

fußball training

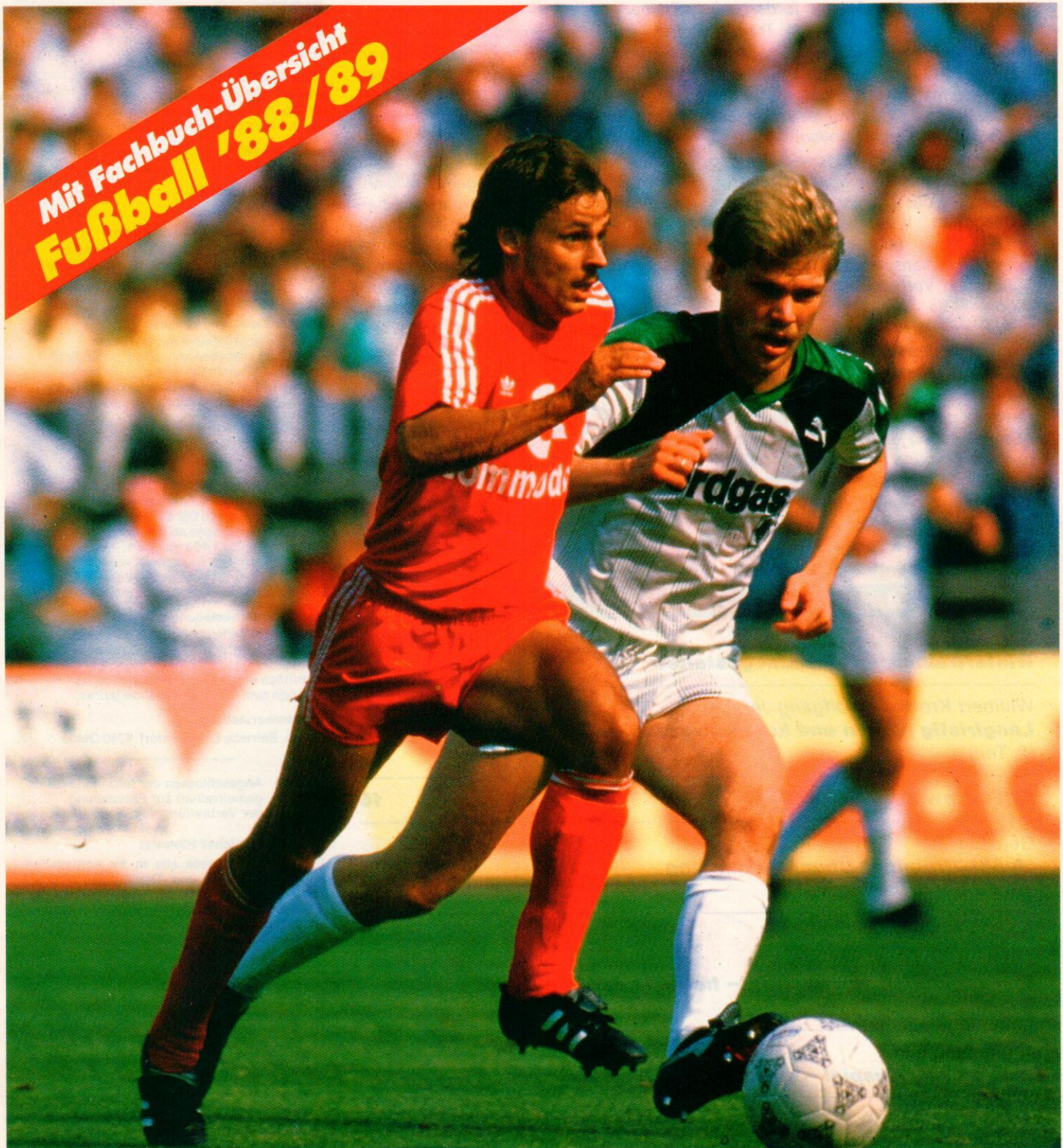
11

6. Jahrgang · November 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Mit Fachbuch-Übersicht
Fußball '88/89

Liebe Leser,

einen konzeptionellen Schwerpunkt von „fußballtraining“ bildeten schon immer saisonbegleitende Beiträge, die rechtzeitig trainingspraktische Antworten auf spezielle Probleme und Anforderungen der Trainer innerhalb bestimmter Saisonabschnitte geben.

Angesichts mancher gegenwärtiger Trainingsabende in Gefrierpunktnähe sind diese Probleme, mit denen jeder Trainer in nächster Zeit konfrontiert wird, (eis)klar: Der Winter fordert wie jedes Jahr seinen Tribut von Trainern und Spielern.

Um allen „Kälteschocks“, die jede Trainingsystematik verhindern, vorzubeugen, sollte sich jeder Trainer schon jetzt die folgenden Fragen stellen:

Wie trainiere ich bei widrigen Spiel- und Wetterverhältnissen möglichst effektiv? Wie soll ich das Training angesichts der verlängerten Winterpause periodisieren? Wie bestimme ich das Verhältnis zwischen Hallenspielen und einer kontinuierlichen Vorbereitung auf die Rückrunde?

Schon dieser Fragenkomplex beweist, wie gerade das Wintertraining vom Trainer eine perspektivische und sorgfältige Vorausplanung fordert.

Deshalb geben einige Beiträge dieser Ausgabe schon jetzt vielfältige organisatorische Tips und trainingspraktische Inhalte für diesen, sich bereits ankündigenden Saisonabschnitt an die Hand.

So realisiert **Norbert Auste** (früherer Konditionstrainer beim SV Waldhof

Mannheim, Hamburger SV und FC Swarovski Tirol) mit vielen interessanten Trainingsvorschlägen das selbstformulierte Ziel, sich aus dem Schema früherer Periodisierungsmodelle zu lösen und neue Ziele und Inhalte für diese Phase zu finden.

Die zahlreichen Organisationstips machen aber auch deutlich, welche hohen Anforderungen an die Flexibilität, Kreativität und Einsatzbereitschaft jedes Trainers gestellt sind.

Eine weit dominierendere Rolle als im Seniorenfußball nimmt das Hallentraining für den Kinder- und Jugendbereich ein. Der Beitrag von **Detlev Brüggemann** beweist, daß Fußballtraining in der Halle für die Jüngsten im Winter mehr als nur „Ersatz“ sein kann.

Wenn Sie mit dieser Ausgabe vielleicht noch nicht alle Antworten darauf erhalten haben, wie Sie mit Ihrer Mannschaft dem „Winter ein Schnippchen schlagen“, so können Sie versichert sein – auch die nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ werden Sie mit weiteren Trainingsvorschlägen für das Wintertraining versorgen.

Ihr

Norbert Vieth
(Norbert Vieth)

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Mühlberger

Mit der gleichen Dynamik wie Olaf Thon startete die ganze Mannschaft des FC Bayern München in die Saison.

In dieser Ausgabe

Norbert Auste Wintertraining interessant gestaltet	3
Willibert Kremer · Wolfgang Jerat Langfristig planen und kurzfristig reagieren (2. Teil)	11
BDFL-News	16
Gero Bisanz „fußballtraining“-Übungssammlung 15. Folge: Dribbling VI	17
Jugendtraining Detlev Brüggemann Straßenfußball von gestern – heute in der Sporthalle (1. Teil)	25
Markus Schenk Das variable Zuspiel – eine wichtige Grundtechnik	33



Foto: Horstmüller

Norbert Auste

Wintertraining interessant gestaltet

Das Ende der traditionellen Periodisierung

Die in der letzten Spielrunde erstmals eingelegte lange Winterpause besitzt nach vielen übereinstimmenden Meinungen durchaus positive Aspekte.

Trotzdem ergeben sich speziell für den Amateurbereich aus den Terminverschiebungen gravierende Änderungen für die einzelnen Phasen der Periodisierung.

Die Gliederung von Trainingsabschnitten innerhalb eines (Sport-)Jahres muß sich einerseits aus dem verkrusteten Schema früherer Periodisierungsmodelle lösen, andererseits neue Wege hinsichtlich der Ziele und Inhalte dieser langen Wettkampfpause suchen.

Auch die auf 4 bis 5 Wochen verkürzte Sommerpause muß bei dieser Neuorientierung überdacht werden.

Die Sommerpause

Insbesondere bei der verkürzten Sommerpause erscheint es im Amateurlager, ganz abgesehen von Terminüberschreitungen und Urlaubswünschen, (ein Teil der Spieler wird nicht in der Lage sein, den Jahresurlaub in die Winterpause zu legen, da dem entweder ein Desinteresse am Wintersport oder die durchschnittlich höheren Kosten eines südlichen Urlaubsfluges entgegenstehen) bei einer durch Spielerwechsel oft veränderten Mannschaftsstruktur einfach unmöglich, den Spielern in der kurzen Zeit „ausreichende“ technisch-taktische und konditionelle Fertigkeiten zu vermitteln.

Infolgedessen müssen sich zu Beginn der Runde die Vorbereitungs- und die Wettkampfphase zwangsläufig überlappen.

Um so einen langfristigen Leistungsaufbau zu kontrollieren, haben gerade in diesem Saisonabschnitt regelmäßige Tests zur körperlichen Leistungsfähigkeit – neben den Vorbereitungs- und Punktspielen – eine hohe Aussagekraft hinsichtlich des Konditionszustandes.

Daraus ergeben sich u. a. **folgende Konsequenzen für die Spieler:**

– Der Spieler sollte im Sommerurlaub nicht auf eine gewisse **aktive Freizeitgestaltung** verzichten. Durch Strandläufe,

Bergwandern, Volleyball, Tennis und Schwimmen sollte der Körper in einer zwar gedrosselten, aber dennoch leistungsbereiten „Niederspannung“ gehalten werden.

– Krankheitsbedingte Trainingseinbußen wiegen gerade in der Vorbereitungszeit meist doppelt schwer. Deshalb ist in südlichen Ländern Vorsicht bei der Nahrung und risikoträchtigen Sport- und Freizeitbetätigungen (Motorradfahren, Bergsteigen, Rugby, Drachenfiegen, Hanggleiten) angebracht.

Die Winterpause

Ganz ohne Zweifel bietet die 8- bis 10wöchige Winterpause insbesondere für den Amateurbereich ausreichende Zeit- und Freiräume für gezielte, verschiedenste Initiativen zur Leistungsförderung.

- Gelegenheit für eine intensive physische Erholungsphase.
- Möglichkeit einer dringend notwendigen medizinisch-regenerativen Pause im Rekonvaleszenzbereich, eventuell auch wegen einer aufgeschobenen Operation.
- Zeitlich begrenzter geistiger Abstand vom Thema Fußball.

Nur sind gleichzeitig auch Faktoren zu nennen, die diese Punkte tangieren oder wesentlich beeinflussen können:

① In einer Jahreszeit, in der die Spieler normalerweise mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen und in der auch öfters und besser gegessen wird, muß der verantwortungsbewußte Spieler auf sein Gewicht achten, um mit persönlich gutem Gefühl in die „Startblöcke“ zu gehen.

② Dieser Jahresabschnitt bietet sich geradezu an, schon lange gefaßte, jedoch stets aufgeschobene Vorsätze anzugehen oder neu zu beachten:

- Regelmäßiger Saunagang (Abhärtung, Infektabwehr, Kreislaufanpassung, Gefäßtraining und tiefenwirksames Wohlfühlen).
- Ernährungsumstellung (Vollkornprodukte, leichtere Kost, bewußteres Essen).
- Verzicht auf Zigarettenkonsum.
- Einleitung eines konstanten, persönlichen Fitneßprogrammes (Ausdauerläufe und Stretching an bestimmten Tagen).

3 Bestimmte Leistungsdefizite lassen sich am ehesten durch ein privates Training abbauen, wobei Inhalt und Umfang vorher mit Trainer, Konditionstrainer oder Physiotherapeut abgesprochen werden müssen.

4 Innerhalb der sportlichen Vorbereitung nimmt das Hallentraining einen wichtigen Stellenwert ein, dabei weniger im technisch-taktischen Bereich, als vielmehr auf konditionellem Gebiet, da im Unterschied zum Sommer mit seinen vielfältigen Möglichkeiten zur sportiven Entfaltung in den Wintermonaten Bewegungsdefizite die Regel sind.

5 Als immer beliebter erweisen sich die zahlreichen Hallenturniere. Für den Profi-Bereich als „finanzielles Muß“ ein fester Bestandteil in der Übergangsphase, um die fehlenden Zuschauerinnahmen aufzufangen, ergibt sich für den Amateurbereich eine gewisse Zwitterstellung: Einerseits können sich für diverse Fußball-Großturniere oft auch Amateurmansschaften qualifizieren, was für diese Vereine sportlich und finanziell natürlich reizvoll ist, andererseits muß die Vorbereitungsphase auf die Rückserie gleichzeitig ein gezieltes Training auf diese Hallenfußball-Turniere integrieren, was trainingsmethodisch viele Probleme aufwirft.

Abschließend muß festgestellt werden, daß die Winterpause um so besser vom einzelnen Spieler überbrückt wird, desto mehr sich dieser an einen selbst auferlegten Zügel nimmt und desto qualitativer das vom Trainer erarbeitete Konzept der Aufbau- und Zwischenwettkampfphase ist.

Kommt dann noch die Bereitschaft hinzu, auch bei widrigsten Platz- und Trainingsverhältnissen das Optimum der gestellten Aufgabe zu erreichen, kann diese lange, wettkampfflose Zeit ohne größere Probleme und mit zunehmender Leistungskonstanz durchlaufen werden.

Training im Winter – einige Grundsätze

Fußball ist zu allererst ein Rasenspiel. Hartplatz und Kunstrasen bieten sich zwar als Alternativen bei widrigen Spielfeldverhältnissen – und wenn der oftmals einzige Rasenplatz geschont werden soll – an, sind jedoch kein vollwertiger Ersatz.

Natürlich muß bei Regen trainiert werden, denn auch im Wettspiel tritt diese Situation oft genug ein.

Auch ein Training auf aufgeweichtem und verschlammtem Untergrund verbessert bei kontrolliertem Einsatz der Spieler das witterungsspezifische Spielverhalten.

Gerade hier ist das Vorhandensein eines Bolzplatzes besonders wichtig. Nicht nur die Kinder kommen ohne Vereinszwang wieder „nur so“ zum Kicken und Bolzen, sondern er bietet gerade im Winter dringend erforderliche, aber sonst nicht vorhandene Trainingsmöglichkeiten.

Training auf dem Spielfeldrasen

An dieser Stelle noch ein Wort über das „geheiligte Grün“: Völlig zu Recht kann auf durchweichtem Rasen nicht eine normale Trainingszeit stattfinden. Doch oft genug ist das Spielfeld trocken, und trotzdem bange Platzwart, Vorstand oder Stadtbeauftragte um die Spielfläche.

Folgende Möglichkeiten ergeben sich bei einer vernünftigen Absprache mit Beteiligten, hier den Rasen doch bei der Trainingsgestaltung einzubeziehen:



Norbert Auste

Der 39jährige Sportlehrer arbeitete als Konditionstrainer mit den Bundesligamansschaften des SV Waldhof Mannheim und Hamburger SV. Wie dieses intensive Gespräch mit Ernst Happel beweist, bewertete der österreichische Meistertrainer die Konditionsarbeit seines Assistenten als wichtigen Teil der Spielvorbereitung. Nicht umsonst engagierte der Österreicher nach seinem Wechsel zum FC Swarovski Tirol auch bei diesem Verein seinen früheren Konditionstrainer, um seine neuen Spieler für

die österreichische Meisterschaft konditionell fit machen zu lassen. Der „Kicker“ charakterisierte in einem Kurzportrait die Trainingsarbeit des 39jährigen wie folgt: „Norbert Auste wurde von Happels Kickern trotz der Härte seines Programms menschlich und fachlich voll akzeptiert. Denn er ist kein „Schleifer“, will dem Image des brutalen „Konditionsschinders“ bewußt entgegensteuern.“ Die interessante und konsequente Trainingsmethodik Norbert Austes wird auch aus seinem Buch „Konditionstraining Fußball“ deutlich.

- Durch Verschieben der Spielfelder und -ziele (Voraussetzung sind bewegliche Tore) ist ein absolutes Schonen der Strafräume bei gut bespielbarem Boden zu verwirklichen.
- Tragen von Nockenschuhen und Verzicht auf Slidings.

Schnee und Fußball

Ähnlich konträr wie mit dem Schwarz und Weiß des Balles verhält es sich mit Schnee und Fußball. Nur Pfützen oder stehendes Wasser auf Spielfeldern hemmen ebenso den Weg des Balles und verhindern ein reguläres Spiel.

Der „Spielball“ wird in diesen Fällen mehr zur Roulettekugel, und nicht selten behält bei solchen Begegnungen die vom Glück begünstigte Mannschaft die Oberhand.

Nicht nur für die Aktiven haben solche winterlichen Spiele mehr Zufallscharakter. Zusätzlich droht eine Schädigung des Rasens.

Unter anderem aus diesem Grunde wurde vom DFB die lange **Winterpause** ins Leben gerufen. Einmal wollte man damit die Risiken minimieren, auf der anderen Seite erwachsen aber auch neue Problemkreise.

Neue Problemkreise durch die Winterpause:

- Komprimierung des Spielplanes
- Durch Unbespielbarkeit des Platzes über die Winterpause hinaus werden trotzdem Nachholtermine notwendig
- Kürzere Sommerpause (Urlaubsüberschneidungen, besonders bei Spielern im Amateurbereich)
- Beim Hallenfußball wird im baulichen Bereich eine Vereinheitlichung erforderlich (Belag, Spielfeldgröße, Bande)
- Hallenturnier contra Hallenmeisterschaft

Grundsätze für das Schneetraining

Wie die abgelaufene Saison bewies, erfolgte der Wintereinbruch erst gegen Ende der Winterpause. Infolgedessen kommt man nicht umhin, auch auf Schnee zu trainieren:

- Ist das Spielfeld einigermaßen geräumt, sollten mit entsprechendem Schuhwerk und nach intensivem Aufwärmen (Dehnen des Sehnen- und Bandapparates an Beinen und Hüfte) Laufübungen mit Ball an den Beginn und kleinere Spielformen zum genauen Abspiel aus dem Lauf in den Mittelteil der Trainingseinheit gestellt werden. Wichtig ist dabei, das schnelle technisch-taktische Einstellen und rasche Reagieren auf veränderte Bodensituationen.
- Ist ein Spiel aufgrund der Bodenverhältnisse nicht mehr nach normalen technisch-taktischen Kriterien zu bewerten, so entfernt sich das Spiel bei hohem Schnee (nicht geräumt!) mehr und mehr vom anspruchsvollen Fußballspiel. Demnach sollte ein Training unter diesen Voraussetzungen eher „freudbetont“ und mit Einschränkungen (Zweikampfverhalten) gestaltet werden.
- Besonderen Spaßcharakter erhält der „Schnee-Kick“ bei Einsatz eines zweiten oder gar dritten (Farb)Balles.
- Keine großen Einschränkungen sind beim **Training der aeroben Ausdauer** erforderlich, wenn bei Schnee ein gemeinsamer Lauf auf dem Programm steht. Wichtig dazu:
 - Möglichst auf geräumten Wegen laufen
 - Gut eingefettetes und bewegliches Schuhmaterial tragen
 - Keine bewegungshemmende Kleidung, dafür Mütze und Handschuhe anziehen
 - Vordehnen in der Kabine
 - Die Luft möglichst nur durch die Nase einziehen (anwärmen, filtrieren)
 - Bei starken Minusgraden hilft ein Schal um Nase und Mund
 - Wird einzeln trainiert, ist eine feste Laufstrecke, die auch von der Zeit her kontrollierbar ist, erforderlich. Bei Kleingruppen ist auf Leistungshomogenität zu achten.
 - Mit Mineralien angereicherter Tee oder angewärmtes Elektrolytgetränk bilden nach dem winterlichen Lauf den richtigen Abschluß

Alternativen bei Schneetreiben und Dauerfrost

Selbstverständlich ist irgendwo die Grenze erreicht, um als Trainer zu erkennen, daß ein Ausweichen besser als ein Verharren auf der Trainingsschiene ist und von den Aktiven auch positiv akzeptiert wird.

Attraktive Alternativen können in diesem Fall sein:

- Hallentraining (wird unter ausdauerspezifischen und konditionellen Gesichtspunkten im nächsten Teil dieses Beitrags behandelt).
- Besuch eines Hallen- oder Freizeitbades. Publikumsverkehr und unterschiedliches Schwimmtalent lassen ein systematisches Ausdauerschwimmen natürlich nicht zu. Der Spaßcharakter (Wettschwimmen, Zieh- oder Tauchkämpfe, Rutschen) soll dominieren.
- Besuch einer Sauna. Auch dabei sollte der kommunikative Aspekt eindeutig im Mittelpunkt stehen.
- Besuche eines Fitneß-Centers. In diesem Fall ist ein vom Trainer in Zusammenarbeit mit einem Krafttrainingspezialisten erstellter Plan hilfreich. „Wildes Trainieren“ und „Imponiergehabe“ sind fehl am Platz.
- Vorträge eines Physiotherapeuten. Anleitungen zu einfachen Formen der Sportselbstmassage; Informationen über Verbände und Tapes, Wechseldusche und andere abhärtende Wasseranwendungen, über das Saunabaden und die Pflege der Füße usw.
- Gesprächskreis (Taktikschulung/Videoanalysen). Problem- und Diskussionsfelder wie Rauchen, Alkohol, Ernährungsumstellung, Verhalten gegenüber Schiedsrichter usw. bedürfen der sorgfältigen Vorplanung und wo immer möglich der Mithilfe eines Fachmannes, mit dem sich der Trainer vorher abstimmen kann.

Kleidungsspezifische Hinweise

- Zu allen Jahreszeiten sind baumwollene Schwitz- und Unterziehhemden (übrigens auch bei der Aufwärmung zum Wettkampf!) anzuziehen.
- Bei Nebel und Regen eignet sich ein **weiter**, dem Bewegungsablauf nicht hemmender Regenanzug.
- Für die kalte Jahreszeit haben sich einteilige Trainingsanzüge bewährt, da sie den Nierenbereich durchgehend warmhalten und das Verrutschen der Sportjacke beim Bücken oder bei Bodenaktionen entfällt.
- Mehrere dünne Kleidungsstücke sind einem dicken stets vorzuziehen.
- Strumpfhose, Pudelmütze und Handschuhe sind durchaus keine „Weichmacher“, sondern bei entsprechender Temperatur hilfreich und aus medizinisch prophylaktischer Sicht berechtigt.

FUSSBALLWETTEN

Wie Sie mit Fußballwissen Geld machen.

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

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.

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

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 Name: _____ Vorname: _____
 85 C Wilton Road Straße: _____
 London SW1 V1 DN England 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 4

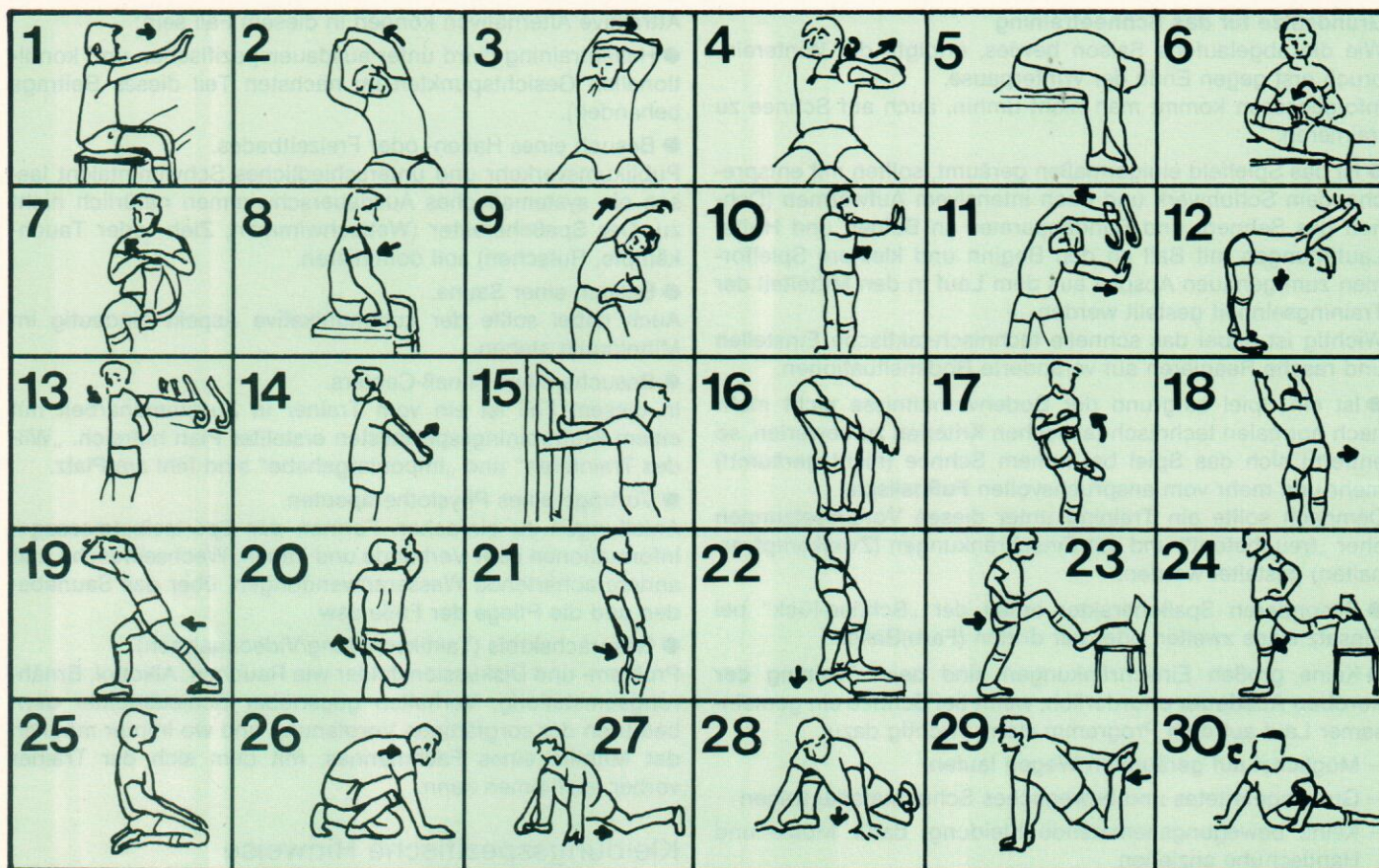


Abb. 1: Gymnastikprogramm für das Vordehnen in der Kabine

Vordehnen in der Kabine

Als ich 1984 mit einem intensiven Stretchingprogramm bei den Spielern des HSV vor Training und Wettspiel begann, mußten Zweifel und Vorurteile gegenüber dieser scheinbar „aerobicverwandten“ Modewelle beseitigt werden. Das Wissen um die Richtigkeit und Effizienz dieser Methode, in seinen Körper „hineinzuhören“, Verspannungen selbst lokalisieren und beseitigen zu können, das aktive Vormachen sowie ein von der Richtigkeit überzeugter Ernst Happel waren der Garant dafür, daß – nach Aussage des Masseurs – ab dieser Saison die Verletzungsanfälligkeit im Training während der ersten halben Stunde um etwa 40 % zurückgegangen ist.

TOP-ANGEBOT!



Fluoreszenz-Fußbälle in Signalrot und Neongelb mit HUNTER-Design. Jetzt sofort lieferbar. Kunststoffball. Absolut rund. Durch seine Färbung speziell bei Flutlicht gut zu sehen.

Art.-Nr. 71001 rot 10 Bälle nur **DM 199,-**
 Art.-Nr. 71002 gelb zzgl. DM 5,- Portoanteil

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
 Postfach 65, 8079 Kipfenberg, Tel. 0 84 65 / 14 29

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

Hier darf der Hinweis nicht fehlen, daß unter Experten immer noch der Richtungsstreit „Erst dehnen und dann laufen – oder umgekehrt“ anhält, wobei das Dehnen vor der Herz-Kreislaufbelastung gerade in der kalten Jahreszeit unerlässlich erscheint, wenn dem Bewegungsapparat damit eine wichtige Hilfe gegeben und das Verletzungsrisiko auf ein Mindestmaß reduziert werden kann.

Auf Kunststofftafeln vorgegebene Gymnastikprogramme geben jedem Spieler Gelegenheit, sich individuell auf wenig Raum vorzudehnen, um so aktionsbereiter für Training und Wettspiel zu sein.

Trainingsmethodische Hinweise:

- Leichtes Vordehnen und Herantasten an die Schmerzgrenze, Nachgeben und Halten dieser Spannung für 20 bis 30 Sekunden (Das Dehnen darf keinen Schmerz, sondern soll ein Spannungsgefühl hervorrufen).
- Keine Preßatmung, normales Weiteratmen
- Nach dem Wechsel der Seite oder der Extremitäten erneutes Dehnen dieser Bereiche
- Persönliche Dehnfortschritte durch stetig praktiziertes Üben selbständig „erfühlen“
- Auch noch so intensives Dehnen ersetzt keinesfalls die absolut notwendige Herz-Kreislaufbelastung
- Besonders gut läßt sich in der Sauna, dem Entmüdungsbekken und – mit Bewegungseinschränkungen – in der Wanne dehnen (erhöhte Umgebungstemperatur)

Hierzu bieten als Skizzen an die Kabinentüren geklebte Übungsvorschläge eine wichtige Trainingshilfe für die Spieler (Abb. 1).

Örtliche Trainingshilfen – gerade im Winter besonders wichtig

Eine gewisse Abwechslung und Alternative kann bei gefrorenem Hartplatz und Unbespielbarkeit des Rasens das Training an und mit stationären Hilfen im Umfeld des Trainingsgeländes bieten.

Treppen

- Schnelle, kurze Skippingschritte über 20 bis 30 Stufen oder bei weniger Treppen entsprechende Wiederholungen
- Einbeinsprünge
- Überspringen einer oder mehrerer Stufen
- Schlußsprünge, Kniehebeläufe
- Laufen mit Gewichtsweste oder Sandsack

Hügel, Böschungen

- Kleine, schnelle Schrittfolge bergan und konzentriertes, leichtfüßiges Bergablaufen bei tiefem Ausatmen
- Schräges Hochlaufen, abwärts in körperbetonten Kurven (Gleichgewicht, Kurvenlage)
- Hochschlängeln (seitlich variiertes Berganlaufen)
- Bei sicherem Untergrund bergab beschleunigen, besonders im Auslauf zur Ebene.

Barriere

Dehn- und Kräftigungsübungen sind besonders gut zu Beginn einer Trainingseinheit an diesem Hilfsgerät möglich, da vom Vorhandensein der Spielfeldbegrenzung ausgegangen werden kann.

Wenn eine Kunststoffbahn das Spielfeld umgibt, dann sollte in diesem Fall natürlich nur mit großen oder kleinen Noppen trainiert werden.

Hier nun das Beispiel einer Trainingseinheit mit Aufwärmen, anschließendem Bein- und Sprungkrafttraining sowie einigen Spielformen mit dem Ball an der Barriere.

Exemplarisches Training an der Barriere

Aufwärmen

Übung 1:

Vordehnen in der Kabine.

Hände an der Stange, leichtes beibeiniges Springen (Abb. 2)

Übung 2:

- Einbeinige Sprünge, Wechsel-, Grätsch- und Schritt-sprünge.
- Halbdrehsprünge, wobei der Körper möglichst stark verdreht und die Füße geschlossen bleiben sollten.

Übung 3:

Tiefes Abhocken (weiterhin bei frontalem beidhändigen Kontakt mit der Stange) und durch Druck der Arme nach oben verstärktes Anspannen der Oberarm-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

Übung 4:

Bei genügend seitlichem Abstand einbeiniges Springen und seitliches Hochfedern des anderen Beines.

Übung 5:

Mit Schrittabstand frontal auf die Stange zu fallen lassen und langsames Hochdrücken des gestreckten Körpers.



Versand
Postfach 1144
D-2950 Leer

Ihr spezieller Partner
für Fachliteratur
und

TRAININGS-VIDEOS

Ein kleiner Auszug aus unserem »Spezialkatalog für Fußballtrainer«:



-Fußball-Videothek

Alle Videos werden im VHS-System ausgeliefert!
Andere Systeme nur auf Anfrage.

Training:

.....Stck.	Treffer – Wiel Coerver – Neuer (!) Lehrplan – Jugendtraining – 4 Videokassetten im Paket – plus Lehrheft – Laufzeit: jeweils ca. 55 Minuten – farbig	DM 150,-
.....Stck.	Fußballtechnik 1 – Wiel Coerver – Jugendtraining Teil 1 – Laufzeit: 50 Minuten – farbig	DM 68,-
.....Stck.	Fußballtechnik 2 – Wiel Coerver – Jugendtraining Teil 2 – Laufzeit: 50 Minuten – farbig	DM 68,-
.....Stck.	Fußballschule – DFB – Training und Wettkampf – Laufzeit: 170 Minuten – farbig	DM 79,90
.....Stck.	Fußball-Praxis 1 . Teil – Württembergischer Fußballverband Technikschulung – farbig	DM 59,-
.....Stck.	Fußball Heute – M. Müller/Bayern München – Training – Taktik – Spiele – Laufzeit: 60 Minuten – farbig	DM 49,-
.....Stck.	Tips und Tricks mit Toni – M. Müller – Torwarttraining – Laufzeit: 25 Minuten – farbig	DM 59,-
.....Stck.	Hart trainiert und doch verloren? – Koch – Sportphysiologie (allgemein) – 2 Videokassetten im Paket – Laufzeit: 90 Minuten und 105 Minuten – farbig	DM 278,-
.....Stck.	Körpertraining und Bodybuilding zu Hause – Gabi Sievers – Laufzeit: 30 Minuten, farbig	DM 49,80
.....Stck.	Rhetorik – Erfolg durch richtiges Verhalten – Laufzeit: 45 Minuten – farbig	DM 79,50
.....Stck.	Autogenes Training – Die wertvolle Lebenshilfe – Laufzeit: 35 Minuten – farbig	DM 79,50

Spiele:

.....Stck.	Fußball Brasilia – Brasil. Fußball und Pele – Laufzeit: 52 Minuten – farbig und schwarz-weiß	DM 68,-
.....Stck.	Franz Beckenbauer Story „Meine größten Spiele“ – Laufzeit: 100 Minuten – farbig	DM 59,-
.....Stck.	25 Jahre Bundesliga – Packende Szenen – Schöne Tore Laufzeit: 120 Minuten – farbig und schwarz-weiß	DM 89,-

Außerdem lieferbar:

● WM 70 (33 min) ● WM 74 (94 min) ● Bundesliga 83/84 ● 84/85
● 85/86 ● 86/87 ● 87/88 ● Triumphe im Europacup (60 min) ● Borussia Mönchengladbach (60 min) ● 100 Jahre HSV (60 min) ● Der FC Bayern und seine großen Erfolge (90 min) ● Der Rekordmeister FC Bayern (90 min) ● auch Videos aus dem englischen Fußball lieferbar (auf spezielle Anfrage)
Weitere Informationen und Daten finden Sie in unserem „Spezialkatalog“

Unser „Spezialkatalog für Fußballtrainer“

wird regelmäßig aktualisiert und beinhaltet zahlreiche Titel über:
● **Fußball-Fachvideos** (Training und Wettkampf) ● **Fußball-Fachbücher** (Training und Umfeld) mit **ausführlichen Beschreibungen** und außerdem: ● **Interviews** mit qualifizierten Fachleuten (Autoren/Trainer) über spezielle Trainingsthemen. ● **Übersicht** – **Trainingslager-Möglichkeiten** mit Adress- und Preisangaben.
Er ist somit:

Ein »Muß« für alle Fußball-Trainer

Fordern Sie ihn noch heute – Schutzgebühr über 3,-DM in Briefmarken bitte beilegen – an.
Abschnitt bitte kopieren oder ausschneiden und einsenden an:
BFP – Postfach 1144 – D-2950 Leer

BFP Sportbuchversand – Postfach 1144 – D-2950 Leer

- Bitte schicken Sie mir Ihren „Spezialkatalog“ (jetzt neu aktualisiert; DIN A4-Format – ca. 40 Seiten) über Fußballfachliteratur und -Videos. Die Schutzgebühr von 3,- DM habe ich beigelegt.
- Bitte schicken Sie mir folgende **Videokassetten**:
- wie oben angegeben zusätzlich:

- per Nachnahme (zzgl. 4,70 DM N/N-Kosten/plus postübliche Gebühr)
 Verrechnungsscheck liegt anbei – zzgl. 1,80 DM Versandpauschale

Absender:

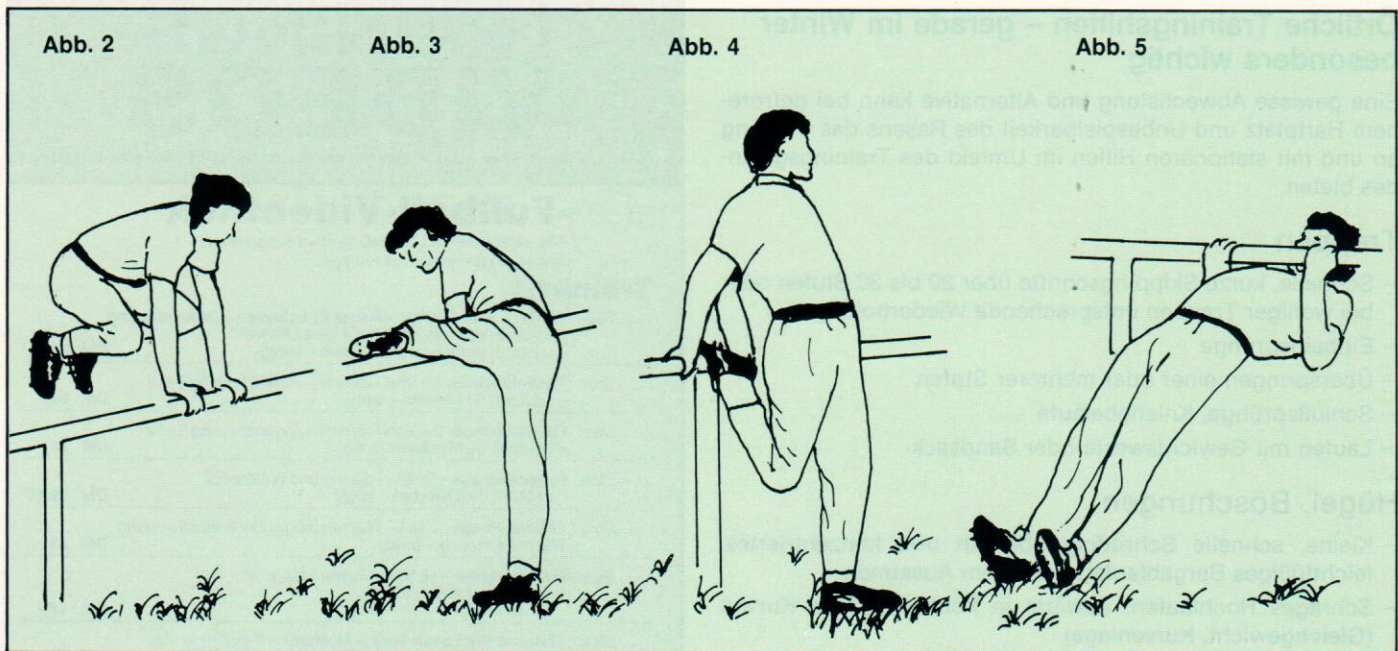
Name:

Vorname:

Str./Nr.:

Telefon:

PLZ/Ort:



Übung 6:

Aus dem Stand nach rechts auf die Stange fallen lassen, abfedern und den Oberkörper über der Stange nach links führen und nur mit Druck des linken Armes wieder aufrichten.

Übung 7:

Umdrehen und rückwärtiges Greifen der Stange. Durchdrücken des Oberkörpers bis in den Zehenstand. Kurzes Verharren und bewußtes Ausatmen.

Übung 8:

Im Abstand eines Schrittes vor der Stange wird ein Fuß auf die Stange gelegt. Mit den Händen am ausgestreckten Bein entlang möglichst den Fuß erreichen und festhalten. Wechsel, beidseitige Wiederholung.

Variation:

Ein Bein wird seitlich auf die Barriere gelegt (Abb. 3).

Übung 9:

Aus dem nahen Stand vor der Stange in den Stütz gehen und anfangs kurz, später zunehmend weiter nach hinten springen und dabei anschließend weich auf der Stange abfedern. Steigerung: Abspringen und Landung nach Körperdrehung.

Übung 10:

Mit dem Rücken nahe an der Stange wird ein Fuß so nach hinten oben gebracht, daß der Spann auf dem Rohr aufliegt (Abb. 4).

Nun erfolgt das Anziehen mit beiden Händen, wobei der Körper aufrecht bleibt.

Übung 11:

Die Spieler fassen rücklings unter der Barriere liegend mit beiden Händen die Stange und ziehen sich hoch (Abb. 5).

Hauptteil

Übungen zum Sprungkrafttraining

Übung 1:

Fortgesetzt hohes Anhocken der Beine an die Brust. Danach weites Zurückgehen und gestrecktes Halten.

Übung 2:

Auf die Barriere wird mit 2 kleinen Schritten zugelaufen, die Hände stützen sich auf die Stange, und es erfolgen Absprünge:

- Nur mit einem Fuß im Wechsel
- Gleichzeitig beidfüßig
- Gleichzeitig beidfüßig nach hinten wegdrückend
- Gleichzeitig beidfüßig und mit Flanke oder Hocke über die Stange

Übung 3:

Auf ein Startsignal ist die Stange mit 10 Sprüngen zu überwinden, wobei genügend Abstand zur Seite bestehen muß. Vorgabe: Beide Füße müssen gleichzeitig aufkommen.

Übung 4:

Aktive Erholung - Ziehwettkampf zwischen 2 Spielern über der Stange. Eine Hand auf die Stange stützen und mit der anderen im Unterarmhandgriff ziehen. Armwechsel.

Übung 5:

Auf Pfiff sind schnellstmöglich 10 Sprünge über die Stange mit sofortigem Durchbücken zu absolvieren.

Wettspielfußbälle in großer Qualität - zu günstigen Preisen

BOS Champion EM 88, für Rasen und Hartplatz geeignet **DM 49,-**
BOS Milano, hochabriebfester Wettspielfußball, Deko-Design **DM 59,-**
Rucanor Euro Winner 88, robuster Spielball **DM 34,-**
Derbystar Scirocco, übersteht unzählige Spiele, Gr. 4+5 **DM 39,-**
Derbystar Euro 88, Topfußball in Spitzenqualität **DM 45,-**
Derbystar Flamengo 2, Klassefußball in SLC-Soft-Veredelung **DM 69,-**
DNB EM 88, ein unverwundlicher Wettspielball in Weiß **DM 44,-**
DNB Europa Cup 88, Cordley-Leather, für jeden Platz gut **DM 49,-**
Indoor Star, Superhallenfußball mit samtweicher Außenhaut **DM 39,-**
 Alle Preise incl. MwSt. - Lieferung **ab 300,- DM** frei Haus!

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

SPORTZENTRALE

Inh. H. D. Neunstöcklin

Schmelendeheide 17d, 4194 Bedburg-Hau
 Eilbestellungen:
 Tel. 0 28 21/68 93 (auch nach 17 Uhr)

Übung 6:

Gleichzeitiges Schulterrempeln.
Die Partner stehen sich gegenüber, zwischen ihnen die Stange.
Gemeinsam wird abgesprungen und fair mit der Schulter gerempelt.

Übung 7:

Die Spieler stehen hintereinander in Laufrichtung zur Spielfeldbegrenzung in Höhe der Ecke. Der erste Aktive läuft los und überspringt (Flanke) und unterkriecht im Wechsel die Stange.
Der nächste Spieler folgt mit Abstand.
Steigerung: Auf Pfiff des Trainers sofortiger Richtungswechsel.

Kleine Spielformen an der Stange

Übung 1:

Die Partner stehen sich im Abstand von etwa 2 Metern gegenüber.
Der Ball wird mit einer Hand geworfen und auch mit einer Hand gefangen. Temposteigerung.

Übung 2:

Beidhändiges Werfen und sofortiges Zurückgeben des Balles.
Anfangs in Überkopfhöhe, später auch leicht zur Seite.

Übung 3:

Zuköpfen über die Barriere.
Steigerung: Dabei kleiner werdend, muß der Ball zunehmend mehr nach oben gedrückt werden.

Übung 4:

Kombination: Der Ball wird über die Stange geköpft und dann vom Partner mit Oberschenkel oder Fuß gestoppt, von diesem selbst hochgespielt und dann wieder zurückgeköpft.

Übung 5:

Ein Spieler schiebt den Ball unter die Barriere hindurch, und der Partner versucht, den Ball mit dem Spann dosiert lupfend zurückzuspielen.
Wechsel nach 10 Versuchen.

Übung 6:

Der Ball wird von einem Spieler dem Partner halbhoch zugeworfen, der das Leder kontrolliert dem Werfer direkt zurückspielen soll.

Variationen:

Spann, Innen- oder Außenseite, schwaches Spielbein.

Übung 7:

Jonglieren und über die Stange heben.

Variationen:

– Der Spieler, der den Ball gerade über die Begrenzung abgespielt hat, bückt sich sofort unter die Stange durch und muß spätestens den dritten Ballkontakt selbst spielen.

Auslaufen

Partnerweise Auslaufen mit dem Ball in Richtung der Spielfeldbegrenzung, wobei der Ball leicht und möglichst exakt in den Lauf des Partners gespielt werden soll.
Beim „Fehlschuß“ gegen eine senkrechte Stange muß der Spieler sofort über die Stange springen und darunter zurückbücken.

Ausdauertraining, Läufe und Fahrtspiele

Unzweifelhaft wird der zum Erwerb einer soliden Grundlagenausdauer nicht wegzudenkende Wald- oder Geländelauf nach der Sommerpause von den Aktiven ungleich mehr angenommen als bei Frosttemperatur, Regen oder eisigem Wind. Nichtsdestoweniger kommt man an diesem fundamentalen Element der Konditionsschulung unmöglich vorbei.

Positiv für die Psyche des einzelnen Spielers wirkt sich die absolut notwendige Härte gegen sich selbst allemal aus. Zudem zeigt sich der Leistungsanstieg auch in der Eigenkontrolle oft sehr deutlich, was außerdem leistungsmotivierend wirkt.

Wird dann noch in homogenen Kleingruppen trainiert, so kann zusätzliches Energiepotential freigesetzt werden. Stets sollte der Spieler vor Augen haben, daß er diesen „Baustein“ selbst „mauern“ kann, und dieser Leistungsfaktor um so besser ausgebildet wird, desto mehr partizipieren auch Technik- und Taktikmomente.

Skilanglauf

Eine sicherlich optimale Alternative des Ausdauertrainings in dieser Jahreszeit ist der Skilanglauf in dafür geeigneten Gebieten unseres Landes.

Schwimmen

Auch Schwimmen trainiert in ausgezeichneter Form die aerobe Kapazität.

In Bädern ist außer einem Langstrecken- auch Fahrtswimmen praktizierbar (z. B. 1 Bahn locker, 1 Bahn schnell oder 1 Bahn Kraul, 1 Bahn Brust).

Wenn möglich sind Zeiten zu wählen, in denen wenig Publikumsverkehr im Hallenbad ist.

Radfahren/Trimmrad

Radsport ist eine hervorragende Ausdauersportart, nur leider in der kalten Jahreszeit mit ähnlichen Witterungsproblemen wie das Laufen konfrontiert.

Eine Alternative bietet hier das Trimmrad in den eigenen vier Wänden. Auch durch dieses Trainingsmittel die Möglichkeit zu haben, nach Verletzungen des Sehnen- und Bandapparates den Belastungswiderstand variabel zu gestalten und bestimmte Körperteile (z. B. Wirbelsäule, Sprunggelenke) zu schonen, muß positiv gesehen werden.

Leistungsfördernd sind mindestens 10 Minuten am Tag bei 50- bis 70% der maximalen Leistungsfähigkeit.

Musik kann hier eine von der Monotonie des stationären Fahrens ablenkende Hilfe sein.

Laufttraining und Fahrtspiele

Es muß den Aktiven deutlich gemacht werden, daß diese Läufe zum Training der Grundlagenausdauer (bei wenig Substanzverlust und annähernd gleicher Pulszahl) Voraussetzung dafür sind, daß eben in 5 Minuten nicht nur ein Spurt über 30 Meter erfolgreich durchgestanden wird, sondern mehrere Sprints in relativ kurzer Zeit.

Bei wenig austrainierten, aber auch bei guten Sportlern oder nach einer Wettspielpause kann in den ersten Minuten einer Belastung ein Zustand eintreten, den der Läufer durch scheinbar „bleiernde Schwere“ in den Beinen, Atembeschwerden oder Schweißausbruch zu spüren bekommt.

Dieser sogenannte „Tote Punkt“ zwingt unbewußt zur Aussetzung der körperlichen Arbeit. Genau das wäre jedoch verkehrt. Durch Beibehalten der Intensität, geringfügige Leistungsminderung und Abatmen vermehrten Kohlendioxids vergehen diese Symptome mehr oder weniger rasch.

Trainingsbeispiele für das Ausdauertraining

Lauf-Ball-Spiel

Mit dem Ball in der Hand laufen die Spieler um ein Fußballfeld von Station zu Station und führen die dort gestellten Aufgaben aus (Abb. 6).

Station 1:

Schnelles Dribbling von der einen bis zur anderen Strafraumseitenlinie.

Station 2:

Zwischen 2 Stangen Ball hochwerfen, köpfen und dann auffangen.

Station 3:

Einen Halbkreis möglichst exakt auf der Linie entlangdribbeln.

Station 4:

Von Markierung zu Markierung Hochwerfen und Fangen.

Station 5:

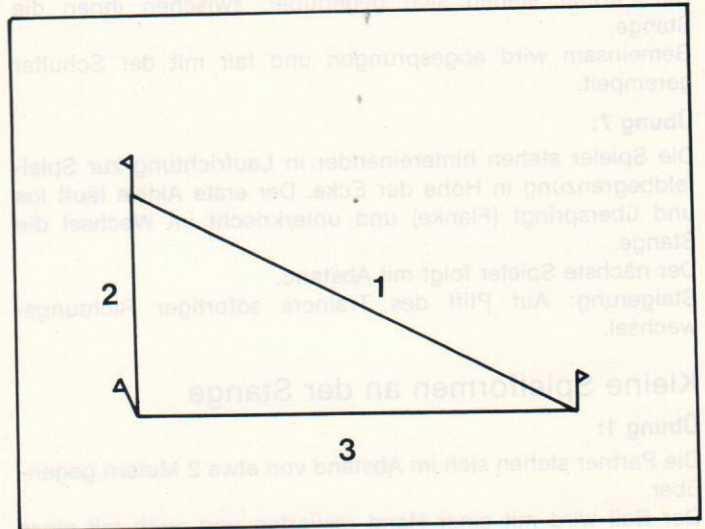
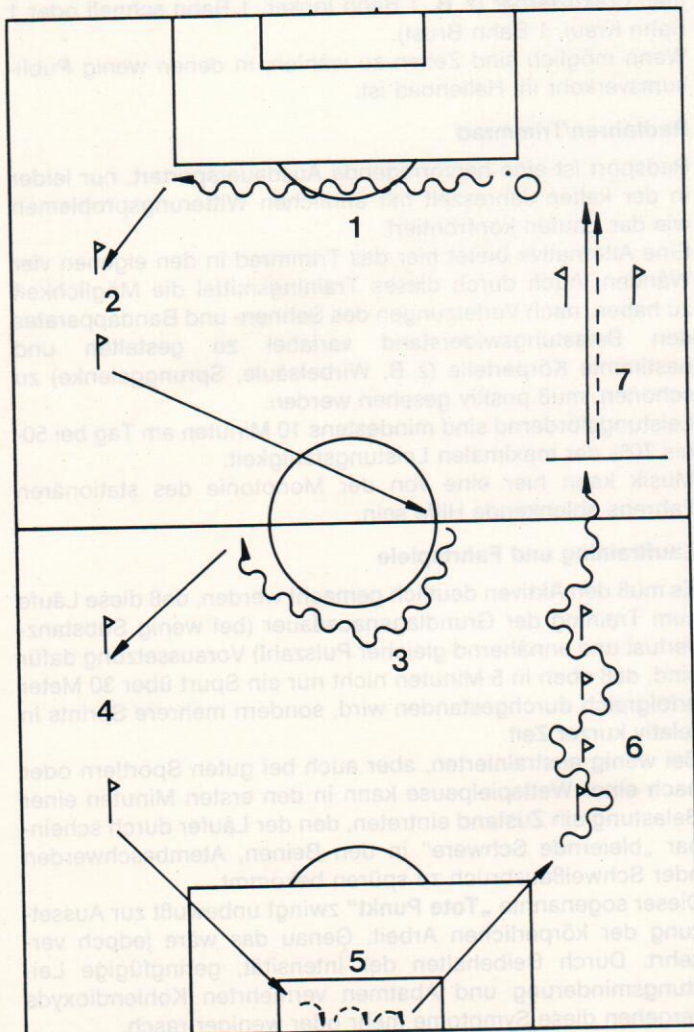
Zielwerfen auf die Torpfosten aus geringem Abstand. Im Vorbeilaufen soll einmal an den Pfosten, mehrmals auf die Latte und wieder an den Pfosten geworfen werden.

Station 6:

Slalomlauf um Hüte oder Stangen.

Station 7:

Zielschüsse auf 1 Kleintor (2 Meter breit).



Diagonalläufe

Je nach Leistungsstand wird ein Dreieck mit einer diagonalen Laufstrecke von 90 bis 120 Metern abgesteckt. Serien von 6 bis 8 Läufe um das Dreieck (Abb. 7).

1 = Zügiges Laufen

2 = Lockerer Trab

3 = Leichter Lauf

Hinweis:

In den Belastungsmomenten nicht mit Dreiecksläufen zur Schulung der anaeroben Ausdauer verwechseln!

Hügelläufe

Stets mit einer Flachstrecke beginnen.

Hohe Intensität bei den Steigungen, bergab tiefes Ausatmen; Erholen dabei, aber konzentriertes Laufen.

Wenige Wiederholungen bei hoher Beanspruchung.

Gegenwindläufe

Bei starkem und gleichmäßigem Wind kann diese Trainingsvariante natürlich nur kurzfristig ins Programm genommen werden.

Hohes Tempo gegen den Wind, Austraben mit dem Wind.

Schwedisches Fahrtspiel

Über 2 bis 5 Kilometer im Gelände wird mit verschiedenen Laufgeschwindigkeiten „gespielt“.

Zusätzlich können Gehpausen mit Lockerungsgymnastik eingestreut werden.

Crosslauf

Dauerlauf in hügeligem Gelände oder künstlichen Aufschüttungen wie Dämme, Sportplatzeinfriedungen sowie Treppentufen im Stadion.

Minutenläufe

Bei niedriger Belastung wird minutenweise das folgende Programm absolviert (nach jedem Laufabschnitt mit etwas gesteigerter Intensität lockere Trabpause mit tiefem Ausatmen):

1-3-5-3-1 oder 2-4-6-4-2- oder 3-5-7-5-3 Minuten.

Willibert Kremer · Wolfgang Jerat

Langfristig planen und kurzfristig reagieren

Am Beispiel von Viktoria Köln wird ein Trainingsmodell für den höchsten Amateurbereich vorgestellt (2. Teil)

Eine „Nase“ für den momentanen Zustand der Mannschaft zu haben, ist eine Eigenschaft, die alte „Trainerstrategen“ als ihre wichtigste Tugend bezeichnen.

Dieses Gespür dafür, was die Mannschaft zum jeweiligen Zeitpunkt und in den verschiedenen Bereichen der Leistungssteuerung benötigt, ist auch heute noch unverändert wichtig.

Trotzdem darf diese Flexibilität und Spontantät des Trainers nicht auf Kosten einer erforderlichen

trainingsmethodischen Kontinuität gehen.

Daß diese Forderung trainingspraktisch durchaus zu realisieren ist, das beweisen Willibert Kremer und Wolfgang Jerat mit ihrer Trainingsarbeit bei Viktoria Köln.

In diesem 2. Teil wird das Training im taktischen Bereich vorgestellt und abschließend die Periodisierungsproblematik zusammenfassend andiskutiert.

Norbert Vieth

Das Taktiktraining

Bei allen Spielformen und Wettspielen waren wir bestrebt, in die Situation hinein zu korrigieren. Namentlich versuchten wir, den Spieler direkt nach der Spielsituation anzusprechen und ihm weitere Lösungsmöglichkeiten zu beschreiben. In organisierten (Einzelgespräche/Gruppengespräche) und in improvisierten Gesprächen (Gespräche, die sich

spontan ergeben – beim Kaffeetrinken, während der Busfahrt u. a.) versuchen wir, die taktische Handlungsfähigkeit des einzelnen und der Gruppe zu erweitern. Die Mannschaftsbesprechungen zielen in der Regel nur auf die mannschaftliche Aufgabe ab: auf die Organisation und auf die jeweilige Spieltaktik.

Taktiktraining mit individual- und gruppentaktischen Korrekturen

Überzahlspiele im abgegrenzten Spielfeld

Wenn wir im Training den Schwerpunkt auf Verbesserung des Zusammenspiels und Ausnutzen des Spielraumes legen, spielen wir häufig ohne Tore in einem abgesteckten Feld „Überzahlspiele“

(mindestens 1 bis maximal 3 Spieler Überzahl).

Das Feld darf nicht zu groß sein, so daß die ballbesitzende Mannschaft gefordert ist, das ganze Spielfeld zu nutzen.

Das Feld darf aber auch nicht zu klein sein, damit der Überzahl für das Zusammenspiel ein deutlicher Vorteil bleibt.

Korrekturen

Die Korrekturen (durch Zuruf) zielen darauf,

- den Raum optimal zu nutzen,
- sich auf Lücke zu bewegen,
- entgegenzukommen oder wegzubleiben,
- rechtzeitig und schnell zu spielen.

Schwerpunkte

Um ein bestimmtes Spielverhalten zu provozieren, werden manchmal Schwerpunkte gesetzt:

- Ballkontakte begrenzen
- Doppelpaß/Spielverlagerung fordern
- Übergeben/Übernehmen fordern

Außerdem kann eine Gegnerzuteilung erfolgen oder die Regel eingebaut werden, daß, wenn ein Spieler der ballbesitzenden Partei steht, auf Freistoß für die abwehrende Mannschaft (also Ballwechsel) entschieden wird.

Hinweis:

Diese Trainingsform wird häufig in der Vorbereitungsphase gespielt.

Sechs-Tore-Spiel

Jede Mannschaft hat 3 Tore zu verteidigen und kann auf 3 Tore angreifen. Die Mannschaftsgröße variiert von 5 bis 8 Spielern.

Korrekturen

Sowohl die ballbesitzende als auch die abwehrende Mannschaft soll in Ballnähe eine Überzahl schaffen.

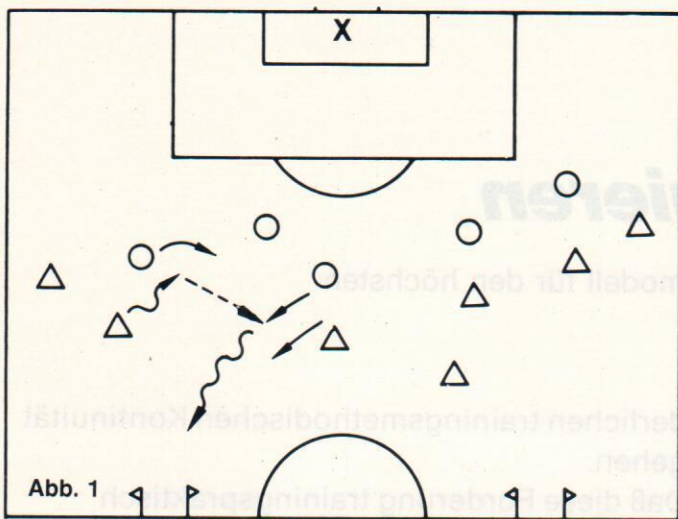


Abb. 1

Korrekturen zielen auf alle individuellen und gruppentaktischen Verhaltensweisen hin, sie werden direkt durch Zuruf getätigt. Wenn nötig, wird das Spiel auch kurz unterbrochen.

Überzahlspiele auf 1 Tor

6 (7) Angreifer und Mittelfeldspieler spielen gegen 4 bis 6 Abwehrspieler auf 1 großes Tor.

Kommt die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz, versucht sie, schnellstens auf 2 kleine Tore in der Nähe der Mittellinie zu kontern (Abb. 1).

Korrekturen

Abwehrspiel:

Bei optimaler Staffelung deutliches Verschieben der Abwehr zum Ball hin.

Gegenseitige Absicherung.

Angriffsspiel:

Sicheres, schnelles Kombinieren, bis sich die Möglichkeit des entscheidenden Passes oder des Durchbruchs bietet.

Spiel in die Spitzen

Unsere Angreifer hatten Probleme, sich bei Ballbesitz zu behaupten, um den Mittelfeldspielern Gelegenheit zu geben, gefährlich nachzurücken.

Folgende Spielformen sollten das Spielverhalten der Angreifer in solchen Situationen trainieren:

Spielform 1 (Abb. 2):

In dem mittleren Bereich eines gedrittelten Spielfeldes spielen die Mannschaften A und B gegeneinander.

Die ballbesitzende Mannschaft versucht jeweils, mit einer der beiden neutralen Anspielstationen (Sturmspitzen) in den Außenbereichen des Spielfeldes zusammenzuspielen.

Jedes erfolgreiche Zusammenspiel ergibt 1 Punkt für die betreffende Mannschaft.

Die Anspieler agieren in dem Außenbereich gegen 1 direkten Abwehrspieler, der das Zusammenspiel verhindern soll.

Kommt der Abwehrspieler in Ballbesitz, so spielt er die andere Mannschaft in der Spielfeldmitte an, die nun mit einer der beiden Anspielstationen zusammenspielen soll.

Variation:

1 Anspieler gegen 2 Abwehrspieler

Spielform 2 (Abb. 3):

In jedem der 3 Spielfeldbereiche spielen jeweils bestimmte

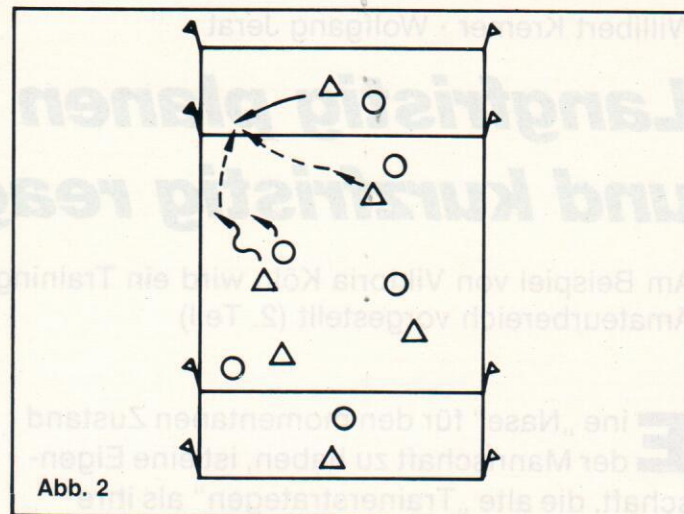


Abb. 2

Spielergruppen der beiden Mannschaften gegeneinander. Die Gruppen bleiben jeweils in den vorgegebenen Feldern. Ziel ist es, so oft wie möglich innerhalb der Mannschaft in den gegenüberliegenden Spielfeldbereich zu spielen und die Spielrichtung nach erfolgreichem Zusammenspiel zu wechseln.

Spielform 3 (Abb. 4):

3-Felder-Spiel mit Toren

Organisationsform wie bei der 2. Spielform, nur wird nun auf 2 Tore mit Torwarten gespielt, die sich hinter den beiden Außenbereichen des Spielfeldes befinden.

Die Mannschaft kann somit Tore erzielen, indem 1 Mitspieler im Angriffsdrittel angespielt wird, der gegen die gegnerischen Abwehrspieler zum Torschuss kommen soll.

Variationen:

- Der Zuspieler darf mit seinem Paß jeweils in den nächsten Spielfeldbereich wechseln und so dort ein Überzahlverhältnis schaffen.
Nach Ballverlust kehrt er sofort in sein Feld zurück.
- Jeder Spieler kann überraschend in den nächsten Spielfeldbereich wechseln. Dann kann (muß) sofort auch ein weiterer Spieler der gegnerischen Gruppe in dieses Feld starten, um wieder eine Gleichzahl herzustellen.
Die Spielform nähert sich somit immer mehr dem regulären Wettspiel an.

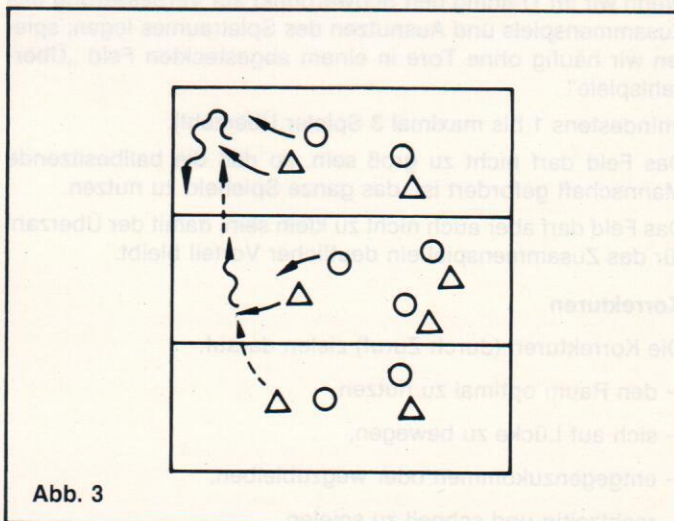
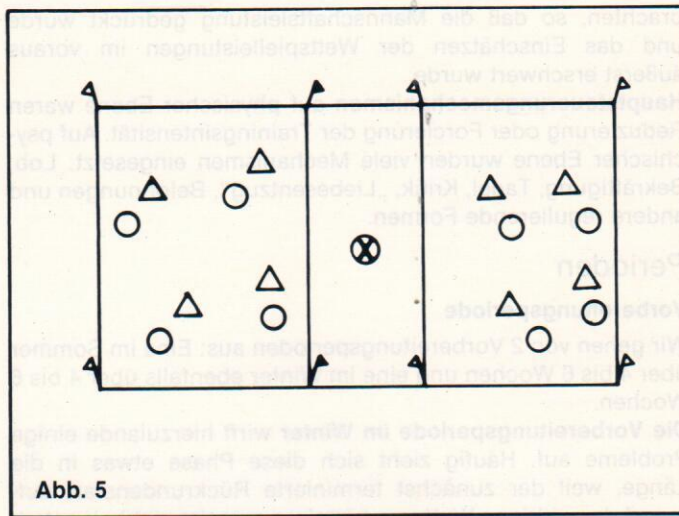
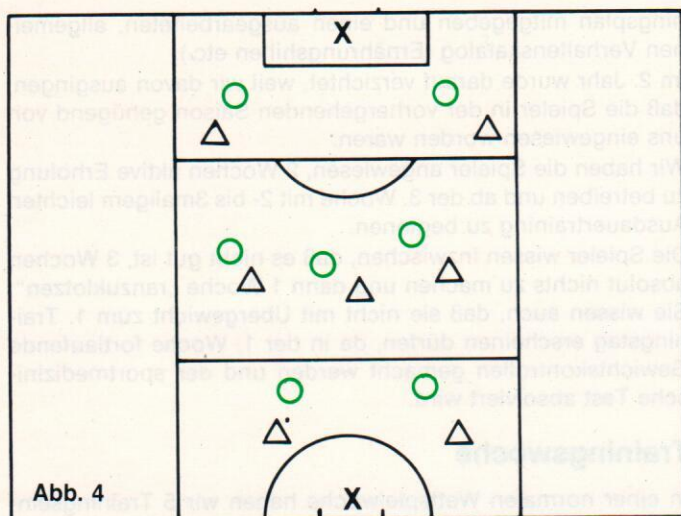


Abb. 3



Spielform 4:

4 gegen 4 bzw. 5 gegen 5 im abgegrenzten Spielfeld
Eine von uns häufig gespielte Form ist das Spiel 4 gegen 4 (5 gegen 5). Diese Form wird mit oder ohne Tore gespielt.
Spielzeit 3 bis 5 Minuten.

Variationen:

- Mit Verstellen der Tore variieren wir die Spielfeldgröße:
Spiel über ein Spielfeldviertel oder -achtel;
Spiel im Strafraum
- Manchmal ordnen wir die Gegenspieler zu oder setzen andere Schwerpunkte: Frühes Stören („pressen“), Spielverlagerungen, Doppelpässe spielen, Übergeben/Übernehmen.

Spielform 5 (Abb. 5):

4 gegen 4 + 1 in 2 Spielfeldern gleichzeitig
Ohne Tore spielen wir häufig 4 gegen 4 + 1.
Die ballbesitzende Mannschaft spielt mit 1 neutralem Spieler zusammen, der sich in einem eigenen Feld bewegt.
Der neutrale Spieler muß direkt spielen.
Nach etwa 3 bis 5 Minuten wechselt er die Spielfeldseite.

Variation:

Der neutrale Spieler wechselt nach jedem Zuspiel die Spielfeldseite.

Spielform 6 (Abb. 6):

2 (3) Abwehrspieler gegen 2 Angreifer + 1 Mittelfeldspieler
Der Mittelfeldspieler kann Tore nur durch direkte Torschüsse erzielen, wenn der Ball von den Angreifern abgelegt wird. Hier geht es vor allem um das Spiel der Angreifer – Durchsetzungsvermögen, Torgefährlichkeit.

Hinweis:

Diese Spielform ist ein gutes Beispiel für ein gezieltes, positionsspezifisches Training.

Variationen:

- Die Zuspiele auf den Mittelfeldspieler müssen hoch aufgelegt werden.
- Tore sind nur nach Doppelpaß des Mittelfeldspielers möglich.

Periodisierung

Der Fußballsport ist ein ganzjähriger Sport mit jeweils 4 Wochen Pause im Sommer und im Winter. Wir können von 2 Wettkampfperioden sprechen.

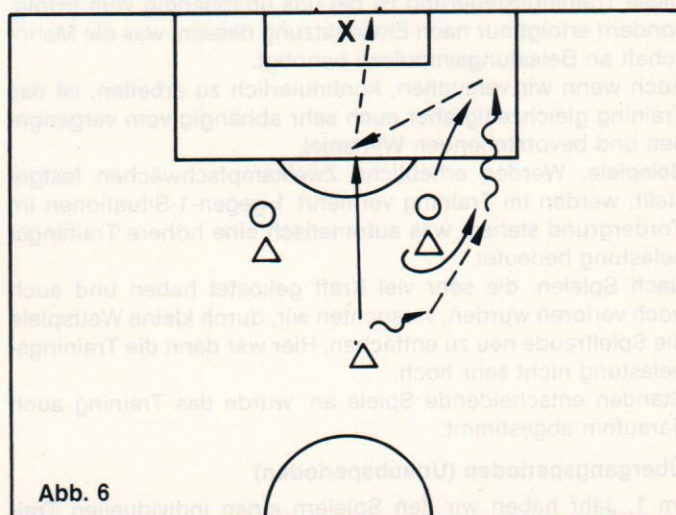
Das **Problem der Trainingssteuerung** liegt in der Vielzahl der Wettspiele während der Wettkampfperioden. Die Mannschaft und jeder einzelne Spieler müssen von Spiel zu Spiel eine ausreichende Leistung bringen. In jedem Spiel gibt es 2 Punkte zu gewinnen: So gesehen gibt es in der Planung keinen Höhepunkt, auf den man hintrainieren kann. Saisonhöhepunkte, wichtige, entscheidende Wochen ergeben sich erst im Laufe einer Serie.

Hier gilt es, kurzfristig zu steuern. Wenn die Mannschaft physisch auf einem für ihre Verhältnisse guten Niveau steht, kann man in diesen Phasen eine Mannschaft nur psychisch nach vorne puschen.

Wir haben versucht, durch entsprechendes Training die Mannschaft auf einem gleichbleibenden Niveau zu halten. In der letzten Serie gab es für uns 2 wichtige Phasen, wo wir kurzfristig versucht haben, die Mannschaft zu puschen.

Gegenüber einzelnen Spielern gab es entsprechende Versuche häufiger. Immer ging es darum, die einzelnen Spieler auf einem von uns geschätzten, durchschnittlichen Leistungsniveau zu halten. Unser Ziel war: Die Spieler sollten ein ihrem Können entsprechendes Leistungsniveau ins Wettspiel einbringen und einige Highlights dann als individuelle Höhepunkte zusätzliche Leistungsreserven freilegen, um damit auch die Mannschaft nach vorne zu bringen.

Leider gab es in der letzten Serie 2 für die Mannschaft sehr wichtige Spieler, die häufiger ihre Mindestleistung nicht ein-



brachten, so daß die Mannschaftsleistung gedrückt wurde und das Einschätzen der Wettspielleistungen im voraus äußerst erschwert wurde.

Hauptsteuerungsmechanismen auf physischer Ebene waren Reduzierung oder Forcierung der Trainingsintensität. Auf psychischer Ebene wurden viele Mechanismen eingesetzt: Lob, Bekräftigung, Tadel, Kritik, „Liebesentzug“, Belohnungen und andere regulierende Formen.

Perioden

Vorbereitungsperiode

Wir gehen von 2 Vorbereitungsperioden aus: Eine im Sommer über 4 bis 6 Wochen und eine im Winter ebenfalls über 4 bis 6 Wochen.

Die Vorbereitungsperiode im Winter wirft hierzulande einige Probleme auf. Häufig zieht sich diese Phase etwas in die Länge, weil der zunächst terminierte Rückrundenstart aufgrund der widrigen Wetterverhältnisse zumeist nicht eingehalten werden kann. Außerdem erschwert das Wetter ein gezieltes Training im Freien.

In beiden Phasen ist die Zielsetzung dieselbe: Die konditionellen Grundlagen für die anstehende Wettkampfperiode müssen geschaffen werden.

Aus motivationspsychologischen Gründen ist es wichtig, das jeweilige Trainingsziel den Spielern anschaulich zu vermitteln. Es trainiert sich leichter, wenn die Spieler wissen, für was sie trainieren.

Zudem ist eine Flexibilität des Trainers hinsichtlich der Trainingsziele erforderlich. Die Zielformulierung kann und muß verändert werden, wenn ein Ziel erreicht ist oder nicht mehr erreicht werden kann.

Genauso ist es sehr wichtig, dem einzelnen Spieler Ziele aufzuzeigen: „Du mußt sehen, daß du dich jetzt als Stammspieler behauptest.“ „Du mußt jetzt besonders im Training Ansprüche anmelden.“ „Du mußt jetzt versuchen, deine Qualitäten als ‚Führungsspieler‘ einzubringen.“ „Du mußt torgefährlicher werden“ usw.

Diese einfach hingestellten Aussagen müssen im Gespräch und im Training während der Arbeit mit Inhalten gefüllt werden.

Wettkampfperiode

Konditionell wird versucht, das erarbeitete Niveau der Mannschaft zu halten. Dazu muß der Trainer manchmal im Training bremsen, damit die Mannschaft sich erholen kann, oder forcieren, damit die Energiereserven wiederaufgebaut werden. Diese Trainingssteuerung ist bei uns unabhängig vom Erfolg, sondern erfolgt nur nach Einschätzung dessen, was die Mannschaft an Belastungsimpulsen benötigt.

Auch wenn wir versuchen, kontinuierlich zu arbeiten, ist das Training gleichzeitig aber auch sehr abhängig vom vergangenen und bevorstehenden Wettspiel.

Beispiele: Werden erhebliche Zweikampfschwächen festgestellt, werden im Training vermehrt 1-gegen-1-Situationen im Vordergrund stehen, was automatisch eine höhere Trainingsbelastung bedeutet.

Nach Spielen, die sehr viel Kraft gekostet haben und auch noch verloren wurden, versuchten wir, durch kleine Wettspiele die Spielfreude neu zu entfachen. Hier war dann die Trainingsbelastung nicht sehr hoch.

Standen entscheidende Spiele an, wurde das Training auch daraufhin abgestimmt.

Übergangsperioden (Urlaubsperioden)

Im 1. Jahr haben wir den Spielern einen individuellen Trai-

ningsplan mitgegeben und einen ausgearbeiteten, allgemeinen Verhaltenskatalog (Ernährungshilfen etc.).

Im 2. Jahr wurde darauf verzichtet, weil wir davon ausgingen, daß die Spieler in der vorhergehenden Saison genügend von uns eingewiesen worden waren.

Wir haben die Spieler angewiesen, 2 Wochen aktive Erholung zu betreiben und ab der 3. Woche mit 2- bis 3maligem leichten Ausdauertraining zu beginnen.

Die Spieler wissen inzwischen, daß es nicht gut ist, 3 Wochen absolut nichts zu machen und dann 1 Woche „ranzuklotzen“. Sie wissen auch, daß sie nicht mit Übergewicht zum 1. Trainingstag erscheinen dürfen, da in der 1. Woche fortlaufende Gewichtskontrollen gemacht werden und der sportmedizinische Test absolviert wird.

Trainingswoche

In einer normalen Wettspielwoche haben wir 5 Trainingseinheiten und 2 Wettspiele.

sonntags:	Wettspiel
montags/dienstags/mittwochs:	16.30 Uhr Training
donnerstags:	frei
samstags:	10.00 Uhr Training
sonntags:	Wettspiel

Die Trainingswoche strukturierte sich inhaltlich in der Regel so:

montags: Training in 2 Gruppen:

1. Gruppe: Die wettspielbelasteten Spieler absolvierten ein 45minütiges Regenerationstraining und Pflege.

2. Gruppe: Bankspieler, Nachwuchsspieler und häufiger die Torleute machten ein intensives 70- bis 80minütiges Sondertraining.

Die **anderen Trainingstage** bestanden aus einem Mannschaftstraining mit entsprechenden Schwerpunkten.

Ein **Sondertraining** wurde absolviert, indem in kleineren Gruppen gearbeitet wurde (was seltener der Fall war), oder zusätzlich individuell vor und nach dem Training – manchmal auch während des selbständigen Aufwärmens.

In den sogenannten **englischen Wochen** fand meist am Tag nach dem Wettspiel unser Regenerationstraining statt und das Sondertraining für die nicht wettspielbelasteten Spieler. In besonders harten Phasen wurde auf ein Regenerationstraining zugunsten eines Pflorgetages verzichtet.

In der Vorbereitungsphase wurde häufiger auch der „freie“ Donnerstag in einen Wettspieltag umgeändert, so daß die Mannschaft in manchen Vorbereitungswochen keinen freien Tag hatte. Zu berücksichtigen ist, daß fast alle Spieler einem vollen, ganztägigen Beruf nachgehen.

Trainingseinheiten

Einen wichtigen Aspekt jeder Trainingseinheit bildeten die Beobachtungen der Trainer.

Wir versuchten stets, im Ganzen zu erkennen, ob die Mannschaft die gestellte Aufgabe umsetzte.

Danach versuchten wir, den einzelnen Spieler in seiner Arbeit einzuschätzen.

Auf der physischen Ebene: Bewegt, arbeitet der Spieler ausreichend? Läuft er rund oder hat er Schwierigkeiten konditioneller Art?

Auf der spieltechnisch-/taktischen Ebene: Setzt der Spieler gestellte Aufgaben um? Gibt es auf spieltechnisch-/taktischem Gebiet Probleme?

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 23.

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

15. Folge: Dribbling VI

Auf handlichen Karteikarten werden erprobte Trainingsbeispiele zur konditionellen, technischen und technisch-taktischen Schulung im Fußball dargestellt, die Sie ausschneiden und sammeln können. Im Laufe der Zeit werden Sie dann eine stattliche Übungssammlung Ihr eigen nennen können.

Mit dieser Ausgabe stellen wir unter dem Thema „Dribbling“ weitere Übungen zur Verbesserung der Beingeschicklichkeit, des Tempodribblings und zum Erlernen und Festigen von Finten vor. Die Übungen können je nach Zielsetzung im Aufwärmprogramm oder im Hauptteil des Trainings durchgeführt werden.

Hinweise zur Systematik:

Auf jeder Karteikarte wird in einer Kurzüberschrift (in diesem Fall Dribbling) das Thema der Übung angegeben. Weitere charakteristische Merkmale der einzelnen Übungen finden Sie unter den Stichworten „Ziele“, „Hinweise“ und „Regeln“ im Text unter der jeweiligen Abbildung (Beispiel: Die Übung soll im Wettkampftempo ausgeführt werden). Mit der Ziffer hinter der Kurzüberschrift werden die Übungen in der Reihenfolge ihres Erscheinens durchnummeriert.

Eine weitere Differenzierung nach Unterthemen (Beispiele: Verbesserung der Beingeschicklichkeit, Erlernen von Finten) bleibt dem Benutzer der Übungssammlung überlassen (bisher erschienene Karten bitte numerieren!).

Beingeschicklichkeit

Darunter wird das schnelle, leichtfüßige Dribbeln des Balles mit Tempo- und Richtungsveränderungen verstanden. Das Ziel ist, die Verbesserung des Ballgefühls und das kontrollierte Ballführen bei schnellen Tempo- und Richtungsänderungen.

Tempodribbling

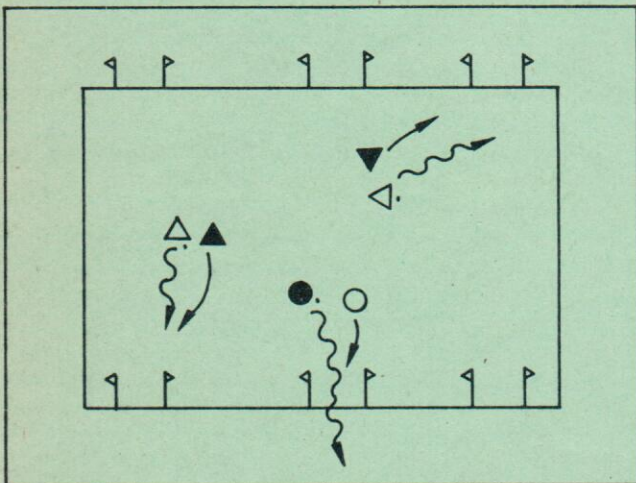
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

Finten

Die Spieler sollen sicherer werden im Überspielen von Gegenspielern. Jeder muß im Verlaufe des Trainings herausfinden, welche Finten am besten gelingen und welche man erfolgreich anwenden kann.

Dribbling

31



Ablauf:

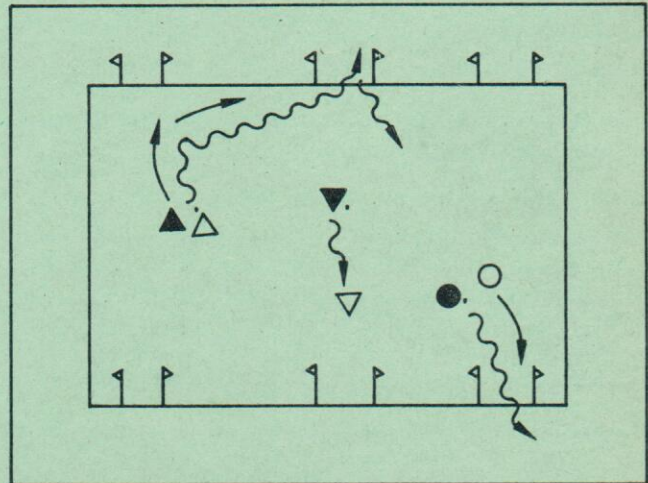
1 gegen 1 auf verschiedene Kleintore.
In einem 30x20 Meter großen Spielfeld sind auf beiden Grundlinien je 3 Drei-Meter-Tore aufgebaut.
Im Feld spielen 3 Spielerpaare je 1 gegen 1.
Der ballbesitzende Spieler erzielt 1 Tor, indem er eines der 6 Kleintore durchdribbelt.
Nach 1 Tor bleibt der Spieler in Ballbesitz.
An 1 Tor kann aber nicht 2mal hintereinander 1 Treffer erzielt werden.

Hinweise:

- Abschirmen des Balles vor dem Gegner (Körper zwischen Ball und Gegner)
- Sicheres Tempodribbling

Dribbling

32

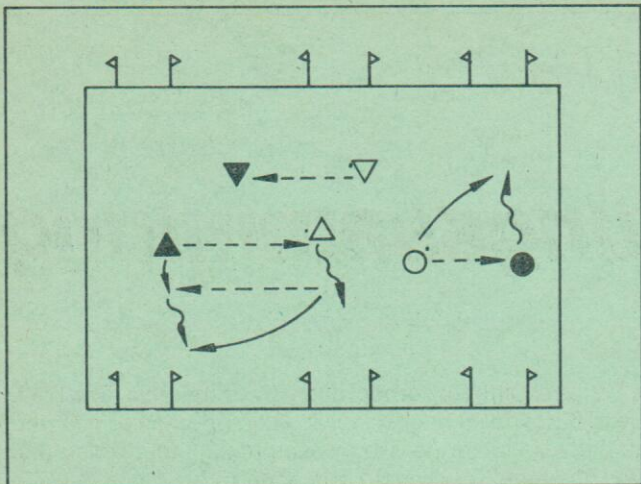


Ablauf:

Wie Übung 31, aber die Spieler bekommen nun zu Spielbeginn eine Grundlinie zugewiesen.
Tore können nur nach Durchdribbeln eines der 3 Kleintore auf der gegnerischen Grundlinie erzielt werden.
Nach einem Torerfolg bleibt der Spieler in Ballbesitz, und es erfolgt ein Spielrichtungswechsel. Der ballbesitzende Spieler greift nun auf die Tore der anderen Grundlinie an.

Hinweis:

- Scheinangriffe auf 1 Kleintor, um durch Täuschungen, Tempo- und Richtungswechsel erfolgreiche Dribblings auf ein anderes Tor zu starten.



Ablauf:

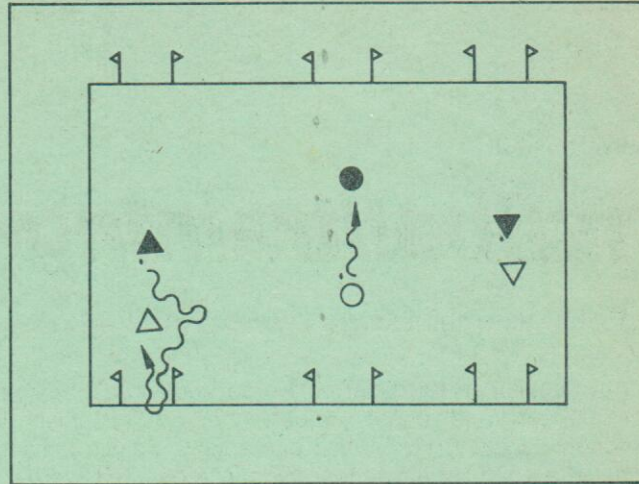
Die Spielerpaare passen sich nun zu Beginn den Ball genau zu.

Nach Aufruf des Trainers spielt der gerade ballbesitzende Spieler nochmals seinen Partner an, der nun versuchen soll, auf eines der 6 Kleintore einen Treffer zu erzielen.

1 gegen 1, bis einer der beiden Spieler 1 Tor erzielt hat. Danach erneutes Zuspiel.

Hinweis:

- Geschickte Ballkontrolle in den freien Raum



Ablauf:

Je 1 Spielerpaar spielt 1 gegen 1 auf 2 gegenüberliegende Kleintore.

Nach erfolgreichem Überdribbeln der gegnerischen Torlinie bleibt der Spieler in Ballbesitz und greift nun auf das gegenüberliegende Tor gegen seinen Partner an.

Hinweis:

- Beim Dribbling Finten anwenden und variabel dribbeln

Variation:

- Nur 2 (1) Spielerpaar(e) zum 1 gegen 1 auf 2 gegenüberliegende Kleintore. Die anderen Spieler fungieren als neutrale Anspieler. Durch dauernde Wechsel zwischen den Spielerpaaren werden so ausreichende Erholungsphasen sichergestellt.

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp
Fußball-Kartothek 3
 Ausdauertraining



Philippha

Ausdauertraining

Ausdauer – über keinen anderen Konditionsfaktor hat die Trainingstheorie in neuester Zeit so kontrovers diskutiert. Ausdauer – kein anderer Trainingsinhalt bereitet dem Trainer so viel Kopfzerbrechen, denn mit Ausdauertraining verbinden den Spieler immer schon Begriffe wie „Quälerei“, „Schinderei“ und „Monotonie“. Der Trainer befindet sich offensichtlich in einem Dilemma, das durch die Erkenntnisse der modernen Trainingswissenschaft noch gesteigert wird. Denn die bezeichnet die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit als wichtigsten fußballspezifischen Konditionsfaktor, als Unterbau vieler anderer Konditionselemente.

Der Trainer steht also vor folgenden Fragen:

- Müssen notwendigerweise monotone Rundenläufe, die automatisch Motivationsprobleme bei den Spielern hervorrufen, auf dem Trainingsprogramm stehen?
- Wenn nicht, wie verpacke ich durch attraktive Trainingsformen ein systematisches Ausdauertraining so, daß die Spieler „lächelnd zu Boden sinken“?

Hierzu bietet die Fußball-Kartothek 3 „Ausdauertraining“ auf 87 Karten ausreichend Trainingsvorschläge, die auch bei nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen. Die Systematik der Kartothek beweist, daß auch bei der Ausdauerschulung der **Ball im Mittelpunkt** stehen kann: 1. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Belastungs- und Organisationsformen 2. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden 3. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind. 87 Karten; viele Übungen mit Variationen. Inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten.

DM 28,-

(zzgl. Versandkosten), lieferbar ab Anfang Dezember; **Bestellungen werden ab sofort vorgemerkt.**

Philippha
 Bestellkarte
 s. Heftmitte

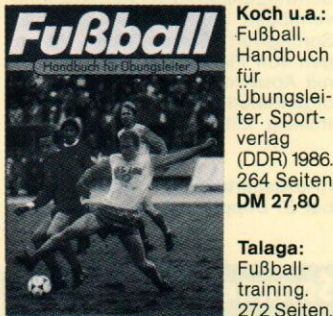
Fußball '88/89

Fachliteratur

Philippka-Buchversand
A.-Thaer-Str. 22 · D-4400 Münster



- 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. Ingesamt 250 Übungen. **DM 32,00**



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

Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten.

Talaga: Fußballtechnik. 202 Seiten.

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

II. Fußball-Trainingslehre

Jung: Attraktiver Amateurfußball. Eine Anleitung für eine mehrjährige Trainingskonzeption bezüglich der konditionellen, taktischen und psychologischen Arbeit. 160 S. **DM 24,60**

Albrecht (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten **DM 32,00**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Austé: 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**

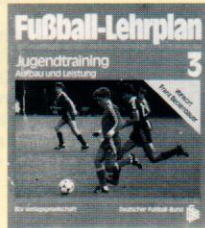
2. Jugendtraining

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

4. Übungssammlungen

- Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**
- Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**
- Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 Seiten **DM 26,80**
- Frank:** Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 S. Neuaufgabe 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 Tor-schußtraining, 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**

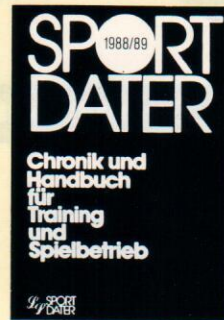
Heynckes: Fußball aktiv – Training und Spiel. 136 S., 89 Abb. **DM 29,80**

Hochgesand: Gefeuert – 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**

Dusiburg ('79), Trier ('80), Warendorf ('81) je **DM 13,00**

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) je **DM 15,00**

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87) je **DM 17,00**

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

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**

Fußball-Videothek

Lieferung im VHS-System; andere Systeme auf Anfrage

① **Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)**

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele
Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele

je Cassette DM 68,-

② **DFB (Dettmar Cramer/Gero Bisanz):** Fußballschule (Training und Wettkampf). Spezielle Video-Bearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik – Torwart – Verteidiger – Libero – Mann- und Raumdeckung – Mittelfeldspieler – Sturmstürzen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt.

Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen. **DM 79,90**

③ **Coerver-Lehrplan „Treffler“** (Torchancen kreieren und verwerten). Ein **Paket** von 4 VHS-Videoassetten mit jeweils einer knappen Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen; nur komplett lieferbar. **Knapp 4 Stunden Laufzeit! DM 150,-**

Teil 1: Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball)

Teil 2: Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Scheinbewegungen/Täuschungen, demonstriert von der individuellen zur Gruppenübung, mit und ohne Gegner)

Teil 3: Umspielen des Gegners (im Zweikampf oder mit Mitspielern, Doppelpässen etc.)

Teil 4: 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Technikschiessung für Schießen, Köpfen, Ballannahme, Ballführungen, Nutzen von freien Räumen usw.)



Sammelmappen

Sammelmappen mit dem Original-Titelschriftzug (sowie ab 1985 auch mit Jahreszahl-Aufklebern) helfen, ein auch optisch attraktives Fußball-Archiv aufzubauen. Jede Mappe faßt einen kompletten Jahrgang (12 Hefte bzw. 11, wenn eine Doppelausgabe erschien) und gestattet ein Lesen ohne „toten“ Rand. Grüner Leinen-Bezug, einfache Stabmechanik. Die Jahrgänge 1983 und 1984 hatten nur jeweils 6 Hefte, so daß sie zusammen in eine Mappe passen.

Je Mappe **DM 12,50** zzgl. Versandkosten (DM 3,- je Sendung), ab 5 Mappen Lieferung **frei Haus**.

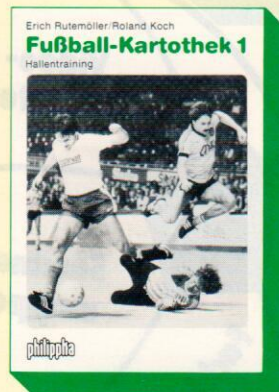
Ab sofort mit Jahreszahl-aufklebern!



Zum gleichen Preis sind auch neutrale Sammelmappen (ohne Schriftzug) in rotem oder blauem Regentleinen erhältlich.

Fußball-Kartotheken

Mit den Kartotheken haben wir ein im Sport bisher selten verwendetes Medium für den Trainer nutzbar gemacht: Die Karteikarte. Aus einer großen Übungszahl lassen sich systematisch geeignete Übungen zusammenstellen. Einführende Beihefte zu jeder Kartothek erläutern die Handhabung. Bisher sind erschienen, jeweils im praktischen Karteikasten:



Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallenstrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten. Mit Beiheft + Karteikasten **DM 28,-**

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu viele organisatorische Tipps zum Torwarttraining. Mit Beiheft + Karteikasten **DM 28,-**

Gleich mitbestellen: Fußball-Kartothek 3 (Ausdauertraining) von Middendorp, Binz und Jankowski; lieferbar ab Dezember. 87 Doppelkarten, Preis: **DM 28,-**

fußballtraining-Sammelband 1



1983

Die wichtigsten Beiträge des ersten „fußballtraining“-Jahrgangs haben wir in diesem Sammelband zusammengefaßt.

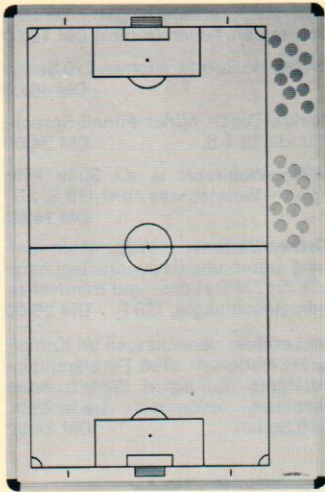
Inhalt:
Torwartschulung: Werfen und Hechten · Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung · Schnelligkeitsausdauertraining in der Vorbereitungsperiode · Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht · Schnelligkeitsausdauer im Fußball · Das Training einer Amateurm Mannschaft in der Vorbereitungsperiode · Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode · Wochentrainingsprogramm für B-Jugend-Mannschaften in der Wettkampfperiode · Wochentrainingsprogramm für den Amateurbereich innerhalb der 1. Wettkampfperiode · Fußballtraining im

Eine Trainingseinheit für Seniorenmannschaften · Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter, 64 Seiten, zahlreiche Fotos und Abb. **DM 14,-**
In Vorbereitung: fußballtraining-Sammelband 2 (1986). Jetzt schon vorbestellen, ca. **DM 14,-**

fußballtraining / alte Jahrgänge

Seit 1983 schon gibt es die Zeitschrift „fußballtraining“ – und bis auf wenige Ausnahmen (hier liefern wir Qualitäts-Fotokopien) sind noch alle alten Hefte vorrätig. Sie kosten zzgl. Versandporto für den Jahrgang 1984 (sechs Ausgaben) sowie 1985 (zwölf Ausgaben) einzeln je **DM 4,-**. Ab 1987 kosten Einzelhefte **DM 4,40**. Der Heftumfang beträgt in der Regel 32 Seiten.

Lehrtafeln



Mastertrainer

Auf diese professionelle magnethaftende Fußball-Lehrtafel im Großformat 60x90 cm haben viele Trainer schon lange gewartet. Die Tafel kann sowohl fest installiert, als auch mobil eingesetzt werden. Sie besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit feuervermahlter Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer. Zur Grundausstattung gehören je 12 Magnetsymbole in Blau und Gelb, 2 Ballsymbole und ein roter Tafelschreiber (trocken abwischbar). Weiteres Zubehör auf Anfrage. Auch als Handball-Lehrtafel lieferbar; daher bei Bestellung bitte die gewünschte Version angeben. Zzgl. Versandspesen

DM 198,-

Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“ (o. Abb.), 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haftsiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) angeben! Im Inland Lieferung frei Haus! **nur DM 179,-**

„minitaktik“ (o. Abb.), die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnet chips, 600 g leicht. Lieferbar für Fußball, Volleyball, Handball, Basketball – unbedingt angeben! Zzgl. Versandspesen **nur DM 37,80**

Deutsches Sport-Taschenbuch

Neu
(Mitte Dezember)

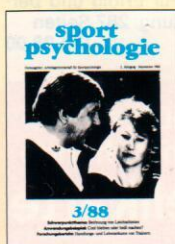


Wer, wo, was

im oder für den Sport an entscheidender Position in Politik, Sport-selbstverwaltung (DSB, Spitzenverbände, Landesverbände, NOK, internationale Verbände etc.), in Wirtschaft, Lehre und Forschung zu tun hat, ist in diesem einzigartigen, jährlich neu erscheinenden Nachschlagewerk verzeichnet. Unentbehrlich für jeden, der regelmäßig im Sport arbeitet und zu jeder Zeit alle wichtigen Namen, Adressen und Telefonnummern zur Hand haben muß! Das Taschenbuch enthält darüber hinaus viele nützliche Informationen aus verschiedenen Bereichen des Sports (z. B. Sportanlagenbau, Rechts- und Steuerfragen, Betriebssport, Termine, Statistiken, ca. 528 Seiten)

Vorbestellpreis **DM 34,-**
ab 1. 1. 1989 **DM 36,-**

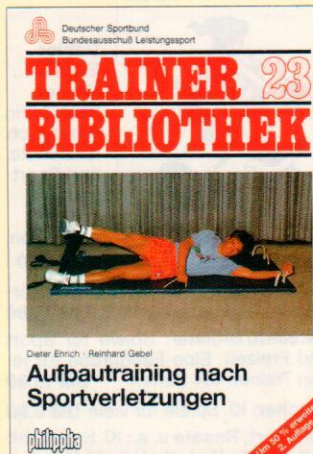
Sportpsychologie



Eine spezielle Zeitschrift für Sportpsychologie, die der regelmäßigen Vermittlung sportpsychologischer Erkenntnisse dient. Eine Zeitschrift, nützlich für den Trainer im Alltag, aber auch für den Athleten. Ein Jahresabo (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (Ausland DM 36,-). Ein Probeheft gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,- (in Briefmarken). Diese Schutzgebühr wird im Abonnementfall angerechnet. Übrigens: Abonnenten von „fußballtraining“ erhalten auf den Abpreis von „sportpsychologie“ einen Rabatt von 20%!

DSB-Trainerbibliothek

2. Auflage



Dieter Ehrlich · Reinhard Gebel
Aufbautraining nach Sportverletzungen

phlippa

Schnell wieder fit!

Sieben erschienen: Die 2., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage des Erfolgsbuches der Frankfurter „Fitmacher“ Dieter Ehrlich und Reinhard Gebel aus der DSB-Trainerbibliothek! Wie Sie Knie-, Fuß- und Oberschenkelmuskulatur-Verletzungen optimal nachbehandeln und ein für jeden speziellen Fall maßgeschneidertes Aufbautraining erstellen, können Sie in diesem Buch nachlesen. Nach der Vermittlung grundlegender Kenntnisse über die Muskeln, über richtige Ernährung und Prävention von Verletzungen werden auf 145 Seiten 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 Abb. **DM 32,-**

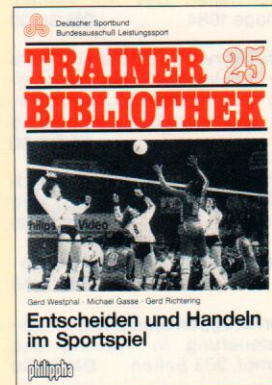
In derselben Reihe erschienen:



Klaus Zechang · Wilfried Buchmeier
Über den Umgang mit Sportjournalisten

phlippa

112 Seiten, zweifarbig, 1. Auflage 1986 **DM 19,80**



Gerd Westhoff · Michael Gasse · Gerd Rothering
Entscheiden und Handeln im Sportspiel

phlippa

176 Seiten, zweifarbig, ca. 40 Abb. und etwa 60 Fotos, 1. Auflage 1987 **DM 26,-**

Der Geschenk-Tip

für alle, die mal was ganz Verrücktes verschenken wollen:

Tennis '89

der originelle Kalender im Racketformat, exakt so groß wie ein richtiger Tennisschläger (68x24,5 cm). Mit tollen Actionfotos von Steffi Graf, G. Sabatini, M. Navratilova, Chris Evert und den Herren Agassi, Becker, Lendl, Edberg, Wilander, Connors, Noah und Cash. Stabiler Karton, Spiralbindung (kein Ausreißen der Blätter) – eine tolle Dekoration!

Staffelpreise

1	3	5
27,80	78,-	124,50
10+1	20+2	50+5 Expl.
239,-	458,-	995,- DM

Die Preise verstehen sich ab 2 Exemplaren, incl. Paketporto, aber ohne Paketzustellgebühr (z. Z. DM 2,20); bei Einzelbestellungen müssen wir DM 4,- Versandkostenanteil berechnen (bitte bei Scheckzahlung berücksichtigen!).

Für Eilbesteller: Tel. 02 51/23 50 45, Fax 02 51/23 50 47

Geschenkabo-Bestellkarte

Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 52,80 DM pro Abonnement (Ausland 57,60 DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen.

Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft _____/88. Den/Die Beschenkten

- informiere ich selbst
- informieren bitte Sie in meinem Namen.

Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

Hinweis an 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, D-4400 Münster, schriftl. widerrufen kann.

(Unterschrift) _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bestellung

Umseitiger Absender bestellt

- ab _____ (Monat/Jahr) / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 56,40 (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 61,20). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigung kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

aus Ihrem **Literatur-Angebot**:

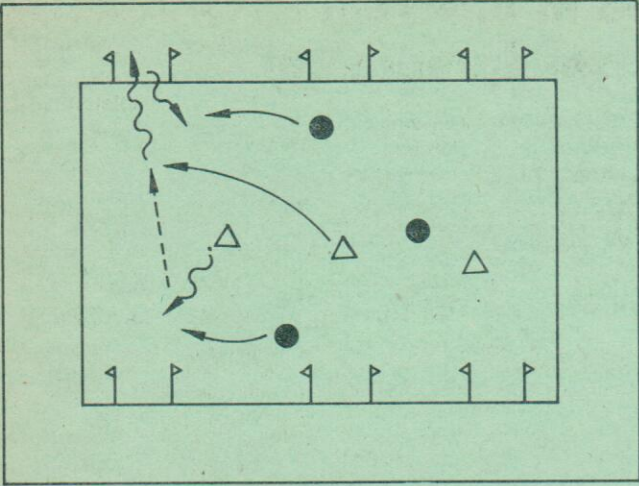
Expl. _____	Expl. Sammelmappe(n) „fußballtraining“ _____
Expl. _____	Expl. _____
Expl. _____	Expl. _____
Expl. _____	Expl. _____
Expl. _____	Expl. _____
Expl. _____	Expl. _____

Die Zahlungsweise und meine genaue Anschrift habe ich umseitig deutlich lesbar angegeben.

Hinweis: Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, A.-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift _____

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)



Ablauf:

Die Spieler bilden nun zwei 3er-Teams zum 3 gegen 3 im Feld.

Tore können wieder durch Überdribbeln einer der Torlinien erzielt werden.

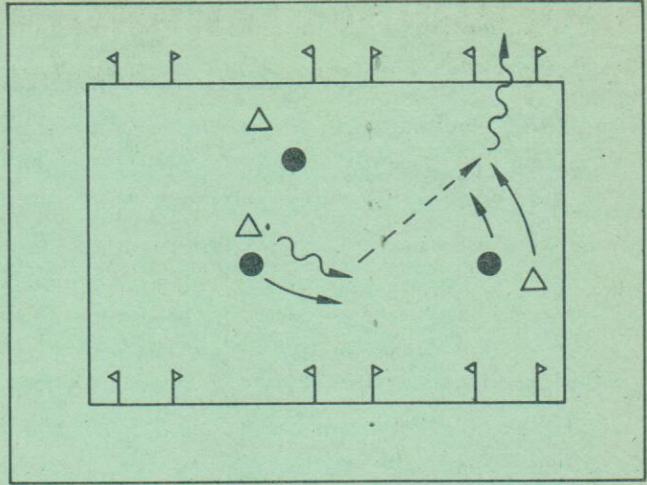
Nach Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz, muß aber auf ein anderes Tor angreifen.

Hinweis:

- Beim Dribbling Blick auf die Spielumgebung richten

Variationen:

- Jede Mannschaft bekommt zu Spielbeginn 3 Tore auf einer Grundlinie zugewiesen. Angriff auf die 3 gegnerischen Tore. Nach Torerfolg wieder Spielrichtungswechsel.
- Tore sind von beiden Seiten erlaubt.



Ablauf:

Gleiche Aufgabe, aber die Spieler beider Parteien werden zu Spielerpaaren eingeteilt (3x 1 gegen 1);

jeder Spieler spielt nur gegen seinen direkten Gegenspieler.

Variation:

- Nur 2 Spielerpaare spielen 2x 1 gegen 1 und das dritte Spielerpaar fungiert als neutrale Anspieler.

Hinweis:

- Blick beim Dribbling auf die Spielumgebung richten, um ein Zusammenspiel zu ermöglichen.

Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Außerdem:

Klante: Periodisierung des Fußballtrainings. Statt DM 34,80 **DM 19,80**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Neu in unserem Versandprogramm



Funcke: Fußball
Ein Wörterbuch für Fans, Fußballer, Trainer, deren Angehörige sowie die Millionen Fernsehsessel-Sportler
DM 18,-



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

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.

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



Huba (Hrsg.): Fußball-Weltgeschichte
479 S., mit vielen Farbfotos und Statistiken.
DM 52,-



Valérien: Fußball-EM '88 Deutschland
175 S., mit vielen Farbfotos und Tabellen.
DM 32,-

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.

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

Bitte untenstehende Bestellkarte benutzen!

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Albrecht-Thaer-Str. 22
D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service
Albrecht-Thaer-Str. 22
D-4400 Münster

1.14.

Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „Fußballtraining“)

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

1.14.

Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „Fußballtraining“)

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (für nicht preisgebundene Titel) ab von meinem/vom*

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



Auf der psychischen Ebene: Ist der Spieler locker, frei, gelöst oder gehemmt, verkrampft? Kann er oder will er nicht laufen? Kann er den Ball nicht verarbeiten oder das Dribbling durchziehen, oder fehlt es dem Spieler an Sicherheit, Selbstvertrauen?

Je nachdem, wie wir den Spieler einschätzen, haben wir in der Trainingseinheit selbst noch kurzfristig gesteuert oder aber in den darauffolgenden Einheiten und in Form von Gesprächen.

Mechanismen für solche kurzfristigen psychischen Regulationen sind vor allem: Ziele setzen oder verändern, Zuordnungen regeln, Aufgaben verändern, Anspornen, Bekräftigen, Druck ausüben oder auch Ignorieren.

Trainingslager

Das Trainingslager ist für die Mannschaftsbildung ein wesentlicher Faktor.

Neue Spieler können leichter integriert werden, die Mannschaft kann in dieser Zeit als Gruppe entscheidend zusammenwachsen und eine eigene Dynamik entwickeln.

Auf der konditionellen Ebene werden hier zu Beginn der Vorbereitungszeit die Grundlagen gelegt oder am Ende dieser Phase der Feinschliff erarbeitet.

Ist das Trainingslager gut organisiert, kann der Trainer auf die Bedürfnisse des einzelnen oder kleinerer Gruppen eingehen.

Wie die folgende exemplarische Trainingseinheit aufweist, haben wir diesen individuellen Aspekt im Trainingslager immer sehr berücksichtigt: Spieler mit einer deutlich über dem Schnitt liegenden Ausdauer brauchten nicht jede Ausdauereinheit mitzumachen – diese Zeit wurde anders verwendet, wie etwa durch Sprinttraining oder durch Ballarbeit. Zum anderen haben wir zweikampfschwache, aber kombinationsstarke Spieler im Zweikampfverhalten geschult, während die meisten Spieler in Spielformen das Zusammenspiel verbesserten.

Auf der taktischen Ebene bieten sich Gespräche in kleinen Gruppen an, um das taktische Verständnis untereinander abzustimmen und die taktische Handlungsfähigkeit zu vergrößern.

Wir haben sehr viel Wert darauf gelegt, daß die Spieler lernen, miteinander zu sprechen. Leider haben wir dieses Ziel in der abgelaufenen Saison nicht ausreichend realisiert. Trotz Aufforderung haben unsere Spieler vor allem im Abwehrzentrum während des Spiels zu wenig miteinander gesprochen. Jeder spielte für sich, das Abwehrzentrum war keine Einheit.

Um die Psyche der Spieler besser einzuschätzen, werden im Trainingslager vorbereitete Gespräche geführt: Ziele, Vorstellungen, Ängste, Motive müssen ausgelotet werden, um die Spieler mit darauf abgestimmten psychologischen Konzepten auf ein hohes Leistungsniveau zu bringen und dort zu halten.

Individual- und Gruppentraining im Trainingslager

- 18 Feldspieler/2 Torwarte
- Fußballplatz (Rasen) mit 400-Meter-Laufbahn

Trainingsziele:

- 6 Spieler sollten an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten.
- Die Torhüter sollten trainiert werden.
- Mit den anderen Spielern sollte gezielt im Bereich der Schnelligkeit und im individualtaktischen und -technischen Bereich gearbeitet werden.

Aufwärmen (20 Minuten)

- 5 Minuten selbständiges Aufwärmen
- 10 Minuten 5 gegen 2
- 5 Minuten Gymnastik – Dehnübungen für die Beine

Hauptteil (35 Minuten)

Individual- und Gruppentraining

Gruppe A:

Ausdauertraining

- 3 x 1500 Meter mit vorgegebener Zeit und Marschtabelle
- Zwischen den Läufen als aktive Erholung 4 gegen 2

Gruppe B:

Torschuß und Schnelligkeitstraining

- Lockere, gezielte Torschüsse zum Aufwärmen des Torwarts: flach rechts/links in die Ecke.
- Torschußtraining in Verbindung mit Antritten:

1. Trainer und Spieler stehen sich etwa 20 bis 25 Meter vom Tor entfernt gegenüber.

Der Spieler startet und nimmt den vom Trainer zugespielten Ball in höchstem Tempo an und mit, dribbelt in Richtung Tor und schießt (Abb. 7).

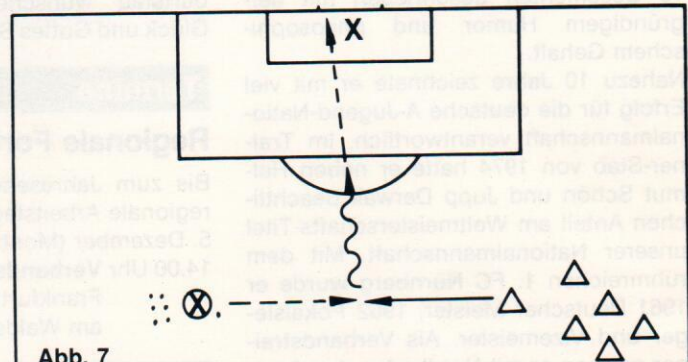


Abb. 7

2. Der Spieler startet von der Strafraumlinie dem etwa 40 Meter vor dem Tor stehenden Trainer entgegen. Dieser spielt den entgegenkommenden Spieler an, der den Ball direkt zurückspielt.

Nach dem „Klatschenlassen“ dreht und startet der Spieler zu einem Ball, der etwa 20 Meter vor dem Tor liegt. Diesen nimmt der Übende in höchstem Tempo mit und schießt aufs Tor.

Gruppe C:

Individualtraining

Während des Torschußtrainings werden immer 2 Spieler herausgenommen, mit denen intensiv etwa 10 Minuten im individualtechnischen und -taktischen Bereich gearbeitet wird:

- Zweikampfspiel 1 gegen 1 (Technik/Taktik)
- Kopfballspiel
- Basistechnik und -taktik der Ballkontrolle (Abschirmen des Balles)

Abschlußspiel (15 Minuten)

Am Ende kommt die Mannschaft zusammen und spielt 10 bis 15 Minuten auf einem Viertelfeld auf 2 große Tore 10 gegen 10.

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Herbert Widmayer 75 Jahre

Eine profilierte Persönlichkeit des deutschen Fußballs vollendet am 17. November das 75. Lebensjahr: Herbert Widmayer, Präsident der Union Europäischer Fußball-Lehrer (U.E.F.) und seit 10 Jahren Präsident des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL), hat als erfolgreicher Trainer Fußball-Geschichte und als großartiger Mensch viele positive Geschichten geschrieben mit tiefgründigem Humor und philosophischem Gehalt.

Nahezu 10 Jahre zeichnete er mit viel Erfolg für die deutsche A-Jugend-Nationalmannschaft verantwortlich. Im Trainer-Stab von 1974 hatte er neben Helmut Schön und Jupp Derwall beachtlichen Anteil am Weltmeisterschafts-Titel unserer Nationalmannschaft. Mit dem ruhmreichen 1. FC Nürnberg wurde er 1961 Deutscher Meister, 1962 Pokalsieger und Vizemeister. Als Verbandstrainer gewann er mit Nordbaden den Amateur-Länderpokal. In die Geschichte ging er 1963 auch als erster abgeschlossener Bundesligatrainer ein – ausgerechnet gefeuert vom 1. FC Nürnberg, mit dem er wenige Monate zuvor nach Triumphe gefeiert hatte.



Bei jahrzehntelangen Höhen und Tiefen in einem aufregenden Trainerleben ist Herbert Widmayer seiner Philosophie immer treu geblieben: Er zeigte Bescheidenheit im Sieg und Haltung in der Niederlage. Eine seiner ersten Amtshandlungen als neuer Präsident des BDFL war 1979 sein Aufruf zum „Jahr des Fairplay“ für alle Trainer. Schon damals mahnte er: Der Sport ohne Fairplay verrät seine Grundidee, verliert seine Glaubwürdigkeit!

Als die Trainer Europas Herbert Widmayer 1986 in Neuchâtel auf den Thron des Präsidenten der Union Europäischer Fußball-Trainer hoben, krönten sie die Karriere eines vorbildlichen Trainers, eines sauberen Sportmannes, eines feinen Menschen, der im Herzen, in der Sprache, in seinen Gedanken immer jung geblieben ist. Auch heute mit 75 wirkt Herbert Widmayer noch wie ein Weltmeister der guten Laune, vital und geistig frisch, beliebt und respektiert auch bei allen Jüngeren im In- und Ausland.

Noch heute ist er ständig in Sachen Fußball unterwegs, mit Terminen übersät und steht auch als Vorsitzender der DFB-Prüfungskommission für die Trainer-A-Lizenz mittendrin in der lebendigen Arbeit.

Mit herzlicher Gratulation zum 75. Geburtstag wünschen wir Gesundheit, Glück und Gottes Segen. **Lothar Meurer**

Termine

Regionale Fortbildung

Bis zum Jahresende findet noch eine regionale Arbeitstagung statt:

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 (BDFL):

Brunhorn, Jürgen, Rheinstraße 2,
2850 Bremerhaven.

Busse, Ulrich, Mühlenweg 80,
3108 Winsen/Aller.

Darsow, Peter, Am Westkamp 22,
2906 Hundsmühlen.

Ehlers, Wolfgang, Kreisstraße 18,
3384 Liebenburg 1.

Dr. Fass, Volker, Neuer Weg 5,
6464 Gelnhausen.

Heider, Erwin, Elvirastraße 10,
8000 München 19.

Lemke, Uwe, Bergmannstraße 7,
64650 Gelsenkirchen.

Lutz, Hermann, Eichendorffweg 10,
8021 Hohenschäftlarn.

Riedel, Joachim, Königsheidering 120a,
8588 Weidenberg.

Salgert, Rolf, Holzrichterweg 35,
4600 Dortmund 50.

Tewes, Olaf, Lilienthalstraße 22,
5804 Herdecke.

Woiczikowski, Detlev, Kuno-Fischer-
Straße 2, 1000 Berlin 19.

Wolf, Ludwig, Richard-Wagner-Straße 1,
8192 Geretsried.

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

Neue BDFL-Gremien

Die Hauptversammlung 1988 des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer wählte im Anschluß an den ITK von Bad Füssing nachfolgende Gremien und Funktionäre:

Präsidium und Bundesvorstand

Wahlperiode 1988 – 1991

Präsidium

Präsident:
Herbert Widmayer
Robert-Koch-Straße 4, 5020 Frechen, Telefon
02234-54624

Vizepräsidenten:
Herbert Binkert
Brebacher Straße 97, 6601 Bischmisheim, Telefon
0681-894871

Kurt Böhnke
Zoppoter Straße 23, 1000 Berlin 33, Telefon 030-
8244380

Schatzmeister:
Hermann Höfer
Anzengruber Straße 10, 6000 Frankfurt/Main 1, Tele-
fon 069-563143

Bundesgeschäftsführer:
Lothar Meurer
Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden, Telefon
06121-843469

Bundesvorstand

Vorsitzender des Ehrengerichts:
Hans Hipp
Leitenweg 41, 8904 Friedberg, Telefon 0821-
601535

Vorsitzender Verbandsgruppe Hessen:
Philipp Eibelhäuser
Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3, Telefon 06181-
431360

Vorsitzender Verbandsgruppe Baden-Württemberg:
Heiner Ueberle
Goethestraße 25, 6913 Mühlhausen, Telefon 06222-
62188

Vorsitzender Verbandsgruppe Bayern:
Gerhard Bauer
Menzinger Straße 99a, 8000 München 50, Telefon
089-8112263

Vorsitzender Verbandsgruppe West:
Heiner Schaffer
Dürweg 25, 5600 Wuppertal 1, Telefon 0202-
432648

Vorsitzender Verbandsgruppe Nord:
Edu Sausmikat
Weser-Esch-Straße 53, 4500 Osnabrück, Telefon
0541-72372

Vorsitzender Verbandsgruppe Südwest:
Horst Zingraf
Dürerstraße 9, 6676 Mandelbachtal 1, Telefon
06893-3550

Vorsitzender Verbandsgruppe Berlin:
Heinz Schumann
Berliner Straße 65, 1000 Berlin 31, Telefon 030-
877374

Ehrevorsitzender:
Paul Osswald
Letzter Hasenpfad 8, 6000 Frankfurt/Main 70, Tele-
fon 069-632734

Jugendtraining

Detlev Brüggemann

Straßenfußball von gestern – heute in der Sporthalle

Fußballtraining in der Halle für die Jüngsten – Im Winter mehr als „Ersatz“

Vorbemerkungen

Fußball ist bei gutem wie auch schlechtem Wetter ein Freiluftspiel für groß und klein. Entsprechend müssen auch die Verhältnisse gestaltet werden, unter denen das Training abläuft. Wenn hier dennoch das Hallen-Fußballtraining angesprochen und an exemplarischen Einheiten vorgestellt wird, so soll nicht dem Hallenfußball als eine vom Publikum gern gesehene Variation des „großen Spiels“ das Wort geredet werden. Vielmehr gilt es, auch für die schlechten Jahreszeiten verfügbare Trainingsstätten möglichst effektiv zu gebrauchen, will man weiterhin regelmäßig und dauerhaft trainieren können.

Dieser Aspekt trifft in ganz besonderer Weise für Kinder zu, deren Spiel und Training in weit stärkerem Maße von den Sportplätzen und den Wetterverhältnissen beeinflusst wird, als es der erwachsene, erfahrene Leistungsfußballer zu akzeptieren und zu bewältigen gelernt hat.

Vor- und Nachteile des Hallentrainings

Vorteile des Hallentrainings

Gerade Kinder treffen in der überschaubaren Sporthalle mit ihren natürlichen „Aus-Begrenzungen“ und dem ebenen Hallenboden für ihre Trainingsziele und Trainingsformen vorteilhafte Verhältnisse an.

Ihr Spiel beschränkt sich weitgehend noch auf einen begrenzten Wirkungsraum. Kleine Parteespiele lassen sich einfach organisieren. Die natürlichen Begrenzungen (als „Bande“ zugelassen) fördern den motivierenden, flüssigen Spielablauf. Technische Aufgaben werden in einer Halle nicht durch Platzfehler oder Witterungseinflüsse gestört. Und schließlich lassen sich zahlreiche Turngeräte hilfreich zu einer abwechslungsreichen Trainingsstunde verwenden.

Zusätzliche Hallenmeisterschaften und Freundschaftsturniere für die Sechs- bis Zwölfjährigen auf Vereins-, Kreis- und Verbandsebene liefern deshalb nicht nur wegen der für die Entwicklung von Spielfähigkeit und Handlungsschnelligkeit vorteilhaften kleinen Spielerzahlen einen bedeutsamen Beitrag zur Förderung der jüngsten Fußballer.

Nachteile des Hallentrainings

Übersehen werden dürfen dennoch nicht die Nachteile des Fußballtrainings in der Halle.

Mit ansteigendem Alter müssen die Nachwuchsspieler weiträumiger sehen und spielen lernen. Hier können kleine Spielfelder längerfristig Defizite hinsichtlich dieser Spielfähigkeiten entstehen lassen und das sogenannte „**Klein-Klein-Spiel**“ zu stark und einseitig ausprägen.

Die Sporthalle bietet vor allem für spieltaktische Elemente nicht allen Spielern ausreichenden Trainingsraum: Flanken, Flugbälle oder das Spiel über die Flügel müssen zwangsläufig ebenso vernachlässigt werden wie etwa das wettkampfgerechte Training der Torhüter, deren Spielverhalten ganz wesentlich auf der Orientierung im großen Tor und dem entsprechenden Spielraum vor dem Tor aufbaut.

Fußball wird auch schon im Jugendalter mit konsequentem körperlichen Einsatz gespielt. Der glatte und harte Boden, aber auch die kurzen Entfernungen zu den Hallenwänden bergen da eine nicht unerhebliche **Verletzungsgefahr** durch das Zweikampfspiel in sich.

Wer mehr als eine Stunde in einer Sporthalle gespielt und trainiert hat, kennt die **zusätzlichen körperlichen Belastungen** mit allen unliebsamen Folgeerscheinungen für Herz-Kreislauf, Muskeln, Sehnen und die Gelenke (insbesondere auch durch die verbrauchte und stickige Luft). Dabei geben sich die Vereine und Trainingsgruppen im Winter die Hallentür geradezu in die Hand. Ein Frischluftaustausch kann gar nicht erfolgen.

Für das Spiel und Training der „Kleinen“ spielen diese Nachteile allerdings gemessen an den offenkundigen Vorteilen eine noch untergeordnete Rolle.

Die nachfolgenden exemplarischen Trainingseinheiten für D- und C-Junioren sollen vielmehr zu einem noch intensiveren und effektiveren Gebrauch der Sporthalle für die jüngsten Altersklassen anregen. Dabei ist gerade das Training der 10- bis 12jährigen und der 12- bis 14jährigen beschrieben, weil in den ersten Fußballjahren weniger im Sinne gezielter Verbesse-



A-Jugend-Fußball in der Halle – noch attraktiver ist die Halle für untere Altersbereiche. Foto: Lindemann

rungen „trainiert“, sondern vorrangig gespielt werden sollte. Spielnachmittage statt Training!

Spielerfahrung und Freude am Spielen erweisen sich immer noch als beständigste und stabilste Fundamente für den Aufbau einer erfolgreichen Fußballkarriere.

Grundlagen der Trainingseinheiten

Grundsätzlich wird hier von **3 Trainingseinheiten pro Woche** ausgegangen.

In den jungen Jahren wirken sich regelmäßiges und häufigeres Training (gemeint ist nicht häufiges Konditionstraining!) für eine breite und effektive Grundlagenausbildung besonders vorteilhaft aus. Häufiger weniger ist immer besser als seltener viel! Hochhäuser lassen sich nur auf stabilen Fundamenten errichten. Versäumnisse im Grundlagentraining vor allem während der Kinderzeit begrenzen die spätere Leistungsfähigkeit im Erwachsenenalter und lassen sich nicht mehr nachholen.

... 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).

Schema einer Trainingswoche

Samstag:	Spiel	
Sonntag:	frei	
Montag:	Training	
Dienstag:	frei	bzw. Training
Mittwoch:	Training	bzw. frei
Donnerstag:	Training	
Freitag:	frei	
Samstag:	Spiel	

Grundsätze

- Vor und nach einem Spiel möglichst ein **trainingsfreier Tag**
- **Anordnung der Trainingstage im Wechsel zwischen Belastung (Training) und Erholung (frei)**
- **Die intensivste Trainingsbelastung einmal etwa in der Wochenmitte**

Schema einer Trainingseinheit

Aufwärmen:

- Vorbereitung von Körper, Geist und Psyche auf die kommenden Anforderungen (Belastungen)
- Spielerische Aufgaben mit Ball als thematische Hinführung zum inhaltlichen Schwerpunkt des Trainings (kurz und ohne Korrekturen)
- Noch keine gezielte Dehngymnastik bei D-Jugendlichen, spielerische Gymnastik für C-Junioren
- Kontinuierliche Intensitätssteigerung bis zur Wettspielbelastung mit regelmäßigen Erholungsphasen dazwischen (Belastung und Erholung)
- Dauer für D- und C-Junioren zwischen 15 und 20 Minuten

Hauptteil:

- Phase der Verbesserungen, des Lernens
- Höchste körperliche (auch konzentrationsmäßige) Beanspruchungen am Anfang dieser Trainingsphase, geringe Ausdauerbelastungen zum Ende des eigentlichen Trainings
- Regelmäßiger Wechsel zwischen Aufgaben mit hoher Belastung und Aufgaben zur Erholung
- Aufgabenwiederholungen zur Verfestigung und Vertiefung, Abwechslung in Aufgabenstellung und Form der Aufgabe zur Motivation
- Demonstration der Aufgaben zur Verdeutlichung und zum besseren Verständnis
- Korrektur als Hilfe und Erweiterung der Spielerfahrungen

Ausklang:

- Erholung (Regeneration) des Körpers von der Summe der Trainingsbelastungen
- Aufgaben mit geringer Belastung für das Herz-Kreislauf-System (Auslaufen – Abschlußspielchen)
- Bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen noch abschließende Dehn- und Lockerungsgymnastik

Zu den Trainingseinheiten:

❶ Die **Spiel- und Übungszeiten** sind lediglich als allgemeine Orientierung bei günstigem Trainingsverlauf zu verstehen. Grundsätzlich richtet sich die Dauer der einzelnen Trainingsaufgaben danach, wie schnell die Aufgaben erfaßt und von den einzelnen Spielern bewältigt werden.

In jeder Trainingsstunde ist der Trainer in irgendeiner Weise zur **Improvisation** aufgefordert. Aufgrund des Trainingsverlaufs ebenso wie auch durch andere organisatorische oder sportliche, im Vorhinein nicht kalkulierbare Umstände.

Konzepte können immer nur ein gedanklicher Leitfaden sein.

❷ Wer ein **Partiespiel** mit seinen Regeln und besonderen Aufgaben den Spielern **neu vorstellt**, wird etwas mehr Zeit zur

Demonstration (etwa zuerst als Handballspiel oder mit geringerem Spieltempo) der speziellen Regeln benötigen.

Dieser Fall ergibt sich für ein Spiel allerdings immer nur ein einziges Mal. Von da an ist das Spiel dem Spieler für alle weiteren Jahre seiner Fußballaufbahn bekannt. Zeit für Erklärungen ist nicht mehr erforderlich.

Von dieser Situation geht die folgende Beschreibung der Trainingseinheiten aus.

❸ Im D- und auch noch im C-Juniorenalter sollten die **Torhüter** im Training möglichst häufig auch **im Feld mitspielen**.

Konditionelle wie auch spieltaktische Fähigkeiten, die für sein Spiel wichtig sind, werden so vielseitiger ausgeprägt. Schließlich wird gerade im modernen Fußball vom Torhüter das „Mitspielen“ auch außerhalb des Tores gefordert.

1. Trainingseinheit

Zielgruppe: D-Junioren (10 bis 12 Jahre)

Zeit: 1. Wochentrainingstag (montags)

Schwerpunkte: Dribbling – Zweikampf

16 Feldspieler und 2 Torwarte

Aufwärmen (10 Minuten)

Übung 1:

Jeder Spieler dribbelt sich mit einem Ball in der Gruppe warm und probiert dabei alle Tricks, die er sich am Ball zutraut.

Übung 2:

Wie beim Basketball dribbelt jeder mit der Hand und versucht, auf mehrere Basketballkörbe (nicht 2mal hintereinander auf den gleichen!) möglichst viele Körbe zu erzielen.

Übung 3:

Jeweils 2 Spieler spielen zusammen und halten einen Ball in der Luft (jonglieren).

Übung 4:

Jeder dribbelt mit einem Ball durch die Halle und paßt den Ball gegen eine Wand, nimmt den zurückprallenden Ball zu einer anderen Wand an und mit usw.

Bei Ballverlust (Zusammenstoß): „Zur Erholung“ 2 Liegestütze.

Übung 5:

Jeweils 2 Spieler spielen mit einem Ball zusammen:

Ein Spieler dribbelt mit der Hand wie beim Basketball auf seinen Partner zu und versucht, mit Täuschungen und Ausweichmanövern an diesem vorbeizudribbeln.

Der Partner versperrt den Weg, ohne den Dribbelnden berühren zu dürfen.

Häufiger Aufgabenwechsel.

Übung 6:

Gleiche Aufgabe mit dem Fuß: Dribbling und Durchbruch 1 gegen 1.

Hauptteil (75 Minuten)

Partiespiel: 3mal 1 gegen 1 auf zwei Tore

Organisationsform:

Gespielt wird in 3 Parallelfeldern gleichzeitig mit breiten Toren durch Turmatten als Treff-Fläche erstellt (**Abb. 1**).

2 Durchgänge.

Ablauf:

– Jeweils 3 Spieler bilden eine Mannschaft und spielen im

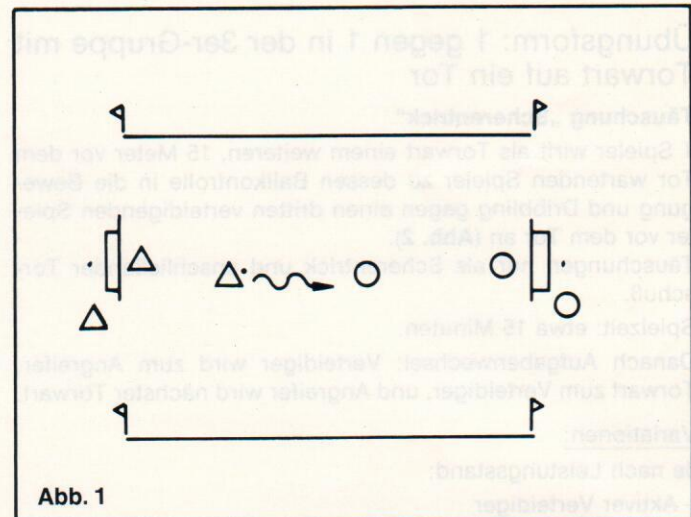


Abb. 1

Wechsel gegen einen direkten Gegenspieler des anderen 3er-Teams 1 gegen 1.

- 1 Spieler spielt gegen seinen direkten Gegenspieler 1 gegen 1 zwischen 2 Toren. Die beiden Spieler eines weiteren Spielerpaares warten an den gegenüberliegenden Toren auf einen Torabschluß.
- Jeweils 1 Mitspieler der beiden 1-gegen-1-Spieler steht als Torwart im Tor.
- Bei Tor: Der Mitspieler des erfolgreichen Spielers verläßt das Tor, nimmt einen hinter dem Tor bereitliegenden Ball und dribbelt auf das gegenüberliegende Tor gegen seinen im Tor stehenden Gegenspieler zum 1 gegen 1.
- Bei Toraus: Spieler aus dem Tor dribbelt mit dem hinter dem Tor bereitliegenden Ball gegen seinen Gegenspieler auf das gegenüberliegende Tor.
- Bei gehaltenem Ball: Spielfortsetzung mit Torwart-Abwurf auf eigenen Mitspieler, kein Tausch der Spielerpaare im Feld.
- Nach jedem Tor bzw. Toraus: Wechsel der entsprechenden Spielerpaare.
- Spielzeit: etwa 5 Minuten.

Hinweis:

Durch diese Organisationsform wird ein optimaler Wechsel von Belastung und Erholung sichergestellt, so daß ein hohes Spieltempo möglich ist.

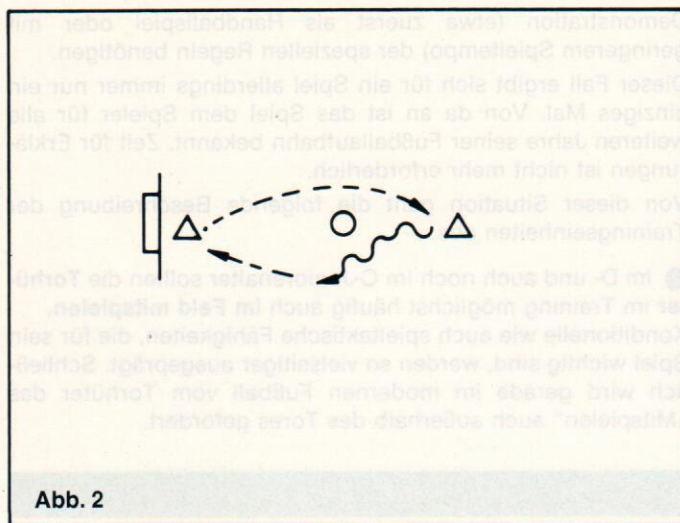


Abb. 2

Übungsform: 1 gegen 1 in der 3er-Gruppe mit Torwart auf ein Tor

Täuschung „Scherentrick“

1 Spieler wirft als Torwart einem weiteren, 15 Meter vor dem Tor wartenden Spieler zu dessen Ballkontrolle in die Bewegung und Dribbling gegen einen dritten verteidigenden Spieler vor dem Tor an (Abb. 2).

Täuschungen nur als Scherentrick und anschließender Torchuss.

Spielzeit: etwa 15 Minuten.

Danach Aufgabenwechsel: Verteidiger wird zum Angreifer, Torwart zum Verteidiger, und Angreifer wird nächster Torwart.

Variationen:

Je nach Leistungsstand:

- Aktiver Verteidiger
- Verteidiger darf nur auf der Stelle abwehren
- Verteidiger teilaktiv (geht auf die Täuschung ein und läßt sich überspielen)

Korrekturhinweise

- ▶ Blick auf Gegner richten
- ▶ Weiter Stemmschritt nach vorn und zur Seite als Täuschung
- ▶ Ball nach der Täuschung mit der Außenseite am Gegner vorbei passen
- ▶ Tempowechsel nach der Täuschung
- ▶ Frühzeitig vor dem Gegner Täuschung einleiten
- ▶ Alternative Lösung anwenden, wenn Gegner nicht auf Täuschung eingeht
- ▶ Dribbling frontal auf Gegner zu

Parteispiel: 3mal 1 gegen 1 auf zwei Tore

Wiederholung mit neuen Mannschaftspaarungen.

2 Durchgänge.

Spielzeit: etwa 12 Minuten

Hinweis:

Dieses Parteispiel kann auch in Turnierform durchgespielt werden. Die Treffer der einzelnen Spieler werden hier zu einem Mannschaftsergebnis addiert. In dieser Wiederholung spielen dann die Sieger aus der 1. Runde gegeneinander.

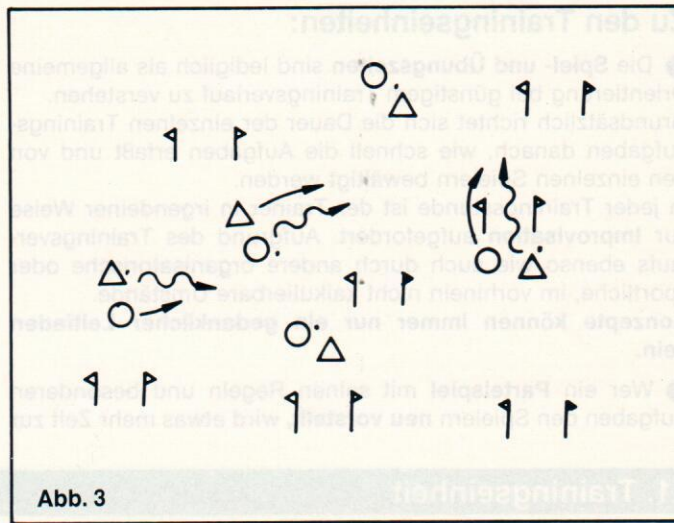


Abb. 3

Übungsform: Gruppenspiel 9mal 1 gegen 1 durch Stangentore

Alleingang – Ballsicherung

Hinweise:

- Je mehr Tore, desto stärker wird das Element des Alleinganges betont
- Je weniger Tore (weniger als Spielerpaare), um so stärker die Ballsicherung.

Neun Spielerpaare spielen jeweils 1 gegen 1 im Raum.

Der Ballbesitzer versucht, durch möglichst viele kleine, im Raum frei verteilte Stangentore zu dribbeln und den Ball gegen seinen Gegner zu verteidigen.

Der Verteidiger darf nicht durch die Tore laufen (Abb. 3).

Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel.

Spielzeit: etwa 10 Minuten.

Jeweils 1 Minute Übungszeit, dann als Erholungsphase Korrekturbesprechung in der Gruppe.

Korrekturhinweise

- ▶ Körper zwischen Ball und Gegner
- ▶ Täuschungen durch Richtungswechsel
- ▶ Blick vom Ball hoch auf Spielumgebung wenden
- ▶ Gegner mit der Schulter vom Ball abblocken
- ▶ Tempowechsel, um sich vom Gegner zu lösen

Hallenfußballturnier 4 gegen 4 auf zwei Tore

- Torwarte bleiben fest in den Toren
- Spielzeit jeweils 4 Minuten
- 4 Mannschaften, jede spielt gegen jede
- Das Turnier umfaßt also 6 Spiele (Gesamtdauer etwa 30 Minuten)

Auslaufen

Übungsform: Ballführen

Jeder Spieler dribbelt mit seinem Ball frei im Raum, bis der erste durch Zusammenstoß mit einem anderen Spieler aus dem Raum seinen Ball „verliert“.

Der Raum wird immer weiter verkleinert: Wer hat den ersten Ballverlust? Spielzeit: etwa 5 Minuten

2. Trainingseinheit

Zielgruppe: D-Junioren (10 bis 12 Jahre)

Zeit: 2. Wochentrainingstag (dienstags)

Schwerpunkte: Passen – Freilaufen

16 Feldspieler und 2 Torwarte

Aufwärmen (10 Minuten)

Übung 1:

Je 2 Spieler spielen sich aus dem Warmlaufen heraus den Ball frei zu.

Bei Ballverlust: 2 Liegestütz für Verursacher.

Hinweis:

Nicht als Strafe, sondern als Motivation zu verstehen.

Übung 2:

Gleiche Aufgabe; aber der abspielende Spieler macht jeweils eine bestimmte, vorher angekündigte gymnastische Übung.

Übung 3:

Je 2 Spieler spielen sich im Warmlaufen den Ball beliebig mit der Hand zu.

4 Spieler versuchen, als „Störenfriede“ einen Ball zum Aufgabenwechsel mit dem entsprechenden Spieler abzufangen.

Übung 4:

Je 2 Spieler spielen sich den Ball per Kopf direkt (auch mit vorherigem Anstoppen) zu.

Übung 5:

Je 2 Spieler spielen sich einen Ball zu und versuchen, dabei den Ball gegen 4 „Störenfriede“ zu verteidigen.

Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel der betreffenden Spieler (Abb. 4).

Übung 6:

Je 2 Spieler spielen mit einem Ball zusammen.

1 Spieler dribbelt und paßt zum Partner; der Partner spielt als Wand mit nur einem Kontakt direkt zurück.

Nach dem Abspiel kurzer Spurt und Kontrolle des vom Partner zurückgespielten Balles.

Aufgabenwechsel nach jeweils 5 Pässen.

Hauptteil (75 Minuten)

Parteispiel: 3 gegen 3 gegen 3 auf zwei Tore

Organisationsform:

Gespielt wird in 2 Gruppen hintereinander;

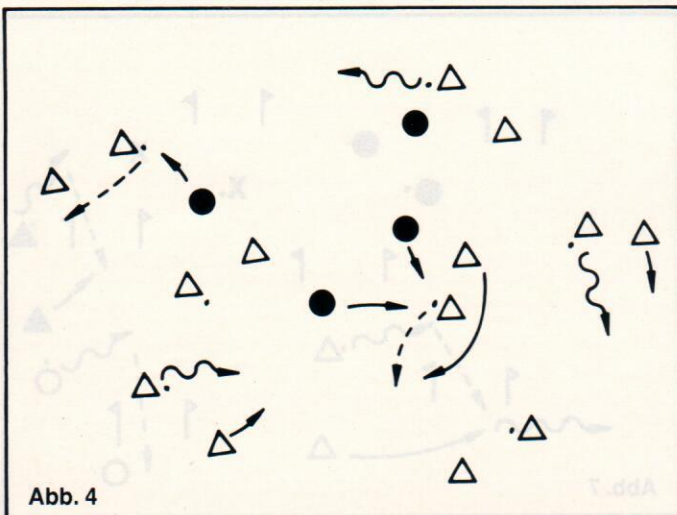


Abb. 4

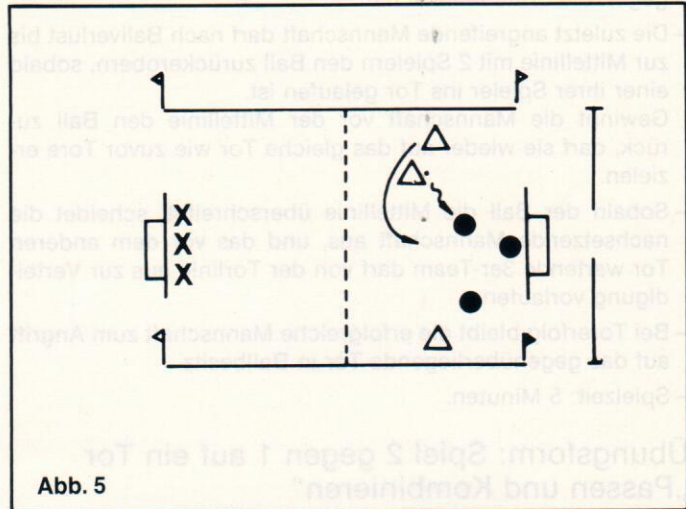


Abb. 5

Bei großen Hallen kann das Spiel auch parallel in 2 Gruppen über die Hälfte der Halle gespielt werden (Doppeltor in der Hallenmitte).

Ablauf:

- 3 Angreifer spielen gegen 3 verteidigende Spieler auf ein Tor, während die dritte Mannschaft vor dem anderen Tor den nächsten Angriff abwartet (Abb. 5);
- 1 Spieler der verteidigenden Mannschaft spielt als Torwart im Tor zum 3 gegen 2 im Feld.

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

- Bei Ballverlust: Gegenangriff der verteidigenden Mannschaft über die Mittellinie auf das gegenüberliegende Tor gegen die dritte Mannschaft.
- Die zuletzt angreifende Mannschaft darf nach Ballverlust bis zur Mittellinie mit 2 Spielern den Ball zurückerobern, sobald einer ihrer Spieler ins Tor gelaufen ist. Gewinnt die Mannschaft vor der Mittellinie den Ball zurück, darf sie wieder auf das gleiche Tor wie zuvor Tore erzielen.
- Sobald der Ball die Mittellinie überschreitet, scheidet die nachsetzende Mannschaft aus, und das vor dem anderen Tor wartende 3er-Team darf von der Torlinie aus zur Verteidigung vorlaufen.
- Bei Torerfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft zum Angriff auf das gegenüberliegende Tor in Ballbesitz.
- Spielzeit: 5 Minuten.

Übungsform: Spiel 2 gegen 1 auf ein Tor „Passen und Kombinieren“

- Jeweils 3 Spieler spielen zusammen: 1 Spieler verteidigt dabei ein 3 Meter breites Kleintor (Matte), und 2 Spieler versuchen, gegen diesen zum Torerfolg zu kommen (Abb. 6).
 - 6 Abspiele der beiden Angreifer ohne Ballkontakt des Gegners zählen auch als Tor.
 - Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel der beteiligten Spieler.
 - Bei 3 Toren in Folge = 1 Ballverlust frei; Welches Spielerpaar erzielt zuerst 8 Tore?
- Spielzeit: etwa 20 Minuten.

Variationen:

- Tore können nur nach Alleingang oder nach Zusammenspiel durch Hinterlaufen erzielt werden.
- Spiel 2 gegen 1 auf 1 Tor mit Torwart.
- Nach Ballgewinn muß der Abwehrspieler zum Aufgabenwechsel zunächst eine Konterlinie überdribbeln.

Korrekturhinweise

- ▶ Zielstrebiges Torabschluss
- ▶ Schnelles Freistellen des Mitspielers ohne Ball
- ▶ Überzahl ausspielen
- ▶ Genaues Zuspiel in den Fuß
- ▶ Weiträumig zusammenspielen
- ▶ Angetäushtes Abspiel und den Alleingang suchen
- ▶ Abspiel, wenn Gegner den Ball angreift
- ▶ Abspielmöglichkeit in die Tiefe anbieten
- ▶ Blickkontakt zum Mitspieler halten
- ▶ Hinterlaufen: Nach Zuspiel schnell hinter dem angespielten Mitspieler herum in den freien Raum spürten
- ▶ Hinterlaufen: Paß in die Tiefe des freien Raumes in den Lauf des hinterlaufenden Mitspielers
- ▶ Hinterlaufen: Angespielter Spieler sucht Möglichkeit zum Alleingang nach innen (Alternative)

Parteispiel 3 gegen 3 gegen 3 auf zwei Tore

Wiederholung mit neuen Mannschaftspaarungen
Spielzeit: etwa 10 Minuten

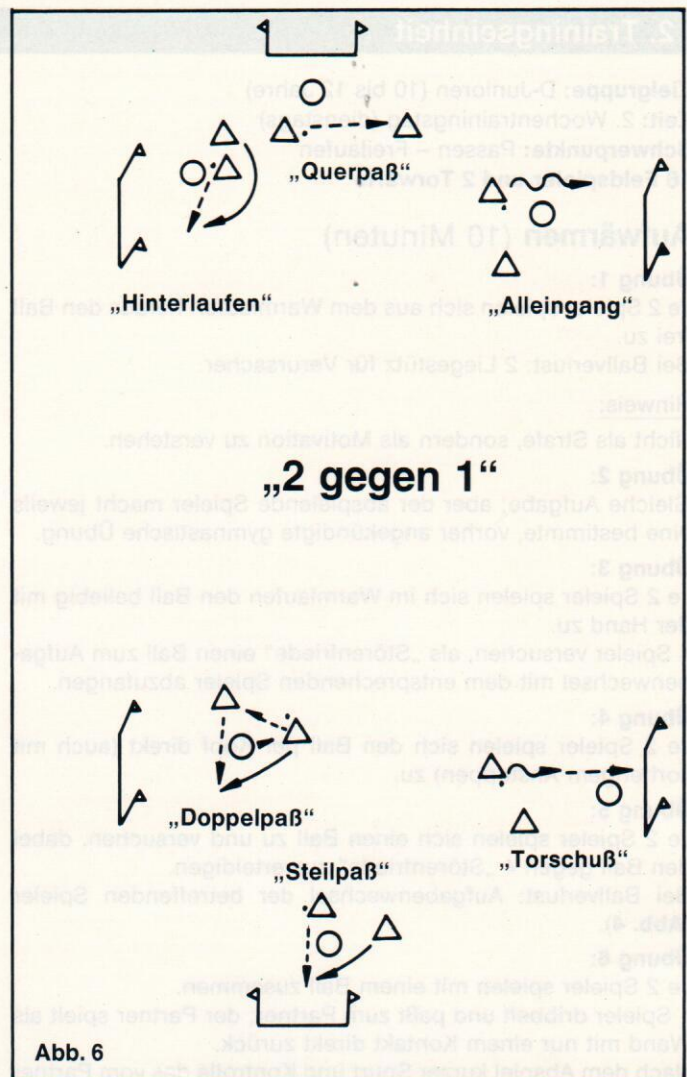


Abb. 6

Übungsform: Gruppenspiel als Zusammenspiel durch mehrere Fähnchentore

„Passen – An- und Mitnehmen – Freilaufen“

Jeweils 2 Spieler spielen sich einen Ball wechselweise durch immer wieder ein anderes von mehreren Fähnchentoren zu.

Nach Abspiel, Dribbling des Mitspielers zu einem anderen Tor

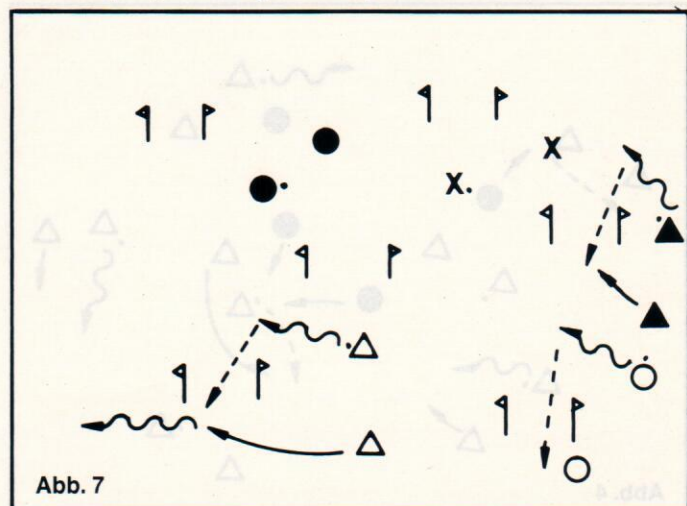


Abb. 7

und Rückpaß auf den sich entsprechend freilaufenden Mitspieler (Abb. 7).

Welches Spielerpaar erzielt zuerst 10 „Tore“ ohne Ballverlust?
Spielzeit: etwa 10 Minuten.

Korrekturhinweise

- ▶ Einfaches und genaues Zuspiel
- ▶ Blickkontakt mit Mitspieler
- ▶ Schnelles Sichanbieten auf der anderen Seite des Tores
- ▶ Mitnahme des zugespielten Balles in die Bewegung
- ▶ Blick hoch auf Spielumgebung richten
- ▶ Sichere Mitnahme mit der Innenseite zum Körper hin
- ▶ Mitnahme nach Täuschung mit der Außenseite vom Körper weg

Hallenfußballturnier 4 gegen 4 auf beide Tore

Organisationsform:

Spiel mit festen Torwarten und 4 Mannschaften, die jede gegen jede spielen.

3. Trainingseinheit

Zielgruppe D-Junioren (10 bis 12 Jahre)

Zeit: 3. Wochentraining (donnerstags)

Schwerpunkt: Torschuß

16 Feldspieler und 2 Torwarte

Aufwärmen (10 Minuten)

Übung 1:

Jeder Spieler spielt aus der Hand 1 Ball mit dem Spann gegen eine Hallenwand, fängt den Ball, legt diesen zu Boden und dribbelt zu einer der 3 anderen Wände zum erneuten Spannstoß usw.;

Zusammenstoß: Für beide Spieler je 2 Hocksprünge.

Übung 2:

Ball jonglieren.

Übung 3:

Jeder Spieler dribbelt mit seinem Ball in der Halle und versucht, möglichst häufig einen von mehreren, beliebig in der Halle verteilten Turnkästen anzuschließen (= Tor);

Ein Kasten darf nicht 2mal nacheinander vom gleichen Spieler angeschossen werden;

Wer erzielt die meisten Tore in 1 Minute?

Übung 4:

Gleiche Aufgabe, aber: auf jedem Kasten sitzt ein Spieler als Torwart, der sitzend mit den Füßen die Bälle abwehren kann; Jeder Schuß muß mit dem Spann erfolgen.

Übung 5:

Je 2 Spieler stehen sich gegenüber und spielen sich 1 Ball mit dem Spann hoch zu.

Der Ball darf jeweils 1mal den Boden berühren.

Welches Spielerpaar schafft die meisten Versuche in Folge?

Übung 6:

Jeweils 2 Spieler spielen im Feld zwischen den beiden Toren 1 gegen 1 gegeneinander;

Ablauf:

- Die ballbesitzende Mannschaft darf auf beide Tore ein Tor erzielen;
- Bei Torerfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz und darf weiter Tore erzielen, nachdem sie den Ball 1mal über die Mittellinie gespielt hat;
- Die Torwarte spielen immer gegen die angreifende Mannschaft;
- Bei Ballverlust: Der Ball muß nach Ballgewinn immer erst 1mal über die Mittellinie gespielt werden, bevor ein Tor erzielt werden kann;
- Spielzeit: 4 Minuten;
- Gezählt werden nur die erzielten Tore!!!
Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Tore erzielt (nicht Punkte!)?

Auslaufen (5 Minuten)

Übungsform: „Passen und Mitnehmen“

- Alle Spieler laufen sich durcheinander „aus“;
- Jeder zweite Spieler führt einen Ball und spielt diesem nach kurzem Dribbling einem Mitspieler zu, der gerade ohne Ball läuft;
- Bei Fehlpaß: 1 gymnastische Aufgabe (z. B. 1 Standwaage).
- Wer hat am Ende (nach 2 Minuten) keinen Fehlpaß gemacht und die meisten Pässe gespielt?

Der ballbesitzende Spieler verteidigt den Ball und kann einen von 2 Anspielpunkten (neutrale Spieler) anspielen, sich dann freilaufen und mit dem in den Lauf zugespielten Ball auf eines der beiden Tore 1 Tor erzielen;

Das Spiel 1 gegen 1 wird danach fortgesetzt (Abb. 8).

Hauptteil (75 Minuten)

Torschußspiel und -übungen im Wechsel

Parteispiel: 3 gegen 3 auf 1 Tor mit Konterlinie

Organisationsform:

- 1 Gruppe spielt, die anderen üben in der anderen Hallenhälfte
- Wechsel der Gruppen nach Spielzeitablauf
- Spielzeit: etwa 20 Minuten

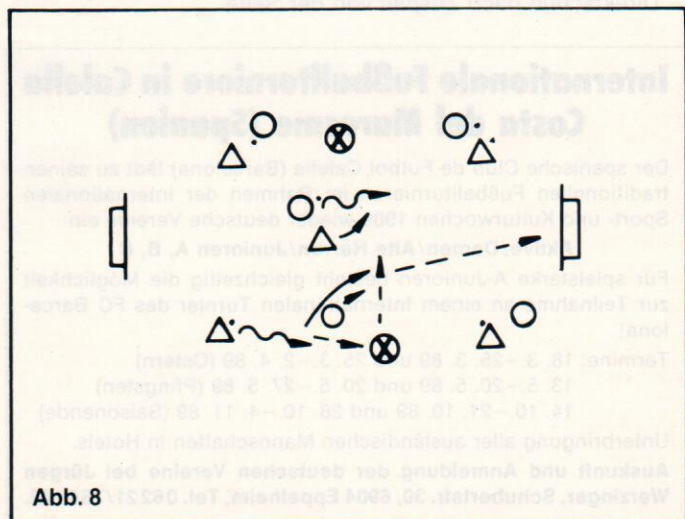


Abb. 8

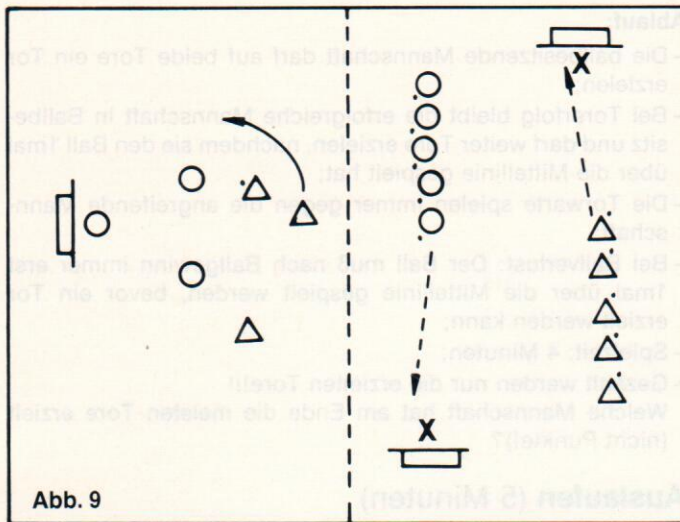


Abb. 9

Ablauf:

- 3 Spieler greifen gegen 2 Spieler im Feld und den 3. als Torwart im Tor auf 1 Tor an (Abb. 9);
- Bei Tor und Toraus bleibt die angreifende Mannschaft im Ballbesitz;
- Bei gehaltenem Ball oder Ballverlust im Feld: Kontergegenstoß aller 3 verteidigenden Spieler zum Dribbling über die 10 Meter entfernte Konterlinie (Hallenbreite);
- Nach erfolgreichem Dribbling über die Konterlinie erfolgt der Aufgabenwechsel beider Mannschaften;
- Die zuletzt angreifende Mannschaft darf den Ball nach Ballverlust bis zur Konterlinie zurückerobern;
- Spielzeit: 5 Minuten.

Übungsformen: „Torschuß“ in 2 Gruppen auf 2 Tore

- während des 1. Spiels:
 - Dropkick aus der Hand auf das Tor
 - Torschuß nach Anlupfen des ruhenden Balles und anschließendem Dropkick
- während des 2. Spiels:
 - Hüftdrehstoß auf das Tor aus der Hand
 - Hüftdrehstoß nach Zuwurf von der Seite
- während des 3. Spiels:
 - Direktschuß nach frontalem Zuspiel von Torauslinie
 - Direktschuß nach Zuspiel von der Seite

Internationale Fußballturniere in Calella Costa del Maresme (Spanien)

Der spanische Club de Futbol Calella (Barcelona) lädt zu seinen traditionellen Fußballturnieren im Rahmen der Internationalen Sport- und Kulturwochen 1989 wieder deutsche Vereine ein:

Aktive/Damen/Alte Herren/Junioren A, B, C

Für spielstarke A-Junioren besteht gleichzeitig die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Internationalen Turnier des FC Barcelona!

Termine: 18. 3.-25. 3. 89 und 25. 3.-2. 4. 89 (Ostern)
 13. 5.-20. 5. 89 und 20. 5.-27. 5. 89 (Pfingsten)
 14. 10.-21. 10. 89 und 28. 10.-4. 11. 89 (Saisonende)

Unterbringung aller ausländischen Mannschaften in Hotels.

Auskunft und Anmeldung der deutschen Vereine bei Jürgen Werzinger, Schubertstr. 30, 6904 Eppelheim, Tel. 06221/760242.

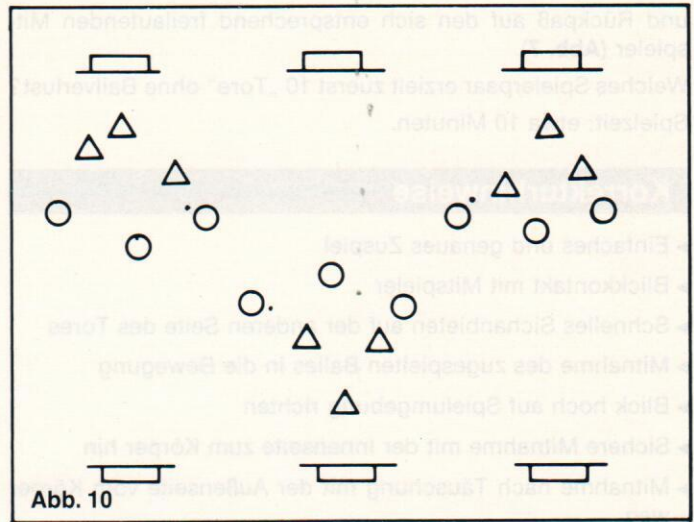


Abb. 10

Hinweise:

- Auch mit dem schwächeren Spielbein schießen
- Spieler abwechselnd bei den Übungen ins Tor
- Bei den Volleyschüssen wird eine übermäßige Rückenlage der Spieler dadurch verhindert, daß sie aufgefordert werden, dem Torschuß einige Meter nachzulaufen.

Parteispiel: 3 gegen 3 auf 2 Tore – „Torabschluß“

Organisationsform:

- Spiele quer in 3 Dritteln der Halle auf jeweils breite Mattentore
- 2 Durchgänge

Ablauf:

- Freies Spiel, der letzte Mann ist Torwart bis 2 Meter vor dem Tor (Abb. 10);
- Torschüsse sind aus jeder Entfernung erlaubt;
- Ein von der Wand hinter dem Mattentor zurückprallender Ball ist frei und darf weitergespielt werden (Nachschuß);
- Spielzeit: 5 Minuten;
- Welche Mannschaft der 6 Gruppen hat am Ende die meisten Tore erzielt?

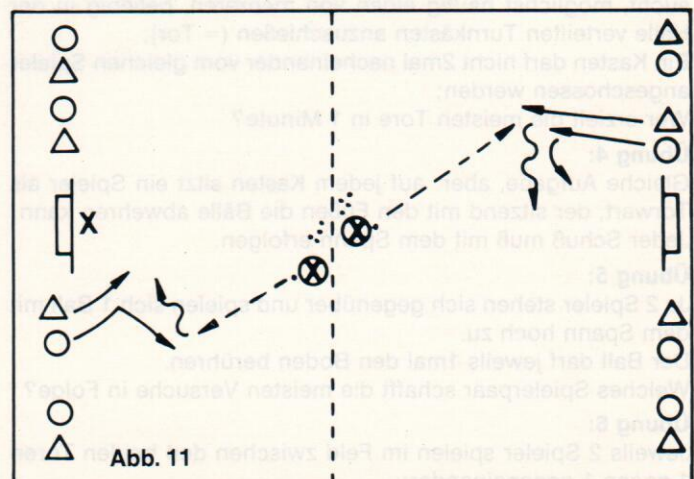


Abb. 11

Übungsform: Torschuß nach Zweikampf

Organisationsform:

1 gegen 1 in 2 Gruppen auf jeweils 1 Tor

Ablauf:

- 1 Angreifer läuft sich vor dem Tor gegen seinen deckenden Gegner frei (1 gegen 1) und wird von der Mittellinie angepielt;
- Er nimmt den Ball mit und kommt nach Alleingang zum zielstrebigem Torschuß (**Abb. 11**)

Korrekturhinweise

- ▶ Sich diagonal zur Seite mit Blick zum Ball freilaufen
- ▶ Sich mit Richtungsänderung (einer) vom Gegner lösen
- ▶ Ball in die Bewegung mitnehmen
- ▶ An- und Mitnahme mit einer Körpertäuschung
- ▶ Möglichst Blick zum Tor und Gegner bei Annahme des Balles
- ▶ Zielstrebigem Torabschluß, entschlossener Torschuß
- ▶ Pässe in den Lauf nach Bogenlauf fordern (Steilpässe)
- ▶ Ball mit Körper abdecken und sich schnell wieder vom Gegner lösen
- ▶ Sich beim Freilaufen zum Tor ausreichend Spielraum schaffen

Hallenfußballturnier 4 gegen 4 auf 2 Tore „sudden death“

Spiel „jede gegen jede“ der Mannschaften und mit festen Torwarten.

Normales Spiel; das Team, welches das erste Tor erzielt, hat gewonnen;

Ist bis maximal 4 Minuten kein Tor gefallen, erhalten beide Mannschaften 2 Minuspunkte.

Ausklang

Übungsform: Gruppenspiel „Treibball“

- Je 9 Spieler versuchen, mit ihren Bällen aus ihrer Spielhälfte heraus einen Medizinball so abzuschießen, daß dieser sich in die Hälfte der gegnerischen Mannschaft bewegt (1 Tor);
- Der Medizinball liegt in der Mitte einer 4 Meter breiten Zone;
- Aus der gegnerischen Hälfte und der neutralen Zone dürfen keine Bälle geholt werden;
- Wer nicht flach schießt, muß eine bestimmte gymnastische Aufgabe erfüllen (auch eine turnerische), bevor er wieder den Medizinball treiben darf.

Variationen:

- Die Zielschüsse dürfen nur per Spann erfolgen
- Vor jedem Zielstoß hat der Spieler zunächst eine bestimmte vorgegebene Aufgabe durchzuführen
- Die Verlierer-Mannschaft hat „Hallendienst“

Markus Schenk

Das variable Zuspiel – eine wichtige Grundtechnik

Eine Trainingseinheit für den Amateurbereich

Vorbemerkungen

Ein rechtzeitiges und kluges Zuspiel ist die Grundlage für das erfolgreiche Zusammenspiel einer Mannschaft. Nach der Art und Weise des Zusammenspiels wird ein Fußballspiel als gut oder schlecht beurteilt.

Das Zusammenspiel wird bestimmt vom technischen Können der einzelnen Spieler, von ihrem taktischen Verständnis, von der Schnelligkeit der Spieler ohne Ball sowie von der Genauigkeit des Zuspiels.

Die verschiedenen Bezeichnungen des Zuspiels beziehen sich auf die Entfernung (kurze, weite, lange Pässe), auf die Flugbahn des Balles (flache, halbohohe oder hohe Pässe) oder auf die Richtung des Zuspiels (Quer-, Steil- oder Diagonalpaß). Präzise Pässe werden zu den schwierigeren Elementen der Technik gezählt.

Durchgeführte statistische Beobachtungen ergaben, daß der Prozentsatz ungenauer Pässe im Fußball entschieden höher liegt als zum Beispiel im Basket- oder Handball. Etwa 60 Prozent aller Ballverluste im Fußball basieren auf einem ungenauen Abspiel.

Diese hohe Ballverlustquote ergibt sich nicht nur aus einer

unzureichenden Ausbildung technischer Elemente, sondern ist ein objektiver Beweis für den hohen Schwierigkeitsgrad der Ballkontrolle mit den Beinen.

Die Fähigkeit zum sicheren Paßspiel ist gerade für einen kontrollierten Spielaufbau besonders wichtig. Denn die Sicherheit im Zuspiel, gepaart mit einer großen Bewegungsfreude und einer überdurchschnittlichen Schnelligkeit aller Spieler, verhindert unnötige Ballverluste durch „Risikodribblings“.

Passen ist das zielgerichtete Zuspiel zum Mitspieler. Entscheidend für ein erfolgreiches Paßspiel ist die richtige Analyse der Spielsituation, das zielgerichtete Spielverhalten und die Paßgenauigkeit.

Zuspielformen:

Direkt- und Doppelpaß, Verdeckter Paß

Zuspielarten:

Quer-, Schräg-, Diagonal- oder Steilpaß

Zuspieltechniken:

Innen-, Außen- und Vollspannpaß, Innenseitpaß

Situationsangemessene Paßvarianten:

Angriffspaß als steiles oder diagonales Zuspiel
 Abwehr- und gleichzeitig auch Aufbaupaß
 Das **Anbieten und Freilaufen** eröffnet erst die Möglichkeit des Passens.

Freilaufen und das „Sich Lösen vom Gegenspieler“ zum richtigen Zeitpunkt und in den günstigsten Spielraum sind eine wesentliche Grundlage für ein geplantes Zusammenspiel. Beim Freilaufen müssen teilweise Lauffinten und Tempowechsel eingesetzt werden, um sich vom Gegner lösen zu können. Derjenige Spieler, der sich freiläuft, bestimmt die Abspielemöglichkeit.

Das selbstbewußte Fordern des Balles durch energisches Freilaufen und die aktive Bereitschaft, sich anspielen zu lassen, muß aber immer auf Raumgewinn ausgerichtet sein. Häufige Positionswechsel durch Anbieten zum Ballbesitzer hin und durch Wegziehen der Gegenspieler vom Ort des Ballbesitzes lockert den gegnerischen Abwehrverband. Dadurch werden Räume für die Mitspieler geschaffen, die in Ballbesitz kommen wollen, und Möglichkeiten eröffnet, den Ball sicher in Richtung gegnerisches Tor zu spielen.

Die Einheit und das Zusammenwirken der Bereiche „Passen – Anbieten – Freilaufen“ sind die Grundlagen eines guten Spieles.

Trainingseinheit zum „Passen – Anbieten – Freilaufen“

In der folgenden Trainingseinheit sollen die beschriebenen Schwerpunkte situationsgerecht angewendet werden.

Aufwärmen (20 Minuten)

Zuspielformen in der 2er-Gruppe

Übung 1:

Jeweils 2 Spieler mit 1 Ball.
 Sie bewegen sich locker ohne fest vorgegebene Laufwege in einer Spielfeldhälfte und passen sich den Ball zu.

Übung 2:

Wie Übung 1, aber jetzt steigern die Spieler nach dem Abspiel zum Partner das Lauftempo über eine Distanz von 10 bis 15 Metern leicht.

Übung 3:

Spieler A spielt zu Spieler B, der den Ball annimmt und auf A zudribbelt. A übernimmt den Ball und paßt wieder auf B usw. Nach mehreren Übergaben werden die Aufgaben gewechselt.

Übung 4:

Dehnübungen: 1 Partner dehnt, während der andere Spieler den Ball jongliert.
 Selbständiges, mehrmaliges Wechseln.

Übung 5:

A spielt kurze Pässe etwa 5 Meter rechts und links von B, der diese erläuft und zurückspielt.
 Wechsel auf Zeichen des Trainers.

Übung 6:

Hohe und weite Zuspiele über das ganze Spielfeld.
 A spielt zu B, der sich durch einen Antritt freigelaufen hat. B bringt den Ball unter Kontrolle und spielt ebenfalls einen langen Paß auf A usw.

Übung 7:

2 Spielfeldlängen lockerer Trab mit Dehnübungen dazwischen.

Hauptteil (40 Minuten)

Spiel 4 gegen 2 mit vier 2er-Gruppen

Spiel 4 gegen 2 mit 8 Spielern und zwischen 2 Spielfeldern. Jeweils 2 Spieler (farblich unterschieden!) gehören zusammen. 4 Spieler (zwei 2er-Gruppen) spielen sich in einem Feld den Ball zu, während 2 Innenspieler versuchen, den Ball abzufangen.

2 weitere Spieler einer Gruppe warten im etwa 30 Meter entfernten anderen Feld.

Aus dieser Spielsituation heraus spielt einer der Außenspieler einen weiten Paß zu einem der sich im anderen Feld befindlichen Spieler (**Abb. 1**).

- Bei einem Ballkontakt durch die Innenspieler kommen die beiden (farblich gleichen) Spieler der betreffenden 2er-Gruppe in die Mitte.
- Nach dem Paß in das andere Feld müssen die Innenspieler sowie die beiden „Nicht-Paßgeber“ in das andere Feld starten.
- Das Spielerpaar, von dem ein Partner als letzter die gegenüberliegende Spielzone erreicht, stellt die beiden neuen Innenspieler.
- Haben alle Spieler das Feld erreicht, wird das 4 gegen 2 sofort bis zum erneuten Spielfelderwechsel fortgesetzt.

Hinweis:

Es ist bei diesem Spiel darauf zu achten, daß nicht immer die gleichen Spieler die Pässe spielen und damit laufen müssen.

Der Trainer kann auch die Spieler bestimmen, die in das andere Feld laufen müssen.

Bevor ein weites Zuspiel erfolgen darf, müssen in einem Feld mindestens 4 kurze Pässe gespielt worden sein.

Variationen:

- Direktes Spiel
- Begrenzung der Ballkontakte

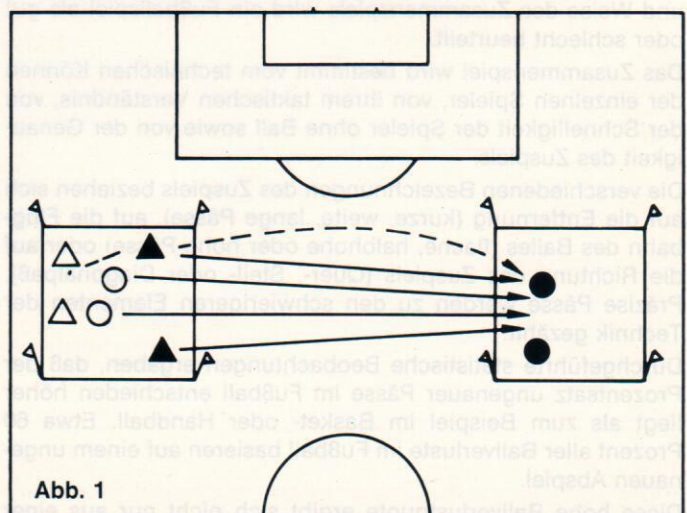
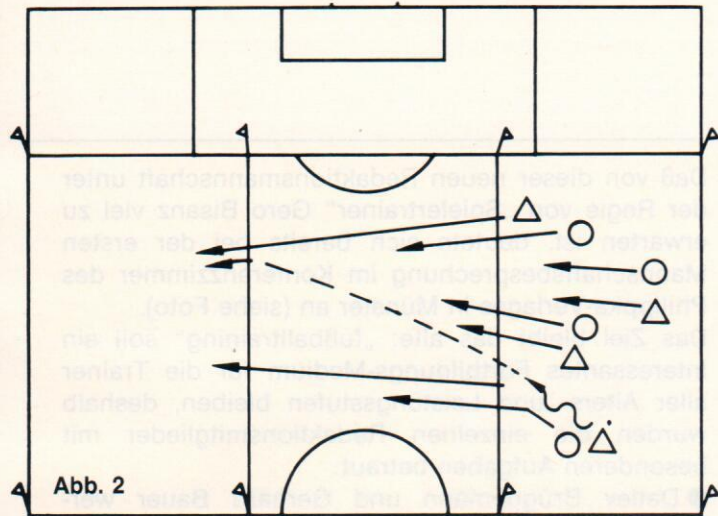


Abb. 1



Spiel 4 gegen 4 in 2 Spielfeldern im Wechsel

An den beiden Seiten einer Spielfeldhälfte sind 2 etwa 30 x 40 Meter große Spielfelder markiert.

Zwei 4er-Gruppen beginnen in einer dieser beiden Spielzonen mit dem Spiel 4 gegen 4.

- Die Spieler müssen durch geschicktes Freilaufen dem Mitspieler am Ball Abgabemöglichkeiten schaffen.
- Jede Mannschaft versucht, so lange wie möglich in Ballbesitz zu bleiben. Bei Ballverlust erfolgt ein Aufgabenwechsel.
- Ab dem 5. Zuspiel innerhalb der 4er-Gruppe kann ein langer Paß in das andere Feld gespielt werden, wenn sich ein Mitspieler in diese Zone hat absetzen können.

Das Spiel wird dann sofort in dieser Spielzone fortgesetzt. Eine konsequente Manndeckung erfordert ein dauerndes Lösen vom Gegner (Abb. 2).

Hinweis:

Bei dieser Spielform können nun alle Möglichkeiten des Zusammenspiels angewendet werden. Der Ball wird quer, steil, schräg, diagonal gespielt.

Variationen:

- Direktes Spiel
- Begrenzung der Ballkontakte
- Raumdeckendes Abwehrspiel

Spiel 8 gegen 8 zwischen den Strafräumen

Auf beiden Strafraumlinien stehen jeweils an den Ecken positioniert 2 etwa 2 Meter breite Tore.

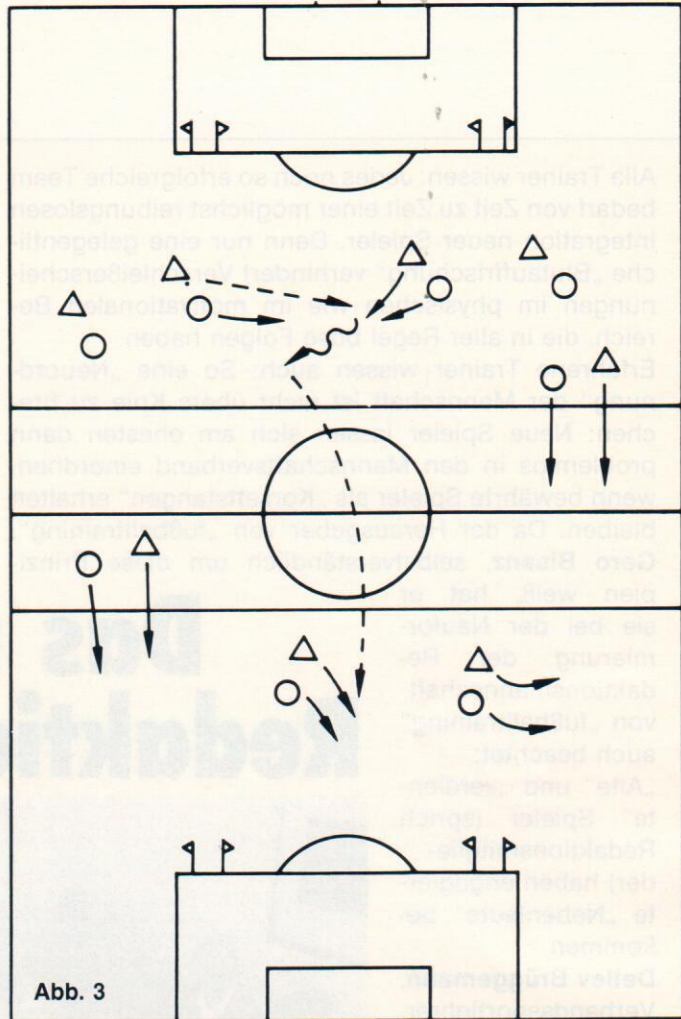
An der Mittellinie wird durch Hütchen ein etwa 15 Meter breiter Taburaum markiert.

Sicheres Zusammenspiel in der 8er-Gruppe auf die beiden gegnerischen Kleintore.

Die Mitspieler können in der gegnerischen Spielfeldzone nur mit einem langen, weiten Zuspiel über den Taburaum angepielt werden (Abb. 3)

Variationen:

- Direktes Spiel
- Begrenzung der Ballkontakte
- 1 Tor darf erst dann erzielt werden, wenn bis auf einen alle Spieler der angreifenden Mannschaft in die gegnerische Hälfte aufgerückt sind.



Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore

Ziel: Situationsgerechtes Anwenden aller Möglichkeiten des Paßspiels.

Auslaufen

Individuelles Auslaufen (etwa 5 bis 10 Minuten).

Die beiden Partner des Aufwärmteils spielen sich einen Ball locker zu.

Ihr Zweiteinkommen

durch Direktvertrieb von

Fuß- und Handbällen - Trikots und Sportanzügen

Zur Verstärkung unseres Außendienstes suchen wir für einige PLZ-Gebiete sowie für die Schweiz noch einige nebenberufliche Verkäufer.

Schaffen Sie sich ein zweites Standbein!

Zuschriften unter Chiffre 11 a/88 an den

Philippka-Verlag

Albrecht-Thaer-Straße 22, 4400 Münster

Alle Trainer wissen: Jedes noch so erfolgreiche Team bedarf von Zeit zu Zeit einer möglichst reibungslosen Integration neuer Spieler. Denn nur eine gelegentliche „Blutaufrischung“ verhindert Verschleißerscheinungen im physischen wie im motivationalen Bereich, die in aller Regel böse Folgen haben.

Erfahrene Trainer wissen auch: So eine „Neuordnung“ der Mannschaft ist nicht übers Knie zu brechen: Neue Spieler lassen sich am ehesten dann problemlos in den Mannschaftsverband einordnen, wenn bewährte Spieler als „Korsettstangen“ erhalten bleiben. Da der Herausgeber von „fußballtraining“, **Gero Bisanz**, selbstverständlich um diese Prinzipien weiß, hat er sie bei der Neuformierung der Redaktionsmannschaft von „fußballtraining“ auch beachtet:

„Alte“ und „verdiente“ Spieler (sprich Redaktionsmitglieder) haben engagierte „Nebenleute“ bekommen.

Detlev Brüggemann, Verbandssportlehrer in Westfalen, kann bereits auf eine Reihe von Fachbuch-Veröffentlichungen verweisen; jetzt soll er zeigen, daß er sein Wissen auch in kleineren Häppchen an den Leser bringen kann.

Gerhard Bauer, der im Bereich der Fußball-Fachliteratur mit einigen „Standard-Werken“ Akzente gesetzt hat, sieht sich vor dieselbe Aufgabe gestellt (Wettbewerb um „Stammplätze“ ist bekanntlich nur gut...).

Auch **Tina Theune-Meyer** hat bereits mit diversen Auftritten in „fußballtraining“ bewiesen, daß die einzige Fußball-Lehrerin unserer Republik nicht nur dem „Mädchen- und Frauenfußball“ neue Impulse und Ideen geben kann.

Dieses Trio von „Neueinkäufen“ gesellt sich zu routinierten und vielfach erprobten Stammkräften wie Gunnar Gerisch und Erich Rutemöller.

Daß von dieser neuen Redaktionsmannschaft unter der Regie von „Spielertrainer“ Gero Bisanz viel zu erwarten ist, deutete sich bereits bei der ersten Mannschaftsbesprechung im Konferenzzimmer des Philippka-Verlages in Münster an (siehe Foto).

Das Ziel bleibt das alte: „fußballtraining“ soll ein interessantes Fortbildungs-Medium für die Trainer aller Alters- und Leistungsstufen bleiben, deshalb wurden die einzelnen Redaktionsmitglieder mit besonderen Aufgaben betraut:

- Detlev Brüggemann und Gerhard Bauer werden u. a. die Rubrik „Kinder- und Jugendtraining“ durch neue Themen noch interessanter und vielfältiger gestalten.

- Gunnar Gerisch möchte dem Leser den Zugang zu trainingswissenschaftlichen und pädagogisch-psychologischen Aspekten durch verständlich geschriebene, praxisrelevante Beiträge erleichtern.

- Erich Rutemöller und Gero Bisanz wollen sich schwerpunktmäßig dem Seniorenfußball widmen.

- Die einzige Dame unserer Mannschaft, Tina Theune-Meyer, wird schließlich dafür sorgen, daß der Frauen- und Mädchenfußball niemals ins „redaktionelle Abseits“ gerät.

- Schließlich soll die Funktion von „fußballtraining“ als Diskussionsforum ausgeweitet werden. Wir wollen aktuelle Themen mit Fachleuten diskutieren.

In der Gunst seiner inzwischen fast 14 000 Abonnenten stand „fußballtraining“ bisher weit oben. Mit entsprechendem Einsatz und einer gesunden Portion (Spiel-)Intelligenz will das neue Redaktionsteam diese Position stabilisieren.

Schiedsrichter sind Sie, liebe Leser...

Das neue Redaktionsteam



Redaktionskonferenz von „fußballtraining“ mit neuer Besetzung. Von links: Detlev Brüggemann, Herausgeber und Schriftleiter Gero Bisanz, Gerhard Bauer, Tina Theune-Meyer, Verlagslektor Dietrich Späte, Verleger Konrad Honig, Redakteur Norbert Vieth, Gunnar Gerisch und Erich Rutemöller.