

# fußball

10

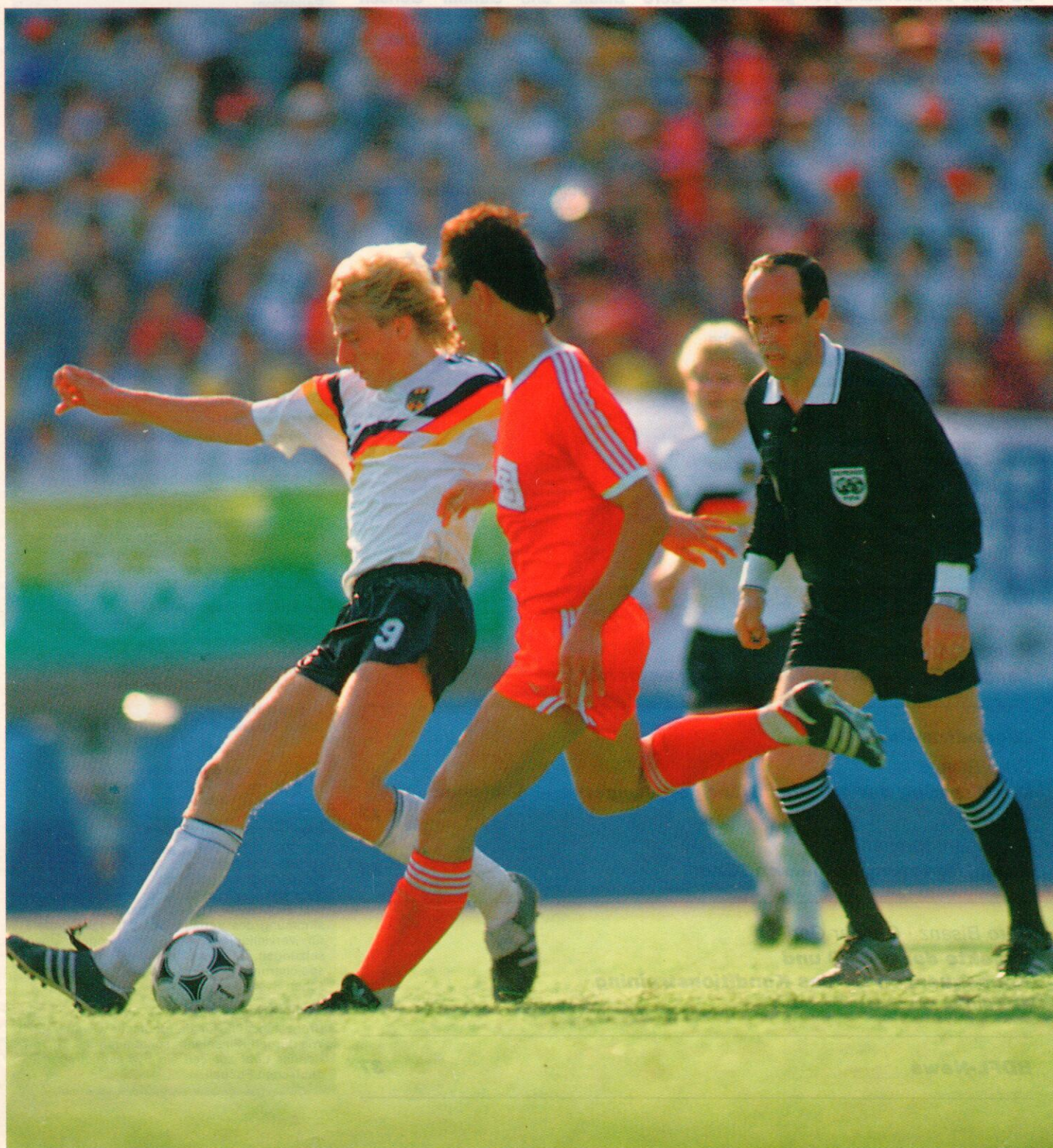
6. Jahrgang · Oktober 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter

# training



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**Liebe Leser,**

der redaktionelle Alltag hat uns wieder! Nachdem wir mit den beiden letzten Schwerpunktheften zur „Europameisterschaft“ und zum „Kinder- und Jugendtraining“ so etwas wie eine Standortbestimmung im Fußball aus unterschiedlichster Perspektive zum Ziel hatten, geht es nun darum, die trainingspraktischen Konsequenzen folgen zu lassen.

Da diese Situationsanalysen ganz neue Aspekte aufgeworfen haben, ist dieser „redaktionelle Alltag“ für uns alles andere als Routinearbeit und „Beitrags-Allerlei“, sondern wir haben immer eine konkrete Zielvorstellung vor Augen: Wie kann die gezeigte positive Spielauffassung voller Individualität, Ideenvielfalt und „Offensivgeist“ in den verschiedenen Leistungs- und Altersstufen realisiert werden?

Denn nur, wenn unsere Redaktionsarbeit diese selbstgestellte Aufgabe erfüllt, erreicht der „Trainingsalltag“ ein neues Niveau.

Unter dieser Perspektive können auch die einzelnen Beiträge dieser Ausgabe eingeordnet werden: **Willibert Kremer** und **Wolfgang Jerat** integrieren in ihr Trainingsmodell für den höchsten Amateurbereich aktuelle trainingstheoretische und sportmedizinische Aspekte, um auch auf dieser Leistungsebene eine möglichst attraktive und erfolgreiche Mannschaftsleistung zu erzielen. Von den praktischen Hinweisen zum flexiblen und interessanten Training der ein-

zelnen Leistungsfaktoren können sicherlich alle Trainer profitieren.

Das Individual- und Gruppentraining zu einzelnen technischen Elementen, die **Detlev Brüggemann** in seinen praktischen Trainingsbeispielen zum Stützpunkttraining vorstellt, können (und sollen) ohne weiteres auch im Vereinstraining gravierende spieltechnische Schwächen beseitigen helfen.

**Gero Bisanz** und **Gunnar Gerisch** schließlich verbinden Ergebnisse aus der EM-Analyse mit aktuellen, andersweitigen sportmedizinischen Untersuchungen zu konditionellen Aspekten, um daraus konkrete trainingspraktische Hinweise und Programme für ein effektives fußballspezifisches Schnelligkeitstraining abzuleiten.

Viel Spaß beim Durcharbeiten dieser Lektüre wünscht Ihnen

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

**In dieser Ausgabe**

Willibert Kremer · Wolfgang Jerat  
**Langfristig planen und kurzfristig reagieren** **3**

**Jugendtraining**  
Gero Bisanz  
**Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen**  
(6. Folge) **13**

Detlev Brüggemann  
**Talentförderung der leisen Töne** **23**

Gero Bisanz · Gunnar Gerisch  
**Aspekte der EM '88 und Konsequenzen für das Konditionstraining**  
(2. Teil) **32**

**BDFL-News** **37**

**fußball  
training**

*Zeitschrift für Trainer,  
Sportlehrer und Schiedsrichter*

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

**Redaktion:**  
Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth, Christiane Späte (Schlußredaktion)

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

**Zeichnungen:**  
Michael Jäger

**Redaktionsanschrift:**  
siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**  
Philippka-Verlag Konrad Honig, Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Münster, Tel. (0251) 235045, Fernkopierer: 0251/235047

**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 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 4,40 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**  
Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. 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:** Lutz Bongarts  
Bronzemedaille für die deutsche Olympia-Elf. Wie Jürgen Klinsmann, so ist auch die Elf von Hennes Lohr zur Zeit ein Sympathieträger im deutschen Fußball.

Willibert Kremer · Wolfgang Jerat

# Langfristig planen und kurzfristig reagieren

Am Beispiel von Viktoria Köln wird ein Trainingsmodell für den höchsten Amateurbereich vorgestellt (1. Teil)

Der Ex-Bundesligatrainer und sein Assistent geben einen saisonübergreifenden Einblick in die komplexe Trainingsarbeit mit einer leistungsorientierten Amateurmansschaft.

Eines wird deutlich: Der Trainer hat in verschiedenen Bereichen einen dauernden Balanceakt zu leisten, nämlich zwischen der speziellen Förderung einzelner Spieler und einem, diese individuellen Spielerpersönlichkeiten einordnenden Mannschaftsbildungsprozeß; zwischen einem trainingsmethodische Kontinuität sicherstellenden Peroidisierungskonzept und kurzfristig erforderlichen Formsteuerungen. Als Konsequenz ergibt sich für die Trainer aller Leistungsstufen, trotz langfristig angelegter Trainingspläne Sensibilität für den momentanen Zustand der Mannschaft und einzelner Spieler zu zeigen und gegebenenfalls mit allen Mitteln der Leistungssteuerung flexibel zu reagieren.

**Norbert Vieth**

## Viktoria Köln im Portrait

Viktoria Köln, einer der traditionsreichsten Kölner Fußballvereine, ist seit 10 Jahren – nach dem Abstieg aus der 2. Bundesliga – immer wieder mit dem Ziel des Wiederaufstiegs in die Meisterschaftsserie gestartet.

Vor 2 Jahren (**Saison 1986/87**) wurde der Kostenaufwand reduziert. Dadurch veränderte sich das Bild der Mannschaft total: Fast alle Leistungsträger verließen den Club in Richtung 1. und 2. Bundesliga und anderer Oberligavereine. Die neue Mannschaft setzte sich aus Nachwuchsleuten und Edelreservisten zusammen. Die interne Zielsetzung lautete: Konsolidierung und nicht mehr als 12 Punkte Rückstand zum Meister.

Dieses Ziel wurde deutlich übertroffen: Ständig befand sich die Mannschaft in der Spitzengruppe, lange Zeit führte sie die Tabelle an: Am Ende war Viktoria Köln Tabellendritter mit 7 Punkten Rückstand zum BVL 08 Remscheid, dem späteren Zweitligaaufsteiger.

Die Planungen für die zweite Meisterschaftsserie (**1987/88**) unter Willibert Kremer waren früh abgeschlossen. Ostermontag war die letzte Verpflichtung perfekt.

Mit 3 Nachwuchsleuten aus der Umgebung und mit 3 Top-Leuten als Verstärkung war der Blick auf die Meisterschaft gerichtet. Leider gingen alle 3 Top-Leute noch kurzfristig in den bezahlten Fußball, so daß die 2. Serie mit fast unveränderter Mannschaft gestaltet werden mußte. Es blieben die gleichen Probleme: fehlende Durchschlagskraft im Offensivspiel, wenn nicht sehr schnell eine Führung erzielt wurde. In der letzten Serie wurde bei 6 Niederlagen 4mal 0:1 verloren.

Trotzdem gelang wieder ein hervorragender Saisonstart: 14:0 Punkte in Serie sorgten dafür, daß die Mannschaft bis zum letzten Drittel der Meisterschaft im Vorderfeld lag, obwohl die hervorragende Anfangsform nicht gehalten werden konnte.

Punktemäßig eingebrochen ist das Team zum Saisonende, als die Mannschaft aufgrund langwieriger Verletzungen der torgefährlichsten Spieler in einigen Heimspielen bei Feldüberlegenheit ausgekontert wurde. Dazu kam eine gewisse Enttäuschung darüber, daß der MSV Duisburg in dieser Phase durchstartete und sich keine Punktverluste mehr leistete.

Am Ende belegte Viktoria Köln den 6. Tabellenplatz, punktgleich mit dem 4.; 1 Punkt Rückstand zum 2. und 10 Punkte Rückstand zum Meister MSV Duisburg.

## Das sportliche Konzept

**Allgemeine mannschaftliche Trainingsziele im ersten Jahr** waren: mannschaftliche Geschlossenheit, gute Organisation, miteinander Fußballspielen.

**Im zweiten Jahr** sollte darauf aufbauend die Durchschlagskraft in der Offensive in den sogenannten „engen“ Spielen verbessert werden.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit sollte zudem weiter optimiert werden für den Bereich der Schnelligkeit planten wir mehr spezielle Trainingseinheiten als im Vorjahr ein.

## Perspektivische Verbesserung einzelner Leistungsfaktoren

Im Fußballgeschäft ist kaum sicher vorherzusagen, wie lange man als Trainer beim gleichen Verein bleibt. Trotzdem muß langfristig geplant werden.

Besonders im Bereich der Ausdauer kann nur ein langfristiges Programm das Ausdauerleistungsvermögen steigern und stabilisieren. Im Mannschaftsaufbau hat man immer die gesamte Mannschaft im Blick: Man sucht die erfolgreiche Mischung zwischen „Dauerläufern und Sprintern“, zwischen „Technikern und Kämpfern“ usw. In der Trainingspraxis jedoch sieht man gleichzeitig aber auch den einzelnen Spieler, der in allen konditionellen und technischen Bereichen individuell trainieren muß, um seine Fähigkeiten voll zu entfalten.

### Das Ausdauertraining

4 Tage nach Trainingsbeginn für die Saison 1986/87 wurde von Prof. Liesen bei allen Spielern ein Ausdauertraining durchgeführt. Die Untersuchung zeigte eine katastrophale allgemeine Grundlagenausdauer.

Aufgrund der Ergebnisse konnten wir 4 Leistungsgruppen zusammenstellen. Jede Gruppe lief in der Regel die gleiche Strecke, jedoch mit unterschiedlichen Zeitvorgaben. Dadurch wollten wir sicherstellen, daß jeder Spieler individuell nach seinen Voraussetzungen trainiert.

Richtwert für das Ausdauertraining ist die jeweilige aerob/anaerobe Schwelle.

Unser erstes Problem war eine optimale Belastungssteuerung im Trainingslager. Die Grundlagen waren so schwach, daß wir befürchten mußten, im Trainingslager in der Summe zu viel zu machen, so daß zu viele Spieler in einen übertrainierten Zustand geraten würden. Diesen Gesichtspunkt berücksichtigten wir bei der Gestaltung des Trainingslagers. Zum einen planten wir viele Regenerationsphasen ein, zum anderen versuchten wir, durch eine ausreichende Versorgung mit Mineralien und eine ausgewogene Ernährung den Energieverlust aufzufangen.

Auf konditionellem Gebiet wurde im **Trainingslager** fast nur an der Verbesserung der Ausdauer gearbeitet.

1. Gezieltes Ausdauertraining – individuell abgestimmt – (extensives Intervalltraining, intensives Intervalltraining).
2. Regenerationstraining  
Zum einen nach Trainingsbelastungen 5 bis 10 Minuten Auslaufen, zum anderen morgendlicher Waldlauf und Gymnastik von 40 bis 60 Minuten im Regenerationstempo. (Bei einem längeren Lauf im Regenerationstempo wird der Vorgang der Fettverbrennung trainiert, was unserer Meinung nach indirekt auch zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit beiträgt.)
3. Training mit technisch-taktischen Inhalten  
Spielformen in mittlerer Intensität mit verschiedenen

Schwerpunkten: Verbesserung des mannschaftlichen Zusammenspiels. Optimales Einbeziehen des ganzen Spielfeldes. Für diese Trainingsinhalte häufig verwendete Spielformen waren: Überzahlspiele, Spiel auf mehrere Tore, Linienfußball.

Direkt nach dem Trainingslager wurde bei den Spielern von Prof. Liesen eine Blutuntersuchung vorgenommen. Wir wollten wissen, wie die Spieler das Trainingslager verarbeitet hatten. Im Schnitt hatten die Spieler normale Belastungswerte, einige waren etwas zu hoch belastet, keiner war überbelastet. Bei allen war der Mineralhaushalt in Ordnung, die Spieler hatten genügend Mineralwasser und Mineralmischgetränke zu sich genommen.

Die Spieler, die etwas zu hohe Belastungswerte aufwiesen, wurden in der Woche nach dem Trainingslager im Training und Spiel weniger belastet, so daß sie die 3. Woche zur ausreichenden Regeneration verwenden konnten.

Nach der 3. Woche kam das Training der anderen konditionellen Elemente hinzu. Das Ausdauertraining wurde prozentual reduziert, aber kontinuierlich weitergeführt, indem wir 1mal pro Woche ein Ausdauertraining durchführten und am Tag nach dem Wettspiel unser Regenerationstraining absolvierten. Das Technik-Taktik-Training stellte zudem sicher, daß sich die erarbeitete Ausdauer stabilisierte.

Die Spieler, die im Schnitt schlechtere Ausdauerwerte hatten, wurden von uns gezielt ausdauertrainiert. 2 Spieler hatten die Möglichkeit, zusätzliche Einheiten am Vormittag durchzuführen; 2 andere Spieler absolvierten regelmäßig nach normalen Trainingseinheiten 2- bis 3mal in der Woche zusätzlich einen 20minütigen Dauerlauf. Bis auf 1 Spieler haben sich alle Spieler ausdauermäßig verbessert.

Am Ende der Vorbereitungszeit wurde ein weiterer sportmedizinischer Test von Prof. Liesen angeschlossen. Dieser Test (jeweils 1 Sprinttest und 1 Ausdauertraining) wurde regelmäßig etwa alle 3 Monate fortgeführt.

### Trainingsbeispiele für ein individuell abgestimmtes Ausdauertraining

Unser Trainingsgelände ist eingebettet in ein großzügiges Heidegelände mit sehr vielen Laufwegen. Alle Laufwege sind ausgemessen worden. Neben unserem Fußballplatz ist die Anlage eines Leichtathletikvereins, auf dessen 400-Meter-Tartanbahn wir jederzeit trainieren dürfen. Dieses hervorragende äußere Trainingsumfeld haben wir natürlich für ein gezieltes Ausdauertraining verwendet.

#### Ausdauerprogramm 1

**Ausdauerläufe auf der großen Stadionrunde**  
(1200-Meter-Rundstrecke außen ums Stadion):

1. Gemeinsamer Lauf über 1 Runde mit einigen Lauf- und Hüpfvarianten:

Überkreuzschritte, Hopslerlauf einfach, Hopslerlauf mit Gegendrehen in der Hüfte, Seitgalopp.

Danach im Gehen einige Lockerungsübungen und Dehnübungen. Für diese Runde benötigen wir etwa 10 Minuten.

2. Gruppenläufe

Nun wird der Kader in 4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe läuft jeweils für sich 2mal die 1200-Meter-Runde.

Der Gruppenführer hat eine Uhr und kann so kontrollieren, ob er mit seiner Gruppe in der vorgegebenen Sollzeit ist.

Während die 1. Gruppe läuft, beschäftigen sich die anderen aktiv mit dem Ball (einzeln oder in kleinen Gruppen).

Diese aktive Erholung ist individuell abgestimmt: So trainieren einige Spieler Eckbälle, andere Freistöße, und wieder andere versuchen, an der Schußwand die Technik des Spannstoßes zu verfeinern.

Wenn die 1. Gruppe wieder von der Stadionrunde zurück ist, gliedert sie sich in die aktive Erholung ein, und die 2. Gruppe geht auf ihre erste Stadionrunde. So läuft das Training ab, bis jede Gruppe 2mal 1200 Meter auf Zeit gelaufen ist.

3. Auslaufen

Gemeinsam wird nochmals in ganz lockerem Tempo die 1200-Meter-Runde zurückgelegt.

#### Zusammenfassung

1. 1200 Meter Einlaufen und Gymnastik im Gehen
2. 2mal 1200 Meter auf Zeit in einzelnen Gruppen, während der Pause aktive Erholung mit dem Ball einzeln oder in kleinen Gruppen
3. 1200 Meter Auslaufen

4800 Meter ist jeder Spieler gelaufen, wobei 2400 Meter an der aerob/anaeroben Schwelle gelaufen wurden. Zu den 4800



**Auch bei Viktoria Köln ist das Grundlagenausdauertraining ein zentraler Trainingsinhalt, der unter sportmedizinischer Kontrolle abläuft. Foto: Bongarts**

Metern kommen noch die Strecken hinzu, die jeder Spieler während der aktiven Erholung mit dem Ball zurückgelegt hat.

### Ausdauerprogramm 2

#### Gruppenläufe bei gleicher Zeitvorgabe, aber unterschiedlicher Streckenlänge

- 1 10 Minuten Einlaufen in der ganzen Trainingsgruppe
- 2 10 Minuten allgemeines Gymnastikprogramm
- 3 4 Gruppen, die 30 Minuten an ihrer aerob/anaeroben Schwelle laufen:

Gruppe A eine Strecke von 6000 Metern  
 Gruppe B eine Strecke von 5800 Metern  
 Gruppe C eine Strecke von 5200 Metern  
 Gruppe D eine Strecke von 5000 Metern

- Jede Gruppe hat einen Gruppenführer, der das Tempo bestimmt.
- Die Gruppen kennen die Strecken, so daß eine Temposteuerung gut gelingt.

- 4 Auslaufen  
 Nachdem jede Gruppe fast gleichzeitig von ihrer Runde zurück ist, laufen wir gemeinsam ungefähr 10 Minuten aus, wobei einige zusätzliche Dehnübungen für die Beine möglichen Verhärtungen vorbeugen.

#### Zusammenfassung

1. Jeder Spieler hat einen intensiven Dauerlauf über 30 Minuten an seiner aerob/anaeroben Schwelle absolviert und
2. sich 10 Minuten aufgewärmt und dieselbe Zeit ausgelaufen und
3. ein allgemeines, 10minütiges Gymnastikprogramm durchgeführt.

### Ausdauerprogramm 3

#### Ausdauerläufe auf der 400-Meter-Tartanbahn

- 1 1200 Meter Einlaufen in langsamem Tempo (10 Minuten)
- 2 10 Minuten Gymnastik (vorwiegend Dehnen der Beinmuskulatur)
- 3 1200 Meter in einem Tempo von 3 Metern/Sekunde (ganze Trainingsgruppe)

Steuerung durch Hütchen alle 50 Meter und Marschtabelle

- 4 Gruppenläufe  
 3 Gruppen mit unterschiedlichen Zeitvorgaben:  
 3mal 400 Meter: jeweils 1 Gruppe läuft, während die anderen beiden sich aktiv erholen
- 5 wie 4, aber 2x 600 Meter; mit unterschiedlichen Zeitvorgaben
- 6 800 Meter Auslaufen und Gymnastik für die hintere Beinmuskulatur:  
 Leichtes Ausdehnen (etwa 10 Minuten)

#### Zusammenfassung

Gesamtlaufstrecke 5600 Meter:  
 2000 Meter in ruhigem, langsamem Tempo zum Aufwärmen bzw. zum Auslaufen;  
 1200 Meter gemeinsam in einer mittleren Intensität;  
 2400 Meter in Intervallen mit aktiver Erholung und höherer Intensität bei der Belastung.

### Beispiele für ein Regenerationstraining

Von Prof. Liesen hat jeder Spieler aufgrund seiner Untersuchungswerte seine „Regenerationszeiten“ bekommen:

1. Wie lange der einzelne Spieler nach intensiven Belastungen ruhig auslaufen sollte.
2. In welchem Tempo der einzelne seinen Regenerationslauf absolvieren sollte.

Wenn die Spieler selbständig ein Regenerationstraining machen, richten sie sich exakt nach den ausgegebenen Zeiten.

#### Wie Sie mit Fußballwissen Geld machen.

In England wettet jeder. Jetzt haben auch Sie die Möglichkeit.

## FUSSBALLWETTEN

Die deutsche Presse und der Funk sind fasziniert von unserem Angebot. Bereits 20.000 Bundesbürger tippen bei uns. Sie auch?

Aus 40 Spielen der 1. u. 2. Bundesliga sowie aus beiden englischen Divisionen nur 4 Richtige tippen – und Sie haben gewonnen!

Garantiert immer feste Quoten. Egal, wie viele Spieler gewinnen.

- Sie bestimmen Ihren Einsatz selbst
- Wählen Ihre Spiele selbst aus
- Wissen vorher, wieviel Sie gewinnen

Einmalig!

Samstag gewinnen – 8 Tage später kommt Gewinn-Scheck vom Computer zu Ihnen nach Hause.

Maschinell lesbarer Tipschein – sicher wie beim Toto.

Auch darauf können Sie wetten:

- Wer gewinnt den Formel-1-Lauf in Monza?
- Gewinnt Boris in Wimbledon?

- Gewinnt Langer das US-Masters?
- Und. Und. Und.
- Jede Woche neue Chancen.



Gewinnen Sie eine von 333 Bundesliga-Eintrittskarten nach Wahl. Verlosung unter allen Coupon-Einsendern. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Warten Sie nicht länger. Fordern Sie kostenlose Wettunterlagen an von

#### INTERTOPS

85 C Wilton Road  
 London SW1 V1 DN  
 England

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_  
 PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

(Ausschneiden, auf Postkarte kleben, frankieren und dann ab die Post. Oder anrufen: 00 44 – 18 28 95 77 – Wir sprechen Deutsch). Bitte sofort kostenlose Wettunterlagen schicken.

FT 3

Häufig machen wir jedoch ein gemeinsames Regenerations-  
training. Hierbei achten wir darauf, daß die Belastung ganz  
niedrig bleibt.

### Regenerationstraining 1

① Gemeinsam in ganz niedrigem Tempo durch die Heide  
laufen (10 Minuten).

Danach 5 Minuten Gehen mit gymnastischen Übungen: Lok-  
kerungen, Schüttelungen und leicht gehaltene Dehnübungen  
im Wechsel.

② Lockerer Lauf über 20 Minuten in ganz leichtem Tempo.  
Während des Laufes kommen einige Lauf- und Hüpfvarianten  
dazu: Überkreuzschritte, Seitgalopp, leichter Hopselauf,  
Side-steps, Fußgelenksarbeit.

Alle Laufformen in ganz geringer Intensität.

③ Nach ungefähr 35 Minuten ist die Trainingsgruppe wieder  
am Stadion, wo jeder Spieler selbständig 5 Minuten einige  
Dehnübungen für die Beinmuskulatur macht.

### Regenerationstraining 2

① Auf dem Rasenplatz läuft die Mannschaft auf einer Höhe  
4mal von Strafraum zu Strafraum.

② Partnergymnastik 1:

Die Spieler gehen partnerweise zusammen, stellen sich  
nebeneinander und halten sich gegenseitig an der Schulter  
fest.

Sie schwingen das äußere Bein gemeinsam seitlich vor und  
zurück, ohne daß der Oberkörper sich viel bewegt.

Die Beine sollen locker schwingen und können im Kniegelenk  
gebeugt werden.

③ Die Partner stehen sich gegenüber. A hält sich an B fest.  
Nun schwingt er mit dem rechten Knie zum linken Ellbogen  
und dann seitlich weg.

Auch hier kommt es auf eine lockere, schwungvolle Ausübung  
an.

Nach 15- bis 20mal Beinwechsel; danach Aufgabenwechsel.

④ 2 Längsbahnen von Strafraum zu Strafraum, dabei werden  
im Lauf die Beine gelockert.

⑤ Partnergymnastik 2:

Jeder nimmt das rechte Bein des Partners in die linke Hand,  
und beide führen das Bein gleichzeitig gestreckt nach oben.  
Dabei fixieren die Spieler das Bein im Kniegelenk durch Aufle-  
gen der rechten Hand.

Dabei ist die Fußspitze anzuziehen.

Nach etwa 30 Sekunden wechseln; jedes Bein 2mal.

Die Höhe der Streckung – damit die Dehnstärke – bestimmt  
jedes Paar selbst.

⑥ 2 Längsbahnen in ganz geringem Tempo.

⑦ Partnergymnastik 3:

Partner legen sich Rücken an Rücken aufeinander.

Die Partner stehen Rücken an Rücken. A hält B an den  
Handgelenken fest. Nun geht A etwas in die Kniebeuge und  
zieht B auf den Rücken. Erst jetzt streckt A die Beine, und B  
liegt auf seinem Rücken. Allmählich führt A die Arme von B  
zusammen und verstärkt den „Zug“. Jeder liegt 2mal etwa 30  
Sekunden auf dem Rücken des Partners.

⑧ 2 Längsbahnen locker traben.

⑨ Partnergymnastik 4:

Die Partner setzen sich im Grätschsitz gegenüber. Sie reichen  
sich die Hände und kreisen bei gestreckten Beinen rechts  
bzw. links herum.

⑩ Die Partner rücken auf dem Rücken liegend etwas näher  
zusammen, bei gebeugten Beinen drücken sie Fußsohle an  
Fußsohle und strecken gleichzeitig die Beine und drücken  
sich zu 2 schrägen Kerzen hoch.

Diese schrägen Kerzen halten sie 2mal 15 Sekunden.

⑪ Die Partner sitzen sich im gegengleichen Hürdensitz  
gegenüber, reichen sich die Hände und ziehen sich abwech-  
selnd über das gestreckte Bein.

2mal zieht A. 2mal zieht B.

Die Dehnung wird etwa 15 Sekunden gehalten.

Danach Hürdensitz wechseln.

⑫ 2 Längsbahnen locker traben

⑬ Partnergymnastik 5:

Die Partner sitzen Rücken an Rücken.

A hebt sein Gesäß an und kommt zu einer Ganzkörperstrek-  
kung, wobei nur noch die Fersen auf dem Boden sind.

B beugt zur Erleichterung seinen Oberkörper über seine  
geschlossenen, lang ausgestreckten Beine.

Diese Stellung wird etwa 10 bis 20 Sekunden gehalten und  
2mal von jedem Spieler eingenommen.

⑭ A rollt sich zu einem Paket zusammen. B bewegt das Paket  
hin und her und läßt es kreisen. A hält konstant die Körper-  
spannung. Nach etwa 15 Sekunden beginnt B das Paket zu  
öffnen, indem er Körperteil für Körperteil streckt und lockert.  
A läßt dies passiv mit sich geschehen. Aufgabenwechsel.

⑮ Auslaufen

Zusammen laufen alle Spieler noch mal 4 bis 6 Längsbahnen  
aus (eventuell mit leichtem Hopselauf, Überkreuzen und  
anderen Laufformen).

### Wettspielfußbälle in großer Qualität – zu günstigen Preisen

<b>BOS Champion EM 88</b> , für Rasen und Hartplatz geeignet	<b>DM 49,-</b>
<b>BOS Milano</b> , hochabriebfester Wettspielfußball, Deko-Design	<b>DM 59,-</b>
<b>Rucanor Euro Winner 88</b> , robuster Spielball	<b>DM 34,-</b>
<b>Derbystar Scirocco</b> , übersteht unzählige Spiele, Gr. 4+5	<b>DM 39,-</b>
<b>Derbystar Euro 88</b> , Topfußball in Spitzenqualität	<b>DM 45,-</b>
<b>Derbystar Flamengo 2</b> , Klassefußball in SLC-Soft-Veredelung	<b>DM 69,-</b>
<b>DNB EM 88</b> , ein unverwüstlicher Wettspielball in Weiß	<b>DM 44,-</b>
<b>DNB Europa Cup 88</b> , Cordley-Leather, für jeden Platz gut	<b>DM 49,-</b>
<b>Indoor Star</b> , Superhallenfußball mit samtweicher Außenhaut	<b>DM 39,-</b>

Alle Preise incl. MwSt. – Lieferung ab 300,- DM frei Haus!

**Wichtig:** Einkauf ohne Risiko: Sie können bei Nichtgefallen innerhalb  
14 Tagen unfrei zurücksenden!

**SPORTZENTRALE** Schmelenheide 17d, 4194 Bedburg-Hau  
Eilbestellungen:  
Inh. H. D. Neunstöcklin Tel. 0 28 21/68 93 (auch nach 17 Uhr)

### Praktische Lehrtafeln



**Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“** (links  
Ausführung für Handball). 100x130 cm, aufroll-  
bar und in handlicher Transportrolle verstaub-  
bar, komplett einschließlich farbiger Magnete  
(nachbestellbar!) und Haftschiene, problem-  
los zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte  
Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball)  
angeben!

Im Inland frei Haus!

**nur DM 179,-**

Ohne Abb.:

„**minitaktik**“, die magnetische Klein-Lehr-  
tafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, tak-  
tische Ratschläge zu vermitteln, wo  
immer Sie wollen. Komplett in  
Plastikmappe mit farbigen  
Magnetchips, 600 g leicht.

Zzgl. Versandkosten

**nur DM 34,80**

**Philippa**  
Bestellschein  
Seite 28

## Das Schnelligkeitstraining

Ein reines Schnelligkeitstraining mit allen Spielern gleichzeitig, wie es Leichtathleten absolvieren, wurde nur 2mal durchgeführt. Meistens haben wir dienstags und freitags

nach ausreichendem Aufwärmen und einem für Sprints notwendigen Gymnastikprogramm 15 bis 20 Minuten ein Schnelligkeitsprogramm absolviert.

## Trainingsbeispiele für das Schnelligkeitstraining

Das Schnelligkeitsprogramm variierte:

- ① Koordinationsläufe und Antritte
- ② Reaktionsübungen und Wettläufe
- ③ Antritte aus verschiedenen Positionen und aus der Bewegung

Bei den Antritten gingen wir von folgendem Prinzip aus: „Lieber 20 x 10 Meter als 10 x 20 Meter.“

Den Spielern haben wir immer wieder versucht klarzumachen, daß man beim Sprinttraining immer 100prozentig arbeiten muß, um eine Verbesserung zu erreichen.

Unseren Beobachtungen nach haben manche Spieler sich

nicht 100prozentig belastet: Dies ist ein generelles Problem bei den Fußballern. Sie neigen dazu, die Ausdauer zu intensiv und die Schnelligkeit zu lasch zu trainieren.

Geplant war neben der Koordinationsarbeit noch ein **Krafttraining**, das aber nur einige Male als Zirkeltraining und Sprungschule absolviert wurde. Ein gezieltes Krafttraining mit Gewichten ist deshalb nicht gemacht worden, weil wir bisher nie die Zeit fanden, so ein Programm zu beginnen, um es dann regelmäßig weiterzuführen. Für die nächste Serie ist ein Krafttraining zumindest für einige Spieler vorgesehen.

Der Trainingseffekt war befriedigend: Einige sehr langsame Spieler haben sich etwas verbessert.

Dem Bereich der Spielschnelligkeit schenken wir vor allem im 2. Jahr im spieltechnischen und -taktischen Training sehr viel Beachtung.

## Das Beweglichkeits- und Gewandtheitstraining

Mit einem Spieler haben wir diesen Bereich individuell trainiert. Der Spieler hatte Probleme im Bewegungsrhythmus – er stakete sehr, und sein ganzer Bewegungsablauf wirkte sehr steif.

Mit allen Spielern wurde Faktor immer wieder im Aufwärmprogramm trainiert. Häufig in Form von gymnastischen Partner- und Gruppenübungen, die vor allem die Geschicklichkeit, Gewandtheit oder Schnelligkeit ansprachen. Zudem brachten diese Formen sehr viel gute Laune

und lockerten fürs weitere Trainingsprogramm auf. Einige Male absolvierten wir auch ein längeres Gymnastikprogramm (30 bis 45 Minuten).

Entweder legten wir hier den Schwerpunkt auf Beweglichkeit (Dehnarbeit) und Gewandtheit/Geschicklichkeit oder mehr auf Konditionsgymnastik, Kräftigung, Sprungschulung. Individuelle Steuerung wurde hier nur realisiert, indem wir die Paare zusammenstellten und unmittelbar korrigierten.

## Trainingsbeispiele für ein individuelles Beweglichkeitstraining

Der Bereich der Beweglichkeit/Geschicklichkeit und Gewandtheit wurde immer wieder während des Aufwärmprogramms und in einigen längeren 30- bis 40minütigen Gymnastikprogrammen angesprochen

### Beweglichkeitstraining 1

#### „Geteiltes Paar“

Ein Fangspiel, das die Laufbeweglichkeit und Geschicklichkeit trainiert, ist das „geteilte Paar“: Jeweils außerhalb der beiden seitlichen Strafraumlinien steht 1 Spieler eines vom Trainer bestimmten Paares.

Die restlichen Spieler sind im Strafraum verteilt und bewegen sich so, daß das geteilte Paar nur sehr schwer zusammenfinden kann. Körperkontakte sind nicht erlaubt, es dürfen nur die Wege verstellt werden. Auch das geteilte Paar darf nur durch geschicktes Laufen an den sich bewegenden „Hindernissen“ vorbei.

Wenn das geteilte Paar sich die Hand reichen konnte, versuchen sie zusammen, 2 andere Spieler abzuschlagen. Diese 2 sind das neue „geteilte Paar“.

### Beweglichkeitstraining 2

Durch ein **Trainingsprogramm mit Autoreifen** haben wir versucht, die Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.



Jürgen Klinsmann beweist: Gymnastik und „Spaß“ müssen kein Gegensatz sein. Foto: Baumann

Die Spieler, die bei diesen Übungen besondere Probleme hatten, haben wir häufiger individuell während oder nach dem Training verschiedene Übungen wiederholen lassen.

- 20 unterschiedliche Autoreifen werden hintereinander Reifen an Reifen ausgelegt:  
In Form eines schnellen Kniehebelaufs müssen die Spieler in jeden Reifen treten (Trittsicherheit, Konzentration, Koordination).
- Aus der Reifenreihe werden einige Reifen entfernt, so daß die Spieler häufiger den Rhythmus wechseln müssen.  
Die Anforderung wird dadurch erhöht, daß die Spieler nach mehreren kurzen, schnellen Schritten trittsicher einen langen Schritt machen müssen.
- Die Reifen werden parallel ausgelegt.  
In Form von Überkreuzschritten versuchen die Spieler, nun den Reifenparcours zu bewältigen.  
Hier ist die Anforderung an die Beweglichkeit und Geschicklichkeit besonders hoch.
- Die Reifen liegen schräg versetzt zueinander.  
Die Spieler sollen mit kurzen, schnellen Schrittsprüngen nach halbrechts bzw. halblinks den Reifenkurs durchlaufen.  
Bei allen Durchgängen wird ein schnelles, exaktes Ausführen erwartet. Gleichzeitig werden Koordination, Beweglichkeit, Rhythmus trainiert.  
Jeder dieser Aspekte hat auch für die Schnelligkeit seine Bedeutung, so daß diese Formen in weiterem Sinne auch als Schnelligkeitstraining bezeichnet werden können.

### Beweglichkeitstraining 3

#### Stangenparcours

Mehrere Stangen werden in unterschiedlichen Abständen und versetzt zueinander als Slalomkurs aufgestellt.

Direkt an diese Slalomreihe anschließend bauen wir mit Stangen Hürden auf. Die Hürden sind unterschiedlich hoch und unterschiedlich weit voneinander aufgebaut (der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt). Manche Querstangen sind zudem schräg befestigt.

- Den aufgebauten Kurs einzeln oder zu zweit auf Zeit im Wettlauf absolvieren.  
Im Hürdentheil abwechselnd über und unter die Hürden hindurch.
- Der Ball kommt nun dazu:  
Durch das Slalomstück im Dribbling, durch den Hürdenparcours:
  - Ball über die Hürde werfen, darunter hindurchkrabbeln;
  - Ball unter die Hürde hindurchrollen, darüberspringen usw.

Bei dieser Übung werden Fehler mit Strafsekunden bestraft.

### Beweglichkeitstraining 4

#### Spaßorientiertes Training A

Partnerübungen, die die Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit fördern, aber vor allem auch für **gute Stimmung** sorgen:

- Die Partner reichen sich die rechte/linke Hand und versuchen, so oft wie möglich dem Partner auf das Gesäß zu schlagen.
- Die Partner halten sich jeweils mit beiden Händen an der Schulter fest. Die Köpfe nebeneinander, Ohr an Ohr.  
Jetzt versuchen beide, den anderen so oft wie möglich auf die Füße zu tippen.

- Die Partner liegen sich im Liegestütz gegenüber und versuchen, sich so oft wie möglich auf die Hände zu schlagen oder einen Arm wegzuziehen.
- Die klassischen Ringkämpfe bringen oftmals viel Spaß und sind daher auch Bestandteil der Konditionsgymnastik.
- Alle Formen von Zieh- und Schiebekämpfen.
- A sitzt vor dem stehenden Partner B.  
Auf Signal versucht A aufzustehen. B verhindert dies durch partnerschaftliches Stoßen. Wenn A es geschafft hat aufzustehen, versucht jeder, als erster ein vorher bestimmtes Ziel zu erreichen.
- Auge-Hand-Koordination/-Reaktion:  
Partner A versucht, die vor dem Körper gefalteten und ausgestreckten Hände von B zu treffen („abzuschlagen“). Diese Form läßt sich erweitern: Wenn A die Hand trifft, versucht er, an B vorbei als erster durch ein vorgegebenes Ziel zu laufen. Wenn A die Hand nicht trifft, kann B versuchen, an A vorbei als erster durch ein Ziel zu laufen. Welcher Partner durchläuft öfter die gegnerische Ziellinie?
- Partner A hält 1 Medizinball vor dem Körper. Die Position des Medizinballs wird ständig verändert.  
B versucht nun, so oft wie möglich den Medizinball zu treffen.

#### Spaßorientiertes Training B

Es werden mehrere kleine Gruppen (3 bis 4 Gruppen à 4 bis 7 Spieler) gebildet.

Diese Gruppen bleiben im ganzen Training zusammen. Bei jedem Wettspiel gibt es Gewinnpunkte: Sieger = 5 Punkte; Zweiter = 4 Punkte; ... = 1 Punkt.

Welche Gruppe hat nach allen Wettspielen die höchste Punktezahl?

#### Abschlagspiele

- In einem abgesteckten (nicht zu großen Feld) verteilen sich die Spieler 1 Gruppe mit 1 Medizinball.  
Sie sollen, ohne sich von der Stelle zu bewegen, durch geschicktes Zuwerfen mit dem Medizinball möglichst nahe an die Spieler der anderen Gruppe herankommen, um diese sicher abzutreffen.  
Spielzeit etwa 3 Minuten pro Gruppe. Jeder Treffer 1 Punkt.
- In einem größeren Feld versucht 1 Gruppe – jedes Gruppenmitglied mit 1 Medizinball –, die anderen Spieler abzutreffen.  
Welche Gruppe schafft in einer festgelegten Zeit die meisten Abschläge?

#### Medizinball-Staffel

- Welle  
Die Spieler stehen hintereinander, eine Armlänge Abstand.  
Der Ball läuft jetzt wie eine Welle vom ersten zum letzten Reihenmitglied.  
Der letzte Spieler läuft mit dem Ball nach vorne, stellt sich vor die Gruppe und übergibt den Ball über Kopf an den zweiten, der durch die Beine an den dritten weitergibt usw.  
Vorher wird festgelegt, wie oft der Medizinball die Gruppe durchläuft.  
Die Gruppe, die als erste fertig ist, erhält wieder 5 Punkte.
- Tunnel  
Der erste Spieler der Reihe eröffnet den Wettkampf dadurch, daß er den Ball durch die gespreizten Beine seiner Gruppe kegelt. Der letzte Spieler nimmt den Ball auf, rennt nach vorne und kegelt selbst den Ball durch die Beine der anderen Mitspieler.



3. Hürdenlauf

Die Spieler liegen quer zur Laufrichtung mit Armlänge Abstand auf dem Bauch.

Auf Kommando des Gruppenersten gehen alle in den Liegestütz, so daß dieser erste Spieler den Medizinball unter die Bäuche der andern Gruppenmitglieder durchrollen kann.

Wenn der Medizinball bis zum letzten Spieler durchgerollt ist, nimmt dieser den Ball hoch und rennt über die am Boden liegenden Mitspieler nach vorne.

Er ist jetzt der Spieler, der den Ball unter die Bäuche der anderen durchrollen läßt.

Felderwechsel mit Ball (Abb. 1)

2 Felder sind durch einen schmalen Streifen miteinander verbunden. In beiden Feldern ist jeweils 1 Gruppe, von denen jeder Spieler 1 Ball hat.

Auf beiden Seiten des schmalen Streifens stehen Spieler der anderen Gruppen mit je 1 Ball verteilt.

Die beiden Gruppen in den Feldern versuchen, im Dribbling die Felder gleichzeitig zu wechseln. Dabei müssen beide Gruppen zusammen durch den schmalen Streifen.

Die Gruppe außerhalb des Streifens versucht, die Bälle der 2 ballführenden Gruppen abzutreffen.

Es gibt mehrere Wertungsmöglichkeiten:

- Welche Gruppe hat als schnellste komplett das Feld gewechselt?
- Welche Gruppe weist die meisten Treffer beim Abschießen der ballführenden Gruppe auf?

Weitere Spiele:

- „Drachenschwanzjagen“
- „Huckepack-Fußball“

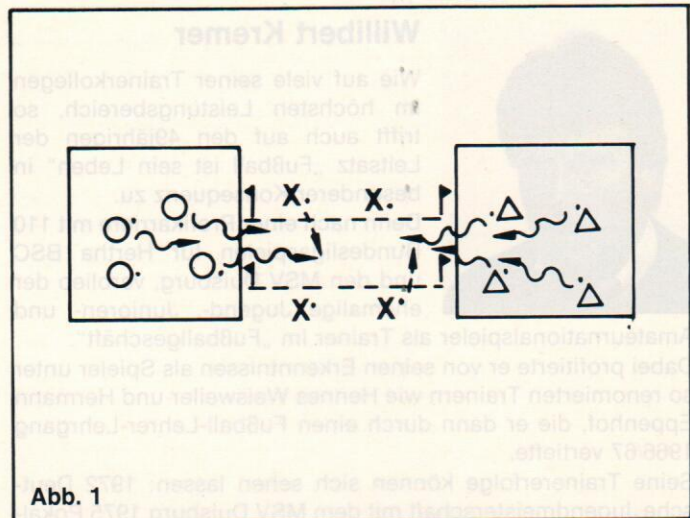


Abb. 1

- „Fußball mit dem Rugby-Ball“
- „Siamesische-Zwillinge-Fußball“

Als eigene Trainingseinheit wurde diese Form eines spaßorientierten Trainings 3mal durchgeführt:

1mal am Ende des Trainingslagers, um mit einer schwungvollen „Sache“ das Trainingslager zu beenden. Hierbei schloß sich auch eine Siegerehrung für die einzelnen Gruppen an.

2mal während der Serie zur Auflockerung und Motivation. Einzelne Teile der aufgezeigten TE wurden allerdings häufiger eingebaut.

Das Techniktraining

Die meisten unserer Spieler waren balltechnisch besser als der Schnitt der Oberligaspieler. Insofern haben wir nur mit 3 Spielern zusätzlich gesonderte balltechnische Einheiten absolviert (vor dem Training oder während des allgemeinen Aufwärmens oder nach dem Training).

Häufiger haben wir ein Aufwärmprogramm mit bestimmten technischen Inhalten absolviert: Hierbei wurden grundlegende balltechnische Einzelformen vorgegeben, die jeder

Spieler nachmachen sollte. Dabei wurden natürlich Individualkorrekturen vorgenommen.

Im Trainingslager haben wir mit einigen Spielern gesondert die Technik des Abwehrspiels – Gegner stellen und Tackeln; Sliding-Tackling – erarbeitet.

Das Training des Torschusses wurde immer als Techniktraining in kleineren Gruppen mit Korrektur und besonderen Hilfestellungen organisiert.

Basis-Techniktraining im Aufwärmprogramm

Diskussionspunkte

In der allgemeinen Fußballdiskussion (Presse, Medien, Literatur, Trainertagungen) wird immer die mangelhafte Technik, die fehlende Ballsicherheit, die fehlende Kreativität angesprochen und diskutiert.

Im Training findet sich jedoch keine konkrete Umsetzung dieser trainingstheoretischen Vorgaben.

Das Techniktraining – als Grundschule oder sogenanntes Basis-Techniktraining – wird lediglich den Jugendtrainern aufgelastet. Im Seniorenbereich findet Techniktraining fast nur in komplexer Form, im sogenannten technisch-taktischen Training, seine Anwendung.

Gehen wir davon aus, daß die Trainingskapazität ausgeschöpft ist, daß die inhaltliche Gestaltung des Hauptprogramms durchdacht und überdacht ist – wir von daher nichts

Entscheidendes ändern wollen – , so bleibt uns alleine, das **Aufwärmprogramm zu überdenken.**

Das Techniktraining ist nur in ausgeruhtem Zustand sinnvoll. Häufige Wiederholungen bei „wachem Kopf“ bringen erst eine Anpassung, sprich: Verbesserung im technischen Bereich.

Wenn es gelingt, das Techniktraining zu Beginn des Trainings so zu steuern, daß vom Intensitätsverlauf ein ähnlicher Intensitätskurvenlauf wie im üblichen Aufwärmprogramm zustande kommt, so könnte auf ein übliches Aufwärmen verzichtet werden.

Neben dem Aufwärmeffekt wird durch das Techniktraining auf Dauer ein höherer Leistungsstand an Ballsicherheit, an Technik, an Kreativität erzielt.

Wer nun behauptet, daß im Seniorenbereich nichts an technischem Können hinzuzulernen sei, nach dem Motto: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ – der sei auf die Torwarttrainer verwiesen, die selbst „im Alter“ durch häufiges Training deutliche Verbesserungen in der Schußtechnik zeigen.



### Willibert Kremer

Wie auf viele seiner Trainerkollegen im höchsten Leistungsbereich, so trifft auch auf den 49jährigen der Leitsatz „Fußball ist sein Leben“ in besonderer Konsequenz zu.

Denn nach einer Profikarriere mit 110 Bundesligaspielen für Hertha BSC und den MSV Duisburg, verblieb der ehemalige Jugend-, Junioren- und Amateurnationalspieler als Trainer im „Fußballgeschäft“.

Dabei profitierte er von seinen Erkenntnissen als Spieler unter so renommierten Trainern wie Hennes Weisweiler und Hermann Eppenhof, die er dann durch einen Fußball-Lehrer-Lehrgang 1966/67 vertiefte.

Seine Trainererfolge können sich sehen lassen: 1972 Deutsche Jugendmeisterschaft mit dem MSV Duisburg 1975 Pokalspiel mit dem gleichen Verein und 1979 Aufstieg in die 1. Bundesliga mit Bayer Leverkusen.

Zur Zeit trainiert der Fußball-Lehrer den Amateur-Oberligisten Viktoria Köln, mit dem langfristig der Wiederaufstieg in die 2. Bundesliga erreicht werden soll.

Eine Grundsicherung, wie sie das Basis-Techniktraining ist, wird meist als schülerhaft, nicht seniorengemäß abqualifiziert. Seniorenspieler streuen sich innerlich, wenn ein solches Programm angesagt ist.

Den Spielern muß verdeutlicht werden, daß sich die Grundlagen eines erfolgreichen und attraktiven Fußballspiels der Senioren nicht vom Spiel der Jugendlichen unterscheiden. Die notwendigen Grundtechniken, um das Ziel so einer Spielqualität zu erreichen, sind gleich.

Diese Grundtechniken müssen unserer Meinung nach immer wieder trainiert werden. Denn wenn die Senioren die Grundtechniken beherrschen würden, würde die Diskussion über die Krise des Fußballs aufhören.

In anderen Sportarten (z. B. Tennis und Volleyball) trainieren die Spieler neben den Wettkampfsituationen regelmäßig die Grundtechniken. Professionelle Tennisspieler nehmen unter Umständen Wettkampfpausen, um **einen** Grundschlag zu verbessern.

Frage: Welcher Fußballer nimmt sich dagegen die Zeit, konsequent seinen Torschuß zu verbessern?

**Fazit: Eine häufige technische Grundsicherung ist für jeden Fußballspieler nötig.**

Leider ist die Kreativität hinsichtlich der Ballarbeit verkümmert oder gar nicht erst ausgebildet.

Wir können deshalb nicht hingehen und den Spielern Bälle geben, um sie dann mit der Aufforderung, sich 30 Minuten individuell mit dem Ball zu beschäftigen, allein zu lassen. Der größte Teil der Spieler wird dann die Zeit vergammeln.

Wir müssen deshalb ein Programm ausarbeiten, das gleichermaßen schult und fordert. Wir müssen Korrekturen setzen, erklären, motivieren und immer wieder zur Mitarbeit auffordern.

Um diese Forderungen erfüllen zu können, ist auch das Aufwärmprogramm selbst bis ins kleinste Detail auszuarbeiten. Es reicht nicht, zu wissen, welche Belastungshöhe der Spieler beim Aufwärmen benötigt. Hier werden die Trainer gefordert:

- Welcher Bezug ist zum Wettkampf herzustellen?
- Wie demonstriert, erklärt man die Bewegungsabläufe?
- Wie organisiert man ein solches Programm?



### Wolfgang Jerat

Eine differenzierte Trainingsarbeit in verschiedenen Leistungsgruppen und mit einem gezielten Individualtraining, wie sie das vorgestellte Trainingsmodell fordert und trainingspraktisch aufzeigt, ist allein von einem Trainer trainingsorganisatorisch nicht zu realisieren.

Deshalb kommt im leistungsorientierten Fußball dem Assistenten eine weitaus bedeutendere Funktion zu, wie sie oft mit dem Klischee „Bälle aufpumpen und transportieren“ abqualifiziert wird.

Der 33jährige Diplom- und Fußball-Lehrer bringt als ehemaliger Spieler im oberen Amateurbereich bei Bayer Dormagen, Bayer Leverkusen A, Troisdorf 05 und der SG Bergisch Gladbach alle Grundlagen mit, um unter Willibert Kremer selbstverantwortlich ein Aufgabenfeld im differenzierten Trainingsprozeß auszuüben.

Neben seiner Traineraufgabe beim Kölner Oberligisten hält er Gymnastik- und Fitneblehrgänge innerhalb des Bildungswerkes ab.

### Beispiel für ein Aufwärmprogramm auf der Basis der Techniksicherung (30 Minuten)

#### Organisationsform:

- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler bilden 1 bzw. 2 Reihen, mit genügend Abstand zum Nebenmann.
- Laufrichtung von einem Strafraum zum gegenüberliegenden Strafraum (mögliche andere Laufrichtung: von Seitenauslinie zur anderen Seitenauslinie).
- Die Spieler einer Reihe beginnen gleichzeitig.
- Die Spieler stellen sich zunächst auf einer Strafraumlinie bzw. parallel dahinter auf.

#### Übung 1:

Ballführen nach halblinks.

1. Phase: Mit der rechten Innenseite. 2. Phase: Mit der linken Außenseite.

Ballführen nach halbrechts.

1. Phase: Mit der linken Innenseite. 2. Phase: Mit der rechten Außenseite.

#### Hinweis:

Beim Wechsel vom Ballführen mit der Innenseite zum Ballführen mit der Außenseite muß deutlich werden, welche Form den Ball besser abschirmt.

#### Übung 2:

Ballführen nach halblinks mit der rechten Innenseite unter dem Körper.

Ballführen nach halbrechts mit der linken Innenseite unter dem Körper.

#### Hinweis:

Sichere Ballkontrolle bei enger Ballführung, damit die Möglichkeit der plötzlichen Richtungsänderung immer gegeben ist.

#### Übung 3:

3 leichte Dehnübungen für Beine, Gesäß, Rumpf.

#### Übung 4 (Abb. 2):

Die Spieler führen den Ball mit der rechten Innenseite unter dem Körper nach halblinks.



Abb. 2

Mit einer betonten Körperbewegung nach links treten sie mit dem rechten ballführenden Fuß über den Ball und spielen den Ball sofort mit der rechten Außenseite als Kurzpaß nach halb-rechts.

Nun laufen sie dem Paß nach und holen den Ball mit dem rechten Innenspann erneut unter den Körper. Die Aufgabe beginnt von neuem.

**Übung 5:**

Die gleiche Übung mit dem linken Fuß in entgegengesetzter Richtung.

Hinweis:

Der Kurzpaß mit der Außenseite gegen die Laufrichtung, verstärkt durch die Körpertäuschung, ist ein sehr effektives, da überraschendes Angriffsmittel.

**Übung 6:**

Den Ball zunächst mit der rechten Innenseite nach halblinks, danach mit der rechten Außenseite nach halbrechts führen.

Hinweis:

Richtungsänderungen mit einem Bein.

Variation:

Übung mit dem linken Bein.

**Übung 7:**

Die Spieler führen den Ball mit der linken Außenseite nach halblinks und mit der rechten Außenseite nach halbrechts.

Hinweis:

Richtungsänderungen beidfüßig mit deutlichem Abschirmen des Balles durch den Körper.

**Übung 8:**

Abwechselnd den Ball bei jedem Laufschrift mit der Innenseite/ Außenseite führen.

Hinweis:

Schnelle Beinarbeit am Ball.

**Übung 9:**

6 Übungen aus dem Stretchingprogramm.

- ① Ein Stürmer erhielt hohe Flugbälle zugespielt, die er nach der Ballkontrolle mit einer Abschlußaktion verwerten mußte:
  - Flanken von rechts oder links
  - Torschüsse mit rechts oder links
- ② Ein anderer Spieler hatte die Aufgabe, an einer Holzschußwand hintereinander etwa 100mal rechts und links mit der Innenseite direkt an die Wand zu schießen.
- ③ 1 weiterer Spieler, der häufig in torgefährliche Positionen kommt – die Chancen jedoch häufig durch Zögern vergibt – bekommt hintereinander 6 bis 10 Bälle kurz, schnell und scharf zugespielt, die er direkt aufs Tor schießen soll. Hiervon werden etwa 3 bis 5 Serien absolviert.

**Individuelles Training bei Spielstärken**

Mittlerweile beschränken wir uns bei der individuellen technischen Arbeit nicht nur auf das Verbessern von Schwächen, wir fordern auch die besonderen Stärken einzelner Spieler.

**Beispiel:**

Wir haben einen Spieler, der sehr kurze Reflexe hat und im Strafraum sehr torgefährlich ist. Diesem Spieler spielen wir mindestens 1mal wöchentlich 1 Serie Bälle in den Strafraum, die er ohne Rücksicht auf den Torwart verwandeln soll.

**Dieser Beitrag wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt.**

... und auf einmal gewinnst Du ...

**Kein Doping – natürliche Leistungssteigerung –**

**BIOCARN®** das Geheimnis der Spitzensportler

**BIOCARN®** (nur in Apotheken erhältlich) enthält Carnitin, eine körpereigene Substanz, die in ausreichender Menge vorhanden sein muß, um sportliche Ausdauer zu gewährleisten, das Sauerstoff-Aufnahmevermögen zu steigern und die Herzfrequenz nach Belastung zu verringern.

Dr. R. Haas, Ernährungsberater bekannter Spitzensportler (Autor der Bücher: Top-Diät und Leistungs-Diät), empfiehlt Carnitin (BIOCARN®), um die höchste Stufe der Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Weitere Unterlagen erhalten Sie auf Anfrage bei:  
Dr. DIETL PHARMA GmbH, Postfach 1468, D-8202 Bad Aibling,  
Tel.: (0 80 61) 20 04.

**BIOCARN®, Sirup: Zusammensetzung:** 3,3 ml BIOCARN® Sir. (= 1 Meßb.) enthalten 1 g L-Carnitin · **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischen Carnitin-Mangel · **Gegenanzeigen:** Sorbitintoleranz · **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall · **Dosierung:** ca. 2 g Carnitin (= 2 Meßb.) pro Tag · **Handelsformen:** 20 ml, 50 ml, 3x 50 ml gebündelt · **Preis:** DM 26,98, DM 60,19, DM 160,55 (Stand Jan. 1988).

**Beispiele für ein individuell abgestimmtes Techniktraining**

**Individuelles Training bei Spielschwächen**

Durch ein individuelles Techniktraining sollte in erster Linie versucht werden, bestimmte Schwächen einzelner Spieler zu verbessern.



# Jugendtraining

Gero Bisanz

## Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen

(6. Folge)

### Aufwärmen

In 3 etwa 15 mal 15 Meter großen Feldern, die im Abstand von jeweils 20 Metern in Dreieckform angeordnet sind, befinden sich anzahlmäßig gleichstarke Gruppen zu je 4 (5, 6) Spielern (Abb. 1).

Jeder Spieler mit 1 Ball (sind weniger Bälle vorhanden, können auch 2 Spieler mit 1 Ball die einzelnen Übungen im dauernden Wechsel absolvieren).

#### Übung 1:

Alle Spieler dribbeln etwa 3 Minuten in den jeweiligen Feldern in langsamem Tempo.

#### Übung 2:

Auf Zeichen des Trainers lassen die Spieler die Bälle in den Feldern liegen und bewegen sich in lockerem Lauf um alle 3 Felder bis ins eigene Feld zurück.

#### Übung 3:

Bälle mit dem rechten und linken Fuß jonglieren. Jeder Spieler sollte dabei mindestens 40 bis 50 Ballkontakte haben.

#### Übung 4 (Abb. 2):

Die Spieler laufen ohne Ball in die Mitte zwischen die 3 Felder und absolvieren verschiedene gymnastische Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

#### Übung 5:

Die Spieler bewegen sich in die begrenzten Felder zurück und dribbeln in unterschiedlichen Tempi: Antreten, Richtungswechsel, Abstoppen, Fintieren, erneutes Antreten.

4- bis 6mal etwa 30 Sekunden schnelle Aktionen mit einer Pause von jeweils 1 Minute.

#### Übung 6:

Die Spieler dribbeln in langsamem Tempo um alle 3 Felder bis in das eigene Feld zurück.

#### Übung 7:

Die Spieler führen ohne Ball in der Mitte zwischen den 3 Feldern eine lockere Sprunggymnastik durch.

#### Übung 8:

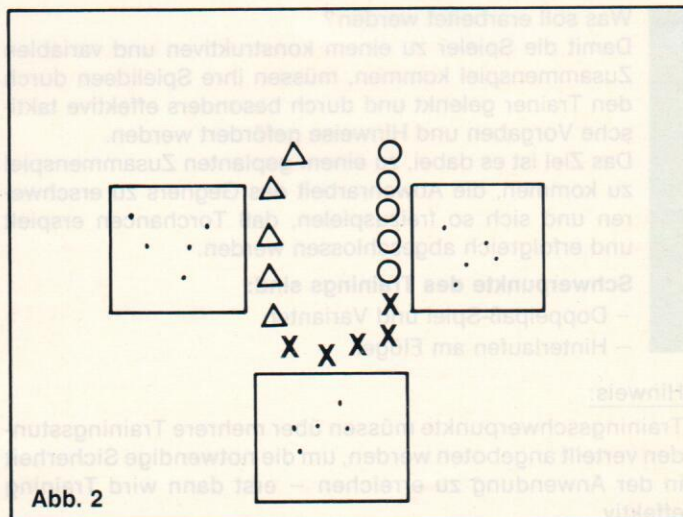
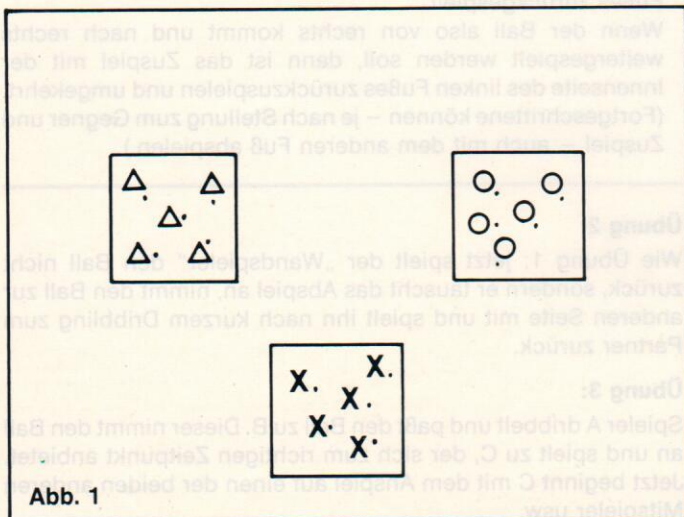
Die Spieler laufen zurück in die Felder, jonglieren den Ball hoch, bringen den hochgespielten Ball am Boden unter Kontrolle und jonglieren erneut (etwa 15mal).

#### Übung 9:

Auf Kommando Felderwechsel: Die Spieler aus Feld A dribbeln so schnell wie möglich in das Feld B, die aus B in das Feld C und die Spieler aus C dribbeln in das Feld A.

#### Übung 10:

Jede Gruppe führt in ihrem Feld selbständig gymnastische Übungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur durch. Danach 2 Minuten locker auslaufen.



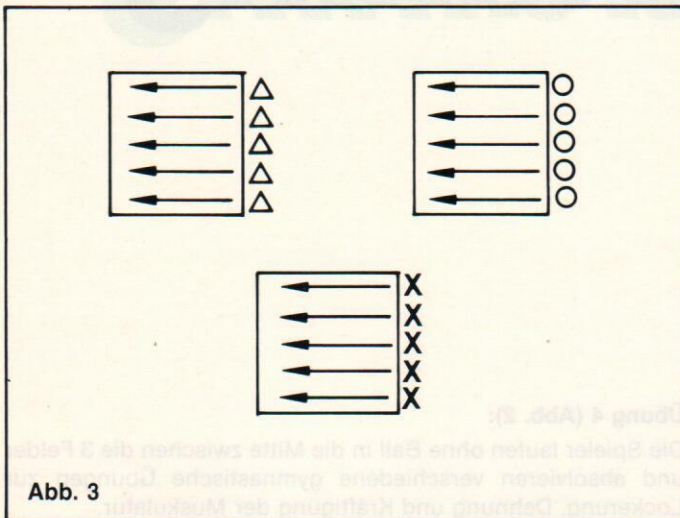


Abb. 3

## Verbesserung der Sprungkraft

Alle Spieler stehen auf 1 Grundlinie ihres Feldes (Abb. 3). Sie führen jeweils eine der folgenden Übungen zur Sprungkraftverbesserung explosiv bis zur gegenüberliegenden Grundlinie durch und laufen nach jedem Durchgang in langsamem Tempo um die 3 Felder.

### Übung 1:

Sprunglauf

### Übung 2:

Seitwärts-/Vorwärtssprünge – dabei jeweils mit einem Bein abspringen

### Übung 3:

Hocksprünge – dabei die Knie an die Brust ziehen

### Übung 4:

Grätschsprünge – dabei die Fußspitzen mit den Händen berühren

### Übung 5:

Spreizsprünge – dabei das rechte und das linke Bein wechselweise nach vorne bringen.  
3 Runden locker auslaufen.

## Passen – Anbieten und Freilaufen

Was soll erarbeitet werden?

Damit die Spieler zu einem konstruktiven und variablen Zusammenspiel kommen, müssen ihre Spielideen durch den Trainer gelenkt und durch besonders effektive taktische Vorgaben und Hinweise gefördert werden.

Das Ziel ist es dabei, zu einem geplanten Zusammenspiel zu kommen, die Abwehrarbeit des Gegners zu erschweren und sich so freizuspielen, daß Torchancen erspielt und erfolgreich abgeschlossen werden.

### Schwerpunkte des Trainings sind:

- Doppelpaß-Spiel und Varianten
- Hinterlaufen am Flügel

### Hinweis:

Trainingsschwerpunkte müssen über mehrere Trainingsstunden verteilt angeboten werden, um die notwendige Sicherheit in der Anwendung zu erreichen – erst dann wird Training effektiv.

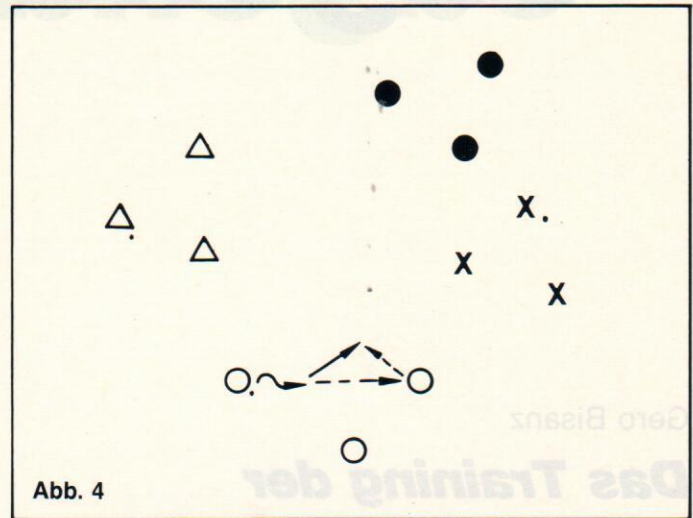


Abb. 4

### Übung 1 (Abb. 4):

Jeweils 3 Spieler bilden eine Gruppe. Der jeweilige Ballbesitzer spielt mit den Mitspielern Doppelpässe. Nach 8 bis 10 Aktionen erfolgt der Aufgabenwechsel.

## Korrekturhinweise

- ▶ Der seitliche Abstand des Dribbelnden zu dem anzuspielenden Mitspieler (Wandspieler) darf nicht zu eng sein (etwa 4 bis 6 Meter Abstand).
- ▶ Den Ball nach kurzem Dribbling genau zum „Wandspieler“ passen. Es kann mit der Innenseite des Fußes gespielt werden. Das Doppelpaßspiel wird aber durch eine Trainingsform perfektioniert, durch die erlernt wird, den ersten Paß zum Doppelpaß mit dem Außenspann zu spielen. Das Zuspiel mit der Außenseite hat den Vorteil, daß der erste Paß ansatzlos gespielt werden kann und für den Gegenspieler so kaum zu erkennen ist, wann und wohin das Zuspiel erfolgt.
- ▶ Nach dem Paß in höchstem Tempo antreten und den Rückpaß fordern.
- ▶ Der „Wandspieler“ muß den Rückpaß möglichst genau in den Lauf des Partners spielen.
- ▶ Der Ball wird vom „Wandspieler“ am sichersten mit der Innenseite des vom zuspielenden Partner abgewandten Fußes zurückgespielt. Wenn der Ball also von rechts kommt und nach rechts weitergespielt werden soll, dann ist das Zuspiel mit der Innenseite des linken Fußes zurückzuspielen und umgekehrt. (Fortgeschrittene können – je nach Stellung zum Gegner und Zuspiel – auch mit dem anderen Fuß abspielen.)

### Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt spielt der „Wandspieler“ den Ball nicht zurück, sondern er täuscht das Abspiel an, nimmt den Ball zur anderen Seite mit und spielt ihn nach kurzem Dribbling zum Partner zurück.

### Übung 3:

Spieler A dribbelt und paßt den Ball zu B. Dieser nimmt den Ball an und spielt zu C, der sich zum richtigen Zeitpunkt anbietet. Jetzt beginnt C mit dem Anspiel auf einen der beiden anderen Mitspieler usw.

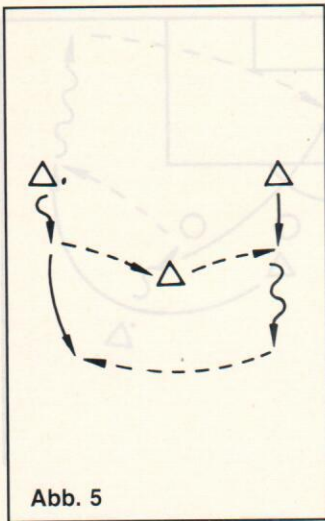


Abb. 5

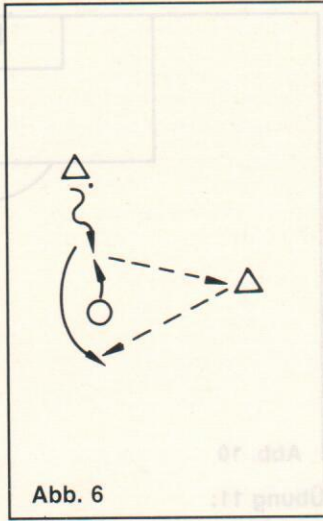


Abb. 6

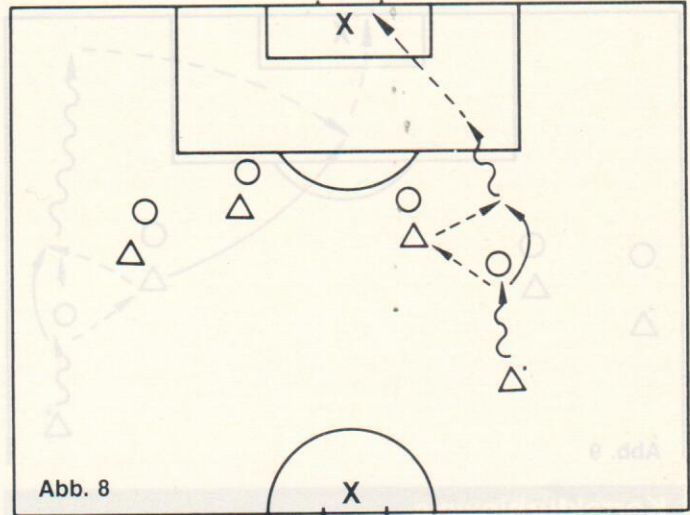


Abb. 8

## Übung 4 (Abb. 5):

Wie Übung 3; jetzt läßt der „Wandspieler“ den Ball direkt zum sich anbietenden 3. Mitspieler abprallen.

## Korrekturhinweise

- ▶ Bei allen Zuspielen auf Genauigkeit achten!
- ▶ Schon mit dem ersten Paß auf den „Wandspieler“ muß sich der dritte Partner in den Spielraum hinein anbieten, in den er den Ball auch direkt zugespielt bekommen kann.

## Übung 5 (Abb. 6):

Einer der Spieler wird Abwehrspieler. Der Ballbesitzer dribbelt auf den Abwehrspieler zu. Im richtigen Abstand zu diesem spielt er den Ball zu seinem Mitspieler, läuft in den Rücken des Abwehrspielers und nimmt den genau zugespielten Ball sicher an. Danach wendet er sich wieder dem Abwehrspieler zu usw.

### Hinweis:

Diese Übungen müssen mit allen Spielern wechselweise so lange geübt werden, bis sie sich mit der Zeit (zum Teil nach vielen Übungsstunden) ein wettkampfgerechtes Spielverhalten angeeignet haben.

## Übung 6 (Abb. 7):

Wie Übung 5; jetzt mit mehreren Gruppen auf Tore mit Torhütern.

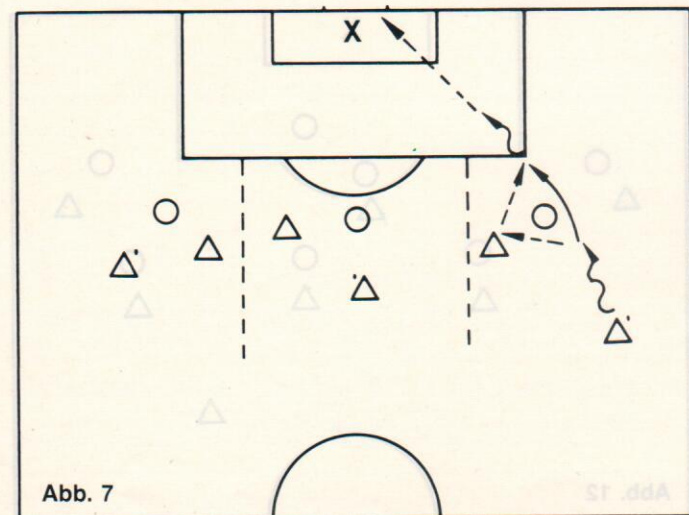


Abb. 7

### Variationen:

- Der Ballbesitzer dribbelt auf den Abwehrspieler zu, paßt auf seinen sich in der Tiefe anbietenden Mitspieler, umläuft den Abwehrspieler, nimmt den zugespielten Ball an und schießt auf das Tor (je nach Situation sind auch direkte Torschüsse nach dem Doppelpaßspiel möglich). Danach spielt die 2. Gruppe usw.
- Jetzt täuscht der „Wandspieler“ den Doppelpaß an, nimmt den Ball zur anderen Seite an und mit und schießt selbst auf das Tor.

## Übung 7 (Abb. 8):

Es werden 4er-Gruppen gebildet.

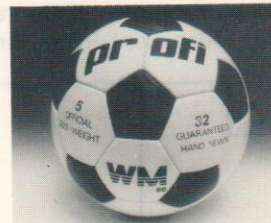
Organisationsform wie bei Übung 6; jetzt wird aber der „Wandspieler“ zudem von 1 Gegenspieler gedeckt.

Der Ballbesitzer dribbelt auf seinen Gegenspieler zu, spielt mit dem „Wandspieler“ einen Doppelpaß und schießt auf das Tor.

## SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle  
nur DM **99,-**

10 Bälle  
nur DM **189,-**



Trainingsfußball, 32tlg. s/w, echtes Leder, Maße u. Gewicht nach FIFA-Vorschr., handgenäht, 10 Bälle zum absoluten TIEFSTPREIS.  
Art.-Nr. 23006  
10 Bälle nur DM **99,-**  
zzgl. DM 5,- Portoanteil



Wettspielfußball aus dem abriebfesten BAREX-Material, 32tlg., s/w, handgenäht, für alle Witterungsverhältnisse, sowohl Hartplätze als auch Rasen.  
Art.-Nr. 23007  
10 Bälle nur DM **189,-**  
zzgl. DM 5,- Portoanteil

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

**(0 84 65) 14 29**

**SPORTVERSAND H. WERNER OHG**  
Postfach 65, 8079 Kipfenberg

Auslieferung für die Schweiz:  
**Girtag AG, Postfach 81, CH-8152 Glattbrugg**

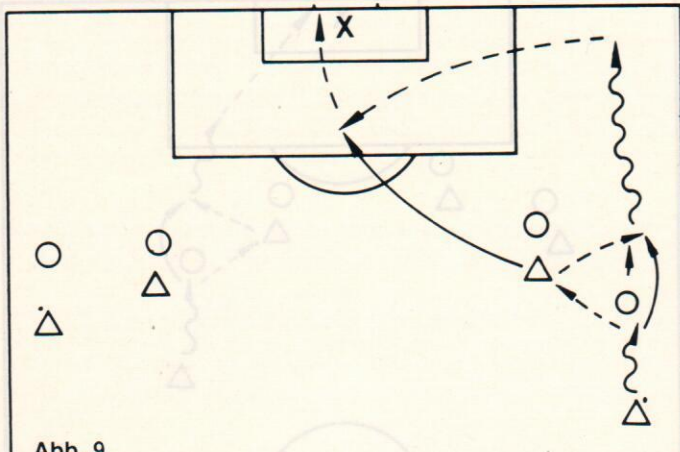


Abb. 9

## Korrekturhinweis

- Auf die Abstimmung des Dribbelnden (Zeitpunkt des Passens) mit den Freilauktionen des „Wandspielers“ (Zeitpunkt des „Sich-Lösens“ vom Gegenspieler) achten!

### Übung 8:

Wie Übung 7; jetzt entscheidet der „Wandspieler“, ob er den Ball per Doppelpaß abspielt oder alternativ den Ball zur anderen Seite hin an- und mitnimmt und selbst auf das Tor schießt. Die Abwehrspieler verhalten sich in der ersten Trainingsphase teilsaktiv. Wenn der Ablauf der Angriffsaktionen beherrscht wird, kann sich der Druck der jeweiligen Gegenspieler verstärken.

### Übung 9:

Wie Übung 7; jetzt aber auf dem Flügel.

#### Variationen:

- Doppelpaß spielen und auf den in den Strafraum startenden Mitspieler flanken (Abb. 9).
- Der „Wandspieler“ täuscht den Doppelpaß an, nimmt den Ball zur anderen Seite an und mit und schießt nach kurzem Dribbling selbst auf das Tor.

### Übung 10 (Abb. 10):

Wie Übung 9; der Ballbesitzer dribbelt auf seinen Gegenspieler zu. Kurz bevor er diesen erreicht, startet plötzlich sein Mitspieler hinter seinem Rücken in den freien Raum (er hinterläuft den Ballbesitzer) und bekommt den Ball so zugespielt, daß er auf den in den Strafraum weiterlaufenden Mitspieler flanken kann.

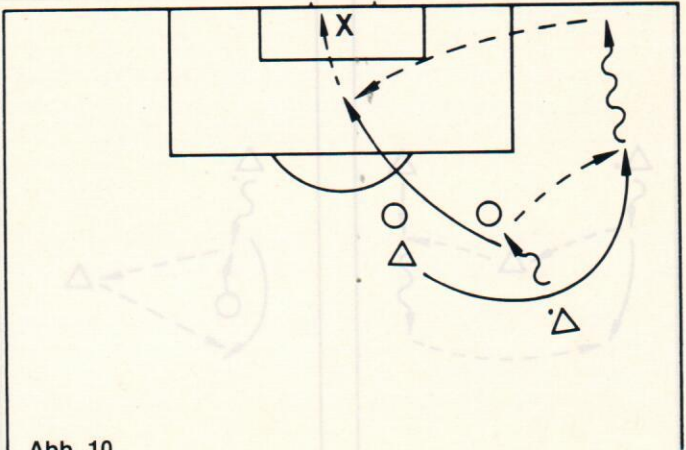


Abb. 10

### Übung 11:

Wie Übung 10; jetzt entscheidet der Dribbelnde, ob er den Ball abspielt oder weiterdribbelt und selbst in Richtung auf das Tor läuft. Die Entscheidung richtet sich nach den Aktionen des Gegenspielers.

### Übung 12 (Abb. 11):

6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torhütern auf einem verkürzten Spielfeld.

Es wird in festgelegten Positionen gespielt: 3 Mittelfeldspieler und 3 Stürmer spielen gegen direkte Gegenspieler.

In dieser Spielform sollen die vorher geübten taktischen Mittel angewendet werden. Trainingsziel ist ein spielgerechtes Verhalten und eine Variabilität in den Angriffsaktionen.

### Übung 13 (Abb. 12):

Spiel 1 + 3 + 3 gegen 7

Angriff gegen Abwehr. 1 Anspieler spielt mit 3 Mittelfeldspielern und 3 Stürmern gegen sieben Abwehrspieler auf 1 Tor mit Torhüter.

Erobert die Abwehr den Ball, so wird er mit einem genauen Paß auf den Anspieler zurückgespielt. Dieser leitet einen neuen Angriff ein.

- Die Angriffsspieler (besonders die Mittelfeldspieler mit den Stürmern) sollen möglichst oft Doppelpässe spielen.
- Sie sollen Doppelpässe antauschen und den Ball selbst zum Torschuß weiterdribbeln.
- Die Angreifer sollen am Flügel neben dem Doppelpaß auch das Hinterlaufen situationsgerecht anwenden.

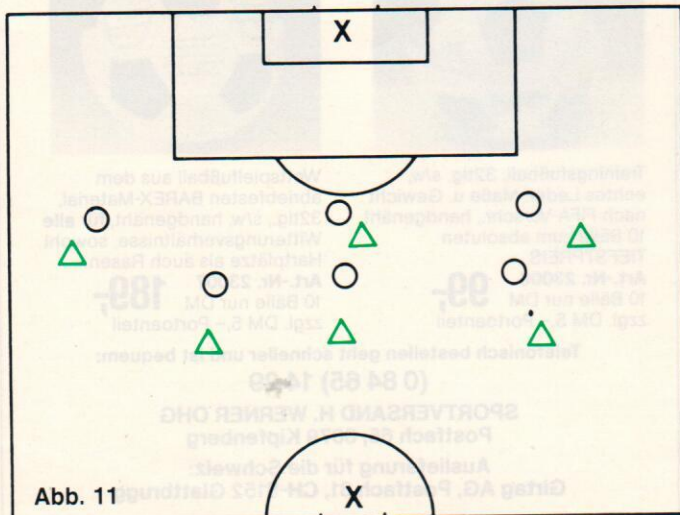


Abb. 11

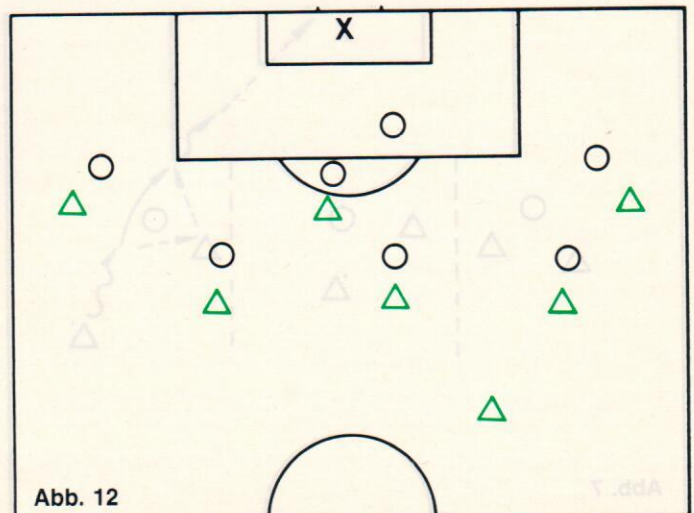


Abb. 12



Detlev Brüggemann

## Talentförderung der leisen Töne

20 Jahre Stützpunkttraining in Westfalen (2. Teil)

### Vorbemerkungen

Nachdem der 1. Teil dieses Beitrags die grundsätzlichen Hintergründe und Ziele dieser besonderen Konzeption der Talentförderung im Fußball-Verband Westfalen vorstellte, soll nun an weiteren Trainingsinhalten die trainingspraktische Arbeit innerhalb dieses Projektes konkreter aufgezeigt und zuletzt mit einigen weiteren, begleitenden Förderungsinitiativen abgeschlossen werden. Zur Erinnerung: Beim Stützpunkttraining kommen nach Altersstufen gestaffelt, talentierte Jugendspieler regelmäßig und freiwillig an verschiedenen, dezentralen Orten im ganzen Verbandsgebiet zu einem Training mit qualifizierten Jugendtrainern zusammen, um sich individuell hinsichtlich technischer Elemente zu verbessern. Mit dieser Initiative soll eine kontinuierliche und stabile Leistungsentwicklung der jungen Nachwuchsfußballer sichergestellt werden, indem individuelle Stärken gefördert, Mängel beseitigt und die Fortschritte des einzelnen Spielers von Woche zu Woche leichter kontrolliert werden. Zu den Trainingsinhalten: Die hier exemplarisch vorgestellten Trainingsinhalte der Talentschulung sind für das **Training der A- und B-Jugendlichen** konzipiert und zielen insbesondere auf solche technisch-taktischen Elemente, die im Vereinstraining häufig zu kurz kommen (müssen). Dabei ist es ein grundsätzliches Ziel des Stützpunkttrainings, über alle technischen und taktischen Verbesserungen hinaus Spielfreude zu fördern.

#### Inhalte

##### Zweikampf

Verbesserung des Durchsetzungsvermögens am und mit dem Ball (Täuschungen); Verbesserung des Abwehrverhaltens gegen den Ball (weniger Tackling)

##### Strafraumbeherrschung

Schulung und Verbesserung des Herauslaufens des Torhüters bei langen Flankenbällen; sich lösen von der Torlinie, mehr „mitspielen“

##### Kopfballspiel

Verbesserung des „Timings“, des Ausnutzens des Anlaufes und des gezielten Kopfballspiels im Kampf mit dem Gegner

##### Spiel ohne Ball

Verbesserung des Mitspielens und der technischen Fertigkeiten am Ball, der Handlungsfähigkeit und -schnelligkeit

**Dazu:** Die grundlegenden technischen Fertigkeiten in ihrer wettkampfgerechten Anwendung durch entsprechende Aufgabenstellung in den oben genannten Bereichen

#### Flankierende Maßnahmen

##### Vereins-Jugendtrainer-Tagung

Treffen aller Jugendtrainer der Vereine aus der A- und B-Junioren-Westfalenliga sowie Trainer unterklassiger Mannschaften mit Auswahlspielern in ihren Reihen; unter anderem auch zur Absprache des Stützpunkttrainings

##### Spielbeobachtungen

Regelmäßige Beobachtung der Meisterschaftsspiele der A- und B-Juniorenliga durch ein Trainerteam in Zusammenarbeit mit dem Verbandssportlehrer

##### Vereinstrainer als Stützpunkthelfer

Vereinsjugendtrainer, die ihre Jungen zum Stützpunkttraining bringen, helfen beim Stützpunkttraining mit

Tab. 1: Überblick über die Stützpunktkonzeption

### Praktische Trainingsbeispiele zum Stützpunkttraining

#### Kopfballspiel

Eine der gravierendsten technischen Schwächen im bundesdeutschen Fußball hat kürzlich die Europameisterschaft 1988 erneut deutlich werden lassen: das Kopfballspiel.

Angesichts der schnellen und athletisch betonten Spiele mit teilweise dicht gestaffelten Abwehrblöcken und nicht zuletzt auch aufgrund der wachsenden Bedeutung spielverlagernder, weiter Flugbälle werden immer mehr Zweikämpfe in der Luft – im Kopfballduell – entschieden.

Kopfballtraining muß daher ein weiterer Schwerpunkt des Stützpunkttrainings sein.

Es ist weniger die reine Stoßtechnik aus dem Stand oder Sprung, die zum Verlust der Kopfballduelle führt. Vielmehr läßt sich eine gewissen Scheu zu körperbetonten Zweikämpfen in der Luft erkennen. Der Spieler behält den Ball nicht im Auge, sondern dreht sich angesichts des heranspringenden Gegners weg und verpaßt so zwangsläufig den Ball.

Auch beim Timing der langen Flugbälle haben unsere Nachwuchsfußballer häufig Probleme: Der Spieler springt häufig zu

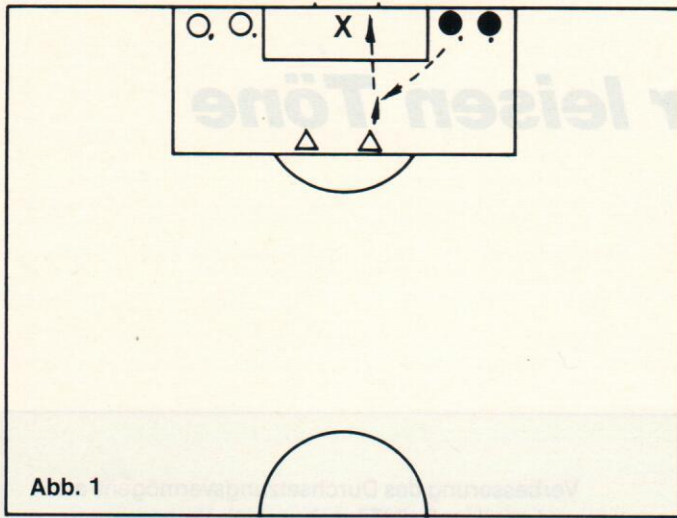


Abb. 1

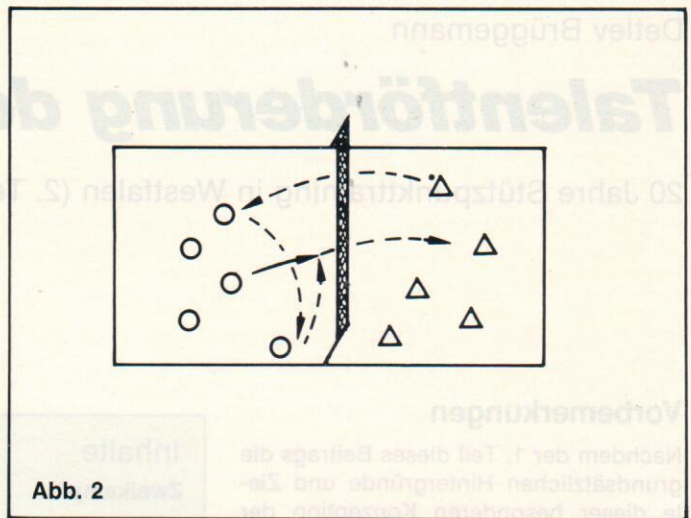


Abb. 2

spät ab und hat dann keine ausreichende Zeit mehr, sich in der Luft mit Vorspannung des Oberkörpers auf einen gezielten und druckvollen Kopfstoß vorzubereiten.

Der Anlauf wird in den meisten Fällen nur unzureichend zum Höhengewinn nach explosivem Absprung mit einem Bein genutzt. Häufig stoppt der Spieler seinen Anlauf wieder ab und springt mit beiden Beinen zugleich hoch, oder er läßt sich durch den mitlaufenden und mitspringenden Gegner von der ständigen Beobachtung des Balles ablenken.

Auf diese festgestellten Defizite sind die Lernziele und Inhalte des Kopfballtrainings ausgerichtet.

### Übung 1 (Abb. 1):

2 Spieler an der Strafraumlinie köpfen abwechselnd einen von 4 weiteren Spielern von der Torauslinie neben dem Tor hoch entgegengeworfenen Ball aus dem Anlauf und Absprung mit einem Bein auf 1 Tor mit Torwart. Wer von beiden erzielt bei einer bestimmten Anzahl an Kopfbällen mehr Tore? Danach Aufgabenwechsel mit 2 Zuwerfern.

### Variationen:

- Zuwurf von einer Torseite
- Flanke statt Zuwurf

### Übung 2:

Spiel 5 gegen 5 zwischen zwei 20 Meter gegenüberstehenden Toren.

Tore können nur per Kopf erzielt werden.

Der Ball darf 1mal nach einem Kopfstoß mit dem Fuß wieder hochgespielt werden, dann **muß** per Kopf gespielt werden.

### Übung 3 (Abb. 2):

Spiel 5 gegen 5 nach Volleyballregeln im Volleyballfeld, Netz schulterhoch.

Der Ball darf 1mal den Boden berühren und muß spätestens mit dem 3. Ballkontakt per Kopf in das andere Feld gespielt werden.

Annahme des vom Gegner gespielten Balles ist auch mit Fuß erlaubt.

### Korrekturhinweis

- Gezielter Kopfstoß als Vorlage und als Zielstoß nach Anlauf aus dem Rückraum (wie beim Volleyball stellen und schmettern).



Soeben erschienen: **Die zweite, völlig überarbeitete und erweiterte Auflage des Erfolgsbuches von Dieter Ehrich und Reinhard Gebel aus der DSB-Trainerbibliothek:**

## Aufbautraining nach Sportverletzungen

Wie Sie Knie-, Fuß- und Oberschenkelmuskulatur-Verletzungen optimal nachbehandeln und ein für jeden speziellen Fall maßgeschneidertes Aufbautraining erstellen, können Sie in diesem Buch der beiden bekannten „Fitmacher“ nachlesen.

Dabei werden zunächst grundlegende Kenntnisse über die Muskeln, über richtige Ernährung und über Prävention von Verletzungen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem praktischen Teil: Auf 145 Seiten werden systematische Trainingsprogramme mit 111 Übungen und zahlreichen Variationen für die Rehabilitation von Knie-, Sprunggelenk-, Achillessehnen- und Oberschenkelmuskulatur-Verletzungen in Wort und Bild vorgestellt.

312 Seiten, 300 Fotos und Abbildungen

**DM 32,-**

**Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster**

**philippka**  
Bestellschein  
Seite 28

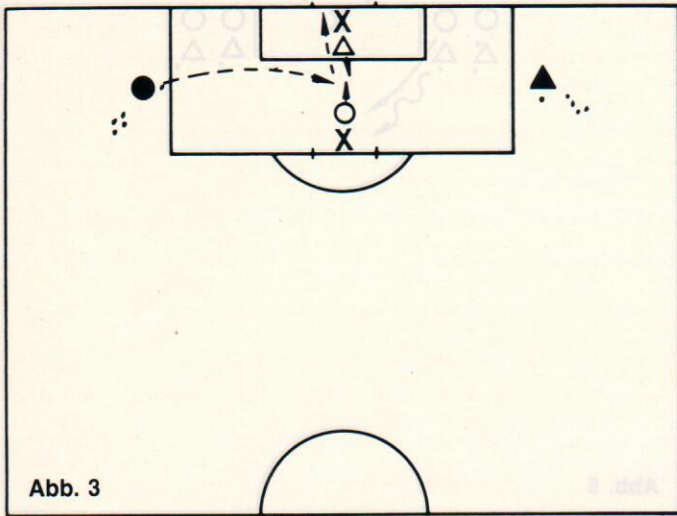


Abb. 3:

2 Spieler spielen zwischen zwei 20 Meter gegenüberstehenden großen Toren 1 gegen 1 nach Flanken von 2 weiteren Spielern auf den beiden Spielfeldseiten.

Die beiden Spieler zwischen den Toren versuchen, in einem Kopfballduell das gegnerische Tor zu treffen. Nach jeweils 10 Flankenbällen wechseln die Mittelspieler mit 2 Flankengebern.

## Zweikampf

### Angriffsspiel

Das Abwehrnetz vor dem Tor ist enger geworden. Ein schnelles Kombinationsspiel, aber vor allem auch das erfolgreiche Dribbling mit Täuschungen auf engem Raum gegen 1 oder gar 2 Abwehrspieler wird als Angriffsmittel wichtiger denn je, will man sich im modernen Fußball Torchancen erarbeiten.

Viel zu schnell wird die Verantwortung mit dem Ball an den Nebenspieler weitergegeben – nicht zuletzt auch aufgrund allzu kritischer Reaktionen bei einem verlorenen Zweikampf. Hier gilt es, frühzeitig – und das bedeutet bereits im Kindes- und Jugendalter – Weichen zu stellen, sollen ballgewandte, dribbelstarke Spieler wieder unser Spiel beleben. Neben der Ballschule strebt die Zweikampfschulung daher folgende Lernziele im individuellen Spielverhalten an:

- Effektive Täuschungen mit alternativer Lösung je nach gegnerischer Reaktion
- Zielstrebigkeit
- Tempowechsel
- Aktiver, korrekter Einsatz des Körpers (Schulter) gegen den Körper des bedrängenden Gegners
- Körper zwischen Ball und Gegner zur Ballsicherung (beide Beine zwischen Ball und Gegner) bringen
- Ständiger Blick auf die Reaktionen des Gegners

### Abwehrspiel

Viel zu häufig wird unüberlegt, überhastet und zu früh der Ball im Tackling angegriffen. Foulspiel, aber auch zahlreiche Zweikampfverluste sind nicht selten die Folge.

Der **moderne, gut geschulte Abwehrspieler** gewinnt heute manchen Ball allein schon durch ein gutes Stellungsspiel zu Ball und Gegner und durch sein Vorauserkennen des gegnerischen Passes. Er spielt nicht nur gegen 1 bestimmten Gegner, sondern er übernimmt und bekämpft denjenigen, der in der Spielsituation gerade in seinen Abwehrbereich eindringt.

Die Zweikampfschulung des Stützpunkttrainings beinhaltet daher neben dem vorausschauenden Abfangen von dem Gegner zugedachter Bälle vornehmlich folgende Lernziele geschickten Abwehrverhaltens:

- Stellen und Verzögern des ballführenden Gegners.
- Die torungefährlichere Seite freigeben und den Stürmer dorthin lenken. Dabei die andere Seite bewußt absichern. Der Abwehrspieler soll bestimmen, wohin der Gegner durchbrechen kann!
- Ball nicht frontal, sondern erst nach hinten aus gleicher Laufrichtung mit dem Gegner angreifen.
- Den Ball nur angreifen (Tackling oder Erlaufen), wenn er frei ist und im nächsten Moment nicht vom Gegner gespielt werden kann. Denn um einen Abwehrspieler zu überlaufen, muß der Stürmer sich den Ball etwas vorlegen.
- Erkämpfte Bälle zum Tor hin sichern, zurückspielen oder nach außen mitnehmen.
- Die Entscheidung des Stürmers für eine Durchbruchseite abwarten und so für nachsetzende Mitspieler Zeit gewinnen.
- Körperkontakt meiden, wenn der Stürmer am Ball mit dem Rücken zum Tor und Abwehrspieler steht. Abwarten und Ball erst angreifen, wenn der Angreifer sich dreht und den Ball freigibt.
- Eine Seite im Zusammenwirken mit einem zweiten Abwehrspieler verstellen, der dann von der anderen Seite her angreifen kann.

## Fussball-Trainingslager

Wenn's ums Training Ihrer Mannschaft geht, sollten Sie nichts dem Zufall überlassen. – Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.



TRAVELCLUB bietet Trainingslager an in **Malta, Mallorca, Portugal, Südspanien, Gran Canaria**

**NEU** Malta Ta'Qali Komplex und Corradino Football Ground exklusiv für die Schweiz und Bundesrepublik Deutschland

Verlangen Sie unverbindlich den neuen Sonderprospekt «Fussball-Trainingslager»

**TRAVELCLUB**

Laupenstr. 5  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 25 05 55  
oder bei Ihrem Reisebüro

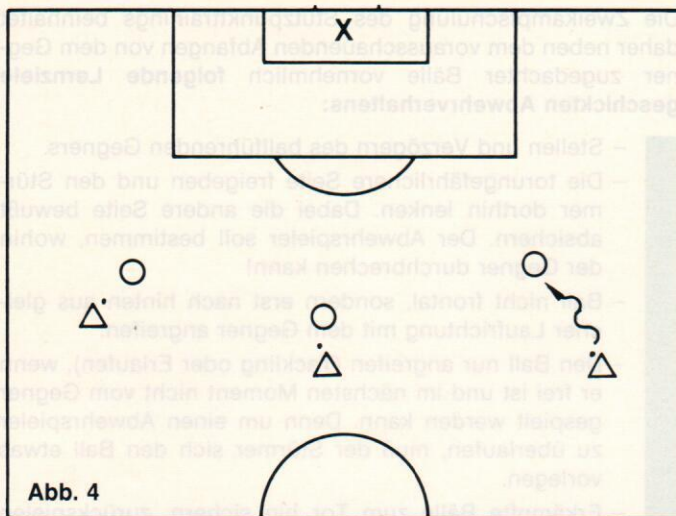


Abb. 4

## Übung 1 (Abb. 4):

1 Stürmer dribbelt gegen 1 Abwehrspieler vom rechten/linken Flügel oder durch die Mitte auf 1 Tor mit Torwart zum Durchbruch nach Alleingang und Torschuß.

Die Angriffe beginnen jeweils 30 Meter vor dem Tor.

Erobert der Abwehrspieler den Ball, darf er 1 Tor erzielen. (Dadurch wartet der abwehrende Spieler eher ab und greift den Ball erst dann an, wenn dieser vom Stürmer in seinen Rücken vorgelegt ist).

### Variationen:

- Der Torwart spielt auch als Libero und kann aus dem Tor heraus seinem Abwehrspieler zur Hilfe kommen: Spielsituation 1 gegen 2.
- Zweikämpfe nach Anspiel des sich freilaufenden Stürmers durch neutralen Anspieler oder auch durch Torwart (gezielter Abwurf).

## Korrekturhinweise

- ▶ Kontrolliertes Erlaufen oder Abwehren des Balles im Zweikampf nach hinten zum eigenen Tor hin.
- ▶ Anbieten der Durchbruchseite durch den Abwehrspieler, womit der Stürmer festgelegt wird.

## Übung 2 (Abb. 5):

1 Abwehrspieler spielt von der Torauslinie aus seinen 30 Meter vor dem Tor wartenden Partner hoch (flach) an und greift diesen nach dem Abspiel sofort zum frühzeitigen 1 gegen 1 an.

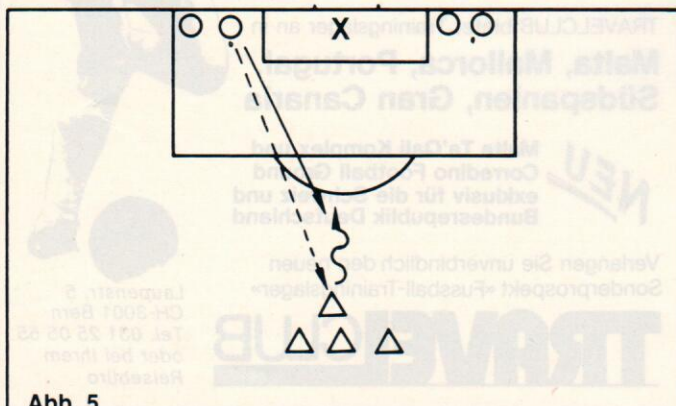


Abb. 5

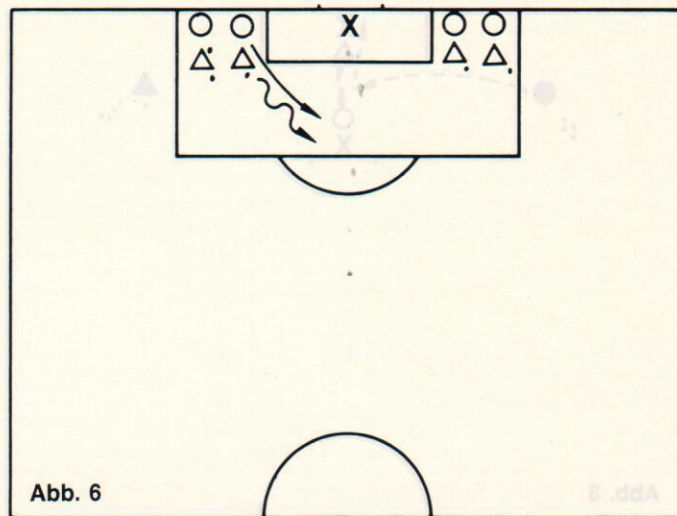


Abb. 6

### Variation:

- Ein 2. Abwehrspieler setzt vom Mittelkreis dem Paß nach (Zeitdruck für den Stürmer und Zusammenwirken des stehenden mit dem nachsetzenden Abwehrspieler).

## Korrekturhinweise

- ▶ Ballkontrolle und Täuschungen des Angreifers
- ▶ Stellen und verzögerndes Zurückziehen durch den Abwehrspieler (Tempo des Gegners aufnehmen und seinen Alleingang verzögern)

## Übung 3 (Abb. 6):

1 gegen 1 mit Rücken zum Abwehrspieler  
1 Stürmer läuft mit seinem Ball von der Torauslinie in den Strafraum und versucht, gegen seinen eng folgenden Abwehrspieler 1 Tor zu erzielen.

Gewinnt der Abwehrspieler den Ball, erzielt er für sich entweder durch einen Rückpaß auf den Torwart oder ein Zuspiel auf einen von 2 außerhalb des Strafraumes an beiden Spielfeldseiten wartenden Anspielern ein „Tor“.

Nach Abschluß: Aufgabenwechsel des Spielerpaares mit den beiden Anspielern.

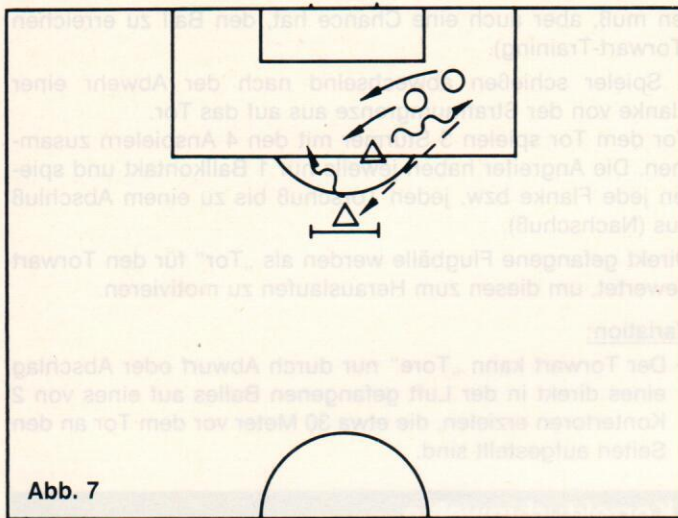
## Korrekturhinweise

### Spieler am Ball:

- ▶ Front zum Gegner zu gewinnen versuchen
- ▶ Ball mit Körper abdecken
- ▶ Schnelle, täuschende Drehung
- ▶ Zielstrebig, schneller Torschuß
- ▶ Körperkontakt zum Abwehrspieler suchen, um sich am Gegner zu drehen und diesen abzublocken.

### Abwehrspieler:

- ▶ Körperkontakt möglichst meiden
- ▶ Abwarten, bis sich der Gegner zur Seite dreht (Ball liegt frei)
- ▶ Gegner sich nicht frontal zum Tor drehen lassen
- ▶ Bewegungen des Stürmers mit kleinen Schritten (nicht breitbeinig) mitmachen
- ▶ Den freigegebenen Ball sofort entschlossen angreifen
- ▶ Ball beim Torschuß mit Fuß abzublocken versuchen



## Korrekturhinweise

- ▶ Durchsetzen gegen 2 Abwehrspieler
- ▶ Einsetzen von Täuschungen
- ▶ Zielstrebigkeit
- ▶ Realistische Chancenbeurteilung
- ▶ Abgestimmtes Abwehrspiel in Überzahl gegen den Ball:  
1 Spieler stellt, der andere greift von der (anderen) Seite den Ball an.

## Strafraumbeherrschung des Torwarts

Als eine bemerkenswerte Schwäche unserer Torhüter fällt immer häufiger ihr mangelhaftes Spiel außerhalb des Tores auf.

Kopfballtore nach langgezogenen Flanken fallen aus nur 5 bis 6 Metern Entfernung, ohne daß der Torwart dafür mitverantwortlich gemacht wird. Nicht selten gelten solche Tore als „unhaltbar“ für den Schlußmann. Zweifellos von seiner Position auf der Torlinie aus!

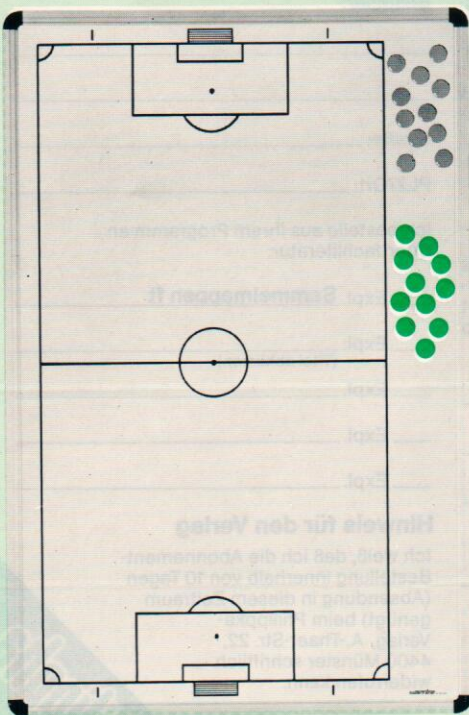
Das moderne Abwehrspiel mit der Einbeziehung des „Spiels auf Abseits“ (nicht der Abseitsfalle) verlangt aber heute vom Torwart mehr denn je mitzuspielen, lange Bälle möglichst weit vor seinem Tor zu erlaufen bzw. abzufangen. Strafraumbeherrschung ist gefragt!

Einst eine der großen Stärken eines Sepp Maier. Der Torwart muß Mut und Entschlußkraft entwickeln sowie die Flugbahn und den Punkt langer Flanken genau berechnen, an

### Übung 4 (Abb. 7):

1 gegen 2 zwischen 2 Toren (15 Meter Abstand) im Wechsel.  
1 Stürmer dribbelt gegen 2 abwehrende Spieler zum Torschuß auf das Tor der Abwehrspieler zum 1 gegen 2.  
Der 2. Stürmer wartet vor dem eigenen Tor.  
Findet der Mann am Ball kein Durchkommen, kann er den Ballbesitz sichern und zurück auf seinen Mitspieler zu dessen Alleingang im Spiel 1 gegen 2 passen.  
Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel der beiden Paare. 1 Spieler des ballbesitzenden Teams zieht sich zurück.

- Leicht beschriftbar
- Trocken abwischbar
- Magnethaftend



# Mastertrainer

## Die professionelle Fußball-Lehrtafel im Großformat

Darauf haben viele Trainer schon lange gewartet: eine großzügige, helle und problemlos zu handhabende Lehrtafel, die entweder fest installiert (z. B. im Schulungsraum) oder mobil (z. B. in der Mannschaftskabine für taktische Anweisungen bei Heim- und Auswärtsspielen) einsetzbar ist! Gegenüber herkömmlichen Tafeln bietet „Mastertrainer“ entscheidende Vorteile:

- **Das Großformat 60 x 90 cm:** Jetzt kann auch der „Hinterbänkler“ im Training oder in der Mannschaftsbesprechung noch alle Einzelheiten taktischer Anweisungen erkennen;
- **Die Praktikabilität:** Mit dem mitgelieferten Tafelschreiber ist die Tafel leicht beschriftbar und genauso mühelos trocken abwischbar;
- **Die Vielseitigkeit:** „Mastertrainer“ dient nicht nur zum Schreiben und Zeichnen. Auch Spielformationen und Aufstellungspositionen bei bestimmten Spielzügen können durch farbige Magnete, die zur Grundausstattung gehören, dargestellt werden.

**Grundausstattung:** 1 Tafel 60 x 90 cm, 1 Tafelschreiber rot, je 12 Magnet-symbole (Ø 25 mm) in blau und gelb, 2 Ballsymbole (Ø 10 mm). Die Tafel besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit einem feuervermahlten Stahlblech auf der Vorderseite, umrahmt von einem breiten Aluminiumprofil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer.

Weiteres Zubehör (Schreiber, Selbstklebezahlen für Magnetsymbole, Signalmagnete, Tafellöcher, Zeigestab und komplettes Zubehöropaket) auf Anfrage.

Lieferbar ab Ende Oktober; Bestellungen werden ab sofort vor-gemerkt.

**DM 198,-** zzgl. Versandkosten

Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster, Tel.: 02 51/23 50 45

**Philippka**  
Bestellschein  
Seite 28

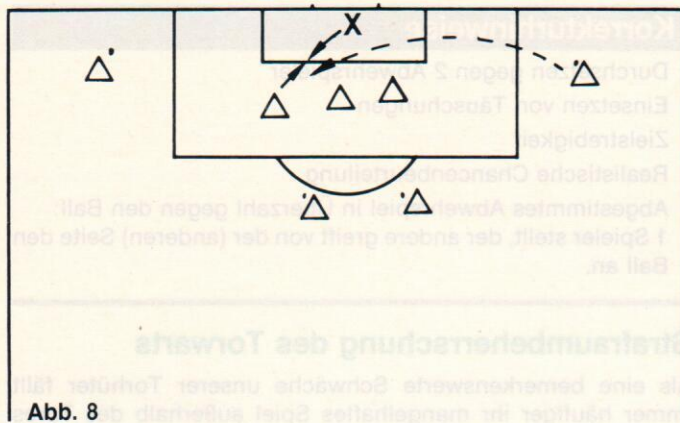


Abb. 8

dem er vor jedem Feldspieler als erster den Ball mit den Händen erreichen kann.

Aus den verschiedenen Torschuß- und Zweikampfaufgaben lernen die Torhüter zahlreiche Fähigkeiten der Abwehr, aber auch das Herauslaufen gegen lange Steilpässe und das Verteidigen vor dem Tor.

Das Stützpunkttraining konzentriert sich daher für die Torhüter schwerpunktmäßig auf das „Timen“ und Wegfangen langer Flugbälle – also der Strafraumbeherrschung bei weiten Flanken.

### Übung 1 (Abb. 8):

Je 1 Spieler flankt den ruhenden Ball von beiden Seiten außerhalb des Strafraumes möglichst über den langen Torpfosten hinweg hoch vor das Tor, so daß der Torwart herauslau-

fen muß, aber auch eine Chance hat, den Ball zu erreichen (Torwart-Training).

2 Spieler schießen abwechselnd nach der Abwehr einer Flanke von der Strafraumgrenze aus auf das Tor.

Vor dem Tor spielen 3 Stürmer mit den 4 Anspielern zusammen. Die Angreifer haben jeweils nur 1 Ballkontakt und spielen jede Flanke bzw. jeden Torschuß bis zu einem Abschluß aus (Nachschuß).

Direkt gefangene Flugbälle werden als „Tor“ für den Torwart gewertet, um diesen zum Herauslaufen zu motivieren.

### Variation:

- Der Torwart kann „Tore“ nur durch Abwurf oder Abschlag eines direkt in der Luft gefangenen Balles auf eines von 2 Kontertoren erzielen, die etwa 30 Meter vor dem Tor an den Seiten aufgestellt sind.

### Korrekturhinweise

- ▶ Der Torwart soll den Ball vor dem hinteren Tordrittel erwarten.
- ▶ Der Torwart hat schräg zum Feld zu stehen, um frontal zum Ball herauslaufen zu können.
- ▶ Niemals rückwärts laufen!
- ▶ Entschlossen, ohne Zögern herauslaufen!
- ▶ Auf direktem Weg zum Ball und keine Bogen laufen (lieber im Training einen Ball unterlaufen als nicht herauskommen, denn: Üben heißt Wiederholen!)

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, 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 einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

**Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1985-1988!**

12er-Mappe DM 12,50

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



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/83) 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, A.-Thaer-Str. 22, 4400 Münster schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

philippka

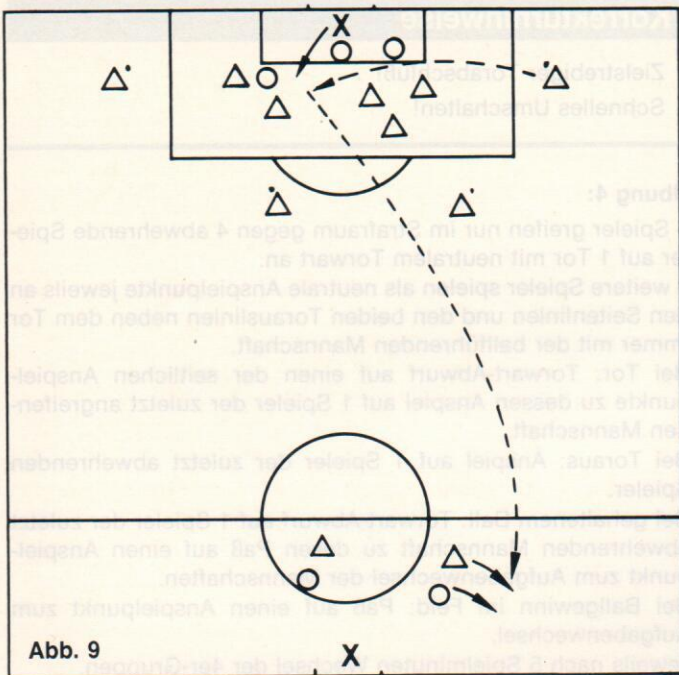


Abb. 9

## Übung 2 (Abb. 9):

Erweiterte Form der Übung 1:

Vor dem Tor greifen 5 Stürmer gegen 3 verteidigende Spieler jeweils nach Flanken oder Torschuß an.

In der gegnerischen Spielfeldhälfte spielen 2 Spieler als Sturmspitzen der Abwehrspieler gegen 2 Verteidiger der angreifenden Spieler 2 gegen 2 auf ein zweites, 70 Meter entferntes Tor mit einem 2. Torwart.

Jeder Angriffsball wird ausgespielt. Bei Ballgewinn des Torwarts in der Luft: direkter Abschlag auf die freilaufenden Sturmspitzen in der anderen Hälfte zu deren 2 gegen 2 auf das 2. Tor.

Bei Ballgewinn der Abwehrspieler oder gehaltenem Ball: Gegenstoß der abwehrenden Spieler nach Torwart-Zuwurf oder Zusammenspiel und Zuspiel auf die freilaufenden Sturmspitzen aus der eigenen Hälfte heraus.

### Korrekturhinweise

- ▶ Schnelles Umschalten!
- ▶ Gezielter Abwurf/Abschlag!
- ▶ Abgestimmtes Freilaufen der beiden Angriffsspitzen bei Abwurf/Abschlag des Torwarts!

## Spiel ohne Ball

Das mangelhafte Spiel ohne Ball („mitspielen wollen“) ist in letzter Zeit des öfteren diskutiert worden.

Das Stützpunktraining will unter diesem Aspekt weniger die vielfältigen Formen des Freilaufens und Kombinierens erarbeiten und vertiefen. Vielmehr werden Spielformen angeboten, in denen die Spieler lernen können, ständig aktiv mitzuspielen, mit und ohne Ball schnell zu handeln und auf diese Weise auch ihre technischen Fertigkeiten zu verbessern.

Die kleinen Spielgruppen zwingen den einzelnen Akteur zum Mitspielen, denn das Spielgeschehen vollzieht sich stets in dessen unmittelbarer Nähe, und ein kurzzeitiges Aussetzen oder „Abschalten“ würde sofort den Spielerfolg gefährden.

Es geht darum, sich an der Spielentwicklung um den Ball aktiv zu beteiligen.



1 gegen 1 – ein wichtiger Inhalt des Stützpunktrainings.

Foto: Mühlberger

## Übung 1 (Abb. 10):

3 gegen 3 über Linien

3 Spieler versuchen, gegen 3 abwehrende Spieler etwa 4 Minuten mit dem Ball von einer 15 Meter breiten Ziellinie aus über die 20 Meter gegenüberliegende Ziellinie anzugreifen (Dribbling über die Linie).

Nach erfolgreichem Dribbling über eine Linie (= 1 Tor) bleibt der Ball zum Angriff auf die gegenüberliegende Ziellinie im Besitz der erfolgreichen Mannschaft.

Der Ball kann vom Gegner nur im Feld erkämpft werden.

### Korrekturhinweise

- ▶ Abgestimmte Raumaufteilung in Tiefe und Breite!
- ▶ Zur besseren Ballkontrolle Tempo aus dem Spiel nehmen!
- ▶ Sicheres Kombinationsspiel, Zweikämpfe meiden!
- ▶ Spieler sollen die kurzen, der Ball die langen Wege machen!

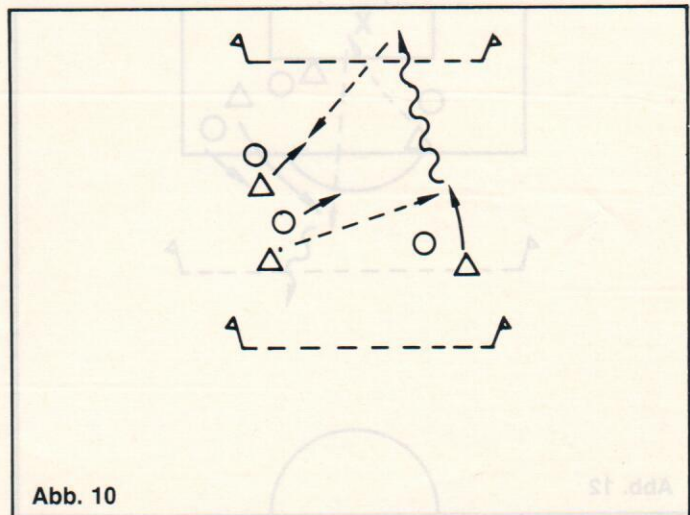


Abb. 10

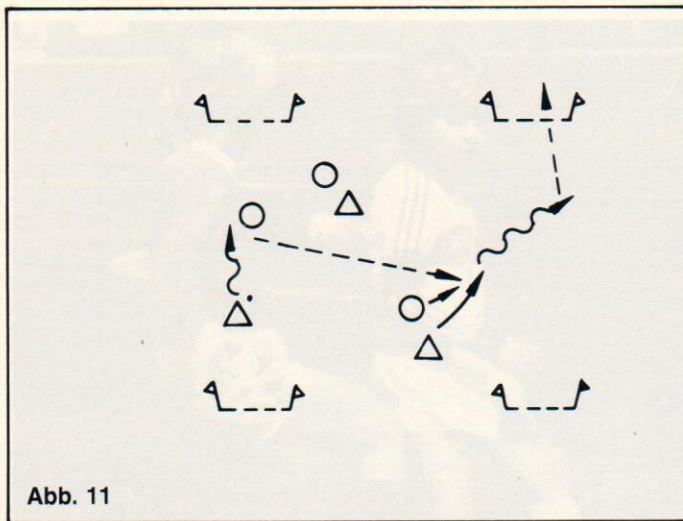


Abb. 11

### Übung 2 (Abb. 11):

3 gegen 3 auf Paralleltore.  
3 Spieler verteidigen zwei 3 Meter breite, kleine Tore (20 Meter Abstand zueinander) und greifen gegen 3 Spieler auf deren 2 kleine Tore (30 Meter Abstand zueinander) an.  
Seitlich gibt es keine Feldbegrenzung.  
Tore können aus jeder Entfernung, aber nur flach erzielt werden.

### Korrekturhinweise

- ▶ Spielverlagerungen!
- ▶ Überzahl am Ball schaffen!
- ▶ Durch die Abwehr zu einer Seite Räume einengen!

### Übung 3 (Abb. 12):

3 Spieler greifen gegen 3 abwehrende Spieler auf 1 großes Tor mit Torwart an.  
Bei Tor und Toraus:  
Torwart-Abwurf auf den hintersten der zuletzt angreifenden Spieler zu deren erneutem Angriff.  
Bei gehaltenem Ball oder Ballgewinn im Feld: Kontergegenstoß mit Dribbling über eine 30 Meter breite, 20 Meter vor dem Tor gezogene Konterlinie und Aufgabenwechsel der Mannschaften.

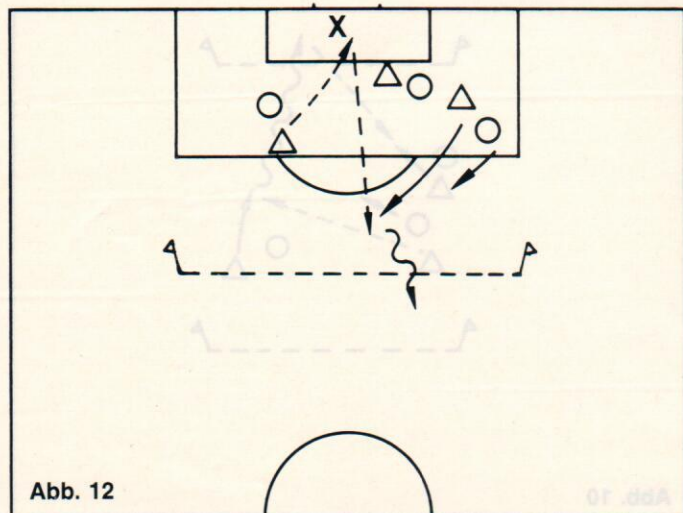


Abb. 12

### Korrekturhinweise

- ▶ Zielstrebigter Torabschluß!
- ▶ Schnelles Umschalten!

### Übung 4:

4 Spieler greifen nur im Strafraum gegen 4 abwehrende Spieler auf 1 Tor mit neutralem Torwart an.  
4 weitere Spieler spielen als neutrale Anspielpunkte jeweils an den Seitenlinien und den beiden Torauslinien neben dem Tor immer mit der ballführenden Mannschaft.  
Bei Tor: Torwart-Abwurf auf einen der seitlichen Anspielpunkte zu dessen Anspiel auf 1 Spieler der zuletzt angreifenden Mannschaft.  
Bei Toraus: Anspiel auf 1 Spieler der zuletzt abwehrenden Spieler.  
Bei gehaltenem Ball: Torwart-Abwurf auf 1 Spieler der zuletzt abwehrenden Mannschaft zu dessen Paß auf einen Anspielpunkt zum Aufgabenwechsel der Mannschaften.  
Bei Ballgewinn im Feld: Paß auf einen Anspielpunkt zum Aufgabenwechsel.  
Jeweils nach 5 Spielminuten Wechsel der 4er-Gruppen.

### Variationen:

- Beschränkte Ballkontaktzahl
- Zeitregel für einen Torabschluß

### Flankierende Maßnahmen

Der reibungslose und harmonische Verlauf der Stützpunktarbeit beruht nicht zuletzt auch auf wesentlichen Aktivitäten des westfälischen Verbandes, die seine Talentförderung begleitend unterstützen.

### Vereinstrainertagung

Jedes Jahr vor Beginn einer neuen Spielserie werden alle Vereinstrainer der A- und B-Junioren-Westfalenligamannschaften und derjenigen unterklassigen Mannschaften, in deren Reihen Auswahlspieler stehen, zu einer Tagung in die Sportschule eingeladen.  
Neben der Diskussion aktueller Probleme und Terminfragen sowie einem Erfahrungsaustausch über die Entwicklung einzelner Auswahlspieler werden gemeinsam die Wochentage für das Stützpunkttraining der A- und B-Junioren festgelegt.  
In den dezentralen Stützpunkten der C-Junioren erfolgt diese Festlegung in Absprache mit den beteiligten Vereinen der jeweiligen Region. Überschneidungen mit dem Vereinstraining sollen so vermieden werden.

### Spielbeobachtung

Der FLVW besitzt einen festen Stab von Übungsleitern, die nach Absprache mit dem Verbandssportlehrer regelmäßig die Spiele der A- und B-Junioren-Westfalenliga besuchen: Der Leistungsstand der Auswahlspieler kann auf diese Weise kontinuierlich auch im Wettkampf überprüft werden.  
Auffällige, noch unbekannte, aber talentierte junge Spieler finden über diese Beobachtung den Weg in den Stützpunktkader des Verbandes. Da die Spielbeobachter die Gelegenheit nutzen, sich mit den Vereinstrainern und auch mit den Auswahlspielern auszutauschen, lassen sich aktuelle Probleme recht kurzfristig besprechen und gezielte Trainingsinhalte zur Verbesserung bestimmter Defizite einzelner Spieler einbauen. Aber auch unzulängliche Leistungen und Fehlverhalten beim



Auftreten der Spieler gegenüber ihren Vereinskameraden kommen über diese Schiene dem Verbandssportlehrer schnell zu Ohren, so daß auch von dessen Seite aus regulierend auf das Verhalten der Auswahlspieler Einfluß genommen werden kann.

## Mitarbeit der Vereinstrainer

Das Stützpunkttraining in Westfalen ist keine geheime Kommandosache. Nicht selten bringen Vereinsjugendtrainer ihre talentierten Spieler eigenständig zum Stützpunkttraining. Hier tauschen sie mit den Stützpunkttrainern auch inhaltliche Erfahrungen aus. Manche Jugendtrainer helfen auch aktiv beim Stützpunkttraining mit, übernehmen einzelne Gruppen oder widmen sich innerhalb der Trainingsinhalte Vorgaben der individuellen Schulung einzelner Spieler. Auf diese Weise werden manche Anregungen auch in das Vereinstraining übergehen.

Kritischen Sceptikern, die vorschnell vom Qualitätsverlust des Stützpunkttrainings sprechen wollen, muß hier entgegengehalten werden, daß es – wenn man überhaupt schon auf den abwegigen Unterschied in der fachlichen Ausbildung anspringen will – ein begleitendes Ziel langfristigen Stützpunkttrainings auch ist und sein sollte, Trainingsweise und -aufgaben möglichst auf die Vereinsbasis ausstrahlen zu lassen. Das ist aber nur möglich in einer Atmosphäre gegenseitiger menschlicher Achtung und fachlicher Anerkennung unabhängig von Spielklasse, Länderspielen oder Trainerlizenz.

Überhaupt – 20 Jahre Erfahrung mit dem Stützpunkttraining haben den Verantwortlichen im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen bestätigt, daß neben dieser regelmäßigen

Schulung auch dem **persönlichen Kontakt zu Spielern, Trainern und vor allem auch Eltern** mitentscheidende Bedeutung für eine ausgewogene Förderung und Beurteilung des einzelnen Spielers über einen längeren Zeitraum hinweg zukommt. In der Regel werden die Jungen von ihren Eltern zum Training gebracht; die beste Gelegenheit zum Gespräch mit ihnen über das Umfeld ihres Jungen.

Denn nur wer sich über alle Einflüsse ein Bild verschafft, die den jungen Fußballer und seine Entwicklung auch außerhalb des Fußballplatzes berühren, kann letztlich dessen menschliche und sportliche Entwicklung verstehen und damit objektiv beurteilen.

Wer dem heranwachsenden Talent helfen will, darf nicht nur die eigenen, begrenzten Eindrücke zur Grundlage seiner Beurteilung machen. Der ständige Kontakt zu den Eltern über das Stützpunkttraining kommt allen Seiten zugute.

## Redaktionshinweis

„**Training im Winter**“ wird das Schwerpunktthema der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ sein:

Wie soll ich das Training angesichts der verlängerten Winterpause periodisieren? Wie trainiere ich bei widrigen Spiel- und Wetterverhältnissen möglichst effektiv? Wie gestalte ich ein attraktives Hallentraining?

Das sind nur einige Fragen, mit denen schon bald jeder Trainer konfrontiert wird und auf die „fußballtraining“ rechtzeitige Antworten geben möchte.

Erich Rutenmöller/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 Rutenmöller/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 Rutenmöller/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 28

Gero Bisanz · Gunnar Gerisch

# Aspekte der EM '88 und Konsequenzen für das Konditionstraining

## 2. Teil

### Vorbemerkungen

Jede Sportart beansprucht bestimmte Muskeln in spezifischer Form, und jeder Muskel hat entsprechend dem Anforderungsprofil der Sportart seine besonderen Funktionen. So benötigt zum Beispiel ein Sprinter Beinmuskeln, die eine explosive, kurzzeitige Kraftentfaltung ermöglichen, ein Ringer dagegen braucht eine ausgeprägte Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur für schnellkräftige Bewegungen, aber auch für eine ausdauernde Haltekraft, ein Bergsteiger wiederum benötigt unter anderem Kraftausdauer in den Unterarmen, den Beinen und der Rückenmuskulatur.

Der Fußballspieler braucht neben einer guten Grundlagenausdauer Schnelligkeit und Schnellkraft für explosive kurze Antritte, Richtungsänderungen, Sprünge zum Kopfball, Torschüsse und ein kraftvoll-dynamisches Zweikampferhalten.

Wichtig ist im Training die richtige Dosierung von Anspan-

nung und Entspannung, von Trainingsbelastung und Regeneration. Unter dieser Voraussetzung gilt: Je intensiver innerhalb der physiologisch bestimmten Grenzen die Organe des Körpers trainiert werden, desto stärker passen sie sich den Trainings- bzw. Wettkampfbelastungen an, das bedeutet, desto leistungsfähiger werden sie. Der gesamte Trainingsprozess unterliegt folgender **biologischer Grundregel**:

„Struktur und Leistungsfähigkeit eines Organs werden bestimmt vom Erbgut sowie von der Qualität und Quantität seiner Beanspruchung“ und der darauf abgestimmten Regeneration.

So trivial, so unumstößlich ist festzustellen: Diejenigen Spieler, die bei vergleichbaren technischen und taktischen Leistungsvoraussetzungen über bessere konditionelle Fähigkeiten verfügen, werden im Endeffekt in der Regel auf der Siegerseite stehen.

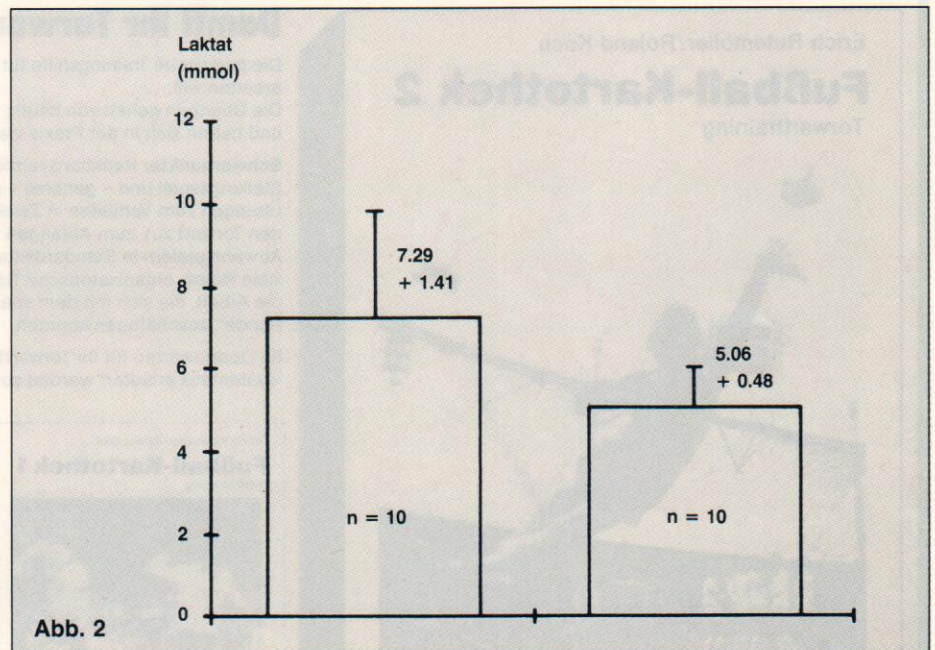
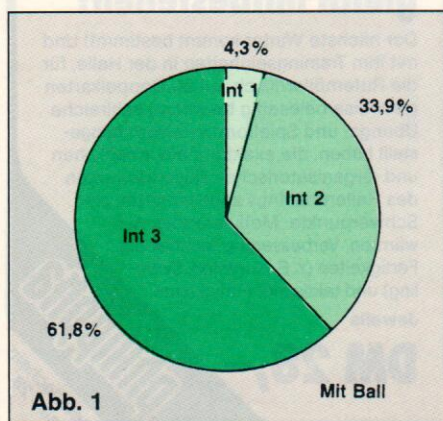
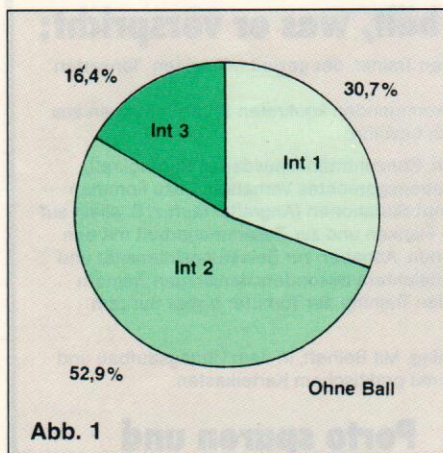


Abb. 1 (links): Prozentuale Verteilung der Laufleistung mit und ohne Ball von Fußballspielern in 2 Meisterschaftsspielen der Amateur-Oberliga Nordrhein nach 3 Intensitätsstufen.

Abb. 2 (oben): Schematische Darstellung der durchschnittlichen Blutlaktatkonzentration nach Absolvierung eines 5mal 30-Meter-Sprint-Tests (mit jeweils 1 Minute Pause) zu den Meßzeitpunkten vor Trainingsbeginn und nach 8 Wochen Training bei A-Junioren-Spielern. (Die Zeit wurde mit Hilfe einer elektronischen Lichtschranke registriert).

Im folgenden sollen die allgemeinen trainingstheoretischen Vorbemerkungen anhand einiger Ergebnisse aus sportmedizinischen Untersuchungen konkretisiert werden.

### Laufintensitäten im Wettkampf

Eine Analyse der Laufbelastungen im Fußball ergab bei 2 Meisterschaftsspielen der Amateur-Oberliga Nordrhein, daß von den im Wettkampf absolvierten Laufwegen **die mit Ball zurückgelegte Strecke im Mittel bei 200 Metern liegt** (GERISCH/MERHEIM/WEBER i. V.).

**Dies macht nur etwa 2,5% der Gesamtlaufstrecke aus.**

**Abb. 1** veranschaulicht die prozentuale Verteilung der Laufleistungen (mit und ohne Ball) der Spieler in den 2 Meisterschaftsspielen, differenziert nach 3 Intensitätsstufen:

Intensität 1 (Int 1): 0–2 Meter pro Sekunde

Intensität 2 (Int 2): 2–5 Meter pro Sekunde

Intensität 3 (Int 3): mehr als 5 Meter pro Sekunde

Es zeigte sich, daß die Mehrzahl der Aktionen des ballbesitzenden Spielers (62%) eine hohe Aktionsschnelligkeit, also eine schnellstmögliche und koordinativ einwandfreie Bewegungsausführung erfordern.

Da die Aktionen mit Ball in hohem Maße spielentscheidend sind, muß sich dies in einem **wettkampfgemäßen Technik-Taktik-Training** unter Berücksichtigung der individuellen Schnelligkeit und eines temporeichen Kombinationsspiels niederschlagen. Die Zielstellung dabei ist, eine hohe Aktions-schnelligkeit bei optimaler Bewegungsausführung unter „situativem Druck“ zu erzielen.

### Sprintbelastungen im Schnelligkeitstraining

Die **Wettkampfbelastungen des Fußballspielers liegen vorrangig im anaerob-alkaliden Bereich** mit einer entsprechenden aeroben Restitution der Kreatinphosphatspeicher, wobei je nach Position, taktischer Aufgabe, Spielverlauf und so weiter auch ein teilweise nicht unerheblicher Anteil an anaerob-laktazider Energiebereitstellung erfolgt.

Wir ermittelten in Meisterschaftsspielen der Amateur-Oberliga Nordrhein durchschnittliche Blutlaktatwerte im Bereich von etwa 4 bis etwa 7 mmol/l mit Einzelwerten, die deutlich darüber lagen (GERISCH/MERHEIM/WEBER i. V.).

Spieler, die über eine gute Grundlagenausdauer verfügen und/oder die Fähigkeit besitzen, durch explosive Antritte beanspruchte Kreatinphosphatspeicher rasch zu restituieren, können im Wettkampf mit hohem Tempo spielen und folglich auch mehr „Druck“ erzeugen. Sie bestimmen stärker das Spielgeschehen, da sie agieren können und weniger reagieren müssen.

Bei Sprintbelastungen (5mal 30 Meter mit jeweils 1 Minute Pause) mit A-Juniorenspielern zeigte sich, daß trotz einer guten Grundlagenausdauer hohe Blutlaktatwerte (bis zu 12 mmol/l) auftraten (WIENECKE/GERISCH i. V.).

Dieses Ergebnis entspricht den sportmedizinischen Erkenntnissen, daß eine **gute Ausdauerleistungsfähigkeit nicht ohne weiteres mit einer guten Regenerationsfähigkeit nach Sprintbelastungen gleichzusetzen** ist.

Die besonders im Fußballspiel geforderte Fähigkeit, nach kurzen Antritten schnellstmöglich zu regenerieren – also die Kreatinphosphatspeicher wieder aufzufüllen –, erfordert ein gezieltes Training.

Das **Schnelligkeitstraining im Fußball** hat sich demnach an folgender Zielsetzung auszurichten:

- die Schnelligkeit bei Kurzsprints, insbesondere den

explosiven Antritt zu verbessern

- den Regenerationsprozeß, die aerobe Restitution der Kreatinphosphatspeicher zu beschleunigen und damit
- die Laktatbildungsrate möglichst niedrig zu halten.

Unter den angeführten Gesichtspunkten wurden bei den A-Junioren 2 Sprinttests über 5mal 30 Meter mit jeweils 1 Minute Pause durchgeführt. Zwischen den beiden Tests lag eine 8wöchige Trainingsphase, in der die Spieler das im folgenden skizzierte Schnelligkeitstraining absolvierten.

### Exemplarisches Schnelligkeitstraining im A-Jugend-Bereich

#### Zu Beginn der Vorbereitung

- 3mal wöchentlich 2 bis 3 Serien von 5mal 15-Meter-Sprints (reine Sprints, Sprints zum Ball mit Torschuß und andere Schnelligkeitstrainingsformen).
- Die Pause zwischen den Sprints lag bei 30 Sekunden bis 1 Minute und wurde aktiv durch eine leichte Ballarbeit gestaltet.
- Die Pause zwischen den Serien lag bei 4 bis 5 Minuten. Sie wurde durch Traben und „auflockernde“ Spielformen wie 5 gegen 2 gestaltet.

**Zusätzlich** wurde 1- bis 2mal in der Woche ein **Schnellkrafttraining** mit Sprungbelastungen (Hopseläufe, Sprungläufe mit intensivem Absprung und andere Sprungformen) durchgeführt. Es erfolgten jeweils 6 bis 8 Aktionen und in Abhängigkeit vom Trainingszustand 2 bis 4 Serien. Die Pausengestaltung entsprach der bei den Sprintbelastungen.

## 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 46/81217



### Hinweis:

In dieser Vorbereitungsphase sollen die Laufstrecken unter 20 Meter liegen, da längere Sprintbelastungen aufgrund des teilweise unzureichenden Trainingszustandes einiger Spieler zu einer unerwünscht hohen Glykolyseaktivierung (Blutlaktatbildung) führen.

### Etwa 3 Wochen nach Beginn der Vorbereitung

3mal wöchentlich 2 bis 3 Serien von 5mal 20- bis 30-Meter-Sprints. Etwa 1 bis 2 Minuten Pause zwischen den Sprintbelastungen (aktiv gestaltet durch leichte Ballarbeit). Pause zwischen den Serien etwa 4 bis 5 Minuten in gleicher Form.

### Variation:

2 bis 3 Serien 5mal 25-Meter-Sprints zum Ball oder hinter dem gespielten Ball her mit Torschuß.

Pausengestaltung zwischen den Serien 4 bis 5 Minuten (Spiel 5 gegen 2 im etwa 16 × 16 Meter großen Spielfeld).

Die **Effektivität des Trainings** läßt sich aus den in der **Abb. 2** veranschaulichten, veränderten Blutlaktatwerten ableiten.

## Belastungen in den Spielformen 1 gegen 1 und 2 gegen 2

Die Spielformen **1 gegen 1**, **2 gegen 2** und andere Spiele in Kleingruppen bilden eine **ideale Ergänzung des dargestellten Schnelligkeitstrainings**. Sie fördern die fußballspezifische azyklische Schnelligkeit. Da diese Spiele sehr belastungsintensiv sind, ist hier besonderes Augenmerk auf einen adäquaten Wechsel von Belastung und Regeneration zu legen.

## Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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.

Und für alle Abonnenten, die bereits mehrere „fußballtraining“-Jahrgänge gesammelt haben, gibt's jetzt **Jahreszahlen-Aufkleber 1985-1988**.

Die Aufkleber-Sätze können auch separat gegen Einsendung von DM 2,40 in 80-Pf-Briefmarken bezogen werden.

**12er-Mappe**  
(12 Hefte;  
ab Jg. 1985)  
**DM 12,50**

Versandspesen  
DM 3,- je **Sendung**, ab 5 Map-  
pen **spesenfreie**  
Lieferung.



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

Bestellschein auf Seite 28 benutzen!

Untersuchungen bei A-Junioren-Spielern zeigten, daß bei der Spielform 1 gegen 1 mit 1minütiger Belastung und 1minütiger Pause bereits nach wenigen „Durchgängen“ Glykolyseaktivierungen von über 15 mmol/l Blutlaktat auftraten (WIENECKE/GERISCH i. V.).

Bei einer Begrenzung auf 30 Sekunden Spielzeit bei 1 Minute Pause blieben die Glykolyseaktivierungen unterhalb von 9 mmol/l Blutlaktat.

## Trainingshinweise

### Spiel 1 gegen 1

Es ist deshalb nach unseren Erkenntnissen empfehlenswert, 4 bis 5 Serien im Spiel 1 gegen 1 von jeweils 30 Sekunden Dauer durchzuführen mit Pausen zwischen den Serien von 3 bis 4 Minuten, die aktiv durch leichte Ballarbeit gestaltet werden sollten.

### Spiel 2 gegen 2

Bei der Spielform 2 gegen 2 im etwa 16 × 20 Meter großen Feld empfiehlt es sich, die Belastungsdauer auf 2 Minuten zu limitieren und zwischen den jeweiligen Spielphasen eine 3- bis 4minütige aktive Erholungsphase (leichtes Traben, leichte Ballarbeit) einzulegen.

Bei so einer Trainingsgestaltung ist bei einem guten Trainingszustand der Spieler davon auszugehen, daß die Glykolyseaktivierungen 7 mmol/l Blutlaktat nicht übersteigen. Sie bleiben damit im Rahmen der an früherer Stelle angeführten Wettkampfbelastungen.

## Fußballspezifisches Schnelligkeitstraining

Das Ziel ist, eine hohe Aktionsschnelligkeit in Spielsituationen zu erreichen. Ein derartiges Schnelligkeitstraining ist eine sinnvolle **Ergänzung zum Training ohne Ball**.

### Übung 1 (Abb. 3):

In zwei 10 mal 10 Meter großen, 20 Meter auseinanderstehenden Feldern dribbeln je 6 bis 8 Spieler in langsamem Tempo. Auf ein Zeichen des Trainers dribbeln die Spieler in höchstmöglichem Tempo – dabei sollen Zusammenstöße und Ballverluste vermieden werden.

15 bis 20 Sekunden höchste Belastung, danach wechseln die Spieler langsam mit Ball in das jeweils andere Feld.

Die Übungsform wird mehrmals wiederholt.

### Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt dribbeln die Spieler auf Zeichen in höchstem Tempo in das jeweils andere Feld.

### Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt jonglieren die Spieler ihre Bälle und wechseln auf Zeichen ohne Bälle die Felder.

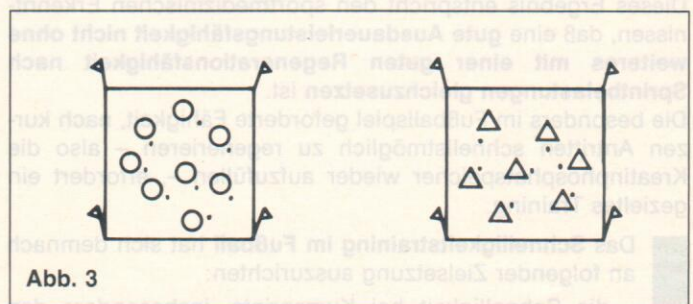


Abb. 3

**Übung 4 (Abb. 4):**

Jeweils 2 Spieler haben 1 Ball.  
Vor dem Strafraum sind 4 Felder von etwa 10 mal 10 Metern markiert.

In den Feldern wird abwechselnd von links nach rechts 1 gegen 1 mit dem Ziel gespielt, in den Strafraum zu kommen und auf das Tor zu schießen.

Wenn die letzte Gruppe ihre Aktionen beendet hat, beginnt die 1. Gruppe erneut.

Es werden 5 Durchgänge pro Gruppe absolviert.

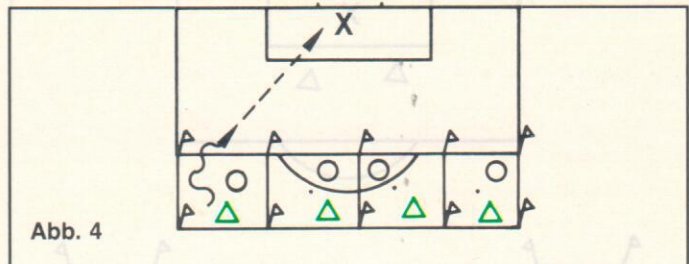


Abb. 4

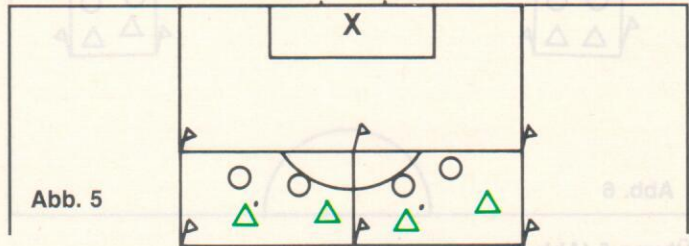


Abb. 5

# Fußballschule Training und Wettkampf

von Dettmar Cramer (FIFA-Trainer) und Gero Bisanz (DFB-Sportlehrer, Ausbildungsleiter)

*Spielzeit: fast  
3 Video-Stunden!*

Eine gute Nachricht für Fußball-Fans und alle, die es werden wollen. Jetzt gibt es die erfolgreiche Fernsehserie „Fußballschule“ von und mit Dettmar Cramer auch in einer speziellen Bearbeitung auf Video.

In 7 Abschnitten wird König Fußball so gezeigt, daß jeder, ob Fußball-Anfänger oder „Fast-Profi“, am Ende noch was dazugelernt hat. In den einzelnen Abschnitten werden von absoluten Könnern ihres Fachs die unterschiedlichen Spieler-Positionen, Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Aufgelockert wird das Programm durch beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen.

**Die einzelnen Abschnitte der Kassette:**  
Technik · Torwart · Verteidiger · Libero – Mann- und Raumdeckung · Mittelfeldspieler · Sturm- spitzen · Standardsituationen



**Bestellschein**

Ich bestelle die Videokassette „Fußballschule“ von Dettmar Cramer und Gero Bisanz zum Preis von DM 79,90

Kundennummer: 1.14.

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

Coupon ausschneiden oder kopieren und einsenden an den  
**Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Straße 22, D-4400 Münster**

System (bitte ankreuzen):

VHS

Beta

Video 2000

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

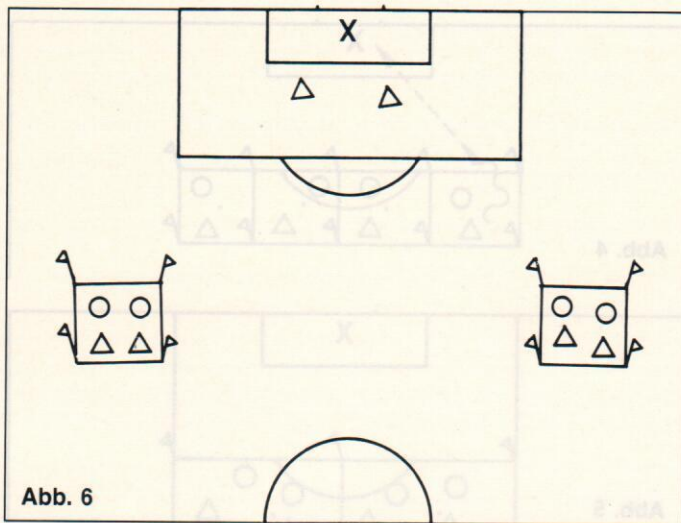


Abb. 6

**Übung 6 (Abb. 6):**

Wie Übung 5; jetzt am Flügel.  
Das Ziel der Angriffsspieler ist es, im Dribbling die Grundlinie des begrenzten Feldes zu überlaufen und auf 2 im Strafraum stehende Mitspieler zu flanken.  
Es wird abwechselnd von der rechten und linken Spielfeldseite gespielt.

**Übung 7:**

2 gegen 2 auf mehrere Anspielstationen. In einem Viertel-Spielfeld spielen 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler.  
Im Feld verteilt bewegen sich weitere 6 bis 10 Spieler, die von den jeweiligen Ballbesitzern angespielt werden können.  
Diese Anspielstationen haben 2 Ballkontakte.  
Nach etwa 2 Minuten Spielzeit wechseln 2 „Spiel-Paare“ mit 2 „Anspiel-Paaren“.

**Übung 8 (Abb. 7):**

Auf der Mittellinie steht ein 2 Meter breites Tor.  
Auf beiden Seiten etwa 20 Meter von diesem Tor entfernt befinden sich je 2 Anspielstationen.  
Im Feld spielen 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler.  
Die jeweiligen Ballbesitzer versuchen, Tore zu erzielen.

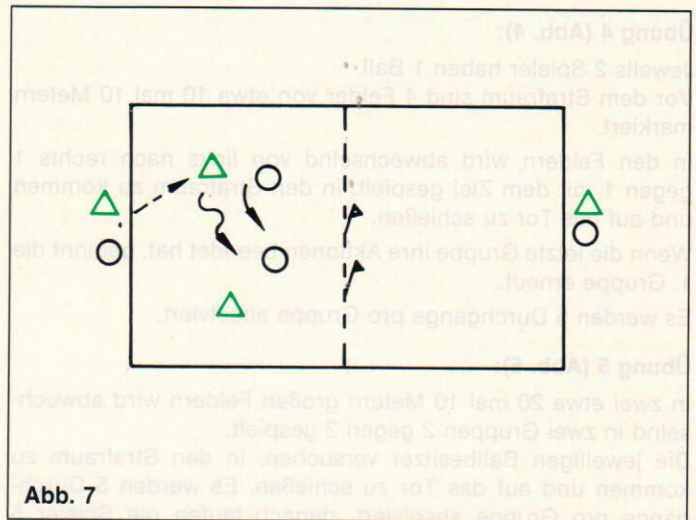


Abb. 7

Erobert die abwehrende 2er-Gruppe den Ball, so muß sie zunächst eine der Anspielstationen anspielen. Erst danach kann dieses 2er-Team 1 Tor erzielen.  
Nach 1 Minute (nach 2 Minuten) wechseln die Aufgaben.

**Übung 9:**

6 gegen 6 (7 gegen 7) in einem Viertel-Spielfeld.  
Es wird in der Manndeckung gespielt.  
Jeweils 1 Spielerpaar von jeder Mannschaft kann frei spielen, für die anderen sind nur 2 Ballkontakte erlaubt.  
Nach einigen Minuten werden 2 andere, freispielernde Spielerpaare bestimmt.

**Übung 10:**

4 gegen 4 auf 2 Tore. In einem etwa 30 mal 30 Meter großen Spielfeld spielen 4 Angriffsspieler gegen 4 Abwehrspieler auf 2 Tore mit Torhütern. Es soll so oft wie möglich auf die Tore geschossen werden. Es wird von den Spielern ein schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt gefordert.

**Literatur**

GERISCH, G./MERHEIM, G./WEBER, K.: Leistungsdiagnostische Aspekte zur Trainingssteuerung im Fußball (i. V.).  
WIENECKE, E./GERISCH, G.: Schnelligkeitstraining im Junioren-Fußball unter sportmedizinischen Gesichtspunkten (i. V.).

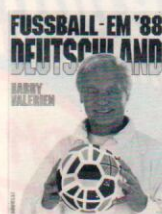
**Neu in unserem Versandprogramm:**



**Huba (Hrsg.): Fußball-Weltgeschichte**  
479 S., mit vielen Farbfotos und Statistiken.

**DM 52,-**

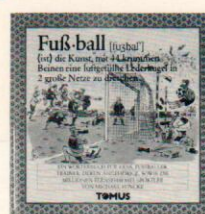
Jetzt wieder lieferbar: die umfassende Enzyklopädie des Fußballs mit einem historischen Abriss von den Anfängen bis zur WM 1986. Ein absolutes Muß für jeden, der sich näher mit der Entwicklung des Fußballs befassen will.



**Valérien: Fußball-EM '88 Deutschland**  
175 S., mit vielen Farbfotos und Tabellen.

**DM 32,-**

Außerordentlich reichbebilderte Chronik der EURO '88 vom bekannten Moderator des Aktuellen Sportstudios, Harry Valérien. Mit Reportagen über alle Spiele und einem umfangreichen Anhang.



**Funcke: Fußball**  
Ein Wörterbuch für Fans, Fußballer, Trainer, deren Angehörige sowie die Millionen Fernsehsessel-Sportler

**DM 18,-**

Ein vergnügliches Lexikon für alle, die den Fußball nicht nur bierernst nehmen. Amüsante Definitionen rund um das Leder von A (wie Abendblatt) bis Z (wie Zuschauerzahlen, sinkende). 96 Seiten, mit zahlreichen Karikaturen.



Kürten (Hrsg.): **Olympische Spiele 1988 Calgary - Seoul**  
Eine prachtvolle Olympia-Dokumentation mit 300 Farbfotos und spannenden Reportagen von allen Sportarten der Winter- und Sommerspiele.

**DM 39,80**

Herausgeber Dieter Kürten und exzellente Fachjournalisten erhellten Hintergründe und Zusammenhänge auf fachlich hohem Niveau. Ein Buch von bleibendem Wert. 256 Seiten, 300 Farbfotos.

**Philippka-Verlag  
Albrecht-Thaer Straße 22  
4400 Münster**

Bestellschein Seite 28!

**Neu auf Video (4 Cassetten VHS):  
Treffer (Der Wiel-Coerver-Lehrplan)**

Eine vierteilige Unterrichtsmethode für die Ausbildung von Jugendlichen zu offensiv orientierten, kreativen, abschlußstarken Spielern.  
Nur komplett (einschl. Beiheft, 46 Seiten) **DM 150,-**

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### Termine

#### Zentrale Fortbildung 1989

Die zentralen Fortbildungslehrgänge (FBL) des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) finden **1989 vom 10. bis 16. Juni in der Sportschule Duisburg-Wedau** statt. Die Teilnahmekapazität für diese Fortbildungsveranstaltungen ist für 600 Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz ausgelegt, und zwar 300 Teilnehmer pro Lehrgang: **Lehrgang I vom 10. bis 13. Juni und Lehrgang II vom 13. bis 16. Juni 1989.**

Die Anmeldefrist läuft vom 1. Januar bis 31. März 1989. Die Anmeldung von teilnahmeberechtigten Trainern kann nur erfolgen mittels Überweisung einer Eigenbeteiligung von 50 DM (BDFL-Mitglieder) oder 200 DM (Trainer ohne BDFL-Mitgliedschaft) auf das BDFL-Sonderkonto „Trainer-Kongreß“, Nr. 1024 1166 00 bei der BfG Wiesbaden, BLZ 510 101 11, innerhalb der Anmeldefrist. Dabei ist unbedingt erforderlich, daß auf dem Überweisungsformular deutlich lesbar der volle Name mit kompletter Anschrift des Anmelders vermerkt ist und ob Lehrgang I oder II gewünscht wird. Bei Trainern ohne BDFL-Mitgliedschaft ist außerdem noch der schriftliche Nachweis an die BDFL-Bundesgeschäftsstelle über den Besitz einer gültigen DFB-Lizenz erforderlich. Für den Fall einer Überbelegung haben jene Trainer Vorrecht, die nicht am ITK 1988 von Bad Füssing teilgenommen haben.

#### Regionale Fortbildung 1988

Bis zum Jahresende 1988 finden noch folgende regionale Arbeitstagungen von BDFL-Verbandsgruppen statt, die vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden:

31. Oktober (Montag)  
9.30 Uhr **Verbandsgruppe Nord**  
HSV-Trainingszentrum  
Ochsenzoll, Hamburg

7. November (Montag)  
14.00 Uhr **Verbandsgruppe West**  
Sportschule Duisburg-Wedau

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Südwest**  
LSB-Sportschule  
Saarbrücken im Stadtwald

11. November (Freitag)  
13.30 Uhr **Verbandsgruppe Baden-Württemberg**  
Karlsruhe,  
Sportschule Schöneck

5. Dezember (Montag)  
14.00 Uhr **Verbandsgruppe Hessen**  
Frankfurt, LSB-Sportschule  
am Waldstadion

### Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom/A-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer:

**Bregmann, Kees**, Tasselaar 12, NL-5991  
Pi Baarlo.

**Brinsa, Reiner**, Lavenstraße 4, 5500  
Trier.

**Brülls, Albert**, Hermann-Hesse-Straße  
98, 4050 Mönchengladbach.

**Cestonaro, Peter**, Unter Struth 13, 6342  
Haiger 3.

**Clemens, Ulrich**, Verkehrsstraße 27,  
4630 Bochum 1.

**Döhnert, Andreas**, Schweidnitzer Stra-  
ße 5, 1000 Berlin 31.

**Dörper, Manfred**, Steinenkamp 34, 5060  
Bergisch Gladbach 2.

**Ebner, Christoph**, Wehratalstraße 37,  
7867 Wehr 2.

**Eimer, Heinz**, Schulstraße 86, 5508 Her-  
meskeil.

**Geis, Hermann**, Hofstraße 16, 8751 Bes-  
senbach.

**Gores, Rudi**, Mainwiesenweg 4, 8750  
Aschaffenburg.

**Jakob, Franz**, Hussitenweg 91, 8360  
Deggendorf.

**Karle, Roland**, Helmstadter Straße 20a,  
6955 Aglasterhausen.

**Knuppen, Toni**, Rupbachstraße 5, 5541  
Ormont.

**Mayer, Manfred**, Türltorstraße 26, 8068  
Pfaffenhofen.

**Rist, Reinhold**, Olgastraße 39, 7990  
Friedrichshafen 1.

**Schneiders, Markus**, Wibbeltstraße 6a,  
4290 Bocholt.

**Ruscheinsky, Alexander**, Weichser  
Weg 6, 8400 Regensburg.

**Schlichting, Frank**, Hochkamp 12, 2303  
Gettorf.

**Stalter, Wolfgang**, Obergasse 6, 6309  
Usingen.

**Strauß, Adalbert**, Dehlenweg 9, 6688 Il-  
lingen.

**Uffelmann, Bernd**, Am Reitacker 6, 6490  
Schlüchtern 8.

**Vural, Yilmaz**, Lortzingstraße 51, 5000  
Köln 41.

**Weikl, Josef**, Düsseldorfer Straße 197,  
4000 Düsseldorf 11.

**Wilksch, Hartwin**, Schemkesweg 40a,  
4100 Duisburg 1.

**Wobbes, Karl**, Lange Straße 28, 4470  
Meppen.

**Wojnarowicz, Dieter**, Am Strucksken 5,  
4100 Duisburg 14.

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die  
Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist  
von 4 Wochen.



Der neue  
**SPORT-THIEME**  
Versandhauskatalog ist da,  
mit mehr als 3.500 Artikeln,  
durchgehend farbig illustriert,  
180 Seiten stark.

Von Sportfachleuten  
für Sportler.

Bestellen Sie Ihren  
Katalog bei:

## SPORT-THIEME

Postfach 320/78  
3332 Grasleben/Helmstedt  
Telefon 0 53 57 / 1 81 81



Diesen Gutschein ausfüllen  
und abschicken an:  
**SPORT-THIEME**  
Postfach 320/78 3332 Grasleben

Ja, schicken Sie mir den  
neuen Katalog

NAME

STRASSE

PLZ ORT

# 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, 2., verbesserte Auflage. **DM 48,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**
- Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**
- Kacani/Horsky:** Modernes Fußballtraining. 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen. **DM 32,00**



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

**Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten. **DM 27,80**

**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:** Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 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**
- Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

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

## 4. Übungssammlungen

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



1983 jetzt als **Sammelband 1** 64 S. **DM 14,-**

**Alte Jahrgänge**  
von „Fußballtraining“ noch zum Originalpreis (DM 4,-/4,40 je Heft) lieferbar. 1984 je 6 Hefte, danach 12 pro Jahrgang.

**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**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**



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

### 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,-**

**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!) – Fußball-

technik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torchußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

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

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

**Gray:** Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**

**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**



**Sportdater 88/89** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 19,80**

**Achtung:** Restauflage 87/88 **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**
- Duisburg ('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!

- Valérien, H.:** Fußball-EM '88 Deutschland. 175 S., viele Fotos **DM 32,00**
- Funcke:** Fußball. Ein vergnügliches Lexikon. 96 Seiten, zahlr. Karikaturen **DM 18,00**
- Jetzt billiger!**
- Klante:** Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfe-

- stellung 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**
- Brüggemann:** Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie, 208 Seiten, bisher **DM 29,80** jetzt **DM 19,80**