

fußball training

2

7. Jahrgang · Februar 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Vorbereitung auf die Rückrunde

NEUE SERIE: Selbst- und Heimtraining

Liebe Leser,

bald ist es soweit: In allen Spielklassen werden die (restlichen) Rückserienbegegnungen der Meisterschaftssaison 1988/89 angepfiffen. Zur Zeit ist deshalb im Training der letzte „Feinschliff“ angesagt, um eine gut funktionierende Mannschaft in diese alles entscheidende Saisonphase zu schicken:

Gruppentaktische Varianten müssen neu gefestigt, eventuelle mannschaftstaktische Umformierungen vorgenommen und im psychologischen Bereich nach den „fußballsportlichen Winterschlaf“ der „Trainingswecker“ auf die richtige Stunde gestellt werden.

Erich Rutemöller verdeutlicht, wie bei der Rückrundenvorbereitung diese einzelnen Teilziele durch einen variablen Einsatz komplexer Spielformen auch unter einem gewissen Zeitdruck verwirklicht werden können.

Im Jugendbereich kommt noch ein weiterer Aspekt hinzu: Während bei Seniorenteams Hallenturniere quasi nebenher laufen, spielen diese im Trainingsprozeß von Jugendmannschaften eine weit dominierendere Rolle.

Frank Schaefer beweist anhand eines Wochen:rainingsprogramms der B-Jugend des 1. FC Köln, wie mit geeigneten Trainingsinhalten eine gezielte Rückrunden- und Hallenturniervorbereitung miteinander kombiniert werden können. Nicht zuletzt aber soll diese Ausgabe neben diesen saisonbegleitenden Beiträgen gerade auch zu Jahresbeginn inhaltliche Perspektiven aufzeigen.

So ein zukunftsweisendes Thema behandelt sicherlich der Beitrag von **Gerhard Bauer**. Ohne zu verkennen, daß Fußball zuerst ein Mannschaftssport ist, gehört das individuelle „Selbst- und Heimtraining“ sicherlich zu einem riesigen, brachliegenden Trainingsfeld, das bei entsprechender (methodischer) Bearbeitung in Zukunft für eine Leistungssteigerung in allen Bereichen fruchtbar gemacht werden kann.

Einen weiteren Schwerpunkt der nächsten Zeit bildet das Training für untere Alters- und Leistungsstufen. Einen Anfang macht **Hermann Bomers**, der praktikable und einfache „Kleine Spiele“ für das Hallentraining vorstellt.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Gerhard Bauer
Selbst ist der Mann 3

Erich Rutemöller
Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie
(2. Teil) 7

Jugendtraining
Gero Bisanz
Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen
(7. Folge) 13

Frank Schaefer
Wintertraining einer B-Jugend 19

Hermann Bomers
Kleine Spiele für das Hallentraining
(1. Teil) 27

BDFL-News 31

fußball training

Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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 Hefen 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Solche Schneespiele, wie das letztjährige Duell Borussia Dortmund – Bayern München sind uns in diesem „Winter“ bisher erspart geblieben.



Gerhard Bauer

Selbst ist der Mann

Selbst- und Heimtraining im Fußball –

eine Chance mehr für Spieler und Trainer

Selbstbeschäftigung mit dem Ball – solche Szenen von alleinspielenden Jugendlichen begegneten uns noch vor wenigen Jahren an vielen Straßenecken, Hauswänden und Garagentoren. Doch parallel mit den kleinen Spielformen des „Straßenfußballs“ hat offensichtlich auch diese Form des täglichen „Trainings“ nachgelassen. Die Serie möchte mit der „Selbsttrainings-Abstinenz“ im Fußball aufräumen und nicht nur für den Jugendbereich das Individualtraining als besondere Chance der Leistungssteigerung für jeden einzelnen Spieler neu entdecken. Nachdem zunächst ein umfassendes Trainingskonzept zum „Selbst- und Heimtraining“ entwickelt wird, werden demnächst in loser Folge konkrete Übungsvorschläge zu verschiedenen Inhalten des Einzeltrainings vorgestellt. Es liegt an jedem Trainer, seine Spieler von den Vorteilen des Selbsttrainings zu überzeugen, sie für solche zusätzlichen Trainingseinheiten zu motivieren und mit gezielten Übungsvorschlägen zu versorgen.

Vorüberlegungen

Das Selbst- bzw. Heimtraining gehört in den meisten Sportarten zum selbstverständlichen Gesamtkonzept der Wettkampfvorbereitung. Für Leichtathleten, Radfahrer, Ruderer, Kanuten und für die Athleten zahlloser anderer Sportarten gehört die Trainingsarbeit ohne unmittelbare Mitwirkung des Trainers zum Trainingsalltag.

Im Fußballsport dagegen wird das Selbsttraining noch vergleichsweise selten – noch viel zu selten – als Mittel zur Leistungssteigerung verstanden und praktiziert. Spieler wie **Ludwig Kögl** oder **Armin Eck** (beide FC Bayern München) sind eher erfreuliche „Sonderfälle“. Kögl trainiert im Selbst- und Heimtraining durch Waldläufe regelmäßig seine Ausdauerfähigkeit; Armin Eck arbeitet mit einem kleinen Spezialball, den er im Auto und zu Hause immer bereitliegen hat, bei jeder sich bietenden Gelegenheit an seinem Ballgefühl, um seine technischen Fertigkeiten zu perfektionieren.

Nur in besonderen Situationen, etwa nach Verletzungen in der Rehabilitationsphase, oder in trainingsfreien Zeiten der Übergangs- und Zwischenperiode wird das Selbst- und Heimtraining auch im Fußballsport schon häufiger absolviert.

Trotzdem kann man **im Fußballsport** durchaus noch von einer Art „**Selbsttrainings-Abstinenz**“ sprechen. Die dafür immer wieder gelieferten Begründungen sind ebenso vielfältig wie unverständlich:

- Natürlich ist Fußball ein Mannschaftssport, und naturgemäß können mannschaftstaktische Handlungen nur in komplexen Spielsituationen in Form von Komplexübungen, Parteispielen oder im Trainingsspiel 11 gegen 11 trainiert werden.
- Auch soziale und sozialpsychologische Trainingswirkungen sind an das Training im Mannschaftsverband gebunden.
- Es sei auch eingeräumt, daß für den typischen Mannschaftsspieler der Mit- und Gegenspieler ein wesentlicher Faktor für die optimale Trainingsmotivation ist.

Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingshinweise
Techniktraining		
Ballgeschick	<ol style="list-style-type: none"> 1 Dribbeln des Balles am Boden Mit beiden Beinen, mit Innenseite, Spann, Außenseite und Sohle; vorwärts, seitwärts, rückwärts; auch abwechselnd in verschiedene Richtungen und dabei Wechsel der Dribbeltechnik (viele Übungsbeispiele im WIEL-COEVER-Lehrfilm „Treffer – Band 1“). 2 Jonglieren des Balles in der Luft Mit beiden Beinen, mit Oberschenkel, mit Kopf – auch im Wechsel; abwechselnd hochschlagen und kontrollieren; anfangs kann der Ball zwischen den Ballberührungen auch einmal auf dem Boden aufspringen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Durch Üben mit unterschiedlich (großen) Bällen wird die Ballfertigkeit besonders gut entwickelt. Mit einem Tennisball können diese Übungen sogar im Wohnzimmer praktiziert werden. ● Je kleiner und härter der Ball, um so schwieriger sind die Übungen. Zur Verbesserung der allgemeinen Koordination zwischen den Ballkontakten auch andere Bewegungen einfügen (ganze Drehung, Absitzen, Liegestütz, Streck sprung etc.).
Finten/Scheinbewegungen	<ol style="list-style-type: none"> 1 Körperfinten: etwa Oberkörperpendelbewegungen, Scher-/Übersteigbewegungen des Spielbeines. 2 Ballfinten: etwa Ball mit der Sohle zurückziehen und mit Innen-/Außenseite seitlich weg führen. 3 Viele weitere Übungen bei WIEL COEVER: „Treffer – Band 2“. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Auf weiche, flüssige Bewegungsverbindungen achten. Beide Beine mit Spann, Innen-/Außenseite und Sohle einsetzen.
Ausspielbewegungen	<ol style="list-style-type: none"> 1 Die Finten, nun aber in Verbindung mit plötzlichem Antritt in Gegenrichtung zur Scheinbewegung (WIEL COEVER: „Treffer – Band 3“). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Der Tempowechsel mit dem raumgewinnenden Antritt ist ein wichtiges Element. Beim Start den Ball weiter kontrollieren, um zu jeder Zeit weitere Richtungswechsel zu ermöglichen.
An- und Mitnehmen des Balles	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ball gegen eine Wand spielen und den zurückprallenden Ball mit Innen-/Außenseite nach rechts und links in die Drehung mitnehmen. – Auch mit vorausgehendem Täuschen. 2 Ball nach Luftdribbling hochschlagen und dann nach Täuschung in die Bewegung mitnehmen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Der hoch gegen die Wand geschlagene Ball kann auch mit Spann, Oberschenkel, Brust und Kopf an- und mitgenommen werden. 2 Dabei die Technik variieren und das Tempo der Finte und der Ballmitnahme steigern.
Stoßarten: – Spannstoß – Innenseitstoß – Außenseitstoß – Kopfstoß	<ol style="list-style-type: none"> 1 Jonglieren des Balles mit Spann und Kopf. 2 Schüsse gegen eine Wand mit Einsatz aller Techniken; dabei Abstand variieren und Schärfe steigern; Ball flach und hoch spielen. – Auch als Hüftdrehstoß. 3 Stoßübungen am Ballpendel. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Auf saubere Spannstoßhaltung achten! Je kleiner der Ball, um so schwieriger! 2 Auf Beidbeinigkeit achten! Auch im 90-Grad-Winkel von 2 Wänden spielen. 3 Auch kleine Handpendel (Tennisball in kleinem Netz) sind geeignet.

Tab. 1: Übersicht über mögliche Ziele, Inhalte und Organisationsmöglichkeiten bei Selbst- und Heimtraining

● Und ohne Zweifel gehört der typische Fußballspieler nicht gerade zu den trainingsfleißigsten Sportlern; subjektiv genügen diesem in der Regel die festgelegten Trainingseinheiten mit der ganzen Mannschaft vollauf.

Trotz dieser möglichen Einwände überwiegen bei weitem die positiven Wirkungen eines planvollen Selbst- und Heimtrainings, so daß sich die intensivere Auseinandersetzung mit dieser Thematik für Trainer und Spieler mit Sicherheit lohnen wird.

Gerade in der Winterpause, in der viele Jugend- und Amateurmanschaften das Training einstellen oder zumindest stark reduzieren, eröffnet sich mit dem Selbst- und Heimtraining für Spieler und Trainer eine hervorragende Möglichkeit, um die Leistungsfähigkeit der Spieler zu erhalten oder gar zu verbessern.

Argumente für das Selbst- und Heimtraining

Wenn der Spieler zu einem zusätzlichen Selbst- und Heimtraining bewegt werden soll, dann muß er durch gewichtige und einleuchtende Argumente überzeugt und angeregt werden. Derartige Argumente gibt es genügend:

Kennzeichen des Selbst- und Heimtrainings

Das Selbst- und Heimtraining ist eine Sonderform der Wettkampfvorbereitung, bei der der Athlet selbständig und selbstverantwortlich, ergänzend und zusätzlich zum Vereinstraining ein zielorientiertes Trainingsprogramm absolviert. Das Programm ist nicht an den sonst üblichen Trainingsort und an die Trainingsgemeinschaft gebunden. Seine Ziele und Inhalte sollten auf das Vereinstraining abgestimmt sein; d. h., es sollte dessen Ziele und Inhalte in einer sinnvollen Wechselwirkung ergänzen. Insofern kann bzw. sollte es vom Trainer (in Abhängigkeit vom Reifegrad des Spielers) mehr oder weniger mitgeplant, mitorganisiert und mitkontrolliert werden.

Dennoch ist vor allem der Trainingsvollzug selbst in hohem Maße der Eigenverantwortlichkeit des Spielers, seiner Konsequenz und seiner Leistungsbereitschaft unterworfen.

1 Das Selbst- und Heimtraining bringt dem Spieler zusätzliche Trainingseinheiten, womit dem allgemeinen Trainingsprinzip eines möglichst täglichen und ganzjährigen Trainings nachgekommen wird.

Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingshinweise
Laufgeschwindigkeit und schnelle Beinarbeit	<ol style="list-style-type: none"> Laufen und Springen vorwärts, seitwärts und rückwärts mit unterschiedlichen Techniken; mit Sprung-Nachstellschritten und dergleichen, auch über Linien, Seile, kleine Hürden; dabei die Schrittgeschwindigkeit erhöhen. Alle Übungen zur Schulung der Ballfertigkeit aber mit erhöhter Schrittfrequenz, mit Drehungen um die Körperlängsachse und schnellen Zwischenkicks vom rechten zum linken Fuß. 	<ul style="list-style-type: none"> Es gilt, die Laufgeschwindigkeit in Raum und Zeit vielfältig zu variieren; vor allem die individuelle Schrittfrequenz – auch im Umgang mit dem Ball – soll dabei erhöht werden.
Konditionstraining		
Ausdauerleistung (aerobe Ausdauer) = Regenerationstraining	<ol style="list-style-type: none"> Dauerläufe von mindestens 15 Minuten (besser 30 Minuten). Tempowechselläufe/Fahrtspiele. Dauerläufe mit körperbildenden Sprung- und Gymnastikübungen kombinieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Pulswerte bei 180 minus Lebensalter: Intensität nicht zu hoch; die Spieler sollten sich noch unterhalten können – also nicht atemlos werden! Andernfalls ergibt sich keine aerobe Energiebereitstellung und keine Regenerationswirkung. Mindestens 2mal pro Woche einen Lauf absolvieren.
Funktionelle Muskelkräftigung und Muskeldehnung	<ol style="list-style-type: none"> Übungen dazu bei: <ul style="list-style-type: none"> BAUER: Fußball perfekt, BLV-Verlag. GERISCH u. a: diverse Artikel in „fußballtraining“ (etwa 3/83, 4/83, 5/83, 6/83, 2/86, 3/86, 11/86). KNEBEL, HERBECK, HAMSEN: Fußball – Funktionsgymnastik, rororo-Verlag. 	<ul style="list-style-type: none"> Möglichst tägliches Gymnastikprogramm von 15 bis 20 Minuten! Eine funktionelle Gymnastik muß dehnen und kräftigen; Stretching alleine reicht nicht! Etwa die Schußmuskeln (= Kniestrecke) vor allem dehnen – die Gegenspieler (Kniebeuger) kräftigen! Grundsätze dazu bei KNEBEL, HERBECK, HAMSEN.
Systematisches Muskelaufbautraining z. B. als Rehabilitationstraining nach Verletzungen oder in der Zwischen-/Übergangsperiode zum Ausgleich von Mangelerscheinungen (Muskeldisbalancen)	<ol style="list-style-type: none"> Übungen an Krafttrainingsmaschinen in Fitneß-Studios. 	<ul style="list-style-type: none"> Möglichst nur unter Anleitung eines erfahrenen Sporttherapeuten; auf Entlastung der Wirbelsäule achten.
Physiotherapeutische Regeneration	<ol style="list-style-type: none"> Massage Sauna Entspannungsbäder 	<ul style="list-style-type: none"> Sauna und Entspannungsbäder nur in der ersten Hälfte der Woche.
Ausgleichssport		
Alternative Sportarten	Badminton, Squash, Tischtennis, Tennis, Basketball, Volleyball, Judo, Radfahren, Schwimmen, Tanzen und viele andere Sportarten.	<ul style="list-style-type: none"> Vor allem zur psychischen Regeneration in der Zwischen- und Übergangsperiode!
Fortsetzung von Tab. 1		

- Das Selbst- und Heimtraining belastet nicht die in der Regel beschränkten zeitlichen Kapazitäten des Trainers bzw. die organisatorischen/finanziellen Möglichkeiten des Vereins.
- Das Selbst- und Heimtraining kann der Spieler in der Regel zu Hause bzw. in unmittelbarer häuslicher Umgebung durchführen. Damit ist in vielen Fällen der Zeitaufwand pro Trainingseinheit geringer (Wegfall der An- und Rückfahrtzeit). Auch die Fahrtkosten für die An- und Rückfahrt entfallen.
- Im Selbst- und Heimtraining können jene Trainingsziele, für die im zeitlich meist zu sehr beschränkten Vereinstraining zu wenig Raum bleibt (etwa Beweglichkeit, Ausdauer), gezielt realisiert werden.
- Das Selbst- und Heimtraining kann wesentlich besser als das übliche Vereinstraining auf die individuellen Bedürfnisse des Spielers abgestimmt werden (Prinzip der Individualität des Trainings). So können spezifische technische oder konditionelle Mängel beseitigt werden.
- Das Selbst- und Heimtraining bringt durch seine Andersartigkeit eine willkommene Abwechslung in den Trainingsalltag (den manche Spieler durchaus schon als Trainings-„Trott“ empfinden können).
- Das Selbst- und Heimtraining fordert die Eigenverantwort-

lichkeit und stärkt dadurch das Selbstbewußtsein des Spielers. Es entwickelt zahlreiche positive psychische Persönlichkeitsmerkmale, die zum Aufbau einer reifen Spielerpersönlichkeit wichtig sind.

8 Nicht zuletzt macht das Selbst- und Heimtraining sensibler für Trainingswirkungen (der Spieler wird weniger abgelenkt; er „horcht“ aufmerksamer in seinen Körper). Dadurch wird langfristig die Motivation zum Training und zur sportlichen Leistung positiv beeinflusst.

Angesichts der Vielzahl an wertvollen Wirkungen sollte es dem Trainer nicht allzu schwerfallen, seine Spieler zum Selbst- und Heimtraining anzuregen. Häufig wird er bei diesem Vorhaben feststellen, daß die Spieler leistungsbereiter sind, als er dies ursprünglich angenommen hat. Sie benötigen oft nur einen kleinen Anstoß, um aus der Tradition des nur 2- oder 3maligen Trainings auszubrechen und zusätzliche Trainingseinheiten einzulegen.

Es ist eine wichtige Aufgabe des Trainers innerhalb der Erziehungsarbeit, die Einstellung seiner Spieler zum Selbst- und Heimtraining nachhaltig zu verbessern. Diese Aufgabe ist sicher nicht von heute auf morgen zu leisten, denn alte Trainingstraditionen sind bekanntlich nur schwer und durch langes, stetes Bemühen aufzubrechen und zu verändern.

Muster-Wochentrainingsplan bei integriertem Selbst- und Heimtraining

Tag	Tageszeit	Trainingsziel/-programm	Trainingsinhalt	Zeitaufwand
Montag	morgens	S-H-TR: Lockerung, Entspannung	Lockerungs-/Dehnungs- gymnastik	ca. 15. Minuten
	abends	S-H-TR: aerobe Ausdauer, Regeneration	Dauerlauf; anschließend Sauna	ca. 20 Minuten
Dienstag	morgens	S-H-TR: allgemeine Kräftigung und Dehnung	Funktionsgymnastik: Kräftigung und Dehnung	ca. 15 Minuten
	abends	Vereinstraining	Vereins-Trainingsprogramm	ca. 90 Minuten
Mittwoch	morgens	S-H-TR: Lockerung, Entspannung	Lockerungs-/Dehnungs- gymnastik	ca. 15 Minuten
	abends	S-H-TR: Techniktraining	Übungsbeispiele und Trainingshinweise in Tab. 1.	ca. 30 Minuten
Donnerstag	morgens	S-H-TR: Sprungkraft-Training	Seilspringen	ca. 10 Minuten
	abends	Vereinstraining	Vereins-Trainingsprogramm	ca. 90 Minuten
Freitag	morgens	S-H-TR: Lockerung mit Ball, zusätzlich einige wenige Starts und Schnell- kraftübungen – oder:	Übungsbeispiele in Tab. 1	ca. 30 Minuten
	abends	Ausgleichssport		
Samstag	morgens	S-H-TR: Entspannung	z. B. kurzzeitiges Stretchen (maximal 10 Sekunden pro Übung) Schütteln, Wippen	ca. 15 Minuten
	nachmittags	Wettspiel / Verein		90 Minuten

Tab. 2: Beispiel für einen durch Selbst- und Heimtraining (S-H-TR) optimierten Wochentrainingsplan

Der Nachteil einer schwierigen Kontrollierbarkeit des Selbst- und Heimtrainings darf angesichts der Vorteile, die es mit sich bringt, keine entscheidende Rolle spielen. Solange es als Zusatztraining angesetzt ist, muß jede Trainingseinheit im Selbst- und Heimtraining als Gewinn für die Leistungsfähigkeit und die Leistungsbereitschaft betrachtet werden.

Ziele und Inhalte des Selbst- und Heimtrainings

Von der Vielfalt an möglichen Trainingszielen eignen sich selbstverständlich nicht alle gleichermaßen gut für das Selbst- und Heimtraining. Auch von den üblichen Trainingseinheiten sind nur jene Inhalte geeignet, die ohne Mit- und Gegenspieler praktiziert werden können.

Zudem bestimmen die vorhandenen Trainingsgeräte und Trainingsanlagen die möglichen Formen eines Individualtrainings wesentlich mit. So sollten z. B. für das Ausdauertraining möglichst ein Wald- oder Parkweg, für das Schußtraining eine Schußwand oder ein Ballpendel und für ein gezieltes Krafttraining geeignete Kraftmaschinen bzw. -geräte vorhanden sein.

Vorausgesetzt, daß die entsprechenden organisatorischen Verhältnisse gegeben sind, können die in **Tabelle 1** aufgelisteten Trainingsziele im Selbst- und Heimtraining verwirklicht werden. Aus der Tabelle sind auch Übungsbeispiele und organisatorische Hinweise zum Selbst- und Heimtraining zu erhalten.

Es bleibt den Spielern und ihren Trainern überlassen, aus der Fülle der Möglichkeiten jene auszuwählen, die besonders geeignet sind

- für die individuellen Stärken und Schwächen der Spieler,
- für die vorhandenen Übungsstätten und Trainingsgeräte,
- zur Ergänzung des normalen Vereinstrainings.

Planung des Selbst- und Heimtrainings

Die Planung des Selbst- und Heimtrainings ist neben den bereits genannten Faktoren vor allem abhängig von

- der Phase des Trainingsjahres: Die Ziele, Inhalte, Methoden und die Häufigkeit des Selbst- und Heimtrainings sind unterschiedlich je nachdem, ob das Training für die Vorbereitungs-, Wettkampf-, Zwischen- oder Übergangsperiode geplant wird;
- der Zeit, die dem Spieler für das Selbst- und Heimtraining bereitsteht; d. h., auch die Anzahl der Trainingseinheiten, die der Spieler im Mannschaftsverband absolviert, spielt eine große Rolle;
- von der Leistungsklasse, vom Trainingszustand, vom Trainingsalter und nicht zuletzt
- von der Leistungs-, sprich Trainingsbereitschaft des Spielers.

So kann ein talentierter Nachwuchsspieler, der eine lukrative Chance sieht, in den Kader der 1. Mannschaft eines Amateuroberliga- oder sogar einer Bundesligamannschaft übernommen zu werden, ohne Schwierigkeiten für ein tägliches Zusatztraining begeistert werden. Fest etablierte Spieler dagegen werden sich dagegen oft nur mit ganz besonders schlagkräftigen Argumenten für ein zusätzliches Training gewinnen lassen.

Der Trainingsplan sollte möglichst gemeinsam von Spieler und Trainer erstellt werden. Wenn der Spieler für den Plan mitverantwortlich ist, wird er auch die zusätzlichen Belastungen bereitwilliger akzeptieren.

In **Tabelle 2** wird, ausgehend von einem 2maligen Vereinstraining pro Woche, ein Beispiel für einen durch mehrere Selbst- und Heimtrainings-Einheiten optimierten Wochen-Trainingsplan vorgestellt. An diesem idealisierten Plan können beliebige Abstriche oder Änderungen vorgenommen werden.

Erich Rutemöller

Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie

(2. Teil)

In der Oberliga Nordrhein müssen sich Trainer und Spieler spüren: Gegenüber anderen Spielklassen ist der erste Spieltag (Nachholspiele) bereits für den 4. Februar terminiert, so daß innerhalb einer Vorbereitungszeit von 4 Wochen die Leistungsgrundlagen für eine erfolgreiche Rückserie erarbeitet werden müssen.

Wie schon zu Beginn der Rückrundenvorbereitung bilden auch in den hier vorgestellten 3. und 4. Trainingswochen komplexe Spielformen mit gezielten taktischen Schwerpunkten eindeutig den Trainingsschwerpunkt, da sie gleichzeitig technische und konditionelle Elemente mitschulen, taktische Varianten bereithalten und schnell wieder das Spielverständnis untereinander festigen.

Das vorgestellte Vorbereitungsprogramm ist nicht als Patentrezept zu verstehen, aber jeder Trainer kann sich nach der spezifischen Situation seiner Mannschaft die Trainingsinhalte herausuchen, die in sein Konzept passen.



Foto: Horstmüller

3. Woche der Rückrundenvorbereitung

Trainingseinheit 9

Aufwärmen

Aufwärmen nach Spieleranleitung

Aufwärmen mit Gymnastik: Ein vom Trainer zu benennender Spieler übernimmt das Aufwärmprogramm und gibt Lauf- und Gymnastikformen vor.

(15 Minuten)

Hauptteil

Konditionsgymnastik

Konditionsgymnastik mit dem Ziel der Verbesserung der „Sprungkraft“ und „Sprunggewandtheit“:

Hopserlauf, Sprunglauf mit Impulssetzung auf Höhe und Weite, Sprungkopfball-Imitationen, Einbeinsprünge, Seitgalopp, Schlußsprünge (auch in Wettkampfform), Grätschwindelsprünge.

Jeweils eine Strecke Sprungaktionen und anschließend eine oder mehrere Strecken leicht traben.

(30 Minuten)

Spielform zum 4 gegen 4

In jeder Spielfeldhälfte spielen jeweils 2 Mannschaften 4 gegen 4 (Abb. 1).

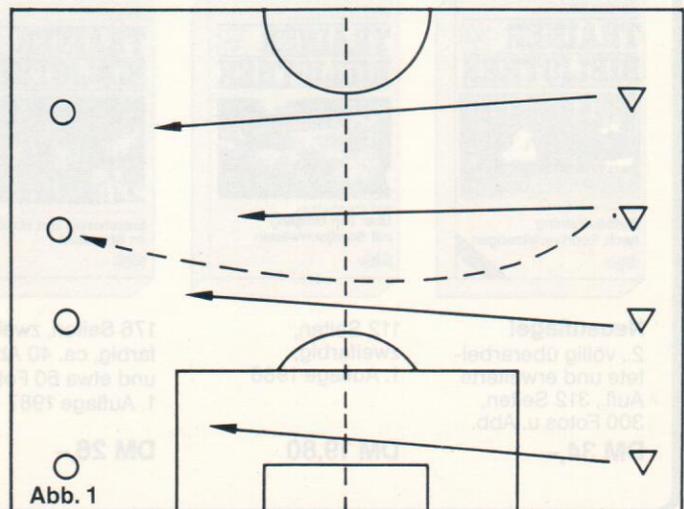


Abb. 1

1 Spieler der Mannschaft A spielt einen weiten Flugball zu Mannschaft B, die wie A an der Außenlinie postiert ist; mit dem Paß rückt Mannschaft A möglichst schnell nach und stellt die Spieler von B, die zusammenspielen und zunächst die (gestrichelte) „Mittelfeldlinie“ und dann die Außenlinie überdribbeln sollen (pro Linie 1 Punkt).
Bei Ballverlust soll die ballerobernde Mannschaft über die gegenüberliegende Linie kontern (Wechsel der Aufgaben!).
(15 Minuten Spielzeit)

Spielform zum 8 gegen 8

Jeweils zwei 4er-Teams bilden eine Mannschaft.
8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte auf zwei Tore mit Torwarten.
Schwerpunkt: Schulung des Durchsetzungsvermögens auf engem Raum.
(20 Minuten Spielzeit)

Auslaufen

Lockerungsgymnastik und Austraben.
(10 Minuten)

Trainingseinheit 10

Aufwärmen

Aufwärmspiel

6 gegen 2 im abgesteckten Feld. Dazwischen individuelles Stretching-Programm.
6 gegen 2 wie vorher, das erfolgreiche Spiel über 10 Stationen ohne Ballkontakt durch die Abwehrspieler ergibt einen „Bonus“, d. h. die Abwehrspieler müssen ein zusätzliches Mal in der „Mitte“ bleiben.
(30 Minuten)

Hauptteil

Torschußtraining

Torschußübungen bei verschiedenen technisch-taktischen Aufgaben:
– Freies Dribbling zum Tor
– Torschuß nach „Ablegen“ des Balles am Strafraum

- Torschuß nach seitlichem Zuspiel und Ballmitnahme
- Torschuß nach einem 1 gegen 1
- Torschuß nach einem 1 gegen 1 vor dem Tor bei von der Seite hereingegebenen Flankenbällen
- Torschußwettkampf (Jeder Spieler versucht, 3 ruhende Bälle aus 20 Metern zu verwandeln. Wer erreicht die meisten Treffer?)

Es wird in 2 Gruppen in jeder Spielfeldhälfte geübt.
(30 Minuten Übungszeit)

Spielformen in der 4er-Gruppe

In jeder Spielfeldhälfte verschiedene Spielformen mit 4er-Mannschaften auf 2 Normaltore.
Jede 4er-Gruppe numeriert sich durch von 1 bis 4, und es wird folgendermaßen gespielt:

- 1 Minute 1 gegen 1
- 2 Minuten 2 gegen 2
- 3 Minuten 3 gegen 3
- 4 Minuten 4 gegen 4

Dann läuft der Spielplan wieder rückwärts, wobei die Spieler, die am längsten im Spiel sind, zu den entsprechenden Wechseln ausscheiden.

Die Spieler, die nicht im Einsatz sind, führen einen lockeren Ausdauerlauf um das Spielfeld herum durch.
(20 Minuten)

Abschlußspiel

Spiel über den ganzen Platz (15 Minuten).

Trainingseinheit 11

Aufwärmen

Aufwärmen mit Hilfsgeräten

Aufwärmübungen mit dem Sprungseil und/oder Medizinball.
(20 Minuten)

Hauptteil

Spielformen über das ganze Spielfeld

DSB-Trainerbibliothek – aktuell, praxisnah



Neuaufgabe!
2., völlig überarbeitete und erweiterte Aufl., 312 Seiten, 300 Fotos u. Abb.
DM 34,-



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

phila
Bestellschein
Seite 18

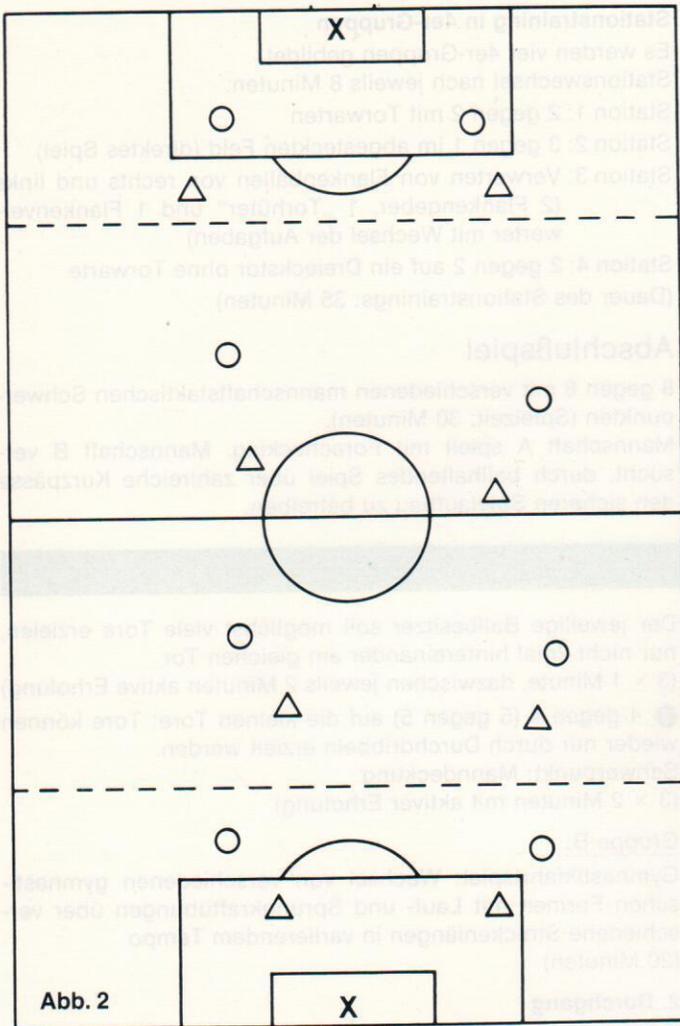


Abb. 2

Spielform 1 (Abb. 2):

Vor jedem Tor spielen 2 Angriffsspitzen gegen 2 Abwehrspieler und bleiben auch jeweils im zugewiesenen Drittel vor dem Tor.

Lediglich die Mittelfeldspieler haben beim 4 gegen 4 „freies“ Spiel (alle Zonen erlaubt) und sollen in Angriff und Abwehr ihre komplexen spieltaktischen Aufgaben erfüllen.

(15 Minuten)

Spielform 2 (Abb. 3):

4 gegen 4 von einer auf 4 gegen 4 in der anderen Spielfeldhälfte.

Die Mittellinie ist die „Aktionsgrenze“ für alle Spieler.

(Spielzeit: 15 Minuten)

Spielform 3:

Wie Spielform 2, jetzt dürfen sich jeweils höchstens 2 Angriffsspieler in die andere Hälfte mit einschalten, bzw. höchstens 2 Abwehrspieler dürfen sich mit zurückziehen.

Das ergibt die technisch-taktische Situation zahlenmäßiger Beschränkung, aber personeller Freiheit mit geschickter Abstimmung untereinander beim Sicheinschalten bzw. Absichern.

(Spielzeit: 15 Minuten)

Hinweis:

Da diese Spielformen sehr laufintensiv sind, sind zwischen durch ausreichende Pausen einzulegen.

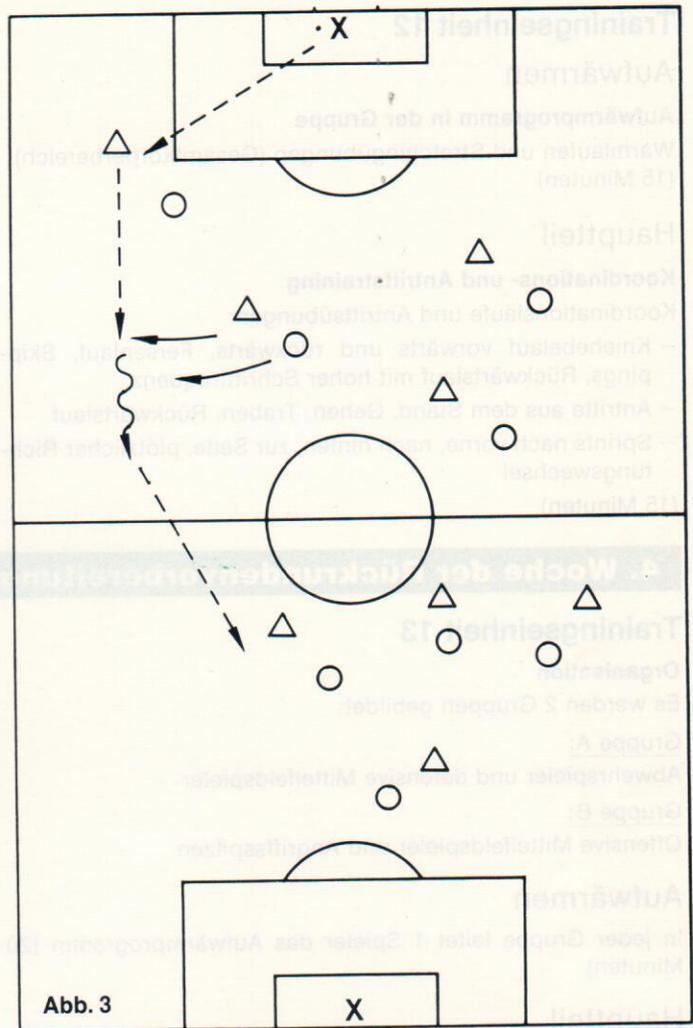


Abb. 3

Abschlußspiel

Spiel 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld mit verschiedenen mannschaftstaktischen Schwerpunkten.

Neu!

1986

Die wichtigsten Beiträge dieses „fußballtraining“-Jahrgangs haben wir in diesem Sammelband zusammengestellt.

Auszug aus dem Inhalt:
 Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr · Saisonvorbereitung von Borussia Mönchengladbach · Auch Trainingslager mit Amateuren müssen professionell geplant werden · Stationstraining für Frauenmannschaften · Konditionsgymnastik für Fußballspieler · Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen · Flügelspiel und Kopfstoßtechnik in Spielsystemen mit 2 Angriffsspitzen · Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen – Der Torwart · Schulung und Verbesserung verschiedener Deckungsformen

DM 21,-

4

philippa
Bestellschein Seite 18

Trainingseinheit 12

Aufwärmen

Aufwärmprogramm in der Gruppe

Warmlaufen und Stretchingübungen (Gesamtkörperbereich).
(15 Minuten)

Hauptteil

Koordinations- und Antrittstraining

Koordinationsläufe und Antrittsübungen:

- Kniehebelauf vorwärts und rückwärts, Fersenlauf, Skipings, Rückwärtslauf mit hoher Schrittfrequenz
- Antritte aus dem Stand, Gehen, Traben, Rückwärtslauf
- Sprints nach vorne, nach hinten, zur Seite, plötzlicher Richtungswechsel

(15 Minuten)

Stationstraining in 4er-Gruppen

Es werden vier 4er-Gruppen gebildet.

Stationswechsel nach jeweils 8 Minuten.

Station 1: 2 gegen 2 mit Torwarten

Station 2: 3 gegen 1 im abgesteckten Feld (direktes Spiel)

Station 3: Verwerten von Flankenbällen von rechts und links (2 Flankengeber, 1 „Torhüter“ und 1 Flankenverwerter mit Wechsel der Aufgaben)

Station 4: 2 gegen 2 auf ein Dreieckstor ohne Torwarte
(Dauer des Stationstrainings: 35 Minuten)

Abschlußspiel

8 gegen 8 mit verschiedenen mannschaftstaktischen Schwerpunkten (Spielzeit: 30 Minuten).

Mannschaft A spielt mit Forechecking. Mannschaft B versucht, durch ballhaltendes Spiel über zahlreiche Kurzpässe den sicheren Spielaufbau zu betreiben.

4. Woche der Rückrundenvorbereitung

Trainingseinheit 13

Organisation

Es werden 2 Gruppen gebildet:

Gruppe A:

Abwehrspieler und defensive Mittelfeldspieler

Gruppe B:

Offensive Mittelfeldspieler und Angriffsspitzen

Aufwärmen

In jeder Gruppe leitet 1 Spieler das Aufwärmprogramm (20 Minuten)

Hauptteil

Positionsspezifisches Gruppentraining

1. Durchgang

Gruppe A:

- 1 Bildung von 2er-Gruppen: 1 gegen 1 auf mehrere, frei in einer Spielfeldhälfte verteilte, kleine Tore.

Der jeweilige Ballbesitzer soll möglichst viele Tore erzielen, nur nicht 2mal hintereinander am gleichen Tor (3 x 1 Minute, dazwischen jeweils 2 Minuten aktive Erholung)

- 2 4 gegen 4 (5 gegen 5) auf die kleinen Tore: Tore können wieder nur durch Durchdrribeln erzielt werden.

Schwerpunkt: Manndeckung

(3 x 2 Minuten mit aktiver Erholung)

Gruppe B:

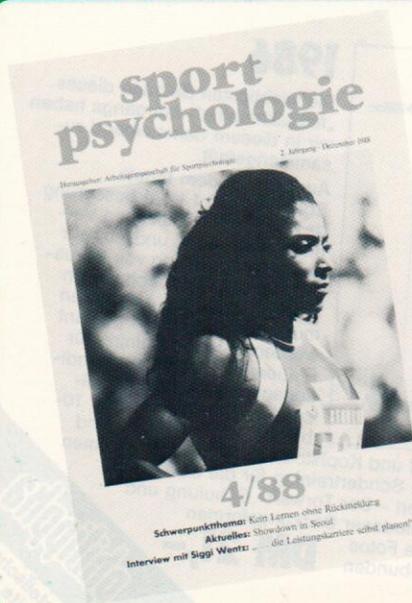
Gymnastikfahrtspiel: Wechsel von verschiedenen gymnastischen Formen mit Lauf- und Sprungkraftübungen über verschiedene Streckenlängen in variierendem Tempo (20 Minuten)

2. Durchgang

Gruppe B:

- 1 3 gegen 3 (2 gegen 2) vor jedem Normaltor.

Die jeweils ballbesitzende Mannschaft kann Tore erzielen; bei Balleroberung muß der Ball allerdings zunächst den Strafraum verlassen haben, bevor wieder ein Tor erzielt werden kann.



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 Abonnementsfall von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ ergänzt den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

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

Philippka
Bestellschein
Seite 18

② 5 gegen 5 (6 gegen 6) auf jeweils 2 große Tore. Dabei sind die Normal Tore von den Torhütern besetzt, und die beiden anderen Tore an den Seitenlinien bleiben frei – dort dürfen nur Kopfbaltore erzielt werden (10 Minuten).

Gruppe A:
Gymnastikfahrtspiel (20 Minuten)

Abschlußspiel

Spiel von Gruppe A gegen Gruppe B über das ganze Spielfeld. Spielzeit: 30 Minuten.

Trainingseinheit 14

Aufwärmen

Aufwärmprogramm in der Gruppe

Gemeinsames Aufwärmen unter der Leitung des Trainers: Einzel- und Partnergymnastik (15 Minuten).

Fangspiele:

Verschiedene Formen mit und ohne Ball (10 Minuten).

Hauptteil

Sprintform mit Richtungswechseln

Die Spieler laufen in höchstem Tempo einem vorgegebenen Laufweg nach (Abb. 4).

6 Durchgänge mit aktiver Erholung dazwischen (Balljonglieren, Zuspiel in der leichten Bewegung). (Übungszeit: 15 Minuten)

Sprintwettkämpfe in 2er-Gruppen

A reagiert in höchstem Tempo auf die Aktionen (Antritte) von B: z. B. Starts nach Liegestütz, aus der Rückenlage, aus der Schrittstellung, aus dem Gehen (Streckenlänge 15 bis 20 Meter, 10 Sprints mit aktiver Erholung dazwischen). Nach einigen Aktionen Wechsel der Aufgaben.

5 gegen 5 gegen 5

Spielform mit 3 Mannschaften auf 2 Tore über das ganze Spielfeld. 1 Mannschaft hat immer Pause (A gegen B, B gegen C, C gegen A usw.). (Spielzeit: 25 Minuten)

Auslaufen

Die Spieler laufen in den 5er-Gruppen 5 Minuten locker aus.

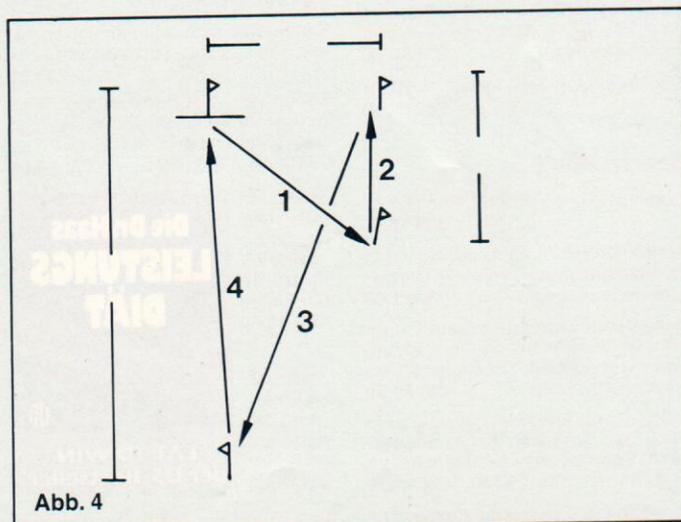


Abb. 4

Trainingseinheit 15

Aufwärmen

Individuelles Aufwärmen

15 Minuten Lauf- und Gymnastikformen ohne Ball

Zuspiel und Fangspiel

5 (6) gegen 2 im abgesteckten Feld.

Alle 3 Minuten wird das Spiel unterbrochen: Die beiden Spieler, die sich zu diesem Zeitpunkt in der „Mitte“ befinden, sollen versuchen, in 30 Sekunden möglichst viele Spieler „abzuschlagen“ (15 Minuten).

Hauptteil

Spielformen zum 8 gegen 8

Spielform 1:

8 gegen 8 über das ganze Spielfeld auf die beiden Tore (ohne die beiden Torhüter):

Von der abwehrenden Mannschaft gehen 2 Spieler in die Tore, von der ballbesitzenden Mannschaft können beide Tore bespielt werden. Bei Torerfolg bleibt die Angriffsmannschaft in Ballbesitz, bei Toraus oder gehaltenem Ball erfolgt ein Wechsel der Aufgaben und Torhüter, die jetzt von der anderen Mannschaft (schnell) gestellt werden müssen. Die Mittellinie muß allerdings zunächst immer erst wieder überspielt werden, bevor auf die beiden Tore gespielt werden kann. (Spielzeit: 20 Minuten)

Spielform 2:

Spiel mit 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torhütern. Die taktischen Schwerpunkte werden vom Trainer in Abhängigkeit vom zu erwartenden Gegner und möglicher bestehender Defizite bei der eigenen Mannschaft bestimmt. Einbau und Training von Standardsituationen. (Spielzeit: 2 x 20 Minuten)

Trainingseinheit 16

Aufwärmen

Individuelles Aufwärmen

Jeder Spieler wärmt sich wie an einem Spieltag (ohne und mit Ball) 20 Minuten auf.

Hauptteil

Torschußtraining

- 2er-Gruppen: Spieler A schießt; falls der Torhüter den Ball hält, erfolgt ein Abwurf auf B, der den Ball an- und mitnimmt und aufs Tor schießt.
- B soll nach einem Zweikampf gegen A zum Torabschluß kommen.
- 4er-Gruppen: 3 gegen 1 von der Mittellinie aus verschiedenen Richtungen auf 1 Tor (direktes Spiel). Jeder Spieler innerhalb der Gruppe fungiert im Wechsel als Abwehrspieler.

Abschlußspiel

Spiel mit bestimmten Schwerpunkten, z. B.: Konterspiel; direktes, schnelles Nachsetzen und Umschalten auf Abwehr; Flügelspiel; Standardsituationen. (Spielzeit: 25 Minuten).

Allgemeines, Trainingslehre

Trainingsgrundlagen

Training Technik Taktik



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

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

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

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

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

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

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

Gröbning: Einführung in die Sportdidaktik. 5. Aufl. 1988. 250 S. **DM 49,80**

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

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

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

Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kleine Spiele

KLEINE SPIELE



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

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

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

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

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

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

Gymnastik, Aufwärmen

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

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

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

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

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

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

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

Maehl, O.: Beweglichkeitstraining. 142 Seiten **DM 21,00**

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

Medau u. a.: Organgymnastik Lehrweise Medau. 96 S., 169 Abb. **DM 21,00**

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

Roy: Richtig Fitneßgymnastik **DM 12,80**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ortner/Oblitschnig: Aufbau- und Heilgymnastik. 132 S., zahlr. Fotos **DM 24,80**

Konditions- und Krafttraining

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

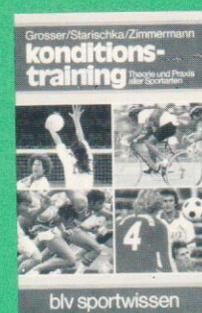
Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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

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

Grosser u. a.: Richtig Muskeltraining. 127 S., zahlr. Abb. u. Fotos **DM 12,80**

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mirkin: Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde. 224 S. **DM 24,00**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

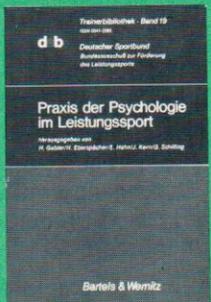
McLatchie: Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. Leitfaden: Verletzungen verhüten, erkennen, behandeln. 248 Seiten **DM 34,80**

Sportpsychologie

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen

(7. Folge)

Vorbemerkungen

Zur Erinnerung: Die Serie zum Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen möchte den Trainern dieser Altersstufen Anregungen für ein effektives Training geben. Diese Anregungen verstehen sich nicht als Trainingseinheiten, sondern als Übungssammlung

- 1 zum Aufwärmen und Einstimmen auf ein Training
 - 2 für Trainingsschwerpunkte zur Verbesserung der technischen Fertigkeiten, des taktischen Verhaltens und auch der physischen Fähigkeiten.
- Obwohl die Ziele des Aufwärmens stets die gleichen bleiben, sollte dieser erste Teil des Trainings abwechslungsreich gestaltet werden, denn mit der physischen Wirkung des Aufwärmens geht auch die psychische Einstellung zum Training und zur Leistung allgemein einher. Schon das Aufwärmen muß die Spieler anspornen. Sie sollten immer mehr in die Lage versetzt werden, sich selbst aufzuwärmen, auch gedanklich eigenständig aktiv zu werden und nicht immer nur auf das vom Trainer Vorgesagte zu reagieren. Die Spieler müssen viel mehr in die Verantwortung genommen werden, damit sie lernen, **selbständig** zu handeln, was für ein kreatives Spiel unerlässlich ist.
 - Für die einzelnen Trainingsschwerpunkte werden verschiedene Übungsformen zur attraktiven Gestaltung des Trainings vorgestellt, die über mehrere Trainingseinheiten verteilt angeboten werden sollen. Jeder Trainer muß selbst entscheiden, welche Übungsformen er übernimmt, wie viele er in einer einzelnen Trainingseinheit durchführen läßt oder wie lange er bei einer Trainingsform bleibt, was sich unter anderem auch nach dem Lernfortschritt seiner Spieler richtet.

Es wird von Beobachtern der Spiele unserer Jugendlichen, aber auch bei der Beobachtung des Trainings festgestellt und moniert, daß viele unserer jungen Spielerinnen und Spieler zu wenig technische Fertigkeiten besitzen, um attraktiven Fußball zu spielen. Das kann nicht nur dem mangelnden Talent zugeschrieben werden. Wir müssen die Wirkung (Effizienz)

unserer Trainingsarbeit immer wieder in erster Linie daraufhin überprüfen, ob sie wirklich hilft die technischen Fertigkeiten unserer Spieler möglichst optimal zu verbessern. Das Erlernen von Bewegungsfertigkeiten resultiert in erster Linie aus systematischem Üben, wobei das Üben nicht nur als gleichförmiges Wiederholen gesehen werden darf, sondern auch als Prozeß der Korrektur, der Regulierung und der Optimierung zu verstehen ist. Je besser die einzelnen technischen Fertigkeiten beherrscht werden, desto mehr müssen sie unter Wettkampfverhältnissen – also unter Streßbedingungen – trainiert werden.

Techniktraining in der Praxis

Ein wesentlicher Faktor eines effizienten Techniktrainings ist somit das **Üben** und damit eine ausreichende Anzahl an **Wiederholungen**. In diesem Punkt liegen bei der praktischen Trainingsgestaltung offensichtlich die größten Schwierigkeiten, weil bei der Vielzahl an anderen wichtigen Trainingsinhalten die Zeit für ein längeres Üben nicht vorhanden scheint. Das folgende Trainingsbeispiel soll zeigen, wie trotz dieser schwierigen Trainingssituation ein effizientes Techniktraining geplant und realisiert werden kann.

Trainingsbeispiel für die Organisation eines Techniktrainings

Trainingsziel: Die Verbesserung des An- und Mitnehmens flach und hoch zugespielter Bälle

(Hinweis: Die hier zur besseren Veranschaulichung möglicher Organisationsformen für ein optimales Techniktraining vorgestellten Übungen werden im anschließenden Übungsteil noch näher erklärt.)

Übungsbeispiel zur Ballkontrolle

1 plus 1 gegen 1 plus 1

Die beiden Anspieler A und D spielen je 8 bis 10 Bälle auf den Angriffsspieler B in der Mitte, der den Ball unter Bedrängnis durch Spieler C an- und mitnimmt. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen B und C. Jetzt werden C von jeder Seite 8 bis 10 Bälle zugespielt. Danach wechseln die Spieler A und D die Positionen mit den Spielern B und C usw.

Überlegungen zur Trainingseffizienz dieser Übungsform:

- Nach einem kompletten Durchgang hat jeder Spieler somit 32 bis 40 Ballkontrollen mit den entsprechenden Pausen absolviert.

- Werden in der Übung 2 und Übung 3 weitere Aktionen mit dem Schwerpunkt „Ballkontrolle“ durchgeführt, kommen die Spieler schon innerhalb einer Trainingseinheit zu einer Vielzahl an gleichen oder ähnlichen Bewegungsausführungen.
- Wenn ein Techniktraining so geplant wird, daß über mehrere Trainingseinheiten verteilt z. B. die Ballkontrolle im Mittelpunkt des Trainings steht und der Trainer die entsprechenden Korrekturen anbringt, wird ein echter Lernprozeß einsetzen.
- Die Spieler spüren anhand des persönlichen Lernfortschritts die Effizienz des Trainings und werden dadurch aufgeschlossener und einsichtiger gegenüber dem Training und der Leistung allgemein.
- Der Zeitaufwand für ein so gestaltetes Training – auch wenn er ein Viertel oder sogar ein Drittel der Trainingseinheit ausmacht – ist für den Jugendbereich keine verlorene Zeit. Erst recht nicht, wenn – wie im Fortgeschrittenen-Stadium gefordert – das Training häufig unter Wettkampfbedingungen absolviert wird und damit gleichzeitig taktische und konditionelle Elemente mittrainiert werden.

Merksätze zum individuellen technisch-taktischen Training

- Mehr Zeit aufwenden für individuelles technisch-taktisches Training!
- Techniktraining schwerpunktmäßig über mehrere Trainingseinheiten verteilt anbieten!
- Viele Bewegungswiederholungen ermöglichen und die entsprechenden Korrekturen anbringen!
- Die Korrekturen müssen den Spielern einsichtig gemacht werden, damit sie ihre Bewegungen kontrollieren können!
- Eine gute Abstimmung von Belastung und Erholung erreichen!
- Je besser die technischen Fertigkeiten von den Spielern beherrscht werden, desto häufiger muß das Techniktraining unter Zeitdruck, also unter Wettspielverhältnissen, erfolgen!



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, Betriebs-sport, Termine, Statistiken, 500 Seiten

DM 36,-

Philippa
Bestellschein
Seite 18

Aufwärmen

Je 4 Spieler mit einem Ball

Übung 1:

Die Spieler passen sich den Ball in der Bewegung zu.

Übung 2:

Dehnübungen, wobei jeder Spieler der 4er-Gruppe eine Übung vormacht.

Übung 3:

Die Spieler passen sich den Ball bei freier Wahl der Laufwege aus mittlerer Distanz zu. Auf sicheres Passen und eine richtige Kontrolle des Balles achten.

Übung 4:

Kopfballspiel in den einzelnen 4er-Gruppen – den Ball „in der Luft“ halten.

Übung 5:

Nochmals Dehnübungen durchführen.

Übung 6:

In den 4er-Gruppen gibt jeder Spieler eine Sprungkraftübung vor, die die anderen Spieler nachmachen. Sprungkraftübungen explosiv absolvieren.

Übung 7:

2 gegen 2 in lockerer, spielerischer Form in einem kleinen, nicht begrenzten Feld.

Verbesserung der Ballkontrolle

Was soll erarbeitet werden?

- An- und Mitnehmen von flach und hoch zugespielten Bällen am Boden in verschiedene Richtungen.
- Annehmen (Abstoppen) von Bällen in der Luft (und anschließendes An- und Mitnehmen am Boden bzw. Schießen oder Passen)
 - mit der Innen- oder Außenseite des Fußes
 - mit dem Oberschenkel
 - mit dem Körper nach Aufsetzern
 - mit der Brust.

Hinweise

- Wenn Bewegungsabläufe des An- und Mitnehmens noch nicht ausreichend beherrscht werden, dann muß die Bewegungsführung in langsamem Tempo erfolgen.
- Bei Spielern, die die Bewegungsausführungen gut beherrschen, muß das Tempo erhöht und das Anspielen des jeweiligen Angriffsspielers und damit die Kontrolle des Balles variabel gestaltet werden.

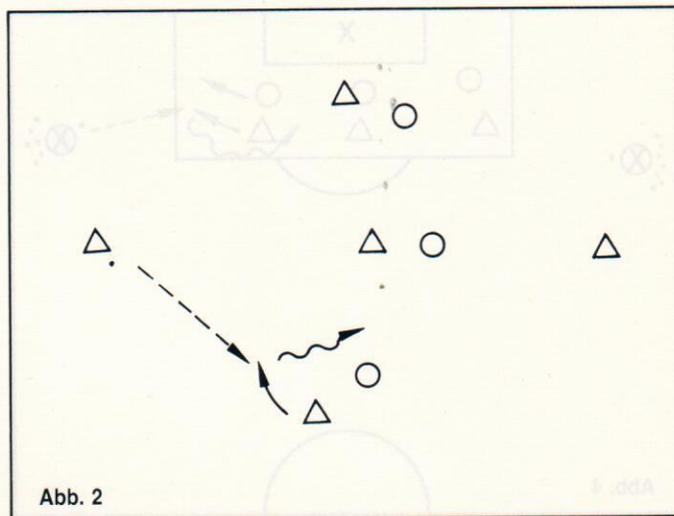
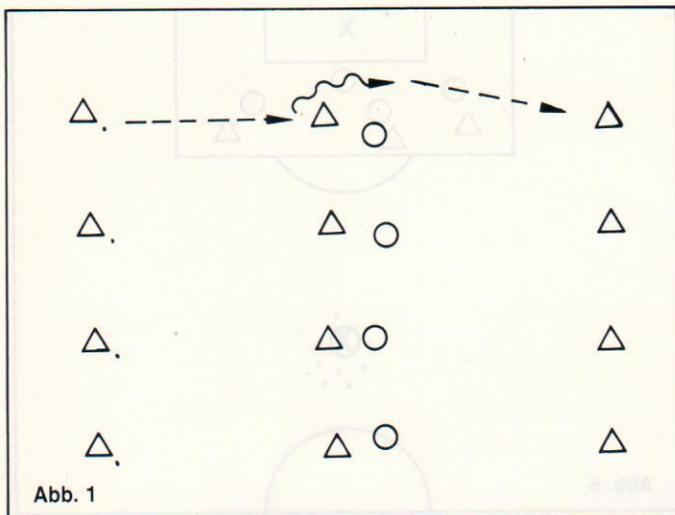
Übung 1:

1 plus 1 gegen 1 plus 1.

1 Anspieler paßt den Ball flach oder hoch zu seinem etwa 10 Meter entfernt stehenden Mitspieler, der von einem Abwehrspieler teilaktiv eng gedeckt wird. Der angespielte Spieler versucht, indem er den Ball zur Seite mitnimmt, seinen Gegenspieler so auszuspielen, daß ein Paß auf den Anspieler auf der anderen Seite möglich wird (**Abb. 1**).

Danach bietet sich der Angriffsspieler erneut zum Anspiel an. Die zugespielten Bälle sollen von **allen** Spielern (auch von den Anspielern) sicher unter Kontrolle gebracht werden.

Nach 8 bis 10 Pässen wechseln der Angriffsspieler B und der Abwehrspieler C die Aufgaben, danach die beiden Anspieler A und D mit den beiden Spielern B und C in der Mitte.



Werden Bälle nicht frontal, sondern seitlich zum Angriffsspieler gepaßt, dann starten der Angriffs- und auch der Abwehrspieler zum Ball, wobei der Angriffsspieler den Ball entgegengesetzt zur Laufrichtung mitnimmt.

Übung 2:

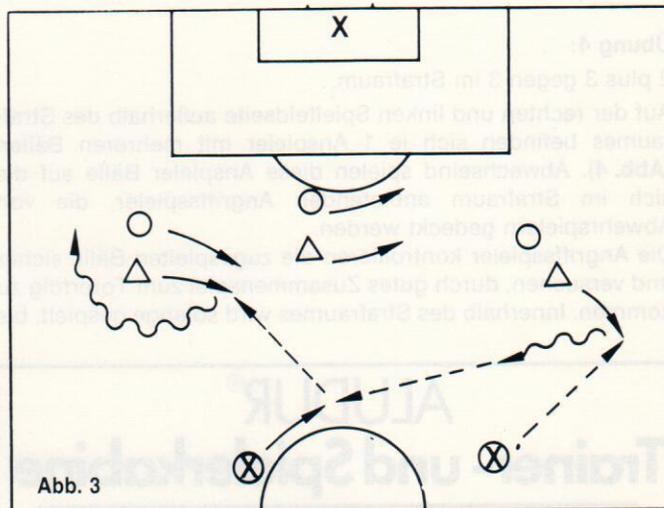
1 plus 3 gegen 3 plus 1.

Wie Übung 1; jetzt können die 3 Angriffsspieler in der Mitte zusammenspielen, bevor der Ball zum Anspieler auf die andere Seite gespielt wird (Abb. 2).

Übung 3:

2 plus 3 gegen 3 auf ein Tor mit Torwart.

2 Anspieler an der Mittellinie spielen flache, halbohohe und hohe Bälle auf die 3 Angriffsspieler vor dem Tor. Die Angreifer sollen die Zuspiele je nach Situation unter Kontrolle bringen und auf das Tor schießen (Abb. 3).



SUPER-ANGEBOTE!

10 Bälle nur DM **99,-**

10 Bälle nur DM **189,-**



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

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

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

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

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

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 65, 8079 Kipfenberg

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

KATALOG „TRAINING '89“

Katalog für Trainer, Spieler, Manager und Betreuer

FUSSBALL

• BÜCHER • VIDEOS • INTERVIEWS •

Prof. Liesen:
Schnelligkeitsausdauer -
Spieler werden kaputt
trainiert

Knebel:
Kniepasser -
Gift für die Wirbelsäule

Weitere Themen:
TW-Training
Verletzungen
Talentförderung

Übersicht:
Trainingslager-
möglichkeiten

FUSSBALL FUNKTIONS GYMNASTIK
KNEBEL-HERRACK-HAUSSEN

BFP - Postfach 1144 - D-2950 Leer
Telefon 0491 - 7771

Video-Paket 150,-DM

- DIN-A4-Format
- 48 Seiten
- Viele Neuheiten - Video, Audio, Buch

JETZT ANFORDERN!

Für nur 3,- DM Schutzgebühr (in Briefmarken möglich)

BFP-
Sportbuchversand
Postfach 1144
D-2950 Leer

Ihr Spezialist für Fachbücher und Trainingsvideos!

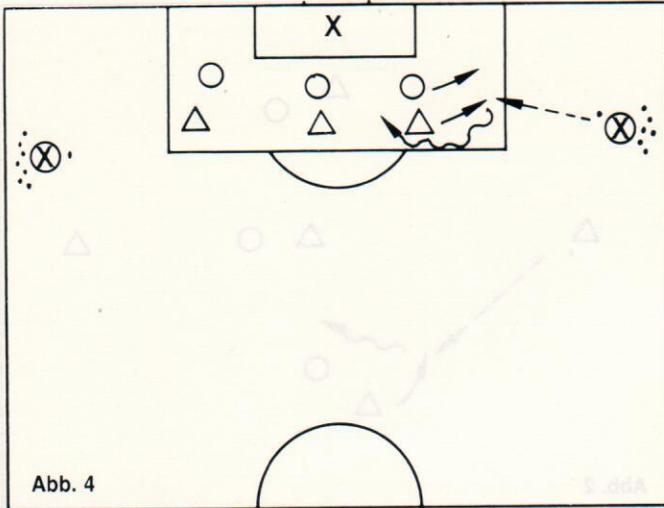


Abb. 4

Übung 4:

2 plus 3 gegen 3 im Strafraum.

Auf der rechten und linken Spielfeldseite außerhalb des Strafraumes befinden sich je 1 Anspieler mit mehreren Bällen (Abb. 4). Abwechselnd spielen diese Anspieler Bälle auf die sich im Strafraum anbietenden Angriffsspieler, die von Abwehrspielern gedeckt werden.

Die Angriffsspieler kontrollieren die zugespielten Bälle sicher und versuchen, durch gutes Zusammenspiel zum Torerfolg zu kommen. Innerhalb des Strafraumes wird solange gespielt, bis

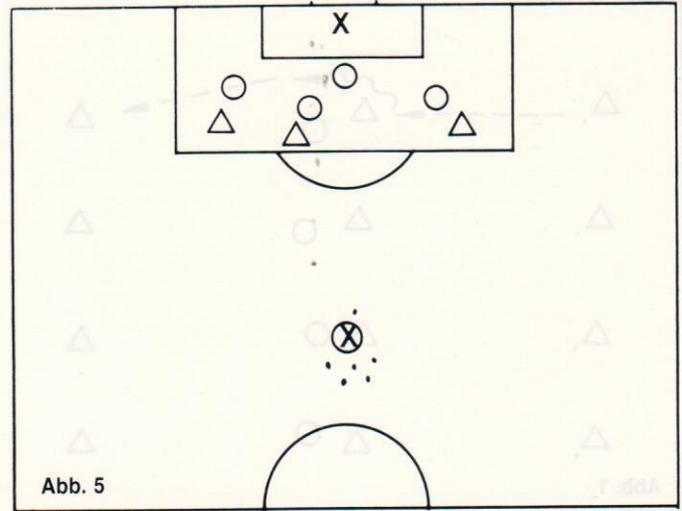


Abb. 5

der Ball den Strafraum verlassen hat. Danach erfolgt das Anspiel von der anderen Seite des Spielfeldes.

Nach 6 bis 8 Pässen von jeder Seite wechseln die beiden Anspieler mit 2 Angriffsspielern die Aufgaben.

Übung 5:

1 plus 3 gegen 4 im Strafraum.

Wie Übung 4; jetzt erfolgt die Kontrolle des Balles gegen eine Überzahl an Abwehrspielern (Abb. 5).

Übung 6:

1 plus 3 gegen 4 außerhalb des Strafraumes und 3 gegen 4 innerhalb des Strafraumes.

Der Anspieler bewegt sich am Mittelkreis und setzt seine Mitspieler mit genauen Pässen ein. Diese kontrollieren den zugespielten Ball gegen die Gegenspieler und versuchen, einen der Angriffsspieler im Strafraum anzuspieren, die auf das Tor schießen sollen.

Die Aufgaben der „Mittelfeldspieler“ und der Spieler im Strafraum wechseln nach einiger Zeit (Abb. 6).

Übung 7:

1 plus 7 gegen 8 in einem verkleinerten Feld.

1 Anspieler am Mittelkreis spielt mit 7 Angriffsspielern zusammen gegen 8 Abwehrspieler auf ein Tor mit Torwart (Abb. 7). Nach 5 bis 7 Minuten wechseln die Aufgaben.

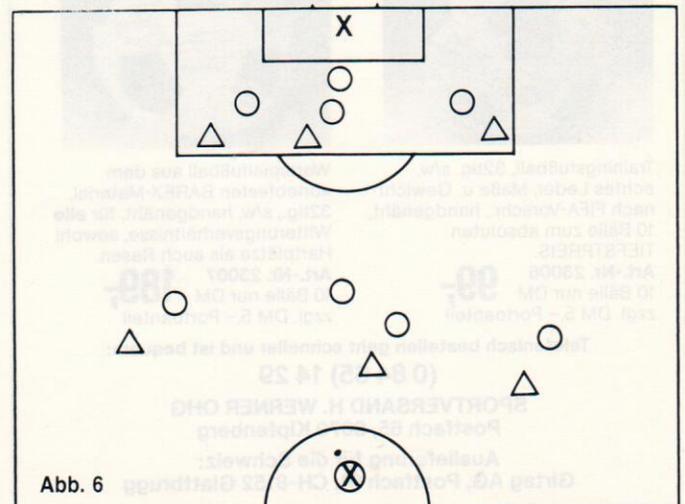


Abb. 6

ALUDUR[®]

Trainer- und Spielerkabine

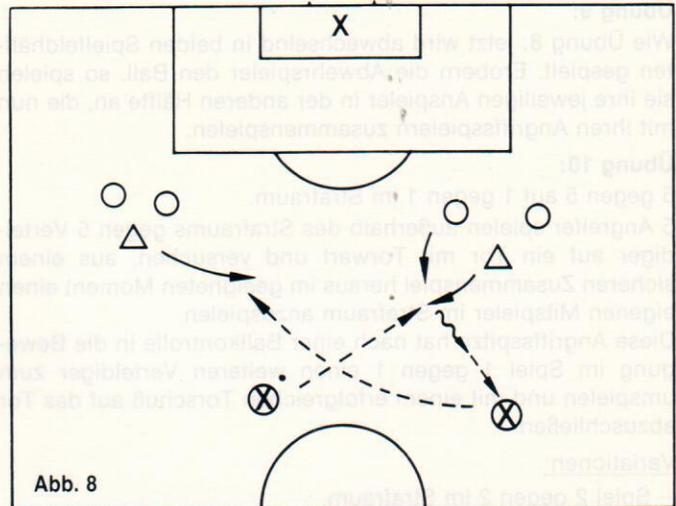
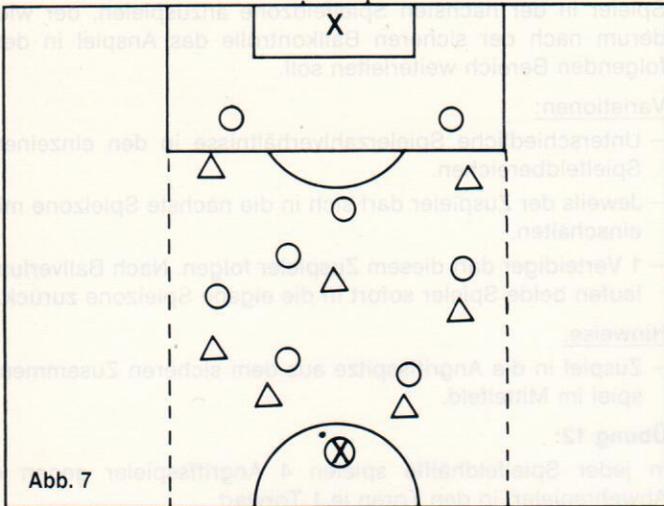


der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast- Mannschaften. Komplett mit Holz-Bodenrost und stabiler Holzbohlen - Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt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

AWW

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





Übung 8:

2 plus 2 gegen 4.

2 Anspieler spielen ihre beiden Mitspieler mit genauen Pässen an. Die Mitspieler werden jeweils von 2 Gegenspielern gedeckt. Die Angriffsspieler versuchen, in den Strafraum zu kommen, in den die Abwehrspieler nicht hineinlaufen dürfen.

Das Ziel ist neben der Verbesserung der Ballkontrolle, Tore zu erzielen (Abb. 8).

Variation:

– Findet der Angreifer kein Durchkommen, kann er den Ballbesitz sichern und zurück auf seinen Anspieler passen.

Hinweise:

- Die Angreifer müssen sich durch Freilauffäuschungen den Spielraum für eine sichere Ballkontrolle schaffen.
- Wenn möglich, zielstrebiges Dribbling des Angreifers zum Tor.
- Abgestimmtes Abwehrspiel der beiden Verteidiger.

Sport kann schmerzen.



Thomas Wessinghage, vielfacher Deutscher Meister, Rekordhalter über 1500 bis 5000 m, Welt- und Europacup-Sieger.

„Als aktiver Läufer vertraue ich voll auf Vaxicum. Bei leichteren Sportverletzungen hat sich gezeigt, daß Vaxicum schnell den Schmerz lindert und die Heilung beschleunigt. Meistens konnte ich das Training fortsetzen. Für mich ist Vaxicum die ideale Sport- und Schmerzsalbe bei leichten Prellungen, Stauchungen und Zerrungen.“

VAXICUM®
Vaxicum hält in Schwung.

VAXICUM · Sport- und Schmerzsalbe

Zusammensetzung: 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum (19% Camphora) 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyaethoxydodecan) 2 g, in hautfreundlicher Salbengrundlage. Anwendungsgebiete: Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnscheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. Packungsgrößen und Preise: 50-g-Tube DM 11,35, 100-g-Tube DM 19,85, 300-g-Topf DM 39,85.

Wenn Sie VAXICUM näher kennenlernen wollen, schicken Sie den Info-Scheck an:
Wörwag Pharma GmbH, Lindenbachstr. 74, 7000 Stuttgart 31

Ich bin an VAXICUM-Informationsmaterial interessiert.

INFO-SHECK

Übung 9:

Wie Übung 8; jetzt wird abwechselnd in beiden Spielfeldhälften gespielt. Erobern die Abwehrspieler den Ball, so spielen sie ihre jeweiligen Anspieler in der anderen Hälfte an, die nun mit ihren Angriffsspielern zusammenspielen.

Übung 10:

5 gegen 5 auf 1 gegen 1 im Strafraum.

5 Angreifer spielen außerhalb des Strafraums gegen 5 Verteidiger auf ein Tor mit Torwart und versuchen, aus einem sicheren Zusammenspiel heraus im geeigneten Moment einen eigenen Mitspieler im Strafraum anzuspielen.

Diese Angriffsspitze hat nach einer Ballkontrolle in die Bewegung im Spiel 1 gegen 1 einen weiteren Verteidiger zum umspielen und mit einem erfolgreichen Torschuß auf das Tor abzuschließen.

Variationen:

- Spiel 2 gegen 2 im Strafraum.
- Die verteidigende Mannschaft startet nach der Balleroberung Konterangriffe über die Mittellinie.
- Bevor ein Anspiel in die Angriffsspitze erfolgen darf, müssen zunächst alle Spieler am Zusammenspiel außerhalb des Strafraums beteiligt werden.

Übung 11:

Drei-Zonen-Spiel

2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torwarte, wobei die einzelnen Spieler auf drei Spielfeldbereiche (Abwehr-, Mittel- und Angriffszone) aufgeteilt werden.

Der jeweilig ballbesitzende Spieler hat die Aufgabe, einen

Spieler in der nächsten Spielfeldzone anzuspielen, der wiederum nach der sicheren Ballkontrolle das Anspiel in den folgenden Bereich weiterleiten soll.

Variationen:

- Unterschiedliche Spielerzahlverhältnisse in den einzelnen Spielfeldbereichen.
- Jeweils der Zuspieler darf sich in die nächste Spielzone mit einschalten.
- 1 Verteidiger darf diesem Zuspieler folgen. Nach Ballverlust laufen beide Spieler sofort in die eigene Spielzone zurück.

Hinweise:

- Zuspiel in die Angriffsspitze aus dem sicheren Zusammenspiel im Mittelfeld.

Übung 12:

In jeder Spielfeldhälfte spielen 4 Angriffsspieler gegen 4 Abwehrspieler, in den Toren je 1 Torwart.

Bei Ballbesitz schlägt der Torwart den Ball immer in das gegnerische Feld, in dem die Angriffsspieler versuchen, diesen Abschlag sicher zu kontrollieren und im Zusammenspiel auf das Tor zu schießen. Kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, spielen sie mit ihren Angriffsspielern in der anderen Spielfeldhälfte zusammen, ohne selbst in diesen Bereich zu laufen.

Hinweise

- Der jeweilige Torwart soll bei Ballbesitz immer lange Bälle gezielt auf seine Mitspieler in das andere Feld spielen.
- Die jeweiligen Feldspieler sollen die hoch zugespielten Bälle sicher unter Kontrolle bringen.

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

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

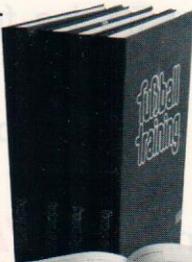
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, 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)



Frank Schaefer

Wintertraining einer B-Jugend

Ein Wochentrainingsplan der B-Jugend des 1. FC Köln in der Vorbereitung auf die Rückserie

Vorbemerkungen

Vorbereitungsphasen im Seniorenbereich

Die vom DFB 1986 erstmals praktizierte verlängerte Winterpause hat für das Training im Seniorenbereich wichtige trainingspraktische Konsequenzen. So hat die heutige Wintervorbereitungsphase sowohl zeitlich als auch inhaltlich wesentliche Elemente der früheren Sommervorbereitung übernommen, da jetzt im Winter mehr Zeit vorhanden ist als im Sommer. Im konditionellen Bereich können somit Grundlagen erarbeitet werden (etwa die umfassende Ausbildung der Ausdauerleistungsfähigkeit), von denen sowohl in der Rückrunde der laufenden als auch noch in der Hinrunde der folgenden Saison profitiert werden kann.

In der teilweise zeitlich verkürzten Sommervorbereitung (Relegationsspiele, Aufstiegsrunde – Aufstiegsrunde, oftmals früherer Saisonstart aufgrund der langen Winterpause) müssen hingegen neben dem Aufbau der motorischen Grundeigenschaften sehr schnell taktische (speziell mannschaftstaktische) Schwerpunkte gesetzt werden, um zum 1. Spieltag einen gut funktionierenden Mannschaftsverband präsentieren zu können.

Wintervorbereitung im Juniorenbereich

Die für den Seniorenbereich beschriebene Entwicklung ist nicht auf den Juniorenbereich zu übertragen, da hier früher

die ersten Pflichtspiele anstehen (oftmals sind im Januar schon Pokalrunden angesetzt) und auch verstärkt Inhalte zur Vorbereitung auf die anstehenden Hallenturniere in die Trainingsplanung mit einfließen müssen. Der Jugendtrainer ist somit gefordert, seine Vorbereitung komplex zu gestalten und technische, taktische und konditionelle Elemente parallel zu schulen bzw. miteinander zu verbinden.

Die praktische Umsetzung dieser Zielvorgaben soll beispielhaft anhand eines Wochentrainingsplanes für eine B-Juniorinnenmannschaft im oberen Leistungsbereich verdeutlicht werden.

Die Programme beziehen sich auf die 1. Phase der Vorbereitung und verfolgen primär 2 Trainingsziele:

- 1 Schulung der Grundlagenausdauer
- 2 Schulung gruppentaktischer Mittel zu Vorbereitung auf ein Hallenturnier am Wochenende

Beide Schwerpunkte werden in folgenden Trainingseinheiten parallel geschult bzw. miteinander kombiniert. Hierzu bietet es sich an, viele Spiel- und Laufformen mit und ohne Ball als Trainingsbetrieb im Wechsel zu absolvieren, wobei die Spielformen in Kleingruppen durchgeführt werden. Hierdurch wird einerseits eine Schulung wichtiger Komponenten der Ausdauerleistungsfähigkeit erzielt, andererseits werden die gerade für das Hallenspiel so wichtigen gruppentaktischen Elemente (Flachpaß – Kurzpaßspiel, Doppelpaß, Übergeben – Übernehmen, Freilaufen) erarbeitet.

1. Trainingseinheit

Trainingszeit: Dienstag

Trainingsgruppe: 18 Spieler (16 Feldspieler und 2 Torhüter)

Ort: Sportplatz

Dauer: etwa 95 Minuten

Trainingsziele:

- Verbesserung der Grundlagenausdauer
- Schulung des Ballgefühls
- Schulung des gruppentaktischen Spielverhaltens

Aufwärmen (25 Minuten)

Ballschule in Einzelarbeit

Jeder Spieler hat 1 Ball und führt mit Ball bestimmte Aufgaben durch, wobei sich alle Spieler in der ganzen Trainingsgruppe von Seitenlinie zu Seitenlinie bewegen.

Übung 1:

Ballführen mit dem Vollspann des rechten/linken Fußes.

Übung 2:

Ballführen mit kurzen Richtungswechseln mit dem Innen- und Außenspann.

Übung 3:

Aus dem Ballführen heraus „Übersteiger“.

Übung 4:

Aus dem Ballführen heraus „Torschußfinten“.

Übung 5:

Dehnarbeit mit und ohne Ball. Schwerpunkte: Oberschenkelinnenseite, Oberschenkelrückseite, Wadenmuskulatur.

Übung 6:

Aus dem Ballführen heraus ganze Drehungen mit dem Ball.

Übung 7:

Balljonglieren am Ort und in der Vorwärtsbewegung: Wer schafft es, zur anderen Seitenlinie zu kommen, ohne daß der Ball den Boden berührt?

Übung 8:

Steigerungsläufe mit Ball.

Übung 9:

Balljonglieren am Ort in festgelegter Reihenfolge: linker Fuß – rechter Fuß – Kopf – linker Oberschenkel – rechter Oberschenkel – und von vorne.

Übung 10:

Tempowechseldribblings: Auf Kommando des Trainers 5 Meter am Ball „explodieren“.

Übung 11:

Dehnarbeit mit und ohne Ball.

Übung 12:

Alle Spieler verteilen sich in einer Spielfeldhälfte und jonglieren ihren Ball. Aus dem Jonglieren heraus spielen sie den Ball etwa 5 Meter hoch und kontrollieren den fallenden Ball (Brust, Innenspann oder Außenspann).

Hinweis:

Eine intensive Ballschule ist gerade nach einer längeren Trainingspause angebracht, um das Ballgefühl wieder zu schulen und zu entwickeln.

Hauptteil (60 Minuten)

Stationsbetriebe mit Spiel- und Laufformen

- Es werden zwei 8er-Mannschaften gebildet, die jeweils an 2 Stationen arbeiten.

- Eine 8er-Mannschaft führt an Station 1 ein Ausdauerprogramm mit Ball durch, während die andere Mannschaft an Station 2 eine Spielform absolviert.
- Nach etwa 8 Minuten werden die Stationen gewechselt.
- Insgesamt werden 2 Durchgänge mit unterschiedlichen Stationsbetrieben durchlaufen.

Stationsbetrieb 1

Station 1:

Ausdauerparcours mit Ball (Abb. 1a)

Die Spieler führen nacheinander den Ball aus einem Quadrat heraus und absolvieren im Rundlauf folgende Aufgaben:

- Slalomdribbling mit dem starken Fuß
- Einfaches Ballführen über Mittellinie und dem Halbkreis
- Dribbling mit dem schwachen Fuß durch einen seitlich versetzten Hütchenparcours
- Ball parallel zur Torauslinie zurück in das Quadrat jonglieren

Hinweis:

Es soll zu einem fließenden „Rundlauf“ kommen, bei dem die Spieler stets in Bewegung sind. Sollten Stockungen auftreten, dribbeln die Spieler so lange im Quadrat, bis der Parcours frei ist.

Station 2:

Spielform 2 gegen 2 + 4 Anspieler im Rückraum (Abb. 1b)

Es werden zwei 4er-Gruppen gebildet.

Fußball-Videothek

Mehr und mehr Trainer benutzen Videocassetten für die Technik- und Taktikschulung. Dafür haben sie gute Gründe. Denn Videocassetten bieten gegenüber anderen Lehrmitteln wesentliche Vorteile: Sofortige Wiederholungsmöglichkeit wichtiger Sequenzen, Verlangsamung (Slow Motion), Bildstop bei Schlüsselszenen, einfache Handhabung, etc. Daß bewegte Bilder die Aufmerksamkeit der Spieler in besonderer Weise erhöhen und die Demonstrationsspieler geradezu eine Vorbildfunktion übernehmen, braucht man da eigentlich gar nicht mehr zu erwähnen . . .

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele

je Cassette **DM 68,-**

DFB (Dettmar Cramer/Gero Bisanz): Fußballschule

Training und Wettkampf. Spezielle Video-Bearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik – Torwart – Verteidiger – Libero – Mann- und Raumdeckung – Mittelfeldspieler – Sturmspitzen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen.

DM 79,90

Coerver-Lehrplan „Treffer“

Torchancen kreieren und verwerten. Ein **Paket** von **4 VHS-Videocassetten** mit jeweils einer knappen Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen; nur komplett lieferbar.

Knapp 4 Stunden Laufzeit! DM 150,-

Teil 1: Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball).

Teil 2: Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Scheinbewegungen/Täuschungen, demonstriert von der individuellen zur Gruppenübung, mit und ohne Gegner)

Teil 3: Umspielen des Gegners (im Zweikampf oder mit Mitspielern, Doppelpässen etc.)

Teil 4: 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Techniks Schulung für Schießen, Köpfen, Ballannahme, Ballführungen, Nutzen von freien Räumen usw.)

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 18!

Bei Eilbestellungen: ☎ 02 51 / 23 50 45



Jeweils 2 Spieler dieser Gruppen spielen im Feld 2 gegen 2, während die beiden anderen Spieler als Anspielstationen neben dem gegnerischen Tor stehen. Die angreifende 2er-Mannschaft soll die beiden Anspieler neben dem Tor immer wieder als „Anspielwand für Rückpässe“ mit einbeziehen. Die Anspieler haben nur 1 (2) Ballkontakt(e).

Wechsel nach 4 Minuten: Die Anspieler spielen jetzt im Feld 2 gegen 2, und die Feldspieler fungieren nun als Anspielstationen neben den Toren.

Hinweis:

Diese Spielform zeigt, daß auch auf dem Feld hallenspezifische Mittel (z. B. das Bandenspiel) trainiert werden können, wenn keine Halle vorhanden ist.

Stationsbetrieb 2

Station 1:

Torpaßspiel (Abb. 2a)

Es werden 4 Spielerpaare gebildet, pro Paar 1 Ball. In einer Spielfeldhälfte stehen frei im Raum 5 Hütchentore (5 Meter breit).

Die Paare haben folgende Aufgabe: Ein Spieler dribbelt mit dem Ball, der andere Spieler bewegt sich ohne Ball. Ein Zuspiel zum Mitspieler darf nur durch die Hütchentore erfolgen, wobei der Paß vor dem Tor gespielt und hinter dem Tor vom Partner kontrolliert werden muß.

Hinweis:

Die Spieler bewegen sich nur im Dauerlauftempo.

Station 2:

3 gegen 3 auf 2 Tore mit neutralen Torhütern in einer Spielfeldhälfte (Abb. 2b)

Es werden zwei 3er-Mannschaften gebildet, die 3 gegen 3 spielen. Die restlichen 2 Spieler fungieren als neutrale Angriffsspieler, die jeweils bei der ballbesitzenden Mannschaft agieren, so daß im Angriff immer eine 5-gegen-3-Situation besteht.

Die ballbesitzende Mannschaft hat nur 2 Ballkontakte.

Schließt eine Mannschaft mit einem Tor ab, bleibt sie in Ballbesitz und greift auf das gegenüberliegende Tor neu an. Die „Neutralen“ können während der Spielform gewechselt werden.

Hinweis:

Überzahl durch schnelles und präzises Zusammenspiel ausnutzen.

Organisatorischer Hinweis zum Gesamtablauf der Stationsbetriebe:

Der Wechsel an den einzelnen Stationen verläuft fließend. Zwischen den beiden Stationsbetrieben haben die Spieler jedoch 5 Minuten Zeit zur aktiven Erholung, die sie mit individueller Dehnarbeit verbringen.

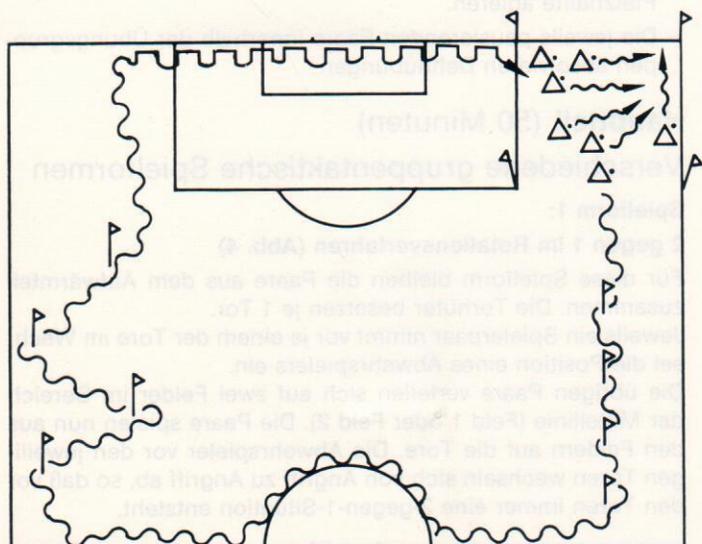


Abb. 1a

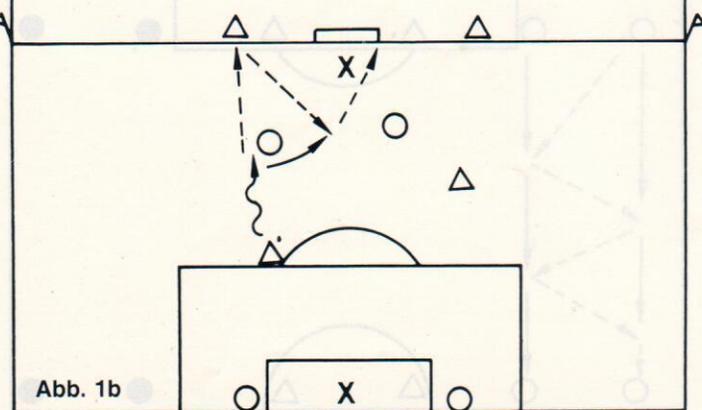


Abb. 1b

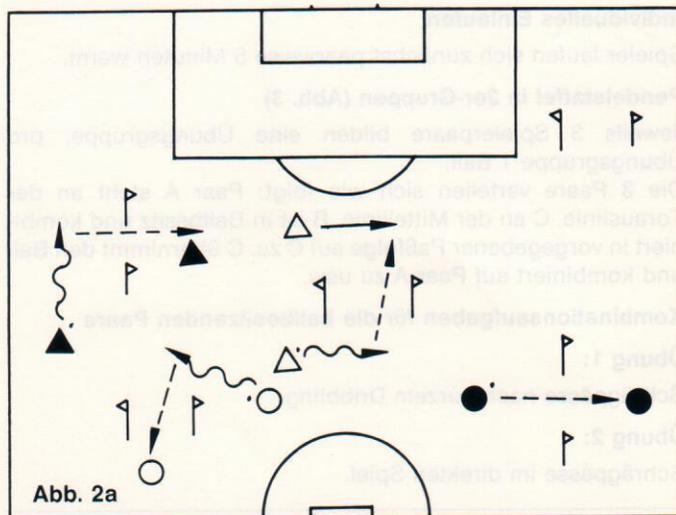


Abb. 2a

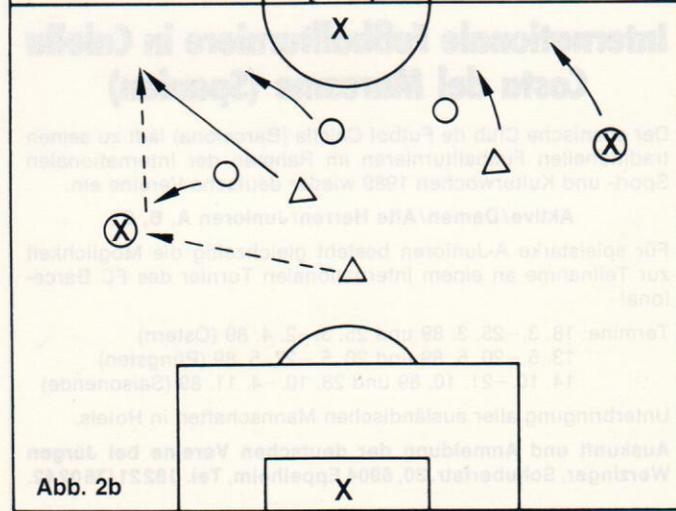


Abb. 2b

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spielform: „Hälfte räumen“

Es wird 8 gegen 8 über ein $\frac{3}{4}$ -Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern gespielt. In der Mitte dieses Spielfeldes ist mit Hütchen eine Mittellinie gekennzeichnet.

Die Spieler haben freies Spiel mit folgender Zusatzregel:

- Tor zählen nur, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte sind.
- Befindet sich ein Spieler der abwehrenden Mannschaft noch in der gegnerischen Hälfte, zählt das Tor doppelt.

Danach laufen die Spieler individuell 10 Minuten locker aus.

Redaktionshinweis

fußballtraining bringt in der Rubrik „Jugendtraining“ in nächster Zeit u. a.:

- Hans-Werner Loßmann: Das Talentförderungsmodell des SV Werder Bremen
- Knut Dietrich: Kinder und Jugendfußball im Verein
- Klaus Scholz: D-Jugend-Training bei der SG Watten-scheid 09
- Michael Medler: Ausdauertraining für Jugendmannschaften

2. Trainingseinheit

Trainingszeit: Mittwoch

Trainingsgruppe: 18 Spieler (16 Feldspieler und 2 Torhüter)

Ort: Sportplatz

Dauer: etwa 90 Minuten

Trainingsziele:

- Verbesserung der Grundlagenausdauer
- Schulung des gruppentaktischen Spielverhaltens

Aufwärmen (25 Minuten)

Individuelles Einlaufen

Spieler laufen sich zunächst paarweise 5 Minuten warm.

Pendelstaffel in 2er-Gruppen (Abb. 3)

Jeweils 3 Spielerpaare bilden eine Übungsgruppe, pro Übungsgruppe 1 Ball.

Die 3 Paare verteilen sich wie folgt: Paar A steht an der Torauslinie, C an der Mittellinie, B ist in Ballbesitz und kombiniert in vorgegebener Paßfolge auf C zu. C übernimmt den Ball und kombiniert auf Paar A zu usw.

Kombinationsaufgaben für die ballbesitzenden Paare

Übung 1:

Schrägpässe nach kurzem Dribbling.

Übung 2:

Schrägpässe im direkten Spiel.

Übung 3:

Querpaß – Steilpaß-Kombination.

Übung 4:

Paß nach Hinterlaufen.

Jedes Paar absolviert von jeder Kombinationsaufgabe 2 Strecken. Danach wechselt die Kombinationsaufgabe.

Hinweise:

- Alle 3 Übungsgruppen können nebeneinander in einer Platzhälfte agieren.
- Die jeweils pausierenden Paare innerhalb der Übungsgruppen absolvieren Dehnübungen.

Hauptteil (50 Minuten)

Verschiedene gruppentaktische Spielformen

Spielform 1:

2 gegen 1 im Rotationsverfahren (Abb. 4)

Für diese Spielform bleiben die Paare aus dem Aufwärmteil zusammen. Die Torhüter besetzen je 1 Tor.

Jeweils ein Spielerpaar nimmt vor je einem der Tore im Wechsel die Position eines Abwehrspielers ein.

Die übrigen Paare verteilen sich auf zwei Felder im Bereich der Mittellinie (Feld 1 oder Feld 2). Die Paare spielen nun aus den Feldern auf die Tore. Die Abwehrspieler vor den jeweiligen Toren wechseln sich von Angriff zu Angriff ab, so daß vor den Toren immer eine 2-gegen-1-Situation entsteht.

Internationale Fußballturniere in Calella Costa del Maresme (Spanien)

Der spanische Club de Futbol Calella (Barcelona) lädt zu seinen traditionellen Fußballturnieren im Rahmen der Internationalen Sport- und Kulturwochen 1989 wieder deutsche Vereine ein:

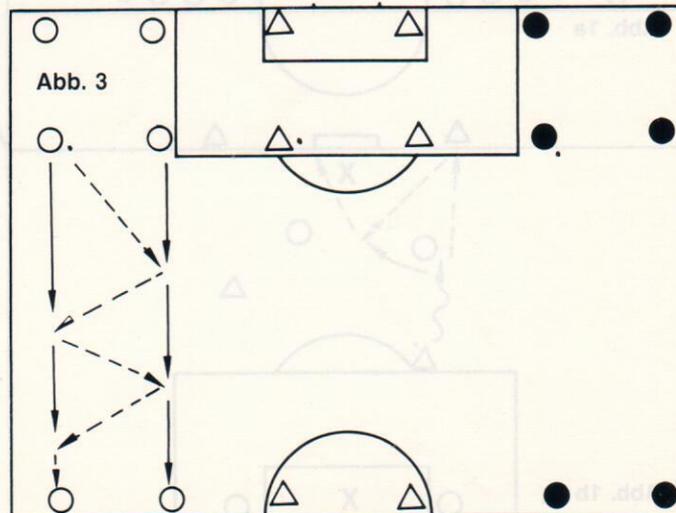
Aktive/Damen/Alte Herren/Junioren A, B, C

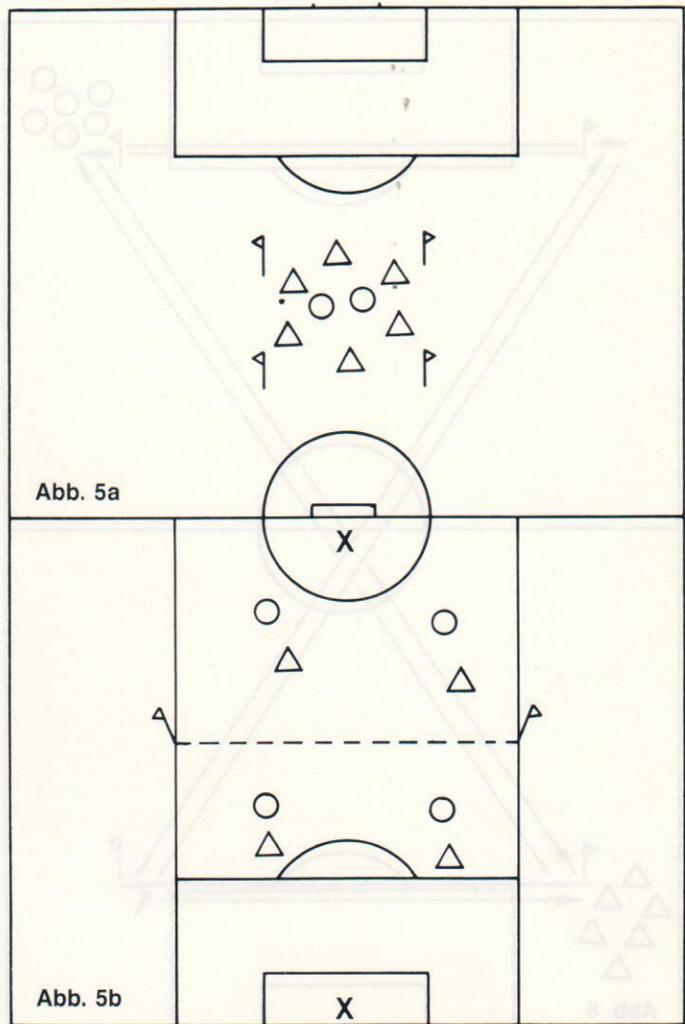
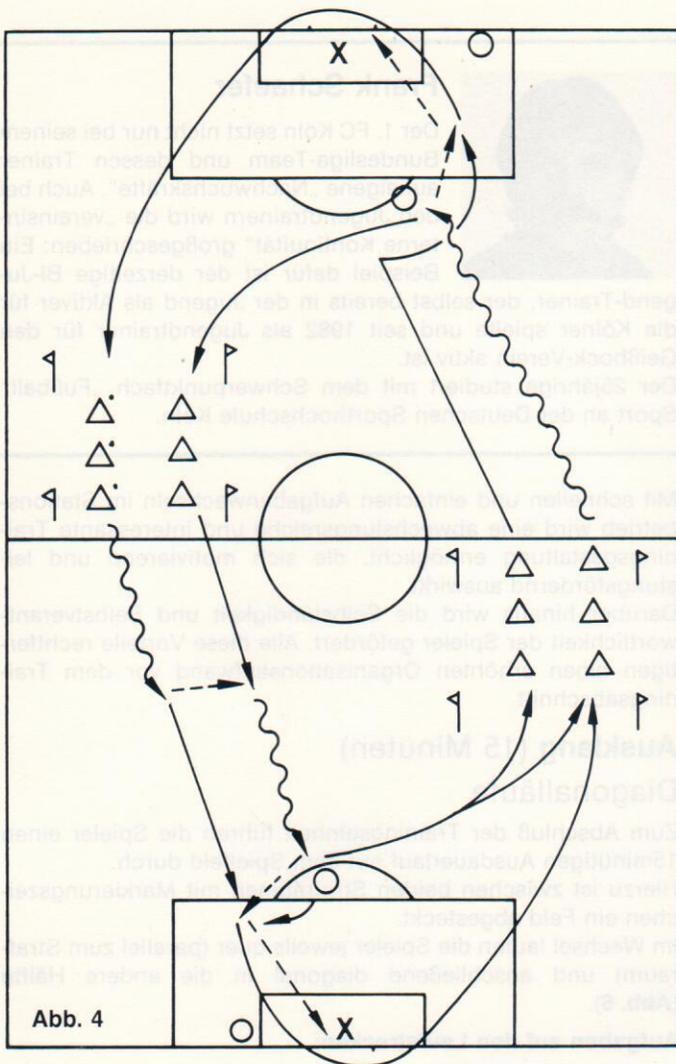
Für spielstarke A-Junioren besteht gleichzeitig die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Internationalen Turnier des FC Barcelona!

Termine: 18. 3.–25. 3. 89 und 25. 3.–2. 4. 89 (Ostern)
13. 5.–20. 5. 89 und 20. 5.–27. 5. 89 (Pfingsten)
14. 10.–21. 10. 89 und 28. 10.–4. 11. 89 (Saisonende)

Unterbringung aller ausländischen Mannschaften in Hotels.

Auskunft und Anmeldung der deutschen Vereine bei Jürgen Werzinger, Schubertstr. 30, 6904 Eppelheim, Tel. 06221/760242.





Dabei bewegen sich die Angriffspare im Rotationsverfahren: Nach einem Angriff wechselt das Angriffspaar ins andere Feld und greift beim nächsten Mal auf das gegenüberliegende Tor an. Die Abwehrpaare werden nach 4 bis 5 Minuten gewechselt. Spielzeit: etwa 20 Minuten.

Trainingsschwerpunkt:

Im Spiel 2 gegen 1 soll die Überzahlmannschaft die Mittel einsetzen, die im Aufwärmteil geübt wurden (Hinterlaufen, Übergeben – Übernehmen, Querpaß – Steilpaß, Doppelpaß).

Hinweis:

Es soll im rotierenden Wechsel gespielt werden. Kommt es in den Feldern zu „Wartezeiten“, so spielen sich die Paare im jeweiligen Feld den Ball so lange in der Bewegung zu, bis der nächste Angriff auf das Tor erfolgen kann.

Spielformen 2 und 3 im Stationsbetrieb

Jeweils 4 Paare von Spielform 1 werden zu zwei 8er-Mannschaften zusammengeschlossen, die an 2 Stationen im Wechsel 2 verschiedene Spielformen absolvieren.

Station 1:

2 gegen 2 auf 2 gegen 2 im 2-Felder-Spiel (Abb. 5a)

Ein 50 mal 40 Meter großes Spielfeld ist durch eine Mittellinie geteilt.

In jeder Hälfte spielen 2 Spitzen gegen 2 Manndecker auf 1 Tor mit Torhüter.

Die Manndecker der einen Hälfte spielen dabei mit den beiden Spitzen der anderen Hälfte zusammen, dürfen deren Hälfte jedoch nicht betreten.

Trainingsschwerpunkte:

Angreifer:

- Explosive Freilaufarbeit
- Abstimmung im Spiel 2 gegen 2
- Anwendung gruppentaktischer Angriffsmittel im Zusammenspiel
- Durchsetzungsvermögen vor dem Tor gegen die Manndecker

Manndecker:

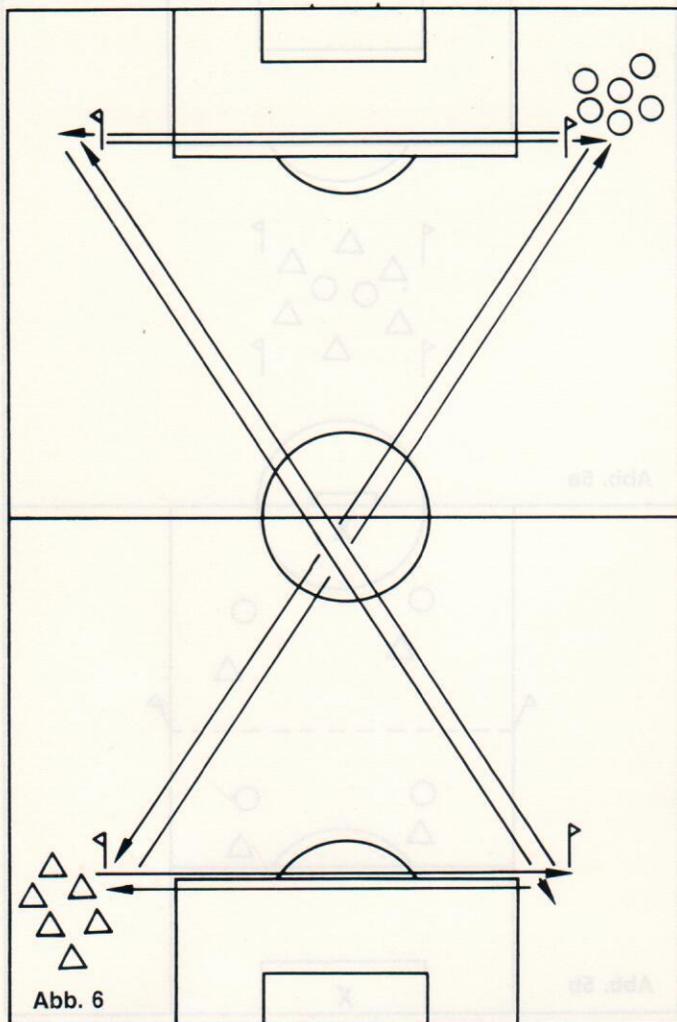
- Aggressives Zweikampfverhalten gegen direkten Gegenspieler
- Abstimmung mit dem anderen Manndecker
- Eigene Angreifer im anderen Feld gezielt anspielen

Variation:

1 Abwehrspieler darf nach dem Paß in die andere Hälfte nachrücken und die eigenen Angreifer unterstützen, so daß eine 3-gegen-2-Situation entsteht.

Station 2:

6 gegen 2 im abgegrenzten Raum (5b)



Nur direktes Spiel. Der Spieler, der einen Fehler verursacht, wird neuer „Mittelspieler“.

Trainingsschwerpunkt:

- Schnelles, direktes Flachpaßspiel

Ablauf des Stationsbetriebes:

2 Durchgänge mit 5 Minuten pro Station – im 2. Durchgang wechseln bei der Spielform an Station 1 die Rollen zwischen Angriffs- und Abwehrspielern.

Hinweis:

Das Stationstraining ist eine Organisationsform, die aufgrund vielfältiger Vorteile zwischenzeitlich immer wieder in das Trainingsprogramm eingebaut werden sollte.

Nicht nur im konditionellen Bereich, sondern auch zur Verbesserung der technisch-taktischen Fertigkeiten bietet sich diese Methode als ideale Variante eines ökonomischen Trainingsaufbaus an.



SPORTVERLETZUNGEN

verlieren ihre Schrecken – wenn Sie gleich das Richtige tun!

Als erfahrener Sportler vertrauen Sie – wie auch die Deutsche Olympia-Mannschaft 1988 sowie zahlreiche National- und Bundesligamannschaften auf eine bewährte Salbe mit speziellen pflanzlichen Wirkstoffen, die Schwellungen, Prellungen,

Verstauchungen und Blutergüsse rasch zum Abklingen bringt sowie kühlend und schmerzlindernd wirkt:

VARICYLUM®-SALBE

Indikationen:

Sport- und Unfallverletzungen, Blutergüsse, Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen und Zerrungen.

Erhältlich in Apotheken

Hersteller und Literatur:
Pharma-Labor Liebermann
8883 Gundelfingen
Tel. 0 90 73/20 86



Frank Schaefer

Der 1. FC Köln setzt nicht nur bei seinem Bundesliga-Team und dessen Trainer auf eigene „Nachwuchskräfte“. Auch bei den Jugendtrainern wird die „vereinsinterne Kontinuität“ großgeschrieben: Ein Beispiel dafür ist der derzeitige BI-Jugend-Trainer, der selbst bereits in der Jugend als Aktiver für die Kölner spielte und seit 1982 als Jugendtrainer für den Geißbock-Verein aktiv ist.

Der 25jährige studiert mit dem Schwerpunktfach „Fußball“ Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Mit schnellen und einfachen Aufgabenwechsellern im Stationsbetrieb wird eine abwechslungsreiche und interessante Trainingsgestaltung ermöglicht, die sich motivierend und leistungsfördernd auswirkt.

Darüber hinaus wird die Selbständigkeit und Selbstverantwortlichkeit der Spieler gefördert. Alle diese Vorteile rechtfertigen einen erhöhten Organisationsaufwand vor dem Trainingsabschnitt.

Ausklang (15 Minuten)

Diagonalläufe

Zum Abschluß der Trainingseinheit führen die Spieler einen 15minütigen Ausdauerlauf auf dem Spielfeld durch.

Hierzu ist zwischen beiden Strafräumen mit Markierungszeichen ein Feld abgesteckt.

Im Wechsel laufen die Spieler jeweils quer (parallel zum Strafraum) und anschließend diagonal in die andere Hälfte (Abb. 6).

Aufgaben auf den Laufstrecken:

- Auf den Diagonalen:
Normaler Dauerlaufrythmus
- Auf den Geraden:
Hier absolvieren die Spieler bestimmte, vom Trainer vorgegebene Laufformen (z. B. Hopslerlauf, Anfersen, Skippings, Side-Steps, Traberlauf)

Variation:

Die Spieler dribbeln jeder mit einem Ball um das abgesteckte Feld.

- Auf den Diagonalen:
Normales Dribbling (enge Ballführung)
- Auf der Geraden:
Verschiedene Dribbelformen (Dribbling mit Drehungen und Täuschungen, Zick-Zack-Dribbling, Dribbling mit Innen-/Außenseite, Ball vorwärts jonglieren)

Hinweis:

Es laufen 2 Gruppen gleichzeitig, aber getrennt voneinander, da es bei einer zu großen Gruppe zu Spieleransammlungen kommen kann, die den Laufrhythmus stören.

3. Trainingseinheit

Trainingszeit: Freitag

Trainingsgruppe: 16 Feldspieler – die Torhüter absolvieren ein Sondertraining und stoßen nach einer Stunde hinzu.

Ort: Sporthalle

Dauer: etwa 95 Minuten

Trainingsziele:

Hallengewöhnung zur Vorbereitung auf ein Hallenturnier am Wochenende

Schulung des gruppentaktischen Spielverhaltens

Aufwärmen (30 Minuten)

Selbständiges Aufwärmprogramm in der 2er-Gruppe

– Spieler laufen sich zunächst paarweise 10 Minuten ein und absolvieren Dehnübungen, wobei ein Spieler in jedem Paar das Programm vorgibt.

Technik-Stationstraining in 2er-Gruppe (Abb. 7)

Trainingsziele:

- Aufwärmen
- Hallengewöhnung
- Technikschiulung

Organisation:

Jeweils 2 Spieler bilden ein Paar (Partner A und B), pro Paar 1 Ball.

Die 8 Paare verteilen sich auf 8 Stationen in der Halle.

Nach jeweils 2 Minuten werden die Stationen im Uhrzeigersinn gewechselt.

Nach dem 4. Stationswechsel wird ein weiteres Dehnprogramm absolviert.

Dauer: 20 Minuten.

Station 1:

A und B spielen innerhalb des kleinen Kreises Direktpässe aus der Bewegung.

Station 2:

Im Wechsel Direktpässe gegen eine Hallenwand.

Station 3:

Slalom-Dribbling durch Hütchenparcours im fortlaufenden Wechsel zwischen A und B.

Station 4:

Ballhochhalten in der 2er-Gruppe. Mit dem 3. Kontakt muß der Ball zum Partner gespielt werden.

Station 5:

Partner übergeben und übernehmen den Ball im kleinen Kreis fortlaufend.

Station 6:

„Zieharmonikapässe“ mit der Innenseite. Mit jedem Paß zum Partner wird der Abstand verringert bzw. vergrößert.

Station 7:

Doppelpässe in der 2er-Gruppe. Der „Wandspieler“ wechselt nach jeder Aktion.

Station 8:

A jongliert den Ball und bringt dabei den Körper zwischen Ball und Partner B, der teilaktiv stört. Wechsel nach 1 Minute.

Hauptteil (65 Minuten)

Gruppentaktische Spielformen

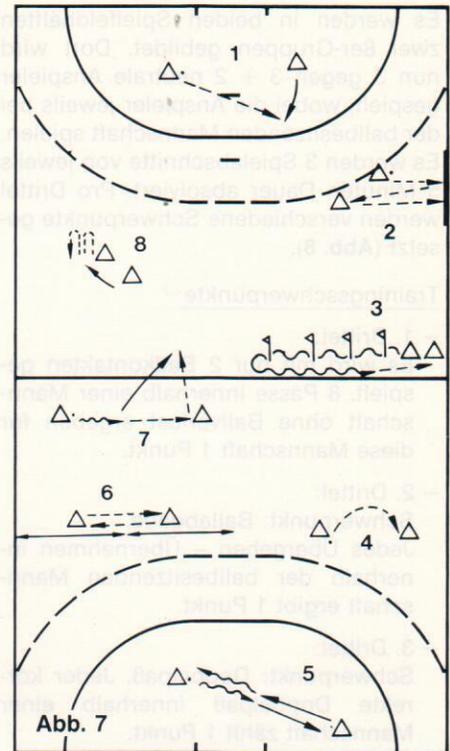
Spielform 1:

3 gegen 1 am abgegrenzten Raum

Jeweils 2 Spielerpaare aus dem Aufwärmteil bilden eine 4er-Mannschaft, so daß vier 4er-Mannschaften entstehen. Diese spielen nun in 4 abgegrenzten Feldern (10 mal 10 Meter, jeweils 2 in jeder Hälfte) 3 gegen 1.

Die 3 Angriffsspieler haben nur 1 (2) Ballkontakt(e). Erobert sich der Abwehrspieler den Ball, wird gewechselt.

Spielzeit: 15 Minuten.



MIKR S

Gelenkverstärkungen

– Von Krankenkassen zugelassen –

MIKROS – beschleunigt den Heilungsprozeß von Verletzungen.

MIKROS – verhindert Verdrehen, Verstauchen und Umknicken.

MIKROS – Bewegungsfreiheit und Sprungkraft bleiben erhalten.



Beratung und Information:

Ing. Harald Warncke GmbH

Weg beim Jäger 222 · 2000 Hamburg 63 (Fuhlsbüttel)

Tel: 040/59 83 38, nach 16 Uhr 538 33 46 · Telex 217 44 88

Spielform 2:

3 gegen 3 + 2 neutrale Anspieler

Es werden in beiden Spielfeldhälften zwei 8er-Gruppen gebildet. Dort wird nun 3 gegen 3 + 2 neutrale Anspieler gespielt, wobei die Anspieler jeweils bei der ballbesitzenden Mannschaft spielen. Es werden 3 Spielabschnitte von jeweils 5 Minuten Dauer absolviert. Pro Drittel werden verschiedene Schwerpunkte gesetzt (Abb. 8).

Trainingsschwerpunkte:

- 1. Drittel:
Es wird mit nur 2 Ballkontakten gespielt. 8 Pässe innerhalb einer Mannschaft ohne Ballverlust ergeben für diese Mannschaft 1 Punkt.
- 2. Drittel:
Schwerpunkt: Ballabgabe.
Jedes Übergeben – Übernehmen innerhalb der ballbesitzenden Mannschaft ergibt 1 Punkt.
- 3. Drittel:
Schwerpunkt: Doppelpaß. Jeder korrekte Doppelpaß innerhalb einer Mannschaft zählt 1 Punkt.
Am Ende werden die Punkte addiert.

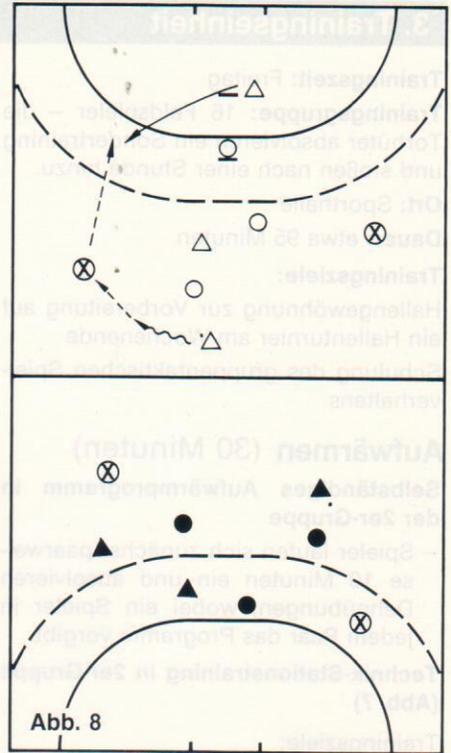
Hinweise:

- In den „Drittelpausen“ erholen sich die Spieler aktiv, indem sie in der 8er-Gruppe in lockerer Bewegung 2 Bälle einander zupassen.
- Während der Spielformen 1 und 2 absolvieren die Torhüter ein Gymnastik- und Kräftigungsprogramm im Kraftraum (Geräteraum), welches vorher durchgesprochen wurde.

Spielform 3:

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern als Abschlußturnier (25 Minuten)

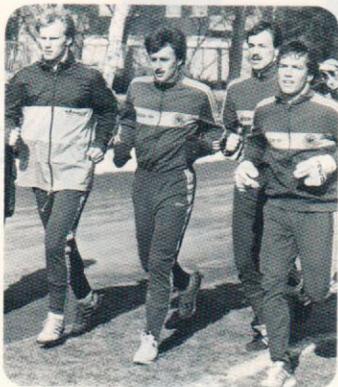
Die 4er-Mannschaften von Spielform 1 bilden nun die 4 Turniermannschaften A, B, C und D. Zunächst spielt Mannschaft A gegen B, danach C gegen D. Anschließend spielen die beiden Verlierermannschaften gegeneinander und danach ermitteln die beiden Sieger den Turniersieger. Spielzeit: 6 Minuten.
Steht es nach regulärer Spielzeit unentschieden, entscheidet der „Sudden Death“ (die Mannschaft, die in der Nachspielzeit das erste Tor erzielt, gewinnt das Spiel, das danach sofort beendet ist).



Die Spieler laufen sich individuell 10 Minuten in der Halle aus.

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

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



phippa

mathisches 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 Ausdauer-schulung 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.

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 „Qualerei“, „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?

Erich Rüttemöller/Roland Koch Fußball-Kartothek 1 Hallenstraining



phippa

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallenstrainings** 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 Rüttemöller/Roland Koch Fußball-Kartothek 2 Torwarttraining



phippa

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.

phippa
Bestellschein
Seite 18

Hermann Bomers

Kleine Spiele für das Hallentraining

(1. Teil)

Welcher Trainer gerade unterer Leistungs- und Altersstufen kennt nicht die besonderen Probleme des Hallentrainings? Für eine (hoffentlich) große Trainingsgruppe ist oft nur die eingeschränkte Spiel- und Übungsfläche einer viel zu kleinen Halle vorhanden. Neben diesem mangelhaften trainingsorganisatorischen Umfeld verhindert zudem das niedrige Leistungsniveau der Spieler einen komplexen Trainingsaufbau.

Für diese Situation möchte der Beitrag insbesondere auch nicht ausgebildeten Jugendtrainern einfache und praktikable Hallen-Fußballspiele anbieten. Mit Hilfe dieser „kleinen Spiele“ lassen sich schnell und ohne großen organisatorischen Aufwand interessante und motivierende Trainingseinheiten zusammenstellen.



Foto: Horstmüller

Medizinball-Treffball

Trainingsziel:

Dribbeln und Passen

Schwerpunkte:

- Enges Dribbling
- Blick vom Ball lösen
- Gezieltes Passen

Ablauf:

Der Trainer (oder auch 1 Spieler) dribbelt mit einem Medizinball kreuz und quer über das Spielfeld. Alle anderen Spieler haben 1 Ball und versuchen, den Medizinball so häufig wie möglich mit dem eigenen Ball zu treffen.

Jeder Spieler zählt die Zahl seiner Treffer.

Wer erzielt in einer bestimmten Zeit die meisten Treffer?

Oder wer erreicht am schnellsten eine bestimmte Trefferzahl?

Variationen:

- 2 (oder mehrere) Spieler mit Medizinbällen bewegen sich als Ziele in der Halle.
- Es sind 2(3) Bälle weniger als Spieler vorhanden. Die Spieler ohne Ball müssen sich zunächst einen Ball erobern, bevor sie einen Treffer erzielen können.

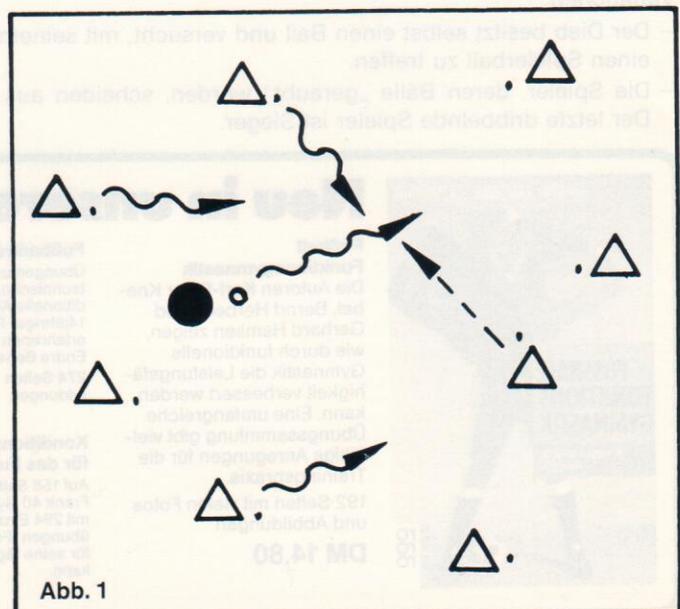


Abb. 1

Medizinball-Treibball

Trainingsziel:

Dribbeln und Passen

Schwerpunkte:

- Enges Dribbling
- Gezieltes Passen

Ablauf:

Zu Spielbeginn stehen sich 2 Mannschaften auf den Grundlinien (Torauslinien) gegenüber. Im Mittelkreis liegt ein Medizinball. Jeder Spieler hat 1 Ball, bzw. jede Mannschaft besitzt die gleiche Zahl an Bällen.

Nach Spielbeginn versuchen beide Mannschaften, den Medizinball mit dem eigenen Ball so zu treffen, daß er über die gegnerische Torauslinie rollt. Dabei dürfen die Spieler so nahe wie möglich an den Medizinball herandrribbeln. Die Bälle sind frei, nur ballbesitzenden Spielern darf der Ball nicht abgenommen werden.

Variation:

- In Quadratform stehen sich zu Spielbeginn 4 Mannschaften gegenüber. Das Spiel ist beendet, sobald der Medizinball über eine der 4 Grundlinien gerollt ist.

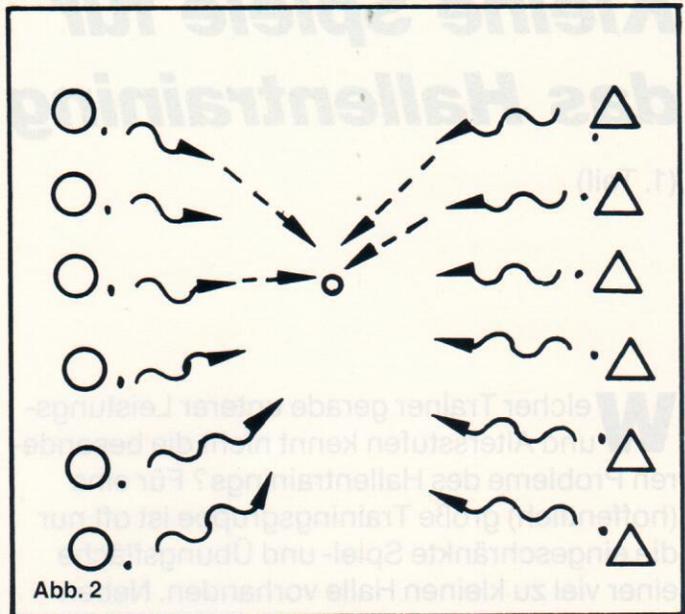


Abb. 2

Balldieb

Trainingsziel:

Dribbeln

Schwerpunkte:

- Enges Dribbling
- Blick vom Ball lösen

Ablauf:

Jeder Spieler dribbelt seinen Ball in einem abgesteckten Feld. 1 Spieler (oder Trainer) übernimmt die Aufgabe eines „Balldiebes“: Er versucht, von den anderen Spielern Bälle, die nicht eng genug gedribbelt werden, zu erobern.

Die Spieler müssen also auf ein enges Dribbling achten und gleichzeitig den Blick vom Ball lösen, um zu erkennen, wo der Balldieb gerade ist.

Variationen:

- Der Dieb besitzt selbst einen Ball und versucht, mit seinem einen Spielerball zu treffen.
- Die Spieler, deren Bälle „geraubt“ werden, scheiden aus. Der letzte dribbelnde Spieler ist Sieger.

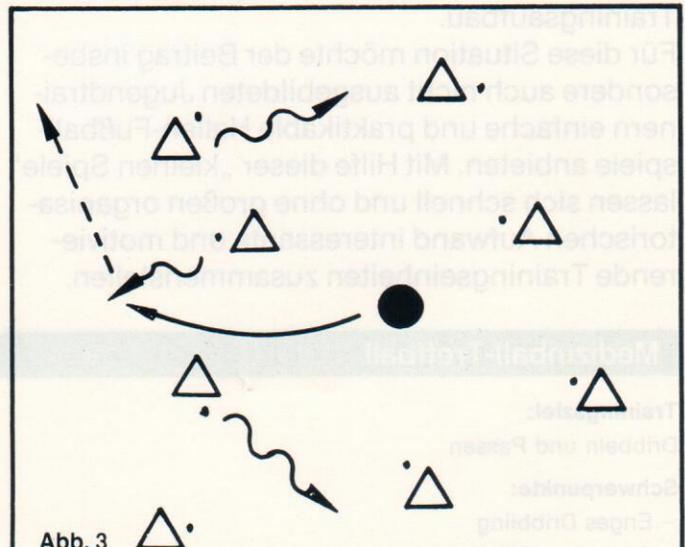
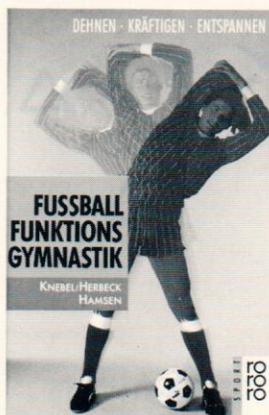


Abb. 3



Neu in unserem Versandprogramm

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

Philippa
Bestellschein
Seite 18

Torschußspiel

Trainingsziel:

Vollspannstoß

Schwerpunkte:

- Gebeugte Knie beim Vollspannstoß über dem Ball
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt

Ablauf:

2 Mannschaften stehen sich in 2 Spielhälften gegenüber. Als Tore gelten jeweils die Grundlinien der beiden Mannschaften. Dabei wird die Mittellinie mit „Tunneln“ überbaut, die mittels umgedreht auf Sprungkästen gelegte Langbänke gebildet werden.

Aufgabe der Mannschaften ist es, mit dem Ball unter der Bank her Tore beim Gegner zu erzielen. Die Mannschaft mit den meisten Treffern gewinnt.

Variationen:

- Wenn die Bänke angeschossen werden, müssen die betreffenden Spieler zunächst eine Zusatzaufgabe absolvieren, bevor sie sich wieder am Spiel beteiligen dürfen.
- Die Zahl der Bälle wird verändert. Je mehr Bälle sich im Spiel befinden, desto höher sind die Anforderungen an die Spieler.

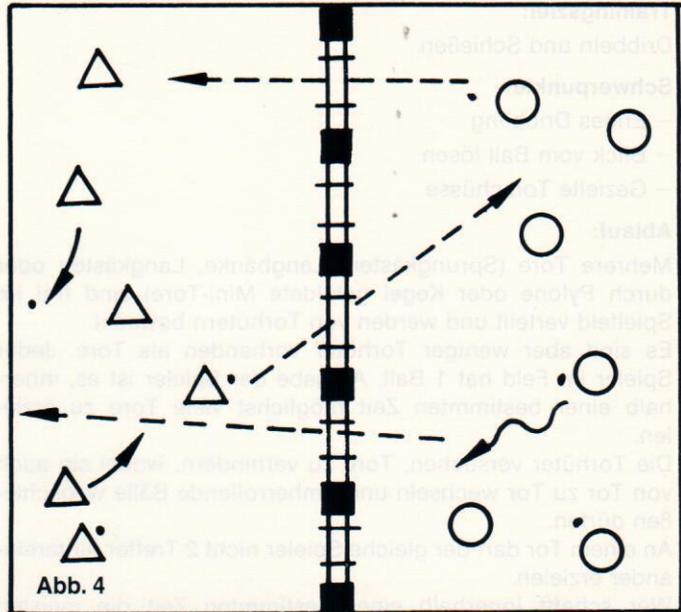


Abb. 4

Jägerball I

Trainingsziel:

Dribbeln und Schießen

Schwerpunkte:

- Dribbeln
- Blick vom Ball lösen
- Gezielte Schüsse

Ablauf:

Die Gruppe wird in 2 Mannschaften aufgeteilt: „Jäger“ und „Hasen“. Die Jäger besitzen alle 1 Ball und bewegen sich in einem abgegrenzten Feld, die Hasen sitzen im Mittelkreis.

Auf Zeichen des Trainers begibt sich der 1. Hase ins Feld. Die Jäger versuchen, in möglichst kurzer Zeit diesen Hasen abzuschießen. Ist der Hase getroffen, begibt sich sofort der nächste Hase ins Feld.

Das geht so lange, bis alle Hasen abgeschossen sind (die abgeschossenen Hasen setzen sich auf die Bank oder begeben sich in eine bestimmte Spielfelddecke).

Danach erfolgt ein Rollenwechsel.

Welche Mannschaft hat in der kürzeren Zeit alle gegnerischen Hasen abgeschossen?

Variationen:

- Ein vorher zu bestimmender Hase der Gruppe hat mehrere „Leben“. Dieser Spieler begibt sich nach einem Treffer nicht sofort auf die Bank, sondern 2 (3)mal zurück in den

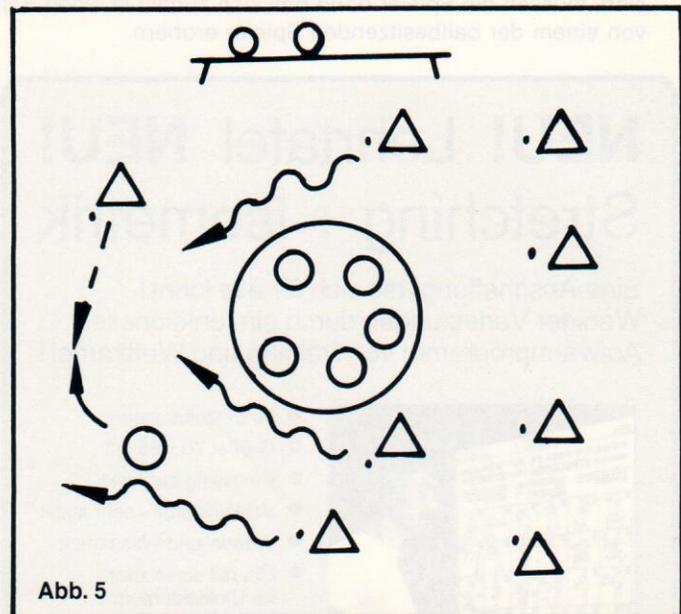


Abb. 5

Mittelkreis, und er darf bei Gelegenheit erneut in das Feld starten.

- Treffer dürfen nur mit der Innen-/Außenseite oder mit dem Vollspann erzielt werden.

Die natürliche Leistungssteigerung - DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSPORTLERS!

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.

Kastentorball

Trainingsziel:

Dribbeln und Schießen

Schwerpunkte:

- Enges Dribbling
- Blick vom Ball lösen
- Gezielte Torschüsse

Ablauf:

Mehrere Tore (Sprungkästen, Langbänke, Langkästen oder durch Pylone oder Kegel gebildete Mini-Tore) sind frei im Spielfeld verteilt und werden von Torhütern bewacht.

Es sind aber weniger Torhüter vorhanden als Tore. Jeder Spieler im Feld hat 1 Ball. Aufgabe der Spieler ist es, innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Tore zu erzielen.

Die Torhüter versuchen, Tore zu verhindern, wobei sie auch von Tor zu Tor wechseln und umherrollende Bälle wegschießen dürfen.

An einem Tor darf der gleiche Spieler nicht 2 Treffer hintereinander erzielen.

Wer schafft innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten Tore?

Variationen:

- Nicht jeder Spieler hat 1 Ball. Bevor Torschüsse möglich sind, müssen die Spieler ohne Ball sich zunächst einen Ball von einem der ballbesitzenden Spieler erobern.

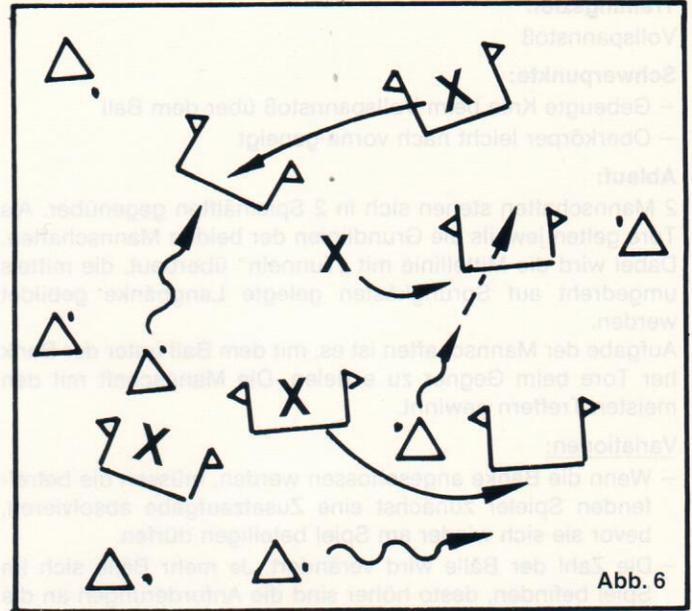
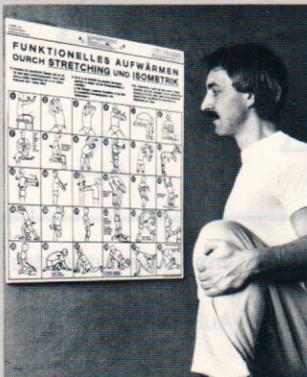


Abb. 6

- Andere Wertungsmöglichkeit: Welcher Spieler hat als erster an jedem der Tore einen Treffer erzielt?
- Torschüsse sind nur mit dem Vollspann erlaubt.
- Jedes Tor wird von einem Torwart besetzt.

NEU! Lehrtafel NEU! Stretching + Isometrik

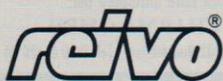
Eine Anschaffung, die sich für alle lohnt!
Weniger Verletzungen durch ein funktionelles
Aufwärmprogramm vor Training und Wettkampf!



- 30 Einzelübungen
- Größe: 70 x 65 cm
- Beidseitig bedruckt
- Vollkunststoff - sehr stabil
- Wetter- und Wasserfest
- Überall einsetzbar:
Im Umkleieraum
in der Sporthalle
im Freien und Zuhause
- Entlastung von Trainern
und Lehrern
- Die ständige Information
ermöglicht selbständiges
Aufwärmen der Sportler

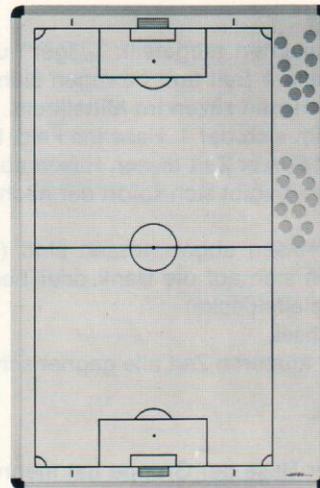
Das günstige **Set-Angebot** für Ihre Abteilungen:

5 Lehrtafeln: **149,- DM** incl. Porto + MwSt.
Einzelpreis: **32,- DM** incl. Porto + MwSt.



REIVO Sportgeräte GmbH, Postfach 1551
6702 Bad Dürkheim, Telefon: 06322/7227

Mastertrainer



Auf diese professionelle magnetische 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 feuerverzinktem Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer. Zur Grundausstattung

gehören je 12 Magnetsymbole in Blau und Gelb, 2 Ball-symbole und ein roter Tafelschreiber (trocken abwischbar). Weiteres Zubehör auf Anfrage. Auch als Handball-Lehrtafel lieferbar; daher bei Bestellung bitte die gewünschte Version angeben.

DM 198,-

Zzgl. Versandkosten

Philippa
Bestellschein
Seite 18

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Termine

Regionale Fortbildung 1989

Verbandsgruppe Nord

- Mo., 6. März, 9.30 Uhr, Barsinghausen, NFV-Sportschule
- Mo., 24. April, 9.30 Uhr, Bremen, Weser-Stadion
- Mo., 4. September, 9.30 Uhr, Barsinghausen, NFV-Sportschule
- Mo., 30. Oktober, 9.30 Uhr, Hamburg, HSV-Trainingszentrum Ochsenzoll

Tagungsleiter:

Edu Sausmikat, Weser-Esch-Straße 53, 4500 Osnabrück, Tel. 05 41 / 7 23 72

Verbandsgruppe West

- Mo., 17. April, 14.00 Uhr, Duisburg, Sportschule Wedau (anstelle 10. April, wie ursprünglich angekündigt)
- Mo., 11. September, 14.00 Uhr, Duisburg, Sportschule Wedau (anstelle 4. September, wie ursprünglich angekündigt)
- Mo., 23. Oktober, 14.00 Uhr, Duisburg, Sportschule Wedau

Tagungsleiter:

Heiner Schaffer, Dürrweg 25, 5600 Wuppertal 1, Tel. 02 02 / 43 26 48

Verbandsgruppe Südwest

- Mo., 8. Mai, 14.00 Uhr, Saarbrücken,

LSV-Sportschule im Stadtwald.
Thema: Kondition in Theorie und Praxis.

- Mo., 5. Juni, 14.00 Uhr, Saarbrücken, LSV-Sportschule im Stadtwald.

Thema: Taktik in Theorie und Praxis.

- Mo., 4. September, 14.00 Uhr, Koblenz, Sportschule Oberwerth.

Thema: Probleme der Mannschaftsführung.

- Mo., 2. Oktober, 14.00 Uhr, Kaiserslautern, Fritz-Walter-Stadion am Betzenberg.

Thema: Aktuelle Trainingseinheit eines Bundesliga-Teams.

Tagungsleiter:

Horst Zingraf, Dürerstraße 9, 6676 Mandelbachtal 1, Tel. 0 68 93 / 35 50

Verbandsgruppe Hessen

- Mo., 8. Mai, 14.00 Uhr, Frankfurt, LSB-Sportschule Otto-Fleck-Schneise

- Mo., 2. Oktober, 14.00 Uhr, Frankfurt, LSB-Sportschule Otto-Fleck-Schneise

- Mo., 4. Dezember, 14.00 Uhr, Frankfurt, LSB-Sportschule Otto-Fleck-Schneise

Termin und Ort für eine weitere Arbeitstagung in Mittelhessen werden gesondert bekanntgegeben.

Tagungsleiter:

Philipp Eibelshäuser, Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3, Tel. 0 61 81 / 43 13 60

Verbandsgruppe Berlin

- Mo., 3. April, 18.00 Uhr, Berlin, Sportschule Schöneberg

- Mo., 18. September, 18.00 Uhr, Berlin, Sportschule Schöneberg

- Mo., 13. September, 18.00 Uhr, Berlin, Sportschule Schöneberg

Tagungsleiter:

Heinz Schumann, Berliner Straße 65, 1000 Berlin 31, Tel. 030 / 87 73 74

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

- Mo., 17. April, 14.00 Uhr, Karlsruhe, Sportschule Schöneck

- Fr., 22. September, 14.00 Uhr, Steinbach bei Baden-Baden, Sportschule Steinberg

- Mi., 8. November, 14.00 Uhr, Stuttgart-

Ruit, WFV-Sportschule Nellingen/
Ruit

Tagungsleiter:

Heiner Ueberle, Goethestraße 25, 6913 Mühlhausen, Tel. 0 62 22 / 6 21 88

Verbandsgruppe Bayern

- Mo., 27. Februar, 14.00 Uhr, München, Sportschule Grünberg

- Sa., 8. Juli, 9.00 Uhr, Augsburg, Sportgelände des TSV Dasing bei Augsburg

- Fr., 27. Oktober, 16.00 Uhr bis Sa., 28. Oktober, ca. 13 Uhr, Raum Schweinfurt/Bad Kissingen (weitere Einzelheiten werden separat bekanntgegeben)

Tagungsleiter:

Gerhard Bauer, Menzinger Straße 99a, 8000 München 50, Tel. 089 / 8 11 22 63

Alle regionalen BDFL-Arbeitstagungen sind offen für Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom oder A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes, unabhängig davon, ob dieselben Mitglieder des BDFL sind, oder nicht. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Teilnehmer sind gebeten, zu Beginn jeder Tagung ihren gelben DFB-Fortbildungsnachweis beim Tagungsleiter abzugeben, damit ein Testat eingetragen werden kann. Nachträgliche Testate können nicht mehr ausgestellt werden.

Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom/A-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im BDFL:

Hoffmann, Helmut, Ernst-Ludwig-Straße 19, 6452 Hainburg.

Löser, Michael, Alsfeldstraße 17, 4200 Oberhausen 11.

Nusser, Josef, Tuchinger Straße 16, 8050 Freising.

Winter, Klaus, Kurneystraße 2, 4400 Münster.

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Bezirksligamannschaft

aus Schleswig-Holstein
sucht zum Saisonabschluss
(17./18. 7. 89)

Spielpartner

im Harz oder Weserbergland

Kontakt: G. Klenz,
Tel.: 0 48 45 / 4 51

Kleinanzeigen in fußballtraining

Kleine Preise – große Wirkung

Vereinsanzeigen und private Kleinanzeigen in fußballtraining erreichen mehr als 15 000 Trainer, Übungsleiter und Funktionsträger!

Zwei Formate stehen zu Sonderkonditionen zur Verfügung:

- 1. Einspaltig, ca. 35 mm hoch = DM 57,-
- 2. Zweispaltig, ca. 35 mm hoch = DM 114,-

(inkl. MwSt., zzgl. Chiffregebühren).
Ihren (maschinengeschriebenen) Anzeigentext senden Sie bitte an:

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

Beilagenhinweis:

Ein Teil der Auflage enthält eine Beilage der Fußballfachberatung H. Kissner, Weil am Rhein, und Muttenz (Schweiz).

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 52,00**

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 18,80**

Fuchs/Kruber/Jansen: Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 28,80**

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

2. Jugendtraining

Bauer: richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. **DM 12,80**

Bisanz/Gerisch: Mini-Fußball, 84 Seiten **DM 14,00**

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

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

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-schußtraining, 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**

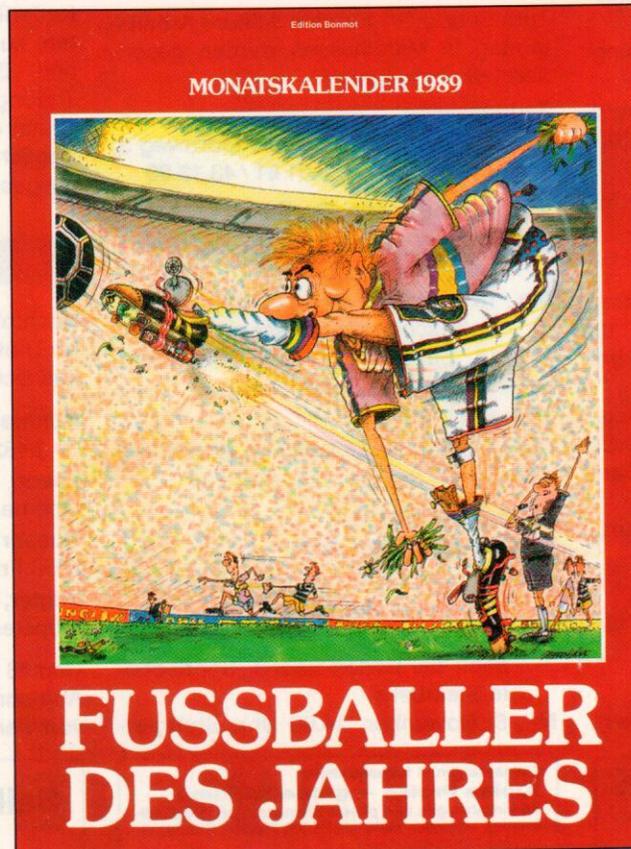
Gray: Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**

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

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

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

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



„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**



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**