

# fußball training

3

6. Jahrgang · März 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter

Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

Regel-Info  
**Torwartspiel**



**Liebe Leser,**

in den nächsten Wochen fallen in allen Spielklassen wichtige Vorentscheidungen im Kampf um Meisterschaft, Auf- und Abstieg. Grund genug für uns, den Inhalt dieser und der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ dem Wettkalender anzupassen und Sie, liebe Leser, mit entsprechenden Materialien – sprich Trainingsprogrammen und Übungssammlungen – für Ihre wöchentliche Trainingspraxis zu versorgen.

Die Beiträge in dieser Ausgabe stehen im Zeichen des Konterspiels und des Dribblings. Jeweils zwei Beiträge befassen sich unter Berücksichtigung weiterer Schwerpunkte mit diesen wichtigen Themen:

● **Marek Wanik** bietet in einer Trainingseinheit Übungsformen für das Konterspiel aus einer verstärkten Abwehr an.

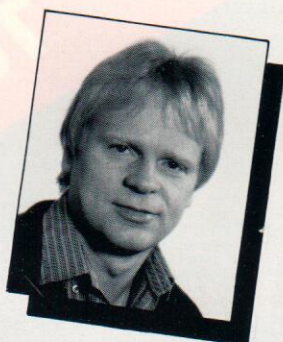
● **Michael Krüger** zeigt auf, wie man diese taktische Angriffsvariante sinnvoll in ein Vorbereitungsprogramm auf die 1. bzw. 2. Wettkampfperiode einbettet.

● **Gero Bisanz** setzt seine Beitragsserie „Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen“ mit weiteren Übungsanregungen zum Aufwärmen und zum Dribbeln und Passen fort.

● **Norbert Stirken** wendet sich schließlich mit einer Trainingseinheit sowohl an die Jugend- als auch Amateurtrainer, und stellt Übungsformen zur Verbesserung des Tempo- und des gegnerüberwindenden Dribblings vor.

In unserer Beitragsserie „Regel-Info“ nimmt **Günter Linn**, Mitglied im Schiedsrichter-Lehrstab des DFB, dieses Mal die Spielweise der Torhüter näher unter die Lupe.

Viel Spaß beim Durcharbeiten dieses Heftes wünscht Ihnen



Werner Köhler

**In dieser Ausgabe**

Michael Krüger

**Das Training in der Übergangsperiode 3**

Norbert Vieth

**Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 7**

**BDFL-News 15**

**Jugendtraining**

Gero Bisanz

**Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (3. Folge) 37**

**Regel-Info**

Günter Linn

**Regel und Praxis des Torwartspiels 41**

**Buchbesprechung 44**

Marek Wanik

**Das Konterspiel aus einer verstärkten Abwehr 45**

Norbert Stirken

**Die Verbesserung des spielgemäßen Dribbelns 49**

**fußball training**

*Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter*

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

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

**Redaktionskollegium:**

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

**Zeichnungen:**

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:** Bongarts

Korrekte und der Situation angemessene Spielweise des Torwarts, beobachtet im Pokalspiel Hessen Kassel gegen Viktoria Aschaffenburg.

Michael Krüger

# Das Training in der Übergangsperiode

Vorbereitungsprogramm der SpVg Brakel (Verbandsliga)

## Vorbemerkungen

Zu Beginn einer jeden Vorbereitungsphase (sei es auf die erste oder zweite Wettkampfperiode) steht ein Trainer immer wieder vor den gleichen Fragen: Wie erreiche ich es, daß meine Mannschaft zum ersten Meisterschaftsspiel topfit ist (konditionell, technisch, taktisch)? Was muß ich tun, damit meine Mannschaft während der gesamten Wettkampfperiode eine möglichst gleichmäßige, auf hohem Niveau stehende Leistung zu bringen in der Lage ist, ohne einen kräftemäßigen Einbruch zu erleiden?

Das folgende Trainingsprogramm erhebt keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit, es ist lediglich ein Versuch, den oben genannten Fragestellungen gerecht zu werden. Zudem ist es auf den Charakter und das Leistungsvermögen meiner Mannschaft zugeschnitten.

Im konditionellen Bereich legte ich sehr große Sorgfalt auf eine auf möglichst hohem Niveau stehende Grundlagenausdauer, und zwar aus folgenden Überlegungen heraus:

- 1 Dank der Untersuchungen von Professor Liesen steht meiner Meinung nach inzwischen unumstößlich fest, daß eine auf hohem Niveau stehende Ausdauer eine äußerst wichtige Grundlage für das Fußballspielen ist, da sie es ermöglicht, eine gewählte Intensität möglichst lange durchzuhalten, sich nach Antritten, Zweikämpfen und Sprüngen etc. schnell zu erholen und ein hohes Spieltempo auch noch gegen Ende eines Spieles zu gehen.
- 2 Sämtliche von mir in der Vergangenheit trainierte Mannschaften, bei denen ich ebenfalls auf eine sehr gut ausgebildete Ausdauer Wert legte, hatten über die gesamte Saison gesehen keinen kräftemäßigen Einbruch zu verzeichnen.

Ferner war ich darauf bedacht, daß meine Spieler eine gute Allgemeinkräftigung erfuhren und daß sehr sorgfältig und konzentriert gedehnt wurde. Eine solche Handhabung halte ich persönlich für eine effektive Vorbeugung gegen Muskel-, Sehnen- und Gelenkverletzungen.

## Praxisteil

### Trainingsprogramm der 1. und 2. Woche

#### 1. Trainingseinheit

##### Allgemeines Kräftigungsprogramm

In den ersten beiden Wochen der Vorbereitungszeit wurde dieses Programm täglich absolviert. In der ersten Woche betrug die Pause zwischen den einzelnen Sätzen 2 Minuten, in der zweiten Woche 1 Minute. In den beiden folgenden Wochen wurde die Satzzahl unter Beibehaltung der Pause von 1 Minute auf 4 Minuten erhöht und das Programm 2mal pro Woche durchgeführt. Ab der 5. Woche steht das Programm bis zum Saisonende einmal pro Woche auf dem Trainingsplan. Das unten dargestellte Kräftigungsprogramm hat den Vorteil, daß es je nach Witterung in der Kabine oder auf dem Platz durchgeführt werden kann.

##### Übung 1:

Unterarmliegende rüchlings, 2mal 15 Sek. Haltezeit

##### Übung 2:

Crunches (Bauch), 2mal 6 Wiederholungen

##### Übung 3:

Hochhalten der Beine aus der Bauchlage, 2mal 15 Sek. Haltezeit

##### Übung 4:

Kniebeugen, 2mal 15 Wiederholungen

#### Terminplan der Vorbereitungsperiode

Dienstag,	den 19. 1. 88	Trainingsbeginn
Mittwoch,	den 20. 1. 88	Training
Donnerstag,	den 21. 1. 88	Training
Freitag,	den 22. 1. 88	Training
Samstag,	den 23. 1. 88	Spiel (Bezirksliga)
Dienstag,	den 26. 1. 88	Training
Mittwoch,	den 27. 1. 88	Spiel (Bezirksliga)
Freitag,	den 29. 1. 88	Training
Sonntag,	den 31. 1. 88	Spiel (Landesliga)
Dienstag,	den 2. 2. 88	Training
Mittwoch,	den 3. 2. 88	Training
Freitag,	den 5. 2. 88	Training
Sonntag,	den 7. 2. 88	Hallenfußballturnier
Dienstag,	den 9. 2. 88	Training
Mittwoch,	den 10. 2. 88	Training
Freitag,	den 12. 2. 88	Training
Sonntag,	den 14. 2. 88	Spiel (Landesliga)
Dienstag,	den 16. 2. 88	Training
Mittwoch,	den 17. 2. 88	Training
Freitag,	den 19. 2. 88	Training
Sonntag,	den 21. 2. 88	1. Meisterschaftsspiel

## A4 Trainingsprogramme

### Übung 5:

Liegestütze, 2mal 8 Wiederholungen

### Übung 6:

Seitlicher Unterarmliegestütz, 2mal 15 Sek. Haltezeit pro Seite

### Schulung der Grundlagenausdauer

Der zweite Teil der ersten Trainingseinheit bestand aus 4 Dauerläufen à 10 Minuten mit einer jeweiligen Pause von 4 Minuten zwischen den einzelnen Läufen. In diesen Pausen wurde immer wieder die Beinmuskulatur gedehnt. Durch Pulsmessungen jeweils nach Ende der Läufe in Verbindung mit der jeweils zurückgelegten Strecke wurde die richtige Laufgeschwindigkeit für die einzelnen Spieler ermittelt, um für die folgende Trainingseinheit einigermaßen sicher zu gewährleisten, daß auch wirklich die aerobe Ausdauer geschult würde. Um dies kontrollieren und steuern zu können, wurden die nächsten 10-Minuten-Läufe der folgenden Trainingseinheit auf dem Platz absolviert, indem Spieler gleicher Laufgeschwindigkeit zusammengestellt wurden und sie einen 50mal 50 m großen Parcours ablaufen mußten. Die Auswertung der Pulsmessungen in Verbindung mit den zurückgelegten Strecken ergab, daß im Schnitt mit einer Laufgeschwindigkeit von ca. 3 m/Sek. begonnen werden konnte. In der zweiten Woche wurde unter Beibehaltung der Laufgeschwindigkeit die Pause zwischen den Läufen auf 3 Minuten verkürzt. In der dritten Woche wurde die Laufgeschwindigkeit auf 3,5 m/Sek. gesteigert bei 3 Minuten Pause zwischen den Läufen. In der vierten und fünften Woche der Vorbereitungszeit wurde die Ausdauer dann durch extensives Intervalltraining, das jeweils dienstags auf dem Programm stand, und 10-Minuten-Läufe, mit denen eine jede Trainingseinheit begonnen und abgeschlossen wurde, weiter geschult. Zum extensiven Intervalltraining ist zu bemerken, daß es in Diagonalläufen von Strafraumecke zu Strafraumecke durchgeführt wurde. In jeweils zwei Probeläufen wurden vorab anhand des Pulses die Laufgeschwindigkeit und die Pausenzeit ermittelt. Es wurden jeweils 3 Serien à 12 Diagonalen mit 4 Minuten Pause zwischen den Serien absolviert.

## 2. Trainingseinheit

- Allgemeines Kräftigungsprogramm.
- 4 10-Minuten-Läufe um ein 50 mal 50 Meter großes Quadrat mit je vier Minuten Pause zwischen den Läufen. Laufgeschwindigkeit: 3 m/Sek.
- Spiel auf zwei Normaltore über den halben Platz ohne Auflagen (8 gegen 8), Dauer: 20 Minuten.
- 5 Minuten locker auslaufen.

## 3. Trainingseinheit

- Allgemeines Kräftigungsprogramm.
- 4 10-Minuten-Läufe (siehe 2. Trainingseinheit).
- Spiel 8 gegen 8 über den halben Platz ohne Tore. Die Torhüter müssen mit Flugbällen angespielt werden, die sie fangen und dann wieder einem eigenen Spieler zuwerfen. Welcher Mannschaft gelingen die meisten Zuspiele auf den Torhüter. Es werden zwei Durchgänge zu je 10 Minuten mit vier Minuten Pause dazwischen gespielt.
- 5 Minuten locker auslaufen.

## 4. Trainingseinheit

- Allgemeines Kräftigungsprogramm.
- 2 10-Minuten-Läufe.

- 30 Minuten Spiel 8 gegen 8 auf zwei Tore über den halben Platz. In der eigenen „Hälfte“ darf nur mit zwei Kontakten gespielt werden.
- 10 Minuten locker auslaufen.

## 5. Trainingseinheit

- Allgemeines Kräftigungsprogramm.
- 4 10-Minuten-Läufe um ein 50 mal 50 Meter großes Quadrat mit je 3 Minuten Pause zwischen den Läufen. Laufgeschwindigkeit: 3,5 m/Sek.
- Spiel auf zwei Normaltore über drei Viertel des Platzes (8 gegen 8 mit Torhüter). In der eigenen Hälfte darf nur mit zwei Kontakten gespielt werden. Dauer: 20 Minuten.
- 5 Minuten locker auslaufen.

## 6. Trainingseinheit

- Allgemeines Kräftigungsprogramm.
- 4 10-Minuten-Läufe (siehe 5. Trainingseinheit).
- „Vorübungen zum Spiel über die Flügel.

### Übung 1 (Abb. 1):

A paßt zu B, B dribbelt mit dem Ball bis zur Grundlinie und spielt von dort eine Flanke auf C. Anschließend erfolgt der Positionswechsel: A nach B, B nach C und C nach A.

### Übung 2 (Abb. 2):

Wie Übung 1; B dribbelt nun mit dem Ball diagonal in Richtung des nahen Torpfostens. A hinterläuft B und erhält das Zuspiel auf den Flügel. A dribbelt bis zur Grundlinie und spielt die Flanke auf C. Positionswechsel: wie oben.

- 5 Minuten locker auslaufen.

## Trainingsprogramm der 3. Woche

In der 3. Woche wurde das Ausdauertraining weiter intensiviert, wobei der Umfang allerdings etwas zurückgeschraubt wurde. Dafür kam dann im konditionellen Bereich das Training der Schnelligkeit hinzu, und im taktischen Bereich wurde weiter am Spiel über die Flügel geübt.

## 1. Trainingseinheit

- Allgemeines Kräftigungsprogramm.
- 4 10-Minuten-Läufe um ein 50 mal 50 Meter großes Quadrat mit je 3 Minuten Pause und einer Laufgeschwindigkeit von 3,5 m/Sek.

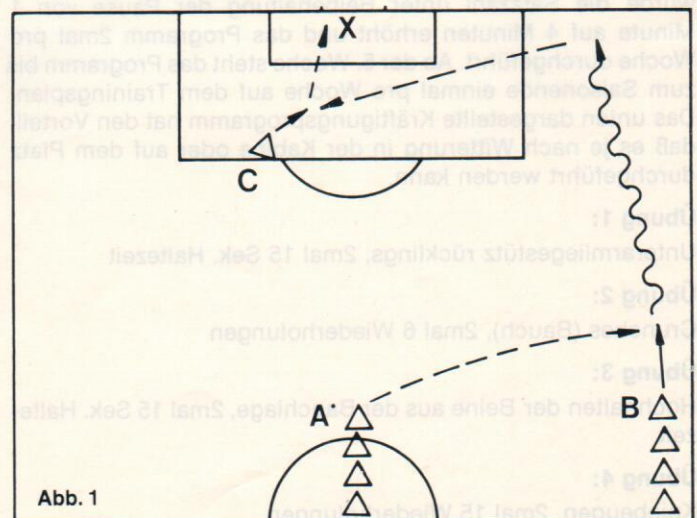


Abb. 1

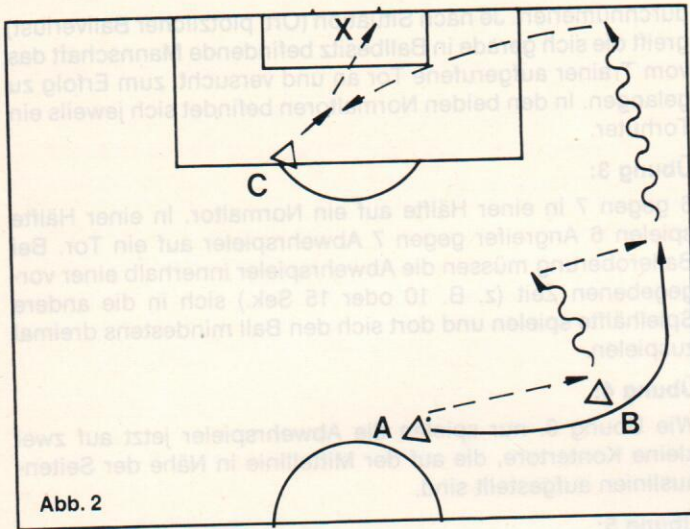


Abb. 2

– „Vorübungen zum Spiel über die Flügel“.

### Übung 3 (Abb. 3):

Wie Übung 2, ein weiterer Spieler kommt hinzu. B spielt zu der sich kurz anbietenden Sturmspitze C und läuft weiter bis in den Strafraum. C leitet direkt weiter auf den Flügel in den Lauf von A und sichert in der Spielfeldmitte die beiden Sturmspitzen. A dribbelt wieder bis zur Grundlinie und flankiert in den Strafraum auf die ihre Laufwege kreuzenden C und D.

– 5 Minuten locker auslaufen.

## 2. Trainingseinheit

- Allgemeines Kräftigungsprogramm
- Schnelligkeitstraining:

Die Spieler dribbeln paarweise von der Grundlinie bis zur Strafraumlinie, um dann 20 m mit dem Ball am Fuß zu sprinten. Jetzt lassen sie den Ball liegen und laufen locker 20 m aus, um dann vom nächsten Markierungshütchen noch einmal einen Spurt über 10 m ohne Ball anzuziehen. Dann laufen sie locker bis zur anderen Grundlinie weiter und gehen jetzt wieder zum Start zurück. Zwischen den einzelnen Läufen liegt eine Pause von 2 Minuten. Es werden zwei Serien zu je 6 Läufen absolviert, die Pause zwischen den Serien beträgt 5 Minuten. In der Pause werden Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt.

- Spiel auf zwei Normaltore (8 gegen 8) über drei Viertel des Platzes. Um das Spiel über die Flügel weiter zu forcieren,

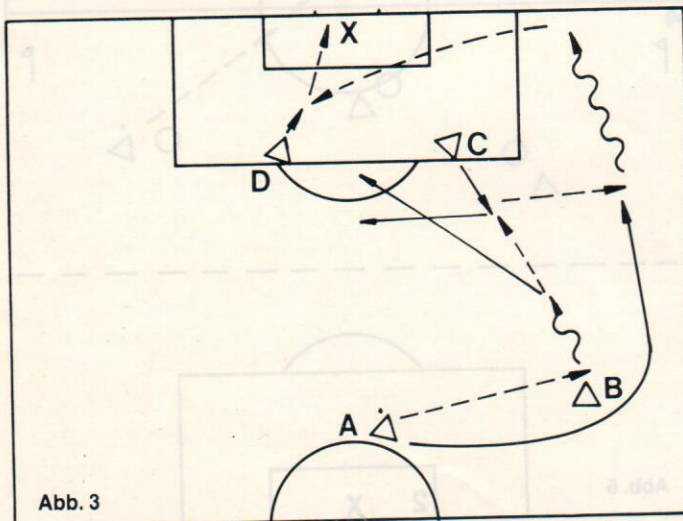


Abb. 3

mußten die Angriffe beider Mannschaften immer über den Flügel vorgetragen werden. Zu diesem Zweck wurden auf Höhe der Mittellinie des Spielfeldes zwei ca. 8 m große Offentore markiert, die die angreifende Mannschaft zunächst durchspielen mußte, bevor ein Tor erzielt werden konnte. Ferner zählten Tore, die im Anschluß an eine „Hinterlaufen-Aktion“ erzielt wurden, doppelt.

– 10 Minuten locker auslaufen.

## 3. Trainingseinheit

Auch in der 3. Trainingseinheit der dritten Woche waren das Schnelligkeitstraining im konditionellen Bereich und das Spiel über die Flügel im taktischen Bereich die Schwerpunkte. Beim Training des Spiels über die Flügel wurden die „Trockenübungen“ aus den vorangegangenen Trainingseinheit zu diesem Schwerpunkt nun mit Gegenspieler durchgeführt, wobei diese zunächst teilaktiv, dann wettkampfgemäß zu Werke gingen. Im abschließenden Spiel sollte das Geübte dann zielstrebig zur Anwendung gebracht werden. Abschluß der Trainingseinheit bildete dann wieder das übliche 10minütige Auslaufen.

## Trainingsprogramm der 4. und 5. Woche

Inhalte der beiden letzten Wochen vor dem ersten Meisterschaftsspiel waren im konditionellen Bereich weiter die Schulung der Ausdauer in der beschriebenen Art und Weise, das Schnelligkeitstraining, das nun zweimal wöchentlich auf dem Programm stand, und das ebenfalls eingangs dargestellte Kräftigungsprogramm. Schwerpunkte im taktischen Bereich waren in der 4. Woche das „Sicher aufbauende Spiel“ und in der 5. Woche das „Konterspiel“. Im folgenden werden zu beiden Bereichen beispielhaft einige Übungen aufgezeigt.

### Sicher aufbauendes Spiel

#### Übung 1:

7 gegen 5 in einer Hälfte. Die Überzahlmannschaft hat nur zwei Ballkontakte, die Mannschaft in der Unterzahl freies Spiel.

#### Schwerpunkte:

- 20 Zuspiele der Überzahlmannschaft zählen einen Punkt. Doppelpässe der Unterzahlmannschaft werden ebenfalls mit einem Punkt bewertet.
- 7 gegen 5 über zwei Linien (s. Abb. 4).

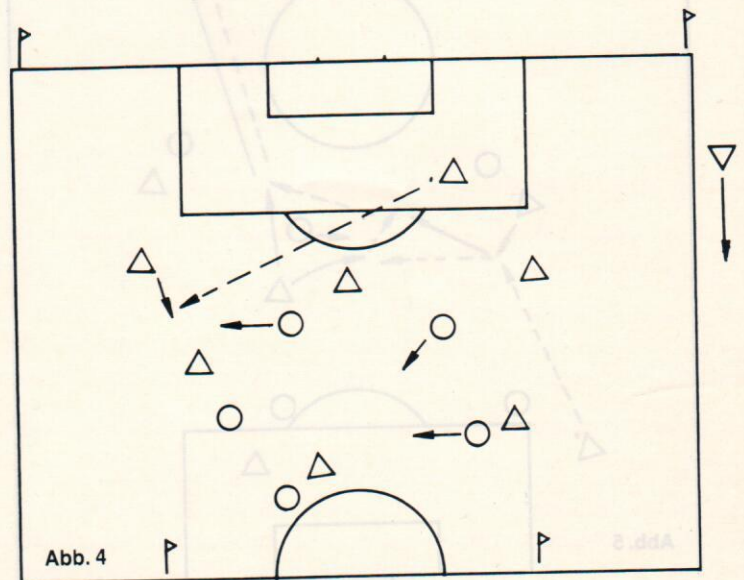


Abb. 4

## A4 Trainingsprogramme

### Übung 2:

4 gegen 4 in einer Hälfte plus 3 gegen 3 in der anderen Hälfte. Jede Mannschaft bleibt in ihrer Hälfte. Der Ball darf erst nach einer bestimmten Anzahl von Zuspielen innerhalb einer Mannschaft in die andere Spielhälfte wechseln.

### Übung 3:

Wie Übung 2, nur geht der betreffende Paßgeber jetzt seinem Zuspiel in die andere Hälfte nach und unterstützt die ballbesitzende Partei.

### Übung 4 (Abb. 5):

5 gegen 5 in einer Hälfte plus 2 gegen 2 in der anderen Hälfte auf ein Normaltor. Ablauf wie bei Übung 3, nur jetzt mit Torabschluß.

## Konterspiel

### Übung 1:

8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte. In einer Spielfeldhälfte wird 8 gegen 8 ohne Tore gespielt. Jede Mannschaft soll den Ball in den eigenen Reihen halten. Auf Pfiff des Trainers soll das Geschehen schnellstmöglich in die andere Hälfte verlagert werden.

### Übung 2 (Abb. 6):

8 gegen 8 in einem markierten Feld auf Höhe der Mittellinie. Neben den zwei vorhandenen Normaltoren werden zwei weitere Tore am Schnittpunkt zwischen Mittel- und Seitenauslinie aufgestellt. Die nun vier vorhandenen Tore werden von 1 bis 4

durchnumeriert. Je nach Situation (Ort, plötzlicher Ballverlust) greift die sich gerade in Ballbesitz befindende Mannschaft das vom Trainer aufgerufene Tor an und versucht, zum Erfolg zu gelangen. In den beiden Normaltoren befindet sich jeweils ein Torhüter.

### Übung 3:

6 gegen 7 in einer Hälfte auf ein Normaltor. In einer Hälfte spielen 6 Angreifer gegen 7 Abwehrspieler auf ein Tor. Bei Balleroberung müssen die Abwehrspieler innerhalb einer vorgegebenen Zeit (z. B. 10 oder 15 Sek.) sich in die andere Spielhälfte spielen und dort sich den Ball mindestens dreimal zuspelen.

### Übung 4:

Wie Übung 3, nur spielen die Abwehrspieler jetzt auf zwei kleine Kontertore, die auf der Mittellinie in Nähe der Seitenauslinien aufgestellt sind.

### Übung 5:

Wie Übung 3. In der gegnerischen Hälfte befinden sich jetzt aber 2 Angriffsspitzen mit ihren Gegenspielern (Variation: plus Libero). Die Spitzen sollen entweder alleine oder mit den nachrückenden Mitspielern zum Torerfolg kommen.

### Übung 6:

8 gegen 8 auf zwei Tore über das ganze Feld. Die angreifende Partei befindet sich mit fast allen Spielern in der gegnerischen Hälfte (Ausnahme: Libero). Die Abwehr versucht, nach Eckbällen und Freistößen zu kontern.

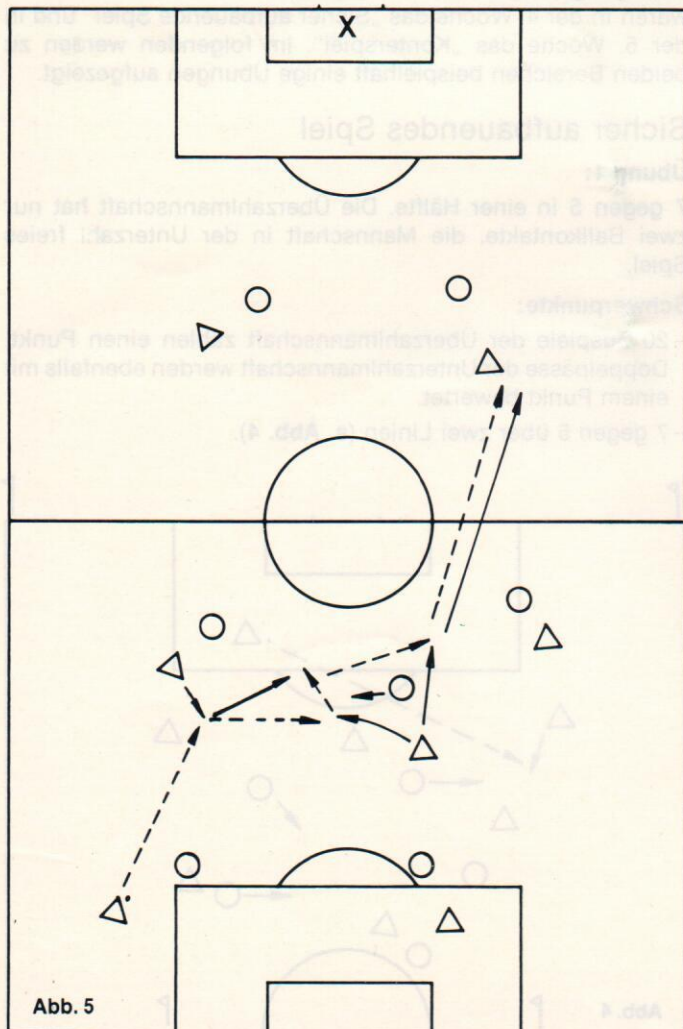


Abb. 5

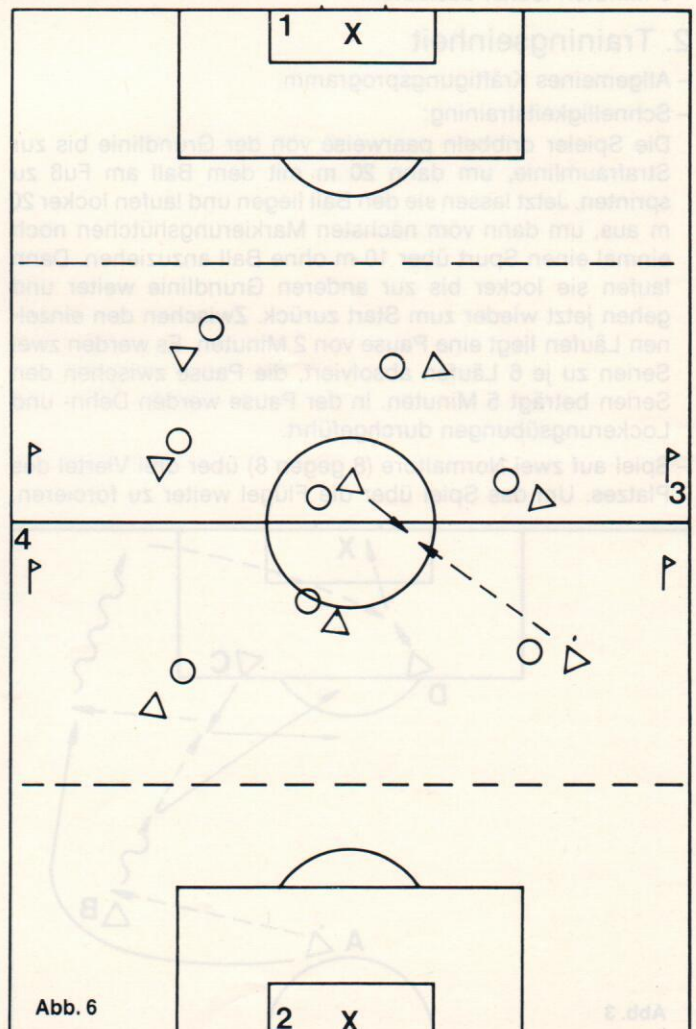


Abb. 6

Norbert Vieth

# Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4

## Vorbemerkungen

„Das Training soll viele kleine, dem Fußballspiel ähnliche Spiel- und Übungsformen enthalten.“

Gespielt und geübt wird **in kleinen und überschaubaren Gruppen**, wodurch eine größere Anzahl an Ballkontakten erfolgen kann.“

(DFB, Fußball-Lehrplan 2)

Diese Grundforderung an die inhaltliche Gestaltung eines Kinder- und Jugendtrainings soll hier nicht näher diskutiert werden, zu eindeutig sind die Vorteile von Spielformen mit reduzierten Spielerzahlen.

Und wenn dieses methodische Prinzip auch für das Kinder- und Jugendtraining eine besondere Bedeutung hat, so gilt es auch uneingeschränkt für das Senioretraining.

Entsprechend bilden solche Parteispiele, die für die Spieler große individuelle Erfahrung- und Wiederholungsmöglichkeiten zu bestimmten technisch-taktischen Inhalten anbieten, den Mittelpunkt der in „Fußballtraining“ vorgestellten Trainingsprogramme.

Zunächst einmal ergibt sich für jeden Trainer folgender organisatorischer Grundsatz:

Bei einer großen Trainingsgemeinschaft sind die Trainingsspiele so zu organisieren, daß immer kleine Spielergruppen aufeinander treffen.

Gerade in den unteren Altersstufen darf es nicht dazu kommen, daß der größte Teil eines Trainings mit dem Spiel von zwei viel zu großen Mannschaften gestaltet wird.

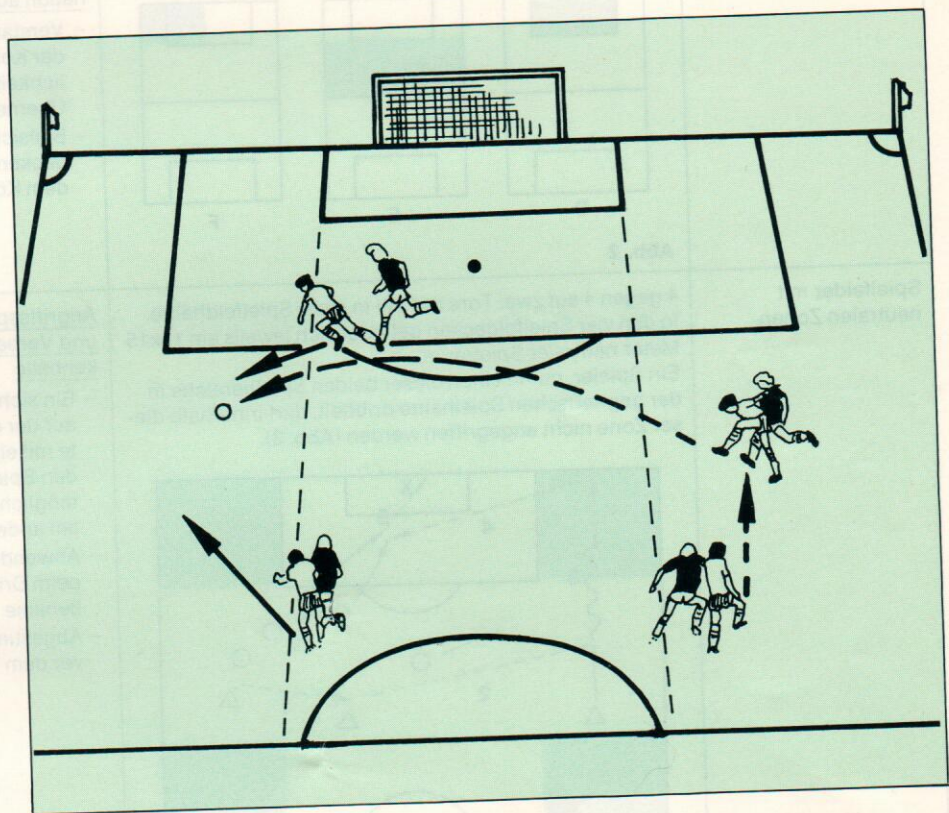
Allein die einfache Aufteilung in vier Mannschaften, die parallel auf zwei Spielfeldern spielen, erhöht die Trainingseffektivität um ein Vielfaches.

Wird dann noch innerhalb dieser Organisationsform ein kleines Turnier ausgetragen, ist die Begeisterung besonders groß.

Wenn die Anzahl der Trainingsteilnehmer für vier Mannschaften nicht ausreicht, ist folgende Trainingsorganisation möglich:

Es werden drei Mannschaften gebildet, wobei die beiden ersten Spielergruppen die Spielform durchführen und für das dritte Team eine ergänzende Aufgabe gestellt wird, wie z. B.:

- Übungsformen zum technisch-taktischen Schwerpunkt des Parteispiels



- Ausdauerlauf im langsamen Tempo oder Gymnastik

- Starts und Läufe über kurze Strecken

Nach diesen grundsätzlichen Überlegungen zum Vorteil von Spielformen in kleinen Gruppen soll nun einmal systematisch dargestellt werden, nach welchen Prinzipien solche Parteispiele variiert werden können. Schon durch kleine Veränderungen der Grundform des 4 gegen 4 können eingefahrene Trainingswege verlassen und neue Akzente gesetzt werden. Die systematische Darstellung der Veränderungsmöglichkeiten eines Parteispiels verfolgt folgendes Hauptziel:

- Den Trainern eine grundsätzliche Orientierung über mögliche Variationen von Trainingsspielen zu geben.
- Sie aber auch dazu anzuregen, auf der Grundlage dieser Variationsprinzipien Parteispiele selbständig und kreativ zu verändern und zu gestalten.

Zu den vorgestellten Spielformen noch zwei Bemerkungen:

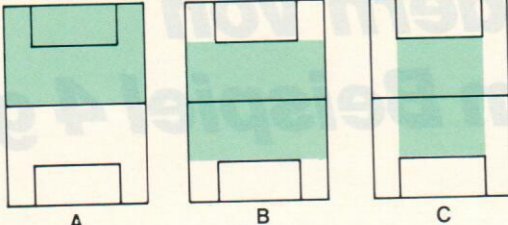
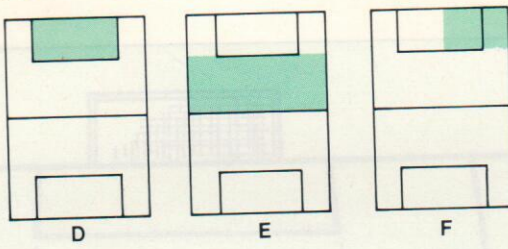
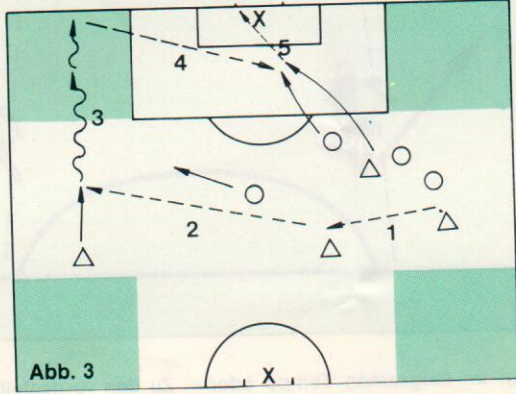
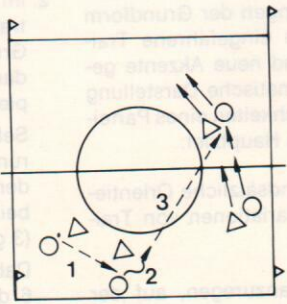
1. Die Spielformen sind nicht nach Schwierigkeitsgraden geordnet, sondern umfassen alle Leistungsbereiche. Die Trainer haben deshalb selbst zu entscheiden, welche Spielformen dem Leistungsvermögen ihrer Mannschaft entsprechen.

2. Im Hinblick auf das Hauptziel dieses Beitrags wird immer einheitlich von der Grundform 4 gegen 4 ausgegangen, die dann nach verschiedenen Variationsprinzipien verändert wird.

Selbstverständlich sind fast alle Veränderungsmöglichkeiten bei einer entsprechenden Anpassung der Spielumgebung auch bei anderen Spieleranzahlen anzuwenden (3 gegen 3, 5 gegen 5, 6 gegen 6).

Dabei ist besonders ein 5 gegen 5/6 gegen 6 den Spielformen des 4 gegen 4, die in einer Spielfeldhälfte ausgetragen werden, vorzuziehen, da der Spielraum für ein 4 gegen 4 doch etwas zu groß sein kann.

## Veränderung des Spielfeldes und Spielortes

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Vergrößerung des Spielfeldes	4 gegen 4 in den Spielfeldern A-C ( <b>Abb. 1</b> ).  <p style="text-align: center;"><b>Abb. 1</b></p>	<u>Sicheres Zusammenspiel</u> - Richtige Raumaufteilung - Freilaufen mit Tempo- wechsel in die freien Spielräume - Wechsel von Kurz- und Langpaßspiel	
Verkleinerung des Spielfeldes	4 gegen 4 in den Spielfeldern D-E ( <b>Abb. 2</b> ).  <p style="text-align: center;"><b>Abb. 2</b></p>	<u>Zusammenspiel und Kombination auf engem Raum</u> - Verstärkte Anwendung der Kombinationsmöglich- lichkeiten Doppelpaß/ Übernehmen - Ballsicherung durch Ab- decken des Balles mit dem Körper	
Spielfelder mit neutralen Zonen	4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW in einer Spielfeldhälfte. In den vier Spielfeldecken befindet sich jeweils ein 15x15 Meter neutraler Spielraum. Ein Spieler, der in einen dieser beiden Spielbereiche in der gegnerischen Spielhälfte dribbelt, darf innerhalb dieser Zone nicht angegriffen werden ( <b>Abb. 3</b> ).  <p style="text-align: center;"><b>Abb. 3</b></p>	<u>Angriffsspiel über die Flügel und Verbesserung der Flankenbälle</u> - Ein sicheres Kurzpaßspiel auf der einen Spielfeldsei- te mit einer anschließenden Spielverlagerung ermög- licht den Durchbruch am anderen Flügel - Anwendung von Finten beim Dribbling an der Au- ßenlinie - Abgestimmtes Freilaufen vor dem Tor	
	4 gegen 4 um den Anstoßkreis ( <b>Abb. 4</b> ). Im Bereich der Mittellinie wird ein Viereck von 35 Meter Seitenlänge abgesteckt. Der Mittelkreis darf nicht betre- ten werden. Erfolgreiche Zuspiele des ballbesitzenden Spielers zu einem Mitspieler über den Anstoßkreis = 1 Tor.  <p style="text-align: center;"><b>Abb. 4</b></p>	<u>Zusammenspiel mit weiten Zuspätspielen</u> - Freilaufen in freie Spiel- räume zum weiten Zuspiel - Ein sicheres Kurzpaßspiel bereitet eine Spielverlage- rung vor	



Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Unterschiedliche Spielfeldgrößen	4 gegen 4 im Wechsel zwischen unterschiedlichen Spielfeldern. Dazu werden zwei unterschiedlich große Spielfelder abgegrenzt: Spielfeld A: 35 mal 25 Meter Spielfeld B: 25 mal 15 Meter In jedem Spielfeld liegt ein Ball. Die Mannschaften spielen zunächst in Spielfeld A 4 gegen 4 im freien Raum. Auf Zeichen wechseln die Gruppen im Tempo das Spielfeld. Die Mannschaft, die als erste den Ball erreicht, setzt das Spiel in der veränderten Spielumgebung fort ( <b>Abb. 5</b> ).	Anpassung des Spielverhaltens an die veränderte Spielumgebung	
Torschüsse nur aus bestimmten Zonen	4 gegen 4 auf ein Tor mit Torwart. Jeweils die ballbesitzende Mannschaft spielt als Angreifer auf das Tor. Torschüsse sind nur von außerhalb des Strafraumes erlaubt. Nach Ballverlust: Aufgabenwechsel; ein Torschuß ist aber erst nach einem Zusammenspiel über mindestens 3 Stationen möglich.  Spiel 4 gegen 4 in einem 40x40 Meter großen Spielfeld außerhalb des Strafraumes. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, sich im Zusammenspiel Torschußmöglichkeiten zu erarbeiten. Tore sind nur nach einem Paß in den Strafraum zu erzielen. Nachdem eine Mannschaft den Ball in die Torschußzone gespielt hat, sind nur noch 2 Ballkontakte erlaubt. Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel. Der Ball ist aber zunächst über die torentfernte Spielfeldbegrenzung zu führen ( <b>Abb. 6</b> ).	Torschüsse aus weiten Entfernungen – Ein weiträumiges Zusammenspiel mit Spielverlagerungen ermöglicht einen kontrollierten Torschuß  Spiel in die Angriffsspitze – Durch eine ballsichernde Angriffsvorbereitung wird der Abwehrverband aus der Torsicherung herausgelockt – Durch Positionswechsel werden Steilpaßmöglichkeiten vorbereitet	

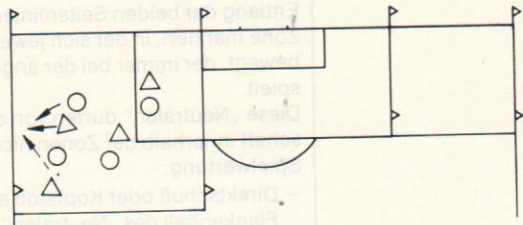


Abb. 5

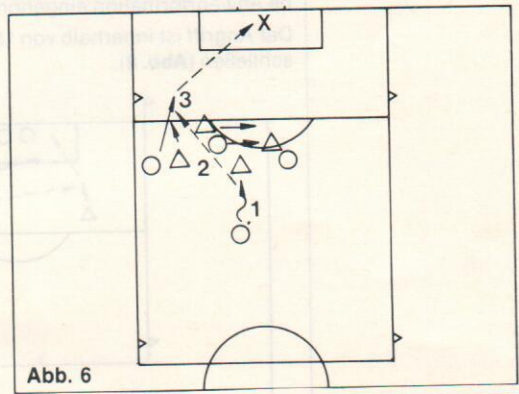
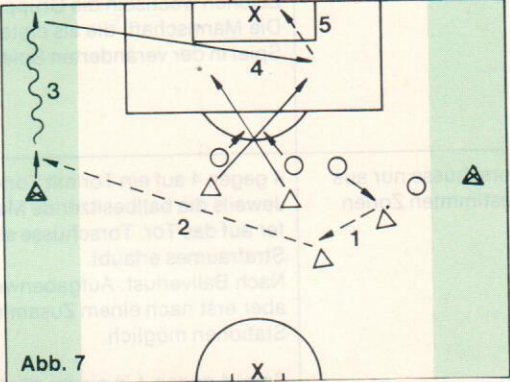
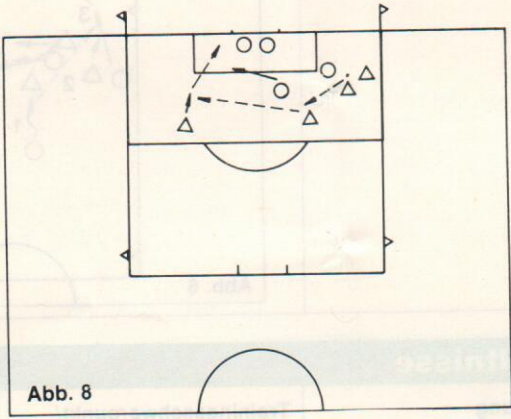
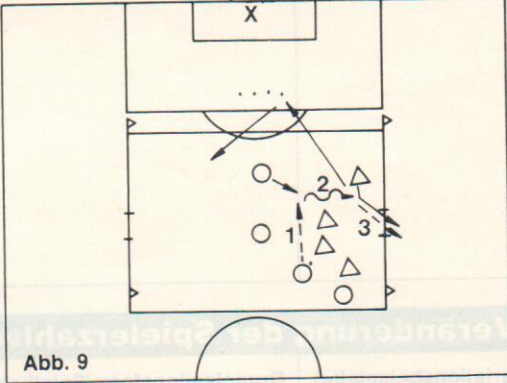


Abb. 6

## Veränderung der Spielerzahlverhältnisse

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Wechselndes Überzahlverhältnis (Spiel mit Neutralen)	4 gegen 4 plus 1 Neutraler über Ziellinien in einem abgegrenzten Spielraum von 40 mal 25 Metern. 4 Angreifer spielen gegen 4 Verteidiger, 1 Neutraler spielt immer bei der ballbesitzenden Gruppe. Spiel von Ziellinie zu Ziellinie: Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein Spieler die gegnerische Ziellinie überdrückt. Nach einem Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und startet zur gegenüberliegenden Seite.	Sichere Vorbereitung eines Durchbruchs – Ein breitangelegtes Zusammenspiel und Spielverlagerungen eröffnen Durchbruchmöglichkeiten – Ein Freilaufen „auf Lücke“ ermöglicht Steilpässe.	Der methodische Einsatz des neutralen Spielers Der Einsatz eines neutralen Spielers ist ein wichtiges methodisches Mittel, um – den Schwierigkeitsgrad eines Parteispiels zu regulieren (indem die Anzahl an „Neutralen“ dem Leistungsstand angepaßt wird) – bestimmte taktische Schwerpunkte zu trainieren (indem die „Neutralen“ bestimmte taktische Aufgaben übernehmen).

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
	<p>4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW und 2 neutralen Spielern an den Seitenlinien (<b>Abb. 7</b>).</p> <p>4 Angreifer spielen gegen 4 Verteidiger innerhalb einer Spielfeldhälfte auf zwei Tore.</p> <p>Entlang der beiden Seitenlinien ist eine 10 Meter breite Zone markiert, in der sich jeweils ein neutraler Spieler bewegt, der immer bei der angreifenden Mannschaft spielt.</p> <p>Diese „Neutralen“ dürfen von der abwehrenden Mannschaft innerhalb der Zonen nicht angegriffen werden.</p> <p>Spielwertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direktschuß oder Kopfstoß auf das Tor nach einem Flankenball des „Neutralen“ = 1 Punkt, mit Torerfolg = 2 Punkte.</li> <li>- Torerfolg ohne Beteiligung eines „Neutralen“ = 1 Punkt</li> </ul> <p>Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel der Mannschaften.</p>	<p>Angriffsspiel über die Flügel</p> <p>Die Variation der Flanken sowie eine abgestimmte Staffelung und Positionswechsel der Stürmer vor dem Tor ermöglichen einen erfolgreichen Torschuß.</p>	
	 <p><b>Abb. 7</b></p>		
Einseitige Überzahlverhältnisse	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore.</p> <p>Von der verteidigenden Mannschaft übernehmen immer 2 (1 Spieler) die Torwartposition, so daß vor dem Tor ein Überzahlangriff von 4 gegen 2 (4 gegen 3) entsteht.</p> <p>Nach Ballverlust: Aufgabenwechsel</p> <p>1 (2) Spieler von B als Torwarte ins Tor. Mannschaft B darf erst dann aktiv abwehren, wenn die vorgeschriebene Abwehrformation eingenommen ist.</p> <p>Der Angriff ist innerhalb von 15 (30) Sekunden abzuschließen (<b>Abb. 8</b>).</p>	<p>Verbesserung des Überzahlangriffs</p> <p>Der Überzahlangriff ist durch ein schnelles Zusammenspiel (Spielerlagerungen, Hinterlaufen) und durch ein intensives Freilaufen möglichst schnell abzuschließen.</p>	
	 <p><b>Abb. 8</b></p>		
	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore innerhalb eines abgegrenzten Spielfeldes (40 mal 30 Meter).</p> <p>Nach einem Torerfolg hat der erfolgreiche Spieler zunächst noch eine Zusatzaufgabe zu absolvieren, bevor er weiterspielen darf.</p> <p>So hat die gegnerische Mannschaft für eine bestimmte Zeit die Möglichkeit, in Überzahl zum Torerfolg zu kommen.</p>	<p>Verbesserung des Überzahlangriffs wie oben</p>	<p>Variante: Neben Bewegungsaufgaben hat der betreffende Spieler einen Torschuß auf ein weiteres Tor auszuführen (<b>Abb. 9</b>)</p>
	 <p><b>Abb. 9</b></p>		

NEU

**Jetzt aktuell!**

Aus dem Inhalt: Kalenderblatt für jeden Tag mit Einteilung für Spiel-Daten - vorbereitete Formularseiten für Pokal- und Freundschaftsspiele, Spielpläne, Adressen -, Gesamtdiagramme (Spielbeurteilung), Trainings-Teilnahmeübersichten, Spielkader-Daten etc., DIN A 5. **DM 19,80**



Gabe Mirkin

**Die Dr.-Mirkin-Fitness-Sprechstunde**

Ein praktischer Ratgeber für Freizeit- und Leistungssportler mit Antworten auf die häufigsten Fragen, die dem amerikanischen Sportmediziner Mirkin in seiner langjährigen Praxis gestellt wurden. 224 Seiten. **DM 24,-**

Philippa  
Bestellschein  
Seite 121

## Veränderung der Spielwertung

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Punkt-/Zeitwertung	<p>Spiel 4 gegen 3 plus 1 Torwart auf ein Tor. A spielt als Angreifer auf das Tor von Mannschaft B. Von B immer ein Spieler als Torwart im Tor, so daß ein Überzahlangriff von 4 gegen 3 entsteht. Jeder Angriff beginnt hinter einer 40 Meter vom Tor entfernten Linie. An dieser Linie liegen genügend Reservebälle bereit, die einen ununterbrochenen Spielablauf ermöglichen. Erobert ein Spieler von B den Ball, so spielt er einen Spieler von A hinter der Angriffslinie zur Spielfortsetzung an (Abb. 10). Es werden 2 Durchgänge mit unterschiedlicher Spielwertung durchgeführt:</p> <p>Durchgang 1: Mannschaft A versucht, in 5 Minuten möglichst viele Treffer zu erzielen. Danach Aufgabenwechsel.</p> <p>Durchgang 2: Beide Mannschaften haben 10 Angriffsversuche.</p>	<p>Durchgang 1: <u>Schneller Torabschluß</u></p> <p>Durchgang 2: <u>Kontrollierte Torschußvorbereitung</u></p> <p>zu 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Entschlossener Torschuß bei jedem abwartenden Abwehrverhalten</li> <li>– Durch ein Angriffsspiel über die Flügel wird die Abwehr aus dem Abwehrzentrum herausgelockt</li> </ul> <p>zu 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kontrollierter Torschuß nur in erfolgsversprechenden Situationen</li> <li>– Sicherer Angriffsaufbau über gesamte Spielfeldbreite</li> </ul>	<p>Im Anschluß an diese beiden Spielvarianten ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für ein Mannschaftsgespräch gegeben: Die Spieler überdenken das unterschiedliche Spielverhalten im Hinblick auf die unterschiedliche Spielwertung. Innerhalb welcher Situationen des richtigen Spiels sind solche verschiedenen taktischen Verhaltensweisen notwendig?</p>

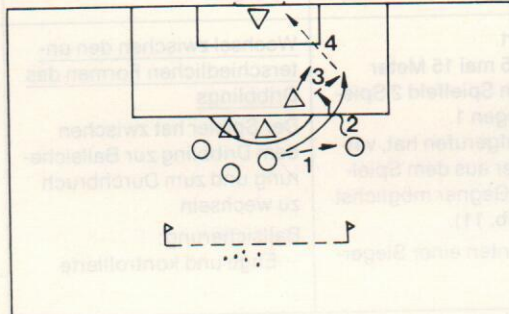


Abb. 10

Erich Rutmöller/Roland Koch

## Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

## Damit Ihr Torwart hält, was er verspricht:

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

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

**Schwerpunkte:** Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel und – generell – situationsgerechtes Verhalten. Dazu kommen Übungen zum Verhalten in Zweikampf-Situationen (Angreifer läuft z. B. allein auf den Torwart zu), zum Abfangen von Flanken und zur Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern in Standardsituationen. Angaben zur Belastungsintensität und viele kleine organisatorische 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 Rutmöller/Roland Koch

## Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

## Porto sparen und gleich mitbestellen!

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

Jeweils

**DM 28,-**

philippa

Bestellschein  
Seite 12!

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Aufgabenwertung	<p>Spiel 4 gegen 4 in einem abgegrenzten Spielraum. Durch eine Punktezuteilung für die Lösung bestimmter taktischer Aufgaben können gezielt unterschiedliche Schwerpunkte des Spielverhaltens trainiert werden, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 ununterbrochene Zuspiele innerhalb der Mannschaft = 1 Punkt</li> <li>- Erfolgreicher Doppelpaß/Übernehmen = 1 Punkt</li> <li>- 30 Sekunden ununterbrochener Ballbesitz der Mannschaft = 1 Punkt</li> </ul>	<p>1. <u>Doppelpaß/Übernehmen</u> 2. <u>Sicheres Zusammenspiel</u> 3. <u>Ballhalten</u></p> <p>zu 1: - Genaues Zuspiel auf den als Wand helfenden Mitspieler - Nach dem Zuspiel Antritt in den Rücken des Abwehrspielers</p> <p>zu 2: - Abgestimmte Raumaufteilung - Sicheres, hartes und unkompliziertes Abspiel</p> <p>zu 3: - Langsames und kontrolliertes Dribbling - Körper zwischen Ball und Gegner</p>	
Ermittlung des Einzel-/Mannschaftssiegers	<p>4 mal 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torwart. Etwa 25 Meter vor dem Tor sind vier 15 mal 15 Meter große Spielfelder abgegrenzt. In jedem Spielfeld 2 Spieler der beiden Mannschaften zum 1 gegen 1. Nachdem der Trainer eine Nummer aufgerufen hat, versucht der gerade ballbesitzende Spieler aus dem Spielfeld mit dieser Nummer gegen seinen Gegner möglichst schnell zum Torschuß zu kommen (Abb. 11). Dabei sind die beiden folgenden Varianten einer Siegerermittlung möglich:</p>	<p><u>Wechsel zwischen den unterschiedlichen Formen des Dribblings</u></p> <p>Der Spieler hat zwischen dem Dribbling zur Ballsicherung und zum Durchbruch zu wechseln</p> <p>Ballsicherung: - Enge und kontrollierte</p>	<p>Durch die unterschiedliche Siegerermittlung können besonders im Jugendbereich verschiedene pädagogische Ziele verfolgt werden:</p> <p>1. Der persönliche Erfolg im direkten Leistungsvergleich ist beson-</p>

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.

● Bittel 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. \_\_\_\_\_

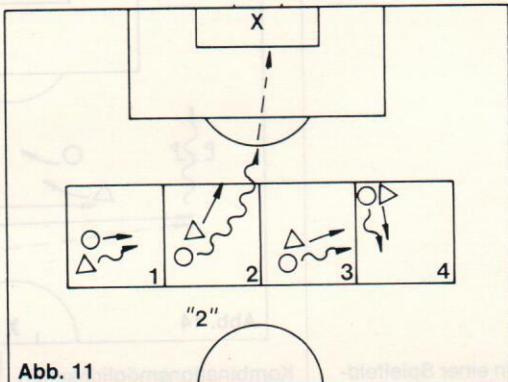
\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

### Hinweis für den Verlag

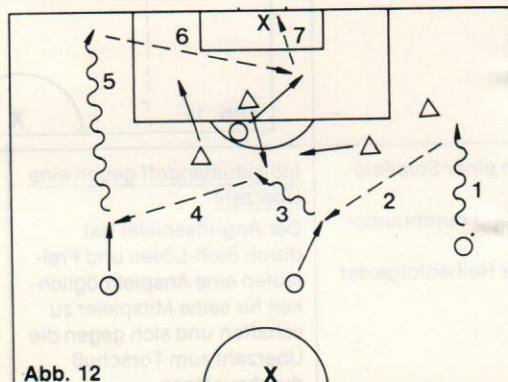
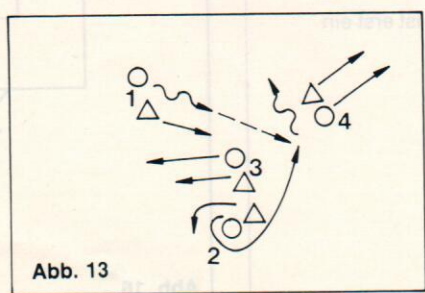
Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

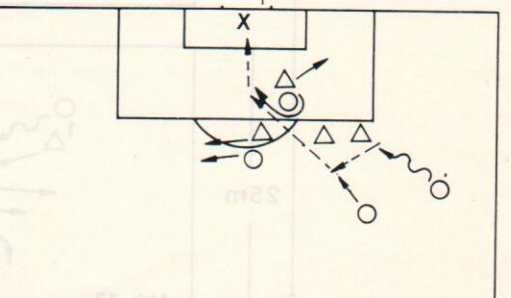
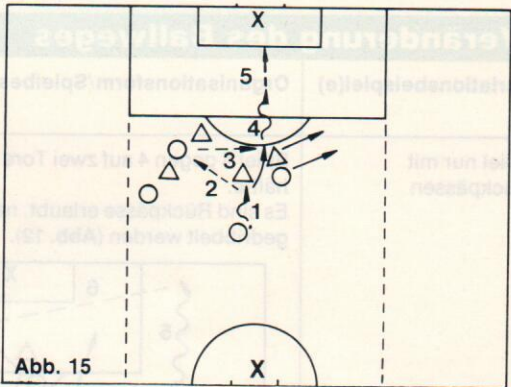
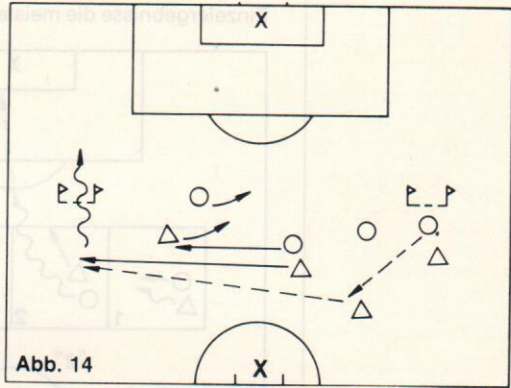
**Philippka**

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
	<p>1. Welcher einzelne Spieler erreicht bei dieser Spielform insgesamt die höchste Punktzahl? Pro Torschuß = 1 Punkt Tor = 2 Punkte</p> <p>Nach einiger Zeit werden die Spielzonen und Gegenspieler gewechselt, so daß einmal alle Spieler der beiden Mannschaften aufeinandertreffen.</p> <p>2. Welche Mannschaft erreicht bei der Addition aller Einzelergebnisse die meisten Punkte?</p>  <p>Abb. 11</p>	<p>Ballführung mit geringem Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper zwischen Ball und Gegner</li> </ul> <p>Durchbruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielgerichtete und schnelle Ballführung zum Tor</li> <li>- Anwendung von Finten</li> </ul>	<p>ders in den unteren Altersstufen das herausragende Motivationsmittel.</p> <p>2. Durch diese Organisationsform können auch schwächere Spieler etwas zum Mannschaftserfolg beitragen (Integrationsmöglichkeit). Aber: Spielgegner nur so oft wechseln, wie leistungsgleiche Spielerpaare möglich.</p>

## Veränderung des Ballweges

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Spiel nur mit Rückpässen	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW in einer Spielfeldhälfte.</p> <p>Es sind Rückpässe erlaubt, nach vorne darf nur gedribbelt werden (Abb. 12).</p>  <p>Abb. 12</p>	<p><u>Dribbling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelles und zielgerichtetes Dribbling in die freien Räume</li> <li>- Rückpaßmöglichkeiten für den ballführenden Spieler schaffen</li> </ul>	
Spiel über mehrere in der Reihenfolge festgelegte Spieler	<p>Spiel 4 gegen 4 in einem abgegrenzten Spielraum.</p> <p>Die Mannschaften sind in Spielerpaare aufgeteilt und von 1-4 durchnummeriert. Jeder spielt nur gegen seinen direkten Gegenspieler und versucht, bei Ballbesitz seinen Mitspieler mit der folgenden Nummer anzuspielen. 4 aufeinanderfolgende Abspiele = 1 Tor (Abb. 13).</p> <p>40m</p> <p>25m</p>  <p>Abb. 13</p>	<p><u>Zweikampfverhalten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langsames, ballsicheres Dribbling des ballbesitzenden Spielers</li> <li>- Freilaufen mit Tempowechsel und Körpertäuschung bei Blickkontakt und Abspielmöglichkeit</li> <li>- Die nichtbeteiligten Spieler schaffen Raum</li> </ul>	

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Angriff nur über bestimmte Spielfeldbereiche	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW in einer Spielfeldhälfte.</p> <p>Auf der Höhe der Spielfeldmitte sind – etwa 10 Meter von jeder Seitenlinie – zwei Kleintore (5 Meter breit) aufgestellt, über die jeder Angriff zu erfolgen hat. Erst nach einem erfolgreichen Zuspiel zu einem Mitspieler oder nach einem Dribbling durch ein Kleintor ist ein Torabschluß erlaubt (<b>Abb. 14</b>).</p>	<p><u>Flügelspiel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch Spielverlagerungen wird ein erfolgreicher Durchbruch vorbereitet</li> <li>- Anwendung verschiedener Kombinationsmöglichkeiten am Flügel</li> </ul>	
	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW in einer Spielfeldhälfte.</p> <p>Tore dürfen nur nach einem Angriff aus dem Bereich der Verlängerung der beiden Strafraumseitenlinien erzielt werden (<b>Abb. 15</b>).</p>	<p><u>Kombinationsmöglichkeiten in der Angriffsmitte</u></p>	
Spiel über einen bestimmten Spieler	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW in einer Spielfeldhälfte.</p> <p>Die Spieler der beiden Mannschaften sind durchnummeriert.</p> <p>Tore dürfen von den Spielern nur in der Reihenfolge der Nummern erzielt werden.</p> <p>Spiel 4 gegen 4 auf ein Tor mit TW, aufgeteilt zum 3 gegen 3 außerhalb und 1 gegen 1 innerhalb des Strafraumes. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, außerhalb des Strafraumes im Spiel 3 gegen 3 den Ball in den eigenen Reihen zu halten, um dann im geeigneten Moment den eigenen Spieler im Strafraum anzuspielen. Dieser Spieler hat sich im 1 gegen 1 zum Torschuß durchzusetzen (<b>Abb. 16</b>).</p> <p>Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel.</p> <p>Wird der Ball im Strafraum erkämpft, so ist erst ein Mitspieler zum 3 gegen 3 anzuspielen.</p>	<p><u>Individualangriff gegen eine Überzahl</u></p> <p>Der Angriffsspieler hat durch Sich-Lösen und Freilaufen eine Anspielmöglichkeit für seine Mitspieler zu schaffen und sich gegen die Überzahl zum Torschuß durchzusetzen.</p> <p><u>Spiel in die Angriffsspitze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich-Lösen der Angriffsspitze aus der Tiefe des Strafraumes, um Raum für eine sichere Ballan- und -mitnahme zu erhalten</li> </ul>	



# News



**Bund Deutscher  
Fußball-Lehrer**

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

## Termine

### Zentrale Fortbildung

**Anmeldefrist für ITK Bad Füssing  
läuft am 31. März 1988 ab**

Das Interesse am Internationalen Trainer-Kongreß von Bad Füssing ist beachtlich groß. Dennoch sind noch etliche Teilnehmerplätze frei, da die Kapazität auf insgesamt 700 Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom ausgelegt ist. Für diejenigen, die sich noch nicht für eine Teilnahme entschieden haben, ist jetzt Eile geboten, denn die Anmeldefrist läuft nur noch bis zum 31. März 1988. Zur zeitlichen Disposition wird schon erwähnt, daß Sonntag, 3. Juli 1988, als Anreisetag vorgesehen ist. Die zentrale Anmeldung findet bis ca. 17 Uhr statt. Danach findet gegen 19 Uhr nur noch die Eröffnungszereemonie im Großen Kursaal von Bad Füssing statt. Das Programm beginnt am Montag, 4. Juli 1988, pünktlich um 9 Uhr und endet am Mittwoch, 6. Juli 1988, gegen 12 Uhr.

### Regionale Fortbildung

Bei der Arbeitstagung der Verbandsgruppe West am 11. April 1988, 14 Uhr, in der Sportschule Duisburg-Wedau referieren DFB-Ausbildungschef Gero Bisanz in Theorie und Praxis über das Thema „Einfache Beispiele zur Verbesserung des Angriffsspiels“ sowie Prof. Dr. Henning Allmer über das Thema „Gesprächsführung und Problemlösung zwischen Trainer und Spieler“. LOM

## Mitteilungen

**BDFL-Jahresbeiträge sind seit  
1. März zur Zahlung fällig**

Soweit noch nicht erfolgt, werden alle BDFL-Mitglieder gebeten, ihren Jahresbeitrag für 1988, der bereits am 1. März zur Zahlung fällig geworden war, umge-

hend zu überweisen. Wir bitten höflich, die Regulierung nur mittels Überweisung auf unser Konto 300 054 501 bei der Stadtparkasse Mülheim an der Ruhr, BLZ 362 500 00, vorzunehmen. Auf keinen Fall bitten wir, Geld oder Schecks an unsere Bundesgeschäftsstelle zu senden, da dieselbe zum Empfang von Zahlungsmitteln weder eingerichtet noch ermächtigt ist. **Fritz Buchloh**  
BDFL-Schatzmeister

### Kongreß-Dokumentation Warendorf 1987 fast vergriffen

Von der umfangreichen Kongreß-Dokumentation Warendorf 1987 sind nur noch wenige Exemplare vorhanden. Mit dieser Broschüre wird engagierten Trainern ein aktueller Lese- und Lernstoff über das Thema „Training der Jugend und Amateure als Grundlage für den Spitzenfußball“ geboten, der eine brauchbare Unterstützung für die praktische Arbeit in den Vereinen darstellt. Bezugsquelle: Sport-Saller, Judenhof 110, 8701 Tauberrettersheim oder Philippka-Buchversand, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, gegen Voreinsendung eines Schecks von 17,- DM.

## Aufnahmeanträge

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

- Adrion, Rainer**, Im Greut 13, 7148 Remseck 1  
**Behrens, Hermann**, Pfalzburger Str. 51, 1000 Berlin 31  
**Bönighausen, Siegfried**, Leharweg 5, 4270 Dorsten  
**Budde, Peter**, Sonnenbrink 31, 3492 Brakel  
**Burgmüller, Manfred**, Oberneulander Landstr. 200c, 2800 Bremen 33  
**Faber, Helmut**, Am Kirchberg 2, 8201 Riedering  
**Funkel, Friedhelm**, Korschenbroicher Str. 10, 4044 Kaarst 2  
**Gores, Rudi**, Mainwiesenweg 4, 8750 Aschaffenburg-Nilkheim  
**Grabotin, Dietmar**, Sulzbachstr. 45, 4000 Düsseldorf 12  
**Hartleb, Werner**, Pappelstr. 36, 5800 Hagen  
**Hölzenbein, Bernd**, Am Forsthaus 52, 6078 Neu Isenburg 2  
**Hofmann, Dirk**, Grenzhofer Str. 108, 6803 Edingen  
**Horch, Walter**, Am Wäldchen 2, 3500 Kassel  
**Koch, Meinolf**, Brauweiler Str. 23, 5000 Köln 40  
**Körbel, Karl-Heinz**, Hans-Hemberger-Str. 131, 6056 Heusenstamm  
**Kosien, Roland**, Wollkämmerei 3, 3000 Hannover 81  
**Kuczinski, Günter**, Otto-Hahn-Str. 8, 4000 Düsseldorf 13

- Martin, Bernd**, Gänseackerweg 97, 7915 Elchingen  
**Meier, Norbert**, Lettow-Vorbeck-Str. 7, 2870 Delmenhorst  
**Pahl, Jürgen**, Schönbornring 7, 6078 Neu Isenburg  
**Piehl, Wilfried**, Guilleaumestr. 5, 5000 Köln 80  
**Raschid, Franz**, Kronprinzenstr. 50, 4223 Voerde  
**Sude, Ulrich**, Roermonder Str. 126, 4057 Brüggen 1  
**Tinnefeld, Günter**, Zur langen Brücke 32, 4224 Hünxe  
**Zarlok, Edmund**, Wilhelm-v.-Kaulbach-Weg 29a, 8300 Landshut  
Die Aufnahmeanträge unterliegen gemäß BDFL-Satzung einer Einspruchsfrist von vier Wochen.



# Die Welt des Sports im Katalog

Der neue  
**SPORT - THIEME**  
Versandhauskatalog ist da, mit mehr  
als 3.500 Artikeln,  
durchgehend farbig illustriert,  
180 Seiten stark,  
voll mit Sport und aktuellen Tips.  
Von Sportfachleuten für Sportler.

Bestellen Sie Ihren Katalog  
noch heute bei:

**SPORT-THIEME**

Postfach 320/72  
3332 Grasleben Tel. 0 53 57 / 1 81 81

Diesen Gutschein bitte ausfüllen und  
einsenden an:

**SPORT-THIEME**  
Postfach 320/72 3332 Grasleben

Ja, schicken Sie mir den  
neuen Katalog

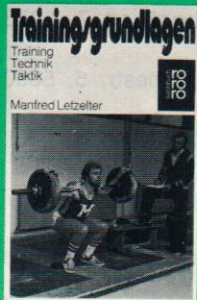
NAME

STRASSE

PLZ ORT

# 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, Neuaufgabe 1984 **DM 58,00**

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

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

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

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

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

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

**Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:

**Teil I:** Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Kleine Spiele



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

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

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

**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. Kartekasten **DM 28,-**

**Rammier/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**

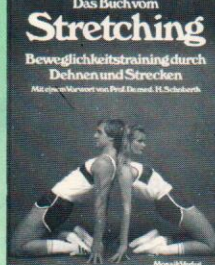
**Koch/Rutkowski:** Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 20,80**

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

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

**Medau u. a.:** Organgymnastik. 170 Übungen, zahlr. Abb. **DM 21,-**

**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**

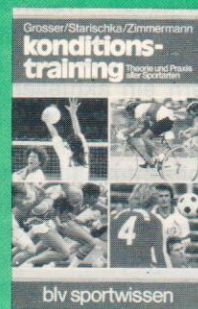
**Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

**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**

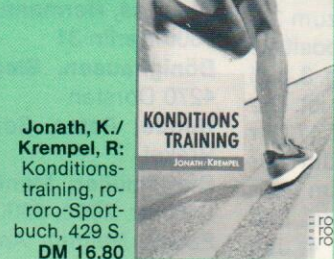
**Kos, B./Teply, Z.:** Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

**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:** Aufbautraining 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**

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

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

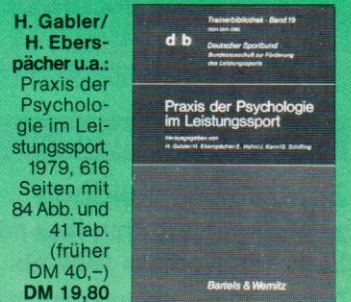
**Ortner/Skrivot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

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

## Sportpsychologie

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

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



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

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

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

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

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

## Sporternährung

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

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

**Hamm/Nilles:** Richtig essen hilft gewinnen. Vergriffen. Neuaufgabe April 1988. **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 44,00**

**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

(3. Folge)

### Vorbemerkungen

Häufig treffen die Jungen und Mädchen nicht gleichzeitig zum Training ein. Einige sind frühzeitig auf dem Trainingsgelände und vertreiben sich die Zeit mit Torschußübungen oder mit dem Spiel 5 gegen 2 in einem begrenzten Feld o. ä. Wir sollten unsere jugendlichen Spielerinnen und Spieler anleiten, sich vor einer Belastung – und Torschußübungen sind schon Belastungen – sinnvoll darauf vorzubereiten. Leider geben uns die Profis in dieser Hinsicht nicht immer die richtigen Leitbilder, dennoch ist es unsere Aufgabe, alles zu tun, um vor Trainingsbelastungen ein Aufwärmen vorzuschalten. Gegen das beliebte Spiel 5 gegen 2 vor dem Training kann man wenig einwenden, wenn es locker, spielerisch leicht, ohne Wettkampfcharakter durchgeführt wird. Effektiver ist dieses Spiel, wenn es nach dem Aufwärmen mit dem Ziel durchgeführt wird, sich technisch-taktisch und bezüglich Spielwitz und Einfallsreichtum zu verbessern.

Auf das Aufwärmen vor einer Trainingseinheit muß immer wieder hingewiesen werden. Wird das in der richtigen Art und Weise durchgeführt, können danach die Spielerinnen und Spieler in vollem Maße belastet werden. Neben dem physischen Effekt sollte auch darauf geachtet werden, daß man im Aufwärmprogramm variiert. Wenn Spieler zu Beginn eines Trainings immer wieder das gleiche durchführen müssen, dann läßt das Interesse nach, Übungen werden nachlässig absolviert, und damit verfehlt das Aufwärmen seinen Zweck: den Körper physisch und psychisch – Spaß am Training zu bekommen, Freude an der Leistung zeigen – vorzubereiten.

### Übungsformen zum Aufwärmen

#### Aufwärmprogramm

Je zwei Spieler mit einem Ball

#### Übung 1:

In lockerem Lauf und bei freier Wahl der Laufwege führen die Spieler folgende Zusatzaufgaben aus:

- Dribbeln

- Passen
  - An- und Mitnehmen des Balles
- Übungsdauer: 5 Minuten

#### Übung 2 (Abb. 1):

Dehnen der Beinmuskulatur

- Rückseite
- Vorderseite
- Innenseite

Übungsdauer: 5 Minuten

#### Hinweise:

- Die Dehnübungen langsam und vorsichtig ausführen und dabei so weit beugen, bis ein leichtes Ziehen spürbar wird. Dann läßt man etwas nach, um erneut an den Spannungspunkt heranzukommen. An diesem Punkt etwa 10 bis 20 Sekunden halten. Geübte können bis zu 30 Sekunden halten.
- Nicht mit Gewalt dehnen und dabei nicht verkrampfen.

## SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**



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

10 Bälle nur DM **189,-**



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:  
**(0 84 65) 14 29**

**SPORTVERSAND H. WERNER OHG**  
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

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

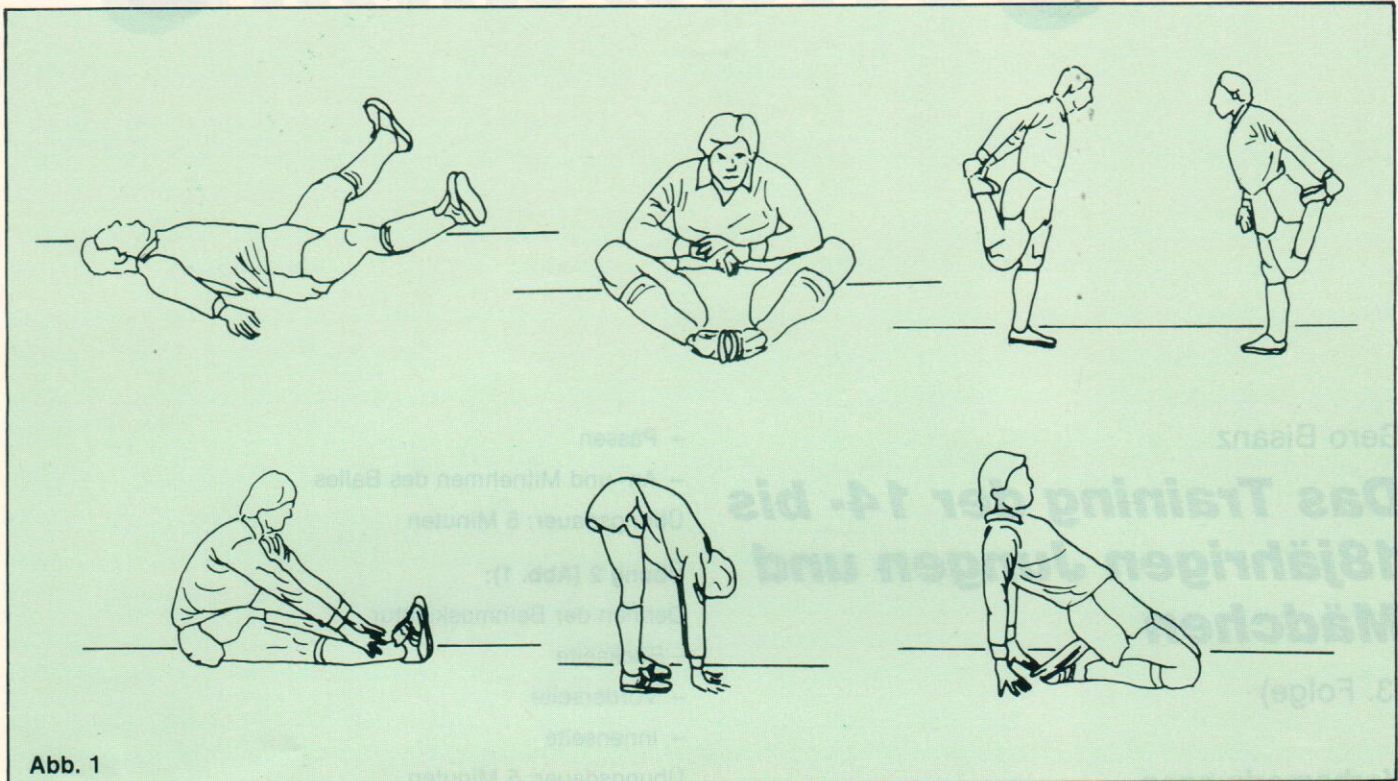


Abb. 1

– Nach der Dehnungsphase lockern und die Muskulatur durch leichte Sprünge wieder belasten.

### Übung 3:

Ballarbeit. Die Spieler jonglieren in folgender Form:

- Jeder Spieler hat drei Ballkontakte, d. h., der 3. Ballkontakt ist jeweils das Abspiel zum Partner. Der Ball muß dem Partner so zugespielt werden, daß dieser ihn mühelos annehmen kann. Kein Ball soll den Boden berühren.
- Jeder Spieler mit zwei Ballkontakten
- Den Ball nur direkt hin- und herspielen (ohne Kopfball)
- Jonglieren nur mit dem Kopf, anfangs direkt, später mit jeweils zwei Ballkontakten (den Ball mit dem Kopf annehmen und zurückköpfen)

Übungsdauer: 10 Minuten

### Übung 4:

Die Entfernung der beiden Spielpartner auf etwa 20 Meter erweitern:

- Jeweils 10 flache, scharfe und genaue Pässe zum Partner spielen, der den Ball schnell unter Kontrolle bringen und in der gleichen Art zurückpassen soll.
- Jeweils 10 Bälle als Flanken zum Partner spielen. Die Bälle müssen so genau ankommen, daß der Partner sie mit der Brust annehmen und am Boden nachstoppen kann.

### Hinweis:

Alle Übungsformen präzise ausführen.

### Übung 5:

Verbesserung der Schnellkraft:

Sprungkombinationen, jeweils mehrere (2,3,4) Spieler stehen nebeneinander:

#### 1. Serie:

6 bis 10 Sprünge (je nach Trainingszustand) in der Vorwärtsbewegung, Absprung mit beiden Beinen, die Knie explosiv an

die Brust reißen und weich landen, nach einem Zwischensprung wieder die Knie an die Brust reißen usw. Danach eine Minute langsam auslaufen, Beine lockern.

#### 2. Serie:

6 bis 10 Sprünge in der Vorwärtsbewegung: Absprung mit einem Bein, nach dem Absprung das Knie des Sprungbeines explosiv an die Brust reißen, weich landen, nach einem Zwischensprung das Knie wieder anreißen usw. Nach 6 bis 10 Sprüngen mit dem einen Bein eine gleiche Anzahl von Sprüngen mit dem anderen Bein durchführen. Zwei Minuten langsam auslaufen.

#### 3. Serie:

Sprunglauf: Mit einem Bein abspringen, auf dem anderen landen und sofort wieder abspringen, dabei das Schwungbein hoch und weit nach vorne führen. Insgesamt 10 bis 12 Sprünge, 5-, 6mal mit dem rechten und 5-, 6mal mit dem linken Bein abspringen.

Danach ca. 2 Minuten auslaufen.

#### 4. Serie:

Ein Lauf über 25 Meter in maximalem Tempo. Wer ist der Schnellste?

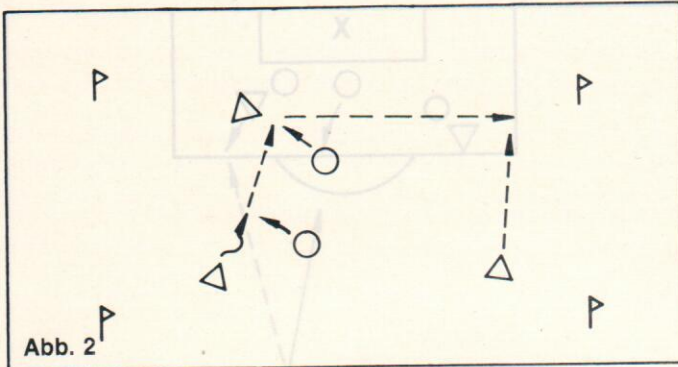
Übungsdauer: 5 bis 8 Minuten

## Übungen zum Schwerpunkt „Dribbeln“

### Dribbeln und Passen

#### Übung 1 (Abb. 2):

In einem 10 mal 20 Meter großen Feld spielen drei Angriffsspieler gegen zwei Abwehrspieler. Er kämpft sich ein Abwehrspieler den Ball, wechselt der Spieler, der am längsten Abwehrspieler war, mit dem Angriffsspieler, der den Ball verloren hat.



### Hinweise:

Für die Abwehrspieler:

- Versucht, so schnell wie möglich aus der Mitte herauszukommen und Angriffsspieler zu werden. In diesem Spiel ist es ein „Makel“, als Abwehrspieler spielen zu müssen.
- Helft euch gegenseitig durch kluges Stellungsspiel. Oft kann man durch gutes Beobachten erkennen, wohin der Gegenspieler laufen oder wohin er den Ball abspielen will.
- Der Ballbesitzer muß immer aktiv bekämpft werden. Nicht auf die Fehler der Angriffsspieler warten.
- Engagement zeigen und Willenseigenschaften mobilisieren, um schnell aus der „Mitte“ herauszukommen.

Für die Angriffsspieler:

- Das gute Zusammenspiel wird geprägt vom Anbieten und Freilaufen zum richtigen Zeitpunkt und in den richtigen Raum, aber auch von der Entscheidung des Ballbesitzers, den Ball zu passen oder ihn zu dribbeln. Beides soll geschult werden.
- Dribbelt selbstbewußt auf eure Abwehrspieler zu, schirmt den Ball ab, setzt Finten ein und laßt euch nicht ohne Kampf den Ball abnehmen.
- Helft euch gegenseitig durch kluges Stellungsspiel, durch Entgegenlaufen (zum Übernehmen des Balles) und weiträumiges Anbieten.
- Nutzt die Tiefe des Feldes beim Freilaufen, beim Dribbeln und beim Passen.

### Übung 2:

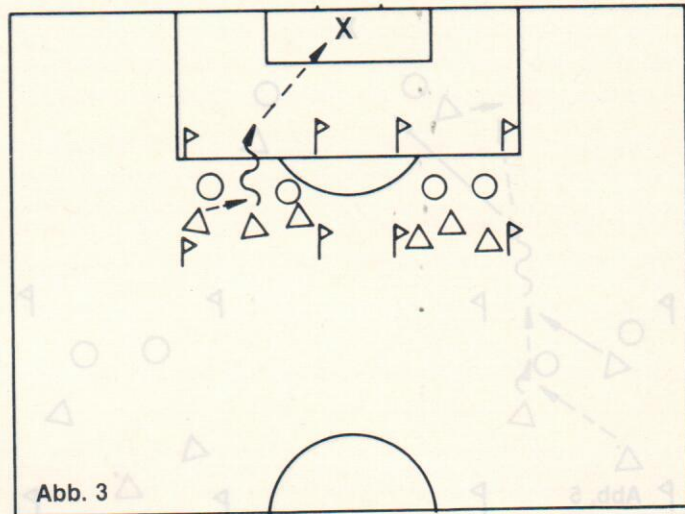
Wie Übung 1; jetzt bleiben die drei Angriffsspieler und die beiden Abwehrspieler jeweils zusammen. Erkämpfen sich die Abwehrspieler den Ball, dann spielen sie gegen die drei Angriffsspieler und umgekehrt.

### Hinweise:

- Der Trainer muß die Spieler genau beobachten. Wenn sich Ermüdungserscheinungen bei den Spielern bemerkbar machen, dann Pausen einlegen.
- Die Zweiergruppe nach einer bestimmten Zeit mit einem Spieler der Dreiergruppe auffüllen. Jeder sollte einmal in der Zweiergruppe gespielt haben.

### Übung 3 (Abb. 3):

Drei gegen zwei in zwei Gruppen auf ein Tor mit Torwart. In zwei vor dem Strafraum liegenden Feldern von etwa 20 mal 10 Meter Größe spielen in zwei Gruppen abwechselnd drei



Angriffsspieler gegen zwei Abwehrspieler auf ein Tor mit Torwart. Ziel der Angriffsspieler ist, im Dribbeln über die Strafraumlinie zu kommen und ein Tor zu erzielen. Gelingt das, dann beginnt die zweite Gruppe vor dem Strafraum usw. Die Verteidiger dürfen nur vor dem Strafraum abwehren.

### Übung 4 (Abb. 4):

Wie Übung 3; jetzt spielen jeweils zwei Angriffsspieler gegen drei Abwehrspieler. Die Angriffsspieler haben je eine Anspielstation außerhalb des markierten Feldes, die sie in das Spiel miteinbeziehen können.

### Hinweis:

Die Verbesserung des Dribblings ist ein wesentliches Trainingsziel. Die Spieler dürfen hier Fehler machen. Sie sollen selbstbewußt in Zweikämpfe hineingehen und sich immer wieder bemühen, diese zu bestehen. Neben dem technisch-taktischen richtigen Verhalten, das der Trainer steuern muß, werden auch die Willenseigenschaften trainiert, die für ein Bestehen im Zweikampf unbedingt erforderlich sind.

### Übung 5 (Abb. 5):

An beiden Seiten des Spielfeldes etwa in Höhe der Mittellinie spielen in einem ca. 10 mal 20 Meter großen Feld drei Angriffsspieler gegen zwei Abwehrspieler, im Strafraum zwei Angriffsspieler gegen zwei Abwehrspieler. Das Spiel beginnt auf der einen Seite des Feldes mit dem Ziel, über die Grundlinie des begrenzten Feldes zu dribbeln und im Zusammenspiel mit den

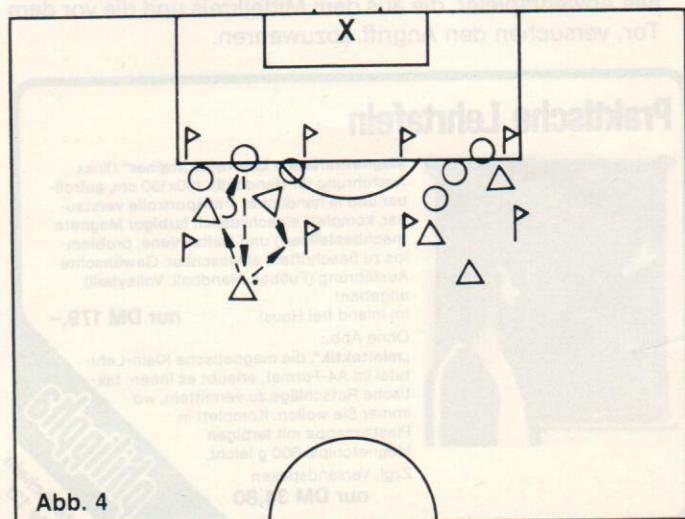
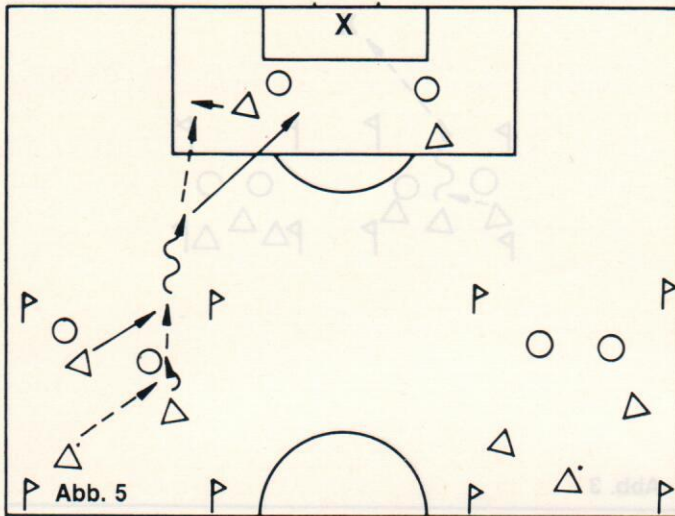


Abb. 4



beiden im Strafraum befindlichen Angriffsspielern gegen den Widerstand der Abwehrspieler zu einem Torerfolg zu kommen. Nach Angriffsabschluß geht das Spiel auf der anderen Seite weiter usw. Der Spieler, der sich durch ein Dribbling in das Angriffsspiel mit eingeschaltet hat, läuft nach Angriffsabschluß wieder zu seiner Gruppe zurück. Zum reibungslosen Ablauf können Regeln aufgestellt und variiert werden.

### Übung 6 (Abb. 6):

Drei Angriffsspieler spielen gegen zwei Abwehrspieler im Mittelkreis. Vor dem Tor stehen drei Abwehrspieler gegen zwei Angriffsspieler. Das Ziel der Angriffsspieler im Mittelkreis ist, aus dem dem Tor näherliegenden Halbkreis herauszudribbeln, eine der beiden Spitzen anzuspielen und mit ihnen gegen die drei Abwehrspieler zum Torerfolg zu kommen. Gelingt das oder kommt die Abwehr in Ballbesitz, läuft ein Angriffsspieler in den Mittelkreis, um wieder mit drei Angriffsspielern gegen zwei Abwehrspieler zu spielen usw.

### Variationen:

- Kommen die Abwehrspieler im Mittelkreis in Ballbesitz, werden sie zu Angriffsspielern und spielen mit den drei Verteidigern im Strafraum, die ebenfalls zu Angriffsspielern werden, auf das Tor. Damit werden die ehemaligen Angriffsspieler zu Abwehrspielern.
- Gelingt der angreifenden Gruppe ein Dribbling über den Mittelkreis, schalten sich alle Angriffsspieler mit ein, und alle Abwehrspieler, die aus dem Mittelkreis und die vor dem Tor, versuchen den Angriff abzuwehren.

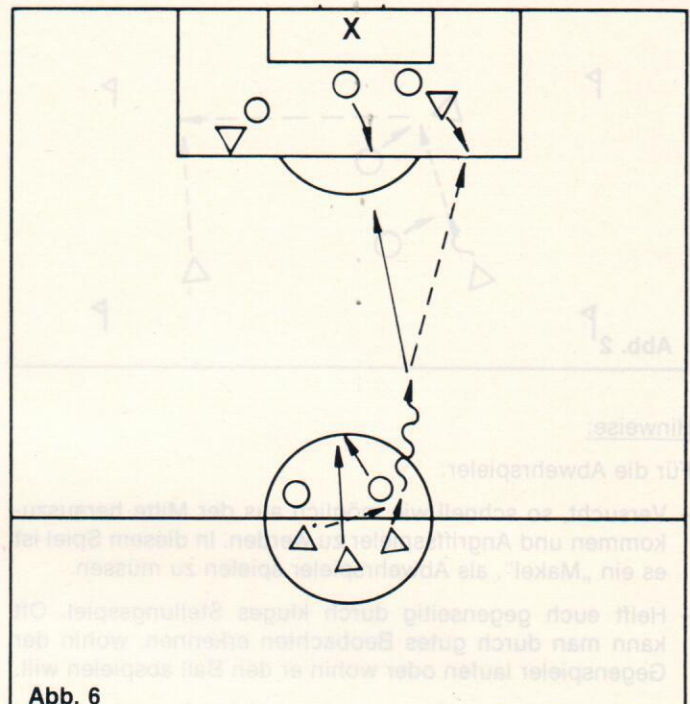


Abb. 6

### Übung 7 (Abb. 7):

In je einem Viertelfeld spielt je eine Anspielstation mit zwei Angriffsspielern gegen je drei Abwehrspieler in Richtung Tor mit Torwart. Im Strafraum spielen drei Stürmer gegen zwei Verteidiger. Das Ziel der Spieler aus dem Mittelfeld ist, einen der Angriffsspieler im Strafraum anzuspielen, die dort ein Tor erzielen sollen.

Nach Angriffsabschluß läuft der Spieler, der sich mit eingeschaltet hat, wieder zu seiner Gruppe zurück. Der Angriff wird von der anderen Seite fortgesetzt. Die Anzahl der Spieler kann je nach Trainingsbeteiligung beliebig verändert werden.

### Variationen:

Der Spieler, dem ein Paß zu den Angriffsspielern gelingt, spielt so lange mit, bis der Angriff abgeschlossen ist. Erst danach läuft er langsam zu seiner Ausgangsposition zurück.

Anschrift des Verfassers:

Im Brückfeld 7, 5063 Overath

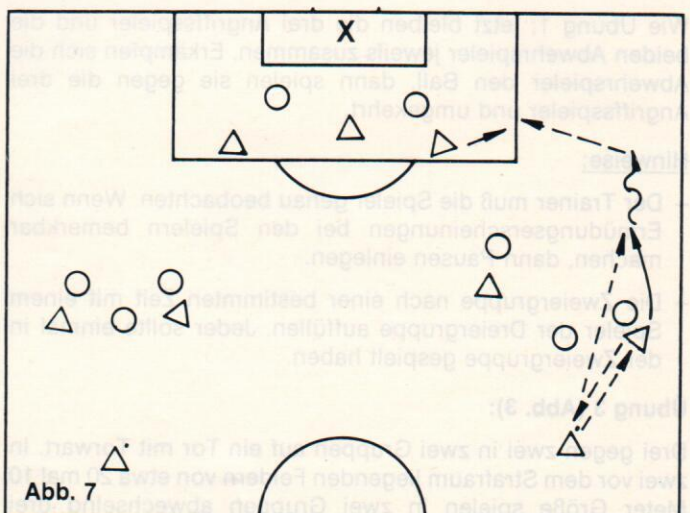


Abb. 7

## 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.:

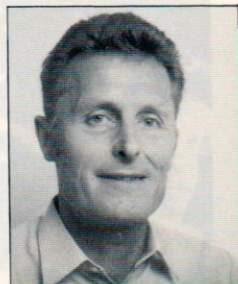
„**minitaktik**“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht.

Zzgl. Versandkosten

nur DM 34,80

**Philippa**  
Bestellschein  
Seite 12!

# Regel Info



Günter Linn

## Regel und Praxis des Torwartspiels

### Vorbemerkungen

Im Rahmen der Regel-Information wollen wir im folgenden Beitrag das Torwartspiel nach Regel und in der Praxis näher beleuchten. Dabei müssen wir grundsätzlich feststellen, daß der Torhüter die gleichen Spielrechte hat wie alle anderen Spieler. So darf er Einwürfe, Freistöße und Strafstöße ausführen. Daneben hat er innerhalb seines Tor- und Strafraumes bestimmte Sonderrechte. Ein Teil dieser Sonderrechte wurde in der Vergangenheit in bezug auf Taktik und Spielverzögerung mit Toleranz der Schiedsrichter äußerst großzügig gehandhabt. Aus diesem Grunde gab es in den letzten Jahren einige Regeländerungen, die zum Ziel hatten, das Spiel wieder schneller zu machen, den Torwart zu zwingen, den Ball so schnell wie möglich wieder ins Spiel zu bringen. Als Mitglied des DFB-Schiedsrichter-Lehrstabes möchte ich erlaubte und nicht zu duldende Spielweisen des Torhüters näher unter die Lupe nehmen.

### 1. Anzahl der Spieler

Ein Spiel kann nur beginnen, wenn von jeder Mannschaft mindestens acht Spieler anwesend sind. Einer von diesen Spielern muß der Torwart sein. Eine Mannschaft kann nicht ohne Torhüter spielen. Gegebenenfalls muß der Schiedsrichter verlangen, daß ein Torhüter benannt wird. Dies gilt auch zu Beginn der zweiten Halbzeit.

### 2. Kleidung des Torwarts

Der Torwart muß sich durch die Farbe seiner Kleidung von den anderen Spielern und vom Schiedsrichter unterscheiden. Diese Bestimmungen der Regel sind auch dann zu erfüllen, wenn ein Feldspieler bei Verletzung nur vorübergehend den Platz zwischen den Pfosten einnimmt. Das Aufsetzen einer Mütze allein genügt nicht. Bei turbulenten und unübersichtlichen Spielhandlungen muß der Schiedsrichter genau unterscheiden können, ob eine Handabwehr durch den Torwart oder einen Feldspieler erfolgte.

### 3. Der Torwart-Wechsel

Nach der Regel III, 3 darf jeder Spieler seinen Platz mit dem Torwart tauschen, vorausgesetzt, daß der Schiedsrichter vor

dem Wechsel davon benachrichtigt und der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird. Tauscht ein Feldspieler während des laufenden Spieles den Platz mit dem Torwart – ein Wechsel der Kleidung muß selbstverständlich stattgefunden haben –, ohne den Schiedsrichter zu verständigen, so handeln beide unsportlich. Stellt der Schiedsrichter den Wechsel fest, so soll er das Spiel deswegen nicht unterbrechen, die schuldigen Spieler jedoch bei der nächsten Spielunterbrechung verwarnen. In den Bestimmungen für die Spielentscheidung durch Elfmeterschießen ist festgelegt, daß ein eingeschriebener Ersatzspieler den Torwart ersetzen kann, wenn dieser während der Ausführung der Torschüsse verletzt wird und wegen der Verletzung nicht mehr als Torhüter weiterspielen kann, vorausgesetzt, seine Mannschaft hat noch nicht die volle Anzahl der Ersatzspieler eingesetzt.

### 4. Schutz im Torraum

Innerhalb seines Torraumes genießt der Torhüter besonderen Schutz. Er darf hier nur gerempelt werden, wenn er den Ball besitzt oder einen Gegner hindert. Daraus ergibt sich, daß Rempeln und Sperren im Kampf um den Ball als die einzigen erlaubten körperlichen Angriffsmöglichkeiten gelten. Außerhalb des Torraumes darf der Torhüter wie ein Feldspieler angegriffen werden.

### 5. Sonderrechte im Strafraum

Innerhalb seines Strafraumes darf der Torhüter den Ball begrenzt mit der Hand spielen. Solange er die Hand oder einen Finger am Ball hat, darf kein Gegner ihn mit dem Fuß spielen. Der Torwart darf den Ball von dem Moment an, wo er ihn mit seinen Händen kontrolliert, vier Schritte halten, während dieser Zeit auf den Boden aufspringen lassen, in die Luft werfen und wieder fangen. Spätestens dann muß er den Ball für das Spiel freigeben und darf ihn erst wieder mit den Händen spielen, wenn er von einem eigenen Spieler außerhalb des Strafraumes oder von einem gegnerischen Spieler innerhalb oder außerhalb des Strafraumes gespielt oder berührt worden ist.

Aus Regel XII, 5 b, wo es heißt:

„... als Torwart ... sich einer Taktik bedient, die nach Auffassung des Schiedsrichters allein dazu dient, das Spiel zu verzögern und dadurch Zeit zu vergeuden, um seiner eigenen Mannschaft einen unsportlichen Vorteil zu verschaffen“, und Regel XII, m, die besagt:

„Ein Spieler ist zu verwarnen, wenn er sich eines unsportlichen Betragens schuldig macht“,

ergibt sich, daß dann eine Verwarnung gegen den Torhüter auszusprechen und ein indirekter Freistoß gegen dessen Mannschaft am Tatort zu verhängen ist.



**Gefährliche Spielweise des Torwerts, die durch den Kontakt mit dem Gegner zum verbotenen Spiel wird und mit Strafstoß zu ahnden ist.**  
Foto: Hartmann

Die am häufigsten vorkommenden Fälle sollen im folgenden kurz angesprochen werden.

### Balkontrolle durch den Torwart

Hat der Torwart den Ball gefangen, so darf er ihn sechs bis acht Sekunden unter Kontrolle halten bzw. er muß ihn nach vier Schritten abspielen. Bleibt der Torwart mit dem Ball in der Hand länger als erwähnt in seinem Strafraum stehen, gibt dabei z. B. noch Anweisungen an seine Mitspieler, so soll der Schiedsrichter ihn zunächst durch Zuruf bzw. Winken auffordern, den Ball abzuspielen.

Hierdurch soll Spielern und Zuschauern klar verdeutlicht werden, daß der Schiedsrichter nicht gewillt ist, Zeitverzögerungen zu dulden. Kommt der Torwart der Aufforderung nicht nach, so verstößt er gegen die obengenannten Regeln und ist entsprechend zu bestrafen.



**Sich selbst (passiv) gefährdende Spielweise, da sich der Torwart mit dem Kopf voraus vor die Füße des Gegners wirft.**  
Foto: Werek

### Wiederholtes Hin- und Hergespielen des Balles zwischen Torwart und Mitspieler

Gelegentlich versuchen Mannschaften dadurch Zeit zu gewinnen, daß der Ball häufiger zwischen Torwart und Mitspielern hin- und hergespielt wird. Dabei sind verschiedene Möglichkeiten gegeben, und für die Beurteilung eines unsportlichen Verhaltens des Torwerts ist von grundlegender Bedeutung, ob er unter Beachtung der Regelbestimmungen den ihm zugespielten Ball in die Hände nehmen darf oder nicht. Wo dies nicht möglich ist, hat der Gegner eine realistische Chance, diese Verzögerungen durch eigenes Eingreifen zu unterbinden, während im anderen Fall (d. h., bei jedem Zuspiel von außerhalb des Strafraumes oder beim Zuspiel innerhalb, wenn er den Ball noch nicht in den Händen hatte) dieses Eingreifen sinnlos wäre, weil der Torwart sofort den Ball in die Hand nehmen würde.

## sport psychologie



## „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 **Probepfecht** der 3. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,20 (in 80-Pf-Briefmarken oder mit Scheck bestellen); diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

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

**Philippka**  
Bestellschein  
Seite 121



**Korrekte Abwehraktion des Torwarts, bei der niemand gefährdet wird.**  
Foto: Mehrens

Erkennt der Schiedsrichter darin ein unsportliches Verhalten, so muß er den Torwart verwarnen und der gegnerischen Mannschaft einen indirekten Freistoß zusprechen.

#### **Behinderung des ballhaltenden Torwartes durch einen Gegenspieler**

Ein Stürmer darf sich vor den Torhüter stellen, wenn dieser den Ball abwerfen oder abschlagen will, weil der Torwart die ihm zustehende Zeit oder Schrittzahl benutzen kann, ihm auszuweichen. Macht der Torwart dies nicht und bleibt nur stehen, soll der Schiedsrichter in der oben beschriebenen Weise vorgehen. Wenn der Angreifer die Ausweichbewegungen des Torwartes mitmacht, sperrt er, ohne den Ball spielen zu wollen, und verursacht einen indirekten Freistoß.

#### **6. Vergehen nach Regel XII, a-i**

Wird ein Gegenspieler vom Torhüter im Strafraum zu Fall gebracht oder festgehalten, so ist ein Strafstoß verwirkt. Wurde dabei dem Gegner eine Torchance genommen, so muß der Schiedsrichter außerdem eine persönliche Strafe aussprechen. Dies kann eine Verwarnung, im Amateur-Bereich auch eine Zeitstrafe sein. Bei Tätlichkeiten und rohen bzw. brutalen Spielweisen muß der Schiedsrichter sofort einen Feldverweis aussprechen. Beispiele dieser Art haben wir in den letzten Jahren genügend in der Praxis erlebt.

Der Torwart darf seine Sonderrechte nicht mißbrauchen. Kritische Momente ergeben sich für den Schiedsrichter bei Eckstößen und Flankenbällen. Hier kommt es vor, daß Torwarte Gegner, die vor ihm stehen, wegstoßen, um freie Bahn zum Ball zu haben. Wenn dies vor Ausführung des Stoßes geschieht, sollte der Schiedsrichter die Beteiligten ansprechen und auf die Folgen hinweisen. Ist der Ball im Spiel, kann er nur einen Strafstoß verhängen. Gefährliches Spiel des Torwartes liegt vor, wenn er beim Sprung nach einem Ball mit angezogenen Knien gegen einen Gegner vorgeht; die Folge ist ein indirekter Freistoß, kommt es zum Kontakt mit dem Gegner, ein Strafstoß.

Torwarte, die sich mit dem Kopf voran einem ballführenden Gegner vor die Füße werfen, spielen passiv gefährlich und müssen ebenfalls mit indirektem Freistoß bestraft werden,

eine beim Laien auf Unverständnis treffende Maßnahme, obwohl er sie bei einem Feldspieler schon selbst und zu Recht fordert, wenn dieser in Kniehöhe des Gegners köpft.

#### **7. Die Strafstoß-Ausführung**

Bei der Ausführung eines Strafstoßes sind besondere Bestimmungen zu beachten. Ein Spieler muß beim Schuß als Torwart zwischen den Pfosten stehen. Auf das leere Tor darf kein Strafstoß ausgeführt werden. Der Torwart muß bis zum Augenblick des Stoßes, also auch noch nach dem Pfiff, auf der Torlinie stehen. Bewegungen in den Knien und mit dem Oberkörper sind erlaubt. Verläßt der Torhüter die Linie vorzeitig, so hängt die Entscheidung des Schiedsrichters immer von der Wirkung des Stoßes ab. Er muß wiederholt werden, wenn kein Tor erzielt wurde. Der Torwart muß bei erstmaligem Vergehen ermahnt und im Wiederholungsfall verwarnet werden.

#### **Schlußbetrachtung**

Die aufgeführten Beispiele zeigen, welche Bedeutung dem Torwartspiel in den Regeln beigemessen wird. Dabei ist es für den Fußballsport von Wichtigkeit, daß die Attraktivität der Fußballspiele erhalten bleibt. Es hat keinen Zweck, im Zusammenhang mit dem Torwartspiel Taktiken zu entwickeln, die den Spielfluß hemmen. Aus diesem Grund ist es wichtig, daß die aufgezeigten Regelbestimmungen von den am Spiel beteiligten und im Fußballsport verantwortlichen Trainern, Spielern und Schiedsrichtern nach Sinn und Geist ausgelegt und in die Praxis umgesetzt werden. Die Schiedsrichter sind angewiesen, von Anfang an zu zeigen, welche Maßstäbe sie in diesem Bereich anlegen.

## **ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine**



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

**AWW**

ALUMINIUM WERKE WUTÖSCHINGEN GMBH

D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/81-0  
Telex 07 921 435 · Telefax 077 46/81217



### Buchbesprechung



Rutemöller, Erich; Koch, Roland: **Fußball-Kartothek 2, Torwartraining**. Philippka-Verlag, Münster, 1987. 85 Karten mit Beiheft, DM 28,-.

Mit der Fußball-Kartothek TORWART-TRAINING beschreiben die Autoren ERICH RUTEMÖLLER und ROLAND KOCH einen ungewöhnlichen Weg, Trainern und Übungsleitern ein schnell verfügbares und leicht handhabbares Angebot an Trainingsformen zu unterbreiten. Speziell zum Torwartraining liegen in der Fußballfachliteratur bereits zahlreiche Publikationen vor, wobei erhebliche Qualitätsunterschiede ins Auge fallen. Damit stellt sich die Frage, wie die Kartothek in diesem Spektrum einzuordnen ist. Mehrere Gründe, insbesondere die Praktikabilität, machen die Kartothek als Arbeitsgrundlage empfehlenswert:

1. Das Überangebot ermöglicht ein effizientes, leistungsbezogenes Torwartraining, ohne dabei ausschließlich auf den Spitzenfußball zugeschnitten zu sein.
2. Die Trainer und Torhüter erhalten eine umfangreiche Übungsauswahl, die

ein vielseitiges, abwechslungsreiches Torhütertraining gewährleistet.

3. Die übersichtliche Systematik (Distanzschüsse / Nahdistanzschüsse / Flugbälle / 1:1-Situationen / Pressure-Training / Spielformen / Standardsituationen) erleichtert eine rasche Orientierung und eine schnelle Auswahl an Übungsformen, entsprechend den verschiedenen Trainingsschwerpunkten.
4. Die Karteikarten lassen sich problemlos zu Trainingsprogrammen zusammenstellen.
5. Das Übungsangebot ist so gewählt, daß die Torhüter vielseitig beansprucht werden, ihr Technikrepertoire weiterentwickeln, verbessern und festigen und damit ihr Selbstbewußtsein stärken und ihre Sicherheit im Spiel erhöhen.

Da die Autoren bei ihrer Kartothek bewußt das Anfängertraining ausklammern, ist es verständlich, daß auf detaillierte Technikbeschreibungen verzichtet wird.

Gleichfalls wird davon abgesehen, Trainingsformen zur spezifischen Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften anzubieten. Dieser Entscheidung kann für das Torhütertraining, unabhängig von der jeweiligen Könnensstufe, nicht generell zugestimmt werden. Allerdings sind bei dem vorgegebenen Volumen einer Kartothek Begrenzungen vorzunehmen, zumal die ausgewählten torwartspezifischen Übungen konditionelle Faktoren mittrainieren. Ein unwesentlicher „positiver Widerspruch“ tritt auf, wenn man in diesem Zusammenhang die detaillierte Themenübersicht betrachtet, die verschiedene Konditionsbereiche (z. B. Sprungkraft, Gewandtheit, Ausdauer) anspricht.

Die als Zielgruppe vorgesehenen Trainer, Übungsleiter und Lehrer der verschiedenen Leistungsklassen im Jugend- und Seniorenfußball erhalten Anregungen und Orientierungshilfen zu einem kurz- und langfristig systematisch aufgebauten Torhütertraining, das auf die vielseitigen Anforderungen im Wettkampf abgestimmt werden kann.

Die breite Palette an Trainingsschwerpunkten deckt, wie der folgende Überblick zeigt, lückenlos das vielseitige Aufgabenspektrum des Torhüters ab und ermöglicht es dem Trainer, gezielt Schwächen abzustellen und auf die Stärken seines Torhüters in der Trainingspraxis einzugehen:

Hechten nach flachen, halbhohen und hohen Bällen / Fangen hoher Bälle / Faustabwehr / Abwehr flacher Bälle / Ablenken von Bällen / Herauslaufen / Stellungsspiel / Sprungkraft, Schnelle / Reaktionsvermögen / Gewandtheit, Geschicklichkeit / Antrittsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit / Beweglichkeit / Risikobereitschaft, Mut, Entschlossenheit / Psychische Stabilität / Situationsgerechtes Handeln / Konzentrationsausdauer / Physische Ausdauer / Motivationale Aspekte.

Ein Beiheft informiert knapp über den Aufbau und die Zielsetzung der Kartothek. Über die Darstellung einiger wesentlicher allgemeiner Grundsätze hinaus gehen die beiden Autoren in wesentlichen Zügen auf die Besonderheiten des Torhütertrainings im Rahmen der Jahrestrainingsplanung ein und stellen exemplarisch den Aufbau einer Trainingseinheit vor. Die in diesem Zusammenhang kurz angerissene Wochentrainingsplanung ist recht allgemein gehalten, hier hätte man detailliertere Ausführungen mit direktem Praxisbezug erwarten können.

Die einzelnen Kartothekkarten enthalten in übersichtlicher Form Trainingsschwerpunkte, Übungsbeschreibungen, Variationsmöglichkeiten und Durchführungshinweise. Übungsskizzen erleichtern die Schnellinformation, insbesondere denjenigen Trainern, die mit der Arbeit der Kartothek vertraut sind.

Als fachlich fundierte, handliche und sehr praktikable Arbeitshilfe sollte die Kartothek „Torwartraining“ in der Bibliothek der im Fußballsport tätigen Trainer, Übungsleiter und Lehrer griffbereit stehen, wobei allerdings ein relativ hoher Anschaffungspreis toleriert werden muß. **Gunnar Gerisch**

#### Workshop-Programm 1988/89

### Lernen – Erleben – Entspannen

„Fit und schlank – richtig trainieren und essen“ – so lautet das erste Thema des Workshop-Programms 1988/89 von Sport-Thieme (Grasleben). Acht Veranstaltungen geben interessierten Sportlehrern, Trainern, Übungsleitern, Freizeitpädagogen oder Betreuern von Jugendgruppen die Möglichkeit, mit anerkannten Referenten über aktuelle Themen anhand von Beispielen aus der Praxis zu diskutieren. Sie sollen wichtige Trends erkennbar machen und „Hilfen zur Selbsthilfe“ vermitteln.

Die Themen und Termine im einzelnen: „Fit und schlank“ (26./27. März, Barsinghausen), „Sport mit älteren Menschen“ (9. April, Bochum), „Funktionelle Gymnastik“ (28. Mai, Denckendorf/Stuttgart), „Kommerzielles Sportstudio – Verein“ (11. Juni, Clausthal), „Spiele in der Leichtathletik“ (12. November, Vechelde), „Vom Turnen zur Akrobatik“ (11. Februar 1989, Vechelde) sowie „Spiele im Fußball“ (11. März 1989, Vechelde).

Der „Helmstedter Gesprächskreis“ zum Thema „Die Sporthalle der Zukunft“ findet am 10. September 1988 statt.

Interessenten erhalten das ausführliche Workshop-Programm bei Sport-Thieme, Herrn Kaletka, Helmstedter Straße 40, 3332 Grasleben, Telefon 053 57 / 1 81 28.



Marek Wanik

# Das Konterspiel aus einer verstärkten Abwehr

## Vorbemerkungen

Jede Mannschaft kann in einem Spiel mal für einen längeren Zeitraum in die Defensive gedrängt werden, wenn sie vom Gegner stark unter Druck gesetzt wird. In dieser bedrängten Situation ist die abwehrende Mannschaft allerdings nicht chancenlos, wenn sie geduldig auf pötzliche Konterchancen wartet und dann entsprechend bemüht ist, diese seltenen Möglichkeiten erfolgreich zu nutzen.

Charakteristisch für die Grundformation des Spiels mit bzw. aus verstärkter Abwehr ist ein zu Lasten des Angriffs und des Offensivspiels gehendes zahlenmäßiges Übergewicht im Mittelfeld bzw. im Abwehrblock. Die taktische Konzeption beinhaltet vorrangig folgende Zielsetzung:

- In einer dicht gestaffelten Abwehr die Angriffsräume für den Gegner eng machen und somit seinen Angriffsaufbau und -abschluß erschweren.
- Den Gegner im Bewußtsein effektiver oder vermeintlicher Überlegenheit zu Konzentrationsschwächen und zur Vernachlässigung seiner Abwehr verleiten.
- Mit überraschenden Kontervorstößen mittels langer Diagonal- und Steilpässe auf rochierende und in freie Räume startende Mitspieler und/oder durch schnelle, raumüberwindende Dribblings den eigenen Torerfolg anstreben.

Zur Realisierung dieses mannschaftstaktischen Verhaltens müssen die Spieler folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Unmittelbar nach dem ersten Zuspiel müssen mehrere Spieler entschlossen nachrücken, um die Sturmspitzen im Rückraum zu unterstützen.

- Die Angriffsspitzen und die im Rückraum befindlichen Mitspieler müssen Durchsetzungsvermögen beweisen und sollten immer den direkten Weg zum gegnerischen Tor suchen.
- Die Fähigkeit (einzelner Spieler) auch in bedrängten Situationen den Ballbesitz zu sichern und lange, präzise Pässe zu schlagen.
- Tempodribbling, kontrollierte Ballführung in höchstem Tempo.

Die Art des Konterangriffs hängt von der jeweiligen Ausgangssituation ab. Folgende Varianten sind häufig zu beobachten:

- Der Konter über die Flügel.
- Der Konter nach Standardsituationen des Gegners (die Abwehrformation ist oft aufgelöst).
- Das Konterspiel als Überraschungseffekt, als Variante im Spielverlauf, also situations- und momentsbedingt.
- Das Konterspiel als generelle taktische Einstellung einer Mannschaft durch den Trainer.

Das Konterspiel als taktische Angriffsvariante aus verstärkter Abwehr wird häufig gegenüber leistungsstärkeren Mannschaften angewendet. Weiterhin bei Auswärtsspielen, um gegen die zumeist offensiver eingestellten Heimmannschaften erfolgreich bestehen zu können. Wenn es von einer Mannschaft gut beherrscht wird, ist es immer ein wirksames taktisches Mittel. Als taktisches Schwerpunktthema sollte das Kontern überwiegend im Mannschaftsrahmen erarbeitet werden.

## Trainingseinheit

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Übungen ohne Ball

Der Trainer bestimmt das Lauftempo.

#### Übung 1:

Drei Platzlängen lockeres Traben

#### Übung 2:

Vier Platzlängen Traben mit verschiedenen Laufvarianten:

- Anfersen
- Mit beiden Händen abwechselnd links und rechts den Boden berühren
- Seitgalopp
- Überkreuzen
- Hopsperläufe in verschiedener Ausführung



**Neu!**

Aus der DDR  
Karbe/Pasch:

**Gymnastik  
zur Entspannung**

137 Übungen für jung und alt zur Entspannung, Dehnung, Lockerung, Kräftigung und Atmung. Mit theoretischer Einführung und zahlreichen Fotos.

111 Seiten

**DM 9,50**

**Philippa**  
Bestellschein  
Seite 121

## A4 Trainingsprogramme

### Übung 3:

Gehen, dabei die Muskulatur auflockern.

### Übung 4:

Dehnübungen:

- Im Stand wird ein Bein nach hinten gebeugt und der Fuß mit einer Hand zum Gesäß gezogen.
- Aus dem Stand den Oberkörper langsam abbeugen, bis die Hände den Boden berühren.
- Kniestand auf dem rechten Bein, das linke Bein ist seitlich gestellt. Seitliches Absenken des Oberkörpers zum Oberschenkel des linken Beines. Anschließend Seitenwechsel.
- Aus dem Kniestand wird ein Bein weit nach vorn mit der Ferse aufgesetzt und die Wade mit beiden Händen umfaßt. Der Oberkörper wird Richtung Oberschenkel gebeugt. Danach wird der Oberkörper zum anderen Bein gebeugt.

### Übung 5:

Eine Platzlänge lockeres Traben, anschließend 2 Steigerungsläufe.

## Übungen mit Ball

### Übung 1:

Jeweils zwei Spieler bewegen sich im lockeren Tempo frei im Raum und spielen sich den Ball nur mit Kurzpässen zu.

### Übung 2:

Spieler A läuft langsam rückwärts in eine Richtung; Spieler B folgt mit dem Ball und wirft diesen seinem Partner hoch zu, der ihn dann auf B zurückköpft. Aufgabenwechsel.

### Übung 3:

Spieler A spielt Kurzpässe auf den rückwärts laufenden Spieler B; der Spieler B läßt den Ball prallen. Aufgabenwechsel.

### Übung 4:

Die Spieler bewegen sich frei im Raum. A spielt kurz auf B und greift diesen sofort an. B überspielt A mit einer Finte. Danach erfolgt Aufgabenwechsel.

### Übung 5:

Freies Zuspiel (flach, halbhoch, hoch) über das ganze Spielfeld mit fließender Ballan- und -mitnahme.

### Übung 6:

Spieler A jongliert den Ball, Spieler B führt selbständig Dehnübungen aus. Anschließend spielt A den Ball zu B und führt seinerseits Dehnübungen aus.

## Hauptteil (45 Minuten)

### Übung 1 (Abb. 1):

Zwei abgegrenzte Felder (ca. 20 mal 20 Meter) im Bereich der Mittellinie: in einem Feld spielen vier Abwehrspieler gegen vier Angreifer, im zweiten Feld spielen drei Abwehrspieler gegen drei Angreifer. Ballbesitz für die Abwehrspieler. Bei Balleroberung durch die Stürmer erfolgt ein Konter auf das Tor.

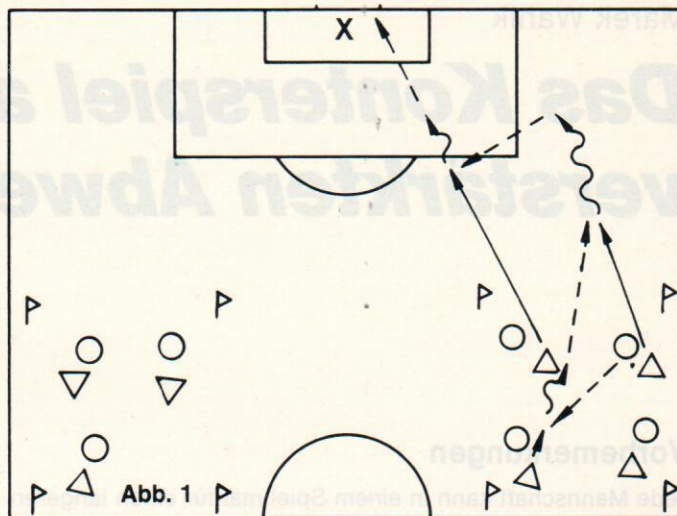
Übungsdauer: etwa 5 Minuten

Nach der Übung erfolgt eine 2minütige Pause, die aktiv durch Auslaufen über 2 bis 3 Platzlängen gestaltet wird.

### Übung 2 (Abb. 2):

Spiel 1 plus 2 gegen 3

Im begrenzten Feld (40 mal 30 Meter) spielt ein Anspieler mit zwei Angreifern gegen drei Abwehrspieler auf ein Tor mit



einem Torhüter. Die Abwehrspieler kontern auf ein kleines Tor (2 m breit). Die Angreifer sollen mit Dribblings und Doppelpaßspielen zum Torerfolg kommen. Der Anspieler darf keine Tore erzielen. Ein Abwehrspieler dient als vorgezogener „Abfänger“, um das Zuspiel des Anspielers abzufangen. Die Abwehrspieler versuchen den Ballbesitzer immer unter Druck zu setzen, so daß der Ball möglichst schnell erobert werden kann.

Übungsdauer: etwa 10 Minuten

## Korrekturhinweise

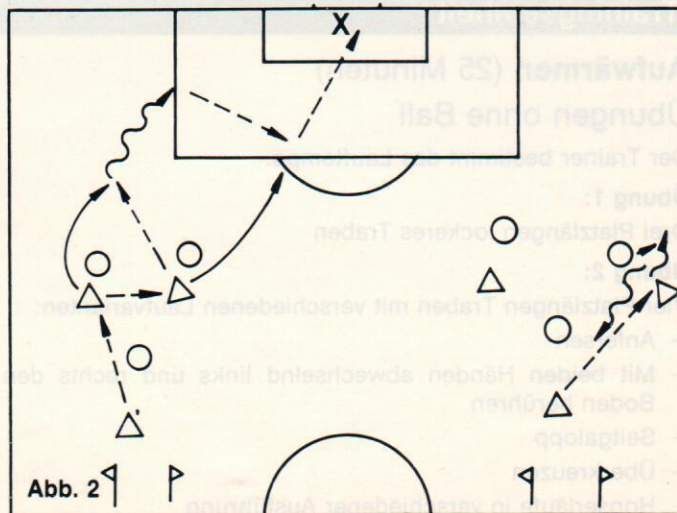
- ▶ Versucht in Ballnähe ein Überzahlverhältnis zu erreichen!
- ▶ Kontert bei Balleroberung über den „Abfänger“!
- ▶ Stimmt euer Abwehrverhalten aufeinander ab!

### Übung 3 (Abb. 3):

Spiel 1 plus 5 gegen 6

In einer verlängerten Spielfeldhälfte stehen 10 Meter von der Mittellinie entfernt 2 kleine Kontertore (3 Meter breit). Ein neutraler Spieler spielt mit drei Mittelfeldspielern und zwei Sturmspitzen gegen eine Sturmspitze, zwei defensive Mittelfeldspieler, zwei Verteidiger und ein Libero auf das große Tor mit einem Torhüter.

Die angreifende Mannschaft soll sich gegen die verstärkte Abwehr behaupten können. Der Anspieler darf Tore nur mit



Schüssen aus der zweiten Reihe erzielen. Die Überzahlmannschaft bildet einen organisierten Deckungsverband und verschiebt sich stets zur Ballseite. Der Ballführende soll möglichst immer unter Druck gesetzt werden, um eine schnelle Balleroberung zu gewährleisten. Die Überzahlmannschaft kontert mit maximal 8 Pässen, sonst Ballverlust.

Übungsdauer: etwa 10 Minuten

Nach dieser Übung wird eine Pause von 2 Minuten Dauer eingelegt, die aktiv durch Auslaufen über 2 bis 3 Platzlängen gestaltet wird.

**Übung 4 (Abb. 4):**

In einer Spielfeldhälfte spielen vier Angreifer gegen sechs Abwehrspieler auf ein Tor mit Torhüter. In der zweiten Spielfeldhälfte befinden sich zwei Angreifer mit ihren Gegenspielern. Nach Erkämpfen des Balles durch die Abwehrspieler spielen diese die sich diagonal freilaufenden Spitzen mit einem langen Paß an und starten hinterher. Der Angriff soll mit Spielzügen zum Abschluß gebracht werden.

Übungsdauer: etwa 10 Minuten

**Übung 5 (Abb. 5):**

Konter nach einem gegnerischen Eckstoß

Wie Übung 5, nur der 5. und der 6. Angreifer sind Eckstoßschützen. Gelingt es nun der abwehrenden Mannschaft beim Eckstoß, den Ballbesitz zu erlangen, so soll sie einen Konterangriff inszenieren. Entscheidend ist das Nachrücken aller Spieler der konternden Mannschaft, um Anschlußaktionen zu ermöglichen.

Übungsdauer: 10 Minuten

**Abschluß (15 Minuten)**

Spiel 8 gegen 9 auf dem Großfeld mit Torhütern

Das Spiel beginnt mit einem 2:0-Vorsprung der Überzahlmannschaft. Die Unterzahlmannschaft versucht den Rückstand mit Tempodribblings und mit schnellem Kombinationspiel zu egalisieren. Die 9er-Mannschaft zieht sich in die eigene Hälfte zurück und setzt den jeweils ballführenden Spieler immer mit 2 Spielern unter Druck. Nach Balleroberung erfolgt sofort der schnelle Kontervorstoß.

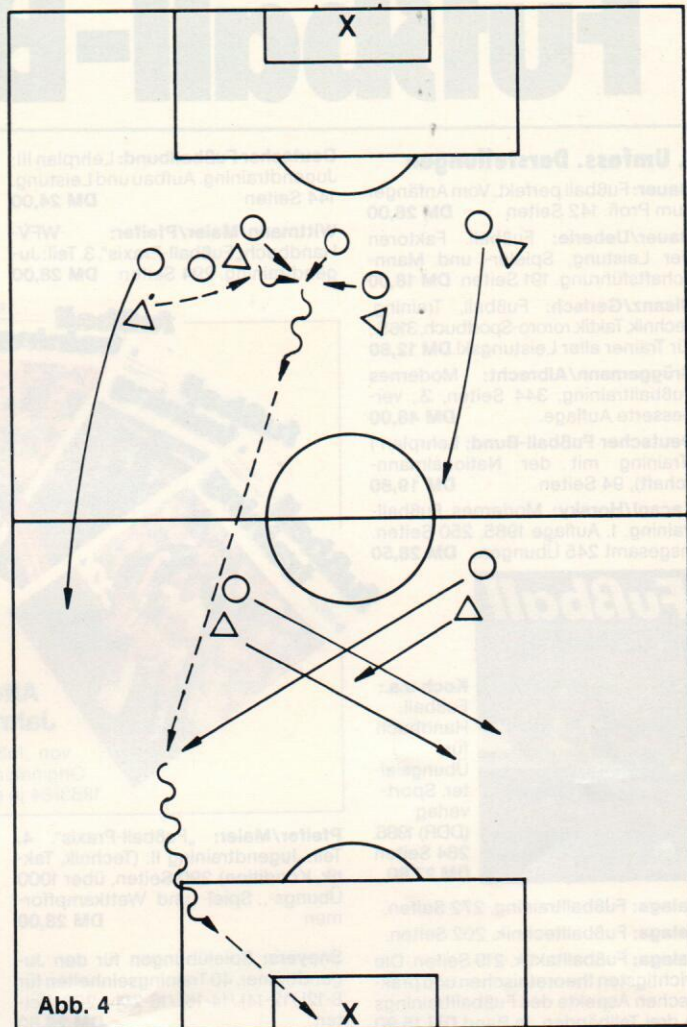


Abb. 4

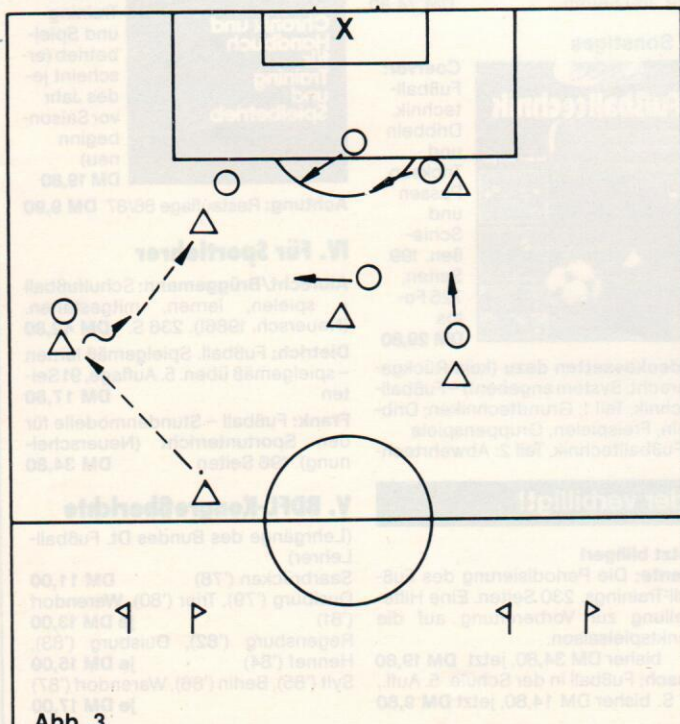


Abb. 3

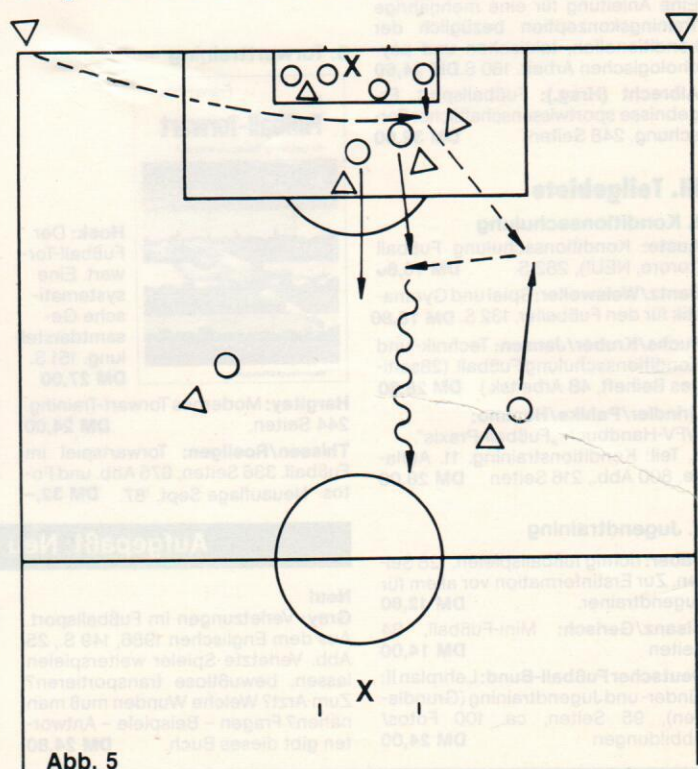
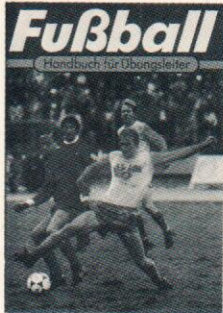


Abb. 5

# Fußball-Bibliothek

## I. Umfass. Darstellungen

- Bauer:** Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**
- Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**
- Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungskl. **DM 12,80**
- Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 Seiten, 2., verbesserte Auflage. **DM 48,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**
- 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/Herrmann:** 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**



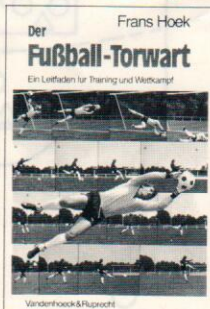
**Alte Jahrgänge**  
von „fußballtraining“ noch zum Originalpreis (4,- DM je Heft) lieferbar. 1983/84 je 6 Hefte, danach 12 pro Jahrgang.

**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**

## 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**



**Sportd-ater 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**

Norbert Stirken

# Die Verbesserung des spielgemäßen Dribbelns

## Vorbemerkungen

Bei der Analyse der 13. Fußball-Weltmeisterschaft in Mexiko wurde das Dribbling, insbesondere das Tempodribbling, als Stilmittel erkannt. LANGE schreibt in „fußballtraining“ 9/86: „Im Mittelfeld und im Angriff war das Dribbling ein besonderes Merkmal dieser Weltmeisterschaft. Die Einzelarbeit am Ball wurde vor allem von Maradona vorbildlich demonstriert. Die Ballkontrolle und -führung in hohem Tempo war mit ständigen Richtungswechseln verbunden. Sowohl mit dem rechten als auch dem linken Fuß zeigte er diese Stärke. Andere Spieler ergänzten diese Ballarbeit durch geschicktes Fintieren, wie z. B. der Däne Arnesen oder der Marokkaner Bouderbala. Eine besondere Fähigkeit am Ball hatte auch der Uruguayer Francescoli, indem er sofort den Körper zwischen sich und den Gegner brachte und so den Ball vorzüglich abdeckte.“ Schon 1980 nahmen BISANZ und GERISCH (Fußball/Rowohlt) folgende Strukturierung des Dribblings vor:

1. Raumüberwindendes Dribbling
2. Ballhaltendes (verzögerndes) Dribbling
3. Gegnerüberwindendes Dribbling

### Raumüberwindendes Dribbling:

Dieses Dribbling ist darauf ausgerichtet, den Ball in hohem Lauftempo raumgewinnend vorwärts zu treiben. Der Ball muß kontrolliert geführt werden, darf jedoch je nach vorhandenem Spielraum auch etwas weiter vorgelegt werden.

### Ballhaltendes (verzögerndes) Dribbling:

Diese Form des Dribblings ist nicht auf Raumgewinn ausgerichtet; vielmehr geht es darum, den Ball gegen angreifende Gegenspieler geschickt abzuschirmen, indem immer wieder der Körper zwischen Gegner und Ball gebracht wird.

### Gegnerüberwindendes Dribbling:

Das gegnerüberwindende Dribbling ist ein wichtiges Angriffsmittel. Primäres Ziel des gegnerüberwindenden Dribblings ist der Durchbruch zum gegnerischen Tor. Dazu werden alle Möglichkeiten des Ballführens und Fintierens eingesetzt.

Im allgemeinen und speziellen individualtaktischen Training können für das Dribbling folgende Schwerpunkte gesetzt werden:

- Durchsetzen und am Ball behaupten auch in bedrängten Situationen
- Einsetzen von Täuschungen zur Überwindung von Gegenspielern
- Erreichen einer großen Sicherheit beim Dribbeln in hohem Tempo

- Einsetzen von Geschicklichkeit und Gewandtheit mit dem Ball

Die Funktion des Dribblings für die einzelnen Positionen:

Abwehrspieler:

Überwinden des Spielfeldes in hohem Tempo als Unterstützung der Sturmspitzen häufig über die Außenpositionen

Mittelfeldspieler:

Steiles oder diagonales Dribbeln in den gegnerischen Abwehrblock hinein mit dem Ziel:

- Spieler auf sich zu ziehen und andere freizuspielen
- Mitspieler im Abwehrblock anzuspielen
- Zum Torschuß zu kommen

## Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

### Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Außerdem:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bestellschein Seite 12!

## A4 Trainingsprogramme

Sturmstipitze(n):

Variables Dribbeln über außen oder durch die Mitte, um

- die gegnerische Abwehr zu überwinden
- die Abwehrordnung des Gegners zu brechen und andere Mitspieler freizuspielen
- zum Torschuß oder zum Flanken zu kommen

(vgl. BISANZ, „fußballtraining“ 5/6 1987)

Das Dribbling sollte immer **zielgerichtet** und **mannschaftsdienlich** sein und nicht zur Selbstdarstellung dienen.

Als Anschlußaktion an das Dribbling ist der Torschuß, die Flanke oder der Paß möglich. Es ist das Ziel des Trainings, dem Dribbling sichere Anschlußaktionen folgen zu lassen.

### Trainingseinheit

**Trainingsziele:**

- Tempodribbling: Schnelles und sicheres Überbrücken des Spielfeldes
- Diagonales Tempodribbling der Mittelfeldspieler
- Starten in den Raum und mit Tempo auf den Gegner zudribbeln
- Abstimmung zwischen Dribbling und Abspiel
- Situationsgerechte Anwendung möglicher Alternativen

### Aufwärmen

#### Allgemeines Aufwärmen mit Ball

Jeder Spieler hat einen Ball, Laufrichtung längs des Platzes von 16-m-Raum zu 16-m-Raum. Es werden folgende Variationen durchgeführt:

- Lockeres Traben mit Ballführen rechts (links)
- Ballführen im Wechsel links/rechts; mit dem Spann, Außenrist, Innenseite, Sohle
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Ballführen mit Drehungen sowie Finten und Sprünge
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Zwei Steigerungsläufe mit Ball

#### Spezielles Aufwärmen mit Ball

- Dribblings im abgesteckten Raum mit Tempowechsel

- Tempodribbling von Raum A nach Raum B

- Dribbling im Raum A und B, Wechsel der Räume mittels Tempodribbling (Mannschaft A wechselt nach B, Mannschaft B nach A)

### Hauptteil

#### Organisationsform

Spielfeldgröße etwa 50 mal 40 Meter; 2 Tore; 2 Mannschaften zu je 4 Spielern.

#### Übung 1 (Abb. 1):

1 gegen 1

Gegnerüberwindendes Dribbling mit abschließendem Torschuß. Nach jedem Torschuß erfolgt auf beiden Seiten Spielerwechsel.

#### Variation:

Der erfolgreiche Abwehrspieler entscheidet, ob er durch ein Tempodribbling kontert und den Angriffsabschluß sucht.

#### Übung 2 (Abb. 2):

1 gegen 2

Gegnerüberwindendes Dribbling mit abschließendem Torschuß. Wie Übung 1, allerdings muß sich der Angriffsspieler nun gegen zwei Abwehrspieler behaupten. Nach jedem Torschuß erfolgt auf beiden Seiten ein Spielerwechsel.

#### Variation:

Der Angriffsspieler spielt den Ball zu einem an der Torauslinie

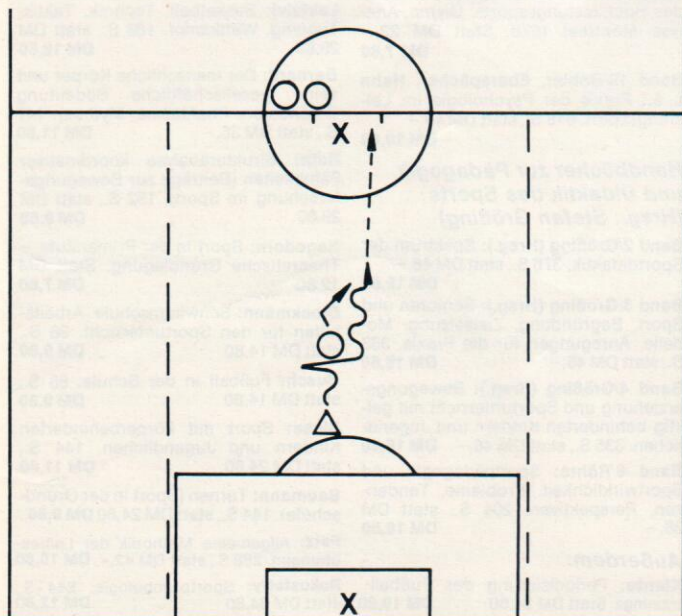


Abb. 1

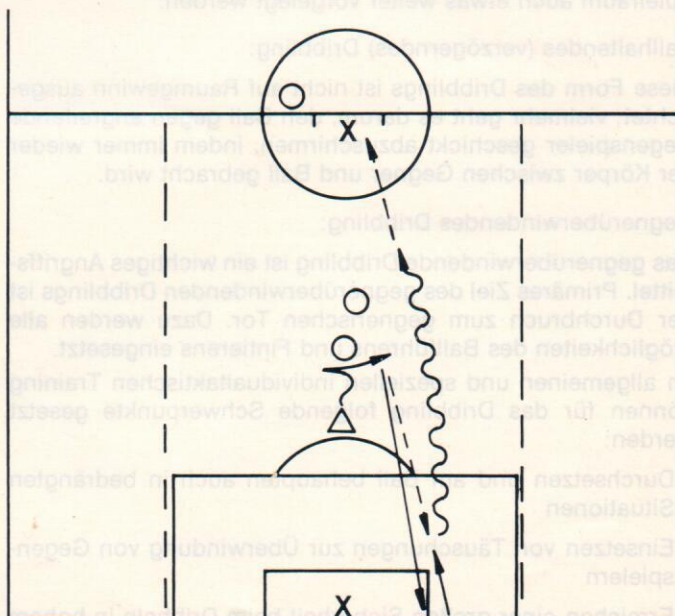


Abb. 2

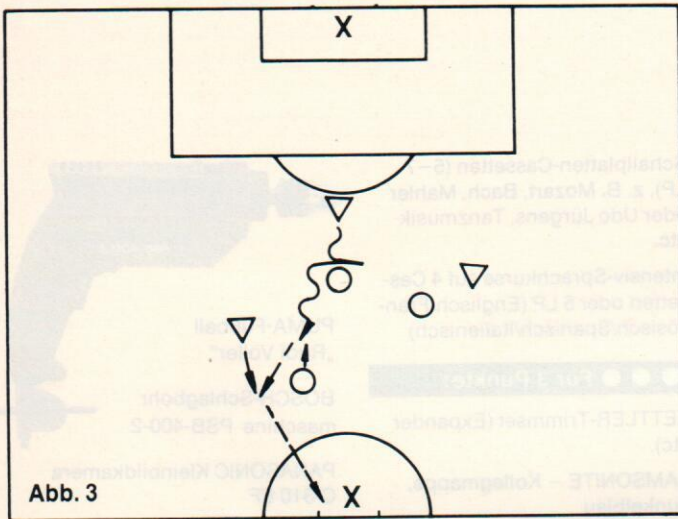


Abb. 3

pausierenden Partner zurück und wechselt mit diesem die Rollen.

Der neue Angriffsspieler versucht, im Tempodribbling auf die Abwehr zuzugehen und mit einem gegnerüberwindenden Dribbling bzw. Fernschuß zum Torschuß zu gelangen.

**Übung 3 (Abb. 3):**

3 gegen 3 auf zwei Tore mit wechselnden Torhütern

In dieser Spielform sollen die Spieler das gegnerüberwindende Dribbling, das Tempodribbling oder ballhaltende Dribbling situationsgerecht einsetzen und mit Paßspiel, Flanken oder Torschuß zu effektiven Anschlußaktionen kommen.

Variation:

Die Feldspieler können den Torhüter anspielen und dann mit ihm die Rollen wechseln. Der bisherige Torhüter versucht, mit einem Tempodribbling Druck auf die Abwehr auszuüben und seine Angriffsaktion mit einem Paß, einer Flanke oder einem Torschuß effektiv abzuschließen.

**Übung 4 (Abb. 4):**

Normales Spielfeld, 2 feste Torhüter, 2 Mannschaften zu je 8 Spielern. In Höhe der Mittellinie ist eine Tabuzone von etwa 10 Meter Breite markiert. In der Spielfeldhälfte, in der sich der Ball befindet, dürfen sich von jeder Mannschaft maximal fünf Spieler aufhalten. Bei Balleroberung durch die Abwehr versuchen die Abwehrspieler, durch ein Tempodribbling ihre Angriffshälfte zu erreichen, um dort mit Paß, Flanke oder Torschuß ihre Aktion abzuschließen.

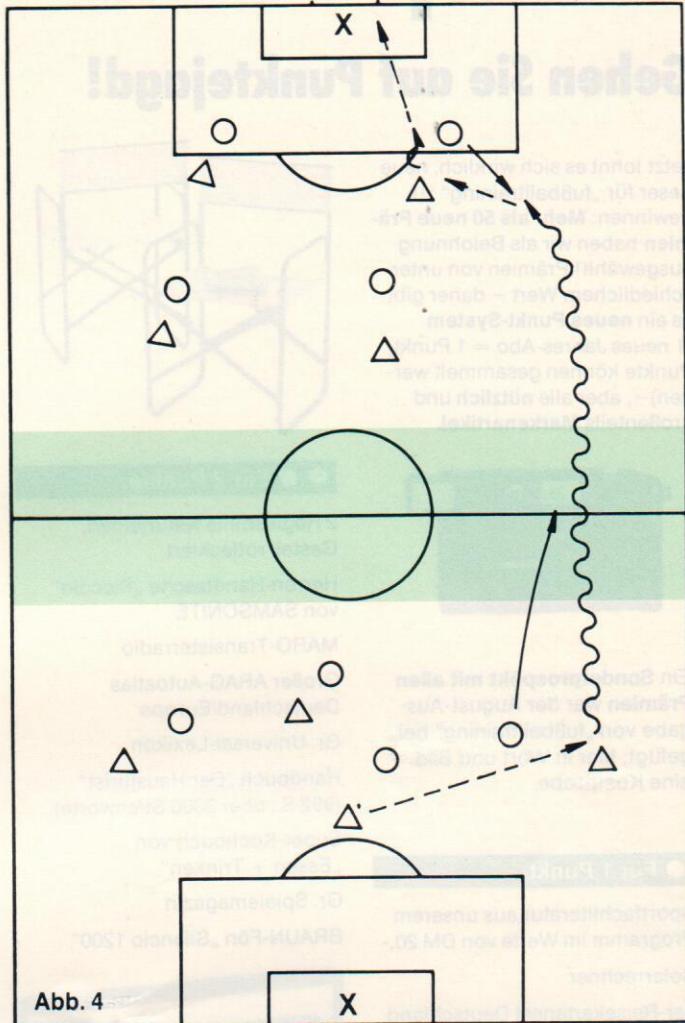


Abb. 4

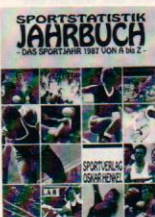
**Übung 5:**

Normales Spielfeld, 2 Mannschaften zu je 9 Spielern inklusive Torhütern. In dieser abschließenden Spielform lautet der Schwerpunkt: den Gegner durch Tempodribblings immer wieder unter Druck zu setzen. Dabei sollen alle Möglichkeiten des Dribblings situationsgerecht und effektiv eingesetzt werden, und die Anschlußaktionen Paß, Flanke und Torschuß sicher und variabel gewählt werden.

**Abschluß**

Lockeres Auslaufen über den gesamten Platz.

**Neu in unserem Versandprogramm**



**Henkel, Oskar (Hg.):** Sportstatistik-Jahrbuch Das Sportjahr 1987 von A bis Z

**DM 24,80**

Endlich erfahren Sie aus einem Sportbuch, was Sie sonst in vielen Jahrbüchern vergeblich suchten: Sportergebnisse von 81 Sportarten! 392 Seiten.

Ohne Abb.: **Medau/Bürge/Klötzer/Kramer: Organgymnastik Lehrweise Medau**

Die Organgymnastik erweitert die herkömmlichen Funktionsgymnastiken um die Entspannungs- und Konzentrationstechniken. Das Buch enthält 170 gymnastische Übungen mit zahlreichen Abbildungen und eine Einführung in das Thema. 96 Seiten, 169 Abb.

**DM 21,-**

**Maehl, Oliver/Höhnke, Olaf: Aufwärmen**

Anleitungen und Programme für die Sportpraxis. Für Trainer und Übungsleiter, die über ein geringes Grundlagenwissen verfügen und dennoch ein sachgerechtes Aufwärmprogramm erstellen wollen. Übungskataloge für alle Bereiche des Aufwärmprozesses 188 Seiten, zahlreiche Abb.

**DM 20,-**

**Bernd Heller: ZDF-Sportjahr 87**



Eine umfangreiche Chronik des ablaufenden Jahres. Mit vielen packenden Farbfotos und Berichten von allen Top-Ereignissen. 30 Seiten Ergebnisstatistiken!

191 Seiten  
**DM 20,-**

**Philippla**  
Bestellschein  
Seite 121

# Tolle neue Werbeprämien

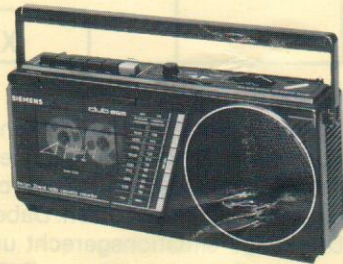
## Gehen Sie auf Punktejagd!

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**.



### ●● Für 2 Punkte:

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



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.

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

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

### ●●● Für 3 Punkte:

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



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

### ●●●● Für 4 Punkte:

- SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

### ●●●●● Für 5 Punkte:

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



Kundennummer/Absender: 1. 14. \_\_\_\_\_

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

### 1. Neubezieher

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

### 2. Neubezieher\*

\* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

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

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

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

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

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