

fußball training

1

7. Jahrgang · Januar 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Liebe Leser,

nicht nur im persönlichen Bereich können die Feiertage über die Jahreswende als „Zeit der Besinnung“ gelten: Auch für Trainer ergibt sich in der Winterpause fernab von allem Streß des hektischen Spiel- und Trainingsbetriebs die Gelegenheit, eine sportliche Bilanz der Hinrunde zu ziehen und gleichzeitig gezielt und systematisch die Rückserie vorzuplanen. Diese perspektivische Trainingsplanung möchten wir von redaktioneller Seite mit geeigneten Beiträgen begleiten.

Nachdem Sie in der letzten Ausgabe schwerpunktmäßig zahlreiche Trainingsrezepte, -tips und -anregungen für die oft unberechenbaren Trainingssituationen im Winter finden konnten, soll nun so etwas wie „eine trainingstheoretische Bilanz und gleichzeitige Reform“ des Wintertrainings und der Rückserienvorbereitung folgen. Denn so ein Umdenken in der Trainingsplanung erscheint als „Gebot der Stunde“, da herkömmliche Konzepte nicht mehr greifen.

Hier leistet insbesondere der Beitrag von **Gerhard Zeeb** eine Art „Pionierarbeit“: Der Autor analysiert die Situation nach der veränderten Spielzeitterminierung, stellt ein neues Periodisierungsmodell für die Gestaltung der Übergangsperiode vor und veranschaulicht dieses Konzept durch exemplarische Trainingsbeispiele. Mit diesem Beitrag sollen aber gerade in diesem Anfangsstadium der durch die verlängerte Win-

terpause veränderten Situation keine verbindlichen Grundsätze aufgestellt werden, sondern vielmehr soll zur Diskussion angeregt werden. Denn innerhalb eines Theorie-Praxis-Modells des Trainings wirkt gleichzeitig auch die trainingspraktische Arbeit auf die sportwissenschaftliche Theorie zurück.

Mit anderen Worten: Jeder Trainer wird mit ganz anderen Problemen des Wintertrainings und der Rückrundenvorbereitung konfrontiert und entwickelt so individuelle trainingspraktische Lösungsansätze. Anhand dieser trainingspraktischen Erfahrungen kann und soll das vorgestellte Trainingsmodell kritisiert, korrigiert oder ergänzt werden.

Die Redaktion würde sich deshalb freuen, wenn demnächst die Diskussion zu diesem Thema in „fußballtraining“ fortgesetzt würde. Stellen Sie unseren Lesern Ihre Trainingsarbeit innerhalb dieses Saisonabschnitts vor!

Einen Anfang macht schon jetzt **Erich Rutemöller**, der die komplette Rückrundenvorbereitung einer Oberliga-Mannschaft beschreibt.

Ein Hallentrainingsprogramm für C-Jugendliche von **Detlev Brüggemann** und weitere Vorschläge für das Konditionstraining in der Halle von **Norbert Auste** runden diese Ausgabe ab.

Viel Spaß beim Studium und viel Erfolg für die Rückrunde wünscht Ihnen

Ihr
Norbert Vieth
(Norbert Vieth)

**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, Horst R. Schmidt

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 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Unsere Jüngsten müssen noch etwas warten, bis sie wieder im Freien dem runden Leder nachjagen dürfen. Bis dahin sollte ein interessantes Hallentraining dafür sorgen, diese Wartezeit gut zu überbrücken.

In dieser Ausgabe

Gerhard Zeeb

Die traditionelle Trainingsplanung überdenken!

3

Erich Rutemöller

Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie

(1. Teil)

11

Jugendtraining

Detlev Brüggemann

Straßenfußball von gestern – heute in der Sporthalle

(2. Teil)

15

Norbert Auste

Konditionstraining in der Halle

(2. Teil)

23

Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1988

30



Foto: Horstmüller

Gerhard Zeeb

Die traditionelle Trainingsplanung überdenken!

Ein neues Konzept der Rückrundenvorbereitung ist erforderlich, denn die alten Periodisierungsmodelle sind der neuen Spielzeiterminierung nicht mehr angepaßt

Vorbemerkungen

Mit der Einführung der verlängerten Winterpause – sie beginnt vielfach Mitte Dezember und dauert bis Ende Februar – sind die traditionellen theoretischen Grundlagen sowie die individuellen trainingspraktischen Erfahrungen zur Periodisierung des Fußballtrainings teilweise überholt. Herkömmliche Jahrestrainingspläne passen auf einmal nicht mehr, trainingswissenschaftliche Veröffentlichungen, die „Praktikern“ Hilfen für diese neue Situation geben könnten, sind noch rar, und bei den Weiterbildungsveranstaltungen der Fußball-Landesverbände findet die neue Thematik in den Stoffplänen nur zögernd Einzug.

Sicher ist nur eines: Aktive und Trainer müssen sich auf die geänderte Situation um- und einstellen und haben größtenteils auch schon erste Schritte eingeleitet.

Die traditionelle Trainingsplanung (Periodisierung)

Im allgemeinen werden bei der Periodisierung des Trainingsjahres für die Dauer einer Spielsaison – also der systematischen Planung und Gestaltung des Trainingsprozesses –, basierend auf dem Trainingsprinzip vom Wechsel und von der angemessenen Dosierung zwischen Belastung und Erholung, 3 grobe Zeitraster unterschieden:

- Vorbereitungsperiode
- Wettkampfperiode
- Übergangsperiode

Diese Einteilung gilt prinzipiell für jede Sportart, wengleich sportartspezifische Einflußfaktoren – etwa auch in Form von bestimmten Wettkampfterminen schon in der Vorbereitungsphase – die Periodisierung beeinflussen und den geplanten Leistungsaufbau stören können. Dies gilt auch für den Fußball, wo der Wunsch nach einem Weiterkommen im Pokalwettbewerb Zwänge in die Vorbereitung hineinbringt oder auch für die Vereinskasse wichtige Sportfeste vielfach in die der Erholung oder dem systematischen Leistungsaufbau zugeordneten Periodisierungsphase fallen.

Für die Planung des Trainingsprozesses muß das grobe Zeitraster weiter untergliedert werden, wobei man hier vielfach von **Makro-** und **Mikrozyklen** spricht.

Ein **Makrozyklus** umfaßt das Training mehrerer Wochen, wird in seiner Dauer bestimmt durch die jeweiligen vorrangigen, mittelfristigen Trainingsziele und ist in der Regel 4 bis 6 Wochen lang.

Mehrere Makrozyklen aneinandergereiht ergeben eine Periode (etwa Wettkampfperiode).

Der **Mikrozyklus** beschreibt die Trainingsplanung und -durchführung für eine Woche mit deren einzelnen Trainingseinheiten.

B4 Trainingsplanung

ten. Mehrere Mikrozyklen bilden demnach einen Makrozyklus. Und was hinsichtlich des systematischen und wohldosierten Wechsels zwischen Belastung und Erholung für die grobe Gliederung des Trainingsjahres in 3 Phasen gilt, muß sich auch in den Mikrozyklen und den einzelnen Trainingseinheiten wiederfinden. Dabei gilt es, Spielbelastungen, Spielfeld- und Wetterverhältnisse, Verletzungen und Zeitpunkt der nächsten Belastung als bestimmende Einflußfaktoren zu beachten. Dies ist alles nicht neu. In der Literatur wurde dieses Konzept einer Trainingsplanung für eine ganze Saison als einfache Periodisierung bezeichnet – das alleinige Ziel war der Höhepunkt der Leistungsfähigkeit in der Wettkampfperiode.

Da jetzt jedoch zwischen erster und zweiter Wettkampfperiode fast 3 Monate liegen, stellt sich die Frage, ob nicht eine **doppelte Periodisierung** notwendig wird, um innerhalb eines Spieljahres zwei Höhepunkte der Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Die Periodisierung des Fußball-Trainings aufgrund der verlängerten Winterpause

Die herkömmlichen Planungen des Fußballtrainings sahen eine Vorbereitungsphase vor, die sich teilweise bis in den Beginn der ersten Wettkampfperiode (Vorrunde) erstreckte. Nach Ende der Vorrunde schloß sich eine kurze Übergangsperiode an, die ihrerseits dann von der Vorbereitung auf die Rückrunde (2. Wettkampfperiode) begrenzt wurde. Nach Rückrundenende folgte die eigentliche, mehrwöchige Übergangsperiode, die sogenannte Sommerpause.

Mit der Einführung der verlängerten Winterpause haben sich die Planungsperioden und damit auch die Inhalte geändert. Dies trifft in erster Linie den Zeitraum und die Gestaltung der Übergangsperiode im Winter und die anschließende Vorbereitung auf den noch zu absolvierenden Teil der Rückrunde.

Konkret stellen sich für jeden Trainer somit die Fragen:

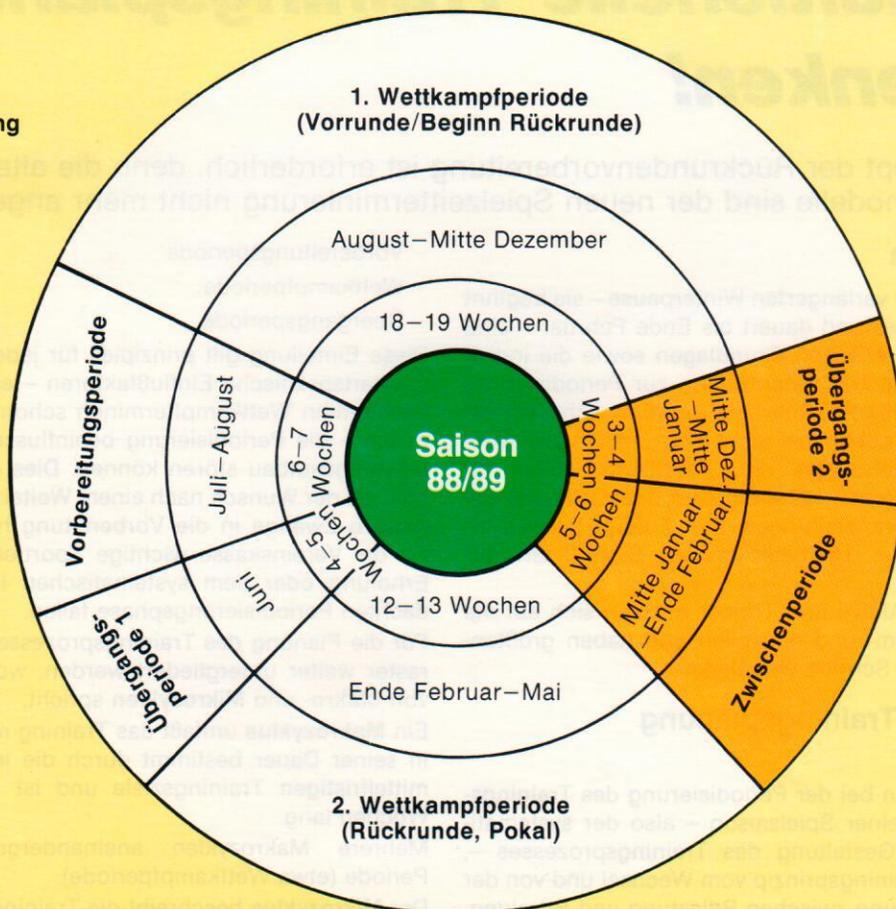
Was hat sich gegenüber der traditionellen Trainingsplanung geändert und welche Konsequenzen ergeben sich hieraus?

- 1 Die erste Wettkampfperiode ist nun länger. Nach Ende der Vorrunde wird übergangslos die Rückrunde begonnen; eine Pause zwischendurch gibt es nicht mehr.
- 2 Von Mitte Dezember bis Mitte Januar ist eine zweite Übergangsperiode entstanden, die wie bei der Sommerpause der Regeneration – also der passiven und aktiven Erholung (alternative Sportarten) – dient.
- 3 Für die Vorbereitung auf die zweite (etwas kürzere) Wettkampfperiode ist nun ein Zeitraum von 5 bis 6 Wochen – hier (etwas unzutreffend) Zwischenperiode genannt – vorhanden, der eine vergleichbare Zielsetzung wie die Saisonvorbereitung aufweist.

Diese Phase hat jedoch in besonderem Maße die jahreszeitlich bedingten winterlichen Witterungsverhältnisse bei der Planung und Durchführung der Trainingseinheiten zu berücksichtigen.

Für den Verbandsligisten FV Kehl wurden hinsichtlich der Trainingsplanung folgende trainingspraktische Konsequenzen eingeleitet:

Abb. 1: Modell der verschiedenen Saisonabschnitte nach der neuen Spielzeiterminierung



- Die relativ lang dauernde erste Wettkampfperiode (18 bis 19 Wochen) wird mit einer **4wöchigen Übergangsperiode** abgeschlossen.

Nach einer Woche der passiven Erholung (die Spieler sollen sich in aller Ruhe auf Weihnachten einstimmen können), folgen 3 Wochen aktiver Erholung mit alternativen Sportarten (z. B. Hallentennis, Squash, Schwimmen, Saunieren, lockere Lauftruffs usw.), wobei im Gegensatz zur Übergangsperiode im Sommer (Haupturlaubszeit) in diesem Zeitraum die Mehrzahl der Spieler anwesend ist.

Die in dieser Jahreszeit üblichen (und von den Spielern geliebten) Hallenfußballturniere werden möglichst vermieden, da die physische Vorbereitung (abgesehen von anderen Nachteilen) einfach nicht gegeben ist.

Diese Erholungsphase kommt der Forderung der Trainingslehre nach ganzjährigen sportlichen Aktivitäten in vollem Umfang nach und ermöglicht es, die sportliche Leistungsfähigkeit auf einem bestimmten Niveau zu stabilisieren und gleichzeitig die Leistungsbereitschaft für die anschließende Zwischenperiode zu fördern, die der Vorbereitung auf den restlichen Teil der Rückrunde dient.

- Bei der Planung und Gestaltung der Mikrozyklen der Zwischensaison, die von Mitte Januar bis Ende Februar dauert, wird ein 4maliges wöchentliches Training (jeweils montags, dienstags, mittwochs und donnerstags) zugrunde gelegt.

An den Samstagen werden, soweit es die Spielfeld- und Wetterverhältnisse zulassen, Trainingsspiele gegen in der Regel unterklassige (1 Spiel gegen ein gleich- oder höherklassiges Team als „Standortbestimmung“) Mannschaften eingeplant. Die gesamte Trainingsarbeit (außer der Dienstag) spielt sich auf dem Trainingsgelände unter Flutlicht ab, da die Lichtverhältnisse und die winterliche Bodenbeschaffenheit nur bedingt extensive Wald- und Geländeläufe zulassen.

- Der Dienstag ist während der ganzen 6wöchigen Zwischensaison einem **Kraft- und Beweglichkeitstraining in der Halle** vorbehalten (diese Trainingseinheit ist im nachfolgenden Trainingsprogramm ausführlich beschrieben). Mit den in nahezu allen Sporthallen vorhandenen, konventionellen Geräten (Langbank, Hanteln, Sprungkästen, Medizinball usw.) ist die Realisierung eines systematischen und effektiven Kraft- und Beweglichkeitstrainings auch ohne Krafraum möglich.

Trainingsprogramm für die Zwischenperiode

Das in der Zwischenperiode angestrebte Belastungsprofil gleicht in etwa dem der Saisonvorbereitung.

Allerdings werden bei der Durchführung des Trainingsprogrammes hohe Anforderungen an die Flexibilität und Kreativität des Trainers gestellt, da die winterlichen Platz- und Wetterverhältnisse mitunter alle Planungen über den Haufen werfen können. Beginnt beispielsweise der Boden während des Trainings zu frieren (und vielfach passiert dies erst in den frühen Abendstunden), müssen selbstverständlich Sprungübungen vermieden werden (Gefährdung der Gelenke und Bänder), bei vereistem Gelände verbieten sich Übungen zur Zweikampfschulung fast von selbst, und ein balltechnisches Training im Tiefschnee bringt natürlich auch nicht die gewünschten Effekte.

Hier besteht natürlich ein grundsätzlicher Unterschied zur Vorbereitungsperiode im Sommer, die normalerweise entsprechende sommerliche Temperaturen, gute Rasenqualitäten, Ausweichmöglichkeiten für Wald- und Wiesenläufe (Grundlagenausdauer) sowie ein langes Tageslicht als positive Trainingsverhältnisse vorweisen kann. Da Trainingsgelände

mit Rasenheizung wohl noch lange Wunschdenken bleiben werden, muß eben der Einfallsreichtum die plötzlichen Lücken schließen, die Schnee und Eis bei der Trainingsdurchführung verursachen.

Auch die Verlegung des gesamten Trainingsbetriebes in die Halle ist keine umfassende Lösung, da die Punktspiele auch in dieser Jahreszeit auf dem Feld ausgetragen werden, so daß vor allem der Anpassung des technisch-taktischen Spielverhaltens an die winterlichen Bodenverhältnisse eine große Bedeutung im Trainingsprozeß zukommt. Aus dem gleichen Grund, aber natürlich auch aufgrund des hohen Zeit- und Kostenaufwandes, scheidet bei den Amateuren eine Verlegung des Trainings in südliche Gefilde weitgehend aus.

Trainingsziele und -schwerpunkte in der Zwischenperiode

Trainingsziele und -schwerpunkte der Zwischenperiode sind neben der Erarbeitung der konditionellen Grundlagen:

- Spielanpassung an die winterlichen Bodenverhältnisse (weiträumiges Spiel, Ballkontrolle, Abspiel, Dribbling, Tackling)
- Forechecking und Pressing, da Zeitdruck und Raummangel gerade auch bei winterlichen Bodenverhältnissen Ballverluste des Gegners provozieren können
- Torschuß-Training, vor allem Schüsse aus der zweiten Reihe
- Standardsituationen, da mangelnde Stand- und Trittfestigkeit der gegnerischen Abwehr Vorteile für die Angreifer bringen kann.

Kennen Sie ihn schon?

- **48 SEITEN STARK!**
- **DIN-A4-Format**
- **Viele Neuheiten - Video, Audio, Buch**

JETZT ANFORDERN!

Für nur 3,- DM Schutzgebühr.

Ihr Spezialist für Fachbücher und Trainingsvideos:

**BFP · Sportbuchversand
Postfach 1144
D-2950 Leer**

Kopieren oder ausschneiden und einsenden
An BFP - Postfach 1144 - D-2950 Leer
○ Bitte schicken Sie mir ihren neuen BFP-Katalog. Die Schutzgebühr (3,- DM) habe ich beigelegt (im Briefmarken möglich).

Name: _____
Str./Nr. _____
PLZ/Ort: _____

B4 Trainingsplanung

Trainingsprogramm der Zwischenperiode				
Datum	Trainingseinheit	Trainingsziel/-schwerpunkt	Ort	Dauer/min
Mo., 16. 1. 1989	1	Eröffnung, Ballgewöhnung	Platz	95
Di., 17. 1. 1989	2	Kraft- und Beweglichkeitszirkel	Halle	110
Mi., 18. 1. 1989	3	Wiederherstellung der Grundlagenausdauer durch Fußball-Parcours	Platz	90
Do., 19. 1. 1989	4	Schulung des weiträumigen Spiels (anschließend Sauna-Besuch)	Platz	95
Sa., 21. 1. 1989	Spiel	1. gegen 2. Mannschaft	Platz	3 × 35
Mo., 23. 1. 1989	5	Wiederherstellung der Grundlagenausdauer	Platz	90
Di., 24. 1. 1989	6	Kraft- und Beweglichkeitszirkel	Halle	110
Mi., 25. 1. 1989	7	Zweikampfverhalten	Platz	90
Do., 26. 1. 1989	8	Kombinationsformen zur Verbesserung des Torabschlusses (anschließend Sauna-Besuch)	Platz	90
Sa., 28. 1. 1989	Spiel	gegen Bezirksligist	Platz	
Mo., 30. 1. 1989	9	Wiederherstellung der Grundlagenausdauer	Platz	90
Di., 31. 1. 1989	10	Kraft- und Beweglichkeitszirkel	Halle	110
Mi., 1. 2. 1989	11	Verbesserung der Schnelligkeit (anschließend Sauna-Besuch)	Platz	90
Do., 2. 2. 1989	12	Schulung des Überzahl-/Unterzahlspiels Standardsituationen (anschließend Theorie: Pressing)	Platz	90
Sa., 4. 2. 1989	Spiel	gegen Landesligist	Platz	
Mo., 6. 2. 1989	13	Intervalltraining zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer	Platz	90
Di., 7. 2. 1989	14	Kraft- und Beweglichkeitszirkel	Halle	110
Mi., 8. 2. 1989	15	Spielformen zur Verbesserung der Raumdeckung und des Pressing (anschließend Sauna-Besuch)	Platz	90
Do., 9. 2. 1989	16	Verbesserung der Schnelligkeit (anschl. Theorie: Spielsystem und Aufgabenverteilung)	Platz	90
Sa., 11. 2. 1989	Spiel	gegen Oberligist	Platz	
Mo., 13. 2. 1989	17	Schulung der Ausdauer	Platz	90
Di., 14. 2. 1989	18	Kraft- und Beweglichkeitszirkel	Halle	110
Mi., 15. 2. 1989	19	Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer (anschließend Sauna-Besuch)	Platz	90
Do., 16. 2. 1989	20	Kombinationsformen zur Verbesserung des Torabschlusses (anschließend Theorie: Standardsituationen)	Platz	90
Sa., 18. 2. 1989	Spiel	gegen Landesligist	Platz	
Mo., 20. 2. 1989	21	Schulung des Zweikampfverhaltens, Standardsituationen	Platz	90
Di., 21. 2. 1989	22	Kraft- und Beweglichkeitszirkel	Halle	110
Mi., 22. 2. 1989	23	Intervalltraining zur Verbesserung der Schnelligkeit (anschließend Sauna-Besuch)	Platz	90
Do., 23. 2. 1989	24	Kombinationsformen zur Verbesserung des Zusammenspiels, Standardsituationen	Platz	90
Sa., 25. 2. 1989	Spiel	Fortsetzung der Punkterunde (Rückrunde)	Platz	

1. Trainingseinheit

Ort: Platz
Dauer: 95 Minuten
Trainingsziel/-schwerpunkt: Ballgewöhnung

Aufwärmen (25 Minuten)

Lockerer Einlaufen ohne Ball über das ganze Spielfeld mit gymnastischen Übungen (Stretching) dazwischen.

Hauptteil (40 Minuten)

Kombination von balltechnischen Übungen mit Laufformen

Die Spieler haben je 1 Ball und bewegen sich bei unterschiedlichsten Aufgaben in und zwischen den 4 Spielfeldecken A bis D (Abb. 2).

Durchgang 1:

- Feld A: Ballführen auf engem Raum (30 Sekunden)
- Auf Pfiff: Tempodribbling in Feld B
- Feld B: Ballführen auf engem Raum (30 Sekunden)
- Auf Pfiff: Tempodribbling in Feld C
- Feld C: Bälle ablegen, vorwärts- und rückwärtslaufen und dabei Bällen und Mitspielern ausweichen (1 Minute)
- Auf Pfiff: Tempodribbling in Feld D
- Feld D: Seitwärtslauf ohne Ball und dabei Bällen und Mitspielern ausweichen
- Auf Pfiff: Tempodribbling in Feld A.

Anschließend 5 Minuten „Schattenlaufen“ paarweise über das ganze Spielfeld.

Durchgang 2:

- Feld A: Ball jonglieren (1 Minute)
- Tempodribbling in Feld B
- Feld B: Ball unter der Sohle vorwärts- und rückwärtsführen sowie mit rechts und links dribbeln (30 Sekunden)
- Tempodribbling in Feld C
- Feld C: Ball jonglieren (1 Minute)
- Tempodribbling in Feld D
- Feld D: Verschiedene Finten am Ball
- Tempodribbling in Feld A.

Anschließend 5 Minuten Dauerlauf paarweise mit wechselnder Führungsarbeit.

Durchgang 3:

- Feld A: Dribbling mit Täuschungen (1 Minute)
- Mit Balljonglieren in Feld B wechseln
- Feld B: Ball hin und wieder hochspielen und mit der Innen- und Außenseite am Boden kontrollieren
- Mit Balljonglieren in Feld C wechseln
- Feld C: Ball hin und wieder hochspielen und mit Kopf oder Oberschenkel verarbeiten
- Mit Balljonglieren in Feld D wechseln
- Feld D: Ball hin und wieder hochspielen, vorlegen und nachspuren, dabei Mitspielern ausweichen (1 Minute)
- Mit Balljonglieren in Feld A wechseln.

Durchgang 4:

2 Spieler mit einem Ball.

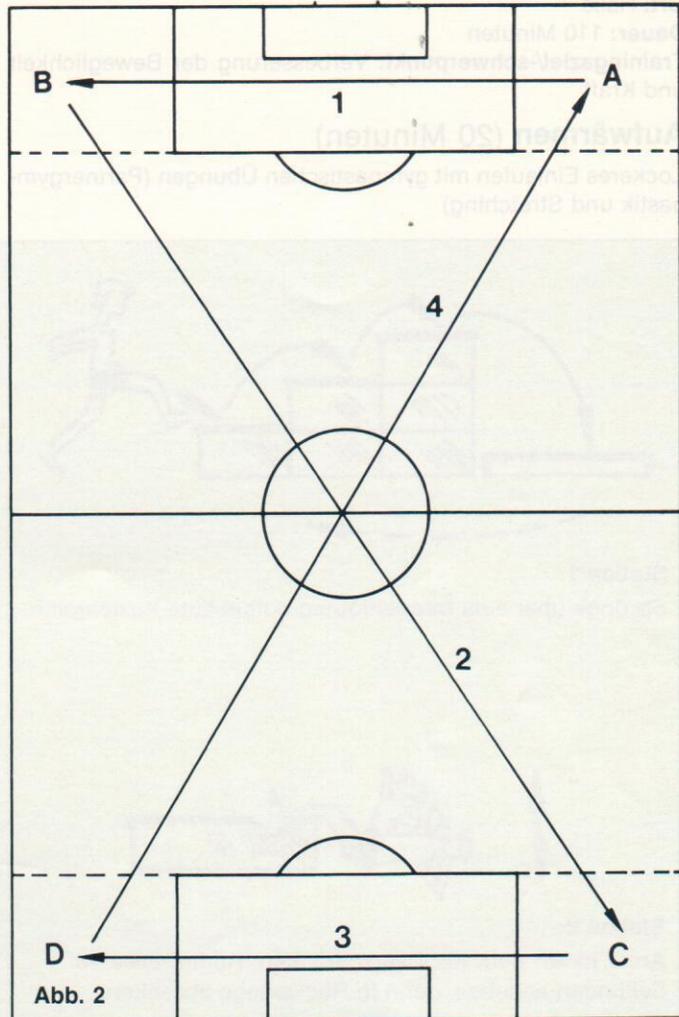


Abb. 2

- Feld A: Spieler A bedient laufend B, der in den Lauf von A abtropfen läßt (Wechsel nach 1 Minute)
- Wechsel der Spielerpaare in Feld B mit Direktpassen
- Feld B: Spieler A bedient B laufend mit Handzuwurf, der mit Kopf zurückspielt (Wechsel nach 1 Minute)
- Wechsel der Spielerpaare in Feld C mit Direktpassen
- Feld C: Spieler A bedient B laufend mit Handzuwurf, der mit Fuß zurückspielt (Wechsel nach 1 Minute)
- Wechsel der Spielerpaare in Feld D mit Direktpassen
- Feld D: Spiel 1 gegen 1 mit teilaktivem Gegenspieler. Viele Täuschungen des ballbesitzenden Spielers. Wechsel nach 1 Minute.

Anschließend 3 Minuten Gehen mit Dehnübungen.

Hinweis

Die Torwarte absolvieren während dieser balltechnischen Einzelübungen ein Spezialtraining:

- Gymnastik mit Ball
- Erhechten ruhender Bälle (Banks-Übung)
- Bälle durch die gegrätschten Beine erhechten

Abschlußspiel (30 Minuten)

Spiel über den ganzen Platz ohne Auflagen.

2. Trainingseinheit

Ort: Halle

Dauer: 110 Minuten

Trainingsziel/-schwerpunkt: Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft

Aufwärmen (20 Minuten)

Lockerer Einlaufen mit gymnastischen Übungen (Partnergymnastik und Stretching)

Hauptteil (70 Minuten)

Stationstraining in der 2er-Gruppe

Die beiden Spieler üben im Wechsel jeweils 2 Minuten an einer Station.

Nach einer Station erfolgt eine Pause von 1 Minute. Es werden 2 Durchgänge absolviert (Abb. 4).

Station 1:
Sprünge über eine treppenförmig aufgebaute Kastenreihe.

Station 2:
Arme hinter dem Kopf verschränken, Rumpf etwa 10 Sekunden anheben, dann in Rückenlage absenken.

Station 3:
Kniebeugen mit Reckstange auf den Schultern.

Station 4:
Seilspringen (1- und 2beinig)

Station 5:
Medizinball-Zuwurf aus der Sitzlage. Das Zuspiel durch Zurückfedern des Oberkörpers abfangen.

Station 6:
Kasten besteigen (mit Hantelgewicht)

Station 7:
Langbank beidbeinig wegdrücken und absenken.

Station 8:
Deuserband aus Bauchlage über Fersen anspannen und Zug etwa 5 Sekunden halten, dann entspannen. Im Wechsel Spannung – Entspannung so weiter. Anschließend 3 Minuten Lockerungsgymnastik.

Abb. 3: Stationstraining in der Halle

4. Trainingseinheit

Ort: Platz
Dauer: 95 Minuten
Trainingsziel/-schwerpunkt: Schulung des weiträumigen Spiels

Aufwärmen (25 Minuten)

Lockerer Einlaufen ohne Ball über das ganze Spielfeld mit Partnerübungen und Stretching.

Hauptteil (55 Minuten)

Übungsformen zum weiträumigen Zusammenspiel

Übung 1 (Abb. 4):

Mehrere 4er-Gruppen (möglichst in beiden Hälften üben) stellen sich jeweils hintereinander an den beiden Seitenlinien, auf Höhe des Strafraums auf. Die ersten Spieler beider Gruppen dribbeln gleichzeitig in Richtung Mittellinie und spielen jeweils mit einem langen Diagonalpaß den nächsten Spieler der anderen Gruppe an. Anschließend laufen sie in mittlerem Lauftempo an das Ende der anderen Gruppe.

Übung 2:

Die Spieler einer 4er-Gruppe stellen sich als Anspielstationen im weiten Viereck in die Spielfeldecken einer Hälfte.

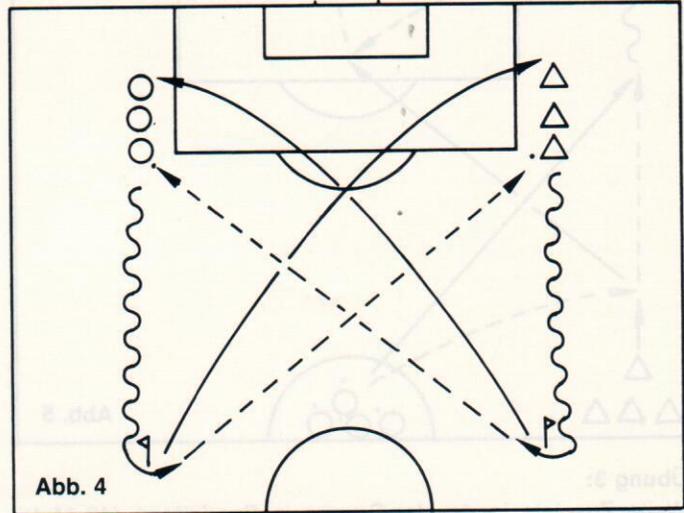


Abb. 4

Die Spieler mit Ball beginnen gleichzeitig mit einem weiten Paß auf den Zusprieler in der nächsten Spielfeldecke. Die Anspielstationen lassen das Zuspiel in den Lauf des jeweiligen Spielers abtropfen: Zum Ball spurten und nach der Ballkontrolle zum nächsten Anspieler passen. Nach einiger Zeit Wechsel der Anspieler.

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

Ich abonniere **fußballtraining**

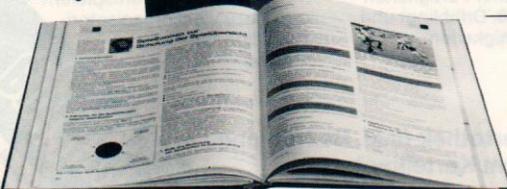
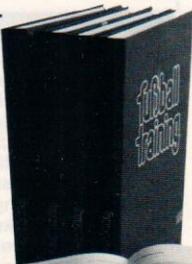
Gleich mitbestellen

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1981-1992 in 4er-Sets.

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 1989 (12 Hefte) im Inland DM 56,40 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 61,20, 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)



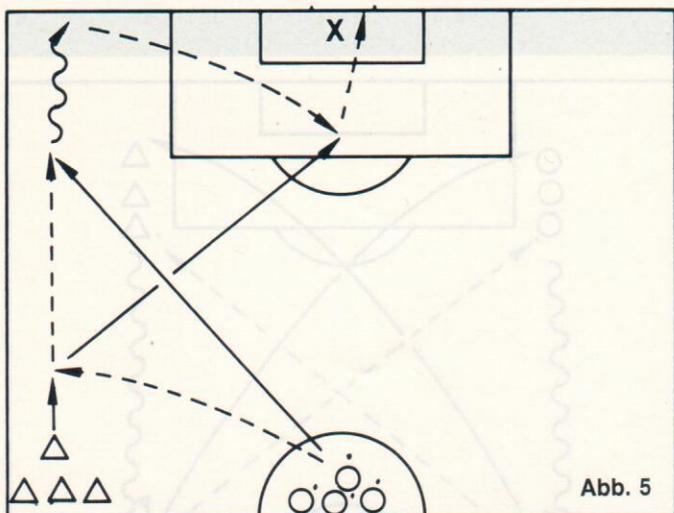


Abb. 5

Übung 3:

Weite Zuspiele in der 4er-Gruppe in Pendelform (40 Meter Abstand).

Torschuß-Training

Übung 1 (Abb. 5):

Spieler A schlägt von der Grundlinie einen weiten Flugball auf den an der Mittellinie stehenden B und bietet sich anschließend zum Doppelpaß an. B schließt nach dem Doppelpaß mit einem Torschuß ab.

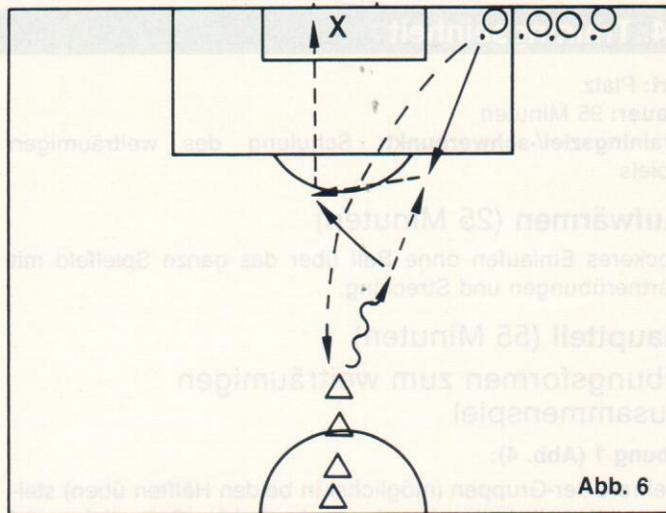


Abb. 6

Übung 2 (Abb. 6):

Aus dem Mittelkreis heraus schlägt A einen weiten Flugball in den Lauf des sich an der Spielfeldseite anbietenden B und bietet sich anschließend steil an. B rochiert nach dem Steilpaß nach innen und verwertet die von A hereingegebene Flanke.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel über das ganze Spielfeld mit dem Schwerpunkt „Weit-räumiges Spiel“.

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp
Fußball-Kartothek 3
Ausdauertraining



philippa

Neu:

Ausdauer – über keinen anderen Konditionsfaktor hat die Trainingstheorie in neuester Zeit so kontrovers diskutiert. Ausdauer – kein anderer Trainingsinhalt bereitet dem Trainer so viel Kopfzerbrechen, denn mit Ausdauertraining verbinden Spieler immer schon Begriffe wie „Quälerei“, „Schinderei“ und „Monotonie“.

Aber:

- Müssen notwendigerweise monotone Rundenläufe, die automatisch Motivationsprobleme bei den Spielern hervorrufen, auf dem Trainingsprogramm stehen?

- Wenn nicht, wie verpacke ich durch attraktive Trainingsformen ein systematisches Ausdauertraining so, daß die Spieler „lächelnd zu Boden sinken“?

Hierzu bietet die Fußball-Kartothek 3 „Ausdauertraining“ auf 87 Karten ausreichend Trainingsvorschläge, die auch bei nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

Die Systematik der Kartothek beweist, daß auch bei der Ausdauerschulung der **Ball im Mittelpunkt** stehen kann:

1. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen
2. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden
3. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

Erich Rutenmüller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 1
Hallentraining



philippa

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):
DM 28,- (zzgl. Versandkosten)

Erich Rutenmüller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 2
Torwarttraining



philippa

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu viele organisatorische Tipps zum Torwarttraining.

philippa
Bestellschein
auf Seite 91

Erich Rutenmüller

Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie

(1. Teil)

Vorbemerkungen

In der Oberliga Nordrhein wurden, sofern keine Spielausfälle vorlagen, bis zum letzten Spieltag (18. 12. 1988) vor der Weihnachtspause bereits 4 Spiele der Rückrunde ausgetragen. Der erste Spieltag im Jahr 1989 ist auf den 12. Februar festgelegt, allerdings ist diesem Termin noch ein Nachholspieltag (4. Februar 1989) – an dem viele Vereine bereits spielen müssen – vorgeschaltet. Ausgehend von einem Trainingsbeginn am 9. Januar sind somit 4 Wochen vorhanden, um sich auf das Nachholspiel vorzubereiten und sich wieder in den Wettkampfrhythmus einzufinden. Bei 4maligem Training pro Woche sind also 16 Trainingseinheiten zu absolvieren, die im folgenden exemplarisch aufgeführt werden und den Trainerkollegen im Sinne einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit Anregungen und Denkanstöße geben möchten.

Es wird davon ausgegangen, daß die Spieler sich in der

trainingsfreien Zeit des Jahreswechsels (von „Winterpause“ kann hier eigentlich kaum die Rede sein) **aktiv** erholt haben und bereit waren, in individueller und eigenverantwortlicher Tätigkeit durch ein entsprechendes Ausdauertraining die Grundlagen für die kommenden Aufgaben mitzuerarbeiten. Das gilt auch für die trainingsfreien Tage innerhalb der 4wöchigen Vorbereitung auf die restlichen Rückrundenspiele. Es werden mindestens 2 Freundschaftsspiele eingeplant; zudem sind eventuelle Hallenturniere zu berücksichtigen, die jedoch nicht zu sehr in den allgemeinen Trainingsplan eingreifen sollten. Die jeweiligen Zeitangaben bei den Trainingseinheiten bedeuten lediglich Leitzahlen, die keineswegs als verbindlich aufgefaßt werden dürfen. Auf das Torhütertraining wird nicht gesondert eingegangen. Der Trainer hat zu entscheiden, inwieweit die Torhüter sich an den Trainingsformen aller Spieler beteiligen bzw. sich auch einmal selbst beschäftigen oder vom Co-Trainer betreut werden.

1. Woche der Rückrundenvorbereitung

Trainingseinheit 1

Aufwärmen

Laufarbeit und Gymnastik

Intensives gemeinsames Aufwärmen unter der Leitung des Trainers mit ausgeprägter Dehnarbeit und verschiedenen laufverbessernden Übungen (Hopslerlauf, Fersenlauf, Sprunglauf und andere Laufformen).

(30 Minuten)

Aufwärmspiel

5 gegen 2 (6 gegen 2) im abgesteckten Feld als Aufwärmspiel. (10 Minuten)

Hauptteil

Spiel

Spiel über den ganzen Platz mit 2 Mannschaften („freies“ Spiel). (20 Minuten)

Ausdauerlauf

Ausdauerlauf (auf dem Platz oder im Wald), das Tempo sollte jeder Spieler so bestimmen, daß er nicht in Atemnot gerät.

(25 Minuten)

Lockerungsgymnastik (5 Minuten)

Trainingseinheit 2

Aufwärmen

Warmlaufen und Konditionsgymnastik mit dem Schwerpunkt

Dehnen der Beinmuskulatur (vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, Oberschenkelinnenseite, Wadenmuskulatur). (20 Minuten)

Hauptteil

Ausdauerläufe

3mal 10 Minuten Ausdauerlauf mit jeweils 5 Minuten Pause (Lockerungs-, leichte Kräftigungs- und kurze Schnelligkeitsübungen in Form von Antritten und Steigerungsläufen).

Gesamtdauer: 45 Minuten

Abschlußspiel

Spiel über den ganzen Platz („alt“ gegen „jung“).

(30 Minuten)

Trainingseinheit 3

Aufwärmen

Übungen in der 2er-Gruppe

- Ohne Ball Partnerübungen zum Dehnen und Kräftigen: Partner ziehen, Partner schieben.
- Mit Ball: kurze und weite Pässe spielen; Paß im Spurt fordern; 1 gegen 1 über Linien. (30 Minuten)

Hauptteil

Organisationsform

In jeder Spielfeldhälfte 8 Spieler im Wechsel.

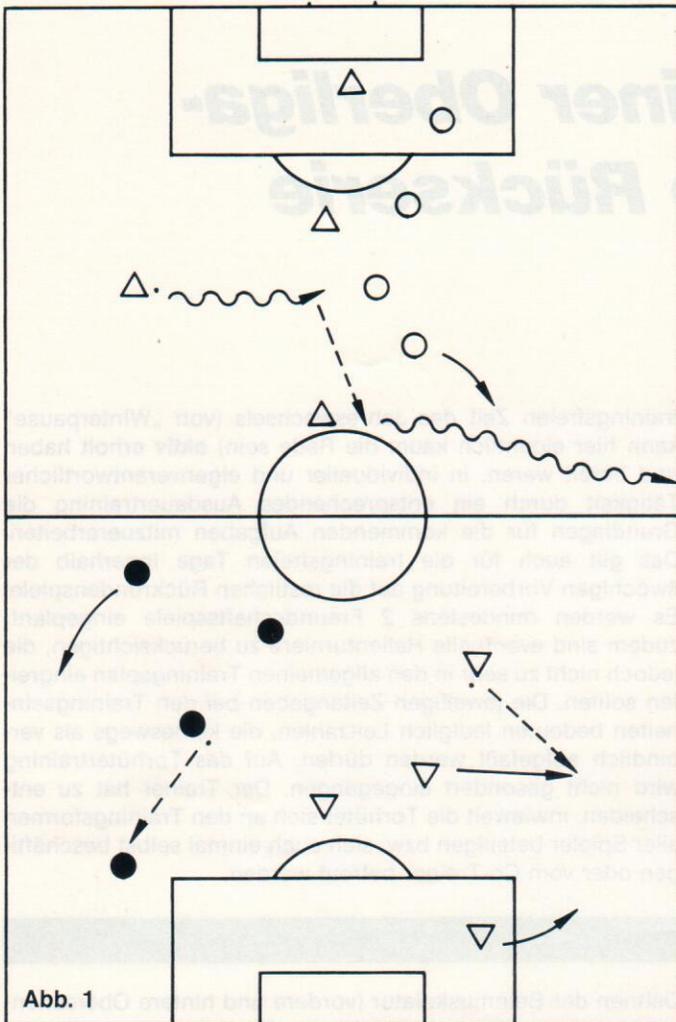


Abb. 1

Durchgang 1:

4 gegen 4 in einer Hälfte (ballhaltendes Spiel); die Spieler in der anderen Hälfte traben bei freien Laufwegen. Wechsel nach etwa 7 Minuten.

Durchgang 2 (Abb. 1):

4 gegen 4 über Linien, der Ball muß über die gegnerische Grundlinie gedribbelt werden; die Spieler in der anderen Hälfte spielen in lockerem Tempo Pässe untereinander (jeweils 7 Minuten).

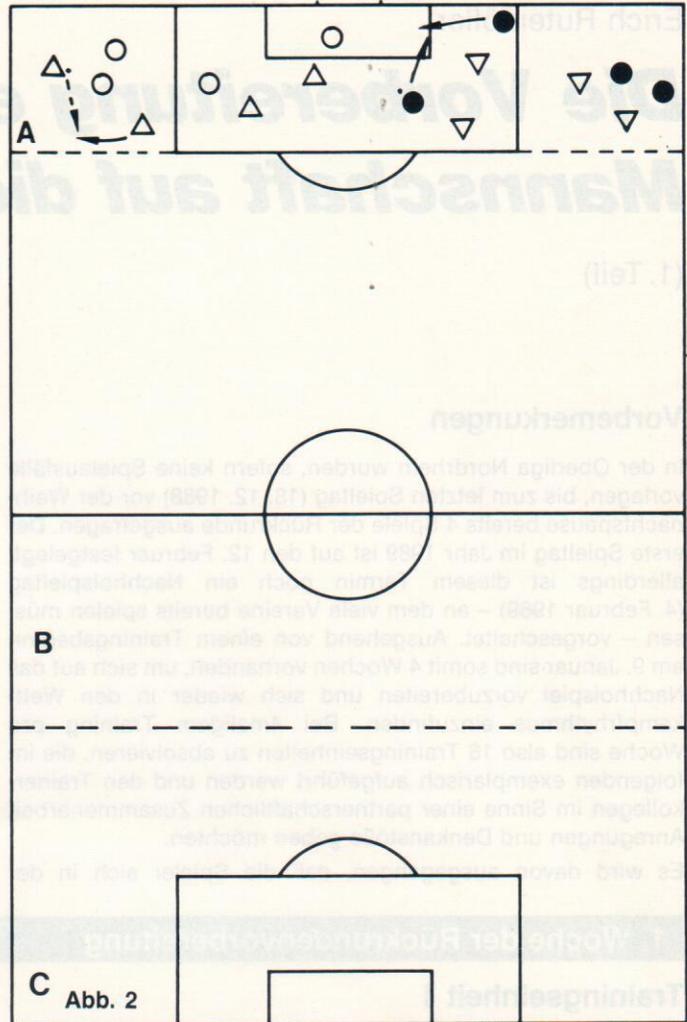


Abb. 2

Durchgang 3:

4 gegen 4 auf jeweils 2 kleine Tore; die Spieler in der anderen Hälfte betreiben Lockerungsgymnastik, verbunden mit Trabpausen. Wechsel wiederum nach etwa 7 Minuten.

Abschlußspiel

Spiel über das ganze Spielfeld

„Revanche“ für das Spiel vom Vortag mit „alt“ gegen „jung“.

Trainingseinheit 4

Aufwärmen

Individuelles Aufwärmen

Die Spieler haben 20 Minuten, sich wie vor dem Wettkampf mit Warmlaufen, Gymnastik, Antrittsübungen und schließlich leichter Ballarbeit auf den Hauptteil vorzubereiten.

Hauptteil

Organisationsform

Das Spielfeld wird in 3 Felder A, B und C geteilt. Es werden vier 4er-Teams gebildet.

Spielformen

Spielform 1:

Jeweils 4 Minuten 4 gegen 4 (ballhaltendes Spiel) im Feld A, dann im Feld B und schließlich im Feld C (Abb. 2).

Fußball-Trainingslager

Reservationen und Informationen:

Christian Pécaut
(Ex-Handball-Nationalspieler)

S-T-R
Sport Training Reisen
Seidenweg 62
CH-3012 Bern
Telefon 00 41 31 / 24 59 13

ITALIEN
Adria/Südtirol
UNGARN
Plattensee
SCHWEIZ
Höhentraining

Von Sportler zu Sportler bieten wir Ihnen überall optimale Trainingsbedingungen, Freundschaftsspiele Ihrer Spielstärke entsprechend sowie deutschsprechende örtliche Betreuer! Günstige Preise!

Die vier 4er-Teams spielen gleichzeitig.

Aktive Pause

Trabpause mit Gymnastik (5 Minuten)

Spielform 2:

8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte über Linien (Außenlinien), dann über den ganzen Platz auf die beiden Normaltore, anschließend wiederum 8 gegen 8 in der anderen Spielhälfte über die Außenlinien. (3mal 5 Minuten)

Abschlußspiel

Die Spieler absolvieren zunächst einen 2000-Meter-Lauf.

Die ersten 8 Spieler bilden danach eine Mannschaft und bestreiten das Abschlußspiel gegen die letzten 8 Spieler dieses Laufes. Trotz dieser Zusatzbestimmung laufen alle nur in lockerem Tempo.

(30 Minuten)

Danach 5 Minuten Austraben.

2. Woche der Rückrundenvorbereitung

Trainingseinheit 5

Aufwärmen

Aufwärmen in der 4er-Gruppe

Bildung von 4er-Gruppen, pro Gruppe ist ein Spieler für das Aufwärmen verantwortlich. (20 Minuten)

Hauptteil

Stationenarbeit

Jede Station hat einen bestimmten Schwerpunkt zum Inhalt. Ein Wechsel erfolgt alle 8 Minuten. Die 4 Spieler der Aufwärmgruppe üben jeweils an einer Station.

Station 1:

Sprungkraftformen (mit Trabpausen): Einbeinsprünge, Wechselsprünge, Schlußsprünge, Hockstrecksprünge, Sprungkombinationen.

Station 2:

3 gegen 1 im abgesteckten Feld (direktes Spiel).

Station 3:

Ausdauerlauf (mit Tempowechseln und Sprinteinlagen).

Station 4:

2 gegen 2 auf 2 Tore (mit Torhütern), Spielfeldgröße doppelter Strafraum.

Abschlußspiel

Spiel über den ganzen Platz.

Dieselben Mannschaften des vorhergehenden Trainings.

Trainingseinheit 6

Aufwärmen

Gemeinsames Dehnprogramm

1 Spieler macht eine Dehnübung vor, die anderen Spieler machen sie nach.

(20 Minuten)

Aufwärmspiel

Hand-Dropkick-Spiel mit zwei Mannschaften auf 2 Tore. Das Zuspiel erfolgt per Dropkickschüssen aus der Hand, auch Tore dürfen nur per Dropkick oder per Kopfball (nach Dropkick-Zuspiel) erzielt werden.

(10 Minuten)

Hauptteil

Torschußspiel

4 gegen 3 (5 gegen 3) auf ein Tor mit Torwart.

Die Stürmer haben 8 Minuten Zeit, möglichst viele Tore zu erzielen; sie bekommen bei Ballverlust immer wieder den Ball zurück und beginnen jeden Angriff mit dem Spieler, der sich am weitesten vom Tor entfernt befindet.

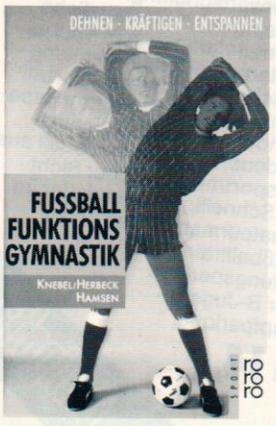
Es wird vor beiden Toren gespielt.

Nach 8 Minuten Aufgabenwechsel, 3 Durchgänge.

Abschlußspiel

9 gegen 7 auf zwei Tore über den ganzen Platz, die Unterzahlmannschaft geht mit der Vorgabe eines 2:0-Vorsprungs in das Spiel, die Überzahlmannschaft hat 15 Minuten Zeit, den Rückstand aufzuholen und evtl. noch zu gewinnen. (Ein zweiter Durchgang folgt mit veränderten Mannschaften.)

Neu in unserem Verlagsprogramm



Fußball Funktionsgymnastik
Die Autoren Karl-Peter Knebel, Bernd Herbeck und Gerhard Hamsen zeigen, wie durch funktionelle Gymnastik die Leistungsfähigkeit verbessert werden kann. Eine umfangreiche Übungssammlung gibt vielfältige Anregungen für die Trainingspraxis.
192 Seiten mit vielen Fotos und Abbildungen
DM 14,80

Fußballtraining mit Kindern
Übungen und Spiele für die technische, taktische und konditionelle Ausbildung 6- bis 14jähriger Fußballer von dem erfahrenen ungarischen Trainer Endre Benedek.
274 Seiten mit zahlreichen Abbildungen
DM 24,80

Konditionsgymnastik für das Fußballtraining
Auf 158 Seiten bietet Gerhard Frank 40 Gymnastikprogramme mit 294 Einzel- und Partnerübungen (Fotos), die der Trainer für seine tägliche Arbeit nutzen kann.
DM 27,50



Der lachende Fußballer
Ein frech-satirisches Buch von Heinz Beck für alle, die den Fußballsport lieben, aber nicht zu ernst nehmen.
108 Seiten mit 55 witzigen Zeichnungen von Franz Ewert.
DM 16,80



Bestellschein
Seite 9

Trainingseinheit 7

Aufwärmen

Aufwärmen in 2er-Gruppen

Jede Gruppe hat 1 Ball.

Übung 1:

Pässe spielen (freies Kombinieren, jeder Spieler ist ständig in Bewegung).

Übung 2:

Spieler A jongliert den Ball, Spieler B absolviert Dehnübungen (Wechsel nach Ansage durch den Trainer).

Übung 3:

Spieler A absolviert eine Gymnastik mit Ball, Spieler B führt verschiedene Laufformen durch (Wechsel).

Übung 4:

A spielt den Ball hinter seinem Rücken mit der Hacke hoch und aus der Luft zu seinem Partner (Wechsel).

Übung 5:

Direktes Paßspiel über kurze Distanz und anschließend weite Zuspiele mit 2 Kontakten (Gesamtdauer: 25 Minuten).

Hauptteil

Schnelligkeitstraining

Sprintübungen in 2er-Gruppen (2 Serien à 8 Sprints über 20 bis 30 Meter):

- Aus verschiedenen Lagen
- Aus dem Rückwärtslauf
- Aus dem korrekten Rempeln Schulter an Schulter
- Sprint als Reaktion auf den Antritt des „Partners“

Gesamtdauer: 20 bis 30 Minuten

Spiel 3 gegen 4

In jeder Spielfeldhälfte: 3 Stürmer spielen auf ein kleines Tor an der Mittellinie gegen 4 Abwehrspieler, die auf das Normaltor kontern (Wechsel der Mannschaften) – 20 Minuten.

Abschlußspiel

Spiel mit 2 Mannschaften auf 2 Tore, wobei jede Mannschaft in der eigenen Hälfte mit 2 Kontakten, in der gegnerischen mit beliebig vielen Kontakten spielen soll (kann).

Spielzeit: 25 Minuten

Trainingseinheit 8

Aufwärmen

Aufwärmen in der Gruppe

Gemeinsames Aufwärmen mit Laufformen, Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen und Sprintformen. (30 Minuten)

Hauptteil

Spielformen und Ausdauerläufe im Wechsel

Spielform

Es werden vier 4er-Mannschaften gebildet. Jeweils 2 dieser Teams spielen in einer Spielfeldhälfte gegeneinander.

Spielfeld A: 4 gegen 4 auf 2 Tore (mit Torwarten) in einer Spielfeldhälfte.

Spielfeld B: 4 gegen 4 auf 2 kleine 3-Meter-Tore, die einige Meter ins Feld gerückt sind; Tore dürfen nur von hinten erzielt werden.

Nach 10 Minuten Wechsel der Aufgaben!

10-Minuten-Ausdauerlauf

Jeweils 1 Spieler der 4er-Gruppe bestimmt die Laufwege.

Spiel über das ganze Spielfeld

Jeweils zwei 4er-Teams bilden eine 8er-Gruppe und spielen auf dem ganzen Spielfeld auf 2 Tore gegeneinander. Freies Spiel.

10-Minuten-Ausdauerlauf

Die Spieler laufen locker in der 8er-Gruppe auf dem ganzen Sportplatzgelände. Jeder Spieler bestimmt für einige Zeit die Laufwege der Gruppe.

Neu
(Mitte Dezember)



Wer, wo, was

im oder für den Sport an entscheidender Position in Politik, Sportselbstverwaltung (DSB, Spitzenverbände, Landesverbände, NOK, internationale Verbände etc.), in Wirtschaft, Lehre und Forschung zu tun hat, ist in diesem einzigartigen, jährlich neu erscheinenden Nachschlagewerk verzeichnet. Das Taschenbuch enthält darüber hinaus viele nützliche Informationen aus verschiedenen Bereichen des Sports (z. B. Sportanlagenbau, Rechts- und Steuerfragen, Betriebssport, Termine, Statistiken, ca. 528 Seiten)

DM 36,-

Philipps
Bestellschein
auf Seite 9



1983

Die wichtigsten Beiträge des ersten „fußballtraining“-Jahrgangs haben wir in diesem Sammelband zusammengefaßt.

Auszug aus dem Inhalt:

Torwartschulung: Werfen und Hechten · Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung · Schnelligkeitsausdauertraining in der Vorbereitungsperiode · Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht · Schnelligkeitsausdauer im

Fußball · Das Training einer Amateurmansschaft in der Vorbereitungsperiode · Das Fußballtraining für Profimannschaften in der Vorbereitungsperiode · Wochentrainingsprogramm für B-Jugendmannschaften in der Wettkampfperiode, 64 S., zahlreiche Fotos und Abbildungen

DM 14,-

Philipps

Jugendtraining

Detlev Brüggemann

Straßenfußball von gestern – heute in der Sporthalle

Fußballtraining in der Halle für die Jüngsten – Im Winter mehr als Ersatz (2. Teil)

Wenn die Diskussion über Sinn und Unsinn des Hallenfußballs auch im Seniorenbereich noch andauert, so haben in unteren Altersstufen „unsere Jüngsten“ schon längst für sich entschieden:

Wer zur Zeit bei einem der zahlreichen Hallenturniere erlebt, wie hier mit Begeisterung, Einsatz, aber auch spielerischer Raffinesse gespielt wird, der erkennt sofort den enormen Beitrag des Hallenfußballs zur Förderung der jüngsten Fußballer. Und was für die Hallenmeisterschaften und Freundschaftsturniere zutrifft, gilt selbstverständlich auch für das Training: Gerade Kinder treffen in der Sporthalle für ihre Trainingsziele und -formen vorteilhafte Verhältnisse an.

Nachdem Detlev Brüggemann bereits ein Hallen-Wochentrainingsprogramm für D-Jugendliche vorgestellt hat, sollen auch die nachfolgenden exemplarischen Trainingseinheiten für **C-Junio- ren** zu einem intensiven und effektiven Gebrauch der Sporthalle für die jüngsten Altersklassen anregen.

Grundsätze für das Hallentraining im Kinder- und Jugendbereich

- Nur ein regelmäßiges und häufigeres Training sichert eine breite Grundlagenausbildung als Fundament einer späteren, optimalen fußballspezifischen Leistungsfähigkeit.
- Die Wochentrainingstage müssen im Wechsel zwischen Belastung (Training) und Erholung (frei) angeordnet werden.
- Die einzelnen Trainingseinheiten müssen mit folgenden Phasen systematisch aufgebaut werden:
 - Aufwärmen: Physische und psychische Vorbereitung der Spieler auf die folgenden Trainingsbelastungen
 - Hauptteil: Phase des eigentlichen Lernens technisch-taktischer und konditioneller Elemente
 - Ausklang: Regeneration der Spieler von den Trainingsbelastungen
- Trainingskonzepte können immer nur ein gedanklicher Leitfaden sein: Trotz aller Vorausplanung ist der Trainer durch im Vorhinein nicht kalkulierbare Umstände durchgehend zur Improvisation aufgefordert.
- Über alle technischen und taktischen Verbesserungen hinaus sollte es immer das grundsätzliche Ziel des Trainings sein, Spielfreude zu fördern. Denn: Spielfreude erweist sich immer noch als das stabilste Fundament für den Aufbau einer erfolgreichen Fußballkarriere.

1. Trainingseinheit

Zielgruppe: C-Junioren (12 bis 14 Jahre)

Zeit: 1. Wochentrainingstag (montags)

Schwerpunkte: Kombinieren („Steilpaßspiel“)/Kräftigung

16 Feldspieler und 2 Torwarte

Aufwärmen (15 Minuten)

Zuspielübungen und Gymnastik im Wechsel

Zuspielprogramm 1

Übung 1:

Je 2 Spieler spielen sich im Warmlauftempo 1 Ball frei zu. Alle laufen dabei durcheinander in der Halle.

Übung 2:

Alle Spieler laufen sich locker warm. Die Spieler ohne Ball übernehmen jeweils von einem der 9 dribbelnden Spieler den Ball und geben diesen nach einem kurzen Dribbling wieder an einen anderen Spieler ohne Ball weiter.

Gymnastikprogramm 1

Übung 1:

Die Spieler drücken sich aus der Kniebeuge mit den Fußspitzen hoch und reißen dabei die Arme hoch. Danach gehen sie zurück in die Ausgangsstellung.

Übung 2 (Abb. 1):

Breiter Grätschstand: Jeder rollt seinen Ball mit den Händen in einer Achterschleife um die Füße herum.

Übung 3 (Abb. 2):

Je 2 Spieler in 1 Meter Abstand Rücken an Rücken reichen sich den Ball mit beiden Händen nach hinten zu – dabei bewegen sie sich in gleicher Drehrichtung.

Übung 4:

Jeder Spieler setzt sich langsam auf seinen Ball und erhebt sich nach einigen Sekunden wieder in gleichem Tempo.

Übung 5 (Abb. 3):

Jeder hebt abwechselnd das linke und rechte Bein und reicht dabei seinen Ball durch die Beine hindurch von Hand zu Hand.

Zuspielprogramm 2

Übung 1:

Jeweils 2 Spieler spielen mit 1 Ball zusammen; dabei umläuft

der ballführende Spieler nach dem Abspiel seinen Partner hinten herum und wird wieder angespielt. Nach 6 Pässen erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Übung 2:

Gleiche Aufgabe, aber der angespielte Spieler täuscht das Zurückspielen zum hinterlaufenden Partner nur an und startet einen kurzen Alleingang. Dann erst erfolgt durch diesen Spieler ein Zuspiel mit Hinterlaufen.

Gymnastikprogramm 2

Übung 1:

1 Spieler wirft den Ball rückwärts durch seine Beine seinem 4 Meter gegenüberstehenden Partner hoch zu; der wirft zurück, usw.

Übung 2:

Der Ball wird nun rückwärts über Kopf zugeworfen.

Übung 3:

Alle Spieler bewegen sich im „Hopselauf“ frei durch die Halle.

Übung 4:

Je 2 Spieler sitzen sich Fuß an Fuß gestellt gegenüber und ziehen sich gegenseitig an beiden Händen vor und zurück (Schaukel).

Übung 5:

Jeder Spieler faßt sich sitzend an beide Fußgelenke, kugelt sich möglichst eng zusammen und bleibt einige Sekunden in dieser Haltung.

Zuspielprogramm 3

Übung 1:

Je 2 Spieler spielen zusammen. Der ballführende Partner spielt seinen Mitspieler quer an, spurtet sofort einige Meter diagonal und erhält einen Steilpaß in den Lauf gespielt. Wechsel nach 3 Spurts.

Übung 2:

Gleiche Aufgabe, der angespielte Spieler täuscht jetzt aber den Steilpaß nur an und dribbelt in schnellem Alleingang diagonal in den freien Raum. Danach erfolgt der Querpaß, und der Partner täuscht nun das steile Zuspiel an, usw.

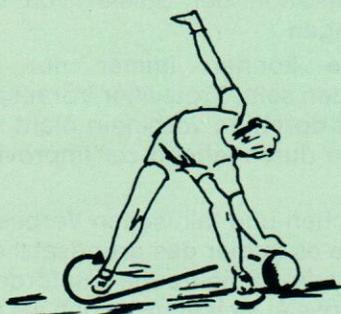


Abb. 1

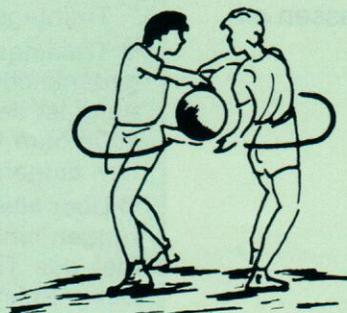


Abb. 2



Abb. 3

Hauptteil (70 Minuten)

Parteispiel: 2 gegen 2 von Tor zu Tor

Organisationsform:

Gespielt wird mit 4 Teams zu je 2 Spielern und festen Torwarten in den Toren.

Ablauf:

- 2 Spieler greifen gegen 2 verteidigende Spieler auf 1 Tor an; eine dritte und vierte 2er-Mannschaft wartet jeweils hinter einem der beiden Tore bis zu einem Torabschluß dort.
- Nach Torabschluß (Tor oder Toraus) scheidet die zuletzt verteidigende Mannschaft aus – sie läuft hinter das verteidigte Tor –, und die dort wartende 3. Mannschaft greift gegen die zuletzt angreifende Mannschaft im Feld auf das gegenüberliegende Tor an.
- Bei gehaltenem Ball durch Torwart oder Ballgewinn im Feld: Gegenangriff der zuletzt verteidigenden Mannschaft.
- Spielzeit: 2mal 5 Minuten.
- Dazwischen eine aktive Pause von 2 Minuten. Die 2er-Teams spielen sich im lockeren Lauf den Ball zu (**Abb. 4**).

Übungsform

2 gegen 1 „Quer-Steil-Spiel“ auf 1 Tor

- Jeweils 2 Spieler spielen zusammen gegen einen von 2 Abwehrspielern auf 1 Tor mit Torwart.
- Der 2. Abwehrspieler übernimmt immer den nächsten Angriff.
- Kombination zum Torabschluß nach Alleingang oder „Quer-Steilpaß“: „Querpaß“ auf Mitspieler und Diagonalspurt in die Tiefe, um Steilpaß zu fordern, und „Steilpaß“ des angespielten Mitspielers oder dessen Alleingang in den freien Raum zum schnellen Torabschluß.
- Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel der Spielerpaare.
- Das Abwehrpaar reiht sich in die Angreiferpaare ein, und das zuletzt angreifende Spielerpaar stellt sofort einen Abwehrspieler.
- Wellenförmige Angriffe; die Torwarte wechseln sich im Tor nach jeweils 2 erzielten Toren ab (breite Tore stellen!!) (**Abb. 5**).

Korrekturhinweise

- ▶ Blickkontakt zum Mitspieler halten.
- ▶ Dribbling auf Gegner zu und Alleingang, wenn Abwehrspieler sich auf Abfangen eines Abspiels festlegt.
- ▶ Sich seitlich mit Blick und offener Stellung zum Ball zum Querpaß anbieten (wie zum Doppelpaß).
- ▶ Unmittelbar nach Abspiel auf geradem Weg Diagonalspurt in die Tiefe.
- ▶ Zugespielten Ball kurz halten, um die Reaktion des Abwehrspielers abzuwarten, und sich dann für Steilpaß oder Alleingang entscheiden.
- ▶ Nach Steilpaß sich wieder zum möglichen Rückpaß anbieten (weiter mitspielen).
- ▶ Frühzeitig Steilpaß in den Lauf spielen, so daß der Mitspieler nicht auf das Zuspiel warten muß.

Hinweis:

Je nach Leistungsstand der Spieler kann die Aufgabe erleichtert oder erschwert werden:

- Abwehrspieler wird festgelegt: „Du mußt steil mitspurten und den Steilpaß verhindern oder Du mußt den Mann am Ball im Auge behalten, so daß der Steilpaß erfolgversprechender als ein Alleingang ist.“
- Torwart spielt auch als Libero gegen zu lang gespielte Bälle.
- 2. Abwehrspieler setzt nach Angriffsbeginn aus Rückstand von 5 Metern nach.

Parteispiel 2 gegen 2 von Tor zu Tor

Wiederholung mit anderen Mannschaften.
2 Durchgänge je Mannschaft.

Motivationsspiel:

„Fangspiel mit allen 18 Spielern“

- In einem abgegrenzten Raum befinden sich alle Spieler, 6 Spieler halten einen Ball in der Hand; mit dem Ball dürfen sie nicht laufen, können aber auch nicht vom Fänger abgeschlagen werden.
- Der Fänger versucht, einen Spieler ohne Ball zu jagen und abzuschlagen. Ein abgeschlagener Spieler wird zum neuen Fänger.

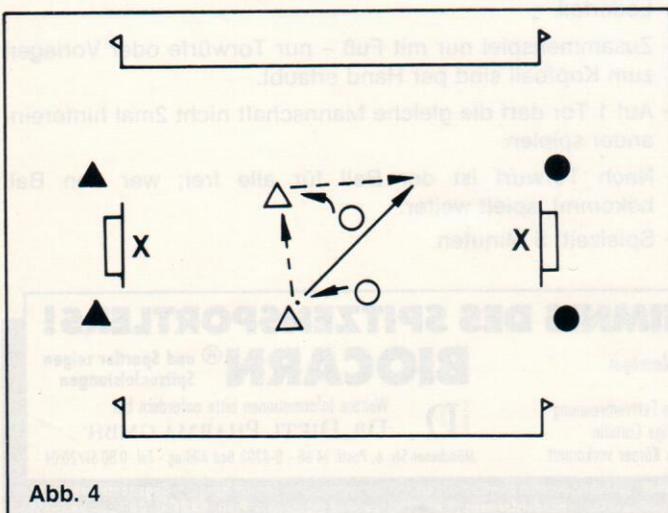


Abb. 4

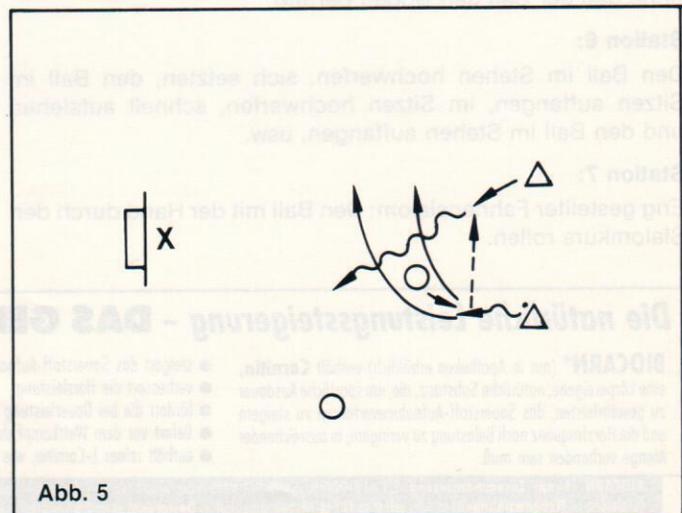


Abb. 5

– Durch Zuwurf des Balles kann der Gejagte „gerettet“ werden.

Hinweis:

Der Trainer kann inzwischen Stationen für nächste Aufgaben aufbauen.

Kräftigungsübungen im Stationsbetrieb

Organisationshinweise:

- Stationstraining mit Partneraufgaben.
- Jede Übung dauert für den einzelnen Spieler genau 30 Sekunden, dann Wechsel mit dem Partner.
- Nach 2mal 30 Sekunden wechseln alle Paare im Uhrzeigersinn von Station zu Station.
- Übungsbeginn und Wechsel werden vom Trainer laut angegeben.
- Um die Leistungsentwicklung der Spieler über einen längeren Zeitraum systematisch zu beobachten, können die erzielten Punkte in eine Kontrollliste eingetragen werden.

Station 1:

Kopfball nach Absprung mit einem Bein auf Zuwurf des Partners; 15 Sekunden rechts, 15 Sekunden links.

Station 2:

Liegestütze (Füße auf dem Ball).

Station 3:

3 Fahnenstangen liegen im Dreieck mit jeweils 1 Meter breitem Zwischenraum zwischen den Enden als Hindernisse am Boden.

1 Spieler dribbelt mit Ball zwischen die Hindernisse hindurch, der Partner muß ebenfalls dribbelnd fangen (abschlagen), dann erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Die Partner fangen 30 Sekunden fortlaufend einander, in den zweiten 30 Sekunden wird der Ball mit dem Kopf jongliert (Abb. 6).

Station 4:

1 Spieler wirft aus der Rückenlage einen Medizinball mit gestreckten Armen hoch in die Arme des stehenden Partners, erhält den Ball zurück, bewegt sich zurück in Rückenlage und wirft erneut zu.

Station 5:

1 Spieler liegt auf dem Bauch, wirft den Medizinball (auch Fußball) seinem Partner hoch zu und nimmt diesen wieder auf, ohne daß der Ball den Boden berührt.

Station 6:

Den Ball im Stehen hochwerfen, sich setzen, den Ball im Sitzen auffangen, im Sitzen hochwerfen, schnell aufstehen und den Ball im Stehen auffangen, usw.

Station 7:

Eng gestellter Fahnenslalom: Den Ball mit der Hand durch den Slalomkurs rollen.

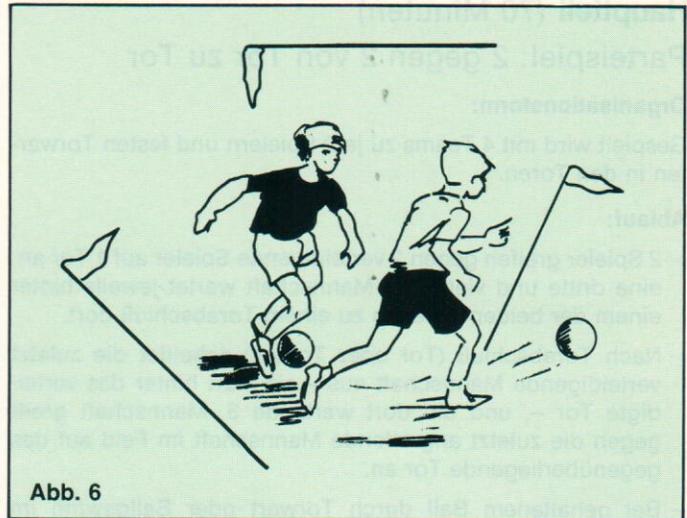


Abb. 6

Station 8:

1 Spieler steht im Handballtor; der Partner versucht, mit Sprungwürfen wie im Handball möglichst viele Tore zu erzielen.

Station 9:

Mehrere Turnmatten aneinandergelegt: 1 Spieler hechtet wie ein Torwart einem schnell hintereinander vom Partner zugeworfenen Medizinball nach, nimmt diesen an sich und wirft liegend zum Partner zurück, usw.

Abwechselnd einige Meter nach rechts und links zuwerfen.

Abschlußspiel (5 Minuten)

Ballspiel 9 gegen 9 auf alle verfügbaren Tore

Ablauf:

Die Mannschaften können auf eines von vielen Spielzielen Tore erzielen:

- Basketballkörbe können mit der Hand angeworfen werden.
- Handballtore: Tore nur per Kopf auf Zuwurf oder Zuspriel.
- Turnkästen an den Hallenwänden verteilt: Tor durch Wurf in die Kästen.
- Turnmatten an die Hallenwände gestellt: Tore dürfen nur mit der Sohle erzielt werden.
- Turnkästen mit Lederteil zur Halle: Tore per Fuß gegen das Lederteil.
- Zusammenspiel nur mit Fuß – nur Torwürfe oder Vorlagen zum Kopfball sind per Hand erlaubt.
- Auf 1 Tor darf die gleiche Mannschaft nicht 2mal hintereinander spielen.
- Nach Torwurf ist der Ball für alle frei; wer den Ball bekommt, spielt weiter.
- Spielzeit: 5 Minuten.

Die natürliche Leistungssteigerung – DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSORTLERS!

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

- steigert das Sauerstoff-Aufnahme-Vermögen
- verbessert die Herzleistung
- fördert die bei Dauerleistung nötige Fettverbrennung
- liefert vor dem Wettkampf das nötige Carnitin
- enthält reines L-Carnitin, wie es im Körper vorkommt

BIOCARN® und Sportler zeigen Spitzenleistungen

Weitere Informationen bitte anfordern bei:
DR. DIETL PHARMA GMBH
Münchener Str. 6, Postf. 14 68 · D-8202 Bad Aibling · Tel. 0 80 61/20 04

BIOCARN®-Sirup: Zusammensetzung: 3,3 ml BIOCARN®-Sirup (=1 Meßbecher) enthalten 1 g L-Carnitin · **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischem Carnitin-Mangel · **Gegenanzeigen:** Sorbit-intoleranz · **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall · **Dosierung:** etwa 2 g Carnitin (=2 Meßbecher) pro Tag · **Handelsformen:** 20 ml, 50 ml, 3 x 50 ml gebündelt · **Preis:** DM 26,98; DM 60,19; DM 160,55.

2. Trainingseinheit

Zielgruppe: C-Junioren (12 bis 14 Jahre)

Zeit: 2. Wochentrainingstag (mittwochs)

Schwerpunkt: Freilaufen

16 Feldspieler und 2 Torwarte

Aufwärmen (15 Minuten)

Übung 1:

Je 5 Spieler spielen sich im Warmlauftempo 1 Ball beliebig zu, ohne dabei einen Ballverlust einzugehen.

Übung 2:

Zusammenspiel mit nur 2 Ballkontakten.

Übung 3:

Spielerische Gymnastik.

Übung 4:

4 gegen 1 bei Zuspielen mit dem Spann.

Jeweils 4 Spieler spielen sich gegen 1 abwehrenden Spieler den Ball aus der Hand mit dem Spann zu; bei Ballverlust: Aufgabenwechsel der beteiligten Spieler.

Übung 5:

4 gegen 1 mit Kopfballspiel.

Das Zusammenspiel erfolgt jeweils mit Zuwurf zu einem Partner, der den zugeworfenen Ball dann mit dem Kopf spielen muß, bevor der Ball wieder mit der Hand aufgenommen werden darf.

Mit der Hand am Ball darf nicht gelaufen werden.

Der Abwehrspieler darf jeden Ball mit der Hand abfangen.

Übung 6:

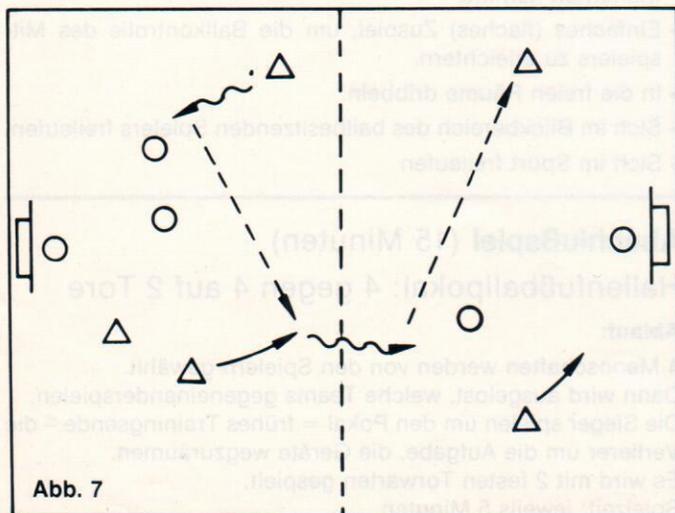
Spielerische Gymnastik.

Übung 7:

Je 5 Spieler spielen sich den Ball gegenseitig zu. Der jeweilige Zuspieler greift den angespielten Partner sofort im Spurt an. Der angespielte Mitspieler nimmt den Ball zur Seite in den freien Raum mit, und es erfolgt ein erneutes Abspiel.

Übung 8:

Je 5 Spieler spielen zusammen. Jeder bekommt eine Nummer von 1 bis 5 zugewiesen. Die Spieler müssen jeweils den Mitspieler mit der nächsten Nummer anspielen. Dieser Mitspieler fordert den Ball im Spurt, sobald Blickkontakt zu dem Mann am Ball besteht.



Hauptteil (60 Minuten)

Parteispiel 5 gegen 3 + 2 auf beide Tore

Organisationsform:

Jeweils 2 Mannschaften spielen im Wechsel; die letzten 8 Spieler können auch 4 gegen 2 + 2 spielen oder zusätzlich 2 Spieler der ersten Gruppe bekommen.

Ablauf:

- Die ballbesitzende Mannschaft kann auf beide Tore einen Treffer erzielen; die verteidigende Mannschaft muß je 1 Spieler in die beiden Tore stellen, bevor die 3 Feldspieler den Ball erobern dürfen.
- Nach erzieltm Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz und kann nach einem Paß über die Mittellinie wieder auf beiden Seiten ein Tor erzielen.
- Bei Ballgewinn durch die gegnerische Mannschaft erfolgt ein Aufgabenwechsel: Die Torwarte kommen aus beiden Toren als zusätzliche Feldspieler; die zuletzt angreifende Mannschaft muß jeweils 1 Spieler in die Tore schicken, bevor sie den Ball zurückerobert darf (**Abb. 7**).
- Spielzeit: 6 Minuten.

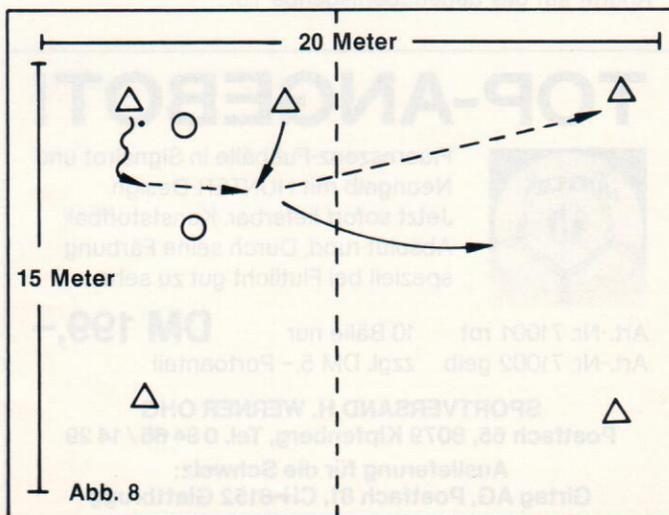
Parteispiel 5 gegen 2 im Raum als 3 gegen 2 + 2

Organisationsform:

Gespielt wird in einem rechteckigen Raum mit Mittellinie. Jeweils 2 Gruppen spielen im Wechsel. Die Torwarte trainieren extra mit Matte und Medizinball zur „Kräftigung“.

Ablauf:

- 3 Angreifer halten in einer Spielfeldhälfte gegen 2 abwehrende Spieler den Ball in den eigenen Reihen. Die beiden Abwehrspieler versuchen, das Zuspiel der 3 Angreifer auf 2 Mitspieler an der Grundlinie der anderen Spielfeldhälfte zu verhindern und den Ball zu erobern.
- Es darf nur flach gespielt werden. 3 Steilpässe in die andere Spielfeldhälfte in Folge ohne Ballverlust ergeben 1 Tor für die Angreifer (**Abb. 8**).



Ein erobertes Ball durch die Abwehrspieler und ein erfolgreiches Zuspiel auf den sich außerhalb des Raumes freilaufenden 3. Mitspieler gilt als Tor für die Abwehr. Gleichzeitig Aufgabenwechsel der beiden beteiligten Abwehrspieler. Der Angreifer, der in die andere Hälfte gespielt hat, folgt seinem Zuspiel und spielt dort gegen die beiden folgenden Abwehrspieler im Spiel 3 gegen 2 weiter.

Korrekturhinweise

- ▶ Zum Steilpaß auf Lücke freilaufen.
- ▶ Ohne Risiko sicher zusammenspielen.
- ▶ Den ganzen Spielraum in der Breite ausnutzen.
- ▶ Zum Steilpaß auch im Rücken der Abwehrspieler anbieten.
- ▶ Zugespielten Ball in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Mitspieler auch freidribbeln.
- ▶ Zweikämpfe vermeiden.
- ▶ Vom Gegner weg in die freien Räume dribbeln.
- ▶ Als Abwehrspieler Steilpaßmöglichkeiten verstellen.
- ▶ Gestaffelt verteidigen.
- ▶ Nicht frontal zum Ball angreifen.

Motivationsspiel „Fangspiel ohne Bälle“

Ablauf:

- Alle 18 Spieler in einem kleineren, abgegrenzten Raum.
- 1 Spieler jagt als Fänger die anderen, er kann jeden abschlagen, der allein ist oder in einer größeren Gruppe (3 und mehr Spieler) zusammensteht.
- Wer abgeschlagen ist, muß weiterfangen.
- Wer sich sichtbar mit einem Partner zusammenstellt, kann 5 Sekunden nicht abgeschlagen werden.

Parteispiel 4 gegen 4 von Tor zu Tor

Organisationsform:

Gespielt wird mit festen Torwarten und im Wechsel in 2 Spielgruppen.

Ablauf:

- 4 Angreifer spielen gegen 4 abwehrende Spieler auf 1 Tor.
- Die Torhüter spielen mit der ballbesitzenden Mannschaft.
- Bei gehaltenem Torschuß und Tor: Torwart-Abwurf auf einen Spieler der zuletzt angreifenden Mannschaft zu deren Angriff auf das gegenüberliegende Tor.

TOP-ANGEBOT!



Fluoreszenz-Fußbälle in Signalrot und Neongelb mit HUNTER-Design. Jetzt sofort lieferbar. Kunststoffball. Absolut rund. Durch seine Färbung speziell bei Flutlicht gut zu sehen.

Art.-Nr. 71001 rot 10 Bälle nur **DM 199,-**
 Art.-Nr. 71002 gelb zzgl. DM 5,- Portoanteil

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
 Postfach 65, 8079 Kipfenberg, Tel. 084 65 / 14 29

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

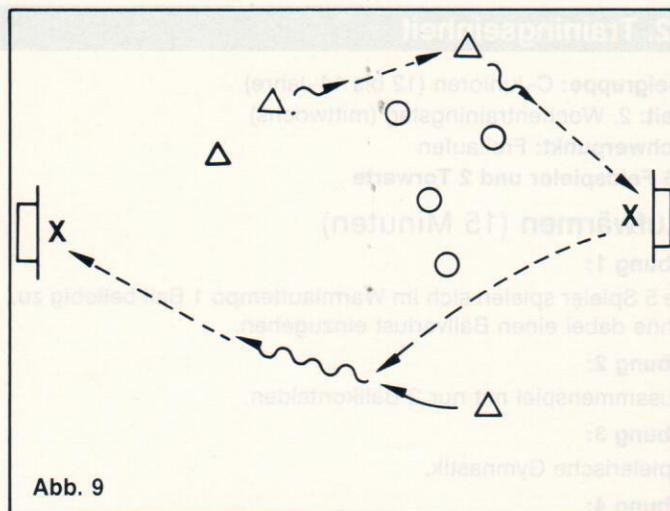


Abb. 9

- Aufgabenwechsel nur nach Ballgewinn im Feld oder Tor aus (Abb. 9).
- Spielzeit: 5 Minuten.

Übungsform: Gruppenspiel „Freilaufen und Passen“

- Je 2 Spieler spielen sich einen Ball zu.
- 6 (4) Spieler versuchen, als „Störenfriede“ einen Ball zu erobern.
- Bei Ballgewinn durch einen „Störenfried“ sucht sich dieser einen anderen „Störenfried“ zum Partner und spielt nun seinerseits als Zuspielpaar weiter, während die beiden anderen Spieler nun zu neuen „Störenfriede“ werden.
- Welches Spielerpaar hat zuerst 20 Abspiele geschafft?
- Spielzeit etwa 10 Minuten.

Korrekturhinweise

- ▶ Blickverbindung zum Mitspieler.
- ▶ Blick vom Ball hoch auf die Spielumgebung richten.
- ▶ Keinen Zweikampf eingehen.
- ▶ Körper zwischen Ball und Gegner.
- ▶ Sich weiträumig freilaufen, damit der abgespielte Ball in Sicherheit kommt.
- ▶ Einfaches (flaches) Zuspiel, um die Ballkontrolle des Mitspielers zu erleichtern.
- ▶ In die freien Räume dribbeln.
- ▶ Sich im Blickbereich des ballbesitzenden Spielers freilaufen.
- ▶ Sich im Spurt freilaufen

Abschlußspiel (15 Minuten)

Hallenfußballpokal: 4 gegen 4 auf 2 Tore

Ablauf:

- 4 Mannschaften werden von den Spielern gewählt. Dann wird ausgelost, welche Teams gegeneinanderspielen. Die Sieger spielen um den Pokal = frühes Trainingsende – die Verlierer um die Aufgabe, die Geräte wegzuräumen. Es wird mit 2 festen Torwarten gespielt. Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

3. Trainingseinheit

Zielgruppe: C-Junioren (12 bis 14 Jahre)

Zeit: 3. Wochentrainingstag (donnerstags)

Schwerpunkt: Doppelpaß

16 Feldspieler und 2 Torwarte

Aufwärmen (15 Minuten)

Übung 1:

Je 2 Spieler spielen sich den Ball frei im Warmlaufftempo zu. Dabei laufen alle Spielerpaare durcheinander.

Übung 2:

Nun darf das Abspiel zum Partner nur erfolgen, wenn sich der Partner offen mit Front und Blick zum Mann am Ball anspielbereit zeigt.

Übung 3:

Spielerische Gymnastik.

Übung 4:

Jetzt kann das Abspiel erst erfolgen, wenn der Partner auf den Ball zugelaufen kommt.

Übung 5:

Das Abspiel zum Partner erfolgt mit der Außenseite (verdeckt).

Übung 6:

Spielerische Gymnastik.

Übung 7:

Nach einem Zuspiel auf den Partner dribbelt dieser auf seinen Mitspieler zu. Der Mitspieler übernimmt den Ball wieder zur erneuten Übung.

Übung 8:

Je 2 Spieler spielen zusammen; Abspiel in den Fuß, wenn sich der Partner mit Blickkontakt zeigt und dem Ball plötzlich entgegenspurtet. Nach dem Abspiel sich sofort wieder im Spurt zum Querpaß freilaufen.

Hauptteil (50 Minuten)

Parteispiel 3+1 gegen 3+1 auf 2 Tore

Organisationsform:

Beide Torwarte absolvieren gesondert Kräftigungsübungen. Gespielt wird in 2 Gruppen im Wechsel.

Ablauf:

- 4 Angreifer spielen gegen 4 Abwehrspieler auf deren Tor.
- 3 Angreifer bereiten in der eigenen Hälfte den Angriff vor, der 4. Angreifer spielt als Sturmspitze vor dem gegnerischen Tor.
- 3 Abwehrspieler stören den Aufbau, der 4. Abwehrspieler spielt als Torwart im Tor.
- Jeder Angriff muß aus der eigenen Hälfte heraus mit einem Paß in den Fuß der eigenen, sich anbietenden Sturmspitze eingeleitet werden.
- 5 Abspiele ohne Ballverlust in der eigenen Hälfte ergeben auch 1 Tor (**Abb. 10**).
- Spielzeit: 5 Minuten.

Übungsform „Doppelpaß zum Torabschluß“

Organisationsform:

Geübt wird auf 1 Tor (möglichst breit) mit festem Torwart. Training in 2 Gruppen möglich: Die Spieler, die geschossen haben, laufen schnell außen an der Hallenwand entlang zurück und üben am gegenüberliegenden Tor auf Zuwurf z. B. einige Kopfbälle, bis sie wieder an der Reihe sind. Oder auch im Wechsel mit 2 festen Übungsgruppen trainieren lassen.

Ablauf:

- Je 1 Spieler dribbelt mit seinem Ball auf 1 festen Abwehrspieler vor dem Tor zu und überspielt diesen zum schnellen Torabschluß im Alleingang oder Doppelpaß mit 1 Spieler, der vor dem Tor als „Wand“ mit nur einem Ballkontakt hilft.
- Bei Ballverlust: Aufgabenwechsel mit dem Abwehrspieler.
- Der Abwehrspieler muß vor der Hallen-Mittellinie angreifen, damit der Raum vor dem Tor für einen Doppelpaß offengehalten wird (**Abb. 11**).
- Wer macht die meisten Tore?

Variationen:

- Aufgabensteigerung: Jeder Spieler dribbelt gegen seinen eigenen Gegner 1 gegen 1 mit der „Wand“ vor dem Tor als Hilfe.
- Auch die Wand bekommt einen Gegenspieler (letztlich ergibt sich daraus die Situation 2 gegen 2).

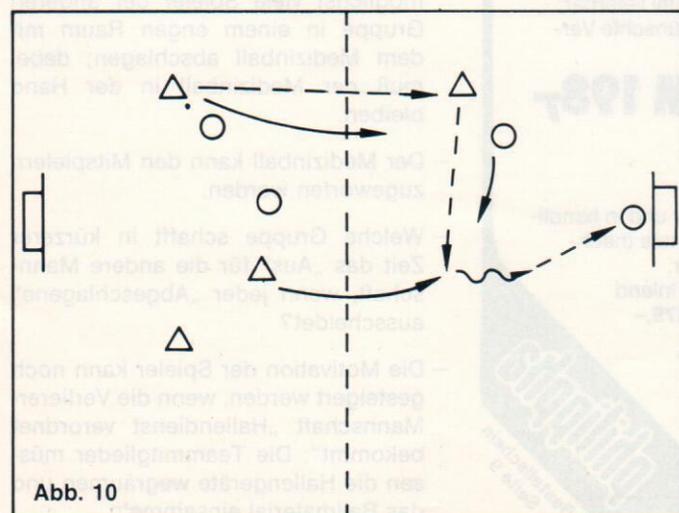


Abb. 10

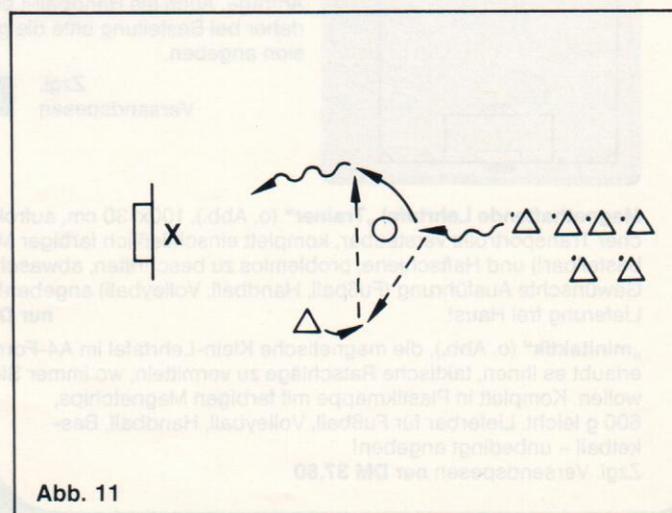


Abb. 11

Korrekturhinweise

- ▶ Dribbling dicht auf den Gegner zu.
- ▶ Blickkontakt zum Partner.
- ▶ Verdecktes Abspiel, Möglichkeit zum Alleingang offenhalten und auch bei Gelegenheit nutzen.
- ▶ „Wand“ kommt dem Ball entgegen, wenn der Spieler am Ball Hilfe sucht.
- ▶ Flacher Paß in den Fuß des Mitspielers.
- ▶ Nach Abspiel Spurt in den Rücken des Abwehrspielers.
- ▶ Doppelpaß oder angetäuschter Doppelpaß und Alleingang der „Wand“ zum Torschuß je nach Verhalten des Abwehrspielers.
- ▶ Tempowechsel zum Doppelpaß.
- ▶ Weiträumig zusammenspielen.
- ▶ Dribbling seitlich neben dem Gegner auf die Seite der „Wand“, um den Abwehrspieler zu einer seitlichen Bewegung zu zwingen. Dadurch ergeben sich bessere Möglichkeiten, diesen im Doppelpaß zu überspielen, aber auch mit einer Täuschung zu überdribbeln und auszuspielen.

Parteienspiel 3+1 gegen 3+1 auf 2 Tore

Wiederholung des Spiels mit neuen Mannschaftspaarungen. Spielzeit jeweils 5 Minuten.

Es kann mit dieser Spielform auch ein Turnier ausgespielt werden.

Übungsform: Gruppenspiel „Ballsicherung im Zweikampf und Doppelpaß“

Ablauf:

- Jeweils 2 Spieler spielen 1 gegen 1 im freien Raum, einer der beiden verteidigt den Ball gegen seinen Gegner.
- 2 Anspieler („Wände“) helfen zum Doppelpaß.
- Wer schafft die meisten erfolgreichen Doppelpässe gegen seinen Gegner?

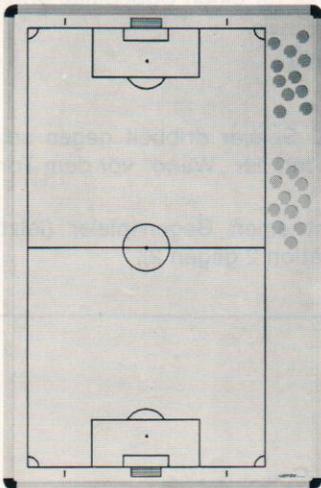
Variation:

- Die gleiche Übung auch auf beide Tore möglich: Torschuß nach erfolgreichem Doppelpaß.

Korrekturhinweise

- ▶ Blickkontakt zum Mitspieler und auf die Spielumgebung schauen.
- ▶ Sicheres Dribbling.
- ▶ Körper zwischen Ball und Gegner.
- ▶ Wenig Richtungswechsel.
- ▶ Nur abspielen, wenn die „Wand“ sich sichtbar anbietet.
- ▶ Nach Abspiel vom Ball und vom angespielten Mitspieler weg in den Rücken des Gegners spürten.
- ▶ Angriff des Gegners zum überraschenden Doppelpaß gegen seine Laufrichtung nutzen.
- ▶ Sich mit Täuschung auch vom Gegner lösen.

Mastertrainer



Auf diese professionelle magnethaftende Fußball-Lehrtafel im Großformat 60x90 cm haben viele Trainer schon lange gewartet. Die Tafel kann sowohl fest installiert als auch mobil eingesetzt werden. Sie besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit feuervermalter Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer. Zur Grundausstattung gehören je 12 Magnetsymbole in Blau und Gelb, 2 Ballsymbole und ein roter Tafelschreiber (trocken abwischbar). Weiteres Zubehör auf Anfrage. Auch als Handball-Lehrtafel lieferbar; daher bei Bestellung bitte die gewünschte Version angeben.

Zzgl. **DM 198,-**
Versandspesen

Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“ (o. Abb.), 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 Lieferung frei Haus!

nur **DM 179,-**

„minitaktik“ (o. Abb.), 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. Lieferbar für Fußball, Volleyball, Handball, Basketball – unbedingt angeben!

Zzgl. Versandspesen nur **DM 37,80**

Philippa
Bestellschein
Seite 9

Abschlußspiele (30 Minuten)

Hallenfußballturnier 4 gegen 4 auf 2 Tore

Freies Spiel und jeder gegen jeden mit festen Torwarten. Spielzeit jeweils 4 Minuten.

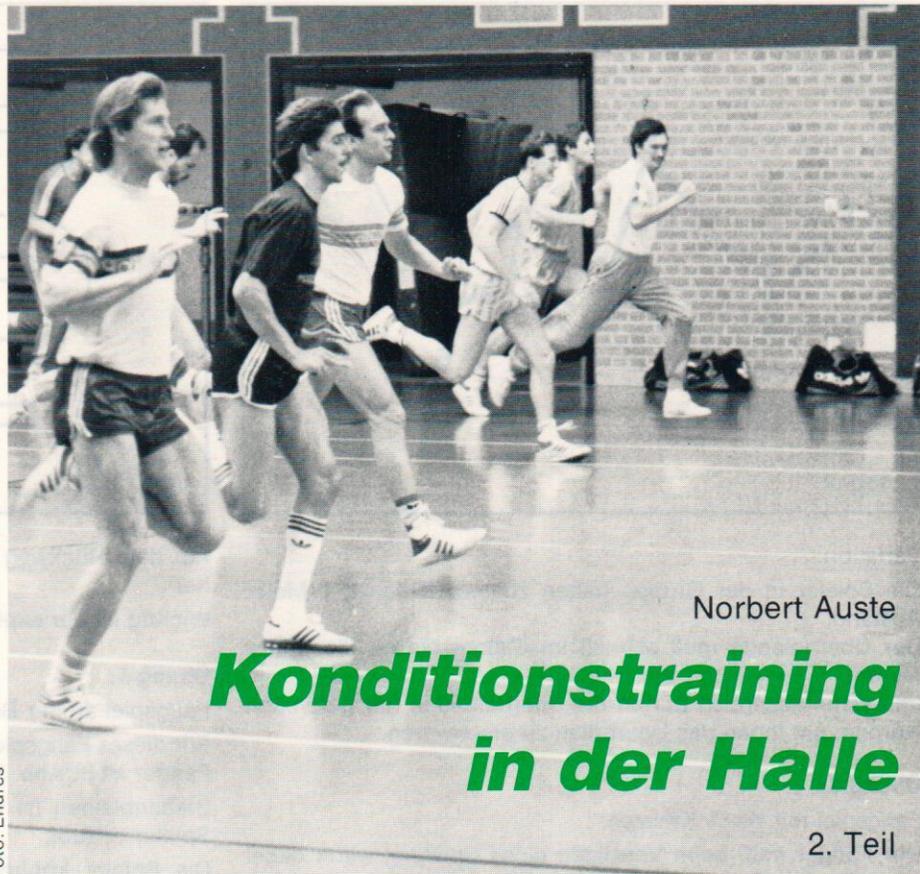
Motivationsspiel: Gruppenspiel 9 gegen 9 „Fangen mit Medizinball“

- Die Spieler einer Gruppe müssen möglichst viele Spieler der anderen Gruppe in einem engen Raum mit dem Medizinball abschlagen; dabei muß der Medizinball in der Hand bleiben.
- Der Medizinball kann den Mitspielern zugeworfen werden.
- Welche Gruppe schafft in kürzerer Zeit das „Aus“ für die andere Mannschaft, wenn jeder „Abgeschlagene“ ausscheidet?
- Die Motivation der Spieler kann noch gesteigert werden, wenn die Verlierer-Mannschaft „Hallendienst verordnet bekommt“: Die Teammitglieder müssen die Hallengeräte wegräumen und das Ballmaterial einsammeln.

Wenn sich in der Halle einerseits ein gezieltes Training im gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich auch als recht schwierig erweist, so ist andererseits ein optimales Trainingsumfeld für ein effektives und interessantes Konditionstraining gegeben.

Norbert Auste stellt in diesem 2. Teil Programme für das Schnelligkeits- und Reaktionstraining vor und zeigt abschließend auf, wie sich gerade Hallenzirkel für eine systematische athletische Grundausbildung eignen.

Mit etwas Organisationsgeschick kann jeder Trainer auch bei teilweisem Hallentraining sein Team konditionell topfit in die Rückserie schicken.



Norbert Auste

Konditionstraining in der Halle

2. Teil

Foto: Endres

Schnelligkeitstraining

Vorbemerkungen

Als eine entscheidende Grundlage für ein konstruktives, aber auch überraschendes Angriffsspiel sowie die erfolgreiche Abwehr des Gegenangriffs ist die Sprintschnelligkeit eine der Hauptleistungsfaktoren im konditionellen Bereich.

Gewiß wird in erster Linie nicht die Anzahl der gewonnenen Sprintduelle über Sieg oder Niederlage entscheiden, aber sie bildet doch eine wichtige Komponente für die Häufigkeit des Ballbesitzes, die Vereitelung gezielter Gegenstöße und damit letztlich für den Spielerfolg.

Trainingspraktische Konsequenzen

- Schnelligkeit ist zum großen Teil anlagebedingt.
 - Sprintschulung ist nur mit ausgeruhten Spielern effektiv.
 - Auch Spurtläufe mit Behinderungen, Richtungswechseln und Zusatzaufgaben einbringen.
 - Die Trainingseffektivität eines Sprinttrainings ist um so höher, je näher der Aktive in der Belastungsphase an sein Sprintvermögen herankommt.
- Die dadurch erforderlichen längeren Pausen zur vollständigen Erholung müssen aktiv gestaltet werden.

Schnelligkeitstraining ohne Ball

Übung 1:

Linienlauf (Abb. 1).

Gestartet wird an einer Linie. Aufgabe ist es, die vorgegebenen Linien zu erreichen, zu berühren, umzukehren und von der Grundlinie erneut zur nächsten Linie zu starten.

Hinweise:

- Auf seitlichen Abstand achten, eventuell 2 Gruppen bilden!
- Ausreichende Pausen zwischen den Läufen einlegen!

Übung 2:

Letzter überholt.

Alle Spieler traben um ein großes abgestecktes Feld (Wandabstand!).

Der letzte Spieler muß an der Gruppe außen vorbei spurten, sobald der vorher sprintende Spieler die Spitze erreicht hat.

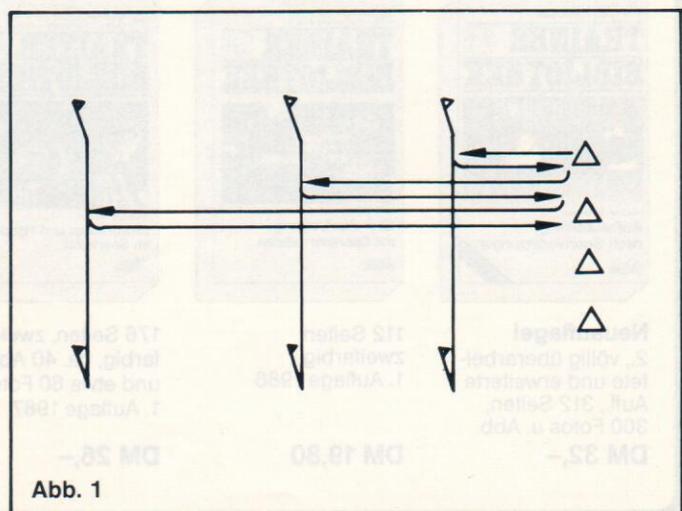
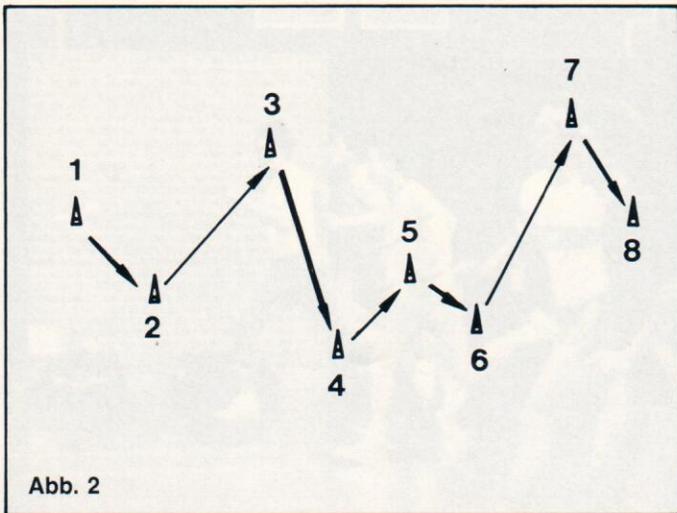


Abb. 1



Variation:

Die Spieler in der Gruppe halten zueinander etwa 2 Meter Abstand.
Der Überholende muß schnell im Slalom bis an die Spitze laufen.
Im Leistungsbereich dürfen die Überholenden fair gerempelt werden, um ihnen das Überholen zu erschweren.

Übung 3:

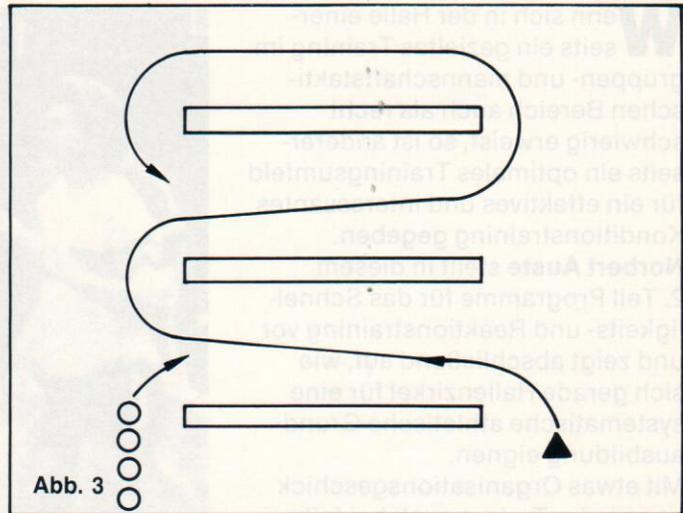
Fangspiel mit Wege Kreuzen.

Der Fänger muß beim Verfolgen eines Spielers, wenn dabei zur Hilfe des Gejagten ein anderer Spieler den Verfolgungsweg kreuzt, dem kreuzenden Spieler nachsetzen.
Wendige und laufstarke Spieler können so durch wechselndes Zuhilfekommen der anderen stark gefordert sein.

Übung 4:

Sprint von Hütchen zu Hütchen (Abb. 2).

8 bis 10 Hütchen werden seitversetzt und in unterschiedlichen Entfernungen voneinander plaziert.
Hut 1 bis 2 Antritt, 2 bis 3 Auslaufen, 3 bis 4 Antritt usw.
Tempowechsel müssen deutlich zu erkennen sein.



Auf dem Rückweg lockeres Traben neben der Hütchenreihe her.

Wichtig ist der explosive Start, kein „Vorwegbeschleunigen“.

Übung 5:

Fangspiel an der Bankreihe.

Für dieses Fangspiel wird die Gruppe geteilt. Der Laufweg der Fänger ist in Abb. 3 aufgezeigt.

Stehenbleiben ist weder für die Fänger noch für die freien Spieler erlaubt.

Die Spieler können sich dem Abschlagen also nur durch Abschätzen der Situation und plötzliche Antritte entziehen.

Die zu fangenden Aktiven starten von der dem Startpunkt des Fängers gegenüberliegenden Seite der ersten Bank.

Abgeschlagen wird in den Kreuzungspunkten von Fänger und Läufer, deshalb erfordert dieses Fangspiel außer Antrittsfähigkeit besondere Reaktion, Wendigkeit und Konzentration.

Hinweis:

Die Anzahl der Fänger kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

DSB-Trainerbibliothek – aktuell, praxisnah



Neuaufgabe!
2., völlig überarbeitete und erweiterte Aufl., 312 Seiten, 300 Fotos u. Abb.
DM 32,-



112 Seiten, zweifarbig, 1. Auflage 1986
DM 19,80



176 Seiten, zweifarbig, ca. 40 Abb. und etwa 60 Fotos, 1. Auflage 1987
DM 26,-

Außerdem lieferbar

(da Restauflagen, zum Teil im Preis stark herabgesetzt!)

Band 6: Tomasz Lempart
Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports
207 S., statt DM 18,- jetzt **DM 7,80**

Band 11: Bernd Kuchenbecker
Hallenhandball-Abwehrsysteme
2., verb. Auflage 1977, 111 Seiten **DM 15,00**

Band 14: Ballreich/Baumann
Biomechan. Leistungsdiagnostik Ziele – Organisation – Ergebnisse, 157 Seiten, statt DM 28,- jetzt **DM 12,80**

Band 15: Jürgen Wolf/Janos Satori
Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport – Teil 1
194 Seiten, 1976 **DM 18,00**

Band 18: Tomasz Lempart/L. Spitz
Probleme des Hochleistungssports
Olympische Analyse Montreal '76, 232 Seiten, statt DM 22,- jetzt **DM 7,80**

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

Band 20: Dirk Clasing
Sportärztliche Ratschläge
Hilfen für Sportler, Trainer u. Betreuer, 144 S. **DM 16,00**

Band 21: K. Fidelus/J. Krocjasz
Atlas der Trainingsübungen
Übungssammlung, 180 S. **DM 18,00**



Spielformen mit dem Ball

Übung 1:

In einem der Gruppengröße und dem Leistungsstand angemessenen Feld dribbeln die Spieler frei durcheinanderlaufend.

Auf einen kurzen Pfiff führen sie einen schnellen Antritt aus, und auf den folgenden langgezogenen Pfiff setzen sie wieder mit normalem Dribbeltempo zur Ballsicherung fort.

Übung 2:

2 Spieler mit einem Ball.

Diese Übungsform nur über die ganze Spielfeldlänge durchführen.

Der Spieler mit Ball läuft etwa 5 bis 10 Meter hinter seinem Vordermann. Er lupft oder wirft den Ball in die Laufrichtung seines Partners, worauf dieser mit kurzem Sprint dem Ball nachläuft.

Variation:

Der vordere Spieler startet 3- bis 5mal hintereinander.

Übung 3:

2 Spieler mit 2 Bällen.

Gleichzeitiger Spurt mit dem Ball über 15 bis 25 Meter. Jeder gibt 1mal das Startkommando.

Variationen:

Starts eng nebeneinander (Schulterdruck) oder aus verschiedenen Startstellungen.

Übung 4:

Dropkick-Schuß.

Alle Spieler dribbeln frei im Raum.

1 Fänger prellt den Ball mit der Hand und muß durch Dropkicks Treffer bei den dribbelnden Spielern landen.

Die abgetroffenen Spieler setzen sich neben ihre Bälle. Anfangs muß sich der Fänger die verschossenen Bälle selbst wiederholen, später können die Sitzenden mit deren Bällen aushelfen.

Nach einiger Zeit wird ein neuer Fänger bestimmt.

Übung 5:

Abtreffen durch Kopfball.

Entweder markiert 1 Jäger durch selbständiges Hochwerfen und Köpfen einen Treffer, oder 1 (2) Paar(e) werfen sich beim Verfolgen der Spieler den Ball so zu, daß einer der Fänger-Partner in aussichtsreicher Situation per Kopfball einen dribbelnden Spieler abtreffen kann.

Übung 7:

Letzter überholt.

Ablauf wie bei der Form ohne Ball.

Hinweis:

Gerade bei dieser Aufgabe ist besondere Disziplin und Konzentration der Spieler in der Reihe erforderlich.

Variation:

Im Slalom durch die mit 2 bis 3 Meter Abstand auf Lücke laufenden Spieler dribbeln.

Reaktionstraining

Vorbemerkungen

Die berühmte Zehntelsekunde nach einem Spurt schneller am Ball, früher zum Kopfballduell gesprungen oder flinker nach einem Bodentackling wieder aufgestanden zu sein als der Gegner – dies alles hängt mit dem Begriff der Reaktions-schnelligkeit zusammen. Allerdings darf nicht vergessen werden, daß auch die intensivste Reaktionsschulung nur minimale Lernerfolge zeigt, und bei (erfahrenen) Feldspielern und Torleuten die Reaktionsgeschwindigkeit nur deshalb manchmal so schnell ist, weil sie gekoppelt mit der Antizipationsfähigkeit auftritt (dem Vermögen, durch viele gespeicherte Bewegungsmuster und Bewegungsvarianten die Aktion des Gegners vorauszuahnen).

Trainingspraktische Konsequenzen

- Der eigentliche Reflex selbst ist überhaupt nicht trainierbar, sondern durch individuelle Muskelstruktur und Vererbung vorgegeben.
- Ein Faktor kann allerdings die Reaktionsgeschwindigkeit zumindest positiv beeinflussen: Durch eine umfassende und intensive Aufwärmung wird der Reibungswiderstand der Muskelfasern möglichst gering gehalten.
- Durch Motivation und Training der Konzentrationsfähigkeit läßt sich die Reaktionszeit – natürlich unterschiedlich stark – verkürzen.

Training ohne Ball

Übung 1:

Starts aus verschiedenen Lagen.

Hier wird eine Strecke unter erschwerten Startbedingungen möglichst schnell durchlaufen.

Variationen:

- Schneidersitz mit Festhalten der Füße
- Rückenschaukel
- Strecksitz mit Fußfassung
- Hockschwebesitz
- Rückenlage mit verschränkten Beinen und Arme unter dem Körper
- Kerze
- Liegestütz rücklings
- Schwebesitz gestreckt
- Bauchschaukel
- Liegestütz einarmig

Übung 2:

Nummernwettbewerb.

Die Gruppen stehen in Reihe hinter ihren jeweiligen Wendemalen.

Die Spieler werden durchnummeriert.

Nach Aufruf seiner Nummer umrundet der jeweilige Spieler das Mal **und** seine Gruppe.

Variationen:

- Die eigene Gruppe wird auf dem Hin- und Rückweg im Slalom durchlaufen.
- Verschiedene Laufvarianten: Hopslerlauf, Rückwärtslauf, Seitgalopp, rechtsfüßig hin- und linksfüßig zurückhüpfen.
- Die Spieler überspringen die sich in Bockstellung aufstellenden Mitspieler.

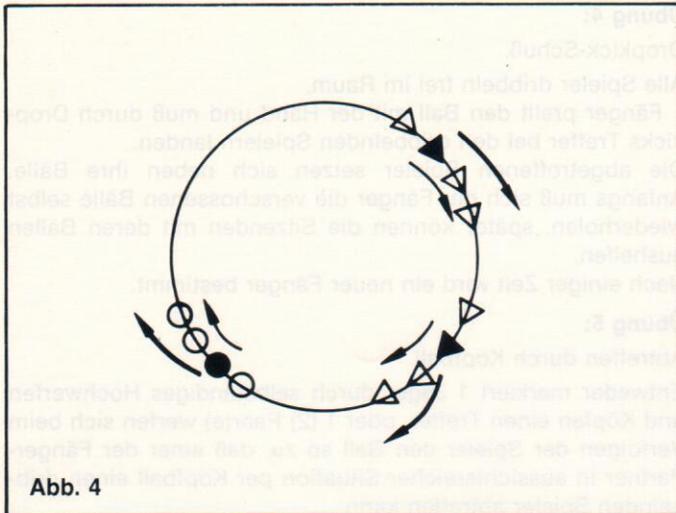


Abb. 4

Übung 3:

Laufkreis (Abb. 4).

3 bis 4 Mannschaften von 4 bis 6 Spielern traben locker gruppenweise dicht hintereinander und mit gleichem Abstand zu den anderen Teams auf der Linie des Mittelkreises.

Die Spieler der Gruppen werden jeweils durchnummeriert.

Der Spieler mit der vom Trainer aufgerufenen Positionsnummer schert jeweils aus, umrundet **außen** den Kreis und versucht, als erster wieder in der Lücke seiner Gruppe zu sein.

Übung 4:

„Schwarz-Weiß“.

2 Gruppen stehen, sitzen oder liegen sich (Bauch-/Rücklage) gegenüber.

Der Trainer ruft nun entweder Schwarz oder Weiß, worauf die aufgerufene der nicht aufgerufenen Partei nachläuft und jeder Spieler seinen Partner vor dem Erreichen einer Ziellinie einzuholen versucht.

Nicht erlaubt ist schräges Davoneilen!

Verschiedene Startpositionen.

Der Aufruf der „neutralen“ Farbe „Rot“ bringt Abwechslung und erhöht die Startbereitschaft.

Übung 5:

Händetreffen.

Beide Partner begeben sich gegenüber in den Liegestütz. Die Handflächen des Partners sollen leicht abgeklatscht werden, ohne daß der „Gegner“ zu einem Kontakt kommt.

Training mit Ball

Übung 1:

Namenrufen.

Alle Spieler dribbeln frei in einem begrenzten Feld.

Der Trainer ruft einen Aktiven mit Namen auf, der sich dem Abschlagen durch die anderen Spieler durch Flucht mit dem Ball entziehen soll.

Schnelles Namenwechseln erhöht die Aufmerksamkeit und den freudvollen Charakter dieser Übung.

Übung 2:

Zurück zur Linie.

A hält einen Ball in der Hand und steht etwa 3 bis 5 Meter von einer Linie entfernt im Feld.

Sobald A den Ball mit dem Fuß hochspielt, startet B von der Linie, um den Ball nach einmaligem Aufprellen erneut hochzu-

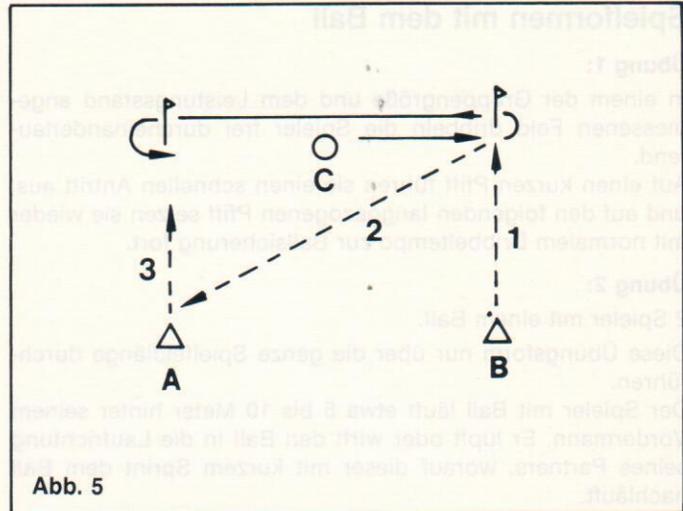


Abb. 5

lupfen, damit der in der Zwischenzeit zur Linie gespurtete Spieler A erneut starten kann.

Anfangs hohes Spiel, weite Wege, danach immer niedrigere Bälle und kürzere Strecken bei höherer Laufintensität.

Übung 3:

Billard.

Die Partner dribbeln aus einem Abstand von etwa 15 bis 20 Metern aufeinander zu.

A schießt den Ball aus etwa 10 Metern dosiert in Richtung B, der nun versucht, den ankommenden Ball abzuschießen.

Den seitlich wegspritzenden Bällen wird sofort nachgesetzt. Bei Fehlschuß erfolgt ein Wechsel.

Übung 4:

„Durch die Beine“.

Der Startende steht im Seitgrätschstand und reagiert auf den Ball, der vom Partner von hinten durch die Beine geschoben wird. Oftmaliges Wechseln und Steigern der Durchspielgeschwindigkeit.

Wird der Torwart in diese Übung mit einbezogen, kann er positionsspezifisch reagieren.

Variation:

Schwieriger wird der Start, wenn die Reaktion aus dem hohen Liegestütz erfolgt (Spiel durch Arme und Beine in Laufrichtung).

Übung 5:

Hochkommen und Ballkontakt.

Der aktive Spieler sitzt mit dem Rücken zum Werfer (Abstand je nach technischer Fertigkeit). Auf Zuruf reagiert der Sitzende mit Umdrehen, Aufstehen und Zurückspielen des Balles.

Unterschiedlich hoch oder seitlich zugespielte Bälle und verzögertes Rufen erschweren die Situation.

Zu kurz gespielte Bälle dürfen einmal aufprellen.

Übung 6:

Spielerhetzen in der 3er-Gruppe (Abb. 5).

A und B stehen jeweils einer von 2 Stangen gegenüber, die etwa 6 Meter voneinander entfernt aufgebaut sind.

C beginnt an einem dieser beiden Markierungszeichen. C läuft immer von Mal zu Mal und bekommt den Ball gerade noch erreichbar in den Lauf gespielt. C erspurtet den Ball, spielt direkt zurück usw.

Notwendig sind 1 bis 2 Reservebälle, um den Spielfluß nicht zu unterbrechen.

Hallengirke

Vorbemerkungen

Das Zirkeltraining kann unterschieden werden nach:

- Trainingsprinzipien (Ausdauer-, Intervall- und Wiederholungsprinzip)
- Anatomisch-teilmuskulären Gesichtspunkten (Kräftigung unterschiedlicher Teilgebiete)
- Anderen Zielsetzungen (Aufwärmzirkel, Beweglichkeitstest, fußballspezifischer Test)

Trainingspraktische Konsequenzen

- Nur Übungen einbauen, die jeder Aktive auch bewältigen kann.
- Als Vorübung möglichst immer eine Ganzkörperübung oder eine Belastungsform, die das Herz-Kreislauf-System anspricht, mit der ganzen Trainingsgruppe absolvieren.
- Wird der Puls nach der Belastung gemessen, sollte am Schluß eines Zirkels eine für alle Aktiven gleiche Übung angeschlossen werden (30 Kniebeugen in 30 Sekunden).
- Vor ausschließlichem Zirkeltraining im Maximalbereich ist abzuraten, da dies gesundheitlich nicht zu vertreten ist und – auf lange Sicht – nur eine geringe Steigerung der Maximalkraft bewirkt wird.

10-Stationen-Zirkel für den Jugendbereich

Benötigte Geräte:

- 2 Kästen
- 2 Kleinkästen
- 8 Matten
- 2 Medizinbälle
- Markierungszeichen
- 3 Langbänke
- 1 Sprungseil
- 2 Sprossenwände
- 1 Basketballbrett

Belastungs- und Pausenintervall:

30 bis 50 Sekunden Belastung bei gleichlanger Pause. 1 Durchgang.

Station 1:

Seilsprung.

Wertung: Als Endergebnis werden die erzielten Sprünge durch 2 geteilt.

Station 2:

Großkasten und Kastenteil überlaufen (**Abb. 6**). Start aus dem Sitz vor dem 5teiligen Kasten. Freies Überwinden, Durchkriechen oder Durchwälzen des liegenden Kasteneinsatzes, anschließend sofort in entgegengesetzter Richtung Überspringen dieses Teils und Überklettern des Großkastens. Neben dem Großkasten her wieder zum Kastenteil spuren. Für jedes Überwinden **und** Durchkriechen von Kasten und Kastenteil wird 1 Punkt gezählt.

Station 3:

Bankdrücken an der Sprossenwand.

Eine Langbank wird so in den oberen Teil einer Sprossenwand eingehängt, daß die Aktiven diese bis in den Streckstand hochheben können.

Danach wieder absetzen (nicht abfallen lassen). Jeder Bodenkontakt ergibt 1 Punkt.

Station 4:

Einbeinige Kniebeugen.

Der Jugendliche steht zur Positionsfindung mit einer Schulter zur Wand, setzt sich nach unten ab und berührt mit dem Gesäß einen Medizinball. Beim Startsignal wird die Kniebeuge einbeinig durchgeführt, wobei die wandnahe Hand abstützen kann. Jeder Gesäßkontakt mit dem Medizinball ergibt 1 Punkt. (Beinwechsel ist nicht nur möglich, sondern nötig!)

Station 5:

Medizinball an die Wand werfen.

Aus der Bauchlage (Bauch/Ellbogen dürfen dabei nicht auf der Matte liegen) wird ein Medizinball über eine Markierung (Klebeband) an die Wand geworfen.

Der Abstand von der Matte zur Wand ist ebenfalls festzulegen. Für jeden Wandkontakt über der Markierung gibt es 1 Punkt, wobei der Medizinball zwischendurch einmal auf dem Boden aufprellen muß, um fortgesetztes Abklatschen des Medizinballs zu verhindern.

Station 6:

Sprung zum Basketballbrett.

Unter dem Korb stehend, springt der Aktive so ab, daß beide Hände das Brett berühren, läuft nach der Landung um das 2 bis 3 Meter entfernte Mal (Ständer, Hütchen) und springt erneut zum Brett usw.

Jeder beidhändige Kontakt am Brett zählt 1 Punkt.

Station 7:

Liegestütz.

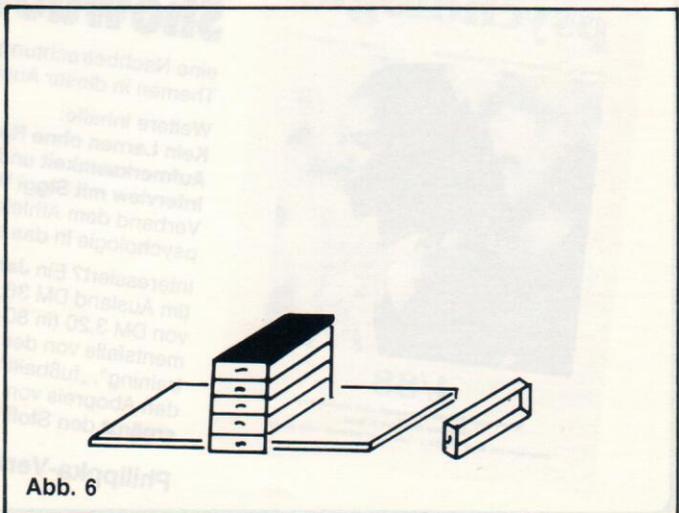
Pro gestreckte Liegestütze (bei älteren Jugendlichen entweder mit Doppelhandklatsch oder auf den Fingerspitzen) wird 1 Punkt gewertet.

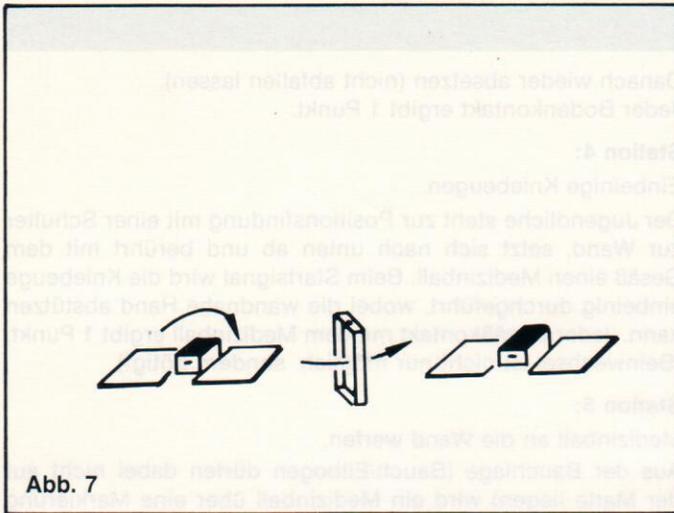
Station 8:

Handkontakt mit der Sprossenwand.

Der Aktive liegt mit dem Rücken auf der Matte vor der Sprossenwand. Die Füße sind in Höhe der 3. oder 4. Sprosse so eingeklemmt, daß Unter- und Oberschenkel einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.

Aufrichten und beidhändiger Kontakt der Handflächen mit den Unterschenkeln ergeben 1 Punkt.





Station 9:

Schnelligkeit/Geschicklichkeit (Abb. 7).

Der Start erfolgt hinter einem Kleinkasten. Sprung mit 180-Grad-Drehung über den Kleinkasten und sofortige Rolle rückwärts. Sofort aufstehen, durch das stehende Kastenteil laufen (Vorsicht), anschließend den 2. Kleinkasten ebenfalls mit einer Drehung überspringen und abschließend 1 Rolle rückwärts absolvieren.

Ein umgestürztes Kastenteil muß vom Aktiven selbst wieder aufgestellt werden.

Die übersprungenen Kleinkästen ergeben die Punktzahl.

Station 10:

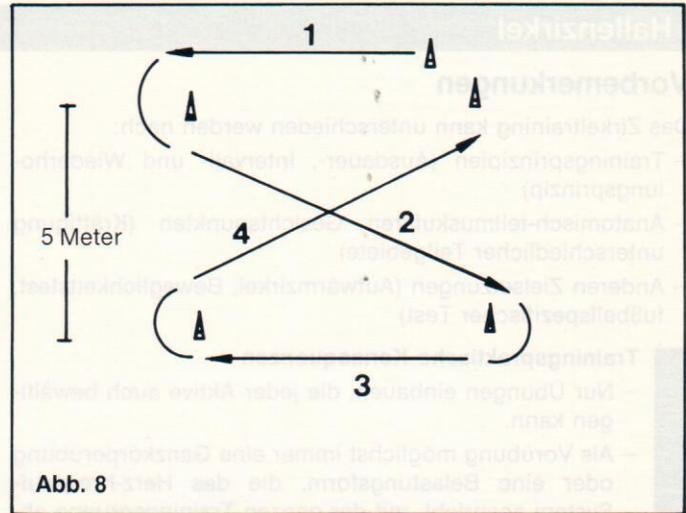
Speizsprünge an der Langbank.

2 Langbänke stehen dicht nebeneinander. Der Aktive steht auf den Bänken. Ein Grätschsprung auf den Boden und zurück wird mit 1 Punkt bewertet.

10-Stationen-Zirkel für den Leistungsbereich

Benötigte Geräte:

– 2 Kästen (fünfteilig)



- 1 Kastenteil extra
- 2 Kleinkästen
- 5 Matten
- 5 Medizinbälle
- 1 Fußball
- 8 Hütchen (Wendemale)
- 2 Langbänke
- 1 Sprossenwand
- 1 Basketballbrett
- Klebeband oder Kreide

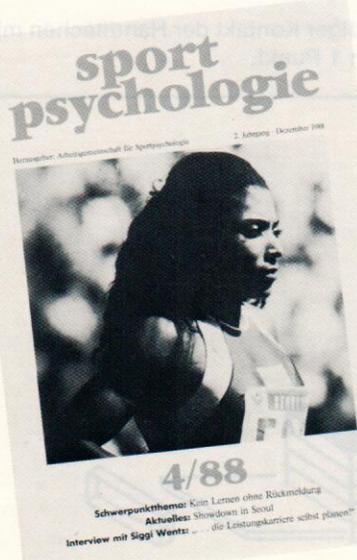
Belastungs-Pausenintervall:

40 bis 60 Sekunden Belastung bei gleichlanger Pause.
1 Durchgang.

Station 1:

Sprintantritte.

4 Hütchen oder Wendemale werden im Quadrat aufgestellt, die der Spieler – wie in Abb. 8 abgebildet – zu umlaufen hat. Dabei zählt jedes erreichte Wendemal 1 Punkt.



Showdown in Seoul –

eine Nachbetrachtung zum Doping-Skandal um Ben Johnson ist nur eines unserer Themen in dieser Ausgabe.

Weitere Inhalte:

- Kein Lernen ohne Rückmeldung.** Anregungen zur Optimierung des Techniktrainings.
- Aufmerksamkeit und Sport.** Er äußert sich u. a. dazu, welche Unterstützung der Verband dem Athleten zukommen lassen sollte, sowie zu Möglichkeiten, wie Sportpsychologie in das sportliche Training integriert werden kann.
- Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** der 4. Ausgabe gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,20 (in 80-Pf-Briefmarken): diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ ergänzt den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

Philippka-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Münster,
☎ 02 51/23 50 45



Bestellschein
auf Seite 9!

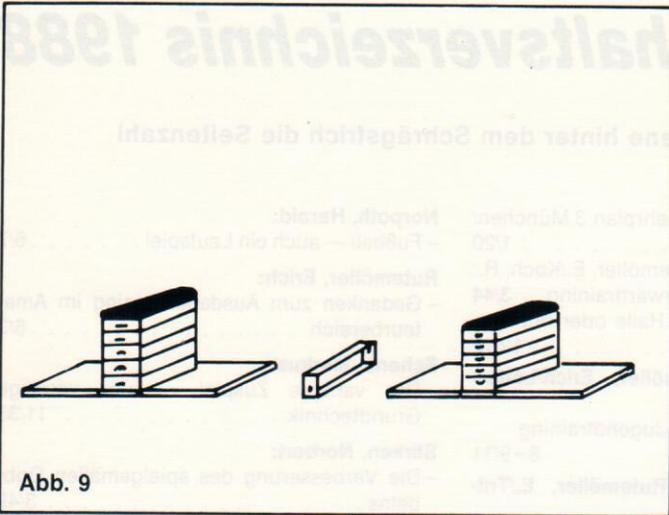


Abb. 9

Station 2:

Einwürfe.

Im Abstand von 10 Metern zur Hallenwand wird eine Markierung auf den Boden geklebt. Diese Distanz hat der Aktive durch einen Einwurf zu überbrücken und dabei noch ein 2 mal 2 Meter großes Zielfeld (Kreide) zu treffen.

Jeder Wurf ab der Markierung!

Jeder Wurf ergibt 1 Punkt, ein Treffer zusätzlich 1 Punkt.

Station 3:

Liegestütz am Kleinkasten.

Die Füße befinden sich auf dem Leder des Kastens, die Hände mindestens schulterbreit auseinander auf dem Boden, der beim Abbeugen mit dem Kinn zu berühren ist.

Jede Streckung ergibt 1 Punkt.

Station 4:

Sprung zum Basketballkorb.

2 Hütchen stehen in einem 3-Meter-Abstand vom Brett 3 Meter auseinander.

Ab einem Hütchen läuft der Spieler auf den Korb zu, springt ab, berührt das Korbnetz mit einer Hand (1 Punkt), umrundet das andere Hütchen (1 Punkt) und nimmt wieder Anlauf, usw. Wird das Netz verfehlt, ist Nachspringen nicht erlaubt.

Station 5:

Medizinball aushebeln.

An der Wand wird eine Höhenmarkierung (40–60 cm) und am Boden 1 Meter von der Wand eine Quermarkierung aufgeklebt (farbiges Klebeband).

Der Aktive nimmt den Medizinball fest zwischen die Knöchel und versucht, diesen über die Markierung zu hebeln.

Ein Treffer ergibt 2 Punkte.

Station 6:

Schnelligkeit/Geschicklichkeit.

2 Großkästen, 4 Matten und das einzelne Kastenteil sind so aufzubauen wie in **Abb. 9**.

Aufgabe ist es, nach dem Start den 1. Kasten zu überwinden, sich hinzulegen, durch das liegende Kastenteil zu rollen, den 2. Kasten zu überklettern und **abzusitzen**, bevor der Ablauf neu beginnt.

Für jedes Überklettern und Durchrollen erhält der Spieler 1 Punkt.

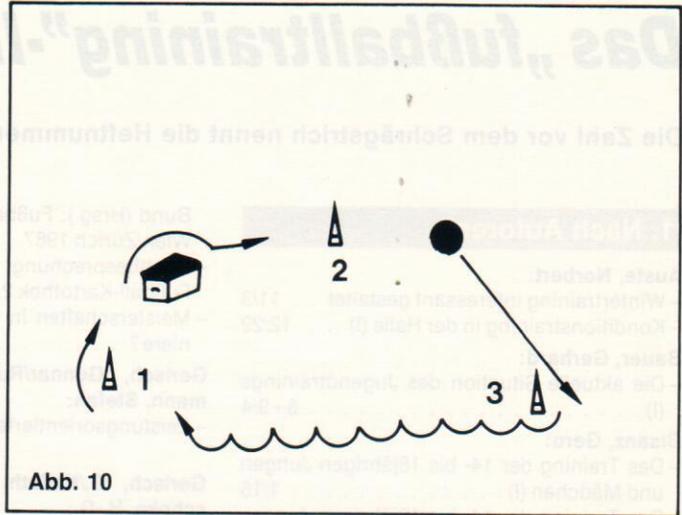


Abb. 10

Station 7:

Medizinball an die Wand.

Aus der Bauchlage den Medizinball über eine Markierung an der Wand werfen.

Entfernungen dem Leistungsstand anpassen.

Station 8:

Dreieckslauf (**Abb. 10**).

3 Hütchen oder Wendemale stehen im Dreieck jeweils 6 Meter auseinander.

Start an Markierung 1, Überspringen eines Kleinkastens, ab Mal 2 schneller Rückwärtslauf bis zum Mal 3. Von dort bis zum Ausgangspunkt im schnellen Seitgalopp.

Pro erreichtes Mal 1 Punkt.

Station 9:

Handkontakt mit der Sprossenwand.

Aufgabenstellung wie beim Jugend-Zirkel.

Station 10:

Langbank-Spreizsprünge.

Aufgabenstellung wie beim Jugendzirkel. Zusätzlich wird je 1 Medizinball unter jeden Arm genommen. Sprung zum Boden und zurück zählt als 1 Punkt.

		Testanzahl – Datum				
Stat.	Testanzahl – Datum	!				
		Z.-S.				
1		7				
2		8				
3		9				
4		10				
5		11				
6		12				
Z.-S.		G.-S.				
Name:	Ruhepuls					
Vorname:	Belastungspuls					
geb.:	Erholungspuls n.1 Min.					
Verein:	Belastungs-Pausen-Int.					

Abb. 11: Karteikarte zum Erfassen der Zirkelwerte

Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1988

Die Zahl vor dem Schrägstrich nennt die Heftnummer, jene hinter dem Schrägstrich die Seitenzahl

1. Nach Autoren

Auste, Norbert:

- Wintertraining interessant gestaltet . . . 11/3
- Konditionstraining in der Halle (I) . . . 12/29

Bauer, Gerhard:

- Die aktuelle Situation des Jugendtrainings (I) 8+9/4

Bisanz, Gero:

- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (I) 1/15
- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (II) 2/21
- Thesen und Sentenzen des VII. U.E.F.-Symposiums von Athen 2/30
- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (III) 3/37
- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (IV) 4/17
- fußballtraining-Übungssammlung 14. Folge: Dribbling V. 5/17
- Grundsätze für die Saisonvorbereitung mit Jugendlichen 5/9
- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (V) 6/31
- Konditionstraining für B- und A-Jugendliche 8+9/25
- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (VI) 10/13
- fußballtraining-Übungssammlung 15. Folge: Dribbling VI 11/15
- fußballtraining-Übungssammlung 16. Folge: Dribbling VII 12/15
- Hallentraining für Amateurmansschaften 12/3

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar:

- Aspekte der EM'88 und Konsequenzen für das Konditionstraining (I) 7/25
- Aspekte der EM'88 und Konsequenzen für das Konditionstraining (II) 10/32

Bremer, Dieter:

- Jugendfußball heute 8+9/31

Bremer, Dieter/Schneider, Oskar/Staudt, Werner:

- Qualitative Sportspielbeobachtung der Europameisterschaft 1988 7/11

Brüggemann, Detlev:

- Umdenken im Abwehrspiel der Jüngsten 7/17
- Talentförderung der leisen Töne (I) 8+9/45
- Talentförderung der leisen Töne (II) 10/23
- Straßenfußball von gestern — heute in der Sporthalle (I) 11/25

Burghardt, Toni:

- Die Einführung raumdeckender Spielsysteme 2/3

Freiwald, Jürgen:

- Das Training individueller gestalten! . . . 1/3

Gasse, Michael:

- Jetzt fehlt nur noch eine Übung 2/18

Gerisch, Gunnar:

- Buchbesprechung: Deutscher Fußball-

- Bund (Hrsg.): Fußball-Lehrplan 3. München/Wien/Zürich 1987. 1/20
- Buchbesprechung: Rutemöller, E./Koch, R.: Fußball-Kartothek 2, Torwarttraining. . . 3/44
- Meisterschaften in der Halle oder nur Turniere? 12/12

Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich/Lottermann, Stefan:

- Leistungsorientiertes A-Jugendtraining 8+9/11

Gerisch, G./Kollath, E./Rutemöller, E./Tritschoks, H.-G.:

- Buchbesprechung: Pfeifer, W./Maier, W.: Fußball-Praxis, 4. Teil Jugendtraining (II) Stuttgart 1984 5/15
- Buchbesprechung: Zeeb, Gerhard: Fußball-Training. Bad Homburg 1984 5/15

Häffner, Rainer:

- Das Dribbling in bedrängten Situationen 4/12
- Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining für Amateurmansschaften 6/12

Henke, Michael:

- Angriffsmöglichkeiten gegen eine Unterzahl. 4/9

Klaus, Rudolf:

- Aufwärmen in spielerischer Form 2/27

Kneuper, Franz-Josef/Scholz, Klaus.:

- Saisonvorbereitung der A-Jugend der SG Wattenscheid 09. 5/21

Kollath, Erich/Schwartz, Ansgar:

- Technische und trainingspraktische Aspekte des weiten Einwurfs 4/3

Kormelink, Henny Groot/Seeverens, Tjeu:

- Dem Oranje-Team in die Karten geschaut 7/3

Kremer, Willibert/Jerat, Wolfgang:

- Langfristig planen und kurzfristig reagieren (I) 10/3
- Langfristig planen und kurzfristig reagieren (II) 11/11

Krüger, Michael:

- Das Training in der Übergangsperiode. . . 3/3

Lange, Peter:

- Wieder ein eigenes Profil entwickeln! 12/33

Linn, Günter:

- Regel und Praxis des Torwartspiels . . . 3/41

Loßmann, Hans-Wilhelm/Schaaf, Thomas:

- Profis als Jugendtrainer (I) 8+9/53

Meurer, Lothar:

- BDFL-News 1/29
- BDFL-News 2/30
- BDFL-News 3/15
- BDFL-News 4/31
- BDFL-News 5/8
- BDFL-News 6/17
- BDFL-News 7/35
- BDFL-News 10/37
- BDFL-News 11/24
- BDFL-News 12/10

Norpoth, Harald:

- Fußball — auch ein Laufspiel 6/7

Rutemöller, Erich:

- Gedanken zum Ausdauertraining im Amateurbereich 6/3

Schenk, Markus:

- Das variable Zuspiel — eine wichtige Grundtechnik 11/33

Stirken, Norbert:

- Die Verbesserung des spielgemäßen Dribbelns 3/49

Teipel, Dieter:

- 40 Jahre Fußball-Lehrer-Ausbildung . . . 12/11

te Poel, Hans-Dieter/Eisfeld, Henning:

- Verbesserung der Schnelligkeit (III) (Fortsetzung aus Heft 12/87) 1/21

Theune-Meyer, Tina:

- Trend zu 7er-Teams im Mädchenfußball 8+9/37
- Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen (II) 12/23

Vesper, Johannes:

- Das Training im unteren Leistungsbereich 2/9

Vieth, Norbert:

- Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln (Fortsetzung aus 12/87) 1/9
- Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (I) 3/7
- Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (II) 4/27
- Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (III) 5/31
- Auf die Mischung kommt es an 6/38

Wanik, Marek:

- Das Konterspiel aus einer verstärkten Abwehr 3/45

Weber, Arsile:

- Das Training der Spielverlagerung 4/24

Weise, Dietrich:

- Neue Wege in der Talentförderung. . . 8+9/21

Zeeb, Gerhard:

- Trainingslager — ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung 5/3

2. Nach Themenbereichen

A1 Techniktraining

- Häffner, Rainer:
 - Das Dribbling in bedrängten Situationen 4/12

Schenk, Markus:

- Das variable Zuspiel — eine wichtige Grundtechnik 11/33

A2 Taktiktraining

Burghardt, Toni:

– Die Einführung raumdeckender Spielsysteme 2/3

Henke, Michael:

– Angriffsmöglichkeiten gegen eine Unterzahl 4/9

Weber, Arsilie:

– Das Training der Spielverlagerung 4/24

A3 Konditionstraining

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar:

– Aspekte der EM'88 und Konsequenzen für das Konditionstraining (I) 7/25
– Aspekte der EM'88 und Konsequenzen für das Konditionstraining (II) 10/32

Häffner, Rainer:

– Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining für Amateurmansschaften 6/12

Norpoth, Harald:

– Fußball — auch ein Laufspiel 6/7

Rutemöller, Erich:

– Gedanken zum Ausdauertraining im Amateurbereich 6/3

te Poel, Hans-Dieter/Eisfeld, Henning:

– Verbesserung der Schnelligkeit (III) (Fortsetzung aus Heft 12/87) 1/21

Vieth, Norbert:

– Auf die Mischung kommt es an 6/38

A4 Trainingsprogramme

Auste, Norbert:

– Wintertraining interessant gestaltet 11/3

Bisanz, Gero:

– fußballtraining-Übungssammlung 14. Folge: Dribbling V 5/17
– fußballtraining-Übungssammlung 15. Folge: Dribbling VI 11/15
– fußballtraining-Übungssammlung 16. Folge: Dribbling VII 12/15

Krüger, Michael:

– Das Training in der Übergangsperiode 3/3

Stirken, Norbert:

– Die Verbesserung des spielgemäßen Dribbelns 3/49

Vesper, Johannes:

– Das Training im unteren Leistungsbereich 2/9

Vieth, Norbert:

– Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (I) 3/7
– Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (II) 4/27
– Tips zum Verändern von Parteispielen am Beispiel 4 gegen 4 (III) 5/31

Wanik, Marek:

– Das Konterspiel aus einer verstärkten Abwehr 3/45

A5 Spielanalysen

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar:

– Aspekte der EM'88 und Konsequenzen für das Konditionstraining (I) 7/25
– Aspekte der EM'88 und Konsequenzen für das Konditionstraining (II) 10/32

Lange, Peter:

– Wieder ein eigenes Profil entwickeln! 12/33

A6 Hallentraining

Auste, Norbert:

– Konditionstraining in der Halle (I) 12/29

Bisanz, Gero:

– Hallentraining für Amateurmansschaften 12/3

A8 Jugendtraining

Bauer, Gerhard:

– Die aktuelle Situation des Jugendtrainings (I) 8+9/4

Bisanz, Gero:

– Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (I) 1/15
– Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (II) 2/21
– Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (III) 3/37
– Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (IV) 4/17
– Grundsätze für die Saisonvorbereitung mit Jugendlichen 5/9
– Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (V) 6/31
– Konditionstraining für B- und A-Jugendliche 8+9/25
– Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (VI) 10/13

Bremer, Dieter:

– Jugendfußball heute 8+9/31

Brüggemann, Detlev:

– Umdenken im Abwehrspiel der Jüngsten 7/17
– Talentförderung der leisen Töne (I) 8+9/45
– Talentförderung der leisen Töne (II) 10/23
– Straßenfußball von gestern — heute in der Sporthalle (I) 11/25

Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich/Lottermann, Stefan:

– Leistungsorientiertes A-Jugendtraining 8+9/11

Klaus, Rudolf:

– Aufwärmen in spielerischer Form 2/27

Kneuper, Franz-Josef/Scholz, Klaus:

– Saisonvorbereitung der A-Jugend der SG Wattenscheid 09 5/21

Loßmann, Hans-Wilhelm/Schaaf, Thomas:

– Profis als Jugendtrainer (I) 8+9/53

Theune-Meyer, Tina:

– Trend zu 7er-Teams im Mädchenfußball 8+9/37
– Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen (II) 12/23

Vieth, Norbert:

– Die gezielte Verwendung von hallenspezifischen Trainingsmitteln (Fortsetzung aus 12/87) 1/9

Weise, Dietrich:

– Neue Wege in der Talentförderung 8+9/21

B2 Technik/Taktik

Kollath, Erich/Schwirtz, Ansgar:

– Technische und trainingspraktische Aspekte des weiten Einwurfs 4/3

B4 Trainingsplanung

Freiwald, Jürgen:

– Das Training individueller gestalten! 1/3

Kremer, Willibert/Jerat, Wolfgang:

– Langfristig planen und kurzfristig reagieren (I) 10/3
– Langfristig planen und kurzfristig reagieren (II) 11/11

Zeeb, Gerhard:

– Trainingslager — ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung 5/3

B5 Spielbeobachtung

Bremer, Dieter/Schneider, Oskar/Staudt, Werner:

– Qualitative Sportspielbeobachtung der Europameisterschaft 1988 7/11

Kormelink, Henny Groot/Seeverens, Tjeu:

– Dem Oranje-Team in die Karten geschaut 7/3

C6 DFB-Lehrwesen

Bisanz, Gero:

– Thesen und Sentenzen des VII. U.E.F.-Symposiums von Athen 2/30

Meurer, Lothar:

– BDFL-News 1/29
– BDFL-News 2/30
– BDFL-News 3/15
– BDFL-News 4/31
– BDFL-News 5/8
– BDFL-News 6/17
– BDFL-News 7/35
– BDFL-News 10/37
– BDFL-News 11/24
– BDFL-News 12/10

Teipel, Dieter:

– 40 Jahre Fußball-Lehrer-Ausbildung 12/11

C7 Regelkunde

Linn, Günter:

– Regel und Praxis des Torwartspiels 3/41

C8 Terminologie/Bibliographie

Gasse, Michael:

– Jetzt fehlt nur noch eine Übung 2/18

Gerisch, Gunnar:

– Buchbesprechung: Deutscher Fußball-Bund (Hrsg.): Fußball-Lehrplan 3. München/Wien/Zürich 1987 1/20
– Buchbesprechung: Rutemöller, E./Koch, R.: Fußball-Kartothek 2, Torwarttraining 3/44

Gerisch, G./Kollath, E./Rutemöller, E./Tritschoks, H.-G.:

– Buchbesprechung: Pfeifer, W./Maier, W.: Fußball-Praxis, 4. Teil Jugendtraining (II) Stuttgart 1984 5/15
– Buchbesprechung: Zeeb, Gerhard: Fußball-Training, Bad Homburg 1984 5/15

C9 Diskussionsforum

Gerisch, Gunnar:

– Meisterschaften in der Halle oder nur Turniere? 12/12

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 16,80**

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**

Huba (Hg.): Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 25,00**

Kacani/Horsky: Modernes Fußballtraining, 1. Auflage 1985, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen. **DM 32,00**



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 18,00**

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**

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

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

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

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

3. Torwarttraining

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

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

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

4. Übungssammlungen

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Sonstiges

Beck: Der lachende Fußballer. 102 S., 55 Zeichnungen **DM 16,80**

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

Videokassetten dazu (kein Rückgaberecht. System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schubstraining, 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**

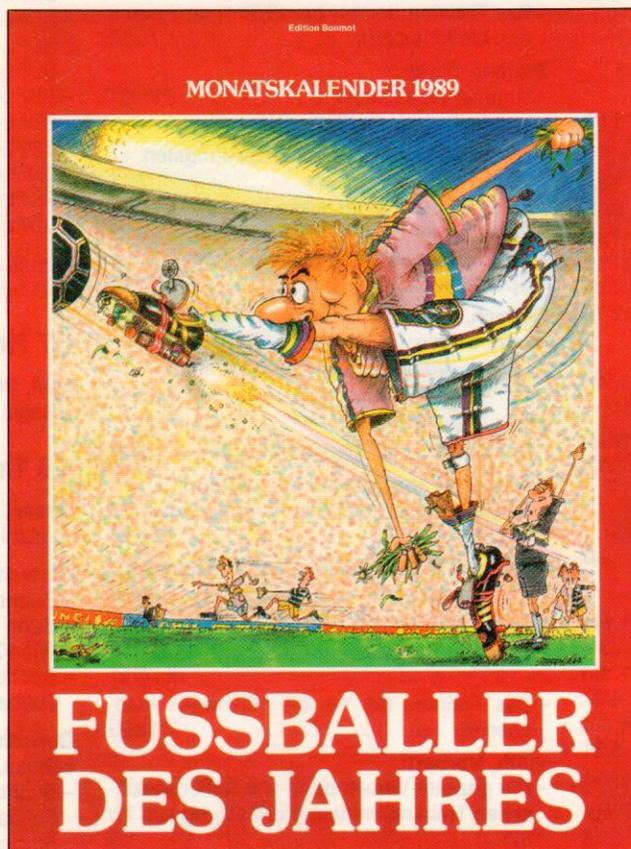
Gray: Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**

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

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

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

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



„Fußballer des Jahres“

13 Cartoons als Wegbegleiter durch das Jahr 1989 für all jene, die ihre Sportart nicht bierernst nehmen. Kalendergröße 29x38 cm, Kunstdruckkarton. Versand ab 2 Exemplaren spesenfrei, ansonsten DM 4,-. In gleicher Aufmachung und zu den gleichen Konditionen sind auch Kalender „Handballer des Jahres“ und „Tennis-spieler des Jahres“ erhältlich. **DM 26,90**

SPORT DATER 1988/89
Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb
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. 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**