

# fußball training

5

6. Jahrgang · Mai 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktheft:  
**Saisonvorbereitung**

**Liebe Leser,**

wenn wir Ihnen schon zum Ende einer vielleicht strapaziösen und nervenaufreibenden Saison organisatorische Vorschläge und konkrete Trainingsprogramme für die Vorbereitung auf die nächste Spielserie anbieten, dann nicht deshalb, weil wir Ihnen den wohlverdienten Urlaub nicht gönnen, sondern allein aufgrund der weiteren Heftkonzeption in diesem Jahr.

Diese und die nächste Ausgabe von „fußballtraining“, in der eine Diskussion über das fußballspezifische Ausdauertraining geplant ist, beinhalten deshalb Themenbereiche, die besonders für die Saisonvorbereitungsphase interessant sind, weil wir im Sommer die Fußball-Europameisterschaft mittels vielfältiger Spielanalysen möglichst aktuell und umfassend aufarbeiten möchten.

Wir geben Ihnen deshalb schon zu diesem Zeitpunkt organisatorische Tips und trainingspraktische Inhalte für einen etwas später liegenden Saisonabschnitt an die Hand. Sie erhalten somit aber auch ausreichend Zeit, gezielt und perspektivisch die neue Saison zu planen.

Wie wichtig so eine sorgfältige und systematische Vorausplanung für einen erfolgreichen und effektiven Saisonstart ist, dokumentieren gleich zwei Beiträge

in der vorliegenden Ausgabe besonders anschaulich.

So beginnt die Check-Liste für die Vorausplanung eines Trainingslagers in der Vorbereitungsperiode von **Gerhard Zeeb** schon 2 bis 3 Monate vor dem eigentlichen Termin. Und die erste Phase des Vorbereitungsprogramms der A-Jugend der SG Wattenscheid 09, das **Franz-Josef Kneuper** und **Klaus Scholz** vorstellen, beginnt nicht erst nach der Sommerpause, sondern unmittelbar im Anschluß an das Ende der vorhergehenden Saison.

Und auch die Grundsätze für die Saisonvorbereitung mit Jugendmannschaften fordern insbesondere für das Kinder- und Jugendtraining diese perspektivische Trainingsarbeit.

Trotz aller erforderlichen Regeneration vom Fußballstreß sollten also alle Trainer möglichst frühzeitig den Einstieg in die neue Saison vorbereiten. Unter diesem Blickwinkel betrachtet, können die Beiträge in dieser Ausgabe auch schon zu diesem Zeitpunkt vielfältige und interessante Anregungen für eine systematisch und langfristig geplante Saisonvorbereitung geben.

Ihr

*Gero Bisanz*

(Gero Bisanz)

**In dieser Ausgabe**

Gerhard Zeeb  
**Trainingslager – ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung** **3**

**BDFL-News** **8**

**Jugendtraining**

Gero Bisanz  
**Grundsätze für die Saisonvorbereitung mit Jugendlichen** **9**

**Buchbesprechung** **15**

Gero Bisanz  
**„fußballtraining“-Übungssammlung 14. Folge: Dribbling V** **17**

**Jugendtraining**

Franz-Josef Kneuper · Klaus Scholz  
**Saisonvorbereitungsprogramm der A-Jugend der SG Wattenscheid 09** **21**

Norbert Vieth  
**Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (3. Teil)** **31**

**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) 2350 45, Fernkopierer: 0251/2350 47

**Anzeigen:**

Peter Möllers, Konrad Honig

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

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 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,- Versandspesen. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Titelfoto: Bongarts**

Während Werder Bremen sich im Glanz der Meisterschaft sonnen kann, denken Fußballtrainer und auch wir schon etwas weiter. Wer in der nächsten Saison erfolgreich bestehen will, muß sich schon jetzt Gedanken über eine sinnvolle Vorbereitungsperiode machen.



Foto: Horstmüller

Gerhard Zeeb

## Trainingslager – ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung

### Vorbemerkungen

Trainingslager im Rahmen der Vorbereitungszeit erfreuen sich zunehmender Beliebtheit bei Spielern und Trainern. Bedeuten sie doch eine willkommene Abwechslung in der ansonsten bei den Aktiven nicht gerade übermäßig geschätzten Vorbereitungszeit und ermöglichen über mehrere Tage die volle Konzentration auf das Fußballspielen. Der meistens mit einem Trainingslager verbundene Ortswechsel, die neue Umgebung, der ganz auf Training und Spiel abgestimmte Tagesablauf sowie die Möglichkeit des besseren Kennenlernens untereinander bewirken bei allen Beteiligten eine zusätzliche Stimulation und Motivation.

Allerdings wird bei den Amateuren die zeitliche Dauer eines Trainingslagers weniger von den fußballspezifischen Notwendigkeiten, als von der zur Verfügung stehenden Zeit (vielfach muß hierfür ein Teil des Jahresurlaubs geopfert werden) und den vorhandenen finanziellen Mitteln bestimmt. Aber unab-

hängig davon, ob nur ein verlängertes Wochenende oder 8 Tage eingeplant werden können, bedürfen Trainingslager einer sorgfältigen und systematischen Planung.

Aber auch die Improvisationskunst des Trainers, also die Fähigkeit, unvorhersehbare Probleme spontan und intuitiv zu lösen, wird gefordert, da trotz aller Vorausplanung nicht jede Situation vorherbestimmbar ist.

### Ziele eines Trainingslagers

Die Frage nach der Zielsetzung – was will ich mit dem Trainingslager erreichen? – bestimmt die Inhalte desselben. Bei der Programmgestaltung sind aber auch genügend Freiräume für die Spieler fest einzuplanen, da eine bis ins kleinste Detail gehende Zeitplanung eines Trainingslagers die Aktiven übermäßig einengt und dadurch möglicherweise die Stimmung schnell getrübt wird. Wenn der Trainer mit Recht von den Spielern fordert, im Spiel Verantwortung zu übernehmen, so

kann er diese Verantwortungsbereitschaft auch außerhalb des Spielfeldes – z. B. auch in einem Trainingslager – verlangen. Insbesondere abschreckende Beispiele bei Profi- und Nationalmannschaften, bei denen eine Kasernierung und eine minutiöse Zeitplanung ein Fehlverhalten der Spieler verursachte, sollten eines besseren belehren. Neben der Zielsetzung ist die unterschiedliche physische Ausgangssituation der Spieler zu berücksichtigen – je nachdem, zu welchem Zeitpunkt der Saison das Trainingslager stattfindet:

- Am Anfang, in der Mitte oder am Ende der Vorbereitung
- In der Zwischenperiode
- In der Nachsaison (wobei dann eigentlich nicht mehr von einem Trainingslager gesprochen wird, da der Regeneration, der psychischen und physischen Erholung in Verbindung mit der Ausübung alternativer Sportarten, die höchste Priorität zukommt).

### Die Wahl des richtigen Zeitpunktes

Vorteilhaft ist es, den Zeitpunkt für das Trainingslager in den Beginn oder besser in die Mitte der Vorbereitung zu legen, da die Spieler dann bereits gute Grundlagen im Ausdauerbereich haben. Das Ende der Vorbereitungsperiode eignet sich erfahrungsgemäß nicht so, da sich die Spieler nach einem Trainingslager zumeist in einem Leistungstief befinden.

### Das richtige Verhältnis zwischen Belastung und Erholung

Die moderne Trainingslehre fordert den systematischen Wechsel zwischen Belastung und Erholung. Während eines Trainingslagers besteht aber die Gefahr, daß die Belastungsphasen zu intensiv, die Erholungsphasen dagegen unangemessen – zu kurz und eventuell mit ungeeigneten Trainingsinhalten – gestaltet werden.

Die Erholungsphase dient aber einmal der notwendigen Regeneration und leitet darüber hinaus eine Leistungssteigerung ein. Denn die sportliche Belastung hat zur Folge, daß Energie verbraucht wird, was vorübergehend die physische Leistungsfähigkeit vermindert. Der durch diesen Abbau der Energiereserven eingeleitete Ermüdungsprozeß veranlaßt den Organismus, sich an die Belastung anzupassen (Adaption). Ist die Erholungsphase ausreichend bemessen, so geht das wiederhergestellte Leistungsniveau über den Ausgangspunkt hinaus. Folgende Maßnahmen leisten einen wichtigen Beitrag für eine angemessene Erholung zwischen den einzelnen Belastungen:

- Ausreichender Schlaf (Voraussetzung ist eine ruhige und entspannende Umgebung)
- Kurz-Spaziergänge in sauerstoffreicher Luft (Wald)
- Massagen, Bäder, Sauna
- Richtige Ernährung: Die Fußball-Literatur ist voll von entsprechenden Vorschlägen, aber auch jeder Koch wird gerne Vorschläge unterbreiten, mit welchen Speisen die benötigten Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Vitamine dem Körper zugeführt werden können und welche Getränke oder Elektrolyte den Salz- und Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht halten.

Sportmedizinische Untersuchungen haben ergeben, daß es zum Beispiel bei normaler Ernährung bis zu 72 Stunden dauern kann, bis die Kohlehydratspeicher des Körpers wieder aufgefüllt sind. Bei spezieller kohlehydratreicher Kost kann diese Zeitdauer auf etwa 24 Stunden verkürzt werden.

### Planungs-Check-Liste

Trainingslager werden des öfteren als das Kernstück der Vorbereitungsperiode bezeichnet. **Sport – Erholung – Unterbringung – Verpflegung – Freizeit:** Das sind die erfolgsbestimmenden Faktoren für ein Trainingslager.

Trainingslager sind mit vielfältigen, zum Teil unterschiedlichen Erwartungen (Spieler, Trainer und Funktionäre) verknüpft. Diese verschiedenen Erwartungen sollten bekannt sein, damit sie weitgehend erfüllt werden können. Die Spieler messen zum Beispiel neben den Erwartungen in sportlicher Hinsicht dem Gemeinschaftserlebnis eine große Bedeutung bei und sind aufgrund der hohen physischen Anforderungen sehr kritisch gegenüber Unterkunft und Verpflegung. Hier sollten die Vereine nicht am falschen Ende sparen – das Umfeld muß stimmen.

Die besten Trainingsmöglichkeiten und -bedingungen nutzen nichts, wenn es im Hotel laut und/oder die Verpflegung schlecht ist.

Eine gute Vorplanung hilft, die negativen Begleitumstände weitgehend auszuschließen und mögliche Probleme von vornherein auszuschalten.

### Grobplanung (2 bis 3 Monate vorher)

- Abstimmung mit der Vorstandschaft und dem Spielausschuß
- Festlegung der Teilnehmerzahl (Aktive, Trainer, Mannschaftsarzt, Masseur, Betreuer, Funktionäre)
- Ermittlung der Zeitdauer und Terminierung (Abstimmung mit anderen Terminen)
- Planung des Trainingslagerorts und der Transportmittel (Pkw, Bahn, Bus, Flugzeug)
- Kostenvoranschlag und Budgetabstimmung (Finanzierung)

### Organisation (1 bis 2 Monate vorher)

Nach Möglichkeit sollte diese Phase der Trainingslagerplanung mit einer vorherigen Ortsbesichtigung verbunden werden:

- Auswahl des Hotels mit Hotel-Abschluß und Bestätigung, Auswahlkriterien und Abspracheinhalte können sein: Anzahl der Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/Bad, Anzahl der Mahlzeiten mit einer eventuellen Mitsprachemöglichkeit bei Speiseplan und Essenszeiten, Besprechungsraum mit Tafel, Flip Chart oder Overhead-Projektion, Sauna und/oder Schwimmbad, Fernsehzimmer, Aufenthaltsraum, Freizeitmöglichkeiten (Tischtennisplatte, Fitneßraum).
- Auswahl der Sportstätten mit einer Nutzungsbestätigung durch Verwaltungsbehörden und Vereine. Wichtige Elemente des Trainingsumfeldes sind: Rasenplatz, Hartplatz, Kunstrasen, Sporthalle mit/ohne Kraftraum, Wald- und Wiesengelände.
- Festlegung der Gegner für die Vorbereitungsspiele mit einer angemessenen Spielstärke, Terminfestlegung mit einer Bestätigung der Spielabschlüsse.
- Planung des Rahmenprogrammes: Theater, Kino, Besichtigung, Wanderung, Schwimmbad, alternative Sportarten.
- Entscheidung über Transportmittel und gegebenenfalls Ticketbeschaffung oder Busbestellung.
- Information der Spieler (Urlaubsplanung)

**Feinplanung (2 bis 3 Wochen vorher)**

- Zeitliche und inhaltliche Feinplanung des Trainingslagers: Anreise, Weckzeiten, Bettruhe, Frühstücks- und Essenszeiten, Absprache über den Speiseplan mit dem Hotel, Trainingszeiten, Mannschaftsbesprechungen, Ruhepausen, Freizeitgestaltung, Rahmenprogramm.
- Geräteplanung: Anzahl der Fußbälle, Medizinbälle, Markierungshütchen und -stangen, Sprungseile, Deuserbänder.
- Trainings- und Spielkleidung: Trainingstrikots, Spieldreß in Abstimmung mit Spielgegnern.
- Mineralien- und Getränkebeschaffung
- Zimmerverteilung
- Festlegung der Fahrer und Wagenbesetzungen
- Mündliche und schriftliche Information der Spieler über Ziel, Zeitplan und Ablauf des Trainingslagers.

**Ein 4tägiges Kurz-Trainingslager eines Verbandsligisten**

Ziele des Trainingslagers waren:

- Die Förderung der zwischenmenschlichen Beziehungen und die soziale Integration der neuen Spieler in die Mannschaft
- Die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Die Verfeinerung der individuellen und mannschaftlichen technisch-taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Das Einspielen der stärksten Mannschaftsformation im Hinblick auf den Rundenaufakt.

Am Trainingslager waren 20 Feldspieler und 2 Torhüter beteiligt. In der **Tabelle unten** ist der Rahmentrainingsplan des gesamten Trainingslagers dargestellt. Im folgenden werden die dort durchgeführten Trainingseinheiten in Kurzform vorgestellt.

**Mannschaftsbesprechungen im Trainingslager**

Bei den (mit einer Ausnahme) allabendlich durchgeführten Mannschaftsbesprechungen stand wie bei früheren Trainingslagern der erste Abend traditionell im Zeichen der Mannschaftswahlen. In offener Abstimmung wurden hier der Spielführer, dessen Stellvertreter sowie ein vierköpfiger Spielerrat gewählt, der die Vertretung der Aktiven gegenüber dem Vorstand und dem Spelausschuß zur Aufgabe hat. Darüber hinaus wurde der Jahrestrainingsplan sowie die Zielsetzung und der Detailablauf des Trainingslagers erläutert. Am zweiten Abend wurde aufgrund der beschränkten Aufnahmefähigkeit der körperlich ermüdeten Spieler bereits vorher bekannte taktische Grundsätze mittels Tageslichtschreiber in Erinnerung gerufen: Freistöße in der Defensive (Mauerbildung) und Offensive (Ausführungsvarianten), Aufstellung der Spieler bei Eckbällen in Defensive und Offensive (Ausführungsvarianten), Position der Mitspieler bei einer Elfmeterausführung, Spielsystem und Raumaufteilung. Am dritten Abend folgte ein Kurzreferat mit einer anschließenden Diskussion über Ernährungsgrundsätze und die Grundsätze der Spielvorbereitung, wobei jeder Spieler ein entsprechendes Merkblatt erhielt.

**Rahmenplan zum Trainingslager**

Zeit	Mi., 15. 7. 1987	Do., 16. 7. 1987	Fr., 17. 7. 1987	Sa., 18. 7. 1987	So., 19. 7. 1987
7.30 Uhr	Anreise	Wecken	Wecken	Wecken	
7.45 Uhr		Kleines Frühstück (Joghurt, Quarkspeise)	Kleines Frühstück	Kleines Frühstück	
8.00 Uhr		Waldlauf (5 km)	Waldlauf (5 km)	Waldlauf (5 km)	Wecken anschließend Packen
9.00 Uhr		Ausgiebiges Frühstück	Ausgiebiges Frühstück	Ausgiebiges Frühstück	Frühstück anschließend Schlußbesprechung
9.15 Uhr					
10.30 Uhr		1. Trainingseinheit (90 Minuten)	3. Trainingseinheit (90 Minuten)	5. Trainingseinheit (90 Minuten)	6. Trainingseinheit (90 Minuten)
13.15 Uhr		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
bis 16.30 Uhr		Zur freien Verfügung	Waldspaziergang	Stadtbummel (bis 16.00 Uhr)	anschließend Heimreise
17.00 Uhr		2. Trainingseinheit (105 Minuten)	4. Trainingseinheit (105 Minuten)	Spiel gegen einen Bezirksligisten	
18.00 Uhr		Ankunft, Zimmerverteilung, Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19.45 Uhr	Mannschaftsbespr.: Ziele Trainingslager	Theorie/Taktik (30 Minuten)	Theorie/Taktik (30 Minuten)	Zur freien Verfügung	
21.00 Uhr		Kegelabend	Quizabend (gestaltet vom 1. Vorsitzenden)		
21.30 Uhr		Organisation, Spielführerwahl, Spielerratw.			
23.30 Uhr	Bettruhe	Bettruhe	Bettruhe	Bettruhe	

### 1. Trainingseinheit

Dauer: 90 Minuten

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Leichte Laufarbeit und anschließende Konditionsgymnastik mit dem Medizinball

#### Stationstraining (60 Minuten)

Schwerpunkte: Torabschluß, Zweikampferhalten, Kopfballspiel, Zusammenspiel

Station 1: Torschußübungen  
(Normaltor 1)

Station 2: Zusammenspiel

Station 3: Zweikampferhalten

Station 4: Kopfballschluß  
(Normaltor 2)

#### Auslaufen (10 Minuten)

### 4. Trainingseinheit

Dauer: 105 Minuten

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Leichte Laufarbeit in 2er-Gruppen mit Partnergymnastik

#### Schnelligkeitsschulung mit Ball (20 Minuten)

Hinweis: Die Torwarte absolvieren während dieser Zeit ein Sondertraining

#### Standardsituationstraining (30 Minuten)

- Direkte und indirekte Freistöße
- Eckbälle

Hinweis:

Praktische Anwendung der theoretischen Vorbesprechung vom Vorabend.

#### Abschlußspiel (35 Minuten)

Spiel 10 gegen 10 über das ganze Spielfeld

Schwerpunkt: Standardsituationen

### 2. Trainingseinheit

Dauer: 110 Minuten

#### Aufwärmen (25 Minuten)

- Handball mit Kopfballschluß auf 2 Normaltore in einer Spielfeldhälfte (15 Minuten)
- Laufprogramm mit Dehnübungen

#### Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer (30 Minuten)

3 verschiedene Laufparcours und Staffelformen

#### Spielformen (20 Minuten)

Stationstraining in 5er-Gruppen:

Gruppen 1 und 2:

Spiel 5 gegen 5 auf 2 Normaltore mit Torwarte in einer Spielfeldhälfte

Gruppe 3:

Spiel 2 gegen 2 plus ein neutraler Spieler in einem abgegrenzten Spielfeld  
Stationswechsel der Gruppen nach 10 Minuten

#### Abschlußspiel (35 Minuten)

Spiel 10 gegen 10 über das ganze Feld.  
Schwerpunkte: Spiel über die Flügel, Doppelpässe

### 5. Trainingseinheit

Dauer: 100 Minuten

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Fangspiele im Strafraum

#### Stationstraining in 4er-Gruppen (25 Minuten)

Station 1: 2 gegen 2 auf zwei 25 Meter voneinander entfernt stehende Tore

Station 2: 3 gegen 1 direktes Spiel

Station 3: Spurt-Trab-Intervallläufe im Viereck (25 Meter Seitenlänge)

Station 4: Kopfballspiel

Station 5: Zuspiele mit Positionswechsel

Station 6: Dribbling im Slalomparcours

Station 7: Seilspringen

Station 8: Medizinballarbeit

Die beiden Torwarte absolvieren während dieser Zeit ein Sondertraining.

#### Kombinationsformen mit Torabschluß (20 Minuten)

#### Abschlußspiel (25 Minuten)

Schwerpunkte: Forechecking, schnelles Überbrücken des Mittelfeldes

Spiel 10 gegen 10 über das ganze Spielfeld. In der eigenen Spielfeldhälfte: Spiel mit 2 Ballkontakten. In der gegnerischen Spielfeldhälfte: freies Spiel

### 3. Trainingseinheit

Dauer: 90 Minuten

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Gruppen 1 und 2:

5 gegen 2 direktes Spiel

Gruppe 3:

Spiel 4 gegen 2 mit 2 Ballkontakten

Die Torwarte absolvieren ein spezielles Aufwärmprogramm.

#### Spielformen (30 Minuten)

Schwerpunkte: Spiel in der Überzahl, Konterspiel, Raumdeckung

Spiel 6 gegen 4 auf ein Normaltor und 2 kleine Offentore an der Mittellinie.

Die Abwehrspieler kontern bei Ballgewinn auf die beiden Kleintore.

Alle 10 Minuten wechselt die Gruppenzusammensetzung.

Praktische Anwendung der theoretischen Vorbesprechung vom Vorabend.

#### Kombinationsformen mit Torabschluß (30 Minuten)

#### Auslaufen (10 Minuten)

### 6. Trainingseinheit

Dauer: 90 Minuten

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Gruppen 1 und 2:

Spiel 5 gegen 2 direktes Spiel

Gruppe 3:

Spiel 4 gegen 2 mit Ballkontakten

Hinweis:

Die Torwarte führen wieder ein spezielles Aufwärmprogramm durch.

#### Grundlagenausdauertraining in 5er-Gruppen (45 Minuten)

- Lauf über das ganze Sportplatzgelände bei wechselnder Führungsarbeit der Spieler (10 Minuten)

- Balltechnische Einzelarbeit (5 Minuten)

- Lauf über das ganze Sportplatzgelände (10 Minuten)

- Spiel 4 gegen 1 (5 Minuten)

- Lauf über das ganze Sportplatzgelände (10 Minuten)

- Lockerungsgymnastik (5 Minuten)

#### Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel 6 gegen 6 gegen 6 plus 2 neutrale Spieler über das ganze Spielfeld

# Erfolg in einem neuen BERUFSBILD

## Sportheilpraktiker

■ **Heilen und Helfen im sportlichen Umfeld.**  
Der Sport ist die größte Massenbewegung in der Menschheitsgeschichte. Über 20 Millionen sind allein in Deutschland in Vereinen sportlich aktiv. Die medizinische Betreuung aber ist mangelhaft. Masseur, Sportphysiotherapeuten, Übungsleiter, Trainer und Sanitäter tun ihr Bestes, doch ist ihnen das selbständige Diagnostizieren und Therapieren verboten. Dies ist allein approbierten Ärzten und Heilpraktikern erlaubt. Sportärzte gibt es nicht in der erforderlichen Anzahl. Der Sportheilpraktiker schließt diese Lücke ... und darüber hinaus.

■ **Präventivmedizin mit Hilfe der Naturheilkunde.**

Sie betreiben Ihre Praxis bzw. Ihre Zweigpraxis am Ort sportlicher Betätigung (Verein, Sport- und Fitnesscenter, Ferialub etc.) Dort beraten Sie in allen sportbezogenen Gesundheitsfragen und bieten darüberhinaus volle naturmedizinische Versorgung auch im Krankheitsfall der von ihnen betreuten Sporttreibenden.

■ **Der Sportheilpraktiker: Naturheilkundler mit der Zusatzqualifikation „Sport-Heilkunde“.**

Die Tätigkeit als Sportheilpraktiker kann im Gegensatz zum Sportarzt auch nebenberuflich ausgeübt werden. Während Arzt und/oder Heilpraktiker die Patienten erst dann zu Gesicht bekommen, wenn sich organische Beschwerden

manifestiert haben, kann der Sportheilpraktiker schon frühzeitiger eingreifen. Er erkennt die Zeichen beginnender Fehlpositionen schon bei der sportmedizinischen Betreuung seiner Patienten ... und wird sie natürlich auch im Krankheitsfall als Patienten in seiner Praxis weiterbetreuen.

■ **Begabung statt Numerus Clausus.**

Der Wunsch zu helfen und die grundsätzliche Freude am Sport sollten den Berufswunsch lenken. Personen, die bereits enge Verbindungen zum Sport haben, können ihre Erfahrungen in die neue Aufgabe mit einbringen: Berufssportler, aktive Amateure, Trainer, Masseur, Sportphysiotherapeuten, Sportlehrer; letztlich alle engagierten Menschen aus den verschiedensten Berufsgruppen.

■ **Gründlich und solide – die Ausbildung an den Deutschen Paracelsus-Schulen.**

Für die Grundausbildung bis zur amtsärztlichen Prüfung kann der Studienanwärter der DPS zwischen verschiedenen Ausbildungsformen wählen, die sich zum Vorteil des Studierenden kombinieren lassen und so den Einstieg in den neuen Beruf wesentlich erleichtern helfen: Vollzeitausbildung, Teilleistausbildung, Videoausbildung und Video-Kombi-Studium.

■ **Informieren Sie sich jetzt über die sportliche Laufbahn in der Naturheilkunde.**



ZENTRALVERWALTUNG DER  
**DEUTSCHEN PARACELUSUS SCHULEN** FÜR NATURHEILVERFAHREN GmbH  
Sonnenstraße 19 · 8000 München 2 · Telefon 089/55 85 11



# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### Termine

#### Regionale Fortbildung

Bis zur nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ finden folgende regionale Arbeitstagen von BDFL-Verbandsgruppen statt,

die vom Deutschen Fußball-Bund als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden:

#### 16. Mai (Montag)

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

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

15.00 bis ca. 12.00 Uhr: Verbandsgruppe Bayern, Herzogenaurach, Treffpunkt, adidas-Sporthotel.

#### 30. Mai (Montag)

9.30 Uhr Verbandsgruppe Nord, Sportschule Barsinghausen.

#### 6. Juni (Montag)

14.00 Uhr Verbandsgruppe Südwest, LSB-Sportschule Saarbrücken im Stadtwald.

\* Bei dem Wahltermin findet neben Fortbildungsprogramm noch die Wahl des Vorsitzenden der Verbandsgruppe West sowie dessen Stellvertreters statt.

### BDFL-Jahresbeiträge

Sofern noch nicht erfolgt, werden die BDFL-Mitglieder gebeten, ihren Jahresbeitrag für 1988, der bereits am 1. März dieses Jahres zur Zahlung fällig wurde, schnellstmöglich auf das Konto Nr. 300 054 501 bei der Stadtsparkasse Mühlheim an der Ruhr, BLZ 362 500 00, zu überweisen.

### Aufnahmeanträge

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

**Butenschön, Ulrich**, Immenstadter Straße 8, 8000 München 71

**Danner, Hans**, Immermannstraße 28, 4800 Bielefeld 1

**Eimannsberger, Bernhard**, Ludwig-Ganghofer-Straße 2, 8261 Unterneukirchen

**Gmahl, Siegfried**, Schulleiten 15, 8307 Mirskofen

**Lambertz, Karl**, Weimarer Straße 10, 5308 Rheinbach

**Noldt, Karlheinz**, Wacholderstraße 3, 2000 Wedel/Holstein

**Riemenschnitter, Peter**, Salentinstraße 15, 5470 Andernach

**Schneider, Ralph**, Theodor-Körner-Straße 11/12, 2800 Bremen

**Willfeld, Rainer**, B. P. 1494, Lomé/Togo

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



## 40 Jahre Fußball-Lehrer-Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule Köln

Freitag, 17. Juni 1988  
(Tag der deutschen Einheit), in Köln



### Hinweise für Interessenten

**Teilnehmer:** Absolventen und Dozenten der Fußball-Lehrer-Lehrgänge seit 1947/48 sowie Fachjournalisten

**Teilnehmerzahl:** max. 150

**Tagungsort:** Köln, Deutsche Sporthochschule, Hörsaal 1

**Anmeldung:** Deutsche Sporthochschule Köln, Abtlg. Fußball-Lehrer-Lehrgänge, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 1

**Anmeldeschluß:** 30. Mai 1988

**Tagungsbeitrag:** DM 45.- für Mittag- und Abendessen im Hockey-Judo-Zentrum (zu zahlen im Tagungsbüro am 17. 6. 1988)

**Tagungsanschrift und -büro:** DSHS Köln, Carl-Diem-Weg 6, 5000 Köln 41 (Müngersdorf), Eingangshalle des Hauptgebäudes, Tel. 0221/4982-333

**Tagungsleitung:** Gero Bisanz

**EM-Spiel Dänemark - Italien:** 100 Karten (Gegengerade, Kategorie IV) werden

in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

**Übernachtungsmöglichkeiten:** Bitte über das Verkehrsamt der Stadt Köln, Unter Fettenhennen 19, 5000 Köln 1, Tel. 0221/2213311 oder 2213330, privat buchen.

**Auskünfte:** Gero Bisanz, DSHS Köln, Anschrift s. o., Tel. 02204/72313 (pr.) oder DSHS-Verwaltung, Tel. 0221/4982-279 (Frau Jäger) oder 4982-355 (Dr. Steinkemper)

### Programm

**10.00 - 12.30 Uhr**  
Eröffnung, Grußworte

**10.30 - 12.00 Uhr**  
„Trainerausbildung im Fußball gestern - heute - morgen“  
Referenten: G. Bisanz und G. Gerisch

**12.00 - 14.00 Uhr**  
Mittagessen im HJZ

**14.00 - 16.00 Uhr**  
Der Beitrag der Fachwissenschaften für die

Praxis im Fußball (dargestellt an Beispielen aus Trainingslehre, Internistik, Orthopädie und Psychologie)

**16.00 - 16.30 Uhr**  
Kaffeepause

**16.30 - 18.00 Uhr**  
Podiumsdiskussion:  
„Die Anforderungen an den Trainer im Leistungsfußball“

**18.30 - 19.30 Uhr**  
Abendessen im HJZ

**20.00 - 22.00 Uhr**  
Besuch des Europameisterspiels Dänemark gegen Italien (Stadion Köln-Müngersdorf)  
anschließend  
Ausklang im Hockey-Judo-Zentrum (HJZ)

Die Broschüre „40 Jahre Fußball-Lehrer-Ausbildung an der DSHS Köln“ (in Vorbereitung) gibt weitere Auskünfte. Sie kann ab 17. 6. 1988 bei der DSHS und beim DFB angefordert werden (Porto bitte beifügen).



# Jugendtraining

Gero Bisanz

## Grundsätze für die Saisonvorbereitung mit Jugendlichen

### Vorüberlegungen

Da die Ausgangspositionen in den verschiedenen Vereinen zu unterschiedlich sind, ist es unmöglich, exemplarische Trainingseinheiten aufzustellen, die für alle Leistungs- und Altersstufen gültig sind. Deshalb sollen in diesem Beitrag vielmehr einmal einige allgemeingültige Aussagen zur Saisonvorbereitung von Jugendlichen gemacht werden, die den Jugendtrainern als Anhaltspunkte dienen können.

### Die Inhalte der Übergangsperiode

Mit dem Abschluß der Saison sollte der Trainer den Spielern für die Urlaubszeit einige Verhaltensregeln mit auf den Weg geben, die aber ebenfalls nicht für alle Jugendmannschaften generalisiert werden können.

Die Inhalte der Nachsaison sind davon abhängig, in welcher Spielklasse die Jugendmannschaft spielt oder welche sportlichen Ambitionen der einzelne Jugendspieler hat.

Unabhängig von den unterschiedlichen Ausgangspositionen der einzelnen Jugendteams hat aber **jeder** Trainer dafür Sorge zu tragen, daß nach dem Saisonabschluß eventuelle Verletzungen auskuriert werden. Denn viele Jugendspieler waren während der Saison durch die vielen Meisterschafts- und Freundschaftsspiele einer hohen körperlichen Belastung ausgesetzt. Gerade zum Ende der Saison, wenn viele Wochenspieltage anstehen, kommt ein systematisches, die Muskulatur kräftigendes und die Leistung aufbauendes Training oft zu kurz.

So steigt gerade in diesem Saisonabschnitt aufgrund der hohen physischen Belastungen die Anzahl der Verletzungen, die zudem durch die fehlenden, längeren Spielpausen häufig nicht richtig ausheilen können. Sind Heilungsprozesse eingeleitet worden, sollte die Urlaubszeit ruhig durch eine Phase der passiven Erholung eingeleitet werden. Doch sollte diese Phase der sportlichen Abstinenz bald (nach etwa 10 Tagen) durch eine Zeit der aktiven Erholung abgelöst werden.

Die physische und psychische Regeneration wird dann mit möglichst fußballfremden Sportaktivitäten fortgeführt, zum Beispiel mit Volleyballspielen, Schwimmen, Tennisspielen, Wandern etc. Sehr wichtig sind in dieser Zeit auch gymnasti-

sche Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Muskulatur: Eine tägliche Gymnastik bereitet optimal auf das erste Training der neuen Saison vor.

### Das erste Training der neuen Saison

Diese erste Trainingseinheit muß den Jugendlichen Spaß bereiten: Mit dem Saisonöffnungstraining sollte der Spielfreude der Jugendspieler nach der langen fußballlosen Urlaubszeit entgegengekommen werden, es muß deshalb eindeutig spielerischen Charakter besitzen.

Die Intensität sollte gut dosiert und der augenblicklichen Verfassung der Spieler zu Saisonbeginn angepaßt sein. Wenn die Jugendlichen noch mehrere Tage nach der ersten Trainingseinheit an Muskelschmerzen leiden, dann hat der Jugendtrainer falsch trainiert!

### Vorschlag für ein Saisonöffnungstraining

#### Aufwärmen (15 bis 20 Minuten)

- Lockeres Einlaufen mit und ohne Ball:
- Laufen, springen, gymnastische Übungen, Ballgewöhnungsübungen

#### Hauptteil (30 Minuten)

- Spiel 4 gegen 4 (5 gegen 5, 6 gegen 6) auf kleine Tore
- Spielzeit: 2mal 10 Minuten
- Als Pausenintervall 10 Minuten lockere Gymnastik



Die Grundlagen für eine optimale Antrittsschnelligkeit müssen auch bei Jugendlichen bereits in der Vorbereitungsperiode gelegt werden, was nicht heißt, daß diese Komponente der Kondition während der Wettkampfperiode vernachlässigt werden darf.

Foto: Horstmüller

## Hinweis:

Das Spieltempo ist dem momentanen Spielvermögen der Jugendspieler anzupassen: Der Jugendtrainer darf kein Spieltempo fordern, das den gegenwärtigen technisch-taktischen und vor allem konditionellen Grundlagen der Jugendspieler nicht entspricht.

## Spiel (10 Minuten)

Spiel 9 gegen 9 (10 gegen 10) über das ganze Spielfeld

## Auslaufen (5 Minuten)

## Grundsätze für die Vorbereitungsphase mit Jugendlichen

- Im Jugendbereich gibt es inhaltlich keine erheblichen Unterschiede zwischen dem Training der Vorbereitungs- und Wettspielperiode.
- In der Vorbereitungsphase ist aber ein systematischerer Trainingsaufbau als in der Spielserie erforderlich, der die einzelnen Elemente der Spilleistung bis zum Saisonstart auf ein hohes Niveau bringt.
- Die Vorbereitungsphase ist nicht einseitig auf das Konditionstraining auszurichten, sondern Kondition, Technik und Taktik sind gleichbedeutend zu trainieren.
- Das Training sollte vorrangig solche Spiel- und Übungsformen enthalten, die mehrere Komponenten gleichzeitig entwickeln und mit denen somit parallel bestimmte konditionelle, technische und taktische Ziele erreicht werden können.

## Das Training der Ausdauer

Dem Ausdauertraining kommt innerhalb des Trainingsprozesses eine besondere Bedeutung zu, denn die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt als wesentlicher Faktor der Spilleistung das Leistungsniveau des Jugendspielers. So ist es für die Ausbildung der Ausdauer auch notwendig, ein fußballspezifisches und spielerisches Ausdauertraining (etwa durch Spiel- und Übungsformen mit Ball oder Fußballparcours) mit isolierten Ausdauerläufen zu ergänzen oder zu kombinieren. Sollten im Verein nur 2 Trainingseinheiten angeboten werden, dann müssen Jugendspieler mit Ambitionen in Richtung höherer Leistungsbereich selbständig ein zusätzliches Ausdauertraining absolvieren, um einen möglichst komplikationslosen Übergang vom Jugend- zum Erwachsenentraining vorzubereiten. Diese Jugendspieler können zwischen den Trainingseinheiten zusätzlich ein- oder zweimal in der Woche einen Geländelauf mit wechselndem Tempo von etwa 30 Minuten durchführen.

## Beispiele für ein fußballspezifisches Ausdauertraining

### Ausdauertraining ohne Ball

#### Dauerläufe

- Tempo: Die Jugendspieler dürfen nicht in große Atemnot kommen; sie sollten sich während der Laufarbeit unterhalten können.
- Die reine Laufzeit sollte etwa 30 Minuten umfassen.
- Es können mehrere Laufintervalle (zum Beispiel 3mal 10 Minuten) absolviert werden, wobei die Pausen zwischen den einzelnen Läufen möglichst kurz sein sollten und mit aktiven gymnastischen Erholungsformen gefüllt sein sollten.

● Das Konditionstraining sollte sich in der Vorbereitungsphase nicht von der physischen Ausbildung in der laufenden Saison unterscheiden, denn die einzelnen konditionellen Komponenten können in einem isolierten 2-, 3- oder 4wöchigen Training in der Vorbereitungsperiode nicht auf einem hohen und vor allem stabilen Niveau ausgebildet werden.

● Wenn die Intensität des Technik-/Taktiktrainings systematisch erhöht und dem Spieltempo angepaßt wird und wenn zu diesem Training ein fußballspezifisches Konditionstraining zu folgenden Bereichen hinzukommt, dann ist dieses Training ausreichend, um eine stabile Ausbildung der physischen Leistungsfähigkeit zu gewährleisten:

- Schnelligkeitstraining (einmal in der Woche)
- Schnellkrafttraining (einmal in der Woche)
- Ausdauertraining (zweimal in der Woche)

## Vorschläge für das fußballspezifische Konditionstraining im Jugendbereich

Das Konditionstraining ist eindeutig auf die Erfordernisse des Wettspiels auszurichten: Das Wettspiel bestimmt die Ziele und Inhalte des fußballspezifischen Konditionstrainings.

Im Blick auf dieses enge Wechselverhältnis zwischen den konkreten Zielen des Trainings, den inhaltlichen Möglichkeiten und dem methodischen Aufbau der Trainingseinheit sollen im folgenden Vorschläge für das Training der einzelnen Konditionsfaktoren gemacht werden.

- Die Dauerläufe sollten aus Motivationsgründen möglichst in einem ansprechenden Gelände durchgeführt werden.
- Die Dauerläufe für die jüngeren Spieler und Spielerinnen (10–14 Jahre) können durch die Formulierung einfacher Aufgaben auch einen spielerischen motivierenden Akzent erhalten: „Wer schafft es 5, 10, 15 oder ... Minuten ohne Gehpause und ohne großes Ermüden zu laufen?“

#### Fahrtspiele

- Fahrtspiel auf der Rundbahn des Sportplatzes (35 Minuten)
  - 5 Minuten langsamer Lauf
  - 4 Minuten 1000-Meter-Lauf
  - 3 Minuten langsamer Lauf
  - 1 Minute langsam vor- und rückwärtslaufen – dabei etwa alle 10 Meter eine schnelle Drehung links- oder rechts herum durchführen
  - 2 Minuten langsamer Lauf
  - 4 Minuten 1000-Meter-Lauf
  - 3 Minuten langsamer Lauf
  - 1 Minute vor- und rückwärtslaufen (siehe oben)
  - 2 Minuten langsamer Lauf
  - 4 Minuten 1000-Meter-Lauf
  - 5 Minuten langsamer Lauf
- Fahrtspiel im Gelände oder auf dem Sportplatz (45 Minuten)
  - 10 Minuten langsamer Lauf (dazwischen mehrere kurze Gymnastikpausen)
  - 3 Minuten Lauf mit etwas erhöhtem Tempo
  - 1 Minute schnelles Gehen
  - 2 Minuten langsamer Lauf



5 Antritte über etwa 20 Meter (nach jedem Antritt etwa 100 Meter locker austraben)

- 1 Minute langsamer Lauf
- 5 Minuten Gymnastik
- 5 Sprungkombinationen (dazwischen jeweils locker austraben)
- 1 Minute langsamer Lauf
- 5 Antritte über etwa 15 Meter mit Richtungswechsel (dazwischen jeweils locker austraben)
- 5 Minuten langsamer Lauf

## Spielerisches Ausdauerprogramm

### Aufwärmen (12 Minuten)

Es werden vier 4er-Gruppen gebildet. Die Spieler laufen sich zunächst in den Gruppen 12 Minuten selbständig ein. Jeweils 1 Spieler gibt für 3 Minuten verschiedene Lauf- und Gymnastikformen vor.

### Hauptteil (40 Minuten)

#### Spielform 1:

Jeweils zwei 4er-Gruppen bilden eine Mannschaft. Spiel 8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte auf je zwei 15 Meter auseinanderstehende 2-Meter-Tore.

Spielzeit: 10 Minuten

Die beiden Torwarte wärmen sich inzwischen selbständig auf.

#### Spielform 2:

Jeweils 4 gegen 4 in den beiden Spielfeldhälften auf je 1 Tor mit Torwart. Der Torwart versucht jeweils neutrale Abschläge.

Spielzeit: 8 Minuten pro Spiel

Es wird in dieser Spielform ein kleines Turnier durchgespielt: Im zweiten Spiel treffen die beiden Sieger/Verlierer aufeinander.

### Spielform 3:

Spiel 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld.

Spielzeit: 10 Minuten

### Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler laufen in den 4er-Gruppen etwa 10 Minuten locker aus.

## Ausdauerprogramm mit Spiel- und Laufform im Wechsel

Es werden wieder vier 4er-Gruppen gebildet. Jeweils zwei 4er-Mannschaften führen an Station 1 eine Spielform durch oder absolvieren an Station 2 ein Ausdauerprogramm mit und ohne Ball.

Nach jeweils 10 Minuten erfolgt ein Stationswechsel.

Es werden 2 Stationsbetriebe mit jeweils verschiedenen Aufgaben durchlaufen.

### Aufwärmen (10 Minuten)

Die Spieler wärmen sich in den 4er-Gruppen 10 Minuten selbständig auf.

### 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,-/6S. 90,-

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

für jede Amateurm Mannschaft u. obere Juniorenklassen anpaßbar. Beliebig 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,-/6S. 270,-

Fußballfachberatung · Postf. 1324 · 7858 Weil a. Rh. · Tel. 00 41-61-61 08 42

## Hauptteil (45 Minuten)

### 1. Stationsbetrieb (Abb. 1)

#### ● Station 1: 3 gegen 2

In 2 etwa 15 mal 15 Meter großen Spielfeldern wird jeweils 3 gegen 2 gespielt, wobei in jeder Gruppe 1 Torwart mitspielt. Wenn die Torwarte zu Abwehrspielern werden, dürfen sie den Ball mit den Händen abwehren.

#### ● Station 2: Dribbling und Jonglieren

- Dribbling von Seitenlinie zu Seitenlinie (Dribbling mit dem rechten/linken Spielbein, mit der Innen-/Außenseite, in Zickzackform; mit Täuschungen)
- Jonglieren in der Vorwärtsbewegung
- Freies Dribbling mit Tempo- und Richtungsänderungen im Spielfeld.

### 2. Stationsbetrieb

#### ● Station 1:

4 gegen 4 auf 2 Torwarte hinter den beiden Seitenlinien.

1 Torwart spielt bei den beiden 4er-Mannschaften als Anspielstation mit. Die Torwarte dürfen sich jeweils nur seitlich hinter einer der beiden Seitenlinien bewegen. Spielziel der 4er-Mannschaften ist es, den eigenen Torwart hinter der Seitenlinie mit einem Flugball so anzuspielen, daß er den Ball in der Luft fangen kann.

#### ● Station 2:

Läufe und Jonglieren

- Steigerungsläufe von Seitenlinie zu Seitenlinie (nach jedem Steigerungslauf locker zurücklaufen)
- Jonglieren, den Ball hochspielen und am Boden kontrollieren

### Auslaufen (10 Minuten)

Nach dem Stationstraining laufen die Spieler in den 4er-Gruppen 10 Minuten locker aus.

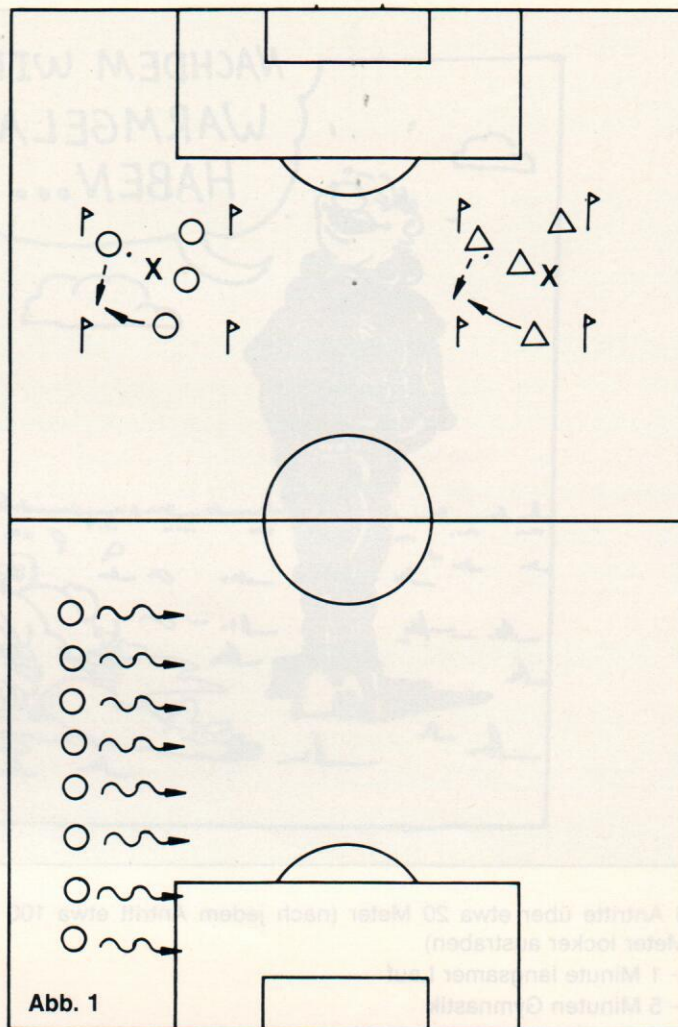


Abb. 1

## Das Training der Schnelligkeit

Da Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren bei der Bewegungs- und Reaktionsgeschwindigkeit sowie bei der Grund-schnelligkeit besondere entwicklungs-spezifische Zuwachsraten aufweisen, sind durch ein systematisches Schnelligkeitstraining in dieser Altersstufe überdurchschnittliche Lernerfolge zu erzielen.

Prinzipien des Schnelligkeitstrainings:

- Laufstrecke etwa über 10 bis 15 Meter
- Alle Läufe sind im höchsten Tempo zu absolvieren.
- Zwischen den einzelnen Läufen ist jeweils eine aktive Pause von 1 bis 2 Minuten einzuschalten (bei Komplexübungen zum Schnelligkeitstraining können in den Pausen zum Beispiel diese jeweiligen Übungsformen in einem reduzierten Tempo durchgespielt werden).
- Anzahl der Läufe pro Serie: 6 bis 8
- Bei ausreichenden Pausenintervallen und wenn genügend Trainingszeit zur Verfügung steht, können in einer Trainingseinheit bis zu 3 Serien durchlaufen werden.

### Beispiele für ein fußballspezifisches Schnelligkeitstraining

#### Übung 1:

Jeweils 2 Spieler stehen mit einem Ball etwa 6 bis 8 Meter auseinander. Der Ballbesitzer spielt den Ball scharf zu seinem

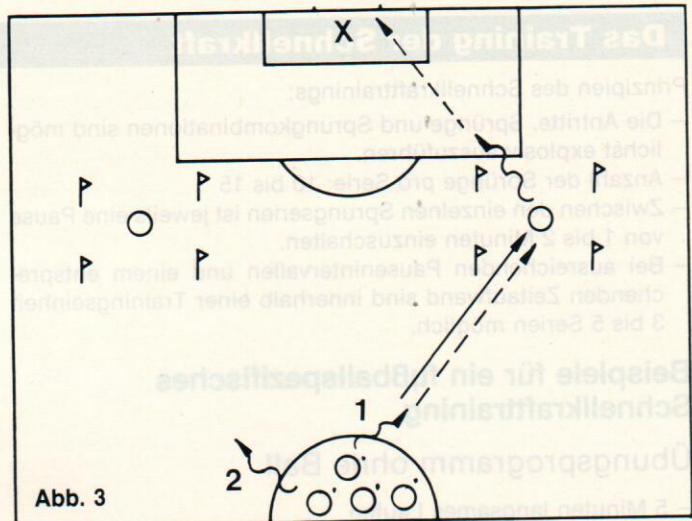
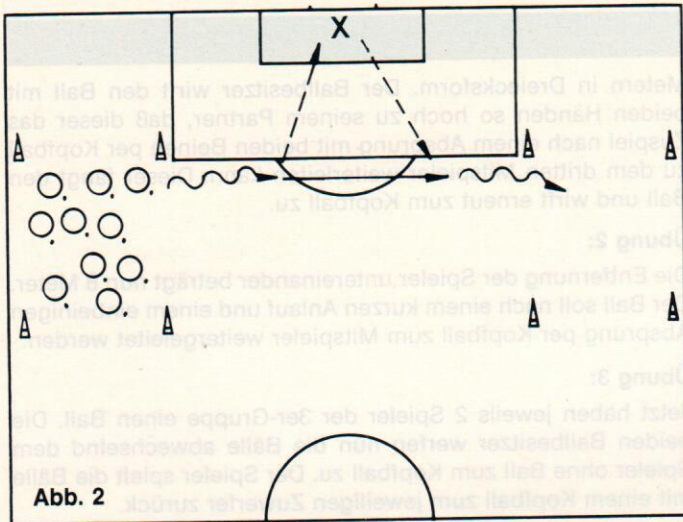
stehenden Partner und startet im höchsten Tempo in den freien Raum. Der angespielte Partner leitet das Zuspiel nach der Ballkontrolle oder direkt so weiter, daß sein Mitspieler den Ball nach einem Sprint von etwa 15 Metern erreichen und verarbeiten kann. Danach bewegen sich beide Spieler in langsamem Tempo etwa 1 Minute weiter. Der Ballbesitzer spielt dabei den Ball zu seinem Partner. Jetzt paßt und startet dieser Partner im höchsten Tempo und fordert den Ball.

#### Variationen:

- Jetzt dribbelt der Ballbesitzer in langsamem Tempo und beobachtet dabei seinen Partner. Dieser fordert den Ball im höchsten Tempo. Der Ballbesitzer paßt so in den Lauf seines Partners, daß dieser den Ball nach etwa 10 Metern erreichen kann. Danach fordert der andere Spieler den Ball durch einen Spurt.  
(Hinweis: Pausen nach jedem Spurt beachten!)
- Der Ballbesitzer dribbelt langsam auf seinen mit weit gegrätschten Beinen stehenden Partner zu und paßt den Ball durch dessen Beine. Beide Spieler starten in höchstem Tempo zum Ball. Danach laufen sie locker aus und wechseln anschließend die Aufgaben.

#### Übung 2 (Abb. 2):

An beiden Ecken des Strafraums sind 2 etwa 10 mal 10 Meter große Felder aufgebaut. Im Tor steht ein Torwart.



10 bis 15 Spieler mit je einem Ball dribbeln in einem der beiden Spielfelder. Der erste Spieler dribbelt aus dem Feld parallel zur Strafraumlinie, paßt den Ball genau zum Torwart und startet in höchstem Tempo in das gegenüberliegende Feld. Der Torwart nimmt den Ball auf und rollt ihn so zum Zusprieler, daß dieser den Ball im anderen Feld sicher kontrollieren kann. Danach startet der nächste Spieler. Wenn alle Spieler in das gegenüberliegende Feld gewechselt sind, wiederholt sich die Übungsform in die andere Richtung.

#### Variationen:

- Der Torwart wirft den Ball hoch zum Zusprieler.
- Der Spieler hat nach der Ballkontrolle noch im höchsten Tempo eine der Feldmarkierungen zu umdribbeln.

#### Übung 3 (Abb. 3):

In den beiden Feldern steht je 1 Spieler ohne Ball. Die anderen Spieler befinden sich mit je einem Ball im Mittelkreis. Der erste Spieler dribbelt einige Meter aus dem Mittelkreis heraus, paßt den Ball zu einem der beiden in den Feldern und startet in höchstem Tempo in dieses Feld. Der angespielte Spieler nimmt den Ball an und mit und schießt von der Strafraumlinie auf das Tor. Währenddessen paßt ein zweiter Spieler aus dem Mittelkreis zu dem im anderen Feld stehenden Spieler und startet in dieses Feld usw. Nach dem Torschuß begeben sich die jeweiligen Spieler mit ihren Bällen in den Mittelkreis.

#### Variationen:

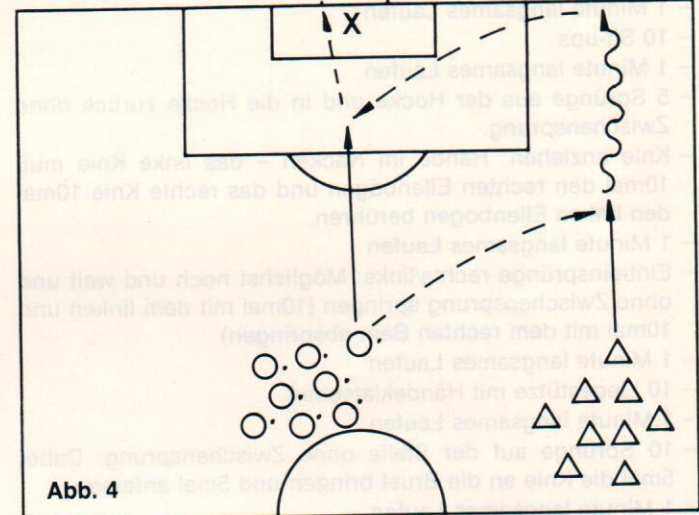
- Hohe Zuspiele auf den Mitspieler
- Die angespielten Spieler haben zunächst noch einen äußeren Markierungskegel zu umdribbeln, und die Anspieler versuchen, die Mitspieler beim Torabschluß zu stören.

#### Übung 4 (Abb. 4):

Etwa 30 Meter frontal vor dem Tor stehen etwa 8 Spieler mit je einem Ball. Auf gleicher Höhe an der Seitenlinie befindet sich eine gleiche Anzahl an Spielern ohne Ball. Jeweils 1 Spieler aus dieser Gruppe startet in höchstem Tempo in Richtung Eckfahne. Ein Spieler der ballbesitzenden Gruppe paßt dem sich freilaufenden Spieler den Ball so zu, daß er diesen noch vor der Torlinie erreichen und vor das Tor flanken kann. Der Zusprieler startet in hohem Tempo in den Strafraum und verwertet die Flanke.

#### Variationen:

- Flanken von der rechten und linken Spielfeldseite
- Vor dem Tor ein Abwehrspieler zum 1 gegen 1.



## SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



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



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

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

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

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

## Das Training der Schnellkraft

Prinzipien des Schnellkrafttrainings:

- Die Antritte, Sprünge und Sprungkombinationen sind möglichst explosiv auszuführen.
- Anzahl der Sprünge pro Serie: 10 bis 15
- Zwischen den einzelnen Sprungserien ist jeweils eine Pause von 1 bis 2 Minuten einzuschalten.
- Bei ausreichenden Pausenintervallen und einem entsprechenden Zeitaufwand sind innerhalb einer Trainingseinheit 3 bis 5 Serien möglich.

### Beispiele für ein fußballspezifisches Schnellkrafttraining

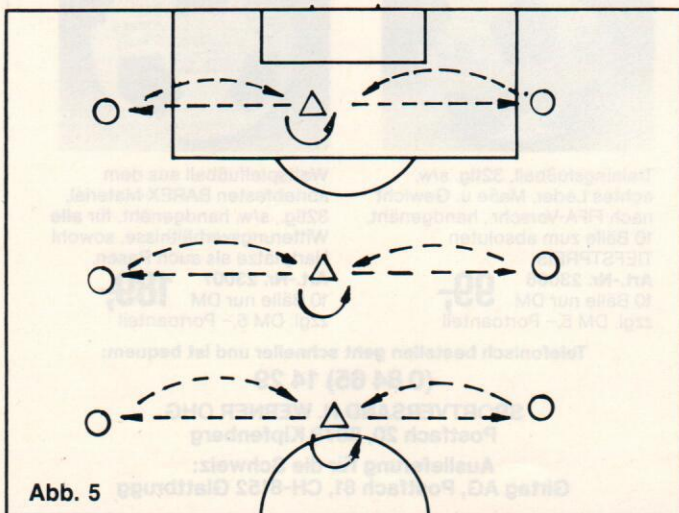
#### Übungsprogramm ohne Ball

- 5 Minuten langsames Laufen
- 15 Schlußsprünge hoch und weit ohne Zwischensprung
- 1 Minute langsames Laufen
- 10 Sit-ups
- 1 Minute langsames Laufen
- 5 Sprünge aus der Hocke und in die Hocke zurück ohne Zwischensprung.
- Knie anziehen: Hände im Nacken – das linke Knie muß 10mal den rechten Ellenbogen und das rechte Knie 10mal den linken Ellenbogen berühren.
- 1 Minute langsames Laufen
- Einbeinsprünge rechts/links: Möglichst hoch und weit und ohne Zwischensprung springen (10mal mit dem linken und 10mal mit dem rechten Bein abspringen)
- 1 Minute langsames Laufen
- 10 Liegestütze mit Händeklatschen
- 1 Minute langsames Laufen
- 10 Sprünge auf der Stelle ohne Zwischensprung: Dabei 5mal die Knie an die Brust bringen und 5mal anfersen.
- 1 Minute langsames Laufen
- Einbeinsprünge auf der Stelle: Nach jeweils 2 Zwischensprüngen folgt ein kräftiger, einbeiniger Absprung, wobei das Knie des Absprungbeines zur Brust geführt wird.
- 5 Minuten langsames Laufen

#### Übungsprogramm mit Ball

##### Übung 1:

3 Spieler mit einem Ball stehen im Abstand von jeweils 4



Metern in Dreiecksform. Der Ballbesitzer wirft den Ball mit beiden Händen so hoch zu seinem Partner, daß dieser das Zuspiel nach einem Absprung mit beiden Beinen per Kopfball zu dem dritten Mitspieler weiterleiten kann. Dieser fängt den Ball und wirft erneut zum Kopfball zu.

##### Übung 2:

Die Entfernung der Spieler untereinander beträgt nun 8 Meter. Der Ball soll nach einem kurzen Anlauf und einem einbeinigen Absprung per Kopfball zum Mitspieler weitergeleitet werden.

##### Übung 3:

Jetzt haben jeweils 2 Spieler der 3er-Gruppe einen Ball. Die beiden Ballbesitzer werfen nun die Bälle abwechselnd dem Spieler ohne Ball zum Kopfball zu. Der Spieler spielt die Bälle mit einem Kopfball zum jeweiligen Zuwerfer zurück.

Variationen:

- Kopfball aus dem Stand nach Absprung mit beiden Beinen
- Kopfball aus dem Anlauf nach Absprung mit einem Bein

##### Übung 4 (Abb. 5):

Die 3 Spieler stehen nun im Abstand von jeweils 5 Metern hintereinander. Der Spieler ohne Ball steht in der Mitte und dreht sich nach jedem Kopfball schnell dem anderen Partner zu.

##### Übung 5:

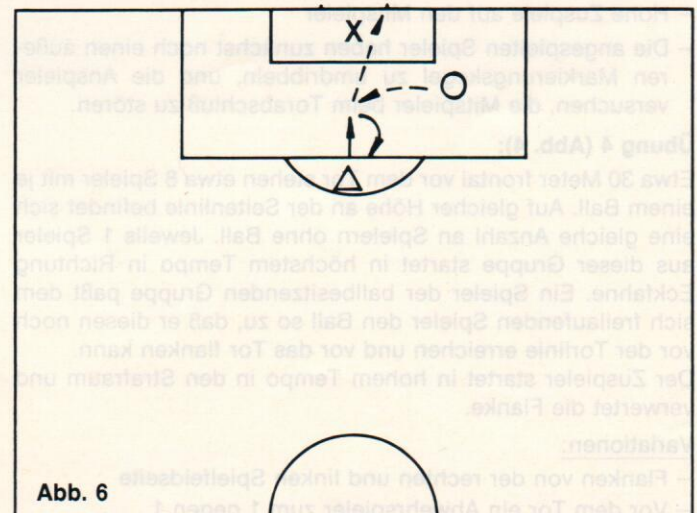
Die Spieler stehen in einem Abstand von etwa 5 Metern in Dreiecksform. Die beiden Ballbesitzer werfen abwechselnd zum Partner ohne Ball, so daß dieser den Ball jeweils mit einem Flugkopfball zum Anspieler zurückspielen kann.

##### Übung 6 (Abb. 6):

1 Spieler als „Torwart“ im Tor, 1 Spieler ohne Ball an der Strafraumlinie, der Ballbesitzer an einer Torraumecke. Der Spieler ohne Ball läuft in Richtung Elfmeterpunkt, spielt nach einem Absprung mit einem Bein per Kopfball den hoch zugeworfenen Ball auf das Tor und läuft zur Strafraumlinie zurück. Danach erfolgt der nächste Lauf. Aufgabenwechsel nach jeweils 10 Kopfbällen.

Variation:

Der Spieler ohne Ball steht am Elfmeterpunkt. Er soll den flach zugeworfenen Ball per Flugkopfball auf das Tor spielen.



## Buchbesprechungen

**ZEEB, Gerhard: FUSSBALL-TRAINING. Planung, Durchführung, 94 Trainingsprogramm. 132 S., zahlr. Abbildungen. Bad Homburg, Limpert-Verlag 1984. DM 24,80.**

Das Buch „Fußball-Training“ wird für die Trainingsplanung und -durchführung als ein praktischer Leitfaden mit kompletten Trainingsprogrammen deklariert. Es wendet sich in erster Linie an die Trainer und Übungsleiter von Seniorenmannschaften im Amateurbereich. Als Arbeits- bzw. Organisationshilfe eignet es sich für diejenigen Trainer, die wenig Zeit haben bzw. sich zu nehmen gewillt sind, um Trainingseinheiten methodisch zu planen und mit entsprechender Variabilität durchzuführen.

„Fußball-Training“ entspricht nicht einem Lehrbuch im üblichen Sinne, es stellt in erster Linie ein Kompendium fertiger Trainingsprogramme dar. In einem knappen einleitenden Teil setzt sich der Autor u. a. mit technischen und taktischen Aspekten der einzelnen Mannschaftspositionen, Zielen der Mannschaftsführung sowie mit Voraussetzungen und Grundsätzen der Trainingsplanung und -gestaltung auseinander. Der Hauptteil umfaßt 94 komplette Trainingsprogramme, die durchweg systematisch aufgebaut sind und den verschiedenen Phasen im Periodisierungszyklus zugeordnet werden. Dabei wird grundsätzlich – mit Ausnahme der Vorbereitungsperiode – von 2 Trainingseinheiten pro Woche ausgegangen. Die angebotenen Trainingsprogramme können mit geringer Einschränkung vollständig übernommen bzw. zur Ergänzung selbständig erarbeiteter Trainingseinheiten herangezogen werden. Der Trainer findet zahlreiche Anregungen für verschiedene Schwerpunkte in den Bereichen Technik, Taktik und Kondition. Die Übungsanteile zu den Schwerpunktbereichen sind angemessen. Der Schwierigkeitsgrad entspricht dem unteren bis mittleren Amateurbereich; allerdings hätte die Auswahl der Trainingsformen über die Länge der Gesamtsaison gesehen etwas abwechslungsreicher gestaltet werden können, zumal neue Trainingsinhalte und Übungsschwerpunkte die alten festigen und weiterentwickeln sollen. Zahlreiche Skizzen, allerdings in einem wenig übersichtlichen Kleinformat, vermitteln einen raschen Überblick und veranschaulichen die Übungsformen.

In den zusätzlich angebotenen Programmen zum Torwarttraining hätte das Übungsangebot vielfältiger sein können. Die Behandlung der Grundsätze und Prinzipien des Trainings wirft einige Probleme auf! Beispielsweise werden Fragen zum gezielten Grundlagenausdauertraining in der Vorbereitungsperiode, zu neuen Tendenzen im Bereich der Schnelligkeitsausdauer, zum angemessenen Verhältnis von Belastung und Erholung und zur Abstimmung von Intensität und Umfang in der Zwischen- und Übergangsperiode teilweise unpräzise bzw. lückenhaft behandelt.

Trotz der angeführten Kritikpunkte bietet das Buch für Trainer im Amateurbereich zahlreiche brauchbare Anstöße, die aber nicht zur kritiklosen Übernahme der vorgefertigten Trainingsprogramme verleiten sollten.

\*

**PFEIFER, Werner/MAIER, Werner: FUSSBALL-PRAXIS, 4. Teil Jugendtraining II, Technik, Taktik, Kondition. Handbuch für Sportlehrer, Fußballtrainer. 289 S., zahlr. Abbildungen, Stuttgart, Württembergischer Fußball-Verband e. V. 1984 (WFV-Schriftenreihe Nr. 20). DM 24,80.**

FUSSBALLPRAXIS – Jugendtraining II – ergänzt den Teil 3 (Jugendtraining I) der Schriftenreihe des Württembergischen Fußballverbandes. Aufbauend auf den dort behandelten theoretischen Grundlagen stellen die Autoren PFEIFER und MAIER in dem vorliegenden Praxisband eine umfangreiche Übungsauswahl für das Jugendtraining zusammen. Das Übungsangebot ist nach den verschiedenen Altersklassen (F- bis A-Jugend) des Deutschen Fußball-Bundes geordnet. Der Trainingskomplex für die jeweilige Altersklasse weist folgende Gliederung auf:

- Aufwärmübungen und -spiele,
- Übungs- und Spielformen zur Technik,
- Übungs- und Spielformen zur Taktik,
- Verbesserung der Kondition.

Des weiteren befassen sich die Autoren mit dem Zirkeltraining, stellen „Ausgleichsspiele“ vor und setzen sich in separaten Kapiteln mit der Theorie zu den Bereichen Taktik und Technik auseinander. In diesem Zusammenhang werden Themen wie Spielsysteme, Spielpositionen, taktisches Verhalten im Angriff, in der Abwehr und bei Standardsituationen behandelt. Das Kapitel Technik beinhaltet ausführliche Technikbeschreibungen mit Hinweisen auf Fehler und entsprechende Korrekturangaben. Diese Ausführungen zu Taktik und Technik sollen dem Trainer Hilfe für ein gezieltes Training leisten.

Im Anhang werden tabellarisch Stundenbeispiele aufgeführt und an einer ausführlichen Modellstunde verdeutlicht. Ein Zwei-Jahres-Trainingsplan für die F-Jugend beschließt das Buch.

Zahlreiche von Karlheinz GRINDLER erstellte Abbildungen dienen der Veranschaulichung des Übungsgutes.

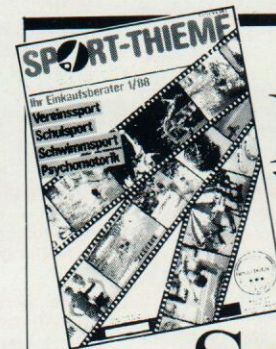
Der Systematik und den methodischen Hinweisen des Buches entsprechend hätte es sich angeboten, die Aufwärmübungen und -spiele nicht getrennt bei den einzelnen Altersklassen anzuführen, sondern in einem Kapitel zusammenzufassen. Die Auswahl der Trainingsinhalte orientiert sich an Erkenntnissen der Trainingslehre nach MARTIN. Das reichhaltige Angebot an Spiel- und Wettkampfformen bietet dem Trainer Möglichkeiten zu einer attraktiven und abwechslungsreichen Trainingsgestaltung. Problematisch erweist sich jedoch, daß besonders bei den unteren Altersklassen (F- und E-Jugend) Aufgabenstellungen und Schwierigkeitsgrad des Übungsgutes nicht immer den entwicklungs-gemäßen Voraussetzungen der Schüler dieser Altersstufen entsprechen. Beispielsweise stellen Übungsformen wie Nr. 21 „Handball-Kopfballspiel“, Nr. 23 „Dribbling-Fangen“ oder Nr. 160 „Spiel 3 gegen 1 mit Felderwechsel“ zu hohe Anforderungen.

Das Trainingsangebot beinhaltet neben neuen Formen einen Großteil an Übungen aus den Bänden 1 (Technik und Taktik) und 2 (Konditionstraining) dieser Schriftenreihe. Die Autoren beschränken sich dabei weitgehend auf eine Beschreibung der Übungsform. Hinweise zur Übungsdurchführung, Belastungsdauer, Anzahl der Wiederholungen etc. werden nur sporadisch angegeben. Für eine effektive Trainingsgestaltung, die eine Unter- oder Überforderung der Jugendlichen ausschließt, sind aber gerade diese Angaben als Orientierungswerte unverzichtbar. Das Übungsangebot ist nach wachsendem Anforderungscharakter ausgewählt und systematisch gegliedert. Ein „Quereinstieg“ wird allerdings bei diesem hierarchischen Aufbau erschwert, da jeweils die vorangehenden „Lernschritte“ (Lernziele) die Voraussetzung für die nachfolgenden „Lernschritt-

te“ bilden. Zu dieser Problematik nehmen die Autoren jedoch unter Hinweis auf entsprechende Berücksichtigung bei der Trainingsplanung in der Einführung des Buches Stellung.

Insgesamt gesehen bietet FUSSBALLPRAXIS – Jugendtraining II – dem Trainer und Übungsleiter im Jugendbereich insbesondere durch die zahlreichen Spiel- und Wettkampfformen vielfältige Anregungen zu einer abwechslungsreichen Trainingsgestaltung mit hohem Aufforderungscharakter. Komplette Trainingsprogramme werden nicht angeboten. Vielmehr sind die Trainer gefordert, ihre Trainingskonzeption (Übungsauswahl) aus dem jeweiligen Übungsgut zu den Bereichen Technik, Taktik, Kondition entsprechend dem Ausbildungs- und Leistungsstand ihrer Mannschaften zu erstellen.

G. Gerisch, E. Kollath,  
E. Rutemöller, H.-J. Tritschoks



## Die Welt des Sports im Katalog

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

Bestellen Sie Ihren Katalog  
noch heute bei:

**SPORT-THIEME**

Postfach 320/72  
3332 Grasleben Tel. 0 53 57 / 18181



Diesen Gutschein bitte ausfüllen und  
einsenden an:

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

Ja, schicken Sie mir den  
neuen Katalog

NAME

STRASSE

PLZ ORT

# Trainingslehre/Spielen/Gymnastik/Kondition/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/Zinti:** Leistungssteuerung in Training und Wettkampf, 203 Seiten **DM 28,00**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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**

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

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

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

## Gymnastik, Aufwärmen

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

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

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

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

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

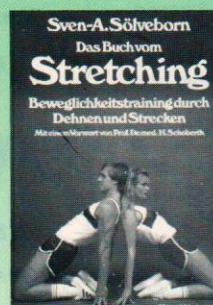
**Koch/Rutkowski:** Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 20,80**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

## Konditions- und Krafttraining

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

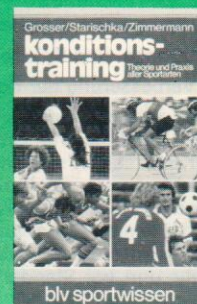
**Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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

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

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

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



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

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

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

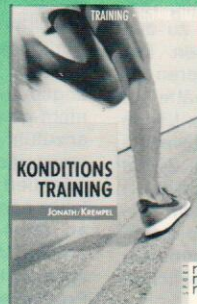
**Kos, B./Teply, Z.:** Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

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

**Kruber/Fuchs:** Allgemeine Konditionsschulung, **DM 23,80**

**Teil I:** 72 Arbeitskarten **DM 24,80**

**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**

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

## Sportmedizin

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

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

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

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

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

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

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

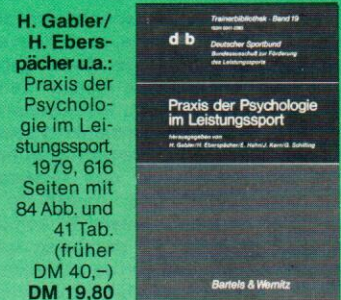
**Ortner/Skrivot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

**McLatchie:** Verletzungen im Kampfsport. Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständlich. Leitfaden: Verletzungen verhindern, 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-Leistungsdiet, USA-Bestseller! 240 Seiten **DM 28,00**



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

**Haas:** Top-Diet. 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**



Gero Bisanz:

# fußballtraining-Übungssammlung

## 14. Folge: Dribbling V

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

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

### Hinweise zur Systematik:

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

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

### Beingschicklichkeit

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

### Tempodribbling

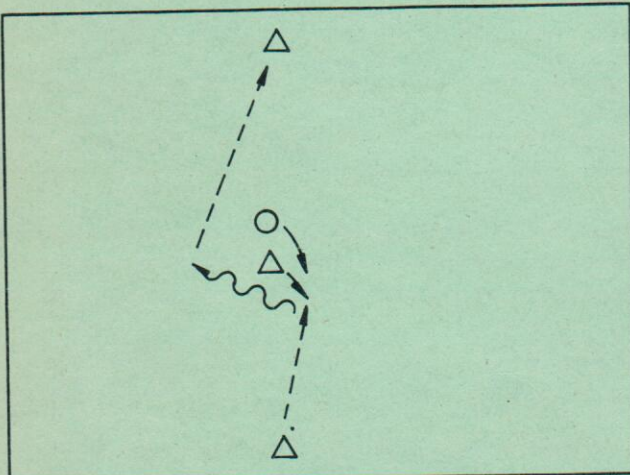
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

### Finten

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

### Dribbling

25



#### Ablauf:

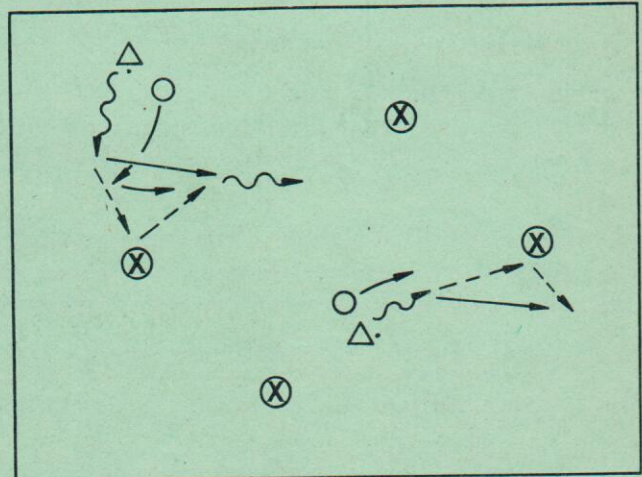
1 plus 1 gegen 1 im Wechsel.  
2 Anspieler stehen etwa 40 Meter auseinander, zwischen diesen beiden spielt ein Angriffsspieler gegen einen Abwehrspieler. Ein Anspieler ist in Ballbesitz und spielt mit dem Angriffsspieler in der Mitte zusammen, der sich gegen seinen Abwehrspieler im Dribbling durchsetzen und den Ball genau dem anderen Anspieler zuspielen soll. Nach diesem Zuspiel erfolgt die gleiche Übung von dieser Seite. Nach etwa 2 Minuten erfolgt Aufgabenwechsel.

#### Hinweise:

- Intensives Freilaufen der Angriffsspieler.
- Beim Dribbling Täuschungen einsetzen und variabel dribbeln.
- Auf Paßgenauigkeit beim Zuspiel achten.

### Dribbling

26



#### Ablauf:

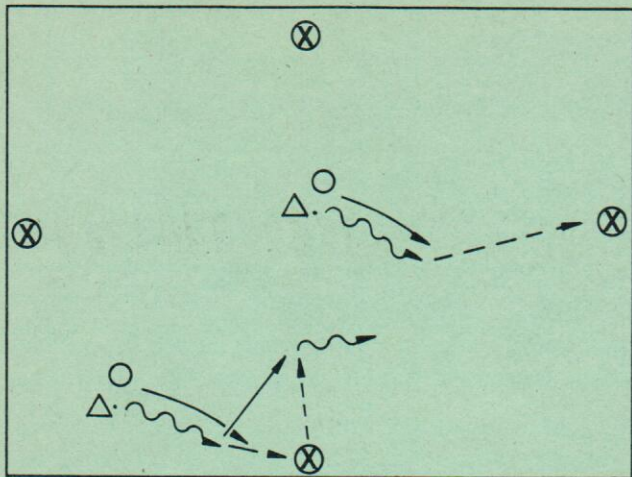
1 gegen 1 in 2 Gruppen auf 4 Anspieler.  
In einem etwa 30 mal 30 Meter großen Spielfeld stehen 4 Anspieler frei verteilt. Um diese herum spielen 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler jeweils 1 gegen 1. Das Ziel der Ballbesitzer ist, die 4 Anspieler möglichst oft anzuspielen. Kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, werden sie zu Angriffsspielern. Nach etwa 2 Minuten oder bei Ermüderserscheinungen Aufgabenwechsel.

#### Hinweise:

- Die Anspieler haben 2 Ballkontakte (Direktspiel).
- Die Spieler haben je nach Spielsituation ein abschirmendes Dribbling oder Tempodribbling einzusetzen.

#### Variation:

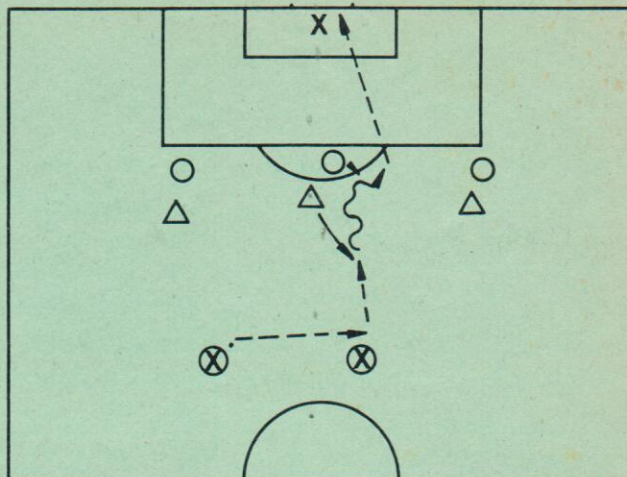
- Selbständiger Aufgabenwechsel der Spieler.



**Ablauf:**

Wie Übung 26; jetzt stehen die Anspieler aber auf den 4 Grundlinien des Spielfeldes.

Nach einer festgelegten Zeit oder bei Ermüdungserscheinungen werden die Aufgaben gewechselt.



**Ablauf:**

2 plus 1 gegen 1 in 3 Gruppen auf ein Tor mit Torwart. An der Mittellinie des Spielfeldes 2 Anspieler mit den Bällen, vor dem Strafraum 3 Spielerpaare zum 1 gegen 1. Die beiden Anspieler spielen abwechselnd mit einem der Angriffsspieler zusammen, der sich gegen seinen Gegenspieler durchsetzen und auf das Tor schießen soll.

**Hinweise:**

- Wenn der Abwehrspieler vor dem Strafraum ausgespielt wird, dann hat der Torabschluss aus der zweiten Reihe (außerhalb des Strafraumes) zu erfolgen.
- Hat der Angreifer den Abwehrspieler im Strafraum überspielt, so ist auch noch der Torwart auszuspielen.

Erich Rutemöller/Roland Koch

**Fußball-Kartothek 2**

Torwartraining



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 Tips erleichtern besonders denjenigen Trainern die Arbeit, die sich mit dem speziellen Training der Torhüter bisher nur „am Rande“ beschäftigen konnten.

85 Doppelkarten für Ihr Torwartraining. 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  
Bestellkarte  
rechts

# Geschenkabo-Bestellkarte

## Ein fußballtraining - Abonnement als Geschenk

**Ja**, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 52,80 DM pro Abonnement (Ausland 57,60 DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen. Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft \_\_\_\_\_/88. Den/Die Beschenkten

- informiere ich selbst
  - informieren bitte Sie in meinem Namen.
- Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

### Hinweis an den Verlag

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

(Unterschrift)

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_ Bitte in Druckschrift

Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

# Bestellung

## Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

### Umseitiger Absender bestellt

- ab \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift \_\_\_\_\_ (Monat/Jahr)
- „fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 52,80 (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 57,60). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.
- aus dem Jahrgang 1983 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_
- aus dem Jahrgang 1984 (6 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_
- aus dem Jahrgang 1985 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_
- aus dem Jahrgang 1986 (12 Hefte) folgende Hefte nach: Nr. \_\_\_\_\_

### aus Ihrem Literatur-Angebot:

- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)
- \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

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

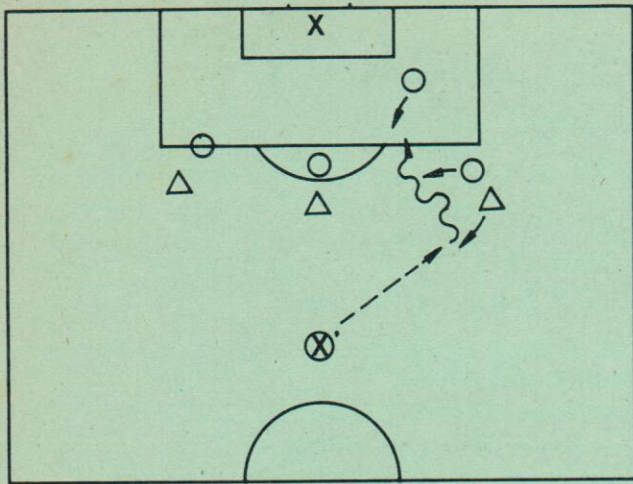
**Hinweis:** Ich weiß, daß ich die Abonnementbestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, A.-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

## Dribbling

29

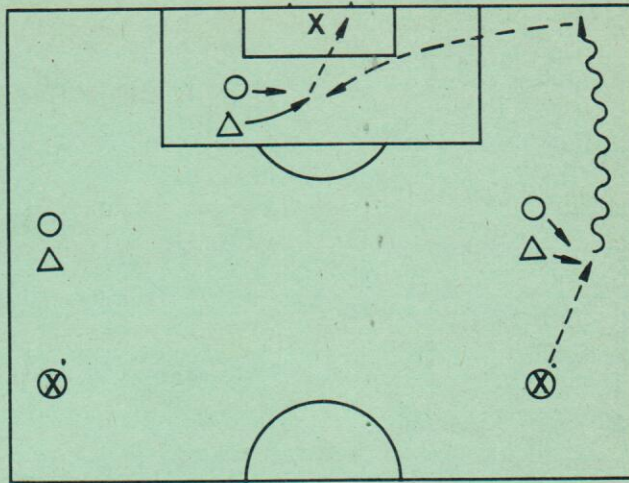


### Ablauf:

1 plus 1 gegen 1 plus 1 in 3 Gruppen. Wie Übung 28; jetzt aber mit nur einem Anspieler an der Mittellinie und mit einem Libero hinter den Abwehrspielern. Der Libero ist für die jeweiligen Angriffsspieler der zweite Abwehrspieler, der zu überspielen ist.

## Dribbling

30



### Ablauf:

1 plus 1 gegen 1 an beiden Spielfeldseiten auf 1 gegen 1 im Strafraum. An beiden Spielfeldseiten ein Anspieler, ein Angriffs- und ein Abwehrspieler zum 1 plus 1 gegen 1. Im Strafraum ein Angriffsspieler und ein Abwehrspieler zum 1 gegen 1. Die Angriffsspieler am Flügel sollen sich mit dem Anspieler gegen ihren Abwehrspieler durchsetzen und den im Strafraum postierten Angriffsspieler anspielen, der gegen seinen Gegenspieler Tore erzielen soll. Es wird abwechselnd von beiden Seiten geflankt. Nach mehreren Aktionen werden die Aufgaben gewechselt.

# Sportbuch-Fundgrube

## Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

### Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Außerdem:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Brockmann:** Schwimmschule. 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**

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1985-1988!

12er-Mappe **DM 12,50**  
Versandspesen DM 3,- je Sendung, ab 5 Mappen spesenfreie Lieferung.



## Sammelmappen!

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

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

## Bernd Heller: ZDF-Sportjahr 87



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

191 Seiten **DM 20,-**

**philippa**  
Bestellkarte unten

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Albrecht-Thaer-Str. 22

D-4400 Münster

Bitte ausreichend frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service  
Albrecht-Thaer-Str. 22

D-4400 Münster

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

1.14.

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

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Franz-Josef Kneuper · Klaus Scholz

## Saisonvorbereitungsprogramm der A-Jugend der SG Wattenscheid 09

### Vorbemerkungen

Da im A-Juniorenfußball am Ende einer Saison viele Spieler in den Seniorenbereich überwechseln und aus der eigenen Jugend oder anderen Vereinen neue Spieler nachrücken, müssen in fast allen Vereinen jedes Jahr neue A-Juniorenmannschaften zusammengestellt werden.

Die hieraus resultierenden Anforderungen an das Saisonvorbereitungsprogramm sollen im folgenden vorgestellt werden.

Die **Vorbereitungsperiode** umfaßte bei der SG Wattenscheid die Zeit vom 9. 6.–6. 9. 1987, wobei das einwöchige Trainingslager in Rheine eine herausragende Bedeutung hatte.

Die Saisonvorbereitung wurde in **verschiedene Phasen** unterteilt, in denen jeweils einzelne Aspekte der Trainingsarbeit besonders im Vordergrund standen.

### Sichtung (9. 6.–14. 7.)

In dieser **ersten Phase** der Saisonvorbereitung, die direkt an den Abschluß der vorhergehenden Saison angehängt wurde, war das zentrale Ziel die Sichtung neuer Spieler.

Dabei wurden die Spieler, die das Probetraining absolvierten, mittels unterschiedlicher Übungs- und Spielformen auf ihre technischen Fertigkeiten und ihre Spielfähigkeit überprüft:

- Einzelübungen mit dem Schwerpunkt Technik
- Torschußtraining
- Flanken aus dem Lauf
- 11 gegen 11 auf 2 Normaltore
- Positionsspiel
- Spiel auf 4 kleine Tore
- Spiel 1 gegen 1

### Fahrtspiel 1

- Zum Aufwärmen 10 Minuten leichtes Laufen mit Gymnastik.
- Ein Lauf von 2000 m im gleichmäßigen, zügigen Tempo.
- Schnelles Gehen (5 min).
- Intervalllauf:  
Leichtes Laufen, dann einen Sprint über 50 m einlegen und bis zum leichten Traben auslaufen. Diese Intervalle 8mal wiederholen.
- Schnelles Gehen (5 min).
- Aus dem Traben 10 Antritte über eine Distanz von 10 m ausführen.
- Ein Lauf mit vollem Tempo über 200 m.
- Lockeres Austraben (10 min).

Spieler, denen die notwendige Spielstärke fehlte, wurden umgehend informiert – meist direkt im Anschluß an das Training –, um einerseits bei den betreffenden Spielern keine falschen Erwartungen aufkommen zu lassen und andererseits die rechtzeitige Bildung eines A2-Kaders zu ermöglichen. Am Schluß der Sichtsungsphase stand die Bildung eines überwiegend aus neuen Spielern bestehenden Kaders für die A1-Juniorenmannschaft:

Neben 5 Spielern der alten A1-Jugend setzte sich der Spielerkader aus 7 Neuzugängen, 4 Spielern der alten A2-Jugend und 3 Spielern der alten B1-Jugend zusammen.

### Ferien (15. 7.–9. 8.)

Der 18tägige Urlaub hatte als **zweite Phase** des Vorbereitungsprogramms eine ganz konkrete Funktion:

Nach der 5wöchigen Sichtung, in der der Konditionsstand der abgelaufenen Saison gehalten wurde, sollte der folgende Urlaub mit einer aktiven Erholung verbracht werden.

Aufgrund dieser bestimmten Urlaubsgestaltung sollte sowohl die Regeneration der Spieler sichergestellt als auch insbesondere zum Ende der Ferien schon erste konditionelle Grundlagen aufgebaut werden. Aus diesem Grund hatten die Spieler in der letzten Urlaubswoche (3.8.–9.8.) ein individuell zu gestaltendes Trainingsprogramm zu absolvieren.

Jeder Spieler sollte 2mal pro Tag eine halbe Stunde laufen oder als Alternative Übungen aus verschiedenen Fahrtspielprogrammen, die den Spielern mit in den Urlaub gegeben wurden, durchführen. (Die Fahrtspielprogramme sind in den Kästen auf dieser Seite unten und der nächsten Seite oben dargestellt. Durch Variieren von Belastungsform, -zeit und -intensität können hier schon erste konditionelle Faktoren besonders verbessert werden.)

### Fahrtspiel 2

**Schwerpunkt:** Gymnastik

- 7 min lockeres Laufen
- 5 min Gehen, Stretching
- 10 Liegestütze
- 5 min Intervalllauf: im Wechsel ein lockeres und etwas schnelleres Laufen
- 10 Klappmesser
- etwas intensiveres Laufen
- 10 Hocksprünge
- 5 min Intervalllauf: im Wechsel ein lockeres und etwas schnelleres Laufen
- 10 Rumpfbeugen
- 5 min Auslaufen
- 2 min Gehen

## Fahrtspiel 3

**Schwerpunkt:** Regeneration

- 7 min lockeres Laufen
- 5 min Gehen, Stretching
- 7 min lockeres Laufen
- 10 min Gymnastik und Sprungübungen
- 7 min lockeres Laufen
- 5 min Gehen, Stretching

## Fahrtspiel 4

**Schwerpunkt:** Schnelligkeitsausdauer

- 15 min lockeres Laufen und Stretching
- 5 min Lauf im mittleren Tempo (Herzschlag: 150/min)
- 800-m-, 600-m-, 400-m-, 200-m-Tempolauf: Der nächste Lauf beginnt jeweils bei einem Pulsschlag von 120 Schlägen/min.

## Fahrtspiel 5

**Schwerpunkt:** Schnelligkeit

- 7 min lockeres Laufen
- 5 min Gehen, Stretching
- 2 min lockeres Laufen
- 6 Steigerungsläufe:  
15 m mit 50 Prozent  
15 m mit 60 Prozent  
15 m mit 70 Prozent
- 10 min Stretching
- 2 min lockeres Laufen
- 6 Sprints à 30 m
- 10 min Gehen
- 3 min lockeres Laufen
- 6 Sprints à 10 m
- 5 min Gehen
- 7 min Auslaufen

## Die eigentliche Saisonvorbereitung (10. 8.-6. 9.)

Die eigentliche Vorbereitungsphase begann nach der Rückkehr der Spieler aus dem Urlaub. Hier sollten die Grundlagen für eine lange und erfolgreiche Saison erarbeitet werden. Es wurde das Ziel verfolgt, sowohl die konditionellen Leistungsfaktoren aufzubauen und zu verbessern als auch gruppenspezifische Prozesse herauszubilden.

Aufbauend auf der zweiten Phase, wurde in diesem Abschnitt zunächst vorrangig die aerobe Ausdauer verbessert.

Gegen Ende dieser Phase rückten immer mehr die Verbesserung der Maximalkraft, der Schnelligkeitsausdauer und der Schnelligkeit, aber auch das Training einzel- und gruppentaktischer Aspekte sowie die Ausbildung der technischen Fertigkeiten in den Vordergrund.

Grundsätzlich wurde bis auf den Zeitraum des Trainingslagers 4mal in der Woche trainiert (montags, dienstags, donnerstags und freitags); zusätzlich dazu wurden noch Freundschaftsspiele und Turniere bestritten.

Montags wurde immer ein Regenerationstraining absolviert: Nach einer halben Stunde lockeren Laufens (5 Minuten auf 1000 Meter) standen Sauna und Massage, bei Bedarf auch Unterwassermassage, auf dem Programm.

## Trainingslager (17. 8.-23. 8.)

Das Kernstück der Vorbereitungsperiode bildete das Trainingslager in Rheine.

### Grundsätzliche Ziele und Absichten

Ziele des Trainingslagers waren:

- Verbesserung der Kondition (insbesondere der aeroben Ausdauer)

- Ausbildung der technisch-taktischen Fähigkeiten
- Förderung der Kameradschaft

Insgesamt sollte mit variablen und vielfältigen Aktivitäten eine homogene Mannschaft ausgebildet werden, ohne dabei einen „Lagerkoller“ aufkommen zu lassen. Diese Homogenität innerhalb der Mannschaft wurde neben der eigentlichen Trainingsarbeit durch verschiedene Initiativen zu fördern versucht:

Bei der unter diesem Aspekt wichtigen Zimmerverteilung wurde darauf geachtet, daß neue Spieler mit den Mitgliedern der vormaligen A1-Mannschaft sowie unterschiedliche Charaktergruppen zusammengelegt wurden.

Auch während der Trainingsarbeit wurde auf die Vertiefung des Gemeinschaftssinns durch eine gegenseitige Motivation geachtet. Insbesondere die ständige Aufforderung an die Spieler, sich gegenseitig anzufeuern, aufzumuntern, aber auch zu kritisieren, sollte hierzu beitragen.

Schließlich diente auch der gemeinschaftliche Besuch sportlicher und kultureller Veranstaltungen (Bundesligaspiel, Kino, Theater) dazu, das Wir-Gefühl zu fördern.

Uhrzeit	Programmpunkt
7.00– 7.45	Trainingseinheit 1 (Waldlauf)
8.15	Frühstück
9.45–11.15	Trainingseinheit 2
12.00	Mittagessen
14.00	Kaffeetrinken
15.30–17.00	Trainingseinheit 3
18.00	Abendbrot
19.00–22.00	gemeinschaftliche Veranstaltungen
22.00	Bettruhe

Tab. 1: Tagesablauf im Trainingslager

NEU

## Jetzt aktuell!

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



Gabe Mirkin

### Die Dr.-Mirkin-Fitness-Sprechstunde

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

Philippa  
Bestellkarte  
Seite 191

## Umfeld und Organisation

Der Tagesablauf gestaltete sich in der Regel wie in **Tab. 1** dargestellt.

Das Essen in der Sportschule war sportgerecht (wenig Schweinefleisch, viel Nudelgerichte, jeden Mittag eine Suppe). Jeder Spieler hatte zu Beginn des Trainingslagers einen kleinen Unkostenbeitrag zu leisten. Von diesem Geld wurden die Spieler täglich mit frischem Obst, Mineralwasser und Elektrolytgetränken versorgt.

Das trainingsorganisatorische Umfeld für ein intensives und abwechslungsreiches Training war in Rheine optimal: Für die Trainingsarbeit konnten 3 Rasenplätze, eine Parkanlage, ein Krafraum und eine Sauna eingeplant werden. Zudem waren 2 tragbare Normaltore, 2 tragbare 5-Meter-Tore, Hürden, Bänke und Kastenteile vorhanden.

Weiteres Trainingsmaterial wurde mitgebracht: 22 Fußbälle, 3 Medizinbälle, 2 Deuserbänder, 1 Bleiweste, 20 Markierungshütchen, 2 Sätze Unterscheidungshemden und 2 komplette Garnituren Trikots für die Freundschaftsspiele.

## Grundsätze für ein Trainingslager

Aufgrund der Erfahrungen im Trainingslager erscheinen folgende Grundsätze als besonders wichtig:

- Trainingspensum und -intensität müssen entsprechend flexibel angelegt sein.
- Stretching in der Form von Muskelkontraktion, Muskeldehnung und Muskellockerung ist vor und nach jedem Training zu absolvieren. So werden Muskelverkürzungen und -verhärtungen vermieden.
- Die Regenerationsphasen sind gut zu dosieren und durch ein nach jeder Trainingseinheit durchzuführendes Auslaufen einzuleiten.
- Dem erhöhten Bedarf an Kohlehydraten, Eiweißen, Fetten, Mineralien, Vitaminen und Flüssigkeit ist Rechnung zu tragen. Durch eine sportgerechte Ernährung in der Sportschule und durch das Verteilen von Mineraltabletten, Vitamintabletten, Mineralwasser und Obst wurden Mangelerscheinungen vermieden.

Auf das Befolgen dieser Grundsätze ist es sicherlich auch zurückzuführen, daß der die Mannschaft betreuende Physiotherapeut Peter Stens (er war auch einige Jahre im Profibereich tätig) keine Zerrungen und Muskelverhärtungen zu behandeln hatte.

## Sportgerechte Ernährung als wichtiger Leistungsfaktor

Innerhalb des Trainingslagers referierte der Physiotherapeut über die „Ernährung im Leistungssport“. Der Vortrag mit einer leicht verständlichen Zusammenfassung der wichtigsten Ernährungstips wurde von den Spielern sehr positiv beurteilt.

## Kleine Ernährungslehre für Leistungssportler (von Peter Stens)

Die tägliche Nahrung besteht – vereinfacht ausgedrückt – zuerst einmal aus 3 wichtigen Bestandteilen: **Fett, Eiweiß** und **Kohlenhydrate**.

Diese Bestandteile werden im Körper durch komplizierte Stoffwechselvorgänge verbrannt und in Energie umgewandelt. Diese Energie wiederum benötigt die Muskulatur, um über eine bestimmte Zeit optimal funktionieren zu können (zum Beispiel, um erst spät zu ermüden oder um Zerrungen vorzubeugen). Um diese Energievorräte zu gewährleisten, müssen wir die 3 wichtigen Nahrungsmittelbestandteile verhältnismäßig recht zu uns nehmen.

**Kohlenhydrate** sind die besten Nährstoffe für eine optimale Leistung, deshalb sollten sie dem Körper in genügender Menge (etwa 60 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs) zugeführt werden. Besonders kohlenhydratreich sind Nudeln, Reis, Haferflocken, Müsli, Brot und Honig.

**Fett** benötigt der Körper nur in geringeren Mengen. Bei Leistungen von längerer Dauer muß der Körper jedoch auf Fettreserven zurückgreifen, so daß man auf Fett nicht ganz verzichten kann!

**Eiweiß** ist wichtig für Wachstum, Regeneration und den Aufbau von Zellen und Gewebestrukturen. Es spielt für die Energieversorgung der Muskulatur aber eine geringere Rolle, da es keine sofort verfügbare Energiequelle darstellt.

Grundsätzlich sollen die Mahlzeiten während der Woche ausgewogen sein, so daß sich folgende Konsequenzen für das Eßverhalten ergeben:

1. regelmäßiges Essen  
(Frühstück, Mittagessen, Abendbrot, Zwischenmahlzeiten aus Obst, Joghurt, Quark, Vitamingetränken)
2. fettarmes, eiweiß- und vitaminreiches sowie kohlenhydratangepaßtes Essen  
(zum Beispiel Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat, Haferflocken, Müsli, Eier, Milchprodukte)

Am Abend vor dem Spiel empfiehlt es sich, nochmals kohlenhydratreich zu essen (zum Beispiel Nudelsalat, Spaghetti, Reisgericht), am Spieltag morgens Kaffee, Orangensaft (0,2 Liter) mit Honig, Brot, Brötchen mit etwas magerer Wurst, Schinken, Käse, Marmelade, Honig, eventuell Müsli mit etwas Milch oder Joghurt – also auch kohlenhydratreich.

Die letzte Mahlzeit sollte etwa 3 Stunden vor dem Spiel eingenommen werden – zusätzlich genommene Traubenzucker, Schokolade, Colagetranke und andere „Flotmacher“ sind total ungeeignet!!!

In der Halbzeitpause leisten kohlenstofffreie Mineralwasser, Zitronentee oder Elektrolytgetränke einen wichtigen Beitrag zur Regeneration der Muskulatur.

Nach dem Spiel haben sich Mineralwasser, Malzbier, Fruchtsäfte sowie Milchmixgetränke bestens bewährt – das Essen sollte wieder ausgewogen (eiweiß- und kohlenhydratreich) sein.

Pommes mit Majo und Currywurst sind nach dem Spiel bestenfalls für den Masseur und den Platzwart geeignet!

## Trainingsplan der Saisonvorbereitung

Vor der Saisonvorbereitung war nur ein grober Trainingsplan erstellt worden, um flexibel auf den jeweiligen Zustand der Mannschaft eingehen zu können. Im folgenden sind die tatsächlich durchgeführten Trainingseinheiten wiedergegeben.

## PVC-Aufkleber



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

Abnahme:	125	250	500
Stück:	-,49	-,39	-,29

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

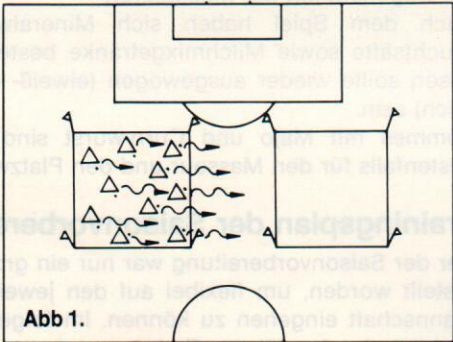
### Lacuso

Josef-Bader-Str. 2; 7890 Tiengen  
Tel.: 077 41 - 64525

## Einstimmende Trainingswoche (10. 8. bis 16. 8.)

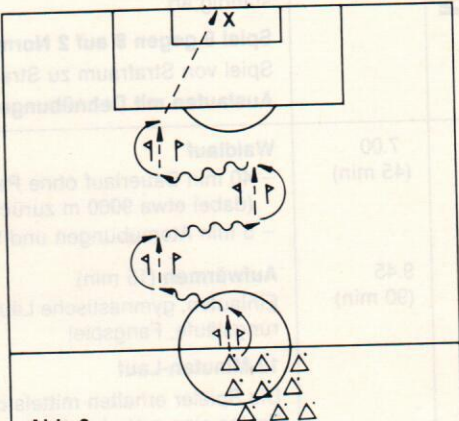
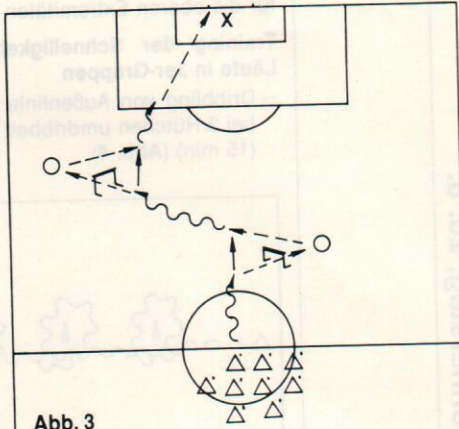
10. 8.	18.00 (80 min)	<b>Einzelarbeit mit Ball</b> – Läufe mit Ball – Stretching – Ball jonglieren – Ball hochspielen und per Dropkick, Brust, Oberschenkel, Kopf verarbeiten (40 min) <b>Spiel auf zwei Tore</b> (30 min) <b>Auslaufen / Dehnen</b> (10 min)	14. 8.	18.00 (75 min)	<b>Waldlauf</b> 3mal 15 min mittleres Tempo Pausen: Gymnastik (Dehn-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen) Nach der zweiten Laufeinheit: 5 Bergaufsprüts von 30 Metern absolvieren		
	11. 8.	18.00 (70 min)		<b>Waldlauf</b> Tempo: 5 min/1000 Meter In den Pausen: Stretching und Kräftigungsgymnastik	16. 8.	ganztäglich	<b>Turnier in Nieheim</b> (Spielzeit: 2mal 25 min) Spiele gegen VfR Södde (2:1) und Preußen Münster (0:0) Endspiel gegen Wanne-Eickel (2:1) Anschließend Anreise zum Trainingslager Rheine
	13. 8.	18.00 (90 min)		<b>Offizielles Eröffnungstraining</b> – Mannschaftsfoto – Vorstellung gegenüber der Lokalpresse – Schautraining – 10 min Aufwärmprogramm – 5 min individuelle Dehnübungen – 2mal 30 min Spiel auf 2 Tore: Alt gegen Neu – 5 min Auslaufen			

## Trainingslager (17. 8. bis 23. 8.)

Montag, 17. 8.	10.15 (105 min)	<b>Aufwärmen mit Ball</b> Dribbling in einem Viereck Auf ein optisches Signal hin (Trainer hebt den Arm) führen die Spieler folgende Reaktionsübungen aus: – Auf den Ball setzen – Sohle auf den Ball halten – Tempodribbling in das andere Viereck (je 4mal) ( <b>Abb. 1</b> )	Montag, 17. 8.	15.30 (90 min)	<b>Aufwärmprogramm</b> – Spiel 5 gegen 2 (10 min) – Dribbling von Strafraum zu Strafraum in verschiedenen Variationen – Gesondertes Aufwärmprogramm des Torwarts <b>Circuittraining mit 10 Stationen</b> Station 1: Klappmesser Station 2: Aus der Bauchlage Medizinballstöße zum Partner Station 3: Spurt über 4 Hürden Station 4: Liegestütze Station 5: Sprüts um zwei 12 m entfernte Male Station 6: Schlußsprünge mit Bleiweste auf ein Kastenteil Station 7: Aus dem Stand einen Medizinball hochwerfen, hinsetzen, aufstehen und fangen Station 8: Dribbling im Slalom um 5 Hütchen Station 9: Schlußsprünge über den Medizinball Station 10: Einen Fußball mit dem Spann jonglieren (bei Bodenberührung 5 Punkte Abzug) 2 Durchgänge mit 30 s Belastung und 60 s Erholung <b>Auslaufen</b> (5 min)
	 <p>Abb. 1.</p> <p>Variation:                  Der jeweils letzte Spieler macht 5 Liegestütze und führt das Spiel fort.</p> <p><b>Individuelles Stretching</b> (5 min)  <b>Spurtprogramm</b> (40 min)                  – 5mal 10 m, 3mal 20 m, 2mal 50 m, 1mal 100 m                  – 5 min Erholungslauf                  – Antritte über 15 m aus verschiedenen Startpositionen                  – Nummernstaffel</p> <p><b>Gymnastik</b>                  Kräftigung, Dehnung und Lockerung (10 min)  <b>Auslaufen</b> (5min)</p>	18. 8.		7.00 (45 min)	<b>Waldlauf</b> – 10 min Laufen – 5 min Gymnastik (Kräftigung, Dehnung, Lockerung)



Dienstag, 18. 8.	9.45 (90 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min Laufen</li> <li>- 5 min Gymnastik</li> <li>- 10 min Laufen</li> <li>- 5 min Auslaufen</li> </ul> <p><b>Aufwärmen in Kreisform</b> (15 min) 2 Gruppen à 8 Spieler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball spielen und folgen</li> <li>- Ballübernahme</li> <li>- Doppelpässe</li> <li>- Spiel mit 2 Bällen</li> <li>- Nach dem Abspiel Hocke, Liegestütz, Knie anziehen, Hockstretksprünge</li> </ul> <p>In den Pausen aktive Erholung durch Gymnastik</p> <p><b>Fangspiel</b> Alle Spieler in einem Viereck (30 mal 30 m). Die Fänger halten ein Markierungshemd in der Hand (bis zu 3 Fänger).</p> <p><b>Positionsspiel</b> Die Spieler bewegen sich in vorgegebenen Spielfeldräumen und sollen möglichst viele Ballkontakte innerhalb der Mannschaft erreichen.</p> <p><b>Spiel auf 3 Tore</b> Abwehr gegen Angriff mit Seitenwechsel (2 mal 15 min).</p> <p><b>Torschußübungen</b> (20 min)</p> <p><b>Auslaufen</b> (5 min)</p>
	15.30 (60 min)	<p><b>Individuelles Aufwärmen</b> (10 min)</p> <p><b>Standardsituationentraining</b> (40 min) Einüben bestimmter Varianten bei Freistoß, Ecke und Einwurf</p> <p><b>Auslaufen</b> (10 min)</p>
19.00	<b>Freundschaftsspiel</b> gegen die A-Junioren von Amesia Rheine (6:1)	
Mittwoch, 19. 8.	7.00 (45 min)	<p><b>Waldlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 min lockeres Laufen</li> <li>- 10 Slalomläufe über 25 m</li> <li>- 1 min Hockstretksprünge</li> <li>- 10 min Laufen (4 min/1000 m)</li> <li>- 10 Slalomläufe über 25 m</li> <li>- 1 min Hockstretksprünge</li> <li>- 6 min Tempolauf (1800 m)</li> <li>- 6 min Auslaufen</li> </ul>
	9.45 (90 min)	<p><b>Aufwärmen ohne Ball</b> (15 min) Laufstrecke: von Strafraum zu Strafraum Nach dem Einlaufen von 6 Bahnen werden gymnastische Läufe durchgeführt: Überkreuzlauf, Skipping, Anfersen, Seitgalopp, Sprünge zum Kopfball, In-die-Hocke-Gehen, Drehungen um 180 Grad, Sprünge in den Liegestütz. Nach jeder Variation eine Spielfeldlänge lockerer Lauf.</p> <p><b>Dehnprogramm</b> (15 min) Schwerpunkt: Schenkelanzieher (Adduktoren), Oberschenkelvorderseite, Oberarmvorderseite</p> <p><b>Steigerungsläufe</b> 5 Läufe über 100 m Nach jedem Lauf eine Spielfeldlänge lockerer Trab.</p>

Mittwoch, 19. 8.	15.30 (105 min)	<p><b>Technikschulung</b> (15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direktes Paßspiel durch Hürden</li> <li>- Spiel mit dem Vollspann über die Hürden</li> <li>- Kopfballspiel direkt über die Hürden</li> </ul> <p><b>Torschußtraining</b> (30 min) Torschüsse nach verschiedenen Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach Slalomdribbling um Markierungshütchen</li> <li>- Nach dem Durchspielen von 4 kleinen Toren (<b>Abb. 2</b>)</li> </ul>
	15.30 (105 min)	<p>- Nach Doppelpässen durch Hürden (<b>Abb. 3</b>)</p> <p><b>Abb. 2</b></p>  <p><b>Abb. 3</b></p>  <p>- Tempodribbling - Abwehrspieler umspielen - Torschuß</p> <p><b>Auslaufen</b> (10 min)</p> <p><b>Aufwärmen</b> (15 min) 2 Spieler mit einem Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In der lockeren Laufbewegung Ball direkt zupassen</li> <li>- Ein Partner jongliert den Ball, der andere führt Dehnübungen aus</li> <li>- Schattenlauf</li> <li>- Ball hochspielen und mittels Dropkick nach rechts und links mitnehmen</li> <li>- Aus der Bewegung lange Pässe auf den Partner spielen</li> <li>- Spiel 1 gegen 1 über die Außenlinien</li> </ul> <p><b>Überzahlspiel</b> (10 min) 10 gegen 4 auf ein Tor mit Torwart Bei Ballverlust oder nach einem Angriffsabschluß muß der nächste Ball von der Mittellinie</p>

Mittwoch, 19. 8.		<p>geholt werden, dabei müssen alle Angreifer einmal über die Mittellinie laufen.          Trainingsziele: 10 Angriffe möglichst schnell und erfolgreich abschließen.          Die Abwehrspieler sollen sich nach Balleroberung bis zur Mittellinie durchspielen.</p> <p><b>Spiel 3 gegen 2 auf ein Tor mit Torwart</b> (20 min)          Die Angreifer spielen von der Mittellinie aus mit dem Ziel, den Angriff zielstrebig und erfolgreich abzuschließen.          In der Abwehr wechseln sich 2 Verteidigerpaare ständig ab.</p> <p><b>Spiel 8 gegen 8 auf 2 Normaltore</b>          Spiel von Strafraum zu Strafraum (25 min)</p> <p><b>Auslaufen mit Dehnübungen</b> (10 min)</p>
Donnerstag, 20. 8.	<p>7.00 (45 min)</p> <p>9.45 (90 min)</p>	<p><b>Waldlauf</b>          – 40 min Dauerlauf ohne Pause (dabei etwa 9000 m zurücklegen)          – 5 min Atemübungen und Stretching</p> <p><b>Aufwärmen</b> (15 min)          Einlaufen, gymnastische Läufe, Dehnen, Steigerungsläufe, Fangspiel</p> <p><b>12-Minuten-Lauf</b>          Die Spieler erhalten mittels dieses Cooper-Testes eine erste Leistungskontrolle</p> <p><b>Erholungslauf</b>          5 min lockerer Lauf mit Kräftigungsgymnastik für die oberen Extremitäten</p> <p><b>Training der Schnelligkeitsausdauer durch Läufe in 3er-Gruppen</b>          – Dribbling von Außenlinie zu Außenlinie, wobei 3 Hütchen umdribbelt werden müssen (15 min) (<b>Abb. 4</b>)</p> <div data-bbox="310 1301 760 1637" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>Abb. 4</b></p> </div> <p>– Nach Aufruf Spurts ohne Ball um den 1., 2. oder 3. Markierungskegel (5 min)          – Nach Aufruf Dribbling um den 1., 2. oder 3. Markierungskegel (5 min)          – Nach den Läufen jeweils aktive Erholung durch Gehen mit Gymnastik, Balljonglieren und direktes Kopfballspiel. Die Pausendauer beträgt jeweils 5 min.          – 1 Spurt von 30 s Dauer</p> <p>Auf ein akustisches Signal müssen die Spieler sich um jeweils 180 Grad drehen und sofort wieder starten.</p> <p><b>Auslaufen</b>          Lockerer Lauf mit Dehnen der Beinmuskulatur (10 min)</p>
Donnerstag, 20. 8.	<p>15.30 (90 min)</p>	<p><b>Individuelles Aufwärmprogramm</b> (20 min)</p> <p><b>Flanken- und Eckballspiel</b> (20 min)          3 Stürmer müssen sich im Strafraum gegen 3 Abwehrspieler und den Torwart durchsetzen. Sie werden mit Flanken aus dem Lauf und Eckbällen von links und rechts bedient. Die Stürmer sollen sich durch Positionswechsel Freiräume schaffen.</p> <p><b>Torschußtraining</b> (15 min)          Es werden verschiedene Torschußübungen in Verbindung mit kurzen Antritten absolviert.</p> <p><b>Abschlußspiel</b>          Spiel Angriff gegen Abwehr über 2mal 15 min</p> <p><b>Auslaufen</b> (5 min)</p>
Freitag, 21. 8.	<p>7.00 (45 min)</p> <p>9.45 (80 min)</p> <p>15.45 (80 min)</p>	<p><b>Waldlauf</b>          – 7 min Einlaufen          – Rundkurs von 1600 m          – den Rundkurs in 5 min durchlaufen          – den Rundkurs in 7 min durchlaufen          – den Rundkurs in 5 min durchlaufen          – 5 min Auslaufen</p> <p><b>Hinweis:</b>          Zwischen den einzelnen Läufen 4 min Stretching als aktive Erholung</p> <p><b>Individuelles Aufwärmprogramm</b> (10 min)</p> <p><b>Circuittraining</b>          Organisation wie am Montag, 17. 8.:          3 Durchgänge à 20 min          Je Station 30 s Belastung und 60 s Pause</p> <p><b>Auslaufen</b> (10 min)</p> <p><b>Hinweise:</b>          – Dies war die belastungsintensivste Trainingseinheit der Vorbereitungsphase.          – Auf Karteikarten wurden die Ergebnisse und die Herzfrequenzen festgehalten. Die Spieler erreichten bei 3 Durchgängen Punktzahlen im Bereich von 694 bis 996.</p> <p><b>Lockerer Aufwärmprogramm</b> (15 min)          Läufe ohne Ball von Strafraum zu Strafraum</p> <p><b>Variationen:</b>          Anfersen, Skipping, Sprung zum Kopfball, Seitgalopp, Überkreuzen, Hopselauf, Sprunglauf, leichte Steigerungsläufe</p> <p><b>Verschiedene Fußballspiele</b> (4mal 12 min)          – 7 gegen 7 auf 2 Normaltore:          Die Tore stehen Rücken an Rücken auf der Platzmitte.          – 8 gegen 8 über 2 Linien:          Ein Tor ist erzielt, wenn ein Spieler über die gegnerische Linie dribbelt.          – Spiel auf zwei 5-Meter-Tore ohne Torwart          – 8 gegen 8 auf 2 Normaltore:          Ein Tor steht auf der Mittellinie, ein Tor auf der Grundlinie.</p> <p><b>Hinweis:</b>          Durch eine Addition der Einzelergebnisse wurde der Gesamtsieger ermittelt.</p> <p><b>Auslaufen und Dehnen</b> (10 min)</p>

Samstag, 22. 8.

7.00  
(45 min)

### Waldlauf

- 10 min Einlaufen
- 5 min Tempolauf (3 min auf 1000 m)
- 5 min langsamer Lauf
- 10 min abwechselnd Slalomlauf, Hockstrecksprünge und Liegestütze auf Tempo (1 min Belastung, 1 min aktive Erholung mit Dehnübungen)
- lockeres Auslaufen (in 15 min 3500 m)

9.45  
(90 min)

### Aufwärmen in 2 Gruppen

Der 16 Spieler umfassende Kader wurde in 2 Gruppen unterteilt. Trainer und Co-Trainer leiten beim 10minütigen Aufwärmen je 1 Gruppe von 8 Spielern

- Übungen zur Technik in Kreisform: Passen und dem Paß folgen, Ballübernahme; vor dem Antritt: in die Hocke, Liegestütz, Sprung zum Kopfball
- Jeder Spieler gibt eine Gymnastikübung vor
- Steigerung der Übungen, Spiel mit 2 Bällen

### Stationstraining in zwei 8er-Gruppen (40 min)

Gruppe A: Tacklings und 1 gegen 1

Die aus 8 Spielern bestehende Gruppe A bildet einen Kreis, in dessen Innerem sich 2 Spieler und 10 Bälle befinden.

- Tacklings: Die Spieler im Kreisinneren müssen die Bälle grätschend mit der Sohle aus dem Kreis befördern. Die Spieler, die den Kreis bilden, sorgen dafür, daß immer genügend Bälle im Kreis sind.

Nach je 2 min Belastung wird gewechselt.

- 1 gegen 1 (**Abb. 5**):

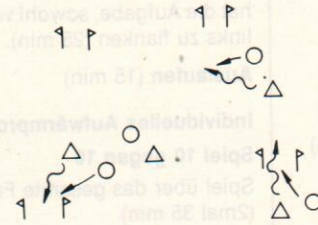
Im Anschluß spielt die Gruppe A 1 gegen 1 auf 4 kleine Tore (2mal 4 min)

Ein Tor ist erzielt, wenn ein Spieler gegen seinen Gegenspieler eines der 4 Kleintore durchdribbelt.

Gruppe B: Nummernwettlauf und Sprint  
- Nummernstaffel

Samstag, 22. 8.

Abb. 5



Start aus verschiedenen Startpositionen: Bauch-, Rückenlage, Liegestütz, Stand

- Sprints

Danach führt die Gruppe B jeweils 5 Sprints über 28 m, 21 m, 14 m und 7 m aus

### Hinweis:

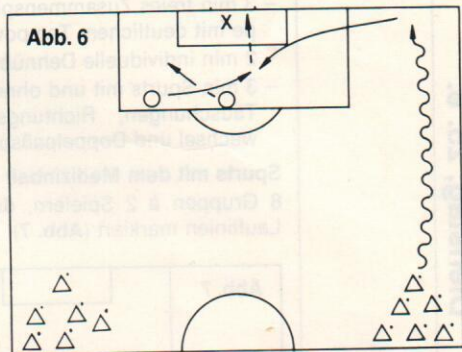
Auf ausreichende Pausen zwischen den einzelnen Sprints achten.

- Erholungsläufe

Nach einem 4minütigen Erholungslauf werden die Aufgaben von Gruppe A und B gewechselt. Dieser Lauf wird wiederholt, wenn beide Gruppen die Stationen durchlaufen haben.

### Flankenbälle aus dem Lauf (Abb. 6)

Abb. 6



**sport psychologie**

Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie 2. Jahrgang März 1988



1/88

Schwerpunktthema: Trainer im Kinder- und Jugendsport  
Interview: A. Niemczyk zum Thema „Aggressivität“  
Forschungsbericht: Gedanken im Tennis und ihre Auswirkungen

## 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 ein-schwören.  
Die entscheidende Frage für den Trainer lautet:  
„Wie kann ich meine Spieler oder Athleten in Training, Wettkampf und Betreuung zu einer aggressi-ven 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 gibts 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.

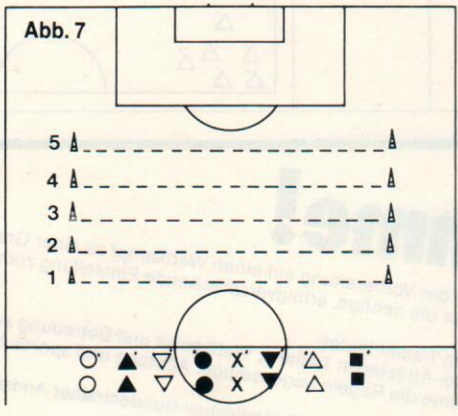
Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Münster,  
☎ 0251 / 23 50 45

**Philippka**

<b>Samstag, 22. 8.</b>	15.30 (90 min)	Im Anschluß an das Stationstraining werden Flanken aus vollem Lauf auf 2 Angriffsspitzen geschlagen. Die beiden Angriffsspitzen werden kontinuierlich gewechselt. Der einzelne Spieler hat die Aufgabe, sowohl von rechts als auch von links zu flanken (25 min). <b>Auslaufen</b> (15 min) <b>Individuelles Aufwärmprogramm</b> (15 min) <b>Spiel 10 gegen 10</b> Spiel über das gesamte Fußballfeld (2mal 35 min) <b>Auslaufen</b> (5 min)
<b>Sonntag, 23. 8.</b>	7.15 (15 min)	<b>Waldlauf</b> Da für 10.15 ein Freundschaftsspiel gegen die 1. Mannschaft von Amesia Rheine angesetzt war, wurde der morgendliche Lauf auf 15 min reduziert.
	10.15	<b>Freundschaftsspiel</b> Spiel gegen die 1. Seniorenmannschaft von Amesia Rheine (4:0) Nach dem Mittagessen war gegen 13.00 Abfahrt nach Wattenscheid.

## Trainingswoche nach dem Trainingslager (24. 8. bis 30. 8.)

<b>Dienstag, 25. 8.</b>	18.30 (90 min)	Nach der großen Belastung im Trainingslager war an diesem <b>Montag</b> trainingsfrei. <b>Aufwärmen</b> (15 min) – 3 min Dauerlauf – 2 min Dauerlauf mit gymnastischen Elementen, wie z. B. Hopslerlauf, Scherenlauf, Armkreisen vor- und rückwärts im Lauf, Oberschenkelanheben im Lauf – 2 min Gymnastik (Dehnungs- und Lockerungsgymnastik) – 3 min Dauer- und Steigerungsläufe – 3 min freies Zusammenspiel in der 4er-Gruppe mit deutlichem Tempowechsel – 2 min individuelle Dehnübungen – 3 min Spurts mit und ohne Ball: Täuschungen, Richtungswechsel, Tempowechsel und Doppelpaßspiel <b>Spurts mit dem Medizinball</b> 8 Gruppen à 2 Spielern, durch Kegel sind 5 Lauflinien markiert ( <b>Abb. 7</b> )	
<b>Freitag, 28. 8.</b>	18.15 (75 min)	<b>Individuelles Aufwärmprogramm</b> (15 min) <b>Flankenkugeln aus dem Lauf</b> (15 min) Abwechselnd Flanken von rechts und links auf 2 Angriffsspitzen <b>Spiel 8 gegen 8 auf ein Tor</b> Nach jeweils 10 Angriffen werden die Aufgaben gewechselt (20 min) <b>Torschußtraining</b> (20 min) <b>Auslaufen</b> (5 min)  Hinweis: Besonderes Ziel dieser Trainingseinheit war es, unseren Ersatztorwart auf das Turnier in Hennef vorzubereiten, da unser 1. Torwart mit der U-18-Nationalmannschaft in Bulgarien weilte.	
	19.00	Freundschaftsspiel gegen VfL Schwerte (12:0)	
<b>29./30. 8.</b>		<b>Turnier Tura Hennef</b> (Spielzeit 2mal 20 min) Spiele gegen 1. FC Kaiserslautern (0:3), Borussia Mönchengladbach (1:1) und gegen den Gastgeber Tura Hennef (3:0).	



## WEITERBILDUNG

### Systemische Sportpsychologie für Trainer und Betreuer

Einführungsseminar: 17. bis 19. 6. 1988

Nähere Informationen unter dem Stichwort „Sportpsychologie“!

### Siegener Privat-Institut für Psychologie

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

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

Fordern Sie auch unsere Information über die langfristige Weiterbildung in Sportpsychologie und Einzelberatung von Trainern und Sportlern an.

## Letzte Vorbereitungswoche (31. 8. bis 6. 9.)

31. 8.	18.00 (150 min)	<b>Regenerationstraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45 min Waldlauf (langsamer Lauf)</li> <li>- Sauna, Massage/Unterwassermassage</li> <li>- Auf freiwilliger Basis konnte auch der Kraftraum benutzt werden (allerdings nur unter fachgerechter Anleitung).</li> </ul>
	18.15 (105 min)	<b>Aufwärmprogramm (35 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 min Geländelauf (4 min auf 1000 m)</li> <li>- 10 min Stretching</li> </ul> <p>4 Übungen (Oberschenkelstrecker, -beuger, Schenkelanzieher und Schenkelabspreizer) werden gemeinsam durchgeführt. Danach führt jeder Spieler individuell weitere Dehnübungen durch, um auf persönliche muskuläre Schwächen eingehen zu können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufformen in der Spielerreihe (10 min)</li> </ul> <p>Die Spieler reihen sich zu zweit hintereinander auf und traben auf einem Rundkurs. Die jeweils letzten Spieler übernehmen mit verschiedenen Aufgabenstellungen die Spitze.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gerader Spurt nach vorne</li> <li>- Slalom</li> <li>- Bocksprünge</li> </ul> <p><b>Spurtprogramm (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4mal 25 m</li> <li>- 4mal 40 m</li> <li>- 4mal 60 m</li> </ul> <p>Es wird aus verschiedenen Positionen gestartet: halbe Drehung, ganze Drehung, Hocke, Liegestütz, Langsitz, Schulter gegen Schulter drücken, Brust gegen Brust anspringen.</p> <p><u>Hinweis:</u></p> <p>Da hier die Schnelligkeit verbessert werden soll, wird auf ausreichende Pausen zwischen den Läufen geachtet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 m locker Traben</li> </ul> <p><b>Sprungkombinationen (15 min)</b></p> <p>Eine Sprungstrecke von 20 m soll mit möglichst wenigen Bodenkontakten übersprungen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2mal Hüpfen mit dem rechten Fuß</li> <li>- 2mal Hüpfen mit dem linken Fuß</li> <li>- 3mal Sprunglauf</li> <li>- 3mal Hocksprung</li> <li>- 400 m locker Traben</li> </ul> <p><b>Übungen mit Ball (45 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen an der Diagonalen (<b>Abb. 8</b>)</li> </ul> <p>Auf Kommando spurten die ersten 4 Spieler mit Ball um das mittlere Hütchen und übergeben den Ball an den nächsten Spieler. Ballübergabe kurz hinter dem mittleren Hütchen.</p> <p>Die diagonal gegenüberstehenden Gruppen agieren gemeinsam.</p> <p><u>Variation:</u></p> <p>Ballübergabe mit der Hand</p>

Dienstag, 1. 9.

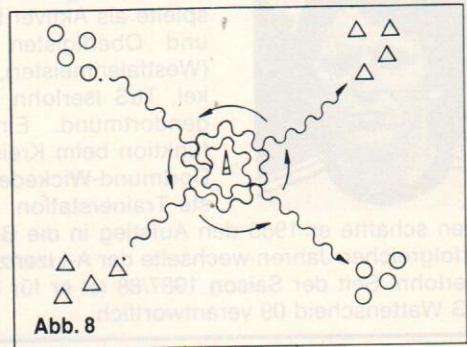


Abb. 8

Hinweis:

Da es sich hierbei um eine sehr bewegungsintensive Übung handelt, werden Pausen eingeflochten: Dehnübungen, Ball jonglieren und Kräftigungsgymnastik (jeweils in der 4er-Gruppe).

- Übungen an der Slalomreihe
- Slalom um die Hütchen, Ball auf der anderen Seite übergeben
- Übergabe mit dem Ball in der Hand
- Dribbelnd jedes Hütchen umkreisen (Drehrichtung jeweils ändern)

## ALUDUR®

# Trainer- und Spielerkabine



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

Fordern Sie Detailunterlagen an bei

## AWW

**ALUMINIUM WERKE WUTÖSCHINGEN GMBH**  
 D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/81-0  
 Telex 07 921 435 · Telefax 077 46/81217





## Franz-Josef Kneuper

Der 35jährige Franz-Josef Kneuper spielte als Aktiver bei den Verbands- und Oberligisten TuS Neuenrade (Westfalenmeister), DSC Wanne-Eickel, TuS Iserlohn und Hellweg Lütgendortmund. Eine Spielertrainerfunktion beim Kreisligisten Westfalia Dortmund-Wickede war 1982 die erste Trainerstation. Mit dem Kreisligisten schaffte er 1983 den Aufstieg in die Bezirksliga. Nach 3 erfolgreichen Jahren wechselte der A-Lizenz-Inhaber zum TuS Iserlohn. Seit der Saison 1987/88 ist er für die A1-Jugend der SG Wattenscheid 09 verantwortlich.



## Klaus Scholz

Der 27jährige studiert an der Sporthochschule Köln Diplom-Sportwissenschaften und an der Universität Köln Pädagogik. Der B-Lizenz-Inhaber war für die Gelsenkirchener Vereine VfL Resse 08 und Arminia Ückendorf aktiv. Als Trainer wechselte er nach den Stationen Resse 08 und Erle 19 zur SG Wattenscheid 09, für die er nun schon in der 5. Saison eine Trainerfunktion ausübt.

In der Saison 1987/88 ist er Assistententrainer der A1-Jugend.

Donnerstag, 3. 9.		<p>Hinweis: In den durchgeführten Pausen beschäftigen sich 2 Spieler mit einem Ball.</p> <p><b>Auslaufen</b> (5 min)</p>
	18.30	Pokalspiel gegen Vorwärts Werne (6:2)
	18.15 (105 min)	<p><b>Aufwärmprogramm</b> (40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 min Geländelauf</li> <li>- 15 min Kräftigungsgymnastik (hier wurde besonders auf die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur Wert gelegt)</li> <li>- 10 min Stretching</li> </ul> <p><b>Fang- und Reaktionsspiel</b> (10 min)</p> <p>2 Mannschaften laufen gegeneinander (Abb. 9)</p>

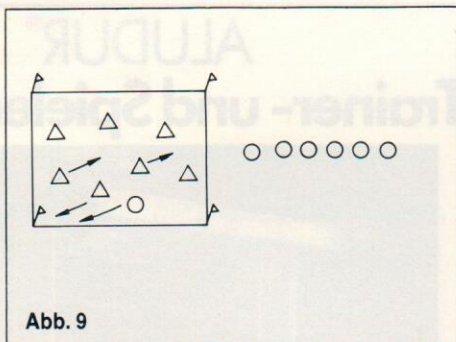


Abb. 9

Auf Kommando des Trainers versucht der 1. Spieler der Mannschaft A, einen Spieler der Mannschaft B abzuschlagen. Ist ihm dies gelungen,

Freitag, 4. 9.		<p>gen, so darf der 2. Spieler der Mannschaft A sofort weiter fangen. Die Abgeschlagenen und die Fänger verlassen unmittelbar das Viereck. Der Sieger wird durch Zeitnahme ermittelt (3 Durchgänge).</p> <p><b>Positionsspiel</b> (3mal 5 min)</p> <p>Spiel 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld. Die Spieler bewegen sich in vorgegebenen Positionen. Die zulässigen Ballkontakte werden variiert. In den Pausen Ballgewöhnungsübungen.</p> <p><b>Spiel 8 gegen 8 auf 2 kleine Tore</b> (2mal 10 min)</p> <p><b>Auslaufen/Dehnen</b> (5 min)</p>
	18.15 (90 min)	<p><b>Individuelles Aufwärmen</b> (15 min)</p> <p><b>Spiel 5 gegen 2</b> (10 min)</p> <p><b>Training von Standardsituationen</b> (20 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eckbälle</li> <li>- Freistöße</li> </ul> <p><b>Abschließende technisch-taktische Spielvorbereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flanken aus dem Lauf von rechts und links auf 2 Angriffsspitzen (15 min)</li> <li>- Spiel 9 gegen 9 auf 2 Normaltore an den beiden Strafräumen (20 min)</li> <li>- Jeder Spieler schießt einen Elfmeter</li> </ul> <p><b>Auslaufen</b> (5 min)</p>
	11.00	1. Meisterschaftsspiel gegen SV Soest (7:0)

## Praktische Lehrtafeln



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

Im Inland frei Haus!

nur DM 179,-

Ohne Abb.:

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

Zzgl. Versandspesen

nur DM 34,80

**Philippa**  
Bestellkarte  
Seite 19!

## Hinweis der Redaktion

Dieses Saisonvorbereitungsprogramm der A-Jugend der SG Wattenscheid 09 bildet den Start für eine Serie über die Nachwuchsarbeit der Bundesligavereine.

Diese Beiträge über den höchsten Leistungsbereich im Jugendfußball sollen die bisher vorrangig für den unteren und mittleren Leistungsbereich veröffentlichten Trainingsgrundsätze und -programme ergänzen. Denn obwohl die Trainingsmethodik dieser höchsten Leistungsebene nicht ohne weiteres auf alle anderen Spielklassen zu übertragen ist, so kann sie vielleicht doch als die ideale Realisierung allgemeiner Grundsätze des Jugendtrainings eine Vorbildfunktion ausüben.

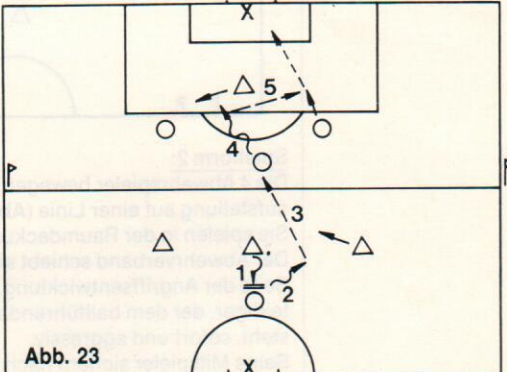
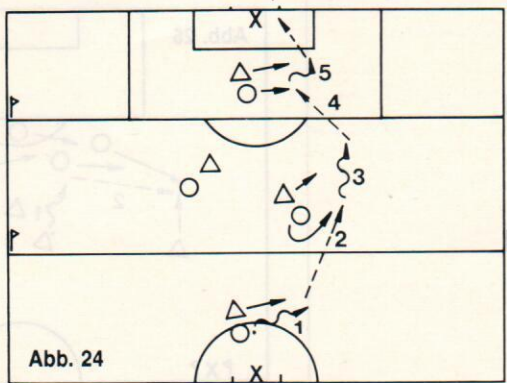
Indem somit also trainingsmethodische Richtlinien vorgegeben werden, können die Trainer aller Jugendmannschaften wichtige Tipps für ihre Trainingspraxis erhalten. Darüber hinaus gibt es sicherlich zahlreiche Probleme und Themenbereiche, die neben der Trainingsarbeit in einer bestimmten Form für alle Jugendmannschaften gleich aktuell sind: Verhältnis zur Schule/zum Beruf, sportmedizinischer Bereich, außersportliche Jugendarbeit etc.

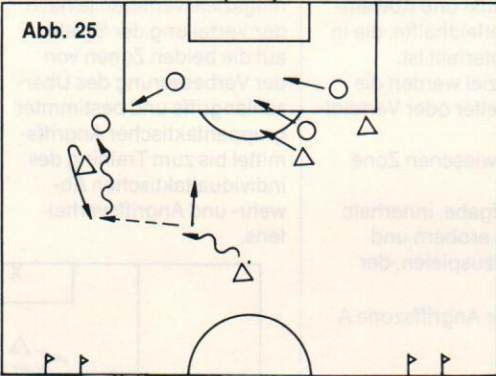
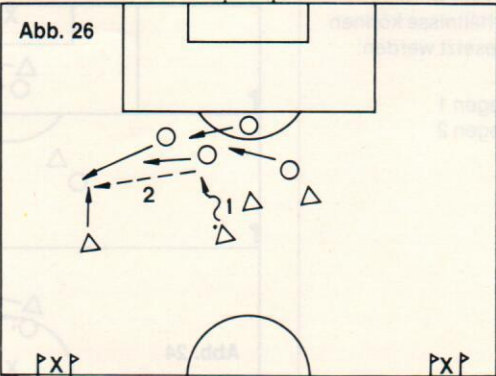
Norbert Vieth

# Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4


3. Teil

## Veränderung spieltaktischer Aspekte

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Begrenzung der Aktionsräume: Zonenspiel	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW und festgelegten Spielerzahlverhältnissen in einer Angriffs- und Abwehrzone. Spiel von Tor zu Tor in einer Spielfeldhälfte, die in eine Abwehr- und eine Angriffszone unterteilt ist.</p> <p>Je nach Leistungsstand und Trainingsziel werden die Spieler der beiden 4er-Teams als Angreifer oder Verteidiger auf diese beiden Bereiche verteilt.</p> <p>Die Spieler dürfen sich nur in der zugewiesenen Zone bewegen.</p> <p>Die Abwehrspieler haben somit die Aufgabe, innerhalb des Verteidigungsbereichs den Ball zu erobern und einen Mitspieler in der Angriffszone anzuspielen, der zum Torerfolg kommen soll (<b>Abb. 23</b>).</p> <p>Mögliche Spielerzahlverhältnisse in der Angriffszone A und Abwehrzone B:</p> <p>A: 3 gegen 1      und B: 1 gegen 3                      A: 2 gegen 2      und B: 2 gegen 2                      A: 1 gegen 3      und B: 3 gegen 1                      A: 1 gegen 1      und B: 3 gegen 3</p>	<p>Die spieltaktischen Trainingsziele variieren je nach der Verteilung der Spieler auf die beiden Zonen von der Verbesserung des Überzahlangriffs und bestimmter gruppentaktischer Angriffsmittel bis zum Training des individualtaktischen Abwehr- und Angriffsverhaltens.</p>	 <p>Abb. 23</p>
	<p>Drei-Zonen-Spiel:                      Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW, aber Aufteilung der Spieler auf drei Bereiche (<b>Abb. 24</b>):                      Abwehrzone A, Mittelzone B und Angriffszone C.                      Der ballbesitzende Spieler hat die Aufgabe, einen Mitspieler in der nächsten Zone anzuspielen.</p> <p>Tore können nur aus dem Bereich C erzielt werden.</p> <p>Durch unterschiedliche Spielerzahlverhältnisse können wieder spieltaktische Schwerpunkte gesetzt werden:</p> <p>Zwei Beispiele:                      A: 1 gegen 1    B: 2 gegen 2    C: 1 gegen 1                      A: 2 gegen 1    B: 1 gegen 1    C: 1 gegen 2</p>	<p>Beispiel 1:                      Zuspiespiel in die Angriffsspitze aus dem Zusammenspiel im Mittelfeld</p> <p>Beispiel 2:                      Unterzahlangriff</p>	 <p>Abb. 24</p>

Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
<p>Vorschrift bestimmter Deckungsformen (Mann-/Raumdeckung)</p>	<p>4 gegen 4 in einer Spielfeldhälfte auf ein Normaltor und zwei Kleintore (2 Meter Breite) auf der Mittellinie.</p> <p><b>Spielform 1:</b> Die Spieler formieren sich zum Spiel 1 plus 3 gegen 3 plus 1: 1 Anspieler spielt mit 3 Angreifern gegen 3 manndeckende Abwehrspieler und einen Libero. Die Angreifer versuchen, sich im Zusammenspiel mit dem Anspieler gegen die Verteidiger durchzusetzen und zum Torschuß zu kommen. Der Anspieler darf nach einem Rückpaß von außerhalb des Strafraumes Tore erzielen. Die Abwehrspieler spielen grundsätzlich in der Manndeckung, die sie situativ durch ein gruppentaktisches Abwehrverhalten zu erweitern haben (Einrücken, Übergeben, Torsicherung). Bei Ballgewinn spielen die Abwehrspieler einen Kontergegenstoß auf die Kleintore (<b>Abb. 25</b>).</p>  <p><b>Spielform 2:</b> Die 4 Abwehrspieler bewegen sich nun in der Grundaufstellung auf einer Linie (<b>Abb. 26</b>). Sie spielen in der Raumdeckung. Der Abwehrverband schiebt sich gemeinsam auf die Seite der Angriffsentwicklung. Dabei attackiert der Verteidiger, der dem ballführenden Gegner am nächsten steht, sofort und aggressiv. Seine Mitspieler sichern nach hinten und seitlich ab.</p>	<p><u>Einführung in die verschiedenen Deckungsformen</u></p> <p><b>Abwehrspieler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf innere Linie achten</li> <li>- Anspiele auf den Gegner durch Dazwischenstarten abfangen oder ihn bei der Ballannahme stören</li> </ul> <p><b>Angriffsspieler:</b> Die Angreifer sollen verschiedene gruppentaktische Angriffsmittel anwenden (Positionswechsel, Übernehmen, Doppelpässe, Hinterlaufen).</p> <p><u>Abwehrverhalten in der Raumdeckung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der ballbesitzende Spieler ist unter Druck zu setzen</li> <li>- Durch eine seitlich versetzte Staffelung in Breite und Tiefe wird das gegnerische Paßspiel eingeschränkt und Anspielmöglichkeiten nach vorne werden verhindert</li> </ul>	
<p>Zuspielzwang im Angriff</p>	<p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW innerhalb einer Spielfeldhälfte. Vor einem Torschuß müssen zuerst alle Spieler durch ein Zuspiel am Angriffsaufbau beteiligt werden.</p> 	<p><u>Kontrollierter Angriffsaufbau</u></p> <p>Eine ballsichernde, über die gesamte Spielfeldbreite angelegte Angriffsführung ermöglicht die Beteiligung aller Spieler am Angriffsaufbau.</p>	<p>Diese Spielform ist besonders im Jugendbereich zur Integration schwächerer Spieler geeignet.</p>



Der  präsentiert:

# Fußballschule

## Training und Wettkampf

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

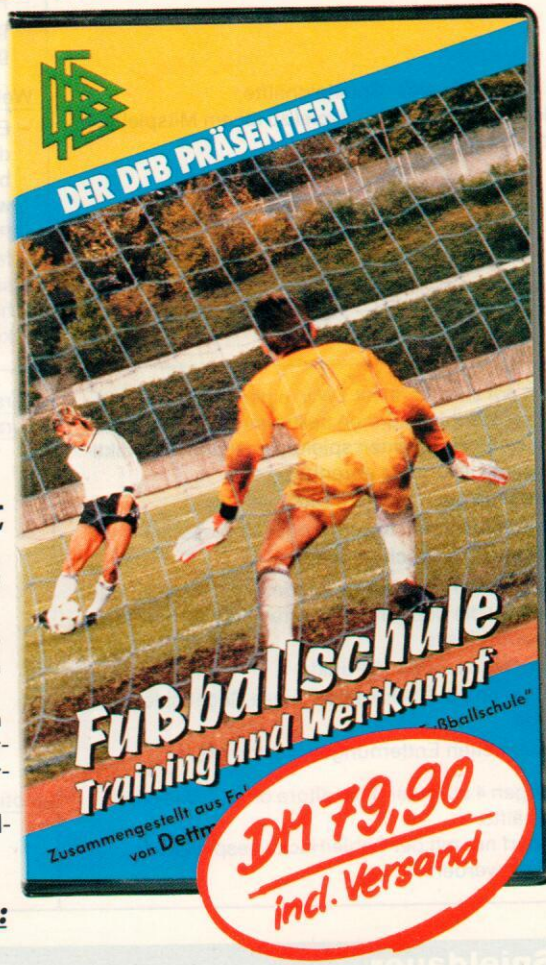
*Spielzeit: fast 3 Video-Stunden!*

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!

**Bestellschein**

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

Kundennummer: 1.14.

Vorname/Name:

Straße:

PLZ/Ort:

System (bitte ankreuzen):

VHS

Beta

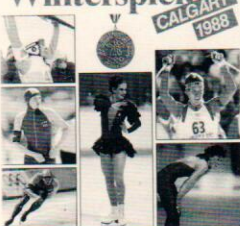
Video 2000

Datum/Unterschrift:

Coupon ausschneiden oder kopieren und einsenden an den  
**Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Straße 22, D-4400 Münster**

### Neu in unserem Versandprogramm:

**xv. Olympische Winterspiele**



**XV. Olympische Winterspiele – Calgary 1988**

Ein aufwendiger und umfangreicher Bildband mit vielen packenden Farbfotos und einer Ergebnisstatistik von allen Entscheidungen in Calgary. Deutscher Sportverlag (DDR). 168 Seiten **DM 45,-**

**richtig stretching**



**Dagmar Sternad: Richtig Stretching für Freizeit- und Leistungssportler.**

Mit theoretischer Einführung und zahlreichen Übungen. 127 Seiten, mit vielen Fotos und Abbildungen **DM 12,80**

**Ulrich Jonath (Hg.): Lexikon Trainingslehre.**

Umfassendes Fachwörterbuch aller Begriffe aus der Trainingslehre. Mit umfassendem Literaturverzeichnis. Vollständig überarbeitete Neuauflage. 345 Seiten. **DM 16,80**



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

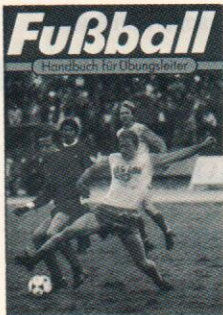
Veränderung der Zuspielform / Torabschlußform			
Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
Festgelegte Zuspielformen	<p>Spiel 4 gegen 4 im abgegrenzten Spielraum. Für jedes Zuspiel zum Mitspieler mit dem Vollspann erhält die Mannschaft einen Punkt.</p> <p>Spiel 4 gegen 4 in einer Spielfeldhälfte. Für jedes weite und hohe Zuspiel zu einem Mitspieler erhält die Mannschaft einen Punkt.</p>	<p><u>Verbesserung des Vollspannstoßes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festgestelltes Fußgelenk des Spielbeins</li> <li>- Standbein in Stoßrichtung</li> <li>- Fußspitze des Spielbeins gerade und zum Boden gestreckt</li> </ul> <p><u>Weite Zuspiele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Raumaufteilung, die das gesamte Spielfeld einbezieht, ermöglicht ein weites Zusammenspiel</li> <li>- Positionswechsel schaffen neue Freiräume, in die sich die Spieler zum hohen Zuspiel freilaufen können</li> </ul>	
<p>Festgelegter Torabschluß</p> <p>Spiel nur mit der Sohle/Hacke</p>	<p>4 gegen 4 auf zwei Tore mit TW in einer Spielfeldhälfte. Für den Torabschluß können bestimmte Vorschriften gemacht werden, die einen spieltechnischen und -taktischen Aspekt besonders akzentuieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torabschluß nur mit einem Direktschuß</li> <li>- Torabschluß nur mit Kopfball oder Volleyschuß</li> <li>- Torabschluß nur nach Doppelpaß</li> </ul> <p>Eine weitere Methode, die ein bestimmtes Spielverhalten provoziert, ist die doppelte Torwertung für vorher festgelegte Torabschlüsse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tore im Nachschuß = 2 Punkte</li> <li>- Tore direkt nach Überdribbeln eines Gegenspielers = 2 Punkte</li> <li>- Tore aus weiten Entfernungen = 2 Punkte</li> </ul> <p>Spiel 4 gegen 4 auf zwei Normaltore ohne TW in einer Spielfeldhälfte. Der Ball darf nur mit der Sohle/Hacke gespielt oder geschossen werden.</p>	<p><u>Verschiedene Formen des Torabschlusses</u></p> <p><u>Motivierendes Aufwärmen</u></p>	

Veränderung der Spieldauer			
Variationsbeispiel(e)	Organisationsform/Spielbeschreibung	Trainingsschwerpunkt/ Korrekturhinweise	Anmerkungen
<p>Verlängerung der Spieldauer</p> <p>Verkürzung der Spieldauer</p>	<p>Allgemeine Bemerkungen zur Spieldauer: Eine konkrete Angabe für eine Mindest- oder Höchstzeit für das Spiel 4 gegen 4 kann nicht gemacht werden, da sich die einzelnen Spielformen in ihrer Belastungsintensität doch erheblich unterscheiden. An dieser Stelle sei auf den Artikel von GERISCH/TRITSCHOKS („fußballtraining“ 2/83, Seite 15–16) verwiesen, die generelle Kriterien für die Dauer von Spielformen aufzustellen versuchen und folgende praxisnahe Anleitung geben: „Ein für den erfahrenen Trainer aussagekräftigeres Kriterium zur Bestimmung der Belastungsintensität und der Pausengestaltung ist der aus dem Zustand und dem Verhalten des Spielers (Gesichtsfarbe, Atmung, Körperhaltung, Ansprechbarkeit etc.) ableitbare <b>Gesamteindruck</b>.“</p>	<p><u>Höhere konditionelle Belastung</u></p> <p><u>Niedrigere konditionelle Belastung</u></p>	

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

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

## 4. Übungssammlungen

- Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**
- Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**



### Alte Jahrgänge

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

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

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

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



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

### 3. Torwarttraining

- Hoek:** Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 S. **DM 27,00**
- Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten, **DM 24,00**
- Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos. Neuaufgabe Sept. '87. **DM 32,-**

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

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

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

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

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

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

## 5. Sonstiges



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

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

niken, Kopfballschuss, 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 (Hallen-Training). Zahlreiche Übungen auf 80 Doppelkarten mit erläuterndem Beiheft und prakt. Karteikasten **DM 28,00**

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

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

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



**Sportdater 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**

# 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 im Vorjahr der August-Ausgabe von „fußballtraining“ beigelegt; hier in Wort und Bild eine Kostprobe.

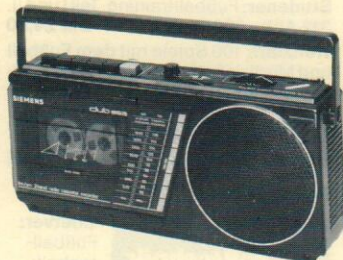
### ● Für 1 Punkt:

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



### ●● Für 2 Punkte:

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



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

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

### ●●● Für 3 Punkte:

- KETTLER-Trimmsset (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.

(2. Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 52,80, im Ausland DM 57,60, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift. **Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.**

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

(Datum/Unterschrift) \_\_\_\_\_

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