

# fußball training

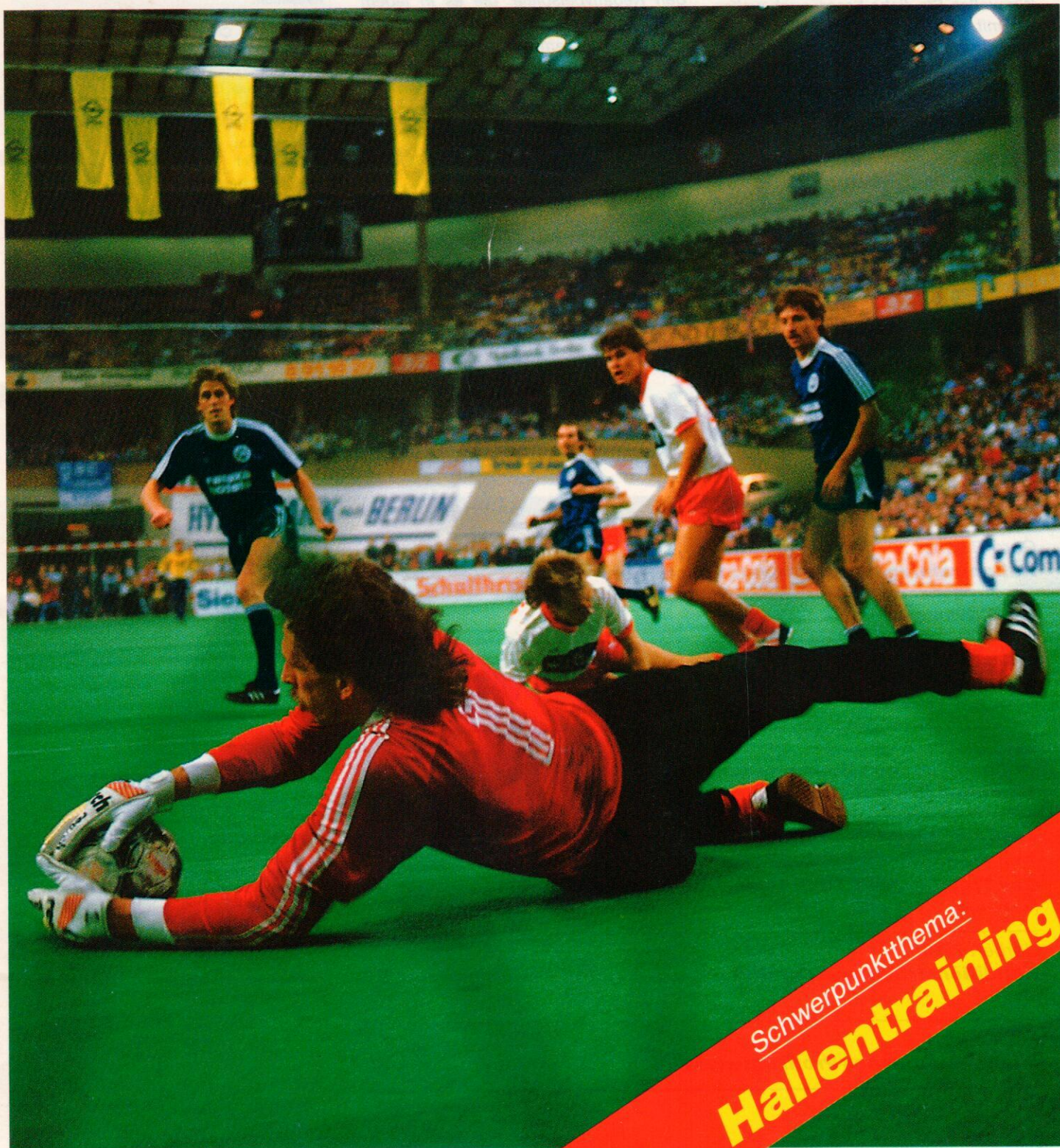
12

6. Jahrgang · Dezember 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktthema:  
**Hallentraining**

**Liebe Leser,**

in der letzten Ausgabe von „fußballtraining“ in diesem Jahr möchte ich die Gelegenheit nutzen, allen unseren Abonnenten Dank zu sagen für die Treue, die sie uns im vergangenen Jahr gehalten haben. Damit möchte ich aber auch meinen Dank an das Redaktionskollegium und an die Mitarbeiter im Verlag verbinden und gleichzeitig die Hoffnung auf eine weitere gute und fruchtbare Zusammenarbeit ausdrücken.

Wir wollen Sie, liebe Leser, auch weiterhin mit unseren Anregungen und Trainingshinweisen unterstützen und so helfen, an der positiven Entwicklung im bundesdeutschen Fußball mitzuwirken.

Es wird in den Medien sehr viel von einer Krise im deutschen Fußball gesprochen bzw. geschrieben, die sich insbesondere im Zuschauerrückgang ausdrückt und unter anderem auch als Folge einer mangelnden positiven Spielauffassung interpretiert wird. Ich kann dem nicht zustimmen. In den vergangenen Wochen habe ich mehrere Gelegenheiten gehabt, Spiele von Jugendmannschaften, von Amateur-Seniorenmannschaften, von Damenmannschaften und auch von Profimannschaften zu beobachten. Das Zuschauen hat mir in fast allen Fällen Freude bereitet, weil die meisten Spieler mit Begeisterung dabei waren, über die volle Spielzeit aufop-

fernd kämpften und sehr gute spielerische Leistungen zu sehen waren – bei den Kleinen ebenso wie bei den Profis. Ich kann aufgrund meiner Beobachtungen eindeutig konstatieren: Wir haben in Deutschland einen sehr guten Nachwuchs und eine sehr starke Bundesliga; wir haben viele gute Spieler und sehr viele engagierte Trainer. Diese positiven Aspekte müssen viel mehr hervorgehoben und betont werden, nicht die wenigen Negativbeispiele, die es in jedem Land und in jeder Liga gibt.

In diesem Zusammenhang möchte ich als Verantwortlicher für die Ausbildung von Trainern allen aktiven Trainern für ihre gute Arbeit im abgelaufenen Jahr danken und Ihnen, liebe Kollegen, für das kommende Jahr viel Freude bei der Arbeit und recht viel Erfolg wünschen.

Um den Einstieg in das neue Jahr auch trainingsmethodisch gut vorzubereiten, bieten mehrere Beiträge dieser Ausgabe weitere Trainingsvorschläge für ein variables und interessantes Hallentraining an.

Ihr

*Gero Bisanz*

(Gero Bisanz)

**In dieser Ausgabe**

Gero Bisanz <b>Hallentraining für Amateurmansschaften</b>	<b>3</b>
<b>BDFL-News</b>	<b>10</b>
Diskussionsforum <b>Meisterschaften in der Halle oder nur Turniere?</b>	<b>12</b>
Gero Bisanz <b>„fußballtraining“-Übungssammlung 16. Folge: Dribbling VII</b>	<b>15</b>
<b>Jugendtraining</b> Tina Theune-Meyer <b>Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen (2. Folge)</b>	<b>23</b>
Norbert Auste <b>Konditionstraining in der Halle (1. Teil)</b>	<b>29</b>
Peter Lange <b>Wieder ein eigenes Profil entwickeln!</b>	<b>33</b>

**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) 23 50 45, Fernkopierer: 0251 / 23 50 47

**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 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 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 Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Titelfoto: Bongarts**

Ein reaktionsschneller Torwart kann gerade in der Halle Spiele für seine Mannschaft „alleine gewinnen“.



Foto: Horst Müller

Gero Bisanz

## Hallentraining für Amateurmansschaften

Spiel- und Übungsangebote zu verschiedenen technisch-taktischen und konditionellen Schwerpunkten in der Halle

### Fußball – Spiel für draußen!

Das Fußballspiel der Jugendlichen ab etwa 10 Jahren und das der Erwachsenen ist das Spiel 11 gegen 11. Ein Spiel, das auf Normalspielfeldern von etwa 60 mal 105 Metern Größe im Freien gespielt wird. Das Training, das die Spieler auf dieses Spiel vorbereiten soll, beginnt mit der Verbesserung des individuelltaktischen Handelns, geht über zu Trainingsformen im gruppentaktischen Bereich und endet schließlich mit dem Training verschiedener Handlungsmöglichkeiten im mannschaftstaktischen Rahmen.

Das bedeutet, daß neben dem individuellen Können auch Spielhandlungen trainiert werden müssen, die auf Raumgewinn ausgerichtet sind, um

- vom eigenen Tor zum gegnerischen zu kommen;
- den Gegner zu überspielen und Überzahlverhältnisse herzustellen;
- in den noch nicht geordneten Deckungsverband des Gegners eindringen zu können;
- Torchancen vorzubereiten und zu verwerten.

Das kann u. a. nur erreicht werden, wenn die Spielanlage

- mit einem Spiel in die Tiefe des Feldes;
- mit Tempodribblings;
- mit langen Pässen (weiten Abschlagen, Abwürfen aus dem Strafraum) in die gegnerische Spielfeldhälfte;
- mit Spielverlagerungen von einer Seite des Feldes auf die andere;
- mit dem Spiel über die Flügel, mit Flanken und/oder Rückpässen auf sich anbietende Mitspieler und vielen anderen taktischen Mittel entsprechend variabel ausgerichtet ist.

Diese Handlungsalternativen müssen im Training erlernt und stabilisiert werden, wenn sie im Spiel zur Anwendung kommen sollen.

Das kann jedoch nur ein Training im Freien erreichen.

### Hallentraining flexibel gestalten!

In der Winterzeit ergeben sich durch Witterungseinflüsse verursacht Situatio-

nen, die ein Hallentraining notwendig machen. Das Hallentraining kann kein Training im Freien ersetzen, aber es ist immer noch besser, ein Training in der Halle durchzuführen, als die Trainingseinheit ganz ausfallen zu lassen.

Die meisten Trainer werden Hallentrainingszeiten für eine oder mehrere Trainingseinheiten in der Woche aussetzen müssen. Sie können dann oft nicht nach draußen wechseln, weil dort andere Mannschaften des Vereins trainieren. Deshalb sollte sich ein Trainer gut überlegen, an welchen Tagen er ein Hallentraining absolviert und zu welchen Zeiten er draußen trainieren will. Der letzte Trainingstag vor Spielen sollte möglichst im Freien abgehalten werden, um mannschaftstaktisch trainieren und auch um sich den Witterungs- und Platzverhältnissen anpassen zu können.

Je nachdem an welchen Tagen und wie oft in einer Halle oder draußen trainiert wird, müssen unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden, um auch in der Halle zu einem sinnvollen und effektiven Trainingsergebnis zu kommen.

Liegen die Hallentrainingseinheiten am Anfang der Woche, am Dienstag oder Mittwoch, dann können die Trainingsschwerpunkte auf eine systematische athletische Durchbildung des Körpers gelegt werden (z. B. durch Zirkeltraining, gymnastische Übungen, Sprungkraftübungen). Wenn der Trainer geschickt und flexibel die vielfältigen Trainingsmittel der Halle zu einem interessanten und vielseitigen Konditionstraining verwendet, können gerade in diesem Bereich durch das Hallentraining besondere Trainingseffekte erzielt werden. Zudem kann ein Training im individuelltaktischen Bereich mit hoher Intensität eingeplant werden, weil bis zum Wettspiel genügend Zeit zur Regeneration bleibt.

Trainingseinheiten am Ende der Woche sollten schwerpunktmäßig die Verbesserung der Koordination (Technik), der Antrittsschnelligkeit und des gruppentaktischen Handelns zum Ziel haben.

Für alle Trainingsarbeit in der Halle bleibt festzustellen:

- Die besonderen Trainingsverhältnisse in der Halle erfordern eine noch differenziertere inhaltliche und organisatorische Trainingsvorbereitung.
- Angemessene Organisationsformen erleichtern dem Trainer den Überblick und tragen zu einem reibungslosen Trainingsablauf bei.
- Trotz aller Vorausplanung ist der Trainer durch im vorhinein nicht kalkulierbare Umstände immer wieder zur Improvisation aufgefordert.

### Sonntag:

Wettspiel im Freien

### Montag:

Regenerationstraining im Freien

### Dienstag:

#### Hallentraining:

15 min Aufwärmen/Ballarbeit  
15 min Schnellkraft/Gewandtheit  
20 min individualtaktisches Training  
30 min Spielen

### Mittwoch:

#### Hallentraining:

Schwerpunkte wie Dienstag (Aufwärmen mit Ballarbeit ausweiten)

### Donnerstag:

#### Hallentraining:

15 min Aufwärmen/Ballarbeit  
15 min Schnelligkeit  
25 min gruppentaktisches Training  
25 min Spielen

### Freitag:

#### Training im Freien:

25 min Aufwärmen  
15 min Schnelligkeit  
25 min gruppen- und mannschaftstaktisches Training  
25 min Spielen im mannschaftstaktischen Rahmen

### Samstag:

trainingsfrei

### Allgemeine Hallentrainingsrezepte gibt es nicht!

Schon die Vielfalt an verschiedensten Konstellationen, die sich aus den Unterschieden im Verhältnis von Hallen- und/oder Trainingseinheiten im Freien, der Hallengrößen, der Größe der Trainingsgruppen, aber auch der Leistungsniveaus in den einzelnen Amateurlassen ergeben, scheint eine Barriere zu sein, konkrete Trainingshilfen für die spezifische Situation einzelner Mannschaften anbieten zu können. Aus dem gleichen Grunde ist es problematisch, komplette Trainingseinheiten aufzustellen. Im folgenden werden deshalb einige Trainingsziele fixiert und diesen Zielen Trainingsbeispiele zugeordnet. Jeder Trainer kann sich je nach eigener Situation die Übungsformen herausuchen, die seinen Vorstellungen entsprechen und in sein Trainingskonzept passen.

Dabei sind aber immer bestimmte **trainingsmethodische Prinzipien** zu beachten. Die Effektivität des Trainings ist von mehreren Faktoren abhängig:

- Von der richtigen Abstimmung zwischen Belastung und Erholung
- Von der Häufigkeit des Trainings
- Von der Anzahl der Übungen.

Wenn sich ein Trainer für einen bestimmten Trainingsschwerpunkt entscheidet (z. B. ein Training zur Verbesserung der Sprungkraftfähigkeiten und der Gewandtheit), hat das nur dann Sinn, wenn er diesen Trainingsinhalt für eine längerfristige Zeit vorplant und in das Training integriert – z. B. über 6, 8 oder 10 Wochen.

Dies trifft auf alle Trainingsschwerpunkte zu.

Das obenstehende **Modell** zeigt mögliche wöchentliche Trainingsschwerpunkte für ein Wintertraining in der Halle.

Auch wenn es idealtypisch den Trainingsverlauf bei täglichem Training beschreibt, so können doch auch die Train-

ner in unteren Spielklassen die grundlegenden Trainingsschwerpunkte und -intensitäten erkennen. Jedes Training beginnt mit dem Aufwärmen/Einstimmen, also mit der physischen und psychischen Vorbereitung auf kommende Trainingsbelastungen – auch in der Halle. Im Anschluß an das Aufwärmprogramm folgen zielgerichtet bestimmte konditionelle oder technisch-taktische Trainingsschwerpunkte.

### Für einzelne Trainingsphasen und -schwerpunkte werden im folgenden beispielhafte Trainingsprogramme vorgestellt.

- Exemplarisches Aufwärmprogramm
- Trainingsbeispiele für das Training der Schnellkraft und der Gewandtheit
- Trainingsbeispiele für das Training der Schnelligkeit
- Trainingsbeispiele für individualtaktisches Training (Angriff und Abwehr)
- Trainingsbeispiele für gruppentaktisches Training (Angriff und Abwehr)

## Aufwärmprogramm

### Übung 1:

5 (6) gegen 2 in zwei etwa 10 (15) mal 15 Meter großen Feldern.  
Spielzeit: 5 bis 10 Minuten

### Übung 2:

Es werden mehrere 2er- und 3er-Gruppen gebildet.  
Die Spieler bewegen sich in den Gruppen bei freier Wahl der Laufwege in langsamem Tempo durch die Halle.  
2 bis 3 Minuten lockerer Lauf.

### Übung 3:

In den Gruppen gymnastische Übungen zum Lockern und Dehnen der Muskulatur durchführen.

### Übung 4:

Jede Gruppe bekommt 1 Ball.

Die Gruppen bewegen sich frei in der Halle: Dribbeln und Passen, wenn die Paßwege frei sind.  
5 Minuten.

### Übung 5:

Die jeweiligen Gruppen stellen sich zusammen.

In den Gruppen wird der Ball mit den Füßen hochgehalten:

- Jeder Spieler mit maximal 3 Ballkontakten
- Jeder Spieler mit maximal 2 Ballkontakten
- Jeder Spieler mit einem Ballkontakt (ohne Kopfball)

Jeweils etwa 1 Minute.

Danach wird der Ball in der Gruppe mit dem Kopf hochgehalten.

- Den Ball direkt zurückspielen
- Den Ball mit dem Kopf annehmen und dann zurückspielen.

Jeweils etwa 30 Sekunden.

### Übung 6:

Die Spieler bewegen sich in den jeweiligen Gruppen in der Halle: Der Ballbesitzer dribbelt etwa 5 bis 8 Sekunden in höchstmöglichem Tempo und spielt den Ball danach zu einem Mitspieler seiner Gruppe.

Nun dribbelt dieser im Tempo, usw.  
Etwa 3- bis 5mal wiederholen.

### Übung 7:

Langsames Auslaufen, Dehnen, Lockern.

Etwa 2 bis 4 Minuten.

**Training der Sprungkraft und der Gewandtheit**

**Trainingshinweise:**

- Alle Übungen in maximalem Tempo, mit maximaler Höhe und gegebenenfalls maximaler Weite durchführen.
- In einem Durchgang etwa 8 bis 10 Sprünge absolvieren.
- Nach den 8 bis 10 Sprüngen eine aktive Erholung von etwa 30 bis 60 Sekunden einlegen.
- Aktiv erholen heißt, sich in den Pausen in langsamem Tempo bewegen (eventuell mit leichter Ballarbeit).
- Nach der aktiven Pause kann eine weitere Sprungaktion beginnen.

**Trainingsprogramm 1**

**Organisation:**

Übungen am Ort.  
Die Spieler stellen sich frei verteilt in der Halle auf; jedoch so, daß sie sich nicht gegenseitig behindern.

**Übung 1:**

Etwa 10 bis 15 Sekunden jeweils verschiedene Sprungvarianten ausführen: Auf beiden Beinen hüpfen; Beine grätschen, spreizen, sich dabei drehen; Von einem Bein auf das andere springen, usw.

**Übung 2:**

Ab sprung mit beiden Beinen, die Knie dabei schnell an die Brust ziehen, weich landen und den nächsten Sprung – mit oder ohne Zwischensprung – ausführen.

**Übung 3:**

Mit beiden Beinen zum Sprungkopfball abspringen.  
Am höchsten Sprungpunkt einen Kopfballstoß imitieren: einen Stoß nach rechts, einen Stoß nach links, einen Stoß geradeaus.

**Übung 4:**

Einbeinsprünge mit schnellem Anziehen des Sprungbeines an die Brust.  
Je 10mal mit dem rechten Bein und 10mal mit dem linken Bein abspringen.

**Übung 5:**

Einbeinsprünge zur Seite von einem Bein auf das andere mit tiefem Abfedern vor jedem neuen Sprung.

**Übung 6:**

Beidbeiniges Abspringen nach rechts und links über eine gedachte Linie.

Der Oberkörper bleibt nach dem Absprung fast in seiner Ausgangsposition.

**Übung 7:**

Ab sprung mit beiden Beinen, dabei die gegrätschten Beine so nach vorne bringen, so daß die Hände die Fußspitzen berühren.

Nach einem Zwischensprung erfolgt der nächste Absprung.

**Trainingsprogramm 2**

**Organisation:**

Übungen in der Vor- und Rückwärtsbewegung.

Die Spieler stellen sich in 3er, 4er- oder 5er-Gruppen hintereinander auf.

**Übung 1:**

Sprunglauf.

Ab sprung mit einem Bein, auf dem anderen landen und wieder abspringen, usw.

**Übung 2:**

Hopserlauf mit betontem Arm- und Knieeinsatz des Schwungbeines.

**Übung 3:**

Wie Übung 1; jetzt die Sprünge seitlich versetzt nach rechts und links ausführen.

**Übung 4:**

Kopfbällimitation:  
Jeweils 3 Schritte anlaufen und mit einem Bein zum Kopfbällstoß abspringen, auf beiden Beinen landen und erneut drei Schritte anlaufen, usw.

**Übung 5:**

Auf beiden Beinen vorwärts hüpfen; nach jeweils 4 Sprüngen eine halbe Drehung nach links und eine halbe Drehung nach rechts einfügen.

**Übung 6:**

Schlußsprünge in der Vorwärtsbewegung:

Ab sprung mit beiden Beinen, Knie explosiv an die Brust ziehen, weich landen und ohne Zwischensprung erneut abspringen.

**Übung 7:**

Auf aufeinanderfolgende Kommandos des Trainers reagieren die Spieler sofort und wechseln zwischen folgenden Bewegungsformen:

- Etwa 5 Meter rückwärts starten
- 4 Schlußsprünge mit Anreißen der Knie
- Eine halbe Drehung und anschließend ein kurzer Rückwärtslauf.

**Trainingsprogramm 3**

**Organisationsform:**

Aufstellen wie zum 2. Trainingsprogramm.

**Übung 1:**

Ab sprung mit beiden Beinen, die Knie explosiv an die Brust ziehen. Nach einem Bodenkontakt sofort wieder abspringen.

**Übung 2:**

Ab sprung mit beiden Beinen hoch und weit nach rechts und links ohne Zwischensprung.

**Übung 3:**

Einbeinsprünge: Mit dem rechten Fuß abspringen und das Knie des Absprungbeines an die Brust ziehen.

**Übung 4:**

Ab sprung vom linken auf das rechte und vom rechten auf das linke Bein in der Vorwärtsbewegung.

**Übung 5:**

Wie Übung 3; jetzt mit dem anderen Bein abspringen.

**Übung 6:**

Ab sprung mit beiden Beinen, dabei die Beine gegrätscht so hoch nach vorne bringen, daß die Hände die Fußspitzen berühren.

**Übung 7:**

Ab sprung mit beiden Beinen mit Anziehen der Knie an die Brust.

Nach 3 Sprüngen eine ganze oder 2 halbe Drehungen im Sprung ausführen; nach 3 weiteren Sprüngen erneute Drehungen im Sprung, usw.

**Übung 8:**

Sprungkombination:  
3 Hocksprünge (Knie an die Brust ziehen), 3 Grätschsprünge (Hände berühren die Fußspitzen), 3 Kopfbällimitationen bei Absprung mit einem Bein. Hintereinander möglichst ohne Zwischensprung absolvieren.

**Variationen:**

- Andere Sprungformen aneinanderreihen:  
3 Strecksprünge,  
3 Spreizsprünge und  
3 Hocksprünge.
- Andere Bewegungsaufgaben (Liegestütz, Bauchlage) in die Sprungkombination einbauen.
- Für leistungsschwächere Spieler sind Zwischensprünge erlaubt.

## Training der Schnelligkeit

### Trainingshinweise:

- Läufe über 10 bis 20 Meter.
- In maximalem Tempo laufen.
- Nach jedem Lauf 30 bis 60 Sekunden aktiv erholen.

### Trainingsprogramm 1

#### Organisationsform:

Alle Spieler stehen in der Halle verteilt.

#### Übung 1:

Der Trainer gibt nacheinander 4 Kommandos; auf die die Spieler möglichst schnell mit folgenden Bewegungsformen reagieren.

- 1. Kommando: Gehen
- 2. Kommando: Sehr schnell gehen
- 3. Kommando: Laufen in mittlerem Tempo
- 4. Kommando: Sprinten.

Die Zeit von Kommando zu Kommando beträgt etwa 4 bis 6 Sekunden.

Nach 3 bis 5 Wiederholungen gymnastische Übungen zur Dehnung der Muskulatur durchführen.

#### Übung 2:

In der Halle wird ein quadratisches Feld abgesteckt, so daß zwischen begrenztem Feld und den Hallenwänden mindestens 3 Meter Zwischenraum vorhanden ist.

An den Ecken des Feldes befinden sich die Spieler in anzahlmäßig gleichstarken Gruppen.

Auf Kommando des Trainers laufen alle Spieler in langsamem Tempo los. Die Spieler sollen so laufen, daß alle Gruppen zur gleichen Zeit an der jeweils nächsten Ecke ankommen.

Nach 2 Runden Einlaufzeit, wenn alle Spieler sich am Ausgangspunkt befinden, gibt der Trainer das Kommando „Start“. Die Spieler starten sofort in höchstem Tempo bis zur nächsten Ecke und laufen danach wieder 2 langsame Runden bis zum nächsten Kommando des Trainers.

Nach etwa 4 Sprints locker auslaufen und die Muskulatur dehnen.

#### Übung 3:

Alle Spieler laufen in der Halle in langsamem Tempo durcheinander. Der Trainer ruft Zahlen von 1 bis 3 auf, bei denen die Spieler möglichst schnell jeweils eine bestimmte Bewegungsaufgabe absolvieren müssen.

- Zahl 1: Alle Spieler in die Bauchlage,
- Zahl 2: Alle Spieler in die Rückenlage,

- Zahl 3: Alle Spieler führen 5 Schlußsprünge mit Anreißen der Oberschenkel an die Brust durch.

Nach jeder Aktion (Bauchlage, Rückenlage, Schlußsprünge) wird von den Spielern sofort ein Sprint über etwa 8 bis 10 Meter angeschlossen.

Nach etwa 30 bis 60 Sekunden wird wieder eine Zahl aufgerufen.

### Trainingsprogramm 2

#### Organisationsform

Jeweils 2 Spieler bilden eine Gruppe.

#### Übung 1:

Ein Partner erhält die Nummer „1“, der andere die Nummer „2“. Beide Spieler laufen im Abstand von etwa 1 Meter nebeneinander.

Der Trainer ruft eine Zahl auf.

Der Aufgerufene ist immer der Fänger, der seinen wegstartenden Partner möglichst schnell fangen soll.

Laufzeit etwa 4 bis 6 Sekunden, danach wieder langsam laufen.

#### Übung 2:

Beide Partner setzen sich im Abstand von etwa 5 Metern im Schneidersitz einander gegenüber.

Nach Aufruf der Zahl „1“ bzw. „2“ startet der Aufgerufene in höchstem Tempo um seinen gegenüberstehenden Partner herum bis auf seinen Platz zurück, ohne den Partner dabei zu berühren.

Mehrere Wiederholungen.

#### Übung 3:

Alle Spieler mit der Nummer „1“ sitzen auf der einen Seite, die Spieler mit der Nummer „2“ auf der anderen Seite der Mittellinie im Schneidersitz mit den Händen auf den Knien.

Der Trainer ruft eine Zahl.

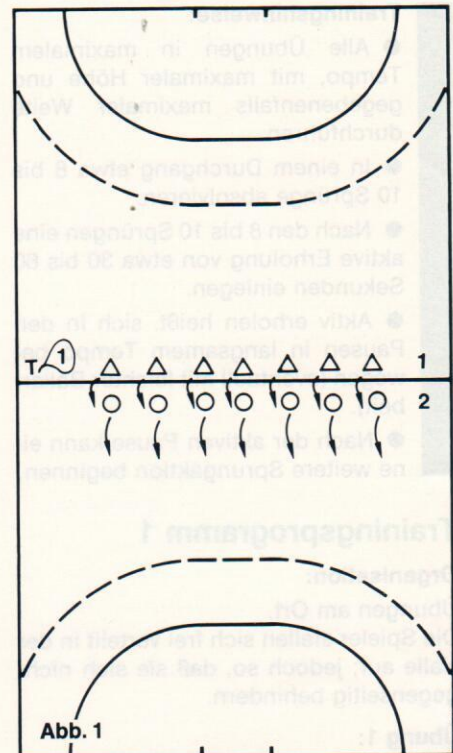
Die Aufgerufenen versuchen, die zur gleichen Zeit wegstartenden Spieler der anderen Gruppe zu fangen (Abb. 1).

### Trainingsprogramm 3

#### Übung 1:

Die Spieler stehen jeweils in 3er-, 4er- oder 5er-Gruppen hintereinander. Sprints über 10 bis 15 Meter aus verschiedenen Ausgangslagen.

- Aus der Schrittstellung; beide Füße stehen hinter der Startlinie
- Aus der tiefen Hocke; beide Füße stehen hinter der Startlinie parallel nebeneinander
- Aus der Bauchlage; die ausgestreckten Hände berühren die Startlinie



- Aus der Hocke mit dem Rücken zur Laufrichtung; die Spieler hocken mit paralleler Fußstellung hinter der Startlinie

- Aus der Schrittstellung.

#### Übung 2:

Je 2 Spieler mit einem Ball.

Die Ballbesitzer dribbeln in mittlerem Tempo mit vielen Richtungsänderungen, die Spieler ohne Ball sprinten auf Kommando des Trainers in höchstem Tempo bis zum 2. Kommando nach etwa 5 Sekunden.

Die Ballbesitzer spielen nach einiger Zeit den Ball zum Partner, der nun auf das Kommando zum Start wartet, usw.

#### Variationen:

- Der Ballbesitzer jongliert den Ball mit den Füßen, der Spieler ohne Ball sprintet mit mehreren Richtungsänderungen. Aufgabenwechsel
- Der Ballbesitzer jongliert den Ball mit dem Kopf, der Spieler ohne Ball springt in hohem Tempo in der Vorwärtsbewegung auf einem Bein.
- Der Ballbesitzer spielt den Ball leicht hoch und nimmt den hochgespielten Ball am Boden an und mit, der Spieler ohne Ball springt jetzt mit dem anderen Bein.

Individualtaktisches Training

Verbesserung im Angriffsverhalten

Trainingsziele:

- Verbesserung des Kopfballspiels
- Verbesserung der Ballkontrolle
- Verbesserung des Dribblings

Übung 1 (Abb. 2):

Die Spieler stehen in 2 Gruppen in der Mitte der Halle jeweils in 2 Reihen gegenüber.

Die Spieler der hinteren Reihen haben je 1 Ball. Sie werfen mit beiden Händen die Partner so an, daß diese die Bälle aus dem Absprung mit beiden Beinen zurückköpfen können.

Nach 10 bis 12 Aktionen Aufgabenwechsel.

Übung 2:

Der Abstand der Spieler wird auf 8 bis 10 Meter erweitert.

Jetzt erfolgt der Kopfstoß aus dem Anlauf nach Absprung mit einem Bein.

Übung 3:

Der Ball wird jetzt variabel zugeworfen: hoch, flach, nach hinten, nach vorne, seitlich nach rechts und nach links.

Übung 4:

Die Spieler bewegen sich partnerweise mit einem Ball frei in der Halle.

Der jeweilige Ballbesitzer dribbelt und spielt den Ball bei freiem Paßweg seinem Partner in mittlerer Schärfe zu. Dieser kontrolliert den Ball sicher, dribbelt seinerseits und paßt zum Partner zurück, der jetzt das Zuspiel sicher kontrollieren soll.

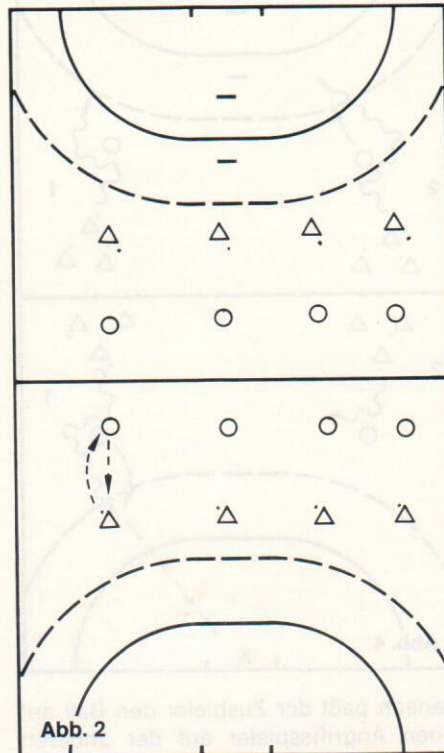


Abb. 2

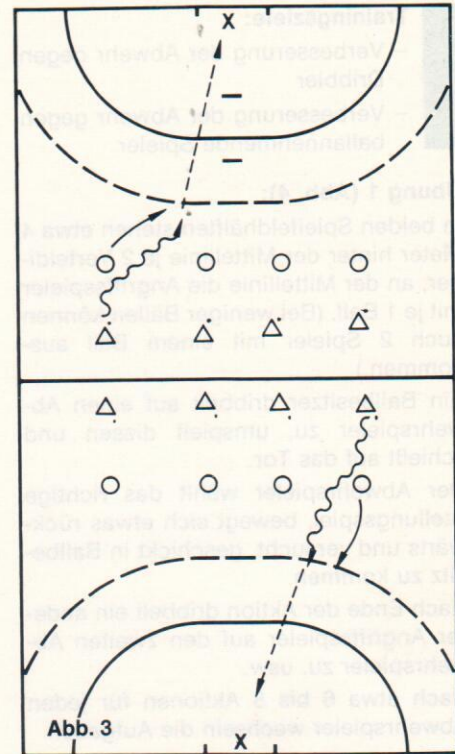


Abb. 3

Je sicherer die Ballkontrolle, desto schärfer kann der Ball gespielt werden.

Übung 5:

Jetzt wird der Ball jeweils etwas zur Seite gespielt. Der Partner startet zum Ball und nimmt das Zuspiel sicher zur anderen Seite – also entgegengesetzt zu seiner Laufrichtung zum Ball – mit.

Übung 6:

Die Spieler ohne Ball stellen sich an

einen freien Ort auf, die jeweiligen Partner mit Ball dribbeln auf sie zu und spielen sie mit einer Finte aus.

Übung 7 (Abb. 3):

Die Spieler stellen sich in der Mitte der Halle partnerweise gegenüber. Der Ballbesitzer dribbelt auf seinen Abwehrspieler zu, umspielt diesen und schießt auf das Tor.

Danach dribbelt der 2. Angriffsspieler.



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

**Aufbautraining nach Sportverletzungen**

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

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

312 Seiten, 300 Fotos und Abbildungen

DM 32,-

Philippha-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster

Philippha  
Bestellkarte in der Herfmitte

**Verbesserung im Abwehrverhalten**

**Trainingsziele:**

- Verbesserung der Abwehr gegen Dribbler
- Verbesserung der Abwehr gegen ballannahmende Spieler

**Übung 1 (Abb. 4):**

In beiden Spielfeldhälften stehen etwa 4 Meter hinter der Mittellinie je 2 Verteidiger, an der Mittellinie die Angriffsspieler mit je 1 Ball. (Bei weniger Bällen können auch 2 Spieler mit einem Ball auskommen.)

Ein Ballbesitzer dribbelt auf einen Abwehrspieler zu, umspielt diesen und schießt auf das Tor.

Der Abwehrspieler wählt das richtige Stellungsspiel, bewegt sich etwas rückwärts und versucht, geschickt in Ballbesitz zu kommen.

Nach Ende der Aktion dribbelt ein anderer Angriffsspieler auf den zweiten Abwehrspieler zu, usw.

Nach etwa 6 bis 8 Aktionen für jeden Abwehrspieler wechseln die Aufgaben.

**Übung 2 (Abb. 5):**

An der Mittellinie befindet sich in jeder Spielfeldhälfte je 1 Anspieler mit einem Ball. Im Feld stehen etwa 12 Meter vor beiden Toren je 2 Verteidiger, an den Seitenlinien Angriffsspieler ohne Ball.

Ein Angriffsspieler bewegt sich zu einem Abwehrspieler in das Feld. Er wird vom Zuspeler angespielt, was der Abwehrspieler verhindern soll. Erobert der Abwehrspieler den Ball, so spielt er diesen zum Anspieler zurück.

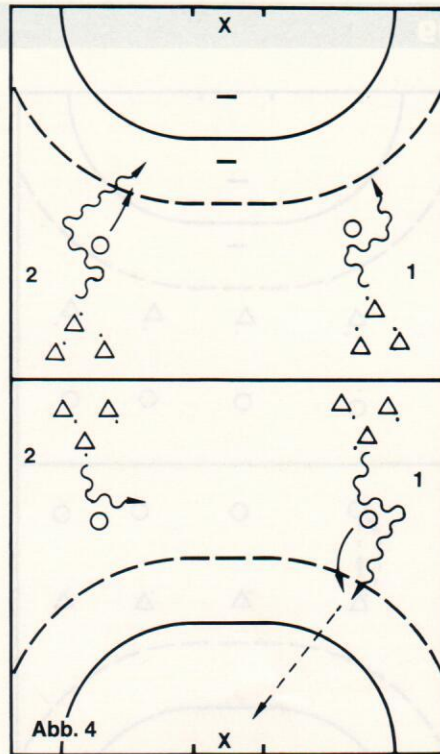


Abb. 4

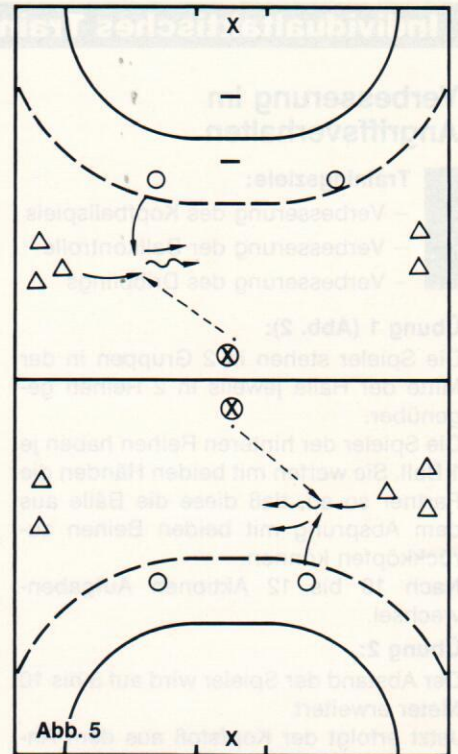


Abb. 5

Danach paßt der Zuspeler den Ball auf einen Angriffsspieler auf der anderen Seite der Halle, der von dem dort postierten Abwehrspieler angegriffen wird. Nach 6 bis 8 Aktionen für jeden Abwehrspieler erfolgt ein Auswechseln der Verteidiger.

**Übung 3:**

1 gegen 1 mit einem Anspieler auf ein Tor. Nun stellen sich zu Übungsbeginn 1 Abwehr- und 1 Angriffsspieler zum 1 gegen 1 vor dem Tor auf. Der Angreifer soll sich durch Tempo- und Richtungswechsel gegen seinen

deckenden Gegner freilaufen, so daß er von der Mittellinie aus angepielt werden kann.

Anschließend hat er seinen Gegenspieler mit einem Dribbling zu überspielen und zu einem zielstrebigem und entschlossenem Torschuß zu kommen.

Variationen:

- Wenn sich für den Angreifer keine Durchbruchmöglichkeit eröffnet, kann er den Anspieler im Rückraum zum erneuten Freilaufen anspielen.
- Der Anspieler schaltet sich nach dem Zuspil zum 2 gegen 1 auf das Tor ein.

**sport psychologie**



Schwerpunktthema: Betreuung von Leichtathleten  
Anwendungsbeispiel: Cool bleiben oder heiß machen?  
Forschungsbericht: Handlungs- und Lebensräume von Trainern

**Psychologische Betreuung**

in Training und Wettkampf ist das Schwerpunktthema der neuen Ausgabe von „sportpsychologie“. Die Beispiele aus mehrjähriger Betreuung von Sportlern kommen aus der Leichtathletik, sind jedoch auf andere Sportarten übertragbar.

**Weitere Inhalte:**

- Cool bleiben oder heiß machen?** Strategien zur Wettkampfvorbereitung. Sportler vor und im Wettkampf.
- Wahrnehmung körperlicher Symptome im Vorstartzustand.** Wie exakt können Sportler ihre physiologischen Reaktionen wahrnehmen?
- Handlungs- und Lebensräume von Trainern.**

Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 4. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,20 (in 80-Pf-Briefmarken): diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

**Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Münster,**  
☎ 0251/23 50 45

**Philippka**  
Bestellkarte in der Heftmitte!



**Gruppentaktisches Training**

**Verbesserung des Angriffsverhaltens**

**Trainingsziele:**

- Dribbeln und Passen
- Anbieten und Freilaufen

**Übung 1 (Abb. 6):**

Die Hallenfläche wird je nach Spielerzahl und Hallengröße in 2 (3, 4) etwa gleichgroße Felder aufgeteilt.

In jedem Feld befinden sich 4 (5, 6) Spieler.

Jede Gruppe mit 1 Ball.

Bei 4er-Gruppen wird mit einem, bei größeren Gruppen mit 2 Abwehrspielern gespielt.

Die Angriffsspieler sollen gegen den Widerstand des (der) Abwehrspielers dribbeln, passen und zu einem flüssigen Zusammenspiel kommen.

Mögliche Spielregeln, die beim Zusammenspiel bestimmte taktische Schwerpunkte schulen.

- Der Ballbesitzer dribbelt, spielt den Ball ab und bekommt den Ball nach schnellem Anbieten wieder zurück.
- Der Ballbesitzer dribbelt, spielt den Ball ab, der jetzt aber einem 3. Mitspieler zugespielt werden soll.
- Der Ballbesitzer dribbelt, spielt den Ball ab; jetzt muß der neue Ballbesitzer zunächst dribbeln, bevor er den Ball abspielen darf.
- Die ballbesitzende Mannschaft versucht, möglichst viele Doppelpässe zu spielen.
- Der Ball muß von einem Mitspieler übernommen werden.
- Sicheres Zusammenspiel: Wie viele ununterbrochene Zuspiele innerhalb der Mannschaft werden erreicht?

Die Abwehrspieler sollten nach einer gewissen Zeit ausgewechselt werden.

**Übung 2 (Abb. 7):**

In jeder Hallenhälfte spielen 1 Anspieler und 3 (4) Angriffsspieler gegen 3 (4) Abwehrspieler.

Das Ziel ist es, durch Anbieten und Freilaufen zu einem sicheren Angriffsspiel zu kommen.

Erobern die Abwehrspieler den Ball, so werden sie zu Angriffsspielern, sobald sie den Ball zum Anspieler gepaßt haben.

Gleichzeitig werden damit die bisherigen Angriffsspieler zu Abwehrspielern. Welche Gruppe erreicht möglichst viele Ballkontakte, ohne den Anspieler anspielen zu müssen?

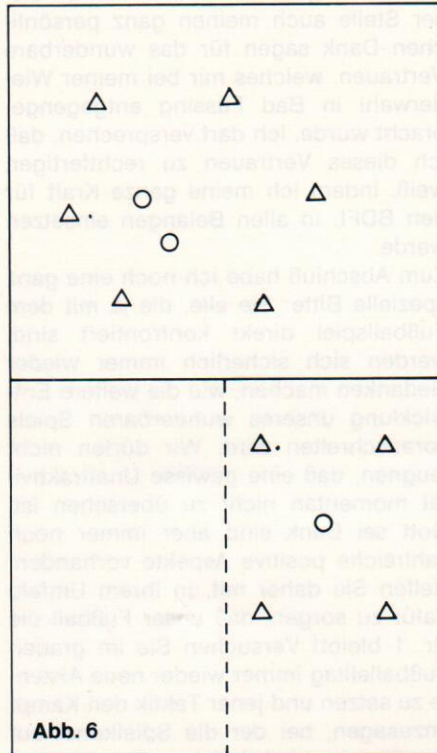


Abb. 6

**Verbesserung des Abwehrverhaltens**

**Trainingsziele:**

- Abwehr in der Unterzahl
- Abwehr in der Gleichzahl

**Übung 1:**

5 (4) gegen 3 (2) in einer Hallenhälfte. Die Angriffsspieler spielen mit 2 Ballkontakten, die Abwehrspieler erobern den Ball und versuchen, sich im Solo oder im Zusammenspiel mit dem Ball zu behaupten.

Nach etwa 5 Minuten Aufgabenwechsel.

**Übung 2 (Abb. 8):**

1 und 3 gegen 4 (oder andere gleichbedeutende Spielerverhältnisse) auf 1 Tor. 1 Anspieler spielt mit den Angriffsspielern zusammen in der Minderzahl gegen eine Abwehrformation.

Die Abwehrspieler versuchen, durch geschicktes Stellungsspiel den Angriffsaufbau zu stören und den Torschuß zu verhindern.

Kommen sie in Ballbesitz, spielen sie den Ball zum Anspieler.

Nach einiger Zeit wechseln die Aufgaben.

**Übung 3:**

1 und 3 (4) gegen 3 (4) in je einer Spielfeldhälfte.

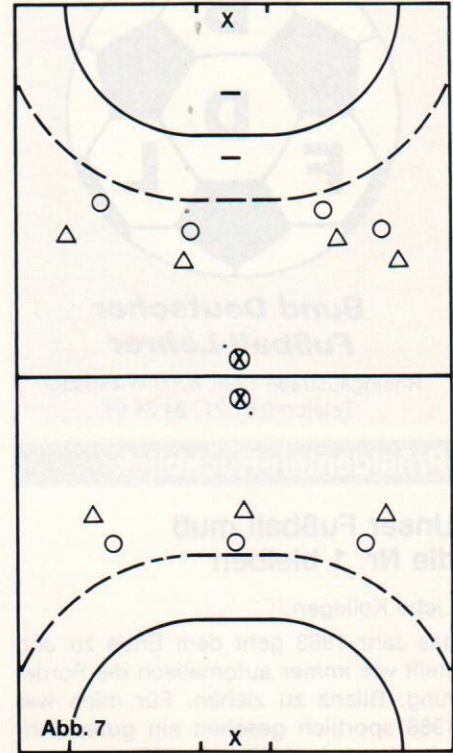


Abb. 7

Die Abwehrspieler spielen in bestimmten Räumen und attackieren die dort eindringenden Gegenspieler.

Kommen sie in Ballbesitz, werden sie durch einen Paß zum Anspieler zu Angriffsspielern.

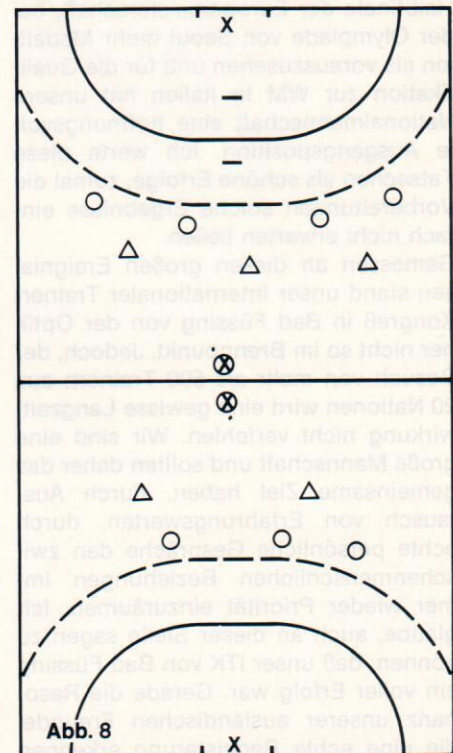


Abb. 8

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### Präsidenten-Rückblick

#### Unser Fußball muß die Nr. 1 bleiben

Liebe Kollegen,

das Jahr 1988 geht dem Ende zu und stellt wie immer automatisch die Forderung, Bilanz zu ziehen. Für mich war 1988 sportlich gesehen ein gutes Jahr mit vielen beachtlichen Höhepunkten: Fußball-Europameisterschaft, Olympiade, Qualifikationsspiele für die WM 1990 in Italien bildeten die gravierenden Ereignisse, die aus dem grauen sportlichen Alltag Feiertage machten. Auch wenn man nur den Erfolg im Visier hat, meine ich, daß die Bundesrepublik mehr erreicht hat, als man erwarten durfte: Halbfinale der Europameisterschaft, bei der Olympiade von Seoul mehr Medaillen als vorzusehen und für die Qualifikation zur WM in Italien hat unsere Nationalmannschaft eine hoffnungsvolle Ausgangsposition. Ich werte diese Tatsachen als schöne Erfolge, zumal die Vorbereitungen solche Ergebnisse einfach nicht erwarten ließen.

Gemessen an diesen großen Ereignissen stand unser Internationaler Trainer-Kongreß in Bad Füssing von der Optik her nicht so im Brennpunkt. Jedoch, der Besuch von mehr als 500 Trainern aus 20 Nationen wird eine gewisse Langzeitwirkung nicht verfehlen. Wir sind eine große Mannschaft und sollten daher das gemeinsame Ziel haben, durch Austausch von Erfahrungswerten, durch echte persönliche Gespräche den zwischenmenschlichen Beziehungen immer wieder Priorität einzuräumen. Ich glaube, auch an dieser Stelle sagen zu können, daß unser ITK von Bad Füssing ein voller Erfolg war. Gerade die Resonanz unserer ausländischen Freunde, die eine echte Begeisterung erkennen

ließ, gibt mir die Gewißheit, diese Feststellung treffen zu können. Ganz besonders haben mich der „Gute Geist“ und die hervorragende Kameradschaft beeindruckt.

Liebe Kollegen, lassen Sie mich an dieser Stelle auch meinen ganz persönlichen Dank sagen für das wunderbare Vertrauen, welches mir bei meiner Wiederwahl in Bad Füssing entgegengebracht wurde. Ich darf versprechen, daß ich dieses Vertrauen zu rechtfertigen weiß, indem ich meine ganze Kraft für den BDFL in allen Belangen einsetzen werde.

Zum Abschluß habe ich noch eine ganz spezielle Bitte: Sie alle, die ja mit dem Fußballspiel direkt konfrontiert sind, werden sich sicherlich immer wieder Gedanken machen, wie die weitere Entwicklung unseres wunderbaren Spiels voranschreiten wird. Wir dürfen nicht leugnen, daß eine gewisse Unattraktivität momentan nicht zu übersehen ist. Gott sei Dank sind aber immer noch zahlreiche positive Aspekte vorhanden. Helfen Sie daher mit, in ihrem Umfeld dafür zu sorgen, daß unser Fußball die Nr. 1 bleibt! Versuchen Sie im grauen Fußballalltag immer wieder neue Akzente zu setzen und jener Taktik den Kampf anzusagen, bei der die Spielkunst auf der Strecke bleibt! Haben Sie den Mut zum Risiko, und versuchen Sie, trotz aller Einschränkungen, stets vorrangig die Freude am Spiel zu vermitteln! Ich weiß aus eigener Erfahrung, daß hierzu eine große Zivilcourage erforderlich ist. Ich möchte Ihnen letztlich mein Motto sagen, das mich ein Leben lang begleitet hat:

„Der Sieg über sich selbst ist sicherlich der schwierigste, aber auch der schönste Sieg.“

Für das neue Jahr 1989 wünsche ich allen Trainern beste Erfolge!

Ihr

**Herbert Widmayer**

Präsident des Bundes  
Deutscher Fußball-Lehrer  
und der Union  
Europäischer Fußball-Trainer

### Aufnahmeanträge

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

**Deichmann, Rolf**, Kastanienweg 4, 3000 Hannover 91

**Scheller, Herbert**, Falkenstraße 36, 6527 Gimbshausen

**Wirth, Erich**, Fichtenweg 17, 7122 Besigheim

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

### Neue Bankverbindung

Infolge des Wechsels in der Schatzmeister-Position hat der BDFL eine neue Bankverbindung eingerichtet. Die BDFL-Mitglieder werden deshalb gebeten, ab sofort alle Beitragszahlungen auf das **neue Konto Nr.**

**1033 350000**

**bei BfG Wiesbaden**

**BLZ 51010111**

vorzunehmen. Wir danken für Ihr Verständnis.

### Neue BDFL-Gremien

#### Funktionäre

**Wahlperiode 1988-1991**

##### Bundesgericht

Dr. jur. Rolf Ernst, Am Postberg 39, 5014 Kerpen-Horrem, Telefon 02271-41036

Helmuth Johannsen, Oddernskamp 1b, 2000 Hamburg 54, Tel. 040-5603386

Fritz Käser, Drosselstraße 15, 87820 Schweinfurt, Telefon 09721-41610

##### Stellvertretende Mitglieder des Bundesgerichts

Franz Bänisch, Melchiorstraße 10, 6230 Frankfurt-Höchst, Telefon 069-319102

Erich Bäuml, Semmelweisweg 4, 6090 Rüsselsheim, Telefon 06142-51832

##### Beisitzer im Ehrengericht

Willi Gerke, Heidenheimer Straße 33a, 1000 Berlin 28, Telefon 030-4048339

Ernst Mareczek, Falkenweg 12, 4410 Warendorf, Telefon 02581-3646

Fritz Wendt, Am Bahndamm 168, 2083 Halstenbeck, Telefon 04101-43426

##### Kassenprüfer

Ernst Mareczek, Falkenweg 12, 4410 Warendorf, Telefon 02581-3646

Manfred Schinker, Max-Planck-Straße 92, 4006 Erkrath, Telefon 0211-253213

##### Stellvertreter der Verbandsgruppenvorsitzenden

Hessen: Wolfgang Solz, Hundertmorgenring 26, 6083 Walldorf, Telefon 06105-5399

Baden-Württemberg: Klaus Niemuth, Lenzweg 3, 7830 Emmendingen, Telefon 0761-31476

West: Heinz Lucas, Heinestraße 51, 4020 Mettmann, Telefon 02104-70376

Nord: Helmut Nolte, Windmühle 10, 3013 Barsinghausen 4, Telefon 05105-62900

Südwest: Robert Jung, Beckendorfer Straße 64, 6780 Pirmasens, Telefon 06331-46727

Berlin: Heinz Höche, Kommandantenstr. 29, 1000 Berlin 61, Tel. 030-6143868

## 40 Jahre Fußball-Lehrer-Ausbildung

Am 17. Juni 1988 fand an der Deutschen Sporthochschule Köln eine Jubiläumstagung zum Anlaß von „40 Jahren Fußball-Lehrer-Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule Köln“ statt. Bei dieser Jubiläumstagung waren insgesamt etwa 150 Personen zu Gast, zu denen u. a. die Vertreter der beteiligten Institutionen, ehemalige und derzeitige Lehrkräfte, ehemalige Absolventen der Fußball-Lehrer-Lehrgänge und Pressevertreter gehörten. Anlässlich dieser Tagung wurde von **Gunnar Gerisch** und **Hans Günter Steinkemper** die Jubiläumsschrift „40 Jahre Fußball-Lehrer-Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule Köln“ verfaßt, in der u. a. die Entwicklungsstationen des Fußball-Lehrer-Lehrgangs, die Zulassungs-, Ausbildungs- und Prüfungsordnungen sowie Namenslisten der Lehrkräfte und der Absolventen in kalendarischer und alphabetischer Reihenfolge enthalten sind. Die Jubiläumstagung wurde am 17. Juni 1988 um 10.15 Uhr vom langjährigen Ausbildungsleiter des Fußball-Lehrer-Lehrgangs, **Gero Bisanz**, eröffnet. Er begrüßte die Vertreter der an der Fußball-Lehrer-Ausbildung beteiligten Institutionen und sprach den Organisatoren seinen Dank für die Vorbereitung dieser Tagung aus. In seiner Grußansprache wies **Prof. Dr. Meinberg**, Prorektor der DSHS Köln, auf die besondere Bedeutung des Fußball-Lehrer-Lehrgangs für die DSHS Köln in der Vergangenheit und Gegenwart sowie unter dem Aspekt einer stärkeren Orientierung am Leistungssport in der Zukunft hin. Die Bürgermeisterin der Stadt Köln, **Gepa Maibaum**, stellte die besonderen Verdienste der Stadt Köln bei der Gründung und Entwicklung der DSHS Köln und hiermit auch beim Fußball-Lehrer-Lehrgang heraus. Weiterhin betonte sie nachdrücklich, daß es für die Stadt Köln eine Auszeichnung bedeuten würde, wenn der Deutsche Fußball-Bund das Angebot der Stadt Köln für den Bau eines Fußball-Leistungszentrums annehmen werde. **Dettmar Cramer** wies als Vertreter des Deutschen Fußball-Bundes auf die nationale und insbesondere internationale Bedeutung der Fußball-Lehrer-Ausbildung hin. Er stellte heraus, daß sich die Fußball-Lehrer-Ausbildung in der Vergangenheit eine hohe Anerkennung und einen guten Ruf erworben habe. Dieser hohe Leistungsstandard müsse insbesondere bei der zukünftigen Entwicklung des Fußballs beibehalten werden. Aus seiner langjährigen Erfahrung als Trainer hob er als wesentliche Merkmale der Trainertätigkeit u. a. die Gesichtspunkte der Autorität, Freude und des Humors hervor.

Der Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen, **Hans Schwier**, ging besonders auf die vorrangige Stellung der Förderung des Sports in Nordrhein-Westfalen mit seinen zahlreichen Bundesliga-Vereinen und Stadien ein. Ferner wies er auf das vor allem international hohe Ansehen der Fußball-Lehrer-Ausbildung hin. Die Kooperation zwischen dem Deutschen Fußball-Bund, der DSHS Köln und dem Kultusministerium habe sich in vier Jahrzehnten trotz mancher zeitweiliger Differenzen bewährt und solle auch in der Zukunft in ausgeprägter Weise gepflegt werden. Der Präsident des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) und zugleich Absolvent des ersten Fußball-Lehrer-Lehrgangs im Jahre 1947/48, **Herbert Widmayer**, stellte vor allem den Beitrag von Lehrkräften der DSHS Köln am ersten Fußball-Lehrer-Lehrgang heraus. In plastischen Anekdoten führte er die besonderen räumlichen und organisatorischen Gegebenheiten des ersten Fußball-Lehrer-Lehrgangs aus. Ferner gab er der Überzeugung Ausdruck, daß eine enge Kooperation der Traineraus- und -weiterbildung mit der DSHS Köln eingeleitet werden solle. Im Anschluß an die Grußworte hielten **Gero Bisanz** und **Gunnar Gerisch** ihr Referat „Trainerausbildung im Fußball: Gestern – heute – morgen.“ Gero Bisanz befaßte sich u. a. mit den organisatorischen, inhaltlichen und personellen Veränderungen der Fußball-Lehrer-Ausbildung über die vier Jahrzehnte hinweg. Hierbei wies er anhand der vorliegenden Dokumente insbesondere die herausragende Rolle der Lehrgangsstelle Sepp Herberger und Hennes Weisweiler nach. Zum Abschluß stellte er den derzeitigen Lehrplan der Fußball-Lehrer-Ausbildung vor. Gunnar Gerisch würdigte die Verdienste der ersten Lehrgangsstelle Sepp Herberger und Hennes Weisweiler in besonderer Weise. Er belegte die Beschreibung wesentlicher markanter Persönlichkeitscharakteristika anekdotenhaft durch spezifische situative Verhaltensweisen dieser beiden Trainerpersönlichkeiten. Diese von den älteren Lehrgangsteilnehmern herrührenden einzelnen Berichte dokumentierten in zumeist humorvoller Weise die Fachautorität sowie zugleich Anpassungs- und Hilfsbereitschaft der beiden Lehrgangsstelle Sepp Herberger und Hennes Weisweiler.

Der erste Teil des Nachmittags (14.00 bis 16.00 Uhr) war den Beiträgen der Fachwissenschaften für die Praxis im Fußball, insbesondere aus dem Bereich der Psychologie, Internistik und Orthopädie, gewidmet.

**Dieter Teipel** (und **Henning Allmer**) berichteten über neuere Untersuchungen zur Beziehung zwischen Trainern und Stamm- und Reservespielern aus der Perspektive der Spieler sowie der Trainer. Hierbei wurden die Gesichtspunkte der Unzufriedenheit der Reservespieler mit ihren Leistungen, der Leistungseinschätzung durch den Trainer und ihrem persönlichen Kontakt zum Trainer deutlich. Bei den Trainern konnten einige statusstabilisierende und statusverschlechternde Maßnahmen, jedoch vielfältige statusverbessernde Maßnahmen in der Interaktion mit Reservespielern nachgewiesen werden.

**Karl Weber** referierte über „Aspekte der Trainingssteuerung aus sportmedizinisch-internistischer Sicht“. Er arbeitete anhand eines grundlegenden Modells Möglichkeiten der Diagnostik und Steuerung des Trainings im Fußball auf der Basis ausgewählter internistischer Parameter heraus. Hierbei wurden praxisnahe Hinweise zur Schulung insbesondere schnelligkeits- und/oder ausdauerbezogener Fähigkeiten aus den Ergebnissen vorliegender Untersuchungen mit Fußballspielern unterschiedlicher Leistungsklassen abgeleitet.

**Jochen Ohnsorge** berichtete über die im Fußball häufig vorzufindenden „Sportverletzungen des Kniegelenks und ihre Behandlung“. Hierbei demonstrierte er u. a. die Verletzungen am Knochen-, Band- und Sehnenapparat. Anhand übersichtlicher plastischer Diaprojektionen führte er charakteristische Verletzungen (Meniskusrisse, Kreuzbandzerrungen und -risse) und ihre neueren Behandlungsmöglichkeiten und -grundsätze vor.

Den Abschluß des Nachmittags bildete der von **Gunnar Gerisch** zusammengestellte Videofilm zum Thema: „Trainerausbildung im Fußball: Gestern – heute – morgen“. In diesem Film wurden Ausschnitte über die Entwicklung der DSHS und schwerpunktmäßig des Fußballs in unterschiedlichen Etappen in geschichtlicher Reihenfolge zusammengefügt.

Ein gemütliches Beisammensein am Abend bildete den Abschluß einer gelungenen Jubiläumstagung. **Prof. Dr. Dieter Teipel**

# Der Profi von Profis für Hallen-Fußball-Profis:



## AstroTurf.

Durch dieses weltweit bewährte Kunstrasensystem (über 2 Millionen Quadratmeter) kommen jetzt alle Vorteile moderner, funktioneller Sportrasenfelder auch in die Halle. Das Geheimnis des Erfolges: Die „natürliche“ Faser „Nylon 6-6“ Hautsympathisch durch Wasseraufnahmevermögen – spielgerecht durch Texturierung (Kräuselung) und damit neutral im Ballgeradeauslauf, Ballsprungverhalten usw... Und die wirtschaftlichen Aspekte? „Rechen-Profis“ fordern weitere Informationen und kostenlose Beratung an.



## Balsam AG

Bisamweg 3 · 4803 Steinhagen · Tel. (05204) 103-0

**ft:** Mit der Spielsaison 1987/88 wurde die Winterpause eingeführt, die den Zeitraum von etwa Mitte Dezember bis Ende Februar umfaßt. Dies hat für die Vereine, die Trainer und Spieler erhebliche Konsequenzen. Die Winterpause erfordert Umstellung und Initiativen, da kommerzielle Interessen einerseits und eine effiziente Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung andererseits in Einklang gebracht werden müssen.

Umstritten sind in diesem Zusammenhang die Hallenturniere auf nationaler und internationaler Ebene, der Modus der Auspielung des „Deutschen Hallenmeisters“ und Überlegungen hinsichtlich einer offiziellen Hallenmeisterschaft für die 1. und 2. Bundesliga.

Wir wollen in dieser Gesprächsrunde Argumente austauschen, die für oder gegen den Hallenfußball sprechen, und Perspektiven und Anregungen diskutieren.

**Zunächst:** Wie ist eure grundsätzliche Einstellung zum Hallenfußball?

**Grünther:** Grundsätzlich ist die Hallensaison, glaube ich, sehr positiv, weil die Verhältnisse im Winter einfach sehr schlecht sind und Hallenspiele da eine gute Abwechslung bieten. Es ist mal etwas anderes, vor allem die technisch versierten Spieler können sich da einmal entfalten, und was die Verletzungen anbetrifft, so glaube ich, daß die Gefahr in der Halle geringer ist als draußen auf einem hartgefrorenen Boden.

**Bonhof:** Hinzu kommt, daß es ja auch sehr viel Spaß macht, jeder spielt ja gerne in der Halle. Mir hat z. B. großen Spaß gemacht, daß man von überall „draufballern“ konnte, da war immer Aktion drin. Man konnte rausgehen, wenn man kaputt war, und frische Spieler kamen ins Spiel.

**ft:** Yukka, Ihr habt ja in Finnland zum Teil ungünstige Witterungsbedingungen, unter denen Ihr erschwert trainieren müßt. Führt Ihr auch Hallenturniere durch, und, wenn ja, welchen Stellenwert haben sie?

**Vakkila:** Ja, wir haben schon seit ein paar Jahren die Meisterschaft in der Winterzeit gespielt, aber das ist anders als in Deutschland, denn wir spielen 11 gegen 11, wir haben eine große Halle mit Kunstrasen, und wir haben auch mit der Nationalmannschaft gegen Schweden, Norwegen und Dänemark in der Halle gespielt. Wir müssen in der Halle spielen, denn draußen ist es unmöglich.

**ft:** Welcher Bodenbelag ist in den Hallen?

**Vakkila:** Astroturf oder auch andere, aber ich meine, dieser Astroturf ist ganz gut, wir haben nicht viel Verletzungen gehabt. Obwohl wir schon mit einigen Mannschaften 8 bis 10 Jahre in der Halle gespielt haben. Es macht sehr viel Spaß und es ist psychologisch sehr gut.

**ft:** Auf jeden Fall als Alternative zu den Plätzen draußen, die von Schnee und Eis bedeckt sind.

**Vakkila:** Natürlich, wir könnten normalerweise nur sechs Monate spielen, jetzt können wir zehn, elf Monate spielen.

**Gores:** Sicherlich haben Hallenspiele Vor- und Nachteile, die Vorteile haben wir schon angesprochen. Aber man muß, wenn man über Hallenfußball spricht, auch die Zuschauer ansprechen, die ganz einfach das wollen, spektakuläre Tore, wie man sie draußen auf dem Spielfeld kaum erzielen kann. Allerdings

ist meines Erachtens die Verletzungsgefahr um ein wesentliches höher als draußen.

**Grünther:** Ich bin nicht für ein Spiel 11 gegen 11 in der Halle, wie Yukka es beschrieben hat. Man sollte 5 gegen 5 spielen, wir wollen ja wieder zum technisch besseren Spiel kommen. Im Spiel 5 gegen 5 fallen ja in der Regel auch mehr Tore. Allerdings muß man darauf achten, daß nicht zu viele Fouls aufkommen, und deshalb sollte man ganz schnell Zeitstrafen wie beim Eishockey einführen.

**Bonhof:** Es kommt wohl auf die Hallengröße an. Das Spiel 5 gegen 5 ist den Hallengrößen in Deutschland angemessen. Wenn du aber in Finnland oder in Rußland, in Leningrad zum Beispiel, spielst, so haben die dort auch Riesenhallen mit Spielfeldern von 110 mal 75 Meter. Wenn man die Möglichkeit hätte, 11 Spieler einzusetzen, würde ich die auch einsetzen.

**Lottermann:** Noch einmal zurück zur Frage der Attraktivität. Warum ist Hallenfußball so attraktiv? Weil weniger Spieler auf dem Platz sind, das Spielgeschehen wechselt wesentlich schneller, es ist so ein vergleichbarer Effekt wie beim Eishockey oder beim Hallenhandball. Und das ist genau das Entscheidende. Hallenfußball sollte ruhig ein Kontrastprogramm zum normalen Sommerfußball sein, zum Rasenfußball, es wird schneller gespielt, es kommen auch Spieler zum Einsatz, die sonst nicht so häufig zum Einsatz kommen. Andere Aspekte, wie die Anzahl der erzielten Tore oder die Nähe der Zuschauer zum Spielfeld sind auch ganz wichtig. Und dann müssen wir noch einige Hallenfußballregeln zur Attraktivitätssteigerung ändern. Wenn dann noch gute Bodenbeläge die Verletzungsgefahr reduzieren, so ist das wirklich eine gute Alternative zum Feldfußball.

**ft:** Besteht nicht die Gefahr, daß eine vergleichbare Entwicklung einsetzt wie beim Feldhandball, der später dem Hallenhandball gewichen ist?

**Strack:** Ich glaube nicht. In der kalten Jahreszeit, wenn es für die Zuschauer nicht so attraktiv ist, draußen in der Kälte zu stehen, und es auch den Spielern keinen Spaß macht, sollte Hallenfußball ganz einfach ein Kontrast sein zum Sommerfußball. Ich glaube nicht, daß das ein eigener Wettbewerb wird, der dann irgendwo ganz eigenständig steht, sondern es wird immer eine Ergänzung bleiben.

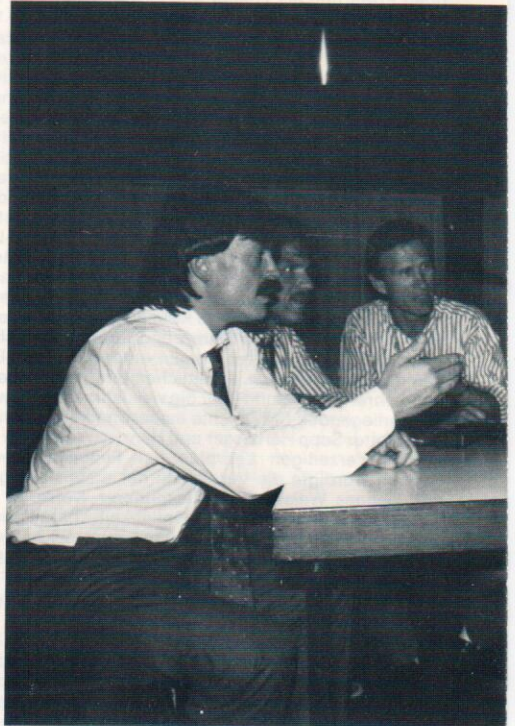
**ft:** Wie sehen die anderen das? Seid Ihr einhellig dieser Meinung, oder seht Ihr gewisse Gefahren?

**Gores:** Über einen wesentlichen Punkt müssen wir ganz einfach reden. Es ist ganz einfach so, das haben Untersuchungen erbracht, daß die Verletzungsgefahr in der Halle um ein vielfaches größer ist als draußen. Das ist doch ganz klar, der Boden ist stumpfer, dann gibt es da ja auch Spieler, die körperlich sehr hart spielen. Deswegen müßte man die Regeln ganz einfach ändern. Zum Beispiel, daß nicht gegrätscht werden darf.

**ft:** Yukka, noch einmal zu Deinen Erfahrungen aus Finnland. Wie steht es mit den Verletzungen, gibt es gesicherte Daten oder zumindest Erfahrungswerte?

**Vakkila:** Wir haben zuerst in den Eishallen probiert, drei Jahre gespielt, so wie in Amerika. Das gefällt mir nicht, das ist mehr dieses körperlich sehr harte Spiel. Da haben wir viele Verletzungen gehabt, zum Beispiel Kreuz-

„**fußballtraining**“ als ständiges Diskussionsforum – diesen bisher etwas zu kurz gekommenen Bereich möchten wir in der Zukunft verstärkt beachten: Konstruktive und fundierte Interviews sowie Gesprächsrunden mit Trainern zu verschiedenen Problembereichen des Fußballs sollen zur Diskussion anregen. Den Anfang macht ein „round-table-Gespräch“ zu einem Thema, das schon bald wieder an Aktualität gewinnen wird. Trotz des „Hallen-Masters“, der ersten offiziellen DFB-Hallen-Endrunde im letzten Winter liegt der optimale Modus für die Hallenspiele offensichtlich noch in weiter Ferne.



Gunnar Gerisch mit einem Teil seiner Diskussion Jürgen Strack, Yukka Vakkila und Rolf Grünther.

Pro &  
**Meisters**  
**in der**  
**oder nur**

**Gunnar Gerisch** hat mit einem illustren Kreis an prominenten Ex-Profis und Trainern (Rainer Bonhof, Rudi Gores, Rolf Grünther, Stefan Lottermann, Uli Sude, Wolfgang Sidka, Jürgen Strack und Yukka Vakkila) nicht nur das Für und Wider einer Hallenmeisterschaft erörtert, sondern auch über die Schwierigkeiten bei einer gezielten Vorbereitung auf die Meisterschaftsrückrunde diskutiert. Optimales Aufbauprogramm und Hallenturniere – ein Problem-bereich, der nicht nur für den Hochleistungsbereich aktuell ist, sondern alle Trainer ansprechen sollte.



Trainer: v. l. Rudi Gores, Uli Sude, Gunnar Gerisch, Foto: K. Erkenrath

ontra

# schaften Halle Turniere?

bandverletzungen. Aber jetzt ist es besser, auch im Spiel 11 gegen 11.

**ft:** Können sich im Hallenfußball die Spieler, die nicht dem Stamm angehören, auszeichnen?

**Lottermann:** Ich würde das relativieren. In den Turnieren, in denen es um viel geht, stehen meistens auch die Spieler auf dem Platz, die draußen die besten sind. Es ist also weniger der Fall, daß einer, der im Sommerfußball nicht zu den ersten 11 gehört, plötzlich beim Hallenfußball wirklich so überdurchschnittliche spielerische Fähigkeiten zeigt, daß er da zum Einsatz kommt.

**Gores:** Andererseits gibt es Spieler, die sich gerade in der Halle profilieren können, eher als draußen auf dem Feld im Spiel 11 gegen 11 und die sich auf Grund ihres überragenden technischen Könnens qualifizieren.

**Bonhof:** Es besteht in der Regel aber die Verpflichtung bzw. vertragliche Bindung, wenn du hochkarätige – also hochdotierte – Turniere spielst, mit allen Topstars anzutreten, es sei denn, ärztliche Atteste liegen vor. Aus diesem Grund kommen Spieler aus dem zweiten Glied meist gar nicht erst zum Einsatz.

**ft:** Es wird oft argumentiert, die Spieler blieben durch die Hallenspiele fit. Sportmediziner führen dagegen an, daß die Leistungsfähigkeit darunter leiden könne.

**Bonhof:** Im konditionellen Bereich ist in der Halle eine gewisse Willensschulung dabei, denn du bist manchmal „ganz unten“, wo du wirklich kämpfen mußt, zumal auch Sauerstoffmangel in der Halle herrscht. Dieser Aspekt trägt wesentlich dazu bei, daß eine gewisse Ausdauer erhalten bleibt.

**ft:** Dem könnte man entgegenhalten, daß die Regeneration durch die Hallenspiele unzureichend sei.

**Vakkila:** Nach meinen Erfahrungen – und ich habe auch Messungen mit Pulsmesser gemacht – müssen wir viel regenerieren und auslaufen nach den temporeichen Hallenspielen.

**Bonhof:** Man sollte in der Anfangsphase Hallenturniere spielen und dann ein normales Aufbauprogramm durchführen.

**ft:** Wie steht es mit dem Vorwurf, daß man Verletzungen nicht richtig ausheilen lassen könne?

**Sidka:** Wenn Ende Februar die Freiluftsaison wieder losgeht und der Trainer hat in der Halle immer nur seine besten Spieler eingesetzt, wie ich das oft gesehen habe, dann sind die natürlich platt. Es liegt also an jedem Trainer selbst, den ganzen Kader zu bewegen und entsprechend auszuwechseln.

**Gores:** Eine optimale Vorbereitung auf die Rückserie ist das bestimmt nicht. Ich habe es am eigenen Leib erfahren. Wenn man die Winterpause dazu nutzt, Hallenturniere durchzuführen, dann hat man praktisch keine Zeit mehr zu trainieren.

**Lottermann:** Das ist immer eine Frage von Trainings- und Spielsteuerung, in dem Fall auch der Turniersteuerung. Wenn ich als Trainer genau weiß, welche Belastungen auf die Spieler zukommen, und ich versuche, Vorbereitungsaspekte und Turniere auszubalancieren, dann halte ich Hallenturniere durchaus für eine sinnvolle Vorbereitung, weil ich eben wechselnde Belastungen habe, die vom normalen Spiel gar nicht so verschieden sind.

**Gores:** Aus der Praxis kann man Gegenargumente anführen. Viele Vereine haben gar nicht die Möglichkeit, vernünftig zu trainieren, weil die einfach zu den Hallenturnieren müssen, um da Geld zu verdienen.

**Bonhof:** Ich widerspreche da, weil ich als Trainer gewissen Einfluß auf den Zeitraum habe, in dem ich die Hallenturniere spiele. In der letzten Saison – ich glaube, das letzte Hallenturnier war am 10. Januar – blieben mir noch sechs Wochen Vorbereitungszeit. Ich meine, das ist ausreichend. Vor allem, wenn ich einen kontinuierlichen Umlauf meiner Spieler im Einsatz erreiche, sehe ich da keine Probleme.

**ft:** Uli, wie ist das aus Deiner Sicht als Torhüter, was ist anders in der Halle gegenüber dem Spiel im Feld?

**Sude:** Einmal die Räumlichkeiten, es ist klar, daß es beengter ist. Es zeichnet sich bei allen Turnieren ab, daß diejenigen Torhüter im Vorteil sind, die sehr reaktionsschnell sind. Strafraumbereich ist da nicht so von Bedeutung. Die Bodenbeschaffenheit ist natürlich auch anders, und ich glaube, es ist eine Selbstüberwindung, auch auf solchem Hallenboden zu spielen wie Kunstrasen. Es kommt zu Verbrennungen, man kann sich da abpolstern, wie man will. Und wenn mehrere Hallenturnierspiele sind, leidet die Torhütermotivation, wenn du die „Pelle“ abhast und du mußt dich dann eine Woche später wieder werfen.

**Bonhof:** Der Uli sagt gerade, daß Strafraumbereich nicht so gefordert ist. Ich glaube aber, in der Halle hat der Torhüter wesentlich häufiger und intensiver die Möglichkeit, mitzuspielen, also ins Spiel integriert zu werden. Weil hier das Spielfeld kleiner ist als normal, deshalb muß er permanent hinten mitdenken, was Herauskommen angeht und so weiter.

**Sude:** Rainer, da muß ich natürlich widersprechen: Daß hinter den Toren mit Bande gespielt wird, erfordert ein ganz anderes Verhalten. Wenn du als Torwart im Raum stehst und willst eine Art Libero spielen, dann schießen die gegen die Bande und die Abpraller ins Tor.

**Sidka:** Die Bande hinter dem Tor würde ich ganz abschaffen, weil sie einfach fußballfremd ist. Wenn man danebengeschossen hat, dann darf man nicht noch dafür belohnt werden und noch ein Tor machen können. Auch ohne Bande hinter dem Tor fallen genug Tore und bleibt die Attraktivität bestehen.

**ft:** Abgesehen von dem Problem einer unzureichenden Regeneration; wie seht Ihr die Frage der Ausheilung von leichten Verletzungen?

**Bonhof:** Wenn ich den Spielereinsatz reihum mache, sehe ich da keine Probleme.

**Gores:** Der Trainer läßt aus diesem Grunde zum Teil seine spielstarken Leute draußen. Um sie ganz einfach zu schonen, damit sie sich nicht verletzen. Ich habe zehn Jahre Hallenturniere gespielt, ich kenne das nicht anders.

**Sude:** Beispielsweise hatte Wilfried Hannes in Berlin den Wunsch geäußert, nicht in der Halle zu spielen. Er mußte dann doch spielen. Er ist unmotiviert in das Spiel gegangen, weil der Trainer u. a. wegen der Gage darauf bestanden hat, daß er spielt. Der Hannes ist kein Hallenspieler, er ging unmotiviert rein, blieb hängen, knickte um, hatte alle Bänder durch.

**Lottermann:** Man darf das nicht so vereinheitlichen. Es gab einerseits Spieler, die den Wunsch geäußert haben, nicht zu spielen, es

gab andererseits aber auch Spieler, die den Wunsch geäußert haben, auf jeden Fall zu spielen; es gab Trainer, die gesagt haben, „Du spielst nicht“, und Trainer, die gesagt haben, „Du spielst auf jeden Fall“.

**ft:** Jetzt noch etwas anderes: Lange Pässe, Öffnen des Spiels, das fällt in die Halle ja flach. Gibt es keine Schwierigkeiten, wenn man so lange „klein-klein“ spielt?

**Bonhof:** Man hat anschließend ja genügend Vorbereitungszeit, um sich umzustellen, und dann ist der große Vorteil in der Halle, daß man das genaue Paßspiel schulen kann. Und dieses einfache Spiel in der Halle kann man forcieren bis zu einer gewissen Perfektion.

**ft:** Wie ist die Auffassung zur Durchführung offizieller Hallenmeisterschaften für die 1. und 2. Bundesliga?

**Lottermann:** Ich halte deshalb eine Meisterschaftsrunde für sinnvoll, weil wir dann die Probleme, die sich in den letzten Jahren gestellt haben bezüglich der Terminplanung zwischen den beiden Saisonhälften, eigentlich beseitigen können. Dann ist es nämlich möglich, in den Hallen zu spielen, die genau die Umgebung liefern, die man zum Spiel braucht, also Bodenverhältnisse, Zuschauermöglichkeiten, Entlüftung usw. Wir bekommen durch die Meisterschaftsrunde genau die Termine, die die Vereine benötigen, um sich am Ende der Hallenturniere auch noch gezielt auf die Saison vorbereiten zu können. Und wir schaffen letztendlich mit der Hallenrunde auch noch einen Schuß Attraktivität.

**Sude:** Ich bin gegen eine Meisterschaft, weil auch unsere Nachbarländer wie Holland und andere einen sehr attraktiven Fußball spielen und wir zu „freien Turnieren“ mal solche Mannschaften einladen können. Außerdem sehe ich die Gefahr, daß der Wettkampfscharakter noch stärker reinkommt oder Prestigekämpfe, bei denen nicht mehr der Fußball im Vordergrund steht, sondern das Gewinnen um jeden Preis.

**ft:** Wäre bei Hallenmeisterschaften mit zunehmender Härte zu rechnen?

**Lottermann:** Ein entsprechendes Regelwerk würde nach meiner Auffassung einiges ändern können. Das ist vergleichbar mit der Entwicklung im Eishockey. Man hat auch geglaubt, das Spiel werde immer härter und explodiere, kein Mensch gehe mehr hin; die Entwicklung ist vor Jahren abgebremsst worden durch einige wenige Regeländerungen, und wie attraktiv ist heute Eishockey!

**Gores:** Ich zweifle aber daran, daß der Hallenfußball mit der Attraktivität draußen mithalten kann. Ein Pokalgewinner in der Halle wird nie so bewertet werden wie der Pokalsieger oder der Deutsche Meister draußen.

**ft:** Das hieße ja, daß wir eine Gefahr, durch eine zunehmende Verlagerung des Fußballspiels in die Halle zumindest in der Winterzeit Zuschauer wegzuziehen, die uns im Fußball draußen verlorengelassen, nicht sehen?

**Sidka:** Die Attraktivität liegt ja auch darin, daß vielleicht Mannschaften nach oben kommen, die im Feldfußball nicht diese Rolle spielen und Attraktivität hat doch immer was mit Unkalkulierbarkeit und Überraschungen zu tun, und das würde vielleicht eine Hallenmeisterschaft bieten.

**Sude:** Ich finde, daß es so bleiben sollte, daß es eine nette Abwechslung ist für die Zuschauer, daß Spieler zeigen können, was für

## Pro

### Hallenfußball

- sei attraktiv, er begeistere die Zuschauer durch seine besondere Dramatik, das hohe Tempo und die zahlreichen Tor-szenen und Tore,
- biete hohes technisches Können und setze spielerische Akzente auf kleinem Raum frei,
- erfordere gute konditionelle Eigenschaften, besonders Schnelligkeit, aber auch Ausdauer, und halte die Spieler fit,
- bringe für Spieler und Zuschauer Abwechslung in die wettkampffreie Zeit,
- ermögliche es Spielern, die nicht dem „Stamm“ angehören, sich sportlich auszuzeichnen,
- erschließe den Vereinen zusätzliche Einnahmequellen,
- gewährleiste in Form einer Hallenmeisterschaft noch mehr Resonanz, höhere Einnahmen durch Werbung, Sponsoren etc.

## Contra

### Hallenfußball provoziere

- eine unzureichende allgemeine Regeneration für die Spieler und Probleme bei der Ausheilung leichter Verletzungen,
- einen hohen Kräfteverlust und das Auftreten allgemeiner Verschleiß- und Ermüdungserscheinungen, und damit das Problem einer gezielten Vorbereitung auf die Meisterschaftsrückrunde,
- ein hohes Verletzungsrisiko, speziell der Bänder im Fuß- und Kniegelenk, Zerrungen und Muskelrisse,
- eine wachsende Härte und Unfairness mit zunehmender sportlicher Bedeutung der Spiele und finanzieller Anreize (Prämien, Prestigeduelle, Pokalrivalitäten, Meisterschaften),
- eine zunehmende Dominanz der Taktik über freie Spielgestaltung und Improvisation (Spielverzögerungen, Ballhalten und Zurückspielen, Manndeckung von technisch hervorragenden Spielern etc.)
- Probleme bei der Umstellung von den räumlichen Verhältnissen, den Bodenbelägen etc. in der Halle auf die Spielbedingungen im großen Feld,
- die Gefahr einer Entwicklung wie beim Handball; weg vom Feld-, hin zum Hallenspiel.

technische Kabinettstückchen sie drauf haben, daß es unbeschwert ist. Es sollte dabei bleiben, daß jeder Spieler sich in der Halle produzieren kann, das wollen die Zuschauer auch sehen, die wollen keine verbissenen Zweikämpfe, die wollen technischen Fußball, Doppelpässe, Hackentricks usw. Wenn eine Meisterschaft eingeführt wird, ginge vieles davon verloren.

**ft:** Wir konnten in den Hallenturnieren der vergangenen Spielsaison feststellen, daß mit zunehmender Bedeutung taktische Dinge eine Rolle spielten, daß man schnelle und technisch gute Spieler in Manndeckung genommen hat. Das sind Erscheinungen, die das eigentlich Attraktive des Hallenfußballs in den Hintergrund drängen.

**Vakkila:** Ja, das ist natürlich so bei den offiziellen Meisterschaftsspielen. Das bedeutet mehr Druck und mehr Streß und daß die Attraktivität weniger wichtig ist als das Gewinnen.

**ft:** Ich bitte um ein Schlußstatement.

**Grünther:** Ich muß sagen, daß mich manche hier vorgebrachten Argumente davon überzeugt haben, eine deutsche Hallenmeisterschaft auszuspielen.

**Vakkila:** Meiner Meinung nach wäre eine Hallenmeisterschaft möglich, wenn diese bis zur zweiten Woche im Januar abläuft, so daß noch eine 5- bis 6wöchige Vorbereitungszeit verbleibt.

**Gores:** Unter der Voraussetzung, daß die Vorbereitungszeit für die Rückrunde eingehalten werden kann und daß eine Regeländerung kommt, wäre ich für eine Hallenmeisterschaftsrunde.

**Sude:** Hallenturniere ja, Hallenmeisterschaft nein. Es soll eine nette Nebensache sein. Ein Beispiel aus der Praxis: Unser Trainer sagte vor dem Turnier in Berlin: „Das Hallenturnier, Män-

ner, das ist eine lockere Sache, wir gehen hier locker rein. Wir wollen die Vorbereitung hier in Berlin bestreiten und abends werden wir eben dieses Hallenspiel als zusätzliche Pflichtaufgabe erfüllen. Wir bekommen hier Geld.“ Und am ersten Tag haben wir unbeschwert aufgespielt, und zwar sehr gut, alle drei Spiele wurden gewonnen.

Am nächsten Tag war der Zwang da: „Jetzt wollen wir hier auch den Titel holen bzw. Turniersieger werden.“ Damit kam die Verbissenheit, da wurden taktische Auswechslungen vorgenommen, Verteidiger wurden reingewechselt, weil ein Unentschieden schon reichte, und da war die ganze schöne Sache vom spielerischen Fußball wieder vorbei. Also das ist ein Beispiel, daß diese Hallenspiele einfach auf lockerer Ebene in Turnierform stattfinden sollten.

**Strack:** Gelingt es, das, was wir vorhin an kritischen Anmerkungen gemacht haben, zu realisieren, meine ich, daß man es mal probieren kann. Falls sich das nicht durchsetzen läßt, finde ich die Turniere auf lokaler Ebene – also mit Bundesligabeteiligung und 2. Liga und Oberliga aus dem Raum – sinnvoller, so wie bisher.

**Lottermann:** Hallenmeisterschaft uneingeschränkt „ja“, von Dezember bis Anfang Februar. Die Vorbereitung kann parallel laufen.

**Bonhof:** Italienische und spanische Mannschaften hohen Kalibers sind zu teuer, und wenn die dann kommen mit Stars wie Maradona, die alleine schon sehr viel Geld kassieren und dann nur mit dem rechten bzw. mit dem linken Bein spielen, d. h. mit anderen Worten abkassieren und keine Leistung bringen, dann sind Hallenmeisterschaften für die Vereine doch lukrativer. Davon abgesehen bin ich aber auch grundsätzlich dafür.

**ft:** Ich danke für das Gespräch.

Gero Bisanz:

# fußballtraining-Übungssammlung

## 16. Folge: Dribbling VII

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

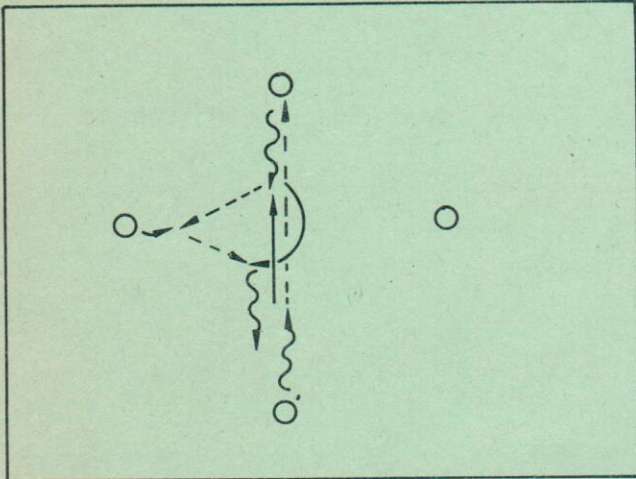
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

### 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

37

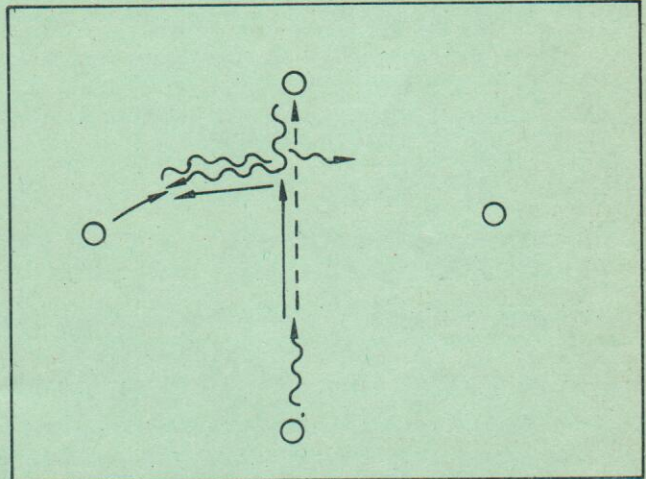


#### Ablauf:

Jeweils 4 Spieler bilden eine Gruppe. 1 Spieler in Ballbesitz spielt nach kurzem Dribbling einen Mitspieler an und wird für diesen zum Abwehrspieler. Der neue Ballbesitzer dribbelt auf den Abwehrspieler zu; die beiden anderen Mitspieler bieten sich zum Doppelpaßspiel rechts und links vom Abwehrspieler an. Der Dribbelnde spielt einen der beiden Mitspieler an, umläuft den Abwehrspieler, nimmt den gut getimten Paß sicher an und mit und spielt den Ball einem anderen Gruppenmitglied zu. Jetzt dribbelt dieser Spieler, paßt auf einen Mitspieler und wird für diesen zum Abwehrspieler, usw.

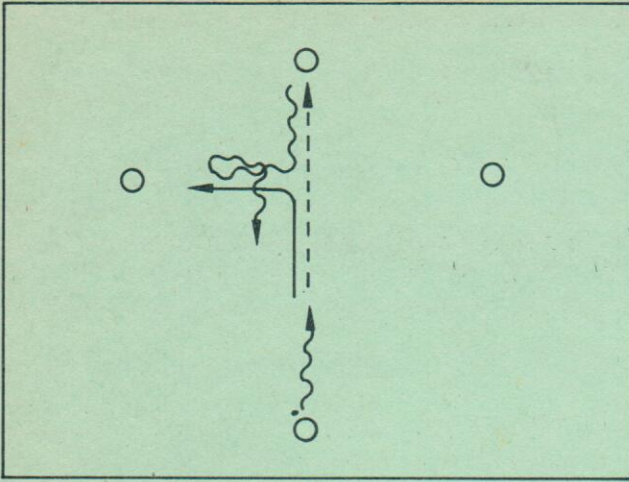
### Dribbling

38



#### Ablauf:

Gleiche Organisationsform wie Übung 37; der Ballbesitzer spielt nach kurzem Dribbling den Ball zu einem Mitspieler und wird für diesen zum Abwehrspieler. Der neue Ballbesitzer dribbelt auf den Abwehrspieler zu, verändert aber kurz vor diesem seinen Dribbelweg in Richtung auf einen anderen Mitspieler. Der Abwehrspieler folgt. Einer der Mitspieler kommt dem Dribbelnden entgegen, übernimmt den Ball, dribbelt einige Meter und spielt den Ball einem anderen Mitspieler zu. Jetzt beginnt die Aktion von vorne.

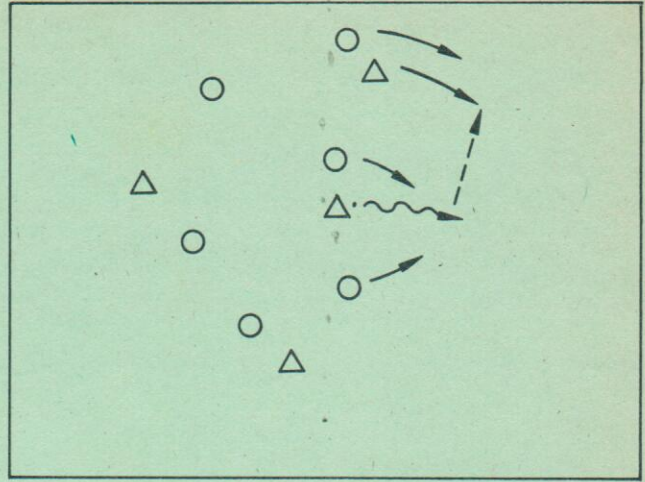


**Ablauf:**

Zunächst gleicher Ablauf wie Übung 38; jetzt dribbelt der Ballbesitzer auf den Abwehrspieler zu, verändert seinen Dribbelweg aber in eine diagonale Richtung. Der Abwehrspieler geht mit.

Nach Antäuschen eines Antritts in die Dribbelrichtung nimmt der Ballbesitzer den Ball mit der Außenseite des vom Gegner abgewandten Fußes mit mehreren kleinen Schritten in einer ganzen Drehung um die eigene Körperachse dribbelnd zur anderen Seite mit und spielt einen anderen Mitspieler an.

Nun paßt dieser den Ball und wird Abwehrspieler.



**Ablauf:**

In einem etwa 20 mal 40 Meter großen Feld spielen 4 Angriffsspieler gegen 6 Abwehrspieler.

Die Angriffsspieler sollen sich gegen die in Überzahl spielenden Abwehrspieler durchsetzen und dabei das Dribbling als vorrangiges Mittel einsetzen. Dabei sollen die in den einleitenden Übungen trainierten spielerischen Mittel schwerpunktmäßig angewendet werden: Doppelpaß, Übernehmen des Balles und das ball-sichernde Dribbling mit der Drehung um die eigene Körperachse.

Kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, müssen sie mit 2 Kontakten oder direkt spielen.

# Fußball-Kartotheken: Training à la carte

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



philippa

## Neu:

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 Spieler immer schon Begriffe wie „Quälerei“, „Schinderei“ und „Monotonie“.

**Aber:**

- 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 Organisationsformen
2. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden
3. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

Erich Rutenmöller/Roland Koch  
**Fußball-Kartothek 1**  
 Hallentraining



philippa

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

Erich Rutenmöller/Roland Koch  
**Fußball-Kartothek 2**  
 Torwarttraining



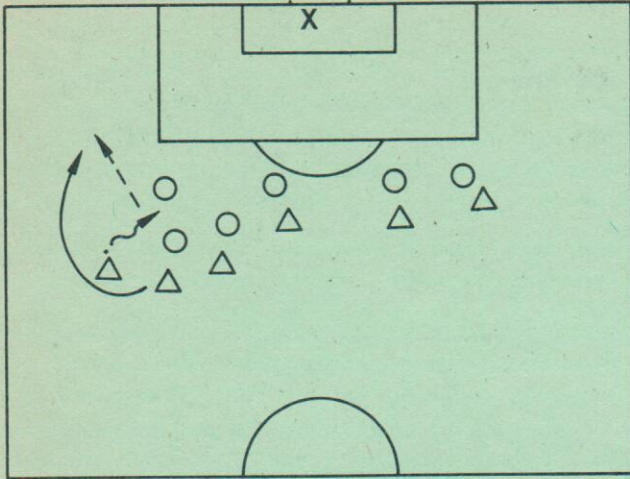
philippa

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 Tips zum Torwarttraining.

**Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):**  
**DM 28,- (zzgl. Versandkosten)**

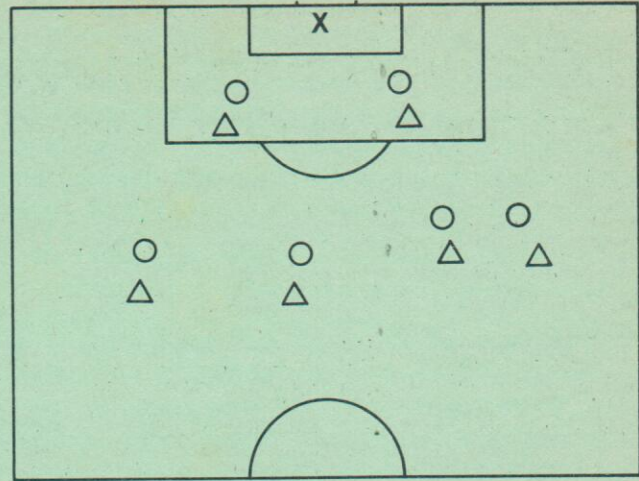
**philippa**  
 Bestellkarte  
 unseitig!





**Ablauf:**

6 gegen 6 außerhalb des Strafraumes.  
Das Ziel der Angriffsspieler ist es, in den Strafraum zu dribbeln und auf das Tor zu schießen.  
Die Abwehrspieler dürfen nur außerhalb des Strafraumes abwehren.  
Kommen sie in Ballbesitz, werden sie nach Zuspiel auf einen Mitspieler zu Angriffsspielern; die Angriffsspieler werden Abwehrspieler.



**Ablauf:**

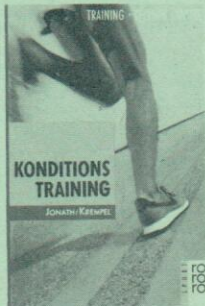
4 gegen 4 außerhalb des Strafraumes auf 2 gegen 2 innerhalb des Strafraumes.  
Ziel der Angriffsspieler außerhalb des Strafraumes ist es  
- selbst in den Strafraum zu dribbeln und im Zusammenspiel mit den beiden Angriffsspielern Tore zu erzielen oder aber  
- einen der beiden Angriffsspieler von außerhalb des Strafraumes anzuspielden, die dann durch Zusammenspiel untereinander oder im Alleingang zum Torerfolg kommen sollen.

# Allgemeine Sportfachliteratur

## Konditions- und Krafttraining

- Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 10,80**
- Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**
- Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24 cm), 5. Aufl. **DM 24,80**
- Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 19,80**
- Grosser u. a.:** Richtig Muskeltraining. 127 S., zahlr. Abb. u. Fotos **DM 12,80**
- Hartmann/Tünnemann:** Modernes Krafttraining, 352 S. (DDR) **DM 16,80**

- Kruber/Fuchs:** Allgemeine Konditionsschulung, Teil I: 72 Arbeitskarten **DM 23,80**, Teil II: 72 Arbeitskarten **DM 24,80**



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

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

**Grisogono:** Sportverletzungen erkennen und behandeln. 212 S., zahlr. Abb. **DM 42,00**

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

**Weineck:** Sportanatomie, 210 Seiten **DM 48,00**

**Mirkin:** Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde. 224 S. **DM 24,00**

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

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

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

## Sportpsychologie

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

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

**H. Gabler/H. Eberspächer u. a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 Seiten mit 84 Abb. und 41 Tabellen (früher DM 40,00) **DM 19,80**

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

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

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

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

## Sporternährung

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

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

**Hamm/Weber:** Sporternährung praxisnah. 135 S., zahlr. Abb. und Tab. **DM 24,80**

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

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



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

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

**Bestellkarte umseitig!**

## Grosser/Starischka/Zimmermann konditions-training



- Grosser/Starischka:** Konditionstests, 138 S. **DM 22,00**
- Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 S. **DM 22,00**
- Hartmann:** 100 Zweikampfübungen **DM 9,80**
- Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**
- Kos, B./Teply, Z.:** Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**
- Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 18,80**

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

**Schulich:** Kreistraining (aus der DDR) **DM 9,60**

## Sportmedizin

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

**Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage, 304 S. **DM 32,00**

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

# 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**

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

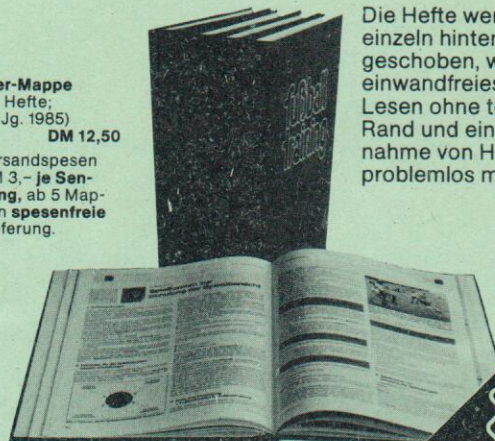
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit –, haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Und für alle Abonnenten, die bereits mehrere „fußballtraining“-Jahrgänge gesammelt haben, gibt's jetzt **Jahreszahlen-Aufkleber 1981-1992.**

Die Aufkleber-Sätze (3 Sätze à 4 Jahre) können auch separat gegen Einsendung von DM 2,40 in 80-Pf-Briefmarken bezogen werden. Bitte geben Sie bei Einzelbestellungen die gewünschten Jahreszahlen (z. B. 1981-1984) an!

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

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



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

**Philippa**  
Bestellkarte umseitig!

# Allgemeine Sportfachbücher

## Allgemeines, Trainingslehre



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

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

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

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

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

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

**Grosser/Neumaier:** Techniktraining **DM 19,80**

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

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

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

**Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:  
**Teil I:** Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses, 292 S., **DM 33,60**

**Teil II:** Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**

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

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

**Weineck, J.:** Optimales Training, Neuauflage **DM 44,00**

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

**Saziorski:** Biomechanische Grundlagen der Ausdauer, DDR 1987, **DM 20,80**

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

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

**Willmiczik/Roth:** Bewegungslehre – Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

## Kleine Spiele

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

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

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

**Löschner:** Kl. Spiele für viele **DM 9,80**

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

**Rammier/Zöllner:** Kleine Spiele – wozu? 144 Seiten **DM 24,80**

## Gymnastik, Aufwärmen

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

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

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

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

**Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

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

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

**Maehl, O.:** Beweglichkeitstraining. 142 Seiten **DM 21,00**

**Maehl, O./Höhnke, O.:** Aufwärmen. Anleitungen und Programme für die Sportpraxis. 188 S. zahlr. Abb. **DM 20,-**

**Medau u. a.:** Organgymnastik Lehrweise Medau. 96 S., 169 Abb.

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

**Roy:** Richtig Fitneßgymnastik **DM 12,80**

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

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

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

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

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

**Ortner/Obiltschnig:** Aufbau- und Heilgymnastik. 132 Seiten, zahlreiche Fotos **DM 24,80**

**Bestellkarte umseitig!**

Tina Theune-Meyer

## Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen

2. Folge: Sinnvolles Verbinden von Dribbling und Paßspiel

### Vorbemerkungen

#### Trend zu 7er-Teams

Die erste Folge dieser Beitragsserie (8+9/88) hat die speziellen Schwierigkeiten im Mädchenfußball vorgestellt.

Angesichts des **Trends zu 7er-Teams** auch im A-Juniorinnenbereich wurden Vorschläge unterbreitet, wie unabhängig von der Anzahl der Spielerinnen auf dem Spielfeld und von der Spielfeldgröße eine offensive Grundeinstellung in Angriff und Abwehr vermittelt werden kann, so daß trotz mangelnder Spielerfahrung der Sprung in die Seniorenteams (oder Auswahlteams) nicht verzögert wird.

#### Technisch-taktischer Grundlehrgang

Zu Beginn einer Spielserie scheint es immer angebracht, mit der ganzen Mannschaft **einen technisch-taktischen Grundlehrgang** durchzuführen, damit die Grundlagen für ein möglichst sicheres Aufbauspiel und eine durchdachte Abwehr gegeben sind. So kann in relativ kurzer Zeit das Ziel erreicht werden, 7 gegen 7 qualitativ gut zu spielen.

#### Neues Teilziel: Verbinden von Dribbling und Zuspriel

Im Praxisteil der 1. Folge wurden Übungsformen zum Lernen und Anwenden von Angriffstechniken in unterschiedlichen Situationen (Ballführen, Ballsichern, Dribbling, Abschütteln von Gegenspielern) angeboten.

Das Trainingsprogramm soll nun mit einem neuen Schwerpunktthema fortgesetzt werden: Sinnvolles Verbinden von Dribbeln und Passen.

#### Allgemeine Trainingsziele

Ziel dieser Trainingsphase ist es, mit abwechslungsreichen Übungsformen und verständlichen Hinweisen zu erreichen, daß zielgerichtet miteinander auf das Tor des Gegners gespielt wird und daß Ballverluste immer seltener entstehen. Anfänger oder sogenannte Späteinsteiger (Mädchen und Jungen) neigen oft zu planlosem, direktem Spiel – sie sind froh, den Ball schnell wieder loszuwerden.

Zudem machen sie häufig den Fehler, einfach mit dem Ballbesitzer in eine Richtung und auf einer Höhe mitzulaufen. So erleichtern sie die Abwehrarbeit der Gegnermannschaft.

Charakteristisch für ein **gutes Angriffsspiel** ist dagegen, um nur einige Beispiele zu nennen, neben der Sicherheit im Dribbling und Paßspiel auch das Fordern eines Passes zum richtigen Augenblick, das sinnvolle Anbieten in den richtigen Raum oder das Aufsichziehen eines Gegenspielers durch ein Dribbling, um so andere Mitspieler freizuspielen.

Die Spielerinnen sollen mit der Zeit lernen, mit Hilfe beider Angriffstechniken (Dribbling und Paßspiel) das Spiel sicher aufzubauen und den Gegner auszuspielen.



**Auch im Mädchenfußball wird mit enormen Körpereinsatz gespielt. Deshalb ist möglichst wettspielgerecht zu trainieren.**  
Foto: Uhl

#### Organisationshinweise

Die Übungsformen sind wieder als Anregung für mehrere Trainingseinheiten gedacht und können je nach Leistungsvermögen ausgewählt oder verändert werden.

#### Technisch-taktische Ziele:

- Geschickte Ballbehandlung mit aufmerksamer Spielbeobachtung (sicheres Dribbling, genaues Abspiel).
- Ballkontrolle (Ballsicherung) vom Gegner weg in den freien Raum, den Ball in Richtung gegnerisches Tor führen oder passen.
- Gegner binden durch ein Dribbling, um eine Überzahl an anderer Stelle des Spielfeldes zu erreichen; druckvolles Spiel in den Abwehrbereich und Erkennen von Abspielmöglichkeiten.
- Sicheres Aufbauspiel aus der Abwehr (gefährliche Dribblings in der Nähe des eigenen Tores vermeiden); Torwartwürfe/Einwürfe so ausführen, daß der Ball sicher an- und mitgenommen werden kann.
- Deutliches Anbieten in der Nähe des Ballbesitzers; im richtigen Augenblick anspielbar sein und sich nach dem Abspiel wieder anbieten.
- Den Spielraum nicht zu eng machen; so passen, daß die Abwehr den Ball nicht abfangen kann.
- Eine gedeckte Spielerin scharf genug anspielen; den Ball in den Fuß oder in den Lauf spielen – aber nicht in die Abwehr hineinspielen oder dem Mitspieler in den Rücken passen.
- Erkennen, ob ein Anbieten nach vorne oder das Absichern der ballbesitzenden Spielerin nach hinten sinnvoller ist. Schaffen einer weiteren Abspielmöglichkeit im Rückraum.

## Möglichkeiten der Leistungsoptimierung im Mädchenfußball

### Regelmäßiges Training

Diese technisch-taktischen Ziele können aber nur erreicht werden, wenn systematisch, regelmäßig und auch häufig genug trainiert wird.

Das normale 1malige Training pro Woche im Mädchenbereich reicht weder für Anfänger noch für talentierte Fußballerinnen aus. Gerade das Alter zwischen 13 und 16 ist noch einmal ein sogenanntes Lernalter. Und die Freude am Fußballspielen hält länger vor, wenn die Spielerinnen merken, daß sie sich Schritt für Schritt in der Leistung verbessern.

### Alternativsportarten

Wenn Spielerinnen in ihrem Verein nicht die Möglichkeit haben, häufiger zu trainieren, sollten sie dazu angeregt werden, nebenher eine andere Sportart zu betreiben. Durch mehr

Training werden die allgemeinen physischen Fähigkeiten verbessert und das Fußballspiel auf dieser Basis leichter erlernt. Viele erfolgreiche Fußballspielerinnen haben sich erst spät spezialisiert und neben Fußball andere Sportarten betrieben.

### „Freies Spielen“

Eine andere Möglichkeit, fehlende Trainingseinheiten auszugleichen, ist das freie Spielen auf dem Sportplatz, dem Bolzplatz oder auf dem Schulhof mit Jungen und Mädchen, um so Ballsicherheit und Durchsetzungsvermögen weiter zu verbessern.

### Verschiebbare Tore

Mehr Training ist auch dann möglich, wenn ein Verein dafür sorgt, daß 2 oder 3 (kleine oder große) verschiebbare Tore angeschafft werden. So können mehrere Mannschaften gleichzeitig abwechslungsreich und wettkampfgemäß trainieren. Damit sind gleichzeitig mehrere Trainingseinheiten pro Woche möglich.

## Training des Verbindens von Dribbling und Zuspiel

### Organisation:

- Je 2 Spielerinnen mit 1 Ball
- 4 oder 5 Ein-Meter-Tore einige Meter voneinander entfernt, gleichmäßig verteilt frei im Raum

### Aufwärmen

#### Übungen zum Dribbeln und Passen

##### Trainingsziele:

- Anregung des aeroben Stoffwechsels
- Vorbereitung der Muskulatur auf folgende Belastungen
  - dabei Steigerung der Intensität
- Kräftigen, Dehnen, Lockern
- Aufwärmen mit Ballarbeit (Dribbeln und Passen)

#### Übung 1 (Abb. 1):

Die Spielerinnen dribbeln den Ball kontrolliert durch eines der Hütchentore und passen dann zur Partnerin, die den Ball an- und mitnimmt und dann selbst durch ein Tor dribbelt. Nach dem Abspiel locker weitertraben.

#### Variationen:

- Der Ball wird durch das kleine Tor gepaßt, das Tor umlaufen und danach abgepielt.

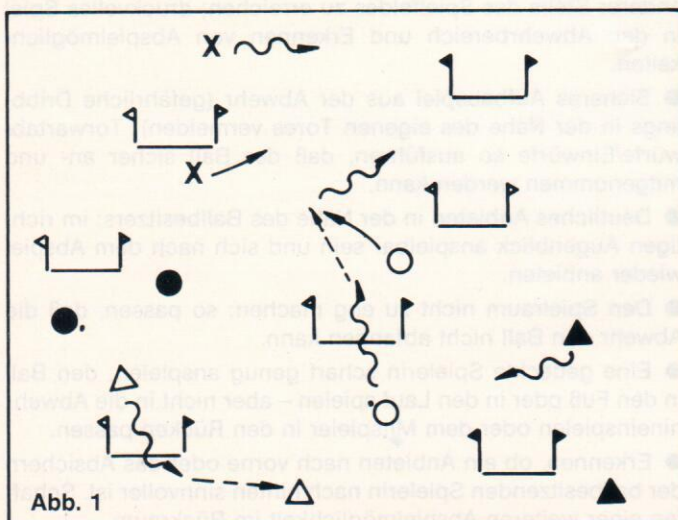


Abb. 1

- Nach dem Zuspiel soll der Ball in die entgegengesetzte Richtung an- und mitgenommen werden.
- Die ballführende Spielerin umdribbelt in einer „Acht“ die Hütchentore, bevor sie den Ball sicher abspielt; immer wieder Tore ansteuern, die frei sind.
- Den Ball häufig durch eines der Tore zur Partnerin passen; die Tore dürfen nicht durchlaufen werden.

### Korrekturhinweise

- ▶ Ballsicheres Dribbling und genaues Zuspiel
- ▶ Fordern eines Passes
- ▶ Beobachten, wohin sich die Partnerin bewegt
- ▶ Ständiges Bewegen mit und ohne Ball

#### Übung 2 (Abb. 2):

Im Feld spielen 2 Spielerinnen 1 gegen 1 auf eines der Hütchentore.

Jede Aktion wird mit einem scharfen, aber genauen Paß auf die Mitspielerin gestartet, die dann versuchen soll, durch eine geschickte Ballkontrolle und -sicherung im Tempodribbling durch eines der vielen Tore zu dribbeln.

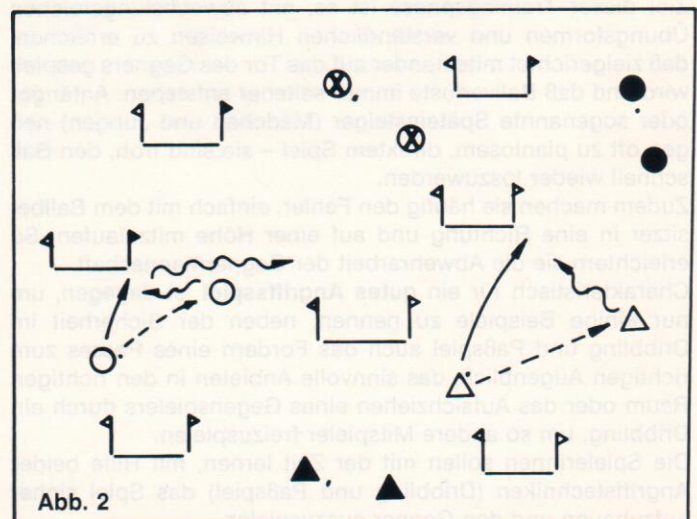


Abb. 2

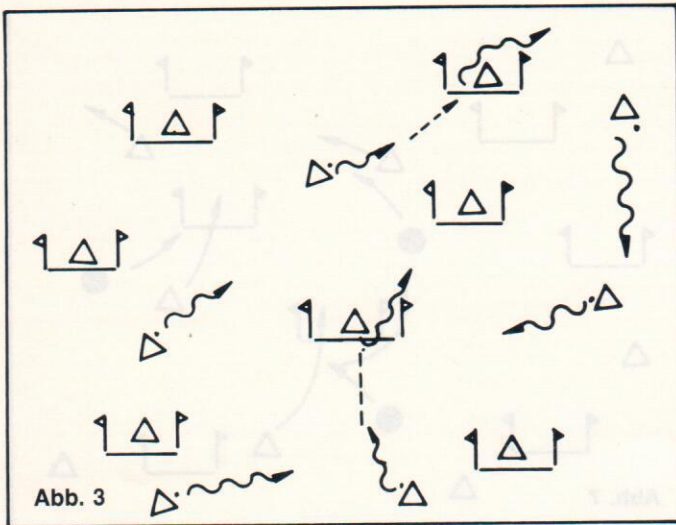


Abb. 3

## Korrekturhinweise

- ▶ Den Ball sicher in den freien Raum an- und mitnehmen
- ▶ Den Laufweg plötzlich verändern
- ▶ Abschirmen des Balles vor dem Gegenspieler
- ▶ Sicheres Tempodribbling

### Übung 3 (Abb. 3):

In jedem der Hütchentore steht 1 Spielerin ohne Ball, im Feld dribbeln die Spielerinnen mit Ball. Durch einen Paß auf die „Torspielerinnen“ können die Ballbesitzerinnen eine ihrer Mitspielerinnen ins Spiel bringen und mit ihr die Position wechseln. Der Ball muß in die entgegengesetzte Richtung an- und mitgenommen werden.

#### Variationen:

- Den Ball unter dem Fuß stoppen, durch eine schnelle Drehung in die entgegengesetzte Richtung mitnehmen
- Das Standbein neben den Ball setzen, den Ball mit der Innenseite des anderen Fußes hinter dem Standbein vorbeiführen
- Den Ball mit dem Außenrist des Fußes nach hinten mitnehmen

### Übung 4 (Abb. 4):

Die „Torspielerinnen“ stehen jetzt nicht mehr im Tor, sondern etwa 2 Meter dahinter. Im Feld dribbeln die Spielerinnen mit Ball und versuchen, 3 bis 5 genaue Doppelpässe (Anspiel durch das Tor, Ballkontrolle nach einem kurzen Antritt hinter dem Tor) mit jeweils anderen Partnern zu spielen. Nach einigen Aktionen Wechsel mit einer der „Torspielerinnen“.

#### Variationen:

- Anspiel mit dem Außenrist („verdecktes Anspiel“ zum Doppelpaß)

## Redaktionshinweis

Auch wenn der Beitrag schwerpunktmäßig auf den Mädchenbereich zielt, können auch die Trainer anderer Mannschaften von diesem Trainingsprogramm profitieren.

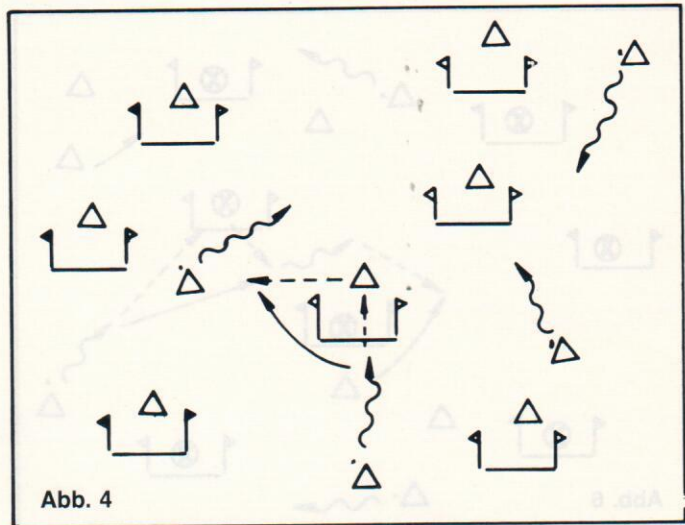


Abb. 4

### Übung 5 (Abb. 5):

In den Toren einige Anspielerinnen (etwa die Hälfte der Spielerinnen).

Im Feld wird kurze Zeit 1 gegen 1 gespielt.

Die ballbesitzende Spielerin soll versuchen, sich gegen ihre persönliche Gegenspielerin entweder im Dribbling oder durch Kombinationsspiel mit den Anspielstationen zu behaupten.

Nach etwa 30 Sekunden wechseln die Feldspielerinnen mit den Anspielstationen.

Danach Aufgabenwechsel: Angriffsspielerinnen werden Abwehrspielerinnen.

## Korrekturhinweise

- ▶ Den Ball geschickt kontrollieren und die Spielumgebung aufmerksam beobachten
- ▶ Den Ball in freie Räume zu einem „freien Anspieler“ dribbeln; genaue Pässe spielen – nicht zu kurz und nicht zu lasch
- ▶ Sich nach einem Paß sofort wieder anbieten und den Ball zurückfordern
- ▶ Aus dem Deckungsschatten herauslaufen
- ▶ Die Gegenspielerin mit einer kurzen Täuschung abschütteln

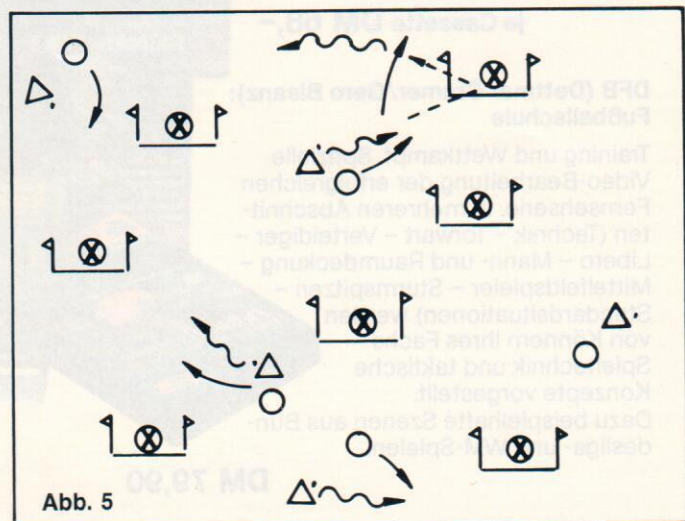


Abb. 5

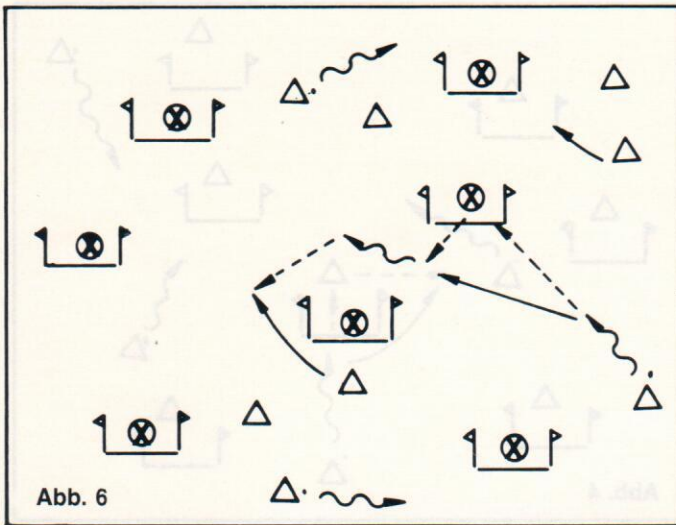


Abb. 6

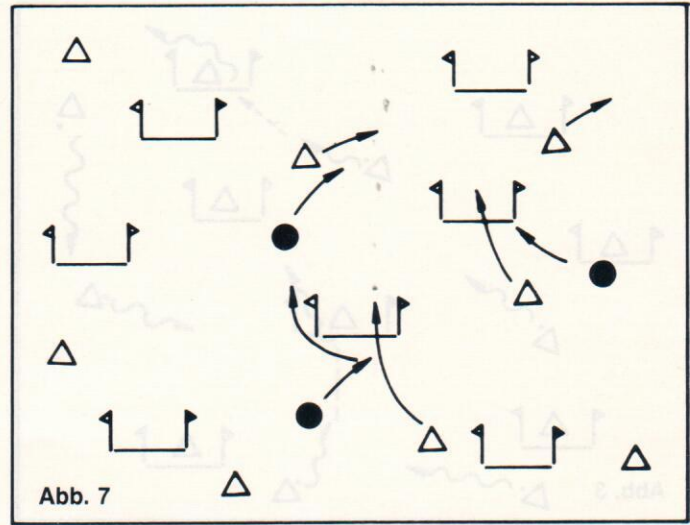


Abb. 7

## Übung 6 (Abb. 6):

In den Toren einige Spielerinnen als Anspielstationen. Im Feld spielen jeweils 2 Spielerinnen miteinander. Die Ballbesitzerin soll zunächst auf eine Anspielerin zudribbeln, dieser den Ball zuspielen und durch einen Antritt zurückfordern; anschließend spielt sie aus dem Dribbling heraus ihre Partnerin an, die nun ebenfalls durch einen Antritt das Zuspiel fordert (Blickkontakt). Nach der sicheren Ballkontrolle setzt diese Spielerin das Kombinationsspiel durch einen Paß auf eine weitere Anspielerin fort.

## Kleine Wettspiele

### Trainingsziel:

- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit und Reaktions-schnelligkeit als ein weiterer konditioneller Aspekt.

## Übung 1 (Abb. 7):

Etwa ein Drittel der Gruppe versucht, die übrige Gruppe in möglichst kurzer Zeit zu fangen. Dabei dürfen nur die Fänger die Tore **nicht** durchlaufen.

# Fußball-Videothek

Mehr und mehr Trainer benutzen Videocassetten für die Technik- und Taktik-schulung. Dafür haben sie gute Gründe. Denn Videocassetten bieten gegenüber anderen Lehrmitteln wesentliche Vorteile: Sofortige Wiederholungsmöglichkeit wichtiger Sequenzen, Verlangsamung (Slow Motion), Bildstop bei Schlüsselszenen, einfache Handhabung, etc. Daß bewegte Bilder die Aufmerksamkeit der Spieler in besonderer Weise erhöhen und die Demonstrationsspieler geradezu eine Vorbild-funktion übernehmen, braucht man da eigentlich gar nicht mehr zu erwähnen...

## Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

**Teil 1:** Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

**Teil 2:** Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele

je Cassette DM 68,-

## 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 – Sturmspitzen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen.

DM 79,90

## Coerver-Lehrplan „Treffter“

Torchancen kreieren und verwerten. Ein **Paket** von **4 VHS-Videocassetten** 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).

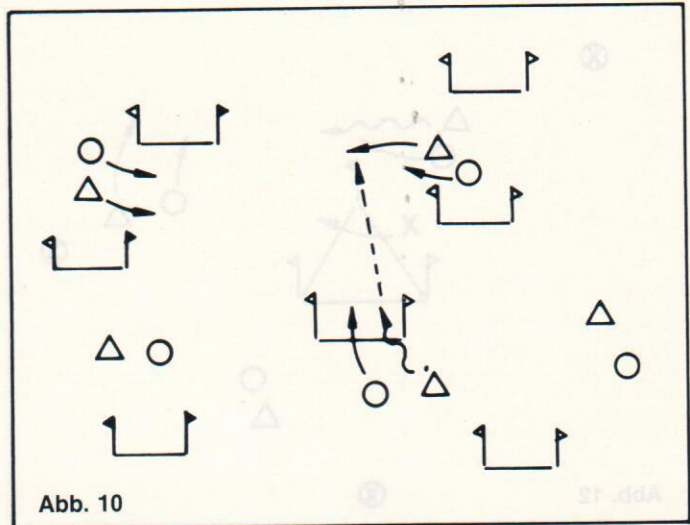
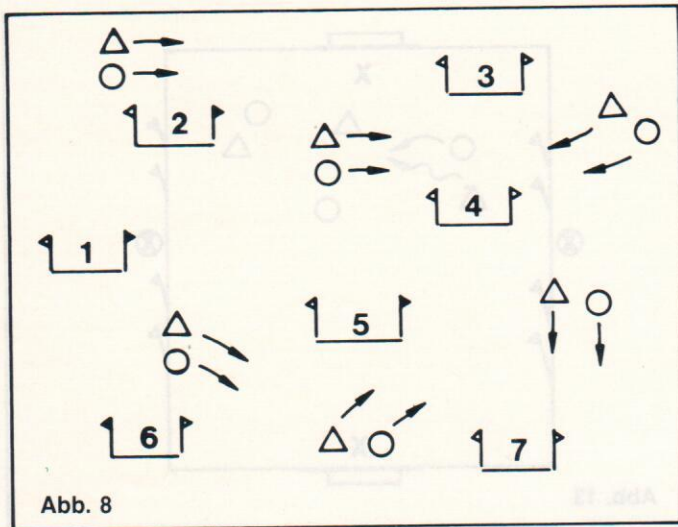
**Teil 2:** Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Scheinbewegungen/Täuschungen, demonstriert von der individuellen zur Gruppenübung, mit und ohne Gegner)

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

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

**Bitte benutzen Sie die Bestellkarte in der Heftmitte!**  
Bei Eilbestellungen: ☎ 02 51 / 23 50 45





## Übung 2 (Abb. 8):

Im Feld traben jeweils etwa gleichschnelle Spielerinnenpaare locker nebeneinander.

Alle Tore sind durchnummeriert.

Ruft der Trainer eine bestimmte Zahl, versuchen die Spielerinnen, als erste die Torlinien des genannten Tores zu erreichen. Jede Spielerin läuft 3mal gegen jeweils eine andere Partnerin.

## Übung 3 (Abb. 9):

Je 2 Spielerinnen stehen sich im Abstand von jeweils etwa 5 Metern von der Torlinie eines Hüchentores gegenüber.

Auf der Torlinie liegt ein Ball, den die Spielerinnen auf Kommando erlaufen und im Spiel 1 gegen 1 über die Torlinie eines anderen Tores dribbeln sollen.

## Hauptteil

### Spielformen zum Dribbeln und Passen

#### Trainingsziele:

- Den Ball in den eigenen Reihen halten und so anbieten, daß Pässe sicher gespielt werden können
- Durch Veränderung der Laufwege mit und ohne Ball Torchancen herausspielen
- Ein Dribbling wagen, um eine gegnerische Abwehr zu überwinden

- Keine unangebrachten Befreiungsschläge, kluges Aufbauenspiel
- Schnelles Erfassen der Situation, wann und wohin der Ball gespielt werden kann
- Aus einem engen Spielraum geschickt herausspielen
- Nicht in einen eng besetzten Spielraum hineinspielen

#### Spielform 1 (Abb. 10):

4 gegen 4 oder 5 gegen 5 auf die kleinen Tore.

Tore können von beiden Seiten erzielt werden.

Wird ein Tor erzielt und bleibt die angreifende Mannschaft in Ballbesitz, muß auf ein anderes Tor weitergespielt werden.

#### Variation:

Jede Mannschaft muß versuchen, an jedem Tor mindestens einen Treffer zu erzielen.

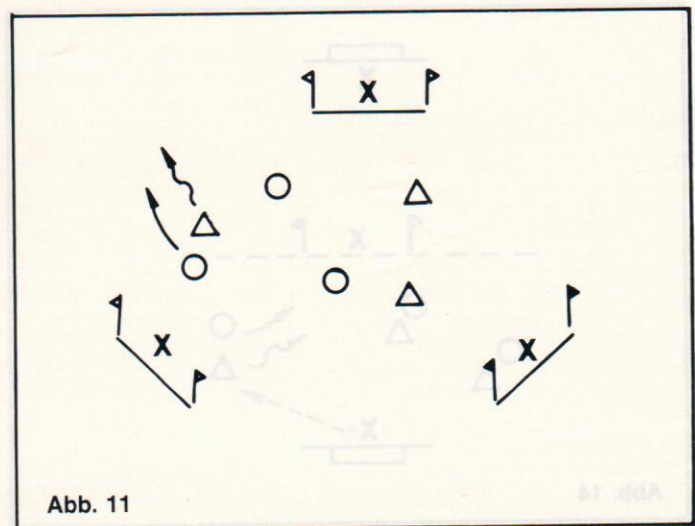
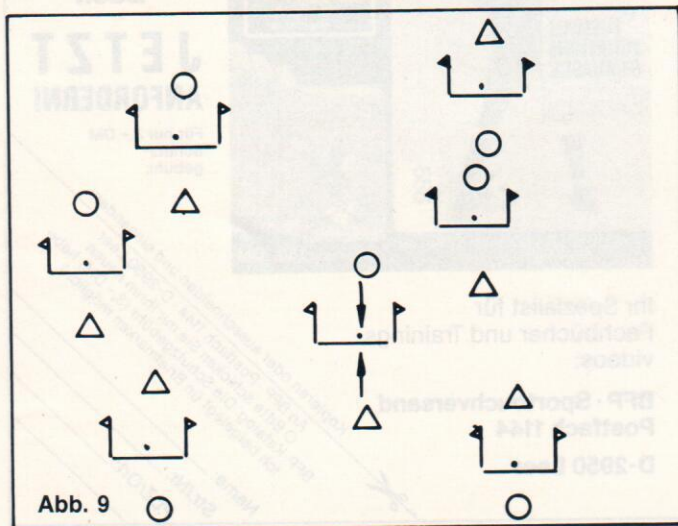
#### Spielform 2 (Abb. 11):

3 gegen 3 auf 3 Tore mit 3 Torhüterinnen.

Die 5 Meter breiten Tore stehen etwa 20 Meter voneinander entfernt.

Es soll versucht werden, im Zusammenspiel oder nach einem erfolgreichen Dribbling Tore zu erzielen.

Nach einem erfolgreichen Torabschluß bleibt die angreifende Mannschaft in Ballbesitz: Treffer müssen aber bei einem anderen Tor erzielt werden.



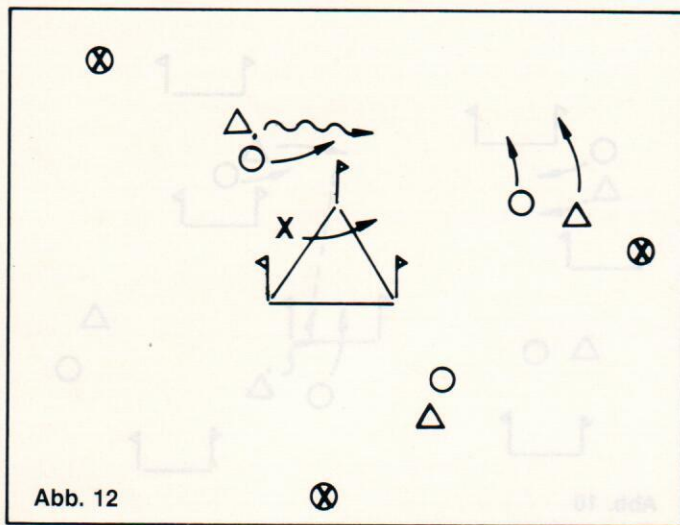


Abb. 12

### Spielform 3 (Abb. 12):

3 gegen 3 auf ein Dreieckstor mit 3 Anspielstationen. Im Feld spielen 3 Angreiferinnen gegen 3 Abwehrspielerinnen mit dem Ziel, im Zusammenspiel mit den 3 Anspielstationen so oft wie möglich Mitspielerinnen in gute Torschußpositionen zu bringen.

Gelingt es der Abwehrmannschaft, in Ballbesitz zu kommen und den Ball einem der äußeren Anspieler zuzuspielen, kann sie nun ihrerseits auf das Dreieckstor angreifen.

#### Variationen:

- Tore nach einem Rückpaß zählen doppelt
- Tore nach vorherigem 1 gegen 1 zählen doppelt

### Spielform 4 (Abb. 14):

3 gegen 3 auf ein offenes Mitteltor mit Torwart und 2 Tore mit Torhütern an den Seiten des Spielfeldes.

In der Mitte eines 30 x 25-Meter-Feldes ein 7 Meter breites Tor. Im Feld spielen zwei 3er-Teams mit dem Ziel gegeneinander, durch sicheres Kombinationsspiel den Torwart im Mitteltor zu überwinden. Nach erfolgreichem Torschuß kann die angreifende Mannschaft sofort in der anderen Hälfte weiterspielen, wenn sie in Ballbesitz bleibt.

Bei Ballverlust kann die abwehrende Mannschaft auf eines der beiden äußeren Tore kontern.

Wenn Bälle aus dem Spielfeld rollen, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und kann aufs Mitteltor angreifen.

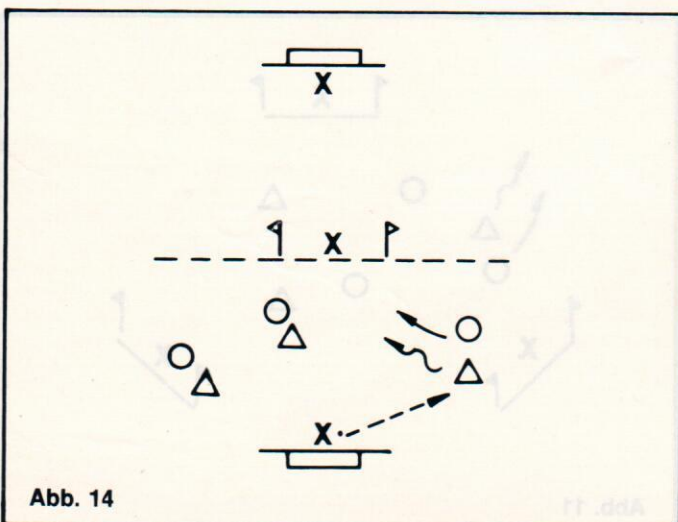


Abb. 14

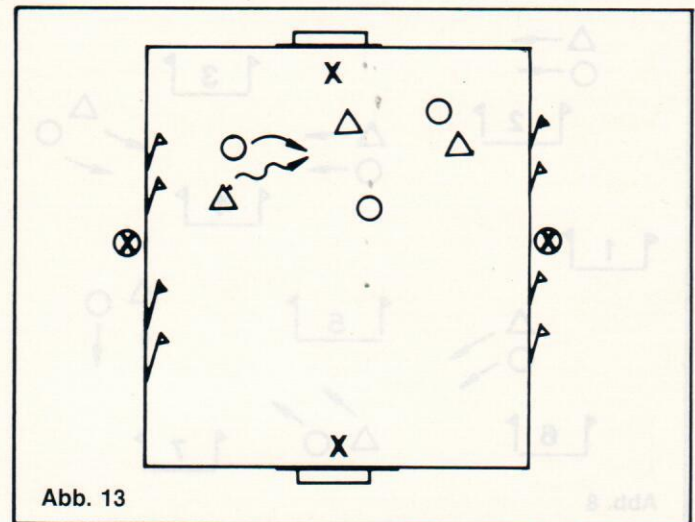


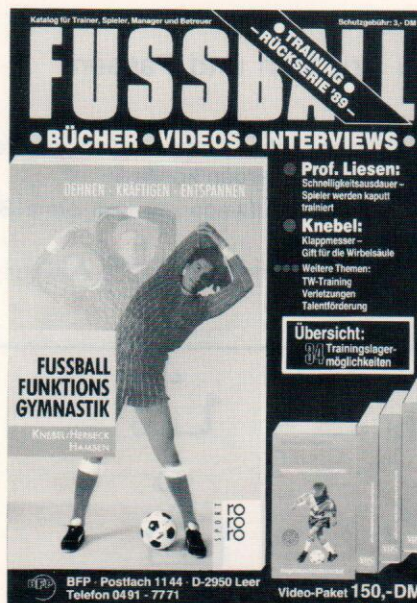
Abb. 13

### Spielform 5 (Abb. 13):

Spiel 3 gegen 3 mit seitlichen Anspielstationen auf 2 Tore mit Torwarten. Im Feld spielen 2 Mannschaften gegeneinander. An beiden Seitenlinien bewegt sich je 1 neutrale Anspielerin mit und kann ins Spiel integriert werden.

Auf Kommando des Trainers Spielrichtungswechsel. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, zielgerichtet auf eines der 4 kleinen 3 Meter breiten Tore zu spielen und im Dribbling eine Torlinie zu überqueren. Die beiden Anspielerinnen können nun im Feld mit abwehren helfen.

## Kennen Sie ihn schon?



- 48 SEITEN STARK!
- DIN-A4-Format
- Viele Neuheiten - Video, Audio, Buch

**JETZT ANFORDERN!**

Für nur 3,- DM Schutzgebühr.

Ihr Spezialist für Fachbücher und Trainingsvideos:

**BFP · Sportbuchversand**  
Postfach 1144  
D-2950 Leer

Kopieren oder ausschneiden und einsenden  
An BFP · Postfach 1144 · D-2950 Leer  
Bitte schicken Sie mir Ihren neuen BFP-Katalog. Die Schutzgebühr (3,- DM) habe ich beigelegt (in Briefmarken möglich).

Name: \_\_\_\_\_  
Str./Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_



Norbert Auste

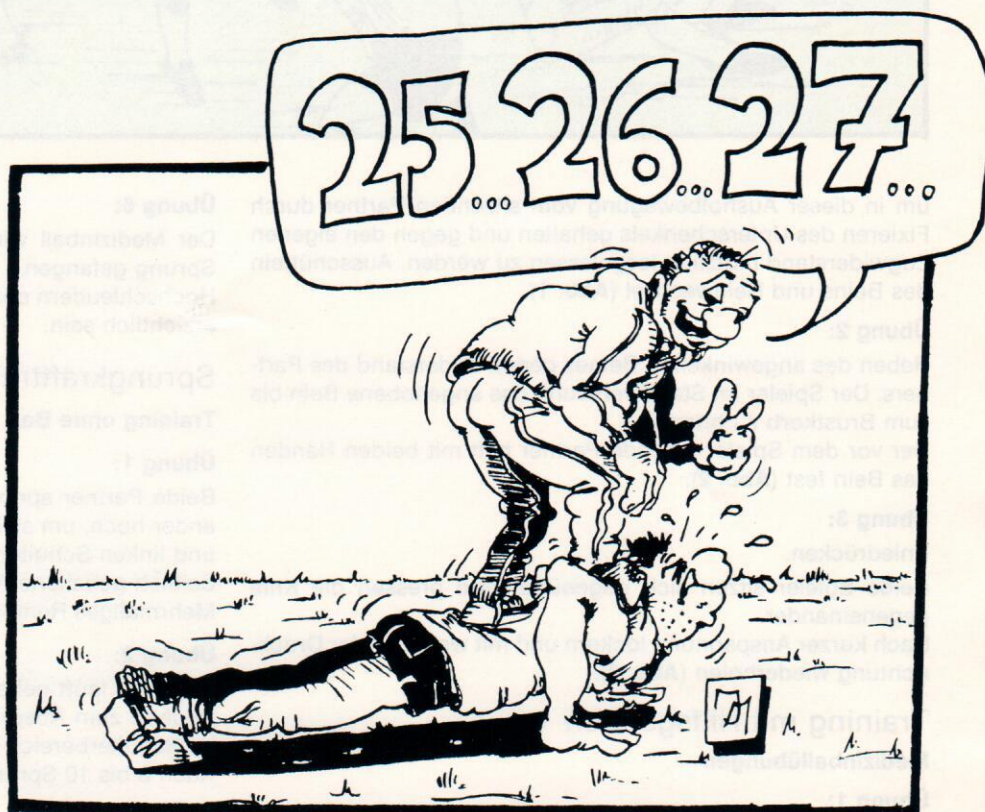
## Konditionstraining in der Halle

(1. Teil)

Solche Trainingsmethoden sind sicherlich zu überdenken... Der Beitrag von Norbert Auste gibt Hinweise und Trainingstips, wie ein effektives Hallentraining auch mit anderen „Motivationsmitteln“ als sie der nebenstehende Trainerkollege anwendet, gestaltet werden kann.

Gerade die im Freien nicht vorhandenen Trainingsmittel bieten zahlreiche Variationsmöglichkeiten für ein gut abgestimmtes Krafttraining, dem gerade bei der Vorbereitung auf die Rückrunde ein besonderer Stellenwert eingeräumt werden sollte.

In der nächsten Ausgabe werden ergänzend Möglichkeiten für ein interessantes Training der Schnelligkeit und des Reaktionsvermögens vorgestellt.



### Krafttraining

#### Vorbemerkungen

Nichts sollte einem Fußballtrainer ferner liegen, als muskelbepackte „Kraftpakete“ heranzubilden, deren Wendigkeit und Gelenkigkeit durch übermäßige oder überflüssige Muskelmassen beeinträchtigt wird.

Wo aber liegen die markantesten kraftspezifischen Belastungsmomente bei einem dynamischen Sportspiel wie Fußball? Sicher nicht bei der statischen Maximalkraft oder zyklisch auftretenden Formen einer partiellen Muskelbeanspruchung. Denn auch das Laufen während des Spiels fächert sich vom langsamen Mitgehen beim Decken des Gegenspielers über den Trab in Richtung Spielsituation bis zum schnellen Lauf mit dem Ball und zum Spurt auf.

Als fußballspezifische Kraftelemente sind vielmehr Faktoren wie Sprungkraft zum Ball, Antrittskraft beim Dribbeln, Oberkörperstabilität beim fairen Rempeln im Zweikampf, Kraftausdauer bei einem langgezogenen Spurt, Schnellkraft beim blitzartigen Aufstehen oder Schußkraft beim Torschuß zu nennen.

#### Trainingspraktische Konsequenzen

- Ein fußballspezifisch ausgewogenes Krafttraining sollte möglichst oft mit Partner, Ball und auch verschiedenen Hilfsmitteln (Seil, Medizinball und Pendel) angeboten werden.
- Dynamisches Krafttraining ist der statischen Form stets vorzuziehen, da hierbei nicht nur die Schnellkraft gefördert wird, sondern auch die Koordination beteiligter Muskelgruppen.
- Der Trainingsreiz sollte kontinuierlich dem Kraftanstieg der Spieler angepaßt werden.

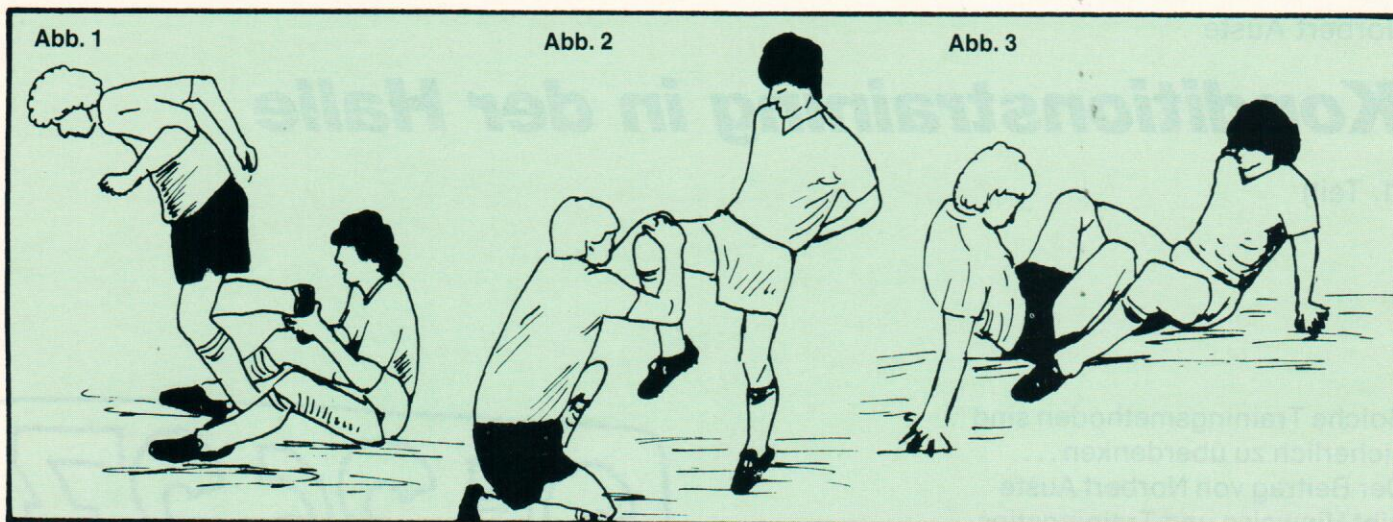
#### Bein- und Sprungkrafttraining

##### Partnerübungen

##### Übung 1:

Verbesserung der Schußkraft.

Der stehende Spieler beugt das Schußbein leicht nach hinten,



um in dieser Ausholbewegung vom sitzenden Partner durch Fixieren des Unterschenkels gehalten und gegen den eigenen Zugwiderstand plötzlich losgelassen zu werden. Ausschütteln des Beins und Beinwechsel (**Abb. 1**).

### Übung 2:

Heben des angewinkelten Beines gegen Widerstand des Partners. Der Spieler im Stand versucht, das angehobene Bein bis zum Brustkorb zu bringen.

Der vor dem Spieler kniende Partner hält mit beiden Händen das Bein fest (**Abb. 2**).

### Übung 3:

Kniedrücken.

Beide Spieler sitzen sich gegenüber und pressen die Knie gegeneinander.

Nach kurzer Anspannung lockern und mit wechselnder Druckrichtung wiederholen (**Abb. 3**).

## Training mit Hilfsgeräten

### Medizinballübungen

#### Übung 1:

Der Medizinball wird in der Hocke über dem Kopf gehalten, und aus dieser Stellung heraus werden hintereinander einige Strecksprünge ausgeführt.

#### Übung 2:

Paarweises, abwechselndes Überspringen des Medizinballs. Sprungrichtung der Partner dabei um 90 Grad versetzt. Langsam beginnen und dann steigern.

#### Übung 3:

Wettspringen mit einem Medizinball, der zwischen den Füßen eingeklemmt wird.

Welcher Spieler legt bei 5 (7, 10) Sprüngen die größte Distanz zurück?

#### Übung 4:

Zuschieben des Medizinballs über kleine Distanzen (2 bis 3 Meter).

Kein Stoßen, sondern Kraftüberwindung durch langen Kontakt des Fußes mit dem Medizinball.

#### Übung 5:

Steigerung des Medizinball-Zuspiels: Kurzes(!), halbhohes Zulupfen des Medizinballs und Ballkontrolle mit nachgebendem Oberschenkel oder Spann.

### Übung 6:

Der Medizinball wird aus der Hocke hochgeworfen und im Sprung gefangen.

Hochschleudern des Balls und Entgegenspringen müssen klar ersichtlich sein.

## Sprungkrafttraining unter Gegnereinwirkung

### Training ohne Ball

#### Übung 1:

Beide Partner springen aus geringem Abstand frontal zueinander hoch, um sich in der Luft abwechselnd mit der rechten und linken Schulter zu berühren.

Seitlich gehaltene Arme, kein Kopfstoß!

Mehrmaliges Rempeln aus dem synchronen Springen heraus.

#### Übung 2:

Das Paar läuft nebeneinander. Jeweils 1 Spieler gibt ein Rufzeichen zum Absprung, wonach fair (mit angelegten Armen) im Schulterbereich gerempelt wird.

Nach 6 bis 10 Sprüngen Schulter-, dann Kommandowechsel.

#### Übung 3:

Beide Partner liegen auf dem Bauch. Auch hier gibt 1 Spieler das Signal zum Aufstehen und Abspringen.

Welcher Spieler springt trotz dieser schwierigen Ausgangssituation höher ab?

#### Übung 4:

Paarweises Laufen und Springen an der Linie.

Entlang der einen Seiten(aus)linie bestimmt 1 Spieler Tempo und Absprung über die Länge des Spielfeldes.

Die Torauslinie wird anschließend im leichten Trab zurückgelegt.

Aufgabenwechsel zu Beginn der zweiten Seitenauslinie.

Ziel ist es dabei, unter Schulterdruck durch kraftvolles Abspringen in der Laufzone des Partners zu landen.

Stets zugleich abspringen, kein Armdrücken!

Nur bei beidfüßigem Auftreffen jenseits der Linie erhält der Spieler 1 Punkt.

#### Variation:

Der aktionsbestimmende Spieler bringt unmittelbar vor dem Absprung Zusatzaufgaben ein.

(In die Hocke gehen, innere Hand auf die Linie, beide Hände auf den Boden)

## Training mit Ball

### Übung 1:

Der passive Partner hält den Ball mit gestreckten Armen schräg vor dem Kopf.

Der aktive Spieler soll, hinter dem Partner hochspringend, den Ball mit dem Kopf erreichen.

Gelingt dies nach mehrmaligem Versuch nicht, so wird der Ball senkrecht gehalten, dagegen bei korrekter Ausführung etwas weiter zur Waagrechten abgesenkt.

### Übung 2:

1 Spieler hält den Ball mit ausgestreckten Armen seitlich nach oben. Der Partner nimmt Anlauf und köpft den Ball aus der Hand.

### Hinweis:

Bei technisch versierten und kopfballstarken Spielern kann der Ball auch gegen den Kopfstoß gehalten werden.

### Übung 3:

Beide Spieler stehen im Abstand von etwa 1 Meter nebeneinander.

Jeder Partner wirft im Wechsel 5 Bälle zwischen sich und dem „Gegner“ hoch.

### Variationen:

- Siegreiche Kopfballduelle ergeben 1 Punkt. Wer hat nach 10 Versuchen die meisten Kopfballduelle gewonnen?

- Gleiche Übung in der Vorwärtsbewegung.

- Kopfballduelle mit anschließendem Kampf um den Ball.

Erreicht der Kopfballsieger auch am Boden den Ball zuerst, erhält er 2 Punkte, kann sich der Partner hier durchsetzen, steht es 1 zu 1.

### Hinweis:

Fairerweise sollte bei dieser Übungsform immer in die Laufrichtung geköpft werden.

### Übung 4:

Kopfballduelle in der 3er-Gruppe.

A wirft den Ball nach Zuruf zwischen B und C, die sich im Abstand von 3 bis 5 Metern mit dem Rücken zum Werfer aufstellen. Die Kopfballspieler drehen sich um und springen situationsgerecht, um den Zweikampf für sich zu entscheiden. Wechsel, wenn ein Spieler 3, 4 oder 5 Punkte erreicht hat.

### Variation:

A wirft den Ball hoch zwischen B und C.

Wenn einer der beiden Gegenspieler das Kopfballduell gewinnt, hat er 1 Punkt erzielt.

Kann er zudem anschließend – ohne daß der Gegner an den Ball kommt – diesen zu A zurückspielen, erhält er einen Zusatzpunkt. Bekommt er schließlich nach geschicktem Freilaufen sogar den Ball von C nochmals zurückgespielt, erhält er einen 3. Punkt.

Wechsel der Positionen, wenn 1 Aktiver 8 Punkte erreicht hat.

## Training am Pendel

### Hinweis:

Die Problematik bei diesem an sich sinnvollen Trainingsgerät in der Halle liegt in der – trotz ausgeklügelter Spielerbeteiligung – unbefriedigenden Effektivität bei meistens nur einem vorhandenen Pendel.

Deshalb: Üben im Stationsbetrieb oder eventuell weitere Pendelbälle kaufen und beispielsweise an einem der beiden Ringe vom Turngerät befestigen!

### Übung 1:

1 gegen 1 bei einem normal sprunghohen Pendel.

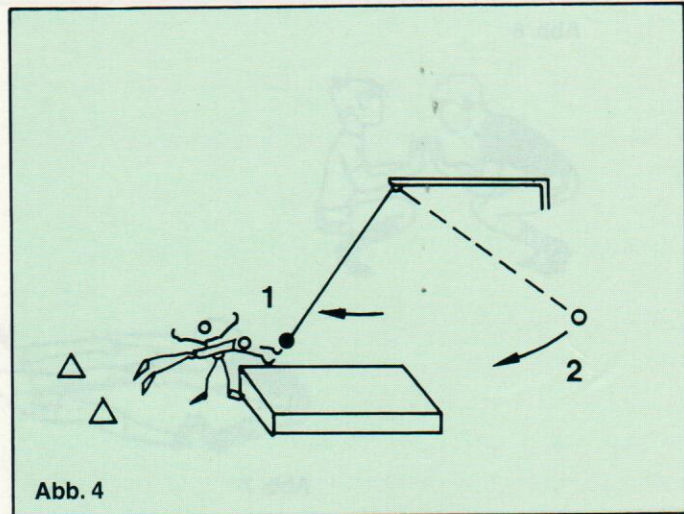


Abb. 4

Jeder Spieler soll als Erster 10 Kopfbalkontakte erreichen.

- Einstellen auf die neue Richtung des ankommenden Balles.

- Faires Hochspringen aus dem Stand.

### Übung 2:

Anlauf und Sprung bei überkopfhohem Pendel.

### Übung 3:

Flugkopfbälle bei hüfthohem Pendel. (Diese Übungsform eignet sich nur für Pendelanlagen mit Rasenuntergrund oder für die Halle.)

Kleine Spielergruppen (4 bis 6 Aktive) stehen hinter einer Linie.

A versucht trotz leichter Behinderung von B, der nicht springt, den ankommenden Ball zu erreichen.

Abrollen, aufstehen und erneuter Sprung zum Ball. Dann mit dem Partner einreihen (Abb. 4).

## Oberkörpertraining in Partnerform

### Partnertraining ohne Ball

#### Übung 1:

Beide Partner begeben sich gegenüber in den Liegestütz und versuchen, sich mit der rechten, anschließend mit der linken Schulter wegzudrücken (Abb. 5).

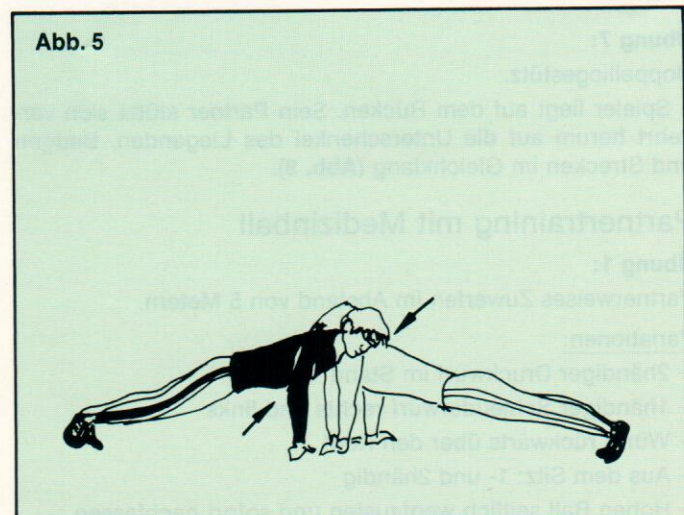
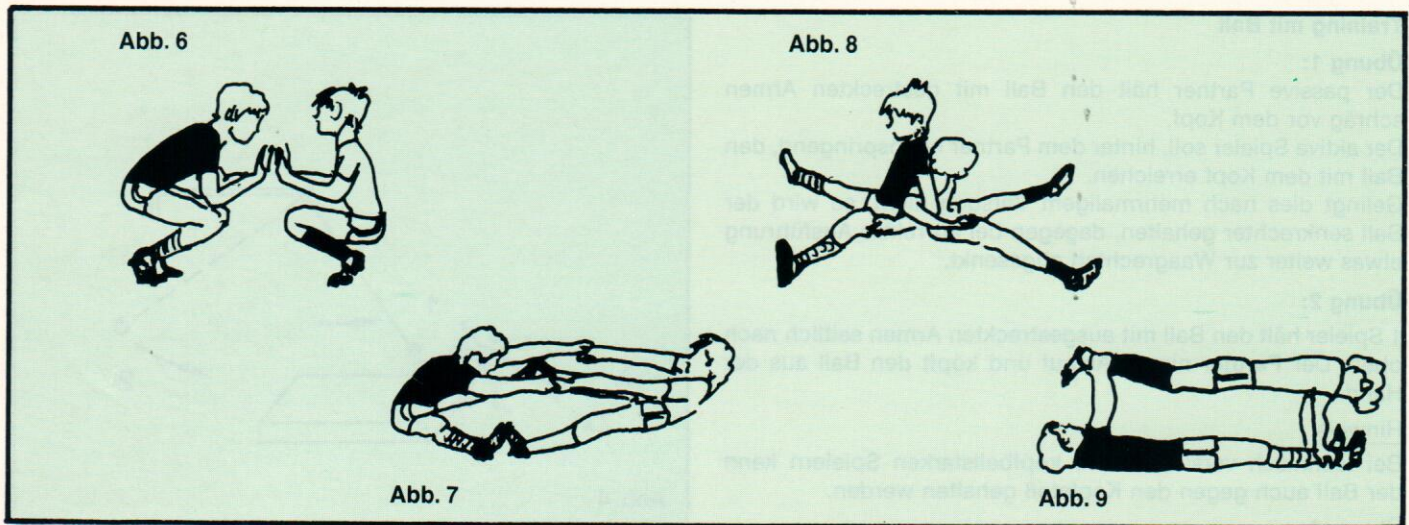


Abb. 5



### Übung 2:

Beide Spieler hocken sich so gegenüber, daß sie sich mit den Handflächen nach hinten drücken können (Abb. 6). (Kein Klatschen oder Schlagen, sondern ansteigender Druck.)

### Übung 3:

Grätschsitz vor dem stehenden Partner. Dieser drückt leicht seine Knie in den Brustwirbelbereich der Wirbelsäule und bringt die ausgestreckten Arme des Sitzenden langsam nach hinten.

### Übung 4:

Die Partner sitzen sich im Grätschsitz gegenüber, so daß sich die Fußflächen berühren. Sie beschreiben bei beidseitiger Handfassung und durch Ziehen und Nachgeben große Kreise (Abb. 7).

### Übung 5:

Kampf Rücken an Rücken im Sitzen (Abb. 8). Die Spieler haben sich dabei fest eingehakt. Der passive Spieler muß bei schneller Reaktion sofort gedrückt werden.

### Übung 6:

Hochziehen. 1 Spieler hockt mit erhobenen Armen vor oder hinter seinem Partner. Dieser zieht den Hockenden schnellkräftig nach oben.

### Übung 7:

Doppelliegestütz. 1 Spieler liegt auf dem Rücken. Sein Partner stützt sich verkehrt herum auf die Unterschenkel des Liegenden. Beugen und Strecken im Gleichklang (Abb. 9).

## Partnertraining mit Medizinball

### Übung 1:

Partnerweises Zuwerfen im Abstand von 5 Metern.

#### Variationen:

- 2händiger Druckwurf im Stand
- 1händiger Schleuderwurf rechts und links
- Würfe rückwärts über den Kopf
- Aus dem Sitz: 1- und 2händig
- Hohen Ball seitlich wegfausten und sofort nachfassen

Abb. 8

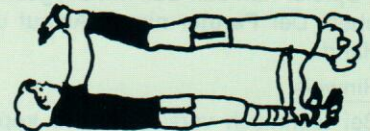
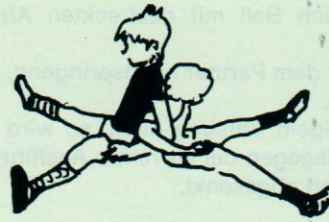


Abb. 9

- Handballwurf
- Seitliches Werfen im schnellen Wechsel
- Gleichzeitiges Zuwerfen von 2 Bällen
- Zuwerfen in Bauchlage (Ellbogen weg vom Boden)
- Zuwerfen und Fangen nur in Überkopfhöhe

### Übung 2:

Medizinball-Torwurf.

Die beiden Partner stehen sich mit einem Medizinball in zwei 3 bis 5 Meter breiten Toren gegenüber und werfen abwechselnd auf das gegnerische Tor.

Abstand der Tore voneinander 2 bis 3 Meter. Der Medizinball muß vollständig hinter der Linie sein, um als Treffer zu gelten. Abklatschen und Fangen erlaubt.

### Übung 3:

Medizinball-Einwürfe.

## SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



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



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(0 84 65) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG  
Postfach 65, 8079 Kipfenberg

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

Peter Lange

# Wieder ein eigenes Profil entwickeln!

Der „Blick über den Zaun“ ist notwendig, aber nicht zu übertreiben – das ist der Ansatzpunkt dieser abschließenden EM-Analyse

## Vorbemerkungen

Der deutsche Fußball orientiert sich seit geraumer Zeit, genauer gesagt seit der WM 1982 in Spanien, immer nach „hinten“. Für diese negative Entwicklung waren die meisten Analysen nach der Europameisterschaft ein weiterer Beweis.

Gemeint ist die Tendenz des Nachspielens oder Nacheifers von Systemen, Spielanlagen, Techniken, taktischen Verhaltensweisen anderer erfolgreicher Mannschaften. Besonders problematisch ist dabei, daß wir durch das Nachmachen immer mehr „hinterherkriechen“ und niemals aufholen können, wenn wir nicht eigene Wege gehen und diese mit neuen Inhalten aktuell füllen. 1982 war es Italien, 1986 Argentinien bei der WM, 1984 Frankreich und 1988 die Niederlande bei den Europameisterschaften, die wir staunend begutachteten. Vorbilder sind nötig, und der Blick über den Zaun war nie umsonst, doch beides braucht zusätzlich die notwendige und wichtige Eigeninitiative.

Viele vergleichen die deutsche Mannschaft von 1974 mit dem Euro-Team der Holländer von 1988. Dafür gibt es zahlreiche Ansatzpunkte, da beide Teams in spielentscheidenden Grundlagen Übereinstimmungen aufweisen.

Die Fakten sind: Technik, Taktik und Kondition, hohes individuelles Können und gekonntes Einfinden in das Mannschaftsgefüge, wenig Ballverluste, ökonomisches Spiel und als Basis eine hervorragende Mittelachse oder „vitale Achse“, wie Karl-Heinz Heddergott sie als wichtigstes Element einer Mannschaft bezeichnete (Torwart, Libero, Spielmacher, Mittelstürmer).

## Konstruktiver Wandel in der Abwehr

Nach einer alten Trainerweisheit gewinnt die Abwehr die Spiele oder die Mannschaft spielend aus der Abwehr. Zwei Leitsätze, die erfolgreiche Mannschaften schon immer ausgezeichnet

haben. Die Holländer haben in ihrer Abwehr eine Positionsveränderung vorgenommen, die über eine spezielle Umstrukturierung im Mannschaftsverband hinaus ein bestimmtes Spielverständnis dokumentierte. Der Vorstopper wurde endgültig als destruktiver Mannschaftsteil der Abwehr von einem frei agierenden Spieler im Abwehrblock abgelöst, der die Überleitung des Spiels zum Mittelfeld und Angriff forciert. Frank Rijkaard verkörpert diesen Spieler in perfekter Form. Der Holländer verfügt über hervorragende Eignungsmerkmale in den Spielbereichen Abwehr, Mittelfeld und Angriff.

### Konsequenz für unseren Fußball

Auflösung der Achse Libero und Vorstopper zugunsten einer konstruktiven und variablen Abwehrformation.

## Die destruktiven Manndecker und Spielverhinderer

Dieser personelle Wandel, der gleichzeitig ein konstruktiveres, risikofreudigeres und kreativeres Spielkonzept charakterisiert, durchzieht das ganze holländische Team.

Mit van Aerle und van Tiggelen wurden herkömmliche Mittelfeldspieler mit Abwehraufgaben betraut. Der Vorteil liegt darin, daß die „beweglicheren“ Dekkungsspieler es besser verstehen, sich in den Spielaufbau einzugliedern.

### Konsequenz für unseren Fußball

Im Jugendbereich sollte den Spielern die Möglichkeit gegeben werden, verschiedene Positionen kennenzulernen und auf diesen zu spielen. Der einzelne Spieler kann die spezifischen Merkmale der einzelnen Positionen vorteilhaft für sein eigenes Spiel einbringen und festigen. Über diesen Weg könnten auch weniger begabte Spieler Spielwitz und Kreativität entwickeln.

## Die Bedeutung der Balleroberung in der Abwehr

Mit dem Wandel zum konstruktiveren Spiel in der Abwehr hat zuallererst auch die unmittelbare 1-gegen-1-Situation einen neuen Charakter erhalten. Das Abwehrspiel ist mit der Eroberung des Balles nicht abgeschlossen, sondern es folgen 2 wichtige Momente:

- Ballsicherung
- Spielaufbau

## Die Ballsicherung

Infolge dieser Spielauffassung haben die Spieler nach einem siegreichen Zweikampf gegenüber einer „destruktiven Spielverhinderung“ nun eine konstruktive Spielfortsetzung einzuleiten. Gleichzeitig ergibt sich hieraus eine besondere Fairness im individualtaktischen Abwehrspiel. Das Abwehrspiel ist auf Balleroberung ohne Foulspiel ausgerichtet.

### Destruktiv

- Spiel zum Torwart
- Dribbling in bedrängter Situation
- Wegschlagen des Balles zum Eckstoß oder Einwurf als Befreiung

### Konstruktiv

- Spiel zum Torwart
- Lösen vom Gegenspieler
- Spiel ohne Ball
- Anspielstationen schaffen
- Zuspiel zum Mitspieler

## Der Spielaufbau

Die konstruktiven Elemente der Ballsicherung sind bereits gute Ansätze zum Spielaufbau. Ein Spielaufbau wird um so leichter für den Ballhalter, je mehr Spieler der eigenen Mannschaft die Situation erfassen und danach handeln. Erfassen und Handeln bedeutet auch Mitspielbereitschaft: Je mehr Anspielstationen vorhanden sind, desto einfacher wird das Spiel.

### Konsequenz für unseren Fußball

Die Angst der Spieler und des Trainers vor einem Gegentor ist bei Ballbesitz unbegründet. Wir müssen unseren Spielern diese einfache Logik bewußt machen. Nur dann kann von der Ballsicherung über den Spielaufbau der Ballbesitz erhalten bleiben. Der Ballbesitz ist das wertvollste Kriterium in unserem Spiel. Allein mit dem Ballbesitz läßt sich Technik am Ball erkennen und darstellen. Das Problem eines übertriebenen Einzelspiels tritt nicht auf, da sich aufgrund des Zusammenspiels **aller** Spieler fließende Übergänge zwischen Abwehr, Mittelfeld und Angriff ergeben.

### Tor und Torsituationen zum Nachdenken

Der Bereich in und um den Strafraum gilt als Ort der Torraumszenen. Besonders herausgehoben werden dabei die torgefährlichen Räume wie kurzer oder langer Pfosten, die Bereiche um den 11-Meter-Punkt und vor dem Strafraum. Diese bestehen nach wie vor, doch zeigte die EM eine beachtenswerte angriffstaktische Variante: Durch lange Flanken über den ganzen Abwehr- und Angriffsbereich hinweg wurde ein Mitspieler angespielt, der den Ball

- per Kopf oder Fuß direkt auf einen Mitspieler in entgegengesetzter Richtung weiterleitete
- direkt für den besser postierten Mitspieler auf- oder zurücklegte
- kontrollierte und erneut über die Abwehr flankte.

Ziel dieser taktischen Spielweise ist es, die Abwehrspieler zum ballorientierten Drehen zu zwingen. Diese erforderliche kurzfristige Umorientierung in der Ab-

wehr führt häufig zu Organisationsproblemen und Orientierungsschwierigkeiten. Der Gegenspieler erhält dadurch mehr Raum und Zeit zu torgefährlichen Aktionen.

### Tor nach der frühen Spielverlagerung

1 oder 2 Angriffsspitzen dienen in erster Linie als Anspielstationen der Abwehr und des Mittelfeldes. Die angespielte Spitze entscheidet sich situationsangemessen zum Ballhalten oder Rückpaß zum Mitspieler. Dieser Rückpaß ist gleichzeitig ein Signal für einen anderen Mitspieler, in den freien Raum zu starten, den Ball zu kontrollieren und sich zu entscheiden

- im Spiel 1 gegen 1 selbst aufs Tor zu gehen
- erneut das Spiel zu verlagnern
- mit Flanke oder Rückpaß in den Rücken der Abwehr zu gelangen.

Diese angriffstaktischen Mittel zur Vorbereitung von Torsituationen wurden bei der EM besonders von der UdSSR und den Niederlanden angewendet.

### Konsequenz für unseren Fußball

Das Herausspielen von Torsituationen sollte wieder Hauptziel unseres Spieles werden. Dazu müssen taktische Spielformen trainiert werden, die den Gegner durch den Überraschungseffekt zur Auflösung der Abwehrordnung zwingen. Den Spielern ist dabei mehr Freiraum zu geben, um Entscheidungsprozesse und Handlungsschnelligkeit selbständig zu schulen und zu verbessern. Gerade diese psychischen Komponenten sollten in der Trainingspraxis geformt und gefördert werden.

### Offensivspiel mit einer Angriffsspitze

Die Anzahl der Angriffsspitzen besagt noch nichts über das System und die Spielanlage einer Mannschaft.

Nach Erkenntnissen aus der EURO '88 kann der Angriff mit nur **einer** Spitze wie van Basten, Vialli oder Protassov trotzdem ein offensives Spiel ermöglichen. Der personelle Schwerpunkt des Spielsystems liegt bei so einer Angriffsformation im Mittelfeld. Dadurch kann die Spielanlage sowohl zur Offensive als auch zur Defensive schnell und risikolos verändert werden. Das schnelle und variable Spiel nach vorn aus der Abwehr und dem Mittelfeld macht das offensive Sturmspiel aus. Bei Ballbesitz rückt oft die komplette Mannschaft bis in die gegnerische Spielhälfte auf. Es entstehen Überraschungsmomente durch Positionswechsel, ohne daß dabei die Spielanlage und das System aufgegeben werden.

Der Spieler muß seinen Auftrag, seine Funktion und Rolle innerhalb der Mannschaft genau verstehen und umsetzen können. Auf der anderen Seite müssen seine Mitspieler diese besonderen Aufgaben der einzelnen Position akzeptieren und unterstützen.

### Konsequenz für unseren Fußball

Wir müssen uns davon freimachen, Attraktivität und Offensive durch die Anzahl der Angriffsspitzen (häufig 3) ausdrücken zu wollen. Es muß sich ein gedanklicher Wandel ergeben: Mit dem Ballbesitz kann eine konstruktive offensive Phase eingeleitet werden (je nach Spielstand), und mit Ballverlust folgt eine konstruktive defensive Phase. Das Wechselspiel Angriff - Abwehr und umgekehrt muß Mittelpunkt unserer Spielanlage sein.

**Gramm: Offizieller Ausrüster für Sport und Praxis**

Anruf oder Postkarte genügt, und Sie erhalten ihn postwendend: unseren aktuellen Verbandsmittel-Katalog von Acrylastic-Pflaster über Massage-Koffer bis Zellstoff-Watte - inklusive aller Beiersdorf-Artikel.

„Pro Gramm - kontra Kosten!“ Seit 1909 ist Gramm ein Begriff für praxisorientierte Auswahl und Konditionen.

**Karl Gramm OHG**  
**Verbandstoff-Fabrik**  
 Postfach 14 65  
 D-7012 Fellbach  
 (07 11) 58 12 94

## Das „Wir“-Bewußtsein als Erfolgsfaktor

„Elf Freunde müßt Ihr sein, wenn Ihr Siege wollt erringen.“

Wann, warum und wie es zum Verlust dieses „Wir“ als Mannschaft gekommen ist, läßt sich selbst im nachhinein schwer feststellen. Allein aufgrund bestimmter Symptome festzustellen, daß das „Wir“ fehlt, ist als erster Schritt die Grundlage dafür, bewußt an der Mannschaft zu arbeiten.

Die Holländer haben sich diese vielzitierte Inschrift der deutschen Meisterschale mit Erfolg zu eigen gemacht.

Wie dieses „Wir“ zustande kommt, ist auch eine Frage der Zeit und der Motivationen der Spieler. Das „Wir“ von damals und das „Wir“ von heute wurden unterschiedlich erreicht. Eine wichtige Grundlage dafür ist ausreichende Zeit zu intensiven persönlichen Gesprächen der einzelnen Spieler mit- und untereinander. Das „Wir“ darf nicht nur oberflächlich sein, sondern muß der Sache wegen vertieft werden.

Dazu ergänzend gibt es Trainingsinhalte, die das „Wir“-Gefühl festigen, indem zum Beispiel benachbarte Positionen miteinander trainieren. Über die Verbesserung des Spielverständnisses hinaus werden die besonderen Funktionen der Position des Mitspielers mehr akzeptiert.

### Konsequenz für unseren Fußball

Die Trainer müssen darauf hinarbeiten, daß schon im Jugendbereich die Spieler dieses „Wir“ erfahren und erkennen. „Wir“ darf aber nicht bedeuten, auf das besondere individuelle Können des einzelnen Spielers zu verzichten.

Trainer und Vereine sind gefordert, das verlorene „Elf Freunde müßt Ihr sein“ neu zu entdecken. Dabei muß allderdings auch ein ausreichender Freiraum zur Selbständigkeit und Handlungsbereitschaft des einzelnen Spielers geschaffen werden und erhalten bleiben.

### Problemlose Integration der eingewechselten Spieler

Oftmals ist der Spielerwechsel bei unbefriedigendem Spielverlauf lediglich eine Verlegenheitslösung, wenn sie auch manchmal zum erfolgreichen Glücksspiel wird. Wie gut der eingewechselte Spieler in der Mannschaft zurechtkommt, wird schon nach wenigen Minuten deutlich und demonstriert die Klasse

### An unsere Leser

Nach zwei Jahren, liebe Abonnenten von **fußballtraining** müssen wir wieder um Ihr Verständnis für eine Anpassung des Bezugspreises an die zwischenzeitlichen Kostensteigerungen im Personal-, im Herstellungs- und im Vertriebsbereich bitten. Das Abonnement kostet ab 1989 DM 56,40 (frei Haus), im Ausland DM 61,20. Teilnehmer am Lastschriftverfahren erhalten auch 1989 wieder 2% Skonto. Der größte Teil der Erhöhung fließt gleich aufs Konto der Post, die die Vertriebsgebühren im Postzeitungsdienst erst vor 12 Monaten und zum 1. 1. 89 schon wieder um insgesamt etwa 15%(!) heraufsetzte. Verlag und Redaktion versichern, daß sie auch in den kommenden Jahren bemüht sein werden, die Qualität von **fußballtraining** weiter zu verbessern, und danken für Ihre Treue.

**Ihr Philippka-Verlag**

einer Mannschaft. Bestes Beispiel dafür ist der Holländer Wim Kieft vom PSV Eindhoven. Er wurde für Vanenburg eingewechselt, und das niederländische Team erhielt prompt neuen Schwung. So gegen England, Irland und auch die deutsche Mannschaft. Ein Spitzenspieler, der problemlos zu integrieren war.

### Konsequenz für unseren Fußball

Wir müssen im Training unsere Mannschaft so führen, daß auch der 12. und 13. Mann oder der erweiterte Spielerkreis sich für den Mannschaftserfolg verantwortlich fühlt. Bei einem Einsatz muß der Spieler den Eindruck haben, von der Mannschaft integriert zu werden. Umgekehrt darf die Mannschaft erwarten, daß der eingewechselte Spieler sich in seiner Spieleinstellung motivational und gedanklich anpaßt.

### Resümee: Forderungen für die Zukunft des Fußballs

Die Europameisterschaft 1988 machte sehr deutlich, daß hohes fußballerisches Können immer in Verbindung mit Konzentration und flexibler geistiger Anpassung an die Spielsituation stand. Diese gedankliche Flexibilität zeigt sich in der Entscheidungsfreudigkeit und Entschlußfähigkeit des einzelnen Spielers. Zum Beispiel: Spiele ich den Ball ab? Spiele ich kurz oder lang? Oder gehe ich selbst mit dem Ball? Innerhalb von Zehntelsekunden muß die Spielsituation gelöst werden. Um die Leistungsgrundlagen für so ein situationsgerechtes Spielverhalten zu schaffen, müssen auf allen Alters- und Lei-

stungsebenen angemessene Trainingsformen und -verhältnisse angeboten werden.

Ein wesentlicher Schritt zur Realisierung trainingspraktischer Konsequenzen aus einigen Erkenntnissen dieser EM in unserem täglichen Trainingsbetrieb ist eine weitere Öffnung unserer Vereine und ein verbessertes personelles Angebot an den Wochentagen über einen längeren Zeitraum.

1 Bei gleichem Trainingsumfang ist die Effektivität zu erhöhen!

2 Im Training ist anstelle der Trainingsquantität (gemeint ist eine allgemeine Betriebsamkeit) die Trainingsqualität in den Vordergrund zu stellen!

3 Das Überangebot an ausgebildeten Sportlehrern oder Studenten ist zur Verbesserung der personellen Situation heranzuziehen!

4 Mit mehr und besserem Personal sind die Trainingsanlagen weiter zu öffnen!

5 Nicht nur der Mannschaft, die Training hat, ist der Zugang zum Sportgelände erlaubt, sondern alle Spieler, die Zeit und Lust haben, können auf den Sportplatz, um zu trainieren. Die Spieler sollen sich selbst beschäftigen und sich „straßenfußballerisch“ geben. Also ein freies Üben und Probieren auf der Sportanlage als Ersatz zum Bolzplatz und Straßenfußball!

6 Eine Bestimmung der Leistungsfaktoren in den verschiedenen Altersstufen (Ist und Soll) ist als Grundlage für einen systematischen Trainingsaufbau unverzichtbar!

7 Eine systematische, lückenlose Ausbildung ohne Zeitverlust ist zu garantieren!

8 Eine fortlaufende, wettkampfspezifische Trainingsplanung von einer Altersstufe zur nächsten mit einheitlichem methodischen Aufbau ist sicherzustellen!

9 Es sind konkrete Trainings- und Trainerkontrollen in den verschiedenen Altersstufen einzuleiten!

10 Eine Leistungsüberprüfung mit altersgerechten fußballerischen Übungen der Technik und Taktik ist zur umfassenden Talentsicherung erforderlich. Festhalten dieser Ergebnisse auf einer Leistungskarte zur Kontrolle durch Trainer und Spieler!

# Fußball-Bibliothek

## I. Umfass. Darstellungen

**Bauer:** Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**

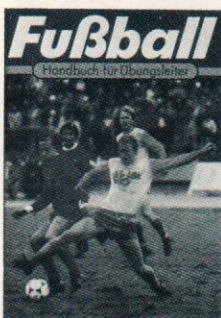
**Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungskl. **DM 12,80**

**Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 Seiten, 2., verbesserte Auflage. **DM 48,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**

**Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

**Kacani/Horsky:** Modernes Fußballtraining, 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen. **DM 32,00**



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

**Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten.

**Talaga:** Fußballtechnik. 202 Seiten.

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

## II. Fußball-Trainingslehre

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

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

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung

**Auste:** Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S. **DM 16,80**

**Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer. 132 S. **DM 18,80**

**Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 28,80**

**Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

### 2. Jugendtraining

**Bauer:** richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 12,80**

**Bisanz/Gerisch:** Mini-Fußball, 84 Seiten **DM 14,00**

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

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

**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 Fußballbund:** 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 Neuauflage Sept. '87. **DM 32,-**

## 4. Übungssammlungen

**Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**

**Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**

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

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

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

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

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

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

## 5. Sonstiges

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

**Videokassetten dazu** (kein Rückgaberecht. System angeben!) - Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele - Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torchußtraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

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

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

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

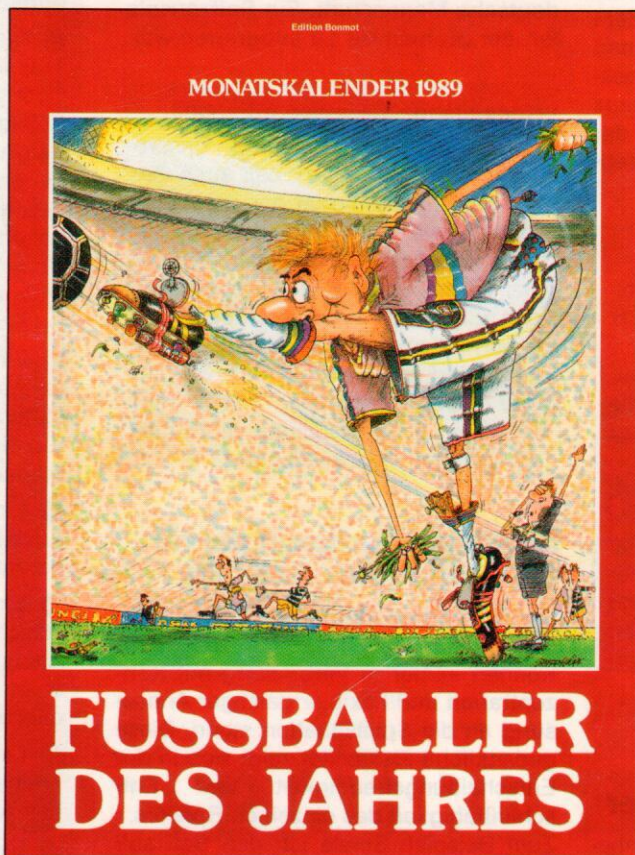
**Heynckes:** Fußball aktiv - Training und Spiel. 136 S., 89 Abb. **DM 29,80**

**Hochgesand:** 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**



### „Fußballer des Jahres“

13 Cartoons als Wegbegleiter durch das Jahr 1989 für all jene, die ihre Sportart nicht bierernst nehmen. Kalendergröße 29x38 cm, Kunstdruckkarton. Versand ab 2 Exemplaren spesenfrei, ansonsten DM 4,-. In gleicher Aufmachung und zu den gleichen Konditionen sind auch Kalender „Handballer des Jahres“ und „Tennispieler des Jahres“ erhältlich. **DM 26,90**



**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. 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**

Alle diese Titel gibt's beim Philippka-Buchversand - Bestellkarte in der Heftmitte!