruppen oder auch mit allen Spielern der Trainingsgruppe gegen Ende der Trainingseinheit durchgeführt wird. Auch hier soll angemerkt werden, daß eine Spielzeit von etwa 3 mal 7 oder 4 mal 5 Minuten Dauer im Wettkampftempo und mit notwendigen Korrekturen versehen das Spielverhalten eher verbessert, als ein längeres Spiel, das von vielen schon als Ausklang verstanden wird. Nach einer wettkampfgemäßen Spielbelastung am Ende des Trainings könnte sich ein „Regenerationsspiel“ von 10 bis 15 Minuten anschließen, das keine großen Belastungen beinhaltet. Da das jedoch von einigen Spielern immer wieder als Wettkampf aufgefaßt und entsprechend intensiv durchgeführt wird – und das ist eigentlich auch normal – ist es besser, nach einer intensiven Trainingsbelastung einen leichten, lockeren Lauf zu absolvieren, bei dem man geistig abschalten kann. Bevor die Spieler dann unter die Dusche gehen, sind sie bestens erholt.

Das Training der 16- bis 18jährigen Spieler unterscheidet sich vom Training der 14- bis 16jährigen nicht in wesentlichen inhaltlichen Punkten. Lediglich in der Zeit und in der Intensität müssen Veränderungen eintreten.

Das Training der 16- bis 18jährigen Jugendlichen unterscheidet sich prinzipiell auch nicht vom Training der Senioren im Amateurfußball. Es muß dort, wo noch große Unterschiede herrschen bezüglich Umfang, Intensität und Inhalt, sehr schnell eine Angleichung erreicht werden. Der Übergang vom Jugendlichen 18jährigen in den Amateur-Senioren-Bereich muß sich nahtlos vollziehen können. Für diejenigen Jugendlichen, die im obersten Leistungsbereich Fuß fassen wollen, reicht das normale Jugendtraining nicht aus. Sie müssen allmählich zum täglichen Training übergehen. Das bedeutet, daß sie neben ihrem Vereinstraining weitere Trainingseinheiten absolvieren müssen.

Es ist nicht möglich, mit minimalem Trainingsaufwand Höchstleistungen zu erreichen. Es macht erst dann Freude und Spaß, Fußball leistungsorientiert zu trainieren und zu spielen, wenn der Körper und die Seele sich allmählich darauf vorbereiten. Der Körper toleriert die geforderten Belastungen und richtet sich bei überlegter Planung durch Anpassung darauf ein. Wir Trainer müssen unseren Jugendlichen dabei helfen.

Die in den kommenden Ausgaben von mir angebotenen Trainingshilfen sollen einen entsprechenden Prozeß einleiten.

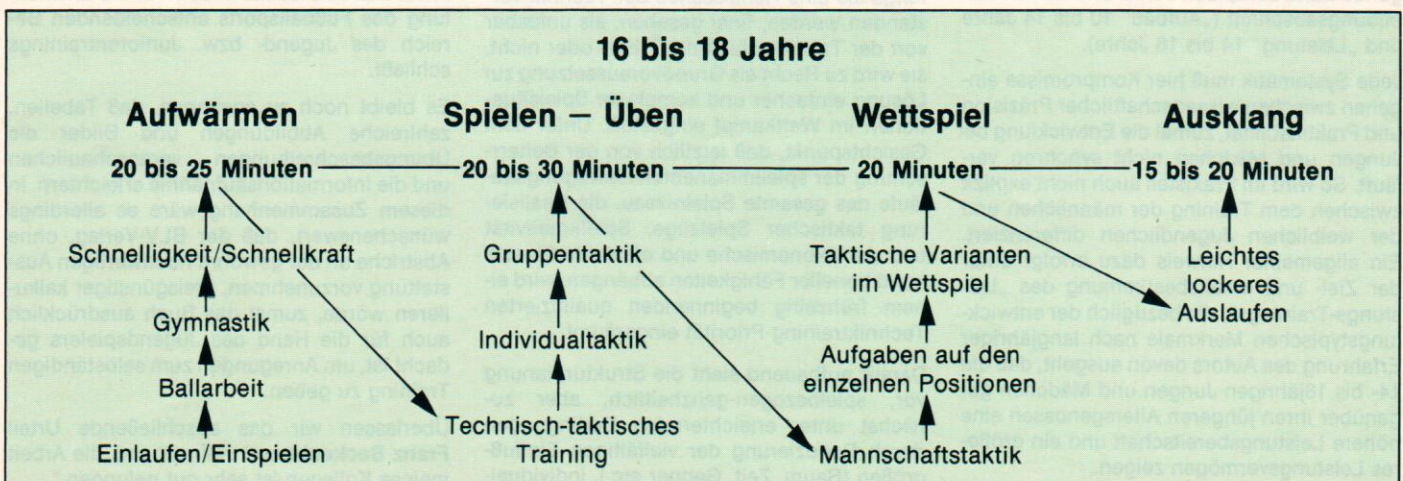


Abb. 4: Plan für den Aufbau einer Trainingseinheit

Buchbesprechung

Deutscher Fußball-Bund (Hrsg.): Fußball-Lehrplan 3. Jugendtraining – Aufbau und Leistung. BLV-Verlagsgesellschaft, München, Wien, Zürich 1987. 143 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Fotos, DM 24,-.

Leistungsentwicklung und Förderung der Freude am Fußballspiel, unter diesen Leitzielen entstand der von DFB-Trainer Gero Bisanz verfaßte dritte Band der Fußball-Lehrplanreihe.

Theoretische Grundlagen und praxisbezogene Lehrinhalte fügen sich in dem Band „Jugendtraining – Aufbau und Leistung“ zu einem umfassenden Gesamtkonzept, das in erster Linie als Arbeitsgrundlage für Jugendtrainer und Übungsleiter dient, darüber hinaus aber einen großen, dem Fußballsport verbundenen Leserkreis anspricht.

Das Buch informiert umfassend und praxisorientiert über Struktur und Schwerpunkte (Ziele, Inhalte, Organisationsformen und Lernhilfen) des Trainings mit Jugendlichen in der Altersspanne von 10 bis 18 Jahren.

Den Auftakt bildet eine Einführung in den Verlauf der Entwicklungsphasen mit ihren charakteristischen physischen und psychischen Ausprägungen. Diese für einen entwicklungsgerichteten, kontinuierlichen Leistungsaufbau und für die Förderung der spontanen Spielfreude und ihrer Weiterentwicklung im persönlichen Wettkampf- und Leistungserleben eminent wichtigen Erkenntnisse und pädagogische Implikationen werden in knapper, allgemeinverständlicher Form dargestellt.

Das ohnehin kaum in eindeutig abgrenzbare Kategorien faßbare Entwicklungsgeschehen und eine analoge Zuordnung von Ausbildungsschwerpunkten und Trainingsinhalten wird im Fußballsport zusätzlich durch die festgeschriebene Altersklasseneinteilung erschwert. Der Verfasser versucht, durch eine in drei Ausbildungsabschnitte gegliederte Rahmenplanung eine Abstimmung zwischen Altersklassen, Entwicklungsphasen und Ausbildungsabschnitten zu erzielen. Der vorliegende Band behandelt den 2. und den 3. Ausbildungsabschnitt („Aufbau“ 10 bis 14 Jahre und „Leistung“ 14 bis 18 Jahre).

Jede Systematik muß hier Kompromisse eingehen zwischen wissenschaftlicher Präzision und Praktikabilität, zumal die Entwicklung bei Jungen und Mädchen nicht synchron verläuft. So wird im Praxisteil auch nicht explizit zwischen dem Training der männlichen und der weiblichen Jugendlichen differenziert. Ein allgemeiner Hinweis dazu erfolgt unter der Ziel- und Inhaltsbestimmung des „Leistungs-Trainings“, die bezüglich der entwicklungstypischen Merkmale nach langjähriger Erfahrung des Autors davon ausgeht, daß die 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen gegenüber ihren jüngeren Altersgenossen eine höhere Leistungsbereitschaft und ein größeres Leistungsvermögen zeigen.

Es bedarf keines besonderen Hinweises, daß die drei Ausbildungsabschnitte nicht streng

an bestimmte Altersklassen gekoppelt sind, sondern daß hier fließende Übergänge bestehen, um dem Entwicklungs- und Leistungsstand der Jugendlichen im Individual- und Mannschaftstraining weitgehend gerecht zu werden.

Nicht ganz glücklich gewählt, allerdings durch die inhaltliche Ausgestaltung ohne weiteren Belang, sind die Deklarationen der einzelnen Ausbildungsabschnitte. Das „Fußballspezifische Training“, mit dem der 2. Ausbildungsabschnitt gekennzeichnet ist, läßt sich grundsätzlich gleichfalls als „Leistungsorientiertes Training“ einstufen, auch wenn dieses Etikett erst den 3. Abschnitt charakterisiert, der zur deutlicheren Abgrenzung mit „Leistungstraining“ bezeichnet werden könnte.

Bei der Gegenüberstellung der Zieldimensionen „Spezialisieren – Fußballspielen verbessern“ (2. Stufe) und „Stabilisieren – Fußballspielen trainieren“ (3. Stufe) stehen die Begriffe „Verbessern“ und „Trainieren“ für den gleichen Sachverhalt. Aus den Zielvorstellungen des Lehrplans abgeleitete Hinweise zur Methodenkonzeption und exemplarische Leitsätze für die Arbeit der Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer in der Trainingspraxis mit Jugendlichen sowie allgemeine Hinweise zur Trainingsdurchführung schließen den Theorieil ab und leiten zur Trainingspraxis über.

Der umfangreiche praktische Teil zum „Aufbau“ und zum „Leistungstraining“ wird nach bewährtem Muster in die Blöcke Angriff und Abwehr unterteilt, wobei Dribbling, Passen (mit Anbieten und Freilaufen) sowie die Ballkontrolle der zentralen Zielhandlung Torschuß vorgeordnet sind. Leitgedanke ist dabei, daß das Dribbling von allen Spielern weit- aus häufiger verlangt wird als der Torschuß und daß Trainingseinheiten in der Regel nicht mit dem Torschuß beginnen – selbst dann nicht, wenn der Torschuß als ein Schwerpunkt vorgesehen ist –, sondern mit Dribbling und freien Formen des Zusammenspiels.

Pointiert kann die Konzeption des Aufbautrainings als eine Renaissance der Technik verstanden werden, final gesehen, als unlösbar von der Taktikausbildung. Trivial oder nicht, sie wird zu Recht als Grundvoraussetzung zur Lösung einfacher und komplexer Spielsituationen im Wettkampf eingestuft. Unter dem Gesichtspunkt, daß letztlich von der Beherrschung der spielimmanenten Bewegungsabläufe das gesamte Spielniveau, die Realisierung taktischer Spielzüge, Spielkreativität und der ökonomische und effiziente Einsatz konditioneller Fähigkeiten abhängen, wird einem frühzeitig beginnenden qualifizierten Techniktraining Priorität eingeräumt.

Darauf aufbauend sieht die Strukturplanung vor, spielbezogen-ganzheitlich, aber zunächst unter erleichternden Bedingungen durch Reduzierung der vielfältigen Einflußgrößen (Raum, Zeit, Gegner etc.), individual- und gruppentaktisches Handeln zu entwickeln. Parallel zu einer Erweiterung der spiel-

taktischen Kenntnisse, des Spielverständnisses und der gedanklichen Handlungskompetenz, sollen Selbständigkeit und Kreativität geweckt und gefördert werden. Zentrales Ziel ist dabei ein situationsgerechtes und variantenreiches technisch-taktisches Handeln im Wettkampf. Im Rahmen des Technik- und Taktiktrainings (beide Bereiche sind, wie der Praxisteil deutlich macht, nicht voneinander zu trennen), werden motorische Grundeigenschaften immer mittrainiert. Dieser Umstand entbindet aber auch im Jugendbereich nicht von einer systematischen Entwicklung der konditionellen Leistungsgrundlagen. Schwerpunktmäßig wird dieser Aufgabenbereich dem dritten Ausbildungsabschnitt „Leistungs-Training“ zugeordnet.

Der Leser erhält in wesentlichen Zügen einen Überblick über die Akzentsetzung im Konditionstraining der B- und A-Jugendlichen, wobei der Verfasser bemüht ist, sowohl den entwicklungsbedingten Erfordernissen als auch den spezifischen Besonderheiten des Fußballspiels Rechnung zu tragen. Die Ausführungen zu den verschiedenen motorischen Grundeigenschaften enthalten knapp gefaßt praktikable Orientierungshilfen. Hierbei ist zu berücksichtigen, daß die allgemeine Trainingslehre nur sehr begrenzt verwertbare Erkenntnisse zum sportpezifischen Leistungstraining Jugendlicher anbietet.

Vorrangiges Ziel des „Leistungs-Trainings“ ist die Leistungsstabilisierung und die flexible Verfügbarkeit des technisch-taktischen Handlungsrepertoires, zudem wird jetzt Wert auf die Spezialisierung gelegt. Dem fortgeschrittenen Ausbildungsstand und dem gehobenen Leistungsniveau wird dadurch entsprochen, daß die Schulung der Handlungsfähigkeit in komplexeren Spiel- und Trainingsformen erfolgt und höhere Ansprüche an die Ausbildung der konditionellen Leistungsfaktoren gestellt werden.

Eine Art Checkliste zur Planung und Durchführung des Trainings sowie zur sorgfältigen Wettkampfvorbereitung und Wettkampfbetreuung setzt den Schlußpunkt eines Fachbuches, das eine Lücke in dem für die Entwicklung des Fußballsports entscheidenden Bereich des Jugend- bzw. Juniorentrainings schließt.

Es bleibt noch zu erwähnen, daß Tabellen, zahlreiche Abbildungen und Bilder die Übungsbeschreibungen veranschaulichen und die Informationsaufnahme erleichtern. In diesem Zusammenhang wäre es allerdings wünschenswert, daß der BLV-Verlag, ohne Abstriche an der gewohnt hochwertigen Ausstattung vorzunehmen, preisgünstiger kalkulieren würde, zumal das Buch ausdrücklich auch für die Hand des Jugendspielers gedacht ist, um Anregungen zum selbständigen Training zu geben.

Überlassen wir das abschließende Urteil **Franz Beckenbauer**: „Mir scheint, die Arbeit meines Kollegen ist sehr gut gelungen.“

Gunnar Gerisch

Hans-Dieter te Poel · Henning Eisfeld

Verbesserung der Schnelligkeit

Fortsetzung aus Heft 12/87

Allgemeine Vorbemerkungen zur 4. Trainingseinheit

Zum Krafttraining im Fußball

Zu diesem Themenkomplex liegen zahlreiche Veröffentlichungen vor. Dem Interessierten sollen diesbezüglich nachfolgend die wichtigsten Informationsquellen genannt werden:

GROSSER/STARISCHKA/ZIMMERMANN (1981 b); JONATH/KREMPEL (1981); GROSSER/EHLENZ (1984 a und b); LETZELTER/LETZELTER (1986).

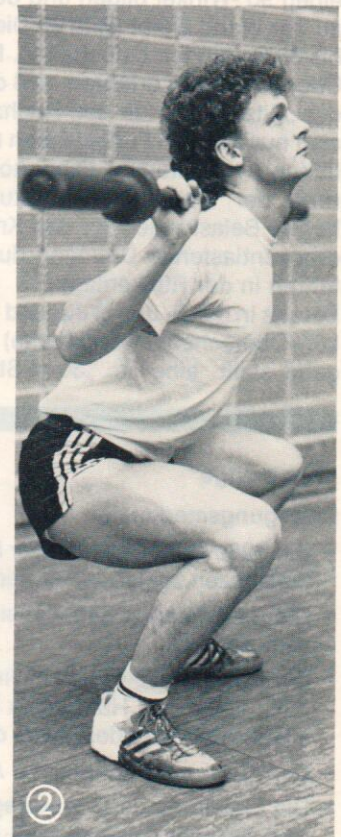
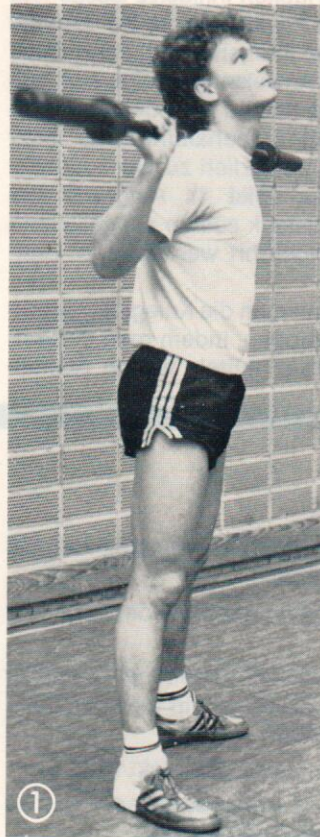
(Die gesamte Literaturliste dieses Beitrags ist bei der Redaktion erhältlich.)

Insbesondere in den Veröffentlichungen von GROSSER/EHLENZ (1984 a und b) zum Thema „Krafttraining für Fußballspieler“ wird u. a. der systematische Ablauf eines Muskelaufbautrainings über ein intramuskuläres (Kraft-) Koordinations-training mit dem Ziel 'Verbesserung der Schnelligkeit' detailliert aufgezeigt. Dadurch erübrigt es sich, die biologischen Grundlagen und die Arten der Kraft, leistungslimitierende Faktoren und auch die Trainingsmethoden zum Kraftaufbau darzustellen. Statt dessen wird nachfolgend versucht, dem Trainer wichtige Informationen bezüglich der korrekten Aus- und Durchführung von Übungen aus dem Krafttraining zu geben. Derartige Ausführungshinweise findet man zumeist kaum in der o. a. Literatur.

Die Kniebeuge mit der Langhantel (Bilder 1 und 2)

Folgende Bewegungsmerkmale sollten von Trainern und Spielern insbesondere unter sportmedizinischen Aspekten unbedingt beachtet werden:

- Die Füße stehen etwas über Schulterbreite auseinander, die Fußspitzen sind leicht nach außen gerichtet.
- Der Spieler steht auf ebenem Boden. Voraussetzung dafür ist eine gute Dehnfähigkeit der Wadenmuskulatur (die Unterlage von Fersenkeilen unter beiden Fersen halten wir aufgrund der dadurch eintretenden Verkürzung der Achillessehnen für unangebracht).
- Der Oberkörper ist aufrecht, weder Rundrücken noch Hohlkreuzhaltung. Die Hantel befindet sich in Vorhalte oder im Nacken.
- Die Beugung in den Kniegelenken ist beendet, wenn Ober- und Unterschenkel etwa einen Winkel von 90 Grad bilden (Außenkorrektur).
- Der Blick ist während der Beuge- als auch der anschließenden Streckphase zur Decke gerichtet (Oberkörper bleibt aufrecht!)



- Die Knie bewegen sich immer direkt über den Fußspitzen, die Fersen dürfen nicht den Boden verlassen.
- In der Umkehrphase, d. h., wenn die Beugung abgeschlossen ist, erfolgt keine Pause.
- Die Streckphase der Beine nicht vollständig zu Ende führen, so daß die Gesamtanspannungszeit erhöht ist.

Hinweise:

- Der Ausführende soll sich vorstellen, daß er sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl setzt.
- Eine taktile Rückmeldung bezüglich des Beugewinkels (90-Grad-Stellung) ist unter Zuhilfenahme eines Kastens o. ä., den der Ausführende berühren muß (Absitzen auf dem Kasten muß vermieden werden, d. h. nach Kontakt sofortige Einleitung der Streckphase), möglich.
- Erstmaliges Üben der Kniebeuge sollte ohne Fremdbelastung mit hinter dem Kopf verschränkten Händen erfolgen.
- Bei Anfängern und Jugendlichen die Übung ohne Fremdbelastung so lange durchführen lassen, bis diese „stilistisch“

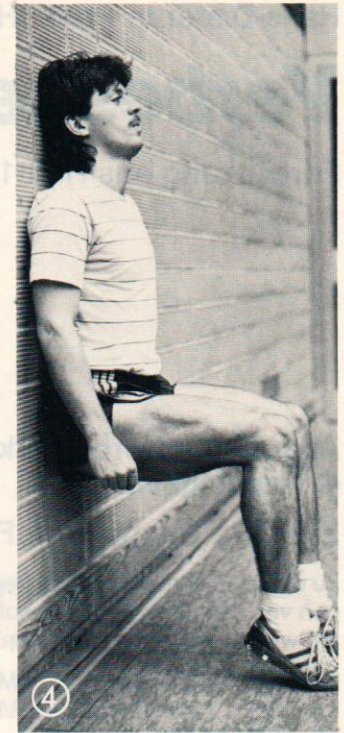
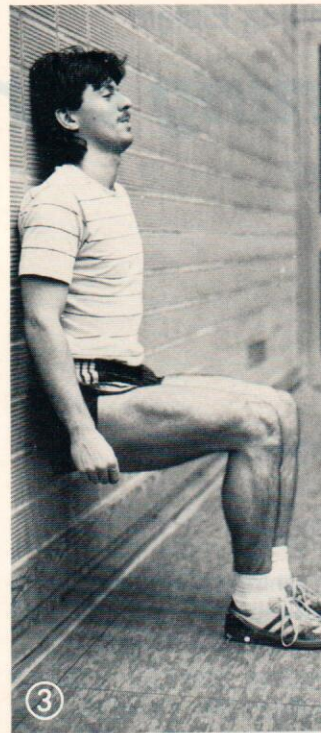
A3 Konditionstraining

einwandfrei beherrscht wird. Erst danach leichtere Gewichte verwenden.

Bis zum 16. Lebensjahr sollte aufgrund unphysiologischer Belastungen auf den Einsatz der Kniebeuge mit Hantelbelastung verzichtet werden. Für diese Altersgruppe wird empfohlen, die Kniebeuge mit hinter dem Kopf verschränkten Händen 8mal hintereinander durchzuführen zu lassen, wobei jede Kniebeuge 8 Sekunden dauern soll (Beugung 4 Sekunden/Streckung 4 Sekunden). Dieses ergibt eine Gesamtanspannungszeit von 64 Sekunden. Anzustreben sind 5 bis 7 Serien bei einer Serienpause von 3 bis 4 Minuten.

Im Schöleralter bietet sich noch eine weitere sinnvolle Alternative an. Den Schölerern wird die Anweisung gegeben, sich derart an eine Wand zu setzen, daß Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden und der Rücken inklusive Gesäß fest an der Wand bleibt (**Bild 3**). Diese Position sollen sie dann 20 bis 30 Sekunden beibehalten. Eine Intensivierung kann diese Übung dadurch erfahren, daß die Anweisung erfolgt, sich aus der „Sitzhaltung“ in den Hochzehenstand zu drücken (Arbeit also nur aus den Fußgelenken unter Beibehaltung einer „Sitzhaltung“). Es kommt dabei noch zusätzlich zu einer Aktivierung der Wadenstreckmuskulatur (**Bild 4**). Aufgrund der hohen Belastungen für das Kniegelenk sollten anschließend druckentlastende Übungen durchgeführt werden (z. B. Radfahren in der Rückenlage).

Bereits in der E- und D-Jugend kann man die Kniegelenkstreckung (Oberschenkelvorderseite) kräftigen, indem man die Aufgabe stellt, eine ca. „30-m-Strecke“ mittels weiten Ausfall-



schritten zu durchschreiten, ohne dabei die Oberkörperhaltung zu verändern.

„Powerzüge“

Bewegungsmerkmale:

- Die Füße stehen etwas über Schulterbreite auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
- Die Hantelstange befindet sich über der Mitte der Füße (vor dem Körper).
- Der Übende beugt sich in eine Art „Hockstellung“, indem er Fuß-, Knie- und Hüftgelenk beugt (Gesäß in gleicher Höhe wie die Stange oder etwas darüber).
- Der Rücken ist gerade, die Arme sind gestreckt (**Bild 5**).
- Die Einleitung der Zugbewegung erfolgt durch energisches Strecken der Gelenke (Fuß-/Knie-/Hüftgelenk).
- Der Rücken bleibt gerade, die Arme bleiben lang.
- Den Oberkörper solange strecken, bis sich der Spieler im Zehenstand befindet.
- In Höhe des Bauchnabels werden die Ellbogen nach außen geführt, um so die Hantel bis kurz unter das Kinn ziehen zu können (**Bild 6**).
- Die Hantel mit geradem Rücken, ohne daß der Oberkörper vorne überfällt, zu Boden setzen (Hantel quasi mittels Kniebeuge absetzen).

Die vorgestellte Übung sollte man frühestens im A-Jugendalter durchführen lassen, dann auch zunächst nur mit geringen Zusatzlasten oder nur mit der Hantelstange (10 bis 20 kg). „Powerzüge“ stellen eine hervorragende Möglichkeit dar, die Streckkraft der Beine zu verbessern, wobei sich die schnelle Streckung auf den Laufschrift übertragen soll. Da es in einer Bewegung zur gleichzeitigen Streckung in drei Gelenken kommt, wird auch die Bewegungsstruktur, wie sie beim Kopfballspiel oder bei der „Luftarbeit“ des Torhüters (z. B. Absprung, um Flanken abzufangen) auftritt, mitgeschult. Häufig tritt bei diesen Übungen der Fehler auf, daß schon frühzei-

tig versucht wird, die Hantelstange an das Kinn zu ziehen, obwohl die Streckung in den Beinen noch nicht abgeschlossen ist, d. h., die Arme „arbeiten“ den Beinen vor. Darüber hinaus können Verletzungen auftreten, wenn versucht wird, die Hantel durch ein „Hochreißen“ des Oberkörpers zu beschleunigen. Deshalb stets darauf hinweisen, daß die Bewegung aus den Fußgelenken heraus beginnt.

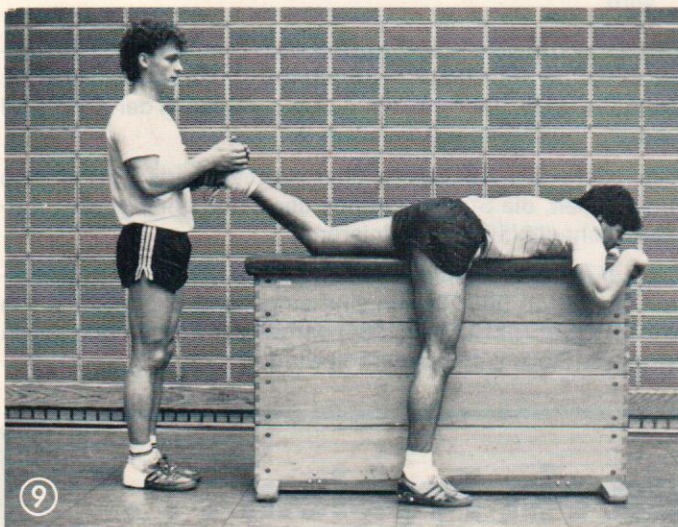




7



8



9



10

Beugen der Unterschenkel gegen einen Widerstand

Die notwendige Kräftigung der Unterschenkelbeuger (Oberschenkelrückseite) kann auf unterschiedliche Weise vorgenommen werden.

1 Ausführung an der „Beugemaschine“ (Bild 7)

In Fitness-Räumen stehen zur Kräftigung der Beuger besondere Apparaturen zur Verfügung. Diese Geräte sind so konzipiert, daß die Unterschenkel aus der Bauchlage gegen einen einstellbaren Widerstand entweder wechselseitig oder beidbeinig in Richtung Gesäß geführt werden. Bei der Durchführung dieser Trainingsform muß auf jeden Fall darauf geachtet werden, daß das Gesäß beim Anbeugen nicht angehoben wird, was zu einer Beckenabkipfung nach vorne führt. Dadurch wird nicht nur eine zusätzliche Belastung im Lendenwirbelbereich provoziert, sondern auch der Prozeß der muskulären Dysbalance unterstützt, d. h. in diesem Zusammenhang: Spieler mit verkürztem Hüftbeuger unterstützen durch eine falsche Ausführung den „Verkürzungsprozeß“. Eine verkürzte Muskulatur gerade im Hüftbereich kann zu extremen Bewegungseintrüchtigungen, insbesondere beim Laufen, führen (vgl. GRAFF/PRAGER 1985, 93).

2 Kräftigung der Beuger mittels Deuserband oder Partnerwiderstand (Bilder 8 und 9)

Der Spieler befindet sich in Bauchlage auf einem Kasten, der durch Herausnehmen einzelner Elemente so einzurichten ist, daß der jeweils linke bzw. rechte neben dem Kasten stehende Fuß vollkommenen Bodenkontakt hat. Ein Bein befindet sich somit am Boden, das andere liegt auf dem Kasten. In Anlehnung an die o. g. Angaben ist darauf zu achten, daß sich das Hüftgelenk mindestens in einer 90-Grad-Beugung befindet. Das linke bzw. rechte Bein wird mit der jeweiligen Ferse bis an das Gesäß geführt, wobei der am Kastenende stehende Partner einen nicht zu hohen Gegendruck durch Handfassung an der Ferse ausübt, allerdings diesen Widerstand über die volle Bewegungsamplitude aufrechterhält.

Der Partnerwiderstand kann auch durch das „Deuserband“ ersetzt werden, welches an einer Sprossenwand befestigt wird. Durch Verschieben des Kastens nach vorne oder hinten kann die Zugspannung des Bandes erhöht bzw. vermindert werden.

3 Kräftigung der Beuger mittels Medizinball (Bild 10)

Eine weitere Möglichkeit, die Beuger zu kräftigen, ist im Bild 10 dargestellt. Hierbei ferst der sich am Boden in Bauchlage befindende Spieler gegen einen von einem anderen Partner gehaltenen Medizinball maximal schnell an, indem er kräftig mit der jeweils linken/rechten Hacke (bei zum Schienbein hin angezogenen Zehen) gegen den Ball tritt. Dieser wird knapp über seinem Gesäß vom Partner gehalten. Empfehlenswert ist die Durchführung von 25 bis 30 schnellkräftigen Anfersbewegungen.

Weiterbildung

Systemische Sportpsychologie

für Trainer und Betreuer

Einführungsseminar: 9. 3. bis 11. 3. 1988

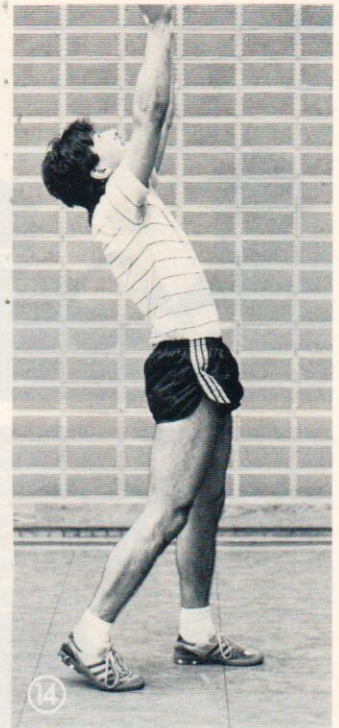
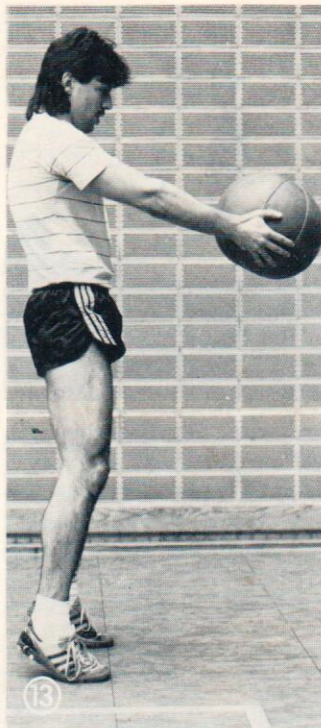
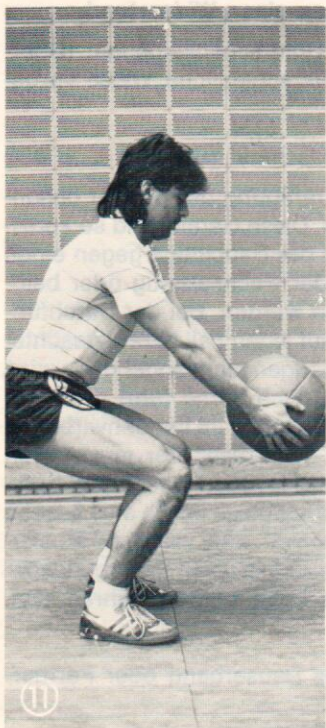
Nähere Informationen:

Siegener Privat-Institut für Psychologie

Dipl.-Psych. J. Schweißgut und H. Johnson

Melanchthonstraße 10, 5900 Siegen, Telefon 02 71 / 33 50 61

Fordern Sie auch unsere Informationen über die Einzelberatung von Trainern und Sportlern an!



„Schocken rückwärts über Kopf/vorwärts“ (Bilder 11 bis 14)

Ziel: Verbesserung der Beinstreckkraft

Bewegungsmerkmale/Korrekturhinweise:

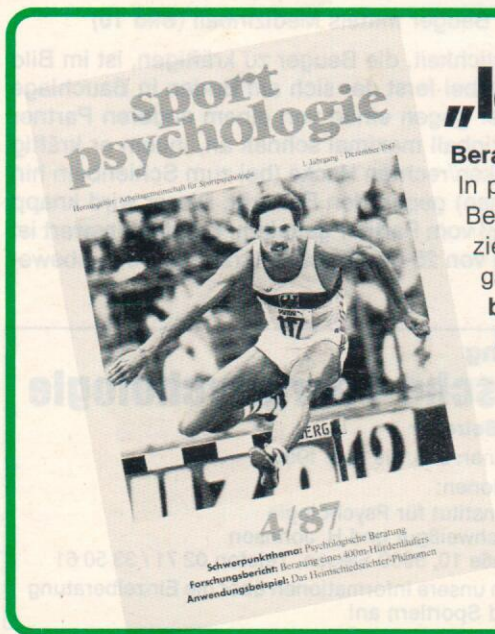
- Die Ausgangsstellung (Schocken rückwärts) ist wie bei der „Beugstellung“ Kniebeuge, der Rücken ist gerade.
- Die Bewegung beginnt im Fußgelenk, läuft weiter zum Kniegelenk und setzt sich über das Hüftgelenk fort bis die Gesamtkörperstreckung erreicht ist.
- Beim „Schocken rückwärts“ ruckartige und reißende Bewegungen des Oberkörpers vermeiden, die Bewegung nach oben hinten erfolgen lassen.
- „Schocken vorwärts“ aus der leichten Schrittstellung (Schußbein vorne) einleiten.

– Die Ausführung ist wie beim „Schocken rückwärts“, nur daß Kugel oder Medizinball nach vorne oben geworfen wird.

Die Kugel bzw. der Medizinball sollten ihre Hauptbeschleunigung aus der Beinstreckung erfahren, so daß zum Beispiel die Schultern bzw. die Arme nur das letzte Glied in der Kette sind und die Bewegung abschließen.

Das „Schocken rückwärts über Kopf/vorwärts“ bietet eine Möglichkeit, die Streckergruppe der Beine ohne großen Aufwand schnellkräftig zu trainieren.

Die auf die o. a. Trainingsformen bezogenen Wiederholungszahlen, Serien und Pausen sind eingehend und anschaulich von GROSSER/EHLENZ (1984) dargestellt worden und sollen an dieser Stelle nicht wiederholt werden.



„Ich hab' da ein Problem . . .“

Beratung heißt das Schwerpunktthema der 4. Ausgabe von „sportpsychologie“. In praxisbezogenen Beiträgen werden die Grundlagen einer psychologischen Beratung von Sportlern aufgezeigt. Im Mittelpunkt steht dabei die Dreiecksbeziehung Athlet – Trainer – Psychologe. Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 3. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,20 (in 80-Pf-Briefmarken oder mit Scheck bestellen); diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

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

Philipcka
Bestellschein
Seite 13!

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

- Bauer:** Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**
- Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**
- Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungskl. **DM 12,80**
- Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 Seiten **DM 45,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**
- Kacani/Horsky:** Modernes Fußballtraining. 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**



Koch u.a.: Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag (DDR) 1986. 264 Seiten **DM 27,80**

- Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten.
- Talaga:** Fußballtechnik. 202 Seiten.
- Talaga:** Fußballtaktik. 219 Seiten. Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden. Je Band **DM 15,90**

II. Fußball-Trainingslehre

- Jung:** Attraktiver Amateurfußball. Eine Anleitung für eine mehrjährige Trainingskonzeption bezüglich der konditionellen, taktischen und psychologischen Arbeit. 160 S. **DM 24,60**
- Albrecht (Hrsg.):** Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten **DM 32,00**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

- Auste:** Konditionsschulung Fußball (rororo, NEU!), 282 S. **DM 16,80**
- Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 18,80**
- Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 28,80**
- Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.
2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

2. Jugendtraining

- Bauer:** richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 12,80**
- Bisanz/Gerisch:** Mini-Fußball, 84 Seiten **DM 14,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**

Deutscher Fußballbund: Lehrplan III: Jugendtraining. Aufbau und Leistung. 144 Seiten **DM 24,00**

Wittmann/Maier/Pfeifer: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**



Alte Jahrgänge

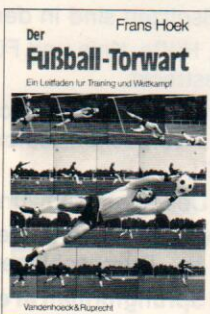
von „fußballtraining“ noch zum Originalpreis (4,- DM je Heft) lieferbar. 1983/84 je 6 Hefte, danach 12 pro Jahrgang.

Pfeifer/Maier: „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II. (Technik, Taktik, Kondition) 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen **DM 28,00**

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

Rogalski/Degel: Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 S. **DM 10,80**

3. Torwarttraining



Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 S. **DM 27,00**

Hargitay: Modernes Torwart-Training. 244 Seiten, **DM 24,00**

Thissen/Roellgen: Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos. Neuauflage Sept. '87. **DM 32,-**

4. Übungssammlungen

- Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**
- Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**

Bucher: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 Seiten **DM 26,80**

Frank: Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 S. Neuauflage Oktober '87. **DM 24,80**

Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten **DM 10,80**

Studener: Fußballtraining. Teil I und II. 312 Abb., 282 Seiten **DM 24,80**

Wenzlaff: 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen, Neuersch. 1986 **DM 29,80**

Zeeb: Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 Seiten **DM 24,80**

5. Sonstiges



Coerver: Fußballtechnik. Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos. **DM 29,80**

Videokassetten dazu (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtech-

niken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

Bauer: Fußballregeln leicht verständlich. Neuersch. 1986, 127 S. **DM 12,80**

Brüggemann: Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie. 208 S., **DM 29,80**

WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

Heynckes: Fußball aktiv – Training und Spiel. 136 S., 89 Abb. **DM 29,80**

Hochgesand: Gefeierte – gefeuert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer. 160 Seiten, 50 Fotos **DM 24,80**

Rutemöller/Koch: Fußball-Kartothek 1 (Hallentraining). Zahlreiche Übungen auf 80 Doppelkarten mit erläuterndem Beiheft und prakt. Karteikasten **DM 28,00**

Summer: Die internationalen Fußball-Regeln. 128 Seiten **DM 17,00**

Wagner: Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 65,00**

Wegener: Kleinkariertes betont sportlich. Gekonnte Reime rund um den Fußball. Geschenkidee, 72 Seiten **DM 12,80**



Sportdater 87/88: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 19,80**

Achtung: Restauflage 86/87 **DM 9,90**

IV. Für Sportlehrer

Albrecht/Brüggemann: Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. (Neuersch. 1986!). 236 S. **DM 42,80**

Dietrich: Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten **DM 17,80**

Frank: Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht (Neuerscheinung). 196 Seiten **DM 34,80**

V. BDFL-Kongressberichte

- (Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)
- Saarbrücken ('78) **DM 11,00**
- Dusiburg ('79), Trier ('80), Warendorf ('81) **je DM 13,00**
- Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) **je DM 15,00**
- Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87) **je DM 17,00**

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

Neu!

Gray: Verletzungen im Fußballsport. Aus dem Englischen 1986, 149 S., 25 Abb. Verletzte Spieler weiterspielen lassen, bewußtlose transportieren? Zum Arzt? Welche Wunden muß man nähen? Fragen – Beispiele – Antworten gibt dieses Buch. **DM 24,80**

Jetzt billiger!

Klante: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. bisher **DM 34,80**, jetzt **DM 19,80**

Busch: Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**

Formen zur Sprungkraftschulung

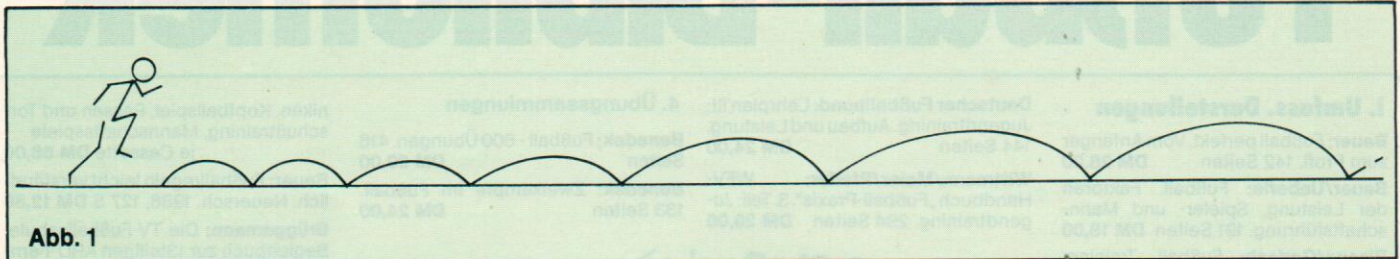


Abb. 1

Ziel: Verbesserung der Schnelligkeit

Zahlreiche Untersuchungen haben deutlich gemacht, daß kurze Sprünge (z. B. „3er-/5er-Hopp“ sowohl ein- als auch beidbeinig) vor allem eine Zunahme der Start- und Sprintkraft bewirken, lange Sprünge (z. B. der Sprunglauf) hingegen zu einer Steigerung der Sprintschnelligkeit führen.

Nachfolgend werden Trainingsformen angeführt, die beiden Ansprüchen gerecht werden:

Mehrfachsprünge

Aus dem Stand bzw. mit bis zu 3 Anlaufschritten im Wechselrhythmus. Die Spieler sollen die Geschwindigkeit von Absprung zu Absprung steigern.

Sprünge mit 3 bis 7 Anlaufschritten (Abb. 1)

Die Rhythmen können bei beiden Übungen beliebig oft gewechselt werden. Empfohlen wird eine Durchführung von 3 bis 10 Serien mit 5 bis 20 Sprüngen (in Serie).

Kurze Sprünge – ein- und beidbeinig

Die kurzen Sprünge bedürfen ebenfalls einer exakten Bewegungsausführung. Die einfachste Form in dieser Kategorie stellen die „Einbeinsprünge“ dar, die als „3er“ – oder „5er-Hopp“ durchgeführt werden (jeweils auf dem rechten bzw. linken Bein). Bei der beidbeinigen Ausführung kann man die „tiefen Hocksprünge“ von den „Hock-Streck-Sprüngen“ unterscheiden.

„Tiefe Hocksprünge“ (Abb. 2)

Der Übende bleibt während der Sprungserie in der Hockstellung.

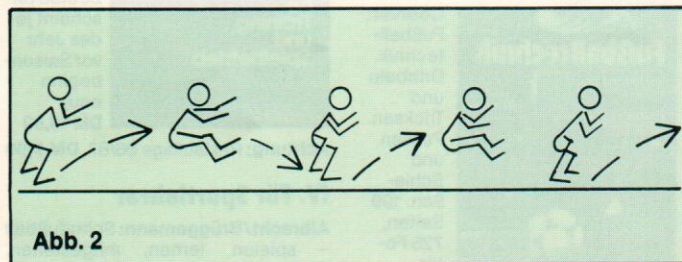


Abb. 2

„Hock-Streck-Sprünge“ (Abb. 3)

Ausgangsstellung Hocke, während der Flugphase Gesamtkörperstreckung, Landung wiederum in der Hocke.

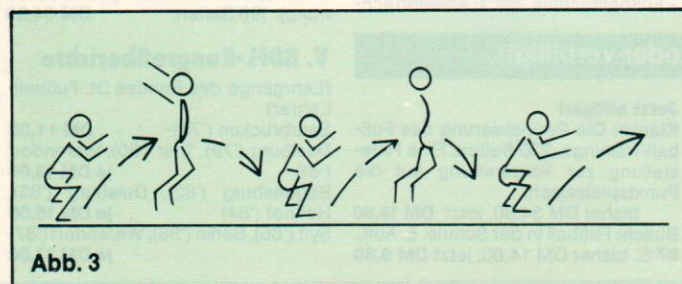


Abb. 3

„Fußgelenksprünge“ als Beispiel einer vertikalen Sprungform (Abb. 4)

Die vertikalen Sprungformen erweisen sich als besonders positiv für das Training der Schnelligkeit. Hierbei sind vor allem die „Fußgelenksprünge“ hervorzuheben, die als reaktive Sprungformen bereits im Schüleralter vorbereitend eingeführt werden können. So können das Seilhüpfen, Hüpfspiele aller Art mit und ohne Ball, Hüpfübungen auf der Stelle ein-/beidbeinig oder im Wechsel, als „Hampelmann“, in Form des Anhockens, Grätschens usw. speziellere Übungsformen im Jugend- und Erwachsenenbereich einleiten.

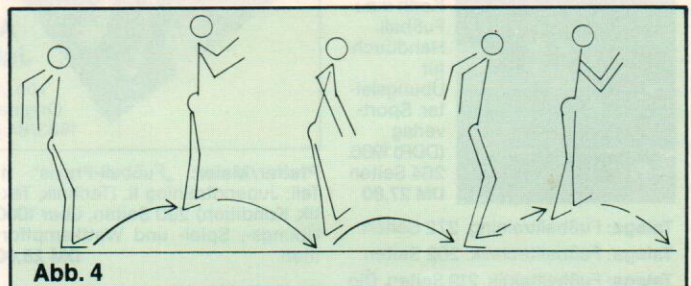


Abb. 4

Bewegungsmerkmale/Korrekturhinweise:

- Kurzer Bodenkontakt („Prellen“).
- Spielern die Anweisung geben, sie sollen sich vorstellen, bei jedem Bodenkontakt auf eine heiße Herdplatte zu springen.
- Die Bewegung erfolgt nur aus den Fußgelenken heraus ohne starke Knie- und Hüftbewegung.
- Die Fußspitzen sind in der Luft angezogen.
- Rumpf, Hüfte, Knie und Füße sind beim Absprung vollkommen gestreckt.
- Bei der Landung kein Nachgeben im Knie- und Hüftgelenk, sondern versuchen, sofort wieder in den Sprung „umzulenken“.
- Kurzer Doppelarmschwung mit fixierten Armen in Vorhalte.
- Die Bewegung wird vornehmlich von den Fußballen getragen, d. h., „Durchschlagen“ der Hacken verhindern.

Vertikale Sprungformen in einem „Sprungparcours“ (Abb. 5)

Im Erwachsenenbereich ergibt sich die Möglichkeit, vertikale Sprungformen innerhalb eines „Sprungparcours“ anzuwenden. Die Hindernisse können dabei sowohl ohne als auch mit kurzen Zwischenhüpfen überwunden werden. Sie können weiterhin mit „Fußgelenksprüngen“ (dann allerdings niedrigere Hindernisse bis 20 cm) oder aber mit Anhocken in der Luft überwunden werden.

Allerdings sollten auch hierbei die Hindernisse nicht zu hoch gewählt werden (30 bis 40 cm), um die kurze Bodenkontaktzeit zu gewährleisten. Empfehlenswert ist, pro Serie maximal 8 Sprünge durchführen zu lassen und die Serienzahl auf 10 bis 12 zu begrenzen. Die Pausen zwischen den Serien sollten 2 bis 3 Minuten betragen und durch Traben und Lockerungsübungen ausgefüllt werden.

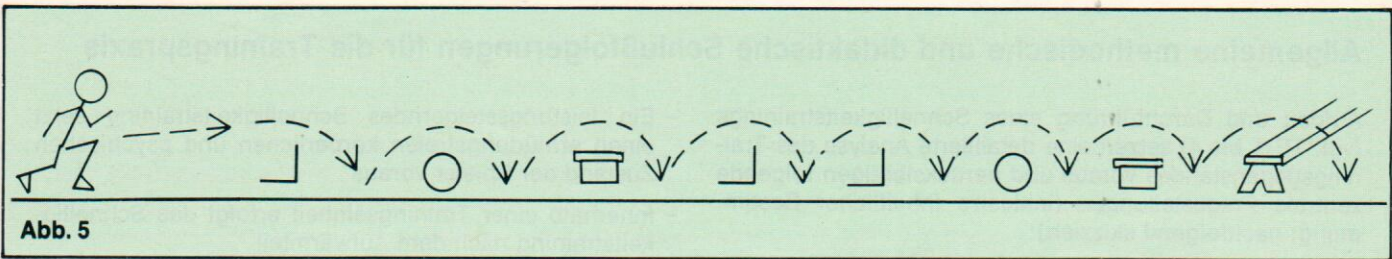


Abb. 5

„Schrittwechselsprünge“ (Abb. 6)

Eine weitere Trainingsform stellen die „Schrittwechselsprünge“ dar, bei denen die gleichen Ausführungsvorschriften gelten wie bei allen anderen reaktiven Sprungformen.

Bei den „Schrittwechselsprüngen“ wird aus der leichten Schrittstellung (links vor rechts oder umgekehrt) der Sprung nach oben ausgeführt, wobei nach der Ganzkörperstreckung der Sprung blitzartig in der Schrittstellung (rechts vor links oder umgekehrt) wieder abgefangen und in den neuerlichen Sprung überführt wird.

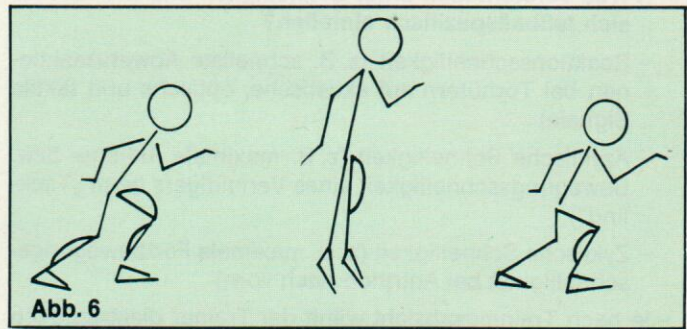


Abb. 6

4. Trainingseinheit

Trainingsziel: Verbesserung der Sprint-/Startkraft

Trainingsort:

Am geeignetsten Aschenplatz (oder Kunststoffanlage, hier: Tartanbahn oder Kunstrasen, Hartplatz, Turnhalle(nboden))

Bei Sprungarbeit auf dem Rasen wirkt sich dessen „absorbierende“ Eigenschaft auf den Bodenkontakt eventuell negativ auf die anzustrebende kurze Bodenkontaktzeit aus.

Außerdem weisen die meisten Rasenflächen relativ viele Unebenheiten auf, so daß Schädigungen am Bandapparat durch Umknicken oder dergleichen auftreten können.

Aufwärmen (15 Minuten)

Vor Aufnahme eines Sprungkrafttrainings ist es normalerweise nicht nötig, ein spezielles Aufwärmprogramm durchführen zu lassen. Deshalb verweisen wir an dieser Stelle auf die Aufwärmphasen der 1. bis 3. Trainingseinheit. Lediglich das „Stretchen“ sollte nicht übertrieben werden, um speziell die unteren Extremitäten „auf Spannung“ zu halten.

Hauptteil (45–75 Minuten)

Übung 1:

Tiefe Hocksprünge

Die Spieler führen hintereinander 5 Hocksprünge aus, ohne in der jeweiligen Hockstellung zu verweilen. Ihre Aufgabe ist es, eine maximale Sprungweite zu erzielen. Es werden insgesamt 5 Wiederholungen durchgeführt.

Übung 2:

„3er-Hopp“

Die Spieler führen auf einem Bein 3 Sprünge aus und versuchen, eine möglichst große Weite zu erreichen. Es werden insgesamt 10 Serien absolviert. Nach jeder Serie wird ein Wechsel des Sprungbeines vorgenommen. Zwischen der 5. und 6. Serie erfolgt eine Pause von 3 Minuten Dauer, die mit Lockerungsübungen ausgefüllt wird.

Übung 3:

Schrittwechselsprünge

3 bis 8 Serien (je nach Alter und Leistungsstand) mit 8 bis 10 Wiederholungen. Zwischen den einzelnen Serien erfolgt eine Pause von jeweils 2 bis 3 Minuten.

Übung 4:

Sprungparcours

Je nach Leistungsstand und Alter beträgt die Hindernishöhe zwischen 15 bis 40 Zentimeter. Die Abstände zwischen den Hindernissen können so eingerichtet werden, daß diese ohne oder mit ein bis zwei Zwischenhüpfen überwunden werden müssen. In einer Sprungbahn sollten nicht mehr als 10 Bodenkontakte erfolgen. Stehen keine Hindernisse zur Verfügung, so können auf den Untergrund kleine Gräben aufgezeichnet werden, die dann durch Sprünge (mit Anhocken über dem jeweiligen Graben) bewältigt werden müssen. Im Schüler- und Jugendbereich sollten die Spieler in der Regel keine Einbeinsprünge ausführen. Spieler mit einer starken Sprungkraft können davon ausgenommen werden.

Wiederholungen:

Schüler: 3 bis 4 Durchgänge bei 8 bis 10 Wiederholungen

Jugend: 5 bis 7 Durchgänge bei 8 bis 10 Wiederholungen

Erwachsene: 8 bis 10 Durchgänge bei 8 bis 10 Wiederholungen

Pausen zwischen den Durchgängen: ca. 2 bis 3 Minuten.

Im Seniorenbereich kann der Parcours auch lediglich durch „Fußgelenksprünge“ absolviert werden. Die Hindernisse sollten dann allerdings eine Höhe von 25 bis 30 cm nicht überschreiten. Am einfachsten kann man sich damit behelfen, 6 bis 8 Fußbälle in einem gewissen Abstand (ca. 1 Meter) hintereinanderzulegen, die dann übersprungen werden müssen.

Zwischen den Übungen erfolgt eine Pause von 3 bis 5 Minuten.

Zum Abschluß laufen sich die Spieler locker aus.

Die gemachten Angaben sind lediglich als Richtwerte anzusehen. Mit zunehmendem Trainingsalter kann eine Intensivierung und Erhöhung der Anzahl der Sprünge vorgenommen werden. Allerdings ist bei offensichtlicher Ermüdung das Sprungkrafttraining sofort einzustellen, falls der schnellkeitsverbessernde Charakter erhalten bleiben soll.

Allgemeine methodische und didaktische Schlußfolgerungen für die Trainingspraxis

Aufbau und Durchführung eines Schnelligkeitstrainings (vgl. TE 1 bis 4) setzen eine detaillierte Analyse des Trainingsgegenstandes voraus und berücksichtigen folgende zentrale Fragestellungen (inklusive inhaltlicher Bestimmung; nachfolgend skizziert):

1. Was versteht man unter Schnelligkeit und wie läßt sie sich fußballspezifisch einteilen?

- Reaktionsschnelligkeit (z. B. schnellste Abwehrreaktionen bei Torhütern auf akustische, optische und taktile Signale)
- Azyklische Schnelligkeit (z. B. maximale Aktions- bzw. Bewegungsschnelligkeit eines Verteidigers beim „Tackling“)
- Zyklische Schnelligkeit (z. B. maximale Fortbewegungsschnelligkeit bei Antritten nach vorn)

Je nach Trainingsabsicht wählt der Trainer diesbezüglich seine Trainingsformen für seine Mannschaft aus (vgl. TE 1 bis 4).

2. Wovon hängt die zyklische/azyklische Schnelligkeit ab?

U. a. von...

- Der Kontraktionsgeschwindigkeit der entsprechenden Muskulatur
- Der Kraft (Schnellkraft)
- Der Koordinationsfähigkeit
- Der Dehnbarkeit und Elastizität der Muskulatur
- Der Willenskraft zur maximalen Beschleunigung einer Bewegung
- Den anthropometrischen Merkmalen der Spieler
- Der Muskelstruktur
- Der Reaktionsfähigkeit

Diese Faktoren können dem Trainer wichtige Erklärungsansätze über die möglichen Ursachen der Schnelligkeit bzw. Nicht-Schnelligkeit (bezogen auf ein sportartspezifisches Leistungsniveau) seiner Spieler geben.

3. Wie kann man die Schnelligkeit im Training verbessern?

Durch...

- Das Training der Koordination
- Das Training der Reaktions- und Antrittsschnelligkeit (zyklisch/azyklisch)
- Das Krafttraining, vor allem die Steigerung der Grundkraft und die Vergrößerung des Muskelquerschnitts der unteren Extremitäten
- Fußballspezifische Spielformen, die aufgrund ihrer Struktur ein Schnelligkeitstraining ermöglichen

4. Welche Trainingsgrundsätze und methodische Leitlinien müssen beim Schnelligkeitstraining besonders beachtet werden?

Trainingsgrundsätze:

- Die Muskulatur der Spieler muß vor dem Schnelligkeitstraining aufgewärmt, gedehnt und gelockert worden sein

- Ein leistungssteigerndes Schnelligkeitstraining setzt einen ermüdungsfreien körperlichen und psychischen Zustand der Spieler voraus
- Innerhalb einer Trainingseinheit erfolgt das Schnelligkeitstraining nach dem Aufwärmteil

Methodische Leitlinien:

- „Komplexe Methode“: Schnelligkeit der sportlichen Bewegung wird insgesamt geschult (vgl. TE 3)
- „Analytische“ Methode: Verbesserung der einzelnen Teilfaktoren; hier: Koordination (vgl. TE 1), Reaktions- und Antrittsschnelligkeit ohne Ball (vgl. TE 2) und Kraft (vgl. TE 4)

Trainingsmethode:

- Wiederholungsmethode (mit vollständigen Pausen), ergänzt durch die Methode des intensiven Intervalltrainings

Belastungsnormative

- Reizhöhe (Intensität): maximal (95 bis 100%)
- Reizdauer: so lang, wie sich die Ermüdung nicht geschwindigkeitsmindernd auswirkt (ca. 15 bis 30 Meter)
- Reizdichte: fast völlige Wiederherstellung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit in den Pausen (aktive Pausengestaltung); Pausenlänge zwischen den Wiederholungen: ca. 2 bis 5 Minuten; Pausenlänge zwischen den Serien: ca. 8 bis 10 Minuten
- Reizumfang: niedrig; z. B. nach dem Serienprinzip 1 bis 3 Serien à 8 bis 10 Wiederholungen

5. Wie entstehen Geschwindigkeitsbarrieren und wie kann man diese im Training vermeiden bzw. beheben?

Geschwindigkeitsbarrieren

- Durch zu häufige Wiederholungen mit maximaler Geschwindigkeit
- Durch gleichbleibende Trainingsformen, Methoden und Belastungsreize über einen längeren Zeitraum (u. a. Bewegungstereotyp)

Maßnahmen:

- Vielseitige, abwechslungsreiche und zielgerichtete Trainingsgestaltung
- Erleichterte Bedingungen im Training (z. B. durch Bergabläufe)
- Variable und spezielle Trainingsmittel, z. B. „fliegende“ Läufe, Tempowechselläufe, Ins and Outs, Innervations-training (= aus dem Traben plötzliches Anfersen bzw. Knieheben)

6. Wie sollte eine TE mit dem Ziel Schnelligkeitstraining in der Praxis aufgebaut werden?

- 20 bis 30 Minuten intensives Aufwärmen
- 25 bis 30 Minuten Schnelligkeitstraining
- 10 Minuten Auslaufen mit einigen Dehn- und Lockerungsübungen.

Termine

Zentrale Fortbildung

Bad Füssing erwartet 700 Trainer zum ITK 1988

In der Zeit vom 3.-6. Juli 1988 findet der alljährliche Internationale Trainer-Kongreß (ITK) des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) in Bad Füssing statt, an welchem alle vom Deutschen Fußball-Bund lizenzierten Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom teilnehmen können. Dabei handelt es sich um eine einzige Veranstaltung, deren Kapazität für rund 700 Trainer ausgelegt ist. Diese Veranstaltung wird als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung vom Deutschen Fußball-Bund anerkannt. Die Teilnahme ist ausreichend für die pflichtgemäßen 20 Unterrichtseinheiten (UE), die im Fortbildungszeitraum 1988 - 1990 absolviert werden müssen, um eine neue Lizenz für den Zeitraum 1991 - 1993 beantragen zu können.

Alle BDFL-Mitglieder erhalten im Verlauf des Monats Januar 1988 von der Bundesgeschäftsstelle ausführliche Unterlagen mit der offiziellen Ausschreibung, Zimmerbestellschein etc. zugesandt. Zur schnellen Information wird vorab schon erwähnt, daß 1988 der gleiche Anmeldungsmodus gilt, der beim ITK von Sylt 1985 Anwendung fand, d. h.: alle BDFL-Mitglieder können sich nur direkt bei der Kurverwaltung Bad Füssing anmelden mittels Quartierbestellung, das vom Besteller beim Vermieter direkt bezahlt werden muß. Dafür entfällt die ansonsten übliche Zahlung einer Eigenbeteiligung an den BDFL. Hiermit soll auch sichergestellt werden, daß jeder Kongreßteilnehmer die Möglichkeit hat, Quartier für einen längeren Zeitraum als der Kongreßdauer (3.-6. Juli 1988) und auch für seinen persönlich angemessenen Standard sowie für Begleitpersonen zu buchen.

Informationen für Nichtmitglieder des BDFL

Interessierte Trainer, die nicht dem BDFL als Mitglied angehören, jedoch im Besitz der A-Lizenz oder des Fußball-Lehrer-Diploms sind, können ebenfalls an diesem Trainer-Kongreß teilnehmen, wobei die nachfolgend genannten Anwendungskriterien strikt einzuhalten sind:

- formlose, schriftliche Anmeldung an die BDFL-Bundesgeschäftsstelle, Donnersbergstraße 4, 6200 Wiesbaden, mit Nachweis über Besitz einer gültigen DFB-Lizenz für A-Trainer oder Fußball-Lehrer und einem Vermerk, ob Quartier benötigt wird oder nicht;
- zum Zeitpunkt der schriftlichen Anmeldung ist außerdem eine Überweisung erforderlich in Höhe von DM 100,- auf Sonderkonto Trainer-Kongreß Nr. 1024 1166 00 bei BfG Wiesbaden, BLZ 510 101 11, für übliche Verpflegung und allgemeine Kongreßgebühren;
- nach Eingang dieser Voraussetzungen erhalten die Anmelder weitere Nachricht, u. a. einen Zimmerbestellschein zwecks Weiterleitung an die Kurverwaltung in 8397 Bad Füssing zur verbindlichen Quartierbestellung, das vom Besteller beim Vermieter direkt bezahlt werden muß;

d) Trainer mit ausländischer Nationalität und Wohnsitz im Ausland können nur teilnehmen, wenn sie oder ihr nationaler Trainerverband eine persönliche Einladung des BDFL erhalten haben;

e) Anmeldeschluß für alle Teilnehmer ist unwiderruflich der 31. März 1988 (Poststempel). Im Falle etwaiger Überbuchung des Kongresses entscheidet über die Teilnahme die zeitliche Reihenfolge des Anmeldungseingangs;

f) für eventuelle Rückfragen steht die BDFL-Bundesgeschäftsstelle, am besten telefonisch unter der Rufnummer 0 61 21 / 84 34 69, gerne zur Verfügung, jedoch nicht zwischen dem 1. und 21. Februar 1988 wegen Urlaubsabwesenheit.

Regionale Fortbildung

Bis zur nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ findet durch die Verbandsgruppe Berlin nur eine regionale BDFL-Fortbildungsveranstaltung statt.

Termin: Montag, 8. Februar, 18.00 Uhr

Tagungsort: Sporthalle Schöneberg

Mitteilungen

Geduld für Lizenzverlängerungen

Frau Schwenk vom DFB bittet um Geduld bei den Lizenzverlängerungen und auf keinen Fall anzurufen, da in letzter Zeit infolge von 20 bis 50 Telefonaten pro Tag die Ausstellung der neuen Lizenzen noch wesentlich verzögert wurde. Bei Frau Schwenk sind alle Anträge auf Lizenzverlängerung in guten Händen, die nach der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs bearbeitet werden. Sofern noch Rückfragen zu klären sind, setzt sich Frau Schwenk von sich aus mit den Betroffenen direkt in Verbindung.

Also bitte, nicht mehr anrufen! Je weniger Anrufe, desto mehr Zeit kann für die Neuausstellung der rund 3000 Lizenzen verwandt werden. Frau Schwenk ist nach besten Kräften bemüht, diese umfangreiche Aktion so schnell wie möglich abzuwickeln. Deshalb bitte etwas Geduld und Verständnis, wenn die Zusendung ihrer neuen Lizenz etwas länger dauern sollte.

Kongreß-Dokumentation Warendorf 1987 ist auf dem Markt

Die Dokumentation des BDFL-Kongresses von Warendorf 1987 ist seit letztem Monat auf dem Markt. Unter dem Titel „Das Training der Jugend und Amateure als Grundlage für den Spitzenfußball“ sind in einem umfangreichen Werk viele interessante Referate und praktische Lehr-Demonstrationen von DFB-Ausbildungschef Gero Bisanz, dem neuen Trainer der Nationalmannschaft Holger Osieck, von Wiel Coerver, Gerhard Bauer, Horst Zingraf, Dr. Dieter Rosenbaum, den ÖFB-Trainern Gerhard Hitzel und Paul Gludovatz, von Günter Grothkopp, Harald Norpoth, Werner Kern, Horst Widmann, Horst R. Schmidt und dem Schweizer Prof. Dr. Biener enthalten. Ein hochaktueller Lese- und Lernstoff für engagierte Trainer als Unterstützung für die praktische Arbeit in den Vereinen.

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 0 61 21 / 84 34 69

Die Dokumentation kann über Sport-Saller, Judenhof 110, 8701 Tauberrettersheim, und über den Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, bezogen werden (Preis DM 17,- + Porto).

Geschäftsstellen-Urlaub

Der BDFL bittet um Kenntnisnahme und Verständnis, daß seine Bundesgeschäftsstelle vom 1.-19. Februar 1988 aus Urlaubsgründen geschlossen bleibt.

Aufnahmeanträge

Mitgliedschaft im BDFL wird beantragt von nachfolgenden Trainern mit A-Lizenz und/oder Fußball-Lehrer-Diplom:

Behrendt, Manfred, Watermannsweg 66, 4630 Bochum 6

Dulz, Hans G., Amalienplatz 1, 3300 Braunschweig

Dykta, Bruno, Friedrich-Rückert-Straße 7, 8601 Kirchlauter-Neubrunn

Faust, Harald, Mark-Aurel-Straße 3, 6000 Frankfurt

Grunenberg, Thomas, Seegfelder Straße 159, 1000 Berlin 20

Hochheimer, Dieter, Linsenbergsstraße 11, 6234 Hattersheim 3

Jurak, Drago, Brockmannweg 8, 4507 Hasbergen

Kitzler, Gerhard, Am Hochfeld 4, 8890 Sulzbach

Knees, Hans-Günther, Grüner Weg 8, 6331 Schöffengrund

Lehmanski, Rainer, Brunnenweg 8, 8152 Feldkirchen-Westerham 1

Sander, Martin, Rudolfstraße 29, 4500 Osnabrück

Schulz, Jürgen, Böhmerwaldweg 4, 1000 Berlin 20

Vieth, Norbert, Schlaunstraße 22, 4795 Delbrück

Weiß, Werner, Ainstorfstraße 5, 6631 Ensdorf

Die Aufnahmeanträge unterliegen gemäß BDFL-Satzung einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Lothar Meurer

Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1987

1. Nach Autoren

Altmeier, Werner/Heinz, Arno:
– Technischschulung wettkampfgemäß . . . 9/14

Bauer, Gerhard:
– Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers 7/3

Berger, Jörg:
– So plane ich das Training taktischer Fähigkeiten 5+6/59

Binz, Claus/Schubert, Renate:
– Was bewirkt das Aufwärmen und wie kann ein Aufwärmprogramm aussehen? . . . 4/25

Binz, Claus/Wenzel, Jörg:
– Dem Training der Antrittsschnelligkeit mehr Beachtung schenken! 8/3

Bisanz, Gero:
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (VI) 1/13
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (VII) 2/15
– Dribbling I 3/17
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (VIII) 3/21
– Zurück zum Angriffsfußball mit drei Sturmspitzen 5+6/5
– Dribbling II 5+6/32
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (IX) 7/15
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (X) 8/30
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XI) 9/9
– Dribbling III 10/17
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XII) 10/30
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XIII) 11/25
– Dribbling IV 12/17
– Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XIV) 12/21

Bremer, Dieter:
– Buchbesprechung: Kissner, Helmut:
– Herbergers Erbe – verspielt, vertan, verloren?
– Schriftenreihe „Tips für Trainer und Talente“
Der Torwart – Die Verteidiger – Die Mittelfeldspieler – Die Stürmer
Weil am Rhein und Muttenz (Schweiz) 1986 3/15

Bremer, Dieter/Schneider, Oskar/Staudt, Werner:
– Qualitative Sportspielbeobachtung der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 (I) . . . 2/3
– Qualitative Spielbeobachtung bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 (II) . . . 3/31
– Qualitative Spielbeobachtung bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 (II, Fortsetzung) 4/31
– Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (I) 5+6/23
– Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (II) 7/37

Cramer, Dettmar:

Denner, Achim:
– Der Fußballer als Bodybuilder? . . . 11/11

Freiwald, Jürgen:
– Effektives Schnelligkeitstraining . . . 9/30

Frenzel, Wolfgang:
– Der Hallenfußball und seine Regeln. . 12/15

Gebele, Peter:
– Individualtaktisches Training 10/11

Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:
– Torhütertraining II 1/19
– Das Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich 5+6/43

Häffner, Rainer:
– Torschußtraining in Verbindung mit technisch-taktischen Elementen . . . 2/21
– Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft (I) 7/33
– Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft (II) 8/33

Hasert Dr., Helmut/Luthmann, Heinz:
– Buchbesprechung: Dr. Haas, Robert: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. München/Wien, Zürich 1986 10/34
– Buchbesprechung: Peterson, L./Renström, P.: Verletzungen im Sport: Handbuch der Sportverletzungen und Sportschäden für Sportler, Übungsleiter und Ärzte. Köln 1987 7/39

Joosten, Ernst:
– Sportmedizinische Betreuung Vorbeugende Maßnahmen in der Spielvorbereitung 4/15

Kandula, Peter:
– Wochentrainingsprogramm innerhalb der Wettkampfperiode. 5+6/55

Knuppen, Toni:
– Mehr Sicherheit im Kombinationspiel (I) 11/30
– Mehr Sicherheit im Kombinationspiel (II) 12/7

Koch, Roland:
– Der Torschuß als „Zielstoß“ 5+6/52

Lange, Peter:
– Mehr Attraktivität und trotzdem Sicherheit 5+6/40
– „Das Bochumer Modell“ 9/19

Luthmann, Heinz/Antretter, Heinz-Dieter:
– „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (I) . . . 4/3
– „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (II) Krafttraining 8/11
– „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (III) Spezielles Krafttraining 9/3
– „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (IV) . 10/35

Malka, Johannes:
– Änderung der amtlichen Spielregeln 1987/88. 8/27
– Trainerverhalten und Regelbestimmungen 3/11

Meurer, Lothar:
– BDFL-News 1/12
– BDFL-News 2/14
– BDFL-News 3/14

– BDFL-News 8/10
– BDFL-News 9/17
– BDFL-News 10/29
– BDFL-News 11/29
– BDFL-News 12/24

te Poel, Hans Dieter:
– Aufwärmen – komplex und funktionell 10/3

te Poel, Hans Dieter/Eisfeld, Henning:
– Verbesserung der Schnelligkeit (I) . . . 11/3
– Verbesserung der Schnelligkeit (II) . 12/31

Schlappner, Klaus:
– Taktische Möglichkeiten gegen eine „Linienabwehr“ 5+6/16

Stöber, Bernd:
– Schwierige Spielsituationen umsichtig lösen 2/29

Vieth, Norbert:
– Hallentraining muß kein Nachteil sein (I) 2/24
– Hallentraining muß kein Nachteil sein (II) 3/26
– Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln. 12/29

Wenzlaff, Friedhelm:
– Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Verteidiger . 1/25
– Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Vorstopper . . 3/3
– Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Mittelfeldspieler 7/9
– Trainingsformen für das Konter-spiel 9/25
– Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Mittelstürmer . 10/15
– Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Außenstürmer. . 12/3

Werner, Wolf:
– Der Spion auf der Tribüne 1/3

Zeeb, Gerhard:
– Angriffskombinationen erfolgreich abschließen 11/33

2. Nach Themenbereichen

A1 Techniktraining

Altmeier, Werner/Heinz, Arno:
– Technischschulung wettkampfgemäß . . 9/14

Bisanz, Gero:
– Dribbling I 3/17
– Dribbling II 5+6/32
– Dribbling III 10/17
– Dribbling IV 12/17

Bremer, Dieter/Schneider, Oskar/Staudt, Werner:
– Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (I) 5+6/23
– Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (II) 7/37

Wenzlaff, Friedhelm:
– Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Verteidiger . 1/25
– Sondertraining für die einzelnen Mann-

- Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Der Mittelfeldspieler 7/9
- Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Mittelstürmer . .10/15
- Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Außenstürmer . . 12/3

A2 Taktiktraining

- Berger, Jörg:**
 - So plane ich das Training taktischer Fähigkeiten 5+6/59

- Bremer, Dieter/Schneider, Oskar/Staudt, Werner:**
 - Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (I) 5+6/23
 - Trainingspraktische Konsequenzen qualitativer Spielbeobachtung (II) 7/37

- Gebele, Peter:**
 - Individualtaktisches Training10/11

- Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:**
 - Das Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich 5+6/43

- Schlappner, Klaus:**
 - Taktische Möglichkeiten gegen eine „Linienabwehr“ 5+6/16

- Wenzlaff, Friedhelm:**
 - Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Der Verteidiger . 1/25
 - Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Der Vorstopper . . 3/3
 - Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Der Mittelfeldspieler 7/9
 - Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Mittelstürmer . .10/15
 - Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen - Außenstürmer . . 12/3

A3 Konditionstraining

- Binz, Claus/Schubert, Renate:**
 - Was bewirkt das Aufwärmen und wie kann ein Aufwärmprogramm aussehen? . . 4/25

- Binz, Claus/Wenzel, Jörg:**
 - Dem Training der Antrittsschnelligkeit mehr Beachtung schenken! 8/3

- Denner, Achim:**
 - Der Fußballer als Bodybuilder?11/11

- Freiwald, Jürgen:**
 - Effektives Schnelligkeitstraining . . . 9/30

- Luthmann, Heinz/Antretter, Heinz-Dieter:**
 - „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (I) . . . 4/3
 - „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (II) Krafttraining 8/11
 - „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (III) Spezielles Krafttraining 9/3
 - „Knüppeln“ bis zum Umfallen? (IV) . .10/35

- te Poel, Hans Dieter/Eisfeld, Henning:**
 - Verbesserung der Schnelligkeit (I) . . . 11/3
 - Verbesserung der Schnelligkeit (II) . .12/31

A4 Trainingsprogramme

- Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:**
 - Torhütertraining (II) 1/19

- Häffner, Rainer:**
 - Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft (I) 7/33
 - Saisonvorbereitung mit einer Bezirksligamannschaft (II) 8/33

- Knuppen, Toni:**
 - Mehr Sicherheit im Kombinationsspiel (I) 11/30
 - Mehr Sicherheit im Kombinationsspiel (II) 12/7

- Lange, Peter:**
 - „Das Bochumer Modell“ 9/19

- Stöber, Bernd:**
 - Schwierige Spielsituationen umsichtig lösen 2/29

- te Poel, Hans Dieter:**
 - Aufwärmen - komplex und funktionell 10/3

- Wenzlaff, Friedhelm:**
 - Trainingsformen für das Konterspiel 9/25

- Zeeb, Gerhard:**
 - Angriffskombinationen erfolgreich abschließen 11/33

A5 Spielanalysen

- Bremer, Dieter/Schneider, Oskar/Staudt, Werner:**
 - Qualitative Sportspielbeobachtung der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 (I) . . . 2/3
 - Qualitative Spielbeobachtung bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 (II) . . 3/31
 - Qualitative Spielbeobachtung bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 (II, Fortsetzung) 4/31

A7 Torwartraining

- Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:**
 - Torhütertraining (II) 1/19

A8 Jugendtraining

- Bisanz, Gero:**
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (VI) 1/13
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (VII) 2/15
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (VIII) 3/21
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (IX) 7/15
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (X) 8/30
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XI) 9/9
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XII)10/30
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XIII)11/25
 - Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (XIV)12/21

- Häffner, Rainer:**
 - Torschußtraining in Verbindung mit technisch-taktischen Elementen . . . 2/21

- Kandula, Peter:**
 - Wochentrainingsprogramm innerhalb der Wettkampfperiode 5+6/55

- Koch, Roland:**
 - Der Torschuß als „Zielstoß“5+6/52

- Vieth, Norbert:**
 - Hallentraining muß kein Nachteil sein (I) 2/24
 - Hallentraining muß kein Nachteil sein (II) 3/26

- Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln.12/29

B2 Technik/Taktik

- Bauer, Gerhard:**
 - Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers 7/3

- Bisanz, Gero:**
 - Zurück zum Angriffsfußball mit drei Sturmspitzen 5+6/5

- Cramer, Dettmar:**
 - Taktik versus Spielwitz5+6/21

- Lange, Peter:**
 - Mehr Attraktivität und trotzdem Sicherheit 5+6/40

B5 Spielbeobachtung

- Werner, Wolf:**
 - Der Spion auf der Tribüne. 1/3

C3 Sportmedizin

- Joosten, Ernst:**
 - Sportmedizinische Betreuung Vorbeugende Maßnahmen in der Spielvorbereitung 4/15

C6 DFB-Lehrwesen

- Meurer, Lothar:**
 - BDFL-News 1/12
 - BDFL-News 2/14
 - BDFL-News 3/14
 - BDFL-News 7/44
 - BDFL-News 8/10
 - BDFL-News 9/17
 - BDFL-News10/29
 - BDFL-News11/29
 - BDFL-News12/24

C7 Regelkunde

- Frenzel, Wolfgang:**
 - Der Hallenfußball und seine Regeln .12/15

- Malka, Johannes:**
 - Änderung der amtlichen Spielregeln 1987/88 8/27
 - Trainerverhalten und Regelbestimmungen 3/11

C8 Terminologie/Bibliographie

- Bremer, Dieter:**
 - Buchbesprechung: Kissner, Helmut: Herbergers Erbe - verspielt, vertan, verloren?
 - Schriftenreihe „Tips für Trainer und Talente“
 Der Torwart - Die Verteidiger - Die Mittelfeldspieler - Die Stürmer
 Weil am Rhein und Muttenz (Schweiz) 1986 3/15

- Hasert Dr., Helmut/Luthmann, Heinz:**
 - Buchbesprechung: Dr. Haas, Robert: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. München/Wien, Zürich 198610/34
 - Buchbesprechung: Peterson, L., Renström, P.: Verletzungen im Sport: Handbuch der Sportverletzungen und Sportschäden für Sportler, Übungsleiter und Ärzte. Köln 1987 7/39

Tolle neue Werbeprämien

Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: **Mehr als 50 neue Prämien** haben wir als Belohnung ausgewählt! Prämien von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein **neues Punkt-System** (1 neues Jahres-Abo = 1 Punkt, Punkte können gesammelt werden) –, aber alle **nützlich** und größtenteils **Markenartikel**.



Ein **Sonderprospekt mit allen Prämien** war der August-Ausgabe von „fußballtraining“ beigefügt; hier in Wort und Bild eine Kostprobe.

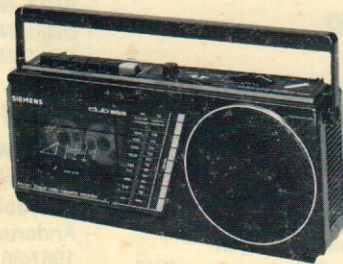
● Für 1 Punkt:

Sportfachliteratur aus unserem Programm im Werte von DM 20,-
Solarrechner
7er-Reisekartenset Deutschland (1:250 000)
Nüttl. Bücher (z. B. Heimwerken, Handarbeiten, Fremdwörter-Lexikon, Medizin-Lexikon, Rechtschreibung)
OSRAM-Halogen-Taschenleuchte usw.



●● Für 2 Punkte:

2 Regiestühle Naturleinen, Gestell rotlackiert
Herren-Handtasche „Piccolo“ von SAMSONITE
MARO-Transisterradio
Großer ARAG-Autoatlas Deutschland/Europa
Gr. Universal-Lexikon
Handbuch „Der Hausjurist“ (992 S., über 3000 Stichworte)
Super-Kochbuch von „Essen + Trinken“
Gr. Spielmagazin
BRAUN-Fön „Silencio 1200“



Schallplatten-Cassetten (5–7 LP), z. B. Mozart, Bach, Mahler oder Udo Jürgens, Tanzmusik etc.

Intensiv-Sprachkurse auf 4 Cassetten oder 5 LP (Englisch/Französisch/Spanisch/Italienisch)

●●● Für 3 Punkte:

KETTLER-Trimmset (Expander etc).
SAMSONITE – Kollegmappe, dunkelblau
MOULINEX-Kaffee-Automat (8 Tassen)
BRAUN Pocketrasierer (Batterie)
SIEMENS Würfelradio RG 272



Intensiv-Sprachkurs Russisch
Profi-Werkzeugkoffer, 69teilig
Digital-Radiowecker „Apollo“
MIKASA Warm up-Suite (Jogginganzug)

●●●● Für 4 Punkte:

SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

●●●●● Für 5 Punkte:

Gr. BONUM-Werkzeugschrank, gefüllt

Schnellkochtopf „Sicomatic M“, 5 Liter

SAMSONITE Reiseset, 2teilig, Naturleinen



Kundennummer/Absender: 1. 14.

Diese **fußballtraining** -Neubezieher habe ich gewonnen:

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____
Straße _____
PLZ _____ Ort _____
Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

2. Neubezieher *

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____
Straße _____
PLZ _____ Ort _____
Bezug ab (Monat/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 52,80, im Ausland DM 57,60, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift. **Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.**

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.
Gewünschte Prämie(n): _____

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)