

# fußball training

4

6. Jahrgang · April 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**Liebe Leser,**

auf den ersten Blick diskutieren die einzelnen Beiträge in dieser Ausgabe von „fußballtraining“ offensichtlich unterschiedliche Themen – doch haben wir sie gezielt unter eine übergeordnete Frage gestellt:

Wie können die Trainer aller Leistungs- und Altersklassen möglichst effektiv solche angriffstaktischen Mittel schulen, die es ermöglichen, den immer kompakter auftretenden Abwehrorganisationen mit einem attraktiven Angriffsspiel erfolgreich entgegenzutreten?

Denn mit diesem Problem eines elastischen, in Breite und Tiefe gestaffelten, ballorientierten Abwehrverbandes wird voraussichtlich nicht nur unsere Nationalmannschaft bei den bevorstehenden Fußball-Europameisterschaften konfrontiert, sondern der Organisation der Abwehr wird auf allen Leistungsebenen eine besondere Bedeutung zugemessen.

Es liegt somit im Verantwortungsbe- reich aller Trainer, dieser Tendenz zu einer abwehrorientierten Spielauffas- sung mit einer angemessenen Angriffs- konzeption entgegenzutreten. Im Blick auf dieses Ziel sind auch die folgenden Beiträge zu verstehen:

So befaßt sich die Analyse von **Erich Kollath** und **Ansgar Schwitz** über die technischen und angriffstaktischen Aspekte des weiten Einwurfs mit einer

Standardsituation, die in der Fußball- literatur bisher vernachlässigt wurde.

Der Beitrag von **Michael Henke** stellt ein Training von Kombinationsmöglichkei- ten für ein erfolgreiches Angriffsspiel in Überzahl vor.

**Rainer Häffner** gibt den Trainern mit seinem Beitrag über das Dribbling in bedrängten Situationen ein attraktives Übungsprogramm für die individuelle Komponente des modernen Angriffs- spiels an die Hand. Dieser individuelle Akzent eines solchen Angriffsspiels ist selbstverständlich auch schon ein Ele- ment des Trainings der 14- bis 18jähri- gen Jungen und Mädchen, das jedoch altersgemäß vermittelt werden muß.

**Arsile Weber** letztlich wendet sich mit der Spielverlagerung einem wichtigen angriffstaktischen Mittel gegen eine en- ge Gegnerdeckung zu.

Wenn die einzelnen Trainer aus der um- fangreichen Parteispielsammlung von **Norbert Vieth** eine dem Leistungsstand ihrer Mannschaft angemessene Spiel- form auswählen, so kann auch dieser Beitrag wichtige Impulse für das oben formulierte, übergeordnete methodi- sche Konzept geben.

Viel Erfolg beim Training für ein effektives und attraktives Angriffsspiel und für den „Saisonschlußspurt“ wünscht Ihnen

*Gero Bisanz*

(Gero Bisanz)

**In dieser Ausgabe**

Erich Kollath · Ansgar Schwitz <b>Technische und trainingspraktische Aspekte des weiten Einwurfs</b>	<b>3</b>
Michael Henke <b>Angriffsmöglichkeiten gegen eine Unterzahl</b>	<b>9</b>
Rainer Häffner <b>Das Dribbling in bedrängten Situationen</b>	<b>12</b>
<b>Jugendtraining</b> Gero Bisanz <b>Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (4. Folge)</b>	<b>17</b>
Arsile Weber <b>Das Training der Spielverlagerung</b>	<b>24</b>
Norbert Vieth <b>Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (2. Teil)</b>	<b>27</b>
<b>BDFL-News</b>	<b>31</b>

**fußball  
training**

Zeitschrift für Trainer,  
Sportlehrer und Schiedsrichter

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

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

**Redaktionskollegium:**

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

**Zeichnungen:**

Michael Jäger

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

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

**Anzeigen:**

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handball-magazin“, „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 Informations- gemeinschaft 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 Urheberrechts- gesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Über- setzungen, Mikroverfilmungen und die Ein- speicherung und Verarbeitung in elektroni- schen Systemen.

**Titelfoto: Bernd König**

Neben allem erforderlichen Leistungsver- mögen existieren im Fußball zahllose, unvorher- sehbare, spielentscheidende Faktoren, wie der abgefälschte Freistoß von Maradona beim Länderspiel Argentinien – Sowjetunion inner- halb des Vierländer-Turniers wieder einmal be- weist.

Erich Kollath · Ansgar Schwirtz

# Technische und trainingspraktische Aspekte des weiten Einwurfs

## Einleitung

Neben dem Eckstoß, Freistoß und Strafstoß zählt der Einwurf zu den „Standardsituationen“ im Fußball. Während die drei erstgenannten Formen ihrer Wichtigkeit entsprechend im Training häufiger berücksichtigt werden, scheint dies beim Einwurf nicht der Fall zu sein. Auch in der fachmethodischen und biomechanischen Literatur findet man speziell zum weiten Einwurf kaum Informationen. Im Wettkampf wird der Ball nach dem Überqueren der Seitenlinie meist wieder ins Spiel gebracht, ohne die hiermit verbundenen taktischen Vorteile auszunutzen. Dabei kann ein besonders weiter Einwurf die gegnerische Abwehr vielfach überraschen, da Einwürfe üblicherweise über kurze Distanzen ausgeführt werden. Ein in Richtung gegnerisches Tor ausgeführter weiter Einwurf kann den gleichen Effekt erzielen wie ein Steilpaß, wobei sich durch die Aufhebung der Abseitsregel zusätzliche Vorteile für die ballbesitzende Mannschaft ergeben können.

Besonders torgefährliche Situationen entstehen, wenn es einem Spieler gelingt, etwa in Höhe des Strafraums einen weiten Einwurf vor das gegnerische Tor auszuführen. Vielen ist hierbei noch das spektakuläre Eigentor von J. M. Pfaff nach einem überraschend weiten Einwurf von U. Reinders aus dem Bundesligaspiel Werder Bremen gegen Bayern München aus dem Jahre 1982 in Erinnerung. In letzter Zeit konnte man feststellen, daß sich in nationalen und internationalen Spielen die Häufigkeit weiter Einwürfe und sich daraus ergebender Torchancen erhöht hat. Bei den WM-Spielen in Mexiko war der Einwurf insgesamt die zweithäufigste Standardsituation und trat in gegnerischer Strafraumnähe sogar ähnlich oft auf wie der Freistoß.

Es ist also wichtig, daß eine Mannschaft nicht nur über Freistoß-, Eckstoß- und Strafstoßspezialisten verfügt, sondern auch über Spieler, die überdurchschnittlich weite Einwürfe ausführen können (wie z. B. Pflügler und Brehme von Bayern München oder Engels vom 1. FC Köln).

In der vorliegenden Untersuchung sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Was kennzeichnet einen weiten Einwurf?
- Worauf muß man bei der Bewegungsausführung achten?
- Welche Übungsformen eignen sich zum Training des weiten Einwurfs?

Auf diese Fragen soll, ausgehend von einer experimentellen Untersuchung, in diesem Beitrag näher eingegangen werden.

## Untersuchungsmethodik

Um Näheres über die bewegungstypischen Besonderheiten weiter Einwürfe in Erfahrung zu bringen, führten wir an der



In der heutigen Zeit verfügen fast alle Bundesligisten über einen Einwurfspezialisten, um das taktische Mittel eines weiten Einwurfs einsetzen zu können; z. B. der 1. FC Köln mit Stefan Engels. Foto: Horstmüller

Deutschen Sporthochschule Köln eine biomechanische Untersuchung durch. Dabei hatten 13 derzeit aktive Fußballspieler (Kreisliga bis Amateur-Oberliga) die Aufgabe, wettkampfgemäß mindestens je drei Einwürfe aus dem Stand und mit Anlauf so weit wie möglich auszuführen. Die Abwurfbewegung wurde mit einer Video-Shutterkamera (Frequenz 60 Bilder/sec, Belichtungszeit 1/500 sec) aufgezeichnet. Zudem wurden mittels einer Kraftmeßplatte die entsprechenden Bodenreaktionskräfte gemessen. Mit Hilfe eines Computerprogramms konnten alle interessierenden, bewegungsbeschreibenden und statistischen Größen anschließend berechnet werden.

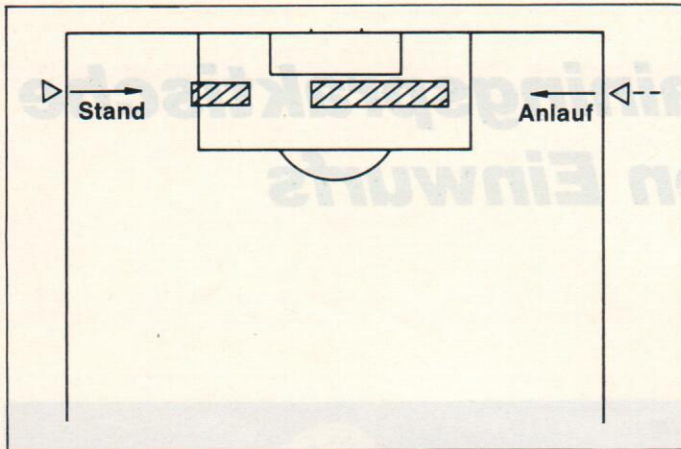


Abb. 1: Weiten der Einwürfe im Verhältnis zu den Spielfeldabmessungen.

## Ergebnisse

### Welche Weiten wurden erreicht?

In die Auswertungen einbezogen wurden insgesamt 58 Versuche. Dabei zeigte sich, daß die Probanden, die nie zuvor den weiten Einwurf speziell trainiert hatten, sehr unterschiedliche Weiten erzielten:

- Aus dem Stand: zwischen 14,30 und 24,60 Meter (Mittelwert 20,20 Meter)
- Mit Anlauf: zwischen 17,80 und 38,40 Meter (Mittelwert 23,70 Meter)

In **Abb. 1** sind diese Weiten in bezug zu den Spielfeldabmessungen grafisch dargestellt.

Während bei 70 Metern Spielfeldbreite die Einwürfe aus dem Stand etwa den Bereich zwischen Anfang Strafraum und vorderer Begrenzung Torraum abdeckten, reichten die weitesten Einwürfe mit Anlauf bis auf Höhe des hinteren Torpfostens. Zusätzlich ist anzumerken, daß alle Spieler erwartungsgemäß mit Anlauf weiter warfen, dieser Zuwachs jedoch sehr unterschiedlich ausfiel: So verbesserte sich ein Spieler nur um 1,50 Meter, wohingegen ein anderer mit Anlauf eine Steigerung von 13,50 Metern erreichte.

### Wie sahen die einzelnen Bewegungsabläufe aus?

Um die Körperbewegung der Spieler vom Ausholen bis zum Abwurf exakt beschreiben zu können, wurde die räumliche Lage aller Gelenkachspunkte zahlenmäßig ausgewertet. Dadurch ist es möglich, Größen wie Beschleunigungswege, Zeitmerkmale, Gelenkwinkel, Geschwindigkeiten und Beschleunigungen bei allen Versuchen zu berechnen. Verbindet man die Bildkoordinaten geradlinig miteinander, so erhält man sogenannte „Strichmännlein“, welche den Ablauf der betreffenden Bewegung anschaulich darstellen. Beispiele zu Einwürfen aus dem Stand und mit Anlauf, in denen jedes zweite ausgewertete Bild enthalten ist, kann **Abb. 2** entnommen werden.

Es stellte sich heraus, daß die hier untersuchten Spieler die Einwürfe aus dem Stand und mit Anlauf sehr unterschiedlich vollzogen. So führten z. B. ein vorab als wichtig eingestuftes weites Ausholen, tiefes Absenken des Balles, deutliches Zurückführen der Schulter, Vorschieben der Hüfte und Beugen in den Kniegelenken zu Beginn des Abwurfs sowohl zu großen als auch zu geringeren Wurfweiten. Es ließ sich keine Abhängigkeit zwischen Gelenkwinkeln und der Wurfweite

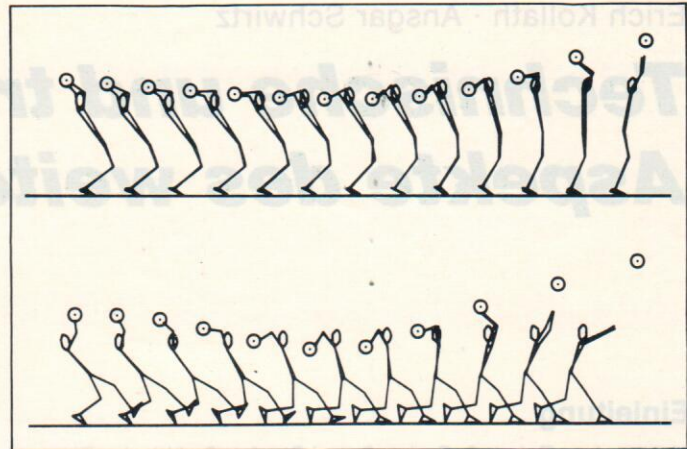


Abb. 2: Bewegungsmuster für den Einwurf aus dem Stand (oben) und aus der Bewegung (unten).

ermitteln. Wenngleich dieses Ergebnis keine „positive“ Erkenntnis beinhaltet, ist es dennoch für den Trainer von Wichtigkeit:

Es ist anscheinend nicht möglich, bei alleiniger Betrachtung der Körperhaltung Anhaltspunkte für Einwürfe mit geringer oder großer Weite zu entnehmen. Die Wirksamkeit von Bewegungsanweisungen, wie z. B. „weiter ausholen, größere Bogenspannung erzeugen, mehr ins Knie gehen“, muß daher in bezug auf Weitenverbesserungen beim Einwurf in Frage gestellt werden.

### Worin unterscheiden sich leistungsstarke und -schwache Werfer?

Zwar ergibt sich aus einer bloßen Beachtung der Körperhaltung kein Rückschluß auf weitenfördernde bzw. -mindernde Kriterien eines weiten Einwurfs, aber aus den Ergebnissen der anderen Beschreibungsgrößen lassen sich sehr wohl praxisnahe Hinweise ableiten. Dazu wurden die Spieler aufgrund ihrer Wurfweiten in zwei Gruppen unterteilt. In bezug auf folgende Merkmale ergaben sich statistisch abgesicherte Unterschiede zwischen leistungsstärkeren und -schwächeren Werfern.

#### Einwurf aus dem Stand (Tab. 1)

Sollen große Wurfweiten aus dem Stand erreicht werden, ist den Spielern eine schnelles Vorschieben der Hüfte bei der Ausholbewegung zu empfehlen. Dies stellt eine günstige Voraussetzung für einen wirkungsvollen Einsatz der an der darauffolgenden Vorwärtsbewegung von Rumpf und Armen beteiligten Muskulatur dar. Eine hohe Hand- und Ballgeschwindigkeit zum Zeitpunkt des Abwurfs fördert ebenso eine große Wurfweite.

#### Einwurf mit Anlauf (Tab. 2)

Soll ein Einwurf mit Anlauf möglichst weit ausgeführt werden, so ist hierbei zunächst die Bedeutsamkeit eines schnellen Anlaufens hervorzuheben. Eine große Schrittweite beim Aufsetzen des vorderen Fußes ist ebenso kennzeichnend für größere Wurfweiten wie eine hohe Geschwindigkeit von Handgelenk und Ball beim Abwurf. Bedeutsam ist außerdem eine große Beschleunigung des Balles kurz bevor dieser die Hand verläßt, womit die Wichtigkeit einer schnellen Armbewegung unterstrichen wird.

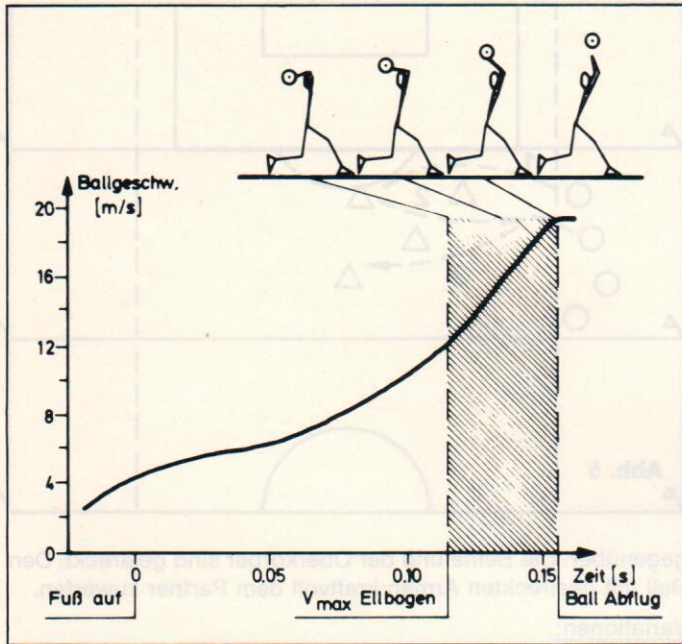


Abb. 3: Ballgeschwindigkeitskurve mit dazugehörigem Bewegungsablauf.

**Endbeschleunigung – die entscheidende Phase des Einwurfs**

Um das mit „Endbeschleunigung“ bezeichnete Zeitintervall (vom Erreichen der maximalen Ellbogengeschwindigkeit bis zum Abwurf des Balles) anschaulich darzustellen, wird dieser Abschnitt in **Abb. 3** in Verbindung mit einer Ballgeschwindigkeitskurve und dazugehörigem Bewegungsablauf dargestellt.

Wie man aus **Abb. 3** ersehen kann, nimmt die Ballgeschwindigkeit im Verlaufe des Abwurfs ständig zu. Besonders groß ist dieser Zuwachs in dem mit „Endbeschleunigung“ bezeichneten Intervall, das zeitlich gesehen etwa das letzte Viertel der Gesamtbewegung ausmacht. Je stärker der Ball dort beschleunigt wurde, desto größer war auch die Wurfweite.

**Wie soll der Ball abgeworfen werden?**

Unsere Untersuchung ergab, daß die **Ballgeschwindigkeit** beim Abwurf die Weite am stärksten beeinflusst. Dies steht im Einklang mit den mechanischen Gesetzmäßigkeiten des schiefen Wurfs. Zusätzlich sind jedoch noch Abflughöhe und vor allem **Abflugwinkel** des Balles von entscheidender Bedeutung. Entsprechende mathematische Gleichungen gestatten eine Überprüfung, ob der Spieler in Abhängigkeit von Abflughöhe und -geschwindigkeit den optimalen Abflugwinkel zum Erreichen einer größtmöglichen Weite erreicht hat. Hierbei kamen wir zu folgendem Ergebnis:

Merkmal	Gr. 1 (W=18,80 m)	Gr. 2 (W=22,50 m)
Hüftgeschwindigkeit beim Ausholen	0,5 m/sec	0,8 m/sec
Handgeschwindigkeit beim Abwurf	6,0 m/sec	6,7 m/sec
Ballgeschwindigkeit beim Abwurf	13,2 m/sec	15,1 m/sec

Tab. 1: Einwurf aus dem Stand

Mit einer Ausnahme wurde bei allen 58 ausgewerteten Versuchen der optimale Abflugwinkel mehr oder weniger deutlich unterschritten. Im Mittel wurde etwa um 10 Grad unterhalb des Optimums von ca. 43 Grad abgeworfen. In einigen Fällen wurden wegen des zu flachen Abwerfens mehr als 5 Meter Weite „verschenkt“.

**Spieltaktische Aspekte des Einwurfs**

Im Hinblick auf die Anwendung im Spiel muß noch hinzugefügt werden, daß ein unter ansonsten gleichen Bedingungen steilerer Abwurf des Balles einerseits die Wurfweite erhöht, andererseits aber auch die Flugzeit verlängert.

Ein steil abgeworfener Ball verbleibt also länger in der Luft und kann so unter Umständen im Spielgeschehen vom Abwehrspieler hinsichtlich seiner Flugbahn und seines Landortes besser abgeschätzt werden als ein flach abgeworfener Ball, der zwar weniger weit fliegt, aber dafür früher den Mitspieler erreicht. Je nach Spielsituation sollte sich also der Einwerfende für ein flacheres oder steileres Abwerfen des Balles entscheiden.

Aus Sicht der ballbesitzenden Mannschaft sollte im Anschluß an einen möglichst schnell ausgeführten Einwurf mit flacherer Flugkurve nach vorherigem raschen Lösen vom Verteidiger eher ein überraschendes Zusammenspiel Richtung Tor ausgeführt werden. Bei einem steiler abgeworfenen Ball hat auch der Abwehrspieler wegen der längeren Flugzeit des Balles gute Chancen, diesen im Zweikampf vor dem mitspringenden Angreifer zu erreichen. Der steiler einfallende Ball kann jedoch wegen seiner geringeren horizontalen Anfluggeschwindigkeit z. B. per Kopf nicht so leicht aus der Tornähe befördert werden wie ein flacher eintreffender Ball. Daher ergeben sich hierbei gute Möglichkeiten für die Angreifer, zu kurz abgewehrte Bälle nachfolgend zu verwerten; diese Bedingungen werden in den praktischen Beispielen berücksichtigt.

**Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse**

Bei weiten Einwürfen mit Anlauf erzielt man größere Weiten als bei Einwürfen aus dem Stand. Durch eine Anlaufgeschwindigkeit von 3 m/sec kann der Ball durchschnittlich um 1 m/sec schneller als aus dem Stand abgeworfen werden, wodurch sich die Weite im Mittel um 3,5 Meter erhöht. In bezug auf die Bewegungsausführung stellten wir fest, daß die Wichtigkeit der jeweiligen Körperhaltung nicht überbetont werden darf.

Bei beiden Varianten ist auf eine **schnelle Armbewegung** zu achten, die dann zu einer hohen Abfluggeschwindigkeit des Balles und in Verbindung mit einem optimalen Abflugwinkel zu einem weiten Einwurf führt.

Merkmal	Gr. 1 (W=20,90 m)	Gr. 2 (W=27,30 m)
Anlaufgeschwindigkeit	2,3 m/sec	2,7 m/sec
Schrittweite	69 cm	84 cm
Handgeschwindigkeit beim Abwurf	7,7 m/sec	8,4 m/sec
Ballgeschwindigkeit beim Abwurf	14,1 m/sec	16,5 m/sec
Endbeschleunigung des Balles	90 m/sec	106 m/sec

Tab. 2: Einwurf mit Anlauf

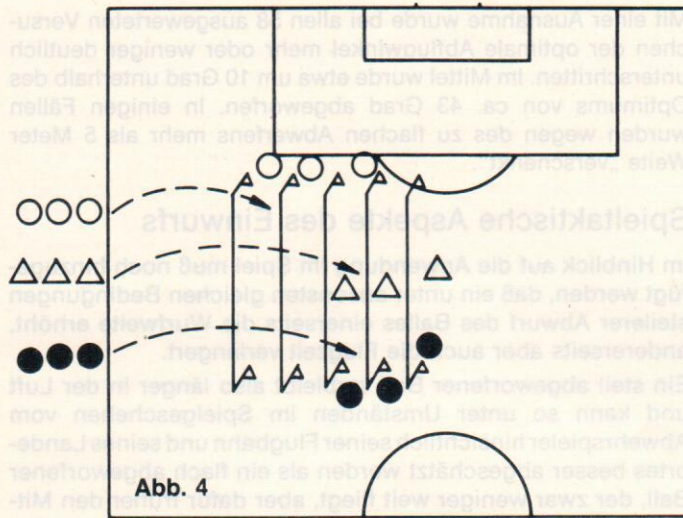


Abb. 4

**Anregungen für die Trainingspraxis**

Der hier vorgestellte Beitrag soll dazu anregen, mehr als bisher die taktischen Vorteile eines weiten Einwurfs im Wettbewerb zu nutzen. Während im Ergebnisteil ausführlich auf die bewegungstypischen Besonderheiten des weiten Einwurfs eingegangen wurde, werden nunmehr einige Spiel- und Übungsformen vorgestellt. Diese werden in drei Rubriken unterteilt.

**Allgemeine kräftigende Übungen**

Um den dynamischen fußballspezifischen Bewegungsablauf des weiten Einwurfs effektiv ausführen zu können, sind bestimmte körperliche Kraftgrundlagen erforderlich. Denn die Fähigkeit der Muskulatur, schnellkräftig zu arbeiten, setzt eine relativ hohe Grundkraft voraus.

Ein Beispiel für so ein allgemeines Trainingsprogramm, das eine umfassende Kräftigung der Gesamtmuskulatur anstrebt, haben LUTHMANN/ANTRETTNER in „fußballtraining“ 8/87 vorgestellt. Insbesondere ist für einen explosiven Einwurf die Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur auszubilden.

**Allgemeine Kräftigungsübungen ohne Hilfsmittel**

- Crunches
- Sit-ups
- Langsames Auf- und Abbewegen des Oberkörpers aus der Bauchlage
- Unterarmliegendestütz (vorlings, rücklings, seitlich)

**Allgemeine Kräftigungsübungen mit dem Medizinball**

**Übung 1:**

Medizinballzuwürfe  
Die Partner sitzen sich mit einem Medizinball etwa 5 Meter

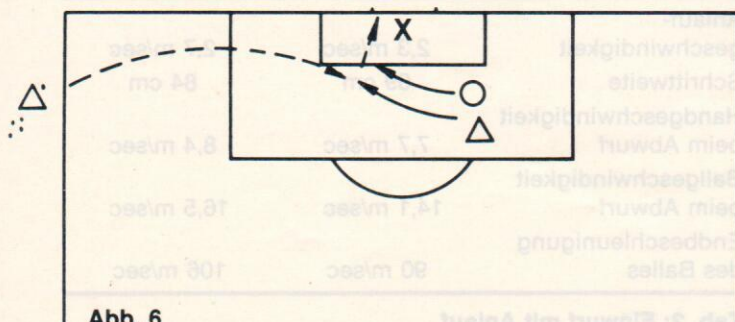


Abb. 6

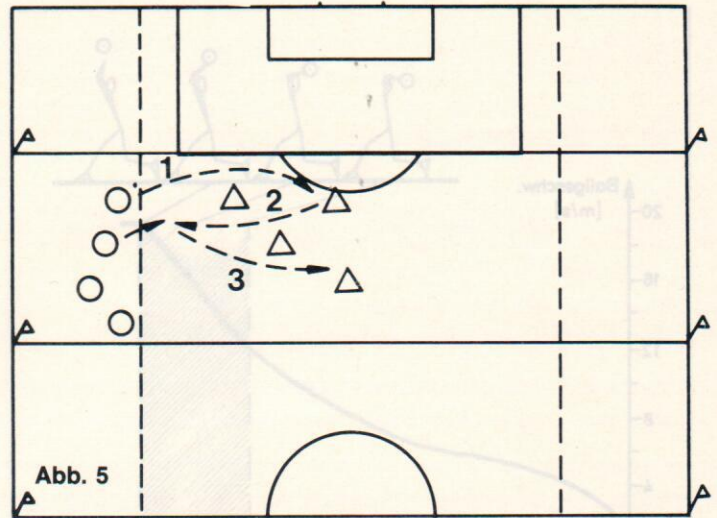


Abb. 5

gegenüber. Die Beine und der Oberkörper sind gestreckt. Den Ball mit gestreckten Armen kraftvoll dem Partner zuwerfen.

**Variationen:**

- Den Medizinball aus der Rückenlage zuwerfen
- Den Medizinball aus der Bauchlage zuwerfen
- Den Medizinball mit einem korrekten Einwurf aus dem Stand zuwerfen

**Übung 2:**

**Ziehkampf**

Beide Partner umfassen mit den Händen den Medizinball und versuchen, diesen jeweils auf ihre Seite zu ziehen.

**Übungsformen mit Fußbällen**

**Übung 1:**

**Einzelwettbewerb (Abb. 4)**

Welcher Spieler kann am weitesten einwerfen? Die Spieler üben in Gruppen (4 bis 6 Spieler). Ab einer Einwurfslinie hat jeder Spieler 3 Versuche, einen möglichst weiten und korrekten Einwurf zu erzielen.

Im Feld sind im Abstand von jeweils 5 Metern zur Weitenerfassung Linien markiert. Die eine Hälfte der Gruppenmitglieder führt die 3 Einwurfversuche durch; die andere stellt die erzielten Weiten fest und spielt die Bälle zurück. Danach Aufgabenwechsel.

**Übung 2:**

**Treibball mit Einwüfen (Abb. 5)**

Jeweils 2 Gruppen spielen in einem Spielfeldhäftendrittel gegeneinander. Die Spieler versuchen, durch korrekte weite Einwüfe die gegnerische Mannschaft zurück und über eine

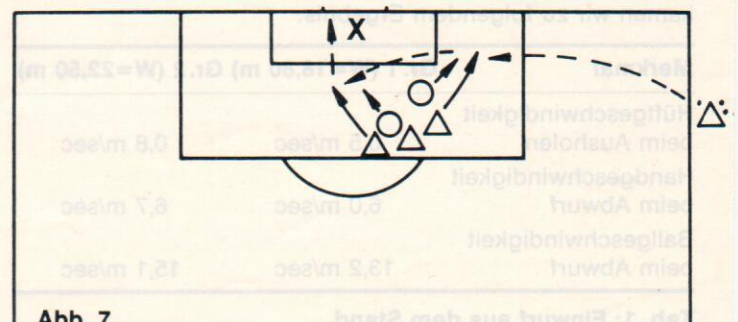


Abb. 7

Ziellinie zu drängen. Die Einwürfe erfolgen abwechselnd jeweils von der Stelle, an der ein Gruppenmitglied einen gegnerischen Einwurf abgefangen hat. Erreicht ein Spieler den Ball vor einem Bodenkontakt, so darf er zum Einwurf 2 Schritte vorrücken.

**Übung 3:**

Einwurfzuspiel in der 2er-Gruppe  
Einwurf aus dem Stand oder mit Anlauf von Spieler A auf seinen sich freilaufenden Partner. Dieser bringt den Ball unter Kontrolle und dribbelt auf die Position von Spieler A. Aufgabenwechsel.

Variationen:

- Freilaufen mit deutlichen Tempo- und Richtungsänderungen
- Wechsel von flachem/steilem Abwurf des Balles

**Gruppentaktische Spielformen**

**Organisatorische Hinweise:**

Bei den folgenden Spielformen führen die „Einwurfsspezialisten“ der Mannschaft abwechselnd von der linken und rechten Spielfeldseite etwa 5 bis 10 Meter von der Eckfahne entfernt weite Einwürfe in Richtung Tor aus. Die Abwehrspieler verhalten sich bei jedem Durchgang zunächst teilaktiv, dann aktiv.

**Spielform 1:**

1 gegen 1 nach weitem Einwurf (Abb. 6)  
A versucht, gegen seinen Gegenspieler nach dem weiten Einwurf entweder mit einem direkten Kopfball/Torschuß oder

mit einem sofortigen Torschuß nach der Ballkontrolle ein Tor zu erzielen.

**Spielform 2:**

2 gegen 2 (3 gegen 3) nach weitem Einwurf (Abb. 7)  
Die Angriffsspieler versuchen, durch ein situationsangepaßtes Spielverhalten nach einem weiten Einwurf zum Torerfolg zu kommen (Direktschüsse nach vorheriger Verlängerung des Balles, Nachschüsse bei zu kurz abgewehrten Bällen).

Hinweis:

Die Angriffsspieler haben sich bei diesen gruppentaktischen Spielformen beim Freilaufen vor dem Tor aufeinander abzustimmen.

Variation:

Der Einwerfer schaltet sich mit ins Spiel ein und unterstützt einen schnellen Abschluß des Angriffs.

**Spielform 3:**

2 gegen 2 (3 gegen 3) nach weitem Einwurf mit anschließendem Konterspiel (Abb. 8)  
Spielform wie zuvor; kommen aber die Abwehrspieler in Ballbesitz, so versuchen sie, im Konterspiel die Mittellinie zu erreichen.

Variation:

Der Einwerfer wird wieder zum neutralen Mitspieler: Bleiben die Angreifer in Ballbesitz, so versucht der Einwerfer, zusammen mit diesen Spielern einen schnellen Torabschluß herbeizuführen (z. B. Distanzschuß). Erobern die Abwehrspieler den Ball, schaltet sich der Einwerfer mit in das Konterspiel ein.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster

**Ich abonniere fußballtraining**

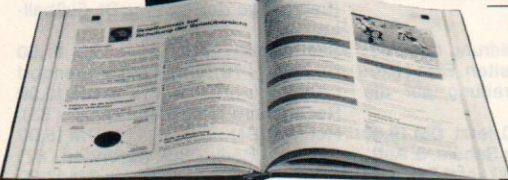
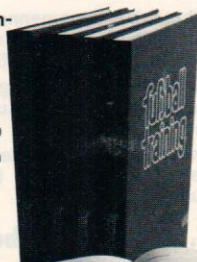
**Gleich mitbestellen**

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreie Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1985-1988!

12er-Mappe DM 12,50

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



● Bitteln Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_ (frühestmöglicher Ab- 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)



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

### 2. Jugendtraining

- Bauer:** richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 12,80**
- Bisanz/Gerisch:** Mini-Fußball, 84 Seiten **DM 14,00**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**

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

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



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

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

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

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

## 3. Torwarttraining



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

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

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

## 4. Übungssammlungen

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

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



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

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

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

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

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

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

## 5. Sonstiges



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

**Videokassetten dazu** (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: 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. Geschenkidée, 72 Seiten **DM 12,80**



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

**Achtung:** Restauflage 87/88 **DM 9,90**

## IV. Für Sportlehrer

- Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. (Neuersch. 1986!). 236 S. **DM 42,80**
- Dietrich:** Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten **DM 17,80**
- Frank:** Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht (Neuerscheinung). 196 Seiten **DM 34,80**

## V. BDFL-Kongreßberichte

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

**Aufgepaßt: Neu oder verbilligt!**

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

**Jetzt billiger!**  
**Klante:** Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. bisher **DM 34,80**, jetzt **DM 19,80**

**Busch:** Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**



Michael Henke

# Angriffsmöglichkeiten gegen eine Unterzahl

## Vorbemerkungen

Das Ziel eines guten und erfolgreichen Angriffsspiels muß es sein, durch ein geschicktes Verhalten der am Angriff beteiligten Spieler ein Überzahlverhältnis gegenüber den Abwehrspielern zu erreichen. Nachdem eine solche Situation erspielt worden ist, ist es aber ebenso wichtig, daß man durch ein zügiges und möglichst direktes Spiel schnell zum Torabschluß kommt. Dies ist von großer Bedeutung, da die ausgespielten Gegenspieler bemüht sind, durch Nachsetzen die Abwehr wieder zu verstärken und zumindest eine Gleichzahl gegenüber den Angreifern zu erreichen.

Die Mittel eines erfolgreichen Angriffsspiels in der Überzahl müssen im Trainingsprozeß ständig geübt werden:

- Positionswechsel
- Spielverlagerung
- Schnelles und direktes Spiel
- Ballübernahme oder angetäuschte Übernahme
- Doppelpaßspiel
- Intensives Freilaufen und Anbieten (z. B. Hinterlaufen)

Aus den vielen Möglichkeiten sollen in der hier dargestellten Trainingseinheit folgende **Schwerpunkte** besonders geschult werden:

- Doppelpaßspiel durch die Mitte und auf dem
- Hinterlaufen auf dem Flügel

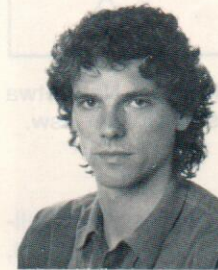
### Grundsätze für die Angreifer:

- Die Angriffe müssen schnell zum Abschluß gebracht werden, da die Möglichkeit eines Überzahlangriffs im Spiel durch das „Zurückkommen“ der gegnerischen Spieler zeitlich begrenzt wird.
- Es ist möglichst eine 2-gegen-1-Situation zu schaffen
  - an den Flügeln
  - in der Mitte vor dem gegnerischen Tor
- Diese 2-gegen-1-Situation ist durch die Anwendung der folgenden gruppentaktischen Mittel zu lösen und anschließend mit einem Torschuß zu beenden:
  - Doppelpaß
  - Hinterlaufen

Die gesamte Trainingseinheit wird in der festgelegten Spielordnung 4 gegen 3 durchgeführt, da diese Situation besonders spieltypisch erscheint.

Wichtig ist dabei, daß neben den beiden Angreifern, die unmittelbar die Aktion mit Ball bestimmen, auch die anderen beiden Angreifer durch ein entsprechendes Laufverhalten zum Gelingen des Angriffs beitragen.

Durch die Trainingsschwerpunkte sollen die Stürmer und Mit-



## Michael Henke

Der 30jährige spielte als Aktiver 3 Jahre als Lizenzspieler bei der SG Wattenscheid 09 und 8 Jahre in der Amateur-Oberliga Westfalen bei Teutonia Lippstadt, beim FC Paderborn und dem FC Gütersloh. 1987 legte der Ex-Profi an der Sporthochschule in Köln sein Fußball-Lehrer-Examen ab.

Zur Zeit ist er noch beim TuS Paderborn-Neuhaus aktiv, mit dem er in dieser Saison westfälischer Hallenmeister wurde. In der kommenden Saison übernimmt der Fußball-Lehrer beim Amateur-Oberligisten FC Gütersloh sein erstes Traineramt. Zudem ist er als Dozent am Sportinstitut der Ruhr-Universität Bochum verantwortlich für den Fachbereich Fußball. Weiterhin hat der Hochschulangestellte ein Lehramtsstudium für die Sekundarstufe II abgeschlossen.

telfeldspieler verschiedene Handlungsvariationen kennenlernen und einüben. Durch die Variation der Zielaufgabe und ausführliche Korrekturhinweise sollen sich Angriffssituationen zu torgefährlichen Situationen entwickeln und durch mehrmaliges Wiederholen eingeübt werden.

Die **Aufwärmerarbeit** hat einen direkten Bezug zum Hauptteil und soll neben der physischen Vorbereitung auch eine Einstimmung auf die technisch-taktischen Inhalte sein.

Die **vorbereitenden Übungen im Hauptteil** sollen unter stark vereinfachten Bedingungen die gruppentaktischen Mittel und Möglichkeiten trainieren, bevor die komplexeren Spielformen des Hauptteils folgen.

Das **Abschlußspiel** schließlich hat zum Ziel, die eingeübten Handlungsmuster im Wettkampf variabel einzusetzen.

## Trainingseinheit

### Aufwärmen

#### Übung 1:

Eine 3er- und eine 4er-Gruppe mit je einem Ball laufen im Strafraum im lockeren Aufwärmtempo durcheinander und spielen sich dabei innerhalb der Gruppe den Ball zu. Dabei sollen die Spieler den Blick vom Ball lösen, auf die anderen sich im Raum bewegenden Spieler achten und durch einen genauen Paß den Mitspieler anspielen.

#### Übung 2:

Dehnübungen

Ein Spieler jongliert den Ball, während die übrigen Gruppen-

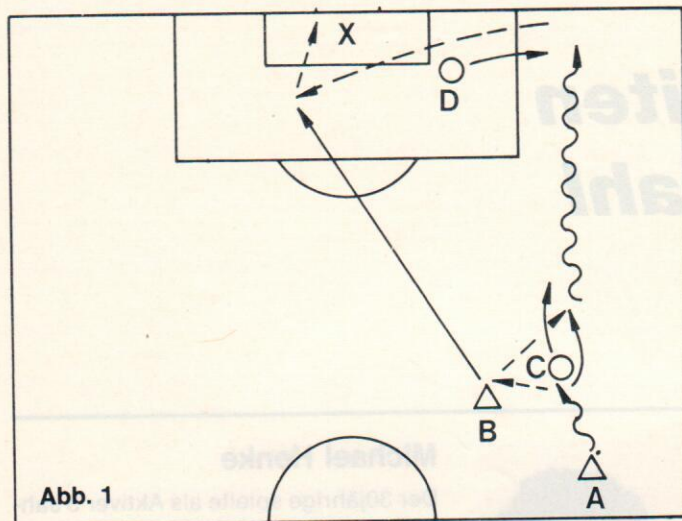


Abb. 1

mitglieder selbständig Dehnübungen durchführen. Nach etwa einer Minute wechselt der Ball zum nächsten Spieler usw.

### Übung 3:

Wie Übung 1, jedoch in höherem Tempo.

Auf ein Zeichen des Trainers werden Doppelpässe und Ballübernahmen durchgeführt. Das Tempo wird dadurch variiert, daß der Trainer Tempoverschärfungen und Tempoberuhigungen ansagt.

### Übung 4:

Dehnübungen

Der Ball wird zur Seite gelegt. In Einzel- oder Partnerarbeit

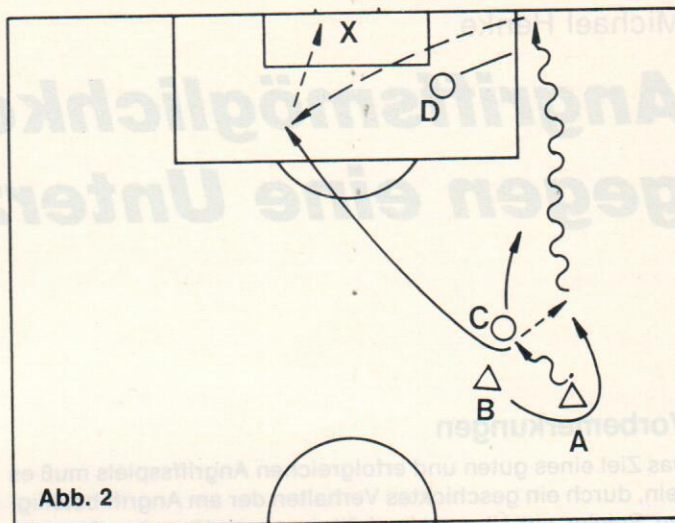


Abb. 2

werden intensive Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt.

### Übung 5:

Der Spielraum wird bis auf eine halbe Spielfeldhälfte vergrößert. Innerhalb der Gruppen wird mit verschiedenen **Schwerpunkten** gespielt:

- Jeder Spieler spielt mit jedem Gruppenmitglied einen Doppelpaß im Wettspieltempo.
- Ein Spieler läuft von hinten am Ballführer vorbei und bekommt im richtigen Moment den Ball in den Lauf gespielt (Hinterlaufen).

Erich Rutemöller/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 Rutemöller/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 Rutemöller/Koch auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) zahlreiche Übungs- und Spielformen zusammengestellt haben, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Jeweils

**DM 28,-**

philippa

Bestellschein  
Seite 71

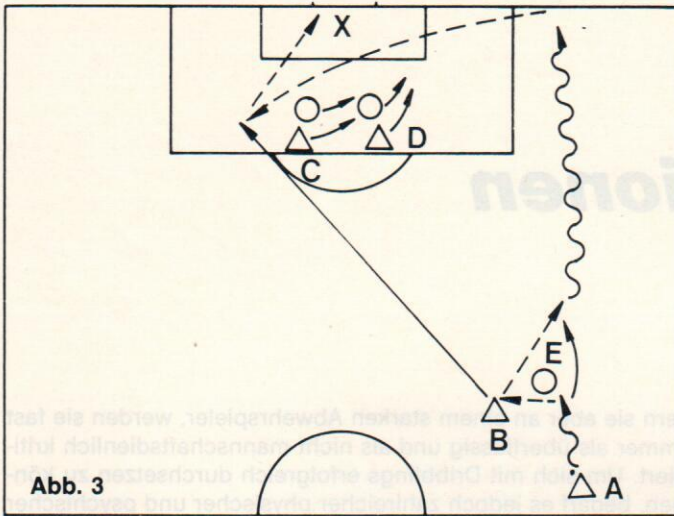


Abb. 3

### Hauptteil

#### Vorbereitende Übungen

##### Übung 1:

A spielt mit B abwechselnd von halbrechts und halblinks Doppelpässe gegen einen teilaktiven Gegenspieler C. Anschließend erfolgt eine Zielflanke auf den mitlaufenden Wandspieler, der versucht, ein Tor zu erzielen. Der überspielte Abwehrspieler C verfolgt A; zudem versucht der Libero D, A zu stellen. A schlägt eine Zielflanke auf B, der sich in Richtung des entfernten Pfostens freiläuft (Abb. 1).

##### Übung 2:

Wie Übung 1, jedoch wird die 2-gegen-1-Situation jetzt mit dem gruppentaktischen Angriffsmittel „Hinterlaufen“ gelöst. A dribbelt auf Verteidiger C zu. B, der parallel zu A mitläuft, startet in dessen Rücken und erhält in der Vorwärtsbewegung den Ball von A in den Lauf gespielt. Der überspielte Verteidiger C verfolgt B. Libero D versucht, B zu stellen, der eine Zielflanke auf den sich freigelaufenen A spielt (Abb. 2).

#### Komplexübungen zum „Doppelpaß“ und zum „Hinterlaufen“

##### Übung 1:

4 gegen 3 mit Doppelpaß auf ein Tor mit Torwart. Spiel über die Flügel mit einem Doppelpaß und einer anschließenden Zielflanke auf den freien Mitspieler. A spielt gegen Abwehrspieler E einen Doppelpaß mit B. Der überspielte E verfolgt A. Die beiden manngedeckten Spitzen C und D starten auf den kurzen Pfosten und ziehen so ihre Gegenspieler mit. B läuft sich in den freigewordenen Raum in Richtung zweiter Pfosten frei, wo er die Flanke von A erhält (Abb. 3).

##### Variation:

Doppelpaßspiel durch die Mitte, nachdem die beiden Sturmspitzen durch ein Freilaufen in Richtung Seitenlinie in der Mitte Platz geschaffen haben.

##### Übung 2:

4 gegen 3 mit „Hinterlaufen“ auf ein Tor mit Torwart. Wie Übung 1, jedoch hinterläuft jetzt B den ballführenden A, erhält von diesem den Ball in den Lauf gespielt und flankt auf den zum langen Pfosten gestarteten A (Abb. 4).

##### Hinweis:

Die Abwehrspieler verhalten sich in allen Übungen zunächst teilaktiv; danach vollaktiv.

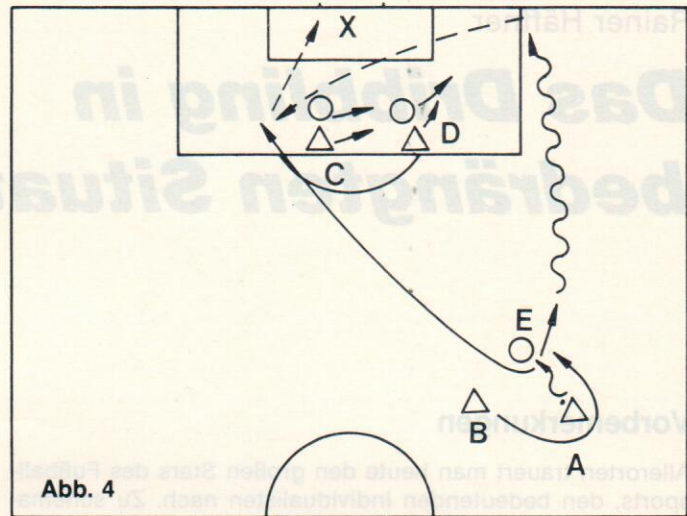


Abb. 4

### Abschlußspiel

Spiel 4 gegen 3 auf ein Tor mit Torwart. Die Angreifer haben nach dem ersten Paß, mit dem sie eine Angriffsaktion einleiten, maximal zwei Ballkontakte. Spielziel: Schnelles Spiel mit möglichst schnellem Torabschluß unter Anwendung der vorher eingeübten Möglichkeiten.

Die Abwehrspieler können nach der Balleroberung einen Punkt erzielen, indem sie den Ball bis in den Mittelkreis spielen.

## ALUDUR<sup>®</sup>

# 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 46/8 12 17

Rainer Häffner

# Das Dribbling in bedrängten Situationen

## Vorbemerkungen

Allerorten trauert man heute den großen Stars des Fußballsports, den bedeutenden Individualisten nach. Zu schematisch sei das Spiel schon im Jugendbereich, zu sehr auf Abwehrarbeit ausgerichtet. Spielerische Momente kämen zu kurz. Im Rückblick vieler Fußballanhänger tauchen immer wieder die Namen großer Dribbelkünstler auf, die die Massen begeistert haben.

Einer der dribbelstärksten Spieler der Gegenwart ist sicherlich Pierre Littbarski. Allerdings kann man an der Person Pierre Littbarski auch die Ambivalenz solcher Persönlichkeiten deutlich erleben. Gelingen ihm seine unnachahmlichen Dribblings und erzielt er dazu noch ein schlitzohriges Tor, ist er ein gefeierter Spieler. Hat er aber einmal einen schwächeren Tag, und wird er von seinem Gegenspieler gut beschattet, wirft man ihm vor, durch seine eigensinnigen Dribblings dem Mannschaftsspiel zu schaden. Man sieht also, daß Dribblings ihre Licht- und Schattenseiten haben. Gelingen sie und bringen sie einen zählbaren Erfolg, werden sie bewundert. Schei-

tern sie aber an einem starken Abwehrspieler, werden sie fast immer als überflüssig und als nicht mannschaftsdienlich kritisiert. Um sich mit Dribblings erfolgreich durchsetzen zu können, bedarf es jedoch zahlreicher physischer und psychischer Voraussetzungen. Eine enge, möglichst beidfüßige Ballführung gehört ebenso dazu wie eine gut ausgebildete Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gewandtheit, Spielwitz und Originalität. Wer von mehreren Gegenspielern attackiert wird, muß Stehvermögen, Cleverness und Selbstvertrauen haben, will er gegen die Überzahl bestehen und die Zweikämpfe als Sieger beenden.

In den beiden folgenden Trainingseinheiten sollen einige Komponenten trainiert werden, die zu erfolgreichen Dribblings in bedrängten Situationen gehören. Zunächst gilt es, in kleinen Spielen die Ballführung zu verbessern. Schließlich werden Gegenspieler in einem immer stärkeren Maße einbezogen, die es dem Ballführer schwer machen, sich durchzusetzen. Abgeschlossen wird schließlich mit Übungen zum Toranschuss, denn das schönste Dribbling ist eines, aus dem ein Tor erzielt wird.



Gerade in den modernen Spielsystemen, in denen sich der Spielraum für die Ballbesitzer immer weiter verkleinert, wird das Dribbling in bedrängten Situationen zum bedeutenden technisch-taktischen Mittel: Miroslav Okonski (HSV).

Foto: Lindemann

1. Trainingseinheit

**Trainingsziel:** Verbesserung des Dribblings

**Aufwärmen** (25 Minuten)

**Übung 1:**

In einem abgesteckten Spielfeld führen alle Spieler einen Ball. 4 bis 5 Spieler stecken sich ein Markierungshemdchen hinten in die Trainingshose, das sie zur Hälfte heraushängen lassen. Jeder Spieler, der kein „Schwänzchen“ hat, soll sich nun ein Hemdchen von einem Mitspieler ergattern, während sich die anderen durch geschickte Ball- und Körpertäuschungen dem „Schwänzchenraub“ entziehen. Dabei muß der Ball von allen Spielern immer kontrolliert geführt werden.

**Übung 2:**

Beweglichkeitsgymnastik mit dem Ball in Partnerarbeit

**Übung 3:**

3 bis 4 Fänger, kenntlich gemacht mit Markierungshemdchen, fangen im abgesteckten Spielfeld die anderen Spieler. Alle Spieler führen dabei einen Ball. Wer gefangen ist, muß im Spielfeld stehenbleiben und den Ball mit dem Kopf jonglieren. Nach 2 Minuten Wechsel der Fängergruppe.

**Übung 4:**

Dehngymnastik mit dem Ball

**Übung 5:**

„Brückenfangen“ im abgesteckten Spielfeld 3 bis 4 Fänger; wer abgeschlagen ist, bleibt mit gegrätschten Beinen stehen und kann wieder befreit werden, indem ein noch nicht gefangener Spieler den Ball durch die gegrätschten Beine spielt und hinterherkrabbelt. Schaffen es die Fänger, alle Spieler abzuschlagen?

**Übung 6:**

Lockerungs- und Gewandtheitsgymnastik mit dem Ball

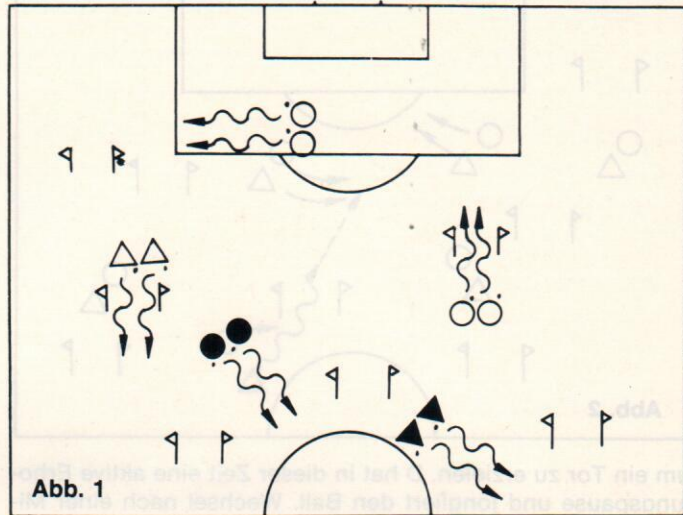


Abb. 1

**Hauptteil** (40 Minuten)

**Spielform 1 (Abb. 1):**

In einer Platzhälfte werden zahlreiche Hütchentore aufgestellt (2 Meter Breite). In 2er-Gruppen mit Handfassung führen die Spieler den Ball durch alle aufgestellten Tore.

**Spielform 2:**

Die Partner führen den Ball mit Schulterdruck durch die Hütchentore.

**Spielform 3:**

Die Hütchentore werden auf 1 Meter verkleinert. Die Partner führen den Ball wieder mit Schulterdruck. Vor den Hütchentoren versucht nun jeder, seinen Partner durch korrektes Rempeln daran zu hindern, den Ball durch das Tor zu dribbeln.

**Spielform 4:**

Die Partner attackieren sich jetzt regelgerecht und versuchen zusätzlich, den Ball des Mitspielers zu erobern. Gelingt einem Spieler dieses, so dribbelt er mit 2 Bällen weiter. Wer schafft mit 2 Bällen die meisten Tore?

**Spielform 5:**

Jetzt üben 4 Spieler in einer Gruppe zusammen. A spielt zunächst gegen B eine Minute 1 gegen 1. Tore werden dadurch erzielt, daß ein Spieler ein beliebiges Hütchentor durchdribbelt. C und D köpfeln sich in dieser Zeit den Ball zu. Anschließend Wechsel. Jetzt spielt C gegen D, A und B haben aktive Pause.

**Spielform 6:**

Wie Spielform 5, aber jetzt spielen A, B und C gegeneinander. Nun muß sich ein Spieler gegen 2 Gegenspieler durchsetzen,

**SUPER-ANGEBOTE!**

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



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



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:  
(0 84 65) 14 29

SPORTVERSAND H. WERNER OHG  
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

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

**FUSSBALL-TRAINER Profil · Aufgabe · Arbeitsweise**

Ein Leitfaden zur Weiterbildung und Selbststudium für Trainer aller Kategorien und solche, die es werden wollen. Sagt, wie man Ziele setzt, Spielkonzepte erarbeitet, Probleme löst. Nennt Grundsätze, zeigt wichtige Zusammenhänge auf und empfiehlt nützliche Überlegungen. Broschüre DM 10,-/Fr. 10,-/öS. 90,-

**RAHMEN-TRAININGSPLAN zur Saison-Vorbereitung (Sommer)**

für jede Amateurm Mannschaft u. obere Juniorenklassen anpaßbar. Beliebige oft verwendbar. Freie Wahl der einzelnen Übungen zu den geforderten Teileinheiten durch den Trainer. Für Vorbereitungsperioden von bis zu 5 Wochen. Spart Planungszeit und -arbeit.

3., erg. Aufl. (Ringbuch A5) DM 30,-/Fr. 30,-/öS. 270,-

Fußballfachberatung H. Kissner · Postfach 1324 · 7858 Weil a. Rh.

## A1 Techniktraining

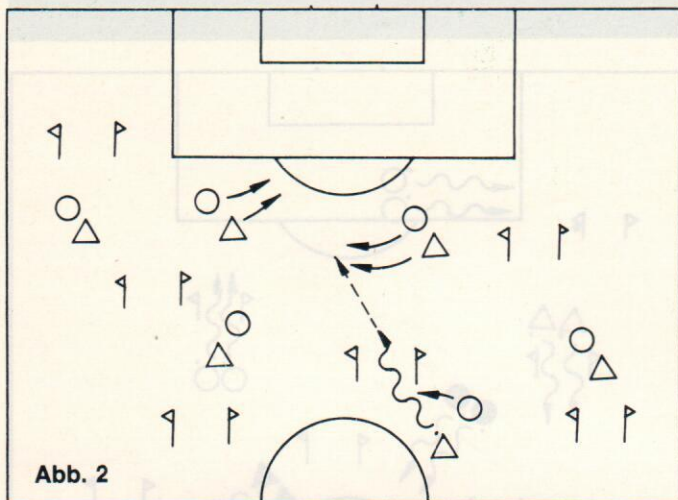


Abb. 2

um ein Tor zu erzielen. D hat in dieser Zeit eine aktive Erholungspause und jongliert den Ball. Wechsel nach einer Minute.

### Spielform 7 (Abb. 2):

Es werden jetzt zwei Mannschaften gebildet, die in einer Spielfeldhälfte „Viel-Tore-Fußball“ spielen. Tore können nur erzielt werden, indem ein Spieler ein Hütchentor durchdribbelt und anschließend einem Mitspieler den Ball zuspielt.

### Spiel (30 Minuten)

Gespielt wird über den ganzen Platz auf 2 große Tore. Zusätzlich werden auf beiden Spielfeldseiten in Höhe des Strafraumes, etwa 1 Meter von der Außenlinie entfernt, Hütchentore aufgestellt. Das Durchdribbeln der Hütchentore mit einer anschließenden Flanke zählt ebenfalls als Tor (Abb. 3).

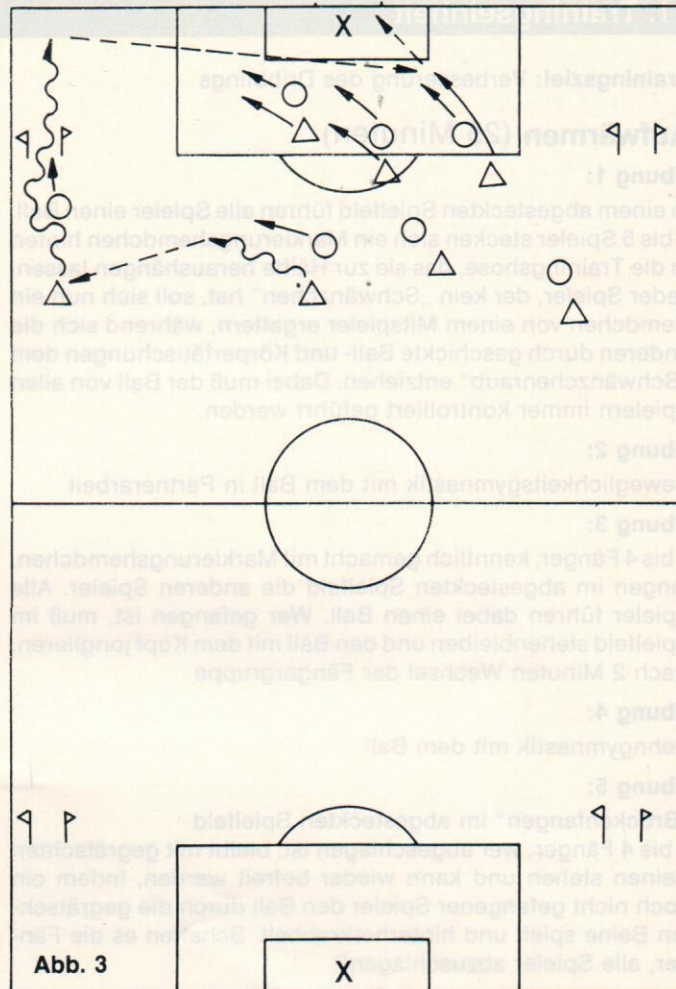


Abb. 3

## 2. Trainingseinheit

**Trainingsziel:** Verbesserung des Dribblings aus bedrängten Situationen mit anschließendem Torschuß

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Übung 1:

Schattenlaufen

Die Mannschaft wird in 2er-Gruppen eingeteilt. Jeder Spieler hat einen Ball. Ein Spieler führt den Ball mit Richtungsänderungen. Der Partner dribbelt hinterher und macht alle Richtungsänderungen mit.

#### Übung 2:

Die Spieler laufen mit dem Gesicht zueinander, der Ball wird seitwärts mit der Sohle mitgenommen. Anschließend wird die gleiche Übung Rücken an Rücken durchgeführt. Jeweils ein Spieler gibt die Dribbelrichtung vor.

#### Übung 3:

Die Spieler dribbeln nebeneinander her und übergeben sich dabei laufend die Bälle.

#### Übung 4:

Die Spieler dribbeln mit dem Ball nebeneinander und versuchen dabei, dem Partner den Ball wegzuspitzeln.

#### Übung 5:

Während jeweils ein Partner Dehnübungen ausführt, dribbelt

der andere mit 2 Bällen um die sich dehnenden Spieler. Wechsel nach einer Minute.

#### Übung 6:

Ein Partner dehnt sich, der andere umspielt mit einem Ball in möglichst engen Kreisen jeden stehenden Mitspieler.

### Hauptteil (40 Minuten)

#### Spielform 1 (Abb. 4):

An der Mittellinie wird ein quadratisches Spielfeld von etwa 15 Meter Seitenlänge abgesteckt. Es werden 2 Mannschaften gebildet. Jeder zweite Spieler erhält einen Ball. Die Spieler, die in Ballbesitz sind, müssen sich am Ball behaupten; die anderen sollen versuchen, einen Ball von der gegnerischen Mannschaft zu erobern. Auf ein Zeichen des Trainers stürmen die Spieler mit Ball zu einem der beiden (für jede Mannschaft vorher festgelegten) Strafräume und schießen den Ball über die dort aufgestellten Hürden ins Tor. Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

#### Spielform 2:

Wie Spielform 1, aber jetzt dürfen die Spieler ohne Ball auf dem Weg zum Strafraum attackieren und sich einen Ball erobern. Wer zuletzt in Ballbesitz ist, schießt auf das Tor der eigenen Mannschaft.

#### Spielform 3 (Abb. 5):

Mannschaft A ist im abgesteckten Spielfeld in Ballbesitz,

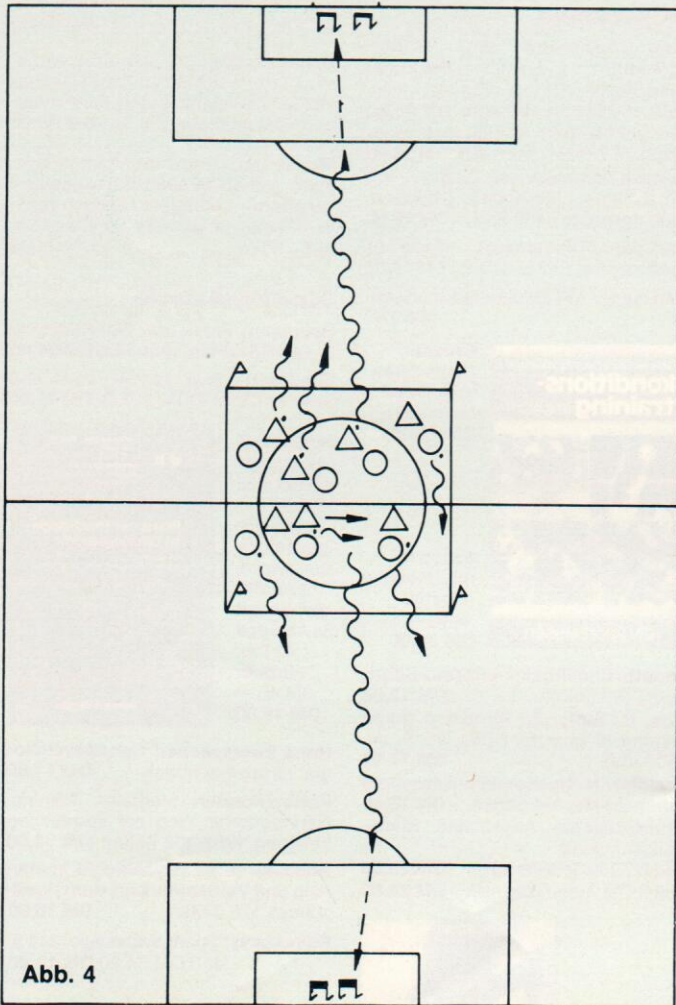


Abb. 4

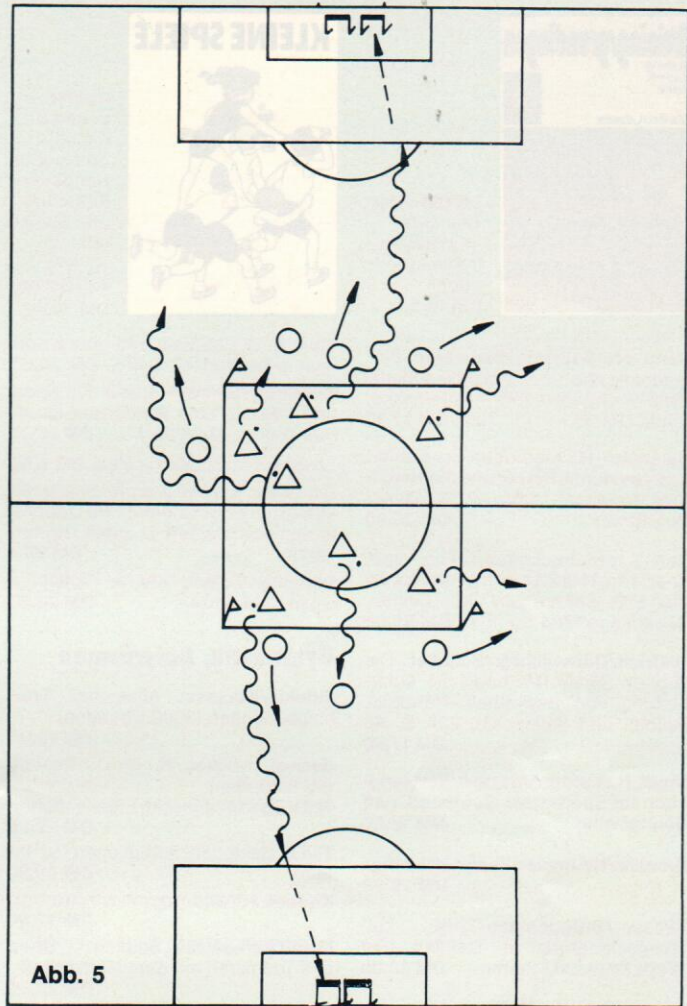


Abb. 5

Mannschaft B stellt sich um das Spielfeld herum auf. A soll nun versuchen, aus dem Raum auszubrechen, um an einem der beiden Strafräume ein Tor zu erzielen. Mannschaft B greift die ausbrechenden Spieler an, um sie am Torschuß zu hindern. Anschließend Wechsel. Welche Mannschaft hat nach mehreren Durchgängen die meisten Tore erzielt?

**Spielform 4:**

Paare werden gebildet und durchnummeriert. Alle Paare dribbeln im abgesteckten Spielfeld an der Mittellinie. Beim Kommando des Trainers starten die aufgerufenen Paare zum Torschuß auf die von den Torhütern bewachten Tore. Die Spieler ohne Ball attackieren dabei ihre Partner und können ihrerseits ein Tor erzielen, wenn sie sich den Ball erkämpfen.

**Spielform 5:**

Ein Spieler startet von der Mittellinie zum Dribbling um eine Slalomreihe, während der Partner im Schulterdruck mitläuft und den Ballführenden bedrängt. Vom Strafraum aus erfolgt der Torschuß. Anschließend Aufgabenwechsel.

**Spielform 6:**

Wie Spielform 5, aber nach dem Passieren der Hütchen attackiert der Partner aktiv und versucht, den Spieler mit Ball am Torschuß zu hindern.

**Spielform 7 (Abb. 6):**

2 Spieler starten gleichzeitig zum Dribbling um je eine Slalomreihe. Nach dem Slalomlauf müssen sie eine Hürde überspringen. Der erste Spieler hat mit einem Torschuß abzuschließen; der zweite Spieler soll den Torwart ausspielen.

**Spielform 8:**

Wie Spielform 7, aber jetzt muß der als zweiter ankommende Spieler zunächst noch einen Verteidiger ausspielen, bevor er ein Tor erzielen kann.

**Spiel (30 Minuten)**

Spielform wie in der ersten Trainingseinheit. Als zusätzliche Regel gilt: Tore, die direkt nach einer Flanke vom Hütchentor aus erzielt werden, zählen doppelt.

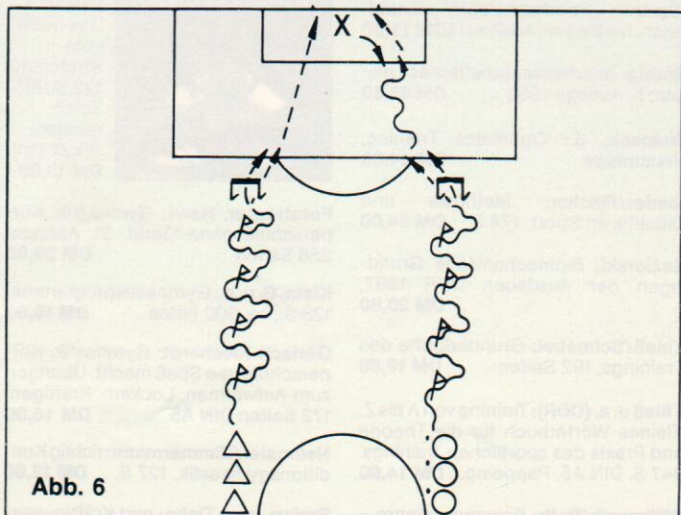
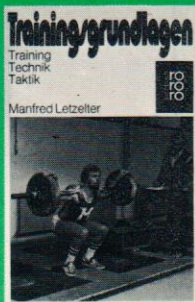


Abb. 6

# Trainingslehre/Spielen/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

## Allgemeines, Trainingslehre



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Kleine Spiele



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

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

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

**Löscher, 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,-**

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

## Gymnastik, Aufwärmen

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

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

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

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

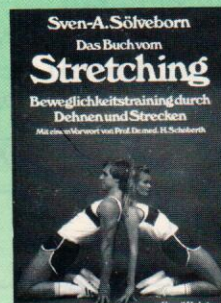
**Koch/Rutkowski:** Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 20,80**

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

**Maebl, 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**

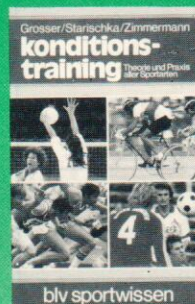
**Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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

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



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

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

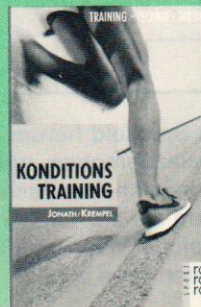
**Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

**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/Skribot:** 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**

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

## Sporternährung

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

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

**Hamm/Nilles:** Richtig essen hilft gewinnen. Vergriffen. Neuauflage April 1988. **DM 16,80**

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

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

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

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

## Sonstiges

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

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



# Jugendtraining

Gero Bisanz

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

(4. Folge)

### Übungen zum Aufwärmen

Jeweils 3 Spieler mit einem Ball

#### Übung 1:

Langsames Einlaufen und Einspielen in der 3er-Gruppe. Den Ball dribbeln, passen, unter Kontrolle bringen. Dabei langsam und locker laufen (etwa 3 bis 5 Minuten).

#### Übung 2:

Dehnen der Beinmuskulatur. In den 3er-Gruppen zeigt jeder Spieler eine Übung zum Dehnen der Beinmuskulatur, die beiden anderen Mitspieler machen die Übung nach.

#### Übung 3:

Zusammenspiel in der 3er-Gruppe mit erhöhtem Tempo. Die Bälle werden von den Partnern durch Anbieten gefordert. Die zugespielten Bälle müssen unter Kontrolle gebracht und nach kurzem Dribbling den sich anbietenden Partnern so in den Fuß gespielt werden, daß sie schnell in die Bewegung mitgenommen werden können.

#### Übung 4:

Dehnen der Beinmuskulatur mit anderen Übungen in der 3er-Gruppe.

#### Übung 5:

2 gegen 1. Jeder Spieler ist etwa 1 Minute Abwehrspieler. Die Angrißspieler sollen Dribblings und Pässe effektiv miteinander verbinden; Doppelpässe spielen.

### Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft

#### Übung 1:

Wettläufe in der 3er-Gruppe. Die 3er-Gruppen stehen hintereinander: Wettläufe über 15



**Da ein gewonnener Zweikampf mit einer effektiven Anschlußaktion die Grundlage des erfolgreichen Fußballspiels ist, sollte diese Grundsituation im Jugendtraining immer wieder geübt werden.**

Foto: Lindemann

Meter auf Kommando des Trainers. Jede 3er-Gruppe sprintet 15 Meter und läuft danach etwa 50 bis 70 Meter weiter aus und dann zur Ausgangsposition zurück.

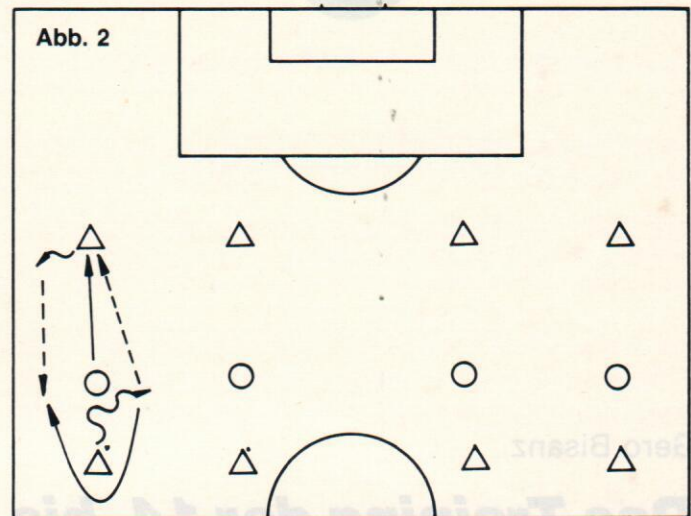
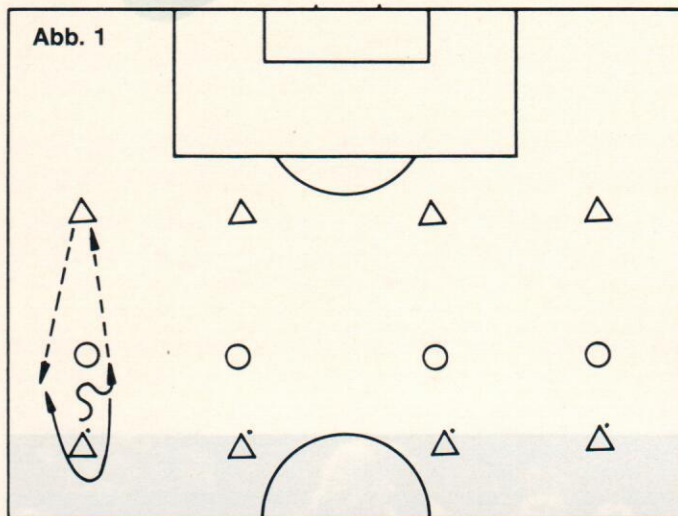
Es werden von allen Gruppen 4 Starts durchgeführt.

#### Übung 2:

2 Spieler knien frontal zueinander und reichen sich mit gestreckten Armen die Hände. Der dritte Partner überspringt die Arme auf unterschiedliche Art und Weise. Jede Übung wird zehnmal hintereinander durchgeführt, bevor der nächste Partner springt. Wenn alle 3 Spieler die erste Übung absolviert haben, folgt der nächste Durchgang in der gleichen Reihenfolge.

#### 1. Durchgang:

Absprung aus dem Stand mit beiden Beinen, die Knie explosiv an die Brust ziehen, weich landen, drehen und wieder springen.



**2. Durchgang:**

Wie der 1. Durchgang, jedoch nach dem Überspringen der Arme schnell, ohne die Partner zu berühren, unter ihren Armen durchkriechen und erneut springen.

**3. Durchgang:**

Aus dem Angehen mit dem rechten Bein abspringend das Knie des Sprungbeines explosiv an die Brust ziehen und die Arme der Partner überspringen. Mit dem Sprungbein weich landen. Danach erneut springen.

**4. Durchgang:**

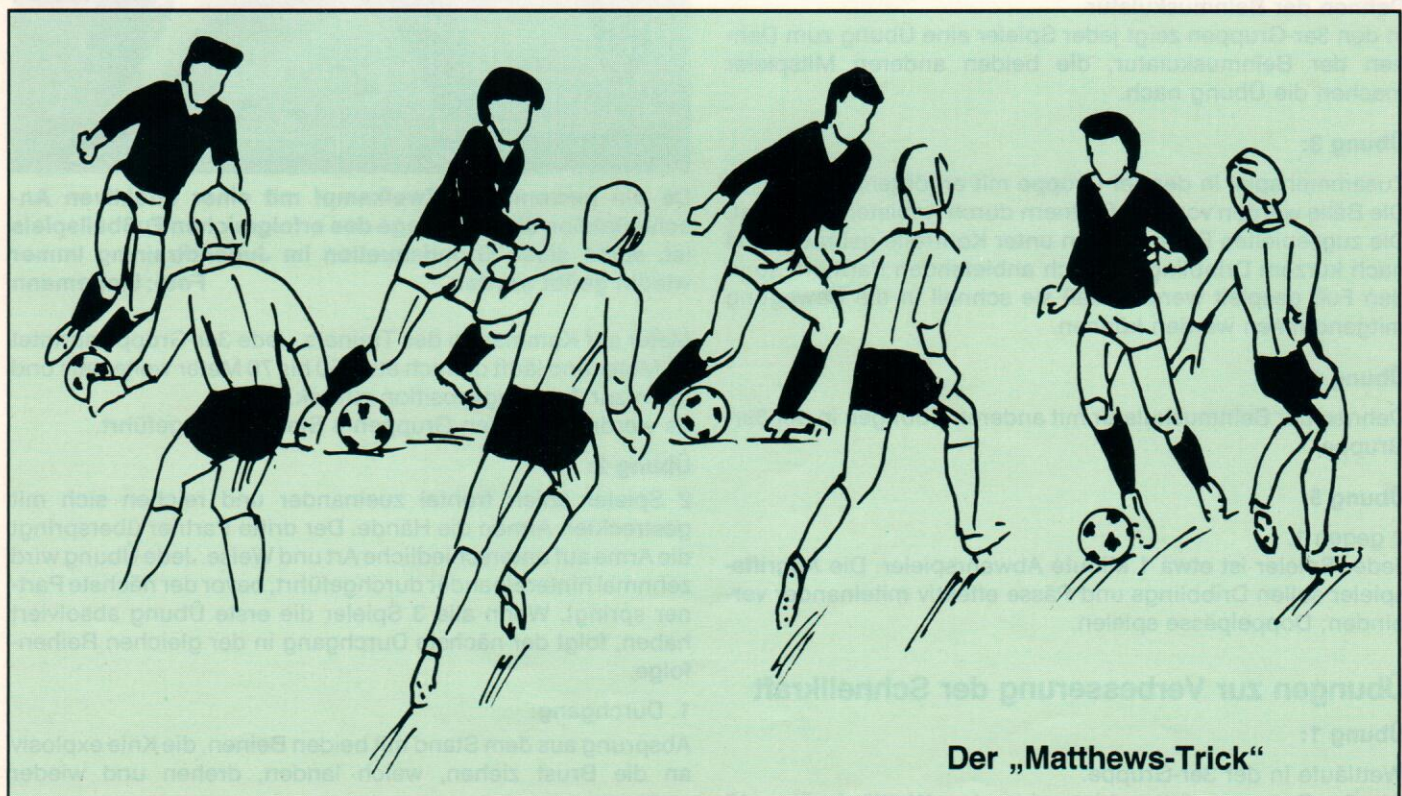
Wie der 3. Durchgang; jetzt jedoch mit dem linken Bein abspringen.

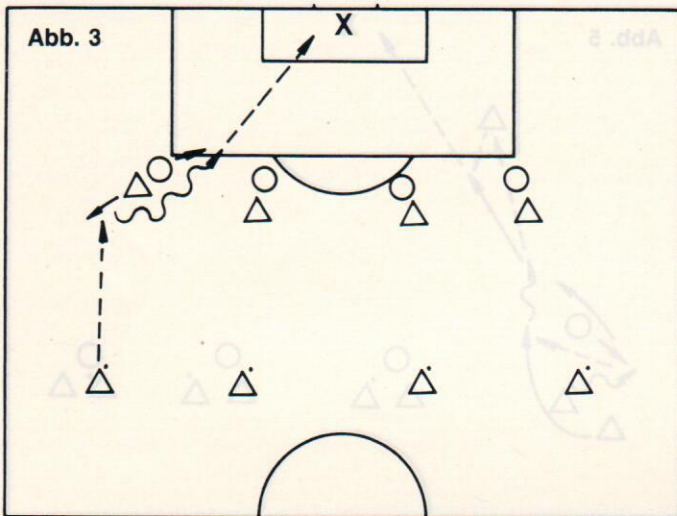
Wenn alle Spieler diese Sprungübungen absolviert haben, etwa 2 Minuten locker auslaufen.

## Übungen zum Schwerpunkt „Dribbeln, Passen und Schießen“

**Übung 1:**

Jeweils ein Angriffsspieler mit einem Ball und ein Abwehrspieler stehen sich im Abstand von 5 Metern gegenüber. 20 Meter hinter dem Abwehrspieler steht der dritte Spieler (**Abb. 1**). Der Ballbesitzer dribbelt auf den Abwehrspieler, der sich teilaktiv verhält, zu, umspielt ihn mit einer Finte, paßt den Ball scharf und genau auf den 20 Meter entfernt stehenden Partner und läuft auf seine Ausgangsposition zurück. Der angespielte Partner paßt den Ball nach sicherer Kontrolle zum Anspieler zurück. Dieser dribbelt erneut auf den Abwehrspieler zu, umspielt ihn und paßt den Ball zum Mitspieler usw. Nach jeweils 8 bis 10 Aktionen wechseln die Aufgaben. Jeder Spieler der 3er-Gruppe muß einmal Abwehrspieler gewesen sein.





## Korrekturhinweise

- ▶ Auf effektives Fintieren achten
- ▶ Beim Torschuß auf Schußgenauigkeit achten

## Mögliche Finten

### „Matthews-Trick“

Den Ball mit der Innenseite schräg in Richtung Tor führen und auf den Gegenspieler zu dribbeln, dann durch einen überraschenden Antritt im Anschluß an einen kurzen Ausfallschritt nach innen den Ball mit dem Außenspann des Spielbeins zur anderen Seite am Gegner vorbeiführen.

### „Bongartz-Trick“

Der Ballbesitzer dribbelt frontal auf den Abwehrspieler zu, steigt mit einem Bein von innen nach außen über den Ball, verlagert das Gewicht auf dieses Bein und nimmt den Ball mit dem Außenspann des anderen Fußes schräg nach vorne in Laufrichtung mit.

### „Beckenbauer-Finte“

Der Ballbesitzer dribbelt auf den sich rückwärts bewegendem Abwehrspieler zu und versucht, seitlich an ihm vorbeizukommen. Der Abwehrspieler bewegt sich in diese Richtung und versperrt dem Ballführenden den Weg. In diesem Moment täuscht der Ballführende einen Paß an und bewegt sich mit schnellen, kleinen Schritten, den Ball mit der Außenseite des vom Gegenspieler abgewandten Fußes führend, mit einer Dreivierteldrehung vom Gegner weg.

### „Schuß-Finte“

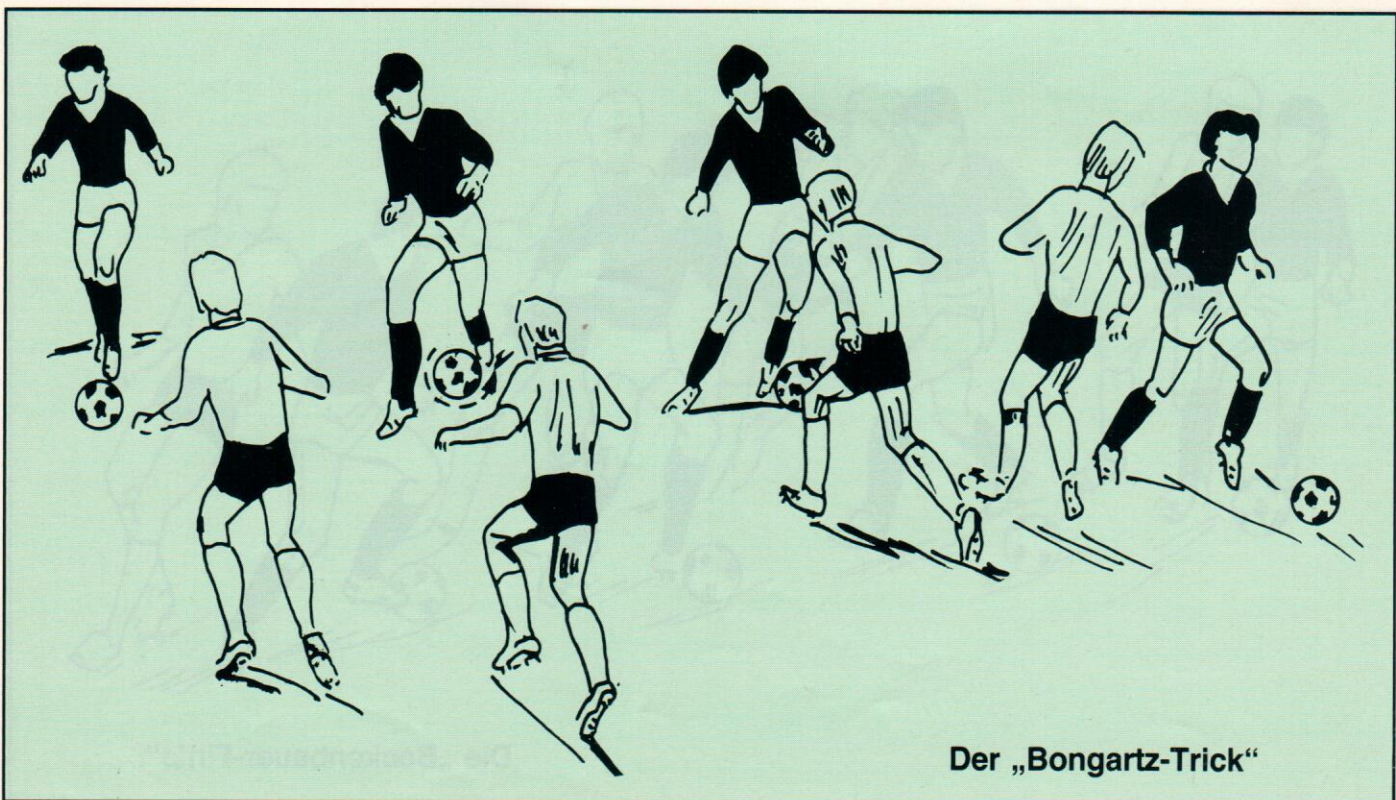
Der Ballbesitzer dribbelt auf den Abwehrspieler zu, täuscht einen Schuß an, was den Abwehrspieler zu einem Spreizschritt verleitet, und nimmt den Ball bei einem schnellen Antritt mit der Außenseite des Schußbeines mit und schießt auf das Tor.

## Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt läuft der Abwehrspieler aber, nachdem er umspielt wurde, zu dem 20 Meter entfernt stehenden Angreifer und versucht, dessen Rückspiel auf den Zuspäher zu stören (Abb. 2).

## Übung 3:

1 plus 1 gegen 1 in mehreren Gruppen auf ein Tor. Ein „Anspieler“ spielt mit einem Angreifer gegen einen Abwehrspieler auf ein Tor mit Torwart (Abb. 3). Der Angreifer bietet sich zum Anspiel an, nimmt den zugespielten Ball sicher an und mit, umspielt den Abwehrspieler mit einer Finte und schießt auf das Tor. Dann folgt die nächste Gruppe. In der Gruppe wechseln nach jeweils 6 bis 8 Angriffsaktionen die Aufgaben.



Der „Bongartz-Trick“



Der  präsentiert:

# Fußballschule

## Training und Wettkampf

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

*Spielzeit: fast 3 Video-Stunden!*

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

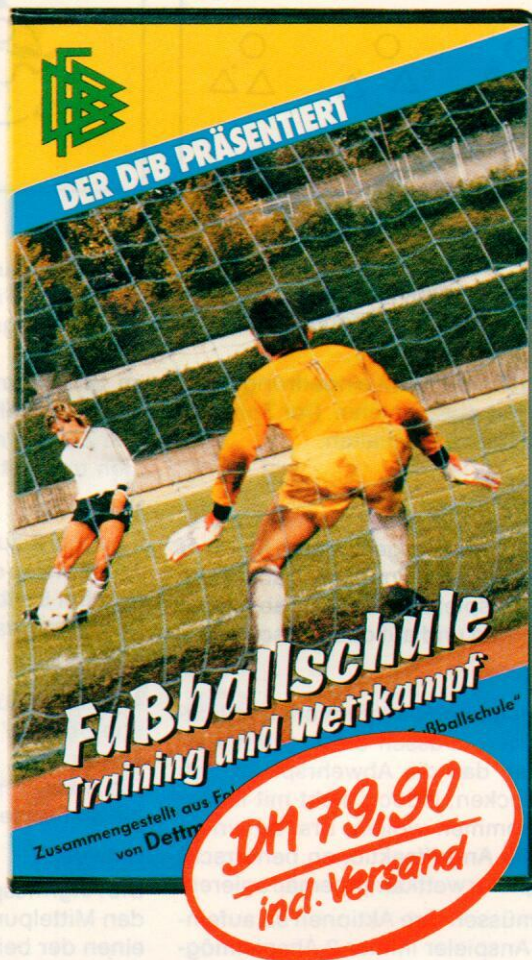
In 7 Abschnitten wird König Fußball so gezeigt, daß jeder, ob Fußball-Anfänger oder „Fast-Profi“, am Ende noch was dazugelernt hat.

In den einzelnen Abschnitten werden von absoluten Könnern ihres Fachs die unterschiedlichen Spieler-Positionen, Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt.

Aufgelockert wird das Programm durch beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen.

### Die einzelnen Abschnitte der Kassette:

**Technik • Torwart • Verteidiger • Libero – Mann- und Raumdeckung • Mittelfeldspieler • Sturmspitzen • Standardsituationen**



Video-System (VHS, Beta, V 2000) bei Bestellung angeben!

System (bitte ankreuzen):

VHS

Beta

Video 2000

Datum/Unterschrift:

Bestellschein

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

Kundennummer: 114.

Vorname/Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Coupon ausschneiden oder kopieren und einsenden an den

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

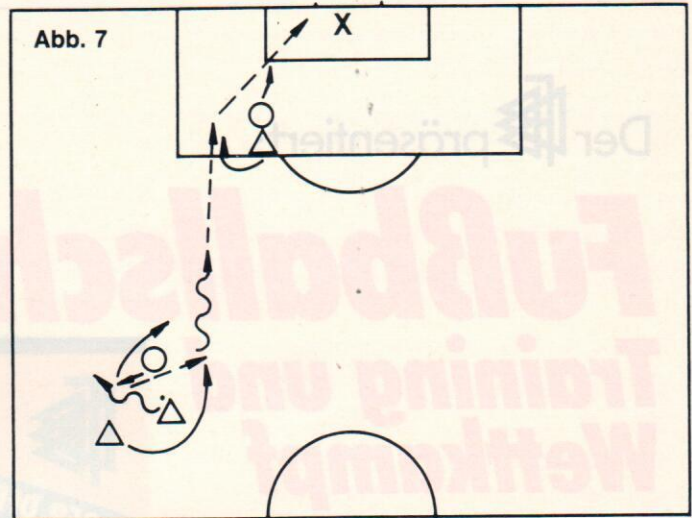
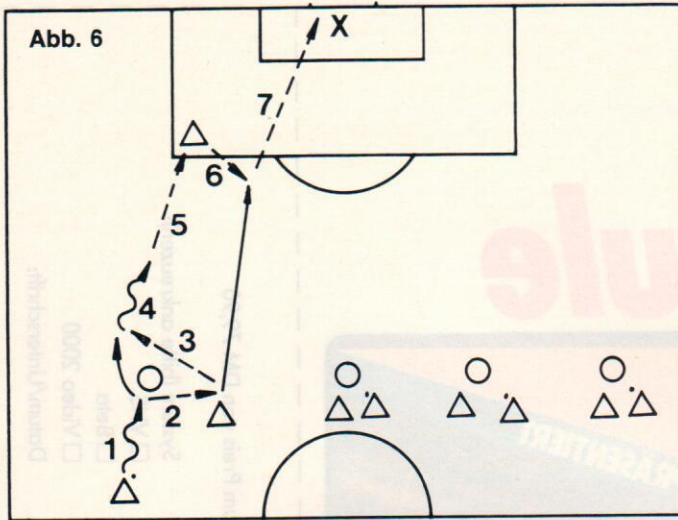
## Wir ziehen um!

Vom 21. April an sind wir unter neuer Anschrift und Telefonnummer zu erreichen:

**Philippka-Verlag**

Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Münster

Tel.: 02 51/23 50 45 · Telefax: 02 51/23 50 47



– Die Anspieler haben 2 Möglichkeiten, den Ball zurückzuspielen:

1. Zu dem Spieler, der den Paß gespielt hat (**Abb. 5**).
2. Zum zweiten Angriffsspieler, der sich ebenfalls anbietet (**Abb. 6**).

– Wenn ein Angriffsspieler in den Strafraum eingedrungen ist, muß er versuchen, den Torwart auszuspieren. Der Torhüter soll sich in jedem Fall spielgerecht verhalten.

### Übung 5:

Wie Übung 4; jetzt hat jeder Anspieler jedoch einen Gegenspieler (**Abb. 7**). Der Anspieler soll sich im geeigneten Moment von seinem Gegenspieler lösen und sich anbieten. Dabei kann er je nach Stellung des Abwehrspielers den Ball abspielen oder ihn selbst an- und mitnehmen und auf das Tor schießen.

### Hinweise:

- Um die Spieler auf unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten aufmerksam zu machen, müssen diese geübt werden. Eine Voraussetzung ist, daß die Abwehrspieler ihre Gegenspieler spielgemäß decken, jedoch nicht mit letzter Konsequenz in Ballbesitz kommen wollen. Erst zu einem späteren Zeitpunkt, wenn die Angriffsaktionen beherrscht werden, sollen die Abwehrspieler wettkampfgemäß agieren.
- Die beiden Angriffsspieler müssen ihre Aktionen so aufeinander abstimmen, daß der Anspieler immer 2 Abspielmöglichkeiten hat.

### Übung 6:

2 gegen 2 auf 1 gegen 1 in zwei Gruppen auf ein Tor. In je einem Viertelfeld spielen von der Mittellinie aus nacheinander 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler in Richtung Tor.

Im Strafraum steht für beide Gruppen je ein Anspieler mit einem Abwehrspieler bereit (**Abb. 8**).

Das Ziel ist, mit Hilfe des Anspielers zu Torchancen zu kommen und mit einem Torschuß abzuschließen.

### Übung 7:

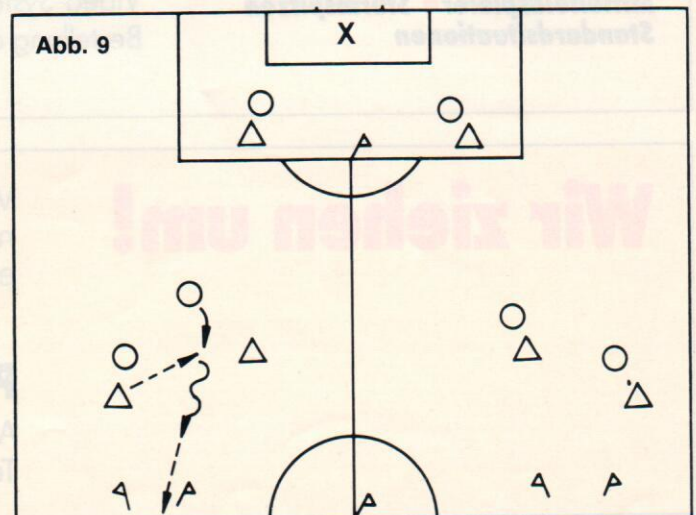
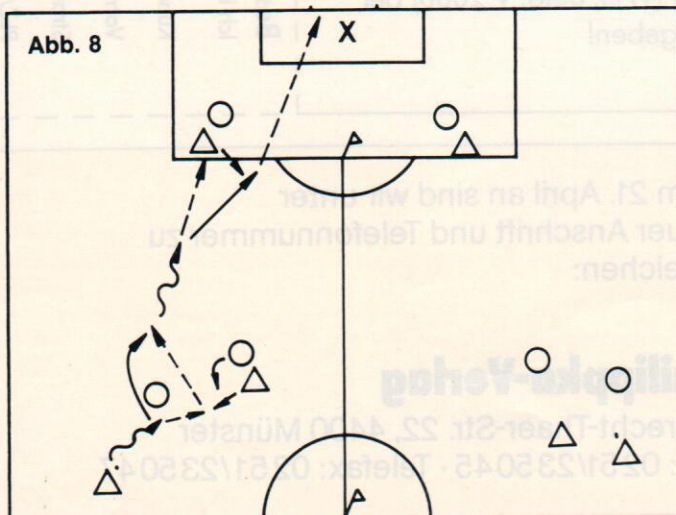
2 gegen 2 auf 1 gegen 1 mit Kontertoren. Jetzt spielen die beiden Abwehrspieler außerhalb des Strafraumes bei Ballbesitz auf ein an der Mittellinie stehendes etwa 2 Meter breites Tor (**Abb. 9**).

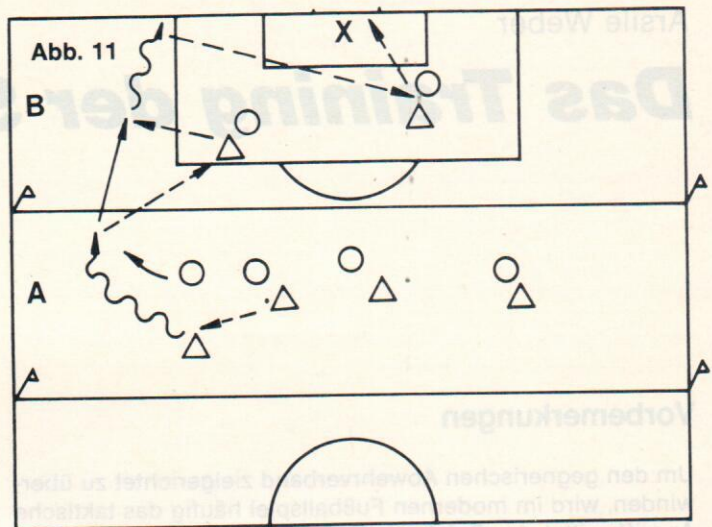
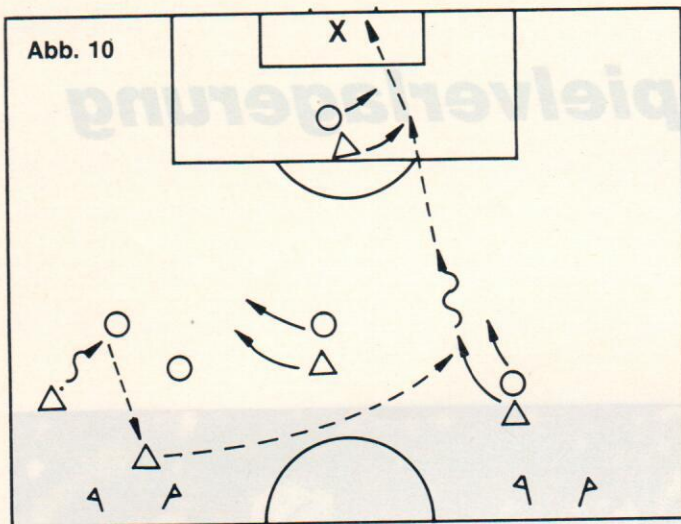
### Übung 8:

4 gegen 4 auf 2 gegen 2 mit Kontertoren. Wie Übung 7; jetzt spielen 4 Angriffsspieler gegen 4 Abwehrspieler. Die Abwehrspieler spielen bei Ballbesitz auf 2 auf der Mittellinie stehende etwa 2 Meter breite Tore (**Abb. 10**).

### Hinweise:

Die Angriffsspieler sollen versuchen, das schnelle Dribbling in den Mittelpunkt ihrer Angriffsaktionen zu stellen und danach einen der beiden Anspieler im Strafraum mit einem genauen Paß anzuspieren.





## Übung 9:

Wie Übung 8; jetzt jedoch mit 2 Gruppen in 2 etwa 25 Meter breiten Feldern (Abb. 11). Im Feld an der Mittellinie (Feld A) spielen 4 Angriffsspieler gegen 4 Abwehrspieler, im daran anschließenden Feld B 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler. Die Angriffsspieler aus Feld A spielen ihre Mitspieler in Feld B an.

Diese versuchen, gegen den Widerstand der beiden Abwehrspieler zum Torerfolg zu kommen. 1 oder 2 Spieler aus Feld A können die beiden Angriffsspieler im Feld B unterstützen. Nach Abschluß der Angriffsaktion laufen diese Zuspäherer wieder in ihr Feld zurück.

## Variationen:

- Aus der 4er-Gruppe darf sich nur der Paßgeber einschalten.
- Es können sich 2 andere Spieler einschalten, aber nicht der Paßgeber.
- Es dürfen sich 2 Angriffsspieler einschalten, jedoch nur dort, wo die beiden Stürmer absichtlich Platz geschaffen haben. Das kann durch die Mitte geschehen, wenn die beiden Stürmer zur Seite ausweichen und Platz schaffen; es kann aber auch über eine Seite möglich sein, wenn die beiden Angriffsspieler diese Seite freimachen.

## Übung 10:

6 gegen 6 auf ein großes und zwei kleine Tore. Auf der Mittellinie stehen im Abstand von etwa 25 Metern zwei

2 Meter breite Tore. Im Strafraum spielen 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler. Im übrigen Feld spielen 4 Angriffsspieler gegen 4 Abwehrspieler. Jede der beiden Gruppen spielt nur in ihrem Feld (Abb. 12).

Die Abwehrspieler, die gegen die 4 Angriffsspieler außerhalb des Strafraumes abwehren, spielen nach Balleroberung auf die beiden an der Mittellinie stehenden Tore.

## Hinweise:

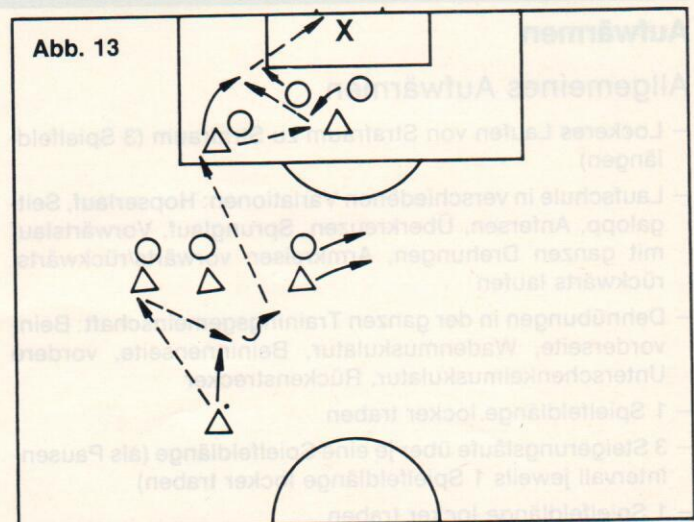
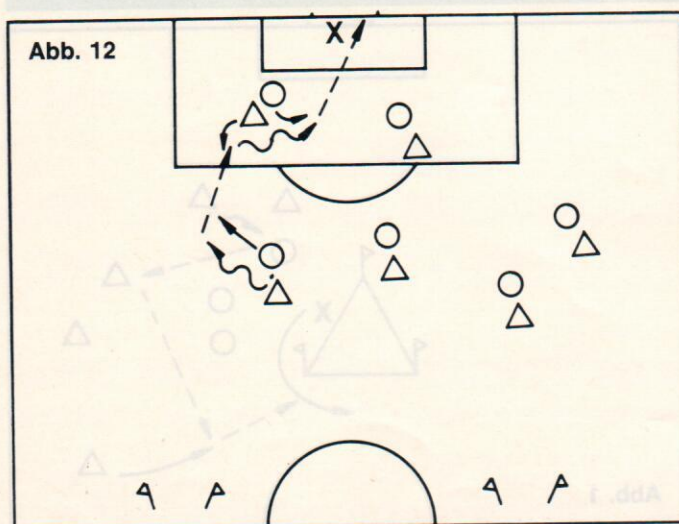
- Durch ein schnelles Angriffsspiel mit sicheren Pässen auf die Stürmer im Strafraum sollen Torschußmöglichkeiten vorbereitet werden.
- Durch ein Zusammenspiel mit den Stürmern im Strafraum, die auf ihre Mitspieler außerhalb des Strafraumes zurückpassen, sollen Schüsse von außerhalb des Strafraumes möglich werden.
- Schnelles Umschalten beider Gruppen von Angriff auf Abwehr und umgekehrt.

## Übung 11:

Wie Übung 10; jetzt jedoch spielen im Strafraum 3 Abwehrspieler gegen 2 Angriffsspieler, im übrigen Feld spielen 3 Angriffsspieler mit einem Spielmacher gegen 3 Abwehrspieler (Abb. 13).

\*

Anschrift des Verfassers: Im Brüchfeld 7, 5063 Overath



Arsile Weber

# Das Training der Spielverlagerung

## Vorbemerkungen

Um den gegnerischen Abwehrverband zielgerichtet zu überwinden, wird im modernen Fußballspiel häufig das taktische Angriffsmittel der Spielverlagerung angewandt. Durch eine Verlagerung des Spielgeschehens soll der Gegner überrascht werden.

Ein Überraschungseffekt tritt für den Gegner dann ein, wenn die Gegenspieler zunächst mit einem sicheren Paßspiel und einem ruhigen, konzentrierten Aufbauspiel auf die spielnahe Seite gelockt werden. Die Grundvoraussetzung für eine effektive Spielverlagerung besteht aber darin, dieses Spiel auf der spielnahen Seite nicht als ein „Ball-in-den-eigenen-Reihen-Halten“ zu verstehen, sondern beim Zusammenspiel Druck auf die Abwehr auszuüben, indem ein Steilpaß oder ein Doppelpaß angestrebt wird. Nur dadurch ist es möglich, die Aufmerksamkeit der Abwehr auf die spielnahe Seite zu lenken.

Durch einen überraschenden und weiträumigen Seitenwechsel wird dann das Spiel verlagert: Auf der spielentfernten Seite startet ein Mittelfeldspieler oder ein Verteidiger in hohem Tempo in den freiwerdenden Raum, den ihm der Außenstürmer durch einen raschen Wechsel nach innen geschaffen hat.

Eine Spielverlagerung kann als taktisches Angriffsmittel nur erfolgreich sein, wenn sie situativ richtig eingesetzt wird.

Zudem ist eine sehr gute Spielübersicht der angreifenden Mannschaft erforderlich, um die Spielverlagerung mit einer gelungenen Angriffsaktion abschließen zu können, denn sie ist meistens mit einem Risikopaß verbunden.



Gerade gegen raumdeckende Abwehrsysteme, die den Spielraum für die ballbesitzende Mannschaft durch das ballorientierte Abwehrverhalten der Verteidiger besonders stark begrenzen, wird die Spielverlagerung immer wichtiger.

Foto: Mühlberger

## Trainingseinheit

### Aufwärmen

#### Allgemeines Aufwärmen

- Lockeres Laufen von Strafraum zu Strafraum (3 Spielfeldlängen)
- Laufschiene in verschiedenen Variationen: Hopschrittlauf, Seitgalopp, Anfersen, Überkreuzen, Sprunglauf, Vorwärtslauf mit ganzen Drehungen, Armbewegungen vorwärts/rückwärts, rückwärts laufen
- Dehnübungen in der ganzen Trainingsgemeinschaft: Bein Vorderseite, Wadenmuskulatur, Beininnenseite, vordere Unterschenkelmuskulatur, Rückenstrecker
- 1 Spielfeldlänge locker traben
- 3 Steigerungsläufe über je eine Spielfeldlänge (als Pausenintervall jeweils 1 Spielfeldlänge locker traben)
- 1 Spielfeldlänge locker traben

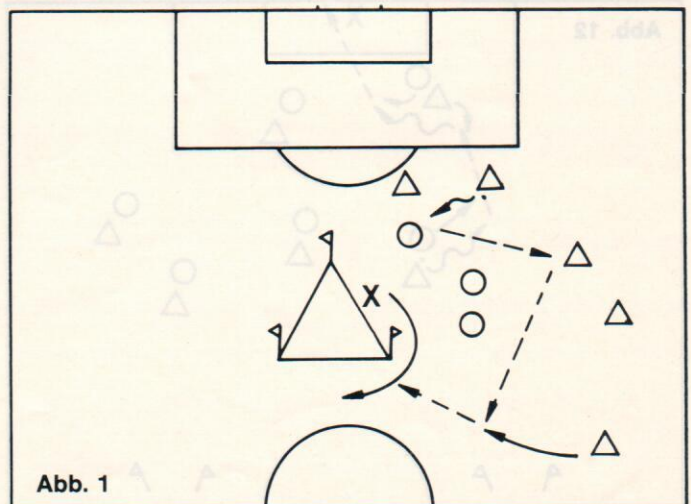


Abb. 1



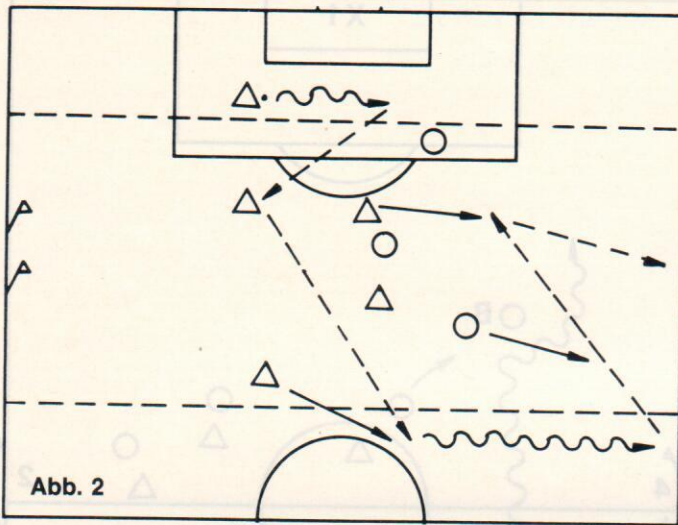


Abb. 2

**Spezielles Aufwärmen**

Zusammenspiel in 4er-Gruppen in einem Spielfeldviertel; jede Gruppe hat einen Ball.

**Übung 1:**  
Freies Zuspiel in der Bewegung.

**Übung 2:**  
Die Spieler spielen sich den Ball mit bestimmten Zuspielformen zu (Innen-/Außenseite).

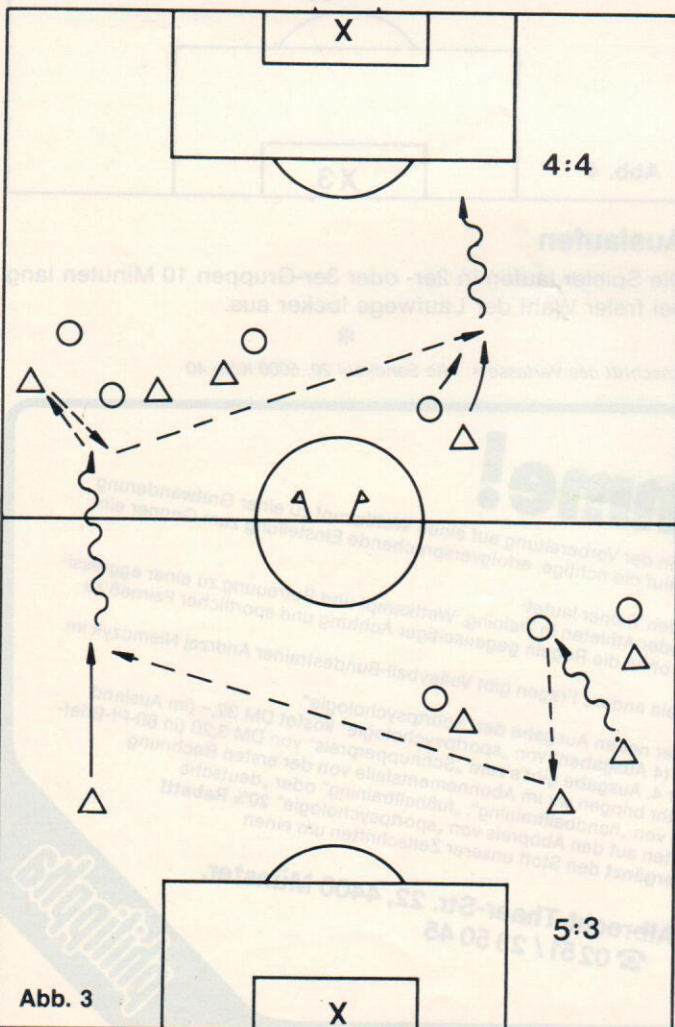


Abb. 3

**Übung 3:**

Ballübernahme in der 4er-Gruppe.  
Der Ball wird vom folgenden Spieler übernommen. Nach der Ballübernahme erfolgt eine Temposteigerung des Übernehmenden.

**Übung 4:**

Weiträumige Zuspiele in der 4er-Gruppe.  
Die Spieler spielen hohe und weite Pässe, nach dem Paß erfolgt ein kurzer Antritt.

**Übung 5:**

Spielerverlagerungen in der 4er-Gruppe.  
Auf Zuruf wechselt die 4er-Gruppe durch rasches Kombinieren mit der neben ihr übenden Gruppe den Raum. Jeder der 4 Spieler soll mindestens einen Ballkontakt haben.

**Übung 6:**

Ball jonglieren in der 4er-Gruppe.  
Nach höchstens 3 Ballkontakten hat das Zuspiel zum nächsten Gruppenmitglied zu erfolgen. Welche Gruppe erreicht innerhalb von 3 Minuten die meisten Zuspiele?

**Hauptteil**

**Spielform 1 (Abb. 1):**

Freies Spiel 5 gegen 3 auf ein Dreieck-Tor mit Torhüter.  
Der Abschluß kann auf alle 3 Torseiten erfolgen.

**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 Sportwirksamkeit. 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**
- Ulrich:** 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. Arbeitshilfen 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 7!

## A2 Taktiktraining

### Variationen:

- Der Abschluß ist nur von außerhalb einer markierten Zone erlaubt.
- Tore können nur nach Direktabnahme mit Kopf oder Fuß erzielt werden.

### Spielform 2:

Spiel 5 gegen 3 auf 2 kleine Tore und mit seitlich markierten Zonen (Abb. 2).

Tore der Überzahlmannschaft zählen nur, wenn der Ball vor dem Abschluß je einmal in der linken und in der rechten Zone war.

### Variationen:

- Spiel auf 2 Normaltore mit 2 Torwarten.
- Die Angreifer dürfen in den Zonen nicht angegriffen werden.

### Spielform 3 (Abb. 3):

5 gegen 3 und 4 gegen 4 mit Spielverlagerungen.

Spielform über das ganze Spielfeld mit 2 Torhütern. In einer Spielfeldhälfte 5 gegen 3: Die 5 Abwehrspieler kombinieren zielgerichtet auf die Spielverlagerung zum offensiv werden den Abwehrspieler hin, der sich durch ein Zuspiel oder Tempodribbling in die andere Spielfeldhälfte einschaltet.

In der anderen Spielfeldhälfte entsteht so ein 5-gegen-4-Verhältnis. Die Angreifer suchen durch eine Spielverlagerung oder Kombination den raschen Torabschluß.

Die abwehrenden Spieler in Unterzahl haben die Möglichkeit, an der Mittellinie auf ein Kontertor zu spielen und/oder die eigenen Stürmer einzusetzen.

Tore der in Unterzahl angreifenden Stürmer zählen doppelt.

### Spielform 4 (Abb. 4):

Spiel 8 gegen 8 auf 4 Tore mit 2 Torhütern.

Mannschaft A spielt auf die Tore 1 und 2. Mannschaft B spielt auf die Tore 3 und 4.

Ein Torerfolg, dem eine direkte Spielverlagerung vorausgeht, zählt doppelt. Freies Spiel.

### Variation:

Der Abschluß ist bei allen 4 Toren möglich; nach Torerfolg muß aber auf ein anderes Tor angegriffen werden.

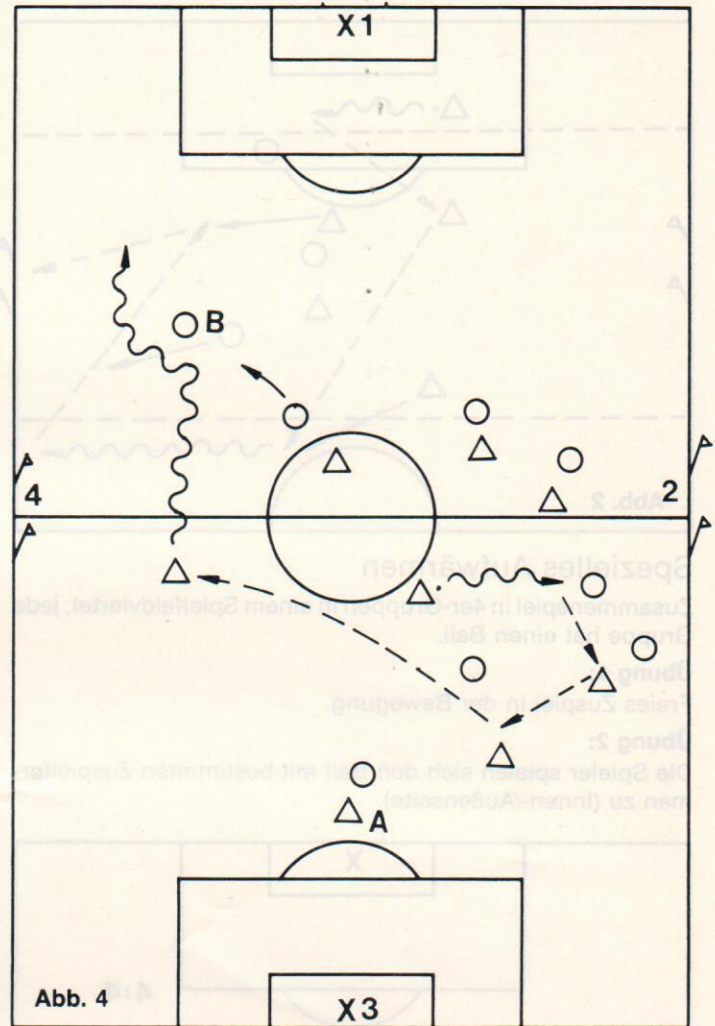


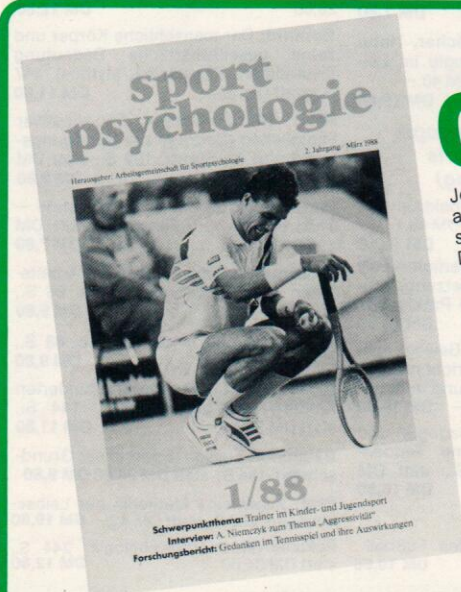
Abb. 4

### Auslaufen

Die Spieler laufen in 2er- oder 3er-Gruppen 10 Minuten lang bei freier Wahl der Laufwege locker aus.

\*

Anschrift des Verfassers: Alte Sandkaul 20, 5000 Köln 40



## Gib Stimme!

Jeder Trainer weiß, daß er sich in der Vorbereitung auf einen Wettkampf zu einer Gratwanderung aufmacht, will er seine Spieler auf die richtige, erfolgversprechende Einstellung zum Gegner einschulern.

Die entscheidende Frage für den Trainer lautet: „Wie kann ich meine Spieler oder Athleten in Training, Wettkampf und Betreuung zu einer aggressiven Grundeinstellung führen, ohne die Regeln gegenseitiger Achtung und sportlicher Fairneß zu verletzen?“

Die Antwort auf diese und viele andere Fragen gibt Volleyball-Bundestrainer Andrzej Niemczyk im Interview.

Das ist nur ein Beitrag aus der neuen Ausgabe der „sportpsychologie“.

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

Denn „sportpsychologie“ ergänzt den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

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

Philippka

Norbert Vieth

# Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4

## 2. Teil

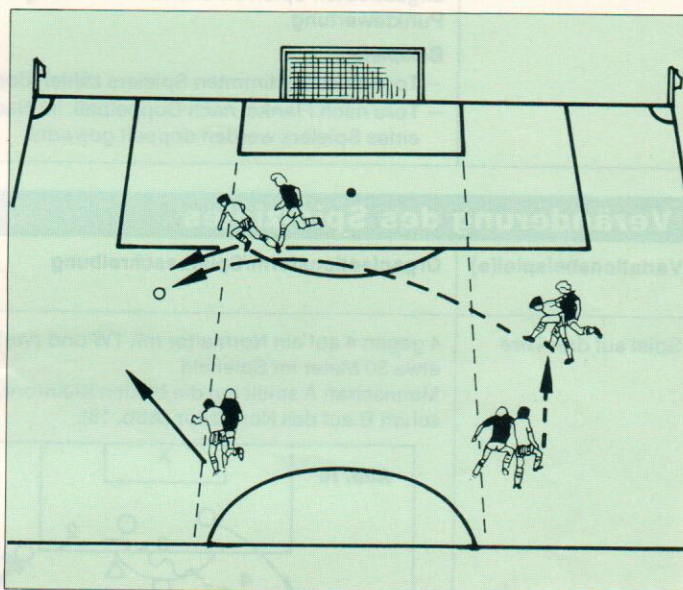
### Vorbemerkungen

Mit diesem 2. Teil wird die Übersicht über die Variationsmöglichkeiten der Grundform des Spiels 4 gegen 4 fortgesetzt (Teil 1 erschien in Heft 3/88, Seite 7).

Diese Parteispiele können aber nicht isoliert vom übrigen Trainingsprozeß gesehen werden, sondern die jeweilige Spielform ist immer systematisch in das ganze Trainingsprogramm zu integrieren.

So sollte bereits das spezielle Aufwärmprogramm auf den bestimmten Trainingsschwerpunkt des Parteispiels hinleiten. Ebenso können entsprechende Zusatzregeln beim Abschlußspiel die zentralen technisch-taktischen Inhalte nochmals besonders hervorheben.

Dazu sind auch die aktiven Pausen zwischen mehreren Spieldurchgängen mit solchen Übungsformen auszufüllen, die besonders auf das jeweilige Variationsspiel abgestimmt sind. Eine solche ausreichende Pausengestaltung ist deshalb so wichtig, da ein besonderer Lerneffekt nur dann zu erzielen ist, wenn das 4-gegen-4-Spiel von allen Spielern im höchstmöglichen Tempo gespielt wird.



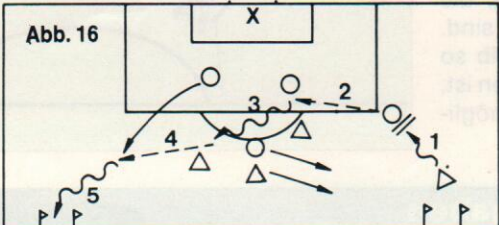

### Veränderung der individuellen Aufgaben

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Unterschiedliche intra-individuelle Aufgaben I	Spiel 4 gegen 4 in einem abgegrenzten Spielraum (40 mal 30 Meter). 3 Spieler der Mannschaft spielen Kurzpässe (6–7 Meter), der vierte Spieler (Spielmacher) nur lange Pässe (über 20 Meter). Aufgabe der Mannschaften: Ball in den eigenen Reihen halten (10 Abspiele ohne Ballverlust = 1 Punkt).	<u>Ballhalten</u> <u>Spielverlagerungen</u> Sobald die Mannschaft beim kontrollierten Zusammenspiel in einem Spielfeldbereich unter Druck gerät, sind durch Spielverlagerungen des Spielers neue Spielräume zum sicheren Ballhalten in einem anderen Spielfeldbereich zu eröffnen.	
Unterschiedliche intra-individuelle Aufgaben II	Besonders im Jugendbereich können solche intra-individuellen Aufgaben dazu eingesetzt werden, leistungsunterschiedliche Spieler miteinander spielen zu lassen, ohne daß besonders Talentierte als „Einzelunterhalter“ auftreten und Leistungsschwache ganz unbeteiligt bleiben. Dazu können besonders leistungsstarken Spielern spielgestaltende Sonderaufgaben zugewiesen werden: Zum Beispiel hat dieser Spieler als Spielmacher seine Mitspieler ins Spiel zu bringen. Torangriffe, an denen so besonders viele Spieler beteiligt werden, erhalten eine besondere Wertung.	<u>Gemeinsames Spielen</u> <u>leistungsunterschiedlicher Spieler</u>	

## A4 Trainingsprogramme

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Unterschiedliche intra-individuelle Aufgaben III	Durch individuelle Aufgabenstellungen für bestimmte Spieler bei der Spielform 4 gegen 4 können innerhalb des Mannschaftstrainings ganz gezielt bestimmte Schwächen des einzelnen Spielers ausgemerzt werden.  Beispiele: – Begrenzung der Ballkontakte für einen Spieler – Vorschrift einer bestimmten Zuspielform – Spiel nur in bestimmten zugewiesenen Positionen  Eine weitere, noch bessere Methode des Individualtrainings ist aber die Verstärkung eines bestimmten angestrebten Spielverhaltens durch eine gesonderte Punktwertung.  Beispiele: – Tore eines bestimmten Spielers zählen doppelt – Tore nach Flanke, nach Doppelpaß, im Nachsetzen eines Spielers werden doppelt gewertet	<u>Individualtraining innerhalb des Mannschaftstrainings</u>	

### Veränderung des Spielzieles

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Spiel auf drei Tore	4 gegen 4 auf ein Normaltor mit TW und zwei Kleintore etwa 30 Meter im Spielfeld. Mannschaft A spielt auf die beiden Kleintore, Mannschaft B auf das Normaltor ( <b>Abb. 16</b> ).    Variation: Die beiden Kleintore an den Seitenlinien ( <b>Abb. 17</b> ).  	<u>Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff</u> (Mannschaft A) <u>Torschuß</u> (Mannschaft B) A: Schnelles, zielstrebiges über die gesamte Spielfeldbreite angelegtes Konterspiel B: Durch eine gestaffelte Angriffsführung werden Kontergegenstöße verhindert  <u>Spielübersicht</u> <u>Spielverlagerung</u>	

## PVC-Aufkleber



Ihr Vereinsaufkleber vom Hersteller  
einfarbig, bis 10 cm jede Größe, jede Form  
Preise zum Sofort-Bestellen - Skizze genügt

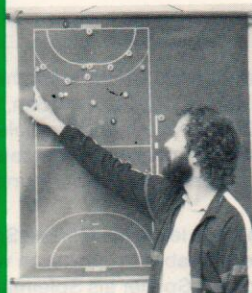
<b>Abnahme:</b>	<b>125</b>	<b>250</b>	<b>500</b>
<b>Stück:</b>	<b>-,49</b>	<b>-,39</b>	<b>-,29</b>

Jede weitere Farbe + 0,08 pro Stück. Bei Erstbestellung pro Farbe DM 29,- Vorkosten. Preise zuzügl. MwSt. ab Werk

## Lacuso

Josef-Bader-Str. 2; 7890 Tiengen  
Tel.: 077 41 - 645 25

### Praktische Lehrtafeln

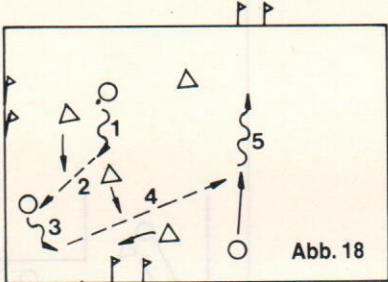
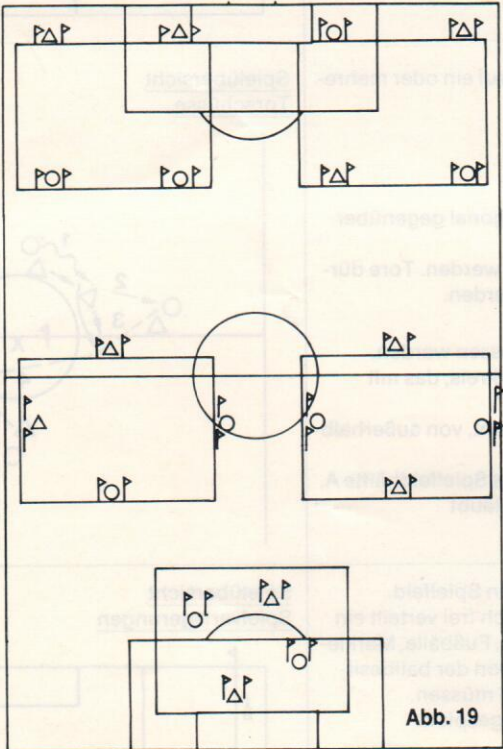


**Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“** (links Ausführung für Handball), 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) 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 71

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
	<p>Spiel 4 gegen 4 auf drei Kleintore (3 Meter breit), die auf 3 Seitenlinien eines etwa 40 mal 30 Meter großen Spielfeldes aufgestellt werden (<b>Abb. 18</b>). Die ballbesitzende Mannschaft kann auf alle 3 Tore spielen.</p> <p>Nach Ballverlust: Aufgabenwechsel; Tore dürfen aber erst nach 3 Zuspielen innerhalb der Mannschaft erzielt werden.</p>  <p style="text-align: right;"><b>Abb. 18</b></p>		
Spiel auf vier Tore	<p>Spiel 4 gegen 4 auf vier Tore, die auf den Seitenlinien oder innerhalb eines etwa 40 mal 30 Meter großen Spielfeldes aufgestellt sind.</p> <p>Jede Mannschaft hat zwei Kleintore zu verteidigen.</p> <p><b>Abb. 19</b> zeigt Varianten der Aufstellung und Zuweisung der Tore.</p>  <p style="text-align: right;"><b>Abb. 19</b></p>	<p><u>Spielübersicht</u> <u>Spielverlagerung</u></p> <p>Ein sicheres Zusammenspiel auf der einen Spielfeldseite (vor einem Tor) bereitet eine Spielverlagerung mit einem Angriff auf das zweite Tor vor.</p>	

**NEU**

## Jetzt aktuell!

**Aus dem Inhalt:** Kalenderblatt für jeden Tag mit Einteilung für Spiel-Daten - vorbereitete Formulareiten 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. **DM 24,-**

**Philippa**  
Bestellschein  
Seite 71

## A4 Trainingsprogramme

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
<p>Spiel auf umgekehrte Tore</p>	<p>4 gegen 4 von Tor zu Tor in einer Spielfeldhälfte auf zwei E-Jugend-Tore, die etwa 20 Meter voneinander entfernt mit der Öffnung zu den Seitenlinien aufgestellt sind.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freies Spiel mit 2 TW in den Toren</li> <li>- Spiel ohne TW, Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden</li> </ul> <p>(Abb. 20)</p>	<p><u>Spielübersicht</u> <u>Kreative Lösung von Spielsituationen</u></p>	<p>Sofern für den Jugendtrainer tragbare Tore zur Verfügung stehen, sollte er diese Spielform in sein Trainingsprogramm aufnehmen.</p> <p>Denn die ungewohnte Grundstruktur des Spiels läßt viele Überraschungsmomente zu und fördert die Spiel Kreativität. Entsprechend groß ist die Begeisterung.</p>
<p>Spiel auf Offentore</p>	<p>Fast alle Spielformen zum 4 gegen 4 auf ein oder mehrere Kleintore wie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 gegen 4 auf ein Kleintor</li> <li>- 4 gegen 4 auf zwei Kleintore</li> <li>- 4 gegen 4 auf drei Kleintore</li> <li>- 4 gegen 4 auf vier parallel oder diagonal gegenüberstehende Tore</li> </ul> <p>können auch mit Offentoren gespielt werden. Tore dürfen dabei von beiden Seiten erzielt werden.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tore dürfen nur von hinten geschossen werden.</li> <li>- 4 gegen 4 auf ein Offentor im Mittelkreis, das mit einem neutralen TW besetzt ist.</li> </ul> <p>Die ballbesitzende Mannschaft versucht, von außerhalb des Mittelkreises ein Tor zu erzielen.</p> <p>Mannschaft 1 sind nur Torschüsse aus Spielfeldhälfte A, Mannschaft 2 aus Spielfeldhälfte B erlaubt</p> <p>(Abb. 21).</p>	<p><u>Spielübersicht</u> <u>Torschüsse</u></p>	<p>Abb. 21</p>
<p>Spiel auf verschiedene Spielziele</p>	<p>Spiel 4 gegen 4 in einem abgegrenzten Spielfeld. Innerhalb des Spielfeldes befinden sich frei verteilt ein oder mehrere Spielziele (Medizinbälle, Fußbälle, Markierungshütchen, Fahnenstangen), die von der ballbesitzenden Mannschaft getroffen werden müssen. Nach einem Treffer wird sofort weitergespielt.</p> <p><u>Variation:</u></p> <p>Spiel 4 gegen 4 von Seitenlinie zu Seitenlinie in einer Spielfeldhälfte. An beiden Seitenlinien ist eine 3 Meter breite Zone, in der sich die Spielziele befinden. Die Zone darf nicht betreten werden (Abb. 22).</p>	<p><u>Spielübersicht</u> <u>Spielverlagerungen</u></p>	<p>Abb. 22</p>

**Veränderung der medialen Impulse**

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
<p>Schneller Angriffsabschluß nach einem Signal</p> <p>Wechsel der Spielaufgaben nach einem Signal</p>	<p>4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW in einer Spielfeldhälfte. Die Aufgabe der ballbesitzenden Mannschaft ist es, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Nach einem Signal des Trainers ist aber sofort ein schneller Torangriff zu starten und innerhalb von 15 Sekunden abzuschließen.</p> <p>Nach einem Signal haben die Mannschaften zwischen vorher festgelegten Spielaufgaben zu wechseln.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veränderte Anzahl der erlaubten Ballkontakte (Umschalten auf Direktspiel)</li> <li>- Veränderte Deckungsform (Umschalten von Mann-auf-Raumdeckung)</li> </ul> <p>Die angreifende wird zur verteidigenden Mannschaft.</p>	<p>Rhythmuswechsel</p> <p>Schnelle Anpassung des Spielverhaltens</p>	<p>Ein visuelles Zeichen ist einem verbalen Signal vorzuziehen, denn die Spieler müssen im Spiel auch auf optische Eindrücke reagieren. Einige Spielformen erfordern von der Aufgabenstellung eine hohe Konzentration der Spieler, so daß eine zusätzliche Beobachtung des Trainers die Spieler überfordern würde. Hier sind deshalb verbale Signale zu geben.</p>
<p>Wechsel des Angriffsziels nach einem Signal</p>	<p>Spiel 4 gegen 4 von Seitenlinie zu Seitenlinie auf zwei Kleintore oder auf ein Normaltor mit einem neutralen Torwart.</p> <p>Die beiden Mannschaften spielen entweder von Kleintor zu Kleintor oder aber auf das Normaltor mit Torwart. Dabei wird das Angriffsziel nach einem Signal des Trainers sofort von der ballbesitzenden Mannschaft gewechselt. Nach einem abgeschlossenen Angriff auf das Normaltor wird das Spiel mit einem neutralen Abschlag des TW fortgesetzt.</p>	<p>Spielübersicht</p> <p>Spielverlagerung</p> <p>Eine gestaffelte Angriffsführung mit Anspielmöglichkeiten im Rückraum bereitet eine eventuelle Spielverlagerung vor.</p>	

**News**



**Bund Deutscher Fußball-Lehrer**

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

**Termine**

**Zentrale Fortbildung 1988**

Alle Trainer, die sich für den Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) von Bad Füssing ordnungsgemäß angemeldet haben, erhalten etwa in der 1. Juni-Hälfte 1988 weitere Informationen von der BDFL-Bundesgeschäftsstelle.

**Regionale Fortbildung**

Bis zur nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ finden folgende regionale Arbeitstagungen von BDFL-Verbandsgruppen statt, die vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden:

**22. April (Freitag)**

13.30 Uhr Verbandsgruppe Baden-Württemberg (Wahltermin)\*  
Stadion des 1. FC Pforzheim

**2. Mai (Montag)**

14.00 Uhr Verbandsgruppe Hessen  
LSB-Sportschule in der Otto-Fleck-Schneise am Frankfurter Waldstadion

**6. Mai (Freitag)**

19.00 Uhr Verbandsgruppe Berlin (Wahltermin)\*  
Restaurant der Stadion-Terrassen, Jesse-Owens-Allee 2 am Berliner Olympia-Stadion

**9. Mai (Montag)**

14.00 Uhr Verbandsgruppe Südwest (Wahltermin)\*  
LSB-Sportschule im Saarbrücker Stadtwald

**16. Mai (Montag)**

14.00 Uhr Verbandsgruppe West (Wahltermin)\*  
Sportschule Duisburg-Wedau

**27./28. Mai (Freitag/Samstag)**

15.00 bis Verbandsgruppe Bayern  
ca. Herzogenaurach, Treffpunkt  
12.00 Uhr adidas-Sporthotel  
(Achtung, diese Tagung ist verlegt und sollte ursprünglich am 13./14. Mai stattfinden.)

\* Bei den Wahlterminen finden neben dem Fortbildungsprogramm noch die Wahlen der BDFL-Verbandsgruppenvorsitzenden und Stellvertreter statt.

**Aufnahmeanträge**

Mitgliedschaft im BDFL wird beantragt von nachfolgenden Trainern mit A-Lizenz und/oder Fußball-Lehrer-Diplom: **Emmerich, Werner**, Langenwäldchen 20, 6646 Mitlosheim, **Gebele, Peter**, Steinhauser Straße 48, 8000 München 80, **Heider, Klaus**, Mühlentalweg 4, 5239 Höchstenbach, **Jüßen, Peter**, Von-Westerburg-Straße 5, 5040 Brühl, **Redepennig, Heinz**, In der Furge 17, 4270 Dorsten 2, **Rettig, Andreas**, Flurstraße 12, 5090 Leverkusen, **Rittner, H. W.**, Wiesenbruch 49, 4270 Dorsten 2, **Trienen, Willi**, Raffaelstraße 5a, 4512 Wallenhorst.

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

# Tolle neue Werbeprämien

## Gehen Sie auf Punktejagd!

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



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

### ● Für 1 Punkt:

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



### ●● Für 2 Punkte:

- 2 Regiestühle Naturleinen, Gestell rotlackiert
- 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“



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

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

### ●●● Für 3 Punkte:

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



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

### ●●●● Für 4 Punkte:

SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

### ●●●●● Für 5 Punkte:

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



Kundennummer/Absender: 1. 14.

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

### 1. Neubezieher

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

### 2. Neubezieher\*

\* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

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

**Hinweis:** Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

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): \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

**Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)**