

fußball training

8/9

6. Jahrgang
August/September 1988

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

Schwerpunktheft:

Kinder- und Jugendtraining



In dieser Ausgabe

Gerhard Bauer Die aktuelle Situation des Jugendtrainings (1. Teil)	4
Gunnar Gerisch · Erich Rutemöller · Stefan Lottermann Leistungsorientiertes A-Jugendtraining	11
Dietrich Weise Neue Wege in der Talentförderung	21
Gero Bisanz Konditionstraining für B- und A-Jugendliche	25
Dieter Bremer Jugendfußball heute	31
Tina Theune-Meyer Trend zu 7er-Teams im Mädchenfußball	37
Detlev Brüggemann Talentförderung der leisen Töne (1. Teil)	45
Hans-Wilhelm Loßmann · Thomas Schaaf Profis als Jugendtrainer (1. Teil)	53

fußball training

*Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter*

Herausgeber:

Gero Bisanz; Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutemöller

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Es darf nicht nur bei den Bundesligavereinen eine engagierte Jugendarbeit betrieben werden. Nur mit der Förderung breiter Talentschichten wird die Zukunft des Fußballs gesichert.

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“

△ ○ Spieler

X Torwart

△, ○, ●, X, ● Spieler am Ball

⊗ Anspieler

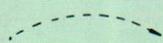
○ ○ ① ② Kennzeichnung der Spieler
A B

→ Laufweg

- - - - - → Paßweg/Torschuß



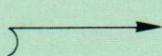
Ballhochwurf



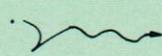
Flanke



Dribbling



Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinde



Lauf mit Ball mit Richtungsänderung



Gero Bisanz

Herausgeber
und Schriftleiter von
„fußballtraining“

Liebe Leser,

im Zusammenhang der Ursachenforschung für das Fehlen spielerisch-kreativer Elemente, für den Mangel an Spielern mit Weltklasseformat und an Spielerpersönlichkeiten unter anderem auch bei der deutschen Nationalmannschaft während der zurückliegenden Europameisterschaft ist wieder einmal eine verstärkte Diskussion über die Situation im Jugendfußball aufgekommen.

Es reicht aber nicht aus, immer nur dann über die Nachwuchsarbeit zu lamentieren, wenn sich im Hochleistungsfußball irgendwelche negativen Tendenzen zeigen.

Auf der anderen Seite kann so ein Höhepunkt wie die Europameisterschaft als objektiver Gradmesser für alle Bereiche des Fußballs wirken. Unter diesem Blickwinkel ist sicherlich auch für den Jugendbereich eine Standortbestimmung angebracht. Aber nur dann, wenn über einseitige Schuldzuweisungen, unzureichende Folgerungen und oberflächliche Prognosen hinausgedacht wird und auf der Grundlage einer objektiven Situationsanalyse pragmatische Verbesserungsvorschläge gemacht werden, kann sich eine EM auf den Jugendfußball und damit auch auf den gesamten Fußball positiv auswirken.

So besteht durchaus eine Verbindung zwischen diesem Schwerpunktheft zum „Kinder- und Jugendtraining“ und der vorhergehenden EM-Ausgabe von „fußballtraining“.

Diese Doppelausgabe bietet viel Raum, über isolierte trainingspraktische Tips und Übungskonzepte hinaus detailliert über Grundtendenzen im Jugendfußball zu diskutieren und auch einige auf diese veränderte Situation abgestimmte Lösungskonzepte vorzustellen.

Gerhard Bauer zieht eine kritische Bilanz der derzeitigen Situation im Jugendfußball und unterstreicht seine Forderung nach tiefgreifenden Veränderungen in der Talentwerbung, der Talentichtung und der Talentförderung mit erschreckenden Negativzahlen in der Mitgliederentwicklung.

Dieter Bremer ergänzt diese Bilanz mit weiteren Problemaspekten aus dem Umfeld des Fußballs und bietet konstruktive organisatorische und strukturelle Verbesserungsvorschläge an.

Das von **Dietrich Weise** geleitete und vorgestellte Pilotprojekt zur Talentförderung möchte auch nicht nur eine einmalige Initiative sein, sondern ein zukunftsweisendes Konzept für die systematische Ausbildung breiterer Talentschichten vorstellen, bei dem Industrie und Jugendfußball auf unterster Leistungsebene eine Kooperation eingehen.

Der Beitrag von **Detlev Brüggemann** beschreibt eine trainingsorganisatorische und -praktische Antwort des Fußball-

und Leichtathletik-Verbandes Westfalen auf die neuen Erfordernisse in der Talentförderung.

Wie **Hans-Wilhelm Loßmann** an einem besonderen Trainerkonzept des SV Werder Bremen (Profispieler **Thomas Schaaf** als B-Jugendtrainer) verdeutlicht, werden nicht nur auf Verbands-ebene aktiv neue Initiativen zur Talentförderung entwickelt, sondern es handeln auch viele Vereinsfunktionäre durchaus nicht nur nach dem Motto „Das haben wir immer schon so gemacht, das werden wir auch in Zukunft so machen“.

Obwohl der Mädchen- und Damenfußball sich noch mit ganz anders gelagerten Schwierigkeiten auseinanderzusetzen hat, stimmen doch die meisten der Negativtrends dort tendenziell mit denen im Jungenfußball überein. Entsprechend können die vorgenannten Lösungskonzepte durchaus auf den Mädchenfußball übertragen werden.

Umgekehrt sind aus diesem Grund aber auch die von **Tina Theune-Meyer** aufgezeigten Vorschläge und trainingspraktischen Konsequenzen für alle Jugendmannschaften aktuell.

Wie alle diese Initiativen beweisen, gibt es im Jugendbereich viele engagierte Trainer und Trainerinnen, die angesichts der Negativentwicklungen nicht in Pessimismus verfallen, sondern sich der neuen Situation stellen und die Zukunftsaufgaben im Jugendfußball zu meistern versuchen.

Die einzelnen Lösungskonzepte werden sicherlich von vielen Trainern im Jugendbereich überprüft werden, viele werden vielleicht auch mit Unverständnis reagieren, weil die Trainingsrealität bei ihnen ganz anders aussieht.

In einem stimmen aber alle Konzepte überein: Sie gehen nicht von einer Idealvorstellung des Jugendfußballs aus, sondern sie versuchen, in verschiedenen Leistungs- und Altersbereichen auf unterschiedliche Grundprobleme des Jugendfußballs durch richtung- und zukunftsweisende Konzepte zu reagieren.

Inwiefern einzelne Vorschläge auf die Verbands-, Vereins- oder Mannschaftsebene übertragen werden können, bleibt dem Engagement und der Phantasie der einzelnen Jugendfunktionäre und -trainer überlassen.

Denn: Nur viele kleine Schritte in die richtige Richtung helfen dem Jugend- und damit auch dem Seniorenfußball weiter!

Gero Bisanz

(Gero Bisanz)

Auf der Grundlage einer Standortbestimmung müssen praktische Verbesserungsvorschläge gemacht werden, um dem Jugendfußball zu helfen.



Foto: Horstmüller

Gerhard Bauer

Die aktuelle Situation des Jugendtrainings

1. Folge

Fußball – Volkssport Nummer 1 in Deutschland

Nach wie vor ist Fußball der Volkssport Nummer 1 in Deutschland.

Fußball ist immer noch die beliebteste Schulsportart, Fußball hat mit dem DFB den größten deutschen Sportfachverband und die meisten aktiven und passiven Mitglieder, Fußball lockt die meisten Zuschauer in die Stadien und an die Fernseh-schirme.

Die Gründe für die Beliebtheit dieses Sportes sind bei den aktiven Spielern ebenso vielfältig (Tab. 1) wie bei den Zuschauern.

Deutscher Fußball in der Krise

Aber, trotz der Europameisterschaft 1988, die begeisternde Spiele nach Deutschland importiert hat, und trotz eines Superangebotes der Medien für die Übertragungsrechte des hiesigen Profifußballs werden die Anzeichen dafür, daß der Fußball hierzulande einer Krise entgegen geht, ja vielleicht sogar in Gefahr gerät, seine zumindest internationale Vormachtstellung zu verspielen, unübersehbar.

Die Statistiken des DFB sprechen eine deutliche Sprache (Tab. 2). Der **Rückgang an aktiven Jugendspielern und Jugendmannschaften** ist zwar nur ein vordergründiges, aber nicht minder alarmierendes Signal. Er ist nämlich nicht nur

durch die geburtschwachen Jahrgänge zu erklären; der Rückgang muß auf andere, tiefer wurzelnde Ursachen zurückgeführt werden.

Es sind mit Sicherheit vielfältige gesellschaftliche Veränderungen, die bei der Jugend zu einer gewissen Fußballmüdigkeit und vor allem zu einer Leistungsabstinenz geführt haben. Das sogenannte „Drop out-Phänomen“, das die anderen etablierten Sportarten längst erfaßt hat, macht inzwischen auch vor dem Fußball nicht mehr Halt.

Das statistische Zahlenmaterial von **Tab. 2** belegt dies eindeutig.

Als **Gründe für diese Negativentwicklung** können hier exemplarisch nur einige wesentliche Aspekte angeführt werden:

- 1 Das Bewegungsbedürfnis der Jugend nimmt (unter anderem durch die zunehmende Motorisierung) immer mehr ab; im gleichen Maße reduziert sich das Bedürfnis der Jugendlichen, sich in einem anspruchsvollem Laufspiel wie Fußball „auszuleben“.
- 2 Der Spielbetrieb der Jugend wird immer mehr durch Computer- und Videospiele befriedigt.
- 3 Die Anforderungen, die Schule und Elternhaus an die Schulleistungen stellen, nehmen zu; dadurch bleibt den Jugendlichen weniger Freizeit für Sport und Spiel.
- 4 Die Eltern der Kinder sind an den verlängerten Wochenen-

den (auch aufgrund der verbesserten Mobilität) häufig „auf Achse“ und empfinden den Wettkampfbetrieb, in den (zunehmend mehr!) bereits die jüngeren Kinder eingebunden sind, als Störung ihrer persönlichen Freizeitinteressen. Deshalb wird den Kindern häufig der Eintritt in den Fußballverein erst gar nicht genehmigt.

5 Andere attraktive Sportarten, wie Golf, Skilauf, Tauchen, Tennis, werden für zunehmend mehr Jugendliche zugänglich und erschwinglich. Dazu kommen die für Deutschland relativ neuen und damit die Neugierde reizenden Sportarten wie Badminton, Squash, Windsurfen.

Auch die althergebrachten traditionellen Lifetimesportarten wie Basketball, Radfahren, Volleyball und Tischtennis werben mit wirkungsvollen Mitteln, mit verbesserten Übungsstätten und Wettkampfororganisationen.

Durch die Vielzahl dieser Konkurrenzsportarten werden individuelle Sportbedürfnisse befriedigt.

Mit einem Wort, der Fußballsport wird durch allgemeine gesellschaftliche Veränderungen und insbesondere auch durch ein verändertes Freizeit- und Sportangebot bedrängt.

Die Veränderungen schlagen im Seniorensport derzeit noch nicht spürbar durch. Sie werden deshalb von vielen noch zu wenig als Gefahr erkannt und noch zu wenig zum Anlaß für eine kritische Reflexion genommen.

Im Jugendfußball stehen die Zeichen aber bereits sichtbar „auf Sturm“. Das läßt sich sowohl quantitativ wie qualitativ belegen.

Den quantitativen Beweis liefert das Zahlenmaterial aus Tab. 2; den qualitativen Beleg erhält man in Gesprächen mit erfahrenen Jugendspitzentrainern. Sie führen alle Klage darüber, daß sich die spielerische, insbesondere die spieltechnische Leistungsfähigkeit der A-Jugendsspieler drastisch verschlechtert hat.

Berti Vogts, der verantwortliche Jugendtrainer des DFB, hat die Zeichen der Zeit längst erkannt und mit seinem Konzept eines Stützpunktrainings für 15- bis 18jährige Talente (bundesweit in 10 Stützpunkten) eine vorbildliche Aktion gestartet. Auch der **Württembergische Fußballverband** hat mit seinen Projekten „Kindgerechtes Jugendtraining“ und „Jugendtrai-

Befriedigung von	Junioren	Senioren	Veteranen
- Funktionslust	× ×	× × ×	× ×
- Bewegungsbedürfnis	× × ×	× ×	× ×
- Spieltrieb	× × ×	× ×	× ×
- Kampf-/Jagdtrieb	× × ×	× ×	×
- Geselligkeitsbedürfnis	× ×	×	× × ×
- Leistungsstreben	× ×	× × ×	×
- Selbstverwirklichung:			
- Ansehen	× ×	× × ×	×
- soziale Stellung	× ×	× × ×	×
- Show/Selbstdarstellung	× ×	× × ×	×
- sportliche Zielsetzung	× × ×	× × ×	× ×
- Gesundheit	×	× ×	× × ×
- Freizeitnutzung	× × ×	× × ×	× × ×
- Ausgleich zu Schule/Beruf	× ×	× ×	× ×
- finanzielle Anreize	×	× × ×	-
- Berufung in Auswahlmannschaft	× ×	× ×	-

Tab. 1: Wesentliche Aspekte für die Beliebtheit des Fußballsports bei den aktiven Spielern (Richtwerte)

ner-Lizenz“ (geleitet von den Verbandssportlehrern Sauter und Albeck) den richtigen Weg eingeschlagen.

Diese Maßnahmen reichen aber alleine noch lange nicht aus.

Es müssen viele weitere tiefgreifende Veränderungen in der Talentwerbung, der Talentsichtung und der Talentförderung eingeleitet werden, wenn der Fußballsport in Deutschland mittel- und langfristig nicht dauerhaft ins Hintertreffen geraten soll.

	Männliche Jugendliche in der BR Deutschland		Männliche Jugendliche im DFB	
	6-14 Jahre	14-18 Jahre	6-14 Jahre	14-18 Jahre
1975	4 107 886 - 15,3%	1 956 888 + 9,3%	659 331 + 13,2%	525 625 + 8,2%
1979	3 480 135 - 23,1%	2 156 480 - 5,5%	759 248 + 1,9%	572 428 + 5,0%
1983	2 677 217	2 038 357	773 190 - 6,6%	601 976 - 25,5%
1987	nicht publik		722 199	448 591

Tab. 2: Vergleichende Anzahl der männlichen Jugendlichen in der BR Deutschland und der Zahl der jugendlichen Mitglieder des DFB in der Zeit von 1975 bis 1987

Kommentar zur Tab. 2:

Bei den männlichen Jugendlichen von 6 bis 14 Jahren war zwischen 1975 und 1979 mit - 15,3% und zwischen 1979 und 1983 mit - 23,1% ein deutlicher Geburtenrückgang zu verzeichnen. In den gleichen Zeiträumen konnte der DFB dennoch einen Zugang an Jugendlichen von 13,2% bzw. 1,9% erreichen.

Bei den Jugendlichen von 14 bis 18 Jahren stand zwischen 1979 und 1983 einem Geburtenrückgang von - 5,5% ein Mitgliederzuwachs von + 5,0% positiv gegenüber.

Seit 1983 weist der Trend aber erschreckend steil abwärts!

Zwischen 1983 und 1987 ist trotz eines vergleichbaren Geburtenrückgangs wie in den vorhergehenden Jahren - und der dort noch weitgehend aufgefangen wurde - ein Rückgang der Mitgliederzahlen bei den 6- bis 14jährigen von - 6,6%, bei den 14- bis 18jährigen sogar ein extrem hoher Mitgliederverlust von - 25,5% festzustellen.

Noch deutlicher wird die „Drop-out“-Tendenz, wenn man die Zahl der 6- bis 14jährigen Mitglieder ins Verhältnis zu den 14- bis 18jährigen Mitgliedern setzt und dabei im 4 Jahreszyklus hochrechnet: Im Jahr 1979 waren 759248 6- bis 14jährige gemeldet; im Jahre 1983 gab es 601976 14- bis 18jährige Mitglieder. Das entspricht einem Rückgang von 20,8%. Im Jahr 1983 waren 773190 6- bis 14jährige gemeldet; im Jahre 1987 gab es 448591 14- bis 18jährige Mitglieder. Das entspricht einem Rückgang von 41,98%.

Aus der Verdoppelung dieses Negativwertes zeichnet sich das große Problem des Jugendfußballs in Deutschland wohl am deutlichsten ab. Vor allem kann bei dieser Berechnung der Geburtenrückgang nicht mehr als Erklärung bzw. als Entschuldigung herangezogen werden, da es sich bei den zugrundegelegten Zahlen der 6- bis 14jährigen um Jugendliche handelt, die bereits einmal Mitglieder in Vereinen des DFB waren.

	E-/F-Jugend 6–10 Jahre	D-Jugend 10–12 Jahre	C-Jugend 12–14 Jahre	B-Jugend 14–16 Jahre	A-Jugend 16–18 Jahre
I. Entwicklung der Fähigkeiten zum Spielen					
1. Dauerhafte Freude am Spielen und Trainieren	Angstfreie Freude am Umgang mit dem springenden, rollenden Ball und am „Kicken“ des Balles	Freude am „Zusammenspielen“ und am „Spielen-Lernen“; Freude am Training	Freude am Zweikampf und am gemeinsamen Kampf um den Sieg	Freude an der Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit und deren Einsatz im Dienst der Mannschaft	Freude am leistungsorientierten Taktieren mit den eigenen technischen, konditionellen und taktischen Mitteln; Fußball ein Leben lang!
2. Allgemeine Koordinationsfähigkeit	Berechnung der Eigenbewegung des Balles; Allgemeinmotorik schulen	Verbesserung der Koordinierung von Ball- und Körperbewegung; Ballgefühl schulen	Stabilisierung der Alltagsmotorik und der allgemeinen Gewandtheit trotz gesteigerten Längenwachstums	Vielfältige Körperbeherrschung in Zweikampfsituationen; Härte gegenüber gegnerischen Attacken	Verbesserung der Bewegungsgeschicklichkeit unter Zeit- und Raumdruck und trotz gegnerischer Attacken
3. Spezielle technische Fertigkeiten	Ballführen; einfache Formen der An- und Mitnahme; Zuspiel und Tor-schuß mit Spann- und Innenseite	Alle Techniken und Grundformen in der Bewegung ohne Gegner und in einfachen Parteispielen	Feinformung der bekannten Grundformen; bewußtes Anwenden in Wettkampfübungen, in zirkulären Parteispielen und im Wettspiel	Positionsspezifische Techniken automatisieren; Dribbling und Tackling in Zweikampfübungen verbessern	Techniken zur Lösung taktischer Ziele bewußt anwenden (Eckstoß, Freistoß); alle Techniken in hohem Tempo und im Zweikampf beherrschen lernen
4. Allgemeine und spezielle Kondition	Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen; Langzeitausdauer und Gewandtheit durch Spielformen	Schnellkoordinierte Alltagsmotorik durch Lauf-, Rauf- und Tummelspiele und durch Staffeln	Allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit durch umfangreiche Lauf- und Körperschule (Gymnastik)	Beginn eines allgemeinen und speziellen Krafttrainings; Schnelligkeitstraining und gemischt aerobe Ausdauer	Sprung-Training der Schußkraft; Kräftigung der Rumpfmuskulatur; anaerobe Ausdauer; spezielle Schnelligkeit mit und ohne Ball
5. Taktische Kenntnisse, taktische Handlungsfähigkeiten	Erfassung des Spielgedankens „Tore erzielen und Tore verhindern“ durch gemeinsames Angreifen und Abwehren	Einhalten vorgegebener Spielräume und Lösen der damit gegebenen Aufgaben; individuelle taktische Handlungen (Freilaufen, Decken)	Verbesserung des Zusammenspiels (Gruppentaktik); taktisch richtiges Verhalten bei Standardsituationen	Kenntnis der Taktik des Spieltages und Verbesserung des Handelns im mannschaftstaktischen Rahmen (Offensivspiel, Defensivspiel, Raumdeckung etc.)	Selbständiges und selbstverantwortliches taktisches Handeln durch Spielanalyse und durch Einsatz aller Persönlichkeitsqualitäten
6. Regelsicherheit	Kenntnis der Mindestregeln: Tor, Einwurf, Foulspiel, Abseits	Beachtung aller Regeln, spez.: Regel 4, 8–17	Anerkennung der Entscheidungen des Schiedsrichters	Bereitschaft, Spiele selbst zu pfeifen	Spiele selbst organisieren und leiten
II. Erziehung, Selbstverwirklichung durch Spielen					
1. Leistungsbereitschaft im Training und Spiel steigern	In Lauf- und Tummelspielen lernen, verschiedene Spielideen durch persönlichen Einsatz zu realisieren; gestellte Aufgaben im Training erfüllen	Spielfreude und Kraftüberschuß in Spielleistung ummünzen; Spielen und Üben im Training auch selbstständig nach Anweisung	Entwicklungsbedingte Unlustgefühle und Leistungseinbrüche bewältigen lernen; den gemeinsamen Erfolg der Mannschaft als Hauptmotiv erleben und nützen	Streben nach persönlicher Leistung durch Verbesserung der leistungsbestimmenden Faktoren Technik und Kondition; Meidung von Alkohol und Nikotin	Beruf/Schule und neue Interessen mit den sportlichen Zielen koordinieren; Entwicklung zusätzlicher (extrinsischer) Motive; Streben nach Einsatz in der 1. Seniorenmannschaft

Bestellschein

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

System (bitte ankreuzen):
 VHS
 Beta
 Video 2000

Datum/Unterschrift:

Kundennummer: 114.

Vorname/Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Coupon ausschneiden oder kopieren und einsenden an den

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

Der  präsentiert:

Fußballschule

Training und Wettkampf

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

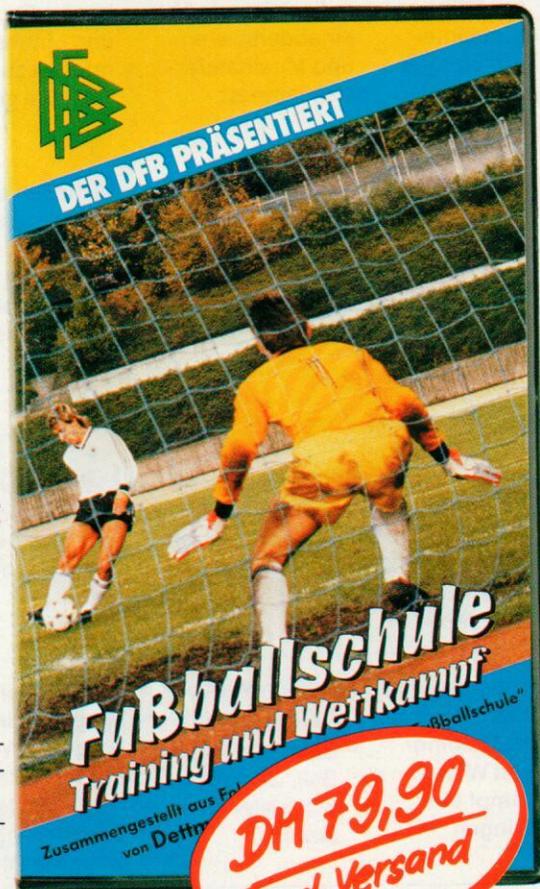
*Spielzeit: fast
 3 Video-Stunden!*

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!

Neue Bücher für Fitness und Gesundheit!



Hamm/Weber: Sporternährung praxisnah
 Das Buch zeigt die Zusammenhänge zwischen Training und Ernährung auf und gibt mit detaillierten Ernährungsplänen und Rezeptbeispielen praktische Hilfe für den täglichen Gebrauch.
 135 S., zahlr. Tabellen und Abb.

DM 24,80



Grosser u.a.: Richtig Muskeltraining
 Grundlagen und Trainingsprogramme. Praktischer Leitfaden mit Übungsprogrammen für Freizeit- und Leistungssport.
 3. Aufl. 1987. 127 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos.

DM 12,80



Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln
 Mit Hinweisen zur Selbsthilfe. Diagnostisches Handbuch zur Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Sportverletzungen. Verständlich geschrieben und übersichtlich gegliedert.
 212 S., zahlreiche Abb.

DM 42,00

Bestellschein auf Seite 51 benutzen!

Aufgerufen zum Denken und Handeln sind alle, die sich dem Fußballsport verpflichtet fühlen. Die Funktionäre und die Cheftrainer der Fußballverbände und Fußballvereine, die Lehrer an Schulen und Hochschulen, die Sponsoren und Mäzene des Fußballsports, die aktiven Spieler (vor allem nach Beendigung ihrer Laufbahn) und vor allem die Übungsleiter und Trainer von Jugendmannschaften.

Verbesserungsvorschläge

Was ist angesichts der vorstehend genannten und zahlreicher weiterer ungünstiger Einflüsse zu tun, um den negativen Trend zu stoppen und eine Wende zum Positiven einzuleiten? Auch dazu können hier nur einige Anregungen gegeben und beispielhafte Forderungen gestellt werden.

Gezielte Problemanalyse

Die Landesverbände und der DFB als Dachverband müssen die Veränderungen mit dem gebotenen Ernst behandeln. Die Symptome müssen systematisch analysiert und diskutiert werden.

Vor allem aber müssen aufgrund dieser Erkenntnisse tatkräftig und schnell wirksame Lösungen angeboten werden. Die Tatsache, daß die Jugendarbeit heute wichtiger denn je ist (weil die Talente weniger werden), muß durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit in das Bewußtsein aller Vereinsfunktionäre eingehämmert werden. Der DFB sollte dabei noch mehr als bisher die Rolle des Vordenkers und Lenkers übernehmen.

Geeignete Informationsträger

Die notwendigen Informationen müssen schnell und gezielt über geeignete Informationsträger den Vereinen und ihren Mitarbeitern zugeleitet werden. Die DFB-eigene Zeitschrift „Fußball-Jugendleiter“ und diese Zeitschrift „fußballtraining“ wären ideal dafür geeignet. Sie sollten zur Pflichtlektüre aller Vereinsfunktionäre und Trainer werden.

Professionalisierung der Nachwuchsarbeit

Die Nachwuchsarbeit muß professionalisiert werden – und zwar gleichermaßen auf Verbandsebene und in den Vereinen. Durch die ehrenamtliche Ausschubarbeit in den Verbänden wurden in der Vergangenheit große Leistungen erzielt. Wegen der bereits geschilderten gesellschaftlichen Veränderungen und der großen Aufgaben, die auf die Nachwuchsarbeit zukommen, müssen den Jugendausschüssen jetzt aber **qualifizierte, hauptberuflich tätige Referenten** (mit Sachkenntnis im organisatorischen und sportfachlichen Bereich) zur Seite gestellt werden. Angesichts der großen Zahl an arbeitslosen Sportlehrern und Trainern dürfte die Besetzung von neu zu schaffenden Planstellen keine Probleme bereiten.

Zumindest jene Vereine, die ein Leistungssportkonzept verfolgen, müssen (endlich!) die Forderung in die Tat umsetzen, daß bereits für die Ausbildung der jüngsten Talente qualifizierte – und das heißt in der Regel auch **lizenzierte Trainer** beschäftigt werden.

Das setzt voraus, daß die **Jugendtats** der Vereine kräftig aufgestockt werden. Es ist ein unglaublicher Anachronismus, daß es bei Jahresumsätzen in Höhe von mehr als 200 Millionen Mark im deutschen Profifußball immer noch Lizenzspielervereine gibt, welche die Jugendarbeit mehr oder weniger zum „Nulltarif“ betreiben dürfen.

Der DFB sollte sich dabei auch nicht scheuen, dem internationalen Vorbild folgend (Frankreich, Holland), den Bundesligavereinen zukunftsweisende Auflagen zu machen.

Aber auch die leistungsorientierten Amateurvereine müssen ihre Positionen überdenken. Geld für abgehalfterte Profis ist verloren, Geld für die Jugendarbeit bringt Anerkennung und langfristig auch echten Gewinn!

Voraussetzung dafür ist allerdings, daß die Verbände die Satzungen noch mehr als bisher zu **Schutzbestimmungen für die talentfördernden Vereine** umwandeln.

Verbesserte Talentsichtung und -förderung

Letztlich müssen alle Maßnahmen einmünden in eine verbesserte Qualität der Spielerwerbung, der Talentsichtung der Talentförderung und der Trainingsgestaltung.

Die Spielerwerbung (zu verstehen als Aktivierung des für das Fußballspiel talentierten Jugendlichen und nicht als Abwerbung von Jugendlichen aus anderen Vereinen!) ist in anderen Sportarten längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Im Fußballsport war dazu in der Vergangenheit kaum eine Veranlassung gegeben. Die Talente haben auch ohne Zutun den Weg in die Vereine gefunden. Hier wird man zukünftig gewaltig umdenken müssen.

Teamchef **Beckenbauer** hat als Begründung für das Jugend-Stützpunkttraining zum Ausdruck gebracht:

„Früher war Fußball ein Selbstgänger. Heute müssen wir uns um die Zukunft des Fußballs Gedanken machen, müssen um den Fußball werben.“

Die Talentsichtung sollte auf breiterer Basis und mit allen personellen, organisatorischen und sportwissenschaftlichen Mitteln betrieben werden.

Die Talentförderung muß neue, den Zeitveränderungen angepasste Wege gehen (Talentschulen, Ferienakademien, Fußballinternate). Dazu sind Kreativität **und** Sachkenntnis; Idealismus **und** Professionalität nötig.

Der Deutsche Meister **Werder Bremen** geht nach Aussagen seines Trainers **Otto Rehgel** dabei bereits neue Wege. Er stellt jede Woche einen Lizenzspieler als „Vorbild- und Animationstrainer“ für die vereinseigene Jugend ab. – Das ist wahrlich eine nachahmenswerte Maßnahme!

Auch der berühmte „Blick über den Zaun“ in andere Länder und in andere Sportarten ist für die Verbesserung der Talentförderung sicher sehr hilfreich.

Verbesserung des Trainings

Die Trainingsgestaltung ist mit Sicherheit wesentlichster und wirkungsvollster Faktor der Talentförderung.

Hier sind vor allem die Jugendtrainer auf den Plan gerufen. Training ist dabei als mehrphasiger Gesamtprozeß zu verstehen; jede dieser Phasen muß überdacht und den neuesten Erkenntnissen der Wettkampfpraxis und der Sporttheorie angepaßt werden.

Folgende Phasen sind zu unterscheiden und den Besonderheiten des Jugendtrainings entsprechend zu strukturieren:

- Festlegung der Trainingsziele
- Planung des Trainings
- Durchführung des Trainings
- Kontrolle/Auswertung des Trainings

Wenn Training als zielorientierte und planvolle Maßnahme zur Vorbereitung auf den Wettkampf definiert wird, dann sind Zielorientierung und Planung unverzichtbare Voraussetzungen für eine erfolgreiche Trainingsarbeit.

Ebenso ist die kontinuierliche Analyse von Trainings- und Wettkampfergebnissen im Sinne eines Ist-Sollwert-Vergleichs

ches eine Bedingung für eine planvolle Steigerung der Trainings- und Wettkampfleistung von Jahr zu Jahr.

1. Phase: Festlegung der Trainingsziele:

Die Ziele des Fußball-Jugendtrainings leiten sich von folgenden Faktoren ab:

- Der Struktur und den Anforderungen des Wettkampfes der Jugend und der Senioren.
- Den Voraussetzungen und Forderungen der jeweiligen Alters-/Entwicklungsstufe.
- Den übergeordneten Richtzielen, die für das Sporttreiben der Jugendlichen ganz allgemein vom Deutschen Sportbund und den Kultusministerien der Länder auf der Grundlage der Erkenntnisse der Sportwissenschaften (insbesondere der Sportpädagogik, Sportmedizin, der Trainingslehre, der Sportpsychologie) formuliert werden.
- Den unterschiedlichen Voraussetzungen des jeweiligen Vereins (z. B. Ziele der Jugendarbeit, finanzielle/materielle/organisatorische Möglichkeiten, Trainingsanlage/Trainingsgeräte, Häufigkeit der Trainingseinheiten pro Woche und anderes mehr).

3 Zielgruppen des Trainings

Alle Ziele des Trainings münden letztlich in 3 Zielgruppen ein:

- Entwicklung der Fähigkeiten **zum** Spielen,
- Erziehung und Selbstverwirklichung **durch** Spielen,
- Entspannung, Erholung, Ausgleich **beim** Spielen.

In **Tab. 3** werden diesen Zielgruppen, aufgeschlüsselt nach den Altersstufen F-/E-/D-/C-/B-/A-Jugend, konkrete Etappenziele zugeordnet.

2. Phase: Planung des Trainings

Der Trainingsplan kann als „gedanklicher Vorentwurf“ der Trainingspraxis für unterschiedlich lange Zeiträume entworfen werden:

- Als mehrjähriger Perspektivplan
- Als Jahresplan
- Als mehrwöchiger Etappenplan
- Als Wochenplan
- Als Plan für die einzelne Trainingseinheit

Die Zielsetzungen und Inhalte für den **Perspektivplan** entnimmt der Jugendtrainer (zumindest solange er noch nicht über lange Erfahrung verfügt) sinnvollerweise den Vorgaben in Lehrplänen und Lehrbüchern.

Für den **Jahresplan** sind dann bereits die spezifischen Gegebenheiten, die der Trainer bei seinem Verein und seiner Mannschaft vorfindet, zu berücksichtigen. Dies gilt um so mehr, je kürzer die Zeiträume sind, für die ein Trainer plant und je präziser die reale Trainingsgestaltung vorgeplant werden muß.

Das Training ist ein komplexer Prozeß, der bestimmt wird von einer Vielzahl von **Einflußfaktoren**.

Diese sind bei der Planung mit zu berücksichtigen:

- Das Alter und das Trainingsalter der Spieler
- Der Leistungsstand der Spieler
- Die Zielsetzung des Vereins
- Die vorgegebenen Jahres-, Etappen-, Tagesziele
- Die individuellen Bedürfnisse, Interessen der Spieler

- Die Trainingsmethoden und -verfahren
- Die vorhandenen Hilfsmittel und Geräte
- Die äußeren und inneren Trainingsbedingungen

Wegen ihrer großen Bedeutung für die Trainingsplanung werden nachfolgend noch einige dieser Einflußfaktoren genauer beschrieben:

Trainingsbestimmende Faktoren

Die Spieler

Sie unterscheiden sich außer durch die entwicklungsstufenbedingten Besonderheiten vor allem

- in ihrem sportmotorischen Talent,
- in den konditionellen Fähigkeiten,
- in den taktischen Fähigkeiten,
- in den individuellen Zielsetzungen,
- in der Leistungsbereitschaft,
- im Übungsgrad und
- im Trainingszustand.

Vor allem beeinflußt auch die Anzahl der Spieler das Training ganz wesentlich mit.

Die Trainingshäufigkeit pro Woche

Sie beeinflußt Zielsetzung, Umfang, Intensität und Inhalte des Trainings wesentlich.

Je öfter trainiert werden kann um so besser. Auch Training zuhause ist wertvolles Training!

Die Übungsstätten und Trainingsgeräte

Schon das Verhältnis zwischen der Anzahl der Spieler und der Größe des Spielfeldes oder der Spielhalle beeinflußt den Fußballunterricht. Das Unterrichtsgeschehen wird darüber hinaus vor allem auch durch die zur Verfügung stehenden Geräte mitbestimmt.

Die Zusammensetzung der Gruppe

Sie kann leistungshomogen/leistungsheterogen, geschlechtshomogen/geschlechterheterogen sein.

Das waren nur einige wesentliche Punkte. Darüberhinaus wird die Planung des Trainers – wenn sie gut und erfolgreich sein soll – durch eine Reihe weiterer Fakten mitbestimmt, die hier im einzelnen nicht aufgeführt werden können.

3. Phase: Durchführung des Trainings

Die Vorstellungen davon, **wie** das Fußballtraining durchzuführen sei, sind vielfältig und kontrovers. Sie haben in den letzten 30 Jahren einen ständigen und zum Teil sprunghaften Wandel erlebt.

Durch die Veröffentlichungen von Brüggemann/Albrecht zum „modernen Fußballtraining“ (1982) und zum „Schulfußball“ (1986) wurden auch in jüngster Zeit noch Anregungen und konkrete Variationsmöglichkeiten bereits vorliegender Konzepte aufgezeigt.

Auf die verschiedenen Aspekte der Trainingspraxis wird in den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ noch konkreter eingegangen:

- Eine Illustration der verschiedenen Trainingsmethoden
- Die Prinzipien des Techniktrainings im Jugendbereich
- Die Prinzipien des Taktiktrainings im Jugendbereich
- Die Prinzipien des Konditionstrainings im Jugendbereich

Gunnar Gerisch · Erich Rutenmöller · Stefan Lottermann

Leistungsorientiertes A-Jugendtraining

Vier Trainingseinheiten für A-Junioren zu verschiedenen technisch-taktischen und konditionellen Schwerpunkten

Das Training im A-Jugendbereich wird innerhalb eines perspektivischen und kontinuierlichen Trainingsprozesses im Kinder- und Jugendbereich zumeist als Ausbildungsabschnitt mit den Hauptakzenten „Leistungsorientiertes Training“ und „Vorbereitung auf den Seniorenfußball“ charakterisiert.

Denn innerhalb dieser Phase sollen die in den unteren Ausbildungsabschnitten aufgebauten Leistungsgrundlagen im technisch-taktischen Bereich stabilisiert und an die extremen Streßsituationen des Wettspiels angepaßt werden.

Zur optimalen Ausbildung dieser dynamischen und variablen Technik sind die Jugendspieler im Training mit vielfältigen, komplexen Spielsituationen zu konfrontieren.

Gleichzeitig mit dem Herausbilden eines mannschaftstaktischen Konzepts sind eine individuelle, positionsspezifische Talentförderung zu forcieren und die konditionellen Faktoren zu verbessern. Für diese Ziele und Inhalte des A-Jugendtrainings möchten die 4 folgenden Trainingseinheiten praktische Hinweise geben:

- Verbesserung der Spielschnelligkeit
- Spiel über die Flügel
- Sondertraining Mittelstürmer
- Verbesserung der Schnellkraft und „Explosivität“



Zielgerichtete und schnelle Angriffsaktionen sind im A-Jugendbereich nur durch entsprechende Akzente im technisch-taktischen Training zu erreichen. Foto: Horstmüller

Verbesserung der „Spielschnelligkeit“

Das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff nach der Balleroberung mit dem Ziel, ein raumüberwindendes Angriffsspiel in hohem Tempo durchzuführen, gehört zu den markanten Merkmalen des heutigen Fußballspiels.

Dabei sind sowohl der Spieler mit Ball (geschickte Ballannahme, Überblick über die Spielsituation, situationsangemessenes Paßspiel, Tempodribbling) als auch die Mitspieler (schnelles Erkennen der Situation, explosives Herausstarten aus dem Abwehrverband, Freilaufen und Anbieten in sinnvoller Abstimmung mit den Mitspielern, Bereitschaft zur Überwindung größerer Räume und Distanzen in höchstem Tempo) für einen erfolgreichen Einsatz dieses taktischen Elementes entscheidend.

Für das Training zur Verbesserung der „Spielschnelligkeit“ sind dementsprechend folgende **Ziele** zu setzen:

- Ein durch schnelles Spiel mit Raumgewinn geprägtes Angriffsverhalten (mit und ohne Ball).
- Taktisch geschickte Abstimmung zwischen Tempodribblings und schnellem, kurzem und weitem Paßspiel.
- Überraschende, von Einsatzfreude geprägte Freilaufaktionen.
- Unterstützendes Nachrücken aller Spieler im Rahmen eines durchdachten, raumüberwindenden Angriffsspiels.

Aufwärmen (25 Minuten)

Allgemeines Aufwärmen

Die Spieler absolvieren selbständig 10 Minuten ein Lauf- und Stretchingprogramm.

Spezielles Aufwärmen

Zuspielformen in der 2er-Gruppe

Übung 1:

Die Spieler spielen weite Pässe, der Partner fordert den Ball durch einen Antritt.

Übung 2:

Schnelles Kurzpaßspiel (Kontaktbegrenzung) in hohem bis höchstem Tempo mit mehreren Antritten und Richtungsänderungen.

Übung 3:

Tempodribbling über 20 bis 30 Meter, dann Zuspiel zum Partner.

Übung 4:

Die Paare bleiben zusammen, alle Spieler führen 1 Ball im und am Mittelkreis:

Nach Aufruf eines Spielers durch den Trainer dribbelt dieser im höchsten Tempo auf eines der beiden Tore zu und schließt mit Torschuß ab.

Der jeweilige Gegenspieler setzt nach und versucht, den Torschuß seines Partners zu verhindern.

Hauptteil (35 Minuten)

Spielform 1:

5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torwarte zwischen den Strafräumen. Aufgabe der jeweils ballbesitzenden Mannschaft ist es, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.

Auf Kommando des Trainers ist dann sofort ein schneller Angriff zu starten und nach etwa 15 Sekunden mit Torschuß abzuschließen.

Spielzeit: 15 Minuten.

Variation:

Die abwehrende Mannschaft zieht sich jeweils in die eigene Hälfte zurück und schaltet sofort bei Balleroberung auf Angriff um.

Spielform 2 (Abb. 1):

In einer Spielfeldhälfte spielen 5 Angriffsspieler gegen 6 Abwehrspieler auf ein Tor.

Kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, sollen sie schnell auf 2 sich freilaufende Spitzen, die in der gegnerischen Hälfte gegen 2 manndeckende Abwehrspieler plus Libero spielen, passen.

Die anderen Spieler rücken in höchstmöglichem Tempo nach. Ist ein Anspiel auf die Angriffsspitzen nicht möglich, so soll der Angriffsaufbau über Tempodribblings und ein schnelles Kurzpaßspiel (Doppelpässe) erfolgen.

Nach Angriffsabschluß beginnen die 5 Angriffsspieler wieder an der Mittellinie.

Spielzeit: 15 Minuten.

Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 über das ganze Spielfeld auf 2 Tore (Abb. 2).

Mannschaft A beginnt an der Mittellinie mit ihrem Angriff;

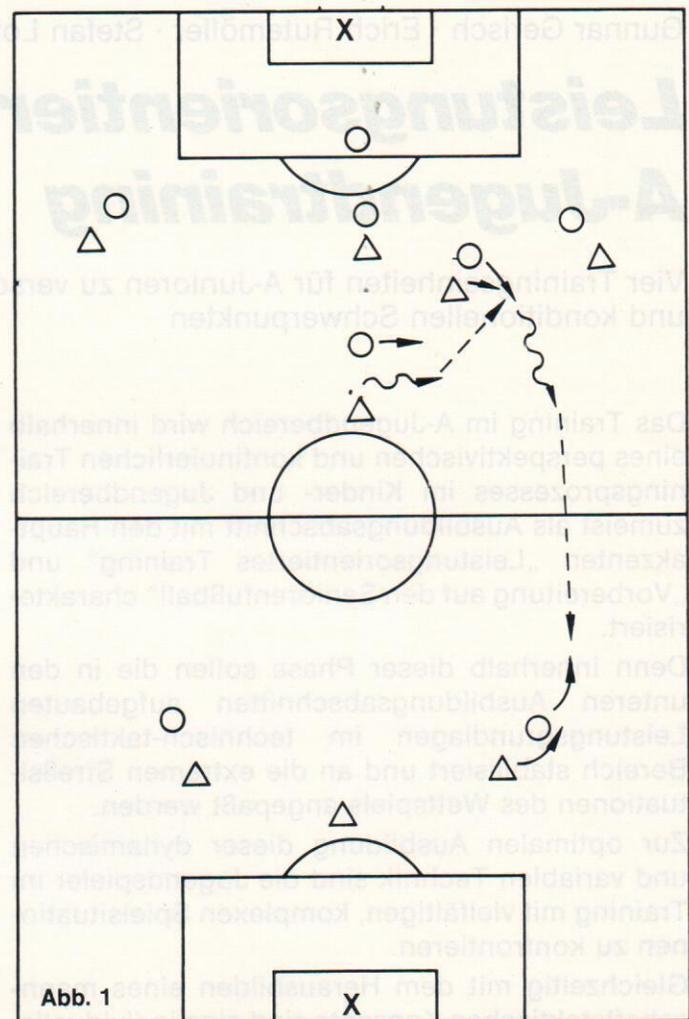


Abb. 1

Mannschaft B versucht, bei Balleroberung schnell nach vorne zu spielen und zum Torabschluß zu kommen. Nach Angriffsabschluß oder Balleroberung Wechsel der Aufgaben.

Variation:

Um die Möglichkeit der Balleroberung zu erhöhen, spielen die Angriffsspieler mit Kontaktbegrenzung.

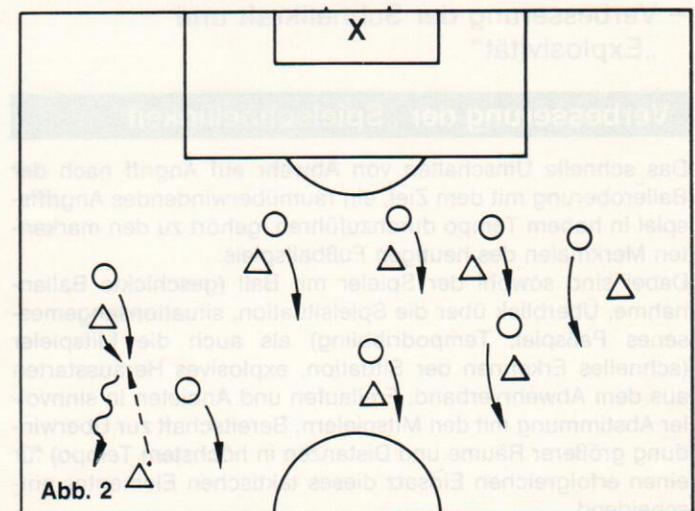


Abb. 2

Spiel über die Flügel

Aufwärmen (35 Minuten)

Allgemeines Aufwärmen

Individuelles Aufwärmen über 10 Minuten (Laufen, Gymnastik, Antritte).

Spezielles Aufwärmen

Zuspielformen in 4er-Gruppen

Übung 1:

Paßspiel im Wechsel von kurzen und langen Pässen.

Übung 2:

Weite Zuspiele und dabei Flugbälle abwechselnd direkt weiterleiten.

Übung 3:

Nach einem Abspiel erfolgt ein Antritt über 15 Meter.

Übung 4:

Nur direktes Spiel ist erlaubt.

Übung 5 (Abb. 3):

Freies Kombinieren in den 4er-Gruppen mit Paßspiel und Laufarbeit zwischen den Toren.

Es wird im Wechsel auf beide Tore gespielt.

Der Angriffsabschluß soll **nur** nach einem Flügelangriff über einen beliebigen Spieler der 4er-Gruppe erfolgen, der auf seine Mitspieler flankt.

Hauptteil (30 Minuten)

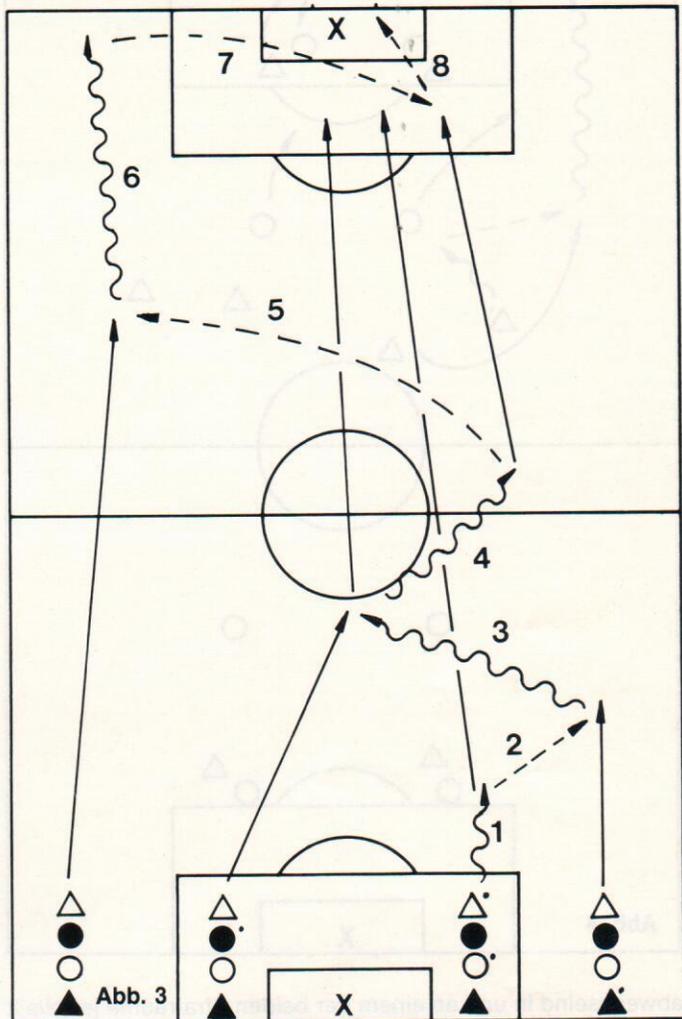
Spielform 1:

5 gegen 3 auf 1 Tor.

Die Mannschaft in Überzahl soll nach Flanken Toré erzielen; die Spieler in Unterzahl sollen durch ein ballhaltendes Zusammenspiel in den Außenräumen der eigenen Spielhälfte möglichst lange den Ballbesitz sichern.

Spielform 2 (Abb. 4):

Eine Mittelfeldreihe von 4 Spielern führt gegen eine gegneri-



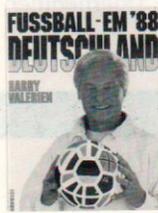
sche Mittelfeldreihe von nur 2 Spielern ein Überzahlspiel 4 gegen 2 durch. Aus diesem Mittelfeldspiel heraus sollen

Neu in unserem Versandprogramm:



Huba (Hrsg.): Fußball-Weltgeschichte
479 S., mit vielen Farbfotos und Statistiken.

DM 52,-



Valérien: Fußball-EM '88 Deutschland
175 S., mit vielen Farbfotos und Tabellen.

DM 32,-



Funcke: Fußball
Ein Wörterbuch für Fans, Fußballer, Trainer, deren Angehörige sowie die Millionen Fernsehsessel-Sportler

DM 18,-



Ortner/Obiltschnig: Aufbau- und Heilgymnastik
Programme zur Vermeidung von Sportverletzungen. Für Hobby-sportler. 132 S., zahlr. Fotos.

DM 24,80

Jetzt wieder lieferbar: die umfassende Enzyklopädie des Fußballspiels mit einem historischen Abriss von den Anfängen bis zur WM 1986. Ein absolutes Muß für jeden, der sich näher mit der Entwicklung des Fußballs befassen will.

Außerordentlich reichbebilderte Chronik der EURO '88 vom bekannten Moderator des Aktuellen Sportstudios, Harry Valérien. Mit Reportagen über alle Spiele und einem umfangreichen Anhang.

Ein vernünftiges Lexikon für alle, die den Fußball nicht nur bierernst nehmen. Amüsante Definitionen rund um das Leder von A (wie Abendblatt) bis Z (wie Zuschauerzahlen, sinkende). 96 Seiten, mit zahlreichen Karikaturen.

(o. Abb.)

Maehl:

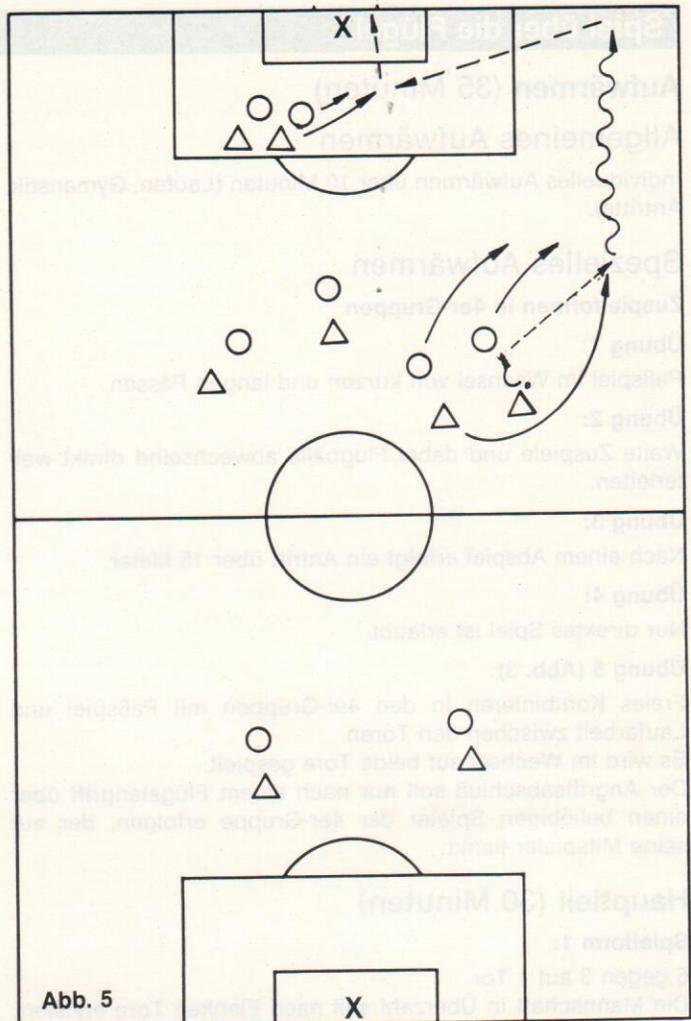
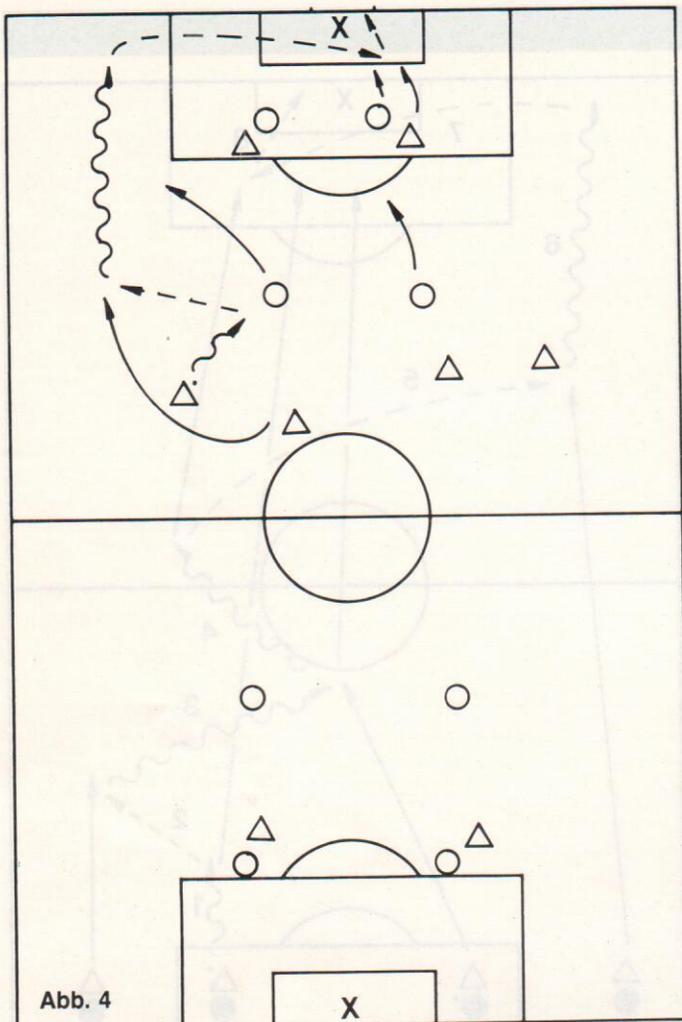
Beweglichkeitstraining

Ein in seiner Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit noch häufig unterschätzter Bereich, in Theorie und Praxis vielfach vernachlässigt, wird systematisch dargestellt. 142 S., zahlr. Fotos u. Übungen

DM 21,-

Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Münster

Bestellschein Seite 51!



abwechselnd in und an einem der beiden Strafräume jeweils 2 Angriffsspitzen gegen 2 Abwehrspieler zum Spiel auf das Tor angespielt werden.

Dabei wird das Spiel über die Flügel gefordert.

Die nicht am Flügelangriff beteiligten Mittelfeldspieler rücken dabei in die Angriffsspitze nach.

Bei Ballverlust der Mittelfeldspieler erhalten diese den Ball zurück und spielen dann in Gegenrichtung mit der gleichen Aufgabe.

Nach 4 Angriffen erfolgt jeweils ein Wechsel der beiden Mittelfeldreihen. Welche Mittelfeldreihe erreicht bei einer bestimmten Anzahl an Angriffsversuchen die meisten Tore?

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel 4 gegen 4 im Mittelfeld auf jeweils 2 Sturmspitzen gegen 2 Abwehrspieler vor dem Tor (Abb. 5).

Die Mittelfeldspieler tragen ihre Angriffe mit den Schwerpunkten Übergeben, Übernehmen und Hinterlaufen über die Flügel vor.

Sondertraining Mittelstürmer

Trainingsgruppe: bis zu 20 Feldspieler, 2 Torhüter

Trainingsmaterial: Bälle, Leibchen, Markierungshütchen, bewegliches Tor

Aufwärmen

Das Aufwärmprogramm soll bereits auf die Mobilisierung der vorhandenen Grundfertigkeiten der Ballkontrolle, des Passens und des Torschusses abzielen.

Nach Laufarbeit und gezielter Aufwärmgymnastik sind leichte Übungsformen in 2er-Gruppen zum Anbieten und Freilaufen nach Täuschungsbewegungen, zum Doppelpaß und zu Dribblings in der Situation 1 gegen 1 durchzuführen.

Hauptteil

1+1-gegen-1-Situationen in Strafraumnähe

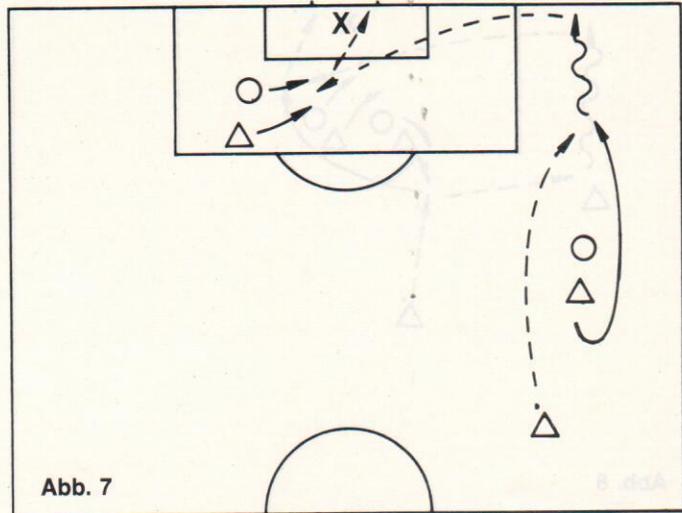
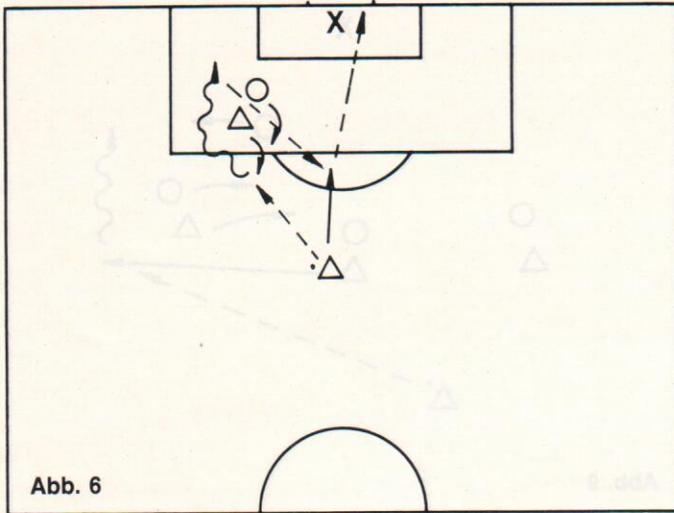
Übung 1:

Schwerpunkte: Anbieten/Freilaufen – Dribbling – Torabschluß.

30 Meter zentral vor dem Tor befinden sich 1 Mittelstürmer und 1 deckender Abwehrspieler. 1 Anspieler steht mit Ball weitere 10 Meter entfernt im Rückraum.

Aufgaben für den Mittelstürmer:

1. Kurzes Anbieten antäuschen, abbrechen und langes Freilaufen, Torabschluß.



2. Langes Freilaufen antäuschen, abbrechen und kurz anbieten, Dribbling und Torabschluß.

Variationen:

- Mit teilaktivem/aktivem Abwehrspieler
- Seitliche Verlagerung der Spielsituation
- Verlagerung der Mittelstürmerposition an und in den Strafraum

Hinweis:

33 der 34 Tore bei der EM '88 wurden innerhalb des Strafraums erzielt!

Übung 2:

Schwerpunkte: Doppelpaß – Alleingang – Torabschluß.
Der Anspieler startet mit Dribbling in Richtung Tor.
Bei Angriff des Abwehrspielers Doppelpaß mit dem Mittelstürmer.

Alternative: Bei verspätetem Angriff des Abwehrspielers Alleingang des Anspielers oder nach dem Abspiel zum Doppelpaß Alleingang des Mittelstürmers zum Torabschluß.

Aufgaben für den Mittelstürmer:

1. Doppelpaßwand
2. Alleingang

Übung 3 (Abb. 6):

Schwerpunkte: Auflegen – Rückpaß.
Mittelstürmer und Abwehrspieler befinden sich an der Strafraumgrenze.

Aufgaben für den Mittelstürmer:

1. Lösen vom Abwehrspieler und Zuspiel des Anspielers zum direkten Torschuß auflegen.
2. Kurzes Anbieten antäuschen, Paß des Anspielers zur Seite mitnehmen und Rückpaß zum Torabschluß spielen.

Hinweise für den Anspieler:

- Präzises Anspiel
- Timing beim Nachrücken
- Genauer Torabschluß

Übung 4:

1 gegen 1 im Strafraum plus 1 Anspieler außerhalb des Strafraums

Bei dieser Spielform geht es um eine komplexe Anwendung der in den Übungsformen 1 bis 3 trainierten Schwerpunkte.

Der Mittelstürmer hat dabei die Entscheidungsfreiheit, sich **allein** gegen den Abwehrspieler durchzusetzen oder **alternativ** den **Anspieler einzubeziehen**.

Der Anspieler agiert zunächst außerhalb des Strafraums; er kann eine selbständige Toraktion nur dann starten, wenn er zuvor den Mittelstürmer eingesetzt hat.

Torabschluß nach Flügelangriff

In die Übungssituation wird ein Angriff über den Flügel mit anschließender Flanke einbezogen, die der Mittelstürmer verwerten soll.

Übung 5 (Abb. 7):

Schwerpunkte: Flügelangriff – Flanke – Torabschluß.
1 gegen 1 plus 1 am Flügel auf 1 oder 1 gegen 1 vor dem Tor.
1 Außenstürmer spielt gegen 1 Abwehrspieler nahe der Außenlinie 20 Meter von der Torauslinie entfernt.

1 Anspieler spielt einen Paß in den freien Raum, nachdem der Außenstürmer ein kurzes Anbieten angetäuscht hat.

An der Strafraumgrenze wartet der Mittelstürmer, um die hereingeschlagene Flanke möglichst direkt zu verwandeln.

Variationen:

- Mittelstürmer ohne Gegenspieler
- Mittelstürmer mit Gegenspieler
- Variation der Flankenbälle (hoch, halbhoch, flach)

ABSEITSFALLE – Hohe Kunst der Fußballtaktik

Mit seiner **neuesten**, soeben erschienenen Beratungsschrift faßt Helmut Kissner ein heißes Eisen an, das in der Fachliteratur bisher nur am Rand behandelt wird. Durch taktisch richtige Anwendung der Abseitsregel läßt sich das Spiel in jeder Phase **nachhaltig beeinflussen** und das gefürchtete Risiko gleichzeitig **kalkulierbar** halten. **Bewußt** mit der Abseitsregel spielen und **alle** ihre taktischen Möglichkeiten **ausschöpfen** heißt das Spiel **weiterentwickeln**. Wie, dazu gibt diese Broschüre Hinweise und Anregungen.
DM 10.-/Fr 10.-/öS 90.-

FUSSBALLTRAINER – Profil · Aufgabe · Arbeitsweise

Ein **Leitfaden** zu **Selbststudium** und **Weiterbildung** für Trainer aller Kategorien und Klassen und solche, die es werden wollen.
Erscheint bereits in 2. Auflage. DM 10.-/Fr 10.-/öS 90.-
Bezug und Info über alle bisher erschienenen Beratungsschriften:
Fußballfachberatung · Postf. 1324 · 7858 Weil a. Rh. · Tel. 0041-61-610842

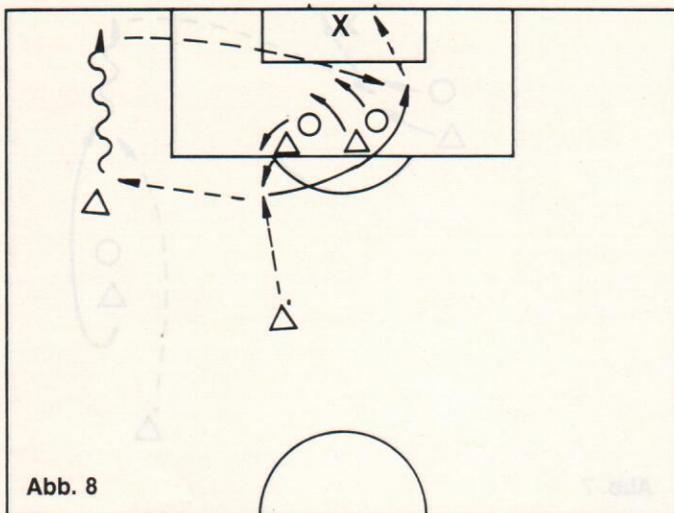


Abb. 8

Aufgaben für den Mittelstürmer beim Spiel 1 gegen 1 vor dem Tor:

- Lösen nach Richtungstauschung
- Bei unpräzisen Flanken Torabschluß nach Ballkontrolle

Aufgaben für den flankenden Außenstürmer:

- Vor der Flanke Aktion des Mittelstürmers beobachten
- Flanken variieren

Übung 6 (Abb. 8):

Schwerpunkt: Flügelangriff über Mittelstürmer.
Spiel 1 und 2 gegen 2.

1 Anspieler paßt zum sich anbietenden Mittelstürmer, der möglichst direkt nach außen zum Außenstürmer weiterleitet. Im Strafraum ist ein zweiter Angreifer postiert.

Aufgaben für die beiden Stürmer:

- Abstimmung im Besetzen der torgefährlichen Räume (kurzer/langer Pfosten)
- Konzentrierter Torabschluß

Spielformen auf Tore

Zu den bereits angesprochenen Schwerpunkten kommt beim Kombinationsspiel der Aspekt **Übergeben/Übernehmen** des Balles hinzu.

Spielform 1 (Abb 9):

1 und 3 gegen 3 und 1 auf ein Tor
3 Stürmer und 1 Anspieler spielen gegen 3 manndeckende Abwehrspieler und 1 Libero.

Der Anspieler versucht, die sich anbietenden Stürmer durch einen präzisen Paß ins Spiel zu bringen.

Die Angreifer können untereinander kombinieren und den Anspieler ins Kombinationsspiel einbeziehen.

Variationen:

- Anspieler mit freien Ballkontakten und ohne Torabschlußmöglichkeit
- Anspieler mit 2 Ballkontakten und freiem Torabschluß

Spielform 2 (Abb. 10):

3 gegen 2 in jeder Hälfte auf 2 Tore
Spielfeldgröße doppelter Strafraum.

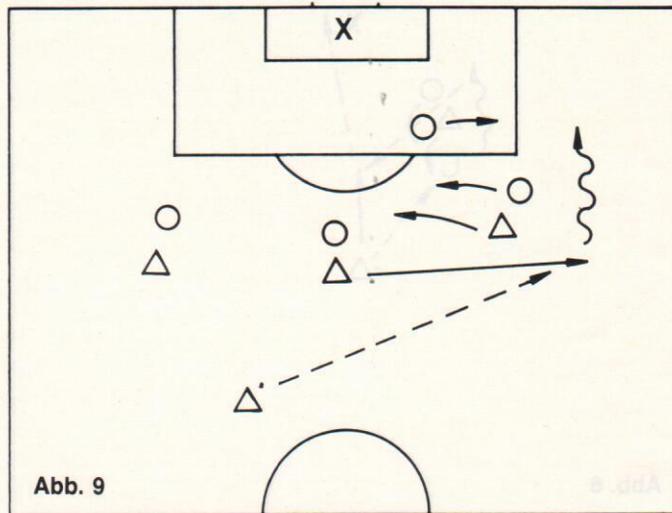


Abb. 9

3 Angreifer spielen gegen 2 Abwehrspieler in je einer Spielfeldhälfte.

Erobert die Abwehr den Ball, versucht sie, den eigenen Angriff einzusetzen.

Spielform 3:

2 gegen 2 in jeder Hälfte auf 2 Tore

Aufbau und Ablauf der Spielform wie bei Spielform 8, jedoch spielen hier Angriff und Abwehr in Gleichzahl.

Spielform 4:

4 gegen 4 auf 2 Tore

Die direkte Zuordnung von Angriffs- und Abwehraufgaben löst sich auf. Alle Spieler können und müssen sich an sämtlichen Spielaufgaben beteiligen.

Die Spielfeldgröße kann zwischen doppeltem Strafraum und halbem Spielfeld variiert werden.

Bei vergrößertem Spielfeld verlagert sich der Schwerpunkt in Richtung Kombinationsspiel. Bei verkleinertem Spielfeld tritt der schnelle Torabschluß in den Vordergrund.

Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler laufen locker in den 4er-Gruppen auf dem Sportgelände aus.

Freie Laufwege.

Nach jeweils 2 Minuten gibt abwechselnd 1 Spieler der Gruppe eine Stretchingübung vor.

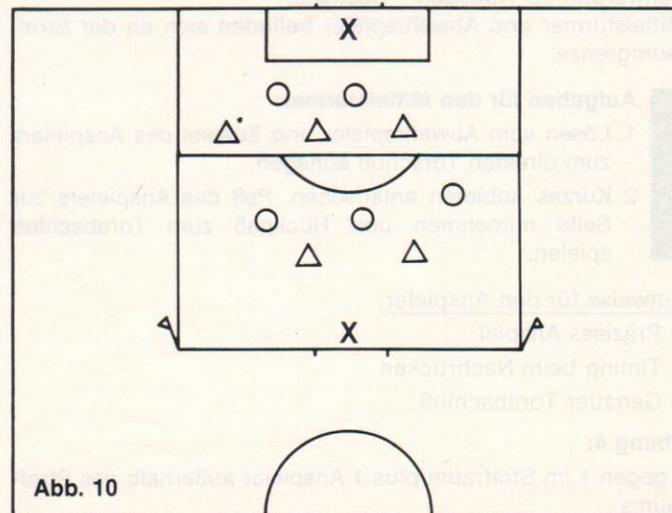


Abb. 10

Verbesserung der Schnellkraft und „Explosivität“

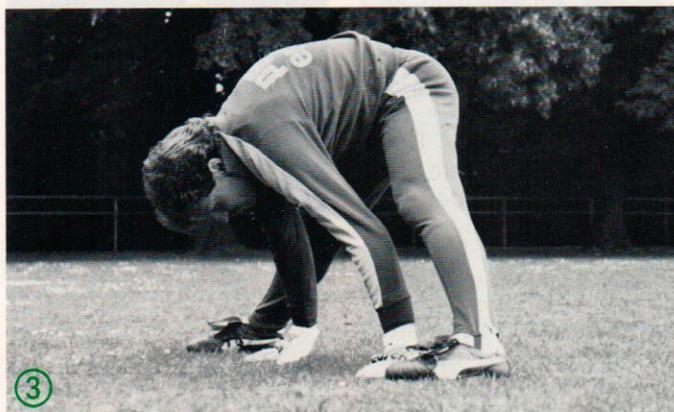
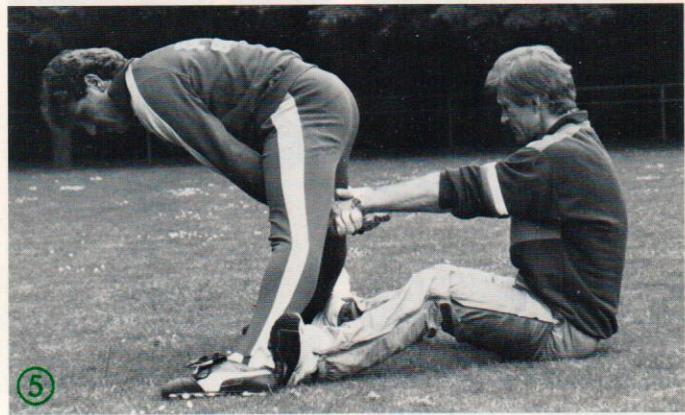
Von und mit Uli Sude (Trainer der A-Junioren von Borussia Mönchengladbach)

Das Übungsprogramm stellt anspruchsvolle Anforderungen. Die Kombinationsübungen von Kraft und Koordination bedürfen eines längeren Trainingsprozesses.

Die Sprünge und Sprungkombinationen werden mit maximaler Intensität durchgeführt, 4–8 Wiederholungen, 2–4 Serien. Zwischen die verschiedenen Übungsdurchgänge und zwischen die Serien sind Trabphasen zur Regeneration einzufügen.

Übung 1:

Aufwärmen durch Laufen, Sprung- und Dehnübungen (Bilder 1–7).





Übung 2:

Kniehebelauf (Bild 8).

Übung 3:

Skippings (Bild 9).

Übung 4:

Skippings mit Anritzen und Trabphasen (ohne Bild).

Übung 5:

Traben mit betontem Schlag aus dem Fußgelenk („Fußgelenksschlag“) (Bilder 10–11).

Übung 6:

Traben mit hohem Knieeinsatz bei gerader Beinführung und bei seitlich „ausgestellter“ Beinführung (ohne Bild).

Übung 7:

Hüpfen auf einem Bein mit jeweiligem Ein- und Ausdrehen des Beins um 180 Grad (Bilder 12 und 13).

Übung 8:

Strecksprünge (Bild 14).

Übung 9:

Hüpfen auf beiden Beinen, mit jeweiliger Drehung um 180 Grad nach links und rechts im Wechsel (Bild 15).

Übung 10:

Aufstützen auf die Schulter des Trainers und im Wechsel die Beine zu den ausgestreckten Händen des Trainers hochschwingen; das rechte Bein zur rechten Hand des Trainers, das linke Bein zur linken Hand (Bilder 16 und 17).

Übung 11:

Wie Übung 10, aber jetzt Ausführung im Sprung (Bilder 18 und 19).





Übung 12:

Sprungvariationen an der Barriere des Spielfeldes (Hocksprünge, Grätschsprünge und so weiter (Bild 20 und 21).



Übung 13:

Lauf mit betontem wechselseitigen Hochschwingen der Beine (Bild 22).



Übung 14:

Laufsprünge (Bild 23).

Übung 15:

Schrittsprünge

– mit Betonung der Sprunghöhe (Bild 24)

– mit Betonung der Sprungweite (Bild 25).



Übung 16:

„Angerissene“ Einbeinsprünge (Knie des Sprungbeinfußes explosiv Richtung Brust führen) (Bild 26).

Übung 17:

In der Vorwärtsbewegung seitliches Herausschnellen des linken und des rechten Fußes wie beim Hüftdrehstoß (ohne Bild):

- mit kleinen Amplituden
- mit großen Amplituden.

Jeweils mit maximal möglicher Frequenz.

Übung 18:

Explosive Hocksprünge in der Vorwärtsbewegung (Bild 27).



Übung 19:

Explosive Grätschsprünge in der Vorwärtsbewegung (Bild 28).

Übung 20:

Explosive Schritt-Spreizsprünge in der Vorwärtsbewegung (Bild 29).

Übung 21:

Kombination aus Hock-, Grätsch- und Schritt-Spreizsprüngen am Ort und in der Vorwärtsbewegung (ohne Bild).

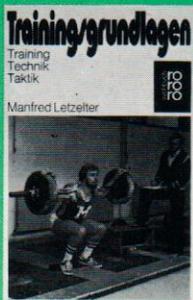
Alle Fotos: K. Erkenrath

*

Anschrift der Autoren:

Deutsche Sporthochschule
Köln
– Institut für Sportspiele –
5000 Köln 41

Allgemeines, Trainingslehre



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kleine Spiele



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

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

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

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

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

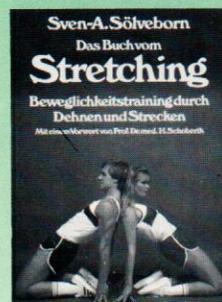
Koch/Rutkowski: Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 20,80**

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**

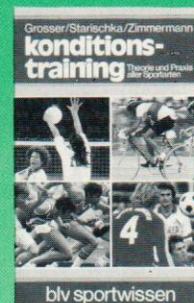
Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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/Tünemann: 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**

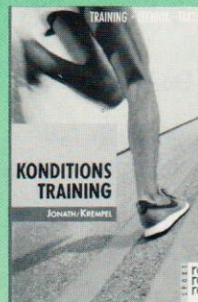
Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

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

Kruber/Fuchs: Allgemeine Konditionsschulung,

Teil I: 72 Arbeitskarten **DM 23,80**

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



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

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

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

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

Sportmedizin

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

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

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

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

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

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

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

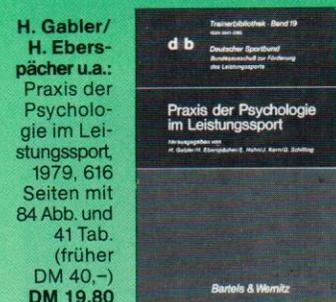
Ortner/Skribot: Wirbelsäulentrauma. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

McLachrie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. 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**



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**





Fotos: Hoechst-AG

Dietrich Weise

Neue Wege in der Talentförderung

Der frühere Bundesligacoach und Trainer der Jugendnationalmannschaft berichtet über ein Pilotprojekt zur Förderung von talentierten Jugendspielern.

Diese Initiative der Talentförderung beschreibt ein richtungsweisendes Konzept, bei dem Industrie und Jugendfußball auf unterster Leistungs- und Altersebene eine Kooperation eingehen, um eine zentrale Zukunftsaufgabe zu lösen: Die systematische und intensive Förderung breiterer Talentschichten im Fußball.

„Nur über eine systematisch-zielgerechte Jugendausbildung auf **breiter Basis** ist eine positive Entwicklung des deutschen Fußballs in der Zukunft zu sichern.“

Diesem Motto stimmen sicherlich alle im Fußball Verantwortlichen uneingeschränkt zu, zumal das Beispiel des neuen Europameisters Holland diese These gerade erst besonders anschaulich verdeutlichte.

Denn obwohl die Niederlande von der Aktivenstruktur vielen europäischen Fußballnationen unterlegen ist, ermöglicht eine umfassende, perspektivische und systematische Nachwuchsarbeit einen attraktiven und erfolgreichen Hochleistungsfußball auf internationaler Ebene. Hier wird über eine effektive Förderung an der Basis das vorhandene Reservoir an talentierten Spielern optimal ausgeschöpft.

Ohne die niederländische Jugendarbeit zu idealisieren – auch hier gibt es viele Parallelen zu den bei uns vorhandenen Problemfeldern – und gleichzeitig viele positive Tendenzen in unserer Nachwuchsarbeit zu ignorieren, möchte ich doch vorab zunächst einige gravierende kritische Bereiche beleuchten, für die das vorzustellende Talentförderungsprojekt Lösungsmöglichkeiten aufzeigen möchte.

Problembereiche im Jugendfußball

Der zentrale Hindernisgrund für eine optimale Förderung der vorhandenen Spielerreservoirs ist das gravierende **Defizit an ausgebildeten und qualifizierten Trainern** für die über 60 000 Jugendmannschaften im DFB.

Trotz aller Versuche, den Jugendbereich inhaltlich und formal (etwa durch den erforderlichen Nachweis einer einjährigen Jugendtrainerarbeit als Zulassungsgrundlage für die nächste Lizenzstufe) stärker in die Trainerausbildungskonzeption zu integrieren, streben die etwa 25 000 lizenzierten B- und A-Lizenz-Absolventen sowie Fußball-Lehrer vorwiegend in den Seniorenbereich.

Vor allem der finanzielle Aspekt ist hier ausschlaggebend: Die finanziell lukrativen Anreize für eine Trainertätigkeit liegen vielfach leider noch allzu einseitig im Seniorenbereich. In vielen Vereinen werden für den Trainer der 1. Seniorenmannschaft und einzelne „Starspieler“ viel Geld ausgegeben und die Finanzreserven so ausgereizt, daß für die C- und B-Jugend-Trainer nicht einmal mehr das Fahrgeld vorhanden ist. Es ist nicht verwunderlich, daß unter diesen frustrierenden Umständen ein Nachlassen in der Motivation, ehrenamtliche Aufgaben im Jugendbereich zu erfüllen, festzustellen ist.

Soweit eine – zugegeben etwas pauschale und vereinfachende, aber die Kernprobleme verdeutlichende – Situationsbeschreibung.

Aber als einzige Reaktion reicht es nicht aus, über diese Probleme zu lamentieren oder nach dem Motto „Die da oben werden es schon richten“ auf eine positive Zukunft zu hoffen. Die Situation des Jugendfußballs kann nur dann angemessen beurteilt werden, wenn er als Teil

1. des umfassenden gesellschaftspolitischen Umfeldes und
2. eines in sich vielschichtigen und differenzierten Sportspektrums

gesehen und analysiert wird.

Und wenn der **Jugendfußball** unter diesen Aspekten eingeordnet wird, dann kann für seinen Stellenwert nur festgestellt werden: **Er hat keine Lobby!**

Der Jugendsport kann allein aus sich heraus keine bewegende Kraft entwickeln, um die trainingsorganisatorische (etwa bessere Sportgelände mit ausreichenden Rasenflächen) und vor allem finanzielle Situation



Zum Programm Dietrich Weises gehört neben dem Techniktraining auch ein intensives und interessantes Stretchingprogramm.

(Übungsleitergelder) so positiv zu verändern, daß zukunftsweisende sportliche Konzepte zu realisieren sind.

Ein auf die Gegenwartssituation des Jugendfußballs abgestimmtes Konzept

Nur Lösungskonzepte, die genau an dieser problematischen Situation des Jugendfußballs ansetzen und ihre Aktivitäten darauf abstimmen, können entscheidend etwas bewegen.

Das **Pilotprojekt zur Talentförderung** versteht sich als eben solch ein Konzept, das genau auf die skizzierte Situation des Jugendsports (und des Jugendfußballs) abgestimmt ist und konkret für die einzelnen Problemfelder angemessene Lösungshilfen anbietet.

Pilotprojekt deshalb, weil diese Initiative der Talentförderung so etwas wie eine Vorreiterrolle für ein zukunftsweisendes Konzept ausüben kann, bei dem vielerorts **Industrie und Jugendsport (-fußball) auf unterster Ebene eine Kooperation** eingehen.

Eben diese konstruktive Zusammenarbeit zwischen Sponsoren aus der Industrie und sportlichen Initiativen des Jugendfußballs (in diesem konkreten Beispiel zwischen der Hoechst AG Frankfurt und dem Fußball-Kreis Main-Taunus) ist die Grundidee des Pilotprojekts.

Denn: Viele bekannte Konzerne und Firmen planen beim „Sportsponsoring“ schon seit längerer Zeit zwei- oder sogar zugunsten des Breitensports eingeleist und haben für sich schon die Frage beantwortet:

Warum eigentlich sollen im deutschen Sport nur Spitzenclubs und Spitzensportler durch die Industrie gefördert werden?

Die Hoechst AG verfolgt bei der parallelen Förderung von Breiten- und Spitzensport ganz unterschiedliche Motive. Während die Werbepartnerschaft mit Eintracht Frankfurt auf einem marketing-orientierten Sportkonzept basiert und werbestrategische Ziele verfolgt, wird die Förderung des Modellversuchs im Fußball als Teil der gesellschaftspolitischen Aktivitäten des Konzerns eingeordnet. Mit Hilfe dieser finanziellen Förderung konnte das folgende sportliche Grundkonzept realisiert werden.

Das sportliche Grundkonzept des Modellversuchs

Grundsätzlich soll mit dieser Initiative der immer stärker werdenden Konzentration auf den Hochleistungsbereich (auch im Jugendfußball) ein Zeichen entgegenzusetzen werden, indem talentierter Fußballnachwuchs außerhalb des Wettspielbetriebs und der verbandlichen Talentförderungsinitiativen auf höchster Leistungsebene geschult wird.

Denn:

Die Breite ist im Fußballsport besser zu fördern. Es ist eine zentrale Aufgabe der Zukunft, die finanziellen und trainingsorganisatorischen Möglichkeiten dafür bereitzustellen, auch im kleinsten Verein die Jugendlichen ganz gezielt ausbilden zu können.

Nur durch diese optimale Förderung breiterer Talentschichten können die negativen Folgen eines immer geringer werdenden Spielerreservoirs aufgefangen werden.

Für diese zukunftsweisende Aufgabe soll das Projekt deutlich neue Akzente setzen.

Organisation

Zunächst wurden alle Vereine im Main-Taunus-Kreis zu einem **Informationsabend** eingeladen, bei dem das Konzept des Projekts, Trainingsziele und -inhalte sowie organisatorische Fragen erläutert wurden.

Die Resonanz bei den Vereinen war hervorragend. Von den Kreisvereinen verzichteten lediglich 7 Vereine auf dieses attraktive, in Deutschland bisher einzigartige Angebot. Von 32 Vereinen erschienen ab Mitte August 1987 wöchentlich je 1 bis 2 B-Jugendliche (15/16 Jahre) zusammen mit ihren Übungsleitern zum Stützpunkt-Training auf einer zentralen Sportanlage. Dabei wird bei der Auswahl der jugendlichen Vereinsvertreter konsequent das Prinzip der Talentförderung in der Breite beachtet.

Es werden nicht die Spieler abgestellt, die sowieso schon über Kreis-, Bezirks- oder Verbandsmannschaften in das verbandliche Talentförderungssystem integriert sind, sondern talentierte, entwicklungsfähige Spieler, die nicht ganz den Leistungskriterien entsprechen (etwa aufgrund von physischen Defiziten) und „auf dem Sprung stehen“.

Um mit den einzelnen Jugendspielern individueller und gezielter arbeiten zu können, wurden **2 Trainingsgruppen** gebildet, die nacheinander am Montagabend trainierten.

Insgesamt erfaßte das Talentförderungsprojekt etwa 100 Jugendliche, wobei sich aber ein Kern von 30 Spielern herausbildete, der fast regelmäßig bei fast allen Trainingseinheiten dabei war.

Trainingsziele und -inhalte

Der Akzent bei diesem Pilotprojekt liegt ganz eindeutig auf der Ausbildung in den technischen Grundfertigkeiten.

Da die 15- bis 16jährigen sich in einer Phase der optimalen Lernfähigkeit und -bereitschaft befinden und die Motorik wieder zielgerichteter und ökonomischer wird, lassen sich die individuellen technischen Fertigkeiten mit gutem Erfolg verbessern.

Einfache Ballfertigungsübungen bilden den zentralen Trainingsinhalt:

- Übungsformen zur Ausbildung der Kopfballtechnik und der Kombinationssicherheit
- Übungsformen zum Dribbling
- Torschußtraining

Ein **interessantes Gymnastikprogramm** (Schwerpunkt: Beinmuskulatur) ergänzt dieses Techniktraining.

In diese Trainingsformen hinein wird gezielt korrigiert. Die Spieler sollen weitgehend losgelöst von allem „Druck und Streß“ der im Verein vorherrschenden Wettspiele Gelegenheit zu konzentrierten technischen Lernprozessen erhalten.

Denn: Nicht nur Spielformen und die Konkurrenz mit einem Gegner, sondern auch das technisch richtige Beherrschen des „Konkurrenten Ball“ kann bei einer geschickten, motivierenden Aufgabenformulierung durch den Trainer einen ungemein hohen Aufforderungscharakter für die Spieler haben.

Durch ein **Abschlußspiel**, bei dem nochmals gezielt auf die jeweiligen Trainings Schwerpunkte hingewiesen wird und das blitzschnelle Umsetzen der technischen Grundfertigkeiten in den wechselnden Spielsituationen gefordert ist, haben die Jugendspieler eine direkte Lernkontrolle.



Dietrich Weise

Auch wenn der 53jährige Fußball-Lehrer gerade für den Jugendbereich aufgrund seines Mottos „Jugendarbeit ist vorrangig Ausbilden und nicht „Siegen“ eine Erfolgsbilanz, die sich ausschließlich an Titeln orientiert, kritisiert, sollen hier seine größten Erfolge

als Vereins- und Verbandstrainer wiedergegeben werden. So war der gebürtige Sachse 1974 und 1975 mit der Frankfurter Eintracht 2mal hintereinander Deutscher Pokalsieger.

Als Jugendtrainer zeichnete er für den bisher größten Erfolg im Jugendbereich des DFB verantwortlich: Die Jugendnationalmannschaft wurde unter seiner Trainerregie 1981 Europa- und Weltmeister.

Gerade für den Jugendfußball hat er aber über alle Titel hinaus viel Entscheidenderes geleistet. Schon in den 70er-Jahren hat er als „Vorreiter“ auf kritische Tendenzen im Jugendfußball hingewiesen und ein verstärktes Eintreten für das spielerisch-kreative Element gefordert.

Exemplarischer Trainingstag innerhalb des Pilotprojekts

Montag, den 21. 9. 1987

Trainingsmittel: 18 Bälle, 18 Stangen, 18 Trainingshemdchen

Gruppe 1: 17.00 Uhr, 18 Jugendspieler

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



Trainingseinheit

Aufwärmen (20 Minuten)

Dribblings in einem begrenzten Spielfeld (10 Minuten)

Übung 1:

Verschiedene Dribbelformen mit der Innen- und Außen-
seite

Übung 2:

Dribblings mit Tempo- und Richtungswechseln

Übung 3:

Dribbelfinten

Stretchingprogramm (10 Minuten)

Partnerübungen für die Oberschenkel-, Rücken- und Brust-
muskulatur

Hauptteil (40 Minuten)

Übungsformen zur technischen Ausbildung

Spiel mit der Innenseite

Zuspiele in der Bewegung (2er- und 3er-Gruppen)

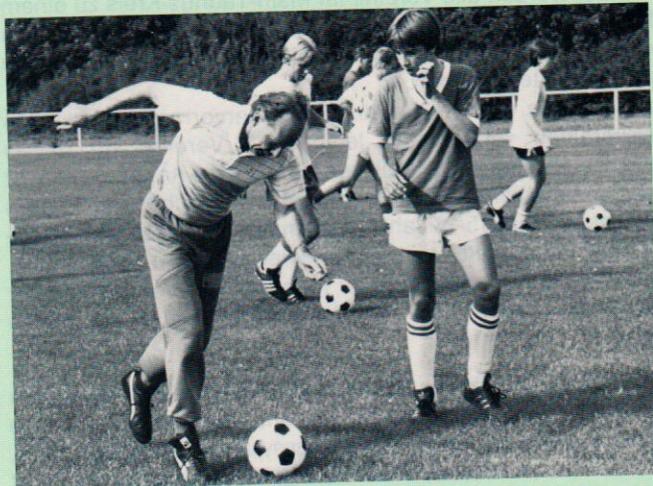
Torschüsse mit dem Vollspann

Übung 1:

Aufspringenden Ball mit dem Vollspann über den Torwart
heben.

Übung 2:

2 Spieler mit 1 Ball. 1 Partner durchdribbelt an der Seitenli-
nie einen Slalomparcours und spielt mit der Innenseite auf
den mitlaufenden Partner vor das Tor. Dieser schießt aus
dem Lauf direkt mit einem Torschuß (Vollspann) ab.



Direkte Korrekturhilfen vermitteln den Jugendspielern
eine Vorstellung von der richtigen Technik.

Kopfballtraining

Übung 1:

2 Spieler stehen sich gegenüber und köpfen sich 1 Ball
direkt zu.

Übung 2:

Direktes Zuköpfen in der Vorwärtsbewegung von Straf-
raum zu Strafraum.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 auf 2 Handballtore

Spielechwerpunkt: „Sicherheit beim Abspiel“

Gruppe 2: 18.45 Uhr, 16 Jugendspieler

Die Gruppe absolviert das gleiche Trainingsprogramm.

Übungsleiterfortbildung: 20.30 Uhr.

Informationsgespräch mit den Übungsleitern über alters- und
leistungsspezifische Trainingsprogramme.

Der „**Multiplikatoreffekt**“ ist ein weiteres wichtiges Ziel
des Modellversuchs, der so quasi als Fortbildungsorgan
wirken soll.

Sowohl über die Übungsleiter, aber auch über die
Jugendspieler selbst, die das Erlernte an die Vereinskam-
eraden weitergeben, sollen die Impulse zur Verbesse-
rung der Fußballtechnik in die umliegenden Vereine
getragen werden.

Resümee und Ausblick

Jugendarbeit ist vorrangig Ausbilden und nicht Siegen. Darum
ist das erste Ziel, das Fußballspielen zu vermitteln, um so
qualifizierte Nachwuchsspieler heranzuziehen.

Nur wenn diese Förderung der technisch-individuellen Ent-
wicklung auf **breitester Front** sichergestellt wird und so die
immer geringer werdenden Reservoirs an talentierten Jugend-
spielern optimal ausgeschöpft werden, ist die Zukunft des
deutschen Fußballs zu meistern.

Dieser Grundforderung stehen aber vielfältige sportimma-
nente (etwa Konzentration auf den Hochleistungsbereich) und
gesellschaftspolitische (etwa Finanzprobleme der „öffentli-
chen Hand“, reduzierte freie Spielmöglichkeiten für Kinder)
gegenüber.

Wie diese Problembereiche „umschiff“ und durch neue Kon-
zepte eine breite Talentförderung realisiert werden kann –
dafür will das vorgestellte Projekt ein Beispiel sein.

Die enormen Lernfortschritte der Jugendspieler (5 sind inzwi-
schen in die Bezirksauswahl berufen worden) lassen nur den
Wunsch zu, daß es nicht bei diesem einen Modellversuch
bleibt, sondern daß es vielerorts durch eine Kooperation zwi-
schen Finanzgebern aus der Industrie, qualifizierten Jugend-
trainern und für neue Konzepte offenen Jugendfunktionären
zur breitensportorientierten Förderung talentierter Nach-
wuchsspieler kommt und sich viele Trainer in solchen Projek-
ten engagieren.

Von so einem Engagement profilierter Trainer würden nicht
nur die Jugendspieler profitieren, sondern – dieses kann ich
im Rückblick auf das erste Jahr der Trainingsarbeit auf
der untersten Leistungsebene sagen – auch die Trainer
selbst.

Denn so eine Nachwuchsarbeit vermittelt einem Trainer
abseits von allen Zwängen des Hochleistungsfußballs ganz
neue Einsichten, Aspekte und Lernprozesse und verhindert so
einen „Scheuklappeneffekt“.

Gero Bisanz

Konditionstraining für B- und A-Jugendliche

Vorbemerkungen

14- bis 16jährige und 16- bis 18jährige Mädchen und Jungen müssen in erster Linie im technisch-taktischen, aber auch zunehmend im konditionellen Bereich auf ein hohes Niveau gebracht werden.

Erst wenn Spielwitz und Schnelligkeit miteinander verbunden und wenn technische Fertigkeiten über die Länge einer Spielzeit ohne Qualitätsverlust angewendet werden können, macht das Fußballspielen Spaß.

Dazu müssen die Voraussetzungen geschaffen werden. **Das kann im Training nicht durch das Fußballspielen alleine erreicht werden.** Es müssen spezielle Trainingsformen gefunden werden, die eine entsprechende Reizsetzung für die zu trainierenden Konditionselemente bedeuten.

Allerdings muß dieses Training eindeutig auf die Erfordernisse des Wettkampfes ausgerichtet sein, denn:

Der Wettkampf bestimmt die Ziele und Inhalte des Konditionstrainings!

Fußballspezifische Konditionselemente

Die **Trainingslehre**: Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining ist nur dann sinnvoll, wenn die entsprechenden Übungen im maximalen Tempo, beziehungsweise explosiv durchgeführt und entsprechende Pausen zur Regeneration eingelegt werden. Von der richtigen Abstimmung von Belastung und Erholung hängt der Erfolg des Trainings ab.

Eine Analyse der Laufbelastungen im Fußball bei Amateurmanschaften ergab, daß etwa 62 Prozent der Aktionen des ballbesitzenden Spielers eine hohe Geschwindigkeit (Aktions-schnelligkeit) aufwiesen. Etwa 17 Prozent der Laufaktionen ohne Ball wurden in hohem Tempo absolviert (GERISCH, MEHRHEIM, WEBER i.V.).

Analysen der Spiele der Europameisterschaft 1988 haben ergeben, daß besonders die Antrittsschnelligkeit bis zu 10 Metern und die Schnellkraft wesentliche Faktoren für ein erfolgreiches Spiel waren.

Beide Elemente sind ausschlaggebende Faktoren für das Bestehen von Zweikämpfen (Lauf- und Dribbelzweikämpfe, Kopfballduelle). Die Mannschaft, die die meisten Zweikämpfe gewinnt, verläßt in der Regel als Sieger den Platz.

Unsere Aufgabe als Trainer ist es, die Spielerinnen und Spieler rechtzeitig auf die Erfordernisse einer guten Wettspielleistung vorzubereiten. Dazu gehört auch die **spezifische Ausbildung einzelner für das Fußballspiel wichtiger konditioneller Faktoren**. Wir müssen uns Gedanken machen, wie die Forderungen der Trainingslehre und die

Erfordernisse des Spiels miteinander verbunden werden können und welche Trainingsformen die Schnelligkeit und die Schnellkraft fußballspezifisch verbessern.

Daraus ergibt sich:

- Es muß die Reizsetzung so hoch sein, daß damit die Prozesse einer schnelleren Energieaktivierung verbessert werden.
- Es muß gewährleistet sein, daß eine Steigerung des Bewegungstempos erzielt wird.
- Es muß die verbesserte Aktionsschnelligkeit mit dem technischen Training verbunden werden, um eine positive Auswirkung auf die Spielschnelligkeit zu erreichen.

Denn neben den reinen physischen Fähigkeiten, Aktionen schnellstmöglich ausführen zu können, müssen wir folgende Leistungsfaktoren verbessern:

- Eine schnelle Wahrnehmungsfähigkeit und Entscheidungsfreudigkeit.
- Eine gute Antizipationsfähigkeit in Verbindung mit schnellen Reaktionen.

Die Spieler müssen in die Lage versetzt werden, auf sich verändernde Spielsituationen schnell reagieren zu können:

- Durch die Ausbildung einer der verbesserten Schnelligkeit angepaßten Fußballtechnik.
- Durch die Ausbildung der Fähigkeiten, aus höchstem Tempo den Ball abspielen oder mit dem Ball schnell zum Stand kommen und explosiv in eine andere Richtung starten zu können.

Obwohl die Forderung, im Juniorenfußball das Training mit dem Ball in den Mittelpunkt zu stellen, voll und ganz bestehen bleibt, müssen bei der Planung des Trainings für 14- bis 16jährige, insbesondere aber für den A-Juniorenbereich aus Effektivitätsgründen auch schon mal Trainingsformen ohne Ball berücksichtigt werden.

Läufe und Sprünge im maximalen Tempo und mit hoher Explosivität lassen sich besser ohne Ball verwirklichen. Jedoch müssen diese Trainingsformen ihren Fortgang finden in Läufen und Sprüngen mit und zu dem Ball und in Spielformen, in denen Schnelligkeit zur Anwendung kommen.

Wie bei den Übungs- ist auch bei den Spielformen auf eine optimale Pausengestaltung zu achten. Nur wenn die konditionsspezifischen Spielelemente mit höchster Intensität ausgeführt werden, ist ein entsprechender Trainingseffekt zu erzielen.

Für ein effektives Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining gelten folgende Grundsätze:

Schnelligkeit:

- Laufstrecken bis zu 10, 20 maximal bis zu 30 Meter
- Tempo maximal (so schnell wie möglich)
- Pause nach jedem Lauf etwa 1 bis 2 Minuten
- Anzahl der Läufe: 5 bis 8 (= eine Serie)
- Anzahl der Serien: 2 bis 3
- Pause zwischen den Serien: etwa 5 Minuten

Schnellkraft:

- Sprünge (Sprungfolge) 6 bis 10 hintereinander
- Sprunghöhe/-weite maximal
- Tempo explosiv
- Pause nach einer Sprungfolge: etwa 1 bis 2 Minuten
- Anzahl der Sprungfolgen: 4 bis 6 (= eine Serie)
- Anzahl der Serien: 2 bis 3
- Pause zwischen den Serien: etwa 5 Minuten

Übungsbeispiele zur Verbesserung der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit

Trainingsmethodische Hinweise

Mindestens einmal in der Woche sollten die Juniorinnen und Junioren von 14 bis 16 und von 16 bis 18 Jahren ein spezifisches Training zur Verbesserung der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit absolvieren.

Damit werden auch gleichzeitig **bessere Voraussetzungen für technisch-taktisches Handeln** geschaffen.

Ein derartiges spezifisches Training nimmt etwa 15 bis 20 Minuten in Anspruch und kann unmittelbar nach dem **Aufwärmen** durchgeführt werden.

Voraussetzung ist ein intensives Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen und um den Organismus auf hohe Belastungen vorzubereiten.

1. Trainingseinheit

Aufwärmen

Intensives Aufwärmen als Vorbereitung auf die folgenden hochintensiven Belastungen (Laufformen, Stretchingprogramm)

Training der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit

Lauf- und Sprungschule

Sprints ohne Ball in 3er- oder 4er-Gruppen (Abb. 1)

Übung 1:

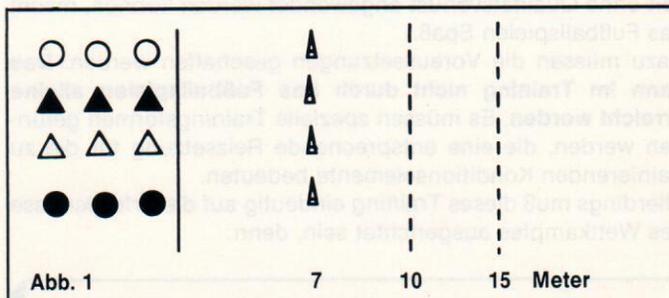
Print über eine Länge von 10 Meter – 60 Sekunden auslaufen.

Übung 2:

Print über eine Länge von 15 Meter – 60 Sekunden lockern.

Übung 3:

Print zu einem etwa 7 Meter entfernt stehenden Hütchen, das Hütchen berühren und zur Ausgangsposition zurückstarten – 60 Sekunden lockern.



Übung 4:

Print zu einem etwa 7 Meter entfernt stehenden Hütchen, das Hütchen berühren und in maximalem Tempo rückwärtsstarten – 30 Sekunden lockern.

Übung 5:

Print über eine Länge von 10 Meter – 60 Sekunden langsam weiterlaufen.

Übung 6:

Print über eine Länge von 15 Meter – 5 Minuten Ballarbeit.

Sprungfolgen mit jeweils 8 bis 10 Sprüngen am Ort

Übung 1:

Aus einem kleinen Seitgrätschstand mit beiden Beinen abspringen, dabei die Knie explosiv an die Brust reißen, weich landen und nach einem kleinen Zwischensprung (oder direkt) den nächsten Sprung durchführen usw. – 60 Sekunden locker auslaufen.

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt Absprung mit einem Bein, dabei das Sprungbein an die Brust reißen. Nach 6 bis 8 Sprüngen das Sprungbein wechseln – 60 Sekunden auslaufen.

Übung 3:

Absprung mit beiden Beinen zur Kopfbällimitation. Nach dem Absprung im höchsten Sprungpunkt „in der Luft stehen“, den Oberkörper von hinten nach vorn schnellen und weich landen. Nach einem Zwischensprung erfolgt der nächste Absprung – 60 Sekunden locker auslaufen.

Technik-Taktik-Training

Nach diesem fußballspezifischen Konditionsteil wird die Trainingseinheit mit technisch-taktischen Inhalten fortgesetzt.

... und auf einmal gewinnst Du ...

Kein Doping – natürliche Leistungssteigerung –

BIOCARN®

das Geheimnis der Spitzensportler

BIOCARN® (nur in Apotheken erhältlich) enthält Carnitin, eine körpereigene Substanz, die in ausreichender Menge vorhanden sein muß, um sportliche Ausdauer zu gewährleisten, das Sauerstoff-Aufnahmevermögen zu steigern und die Herzfrequenz nach Belastung zu verringern.

Dr. R. Haas, Ernährungsberater bekannter Spitzensportler (Autor der Bücher: Top-Diät und Leistungs-Diät), empfiehlt Carnitin (**BIOCARN®**), um die höchste Stufe der Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Weitere Unterlagen erhalten Sie auf Anfrage bei:
Dr. DIETL PHARMA GmbH, Postfach 1468, D-8202 Bad Aibling,
Tel.: (0 80 61) 20 04.

BIOCARN® Sirup: Zusammensetzung: 3,3 ml **BIOCARN® Sir.** (= 1 Meßb.) enthalten 1 g L-Carnitin. **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischen Carnitin-Mangel. **Gegenanzeigen:** Sorbitintoleranz. **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall. **Dosierung:** ca. 2 g Carnitin (= 2 Meßb.) pro Tag. **Handelsformen:** 20 ml, 50 ml, 3x 50 ml gebündelt. **Preis:** DM 26,98, DM 60,19, DM 160,55 (Stand Jan. 1988).

2. Trainingseinheit

Aufwärmen

Intensives Aufwärmen als Vorbereitung auf die folgenden hochintensiven Belastungen (Aufwärmspiele, Stretchingprogramm)

Training der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit

Laufformen ohne Ball in der Vorwärtsbewegung

Übung 1:

Im seitlichen Abstand von etwa 4 Meter stehen seitlich versetzt 6 bis 8 Hütchen (**Abb. 2**).

Die Spieler starten hintereinander von Hütchen zu Hütchen mit kleinen, schnellen Schritten. Jedes Hütchen muß mit einer Hand berührt werden – 90 Sekunden locker auslaufen.

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt steht der erste Spieler mit dem Rücken am 1. Hütchen und startet rückwärts-seitwärts in hohem Tempo von Hütchen zu Hütchen. Der jeweils nachfolgende Spieler startet, wenn der Vorlaufende das 3. Hütchen berührt hat – 90 Sekunden auslaufen.

Übung 3:

Übung 1 als Wiederholung – 90 Sekunden lockern.

Übung 4:

Übung 2 als Wiederholung – etwa 3 bis 4 Minuten leichte Ballarbeit.

Ballarbeit zur Schnelligkeits- und Sprungkraftschulung

Übung 1:

Jeweils 2 Spieler mit einem Ball. Abstand der Spieler etwa 30 bis 50 Meter. Jeder Spieler spielt den Ball 10mal scharf und halbhoch so zu seinem Partner zu, daß dieser das Zuspield in der Luft kontrollieren kann (**Abb. 3**).

Hinweis:

Auf Genauigkeit und explosives Nachvorschnellen des Schußbeins achten.

Übung 2:

Abstand der Spieler etwa 5 Meter. Der Ballbesitzer wirft den Ball 10mal hintereinander so zu seinem Mitspieler, daß dieser ihn aus dem Absprung mit beiden Beinen zurückköpfen kann. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Übung 3:

Wie Übung 1; jeder Spieler schießt scharfe, genaue, halbohohe Pässe auf seinen 30 bis 50 Meter entfernten Partner.

Übung 4:

Wie Übung 2; jetzt Kopfballspiel nach Zuwurf aus etwa 8 Meter Entfernung.

Anlauf zum Kopfballspiel und kräftiger Absprung mit einem Bein. 90 Sekunden locker auslaufen.

Übung 5:

Der Ball wird nun 10mal hintereinander abwechselnd seitlich nach rechts und links zugeworfen.

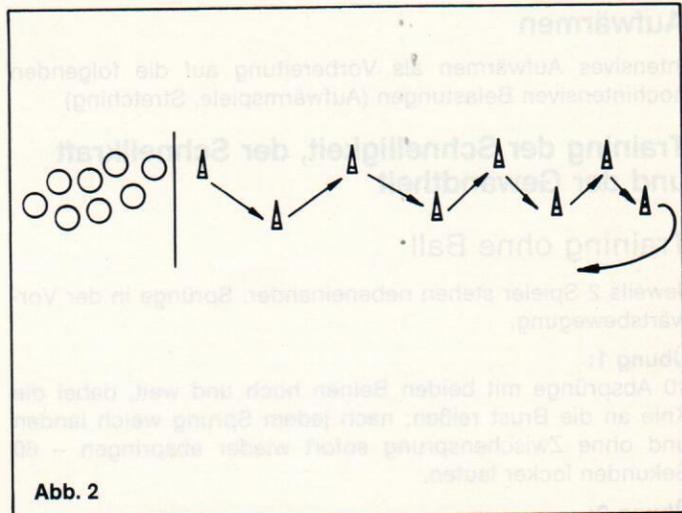


Abb. 2

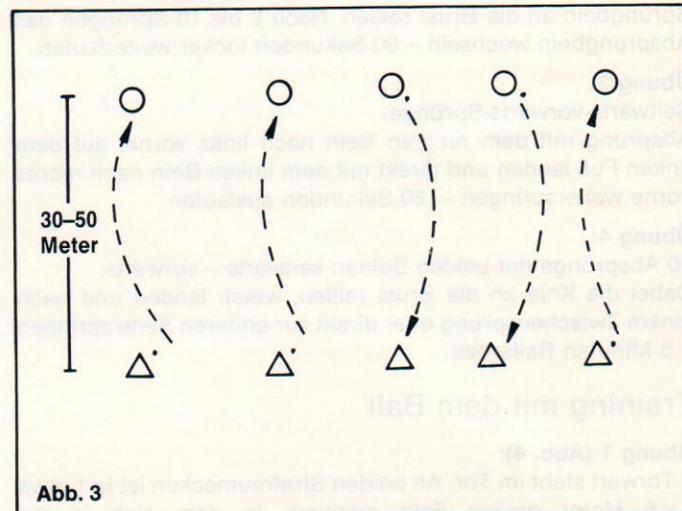


Abb. 3

Der Partner erläuft den Ball und köpft ihn aus der Drehung im Sprung zurück. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Übung 6:

Die Spieler stehen sich frontal im Abstand von etwa 4 Meter in zwei Reihen gegenüber. Der Ballbesitzer bewegt sich rückwärts und wirft den Ball so zu seinem Partner, daß dieser ihn in der Vorwärtsbewegung im Hechkopfball zurückköpfen kann –

5 Minuten leichte Ballarbeit.

Hinweise:

- Nach dem Hechkopfball so abrollen bzw. den Körper mit den Händen so abfangen, daß keine Verletzungen vorkommen können.
- Diese Übung sollte nur auf Naturrasen durchgeführt werden.

Training von technisch-taktischen Schwerpunkten

Nach diesem fußballspezifischen Konditionsteil wird die Trainingseinheit mit technisch-taktischen Inhalten fortgesetzt.

3. Trainingseinheit

Aufwärmen

Intensives Aufwärmen als Vorbereitung auf die folgenden hochintensiven Belastungen (Aufwärmspiele, Stretching)

Training der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit

Training ohne Ball

Jeweils 2 Spieler stehen nebeneinander. Sprünge in der Vorwärtsbewegung.

Übung 1:

10 Absprünge mit beiden Beinen hoch und weit, dabei die Knie an die Brust reißen; nach jedem Sprung weich landen und ohne Zwischensprung sofort wieder abspringen – 60 Sekunden locker laufen.

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt mit einem Bein abspringen, dabei das Sprungbein an die Brust reißen. Nach 8 bis 10 Sprüngen das Absprungbein wechseln – 90 Sekunden locker weiterlaufen.

Übung 3:

Seitwärts-vorwärts-Sprünge.

Absprung mit dem rechten Bein nach links vorne, auf dem linken Fuß landen und direkt mit dem linken Bein nach rechts vorne weiterspringen – 60 Sekunden auslaufen.

Übung 4:

10 Absprünge mit beiden Beinen seitwärts – vorwärts. Dabei die Knie an die Brust reißen, weich landen und nach einem Zwischensprung oder direkt zur anderen Seite springen – 5 Minuten Ballarbeit.

Training mit dem Ball

Übung 1 (Abb. 4):

1 Torwart steht im Tor. An beiden Strafraumecken ist je 1 etwa 5x5 Meter großes Feld markiert, in dem sich je ein

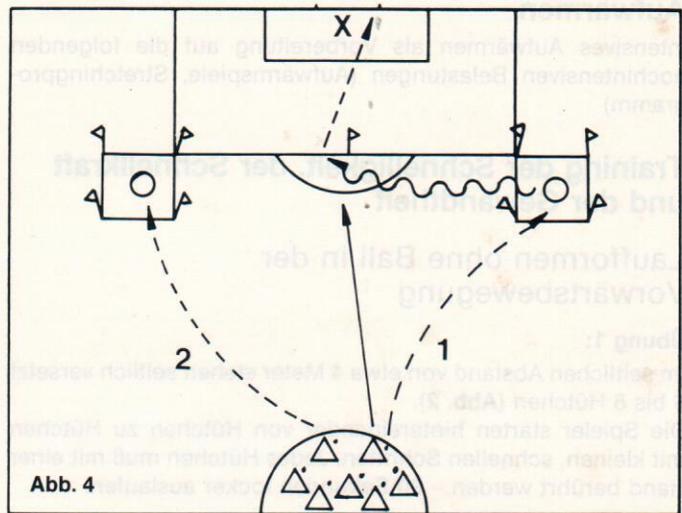


Abb. 4

Spieler aufhält. Im Mittelkreis bewegen sich die anderen Spieler mit je 1 Ball.

1 Spieler aus dem Mittelkreis paßt seinen Ball scharf und genau zu dem im rechten Feld postierten Mitspieler und startet im höchsten Tempo auf ein am Strafraum stehendes Hütchen zu.

Der Spieler im rechten Feld bringt den Ball schnell unter Kontrolle und dribbelt in höchstem Tempo ebenfalls um das Hütchen herum und schießt auf das Tor.

Wer erreicht als erster das Hütchen?

Danach begibt sich der Schütze mit dem Ball in den Mittelkreis, der Partner ohne Ball läuft in das freie, abgesteckte Feld. Währenddessen erfolgt das nächste Zuspiel aus dem Mittelkreis auf den Spieler im linken Feld usw.

Jeder Spieler schießt 6mal auf das Tor.

Training von technisch-taktischen Schwerpunkten

Übung 3:

Wie Übung 1; jetzt in der Vorwärtsbewegung – 60 Sekunden langsam weiterlaufen.

Übung 4:

Wie 2; jetzt in der Vorwärtsbewegung – 5 Minuten leichte Ballarbeit.

Training mit dem Ball

Jeweils 2 Spieler haben einen Ball.

Übung 1:

Der Ballbesitzer dribbelt langsam und beobachtet seinen Mitspieler ohne Ball.

Dieser startet plötzlich in hohem Tempo und bietet sich zum Abspiel an. Der Ballbesitzer paßt den Ball so in den Lauf, daß der Partner das Zuspiel nach etwa 15 Metern erreichen kann. Nach etwa 30 bis 60 Sekunden startet erneut der Spieler ohne Ball. Nach jeweils 6 Sprints 2 Minuten leichte Ballarbeit.

Übung 2:

Die beiden Partner stehen etwa 20 Meter auseinander.

Der Ballbesitzer flankt auf seinen Mitspieler, der das Zuspiel genau zurückköpfen soll.

4. Trainingseinheit

Aufwärmen

Intensives Aufwärmen als Vorbereitung auf die folgenden hochintensiven Belastungen (Aufwärmspiele, Stretching).

Training der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit

Training ohne Ball

Übungen am Ort und in der Vorwärtsbewegung

Übung 1:

Aus dem Stand Absprung mit beiden Beinen, dabei die Beine im höchsten Sprungpunkt spreizen.

Abwechselnd nach jedem Absprung das rechte und linke Bein nach vorne bringen – 60 Sekunden Pause.

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt werden nach dem Absprung beide Beine gegrätscht und möglichst gestreckt so weit nach vorne-oben gebracht, daß die Hände die Fußspitzen berühren (mit und ohne Zwischensprung) – 60 Sekunden aktive Erholung.

Die Flanke soll so genau gespielt werden, daß der Partner aus dem Anlauf und nach Absprung mit einem Bein den Ball köpfen kann. Nach 10 Kopfbällen erfolgt der Aufgabenwechsel – 2 Minuten locker auslaufen.

Übung 3 (Abb. 5):

1 Torwart steht im Tor, der Trainer an einer Strafraumecke. Etwa auf gleicher Höhe an der Seitenlinie stehen die Spieler mit, 30 Meter frontal vor dem Tor die Spieler ohne Bälle.

1 Ballbesitzer spielt den Ball zum Trainer und startet in Richtung Eckfahne. Der Trainer paßt den Ball in den Lauf dieses Spielers, der auf den zur gleichen Zeit startenden Mitspieler flanken soll. Nach erfolgtem Torschuß begeben sich beide Spieler zur Ausgangsposition zurück.

Nach 5 bis 7 Starts werden die Aufgaben gewechselt – 5 Minuten Ballarbeit.

Training von technisch-taktischen Schwerpunkten

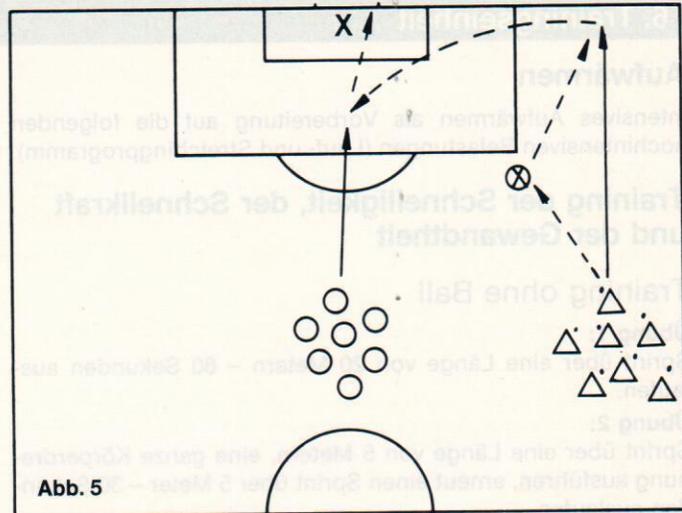


Abb. 5

5. Trainingseinheit

Aufwärmen

Intensives Aufwärmen als Vorbereitung auf die folgenden hochintensiven Belastungen (Aufwärmspiele, Stretching).

Training der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit

Training ohne Ball

Übung 1:

Sprint über 15 Meter – 60 Sekunden locker auslaufen.

Übung 2:

In der Vorwärtsbewegung Absprung mit beiden Beinen, dabei die gegrätschten Beine nach vorne bringen, wobei die Hände die Fußspitzen berühren – 90 Sekunden locker traben.

Übung 3:

Starts mit kleinen, schnellen Schritten nach rechts und links vorne, dabei jeweils seitlich mit einer Hand den Boden berühren – 60 Sekunden locker weiterlaufen.

Übung 4:

In der Vorwärtsbewegung eine Sprungkombination ausführen:

- Hocksprung aus dem Absprung mit beiden Beinen, dabei die Knie an die Brust reißen;
 - Grätschsprung, wobei die Hände die Fußspitzen berühren;
 - Spreizsprung.
- Dann wieder Hocksprung, Grätschsprung, Spreizsprung – 4 Minuten leichte Ballarbeit.

Training mit dem Ball

Jeweils 4 Spieler mit 1 Ball.

Übung 1 (Abb. 6):

Kopfballspiel.

Abstand der Spieler untereinander etwa 20 Meter. Der jeweilige Ballbesitzer flankt zu einem Partner, der den Ball zu einem dritten köpft. Dieser nimmt den Ball sicher an und flankt erneut usw.

Übung 2 (Abb. 7):

In einem etwa 15 x 25 Meter großen Feld spielen 2 Spielerpaare mit dem Ziel gegeneinander, den Ball jeweils über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln. Spielzeit etwa 2 Minuten.

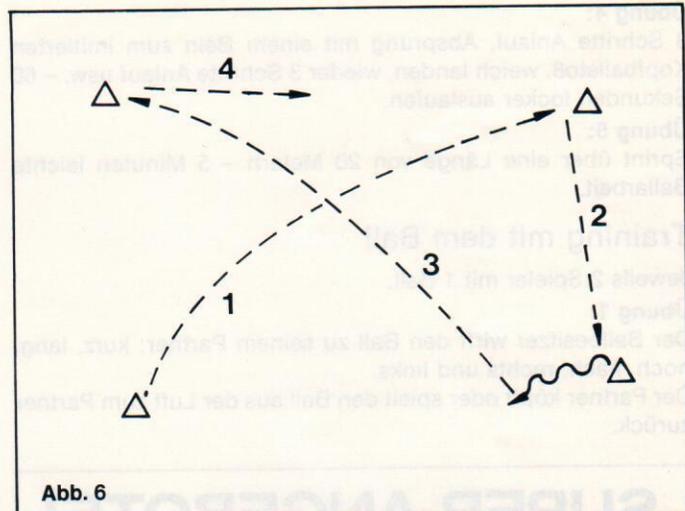


Abb. 6

Pause danach etwa 3 bis 5 Minuten (aktive Erholung). 2 bis 3 Wiederholungen.

Training von technisch-taktischen Schwerpunkten

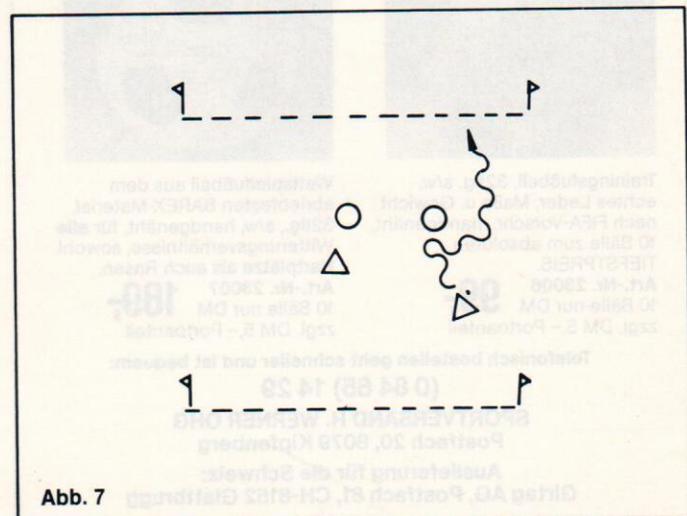


Abb. 7

6. Trainingseinheit

Aufwärmen

Intensives Aufwärmen als Vorbereitung auf die folgenden hochintensiven Belastungen (Lauf- und Stretchingprogramm).

Training der Schnelligkeit, der Schnellkraft und der Gewandtheit

Training ohne Ball

Übung 1:

Sprint über eine Länge von 20 Metern – 60 Sekunden auslaufen.

Übung 2:

Sprint über eine Länge von 5 Metern, eine ganze Körperdrehung ausführen, erneut einen Sprint über 5 Meter – 30 Sekunden auslaufen.

Übung 3:

Sprint über eine Länge von 10 Metern, Rückwärtslaufen in höchstem Tempo.

Übung 4:

3 Schritte Anlauf, Absprung mit einem Bein zum imitierten Kopfbalstoß, weich landen, wieder 3 Schritte Anlauf usw. – 60 Sekunden locker auslaufen.

Übung 5:

Sprint über eine Länge von 20 Metern – 5 Minuten leichte Ballarbeit.

Training mit dem Ball

Jeweils 2 Spieler mit 1 Ball.

Übung 1:

Der Ballbesitzer wirft den Ball zu seinem Partner: kurz, lang, hoch, flach, rechts und links.

Der Partner köpft oder spielt den Ball aus der Luft zum Partner zurück.

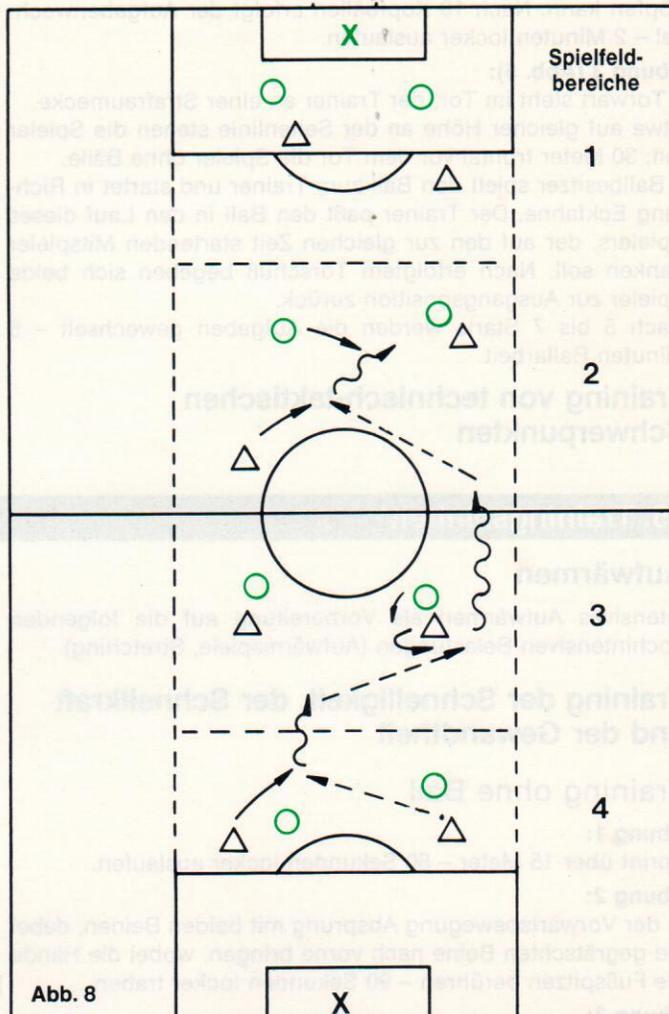


Abb. 8

Übung 2:

Der Ballbesitzer wirft dem Partner den Ball so zu, daß dieser das Zuspiel aus dem Sprung zurückköpfen kann, dann rollt er den Ball so zu, daß er im sliding tackling (Gleittackling) zurückgepaßt werden kann.

Nach 8 bis 10 Aktionen Aufgabenwechsel – 2 Minuten langsam laufen.

Übung 3:

Abwechselnd wird der Ball vom Partner so zugeworfen, daß er abwechselnd 1mal mit dem Kopf und 1mal mit dem Fuß direkt zurückgespielt werden kann.

3 Minuten leichte Ballarbeit.

Zweikampftraining

Das Spielfeld wird in 4 gleich große Bereiche geteilt. Seitlich wird das Feld durch die Verlängerung der seitlichen Strafraumlinien begrenzt.

In jedem der 4 Felder spielen 2 Spielerpaare gegeneinander (Abb. 8).

Vor dem Abspiele zu den Partnern im jeweiligen anderen Feld muß die jeweilige Grundlinie überdribbelt werden.

Spielzeit 2 Minuten, 3 Minuten aktive Erholung bis zum nächsten Durchgang.

Technik-Taktik-Training

SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



Trainingsfußball, 32tlg. s/w, echtes Leder, Maße u. Gewicht nach FIFA-Vorschr., handgenäht, 10 Bälle zum absoluten TIEFSTPREIS.

Art.-Nr. 23006 **99,-**
10 Bälle nur DM
zzgl. DM 5,- Portoanteil



Wettspielfußball aus dem abriebfesten BAREX-Material, 32tlg., s/w, handgenäht, für alle Witterungsverhältnisse, sowohl Hartplätze als auch Rasen.

Art.-Nr. 23007 **189,-**
10 Bälle nur DM
zzgl. DM 5,- Portoanteil

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

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 20, 8079 Kipfenberg

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



Dieter Bremer

Jugendfußball heute

Bestandsaufnahme, Entwicklungen, Prognosen

Fußball im Wandel

Fußballweltmeisterschaft 1954 in der Schweiz, 1970 in Mexiko und 1986 wiederum in Mexiko. Immerhin 16 Jahre liegen jeweils zwischen diesen Ereignissen, doch 16 Jahre, das sind in einer Sportart mit einer mehr als 100jährigen Geschichte nicht viel. Manch aktiver Fußballer kann darauf verweisen, daß er eine ähnliche Zeitspanne lang Fußball spielt oder gespielt hat, und ehrenamtliche Funktionäre können zum Teil auf erheblich mehr Jahre ihres Engagements zurückblicken. Dennoch, welche bedeutsamen Veränderungen haben sich in diesen Zeitspannen im Fußball vollzogen:

1954 spielte Herbergers Mannschaft im WM-System, eine Bezeichnung, die heute kein unter 40jähriger mehr kennt, und in der Halbzeitpause bekamen die Spieler nichts zu trinken, allenfalls einen Schluck Mineralwasser, um den Mund auszuspülen. Trocken mußten seine Spieler sein, so glaubte der alte Fußballstrategie, damit sie zu Höchstleistungen fähig wären.

1970 demonstrierte Schöns Mannschaft in Mexiko ein heute schon klassisch genanntes 4:3:3-System mit Overath als Spielmacher, und die Mannschaft nutzte die zum ersten Mal bei einer Weltmeisterschaft eröffnete Möglichkeit des Spielerwechsels mit dem Frankfurter Grabowski als Joker in überzeugender Weise. In der Halbzeitpause, so wußte der Kölner Hennes Lohr nach seiner Rückkehr voller Abscheu zu berich-

ten, gab es bei den Italienern Salzwasser zu trinken. Sein Kölner Physiologieprofessor konnte ihn dann über den Sinn dieser Maßnahme aufklären. Bei starken schweißbedingten Flüssigkeitsverlusten verliert der Körper auch Kochsalz, das ersetzt werden muß, um die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

1986 in Mexiko spielte Beckenbauers Mannschaft aus einer dichtgestaffelten Abwehr und einem zahlenmäßig starken Mittelfeld mit 1 bis 2 Sturmspitzen. In der Halbzeitpause gibt es den Zaubertrank der 80er Jahre: Elektrolyt. Ein kohlehydratreiches Getränk mit ausgewogenen Vitamingaben und den Mineralstoffen Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor und Chlorid.

Beides, Beckenbauers System und Elektrolytgetränke, wird es **in 10 Jahren** nicht mehr geben. Das 1:2:5:2-System wird dann wahrscheinlich genauso selbstverständlich wie die Überzeugung sein, daß Mineralstoffe nicht erst während der Belastung zu ersetzen, sondern bereits vor der Belastung als körpereigenes Depot anzulegen sind.

Der Fußball befindet sich im Wandel, er entwickelt sich ständig weiter, wobei diese Entwicklungen nicht immer nur positiver Natur sind. Überzeugungen, die als richtig galten, werden brüchig und neben dieser Eigendynamik unterliegt der Fußball auch allgemeingesellschaftlichen

Veränderungen, zu denen, um zwei der markantesten zu nennen, die wachsende Freizeit und der Pillenknick gehören.

Angesichts einer solchen Situation des ständigen Wandels, der dauernden Entwicklung als Fußballfunktionär zu sagen: „Das haben wir immer schon so gemacht, das werden wir auch in Zukunft so machen!“, das heißt die Augen vor den Realitäten verschließen und führt möglicherweise eines Tages zu einem bösen Erwachen. Deshalb sollen hier einmal die aktuellen Rahmenbedingungen des Fußballs analysiert, anschließend über die daraus resultierenden Herausforderungen spekuliert und abschließend die Konsequenzen skizziert werden, die notwendig erscheinen.

Wenn dabei liebgewordene Vorstellungen und Überzeugungen kritisiert werden sollten, dann nur in der wohlgemeinten Absicht, konstruktive Kritik üben zu wollen.

Die äußeren Rahmenbedingungen

Das erweiterte Sportangebot für Kinder und Jugendliche

Leichtathletik, Geräteturnen, Tischtennis, Volleyball, Wandern, Jugendfeuerwehr, Jugendsingkreis, Fußball, Tanzen, Reiten. Die wiedergegebene Aufzählung völlig willkürlich herausgegriffen erscheinender Sportarten und Freizeitaktivitäten wird vom Autor gerne bei Übungsleiterausbildungen in der Leichtathletik als Einstieg benutzt, um auf ein generelles Problem aufmerksam zu machen.

Es handelt sich hierbei um das Sport- und Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche, das von den Vereinen des Ortsteiles, in dem der Autor wohnt, gemacht wird. Die anschließende Frage, wie viele Kinder wohl auf die Grundschule des gleichen Ortsteiles gehen, und die richtige Antwort, nämlich ziemlich genau 100, ist dann genauso verblüffend wie aussagekräftig.

Aus dem Mangelangebot Sport der 50er- und 60er-Jahre ist in den 80er-Jahren ein Überangebot geworden, das mit weiteren Freizeitaktivitäten in Konkurrenz steht.

In den zurückliegenden Zeiten guter finanzieller Ausstattung der Haushalte von Bund, Ländern und Gemeinden wurde durch eine gezielte Sportförderung das **Sportstättenangebot quantitativ und qualitativ erheblich ausgeweitet und verbessert**. Von dieser Ausweitung profitierten in erster Linie die **Hallensportarten**, die nun erheblich mehr Übungszeit zur Verfügung hatten und auch ihr Wettkampfsystem ausweiten konnten. Auch die Schwimm- und die Leichtathletikvereine waren Nutznießer dieser Entwicklung – am wenigsten haben die Fußballer gewonnen. Im Gegenteil, der Vorsitzende eines Landesfußballverbandes sagte einmal zu Recht, daß jede neu gebaute Halle eine Konkurrenz für den Fußball darstellt und Kinder und Jugendliche vom Fußball weg in andere Sportarten zieht.

Mehr Sportstätten und damit mehr Übungszeit bedeuteten auch mehr Entfaltungsmöglichkeiten für solche Sportarten, die bis dahin kaum verbreitet waren (z. B. Badminton, Judo . . .), und erlaubte es, Sportarten aus dem Freien in die attraktivere Halle zu verlegen (z. B. Handball, Faustball . . .). Diese „**neuen**“ Sportarten suchten über ihre Verbandslobby vehement auch den Weg in die Schule, der ihnen durch die Curriculumreformen der frühen 70er Jahre auch eröffnet wurde. Seit dieser Zeit haben wir daher ein **schulisches Sportangebot**, das weit über den Rahmen der klassischen Schul-

sportarten (Leichtathletik, Geräteturnen, Schwimmen, Mannschaftsspiele) hinausgeht. Je nach Bundesland sind es zwischen 25 und 30 Sportarten, die sich schulrelevant nennen, und weitere bemühen sich, dies auch noch zu werden.

Die Erweiterung des Sportstättenangebots und die Vermehrung der Schulsportarten gingen einher mit einer dritten Entwicklung: Es wurden **viele neue Vereine** gegründet und in bestehenden Vereinen wurden **neue Sparten und Abteilungen** gebildet.

Vereine – Konkurrenten im Wettlauf um das einzelne Kind

Im Laufe dieser Entwicklung wurde dann ein Punkt erreicht, zu dem ein Mitgliederzulauf bei Kindern und Jugendlichen notwendig wurde, um die erreichte Organisationsstruktur aufrechtzuerhalten. Dies galt und gilt insbesondere für Vereine mit Mannschaftssportarten, die jedes Jahr eine bestimmte Anzahl von Kindern und Jugendlichen benötigen, um einen lückenlosen Spielbetrieb über alle Jahrgangsklassen aufrechtzuerhalten zu können. Spätestens, und damit beginnt die gegenläufige Entwicklung, mit dem Wirksamwerden des sogenannten **Pillenknicke** mußte daraus das Problem entstehen, den Mitgliederbedarf bei Kindern und Jugendlichen abzudecken.

Wir haben daher heute eine Situation erreicht, die schon als grotesk zu bezeichnen ist. Nach der Statistik des DSB sind 68 Prozent aller Jugendlichen in einem Sportverein organisiert, ein fast unglaublicher Organisationsgrad für eine auf freiwilliger Basis beruhende Organisation, aber dennoch klagen alle Mitgliedsverbände lautstark über Nachwuchsmangel.

Das Überangebot an Sportarten bei sinkenden Geburtenzahlen hat die Sportfachverbände und ihre Vereine zu Konkurrenten im Wettlauf um das einzelne Kind gemacht, und in diesem Wettlauf ist die Strategie aller Verbände in den letzten 15 Jahren die gleiche gewesen: Ausweitung des sportartspezifischen Wettkampfangebots für Kinder nach unten. **Herabsetzung des Einstiegsalters in die wettkampfmäßige Ausübung einer Sportart.**

In der Jugend des Autors war es die C-Jugend, die als jüngste Altersgruppe im Deutschen Fußball-Bund spielte, seit den 70er-Jahren ist es die F-Jugend – das Einstiegsalter in das Fußballspiel wurde innerhalb eines kurzen Zeitraumes um 6 Jahre nach unten verschoben.

Ähnliche Entwicklungen vollzogen sich auch in den anderen Sportfachverbänden, denn das **Ziel war es, das Kind so früh wie möglich an die Sportart zu binden.**

Aber nicht nur die verschiedenen Sportarten wurden so zu Konkurrenten um den zahlenmäßig spärlicher werdenden Nachwuchs, auch die Vereine, die die gleiche Sportart betrieben, wurden in einen **sportartinternen Konkurrenzkampf** verwickelt:

Mein Sohn geht in der benachbarten Kernstadt gemeinsam mit allen Kindern der Kernstadt und der Ortsteile in die das 5. und 6. Schuljahr umfassende Förderstufe, die ziemlich genau 300 Schüler hat, von denen die Hälfte Mädchen sind.

5. und 6. Schuljahr, das sind auch die D-Jugend-Jahrgänge, und nun gebe ich zu raten, wie viele Fußballvereine es in der Kernstadt und ihren Ortsteilen gibt, die sich bemühen, einen D-Jugend-Spielbetrieb auf dem Großfeld aufrechtzuerhalten. Es sind 5, das bedeutet, wenn jeder Verein 15 Jugendliche benötigt, dann müßte jeder zweite Schüler der Förderstufe in



Bei allein solchen „Komplikationen“ wäre die Zukunft des Jugendfußballs sicher zu meistern...

Fotos: Baumann

einem Fußballverein spielen. Kein Wunder, daß fast alle Vereine per Zeitungsannonce, per Rundbrief an alle Haushaltungen oder durch Sonderveranstaltungen wie Tag der offenen Tür, Grillfest, Fahrradrallye, ... Nachwuchsspieler suchen.

Alternativen, Lösungen, Denkanstöße

Nach dieser Situationsbeschreibung soll nun nach Lösungen gesucht werden, wobei durchaus unkonventionelle Denkmuster erlaubt, vielleicht geradezu notwendig sind.

Wochentagsspiele

Traditionell finden Sportwettkämpfe am Wochenende statt, also an den arbeitsfreien Tagen. Angesichts eines zunehmenden Freizeitangebotes, das sich auf die arbeitsfreien Tage konzentriert, fällt es aber dem einzelnen Sportler immer schwerer, 20, 30 oder noch mehr Wochenendtermine für das Fußballspiel zu reservieren.

Dies gilt natürlich in noch stärkerem Maße für den Schüler- und Jugendbereich, weil hier die verschiedenen Interessen des Jugendlichen auch noch mit seinen familiären Verpflichtungen in Einklang gebracht werden müssen.

Das Wochenende ist deshalb nicht mehr unbedingt der beste Termin für Wettkämpfe. Der Samstag hat sich zu einem besonderen Tag für die Familie entwickelt, weil er einerseits ein vollwertiger freier Tag genauso wie der Sonntag geworden ist, andererseits durch die geöffneten Geschäfte als Familieneinkaufstag einen besonderen Stellenwert genießt. Wird dieser Tag nun durch das mittägliche Fußballspiel des Kindes unterbrochen, dann ergeben sich daraus zwangsläufig Probleme. Lassen Sie mich umgekehrt argumentieren, es ist heute leichter, einen Vater zu finden, der sich unter der Woche am späten Nachmittag als Fahrer zu einem Auswärtsspiel zur Verfügung stellt, als einen, der dies am Samstag tut. Hier ergibt sich für den Fußball eine Chance, wie sie in dieser Form kaum eine andere Sportart hat.

Der Spielbetrieb kann in den Sommermonaten ohne Schwierigkeiten in die Woche verlagert werden, der Samstagvormittag kann in den Trainingsbetrieb mit eingebunden werden, und die Fußballer entziehen sich so der Konkurrenz der anderen Sportarten am Wochende.

Das Kind, das neben Fußball auch noch eine andere Sportart betreiben möchte, kommt so nicht mehr in den Konflikt konkurrierender Wettkampftermine.

Kleinfeldspiele mit reduzierten Mannschaften

Eine weitere verbandsinterne Maßnahme neben dem Ausweichen mit den Spielterminen auf die Wochentage ist die folgende:

Angesichts der dünnen personellen Spielerdecken im Schüler- und Jugendbereich ist die Reduzierung der Spieleranzahl pro Mannschaft und die bevorzugte Durchführung von Kleinfeldrunden eine bedenkenswerte Alternative.

Kleinfeldspiele erfreuen sich wachsender Beliebtheit, wobei gewisse Parallelen zur Entwicklung Feldhandball – Hallenhandball unverkennbar sind, weil sie das große Fußballspiel auf die spannenden Momente vor den Toren konzentrieren. Neben der Attraktivität des Kleinfeldspiels und der Reduktion der Spieleranzahl ist für den Schüler- und Jugendbereich ein weiteres gewichtiges Argument anzuführen: **Kleinfeldspiele sind erheblich lerneffektiver als das Großfeldspiel**, weil sie jedem Spieler eine größere Teilnahme am Spiel ermöglichen. Darüber hinaus reduzieren sich im Kleinfeldspiel auch die oft recht großen Leistungsunterschiede, die innerhalb einer 11er-Mannschaft anzutreffen sind. Letztendlich – und dies ist eines der wichtigsten Argumente – sind Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren kaum in der Lage, das große Feld taktisch zu beherrschen.

Zusammenlegung von Rundenspieltagen und Turniertagen

Die einzige Sportart, deren Wettkampfbetrieb von all den großen Problemen fehlenden Nachwuchses und fehlender Spieler unberührt sich weiter ausbreitet, ist Tennis. Warum? Tennis ist natürlich im Vergleich zum Fußball zunächst eine Individualsportart, in der der einzelne Spieler bestimmt, wie häufig er an Wettkämpfen teilnimmt. Dort aber, wo Tennis als Mannschaftswettkampf durchgeführt wird, ist die Wettkampfsaison relativ kurz und die Wettkampfhäufigkeit niedrig. Der Umkehrschluß liegt nahe, **die Wettkampfsaison ist im Fußball zu lang und die Wettkampfhäufigkeit zu hoch.** Wie kommt denn aber dieses überhaupt zustande? Welche Alternativen sind denkbar, um die Wettkampfhäufigkeit zu reduzieren?

Ursächlich für die Wettkampfhäufigkeit im Fußball ist der Rundenspielbetrieb mit Hin- und Rückrunde. Ist dies aber noch eine zeitgemäße Form, oder haben wir nicht bei der

Fußballweltmeisterschaft in Mexiko erst richtig hingekuckt, als diese langatmige Vorrunde vorbei war? Erinnern Sie sich noch an diese 36 Spiele, die notwendig waren, um ganze 8 Mannschaften auszuschließen, oder sind nicht vielmehr jene Spiele in Ihrer Erinnerung, bei denen es in der Finalrunde auf Hauen und auf Stechen ging?

Erfreuen sich nicht gerade Turniere wachsender Beliebtheit, insbesondere wenn sie auf dem Kleinfeld ausgetragen werden, weil hier konzentriert in Ort und Zeit viel Fußball geboten wird? Sind für Spieler und Zuschauer nicht 3 Spiele à 2mal 25 Minuten gegen wechselnde Gegner an einem Nachmittag interessanter als ein Spiel von 2mal 45 Minuten, in dem möglicherweise bereits in der Halbzeit alles entschieden ist?

Können wir also nicht durch die Zusammenlegung von Rundenspieltagen zu solchen Turniertagen den Wettkampfkalender entlasten und es dem einzelnen Spieler, der einzelnen Familie leichtermachen, Fußball in ihre Interessen- und Bedürfnisspektren zu integrieren?

Kooperation mit anderen Sportarten

Neben solchen verbandsinternen Maßnahmen sollte nach außen der Weg der Kooperation mit den anderen Sportarten gesucht anstatt die bisher vorherrschende Konfrontation fortgesetzt werden.

Nachdem die Fußballer sich nun endlich zu einer längerwährenden Winterpause durchgerungen haben, weil sie eingesehen haben, daß Fußball eine Sommersportart ist, ist die Winterpause der Fußballer der geeigneteste Zeitraum für den

Wettkampfbetrieb in den Hallensportarten, die mit dem Fußball gemeinhin konkurrieren.

Hier ergibt sich eine Aufgabe für die Dachorganisation des Sports in unserem Lande, den DSB, Übereinkünfte zwischen den verschiedenen Sportarten anzustreben, den Wettkampfbetrieb schwerpunktmäßig in bestimmten Jahreszeiten abzuwickeln und Interessen zwischen solchen Sportarten auszugleichen, die als unmittelbare Konkurrenten anzusehen sind.

Hierbei wäre es sicherlich auch nützlich und hilfreich, wenn die Paß- und Spielberechtigungsregeln in den Verbänden auf ihre Zeitgemäßheit überprüft würden. Ich weiß, daß dies ein heißes Eisen ist, weil vor Ihrem geistigen Auge alle Mißbrauchsmöglichkeiten freizügiger Regelungen vorbeiziehen.

Dennoch, ein Sportpaß für das jugendliche Mitglied eines Vereines, der als Legitimation von allen Sportfachverbänden akzeptiert wird, erscheint denkbar.

Allgemeine sportliche Ausbildung anstelle der Frühspezialisierung

Am Anfang ist schon darauf hingewiesen worden, daß wir ein wachsendes Freizeitangebot haben mit der Folge, daß wir trotz wachsender Freizeit weniger Zeit für eine einzelne Freizeitaktivität haben. Auf einen Erwachsenen trifft dies nur bedingt zu – wenn ein Erwachsener einmal seine Freizeitaktivität gefunden hat, dann hält er an ihr in aller Regel relativ unbeeindruckt von dem, was sich um ihn herum sonst noch entwickelt, fest. Psychologen nennen dies eine stabile Motivation.

Kinder dagegen sind in ihren Motivationen labil, sie wollen vieles ausprobieren, sie entdecken neue Interessen, sie werden durch Freunde an andere Aktivitäten herangeführt und – dies sollten wir als Erwachsene nicht vergessen – sie stehen einem Freizeitangebot gegenüber, das mit dem unserer Jugend quantitativ überhaupt nicht vergleichbar ist. Daraus entwickeln sich diese Mißverständnisse zwischen Erwachsenen und Kindern. Der erwachsene Übungsleiter, stabil in seiner Motivation zum Fußball, kann überhaupt nicht verstehen, warum ein Kind es vorzieht, heute einmal etwas anderes zu tun, als zum Fußballtraining zu gehen, oder von einem Tag zum anderen seinen fußballerischen Rücktritt verkündet. Der Erwachsene erwartet von dem Kind, daß es in einem Alter, in dem es eigentlich noch keine Entscheidungen fällen kann, eine langfristig wirksame oder sogar endgültige Entscheidung für seine Sportart trifft.

Und damit bin ich bei meinem wichtigsten Anliegen:

Die frühzeitige und ausschließliche Sportartenorientierung hilft weder den Vereinen noch den Kindern.

Alle Übungsleiter beklagen ständig die Fluktuation in ihren Kinder- und Jugendgruppen, und sie machen dafür immer das Kind und den Jugendlichen verantwortlich, die aufgrund der Reizüberflutung unserer Gesellschaft nicht mehr gelernt hätten, sich langfristig an eine Sache zu binden, sich in sie zu verbeißen und beharrlich an ihr zu arbeiten.

Drehen wir den Spieß doch einfach einmal um, vielleicht ist doch nicht der Jugendliche, sondern die Sache schuld, möglicherweise verwechseln wir Ursache und Wirkung und doktern hilflos an den unwichtigen Symptomen herum, anstatt die korrekte Therapie zu wählen.

Ich habe bisher immer und bei jeder Gelegenheit dagegen polemisiert, in der Grundschule viele Sportarten nach dem



**Ball-
pflege
leicht-
gemacht
mit**

BALLMATIK

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Geringer Zeitaufwand (ca. 40 Sek. pro Ball)
- Einfache Handhabung, steckerfertig
- Immer optimale Balloberfläche, dadurch mehr Spielfreude
- Kostenersparnis durch weitaus höhere Lebensdauer der Bälle
- Geringer Pflegemittelverbrauch

Der Württembergische Fußballverband empfiehlt das Gerät und gibt Zuschüsse bis 40% der Anschaffungskosten.

Und so einfach geht es:

Gerät einschalten – Ball einlegen – das vorgewärmte Pflegemittel wird mittels Spezialbürste gleichmäßig auf dem Ball verteilt.

Namhafte Vereine aller Spielklassen sind begeistert von **BALLMATIK** – so z. B. VfB Stuttgart, TSG Backnang, TSV Rietenau, Spvgg. Kleinaspach u. v. a. – wir zeigen Ihnen gerne Referenzen.

Vereinbaren Sie einen Vorführungstermin mit uns.

Rudolf Martika

Badstraße 8,
7152 Aspach-Rietenau
Telefon 0 7191/ 24 86



Für die Jüngsten sind Kleinfeldspiele mit reduzierten Mannschaften vorzuziehen, weil so alle am Spiel beteiligt sind.

Foto: Bongarts

Abzählprinzip einzuführen, statt Sport zu unterrichten. Die Verbände sind an dieser Entwicklung des Grundschulsports nicht schuldlos, sie haben durch ihre Lobby dafür gesorgt, daß der **Grundschulsport diese einseitige sportartenorientierte Ausrichtung** in den Richtlinien und Lehrplänen erhalten hat, statt den Auftrag zu erfüllen, den er auch erfüllen könnte, nämlich eine allgemeine sportliche Ausbildung vorzunehmen, auf deren Basis sich dann spezielle, sportartspezifische Neigungen und Interessen entfalten können.

Wir alle haben durch unsere **sportartspezifische Denkweise**, durch die Kirchturmpolitik, die jeder Verband bis in den Kindergartenbereich hinein betrieben hat, die Basis zerstört, und das in 3facher Hinsicht:

1. Wir haben die langfristige Entwicklung von Spitzenleistungen verhindert.
2. Wir haben die langfristige Motivationsentwicklung zu Breitensportlicher Betätigung vernachlässigt.
3. Wir haben durch die frühe Spezialisierung bei vielen sportartspezifische Schäden am Halte- und Bewegungsapparat provoziert und produziert.

Selbstverständlich haben die Verbände die Ausweitung des Wettkampfbetriebes nach unten nicht nur als eine organisatorische Notwehrmaßnahme angesehen, um ihren Bestand an Kindern und Jugendlichen zu sichern, sondern sie waren auch im guten **Glauben, durch einen früheren Beginn des sportartspezifischen Lern-, Übungs- und Trainingsprozesses noch bessere Spitzenleistungen erzielen zu können**. Dieser Glaube ist nach allen vorliegenden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und Ergebnissen **falsch!** Ich will auf die Ergebnisse im einzelnen überhaupt nicht eingehen, der Leser soll nicht mit faktorenanalytischen Untersuchungen, Akzelerationshypothesen und den Ergebnissen von Koordinationstests bombardiert werden.

Versuchen wir es mit der Alltagserfahrung. Wenn Sie einem Sportlehrer in einer Grundschulklasse die Aufgabe stellen, die besten fünf Läufer, Springer, Schwimmer, Turner und Fußballer seiner Klasse vorzustellen, dann wird er mit großer Wahrscheinlichkeit jedesmal auf die gleichen fünf Schüler deuten. Es gibt also in dieser Altersstufe **keine Talente für einzelne Sportarten, sondern nur „sportliche“ Kinder**. Dies entspricht allen Ergebnissen sportlicher Begabungsuntersuchungen: Im Grundschulalter sind sportliche Kinder in der Lage, in den meisten Grundsportarten Überdurchschnittliches zu leisten, ihre Begabung oder ihr Talent für eine einzelne Sportart kann aber bestenfalls erraten werden.

Entsprechend dieser sehr allgemeinen sportlichen Begabung werden diese Kinder auch am besten durch ein allgemeines, vielfältiges, Koordination und Gewandtheit in den Vordergrund stellendes **Grundlagenangebot** gefördert. Vielfalt statt Monotonie, Vielseitigkeit in den Bewegungsaufgaben statt normierte Sportartentechniken, Variabilität in unterschiedlichen taktischen Spielsituationen statt Vorgabe taktischer Handlungsmuster, dies müßte die Devise sein.

Hinzu kommt, daß die **„natürliche“ Spielumwelt der Kinder**, die Straße, die Bolzplätze, das offene Gelände und der Wald, zunehmend **eingeeengt** wird und Kinder dadurch die Fähigkeit verlieren, „Spielumwelt“ zu gestalten und zu nutzen. Hier stellen sich neue Aufgaben, die durch ein 1- bis 2maliges Training in einer Sportart nicht abgedeckt werden können.

Die Abteilungen eines Vereins in ihrer Gesamtheit sind aber in der Lage, ein quantitativ umfangreiches, auf freiwilliger Teilnahme basierendes, durch die Einbeziehung der verschiedenen Sportarten vielseitiges und vom Gedanken der Kooperation statt der Konkurrenz geprägtes Programm anzubieten.

In ein solches Programm gehören Rollschuhlaufen und Skateboardfahren, Fahrradfahren und Geländespiele genauso hinein wie die kleinen Spiele und erste Hinführungen zu sportartenorientierten Bewegungsabläufen.

Kinder sollen also auch Fußball spielen, dies aber mehr im Sinne des Bolzens und des Straßenfußballs, in erster Linie aber sollen sie vielseitigen und vielfältigen Sport betreiben.

Die Motivation zum lebenslangen Sporttreiben – Sport als Breitensport

Alle klassischen Wettkampfsportarten wie die Leichtathletik, das Schwimmen und die Spiele sind in bezug auf ihre Mitgliederstruktur durch die Pyramide gekennzeichnet: sehr viele Schüler, viele Jugendliche, wenige Erwachsene und kaum Ältere.

In diesen Sportarten zählt man mit 30 Jahren zum alten Eisen, wird „Alter Herr“ oder „Senior“ genannt und von den Jüngeren nicht mehr für voll genommen. Viele steigen deshalb aus und reißen sich in das Heer derjenigen ein, die keinen Sport mehr treiben.

Der klassische Wettkampfsport bietet dem Älteren kaum eine Perspektive, im besten Alter kann er nur resignierend die Schuhe an den Nagel hängen, und diese Perspektivlosigkeit ist ein ausschlaggebender Grund dafür, daß sich zur Zeit außerhalb der Vereine etwas entwickelt, was als **„Breitensportkultur“** zu bezeichnen ist:

Erwachsene, die jahre- und jahrzehntelang keinen Sport getrieben haben, nicht zuletzt, weil sie negative Erfahrungen mit dem Schulsport und dem Wettkampfsport in ihrer Jugend gemacht haben, finden zurück zum Sport, lassen sich von der Welle eines neuen gesundheitsbewußten Lebensstils mittragen, entdecken den Sport wieder, aber nicht den der wett-kampforientierten Vereine, sondern sie besuchen Lauftreffs und Jedermannsportangebote, kaufen sich Rennräder und strömen in die kommerziellen Tennisanlagen, probieren sich im Surfen, im Skilanglauf und im Bergsteigen, und Hunderttausende nehmen, wenn auch aus bestimmten Gründen nur kurzfristig, ein „Wiedereinsteingebot“ wie Aerobic an. Gesundheitsbewußtsein, Naturaneignung, Kommunikation und ein Hauch von Abenteuer, dies scheinen die vorherrschenden Motive dieser Breitensportbewegung zu sein, in der sich in kürzester Zeit 60 000 Menschen einer so wahnwitzig erscheinenden Idee wie Triathlon verschrieben haben.

Der organisierte Sport steht dieser Entwicklung fassungslos gegenüber, eine Vielzahl der mit Millionenaufwand geschaffenen Hallenbäder steht fast ständig leer, weil die sterile Funktionalität dieser Anlagen niemanden mehr reizen kann. Unsere Sporthallen sind bestens geeignet für den Wettkampfbetrieb im Volleyball, Basketball und Handball, aber zu sonst nichts mehr. Unsere Freianlagen sind Wettkampfstätten ohne jeglichen Aufforderungscharakter, und dies alles hält den Breitensportler ab.

Vergleichen Sie im Gegensatz dazu die Ausstattung eines kommerziellen Fitness-Studios. Eine Vielzahl leicht zugänglicher Geräte, die alle zum Ausprobieren herausfordern. Die kommerziellen Sportanbieter haben diese Chance erkannt, die die neue Breitensportbewegung bietet.

Die etablierten Sportarten, die nun alle spüren, daß mit einer größer werdenden Anzahl von Mit-Essern auch die Kuchenstücke kleiner werden, müssen sich fragen, was sie bisher für diesen Breitensport getan haben und was sie zukünftig tun können. Natürlich ist ein Fußballer auf Bezirks- oder Kreisniveau kein Spitzensportler, sondern von seinem Leistungsvermögen her als Breitensportler einzustufen. Was ihn von dieser neuen Breitensportbewegung unterscheidet sind:

- Regelmäßigkeit der sportlichen Betätigung statt Spontaneität und Gelegentlichkeit,
- Ergebnisorientierung statt Erlebnisorientierung,
- Verpflichtung zur Teilnahme statt Freiwilligkeit.

Diese an gelegentlicher, spontaner und freiwilliger Sportteilnahme interessierten Breitensportler sind bisher von den etablierten Sportverbänden als Sportler zweiter Klasse angesehen worden, um die es sich zu kümmern nicht lohnt. Ich meine aber, daß es für die Verbände dringend notwendig ist, sich um diese, auch im Fußball festzustellende Bewegung zu kümmern.

22 Fastnachts- und Karnevalsgruppen der Stadt Dieburg bei Darmstadt haben am 3. Septemberwochenende ihr Fußballturnier vor erheblich mehr Zuschauern durchgeführt, als die in der Kreisklasse A führende Fußballmannschaft von Hassia Dieburg bei ihrem Meisterschaftsspiel hatte.

Solche **Gelegenheitsturniere** zu organisieren, dies wäre eine Aufgabe für die etablierten Fußballvereine, statt sie, wie im geschilderten Fall, dem Karnevalsausschuß zu überlassen. Es müssen ja nicht nur und unbedingt Kneipenfußballturniere sein, die der Fußballverein organisieren kann, sondern die verschiedenen Abteilungen eines Sportvereines, von den Leichtathleten über die Tischtennispieler bis zu den Volleyballern, die freiwillige Feuerwehr und das Rote Kreuz, die

Gesangsvereine und der Spielmanszug – sie alle sind potentielle Ansprechpartner für ein Breitensportturnier des Fußballvereins.

Welcher Verein unterhält eine **Abteilung für Hobbykicker**, für Fußballer also, denen der Wettkampfbetrieb zu aufwendig, zu umfangreich und möglicherweise auch zu verletzungsanfällig ist?

Die Fußballvereine haben in den 50er Jahren den „zweiten Weg“ beschritten, die Öffnung des reinen Fußballvereines für andere Sportarten, um den Fußballverein für die ganze Familie attraktiv zu machen. Es ist heute ein „dritter Weg“ notwendig, die Öffnung des Fußballvereins für den Gelegenheitsfußballer und den Hobbyfußballer aller Altersklassen.

Der Fußball hat dabei einen nicht zu unterschätzenden Vorteil gegenüber allen anderen Sportarten: Jeder kann Fußball spielen, weil das Regelwerk keinerlei technisch-taktische Vorgaben macht, wie dies z. B. im Handball und im Basketball durch Schritt- und Zeitregeln geschieht. Nutzen Sie diesen Vorteil und lösen Sie sich von der Vorstellung, daß Fußball dort anfängt, wo jede Woche vom Schiedsrichter die Spielberechtigung anhand der Spielerpässe kontrolliert wird.

Bilanz

In diesem Beitrag wurde versucht, das Umfeld die Fußballsports in der heutigen Zeit zu beschreiben, zu analysieren, zukünftige Entwicklungen dieses Umfeldes anzudeuten und auf dieser Grundlage Lösungen, Alternativen und Strategien aufzuzeigen, wie der Fußball diesem Umfeld und seinen Veränderungen begegnen kann.

Ein letzter zentraler Gedanke ist bisher zurückgehalten worden, um ihn so besonders herausstellen zu können, wohlweisend, daß dies möglicherweise den größten Widerspruch hervorruft.

Das gesamte Sportsystem in Deutschland basiert in erster Linie und fast ausschließlich auf den Sportvereinen. Diese Sportvereine haben in ihrer Gesamtheit zunehmende Probleme, von denen 2 miteinander verbundene besonders zu nennen sind.

- Der Mangel an ehrenamtlichen Mitarbeitern und die relative Unmöglichkeit, neue zu gewinnen.
- Die Bewältigung der sich stellenden Aufgaben, die ständig zunehmen, weil die Ansprüche der Verbraucher (= Mitglieder) wachsen und weil sich der organisatorisch-verwaltungstechnische Aufwand vermehrt.

Es soll noch nicht so weit gegangen werden, dies als eine Krise des Vereins oder der Vereine zu bezeichnen, es muß aber erlaubt sein, auf diese Probleme hinzuweisen, die alle Verantwortlichen aus eigener Erfahrung kennen.

Wie dies zukünftig zu bewältigen sein wird, ob durch Verlagerung der Ehrenamtlichkeit in die Nebenamtlichkeit, ob durch den Einbezug der in großer Zahl vorhandenen arbeitslosen Sportlehrer in die Arbeit der Vereine, ob durch neue Kooperationsformen zwischen den Vereinen und anderen Trägern des Sports wie den Volkshochschulen oder den Bildungswerken der Landessportbünde, ob der Sportbetrieb zumindest partiell von den Vereinen ausgelagert wird und im Schüler- und Jugendbereich stärker an die Schulen gebunden wird, dies alles kann heute höchstens spekulativ beantwortet werden, **eine große Sensibilität für die weitere Entwicklung ist aber anzuraten.**



Foto: Bongarts

Tina Theune-Meyer

Trend zu 7er-Teams im Mädchenfußball

Verzögerter Lernprozeß oder „Das Beste daraus machen“?

Vorbemerkungen

Das übergeordnete Ziel für das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen heißt: „Spezialisieren – Fußballspielen verbessern“ und ist auf die Erfordernisse des Spiels 11 gegen 11 ausgerichtet.

Der **Trend im Juniorinnenfußball** geht allerdings derzeit zum **Spiel mit 7er-Teams**, da viele Mannschaften nur so weiterbestehen können.

Es ist schwierig, sportinteressierte Mädchen in diesem Alter für den Vereinsfußball zu gewinnen und „bei der Stange zu halten“, weil immer noch viele Vorurteile einer Weiterentwicklung im Nachwuchsbereich im Wege stehen und sich noch zu oft die Spielerinnen im „gewissen Alter“ wieder vom Mannschaftssport abwenden.

Häufig spielen 10- und 16jährige Mädchen zusammen in einer 7er-Mannschaft, einige kommen erst spät zum Fußballspielen – und so sind die **Leistungsunterschiede erheblich**.

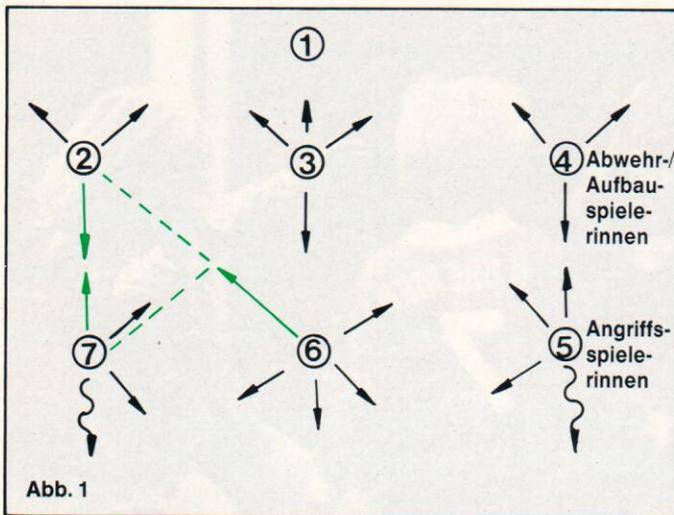
Auf diese Tatsache muß Rücksicht genommen werden, auch wenn die Forderung nach einer systematischen und kontinuierlichen Trainingsarbeit bestehen bleiben muß. Im spielerischen Training müssen die Gruppen so zusammengestellt

werden, daß die Aufgaben nach dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spielerinnen differenziert gestellt werden können. Trainer oder Trainerinnen dürfen gerade im Mädchenfußballbereich nicht oberflächlich arbeiten. Sie sind dafür verantwortlich, daß die Mädchen den Spaß am Fußball nicht verlieren und auch den Sprung von der 7er-Mannschaft in die Damenmannschaft schaffen. Das **übergeordnete Ziel** für diesen so wichtigen Entwicklungsabschnitt ist die **Vermittlung einer positiven Spielauffassung**, unabhängig vom jeweiligen Können und unabhängig von der Anzahl der Spielerinnen auf dem Spielfeld und der Spielfeldgröße.

Mit **positiver Spielauffassung** ist hier gemeint, daß sich Training und Wettkampf nach einer offensiven Grundeinstellung richten müssen, mit der bestimmte Angriffs- und Abwehrtechniken optimal ausgebildet werden.

Das Beste daraus machen: Veränderungen eines Spielkonzeptes

Verfolgt man die Spiele und Wettkämpfe der A-Juniorinnen, muß leider festgestellt werden, daß viele Trainer sich an einer



Spielauffassung orientieren, die auf Erfolg ausgerichtet ist und sich auf die Entwicklung im Damenfußball nicht leistungsfördernd auswirken wird.

Gespielt wird nämlich häufig mit 2 Angriffsspitzen, einer Mittelfeldspielerin, 2 Verteidigerinnen und einem Libero hinter der Abwehr. Ein solches taktisches Konzept verspricht den bestmöglichen Spielerfolg, da es auf Absicherung nach hinten und risikoloses Spiel nach vorne angelegt ist, **verzögert** aber eher den **Lernprozeß für grundlegende technisch-taktische Verhaltensweisen**.

Gerade das Spiel 7 gegen 7 bietet in dieser Hinsicht eine Reihe von **Vorteilen**, wenn man das Spielkonzept verändert:

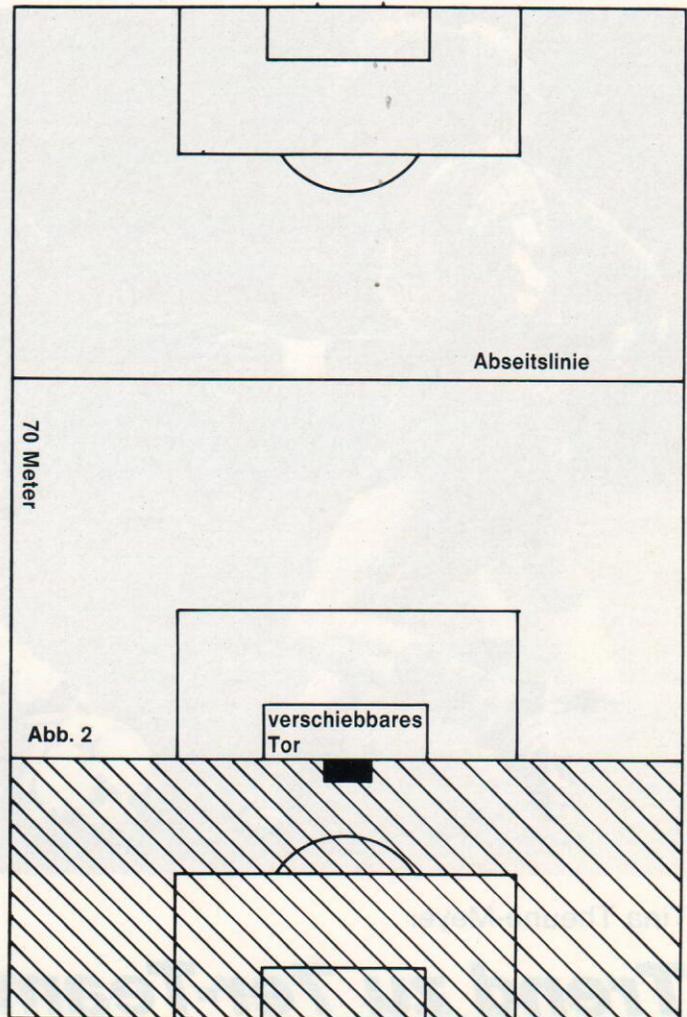
- Wird das Spiel in einer 3:3-Formation (**Abb. 1**) gespielt (3 Spielerinnen, die überwiegend für den Abwehrbereich und Spielaufbau, und 3 Spielerinnen, die für den Angriffsbereich verantwortlich sind), ergibt sich dadurch häufiger eine 1-gegen-1-Situation auf dem Spielfeld. Damit verbunden ist eine kontinuierliche Verbesserung des individualtechnischen und -taktischen Leistungsvermögens sowohl im Angriff als auch in der Abwehr. Der Verzicht auf eine freie Spielerin hinter der Abwehr zwingt die Verteidiger zu mehr Eigenverantwortlichkeit.

- Die gesamte Spielfeldbreite wird bei der 3:3-Formation viel besser genutzt.

Durch das relativ große Spielfeld von Strafraum zu Strafraum (70 x 70 Meter) wird die gegenseitige Hilfestellung herausgefordert. Eine positive Spielauffassung in Angriff und Abwehr beinhaltet ja auch die gegenseitige Unterstützung aller Spielerinnen untereinander. Eine geschlossene Mannschaftsleistung bildet die Grundlage für ein attraktives Spiel 7 gegen 7, wobei alle Spielerinnen an allen Spielhandlungen beteiligt sind. **Das Zusammenspiel wird so am besten gefördert.**

Die Anordnung im Spiel 7 gegen 7 muß so gestaltet werden, daß optimal gespielt werden kann. Die Spielräume müssen gleichmäßig besetzt werden, so daß ein offensives Spiel in Angriff und Abwehr zustande kommt. Die Spielerinnen sind öfter am Spielgeschehen beteiligt und können sich in spielerischer und athletischer Hinsicht verbessern.

- Mit einer offensiv orientierten Spielauffassung können sich die technisch versierten Spielerinnen auch im physischen Bereich verbessern, denn das gegenseitige Helfen in Angriff und Abwehr stellt **hohe Anforderungen an die athletischen Fähigkeiten**, insbesondere an die Antrittsschnelligkeit und Ausdauer.



Kleinspielfeld für A-Juniorinnen (Abb. 2):

Tore: 7,32x2,44 Meter, **Spielfeldgröße:** 70x70 Meter, **Strafstoßmarke:** 11 Meter, **Strafraum:** 16,50x40 Meter, **Torraum:** 5,50x18,32 Meter, lange Ecken.

Ein weiterer Vorteil: Die Hauptlaufarbeit lastet jetzt nicht mehr nur auf einer Mittelfeldspielerin, sondern ist auf alle Spielerinnen relativ gleichmäßig verteilt. Die Kreativität dieser einen, oft überragenden Spielerin wird in der 3:3-Formation vielmehr zur Geltung kommen. Darüber hinaus sind die zentralen Positionen in einem solchen Spielkonzept vom Gegner nicht mehr so leicht auszuschalten.

- Das Spiel mit 3 Angriffsspitzen unterstützt die **Ausbildung von echten Außenstürmerinnen und mehr Spielerinnen mit Torjägerqualitäten** und ist daher eine ebenso unerläßliche Forderung wie das Spielen ohne „Ausputzer“ hinter der Abwehr.

Dabei muß allerdings als nachteilig empfunden werden, daß 13- bis 16jährige Fußballerinnen auf 5x2-Meter-Tore spielen müssen, da durch den allzu engen Spielraum in Strafraumnähe das zielstrebige Angriffsverhalten vor dem Tor nicht gerade herausgefordert wird.

Veränderung der Spielregeln im Spiel 7 gegen 7 bei 13- bis 16jährigen Mädchen

Die wichtigste Forderung:
A-Juniorinnen, die in 7er-Mannschaften spielen, sollten

auf große Tore spielen mit normaler Strafraumgröße, aber auf einem verkleinerten Spielfeld 70 x 70 Meter (Abb. 2).

Weder Torhüterinnen noch Angriffsspitzen werden beim Spiel 7 gegen 7 auf kleinere Tore ausreichend gefordert. Deshalb sollte sich jeder Verein um ein verschiebbares Tor bemühen. Gleichzeitig sollte sich jeder Verein bemühen, Mädchen für eine **B-Juniorinnenmannschaft** zu gewinnen, die in 7er-Teams auf einem halben Spielfeld (70x50 Meter) auf 5-Meter-Tore spielen.

Nur durch einen kontinuierlichen Trainingsaufbau über mehrere Jahre kann man die Entwicklung im Damenfußball wirklich positiv beeinflussen.

Vielleicht ist es möglich, auf diese Art und Weise allmählich auch dem Trend zu 7er-Teams im A-Juniorinnenbereich entgegenzuwirken.

Schwerpunkte in der technisch-taktischen Schulung

Aus den vorangegangenen Überlegungen ergeben sich natürlich auch Konsequenzen für die Trainingsgestaltung. Die **wichtigsten Ziele und Inhalte** könnte man folgendermaßen formulieren:

Entwicklung und Ausbildung eines geschickten Zweikampfverhaltens durch ein spielerisches Training und mit Hilfe eines durchdachten Spielkonzeptes 7 gegen 7; ein allmähliches Erweitern der Aufgabenstellungen, das Erarbeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens in kleinen Gruppen und ein Heranführen an die Aufgaben im Spiel 7 gegen 7 auf große Tore.

Teilziele:

1 Lernen und Anwenden von Angriffstechniken in der Situation 1 gegen 1:

Ideenreiches Spiel mit zweckmäßigen und richtigen Entscheidungen in den unterschiedlichen Situationen der Ballsicherung, des geschickten Abschüttelns von Gegenspielern, des draufgängerischen Dribblings verbunden mit rechtzeitigem Abspiel oder Durchbruch.

Initiative ergreifen im Spiel ohne Ball.

2 Sinnvolles Verbinden des Dribblings mit dem Paßspiel:

Bei Anfängern entstehen häufig Ballverluste durch ein ängstliches, direktes Abspiel. Für ein gutes Angriffsspiel ist jedoch ein sicherer Spielaufbau charakteristisch.



Tina Theune-Meyer

Der Name der 34-jährigen Diplomsportlehrerin ging erstmals bundesweit durch die Sportgazetten als sie 1985 eine Männerdomäne durchbrach, indem sie als erste Frau das Fußball-Lehrer-Examen des DFB ablegte. Damit setzte sie ein positives Zeichen gegen

das Defizit an qualifizierten Trainerinnen im Mädchen- und Damenfußball. Es ist nur folgerichtig, daß der DFB sich frühzeitig die Dienste der Fußball-Lehrerin sicherte.

Seit 1984 ist die Kölnerin als Honorartrainerin beim FV Mittelrhein für den Juniorenbereich verantwortlich und seit 1986 Assistentstrainerin der deutschen Damennationalmannschaft. Ihre zukünftige Redaktionsmitarbeit soll neue Impulse für den Mädchen- und Damenfußball vermitteln.

Spielerinnen am Ball müssen lernen, den Ball im Dribbling zu sichern und anschließend gezielt abzuspielen; Spielerinnen ohne Ball müssen lernen, sich im richtigen Moment so freizulaufen, daß sie anspielbar sind und dem Ballbesitzer helfen.

3 Ein über außen angelegtes Angriffsspiel:

Spiel mit 3 Angriffsspitzen, das auch mit zunehmender Spielerfahrung ein häufiges Wechseln und Besetzen neuer Positionen beinhaltet.

Heranbilden von ballgewandten und torgefährlichen Angriffsspielerinnen, die Mut vor dem gegnerischen Tor zeigen, bereit sind, Zweikämpfe aufzunehmen, eine Abwehr ausspielen können und nach Ballverlust aktiv helfen, den Ball wiederzuerobieren.

4 Lernen und Anwenden von ballorientierten (nicht mannorientierten) Abwehrtechniken in der Situation 1 gegen 1:

Abschirmen von Gegenspielern in Ballnähe, Entwicklung von Spielverständnis und Verhindern des Zusammenspiels und Torerfolges der Gegnermannschaft durch aktives Mitdenken und wendiges Abwehrverhalten.

5 Aktives Erkämpfen des Ballbesitzes durch die gesamte Mannschaft in den verschiedenen Spielsituationen: Gleichzahl, Unterzahl, Überzahl.

Spiel mit 3 Spielerinnen im Abwehrbereich, die in der Lage sind, überspielten Partnern zu helfen, sich nach Ballgewinn ins Angriffsspiel miteinzuschalten, ein Spiel zu gestalten und selber torgefährlich zu werden.

FUSSBALLWETTEN

Aus 40 Spielen der 1. u. 2. Bundesliga sowie aus beiden englischen Divisionen nur 4 Richtige tippen – und Sie haben gewonnen!

Garantiert immer feste Quoten. Egal, wie viele Spieler gewinnen.

- Sie bestimmen Ihren Einsatz selbst
- Wählen Ihre Spiele selbst aus
- Wissen vorher, wieviel Sie gewinnen

Einmalig!

Samstag gewinnen – 8 Tage später kommt Gewinn-Scheck vom Computer zu Ihnen nach Hause. Maschinell lesbarer Tipschein – sicher wie beim Toto.

Auch darauf können Sie wetten:

- Wer gewinnt den Formel-1-Lauf in Monza?
- Gewinnt Boris in Wimbledon?
- Gewinnt Langer das US-Masters? Und. Und. Und. Jede Woche neue Chancen.

Wie Sie mit Fußballwissen Geld machen.

In England wettet jeder. Jetzt haben auch Sie die Möglichkeit.

Die deutsche Presse und der Funk sind fasziniert von unserem Angebot. Bereits 20.000 Bundesbürger tippen bei uns. Sie auch?

Gewinnen Sie eine von 333 Bundesliga-Eintrittskarten nach Wahl. Verlosung unter allen Coupon-Einsendern. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Warten Sie nicht länger. Fordern Sie kostenlose Wettunterlagen an von

INTERTOPS

85 C Wilton Road
London SW1 V1 DN
England

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

(Ausschneiden, auf Postkarte kleben, frankieren und dann ab Post. Oder anrufen: 00 44-18 28 95 77 – Wir sprechen Deutsch.)
Bitte sofort kostenlose Wettunterlagen schicken. FT 2

Training der Angriffsaktion 1 gegen 1

Hinweis:

Die für die einzelnen Trainingsphasen aufgeführten Übungs- und Spielformen können nicht alle zusammen in **einer** Trainingseinheit absolviert werden, sondern sollen als Anregung für eine selbständige Trainingsgestaltung verstanden werden. Das Training der angegebenen technisch-taktischen Elemente kann so vom einzelnen Trainer/-in durch eine entsprechende Übungsauswahl differenziert dem Leistungsvermögen der Mannschaft angepaßt werden.

Aufwärmen

Fangspiele im abgesteckten Feld (15x15 Meter)

Trainingsziele:

- Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten durch schnelle Antritte und ein geschicktes Ausweichen.
- Verbesserung der fußballspezifischen Lauftechnik durch Körpertäuschungen und plötzliche Richtungsänderungen.
- Enge Ballführung mit vielen Richtungswechseln und Beobachtung der Spielumgebung.

Übungsform 1 (Abb. 3):

Es werden 4er-Gruppen gebildet. In jeder Gruppe werden die Spielerinnen von 1 bis 4 durchnummeriert. 1 fängt 2, 2 fängt 3, 3 fängt 4, 4 fängt 1 usw.

Übungsform 2 (Abb. 4):

Fangen zwischen 2 Linien:

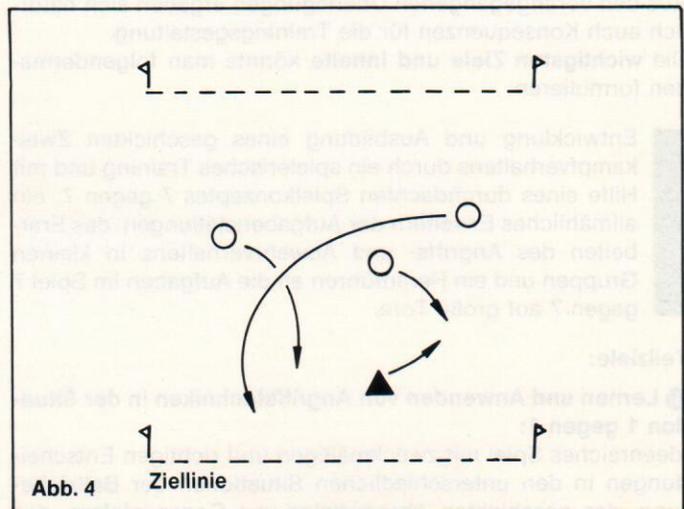
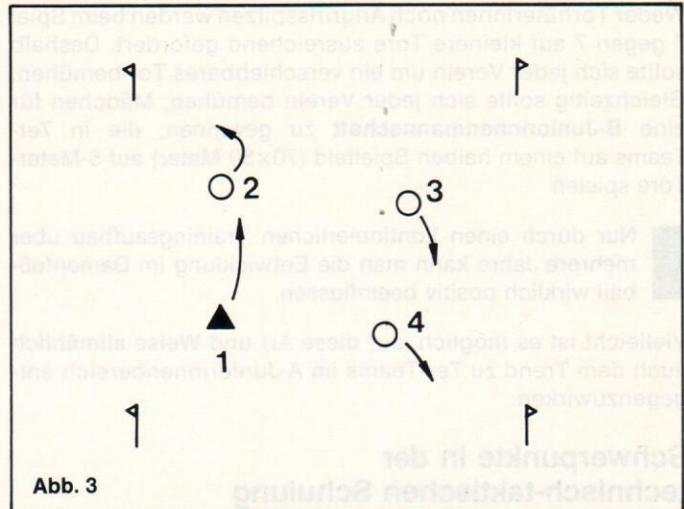
3 Spielerinnen versuchen, gegen die 4. Spielerin die gegenüberliegende Ziellinie zu überlaufen, ohne abgeschlagen zu werden. Jede Spielerin ist 3mal Fängerin. Welche Spielerin wird am wenigsten gefangen?

Übungsform 3 (Abb. 5):

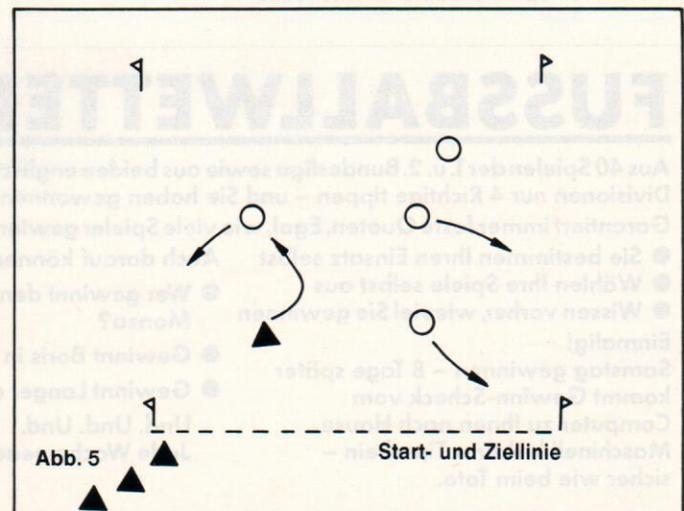
Zeitfangen:

Die 4 Spielerinnen der einen Gruppe versuchen, in Staffelfart die 4 Spielerinnen der anderen Gruppe möglichst schnell abzuschlagen. Es darf immer nur ein Fänger im Feld sein und immer nur eine Spielerin abgeschlagen werden, die dann das Spielfeld verlassen muß.

Gelingt es einer Spielerin nicht, eine gegnerische Spielerin



innerhalb kurzer Zeit abzuschlagen, darf eine Mitspielerin weiterfangen. Dabei ist aber die Reihenfolge der Fänger festgelegt. Sind alle Spielerinnen „gefangen“ worden, wird die Zeit gestoppt, sobald die letzte Fängerin wieder außerhalb des Spielfeldes ist.

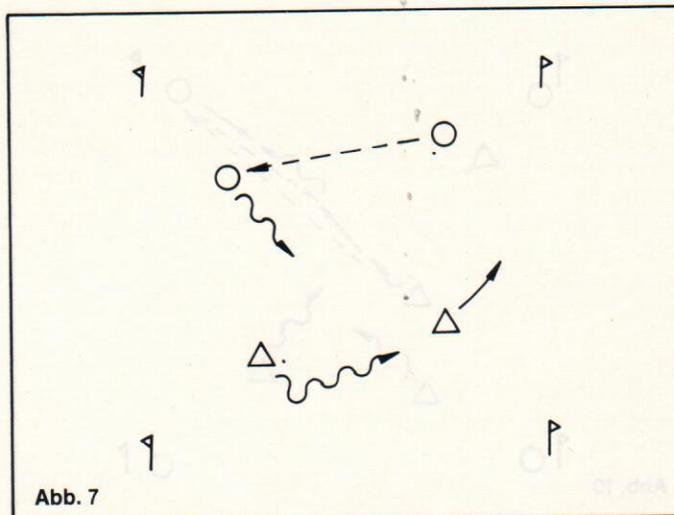
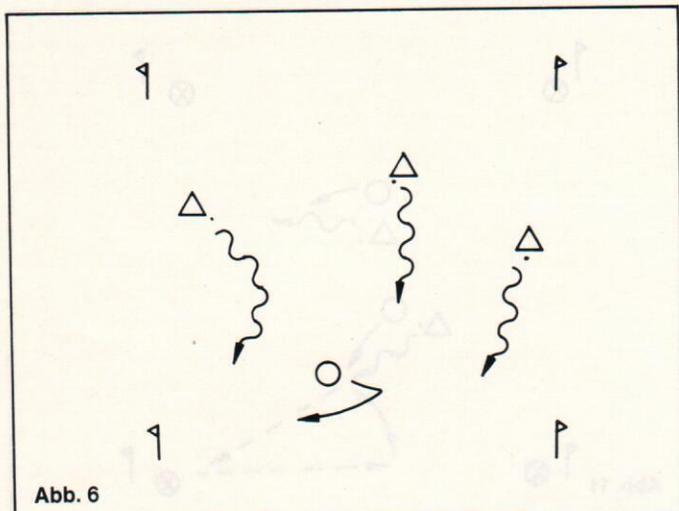


Praktische Lehrtafeln



Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“ (links Ausführung für Handball). 100x130 cm, aufrollbar und in handlicher Transportrolle verstaubar, komplett einschließlich farbiger Magnete (nachbestellbar!) und Haftschiene, problemlos zu beschriften, abwaschbar. Gewünschte Ausführung (Fußball, Handball, Volleyball) angeben!
Im Inland frei Haus! **nur DM 179,-**
Ohne Abb.: „**minitaktik**“, die magnetische Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt es Ihnen, taktische Ratschläge zu vermitteln, wo immer Sie wollen. Komplett in Plastikmappe mit farbigen Magnetchips, 600 g leicht. Zzgl. Versandkosten **nur DM 34,80**

philippa
Bestellschein
Seite 51!



Übungsform 4 (Abb. 6):

Fangen mit Ball:

3 Spielerinnen mit Ball am Fuß versuchen, die eine Spielerin ohne Ball durch geschicktes Dribbling „einzukreisen“ und abzuschlagen. Gefangene Spielerinnen werden zum Fänger.

Übungsform 5 (Abb. 7):

Je 4 Spielerinnen spielen sich 2 Bälle im lockeren Einspieltempo zu. Nach der Ballkontrolle bleiben sie einige Sekunden in Ballbesitz, dribbeln mit einigen Richtungswechseln frei im Feld, bevor der Ball zu einer Mitspielerin gepaßt wird. Auf ein Zeichen (Pfeiff) versuchen die beiden Ballbesitzer, die Spielerinnen ohne Ball zu fangen.

Variante:

Nach der Ballannahme führen die Spielerinnen eine Paßfinte aus und drehen im letzten Moment mit dem Außenrist in die entgegengesetzte Richtung ab.

Übungsformen zum Passen und Dribbeln

Trainingsziele/-hinweise:

- Lernen, den Ball leichtfüßig, sicher und eng am Fuß zu führen.
- Bei der Ballführung geschickt die Fußhaltung wechseln und den Ball häufig berühren.

- Bei Richtungsänderungen den Fuß stark anwinkeln und durch eine entsprechende Körperhaltung (leichte Vorlage) den Ball gut kontrollieren, so daß in alle Richtungen weggelassen werden kann.
- Ist der Raum frei, so kann das Tempo erhöht werden – ebenso mit zunehmender Ballsicherheit.

Übungsform 1 (Abb. 8):

Jetzt befinden sich 8 Spielerinnen im 15x15 Meter großen Feld; 4 Spielerinnen dribbeln mit dem Ball in den freien Raum auf eine Spielfeldbegrenzung zu und erhöhen dabei das Tempo. Mit einer schnellen Drehung dribbeln sie dann durch die Mitte zur gegenüberliegenden Seite und weichen entgegenkommenden Spielerinnen geschickt aus, bevor der Ball zu einer Mitspielerin gepaßt wird.

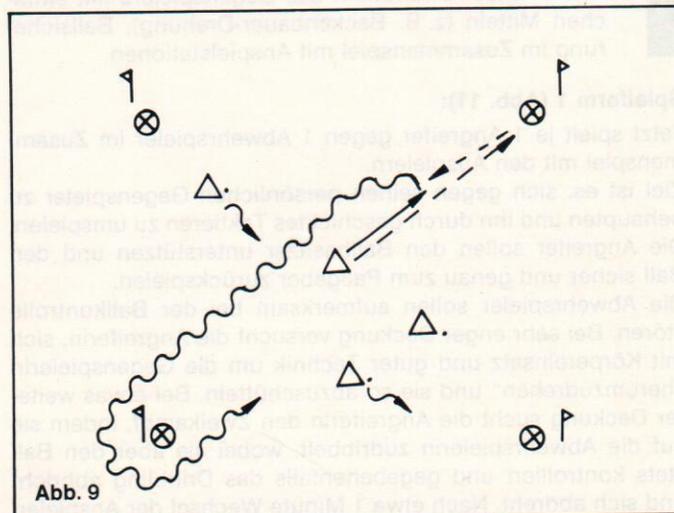
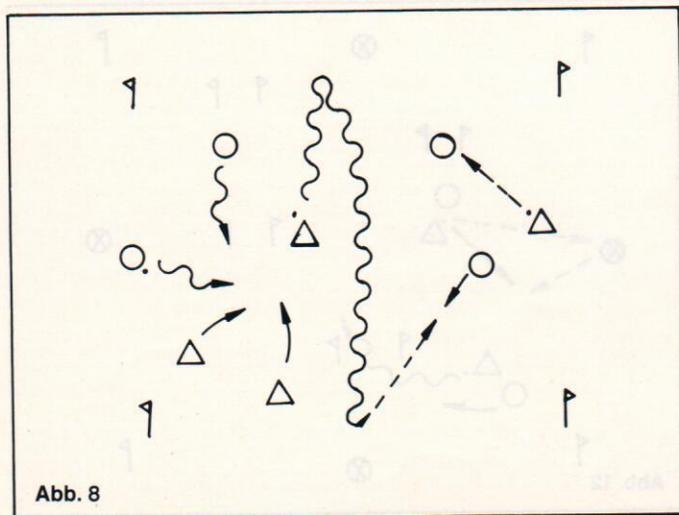
Übungsform 2 (Abb. 9):

Das Spielfeld wird jetzt auf 25x25 Meter erweitert.

4 Spielerinnen passen und dribbeln im Zusammenspiel mit 4 Anspielstationen.

Nach einem Paß aus größerer Entfernung auf einen Anspieler, der den Ball möglichst direkt zurückspielen soll, wird der Ball in die entgegengesetzte Richtung an- und mitgenommen und um die gegenüberliegende Eckstange geführt. Das Tempo wird dabei erhöht. Danach das Tempo etwas herausnehmen, ehe wieder auf einen Anspieler gepaßt wird.

Nach etwa 1 Minute wechseln die Anspieler ins Feld.



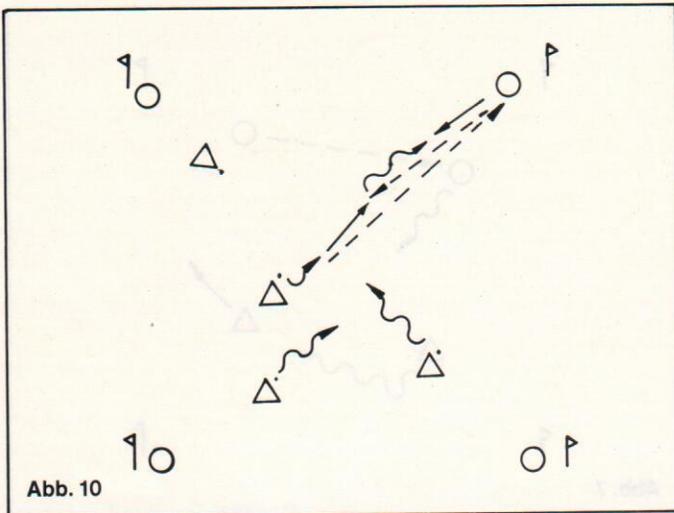


Abb. 10

Variationen:

Verschiedene Techniken anwenden:

- Den Ball mit der Außenseite des Fußes leicht berühren und sich um die eigene Achse drehen.
- Den Ball mit der Innenseite des Fußes am Standbein vorbeiführen und sich dabei um die eigene Achse drehen.
- Den Ball mit der Innenseite des Fußes hinter dem Standbein vorbeispielen.

Übungsform 3 (Abb. 10):

Passen und Dribbeln im Zusammenspiel mit den Anspielstationen. Nach dem Paß auf einen Anspieler, der den Ball direkt prallen läßt, soll der Ballbesitzer auf den Anspieler zudribbeln und den Ball sicher übergeben. Der Anspieler dribbelt nun ins Feld und sucht sich einen neuen Partner (Anspieler); der ballübergabende Spieler fungiert nun als Anspieler.

Hauptteil

1 gegen 1 mit Anspielstationen

Trainingsziele:

- Aufnehmen des Zweikampfes im Angriff.
- Bewegliches Ballführen mit Gewichtsverlagerungen, Finten - dabei den Ball gut abschirmen durch geschickten Körpereinsatz.
- Geschicktes Abschütteln des Gegenspielers mit einfachen Mitteln (z. B. Beckenbauer-Drehung), Ballsicherung im Zusammenspiel mit Anspielstationen.

Spielform 1 (Abb. 11):

Jetzt spielt je 1 Angreifer gegen 1 Abwehrspieler im Zusammenspiel mit den Anspielern.

Ziel ist es, sich gegen seinen persönlichen Gegenspieler zu behaupten und ihn durch geschicktes Taktieren zu umspielen. Die Angreifer sollen den Ballbesitzer unterstützen und den Ball sicher und genau zum Paßgeber zurückspielen.

Die Abwehrspieler sollen aufmerksam bei der Ballkontrolle stören. Bei sehr enger Deckung versucht die Angreiferin, sich mit Körpereinsatz und guter Technik um die Gegenspielerin „herumzudrehen“ und sie so abzuschütteln. Bei etwas weiterer Deckung sucht die Angreiferin den Zweikampf, indem sie auf die Abwehrspielerin zudribbelt, wobei sie aber den Ball stets kontrolliert und gegebenenfalls das Dribbling abbricht und sich abdreht. Nach etwa 1 Minute Wechsel der Anspieler.

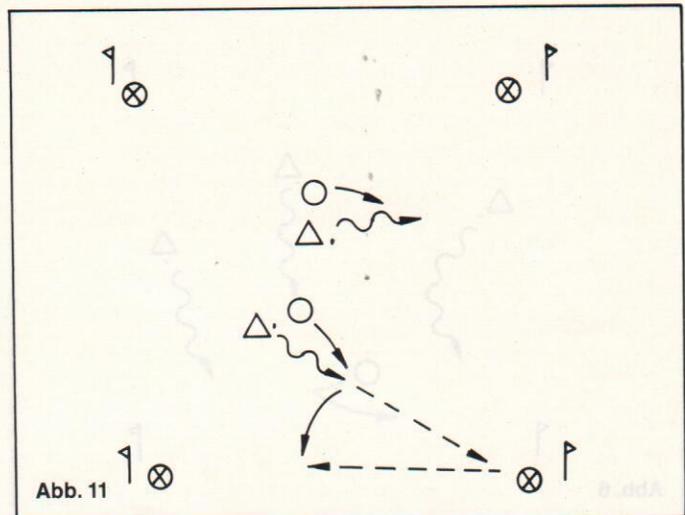


Abb. 11

Spielform 2 (Abb. 12):

2 Spielerpaare versuchen, sich in der Situation 1 gegen 1 zu behaupten.

Ziel ist es, durch eines der kleinen Tore, die innerhalb des Spielfeldes aufgestellt sind, zu dribbeln. Die Anspieler sollen den Ballbesitzer unterstützen. Wer schafft es, in 15 bzw. 30 Sekunden möglichst viele Tore zu erzielen?

Nach einem Torerfolg muß erst zu einem Anspieler gepaßt werden, ehe ein zweites Tor erzielt werden kann.

Variationen:

Wird ein Tor erzielt, erfolgt sofort der Aufgabenwechsel - die Abwehrspielerin wird Angreiferin.

Nach etwa 1 Minute wechseln die Anspieler ins Feld.

Spiel 1 gegen 1 auf 2 Tore

Trainingsziele:

- Verbesserung des gegnerüberwindenden Dribblings. Tore erzielen durch Finten, Richtungs- und Tempowechsel.
- Den Ball niemals ruhen lassen. Ein ruhender Ball und ein stehender Spieler sind am leichtesten zu attackieren.
- Durch Körpereinsatz und Antritte im richtigen Moment sich Vorteile gegenüber dem Angreifer verschaffen.

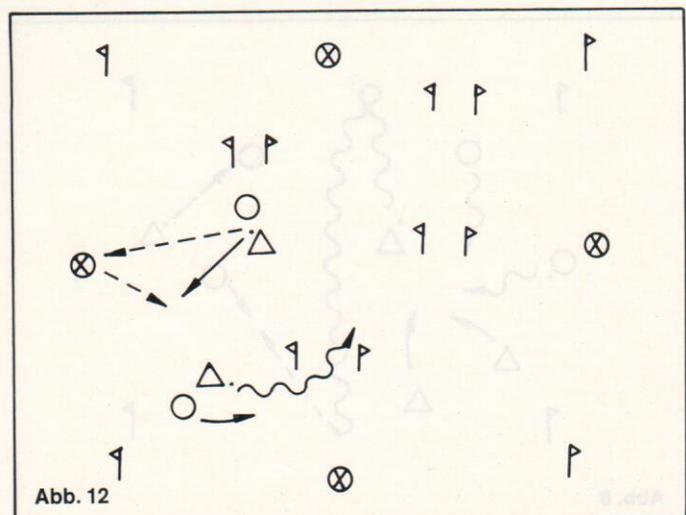


Abb. 12

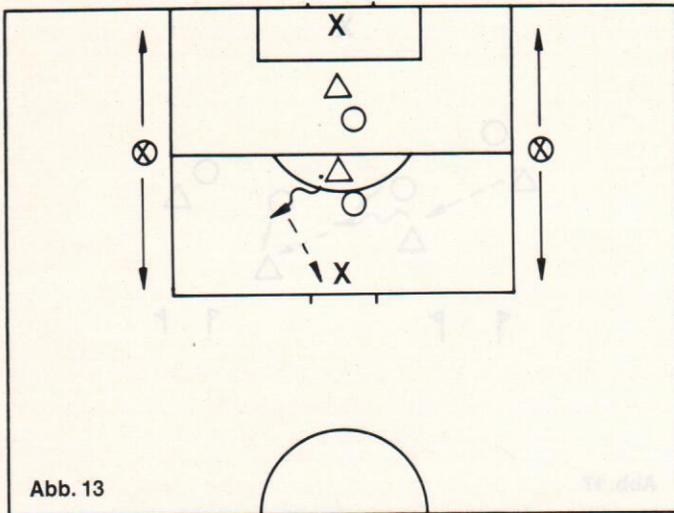


Abb. 13

- Bei Ballgewinn Ausnutzen der Situation durch ein entschlossenes Tempodribbling und Schneiden des gegnerischen Laufweges.

Spielform 1 (Abb. 13):

Spiel 1 gegen 1 auf 2 Tore in zwei Spielfeldhälften eines 20x30 Meter großen Feldes mit Anspielstationen.

Die beiden Angreifer von 2 Spielerpaaren versuchen, sich gegen den jeweiligen Gegenspieler im Dribbling oder im Zusammenspiel mit den Anspielern durchzusetzen und auf 2 Tore mit Torwarte Tore zu erzielen.

Die Abwehrspieler versuchen, den Ball aktiv zu erobern und die eigene Mitspielerin in der anderen Hälfte gezielt anzuspielen.

Nach etwa 1 Minute wechseln die Paare die Aufgaben; danach wechseln die Torhüterinnen und die Anspieler ins Feld.

Hinweis:

Hinter jedem Tor liegt ein weiterer Spielball, der ins Spiel gebracht wird, wenn ein Ball verschossen wird.

Spielform 2 (Abb. 14):

1 gegen 1 mit dem Ziel, über eine Linie zu dribbeln und anschließend entschlossen im Alleingang den Torwart zu umspielen oder aber kurz vor dem Eingreifen des Torwartes den Ball überlegt in eine Ecke zu schieben bzw. den Ball ins Tor zu schlenzen.

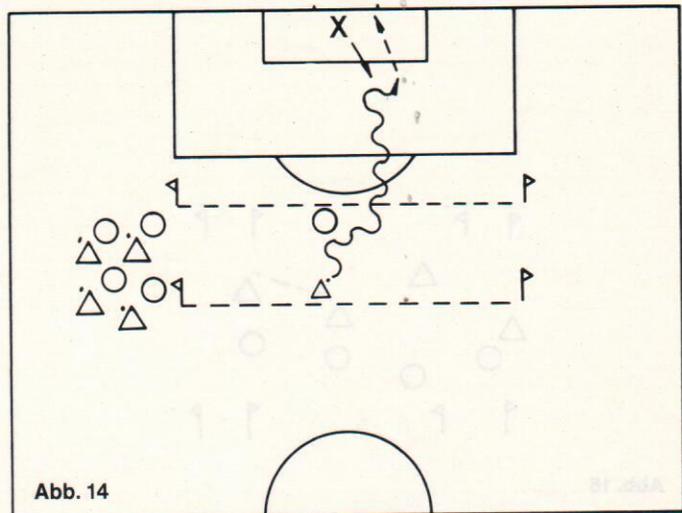


Abb. 14

Gewinnt die Abwehrspielerin den Ball, soll sie versuchen, im Tempodribbling auf das gegenüberliegende Linientor zu kontern.

Die Spielerpaare wechseln häufig, so daß man sich auf einen immer neuen Gegenspieler einstellen muß.

Spielform 3 (Abb. 15):

An den beiden Seitenlinien etwa 15 Meter vor dem Tor spielen 2 Spielergruppen abwechselnd jeweils 1 gegen 1, in der Nähe des Tores steht ein weiteres Spielerpaar, im Tor ein Torwart.

Die Angriffsspielerin auf der Seite versucht, durch eine Einzelaktion den Raum vor dem Tor zu erreichen, um dann im Zusammenspiel mit der Angriffsspitze zum schnellen Torabschluß zu kommen.

Gewinnt die Abwehrspielerin jedoch vorher den Ball, kann sie auf ein Linientor kontern.

Eine neutrale Anspielstation im Rückraum unterstützt sowohl die Angreiferin als auch die Abwehrspielerin.

Abschlußspiele

Trainingsziele:

- Häufiges Anwenden des Gelernten im Spiel; Bereitschaft, Zweikämpfe im Angriff aufzunehmen um die Abwehr mit frechen Dribblings zu überwinden.
- Schuß- und Paßfinten anwenden, den Ball in bedrängten Situationen übergeben.
- Nach Ballgewinn sofort auf Angriff umschalten, den Ballbesitz durch ein Dribbling vom Gegenspieler weg sichern.
- Bei Ballverlust sofort nachsetzen und den Mitspielern helfen.
- Initiative ergreifen im Spiel ohne Ball, mit Körper- und Lauf-täuschungen von der Gegenspielerin absetzen und die Ballbesitzerin unterstützen.

Spielform 1:

4 gegen 4 in einem abgegrenzten Spielfeld. Die Mannschaften sind in Spielerpaare aufgeteilt und von 1 bis 4 durchnummeriert. Jeder spielt nur gegen seinen direkten Gegenspieler und versucht, bei Ballbesitz seinen Mitspieler mit der folgenden Nummer anzuspielen.

4 aufeinanderfolgende Abspiele = 1 Tor.

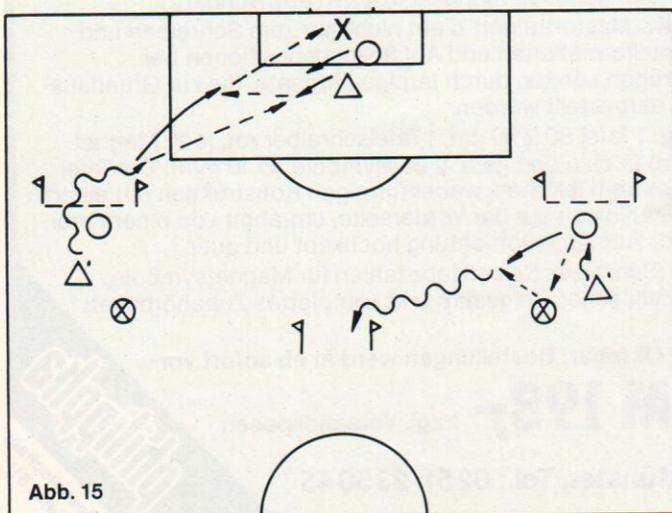


Abb. 15

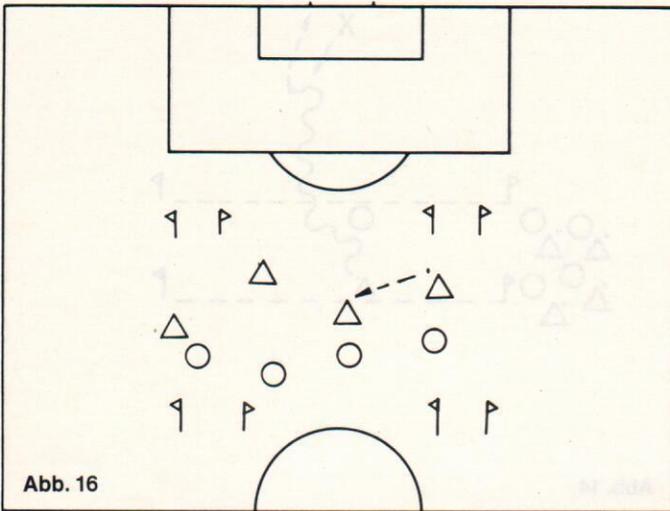


Abb. 16

Spielform 2 (Abb. 16):

4 gegen 4 auf 4 kleine Tore.

Auf den Grundlinien des 20x30 Meter großen Feldes stehen je 2 etwa 2 Meter breite Tore.

Die zwei 4er-Mannschaften spielen im Feld gegeneinander.

Dabei soll die jeweils abwehrende Mannschaft frühzeitig stören, um schnell wieder in Ballbesitz zu kommen. Die angreifende Mannschaft soll den Ballbesitz durch geschicktes Dribbling sichern und dem Ballbesitzer ständig Anspielmöglichkeiten durch ein schnelles Handeln im Spiel ohne Ball geben.

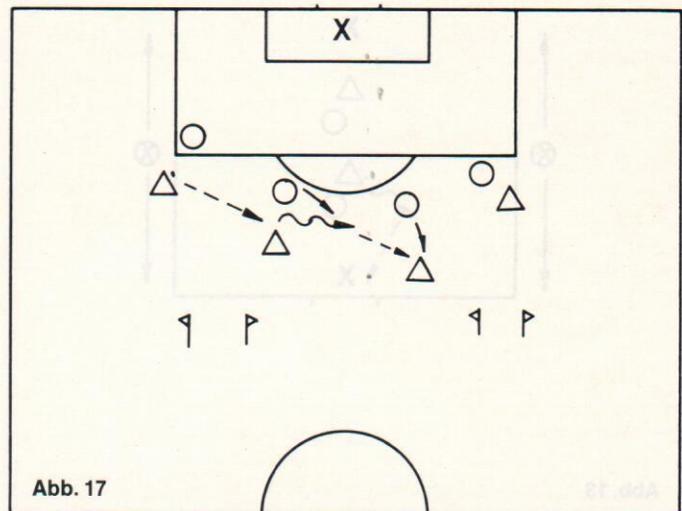


Abb. 17

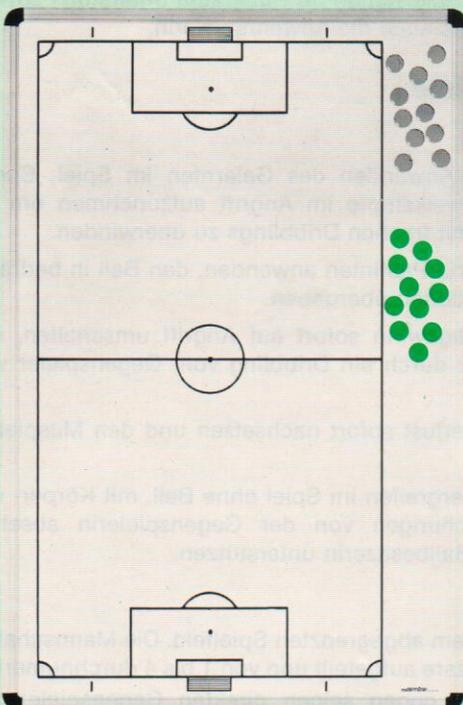
Spielform 3 (Abb. 17):

Auf der Grundlinie der einen Seite steht ein großes Tor mit 1 Torwart. Auf der gegenüberliegenden Seite stehen 2 etwa 6 Meter große Linientore. Im Feld spielen 3 Abwehrspielerinnen gegen 4 Angriffsspielerinnen.

Die Angriffsmannschaft soll sich möglichst viele Torchancen herausarbeiten. Durch ein Dribbling auf den Gegner (Gegner binden) zu, verbunden mit dem rechtzeitigen Abspiel, soll versucht werden, die Abwehr in Unterzahl auszuspielen.

Bei Ballgewinn der Abwehr: Konter auf die Linientore.

- Leicht beschriftbar
- Trocken abwischbar
- Magnethaftend



Mastertrainer

Die professionelle Fußball-Lehrtafel im Großformat

Darauf haben viele Trainer schon lange gewartet: eine großzügige, helle und problemlos zu handhabende Lehrtafel, die entweder fest installiert (z. B. im Schulungsraum) oder mobil (z. B. in der Mannschaftskabine für taktische Anweisungen bei Heim- und Auswärtsspielen) einsetzbar ist! Gegenüber herkömmlichen Tafeln bietet „Mastertrainer“ entscheidende Vorteile:

- **Das Großformat 60 x 90 cm:** Jetzt kann auch der „Hinterbänkler“ im Training oder in der Mannschaftsbesprechung noch alle Einzelheiten taktischer Anweisungen erkennen;
- **Die Praktikabilität:** Mit dem mitgelieferten Tafelschreiber ist die Tafel leicht beschriftbar und genauso mühelos trocken abwischbar;
- **Die Vielseitigkeit:** „Mastertrainer“ dient nicht nur zum Schreiben und Zeichnen. Auch Spielformationen und Aufstellungspositionen bei bestimmten Spielzügen können durch farbige Magnete, die zur Grundausstattung gehören, dargestellt werden.

Grundausrüstung: 1 Tafel 60 x 90 cm, 1 Tafelschreiber rot, je 12 Magnetsymbole (Ø 25 mm) in blau und gelb, 2 Ballsymbole (Ø 10 mm). Die Tafel besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit einem feuervermahlten Stahlblech auf der Vorderseite, umrahmt von einem breiten Aluminiumprofil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer.

Weiteres Zubehör (Schreiber, Selbstklebezahlen für Magnetsymbole, Signalmagnete, Tafellöcher, Zeigestab und komplettes Zubehöropaket) auf Anfrage.

Lieferbar ab Ende Oktober; Bestellungen werden ab sofort vorkommissioniert.

DM 198,- zzgl. Versandkosten

Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, D-4400 Münster, Tel.: 0251/235045

Philippka
Bestellschein
Seite 51!



Foto: Mühberger

Detlev Brüggemann

Talentförderung der leisen Töne

20 Jahre Stützpunkttraining in Westfalen (1. Teil)

Der westfälische Verbandssportler gibt einen Einblick in die Hintergründe, Ziele und Inhalte einer beispielhaften Initiative der Talentförderung. Talentierte Jugendspieler kommen im ganzen Verbandsgebiet an verschiedenen Orten zu einem Training mit qualifizierten Jugendtrainern zusammen, um sich individuell in bestimmten technischen Elementen zu verbessern.

Vorbemerkungen

Stützpunkttraining ist keine neue Zauberformel für erfolgreiche Fußballmannschaften. Es handelt sich auch nicht um eine Art „Antwort“ auf die allzu voreilig erhobenen Vorwürfe und Schuldzuweisungen an das Jugendtraining, bleibt auf internationalem Parkett einmal der ganz große Titel versagt.

Als **Stützpunkttraining** wird lediglich eine neben Auswahllehrgängen und -spielen andere Form der Talentförderung bezeichnet. Regelmäßige Trainingsabende für begabte junge Nachwuchsfußballer, an denen sie sich an einem bestimmten Ort (Stützpunkt) einfinden und eine kontinuierliche Schulung und Weiterbildung erfahren.

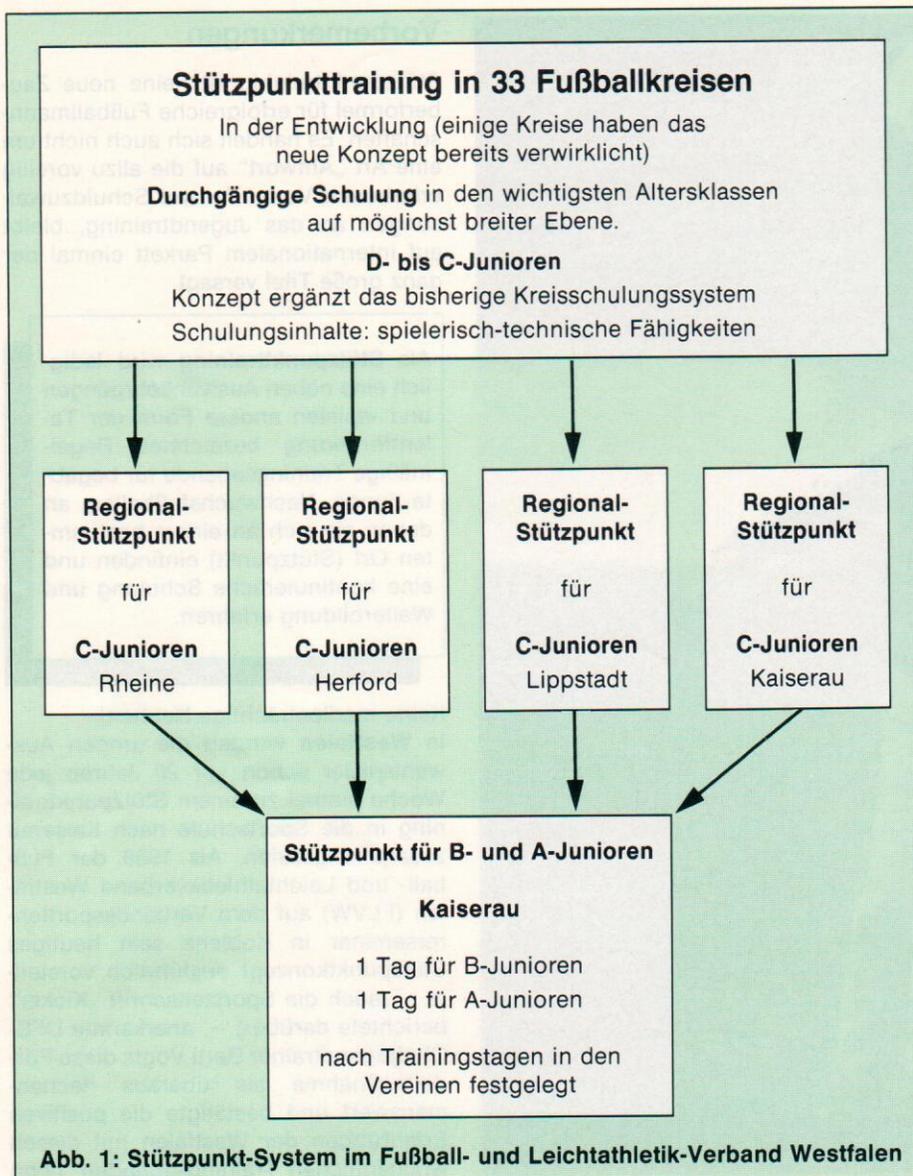
Keine medienräftige Neuheit!

In **Westfalen** wurden die jungen Auswahlspieler schon vor 20 Jahren jede Woche einmal zu einem Stützpunkttraining in die Sportschule nach Kaiserau zusammengerufen. Als 1986 der Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen (FLVW) auf dem Verbandssportlehrerseminar in Koblenz sein heutiges Stützpunktkonzept ausführlich vorstellte – (auch die Sportzeitschrift „Kicker“ berichtete darüber) –, anerkannte DFB-Chefjugendtrainer Berti Vogts diese Fördermaßnahme als überaus nachahmenswert und bestätigte die positiven Erfahrungen der Westfalen mit diesen wöchentlichen Trainingsabenden, denn er selber habe anlässlich seines Aufenthaltes mit der U 18 in Kaiserau gesehen, mit welcher Begeisterung die jungen Westfalen zum Stützpunkttraining anreisen würden.

Der folgende Beitrag stellt die Konzeption des Stützpunkttrainings im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen vor und erläutert dabei Hintergründe, Ziele, Inhalte und seine begleitenden Maßnahmen.

Organisatorische und konzeptionelle Eckdaten des Systems

Das Stützpunkttraining in Westfalen ist nach **Altersstufen** gegliedert. Die jüngeren (D- und C-Junioren) kommen 1mal in der Woche in dezentralen Stützpunkten zusammen, für die B- und A-Junioren findet jeweils an einem Abend in der



Woche das Stützpunkttraining zentral in der Sportschule Kaiserau statt. (Abb. 1) Die dezentralen Stützpunkte ersparen den jüngeren Spielern unbequeme längere Anfahrtszeiten. Sie bieten aber auch einem breiteren Kreis von talentierten Jungen die Möglichkeit einer zusätzlichen sportlichen Förderung.

Diesem Gesichtspunkt kommt vor allem in den wichtigsten Lernjahren eine große Bedeutung zu. Daher wird nun auch auf Kreisebene unterhalb der 4 regionalen Verbandsstützpunkte neben der bereits seit jeher laufenden Kreisschulung für D- und C-Junioren ein Kreisstützpunkttraining angeboten.

Regionale Stützpunkte sind Rheine für Nordwestfalen, Herford für Ostwestfalen, Lippstadt für die südöstlichen Bereiche des Landesverbandes und die Sportschule Kaiserau selbst für das Ruhrgebiet und Südwestfalen.

Jeder Stützpunkt verfügt über ausreichende Trainingsstätten (Dreifachhalle und Rasenplatz). In den dezentralen Stützpunkten leiten Trainer mit A-Lizenz das Stützpunkttraining nach Vorgaben des Verbandssportlehrers, in der Sportschule trainieren die Verbandstrainer selbst.

Dadurch findet zum Beispiel in Kaiserau an 3 Wochentagen Stützpunkttraining statt. Die C-Junioren kommen montags, die B-Junioren dienstags und die A-Junioren mittwochs.

Finanziert wird das Stützpunkttraining durch die **Fördermittel** des Landesportbundes (LSB). Aufgrund seines ausführlichen und den Förderrichtlinien des Landesausschusses für Leistungssport (LAL) entsprechenden Strukturplanes der Talentförderung erhält der FLVW über den Westdeutschen-Fußballverband als Kontaktdachverband zum LSB jährlich Mittel zur Mit-Finanzierung sei-

ner Talentschulungen. Pro geleistete Trainingsstunde werden dem Stützpunkttrainer DM 17,- vergütet. Dafür entfällt allerdings eine Fahrtkostenerstattung. **Die Funktion des Stützpunkttrainers** ergibt sich also aus einer Nebentätigkeit qualifizierter Vereinstrainer in Zusammenarbeit mit dem FLVW.

Stützpunkt-Konzeption

Die einzelnen Elemente der Stützpunkt-Konzeption sind in **Abb. 2** zusammengefasst:

Freiwilligkeit

Die Trainingsbereitschaft junger Nachwuchsspieler hat nachgelassen. Gemeint ist hier der eigene Wunsch und Wille der jungen Fußballer zu trainieren. Die talentierten Spieler kommen zum Training – häufig aber mehr aus einem Pflichtgefühl heraus, weil es vom Trainer so verlangt wird und sie sonst nicht aufgestellt würden. Weniger führt sie die Freude am Fußballspielen, am Trainieren und Üben zum Trainingsplatz.

„Morgen müssen wir zum Training“, hört man ungleich häufiger als die Vorfreude, „morgen dürfen wir zum Training.“

Das Stützpunkttraining in Westfalen will hier als zusätzliche Möglichkeit, sich fußballerisch zu verbessern, **ein positives Trainingsbewußtsein schaffen**.

Zusätzlich, weil das Stützpunkttraining in Abstimmung mit den Vereinstrainingstagen auf einen trainingsfreien Wochentag (Dienstag oder Mittwoch je nach dem Trainingsrhythmus des Vereins) gelegt wird. Das Vereinstraining wird dabei nicht beeinträchtigt. Der talentierte Spieler kann, wenn er will, einen weiteren Wochentag zum Training nutzen. **Die Teilnahme am Stützpunkttraining ist freiwillig.**

Das bedeutet zunächst, der Spieler beziehungsweise seine Eltern oder Betreuer erhalten keine Fahrtkosten erstattet. Opfer müssen gebracht werden. Dafür darf der talentierte Spieler an einer qualifizierten Förderung im Kreise leistungsmäßig gleichstarker und stärkerer Jungen teilnehmen.

Wer unter diesen Voraussetzungen zum Stützpunkttraining erscheint, wird eine positive Einstellung zum Training mitbringen und dadurch intensiver lernen und sich verbessern.

Mit seiner freiwilligen Teilnahme übernimmt somit der Spieler selbst einen Teil der Verantwortung für die Entwicklung seiner sportlichen Laufbahn.

Kriterien	
Freiwilligkeit	Die Teilnahme am Stützpunkttraining ist für jeden Spieler freiwillig. Er erhält keine Fahrtkostenerstattung.
Regelmäßigkeit	Das Stützpunkttraining findet regelmäßig für jede Altersklasse 1mal wöchentlich statt.
Nachsichtung	Am Stützpunkttraining dürfen auch Spieler teilnehmen, die noch nicht im Kreis der Verbandsauswahl spielen und aufgrund von Spielbeobachtungen aufgefallen sind oder vom Vereinstrainer empfohlen werden.
Inhalte	
Ballschule	Verbesserung des Bewegungsgeschicks mit dem Ball
Torschuß	Verbesserung der Risikobereitschaft, der Spielbeobachtung und des taktischen Verhaltens beim Torschuß
Zweikampf	Verbesserung des Durchsetzungsvermögens am und mit dem Ball (Täuschungen); Verbesserung des Abwehrverhaltens gegen den Ball (weniger Tackling)
Strafraumbeherrschung	Schulung und Verbesserung des Herauslaufens des Torhüters bei langen Flankenbällen; sich lösen von der Torlinie, mehr „mitspielen“
Kopfballspiel	Verbesserung des „timings“, des Ausnutzens des Anlaufes und des gezielten Kopfballs im Kampf mit dem Gegner
Spiel ohne Ball	Verbesserung des Mitspielens und der technischen Fertigkeiten am Ball, der Handlungsfähigkeit und -schnelligkeit
Dazu: Die grundlegenden technischen Fertigkeiten in ihrer wettkampfgerechten Anwendung durch entsprechende Aufgabenstellungen in den oben genannten Bereichen	
Flankierende Maßnahmen	
Vereins-Jugendtrainer-Tagung	Treffen aller Jugendtrainer der Vereine aus der A- und B-Junioren-Westfalenliga sowie Trainer unterklassiger Mannschaften mit Auswahlspielern in ihren Reihen; unter anderem auch zur Absprache des Stützpunkttrainings
Spielbeobachtungen	Regelmäßige Beobachtung der Meisterschaftsspiele der A- und B-Juniorenliga durch ein Trainerteam in Zusammenarbeit mit dem Verbandssportlehrer
Vereinstrainer als Stützpunkthelfer	Vereinsjugendtrainer, die ihre Jungen zum Stützpunkttraining bringen, helfen beim Stützpunkttraining mit
Abb. 2: Überblick über die Stützpunkt-konzeption	

Wer aus wichtigen Gründen einmal verhindert ist, meldet sich ab. Auch die persönliche Abmeldung deutet bei freiwilliger Teilnahme eine grundsätzliche Trainingsbereitschaft an. Wichtige Hinderungsgründe können jeden einmal treffen.

Verletzungen oder Krankheiten müssen auskuriert werden. Klassenarbeiten oder der Ausgleich schulischer Defizite haben Vorrang. Ebenso wie Wochentags-spiele der Vereine, auf die Rücksicht genommen wird. Rücksicht wird aber auch der momentanen Verfassung eines

Spielers entgegengebracht. Wer sich einmal ausgesprochen schlapp fühlt oder ehrlich zugibt, wirklich einmal absolut „keine Lust“ zu haben und keinen Ball sehen zu wollen, darf sich abmelden. Die Freiwilligkeit der Teilnahme soll wieder Freude am Fußballspielen entfachen.

Der Aspekt der Freiwilligkeit reicht auch in die Trainingstätigkeit hinein.

Jeder darf sich seine eigenen Pausen suchen.

Wie häufig und intensiv sich der eine oder andere beteiligt, bleibt ihm selbst überlassen.

Jeder Spieler kann für sich selbst entscheiden, wann er über die Erholungsphasen des Stützpunkttrainings hinaus „für sich“ verschlafen möchte. Bekanntlich ist es immer noch effektiver, weniger Aufgaben voll konzentriert als viele nur hastig und oberflächlich zu absolvieren.

Regelmäßigkeit

Aus der Trainingslehre ist der Grundsatz, daß Leistungsverbesserungen nur durch ein regelmäßiges Training zu erreichen sind, hinlänglich bekannt. Verbesserungen und Fortschritte in den technischen, taktischen und konditionellen Fähigkeiten lassen sich dauerhaft nur über ein regelmäßiges Training erzielen.

Das Prinzip der „Regelmäßigkeit“ fordert dabei aber nicht nur einen langfristigen Trainingsrhythmus.

Wichtig ist vor allem, daß die Pausen zwischen den einzelnen Trainingstagen nicht zu lang werden. Dann nämlich kann manch guter Tip, Vorsatz und erlernte Technik, aber auch eine höhere Zielsetzung wieder in Vergessenheit geraten.

Spieler, die in Lehrgängen lernen, unter höherem Spieltempo mit gleichstarken Mitspielern sich technisch und taktisch im Spiel mit und ohne Ball geschickter und erfolgreicher zu verhalten, verfallen allzu leicht wieder in den Spiel- und Trainingsalltag der Vereinsmannschaft, da die Auswahl-Lehrgänge in der Regel mehr als 8 bis 12 Wochen auseinanderliegen. Und in einer gut besetzten Juniorenmannschaft reicht mangels gleichwertiger Konkurrenz durch die anderen Clubs nicht selten auch schon eine durchschnittliche Leistung zum Erfolg.

Das regelmäßige, 1mal wöchentliche Stützpunkttraining schließt die Lücke zwischen den Auswahllehrgängen.

Der ständige Kontakt und die regelmäßige Auseinandersetzung mit gleichstar-

ken und leistungsstärkeren Alterskameraden baut den jungen Talenten eine neue Vergleichsperspektive auf, an der sie sich und ihre Leistungsentwicklung messen können.

Eine kontinuierliche Entwicklung der heranreifenden jungen Fußballtalente läßt sich stabiler und ausgewogener gestalten. Individuelle Stärken können gefördert, Mängel abgestellt und die Fortschritte des einzelnen von Woche zu Woche leichter kontrolliert werden.

Dabei werden die Beobachtungen der Meisterschaftsspiele (vgl. hierzu das Konzeptionselement „Flankierende Maßnahmen“), aber auch Wünsche, Erfahrungen und Anregungen der Vereinstrainer kurzzeitig mit in den dauerhaften Schulungsprozeß miteingebunden.

Ein effektiver Wechsel zwischen **Stützpunkttraining als Talentförderung und Vereinsspiel als Test** ist gefunden, wenn – wie in Westfalen – Stützpunkttrainer und Spielbeobachter Sonntag für Sonntag mit den Vereinstrainern und ihren Spielern in Kontakt stehen. Erst diese Kombination der Zusammenarbeit ermöglicht es, für die talentierten Nachwuchskräfte ein Fördertraining in den Stützpunkten zu gestalten, das dauerhaft und fortlaufend an dem spielpraktischen Leistungsstand des einzelnen orientiert ist.

Nachsichtung

Im Gegensatz zu Expertenmeinungen, die von einer Verwässerung des Stützpunkttrainings sprechen, wenn auch Spieler teilnehmen dürfen, die noch nicht zum festen Kreis einer Auswahl zählen, hält der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen gerade diese Öffnung für neu beobachtete, aber noch nicht auf Auswahlhöhe erprobte, vom Vereinstrainer oder auch von einem Auswahlspieler seiner Vereinsmannschaft genannte, förderungswürdige Nachwuchsfußballer für eine der entscheidenden Stärken seines Stützpunkttrainings.

Auch bei größter Sorgfalt ist es kaum möglich, frühzeitig alle talentierten Spieler zu erfassen.

Nicht jeder Spieler findet am Tag der Sichtung seine Normalform. Private Probleme im Elternhaus, Freundeskreis oder auch in der Schule beeinflussen das Leistungsbild eines jungen Menschen oft nicht unerheblich. Manches Talent wird von einem kleinen Club zuweilen vor der Sichtung „versteckt“ aus Furcht, der Großverein könne auf den

Jungen aufmerksam werden und ihn abwerben.

Und schließlich ist hinlänglich bekannt, daß die körperliche Entwicklung und Reifung nicht bei allen Jugendlichen parallel, sondern zuweilen mit bis zu 12 Monaten Unterschied verläuft. Besonders in der Zeit des Längenwachstums zeigen sich die frühentwickelten Spieler (Beispiel: Unterschiede in C-Juniorenmannschaften) deutlich überlegen. Eine Untersuchung der Geburtsdaten von Auswahlspielern hat ergeben, daß mehr als 80% der Spieler einer Auswahlmannschaft innerhalb des 1. Quartals nach dem jeweiligen Stichtag, also zwischen dem 1. 8. und 31. 12 eines Jahres, geboren sind.

Zwar gleicht sich der körperliche Entwicklungsvorsprung mit dem Ausklingen der pubertären Reifungsvorgänge weitgehend wieder aus, doch bleibt festzustellen:

Ohne eine Öffnung der Talentförderung, ohne den freien Zugang zum Stützpunkttraining würden diese talentierten „Spätentwickler“, die sich zunächst körperlich noch nicht durchsetzen konnten, entscheidende Schulungsjahre versäumen. Eine Entwicklung, die sich für ihre Karriere später leistungsbegrenzend auswirkt.

Mit der Talentförderung muß eine permanente Nachsichtung Hand in Hand gehen.

Auch DFB-Chefjugendtrainer Berti Vogts forderte die intensive Nachsichtung anlässlich der Tagung der DFB- und Verbandssportlehrer im Januar 1986 in Koblenz.

Nachsichtung, aber wie? Ein Auswahllehrgang müßte zahlenmäßig vergrößert werden. Angesichts der Vorbereitung der Auswahlmannschaften auf die verschiedenen nationalen und internationalen Aufgaben kämen dann nur ganz wenige Lehrgänge zur Nachsichtung in Frage.

Und nicht selten bleibt das erste Auftreten der „Neuen“ in der fremden Umgebung eines Auswahlteams von Befangenheit und dem ängstlichen Vorsatz geprägt, nur keinen Fehler zu machen. Dies trifft vor allem dann zu, wenn manche Trainer viel zu rasch nach einem mißglückten Lehrgang oder Spiel das „Aus“(-scheiden) über den jungen Neuling sprechen.

Eine gewisse Zeit der Gewöhnung und Anpassung an die neue Umgebung und die neuen Trainer sollte verstreichen

können, bevor der talentierte Neuling beurteilt wird.

Hier bietet wöchentliches Stützpunkttraining eine optimale Gelegenheit. Einwände und Bedenken einer Verwässerung des eigentlichen Trainings sind auch schon deshalb unbegründet, weil das Stützpunkttraining im Gegensatz zum Vereinstraining kein Mannschaftstraining ist. Die individuelle Schulung steht im Mittelpunkt. Der einzelne und Kleingruppen trainieren unabhängig voneinander.

Bei der Beurteilung eines Spielers auf seine sportliche Förderungswürdigkeit hin kann man immer nur von einem „IST-Zustand“ – also von der Leistung ausgehen, die dem Beobachter im Augenblick des Spiels oder Trainings geboten wird.

Ein entscheidender Faktor sportlichen Talentes ist aber auch die Lernfähigkeit. Der talentierte Spieler muß in der Lage sein, schneller als der Altersdurchschnitt seiner Kameraden technische und taktische Dinge zu erlernen und in sein Spielverhalten umzusetzen. Ein Lernprozeß verläuft aber nur selten wie eine gleichmäßig ansteigende Gerade. Allein schon die zahlreichen Einflüsse aus der Umgebung eines jungen Menschen können den Lernfortschritt sowohl beschleunigen wie auch hemmen. Die Entwicklungs- und Reifungsphasen des Heranwachsenden können ebenfalls verantwortlich dafür sein, daß die Leistung einige Zeit stagniert. Andere Spieler holen in dieser Zeit auf oder überholen in ihrem Leistungsniveau auch einmal ein solches Talent. Damit ist jedoch noch längst nicht gesagt, daß der Jugendliche mit vorübergehenden Leistungsproblemen nun kein förderungswürdiges Talent mehr ist und bei einer kontinuierlichen Weiterschulung nicht in der Lage sein wird, seinerseits andere Spieler wieder im Leistungsvermögen zu überholen.

Der Namensspiegel von Auswahlmannschaften eines Jahrganges im C-, B- und A-Juniorenbereich belegt diese ganz normale Fluktuation Jahr für Jahr. Verfolgt man dann, was aus den jungen Spielern später wird, so tauchen im Spitzenfußball Namen auf, die in den Juniorenklassen teilweise nur „im zweiten Glied“ standen.

Der Austausch von Teilnehmern am Stützpunkttraining nach einer halben oder ganzen Spielzeit wird dem eigentlichen Förderungsgedanken des Stützpunkttrainings nicht gerecht und reißt nur Lücken in die sportliche Entwicklung des jungen Talentes.

Praktische Trainingsbeispiele zum Stützpunktraining

Daher bleiben die Teilnehmer am Stützpunktraining von Westfalen auch solange im Förderkreis, wie sie es selbst wollen.

Hierin unterscheidet sich gerade das Stützpunktraining von den Auswahlspielen oder -lehrgängen, zu denen immer nur die momentan Stärksten und damit längst nicht alle Stützpunktteilnehmer eingeladen werden.

Trainingsinhalte der Stützpunktschulung

Die hier exemplarisch vorgestellten Trainingsinhalte der Stützpunktschulung beziehen sich auf das Training der B- und A-Junioren.

Das Stützpunktraining der jüngeren Altersklassen wird weitgehend durch spielerisch-technische Aufgaben bestimmt.

Grundsätzlich beziehen sich die Trainingsinhalte auf 2 Bereiche:

1. Die individuellen Stärken und Schwächen der Spieler
2. Elemente, die im Vereinstraining häufig zu kurz kommen (müssen)

Abgesehen von der „Ballschule“ werden alle Trainingsaufgaben in kleinen Gruppen, mit Torabschluß und weitgehend von den Spielern selbständig durchgeführt.

Kleine Gruppen ermöglichen eine intensivere Schulung mit häufigem Ballkontakt für den einzelnen Spieler. Dabei stehen spielerische Aufgaben im Vordergrund. Sie sind wettkampfgerechter und fördern zugleich die Spiel- und Bewegungsfreude. Die Gruppen werden nach individuellen Stärken und Schwächen und dem jeweiligen Leistungsniveau entsprechend zusammengestellt.

Die Anbindung des Torabschlusses an die verschiedenen Aufgaben soll dabei nicht nur die Technik des Torschusses (Spannstöße) fördern. Sie soll vielmehr auch zielgerichtetes Denken und Handeln im Spiel ausprägen und vertiefen. Selbständigkeit entwickelt Verantwortungsbewußtsein. Leistungsbereite Spieler – und nur solche kommen freiwillig zum Training – fordern sich selbst. Nicht selten sind Begeisterung und Eifer gerade dann zu beobachten, wenn die Spieler nicht kontrolliert werden.

Eines der wesentlichen Ziele des Stützpunktrainings ist es, über alle technischen und taktischen Verbesserungen hinaus Spielfreude zu fördern. Schließlich hängt die Form eines Spielers letztlich auch von der Ausprägung seiner Freude und Spiellaune ab.

Ballschule

Alle technischen Fertigkeiten im Fußballspiel hängen von einem fein koordinierten Bewegungsgeschick mit dem Ball ab – auch bei extremen Bewegungsveränderungen.

15 Minuten Ballschule schließt sich daher stets an das ausgiebige Aufwärmprogramm an, das hier nicht weiter beschrieben werden muß. Jedem Spieler seinen Ball!

Ballschule sind Dribbling, Tricks und kleine motivierende Wettbewerbe zur Verbesserung der beidfüßigen Geschmeidigkeit und Beweglichkeit am Ball.

Übung 1 (Abb. 3):

Den Ball mit der Sohle hinter das Standbein rollen und dann mit der Innenseite des gleichen Beins hinter dem Standbein her zur anderen Seite vorlegen und nachlaufen.

Wer schafft die meisten korrekten Versuche in 20 Sekunden?

Übung 2:

2 Spieler jonglieren jeweils 1 eigenen Ball und spielen sich die beiden Bälle gleichzeitig zum weiteren Jonglieren zu. Wie viele Übergaben werden geschafft, ohne daß der Ball zu Boden fällt?

Übung 3 (Abb. 4):

Aus dem Dribbling mit dem Spielbein außen am Ball vorbei nach vorn vor den Ball übersteigen und mit einer Drehung (Blick) zum Ball diesen ohne Zwischenschritte sofort mit der Innenseite des anderen Fußes in die Gegenrichtung mitnehmen.

Jeweils 2 Spieler dribbeln nebeneinander, ein Spieler leitet die Bewegungsänderung ein, der andere muß auf gleiche Art folgen.

Wer dreht sich so schnell, daß der Partner nicht mehr folgen kann und einen Fehler macht?

Übung 4:

Alle Spieler dribbeln mit jeweils 1 Ball in einem kleinen Feld. 2 oder mehr Spieler versuchen, aus dem Dribbling heraus als Fänger einen anderen mit der Hand abzuschlagen = neuer Fänger.

Wer bei einem plötzlichen „Stop“-Ruf des Trainers Fänger ist, „darf sich erholen – mit 2 Liegestützen“. Anschließend Spielfortsetzung.

Übung 5:

Jeder spielt seinen Ball vom Boden aus mindestens in Schulterhöhe hoch und nimmt den herabfallenden Ball in die Bewegung (mit der Innenseite/Außenseite rechts – links; auch nach Anstoppen mit der Brust), zum Dribbling durch eines von mehreren im Feld beliebig verteilten kleinen Föhnchentoren mit. Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Tordribblings?



Der neue
SPORT-THIEME
Versandhauskatalog ist da,
mit mehr als 3.500 Artikeln,
durchgehend farbig illustriert,
180 Seiten stark.

Von Sportfachleuten
für Sportler.

Bestellen Sie Ihren
Katalog bei:

SPORT-THIEME

Postfach 320/78
3332 Grasleben/Helmstedt
Telefon 0 53 57 / 1 81 81



Diesen Gutschein ausfüllen
und abschicken an:

SPORT-THIEME

Postfach 320/78 3332 Grasleben

Ja, schicken Sie mir den
neuen Katalog

NAME

STRASSE

PLZ ORT

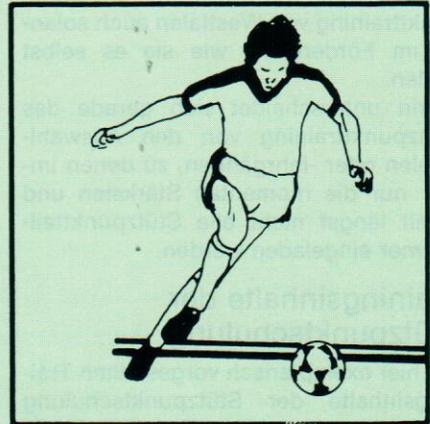
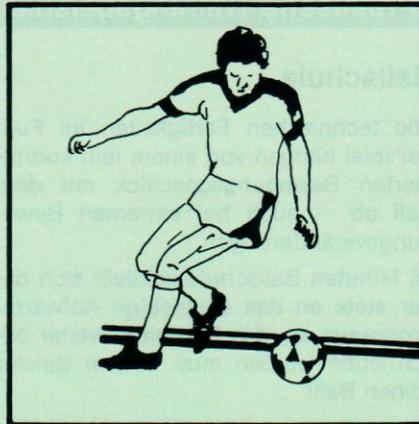
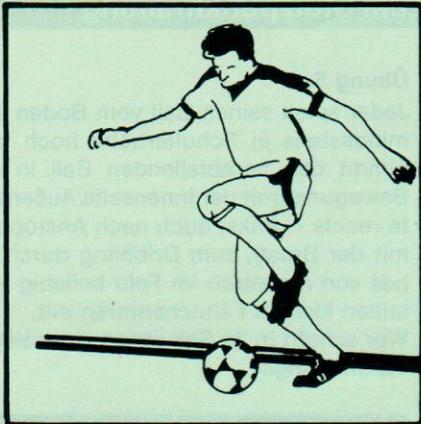


Abb. 3

Übung 6:

Aus dem Dribbling heraus mit dem Spielbein vom Standbein aus um den Ball herum nach außen und vorn über den Ball scheren und diesen dann mit der Außenseite des anderen Fußes zur anderen Seite kurz vorlegen und nachspurten (Scherentrick). Auch die Doppelschere anwenden.

Wer schafft in 20 Sekunden die meisten Scheren?

Jeweils 2 Spieler dribbeln mit ihrem Ball frontal aufeinander zu. Frühzeitig führt der „Angreifer“ den Scherentrick aus. Der Partner muß ihm mit der gleichen Scherenbewegung ausweichen und an ihm vorbeiziehen.

Torschußtraining

Das Torschußtraining zielt vorrangig auf das richtige taktische Verhalten beim Torschuß ab:

1. Beobachtung von Ball und Gegner unmittelbar vor dem Schuß (Schuß antäuschen, Anlauf zum Ball kurz verzögern)

2. Dem Ball entgegenspuren
3. Bei Hereingaben auf den kurzen Torpfosten zulaufen
4. Beidfüßiger Torschuß je nach Situation
5. Risikobereitschaft zum Torschuß auch in schwierigen Situationen

Übung 1:

4 bis 6 Spieler mit je 1 Ball, 20 Meter vor einem Tor mit Torwart.

Torschuß mit 2 Ballkontakten:

Der 1. Kontakt als Vorlage in Richtung Tor, der 2. Kontakt als Torschuß.

Übung 2:

4 bis 6 Spieler 30 Meter vor einem Tor; 1 Torwart im Tor, der 2. Torwart 20 Meter vor dem Tor.

Dribbling und Ausspielen des 2. Torwarts mit einer bestimmten Täuschung (z. B. Scherentrick) zum anschließenden Torschuß.

Der 2. Torwart darf mit der Hand abwehren. Der 1. Torwart kann herauslaufen, wenn der Ball bei der Täuschung zu weit vorgelegt wird.

Korrekturhinweise

- ▶ Täuschungen: Auf Tempo und Abstand zum Gegner achten!
- ▶ Torschuß: Tempowechsel – vor dem Schuß den Ball mit kleineren Schritten führen und den Torwart beobachten; mit dem letzten Schritt und der Schußbewegung beschleunigen! Dadurch wird eine günstigere Stellung zum Ball beim Torschuß erreicht!

Übung 3 (Abb. 5):

2 Spieler schießen abwechselnd nach flachen, halbhohen oder hohen Hereingaben von den Strafraumseiten her direkt auf das Tor (Direktschuß, Volleyschuß, Hüftdrehschuß). Je 2 Spieler spielen jeweils ihren Ball aus kurzem Dribbling heraus von links oder rechts im Wechsel hart vor das Tor.

Wer erzielt vor dem Tor die meisten Tore?

Aufgabenwechsel der Flankenspieler und Schützen nach einer bestimmten Anzahl an Hereingaben.

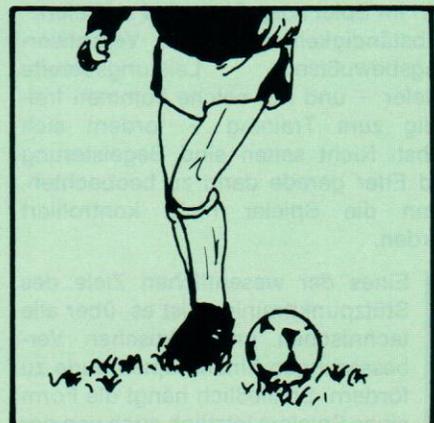
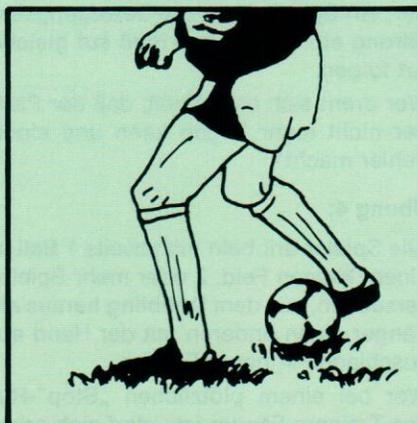
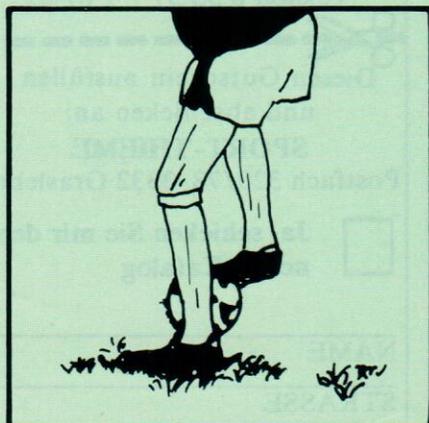


Abb. 4

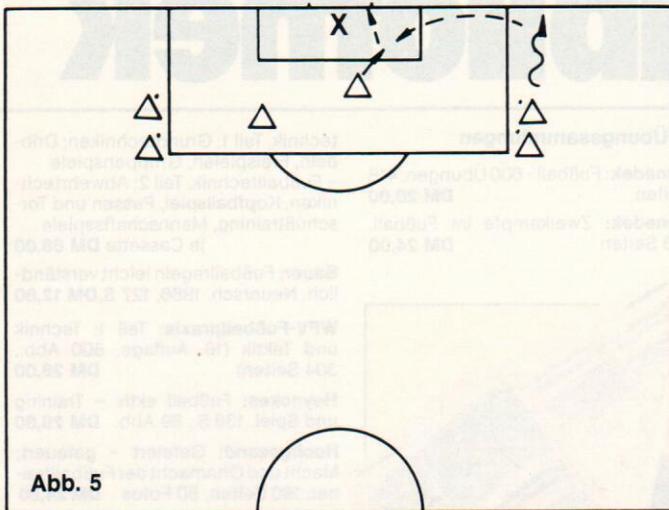


Abb. 5

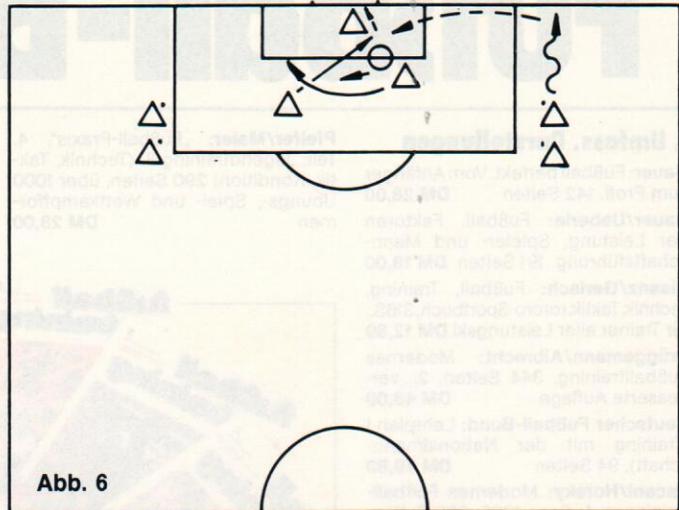


Abb. 6

Korrekturhinweise

- ▶ Gezielte Hereingaben/Flanken hart mit dem Spann (kleiner Bogenlauf zum Ball)!
- ▶ Dem Ball in Richtung kurzer Torpfosten anlaufen!
- ▶ Bei früh zu Boden fallenden Hereingaben zum Volleyschuß sich seitlich nach hinten fallen lassen!

Übung 4 (Abb. 6):

Je 2 Spieler an den Strafraumseiten spielen nach kurzem Dribbling den Ball abwechselnd von links oder rechts auf einen der beiden sich freilaufenden Stürmer vor das Tor. Vor dem Tor spielen 2 Stürmer gegen 1 Abwehrspieler im Feld und dem 2. Abwehrspieler im Tor. Positionswechsel der Stürmer unmittelbar vor der Hereingabe zur Täuschung des Abwehrspielers.

Korrekturhinweise

- ▶ Beobachtung der Situation vor dem Tor, bevor der Ball hereingespielt wird!
- ▶ Bewegung und Übersicht der Stürmer vor dem Tor: Abwehrspieler täuschen und deren direkten Weg zum Ball schneiden. Vor dem Verteidiger an den Ball gehen!
- ▶ Staffellung vor dem Tor!

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

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

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

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1985-1988!

12er-Mappe
DM 12,50

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



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

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

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

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

___ Expl. **Sammelmappen ft**

___ Expl. _____
(Titel abkürzen)

___ Expl. _____

___ Expl. _____

___ Expl. _____

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

philippka

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:** Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S. **DM 16,80**
- Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 18,80**
- Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 28,80**
- Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

2. Jugendtraining

- Bauer:** richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 12,80**
- Bisanz/Gerisch:** Mini-Fußball, 84 Seiten **DM 14,00**
- Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

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

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 Fußball-Bund: Lehrplan III: Jugendtraining, Aufbau und Leistung. 144 Seiten **DM 24,00**

3. Torwarttraining

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

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

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

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

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

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

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

5. Sonstiges



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

Videokassetten dazu (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußball-

technik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torchubstraining, Mannschaftsspiele je Cassette **DM 68,00**

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

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

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 (Hallenstraining). 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 Fuß-

ball-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**

Brüggemann: Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie, 208 Seiten, bisher **DM 29,80** jetzt **DM 19,80**

Alle diese Titel gibt's beim Philippka-Buchversand – Bestellschein Seite 51!

Hans-Wilhelm Loßmann · Thomas Schaaf

Profis als Jugendtrainer

Ein neuartiges Trainerkonzept wird am Beispiel Thomas Schaafs vom SV Werder Bremen vorgestellt (1. Folge)

Vorbemerkungen

Eine wesentliche Grundlage für eine systematische Talentförderung bildet die fundierte Ausbildung der Jugendtrainer und -betreuer. Der SV Werder Bremen hat ein mehrgliedriges Konzept entwickelt, das einen möglichst hohen Ausbildungsstand der Jugendtrainer in den verschiedenen Talentförderungsstufen sichern soll.

Ein Glied dieser Trainerkonzeption ist der Einsatz von Spielern aus der Profimannschaft als Trainer einer höherklassigen Jugendmannschaft. Diese Trainerfunktion ist mehr als nur eine gelegentliche, isolierte Trainingsveranstaltung (also quasi Werbeaktion) mit „Vorbild- oder Animationstrainern“ aus dem Profibereich, sondern der Profi übernimmt in vollem trainingspraktischen und -organisatorischen Umfang in Zusammenarbeit mit einem Trainerkollegen kontinuierlich über eine ganze Saison eine Jugendmannschaft.

Diese konzeptionelle Grundidee soll am Beispiel des Profis Thomas Schaaf, der in der abgelaufenen Saison erfolgreich die B-Jugend des SV Werder trainierte und in der kommenden Spielserie die 1. A-Jugend des SV Werder übernimmt, praktisch verdeutlicht werden.

In der kommenden Saison wird zudem das Konzept intensiviert und auf alle Jugendmannschaften von der C- bis zur A-Jugend ausgeweitet, indem diese Jugendteams jeweils einen Trainer aus dem Profibereich erhalten.

Vorteile dieses Trainerkonzepts

Die vielfältigen Vorteile dieses neuartigen Konzepts liegen auf der Hand:

- 1 Ein aktiver Profifußballer hat automatisch einen „fußballfachlichen Autoritätsvorsprung“ vor anderen vergleichbaren Trainerkollegen. Neben seinen besonderen fußballerischen Qualitäten besitzt er Einblicke in alle Bereiche des Profifußballs und übt so für die jungen Nachwuchsfußballer, die fast alle das Fernziel „Profifußballer“ verfolgen, eine enorme Vorbildfunktion aus. Zudem kann der Trainer die Spieler mit wichtigen Tips und Ratschlägen – nicht nur für den sportlichen Bereich – versorgen.
- 2 Diese Jugendtrainerarbeit der Profispieler wirkt – neben vielen anderen organisatorischen Initiativen – als Bindeglied zwischen dem Profi- und Jugendbereich und leistet so einen wichtigen Beitrag zur „großen Familie des SV Werder“.
- 3 Die Profis profitieren auch für ihre eigene Trainerzukunft von dieser Jugendarbeit, denn sie sammeln erste praktische Erkenntnisse für eine eventuelle spätere Trainerkarriere in höheren Leistungsbereichen.

Konkretes Konzeptbeispiel: B-Jugend-Trainer Thomas Schaaf

Das neuartige und besonders erfolgreiche Konzept, Profispieler als Jugendtrainer zu engagieren, soll nun an der Trainingsarbeit vom Thomas Schaaf verdeutlicht werden.



Vom Jugendspieler zum Profi ist es ein weiter Weg. Wie Thomas Schaaf so hilft in der neuen Saison auch Günter Hermann talentierten Jugendspielern des SV Werder, dieses Ziel zu erreichen. Fotos: Horstmüller

In Zusammenarbeit mit Co-Trainer Axel Plaat trainierte Thomas Schaaf in der letzten Saison die erfolgreiche 1. B-Jugend des SV Werder. Die Trainerarbeit im Team ist zum einen erforderlich, da doch gelegentlich Terminkollisionen auftreten können (z. B. Trainingslager der Profimannschaft), zum anderen aber auch trainingspraktisch ideal, da so ein verstärktes Individualtraining ermöglicht wird. Gerade an besonderen Schwächen der Jugendspieler im Kopfballspiel und in der Ballkontrolle wird durch ein Einzeltraining gezielt gearbeitet. Spezielle Trainingsschwerpunkte ergeben sich zudem aufgrund der von Thomas Schaaf selbst erfahrenen anfänglichen Startprobleme im Profibereich. Die vom Werder-Profi

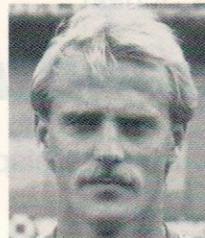


Hans-Wilhelm Loßmann

Der 51jährige ist als Koordinationsleiter für den Jugendbereich des deutschen Meisters verantwortlich.

Er ist zuständig für alle Aufgabenbereiche der Talentwerbung, -sichtung und -förderung. So ist der Fußball-Lehrer bei Jugend-Länderspielen dabei, organisiert

vereinsinterne oder übergeordnete Trainerfortbildungen und koordiniert die sportlichen, rehabilitativen und schulischen/beruflichen Funktionsbereiche. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den internationalen Kontakten. So referierte der Jugendleiter schon in den USA und Afrika. Er kann zudem auf zahlreiche Erfolge als Vereinstrainer beim VfL Osnabrück, bei Eintracht Trier und bei Hessen Kassel verweisen.



Thomas Schaaf

Der 27jährige ist ein typisches Beispiel für die Nachwuchskonzeption des SV Werder Bremen.

Das Mitglied der aktuellen deutschen Meistermannschaft durchlief alle Ausbildungsstufen im Verein.

Der frühere Jugendnationalspieler kicke schon in Werders Schülermannschaft, durchlief nach der Jugend die Amateurelf und unterschrieb nach 2 Jahren in der Saison 1981/82 seinen ersten Profivertrag.

Inzwischen hat der defensive Mittelfeldspieler 172 Bundesliga-spiele absolviert. Nach der Profizeit plant er einen intensiveren Einstieg in das Trainergeschäft als es zur Zeit möglich ist.

damals festgestellten Defizite im technisch-taktischen, aber auch psychischen Bereich werden gezielt trainiert und schwerpunktmäßig in das Trainingskonzept integriert, um so vielleicht die Startschwierigkeiten von zukünftigen „Neuprofis“ von vornherein zu reduzieren. Hier wird ein weiterer Vorteil dieses Personalkonzepts deutlich!

Ein weiterer konzeptioneller Schwerpunkt im sportlichen Bereich ist wie angedeutet ein perspektivischer, systematischer und gezielter Leistungsaufbau.

Dieses Prinzip erstreckt sich nicht nur auf die Talententwicklung des einzelnen Spielers, sondern auch auf die **Ausbildung einer einheitlichen Mannschaftskonzeption für alle Teams des SV Werder.**

Durch diese einheitliche taktische Systemanpassung sind die Spieler viel leichter in übergeordnete Teams zu integrieren. Bevor diese Ausbildung einer einheitlichen Mannschaftskonzeption an einem praktischen Trainingsbeispiel der Werder-B-Jugend zum Spiel über die Flügel illustriert wird, noch ein Beispiel für die Vorbildfunktion eines Profispielers:

Die Lerneffekte, die sich aus einer gemeinsamen Video-Analyse eines Spiels der Profimannschaft bei Thomas Schaaf privat zu Hause für die Jugendlichen ergeben, sind sicherlich sehr hoch. Denn die Jugendspieler können das konkrete Spielverhalten der Profis mit den taktischen Konzepten des eigenen Trainings vergleichen und gezielte Rückschlüsse ziehen.

Trainingseinheit zum „Spiel über die Flügel“

Aufwärmen (20 Minuten)

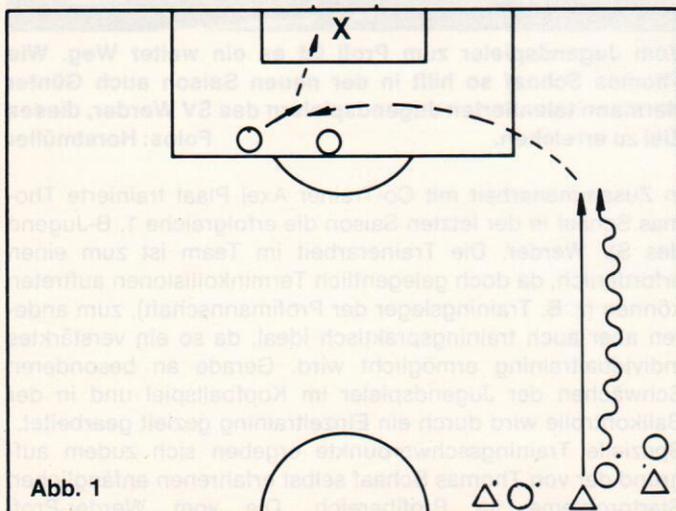
Die Spieler laufen sich mit je 1 Ball in der Gruppe mit verschiedenen Ballfertigungsübungen und Laufformen mit dem Ball ein. Dazwischen wird ein intensives Stretchingprogramm absolviert.

Hauptteil (60 Minuten)

Torschußtraining zur Systemausbildung

Übung 1 (Abb. 1)

Mehrere Spielerpaare mit je 1 Ball auf einer Spielfeldseite in

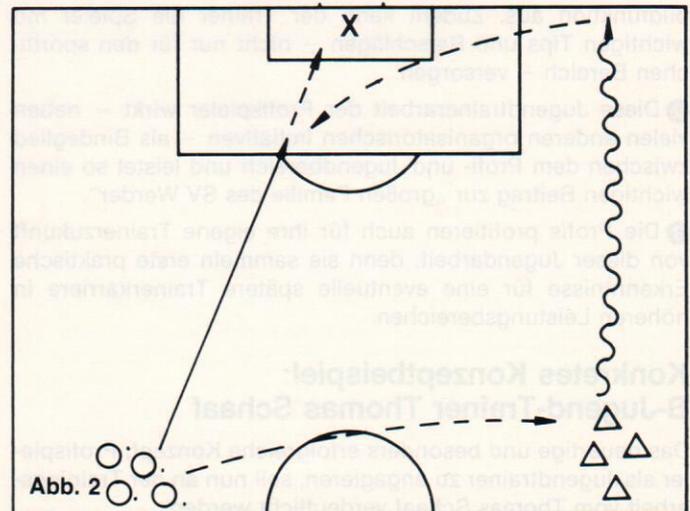


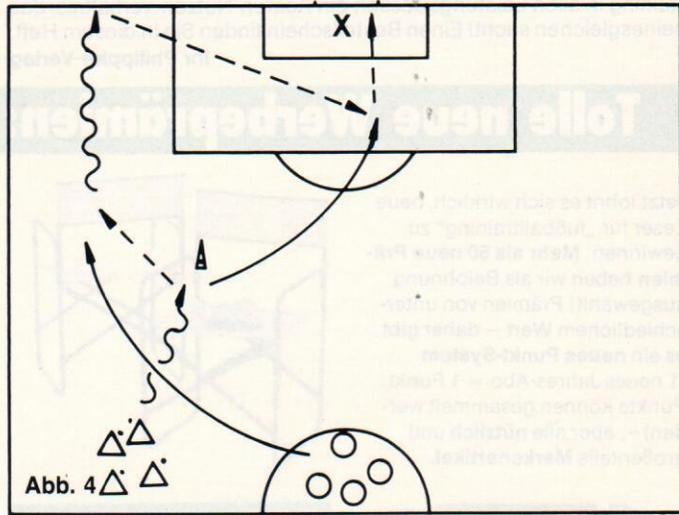
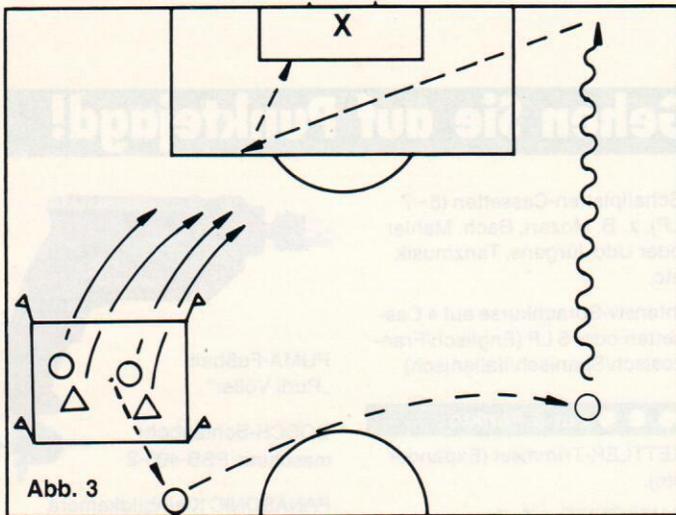
Höhe der Mittellinie. Ein Spieler dribbelt mit Tempo an der Seitenlinie entlang. Sein Partner folgt in geringem Abstand. Auf Höhe des Strafraums legt der vorauslaufende Spieler mit dem Absatz den Ball auf seinen Hintermann zurück.

Dieser schlägt aus dem Lauf direkt eine Flanke auf ein Spielerpaar zum Torschuß auf das Tor.

Variationen:

- Positionswechsel vor dem Tor
- Flanke wird erst nach einer kurzen Ballkontrolle geschlagen
- 2 gegen 1; 2 gegen 2; 2 gegen 3 vor dem Tor





- Flankenbälle können von den Stürmern zunächst kontrolliert werden (gegenseitig auflegen)
- teilaktiver/aktiver Abwehrspieler auf dem Flügel

Übung 2 (Abb. 2)

Jeweils 1 Spielergruppe (eine mit und eine ohne Ball) an den beiden Seitenlinien auf Höhe der Mittellinie. Der erste Spieler der einen Gruppe schlägt einen weiten Diagonalpaß auf einen Spieler der anderen Gruppe. Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt im Tempo bis zur Torauslinie, von wo aus er eine Flanke auf den mitgelaufenen Zuspieler schlägt.

Variationen:

- Verschiedene Spielerzahlverhältnisse vor dem Tor
- 1 Abwehrspieler auf dem Flügel

Übung 3 (Abb. 3)

In einem abgesteckten Spielfeld an der Seitenlinie etwa 40 Meter vor dem Tor spielen 2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler. Die Stürmer spielen auf Kommando einen Mitspieler im Rückraum an, der mit einem Diagonalpaß zu einem weiteren Spieler auf den anderen Flügel wechselt.

Dieser dribbelt im hohen Tempo auf die Torauslinie zu, von wo aus er eine Flanke auf das mitgelaufene Spielerpaar schlägt, das gegen die beiden Abwehrspieler den Flankenball verwenden soll.

Bei Ballgewinn der Abwehrspieler im abgegrenzten Feld und vor dem Tor: Kontermöglichkeit über die Mittellinie.

Übung 4 (Abb. 4)

Hinterlaufen am Flügel.

2 Spielergruppen auf Höhe der Mittellinie. Die eine Gruppe mit Ball an der Seitenlinie, die andere im Mittelkreis.

Der erste Spieler dribbelt im Tempo auf einen passiven Abwehrspieler (Hütchen) zu und paßt im geeigneten Moment auf den hinterlaufenden Mitspieler.

Nach dessen Flankenlauf schließt das Spielerpaar mit einem Torschuß ab.

Variationen:

- Ein 3. mitlaufender Angriffsspieler ermöglicht eine weitere Abspielmöglichkeit nach rechts
- Mit aktiven Abwehrspielern
- 1 weiterer Abwehrspieler (Libero) vor dem Tor

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel 7 gegen 7 über eine Spielfeldhälfte von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Ein Tor wird durch ein Dribbling über die gegnerische Grundlinie erzielt.

Hinweis der Redaktion:

In einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ möchten wir das ganze Talentförderungskonzept des SV Werder Bremen vorstellen, von dem die Trainerfunktion von Profispielern nur einen Teilaspekt bildet.

Mit verschiedenen Organisationsbereichen und Einzelinitiativen werden beim SV Werder die Grundlagen für eine effektive und moderne Talentausbildung geschaffen:

- Qualifizierte Trainer, die das Training leistungs- und entwicklungsorientiert, zielgerichtet und kontinuierlich aufbauen
- Eine effektive und frühzeitige Talentsichtung
- Eine parallel zum sportlichen Bereich verlaufende pädagogisch-psychologische Förderung und Hilfe

Der DFB informiert:

Anmeldung zum Fußball-Lehrer-Lehrgang 1989

Anmeldeschluß für den Fußball-Lehrer-Lehrgang 1989 ist am 30. September 1988. Der Lehrgang wird von ca. Mitte Februar bis 30. September 1989 (mit einer Sommerpause von vier Wochen) durchgeführt. Anmeldungen können an die DFB-Geschäftsstelle, Otto-Fleck-Schneise 6, 6000 Frankfurt 71 oder an die Deutsche Sporthochschule Köln, Abt. Lehrgänge, Carl-Diem-Weg 2, 5000 Köln 41 gerichtet werden.

Wimpel, Banner, Aufkleber, T-Shirts

Luftballons, Papierfähnchen, Sonnenblenden und Wimpelketten. Fordern Sie noch heute den Gratisbildprospekt 1988 an.

FAN-Artikel, R. Böckers, Gangolfstr. 3, 4418 Nordwalde

Gratis kommt dieses Heft

zu Ihnen, falls Sie es noch nicht abonniert haben. Als unverbindliches Probeheft, damit Sie prüfen können, ob „**fußballtraining**“ auch Ihnen so zusagt wie über 13 000 Fußballtrainern in Deutschland und seinen Nachbarländern. Diese Fachzeitschrift erscheint 12x jährlich und kostet im Frei-Haus-Bezug DM 52,80 (im Ausland DM 57,60): Bei durchschnittlich 32 Seiten mit praxisnahen Beiträgen zum Fußballtraining in allen Leistungsklassen ein Kosten-Nutzen-Verhältnis, das seinesgleichen sucht! Einen Bestellschein finden Sie in diesem Heft.

Ihr Philippka-Verlag

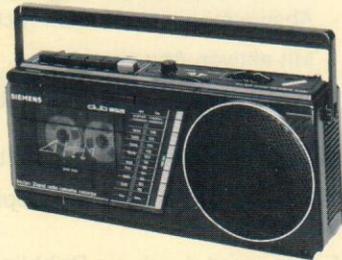
Tolle neue Werbepremien: Gehen Sie auf Punktejagd!

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 großenteils **Markenartikel**.



● ● Für 2 Punkte:

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



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.

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

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

● ● ● Für 3 Punkte:

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



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

● ● ● ● Für 4 Punkte:

- SIEMENS-Radiorecorder RM 853



PUMA-Fußball „Rudi Völler“

BOSCH-Schlagbohrmaschine PSB-400-2

PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF

Grillwagen

SHARP Walkman mit Radio

● ● ● ● ● Für 5 Punkte:

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



Kundennummer/Absender: 1. 14.

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

1. Neubezieher

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

2. Neubezieher *

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

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

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)

(Datum/Unterschrift)

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

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

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