

fußball training

2

6. Jahrgang · Februar 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Liebe Leser,

die Rückrunde steht unmittelbar bevor, und der Winter hat bislang noch keinen Einzug gehalten. Trainingsabende bei Eis und Schnee blieben Ihnen erspart, so daß Sie Ihre Mannschaften sicherlich optimal auf die bevorstehenden Punktspiele vorbereiten konnten. Auch in dieser Ausgabe haben wir Trainingsprogrammen und Übungssammlungen einen bevorzugten Platz eingeräumt.

Johannes Vesper befaßt sich in seinem Beitrag mit dem Training im unteren Leistungsbereich. Die meisten Mannschaften in diesen Spielklassen trainieren lediglich zweimal in der Woche. Für ihre Trainer stellt sich stets die Frage, wie sie die knappe Trainingszeit möglichst effektiv nutzen können, um das Leistungsniveau ihrer Mannschaft zu steigern. Anhand von vier Trainingseinheiten zeigt der Autor auf, wie die wichtigsten spielrelevanten Leistungselemente sinnvoll miteinander verknüpft werden können. In der 2. Folge seiner Beitragsreihe „Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen“ zeichnet **Gero Bisanz**, ausgehend von den physischen und psychischen Voraussetzungen der Jugendlichen, seine Gedanken zur Planung von Trainingseinheiten in dieser Altersstufe auf. Im anschließenden Praxisteil läßt er Übungsanregungen zum Aufwärmen und zum Dribbeln und Passen folgen.

Rudolf Klaus schließt die Rubrik „Jugendtraining“ mit einem Aufwärmprogramm für eine C-Juniorenmannschaft des mittleren Leistungsbereichs ab.

Wer mit seiner Mannschaft in Zukunft ein raumdeckendes System praktizieren will, dem sei **Toni Burghardts** Beitrag „Die Einführung raumdeckender Spielsysteme“ empfohlen.

In der Hoffnung, daß Ihnen Stadien und Trainingsgelände auch weiterhin uneingeschränkt zur Verfügung stehen und Sie von unserem Angebot Gebrauch machen können, wünscht Ihnen viel Spaß bei der Lektüre



Werner Köhler

**fußball
training**

*Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter*

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabs des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt, Anne Trabandt-Haarbach

Zeichnungen:

Manuela Höpp, Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Mit dem Ball den Gegner zu überwinden ist nur ein Ziel des Dribblings. Übungsanregungen zu diesem technischen Schwerpunkt finden Sie in der Beitragsreihe „Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen“ von Gero Bisanz.

In dieser Ausgabe

Toni Burghardt

Die Einführung raumdeckender Spielsysteme

3

Johannes Vesper

Das Training im unteren Leistungsbereich

9

Michael Gasse

Jetzt fehlt mir nur noch eine Übung ...

18

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (2. Folge)

21

Rudolf Klaus

Aufwärmen in spielerischer Form

26

BDFL-News

30

Toni Burghardt

Die Einführung raumdeckender Spielsysteme

Vorbemerkungen

„Hat die Raumdeckung eine Zukunft?“, so war in den 70er Jahren des öfteren zu lesen. Es war damals nicht vorherzusagen, daß sich eine raumdeckende Spielordnung in Deutschland so schnell durchsetzen würde, weil wir lange auf unsere anerkannte Stärke bauten: die direkt zugewiesene Manndeckung, mit der man international erfolgreich war. Zur Zeit spielen fast alle Mannschaften der 1. und 2. Bundesliga mit einem raumdeckenden Spielsystem. Selbst im Amateurbereich, wo man häufig noch der kombinierten Mann-Raumdeckung aus bestimmten Gründen gegenüber der totalen Raumdeckung den Vorzug gibt, ist ein Umdenken der Trainer spürbar.

Viele Trainerkollegen scheuen sich jedoch, vor allem in den unteren Klassen, die Raumdeckung (zumindest im Mittelfeld) einzuführen, weil sie selbst früher nur in der Manndeckung gespielt haben. Es ist verständlich, daß man das System, das man selbst praktiziert hat, besser und leichter weitervermitteln, vor allem auch gezielter korrigieren kann, was ja sehr wichtig ist, wenn das Spiel einmal stagniert.

Von der Spielpraxis her sind uns viele ausländische Trainerkollegen besonders im unteren Leistungsbereich noch überlegen, da zum Beispiel in Holland, Belgien und Jugoslawien (auch in unteren Klassen) schon lange mit einer raumdeckenden Ordnung gespielt wird. Arie Haan, der Trainer des VfB Stuttgart, hat mit Sicherheit noch nie in einer Mannschaft (Belgien, Holland) gespielt, in der die direkte Manndeckung das Spielsystem bestimmte. Nicht von ungefähr haben die ausländischen Trainer, wie Happel, Csernai und Zebec in Deutschland bedeutende Erfolge vorzuweisen. Die neue Trainergeneration in Deutschland ist auf dem besten Wege, dieses Defizit an mangelnder eigener Spielpraxis aufzuholen, denn wie schon erwähnt, wird in den oberen Klassen in der Regel schon mit einer Raumordnung gespielt.

Mit den folgenden Beispielen möchte ich gerade die Trainer aus dem unteren Leistungsbereich ermutigen, ein solches System mit ihrer Mannschaft einzuüben: An der Schule in Oberhausen, an der ich als Sportlehrer tätig bin, betreue ich die Schulauswahl (A-Junioren). Die Schüler haben ohne Probleme das für sie „neue“ System aufgenommen, und ich habe in den vergangenen Jahren mit dieser Mannschaft kaum ein Spiel verloren.

Als zweites Beispiel sei folgendes erwähnt: Seit Jahren trainiere ich in meinem Wohnort die Weseler Stadtauswahl, die sich aus Kreisklassen- und Bezirksligaspielern zusammensetzt. Jedes Jahr spielt diese Mannschaft gegen einen „prominenten“ Gegner und hat dabei sehr gute Ergebnisse erzielt. Der Clou war 1984, als die komplette Zweitligamannschaft von RW Oberhausen mit 2:1 geschlagen wurde. Selbst der damals überragende Oberhausener Spieler Manfred Burgsmüller,



Toni Burghardt

ist Inhaber der Fußball-Lehrer-Lizenz und als Sportlehrer an einem Oberhausener Gymnasium tätig. Zu seinen Stationen als Lizenzspieler gehören u. a. der 1. FC Saarbrücken und der MSV Duisburg. Als Trainer betreute er bislang folgende Vereine: 1. FC Pforzheim, 1. FC Rastatt, Rot-Weiß Lüdenscheid, Hannover 96, DSC Wanne-Eickel, Tennis Borussia Berlin, Rot-Weiß Oberhausen, Viktoria Goch. Zur Zeit trainiert er den SV Emmerich-Vrasselt.

wurde nicht in die direkte Manndeckung genommen. Seitdem schwören die Spieler auf diese von ihnen sehr gut praktizierte Raumdeckung. Für die Vorbereitung dieser Auswahlspiele standen mir jeweils 3 Trainingseinheiten zur Verfügung.

In diesem Beitrag möchte ich nicht auf die Vor- und Nachteile der Raumdeckung eingehen, sondern verschiedenartige „raumaufteilende“ Systeme von sehr erfolgreichen Trainerkollegen vorstellen.

Grundsätzlich ist zu bemerken, daß die Formulierung „Raumdeckung“ mir persönlich nicht gefällt, weil das Wort einiges verfälscht. Jedes System kommt bestimmten Spielertypen zugute. Ich möchte hier beispielhaft den Spieler Reinhard Libuda, damals Schalke 04, erwähnen, der ein sehr guter Dribbler und zumeist von seinem direkten Gegenspieler nur schwer zu halten war. Ich habe das selbst am eigenen Leib erfahren, denn ich hatte damals in der Bundesliga als Libero einige Male mit ihm zu tun. Mit der heutigen Raumaufteilung hätte dieser ehemalige Spitzenspieler nicht so viel Spielraum wie früher, als Mann gegen Mann gespielt wurde. Statt von einem Spieler würde er heute von mehreren eingegengt werden. Dadurch wäre er möglicherweise nicht mehr so effektiv wie damals, obwohl solch ein Klassemann auch in der heutigen Zeit erfolgreich wäre.

Im folgenden möchte ich zunächst einige verschiedenartige raumdeckende Systeme von Csernai, Lattek, Happel, Zebec vorstellen, danach die Spielordnung des FC Barcelona, bei dem ich einige Tage (1986) zu Gast war, und zum Schluß meine persönlichen Vorstellungen aufzeigen.

Meine Aussagen basieren u. a. auf Informationen, die ich von Reinhard Saftig (Borussia Dortmund), dem früheren Assistenten vom Csernai und Lattek, und von Horst Hrubesch, der unter Zebec und Happel gespielt hat, erhalten habe. Beide Trainerkollegen haben sich sehr aussagefreudig gezeigt. Meine Frage an beide lautete: „Wie haben die Trainer Happel, Zebec, Csernai und Lattek ihre Mannschaften auf das neue System (Raumdeckung) eingestellt?“ Ausgangspunkt ihrer

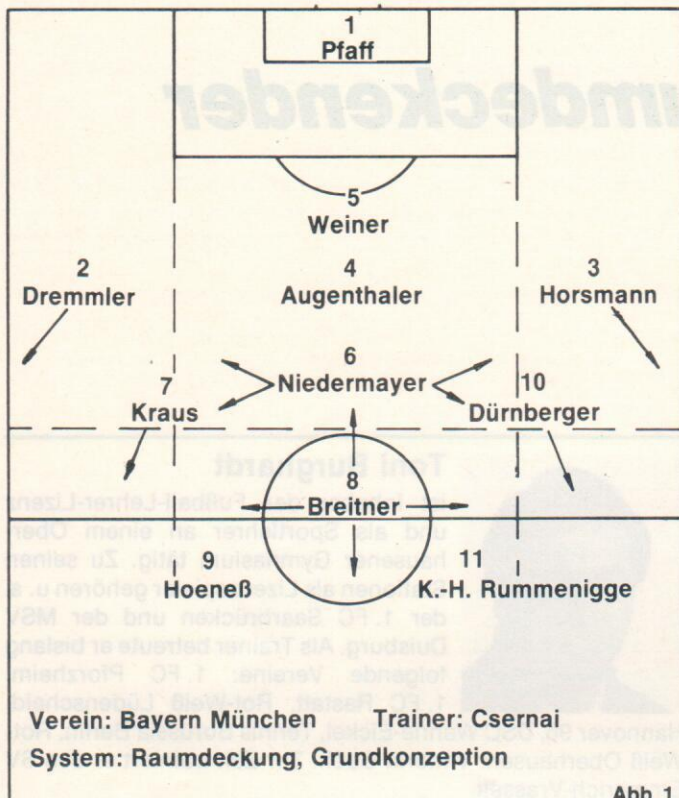


Abb. 1



Abb. 2

Arbeit war jeweils die Theorie bzw. die Tafelarbeit. Kleine Spielformen, die zur Hinführung dienen sollten, kamen im Trainingsprozeß selten vor. Bei Happel wurde „Sturm gegen Abwehr“ gespielt, wobei das Verschieben zur Ballseite von den Abwehr- und Mittelfeldspielern geübt wurde. Ebenso beinhaltete das Trainingsprogramm die Spielform „Mindergegen Überzahl“ (z. B. 5 gegen 3, 6 gegen 4). Überwiegend wurden die Mannschaften jedoch in den Trainingsspielen (11 gegen 11) auf das neue System „getrimmt“, wobei Fehler sofort korrigiert wurden.

In den Amateurrklassen sollte man zur Einstimmung der Spieler auf die raumdeckende Spielordnung zunächst hinführende Spielformen wählen. Zu diesem Bereich werde ich einige Beispiele vorstellen. Ferner möchte ich aufzeigen, wie man das Verschieben des Mittelfeldblockes zur Ballseite effektiv üben kann. Das Bestreben der abwehrenden Mannschaft bei diesen Übungen liegt darin, den Paß in die Tiefe zu verhindern. Voraussetzung dafür ist, daß der Ballbesitzer sofort unter Druck gesetzt und sein Spielraum eingeengt wird.

Bayern München (Csernai)

Pal Csernai war einige Zeit Co-Trainer bei seinem Landsmann Lorant. Als dem Cheftrainer Lorant beim FC Bayern München während der Saison gekündigt wurde, übernahm Csernai mit viel Geschick dessen Position.

Laut Aussage der Spieler verfeinerte er das System von Lorant und erzielte mit der Mannschaft große Erfolge. Die Mannschaft beherrschte das Verschieben zur Ballseite, was im Training sehr viel geübt wurde, perfekt. Sein einfaches Lösungswort war: „Je dichter, um so besser“, damit der Gegner gezwungen wird, statt nach vorne, mehr in die Breite (Fehlpaß) zu spielen. K. H. Rummenigge sollte häufig die Halbseiten wechseln. Da es zumeist auch einen Freiraum für ihn gab, wurde er oft mit „langen“ Bällen bedient. Interessant bei diesem System (Abb. 1) war, daß um die Mittelachse Libero Weiner, Vorstopper Augenthaler, „Mittelfeldlibero“ Nieder-

meyer und um den zentralen Mittelfeldspieler Breitner eine Mannschaft formiert wurde, die sehr variabel spielte.

Die Aufgabenverteilung, in Kurzform, war folgendermaßen: Vorstopper Augenthaler übernahm in seinem Bereich die gegnerische Sturmspitze, ebenso die beiden Außenverteidiger, die je nach Bedarf auch innen „zumachten“. Mittelfeldlibero Nieder Mayer gab den Mittelfeldspielern „Rückendeckung“ und mußte auch in der Abwehrtiefe aushelfen. Kraus und Dürnberger hatten gleichermaßen Offensiv- wie Defensivaufgaben. In einem Halbkreis von 20 Metern vor dem eigenen Tor kam dann eine aggressive enge Gegnerdeckung zustande, bei der nicht mehr übergeben wurde. Breitner agierte als Denker und Lenker der Mannschaft und hatte als zentraler Mittelfeldspieler einen großen Aktionsradius.

Von Abwehraufgaben waren größtenteils die Sturmspitzen befreit. Csernais Meinung über die Raumdeckung war u. a.: „Jeder Schritt hat einen Sinn, und warum sollte ein gegnerischer Spieler gedeckt werden, der momentan nicht in Ballbesitz ist.“ Ebenso ärgerte er sich über die Ungereimtheit, daß in der Raumdeckung weniger gelaufen werden muß. Das Gegenteil ist der Fall; durch das ständige Aushelfen sind die Spieler dauernd unterwegs.

Bayern München (Lattek)

Lattek spielte mit einer leicht veränderten Raumaufteilung (Abb. 2), im Gegensatz zu seinem Vorgänger Pal Csernai. Beide Trainer hatten mit ihren Spielsystemen beim FC Bayern große Erfolge aufzuweisen. Es ist für jeden Trainer bei der Übernahme eines neuen Teams von Vorteil, wenn sich die Systeme gleichen.

Die gegnerischen Sturmspitzen wurden von Winkelhofer, Eder und Pflügler übernommen, ohne daß es vorher eine direkte Gegner-Zuweisung gab. Die Außenverteidiger hatten die Zusatzaufgabe, öfter über die Außenseiten zu kommen, um unter anderem Mittelstürmer Hoeneß mit Flankenbällen zu „füttern“.

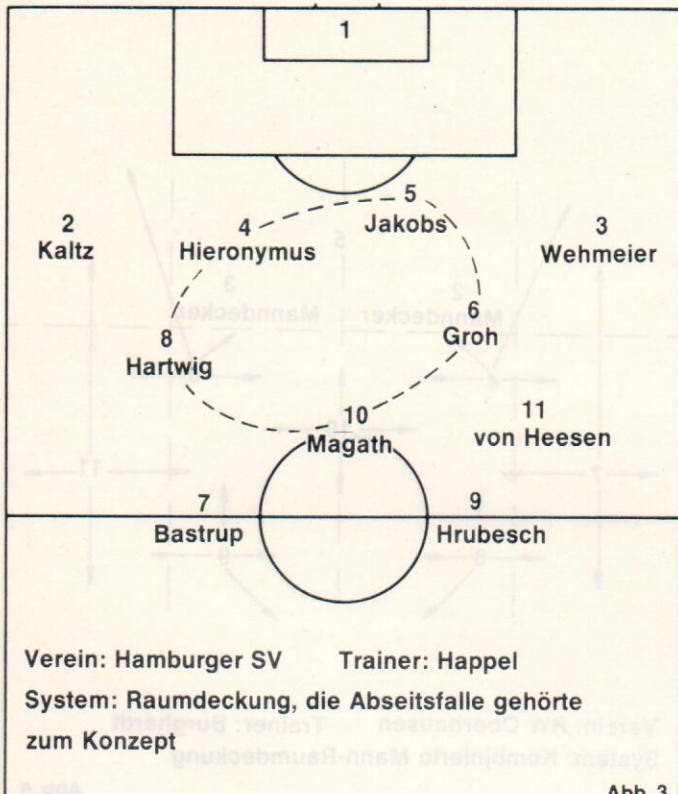


Abb. 3

Verteidigertore sind beim FC Bayern München keine Seltenheit; in dieser Beziehung ist der linke Verteidiger Pflügler schon sehr erfolgreich gewesen.

Für das Mittelfeld wurden lauf- und spielstarke Spieler nominiert, wie Brehme, Matthäus, Dorfner und Rummenigge. Interessant ist, daß Brehme mit seinem starken linken Fuß auf der rechten Außenseite spielte und Rummenigge als Rechtsfüßler auf der linken Mittelfeldseite agierte.

Die Aufgabenverteilung ist klar erkennbar. Für die rechte Seite waren Winkelhofer, Brehme und Matthäus zuständig, für die linke Pflügler, Rummenigge und Dorfner. Die Tandembildung formierte sich mit Pflügler und Rummenigge sowie mit Winkelhofer und Brehme.

Hamburger SV (Happel)

Riesenerfolg hatte Happel in seiner gesamten Trainerlaufbahn, wobei er immer in einem raumdeckenden System, mit Einbeziehung der Abseitsfalle, spielte (Abb. 3). Die Abwehrformation war fast eine Viererkette, mit dem Unterschied, daß Jakobs (Nr. 5) leicht nach hinten versetzt war. Kein Abwehrspieler durfte hinter Jakobs stehen, der das Kommando für die Abseitsfalle gab, die bis zum Überdruß trainiert wurde. Beide Außenverteidiger waren sehr offensiv eingestellt, wovon die damalige Sturmspitze Hrubesch profitierte.

Alle Spieler mußten zirkulieren und harmonisieren, laut Aussage von Happel. Vor allem mußten die Abwehraktionen der Spieler im gekennzeichneten Kreis vor dem eigenen Tor aufeinander abgestimmt sein. An der Grundordnung kann man erkennen, daß ca. 20 Meter vor dem Tor die HSV-Mannschaft sehr dicht und gestaffelt formiert war. Mit dieser damaligen Mannschaft spielte Happel, besonders in den Heimspielen, Angriffs-Pressing (= Forechecking).

Die Mannschaften, bei denen Happel bisher tätig war, kopierten sehr schnell das geplante System. Das Geheimnis liegt u. a. vielleicht darin, daß er sich sehr oft in den Trainingslagern mit zwei bis drei Spielern zusammensetzte (Tandembil-

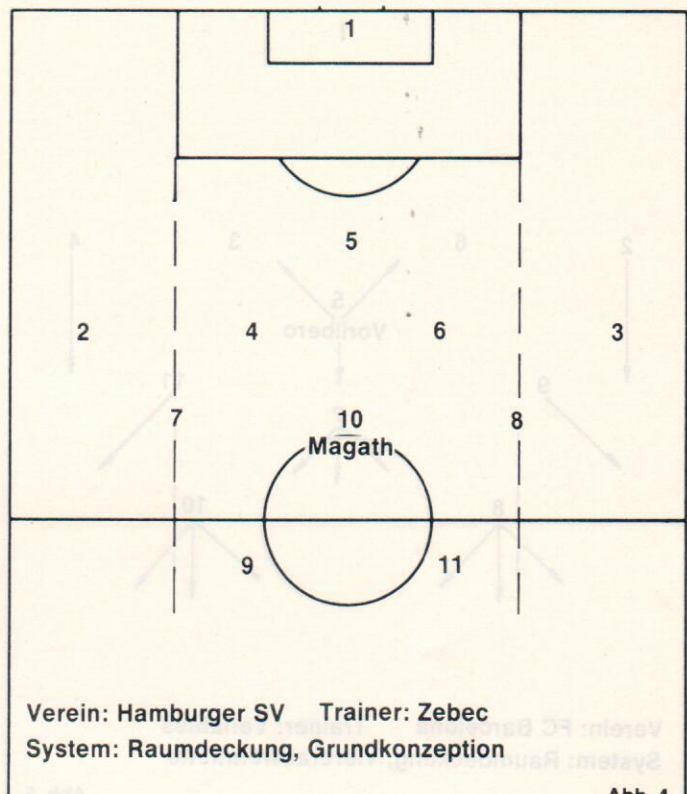


Abb. 4

dung) und diesen auf seinem Zimmer die „Verhaltensweise“ im Spiel erklärte. Der Mannschaftskader bekam davon kaum etwas mit und fast lautlos, Originalaussage eines Spielers, wurde das System perfektioniert.

Hamburger SV (Zebec)

Zebec gehört ebenfalls zu der ausländischen Trainergilde, die in Deutschland mit ihrem System Erfolg hatte. Seine Spielordnung ist auch unter dem Begriff „Tannenbaumsystem“ bekannt geworden, da die Anordnung der Spieler in der Grundaufstellung der Form eines Tannenbaums gleicht (Abb. 4).

Mit diesem System ließ Zebec den Gegner „kommen“, wobei die Sturmspitzen auf ihrer Seite die ersten Abwehrspieler waren. Die Spielordnung ist ganz einfach zu erläutern: In der Abwehr wurde mit einer Viererkette gespielt, die sehr elastisch war. Dahinter wurde ein Libero postiert, der u. a. Absicherungsaufgaben hatte.

Die Sturmspitzen die schnell und beweglich sein sollten (angreifen – abwehren), agierten jeweils auf den Halbseiten. In der Gesamtheit dieser Spieler-Aufteilung kann man erkennen, daß die Gegner in der Spielhälfte des Zebec-Systems nicht viel Spielraum hatten, besonders dann, wenn die Sturmspitzen sich noch in die eigene Hälfte zurückzogen.

FC Barcelona (Venables)

Ein sehr variables und interessantes System für unsere Verhältnisse war das des FC Barcelona, unter der Regie des englischen Trainers Venables, da die Mannschaft ohne Libero spielte (Abb. 5).

Ich habe einige Spiele dieser Mannschaft gesehen, und mir imponierte die Viererabwehrkette mit dem Vorlibero Viktor, die immer sehr gut gestaffelt stand. Die beiden Innenverteidiger (Nr. 6 und 3) waren sehr zweikampfstark. Die Außenspieler (Verteidiger) der Viererkette waren sehr spurtstarke Spielertypen (Nr. 2 und 4), die nicht überlaufen werden konnten (und

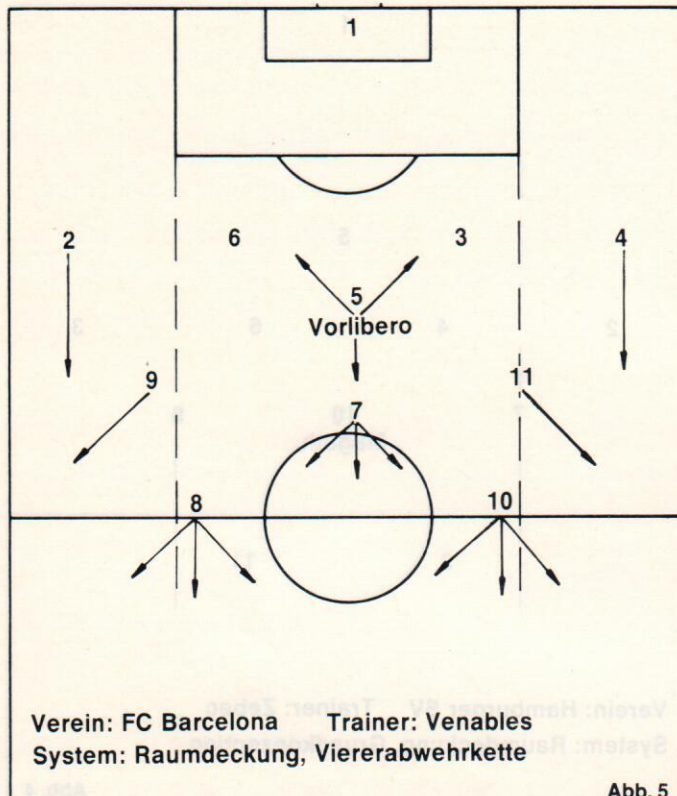


Abb. 5

sich zudem noch oft abwechselnd in hohem Tempo nach vorne einschalteten).

Der Vorlibero Viktor (Nr. 5), vielfacher Nationalspieler, war der überragende Mann, der sich immer geschickt zur Ballseite verschob und viele Ballkontakte hatte.

Die Mittelfeldspieler Nr. 9 und 11, die in der Ballbeherrschung sehr sicher waren, deckten die halblinken und halbrechten Spielfeldseiten ab. Ein sehr schnellkräftiger Spieler war die Nr. 7, immer anspielbereit und sich blitzschnell nach vorne orientierend, wenn die Sturmspitzen in Ballbesitz waren. Die beiden englischen Sturmspitzen Lineker und Hughes, die ein riesiges Laufpensum absolvierten, störten sehr aggressiv den Gegner in dessen Hälfte. Als in der Saison 1985/86 der FC Barcelona das Europacupspiel in Uerdingen klar gewann, wunderten sich die Zuschauer, daß die damals sehr offensiv eingestellte Bayer-Mannschaft keine Siegeschance hatte. Der Grund hierfür war, daß der FC Barcelona sehr forsch und früh in der gegnerischen Hälfte störte und sehr eng (gestaffelt) stand.

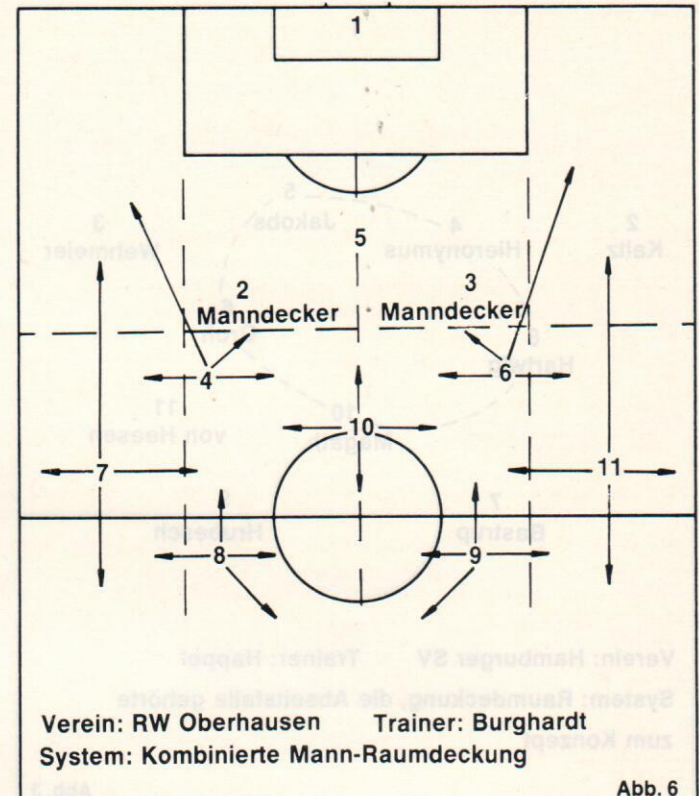


Abb. 6

Zwischen den Sturmspitzen, Abwehr- und Mittelfeldspielern gab es wenig Freiraum für den Gegner.

RW Oberhausen (Burghardt)

Man kann kein Spielsystem kopieren, weil die Stärken und Schwächen bei jeder Mannschaft anders gelagert sind. Diese Aufteilung (Abb. 6) entsprach der Mannschaft meines damaligen Vereins RW Oberhausen, als ich dieses Team in der Saison 1980/81 (2. Bundesliga Nord) trainierte. Insgesamt war das Spielkonzept offensiv ausgerichtet, vor allem die hängenden Außen (Nr. 7 und 11) waren sehr schnell und torgefährlich, die sich auch, wenn der Gegner im Ballbesitz war, zur Ballseite nach innen verschoben.

Der zentrale Mittelfeldspieler Nr. 10 war kein typischer Spielmacher, sondern ein laufstarker und schußgewaltiger Spielertyp. Im Gegensatz zu den vorher angegebenen Systemen, spielten die Nr. 2 und 3 als Manndecker gegen die gegnerischen Sturmspitzen. Beide Manndecker hatten ihre Stärken im defensiven Bereich und zeichneten sich durch ihre Zweikampfstärke aus. Da die Abwehr nicht immer kompakt war, störten wir den Gegner teilweise zwischen der Mittellinie und der gegnerischen 16m-Linie. Beide Sturmspitzen waren dann die ersten Abwehrspieler (Nr. 8 und 9). Im defensiven Mittelfeldbereich agierten die Spieler mit der Nr. 4 und 6, die für die Mannschaft als gegnerische „Bremsen“ sehr wichtig waren, denn sie sollten u. a. den hängenden Außenstürmern bei ihren Vorstößen Rückendeckung geben. Für die rechte Seite waren die Spieler Nr. 4, 7, 8 zuständig, verantwortlich für die linke Seite, als Tandem, waren die Nummern 6, 11, 9.

Da die damalige Mannschaft mit offensiven Spielern besetzt war, spielte die Nr. 5 einen reinen Ausputzer. Von der Grundordnung her kann dieses angegebene System, je nach vorhandenen Spielertypen, leicht verändert werden, indem die Nr. 4 und 6 vor den Spielern mit den Nummern 7, 10, und 11 auf den Halbselten (HR, HL) postiert werden können. Der Spieler Nr. 10 hätte dann die Funktion des Vorliberos.

NEU! Bernd Heller: ZDF-Sportjahr 87

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

191 Seiten
DM 20,-

philippa
Bestellschein
Seite 28!

Übungsangebot

Übung 1 (Abb. 7):

Schwerpunkt: Verschieben zur Ballseite

Organisation:

3 mal 3 Spieler (Abwehr – Mittelfeld – Sturm) Feldmaße: ca. 18 mal 16 Meter

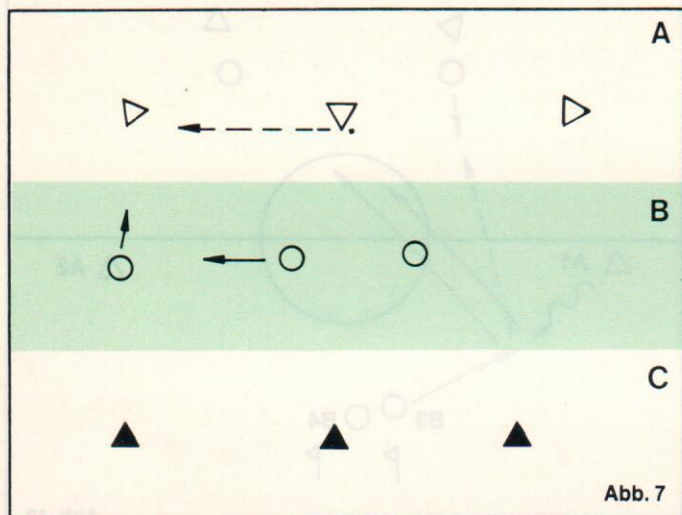


Abb. 7

Ablauf:

Jeweils 3 Spieler in der Außenzone (A oder C) passen sich den Ball zu (quer) und versuchen, durch die Mittelzone zur anderen Außenzone zu spielen. Die 3 Mittelfeldspieler (B) versuchen, durch schnelles Verschieben zur Ballseite den Ball abzufangen. Ist dies gelungen, bekommt die andere Außengruppe den Ball, die wiederum durch die Mittelzone (B) zur anderen Außenzone spielen soll.

Variationen:

- Wenn die Mittelzone z. B. von der Gruppe A den Ball abgefangen hat, so wechselt A dann in die Mittelzone und B nach A.
- Das vorhandene Feld wird um ca. 3 Meter je Seite erweitert. Ablauf wie oben, nur mit dem Unterschied, daß die ballbesitzende Partei, z. B. A, durch die Mittelzone dribbeln soll. Hat ein Spieler der Außenzone A die Mittelzone überdribbelt, wechselt sofort ein Spieler der Außengruppe C zur Gruppe A, damit jeweils 3 Spieler in jeder Zone postiert sind. Die Übung soll wettkampfmäßig (Ball erkämpfen) ausgeführt werden, vor allem von den Spielern der Mittelzone.

Übung 2 (Abb. 8):

5er-Mittelfeld in der raumdeckenden Spielordnung

Ziel:

In der raumdeckenden Spielordnung verlagern sich die 5 Mittelfeldspieler zur ballbesitzenden Seite des Gegners, damit durch die dichte (enge) Staffellung der Gegner keinen Anspielpunkt nach vorne bekommt bzw. in der markierten Zone kein Tor geschossen werden kann. (Diese Variation kann auch in der konsequenten Manndeckung gespielt werden.)

Organisation:

5 Mittelfeldspieler gegen 5 gegnerische Spieler, plus 2 Torhüter (insges. 12 Spieler). Eine knappe Platzhälfte oder 1 Spielfeld über die Platzbreite.

1 bzw. 2 bewegliche Tore.

Einteilung der Zone (s. Zeichnung).

Ablauf

5 Mittelfeldspieler (5er-Block) spielen in einer vorher festgelegten Raumordnung gegen 5 gegnerische Spieler. Tore dürfen nur innerhalb der gekennzeichneten Zonen geschossen

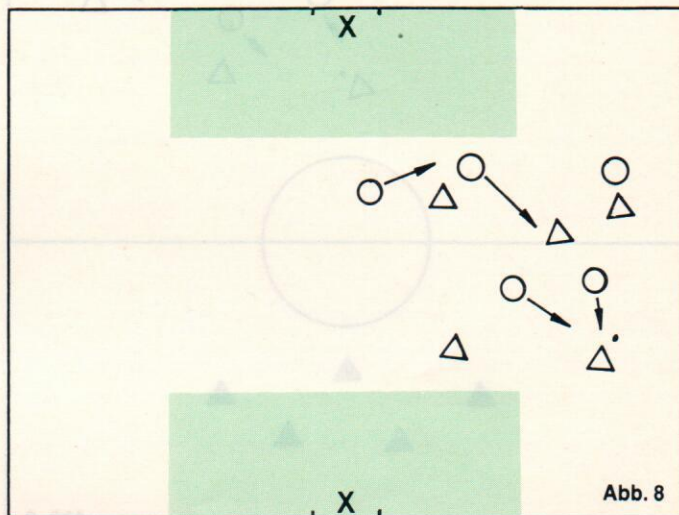


Abb. 8

werden. Anfangs empfiehlt es sich, ohne Torwart zu spielen (3m-Tore), damit die möglichen Fehlerquellen in der Raumverdichtung besser erkannt werden. Wenn in der Zone eine dichte Staffellung vorhanden ist, bekommt der Gegner keinen Spielraum und kaum eine Möglichkeit, ein Tor zu erzielen.

Variationen:

- Mit Torhüter. Ein Schuß aufs Tor zählt als 1 Punkt, Torerfolg 2 Punkte (innerhalb der Zone).
- Beide Mannschaften spielen in der Raumdeckung.
- Eine Mannschaft spielt in der raumdeckenden Spielordnung, die andere konsequent gegen den direkten Gegenspieler.
- 2 Ballkontakte.
- Innerhalb der Zone 1 Ballkontakt (direkt), außerhalb je nach Vorstellung.

Übung 3 (Abb. 9):

Gruppenbildende Übungen mit Angriffs- und Abwehraufgaben

Ziel:

Bei dieser Übung kann man mit den 3 Mannschaftsteilen

**Weiterbildung
Systemische Sportpsychologie**

für Trainer und Betreuer

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

Nähere Informationen:

Siegener Privat-Institut für Psychologie

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

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

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

A2 Taktiktraining

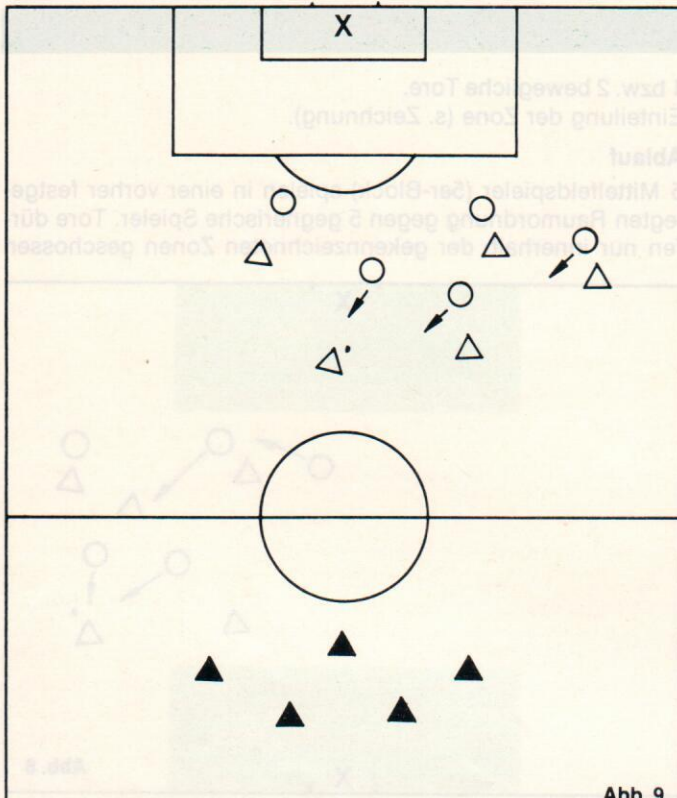


Abb. 9

trainieren, zwecks besserer Abstimmung. Die Gruppen werden mit Abwehr- und Angriffsaufgaben konfrontiert.

Organisation:

3mal 5 Spieler, plus 1 Torwart

Ablauf:

Die an der Mittellinie postierte Mannschaft B, die in Ballbesitz ist, versucht durch ein Kombinationsspiel ein Tor zu erzielen. Mannschaft A (5er-Mittelfeldblock) versucht, durch eine gute Staffelung den Ball zu erobern (Zweikampfgewinn). Bei Ballbesitz der Mannschaft A soll sofort ein langer Paß (ca. 35 bis 40 Meter) zu Mannschaft C gespielt werden, danach spürten die Spieler von Mannschaft A sofort zur Außenlinie und laufen langsam auf den Platz von Mannschaft C, die jetzt gegen B spielt.

Wenn die angreifende Mannschaft ein Tor erzielt hat, spielt der Torwart mit einem Abstoß oder Abschlag die „wartende“ Mannschaft an. Bei Ballbesitz der abwehrenden Mannschaft soll der Ball sofort zur „freien“ Mannschaft gespielt werden, die ca. 20 Meter hinter der Mittellinie postiert ist.

Variation:

Die abwehrende Mannschaft, z. B. A, darf nach einem Ballgewinn erst den langen Ball zu C spielen, wenn sie 6mal direkt den Ball innerhalb ihrer Gruppe gespielt hat. Die angreifende Mannschaft B soll den Ballbesitzer unter Druck setzen und versuchen, den Ball wieder zurückzuerobern, um einen erneuten Angriff starten zu können.

Übung 4 (Abb. 10):

Spielnaher Szene, Schulung der Manndecker und des Liberos

Ziel:

Die beiden Manndecker sollen gegen ihre direkten Gegenspieler die Zweikämpfe gewinnen und anschließend einen weiten Paß zu den außen postierten Spielern (A 1 und A 2) schlagen.

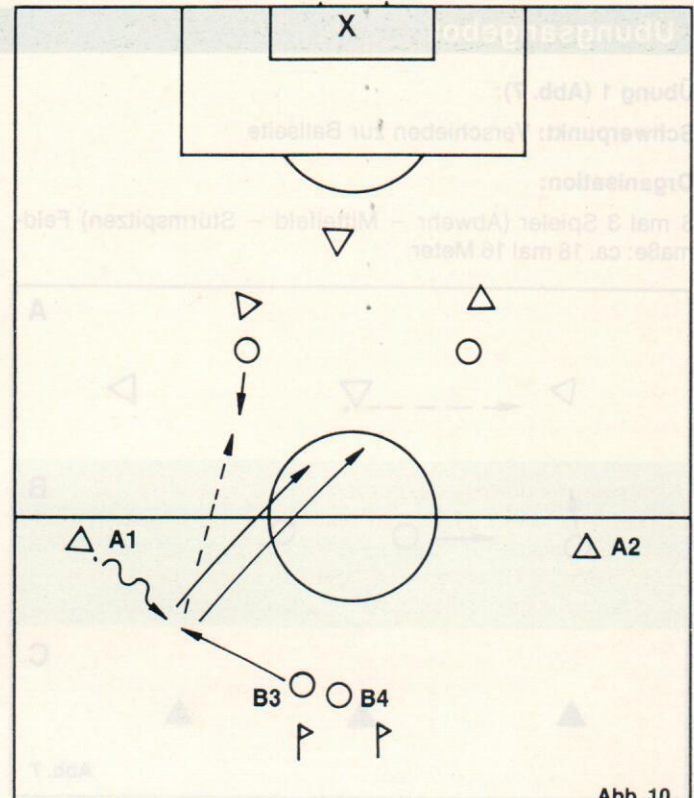


Abb. 10

Organisation:

Ca. 8 Fußbälle. Mannschaft A spielt mit 2 Manndeckern, 1 Libero, plus 2 Spielern (linker + rechter Mittelfeldspieler). Mannschaft B agiert mit 2 Sturmspitzen, plus 2 Spielern (defens. Mittelfeldspieler, Vorstopper).

Ablauf:

A 2 steht an der Mittellinie und versucht sich gegen 2 gegnerische Spieler (B 3 und B 4) durchzusetzen, um ein Tor zu erzielen. Ist dies gelungen, so startet A 1 den gleichen Versuch. Wenn z. B. der defensive Mittelfeldspieler (B 3) den Zweikampf gegen A 1 gewonnen hat, spielt dieser schnell seine Sturmspitzen B 1 oder B 2 an und startet sofort nach vorne, um sich in das Sturmspiel einschalten zu können. Gleichzeitig läuft A 1 nach dem Verlust des Zweikampfes in seine Hälfte zurück, um Abwehraufgaben zu übernehmen.

Bei Ballgewinn der Abwehrspieler (A) spielen diese weit zu dem freien außen postierten Spieler A 2, der sich jetzt gegen B 4 durchsetzen muß, um ein Tor zu erzielen. Bei Ballverlust seiner Sturmspitzen spurtet der defensive Mittelfeldspieler B 3 wieder zurück, um seinen Abwehrspieler (B 4) abzusichern. Wenn B 4 den Zweikampf gewinnt, spielt dieser wieder seine Sturmspitzen an und schaltet sich nach vorne ein. Nun beginnt erneut der gleiche Ablauf. Sobald die Sturmspitzen ein Tor erzielt haben, wirft der Torwart weit zu seinem freien außen postierten Spieler (A 1 oder A 2), der sofort einen Gegenangriff startet.

Variationen:

- Statt des zu verteidigenden kleinen Tores erhält die Mannschaft B ein normales bewegliches Tor, plus TW, welches ca. 20 Meter vor der Mittellinie aufgestellt werden soll.
- Die Spielerzahl kann von beiden Mannschaften erhöht werden.
- Es wird mit Abseits gespielt.
- Die Abwehr spielt in Unterzahl, der Angriff in Überzahl.

Johannes Vesper

Das Training im unteren Leistungsbereich

Vorbemerkungen

Das Kernproblem der Trainingsplanung und -gestaltung im unteren Amateurbereich liegt in der begrenzten Trainingshäufigkeit. Die meisten Mannschaften der unteren Klassen trainieren zweimal pro Woche. In diesem Zusammenhang stellt sich für jeden Trainer die Frage, wie er die Trainingszeit möglichst effektiv nutzt, um das Leistungsniveau seiner Mannschaft zu steigern. Dabei gilt es, die Haupt-Leistungskomponenten des Fußballspiels – Technik, Taktik und Kondition – trotz des begrenzten wöchentlichen Trainingsumfangs bestmöglich aufeinander abzustimmen. Bei der Gewichtung dieser drei Leistungsfaktoren sind verschiedene Grundsätze zu beachten, die im folgenden dargelegt werden.

Techniktraining

Die Technikschiulung im Senioretraining stellt weniger das Erlernen neuer technischer Elemente in den Vordergrund als vielmehr die Beseitigung fehlerhafter Bewegungsausführungen. Dabei muß dem Spieler eine genaue Vorstellung über den korrekten Bewegungsablauf vermittelt werden. In diesem Zusammenhang sind das praktische Vormachen und die Fehlerkorrektur von großer Bedeutung. Durch eine wettkampfnaher Erprobung werden die technischen Fähigkeiten geübt. Unter erschwerten, streßhaften Bedingungen, die über die Wettkampfanforderungen hinausgehen, können die technischen Elemente verbessert werden (z. B. durch kleine Spiele im eng begrenzten Raum). Das Techniktraining kann häufig mit der Konditions- und Taktikschulung verbunden werden.

Taktiktraining

Innerhalb des Taktiktrainings stehen die theoretische und die praktische Schulung in enger Verbindung (beispielsweise sollten taktische Elemente auch an der Tafel dargestellt werden). Durch spielnahe Aufgaben im Training entwickelt der Spieler Spielintelligenz und Spielwitz.

Zur Förderung spielerisch-kreativen und erfolgreichen Spielverhaltens sollte die Schulung des technisch-taktischen Trainings im Mittelpunkt der Trainingsarbeit stehen.

Konditionstraining

Neuere trainingswissenschaftliche und sportmedizinische Untersuchungen belegen, daß der Schnelligkeits- und Ausdauertraining innerhalb der Trainingsarbeit im Amateurfußball vorrangige Bedeutung zukommen sollte.

Für die Schnelligkeit im Fußball ist die maximale Beschleunigung bis zu 20 Metern von Bedeutung.

Bei einer Trainingshäufigkeit von zwei Einheiten pro Woche sollte die Schnelligkeit in jeder Trainingseinheit geschult wer-



Johannes Vesper

Der als Redakteur bei einer Frankfurter Zeitung tätige, ausgebildete Sportlehrer und B-Lizenz-Inhaber hat sich seit vielen Jahren – auch im Zusammenhang wissenschaftlicher Arbeit – mit den Problemen des Amateurfußballs intensiv auseinandergesetzt. Johannes Vesper war bereits mit 19 Jahren Spielertrainer einer A-Liga-Mannschaft und trainiert zur Zeit eine Bezirksligamannschaft in Wiesbaden.

den. Dabei sollte der Start auf variierende Reize (optische, akustische, taktile) hin erfolgen. Die optimale Streckenlänge zum Training des Beschleunigungsvermögens ist abhängig vom individuellen Leistungsstand des Spielers. Sie beträgt jedoch in der Regel 15 bis 20 Meter.

Der Übungsumfang sollte 5 bis 10 Wiederholungen pro Trainingseinheit betragen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen ist auf eine vollständige Erholung (ca. 2 Minuten Pause) der Spieler zu achten.

Das Training der Schnelligkeit ist in erholtem Zustand nach gründlicher Aufwärmarbeit zu Beginn der Trainingseinheit durchzuführen. Die regelmäßige Schnelligkeitsschiulung ist vor allem deshalb wichtig, weil diese Komponente mit zunehmendem Alter eine rasche Abnahme erfährt, der es vorzubeugen gilt.

Die Ausdauer hat in allen Spielklassen entscheidenden Einfluß auf die Spilleistung. Sie bestimmt den Grad der Erholungsfähigkeit nach Belastungen und ist für die Erhaltung eines hohen Spieltempos ausschlaggebend. Die Ausdauer ist nur durch ein regelmäßiges und kontinuierliches Training zu entwickeln und zu erhalten.

Das Training der Schnelligkeitsausdauer ist unter Berücksichtigung neuerer Erkenntnisse der Sportmedizin zur Ausdauerbeanspruchung im Fußball auf die Wettkampfanforderungen abzustimmen und im Sinne einer wettkampfspezifischen Belastungsstruktur durchzuführen, da zu hohe Schnelligkeitsausdauerbelastungen den Trainingsfortschritt im technisch-taktischen Bereich gefährden und gar zur Abnahme erarbeiteter konditioneller Grundlagen (Schnelligkeit, Ausdauer) führen können.

Da das Schnelligkeitsausdauertraining nicht anhand der Beobachtung der Herzfrequenz zu steuern, sondern der Säuregrad des Blutes in diesem Zusammenhang maßgebend ist (siehe LIESEN: in „fußballtraining“ 1983, 5), und die Möglichkeit der sportmedizinischen Kontrolle des Laktatwertes im unteren Amateurbereich meistens nicht besteht, sollte auf

A4 Trainingsprogramme

eine isolierte Schnelligkeitsausdauerschulung, die über die Wettkampfbelastung hinausgeht, generell verzichtet werden.

Die Wochentrainingsplanung

Um die aufgezeigten Leistungskomponenten bei begrenzter Trainingshäufigkeit in der Trainingsgestaltung möglichst gleichermaßen zu berücksichtigen und dabei den Leistungsfortschritt der einzelnen Faktoren zu gewährleisten, müssen die Trainingsinhalte folglich gleichzeitig vermittelt und sinnvoll aufeinander abgestimmt werden.

Bei zwei Trainingseinheiten pro Woche sollten primär technisch-taktische Elemente geschult werden, wie z. B. das Her-

ausspielen von Torschußmöglichkeiten und die entsprechenden Abwehrmaßnahmen. Die Möglichkeit zum zielstrebigem Torabschluß sollte in jeder Trainingseinheit gegeben sein.

Im konditionellen Bereich ist eine Schwerpunktsetzung bezüglich der Schnelligkeitskomponenten sinnvoll. Die spieladäquate Ausdauerschulung kann durch gezielte Maßnahmen mit dem technisch-taktischen Training einhergehen. Die freiwillige Arbeit des Spielers bezüglich der Ausdauerleistungsfähigkeit verspricht ein hohes Maß an Trainingsgewinn.

Wie in einer Trainingseinheit die wichtigsten spielrelevanten Leistungselemente sinnvoll miteinander verknüpft werden können, zeigen die folgenden Trainingsbeispiele.

Trainingseinheit

Trainingsziel:

Verbesserung der Schnelligkeit und Torabschluß

Dauer: etwa 90 Minuten

Aufwärmen

Dem Schnelligkeits- und Torschußtraining muß eine intensive und korrekt durchgeführte Aufwärmarbeit vorangehen. Hier muß der Trainer notfalls korrigierend eingreifen.

Bis alle Spieler eingetroffen sind: 5 (6) gegen 2 in einem abgegrenzten Feld.

Anschließend bleiben die Spieler in dem abgegrenzten Feld: Ein Spieler hat als Jäger (mit dem Ball in der Hand) die Aufgabe, die anderen abzuschlagen. Der Spieler, der als dritter abgeschlagen wird, übernimmt die Aufwärmarbeit für die Gruppe (Spieler lernen so, Mitverantwortung zu tragen).

Das Aufwärmen kann unterschiedlich durchgeführt werden:

Traben und Laufen: Spieler laufen sich von Strafraumlinie zu Strafraumlinie – ohne Ball oder mit Ball – ein; Laufen mit Armkreisen vor- und rückwärts; zwischendurch Zehengang – Fersengang; Lauftempo kurzweilig erhöhen.

Dehnen: Dehngymnastik für Unterschenkelmuskulatur (Wadenmuskulatur; Achillessehne), für Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren; Hüftbeuger, Hüftstrecker) und für Rumpfmuskulatur (Rücken-, Bauch-, Brust- und Schultermuskulatur).

Koordinieren: leichter Hopserlauf; Seitlaufen im Kreuzschritt; schnelle Körperdrehung aus dem Laufen mit leichten Antrittphasen.

Sprinten: 4–5 Steigerungsläufe von Strafraumlinie zu Strafraumlinie

Jägerball: Alle Spieler führen in einem abgegrenzten Raum den Ball am Fuß; ein Jäger versucht einen Mitspieler abzuschlagen, der daraufhin zum Jäger wird. **Dauer:** ca. 5 Minuten.

Hauptteil

Übung 1 (Abb. 1):

Schulungsschwerpunkte: Torschuß und Schnelligkeit

Organisationsform:

- Übungspaare zu je 2 Spielern.
- Es wird auf ein Tor gespielt.
- Ein Ball wird 16 bis 20 Meter vor das Tor gelegt.

Aufgabe:

Ein Spieler startet als Angriffsspieler von der Startlinie (z. B.

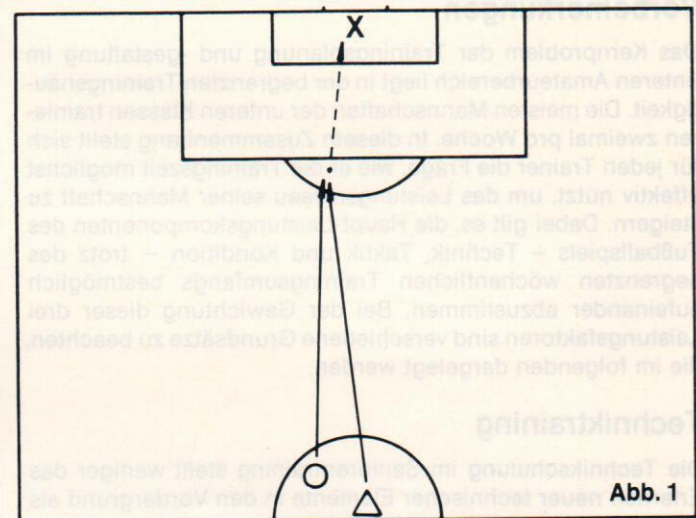


Abb. 1

Mittellinie) mit dem Gesicht zum Tor. Der Gegenspieler steht mit dem Rücken zur Laufrichtung 2 Meter im Feld und 1 Meter seitlich von der Laufbahn des Angreifers versetzt. Mit dem Antritt des Angriffsspielers beginnt der Sprint beider Spieler zum Ball. Derjenige Spieler, der den Ball erläuft, führt den Torschuß aus.

Variationen:

- Starts aus verschiedenen Körperlagen
- Gymnastikübungen vor den Spurts ausführen
- Wettkampfcharakter: Wer gewinnt die meisten Sprints?

Übung 2 (Abb. 2):

Schulungsschwerpunkte: Torschuß und Zweikampfverhalten

Organisationsform:

- Angriffe auf ein von einem Torhüter bewachtes Tor.
- Ein Abwehrspieler befindet sich ca. 20 Meter vor dem Tor.
- Die übrigen Spieler postieren sich mit je einem Ball ca. 20 Meter vom Abwehrspieler entfernt im Spielfeld.

Aufgabe:

Der Angriffsspieler dribbelt mit Ball auf den Abwehrspieler zu. Er versucht diesen auszuspielen und zum Torschuß zu kommen. Nach 6 bis 8 Aktionen wird der Abwehrspieler ausgewechselt.

Variationen:

- Der Torschuß muß von außerhalb des 16 m-Raumes erfolgen.

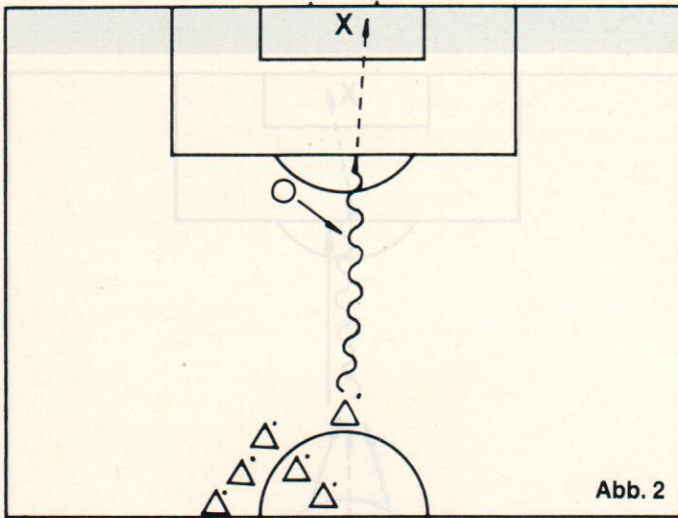


Abb. 2

- Im 16 m-Raum ist nur ein Ballkontakt erlaubt.
- Der Abwehrspieler verhält sich aktiv.
- Der Angreifer wird nach Torschuß zum Abwehrspieler.

Hinweise:

- Auf saubere Ballführung und Torschußtechnik achten.
- Das Abwehrverhalten notfalls korrigieren.

Übung 3 (Abb. 3):

Schulungsschwerpunkte: Torschuß und Doppelpaß

Organisationsform:

- Angriffe auf ein Tor
- Eine Sturmspitze und ein Abwehrspieler
- Die anderen Spieler befinden sich mit je einem Ball ca. 30 Meter von der Sturmspitze entfernt im Spielfeld.

Aufgabe:

Ein Spieler dribbelt auf das Tor zu und wird vom Abwehrspieler angegriffen. Die Sturmspitze löst sich vom Abwehrspieler, um zum Doppelpaß angespielt werden zu können.

Variation:

Dem Ballbesitzer wird die Möglichkeit zum Alleingang eröffnet.

Hinweise:

- Genaues Zuspiel auf die Sturmspitze.

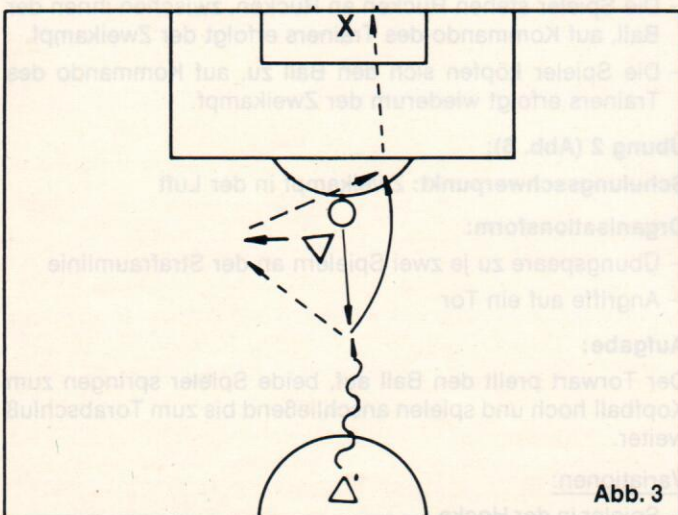


Abb. 3

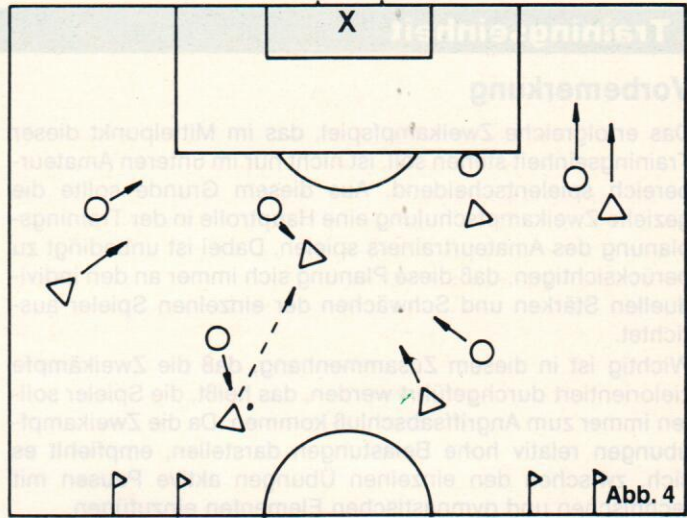


Abb. 4

- Die Sturmspitze läßt den Ball direkt in den Lauf des Mittelfeldspielers abtropfen (je nach Vermögen).
- Der Ballbesitzer sollte nicht zu früh abspielen.
- Doppelpaßspiel möglichst weiträumig anlegen.

Übung 4 (Abb. 4):

Schulungsschwerpunkte: Torschuß und Doppelpaß

Organisationsform:

- Es werden 2 Mannschaften zu je 6 Spielern gebildet.
- Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor und Torhüter.
- 2 Fähnchentore auf der Mittellinie (Spielfeldbegrenzung).

Aufgabe:

Die Spieler der Angriffsmannschaft spielen von ihren Ausgangspositionen aus gegen die entsprechenden Gegenspieler der Abwehrmannschaft. Der Angriff wird von einem Mittelfeldspieler der Angriffsmannschaft eingeleitet. Bei Tor, Toraus und gehaltenem Ball erfolgt ein Abwurf des Torwarts auf den zurückhängenden Mittelfeldspieler der Angriffsmannschaft. Bei Ballgewinn der Abwehrspieler führen diese einen Gegenstoß auf eines der beiden Fähnchentore aus. Erzielte Tore von außerhalb des 16 m-Raumes und nach Doppelpaß zählen doppelt.

Variationen:

- Beim Gegenstoß ist nur ein Rückpaß zulässig.
- Der Angriff ist in bestimmter Zeit (15 Sekunden) abzuschließen.
- Begrenzung der Ballkontakte.

Übung 5:

Schulungsschwerpunkt: Zusammenspiel mit häufigem Doppelpaß zum zielstrebigem Torabschluss

Organisationsform:

- Großfeldspiel 11 gegen 11 (oder weniger)

Aufgabe:

Anwendung der erarbeiteten Elemente

Abschluß

Zur Regeneration empfiehlt sich ein 10- bis 20minütiges Auslaufen mit Dehnübungen.

Trainingseinheit

Vorbemerkung

Das erfolgreiche Zweikampfspiel, das im Mittelpunkt dieser Trainingseinheit stehen soll, ist nicht nur im unteren Amateurbereich spielentscheidend. Aus diesem Grunde sollte die gezielte Zweikampfschulung eine Hauptrolle in der Trainingsplanung des Amateurtrainers spielen. Dabei ist unbedingt zu berücksichtigen, daß diese Planung sich immer an den individuellen Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler ausrichtet.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, daß die Zweikämpfe zielorientiert durchgeführt werden, das heißt, die Spieler sollten immer zum Angriffsabschluß kommen. Da die Zweikampfübungen relativ hohe Belastungen darstellen, empfiehlt es sich, zwischen den einzelnen Übungen aktive Pausen mit technischen und gymnastischen Elementen einzufügen.

Trainingsschwerpunkt: Zweikampfspiel, Verbesserung der Schnelligkeit und der spezifischen Ausdauer.

Dauer: ca. 90 Minuten

Aufwärmen

- Schattenlaufen: Ein Spieler läuft mit dem Ball voraus, sein Partner folgt ihm und macht all die Übungen, die dieser vorgibt, nach. Nach fünf Minuten Wechsel der Aufgaben.
- Dehngymnastik
- Intensive Partnergymnastik

Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Außerdem:

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

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

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

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**

Bestellschein Seite 28!

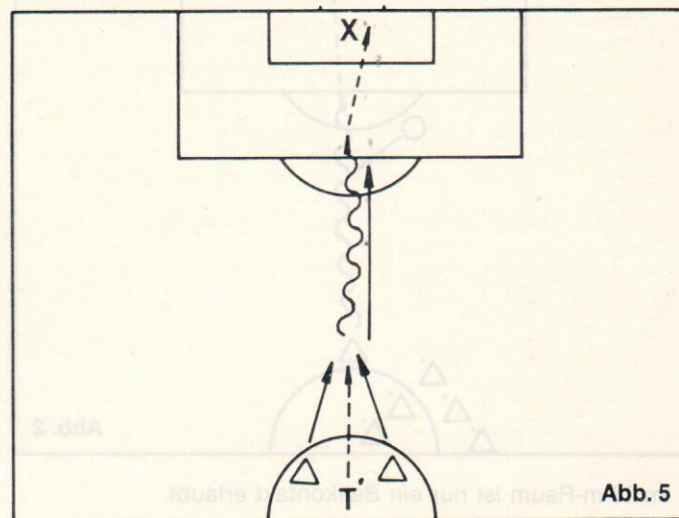


Abb. 5

- Die Spieler lernen, ihren Körper gegen den Partner einzu- und auszuweichen (Beispiel: Hahnenkampf, Schulterdrücken etc.)

Hauptteil

Übung 1 (Abb. 5):

Schulungsschwerpunkt: Zweikampf in Abwehr und Angriff

Organisationsform:

- Übungspaare zu je zwei Spielern an der Mittellinie.
- Es wird auf ein Tor gespielt.

Aufgabe:

2 Spieler befinden sich in der Hocke, mit dem Rücken zum Tor und in einem seitlichen Abstand von 3 Metern. Der Trainer schiebt den Ball durch die Lücke in Richtung des Tores. Die Spieler starten zum Ball und führen das Spiel 1 gegen 1 bis zum Abschluß durch.

Variationen:

- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangspositionen (Liegestütz, Rückenlage etc.).
- Wettkampfcharakter: Wer erzielt die meisten Tore?
- Der Trainer prellt den Ball auf, so daß die Spieler zuerst zum Luftkampf gezwungen sind.
- Die Spieler stehen Rücken an Rücken, zwischen ihnen der Ball, auf Kommando des Trainers erfolgt der Zweikampf.
- Die Spieler köpfen sich den Ball zu, auf Kommando des Trainers erfolgt wiederum der Zweikampf.

Übung 2 (Abb. 6):

Schulungsschwerpunkt: Zweikampf in der Luft

Organisationsform:

- Übungspaare zu je zwei Spielern an der Strafraumlinie
- Angriffe auf ein Tor

Aufgabe:

Der Torwart prellt den Ball auf, beide Spieler springen zum Kopfball hoch und spielen anschließend bis zum Torabschluß weiter.

Variationen:

- Spieler in der Hocke

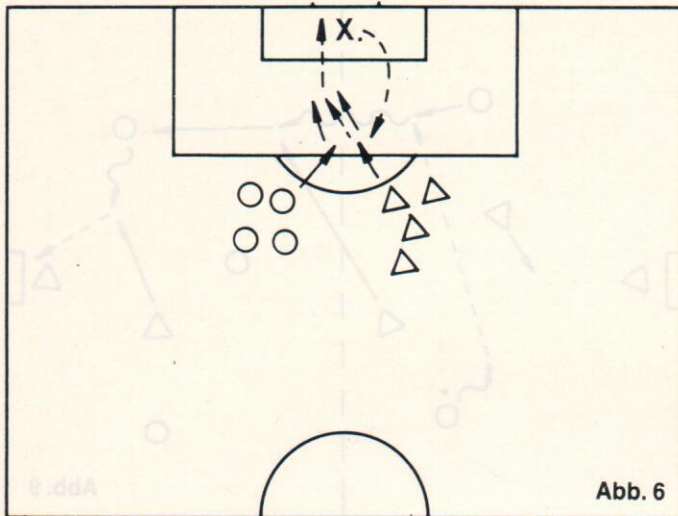


Abb. 6

- Spieler mit dem Rücken zum Tor
- Wettkampfcharakter
- Per Kopf direkt erzielte Tore zählen doppelt.

Übung 3 (Abb. 7):

Schulungsschwerpunkte: Zweikampf und Torschuß

Organisationsform:

- Übungspaare zu je zwei Spielern.
- Ein Spieler an der Torauslinie neben dem Tor, der andere ca. 30 Meter vor dem Tor

Aufgabe:

Ein Abwehrspieler schlägt von der Torauslinie einen weiten Paß auf seinen Partner im Feld. Dieser nimmt den Ball nach vorne mit und versucht, gegen den Widerstand des Abwehrspielers ein Tor zu erzielen.

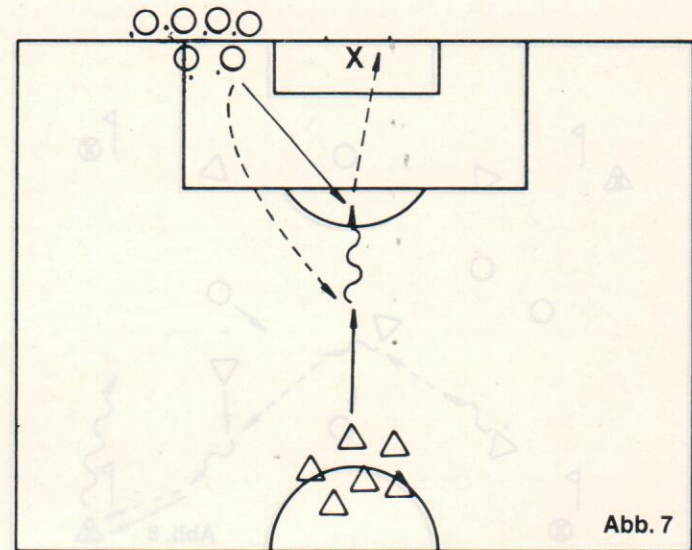


Abb. 7

Hinweise:

- Die weiten Pässe sind genau auf den Mann zu spielen.
- Der Ball ist schnell in den Lauf mitzunehmen.
- Die Schußtechnik ist gegebenenfalls zu korrigieren.

Übung 4:

Schulungsschwerpunkt:

Zusammenspiel und Zweikampfverhalten

Organisationsform:

- Großfeldspiel 11 gegen 11 (oder weniger)

Aufgabe:

- Direkt nach Zweikämpfen erzielte Tore zählen doppelt.

Abschluß

10- bis 20minütiges Auslaufen mit Dehnübungen

Trainingseinheit

Vorbemerkung

Das Angriffsspiel im Fußball ist wesentlich durch die Elemente „Spiel ohne Ball“, „Ballhalten“, „Tempowechsel“ und „Kontern“ bestimmt. In den unteren Spielklassen läßt sich vorbehaltlos feststellen, daß gerade innerhalb dieser taktischen Maßnahmen sehr große Defizite bei den einzelnen Mannschaften vorliegen. „Kick and Rush“ und ungenaue lange Pässe sind nicht selten Ausdruck mangelnder Kombinationsfähigkeit. Genau an dieser Stelle sollte der Trainer ansetzen, um das Spiel seiner Mannschaft für seine Spieler und auch die Zuschauer wieder attraktiver zu gestalten.

Trainingsschwerpunkt: Zusammenspiel und Ausdauer

Dauer: etwa 90 Minuten

Aufwärmen

- „Hin zum Mann“, Abschlagsspiel im begrenzten Feld mit einem Fänger. Wenn zwei Spieler sich zusammenstellen, darf der Fänger diese nicht abschlagen. Die Spieler dürfen jedoch nur 5 Sekunden zusammen stehenbleiben.
- Dehngymnastik
- Dreierabschlagen

Die Spieler stellen sich paarweise auf. Jeweils ein Spieler streckt den Arm lang nach vorne aus. Sein Partner muß,

nachdem er diesen dreimal leicht angetippt hat, im Sprint eine bestimmte Ziellinie erreichen (40 Meter entfernt). Der Fänger versucht, ihn einzuholen oder abzuschlagen.

Hauptteil

Übung 1:

Schulungsschwerpunkte:

Ballhalten und spezifische Ausdauer

Organisationsform:

- 6 gegen 6 in einer Spielfeldhälfte;

Aufgabe:

Auf Kommando des Trainers beginnt das Spiel. Der Ball ist in den eigenen Reihen zu halten.

Variationen:

- Jeder Spieler hat einen festen Gegenspieler.
- Die Mannschaft, die zuerst zehn Ballkontakte erreicht hat, bekommt einen Punkt.
- Der Ball ist vor dem Weiterspielen in den Lauf mitzunehmen.
- Drei Spieler spielen nur kurze, drei nur lange Pässe.
- Es dürfen nur flache Pässe gespielt werden.

A4 Trainingsprogramme

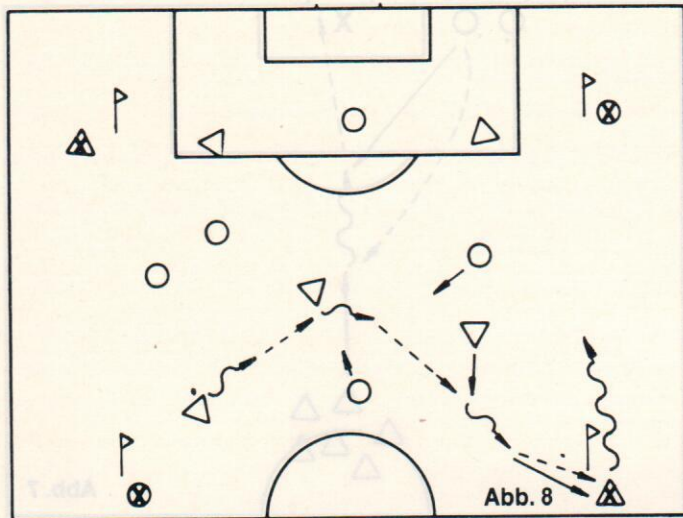


Abb. 8

- Die Mannschaft, die den Ball 20/30 Sekunden in den eigenen Reihen hält, bekommt einen Punkt.

Hinweise:

- Die Verständigung der Spieler erfolgt durch Freilaufen.
- Hin zum Mann am Ball.
- Der Ball muß den Mitspieler im richtigen Moment sicher erreichen.
- Der Mitspieler fordert das Zuspiel durch plötzlichen Spurt in den freien Raum.
- Durch schnelles Entgegenlaufen zum Mann am Ball wird das Anspiel in den Fuß gefordert.
- Durch ballführendes Dribbling auf den Mitspieler zu wird die Übernahme des Balles gefordert.
- Wettkampfcharakter: Ballkontakte zählen.

Spielzeit: dreimal 5 bis 7 Minuten, gymnastische oder technische Übungen mit dem Ball in den Zwischenpausen (Gewinnermannschaft darf das Programm gestalten) einlegen.

Übung 2 (Abb. 8):

Schulungsschwerpunkte: Ballhalten, Spiel ohne Ball.

Organisationsform:

- 5 gegen 5 mit jeweils 2 Neutralen, die an den Ecken des abgegrenzten Spielfeldes stehen.
- Spielfeldgröße: 30 mal 30 Meter

Aufgabe:

Die Spieler versuchen, innerhalb des Spielfeldes im Spiel 5 gegen 5 den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Durch Pässe auf die Neutralen, könne diese ins Spiel gebracht werden. Der Spieler, der den Neutralen anspielt, geht auf dessen Position.

Variationen:

- Veränderte Spielerzahlen
- Feldgröße variieren
- Der Ball muß nach der Annahme in den Lauf mitgenommen werden.

Hinweise:

- Der Ball muß ruhig und sicher in den eigenen Reihen gespielt werden.

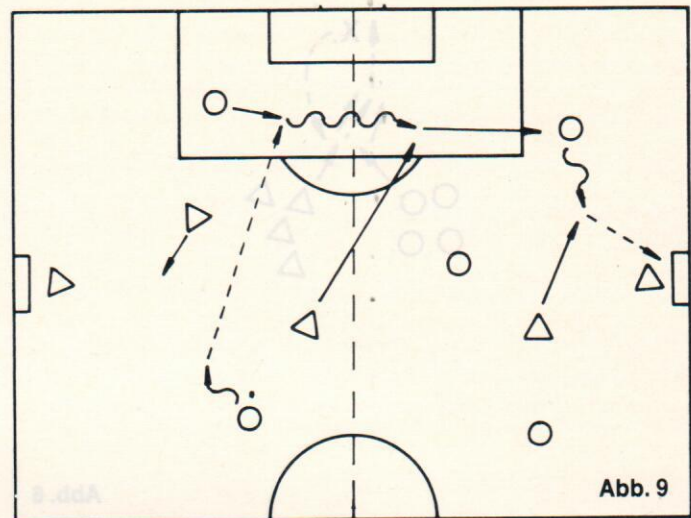


Abb. 9

- Durch ständiges Freilaufen werden Anspielstationen geschaffen.
- Hin zum Mann am Ball, jedoch auch Platz schaffen durch Wegbleiben.

Übung 3 (Abb. 9):

Schulungsschwerpunkte: Angriffsspiel in unterschiedlichen Spielerzahlverhältnissen, Spielverlagerung, Tempowechsel.

Organisationsform:

- Zwei Tore, abgegrenztes Spielfeld
- 5 gegen 3 im Feld, auf beide Tore gleichzeitig

Aufgabe:

Die 5er-Mannschaft kann auf beide Tore angreifen. Jeweils zwei Torleute werden von der anderen 5er-Gruppe gestellt, die damit im Feld in der Unterzahl spielt. Erzielt die 5er-Mannschaft ein Tor, so bleibt sie in Ballbesitz. Sie muß jedoch den Ball zuerst wieder über die Mittellinie gespielt haben, bevor ein neuer Angriff erfolgen kann.

Erkämpft die 3er-Mannschaft den Ball, erfolgt ein schneller Wechsel der Torleute.

Nach Eroberung des Balles darf die angreifende Mannschaft jedoch erst ein Tor erzielen, wenn der Ball in die andere Spielfeldhälfte gespielt wurde.

Variationen:

- Veränderte Spielerzahlverhältnisse
- In der 5er-Gruppe nur direktes Spiel
- Spielfeldgröße verändern
- Ball erst an- und mitnehmen
- Wettkampfcharakter

Übung 4:

Schulungsschwerpunkt: Zusammenspiel

Organisationsform:

- Großfeldspiel 11 gegen 11 (oder weniger)

Aufgabe:

- Anwendung der erarbeiteten Elemente

Abschluß

10- bis 20minütiges Auslaufen mit Dehngymnastik

Trainingseinheit

Vorbemerkung

In dieser Trainingseinheit geht es in erster Linie darum, daß die Spieler lernen, ihre Angriffe zielstrebig zum Abschluß zu bringen. Gleichzeitig soll das abwehrtaktische Spielverhalten geschult werden.

Trainingsschwerpunkt:

Schulung des komplexen Angriffs- und Abwehrspiels

Dauer: ca. 90 Minuten

Aufwärmen

- Handball-Kopfballspiel
- Dehngymnastik
- Tag und Nacht: Abschlagsspiel zum Schnelligkeitstraining

Hauptteil

Übung 1 (Abb. 10):

Schulungsschwerpunkte:

Angriffs- und Abwehrspiel bei Gleichzahl und Unterzahl

Organisationsform:

- Die Angriffsspieler bilden mehrere Übungsgruppen zu je 3 Spielern.
- Die Abwehrspieler bilden zwei 3er-Gruppen. 1 Gruppe befindet sich im Feld, die andere postiert sich hinter dem Tor. Nach jedem Angriff tauschen die beiden Gruppen ihre Funktionen.
- Es wird in einer Spielfeldhälfte auf das Normaltor sowie auf zwei Kontertore in Höhe der Mittellinie gespielt.

Aufgabe:

3 Angreifer starten von der Mittellinie aus und versuchen, den Ball in einer bestimmten Zeit (15/20 sec.) im Tor unterzubringen.

Erkämpfen die Abwehrspieler den Ball, haben sie die Möglichkeit, auf die Kleintore an der Mittellinie zu kontern.

Variationen:

- Die Angreifer starten aus verschiedenen Ausgangspositionen.
- Die Angreifer werden nach Abschluß des Angriffs zu Verteidigern.
- Ein zusätzlicher Abwehrspieler setzt von der Mittellinie aus den Angriffsspielern nach.

Hinweise:

- Jeden Angriff mit Torabschluß beenden.
- In Ballnähe eine Überzahl schaffen.
- Den Spielraum für den Mann am Ball schaffen.
- Jeden Angriff nach hinten absichern.

Übung 2 (Abb. 11):

Schulungsschwerpunkt: Angriffsspiel über die Flügel

Organisationsform:

- 5 Angriffsspieler gegen 5 Abwehrspieler
- 1 Angriffsspieler als Außenstürmer
- Es wird auf das Normaltor und auf zwei „Kontertore“ gespielt
- Auf den Flügeln wird eine neutrale Zone für den Außenstürmer markiert.

Aufgabe:

4 Angreifer starten von der Mittellinie aus. Der Außenstürmer wird mit einem langen Paß „geschickt“ und vom Abwehrspieler nur außerhalb der neutralen Zone attackiert, so daß er unbedrängt flanken kann. Nach der Flanke wird der Angriff bis zum Abschluß weitergeführt. Der Außenstürmer unterstützt die weiteren Aktionen seiner Mitspieler. Die Abwehrspieler kontern, sobald sie den Ballbesitz erkämpft haben.

Variationen:

- Die Abwehraufgaben werden immer von der Verlierermannschaft übernommen.
- Die Angriffs- und Abwehrspieler wechseln nach jedem Angriff die Funktionen.
- Die Anzahl der Spieler wird verändert.

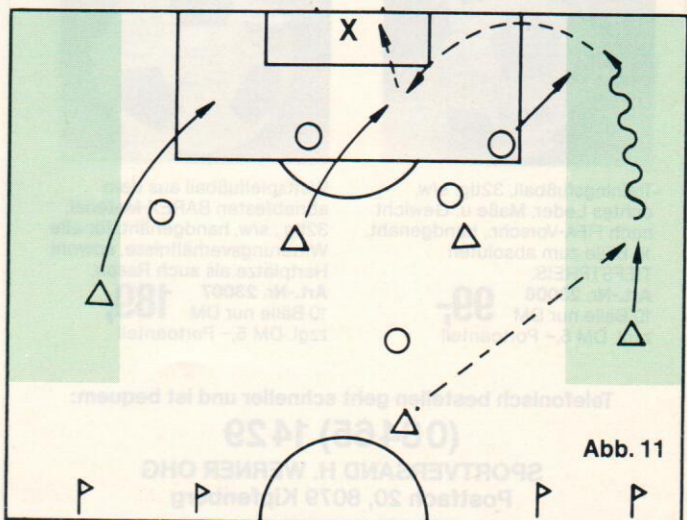
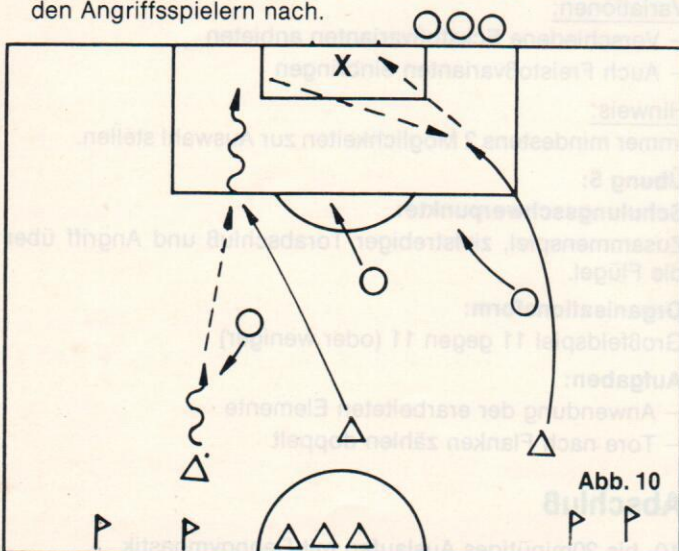
Hinweise:

- Das Zuspiel auf den Außenstürmer muß hart und genau erfolgen.
- Hin zum Mann am Ball!
- Die Abwehrspieler nehmen ihre Gegenspieler in enge Manndeckung.
- Die Angriffsräume öffnen.

Übung 3 (Abb. 12):

Schulungsschwerpunkte:

Aufbau des Angriffsspiels und zielstrebigem Torabschluß



A4 Trainingsprogramme

Organisationsform:

- 2 Spielfeldhälften
- Es wird auf zwei Tore gespielt
- 2 Spitzen, 2 Verteidiger und ein Libero in einer Spielfeldhälfte
- 6 gegen 5 in der anderen Hälfte

Aufgabe:

Die 6 Spieler in einer und die 2 Spitzen in der anderen Spielfeldhälfte bilden eine gemeinsame Mannschaft. Zunächst hält die 6er-Mannschaft den Ball in den eigenen Reihen, um sofort einen langen Paß auf ihre Spitzen zu spielen, wenn diese sich erfolgreich von ihren Gegenspielern abgesetzt haben. Mit dieser Spielverlagerung können alle Angriffsspieler zur Unterstützung ihrer Spitzen die Mittellinie überschreiten. Bei Balleroberung durch die Abwehrspieler kontern diese ihrerseits auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen:

- Die Anzahl der Spieler wird verändert.
- Vor dem langen Paß in die gegnerische Hälfte muß der Ball mehrmals in den eigenen Reihen hin und her gespielt worden sein.
- Nur der Spieler, der den langen Paß gespielt hat, schaltet sich mit in das Angriffsspiel ein.
- Nach Abschluß des Angriffs formieren sich in der gegnerischen Hälfte 2 Spitzen gegen 3 Abwehrspieler.

Hinweise:

- Den Angriff sicher aufbauen.
- Die Stürmer lösen sich im Sprint von ihren Verteidigern und fordern den Ball.
- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt.

Übung 4:

Schulungsschwerpunkte: Standardsituationen

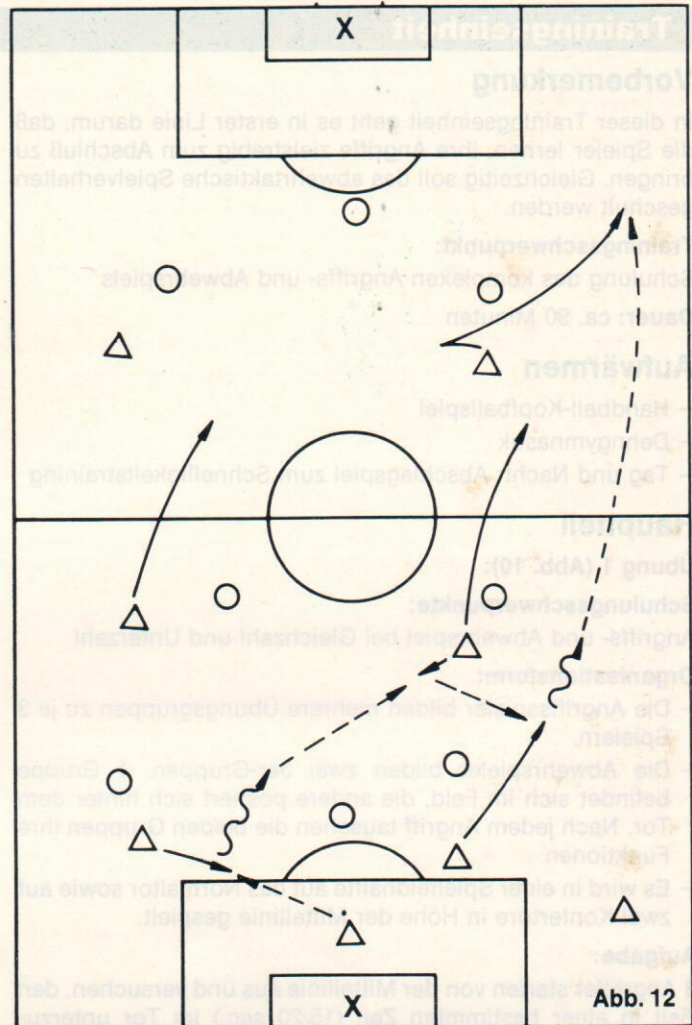


Abb. 12

Organisationsform:

- Es wird auf ein Tor gespielt.
- Zwei Kontertore befinden sich hinter der Mittellinie.
- 6 gegen 6

Aufgabe:

Die angreifende Mannschaft schlägt Ecken vor das Tor; diese werden bis zum „Torabschluß“ oder Konterabschluss ausgespielt.

Variationen:

- Verschiedene Eckstoßvarianten anbieten
- Auch Freistoßvarianten einbringen

Hinweis:

Immer mindestens 2 Möglichkeiten zur Auswahl stellen.

Übung 5:

Schulungsschwerpunkte:

Zusammenspiel, zielstrebigem Torabschluss und Angriff über die Flügel.

Organisationsform:

Großfeldspiel 11 gegen 11 (oder weniger)

Aufgaben:

- Anwendung der erarbeiteten Elemente
- Tore nach Flanken zählen doppelt

Abschluß

10- bis 20minütiges Auslaufen mit Dehngymnastik

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 **99,-**
10 Bälle nur DM
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 **189,-**
10 Bälle nur DM
zzgl. DM 5,- Portoanteil

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

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

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

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

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 Seiten **DM 45,00**

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

Kacani/Horsky: Modernes Fußballtraining. 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 245 Übungen. **DM 28,50**



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

Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten.

Talaga: Fußballtechnik. 202 Seiten.

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

II. Fußball-Trainingslehre

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

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Auste: Konditionsschulung Fußball (rororo, NEU!), 282 S. **DM 16,80**

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

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

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

2. Jugendtraining

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

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

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

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

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



Alte Jahrgänge

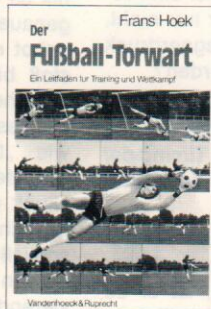
von „Fußballtraining“ noch zum Originalpreis (4,- DM je Heft) lieferbar. 1983/84 je 6 Hefte, danach 12 pro Jahrgang.

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

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

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

3. Torwarttraining



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

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

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

4. Übungssammlungen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Sonstiges



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

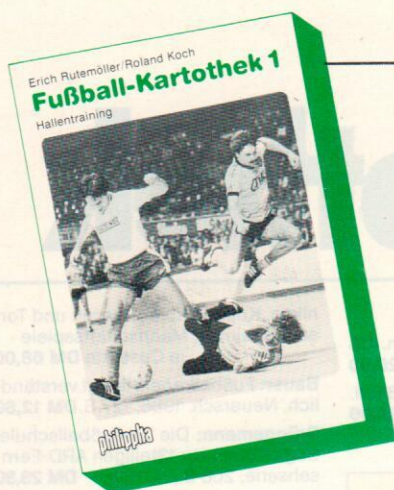
V. BDFL-Kongreßberichte

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

Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!

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

Jetzt billiger!
Klante: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. bisher **DM 34,80**, jetzt **DM 19,80**
Busch: Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**



Michael Gasse

Jetzt fehlt mir nur noch eine Übung...

Über den Umgang mit der Fußballkartothek

Vorbemerkungen

Heute abend ist wieder Training, und ich muß mir wieder etwas Schlaues einfallen lassen. Nach dem letzten Spiel ist mir eigentlich schon klar, was ich mit den Jungs machen müßte. Trotz eines Unentschieden gibt es eine Menge zu tun: Vorn haben sie zehn Chancen gebraucht, um ein Tor zu machen, im Mittelfeld gab es unnötig viele Ballverluste, und wären die Gegner etwas cleverer gewesen, hätten sie bei unserem Torwart häufiger aus der Distanz geschossen!

Spannstoß, Kopfstoß, Dribbling, Durchsetzungsvermögen beim 1 gegen 1, Zusammenspiel im Mittelfeld und Distanzschüsse – seit Wochen trainiert, aber immer noch mit Schwächen.

Irgend etwas fehlt noch: Vielleicht muß ich einfach mal die Trainingsform variieren, unter Belastung üben, situationsspezifischer und spezieller trainieren, stärker differenzieren – schließlich haben die Jungs unterschiedliche Probleme beim Spannstoß und Kopfstoß. Also an die Arbeit!

Wem fehlt was, wer braucht welche Übung, wer muß besonders motiviert werden, wer braucht mehr Sicherheit, welche konditionellen Ziele müssen weiterverfolgt werden, was muß im Hinblick auf den nächsten Gegner besonders verstärkt oder verbessert werden...?

Viele Fragen – viele Antworten, doch wer soll sich in diesem Dschungel noch zurechtfinden und dazu Übungsformen finden, die das alles in einer Trainingseinheit auf den Punkt bringen? Ich hatte viele Ansatzpunkte – eher schon zu viele! Jetzt brauche ich nur noch Übungsformen...

Entweder verläßt man sich in dieser Situation auf seinen reichen Schatz an Trainingserfahrung oder man hofft, daß einem schlaue Bücher das Denken abnehmen.

Im ersten Fall läuft man Gefahr, auf Dauer im eigenen Saft zu schmoren, im zweiten Fall trägt ganz einfach die Hoffnung, das geschriebene Wort sei wohl durchdacht und würde es schon richten...!

Der goldene Mittelweg hält mal wieder die Lösung bereit! Angesichts meiner komplizierten Lage schien es mir schlau zu sein, die eigenen Überlegungen und langjährige Trainingserfahrung mal mit einer Übungssammlung zu konfrontieren. Die Zeitschrift „fußballtraining“ empfiehlt seit langer Zeit ihre Fußballkartotheken – ich wagte diese Investi-

tion und bekam zwei Kartons mit insgesamt 165 blauen, gefalteten Karteikarten. Sie sollten mir helfen, meine Probleme zu lösen!

Bei aller Skepsis – schließlich hat man als Praktiker gelernt, daß niemand mehr und abwechslungsreichere Übungsformen bereithält als das Spiel selbst, man muß sie nur herausfinden – Aufmachung und Handlichkeit weckten mein Interesse, und nach einer Stunde Stöberei hatten wir Freundschaft geschlossen. Das Projekt „Training à la carte“ nahm seinen Lauf!

Das Beiheft als Lotse

Zunächst habe ich es beiseite gelegt, schließlich suchte ich Übungsformen und kein Lehrbuch. Doch zeigte sich, daß es für die schnelle Suche nach geeigneten Übungen einige wertvolle Tipps bereithielt und – damit kam ich einer Lösung meines Problems etwas näher – eine Auflistung möglicher Trainingsschwerpunkte, die sich unter den obengenannten Themen ergeben können. Ich bekam neue Anregungen, die die Schwächen des letzten Spiels genauer analysieren halfen.

Waren die Mängel im **Kopfstoß** ein rein technisches Problem, oder gelang der Kopfstoß nach Flanke bzw. nach Flugball nicht?

Waren die Mängel im **Torschuß** eher ein Problem der Technik, oder gelang er nur nicht, weil die Jungs mit Zeitdruck, Gegnerdruck oder Vorbelastung nicht fertig wurden?

Waren die Ballverluste im Mittelfeld auf Fehler im Dribbling oder Mängel im Zusammenspiel (freien Mann sehen, richtiges Timing der Pässe, Genauigkeit des Zuspiels) zurückzuführen?

Waren die Probleme des Torwarts auf Schwächen in Umstellungs-, Reaktions- oder Orientierungsfähigkeit zurückzuführen, ist er zu unbeweglich, fehlen Antrittsschnelligkeit, Sprungkraft, Gewandtheit, oder hat er Angst zu hechten?

Das Beiheft lieferte Stichworte, die die Suche nach geeigneten Übungsformen erleichterte. Zusätzlich gab es mir einen Überblick über die Überschriften, unter denen die Übungsformen mit ihren jeweiligen Schwerpunkten zusammengestellt waren.

Als ich es später frei vom Zeitdruck der aktuellen Trainingsvorbereitung noch mal zur Hand nahm, fand ich auch noch einige Tipps zur Trainingsvorbereitung und -durchführung ganz nützlich. Aber zunächst war ich froh, relativ schnell einige Hilfen gefunden zu ha-

ben, die richtigen Übungsformen für meine Situation aussuchen zu können.

Die Karte in Wort und Bild

Nachdem ich meine Analyse des letzten Spiels weiter ausgefeilt hatte, war ich, ange-regt durch die Themenschwerpunkte der Übungssammlung, zu dem Ergebnis gekommen,

- daß meinen Stürmern das Durchsetzungsvermögen beim Kopfstoß mit Gegenspieler fehlt und daß einzelne die Flanken häufig noch falsch berechneten – hier waren die meisten Fehler aufgetaucht;
- daß Ungenauigkeiten im Torschuß auf entsprechende Vorbelastungen zurückzuführen, während beim Zusammenspiel im Mittelfeld die Sicherheit fehlte, hier gilt es also, einiges zu automatisieren, das „blinde Verständnis“ zu schulen;
- daß der Torwart besonders bei schnellen Seitwärtsbewegungen seine Probleme hat und Schwächen beim Hechten nach flachen und halbhohen Bällen zeigt.

Das Übungsangebot der Kartothek mußte also unter diesen Vorgaben gesichtet werden. Erste Hilfe und Orientierung gaben mir die **Überschriften**. So fand ich im Bereich Technik 35 Übungsformen, die nach Stichworten genauer zugeordnet waren. Das Themenangebot reichte vom Dribbling über den Kopfstoß bis zum Spannstoß. Ich konnte mich zwischen **Übungsinhalten** wie „Spannstoß auf feste Ziele“ und **Organisationsformen** wie „Dribbling im Stationsbetrieb“ entscheiden.

Glück gehabt – zu meinen Themen gab es tatsächlich Übungsangebote! So hielt ich schließlich vier Karteikarten in der Hand. Sollten sie nun auch noch sinnvolle und motivierende Übungen präsentieren, wäre ich voll und ganz zufrieden!

Da die falsche Berechnung von Flanken die volle Aufmerksamkeit fordert und hier mit die größten Schwächen lagen, sollte das Thema **Kopfstoß** zunächst behandelt werden. Dies waren die Karteikarten 36 und 39.

Bevor ich mich mit dem Text der Übungen auseinandersetzte, klappte ich die Karteikarten auf und gewann über die Übungsskizze einen ersten Eindruck: brauchbar!

Also schnell mal lesen, was die Übungen im einzelnen zu bieten haben.

Wie alle Karten informiert auch die Karte 36 „Kopfstoß mit/gegen Gegenspieler“ zunächst über die Organisation der Übung. Sie erleich-

tert die Übungsansage und gibt einen Überblick über beteiligte Spielerzahl und benötigtes Gerät.

Sinnvoll, doch ich habe weniger Leute im Training, also muß ich sehen, was zu ändern ist: Üben in Dreiergruppen ist mit 16 Leuten nicht möglich! Also übt eine Vierergruppe, in der sich zwei Leute in einer Funktion ständig abwechseln.

Unter dem Stichwort **Aufgabe** ist der Ablauf der Übung beschrieben. Während des Trainings brauche ich also nicht mehr lange zu überlegen, die Karte gibt Formulierungshilfe bei der Übungsansage!

Mögliche und erprobte **Variationen** der Übung runden das Angebot ab. Doch sind die meisten für meine Gruppe zunächst noch uninteressant, zumal diese Übung nur als Auftakt gedacht ist. Die Korrekturen und Hinweise, die ich unter taktischem Gesichtspunkt zu geben beabsichtige, schreibe ich mir auf die Rückseite der Karte.

In dieser Form begutachtete ich alle vier Karteikarten und machte mir Notizen über Änderungen und eigene Schwerpunkte. Schließlich wurde ich auch auf der Suche nach motivierenden und abwechslungsreichen Aufwärmübungen fündig, die das Training in ihrer Vielfalt bereichern und spielerisch durch die Auswahl der Übungen auf den Hauptteil des Trainings vorbereiten sollten.

Gut gewappnet konnte ich nun zum Training gehen. Die übersichtliche und praxisorientierte Präsentation der Übungen erleichterte die Organisation des Trainings und half, den Übungsprozeß präziser, differenzierter und effektiver zu gestalten.

Doch bevor der Erfahrungsbericht in die Niederungen der Hochglanzwerbung abgeleitet, möchte ich zum Kern des Beitrages zurückkommen:

Der Einsatz der Kartothek im Training

Der Einsatz der Übungssammlung in der Trainingsvorbereitung ist nur dann sinnvoll, wenn er den Hintergrund einer intensiven Analyse des Iststandes der Mannschaft hat.

Die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Spieler sind die Basis der Übungsgestaltung.

Ihre technische Entwicklung und Ausbildung werden zu Kriterien für Schwierigkeitsgrad, Korrekturen und Durchführung der Übung. Ihre physischen Voraussetzungen und langfristige Trainingsziele bestimmen ihren Stellenwert und die Platzierung innerhalb einer Trainingseinheit (soweit sie nicht methodische Schwerpunkte haben).

Erst wer dies berücksichtigt und Systematisierungsversuche (unter welchen thematischen Aspekten sind welche Übungen zusammengefaßt?) als Hilfe und nicht als Dogma nimmt, eigene Ideen mit einfließen läßt, wird die Kartothek als Bereicherung und Vereinfachung der Trainingsvorbereitung erleben.

Frei nach dem Motto „Hilfen und Anregungen sind gut, aber nur selber denken macht schlau!“.

Die nebenstehende Tabelle gibt einen Überblick über die Arbeitsschritte der Trainingsvorbereitung mit der Kartothek.

Einsatzmöglichkeiten der Kartothek

1. Analyse der Ausgangsbedingungen

- Wo steht die Mannschaft?
- Welche Schwächen hat sie offenbart?
- In welcher Phase des Trainingsprozesses stehen wir?
- Wie wurde bisher an den Schwächen gearbeitet?
- Seit wann wird so trainiert?

Themenschwerpunkte. Übungsauswahl

Sie liefert Hinweise auf möglicherweise bisher nicht bedachte Zusammenhänge und Fehler in der Trainingspraxis. Sie nennt Kriterien und mögliche Trainingsschwerpunkte.

2. Themenschwerpunkte und Ziele

- Was kann in einer TE erreicht werden?
- Welcher Schwerpunkt ist im Hinblick auf die bisherige Entwicklung der Mannschaft/ einzelner Spieler oder im Hinblick auf den nächsten Gegner besonders wichtig?
- Welche übergreifenden Trainingsschwerpunkte müssen berücksichtigt werden?

Übungszuschnitt

Nach Überprüfung des Übungsangebotes werden geeignete Übungsideen ausgewählt. Zuschnitt der **Organisationsformen** auf die Größe, Möglichkeiten und Fähigkeiten der Gruppe.

3. Inhaltliche Planung der Trainingseinheit

- In welcher Reihenfolge vermittele ich die Inhalte?
- Wie strukturiere ich die Belastung?
- Welche methodischen Aspekte muß ich berücksichtigen?
- Welche Übungsinhalte sollte ich auswählen?

Übungsgestaltung

Nach der Zusammenstellung und organisatorischem Zuschnitt werden die Beurteilungskriterien formuliert: worauf will ich achten, was soll besonders geübt werden.

Die Durchführungsbestimmungen hinsichtlich der physischen und psychischen Beanspruchung werden festgelegt.

4. Durchführung des Trainings

- Setzen die Spieler die geplante Belastung um oder schonen sich einige?
- Treffen die Korrekturen und Hinweise die gewünschte Verhaltensänderung oder sind die Spieler nur „beschäftigt“?
- Müssen einzelne Übungen länger oder intensiver durchgeführt werden, tritt der gewünschte Übungseffekt ein?

Kontrolle des Ablaufs

Mit Hilfe der vorformulierten Kriterien wird der Übungsablauf kritisch begleitet. Durch die Entlastung des Gedächtnisses kann die volle Aufmerksamkeit dem Übungsablauf gelten.

5. Auswertung des Trainings

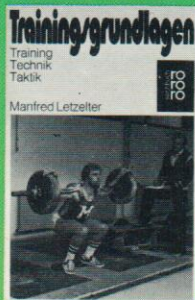
- Ist alles vorstellungsgemäß gelaufen?
- Ist die gewünschte Belastung erreicht?
- Ist der erwartete Lernerfolg eingetreten?
- Waren die Spieler motiviert?

Kontrolle der Auswertung

Die genaue Dokumentation mit Hilfe der Übungskarten kann die methodische Gestaltung effektiver gestalten und die physische Belastung in Übungsformen mit Ball standardisieren helfen. So weiß der Trainer am Ende, daß mit einer bestimmten Übung eine bestimmte, klar definierte Belastung verbunden ist.

Trainingslehre/Spielen/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

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, Analyser) **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, Pappgeb. **DM 14,80**

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

Kleine Spiele



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

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

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

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

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

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

Gymnastik, Aufwärmen

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

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

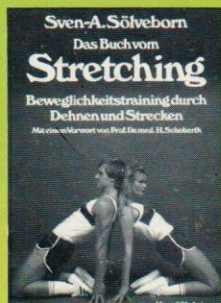
Teil II: Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

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

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

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

Roy: Richtig Fitnessgymn. **DM 12,80**



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

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

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

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

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

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

Konditions- und Krafttraining

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 10,80**

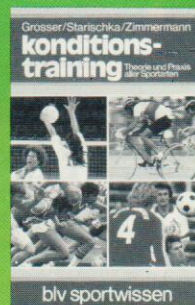
Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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

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

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

Hartmann: 100 Zweikampfübungen **DM 9,80**



Grosser/Starschka: Konditionstests, 138 S. **DM 22,00**

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

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

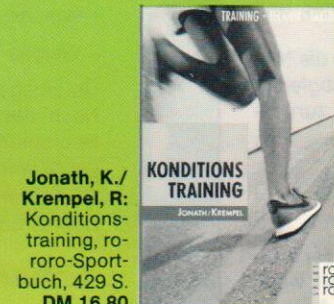
Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

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

Kruber/Fuchs: Allgemeine Konditionsschulung,

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**

Letzelter: Krafttraining (rororo) **DM 16,80**

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

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

Sportmedizin

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

Ehrich/Gebel: Aufbaustraining nach Sportverletzungen **DM 28,00**

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

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

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

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

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

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

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

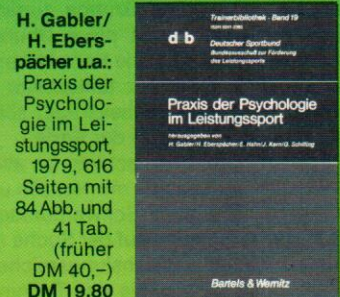
Ortner/Skribot: Wirbelsäulentrauma. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

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 Tab. (früher **DM 40,-**) **DM 19,80**

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

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

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

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

Sporternährung

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

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

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

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

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

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

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

Sonstiges

Bohus: Sportgeschichte, 166 Seiten **DM 24,00**

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

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen

(2. Folge)

Vorbemerkungen

Das Training der Jugendlichen ab 14 Jahren wird von mir mit Leistungstraining bezeichnet. Ich will mit der Benennung der einzelnen Ausbildungsabschnitte in Grundlagen-, Aufbau- und Leistungstraining pädagogische Wirkungen erzielen und nicht auf eine exakte wissenschaftliche Begriffsbestimmung Wert legen. Es soll damit deutlich hervorgehoben werden, daß Trainer im 1. und 2. Ausbildungsabschnitt den Leistungsaspekt nicht an die erste Stelle setzen, denn der Begriff Leistung oder Leistungstraining impliziert oft Begriffe wie Leistungsdruck, Zwang, Gewinnenmüssen u. ä. Es geht mir darum, daß die Trainer der ersten beiden Ausbildungsabschnitte die jungen Spieler und Spielerinnen allmählich an fußballspezifisches Handeln heranführen. Obwohl Leistung im physiologischen Sinn als Arbeit pro Zeiteinheit definiert wird und diese Arbeit auch schon von Kindern ab dem 6. Lebensjahr geleistet wird, habe ich mich dennoch entschlossen, mit der Benennung der drei Ausbildungsabschnitte des Juniorentrainings auf unterschiedliche pädagogische Schwerpunkte hinzuweisen und erst ab dem 14. Lebensjahr von Leistungstraining zu sprechen. Ich möchte verhindern, daß Eltern und Trainer unserer Spielerinnen und Spieler schon mit dem ersten Training und Wettspiel von Leisten sprechen und das „Gewinnenmüssen“ oben an stellen und der persönlichen und spielerischen Leistungsentwicklung eine untergeordnete Rolle zukommen lassen. Im 1. und 2. Ausbildungsabschnitt steht das Erlernen technischer Bewegungsabläufe und damit das langsame Heranführen an fußballspezifisches Handeln im Vordergrund des Trainings. Auf dem dort erreichten Niveau kann mit dem von mir so apostrophierten Leistungstraining begonnen werden. Das Training muß jedoch auch hier die physischen und psychischen Gegebenheiten der Jugendlichen berücksichtigen.

Welche Voraussetzungen finden wir in dieser Altersstufe vor?

► Im Wachstum kommt es nach der 1. puberalen Phase zu ausgewogenen körperlichen Proportionen, die Bewegungen werden wieder ökonomischer, und damit verbessert sich auch die Koordination. Das bedeutet für das Techniktraining erneut eine gute Lernphase. Deshalb kann bisher falsch Erlerntes

oder in der Bewegungsführung unzureichend Beherrschtes jetzt mit verhältnismäßig wenig Zeitaufwand korrigiert werden.

► Durch das vorhergehende Längenwachstum und das beginnende Breitenwachstum sind auch sehr gute Voraussetzungen gegeben, die fußballspezifischen konditionellen Komponenten, d. h. Ausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft, in besonderer Weise zu verbessern. Schon das natürliche Wachstum bringt große Zuwachsraten, kommt dann noch ein systematisches Training hinzu, dann schnellst das Leistungsvermögen in die Höhe. Diesen verbesserten physischen Bedingungen muß auch das technisch-taktische Training Rechnung tragen.

► Aus der Tatsache, daß sich auch die Erfahrungen und Kenntnisse der Spielerinnen und Spieler erweitern, müssen die Anforderungen im Hinblick auf die motorischen Eigenschaften (Kondition), auf technisch-taktisches Handeln und auf die Führung unserer jugendlichen Spielerinnen und Spieler auf höherem Niveau angesiedelt werden. Das Training wird inhaltlich, vom Umfang und von der Intensität her anspruchsvoller und muß den Übergang in das Seniorentaining vorbereiten. Wenn das Training entsprechend geplant und durchgeführt wird, vollzieht sich ein nahtloser Übergang in das Seniorentaining.

► Lern- und Leistungsbereitschaft nehmen im Vergleich zur ersten puberalen Phase wieder zu. Die Jugendlichen bauen Unsicherheiten und Schwankungen in ihrem Verhalten immer mehr ab. Sie werden kritischer gegenüber der eigenen Leistung aber auch gegenüber der Leistung anderer.

► Sie finden allmählich ihren eigenen Stil im Verhalten und entsprechend auch in ihrem spielerischen Handeln.

► Vom Trainer erwarten sie weiterhin eine sichere Führung und beratende Betreuung, jedoch gründet das Ansehen und die Anerkennung des Trainers auf überzeugenden Argumenten und auf seiner Autorität, nicht auf autoritärem Verhalten.

Es muß darauf hingewiesen werden, daß mit ca. 14, 15 Jahren deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede erkennbar werden. Die Jungen überholen die Mädchen physisch und damit in ihrem Leistungsvermögen. Die Kraftpotentiale sind bei den Jungen erheblich größer, so daß die Anforderungen deutliche Differenzierung erfahren und bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden müssen.

Zur Planung von Trainingseinheiten

Das Aufwärmen vor einem Training

Die Vorbereitungen auf Belastungen, das sogenannte „Aufwärmen“ als erste Phase einer Trainingseinheit, nimmt einen immer breiteren Raum ein. Es kann sehr interessant und effektiv gestaltet werden und soll einen Zeitraum von 20 Minuten einnehmen.

Nach Übungen, die den Organismus auf „Betriebstemperatur“ bringen (Laufen mit und ohne Ball, leichtes, lockeres Einspielen mit dem Ball u. ä.), folgen solche, die das Ballgefühl verbessern. Gymnastik sowie Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen können die erste Phase abrunden. Nachfolgend kann ein technisch-taktisches Training durchgeführt werden, aber auch Übungsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit und der Schnellkraft. Das technisch-taktische Training erfolgt immer mehr unter Wettkampfbedingungen; es muß sich inhaltlich und im Tempo den sehr viel verbesserten motorischen Fähigkeiten anpassen. Am Ende einer Trainingseinheit wird mit dem Ziel gespielt, das Zusammenspiel und das Abwehrverhalten zu verbessern, oder mit der Absicht, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu erhöhen, was aber auch durch ein 10- bis 15minütiges Auslaufen nach intensivem Training erreicht werden kann.

Was soll das Aufwärmen bewirken?

- Anpassen der Herz-Kreislauffähigkeit und der Atmung.
- Erhöhung der Muskeltemperatur und des Energieumsatzes im Muskel.
- Steigerung der Muskelkontraktions- und Entspannungsfähigkeit.
- Schaffen optimaler psychischer Voraussetzungen (Verminderung von Startfieber – das betrifft in der Regel das Aufwärmen vor einem Spiel).

Das alles wird mit folgender Zielsetzung durchgeführt:

- Verletzungen vorzubeugen.
- Die Koordination zu verbessern.
- Die konditionellen Fähigkeiten besser ausschöpfen zu können.
- Die Leistungsbereitschaft zu erhöhen.

Das Beweglichkeitstraining

Die Gelenkbeweglichkeit ist im Kindes- und Jugendalter am größten. Bereits nach dem zehnten bis zwölften Lebensjahr beginnt sie abzunehmen, wenn keine Trainingsreize gesetzt werden. Durch ein geeignetes Beweglichkeitstraining kann dem vorgebeugt werden. „Für alle, die sich mit Kindern und Jugendlichen im Sport beschäftigen, liegt hierin Chance und Fluch zugleich; denn bis zum Abschluß des Längenwachstums (bei Mädchen etwa 16 bis 17 Jahre; Jungen etwa 18 bis

19 Jahre) sind einerseits die noch nicht ausgereiften Knochen (Wachstumsknorpel als wesentliche Bausteine des kindlichen Skeletts) besonders stark in ihrer substantiellen Struktur gefährdet, wenn ihnen unfunktionelle Belastungen über einen längeren Zeitraum zugemutet werden, andererseits müssen in manchen Sportarten gerade hinsichtlich der Gelenkbeweglichkeit im Kindesalter Grundlagen geschaffen werden (bei Orientierung auf Spitzensport), weil diese (Gelenkbeweglichkeit) sich nach der Reifung wahrscheinlich qualitativ nicht im gleichen Maße ausbilden lassen“ (KNEBEL 1985, Funktionsgymnastik).

Diese Hinweise sollten wir im Training berücksichtigen.

Beweglichkeitsübungen haben zum Ziel, die Gelenkbeweglichkeit zu optimieren, indem sie die Elastizität der auf das Gelenk wirkenden Muskeln und der bindegewebigen Gelenkbausteine erhöhen. Um das zu erreichen, müssen entsprechende Übungen geplant und in der richtigen Art und Weise durchgeführt werden. Sie sollen einen hohen Wirkungsgrad haben und fußballspezifisch sein, sie sollen einfach auszuführen sein und nicht zuviel Zeit in Anspruch nehmen. Es ist besser, nur wenige Übungen anzubieten und sie korrekt durchführen zu lassen als viele gymnastische Übungen ohne entsprechende Wirkungen quasi als Beschäftigungstherapie in das Trainingsprogramm einzubauen. Es werden immer noch viele Übungen im Training durchgeführt, die bei vielen Wiederholungen sogar negative Auswirkungen haben. Hier ist besonders im Jugendtraining mehr Sorgfalt angebracht.

Untersuchungen haben gezeigt, daß auch die Ausführungsart einen erheblichen Einfluß auf die Qualität der Beweglichmachung hat. So wird empfohlen, die ruckartigen Bewegungen beim Dehnen der Muskulatur und der Sehnen und Bänder (was durch Nachfedern oder Wippen erfolgt), zugunsten einer Technik, die **langsames** oder **gehaltenes Dehnen** bevorzugt, aufzugeben. Dabei wird die zu dehne Muskulatur behutsam an die Dehnungslage herangeführt und diese Position über einen bestimmten Zeitraum gehalten. Der Zeitraum des Haltens in der Dehnungslage wird mit 10 bis 30 Sekunden angegeben; danach kann durch eine weitere Beugung eine erneute Dehnungsposition eingenommen werden. Der Effekt dieser Art des Dehnens liegt, durch Untersuchungen belegt, eindeutig in einer Verminderung der Verletzungsanfälligkeit der Muskeln und an Muskelansätzen.



„Ich hab' da ein Problem . . .“

Beratung heißt das Schwerpunktthema der 4. Ausgabe von „sportpsychologie“. In praxisbezogenen Beiträgen werden die Grundlagen einer psychologischen Beratung von Sportlern aufgezeigt. Im Mittelpunkt steht dabei die Dreiecksbeziehung Athlet – Trainer – Psychologe. Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probheft** der 3. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,20 (in 80-Pf-Briefmarken oder mit Scheck bestellen); diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfall 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,
Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, ☎ 02 51 / 2 05 37

Philippka
Bestellschein
Seite 281

Zur Verbesserung der Krafteigenschaften

Gymnastische Übungen haben nicht nur zum Ziel, die Muskulatur zu dehnen, sondern sie sind auch beliebte Konditionsübungen. So können bei richtiger Anwendung besonders die Krafteigenschaften verbessert werden. Auch hier muß darauf hingewiesen werden, daß mit der Auswahl der Übungen deren Funktionalität und Effektivität berücksichtigt werden müssen. Gerade für unsere jugendlichen Spielerinnen und Spieler sind funktionsgymnastische Kraftübungen besonders geeignet, die gewünschten Kraffähigkeiten zu schulen. Einerseits, um den Interessen an Leistungen zu entsprechen, andererseits, um Verletzungs- und Schädigungsmöglichkeiten des noch nicht ausgereiften passiven Bewegungsapparates zu vermeiden (KNEBEL 1985). Es lassen sich Kraftausdauer- und Schnellkraffähigkeiten verbessern.

Kraftausdauer:

- Mit dem eigenen Körpergewicht
- Großer Belastungsumfang - 15 bis 30 Wiederholungen oder ca. 20 bis 40 Sekunden
- Belastungsdauer von ca. 5 Serien
- Nur kurze Erholungspausen zwischen den Serien.

Schnellkraft:

- Hohe Belastungsintensität - explosiv
- Geringer Umfang - 6 bis 8 Wiederholungen pro Belastungsphase
- Vollständige Erholungspausen zwischen den Serien
- Belastungsdauer von ca. 3 bis 5 Serien - etwa 30 bis 40 Gesamtwiederholungen.

In den Erholungsphasen des Krafttrainings sollten immer wieder Dehnübungen als Entspannung eingeflochten werden. (Gleiches soll auch am Ende einer Trainingseinheit erfolgen). Das Aufwärmen kann als abgeschlossene Einheit geplant werden, es kann aber auch nahtlos in den Haupttrainingsteil überleiten.

Ich werde versuchen, zum ersten Teil des Trainings Übungsanregungen zu geben, die jedoch nur exemplarischen Charakter besitzen können. Auch zum technisch-taktischen Training können nur einige Hinweise und Übungsformen angeboten werden, die je nach Trainingssituation verändert werden müssen. Dabei gehe ich nach dem untenstehenden Modell vor (Abb. 1).

Übungsformen zum Aufwärmen

Aufwärmprogramm

Jeder Spieler mit einem Ball

5 Minuten langsam dribbeln, den Ball in der Bewegung jonglieren, mit Richtungsänderungen führen

5 Minuten Dehnen der Beinmuskulatur:

- Dehnen der **Rückseite der Beinmuskulatur**: Rückenlage mit gestreckten Beinen, ein Bein gestreckt bis zur Senkrechten führen dann das Knie strecken, zusätzlich die Zehen anziehen.
- Dehnen der **Innenseite der Beinmuskulatur**: Seitgrätschend schulterbreit. Aus diesem Stand das Körpergewicht auf ein Bein verlagern bis zur halben Kniebeuge.
- Dehnen der **Vorderseite der Beinmuskulatur**: Ausfallschritt (ein Bein in Schrittstellung vorne, das andere nach hinten

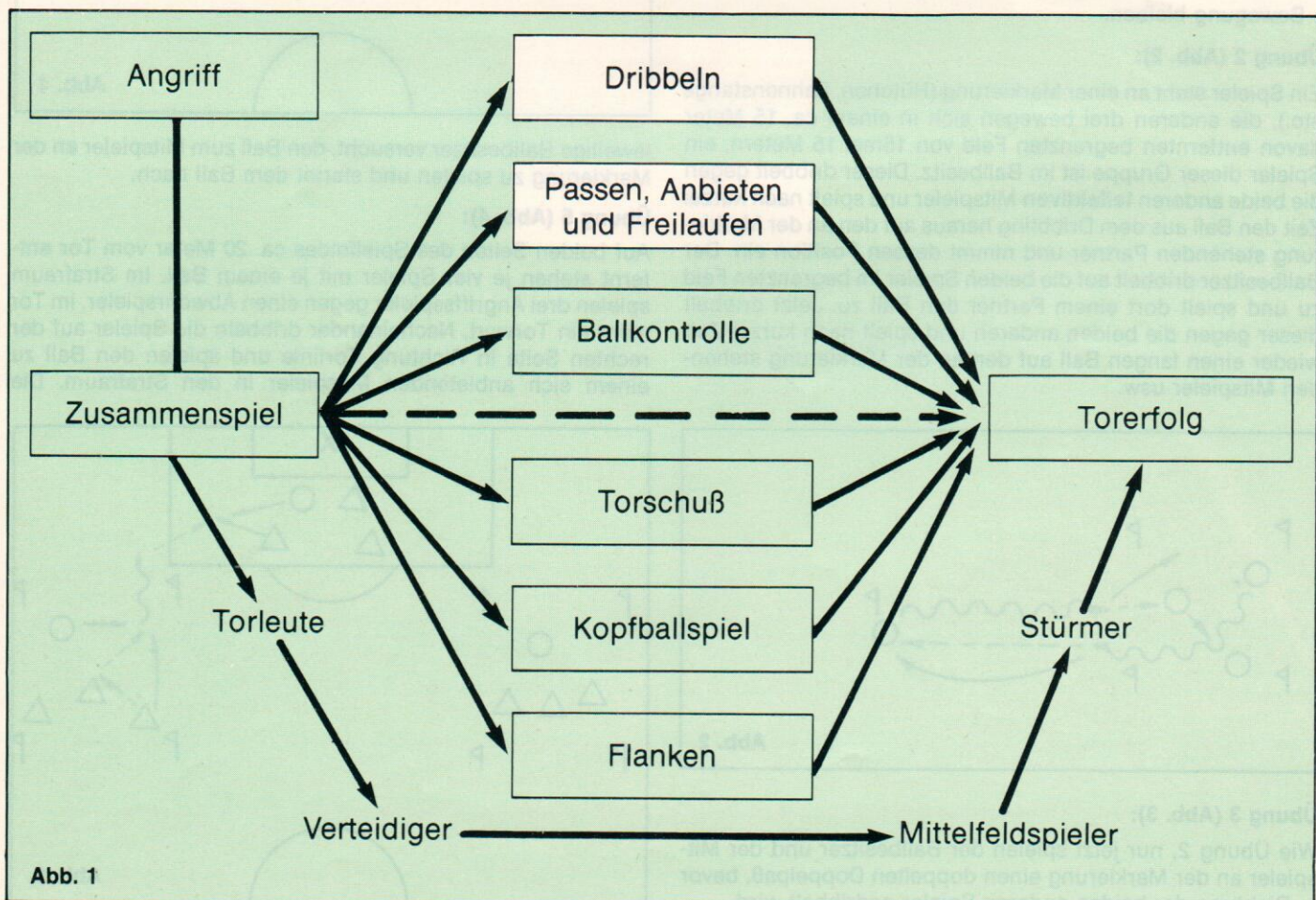


Abb. 1

gestellt); Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern, dabei den ganzen Fuß auf den Boden stellen, die Hände stützen den Körper auf dem Oberschenkel ab. Erst das Hüftgelenk, dann das Kniegelenk strecken.

Leichte, lockere Sprünge in der Vorwärtsbewegung

5 bis 8 Minuten Ballarbeit:

- Jonglieren und Ballan- und -mitnahme nach rechts und links, mit der Innenseite und der Außenseite
- Dribbeln mit Finten
- Dribbeln mit Antritten und Richtungsänderungen

5 Minuten Dehnen und Lockern (s. o.)

Einige Antritte über ca. 5 Meter mit anschließendem langsamen, lockeren Lauf über eine Platzlänge.

Übungen zum Schwerpunkt „Dribbeln“

Dribbeln und Passen

Übung 1:

Jeweils vier Spieler mit einem Ball bewegen sich frei im Feld. Der jeweilige Ballbesitzer dribbelt zuerst langsam, steigert das Tempo, verändert einige Male die Laufrichtung und spielt den Ball zu einem Partner, der gleichermaßen verfährt usw.

Hinweise:

- Während des Dribbelns die Spielumgebung beobachten.
- Aus dem Laufen heraus sicher abspielen, anfangs mit der Innenseite, später mit dem Außenspann des Fußes.
- Nach dem Dribbeln immer durch langsames Weiterlaufen in Bewegung bleiben.

Übung 2 (Abb. 2):

Ein Spieler steht an einer Markierung (Hütchen, Fahnenstange etc.), die anderen drei bewegen sich in einem ca. 15 Meter davon entfernten begrenzten Feld von 15mal 15 Metern, ein Spieler dieser Gruppe ist im Ballbesitz. Dieser dribbelt gegen die beide anderen **teilaktiven** Mitspieler und spielt nach kurzer Zeit den Ball aus dem Dribbling heraus auf den an der Markierung stehenden Partner und nimmt dessen Position ein. Der Ballbesitzer dribbelt auf die beiden Spieler im begrenzten Feld zu und spielt dort einem Partner den Ball zu. Jetzt dribbelt dieser gegen die beiden anderen und spielt nach kurzer Zeit wieder einen langen Ball auf den an der Markierung stehenden Mitspieler usw.

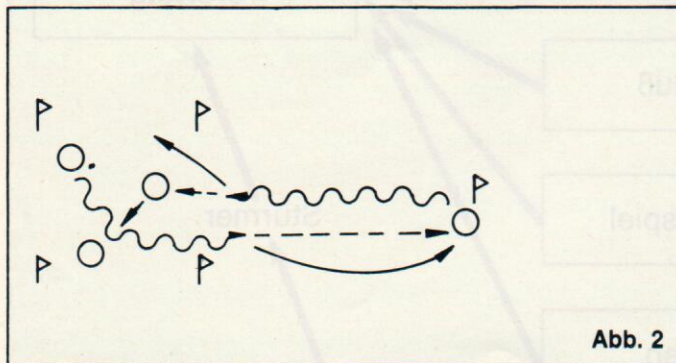


Abb. 2

Übung 3 (Abb. 3):

Wie Übung 2, nur jetzt spielen der Ballbesitzer und der Mitspieler an der Markierung einen doppelten Doppelpaß, bevor in Richtung der beiden anderen Spieler gedribbelt wird.

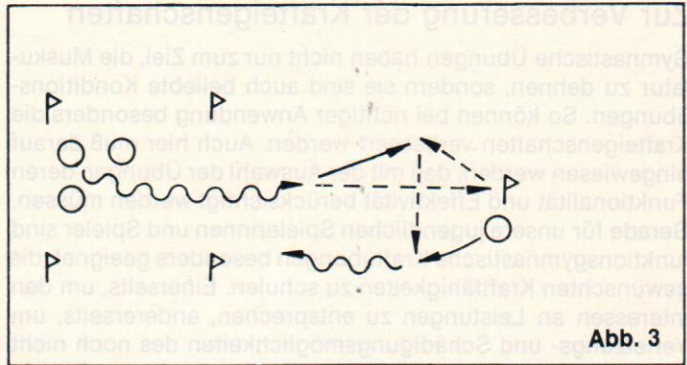


Abb. 3

Übung 4:

Wie Übung 3, jetzt spielen die beiden „Abwehrspieler“ im begrenzten Feld mit der Absicht, den Ball zu erkämpfen. Der

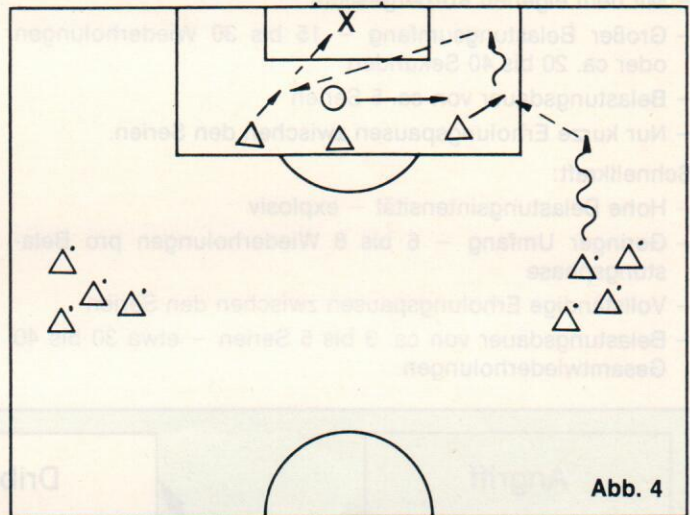


Abb. 4

jeweilige Ballbesitzer versucht, den Ball zum Mitspieler an der Markierung zu spielen und startet dem Ball nach.

Übung 5 (Abb. 4):

Auf beiden Seiten des Spielfeldes ca. 20 Meter vom Tor entfernt stehen je vier Spieler mit je einem Ball. Im Strafraum spielen drei Angriffsspieler gegen einen Abwehrspieler, im Tor steht ein Torwart. Nacheinander dribbeln die Spieler auf der rechten Seite in Richtung Torlinie und spielen den Ball zu einem sich anbietenden Mitspieler in den Strafraum. Die

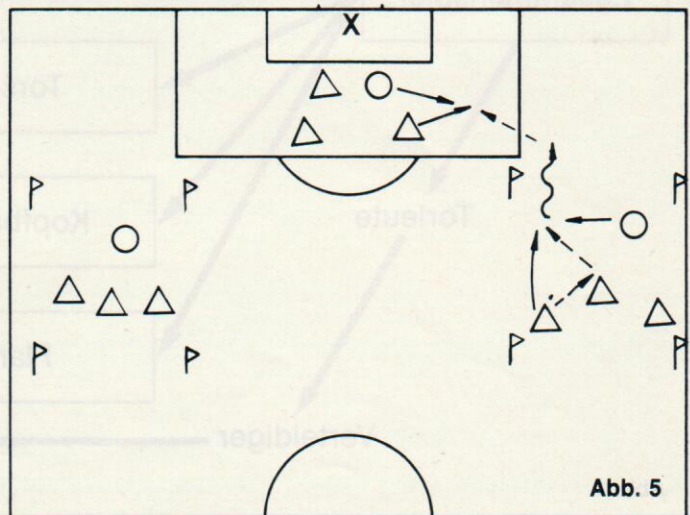


Abb. 5

Angriffsspieler erspielen sich Torchancen und verwandeln sie. Sobald ein Angriff abgeschlossen ist, dribbelt der nächste Spieler usw., danach erfolgen die Angriffe von der linken Seite.

Übung 6 (Abb. 5):

Wie Übung 5, jetzt spielen an den Seitenlinien drei Angriffsspieler gegen einen Abwehrspieler in einem 15 mal 15 Meter großen Feld. Ein Angriffsspieler soll versuchen, im Dribbling über die Grundlinie zu kommen und den Ball in den Strafraum zu passen. Nach dieser Aktion spielen die Mitspieler auf der anderen Seite des Feldes mit dem gleichen Ziel.

Übung 7 (Abb. 6):

Wie Übung 6, jetzt spielen in dem begrenzten Feld zwei Angriffsspieler gegen zwei Abwehrspieler.

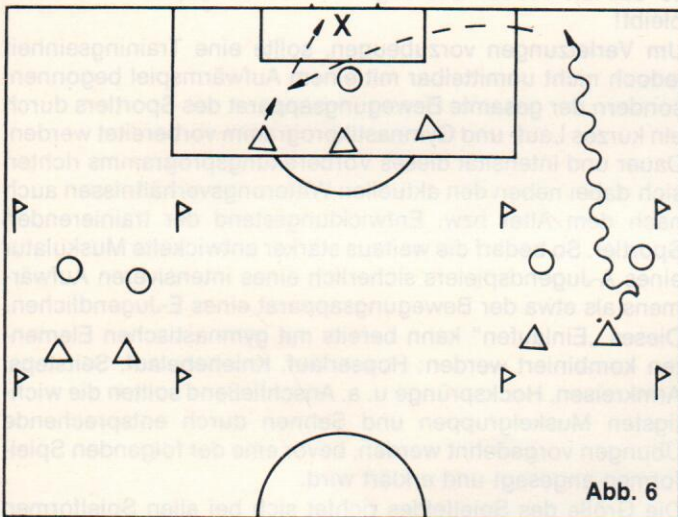


Abb. 6

Übung 8 (Abb. 7):

An beiden Seiten des Spielfeldes in Höhe der Mittellinie wird in zwei Gruppen 2 gegen 2 gespielt. Zwischen der Mittellinie und dem Strafraum stehen 2 Anspielstationen. Im Strafraum spielen 3 Angriffsspieler gegen 3 Abwehrspieler. An der Mittellinie beginnt eine Gruppe mit dem Spiel 2 gegen 2, wobei die jeweiligen Spieler am Ball versuchen, die Grundlinie im Dribbling zu erreichen und sich nach einem Doppelpaß mit einem Anspieler in das Angriffsspiel im Strafraum einzuschalten.

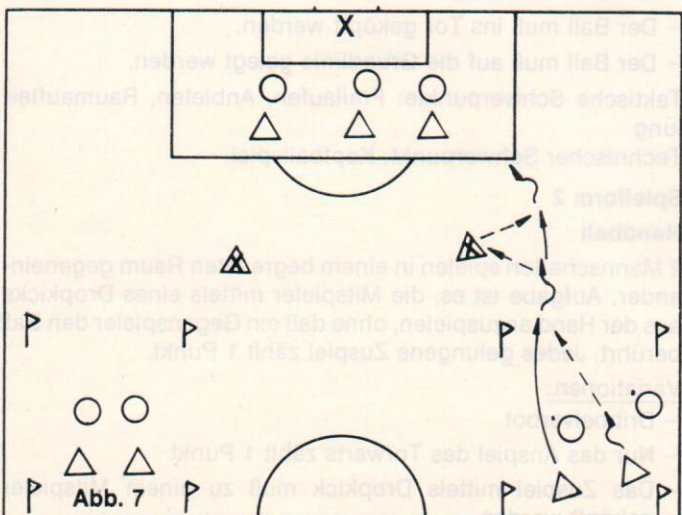


Abb. 7

Nach abgeschlossenem Angriff beginnt das Spiel 2 gegen 2 auf der anderen Seite des Feldes usw.

Übung 9 (Abb. 8):

In zwei ca. 20 Meter entfernt auseinanderliegenden etwa 15 mal 15 Meter großen Feldern stehen je zwei Angriffsspieler und zwei Abwehrspieler. In der Mitte der beiden Felder steht ein Angriffsspieler und ein Abwehrspieler, seitlich davon rechts und links je ein neutraler Anspieler. Eine Zweiergruppe in einem begrenzten Feld ist im Ballbesitz und versucht, gegen den Widerstand der Abwehrspieler den Angriffsspieler zwischen den beiden Feldern anzuspielen. Dieser soll seinen Gegenspieler auch mit Hilfe der beiden Anspielstationen ausspielen und seine Partner im anderen Feld anspielen, die sich nun gegen ihre Verteidiger durchsetzen und den Ball wieder zu diesem zurückspielen sollen usw.

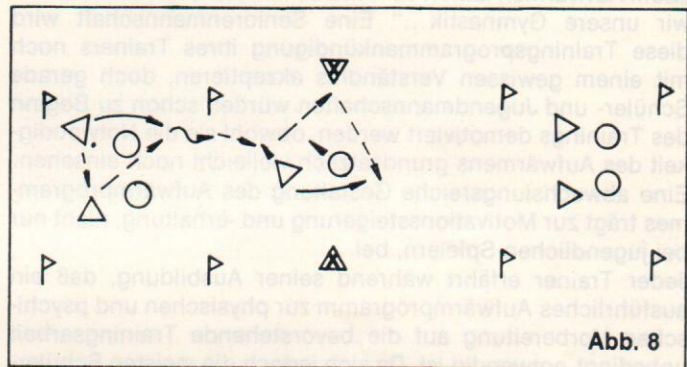


Abb. 8

Hinweise:

- Das Dribbling soll als ein wichtiges Angriffsmittel in den Mittelpunkt der Übungen gestellt werden. Hier können die Jungen und Mädchen durch häufiges Dribbeln unter Wettkampfbedingungen Selbstsicherheit bekommen.
- Dribbeln unter Bedrängnis belastet sehr, deshalb auf genügend Pausen achten.

Übung 10 (Abb. 9):

Wie Übung 9, jetzt spielt ein Angriffsspieler gegen drei Abwehrspieler. Der jeweilige Ballbesitzer spielt den Ball zum Mitspieler zwischen den beiden Feldern, der wiederum einen der vier Spieler im anderen Feld anspielen soll. Der jeweilige Ballbesitzer aus diesem Feld spielt jetzt den anderen zwischen

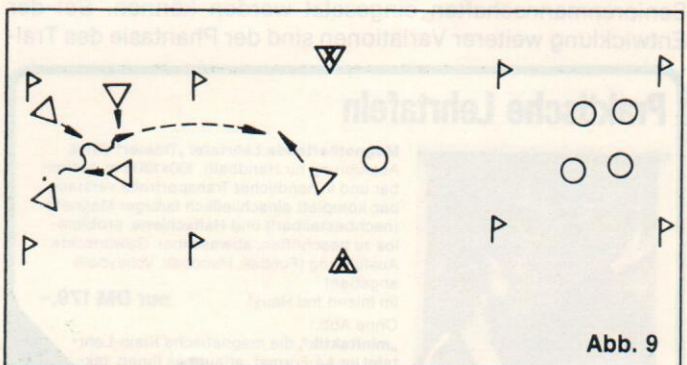


Abb. 9

den Feldern postierten Spieler an usw.

Bei den Übungen ist auf ein sinnvolles Auswechseln der Gruppen zu achten, damit keine Überforderungen auftreten. Der Trainer muß genau beobachten, um hier richtige Entscheidungen treffen zu können.

Rudolf Klaus

Aufwärmen in spielerischer Form

Vorbemerkungen

„Zum Aufwärmen laufen wir etwa 20 Minuten, danach machen wir unsere Gymnastik...“ Eine Seniorenmannschaft wird diese Trainingsprogrammankündigung ihres Trainers noch mit einem gewissen Verständnis akzeptieren, doch gerade Schüler- und Jugendmannschaften würden schon zu Beginn des Trainings demotiviert werden, obwohl sie die Notwendigkeit des Aufwärmens grundsätzlich vielleicht noch einsehen. Eine abwechslungsreiche Gestaltung des Aufwärmprogrammes trägt zur Motivationssteigerung und -erhaltung, nicht nur bei jugendlichen Spielern, bei.

Jeder Trainer erfährt während seiner Ausbildung, daß ein ausführliches Aufwärmprogramm zur physischen und psychischen Vorbereitung auf die bevorstehende Trainingsarbeit unbedingt notwendig ist. Da sich jedoch die meisten Schüler- und Jugendmannschaften, vor allem in unteren Spielklassen, mit 2 Trainingseinheiten pro Woche begnügen müssen, sollte diese wenige zur Verfügung stehende Zeit optimal zur fußballerischen Ausbildung der Jugendlichen genutzt werden!

Dies wird möglich, wenn bereits im Aufwärmprogramm bestimmte technische und taktische Schwerpunkte gesetzt werden, die möglichst auch mit den Schwerpunkten des Hauptteils übereinstimmen.

Da die großen Sportspiele Basketball, Handball und Fußball bezüglich grundlegender Verhaltensweisen wie Freilaufen, Anbieten, Decken oder Passen ganz ähnliche Strukturen aufweisen, bieten sich Variationen bzw. auch Kombinationen dieser Spiele zur abwechslungsreichen Gestaltung des Aufwärmens an.

Ich möchte im folgenden einige Aufwärmspiele vorstellen, die in gleicher oder leicht abgewandelter Form sicherlich auch bei Seniorenmannschaften eingesetzt werden können. Bei der Entwicklung weiterer Variationen sind der Phantasie des Trainers keine Grenzen gesetzt; jedoch sollte stets darauf geachtet werden, daß die Spielregeln nicht zu kompliziert werden, so daß die Freude des Jugendlichen am „Spielen“ erhalten bleibt!

Um Verletzungen vorzubeugen, sollte eine Trainingseinheit jedoch nicht unmittelbar mit einem Aufwärmspiel begonnen, sondern der gesamte Bewegungsapparat des Sportlers durch ein kurzes Lauf- und Gymnastikprogramm vorbereitet werden. Dauer und Intensität dieses Vorbereitungsprogramms richten sich dabei neben den aktuellen Witterungsverhältnissen auch nach dem Alter bzw. Entwicklungsstand der trainierenden Sportler. So bedarf die weitaus stärker entwickelte Muskulatur eines A-Jugendspielers sicherlich eines intensiveren Aufwärmens als etwa der Bewegungsapparat eines E-Jugendlichen. Dieses „Einlaufen“ kann bereits mit gymnastischen Elementen kombiniert werden: Hopselauf, Kniehebelauf, Seitsteps, Armkreisen, Hocksprünge u. a. Anschließend sollten die wichtigsten Muskelgruppen und Sehnen durch entsprechende Übungen vorgedehnt werden, bevor eine der folgenden Spielformen angesagt und erklärt wird.

Die Größe des Spielfeldes richtet sich bei allen Spielformen nach der Anzahl und dem Leistungsstand der teilnehmenden Spieler: z. B. Strafraum, Spielfeldhälfte oder andere mit Markierungshilfen gekennzeichnete Räume.

Die Größe des Spielfeldes richtet sich bei allen Spielformen nach der Anzahl und dem Leistungsstand der teilnehmenden Spieler: z. B. Strafraum, Spielfeldhälfte oder andere mit Markierungshilfen gekennzeichnete Räume.

Spielform 1

Handball spielen mit dem Fußball

2 Mannschaften spielen in einem begrenzten Raum auf 2 kleine Tore nach Handball-Regeln.

Variationen:

- Dribbelverbot (mehr Laufarbeit der Mitspieler zum Freilaufen und Anbieten).
- Der Ball muß ins Tor geköpft werden.
- Der Ball muß auf die Grundlinie gelegt werden.

Taktische Schwerpunkte: Freilaufen, Anbieten, Raumaufteilung

Technischer Schwerpunkt: Kopfballspiel

Spielform 2

Handball

2 Mannschaften spielen in einem begrenzten Raum gegeneinander. Aufgabe ist es, die Mitspieler mittels eines Dropkicks aus der Hand anzuspielen, ohne daß ein Gegenspieler den Ball berührt. Jedes gelungene Zuspiel zählt 1 Punkt.

Variationen:

- Dribbelverbot
- Nur das Anspiel des Torwarts zählt 1 Punkt
- Das Zuspiel mittels Dropkick muß zu einem Mitspieler geköpft werden.

Praktische Lehrtafeln



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

Ohne Abb.:
„minitaktik“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht.
Zzgl. Versandspesen
nur DM 34,80

Philippa
Bestellschein
Seite 281

Taktische Schwerpunkte: wie bei Spielform 1
Technische Schwerpunkte: Dropkick, Kopfball

Spielform 3:

Basketball spielen mit dem Fußball

2 Mannschaften spielen in einem begrenzten Raum nach Basketball-Regeln, d. h. jeglicher Körperkontakt ist untersagt, alle Aktionen der Gegenspieler dürfen sich nur auf den Ball richten.

Aufgabe ist es, den Ball durch kontrolliertes Paß- und Kombinationspiel möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Jeweils 5 gelungene Zuspiele innerhalb einer Mannschaft zählen 1 Punkt.

Variationen:

- Nur beidhändiges Werfen aus dem Stand ist gestattet.
- Spiel auf „Körbe“ (Abfalleimer o. ä.)
- Punkte werden erzielt, indem der Ball zum Anspieler zurückgeköpft wird.

Taktische Schwerpunkte: Zusammenspiel, Ballhalten, Abschirmen der Gegenspieler, Freilaufen u. Anbieten

Technische Schwerpunkte: Einwurf, Kopfball, Abschirmen des Balles (Körper zwischen Ball und Gegner)

Spielform 4:

Spiel mit 2 Bällen

Spiel auf 2 Tore, wobei mit einem Hand- und einem Fußball gleichzeitig gespielt wird (der „Handball“ kann auch ein farblich zu unterscheidender Fußball sein). Mit dem Fußball wird nach Fußballregeln, der Handball wird mit der Hand gespielt.

Variationen:

- Dribbelverbot
- Mit dem Fußball darf nur direkt gespielt werden.
- Tore können nur erzielt werden, wenn beide Bälle im Besitz der angreifenden Mannschaft sind.

Taktische Schwerpunkte: Schnelles, variables Angriffsspiel, Ballhalten, Direktspiel

Technische Schwerpunkte: Paßspiel

Spielform 5:

Fußballspiel über 2 Ziellinien

Fußballspiel in einem begrenzten Raum über 2 Ziellinien (Seiten-, Grund- oder Hilfslinien). Aufgabe ist es, den Ball nach hohem Zuspiel direkt über die Ziellinie zu spielen (Volleyschuß oder Kopfball), ohne daß er vorher noch einmal den Boden berührt. Auf der Ziellinie stehende Abwehrspieler dürfen den Ball in „Torwartmanier“ mit den Händen abfangen und mittels Einwurf einen schnellen Konter einleiten.

Variationen:

- Jede Mannschaft hat einen Torwart, dem es vorbehalten ist, den Ball mit den Händen abzufangen.
- Der Ball darf nur nach weiter (Entfernung anzeigen!) Flanke über die Linie gespielt werden.
- Volleyschüsse zählen doppelt (Angeben, in welcher Höhe der Ball die Linie maximal überschreiten darf!).

Taktische Schwerpunkte: Weiträumiges Spiel, Spiel über die Flügel, Konter

Technische Schwerpunkte: Flanken, Kopfball, Volleyschuß, Einwurf

Erich Rutemöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



phippa

Damit Ihr Torwart hält, was er verspricht:

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

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

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

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

Erich Rutemöller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



phippa

Porto sparen und gleich mitbestellen!

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

Jeweils

DM 28,-

phippa
Bestellschein
Seite 28!

Trainingseinheit

In der folgenden für eine C-Juniorenmannschaft des mittleren Leistungsbereichs konzipierten Trainingseinheit möchte ich beispielsweise eine Anwendungsmöglichkeit der gezeigten Spielformen darstellen.

Trainingsziel: Verbesserung der Kopfballtechnik

Geräte: 16 Fußbälle, 9 Markierungshilfen

Aufwärmen (20 Minuten)

Einzelarbeit mit dem Ball

Übung 1:

- Ballführen von Strafraum zu Strafraum mit Innenseite, Außenseite und Spann
- Im Lauf den Ball hochwerfen, entgegenspringen, fangen.
- Den Ball in tiefer Hocke fangen.
- Den Ball hochwerfen, in Laufrichtung köpfen, nachlaufen und fangen.
- Den Ball in Laufrichtung köpfen, nachstarten und mit dem Fuß unter Kontrolle bringen.

Hinweis:

Bei den Kopfballübungen gibt der Trainer die Anweisung, den Ball immer anzusehen und ihn mit der Stirn zu treffen. Der Spieler soll ein Gefühl dafür entwickeln, wie der Ball beim Köpfen reagiert.

Übung 2:

Dehnübungen mit dem Ball

- Achterkreisen um die gegrätschten Beine.
- Beine schließen; bei gestreckten Kniegelenken den Ball mit der Hand um die Füße kreisen.
- Bei leicht gegrätschten Beinen ausholen zum Einwurf; Hüfte weit nach vorne bringen, Bogenspannung herstellen. Aufgabe: Wer kann den Ball so hinter sich fallen lassen, daß er zwischen den Beinen aufspringt und vor dem Körper wieder gefangen werden kann?

Übung 3:

2 Mannschaften (8 gegen 8) spielen in einer Spielfeldhälfte nach Basketballregeln gegeneinander (siehe Spielform 3).

Variationen:

- Punkte werden erzielt, indem der Ball zum Anspieler oder zu einem Mitspieler geköpft wird.
 - Punkte werden erzielt, indem der Ball nach Zuwurf über die Seitenauslinie geköpft wird.
 - Es ist kein Dribbling erlaubt!
- Übungszeit: je 5 bis 7 Minuten

Hinweis:

Das Stichwort „Basketball“ assoziiert bei den Spielern meistens körperloses Spiel, trotzdem sollte der Trainer nochmals darauf hinweisen, Zweikämpfe zu vermeiden und die Zuspielwege zu versperren. Alle Mitspieler werden dabei immer wieder zum Freilaufen und Anbieten aufgefordert.

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

Ich abonniere **fußballtraining**

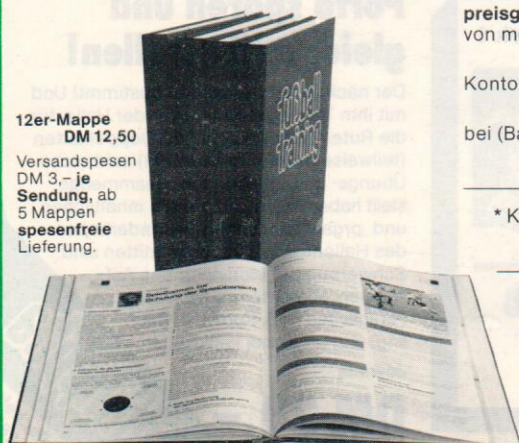
Gleich mitbestellen

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

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

12er-Mappe
DM 12,50

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



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

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1988 (12 Hefte) im Inland DM 52,80 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 57,60, jeweils frei Haus.

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

_____ Expl. **Sammelmappen ft**

_____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

_____ Expl. _____

_____ Expl. _____

_____ Expl. _____

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Philippka

Hauptteil (40 Minuten)

Da diese Aufwärmspiele in der Regel mit großem Eifer gespielt werden und die Spieler somit kurzzeitig erschöpft sind, beginnt der Hauptteil mit einer erholenden Übung.

Übung 1:

Je 2 Spieler stehen sich gegenüber und klemmen den Ball zwischen sich mit der Stirn fest. Aufgaben: Welchem Paar gelingt es, 3 Schritte vor- und zurückzugehen, ohne daß der Ball verlorengeht? Welches Paar kann in die Hocke gehen und wieder aufstehen, ohne daß der Ball fällt?

Hinweis:

Bei dieser Übung wird zum einen die gesamte Rumpf- und Nackenmuskulatur gestärkt, zum anderen fühlt der Spieler deutlich die Stelle (Stirn), mit der er beim Kopfball den Ball treffen soll. Übungszeit: 5 Minuten

Übung 2:

Die Spieler stehen sich paarweise gegenüber, werfen den Ball kopfhoch zu und köpfen ihn zurück. Aufgabenwechsel nach jeweils 10 Kopfstößen. Danach köpfen sie den Ball im Sprung, im Vorwärtslaufen (Werfer läuft rückwärts) und im Rückwärtsgehen (Werfer geht vorwärts). Übungszeit: 10 Minuten

Hinweis:

Nach Übungserläuterung und -demonstration durch den Trainer werden die Spieler aufgefordert, sich gegenseitig bei eventuellen Fehlern zu korrigieren.

Korrekturhinweise

- Schau immer den Ball an!
- Versuche die Augen offenzuhalten!
- Triff den Ball mit der Stirn!
- Hole mit dem gesamten Oberkörper zum Stoß aus!
- Ziehe das Kinn auf die Brust!

Übung 3 (Abb. 1):

Mehrere 2 bis 3 Meter breite Tore werden nebeneinander mit Fahnenstangen errichtet. Jedes Spielerpaar übt an einem Tor. Spieler A, der als Torwart fungiert, wirft dem 4 bis 5 Meter vor dem Tor stehenden Spieler B den Ball kopfhoch zu, worauf dieser versucht, ein Tor zu erzielen. Nach 10 Versuchen erfolgt der Aufgabenwechsel. Wer erzielt die meisten Tore?

Im 2. Durchgang nimmt B ein paar Schritte Anlauf, und A wirft

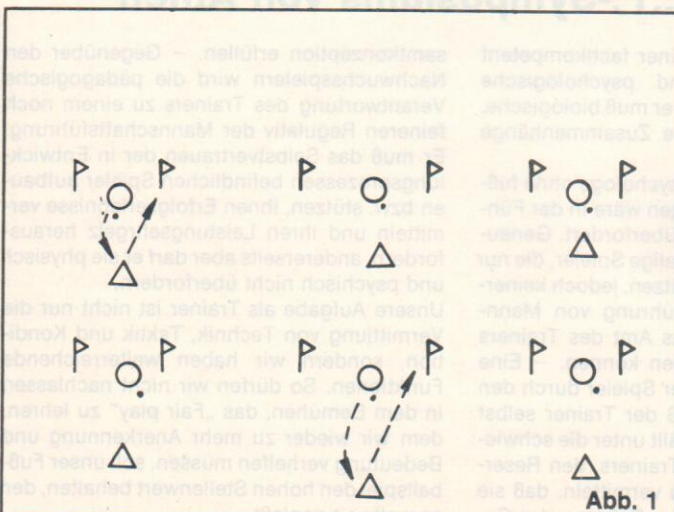


Abb. 1

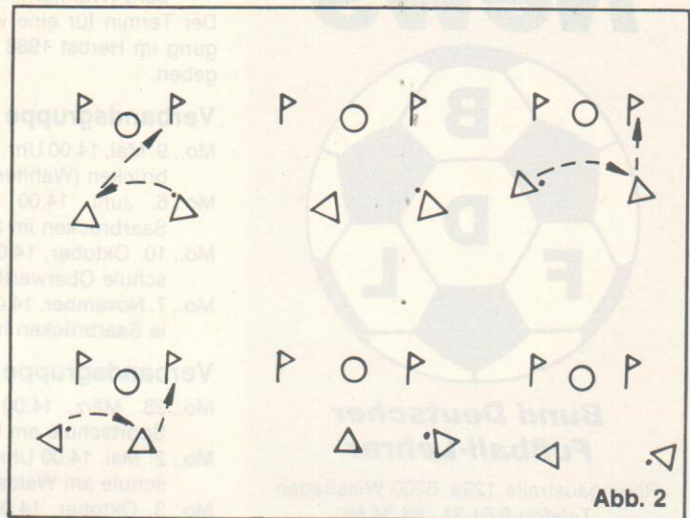


Abb. 2

ihm den Ball so zu, daß er aus dem Lauf aufs Tor köpfen kann. Der Ball darf dabei die Torlinie maximal in Kopfhöhe von A überschreiten, so daß B gezwungen ist, den Ball zu „drücken“ und genau zu platzieren.

Korrekturhinweise wie bei Übung 2

Hinweis:

Durch den Wettbewerbscharakter dieser Übung korrigieren sich die Spieler nur sehr ungern gegenseitig, so daß der Trainer verstärkt auf auftretende Fehler hinweisen muß.

Übungszeit: Je Variation 2 Durchgänge (ca. 10 Minuten).

Übung 4 (Abb. 2):

Bei dieser Übung bleibt der Aufbau aus Übung 3 erhalten, nur üben nun jeweils 3 Spieler an einem Tor. B köpft jetzt nach seitlichem Zuwurf von C auf das von A gehütete Tor. Der Kopfstoß erfolgt dabei zunächst wieder aus dem Stand: Je nach Qualität der Bewegungsausführung kann anschließend auch ein Köpfen aus dem Lauf geübt werden.

Nach jeweils 10 Versuchen werden die Aufgaben reihum gewechselt. Der Trainer erklärt und demonstriert vor dieser Übung die korrekte Haltung beim seitlichen Kopfstoß (das dem Werfer zugewandte Bein ist etwas nach hinten versetzt, der gesamte Oberkörper führt die Dreh- und Stoßbewegung aus).

Korrekturhinweise

Wie bei Übung 2, außerdem:

- Dreh dich etwas zum Werfer hin!
- Versuche, hinter den Ball zu kommen!
- Mache nach dem Kopfstoß einen Ausfallschritt, um den Schwung abzufangen!

Übungszeit: ca. 15 Minuten

Abschluß (20 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 im Großfeld, wobei Tore nur mit dem Kopf erzielt werden dürfen. Es wird ohne Torwart gespielt, um die Chance, mittels Kopfball zum Erfolg zu kommen, zu erhöhen und die Motivation der Spieler durch Erfolgserlebnisse zu steigern.

Hinweis:

Es darf selbstverständlich nur nach Zuspiel aufs Tor geköpft werden und nicht etwa, indem sich der Spieler den Ball selbst mit dem Fuß vorlegt.

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Termine

Regionale Fortbildung 1988

Im Kalenderjahr 1988 finden nachfolgende regionale Arbeitstagungen von BDFL-Verbandsgruppen statt, die vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden:

Verbandsgruppe West

- Mo., 11. April, 14.00 Uhr, Sportschule Duisburg-Wedau
- Mo., 16. Mai, 14.00 Uhr, Sportschule Duisburg-Wedau (Wahltermin)
- Mo., 5. September, 14.00 Uhr, Sportschule Duisburg-Wedau
- Mo., 7. November, 14.00 Uhr, Sportschule Duisburg-Wedau

Verbandsgruppe Nord

- Mo., 21. März, 9.30 Uhr, Sportschule Barsinghausen (Wahltermin)
- Mo., 30. Mai, 9.30 Uhr, Sportschule Barsinghausen
- Mo., 5. September, 9.30 Uhr, Weserstadion Bremen
- Mo., 31. Oktober, 9.30 Uhr, HSV-Trainingszentrum Ochsenzoll Hamburg

Verbandsgruppe Berlin

Mo., 7. März, 18.00 Uhr Sporthalle Schöneberg (Wahltermin)

Der Termin für eine weitere Fortbildungstagung im Herbst 1988 wird noch bekanntgegeben.

Verbandsgruppe Südwest

Mo., 9. Mai, 14.00 Uhr, LSB-Sportschule Saarbrücken (Wahltermin)

Mo., 6. Juni, 14.00 Uhr, LSB-Sportschule Saarbrücken im Stadtwald

Mo., 10. Oktober, 14.00 Uhr, Koblenz, Sportschule Oberwerth

Mo., 7. November, 14.00 Uhr, LSB-Sportschule Saarbrücken im Stadtwald

Verbandsgruppe Hessen

Mo., 28. März, 14.00 Uhr, Frankfurt, LSB-Sportschule am Waldstadion

Mo., 2. Mai, 14.00 Uhr, Frankfurt, LSB-Sportschule am Waldstadion

Mo., 3. Oktober, 14.00 Uhr, Frankfurt, LSB-Sportschule am Waldstadion

Mo., 5. Dezember, 14.00 Uhr, Frankfurt, LSB-Sportschule am Waldstadion

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Fr., 22. April, 13.30 Uhr, Stadion des 1. FC Pforzheim (Wahltermin)

Fr., 23. September, 13.30 Uhr, Sportschule Steinbach/Baden-Baden

Fr., 11. November, 13.30 Uhr, Karlsruhe, Sportschule Schöneck

Verbandsgruppe Bayern

Mo., 21. März, 15.00 Uhr, München, Sportzentrum der Technischen Universität

Fr., 13. Mai, 15.00 Uhr, und Sa., 14. Mai, bis ca. 12.00 Uhr, Herzogenaurach, Treffpunkt adidas-Sporthotel

Sa., 15. Oktober, 9.00 Uhr, Ingolstadt, DJK-Sportanlage (Wahltermin)

Für Programmgestaltung und Abwicklung verantwortliche Tagungsleiter:

West: Heiner Schaffer, Dürrweg 25, 5600 Wuppertal 1, Tel. 02 02 / 43 26 48

Nord: Edu Sausmikat, Weser-Esch-Straße 53, 4500 Osnabrück, Tel. 05 41 / 7 23 72

Berlin: Heinz Schumann, Berliner Straße 65, 1000 Berlin 31, Tel. 030 / 87 73 74

Südwest: Horst Zingraf, Dürerstraße 9, 6676 Mandelbachtal 1, Tel. 0 68 93 / 35 50

Hessen: Philipp Eibelshäuser, Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3, Tel. 0 61 81 / 43 13 60

Baden-Württemberg: Heiner Ueberle, Goethestraße 25, 6913 Mühlhausen, Tel. 0 62 22 / 6 21 88

Bayern: Gerhard Bauer, Menzinger Straße 99a, 8000 München 50, Tel. 089 / 8 11 22 63

Alle regionalen Arbeitstagungen des BDFL sind offen ausschließlich für Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes, unabhängig von einer Mitgliedschaft im BDFL. Spezielle Anmeldungen sind nicht erforderlich. Teilnehmer werden gebeten, ihre gelben DFB-Fortbildungsnachweise zu Beginn jeder Veranstaltung beim Tagungsleiter zwecks Eintragung eines Testats abzugeben. **LOM**

Aufnahmeanträge

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

Diederich, Thomas, Eislebenstraße 5, 5300 Bonn 1; **Geinzer, Kurt**, Postfach 287, 8750 Aschaffenburg; **Heisler, Stefan**, Karpatenstraße 9, 6970 Lauda; **Kuck, Klaus-Peter**, Lortzingstraße 4-6, 3410 Northeim; **Lorenz, Michael**, Im grünen Tal 8, 4500 Osnabrück; **Marti, Siegfried**, Kuxgasse 16, 5000 Köln 90; **Rauscher, Manfred**, Korbinianplatz 4, 8045 Ismaning; **Rittner, Roland**, Flurstraße 4, Weiherhammer; **Rödder, Ernst**, Schümmerichstraße 20, 5208 Eitorf; **Suchanek, Dieter**, Rosenau 35, 4100 Duisburg 12.

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

Mitteilungen

Karten für EURO 88

Es wird um Kenntnisnahme gebeten, daß über den BDFL keine Eintrittskarten zu Spielen der Fußball-Europameisterschaft 1988 (EURO 88) bezogen werden können. Gleiches gilt für die Union Europäischer Fußball-Trainer (U.E.F.).

Thesen und Sentenzen des VIII. U.E.F.-Symposiums von Athen

Gero Bisanz, DFB-Ausbildungschef – Thema: Psychologische und pädagogische Aspekte der Menschen- und Mannschaftsführung.

Die Wissenschaft kann für uns nur dann Hilfen geben, wenn sie aus der Praxis schöpft und die dort gewonnenen Erkenntnisse wissenschaftlich aufarbeitet. – Der Trainer soll nicht nur das Verhalten der Spieler diagnostizieren und kontrollieren, sondern er soll auch sein eigenes Verhalten analysieren, kritisch reflektieren und gegebenenfalls verändern. – Neben einer fundierten Trainingsplanung, -durchführung und -auswertung, muß er durch eine professionelle Mannschaftsführung weitere Einflüsse auf einzelne Spieler und die gesamte Mannschaft geltend machen. – Um die Erwartungen der Spieler, des Managements und der Öffentlichkeit erfüllen

zu können, muß der Trainer fachkompetent sein, pädagogische und psychologische Kenntnisse besitzen, und er muß biologische, medizinische und andere Zusammenhänge verstehen.

Der Pädagoge und der Psychologe ohne fußballspezifische Erfahrungen wäre in der Führung von Mannschaften überfordert. Genauso überfordert sind ehemalige Spieler, die nur Erfahrung als Spieler besitzen, jedoch keinerlei Kenntnisse in der Führung von Mannschaften. Sie würden das Amt des Trainers nur unvollständig ausüben können. – Eine wirksame Motivierung der Spieler durch den Trainer setzt voraus, daß der Trainer selbst hoch motiviert ist. – Es fällt unter die schwierigsten Aufgaben eines Trainers, den Reservespielern das Gefühl zu vermitteln, daß sie eine wichtige Funktion im Rahmen der Ge-

samtkonzeption erfüllen. – Gegenüber den Nachwuchsspielern wird die pädagogische Verantwortung des Trainers zu einem noch feineren Regulativ der Mannschaftsführung. Er muß das Selbstvertrauen der in Entwicklungsprozessen befindlichen Spieler aufbauen bzw. stützen, ihnen Erfolgserlebnisse vermitteln und ihren Leistungsehrgeiz herausfordern, andererseits aber darf er sie physisch und psychisch nicht überfordern.

Unsere Aufgabe als Trainer ist nicht nur die Vermittlung von Technik, Taktik und Kondition, sondern wir haben weiterreichende Funktionen. So dürfen wir nicht nachlassen in dem Bemühen, das „Fair play“ zu lehren, dem wir wieder zu mehr Anerkennung und Bedeutung verhelfen müssen, soll unser Fußballspiel den hohen Stellenwert behalten, den es weltweit genießt.

Kurt Schadegg, stv. Ausbildungschef des Schweizerischen Fußballverbandes – Thema: Aktuelle Trends und Tendenzen im internationalen Fußball.

Der Spielraum wird immer enger. Jede Mannschaft ist bestrebt, möglichst nah zusammen zu sein. Dadurch sind die Teams auf engem Raum ineinander verzahnt. – Der Zeitdruck auf den einzelnen Spieler, der im Ballbesitz ist, wird ständig größer. Nur technisch perfekte Spieler, körperlich und geistig reaktions-schnelle Spieler, können sich auf engem Raum unter diesem Zeitdruck durchsetzen. Das Fundament einer Mannschaft wird nach wie vor eine gut organisierte Abwehr bilden. In diese Defensivorganisation ist die gesamte Mannschaft integriert, zwangsläufig mitbedingt durch den engen Spielraum. Deckungsarten sind wohl verschieden, bei allen großen Teams fällt aber die annähernd perfekte Organisation der Defensive auf. – Das Spiel des Torwarts hat sich verändert. Spielt eine Mannschaft „Pressing“, wird er vielfach zum „Ersatzlibero“, und auch bei der Angriffsauslösung kann er eine entscheidende Rolle spielen. Der reine Linientorwart existiert nicht mehr. Wesentlich scheint mir, daß möglichst viele Spieler den Mut aufbringen, in den Strafraum hineinzustoßen. Dort werden die meisten Tore erzielt. Im Wissen darum, wird dort aber auch am härtesten gekämpft. – Für alle Standardsituationen sind Spezialisten erforderlich, und dem Training dieser Standardsituationen ist große Beachtung zu schenken. Immer wird der überragende Einzelspieler, das Fußballgenie, für den ganz großen Erfolg einer Mannschaft verantwortlich zeichnen. Ein solcher Ausnahmekönner, dieser glänzende Individualist, macht eine gute Mannschaft erst zu einem überragenden Team. – Das nächste Kapitel in der Geschichte des Fußballs wird bereits geschrieben. Bald werden wir es lesen können. Ich hoffe, daß es ein erfreuliches sein wird, geprägt vor allem durch Fairneß, durch Achtung des Gegners und der Schiedsrichter. Nur so haben wir die Gewißheit, daß unser Spiel weiter bestehen und sich weiter entwickeln kann.

*

Ernest, Jacky, Entraîneur de Direction National Fédération Française de Football – Thema: Talentsichtung und Talentförderung. Heutzutage ist man sich überall einig, daß die Ausbildung des Fußballers, und besonders die des Berufsfußballers, unumgänglich ist, so wie es wahr ist, daß für alle beruflichen Aktivitäten eine Ausbildung der Ausübung des Berufes vorausgeht. – Die Besten müssen aus einem mittelmäßigen oder ungenügenden Umfeld herausgeholt werden, um ihnen ein höheres Spielniveau, ein besser geführtes Training mit besser ausgebildeten Trainern anzubieten.

Man muß hauptsächlich die Schnelligkeit im physischen Bereich, die technischen, taktischen und moralischen Qualitäten für diese Auswahl in Betracht ziehen. – Es besteht die unumstößliche Tatsache, daß die Schnelligkeit in ihren verschiedenen Formen die wichtigste physische Eigenschaft bleibt, welche die Auswahl bestimmen soll. – Vier Trainingseinheiten pro Woche sind unbedingt notwendig für diejenigen, die sich zum Spitzensport orientieren wollen. Die Einführung und Grundausbildung ab 6

UNION EUROPÄISCHER FUSSBALL-TRAINER



adidas
Partner im Fußball Europas

Jahren sollte in allen Vereinen mit besser ausgebildeten Jugendtrainern absolviert werden. – Bei der Ausbildung ab 16 Jahren ist besonders darauf zu achten, daß die psychische Komponente nicht zu kurz kommt, daß die Zusammenarbeit der Ausbilder und der Trainer der 1. Mannschaft vorbildlich sein muß, um die angehenden Profis nicht zu früh und zu viel im höchsten Niveau einzusetzen, und daß neben der Ausbildung des Fußballers die des Menschen ebenfalls zur Geltung kommt.

*

Jupp Derwall, Ex-Bundestrainer, Trainer des Türkischen Meisters Galatasaray Istanbul – Thema: Trainer-Erfahrungen im Ausland mit Spielern fremdländischer Mentalität und Sprache.

Arbeit und Engagement eines im Ausland tätigen Trainers ist immer von besonderen Merkmalen gekennzeichnet: Er genießt mehr Vertrauen und Anerkennung als jeder andere aufgrund seiner Erfahrungen und Erfolge, obwohl man seine menschlichen Qualitäten nur sehr wenig kennt – er wird stärker respektiert und besitzt mehr Handlungsfreiheiten als andere, und alle Veränderungen, die er vornimmt, werden akzeptiert, weil man sich davon positive Auswirkungen verspricht – er kann mehr als jeder andere mit der Unterstützung von vielen Seiten rechnen. Dem gegenüber stehen hochgeschraubte Erwartungen, die nicht immer leicht zu erfüllen sind, und selbst Experten sind zum Scheitern verurteilt, wenn sie glauben, im Ausland leichtes Spiel zu haben.

Wer sich nicht vorher mit Land und Leuten beschäftigt hat, wer sich nicht schon früher mit dem Fußball des Landes befaßt hat und auch nicht mit Mentalität, Kultur und Sprache, der wird es immer schwer haben, sich einen guten Start zu verschaffen. – Es zählen nur Erfolge und Meisterschaften und das, was ein Trainer aus einer Mannschaft macht, sonst nichts. – Ein im Ausland arbeitender Trainer wird immer an dem gemessen, was sein eigenes Land im Internationalen darstellt. – Heute bin ich eigentlich froh, daß ich mit Galatasaray Istanbul erst im dritten Jahr Meister geworden bin. Denn, obwohl wir im ersten Jahr den Cup gewonnen haben, im zweiten Jahr ungeschlagen und punktgleich, aber durch das schlechtere Torverhältnis, nur Vizemeister wurden, hat sich gezeigt, daß Erfolg weder Zauberei noch allein Glück ist und nur ein planmäßiger Aufbau auf Dauer und für die Zukunft gelten kann.

Es ist nicht nur wichtig, mit besseren Bedingungen den Spielern eine bessere Motivation zu bieten, es ist noch wichtiger, den Spielern keine Ausreden für schlechte Leistungen zu liefern. – Mentalität, Lebensart und Lebensweise, für jedermann ein wichtiger Bestandteil seiner selbst, kann für den im Ausland arbeitenden Trainer manches Problem sein. Vielleicht beschäftigen wir Trainer uns zu wenig mit fremdländischer Mentalität, weil für uns immer nur die Leistung zählt. – Die Mentalität eines Volkes kann nicht einfach ignoriert werden. Lebensarten sind geprägt von Familie, Gesellschaft, von Erziehung und Religion. Deshalb ist es Aufgabe des Trainers, Spieler zu einer internationalen Fußball-Mentalität hinzuführen, ohne dabei die eigene aufzugeben. – Aber trotz aller Bekenntnisse zur Strenge, Härte und einer internationalen Fußball-Mentalität würde ich jedem Trainer raten, sich im Ausland beweglich und anpassend zu zeigen und sich Trainingsmethoden zu bedienen, die der Mentalität entsprechen, die aber gleichermaßen für das Spiel effektiv und wirksam sind.

Es ist sehr wichtig, daß der Trainer die Sprache des Landes versteht und spricht, in dem er arbeitet. Er verbessert auch sein Image dadurch. Wird ein Dolmetscher benötigt, kann der Trainer seine Ideen und Motivationskraft nicht mit der wichtigen Effizienz an die Spieler bringen. Durch das Wechselspiel zwischen Trainer und Dolmetscher geht viel Zeit verloren; die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler sind nur schwer aufrechtzuerhalten. Ebenso fehlt die direkte Ansprache von Trainer zu Spieler und Mannschaft und auch der persönliche Kontakt, der die eigentliche Wirkung erzielen soll. Unpopuläre Maßnahmen haben noch nie zu Popularität geführt. Aber es ist in unserem Beruf auch nicht üblich, an Popularität zu gewinnen, ohne Erfolg zu haben. – Wer etwas mehr als normal Geduld aufbringt und Zeit opfert, für den kann im Ausland jeder Tag ein Gewinn sein. Fans und Zuschauer werden sich dankbar zeigen wie nirgendwo sonst, weil Fußball ein Teil ihres Lebens und ihrer Freude ist.

Am Ende der Saison 1988 beabsichtige ich, meine Arbeit als Trainer endgültig zu beenden. Nach 29 Trainerjahren tue ich das aus der Überzeugung heraus, daß es schöne und erfahrungsreiche Jahre waren, die mir viel gegeben haben. Ich habe die Welt gesehen, und ich habe das Glück gehabt, gegen die besten Spieler und Mannschaften der Welt antreten zu dürfen. Ich habe dabei viel Freunde gewonnen, und ich habe gleichermaßen Höhen und Tiefen und auch Leiden zu durchleben gehabt. Und wenn es diese Tiefen und Leiden nicht gegeben hätte, dann müßte ich mir vielleicht sagen: „Derwall, du hast gar nicht gelebt!“ Nur aus Erfolgen kann der Mensch auch keine Lehren ziehen, um für den Rest der Jahre gewappnet zu sein. Ich habe das Glück gehabt, nur mit jungen Leuten zu arbeiten – das ist kein Affront gegen die Alten, ich bin selbst einer. Aber es ist ein Glück, bei jungen Menschen soviel Vertrauen zu genießen, über so viele Jahre. Wir Trainer sind gefordert, Lehrer, Vermittler, Erzieher und auch Antreiber zu sein. Eine Aufgabe, die Glück und Zufriedenheit vermittelt. Es war eine schöne Zeit, und ich möchte sie auch nicht missen, auch mit niemandem teilen.

Tolle neue Werbeprämien

Gehen Sie auf Punktejagd!

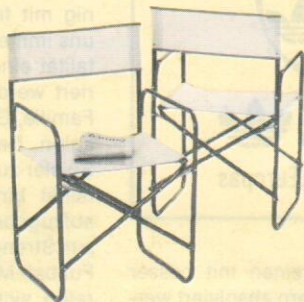
Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: **Mehr als 50 neue Prämien** haben wir als Belohnung ausgewählt! Prämien von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein **neues Punkt-System** (1 neues Jahres-Abo = 1 Punkt, Punkte können gesammelt werden) –, aber alle **nützlich**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



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

● Für 1 Punkt:

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



●● Für 2 Punkte:

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



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

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

●●● Für 3 Punkte:

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



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

●●●● Für 4 Punkte:

SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

●●●●● Für 5 Punkte:

- Gr. BONUM-Werkzeugschrank, gefüllt
- Schnellkochtopf „Sicomatic M“, 5 Liter
- SAMSONITE Reiseset, 2teilig, Naturleinen



Kundennummer/Absender: 1. 14. _____

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

1. Neubezieher

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

2. Neubezieher *

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

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

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

Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.

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

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

(2. Unterschrift des Neubeziehers) _____

(Datum/Unterschrift) _____

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