

fußball training

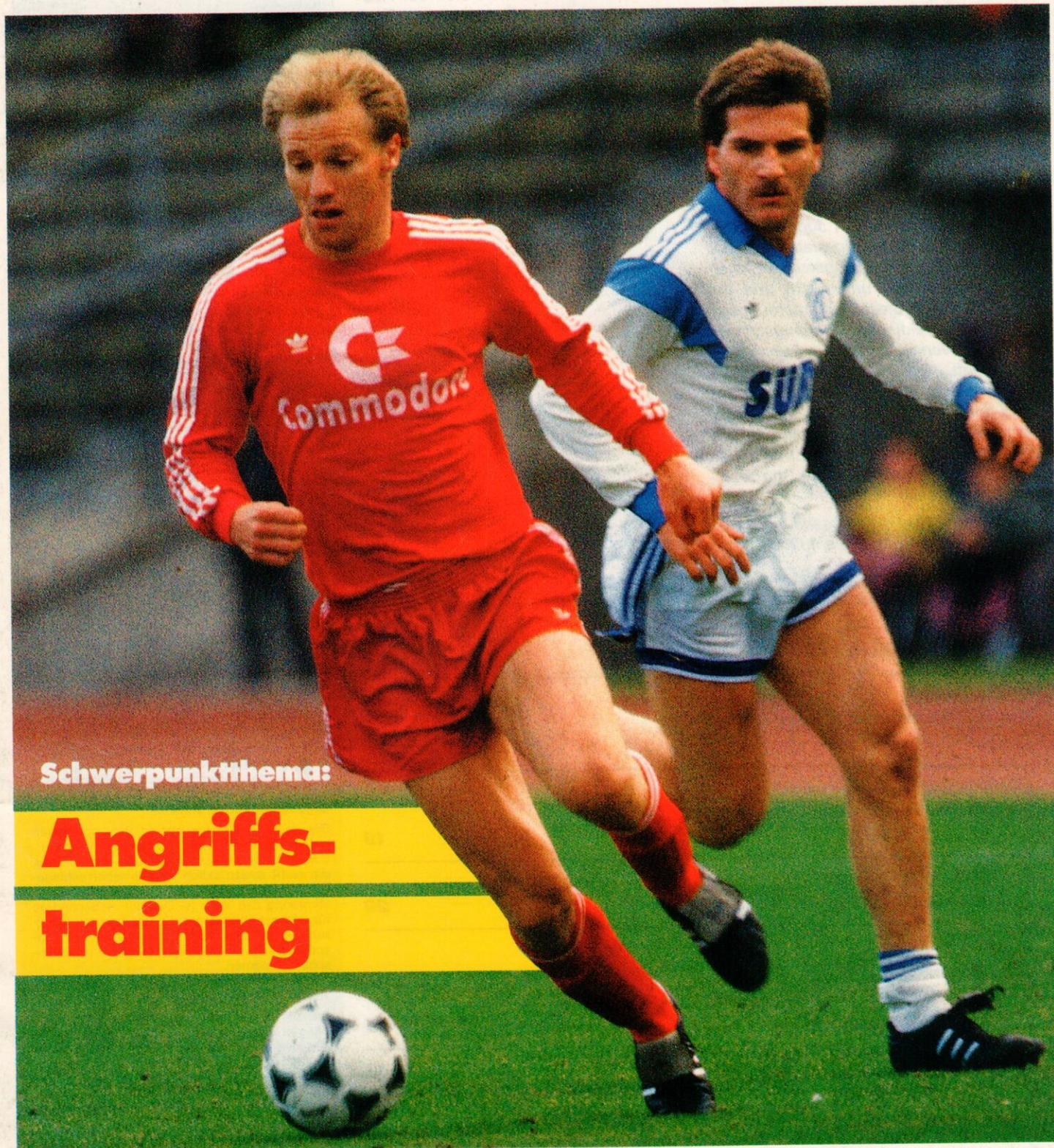
3

7. Jahrgang · März 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktthema:

**Angriffs-
training**

Liebe Leser,

„Wege zu attraktivem Fußball“ – unter dieses Leitthema hat der BDFL seinen diesjährigen Internationalen Trainer-Kongreß im Sommer gestellt.

Die Autoren der Schwerpunktbeiträge dieser Ausgabe verschreiben sich schon jetzt diesem Motto: So stellen **Gunnar Gerisch** und **Erich Rutemöller** interessante und effektive Trainingsformen für das Angriffsspiel vor, die von den Trainern je nach Situation und Leistungsstand der Mannschaft in der laufenden 2. Wettspielperiode in das Trainingsprogramm eingebaut werden können.

Welt- und Europameisterschaften gelten als „Trendsetter in der Spielauffassung“. Bei der EURO '88 wurde die Entwicklungstendenz zum attraktiven und erfolgreichen Offensivspiel deutlich. Aus diesem Grund ist es nur folgerichtig, wenn **Gero Bisanz** in seinem Beitrag zum Angriffstraining im Jugendbereich zunächst die Torerfolgsstatistiken der letzten Welt- und Europameisterschaften differenzierter untersucht und auf der Grundlage dieser Beobachtungsergebnisse praktische Trainingsformen vorstellt. Wenn etwa bei der Europameisterschaft 1988 von 34 geschossenen Toren 33 von innerhalb des Strafraums und nur 1 Tor von außerhalb erzielt wurden, dann lassen sich leicht die erforderlichen Konsequenzen zum „traditionellen Torschußtraining von der Strafraumlinie“ ermessen...

Abgerundet wird die Ausgabe mit 2 weiteren Beiträgen zum Hallenfußball. Nicht

nur die Vorschläge von Jupp Heynckes zur Umgestaltung der Winterpause lassen vermuten, daß dieses Thema noch lange nicht abgeschlossen ist. **Peter Lange** vergleicht die Hallen-WM in den Niederlanden und das Hallen-Masters in Dortmund und stellt sein Verbesserungskonzept zur Diskussion.

Schließlich beendet **Norbert Auste** seine Beitragsreihe zum Konditionstraining in der Halle mit dem Bereich der Ausdauer-schulung – übrigens mit Trainings- und Organisationsformen, die sich teilweise auch für das „Freilufttraining“ eignen.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

**fußball
training**

*Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter*

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabs des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- 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

Die oft kritisierten „Qualitäten“ eines Hans Pflügler beschränken sich nicht nur auf das Zerstören gegnerischer Angriffe, sondern er ist ein wichtiger Faktor im flexiblen Offensivspiel des FC Bayern.

In dieser Ausgabe

Gunnar Gerisch · Erich Rutemöller
Trainingsformen für das Angriffsspiel **3**

Norbert Auste
Konditionstraining in der Halle
(3. Teil) **12**

Gero Bisanz
„fußballtraining“-Übungssammlung
17. Folge: Dribbling VIII **19**

Peter Lange
Hallenfußball – was muß besser werden? **29**

Jugendtraining

Gero Bisanz
Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen
(8. Folge) **35**

BDFL-News **43**

Gunnar Gerisch · Erich Rutmöller

Trainingsformen für das Angriffsspiel



Foto: Bongarts

Angriffstraining made in Germany – auch in der Trainerfortbildung genießt der deutsche Qualitätsstandard offensichtlich ein hohes internationales Ansehen. Denn die folgenden Trainingsformen und -einheiten zum Angriffsspiel wurden aus dem Veranstaltungsprogramm innerhalb einer Trainerausbildung an der Wingate-Trainerakademie bei Tel Aviv zusammengestellt, die die beiden Fußball-Lehrer und Redaktionsmitglieder Gunnar Gerisch und Erich Rutmöller in Israel abhielten.

Schnelles und sicheres Kombinationsspiel

Verschiedene Spielformen zum angreifstaktischen Training

Spielform 1:

Auf dem Spielfeld sind 6 kleine Hütchentore frei verteilt. Mehrere Paare spielen 1 gegen 1 auf die Tore, die nicht durchlaufen werden dürfen. Nach Torerfolg muß auf ein anderes Tor angegriffen werden.

Spielform 2:

Mehrere Paare am Mittelkreis: Abwechselnd 1 gegen 1 im Dribbling auf ein Tor. Der Abwehrspieler soll versuchen, den Stürmer vor dem Strafraum vom Ball zu trennen – im Strafraum darf kein Angriff mehr erfolgen. Der Stürmer soll sich jetzt gegen den Torhüter durchsetzen

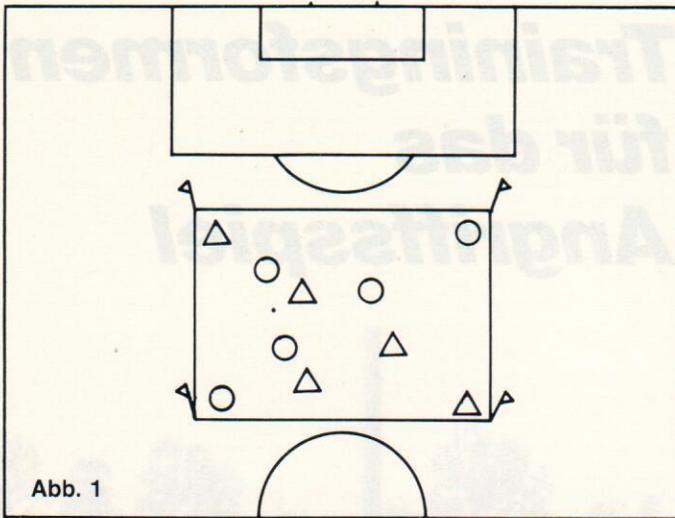


Abb. 1

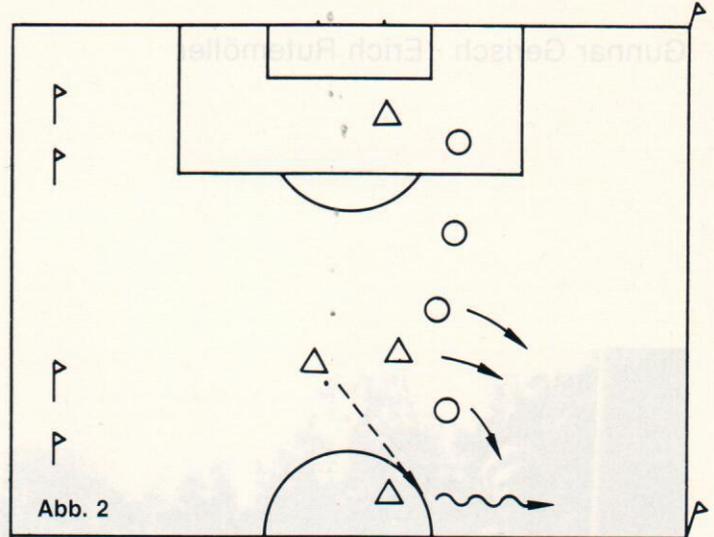


Abb. 2

Spielform 3:

3 gegen 3 in einem abgesteckten Feld (30 × 30 Meter), dessen Ecken von 4 Spielern gebildet werden, die als Anspieler fungieren. Zu jeder Mannschaft gehören 2 Anspieler. Mit dem Zuspiel zum Anspieler wird dieser Mitspieler im Spielfeld, der Paßgeber wird „Anspielstation“ (Abb. 1).

Spielform 4:

4 gegen 4 (5 gegen 5) quer über eine Spielfeldhälfte mit verschiedenen Zielen: Mannschaft A spielt auf 2 kleine Tore, Mannschaft B muß über eine Linie dribbeln (Abb. 2). Nach einiger Zeit Aufgabenwechsel.

Variation:

Der Aufgabenwechsel erfolgt sofort nach einem Torerfolg.

Spielform 5:

5 gegen 5 auf jeweils 3 Tore (5 Meter Breite), die zum Torerfolg durchdribbelt werden müssen (Abb. 3).

Variation:

Nach einem Torerfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft bei gleichzeitigem Spielrichtungswechsel in Ballbesitz und greift die gegenüberliegenden Tore an.

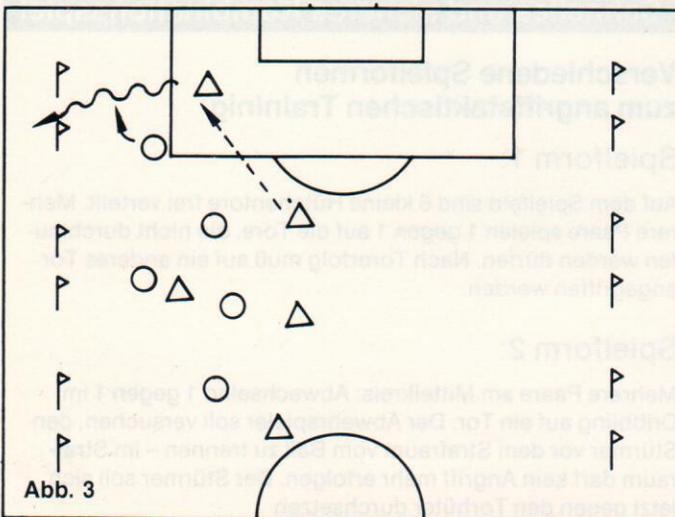


Abb. 3

Spielform 6:

3 Angreifer spielen gegen 4 Abwehrspieler auf ein kleines, 3 Meter breites Tor an der Mittellinie. Die 4 Abwehrspieler kontern bei Balleroberung auf das Normaltor (Abb. 4). Dieser Konterangriff muß innerhalb einer bestimmten Zeit abgeschlossen werden.

Spielform 7:

6 gegen 6 quer auf 2 kleine Tore. Auf Kommando des Trainers spielt die zu dem Zeitpunkt ballbesitzende Mannschaft in höchstmöglichem Tempo

- auf eines der beiden Normaltore (mit Torwarten)
- auf ein vorher festgelegtes Normaltor.

Der Angriff muß spätestens nach 4 Stationen (Spieler) abgeschlossen sein.

Spielform 8:

6 gegen 6 auf 2 Tore zwischen den Strafräumen. 2 Spieler aus jeder Mannschaft dürfen sich nicht in das Angriffsspiel einschalten bzw. dürfen sich nicht zur Abwehr zurückziehen, so daß es immer höchstens zu einer 4-gegen-4-Situation vor jedem Tor kommen kann. Das Einschalten bzw. Zurückbleiben der Spieler erfolgt je nach Spielsituation.

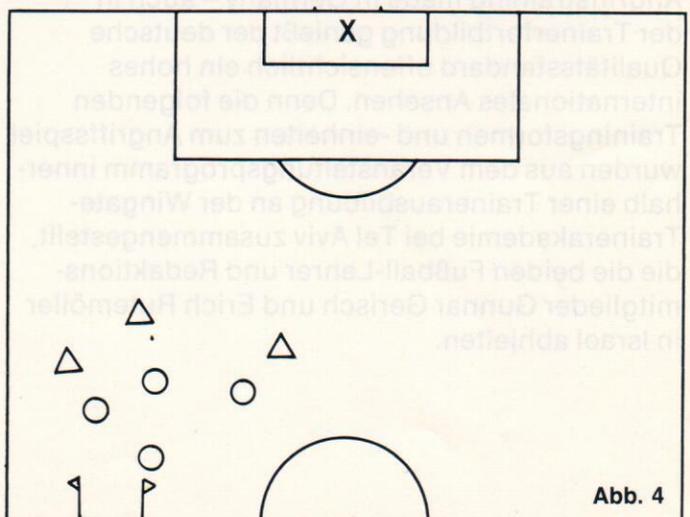


Abb. 4

Wettkampfgemäßes Torschußtraining

Verschiedene Spiel- und Übungsformen zum angriffstaktischen Training

Trainingsform 1:

„Torschußkette“

Mehrere Spieler, jeder mit 1 Ball am Mittelkreis, ein Mitspieler (A) am Strafraum: Es erfolgt jeweils ein Anspiel auf A, der zum Torschuß abklatschen läßt. Nach dem Torschuß dreht sich der Schütze, um den nächsten Paß „abzulegen“. Der jeweilige Vorgänger begibt sich mit dem Ball zum Mittelkreis, usw.

Variation

Das Anspiel auf A erfolgt in unterschiedlicher Form.

Trainingsform 2:

Mehrere Spieler am Mittelkreis, Spieler A bewegt sich zwischen Mittellinie und Strafraum, Spieler B am Strafraum. C spielt einen hohen, weiten Flugball über A hinweg auf B, der den Ball mit dem Rücken zum Tor kontrollieren und aus der Drehung aufs Tor schießen soll. Spieler A soll mit dem Zuspiel auf B sofort nachsetzen und B bei der Ballkontrolle und dem Torschuß stören. Dann wird A zum Paßempfänger, und D „überspielt“ C, usw. (Abb. 5).

Variation:

B bewegt sich vor dem Strafraum, Torschuß nach Ballkontrolle und Dribbling.

Trainingsform 3:

Mehrere Paare spielen sich im Bereich der Mittellinie in der Bewegung Kurzpässe zu – die Paare sind durchnummeriert: Nach Aufruf einer Nummer soll sich der momentane Ballbesitzer des entsprechenden Spielerpaares im „Spiel“ 1 gegen 1 auf das Tor mit Torwart gegen seinen „Partner“ durchsetzen.

Variation:

Es stehen 2 Tore zur Verfügung – der Ballbesitzer kann sich das jeweils Erfolgversprechende aussuchen (Abb. 6).

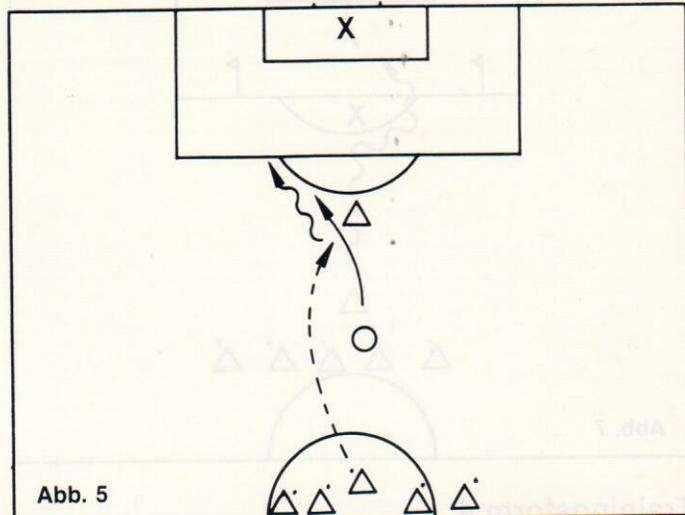


Abb. 5

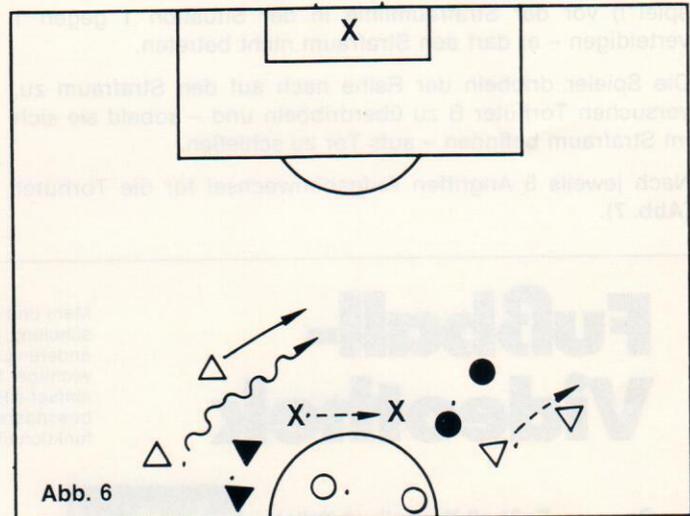
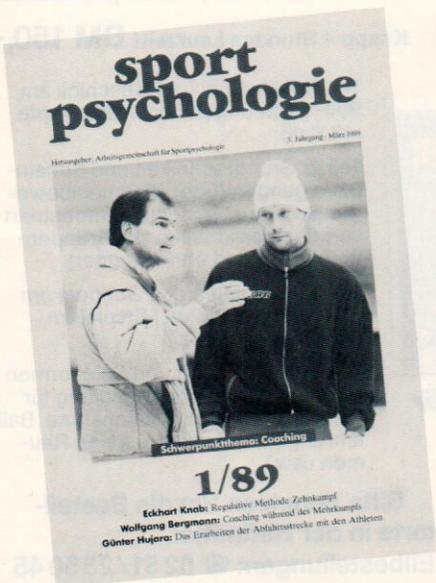


Abb. 6



Coaching

Athletenbetreuung in der Praxis

Wie kann ein Trainer ein zwischenmenschliches Vertrauensverhältnis zu den Athleten aufbauen? Beratungs- und Betreuungsaufgaben des Trainers werden nicht nur im Hochleistungsbereich für die Leistungsoptimierung und Erfolgssicherung immer wichtiger.

Die neueste Ausgabe von „sportpsychologie“ illustriert anhand praktischer, übertragbarer Betreuungssituationen aus verschiedenen Sportdisziplinen die Bedeutung des „Coaching“.

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,- (in 1,- DM-Briefmarken): diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ ergänzt den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

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

Philippka
Bestellkarte i. d.
Hertmittel

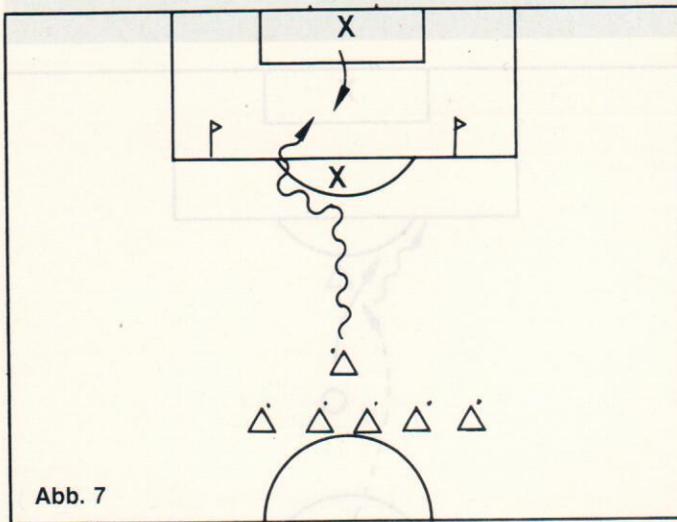


Abb. 7

Trainingsform 4:

Torhüter A im Tor, Torhüter B soll als Torhüter (mit „Handspiel“!) vor der Strafraumlinie in der Situation 1 gegen 1 verteidigen – er darf den Strafraum nicht betreten.

Die Spieler dribbeln der Reihe nach auf den Strafraum zu, versuchen Torhüter B zu überdribbeln und – sobald sie sich im Strafraum befinden – aufs Tor zu schießen.

Nach jeweils 6 Angriffen Aufgabenwechsel für die Torhüter (Abb. 7).

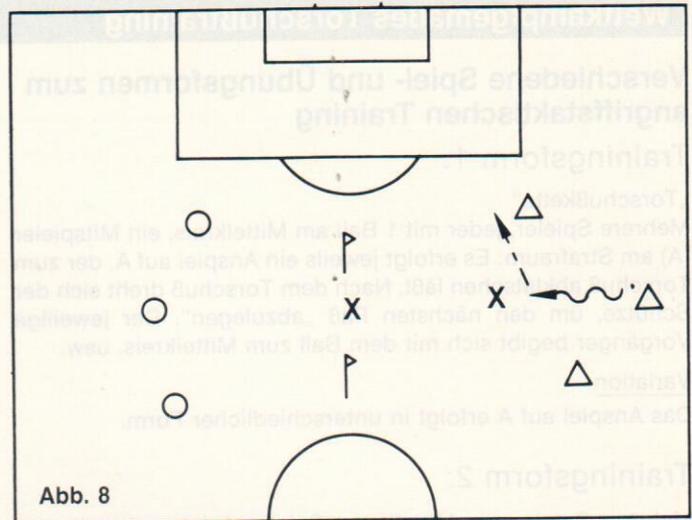


Abb. 8

Trainingsform 5:

Torhüter A steht in einem frei im Feld postierten Tor, das von beiden Seiten bespielt werden kann. Auf jeder Seite des Tores befinden sich 3 Spieler, Torhüter B spielt zunächst im Feld (mit „Handspiel“!) gegen die 3 Spieler 3 gegen 1. Die 3 Angreifer sollen im Spiel gegen B (im Feld) und gegen A (im Tor) ein Tor erzielen. Wenn der Ball in das andere Feld fliegt, wechselt B ins Tor, und A wird gegen die 3 anderen Spieler „Torhüter im Feld“. Hält ein Torhüter den Ball, wechselt er per Abwurf auf die anderen 3 Spieler und rückt ins neue Spielfeld nach (Abb. 8).

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 – Sturmstippen – 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 die Bestellkarte in der Heftmitte!

Bei Eilbestellungen: ☎ 02 51 / 23 50 45



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 Leistungsklassen **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**

Benedek: Fußballtraining mit Kindern, 274 S., zahlr. Abb. **DM 24,80**

Bisanz/Gerisch: Mini-Fußball, 84 S. **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 29,00**

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 Seiten **DM 10,80**

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

3. Torwarttraining

Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **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 32,00**

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 S. **DM 26,80**

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

Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 S. **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 Kassette **DM 68,00**

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

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

Funcke: Fußball. Ein humoristisches Wörterbuch. 96 Seiten **DM 18,00**

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**

Summer: Die internationalen Fußballregeln. 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**



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. Drei Bände. Je Band **DM 15,90**

II. Fußball-Trainingslehre

Jung: Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten **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**

Frank: Konditionsgymnastik für das Fußballtraining. 158 Seiten, zahlreiche Fotos. **DM 27,50**

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**

Knebel/Herbeck/Hansen: Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,80**

2. Jugendtraining

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

Unsere Empfehlung:

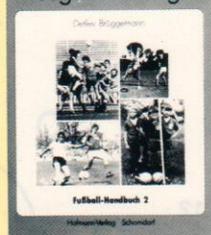


Lehrplan III
Gero Bisanz, Sportlehrer im Deutschen Fußball-Bund, hat in diesem Lehrplan die Grundlagen eines fundierten Aufbau- und Leistungstrainings für jugendliche Fußballspieler zusammengestellt. Technische und taktische Fähigkeiten, aber auch Freude am Spiel sollen durch diese praxisorientierte Lehrmethode vermittelt werden, 144 Seiten **DM 24,00**

766 Spiel- und Übungsformen. Vom Aufwärmen, über das Konditions- und Koordinationstraining bis zu komplexen Spiel- und Wettkampfformen - hier finden Trainer und ambitionierte Torhüter in rezeptartiger und leicht verständlicher Art Spiel- und Übungsformen für ein vielseitiges und wirkungsvolles Training. 168 Seiten **DM 20,80**



Kinder- und Jugendtraining



Fußball-Handbuch 2

Dieses ausführliche Lehrbuch stellt kindgerechte Trainingsformen vor, die junge Spieler in Theorie und Praxis an Handlungsfähigkeit und -schnelligkeit für alle Situationen des Fußballsports heranführen sollen. Partnerschaftlichkeit bei Fehlerkorrekturen und konstruktives Lernen sind die pädagogische Basis dieses Buches. 202 Seiten **DM 44,00**



Sportdater 89/90
Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**

IV. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80), Warendorf ('81) **je DM 13,00**

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) **je DM 15,00**

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87), Bad Füssing ('88) **je DM 17,00**

Alle diese Titel gibt's beim Philippka-Buchversand - Bestellkarte in der Heftmitte!

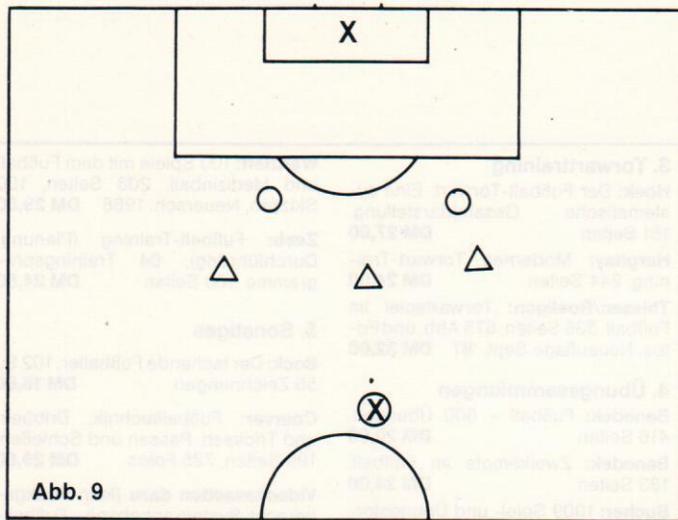


Abb. 9

Trainingsform 6:

1 plus 1 gegen 1.

Ein Anspieler außerhalb des Strafraums spielt einen Mitspieler im Strafraum an, der sich gegen einen Abwehrspieler durchsetzen und unter Bedrängnis auf engem Raum mit Torschuß abschließen soll.

Variation:

Der Anspieler kann von außerhalb des Strafraums Tore erzielen.

Trainingsform 7:

1 plus 3 gegen 2 auf ein Tor mit Torhütern.

Herausspielen von Torchancen mit vorher festgelegten angriffstaktischen Schwerpunkten (Abb. 9):

- Tore nur innerhalb des Strafraums
- Tore nur nach Dribbling gegen den Torhüter
- Tore nach Doppelpässen
- Tore über den Anspieler nur durch Distanzschüsse.

Variationen:

- Torabschlüsse mit Einschalten des Anspielers.
- Torabschlüsse ohne Einschalten des Anspielers.

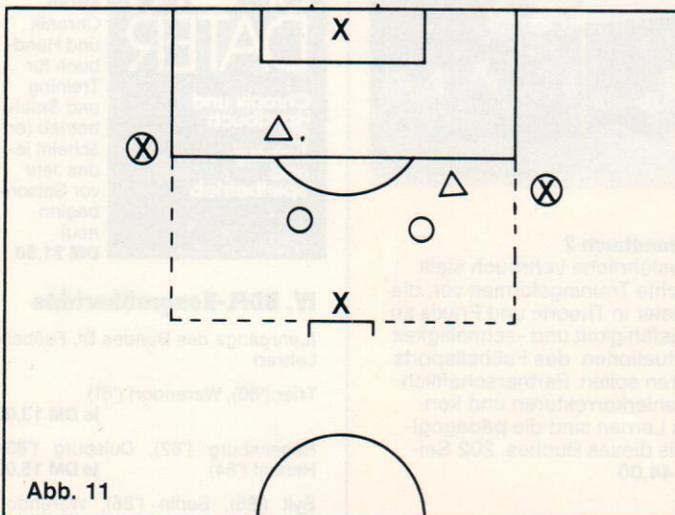


Abb. 11

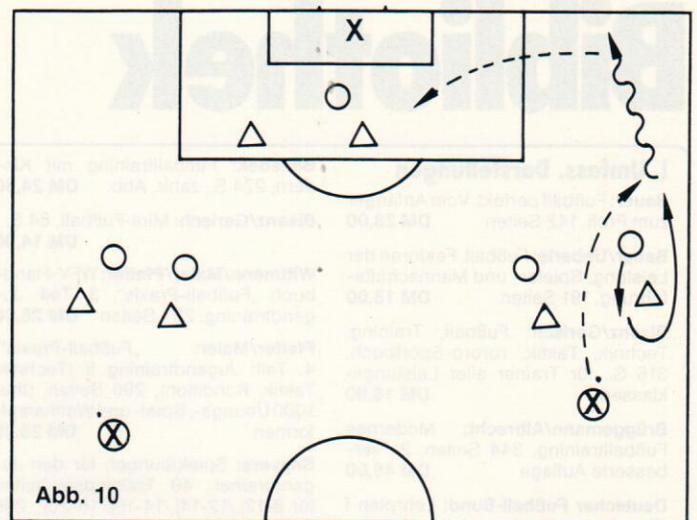


Abb. 10

Trainingsform 8:

1 plus 2 gegen 2 vom Flügel (im Wechsel von rechts und links) auf 2 Angreifer gegen 1 Abwehrspieler vor dem Tor zum Torabschluß auf das Tor mit Torwart (Abb. 10).

Angriffsspiel mit verschiedenen Schwerpunkten:

- Verwerten von Flanken
- Direktschüsse
- Bälle „auflegen“ zum Torschuß oder Kopfball.

Trainingsform 9:

2 gegen 2 auf 2 Tore mit Torwarten und 2 neutralen Außenstürmern. Spielfeld: doppelter Strafraum.

Die beiden „Außenspieler“ sollen beim Angriffsspiel der beiden 2er-Gruppen helfen – sie dürfen aber selbst keine Tore erzielen (Abb. 11).

Trainingsform 10:

2 gegen 2 plus Libero vor jedem Tor im Wechsel zwischen 2 Spielfeldhälften.

2 Mittelfeldspieler spielen jeweils mit den beiden Sturmspitzen zusammen gegen die Abwehrspieler (4 gegen 3) auf das Tor (Abb. 12).

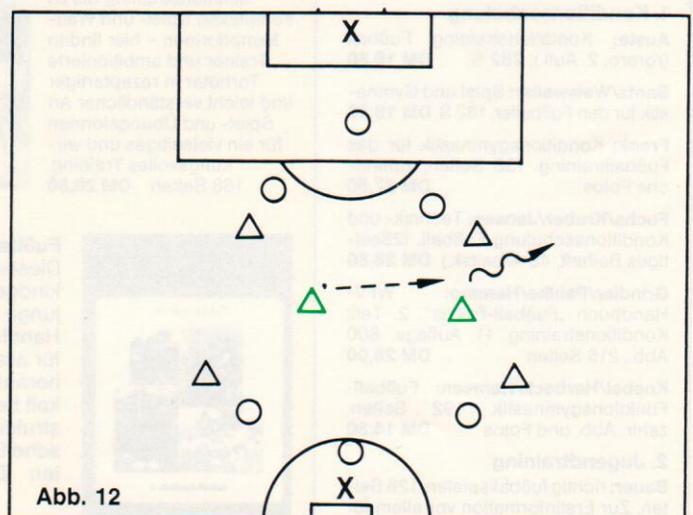


Abb. 12

Trainingseinheit zum Zusammenspiel von Mittelfeld und Angriffsspitzen

Aufwärmen

Übung 1:

Die Spieler laufen sich 10 Minuten individuell ein und absolvieren einige Dehnübungen.

Übung 2:

Spiel 5 gegen 2.

Übung 3:

Paßspiel in der 3er-Gruppe. Die Spieler bewegen sich in der 3er-Gruppe mit Ball „frei“ im großen Spielfeld.

Verschiedene Schwerpunkte:

- Spiel „langer Bälle“ aus dem Lauf.
- „Ablegen“ der gespielten Bälle für den entgegenkommenden Partner.
- Dem abgelegten Ball wird zum kurzen 1 gegen 1 nachgelaufen.
- Fordern des Balles durch Antritte.

Übung 4:

Spiel 4 gegen 4 plus 2 neutrale Spieler, die immer mit der ballbesitzenden Mannschaft spielen. Spiel in einer Hälfte des Spielfeldes (Abb. 13).

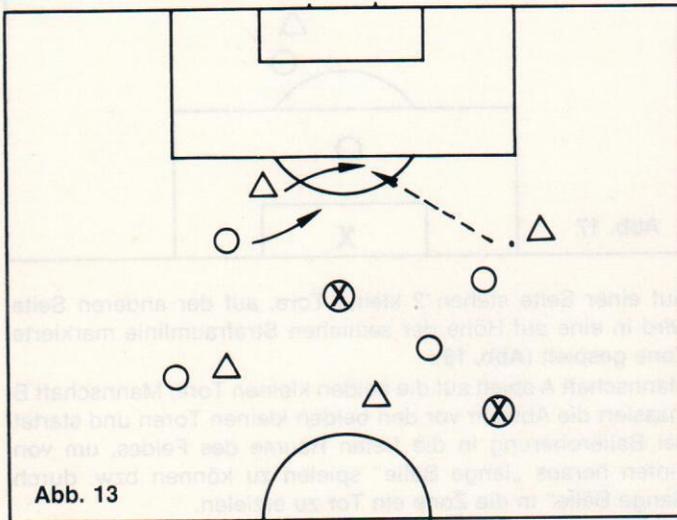


Abb. 13

Schwerpunkte:

- Optimale Raumaufteilung und häufiges „Langpaß-Spiel“
- Die jeweils ballbesitzende Mannschaft darf nur mit 3 (2) Ballkontakten spielen.
- Weite, lange Flugbälle müssen direkt zu einem Mitspieler weitergeleitet bzw. „abgelegt“ werden.
- Die 4 Spieler agieren schwerpunktmäßig mit Kurzpässen, wohingegen die beiden neutralen Spieler möglichst oft mit langen Zuspielen eine Spielverlagerung einleiten sollen.
- Die 4 Spieler haben „freies“ Spiel, die Neutralen müssen direkt spielen.

Hauptteil

Spielform 1:

Aus der Grundsituation 1 gegen 1 auf dem Flügel Überwinden des Gegenspielers durch Doppelpaß mit einem im Feld postierten Mitspieler oder durch Dribbling, Flankenlauf und Flanke auf einen an der anderen Seite gestarteten Mitspieler. Dieser gibt eine Vorlage zum Torschuß für den nachrückenden Doppelpaßpartner (Abb. 14).

Nach jeweils einer Angriffsserie erfolgt der Seitenwechsel.

Spielform 2:

2 Mittelfeldspieler plus 3 Spitzen gegen 3 Abwehrspieler (Abb. 15). Auf jeweils einer Spielfeldseite wird 1+2 gegen 2 gespielt.

Ziel ist es, die Gegenspieler durch einen „langen Paß“ in den Raum zu überwinden. Bietet sich nach etwa 4, 5 Pässen keine Möglichkeit zu dieser Aktion, erfolgt ein Wechsel durch einen langen Paß auf den anderen Mittelfeldspieler, und dieser spielt nun auf der anderen Seite 1+2 gegen 2.

Das erfordert, daß der „Mittelstürmer“ jeweils zu der Seite, auf der die Aktionen ablaufen, herüberwechselt.

Variation:

Spiel mit Libero und der Möglichkeit bzw. der Auflage, daß die Mittelfeldspieler wechselweise mit in die Angriffsspitze gehen bzw. auf das Tor schießen.

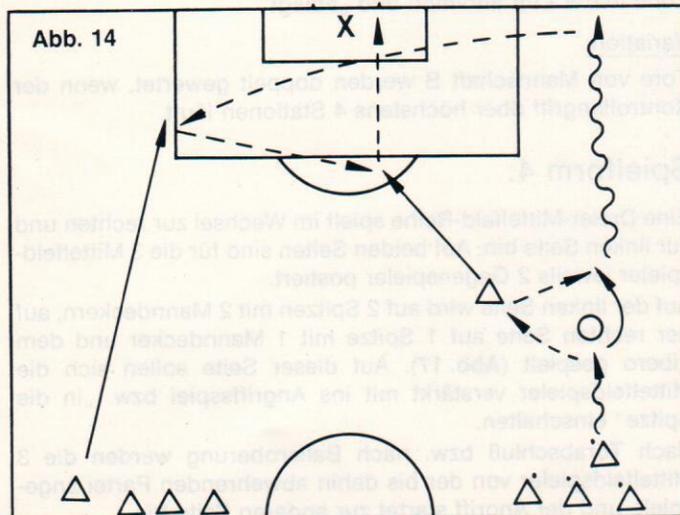


Abb. 14

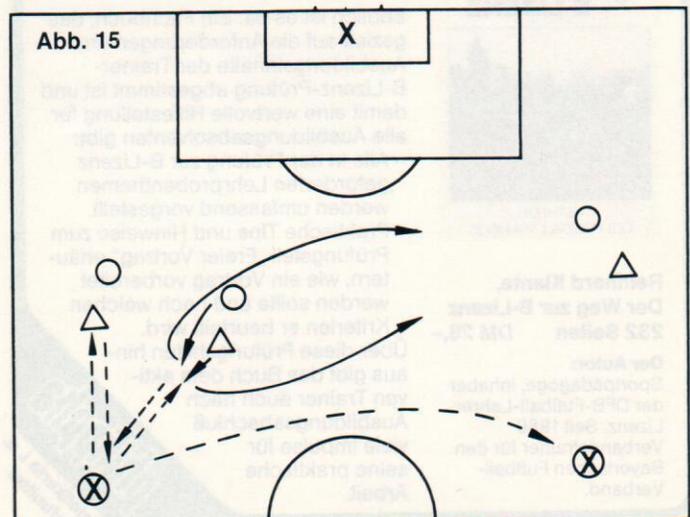


Abb. 15

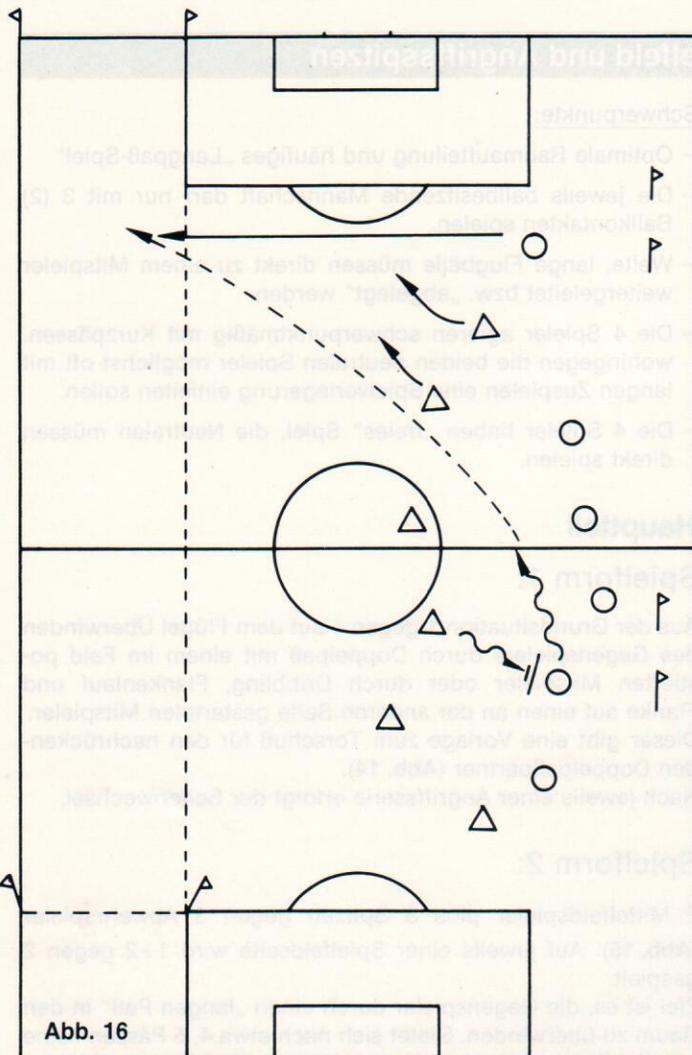


Abb. 16

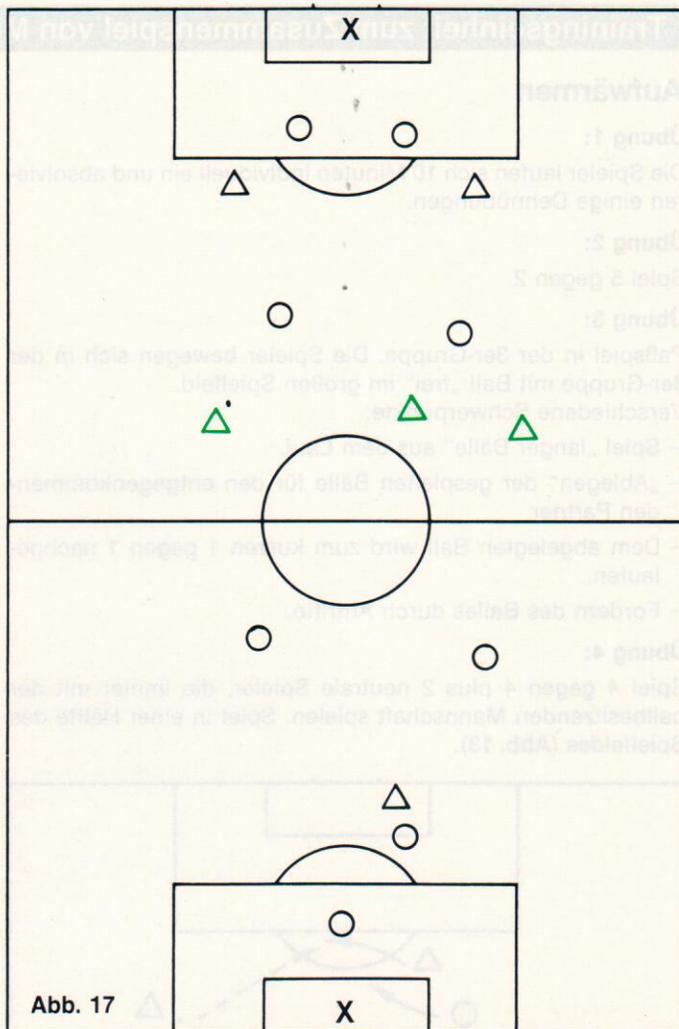


Abb. 17

Spielform 3:

6 gegen 6 (6 gegen 7) quer über das Feld zwischen den beiden Strafräumen bzw. von der Torauslinie bis zu einem der Strafräume.

Auf einer Seite stehen 2 kleine Tore, auf der anderen Seite wird in eine auf Höhe der seitlichen Strafraumlinie markierte Zone gespielt (**Abb. 16**).

Mannschaft A spielt auf die beiden kleinen Tore, Mannschaft B massiert die Abwehr vor den beiden kleinen Toren und startet bei Balleroberung in die freien Räume des Feldes, um von hinten heraus „lange Bälle“ spielen zu können bzw. durch „lange Bälle“ in die Zone ein Tor zu erzielen.

Ein Tor ist dann gegeben, wenn ein Mitspieler den Ball in der Zone in der Luft annimmt und „ablegt“.

Variation:

Tore von Mannschaft B werden doppelt gewertet, wenn der Kontrollangriff über höchstens 4 Stationen läuft.

Spielform 4:

Eine Dreier-Mittelfeld-Reihe spielt im Wechsel zur rechten und zur linken Seite hin. Auf beiden Seiten sind für die 3 Mittelfeldspieler jeweils 2 Gegenspieler postiert.

Auf der linken Seite wird auf 2 Spitzen mit 2 Manndeckern, auf der rechten Seite auf 1 Spitze mit 1 Manndecker und dem Libero gespielt (**Abb. 17**). Auf dieser Seite sollen sich die Mittelfeldspieler verstärkt mit ins Angriffsspiel bzw. „in die Spitze“ einschalten.

Nach Torabschluss bzw. nach Balleroberung werden die 3 Mittelfeldspieler von der bis dahin abwehrenden Partei angespielt, und der Angriff startet zur anderen Seite hin.

REINHARD KLANTE



Das Begleitbuch zur B-Lizenz

Endlich ist es da: Ein Fachbuch, das gezielt auf die Anforderungen und Ausbildungsinhalte der Trainer-B-Lizenz-Prüfung abgestimmt ist und damit eine wertvolle Hilfestellung für alle Ausbildungsabsolventen gibt:

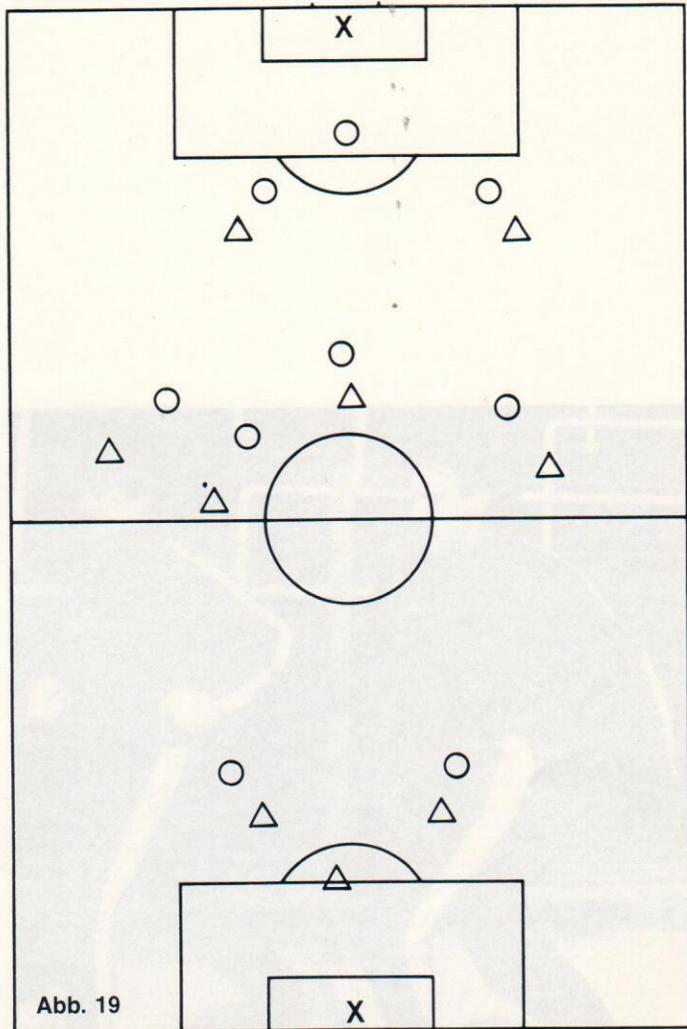
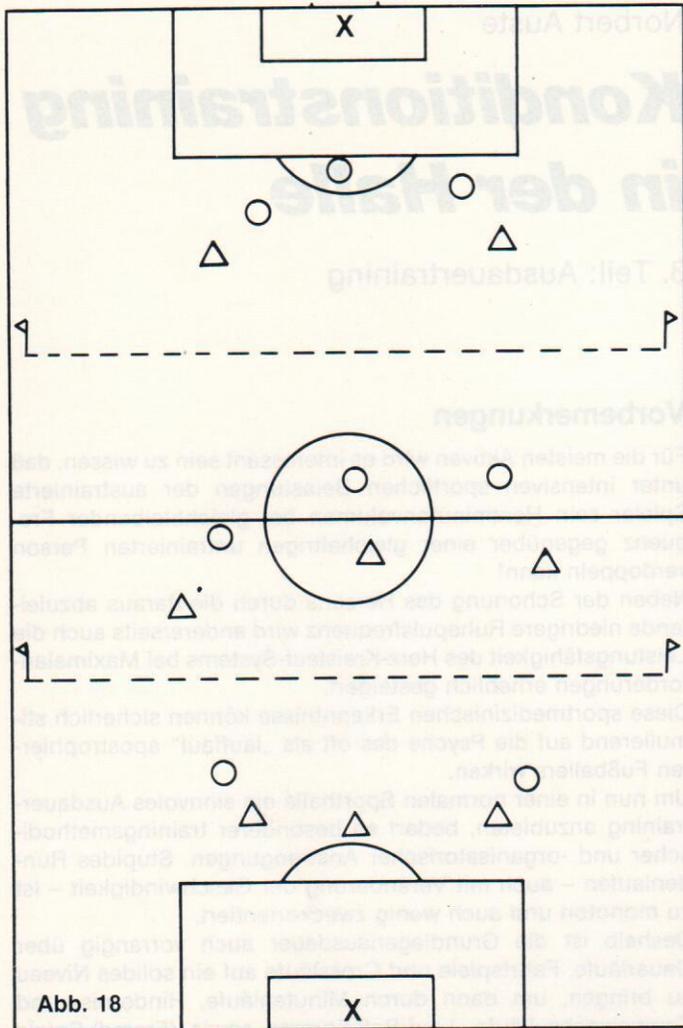
- Alle in der Prüfung zur B-Lizenz geforderten Lehrprobenthemen werden umfassend vorgestellt.
- Praktische Tips und Hinweise zum Prüfungsteil „Freier Vortrag“ erläutern, wie ein Vortrag vorbereitet werden sollte und nach welchen Kriterien er beurteilt wird.

Über diese Prüfungshilfen hinaus gibt das Buch dem aktiven Trainer auch nach Ausbildungsabschluss viele Impulse für seine praktische Arbeit.

Reinhard Klante,
Der Weg zur B-Lizenz
 232 Seiten DM 28,-

Der Autor:
 Sportpädagoge, Inhaber der DFB-Fußball-Lehrer-Lizenz. Seit 1986 Verbandstrainer für den Bayerischen Fußball-Verband.

Bestellkarte i. d. Heftmitte!



Spielform 5:

Spiel 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld mit einem „Taburaum“ von etwa 35 Metern Breite im Mittelfeld auf 2 Tore mit Torwarten.

In dem Taburaum befinden sich für beide Mannschaften jeweils 3 Mittelfeldspieler. Dazu kommen auf jeder Seite 2 Spitzen mit 2 Gegenspielern und dem Libero (Abb. 18).

In dem Taburaum spielen die Mittelfeldspieler 3 gegen 3. Von den angreifenden Mittelfeldspielern darf jeweils einer den Taburaum in Angriffsrichtung verlassen.

Den abwehrenden Spielern ist dies nicht erlaubt – diese dürfen also nicht nachsetzen. Dadurch wird jeweils im Angriff ein Gleichzahlverhältnis erreicht.

Nach Ballverlust müssen die Mittelfeldspieler schnell zurückstarten, um ihrerseits die anderen 3 Mittelfeldspieler in der Ballkontrolle zu stören und beim Aufbauspiel zu attackieren.

Variation:

Das gleiche Spiel, aber ohne Taburaum.

Spielform 6:

9 gegen 9 plus 2 Torwarten. Jede Mannschaft spielt mit 4 Mittelfeldspielern, je 2 Angriffs- und Abwehrspielern und dem Libero (Abb. 19).

Schwerpunkte:

- Spiel über Außen durch Einschalten von Spielern aus dem Rückraum
- Tempodribbling über Außen oder durch das Mittelfeld „auf die Spitzen“, die den Ball kontrollieren bzw. für den nachrückenden Mitspieler auflegen
- Spielverlagerung
- Torschüsse aus der zweiten Reihe

Ausklang

Abschlußspiel

9 gegen 9 freies Spiel auf 2 Tore mit Torwarten.



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



Foto: Horstmüller

Dauer- und Crossläufe im Freien sind zur Zeit nicht immer möglich: Vereiste Trainingsflächen und unbeleuchtete Laufwege verhindern im Winter nur zu oft ein Ausdauertraining „an der frischen Luft“. Andererseits ist aber eine systematische Verbesserung der Grundlagenausdauer ein wichtiges Element der Rückrundenvorbereitung. **Norbert Auste** bietet eine Lösungsmöglichkeit an, indem er attraktive Organisations- und Übungsformen für die Schulung der Ausdauer in der Halle vorstellt.

Mit diesem 3. Teil endet die Beitragsreihe zum Konditionstraining in der Halle.

Norbert Auste

Konditionstraining in der Halle

3. Teil: Ausdauertraining

Vorbemerkungen

Für die meisten Aktiven wird es interessant sein zu wissen, daß unter intensiven sportlichen Belastungen der austrainierte Spieler sein Herzminutenvolumen bei gleichbleibender Frequenz gegenüber einer gleichaltrigen untrainierten Person verdoppeln kann!

Neben der Schonung des Herzens durch die daraus abzuleitende niedrigere Ruhepulsfrequenz wird andererseits auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems bei Maximalanforderungen erheblich gesteigert.

Diese sportmedizinischen Erkenntnisse können sicherlich stimulierend auf die Psyche des oft als „lauffaul“ apostrophierten Fußballers wirken.

Um nun in einer normalen Sporthalle ein sinnvolles Ausdauertraining anzubieten, bedarf es besonderer trainingsmethodischer und -organisatorischer Anstrengungen. Stupidies Rundenlaufen – auch mit Veränderung der Geschwindigkeit – ist zu monoton und auch wenig zweckorientiert.

Deshalb ist die Grundlagenausdauer auch vorrangig über Dauerläufe, Fahrtspiele und Crossläufe auf ein solides Niveau zu bringen, um dann durch Minutenläufe, Hindernis- und Tempowechselläufe, Lauf-Ball-Formen sowie (Fremd)-Spiele mit Ausdauercharakter die aerobe Kapazität wettkampfspezifisch auszubilden.

Gerade die lange Winterpause bietet für konditionelle Leistungsbereiche genügend Möglichkeiten, ein zielgerichtetes Hallen-Trainingskonzept zu erarbeiten.

Zur Schulung der Ausdauer sollen 2 unterschiedliche trainingsmethodische Formen vorgestellt werden:

- Laufprogramme ohne und mit Ball
- Fußballspezifische und sportartfremde Spielformen

Läufe ohne und mit Ball

Die folgenden 6 Trainingsbeispiele berücksichtigen zum Teil die trainingsorganisatorisch oft notwendige Teilung der Anzahl an laufaktiven Spielern.

So ist bei einigen Trainingsbeispielen nur die Hälfte der Aktiven mit dem Ball beschäftigt, und der zweite Teil absolviert während dieser Zeit Kraft- oder Dehnaufgaben.

Da sich die Trainingsdauer der einzelnen Läufe auf 20 bis 30 Minuten erstrecken sollte, können folgende Trainingsmittel etwas Abwechslung in das Programm bringen:

- Laufen mit Musik
- Richtungswechsel auf Kommando
- Pulsmessung aller Spieler
- Zusatzaufgaben für die Läufer auf Pfiff
- Übergeben von Bleiwesten oder Schulthersandsäcken

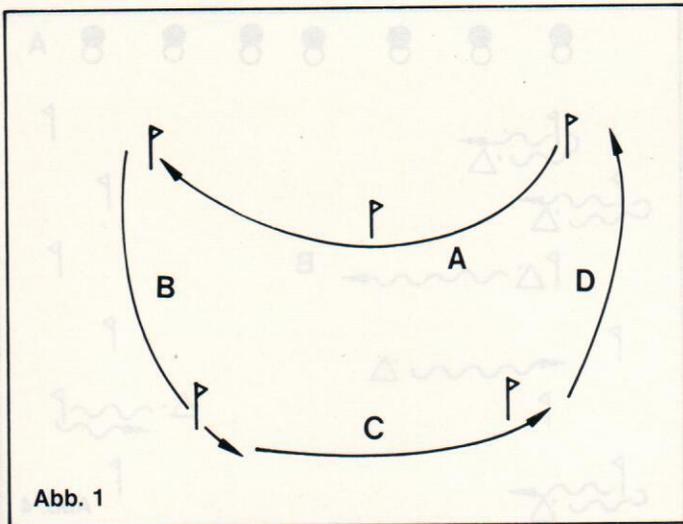


Abb. 1

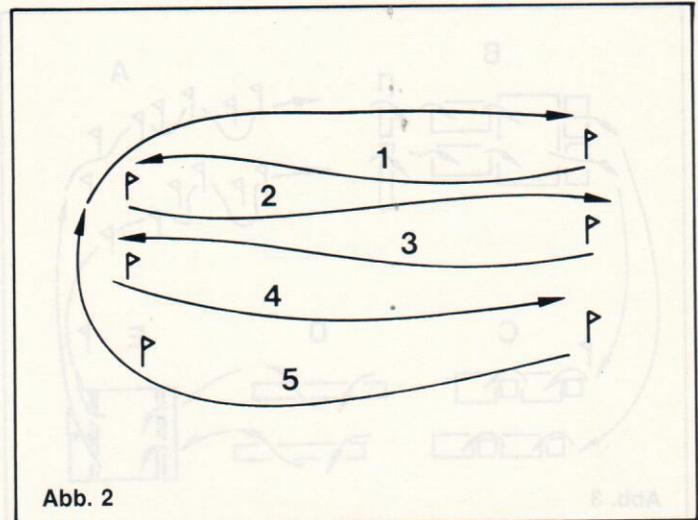


Abb. 2

Ausdauer-Geschicklichkeitsläufe ohne Ball

Tempowechsellauf

Hinweis

Für Wendemale eignen sich Fahnenstangen mit Eisenfüßen oder Clipstangen viel besser als Kunststoffhütchen. Die Spieler durchlaufen jeweils in 4er-Gruppen nacheinander die mit Markierungszeichen abgesteckten Teilstrecken eines Rundparcours und wechseln dabei das Lauftempo (Abb. 1).

- A = Traben
- B = Beschleunigen
- C = Schnelles Laufen
- D = Auslaufen

Variantenlauf

Die Laufstrecken 1 bis 5 sind in verschiedenen Laufarten zu absolvieren (Abb. 2).

Beispiele für Serienläufe mit 3 Wiederholungen (zwischen den Serien möglichst kurze Pausen):

1. Serie

- 1 = Hopselauf
- 2 = Seitgalopp
- 3 = Anfersen
- 4 = Kniehebelauf
- 5 = Austraben

2. Serie

- 1 = Rückwärtslauf
- 2 = Einbeinsprünge
- 3 = Laufen mit 3 Kopfballimitationssprüngen
- 4 = Sprint
- 5 = Austraben

3. Serie

- 1 = Schulterdrucklauf mit Partner
- 2 = Schieben des Partners gegen **leichten** Widerstand
- 3 = Austraben
- 4 = Ziehen im Unterarmhandgriff gegen **leichten** Widerstand
- 5 = Austraben

Hindernislauf

Bei dieser Organisationsform sind 2 Hindernisparcours parallel zueinander aufgebaut, so dass gleichzeitig 2 Läufergruppen üben können und damit eine höhere Trainingseffektivität erzielt wird – es kommt zu weniger „Stockungen“.

Erforderliche Trainingsmittel:

- LB = Langbank
- KT = Kastenteil
- K4 = Großkasten (4teilig)
- KK = Kleinkasten
- M = Matte
- Wbm = Weichbodenmatte
- Spw = Sprossenwand (herausgeklappt)

NEU! Lehtafel 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 Umkleideraum
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 Lehtafeln: **149.- DM** incl. Porto + MwSt.
Einzelpreis: **32.- DM** incl. Porto + MwSt.

reivo®

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

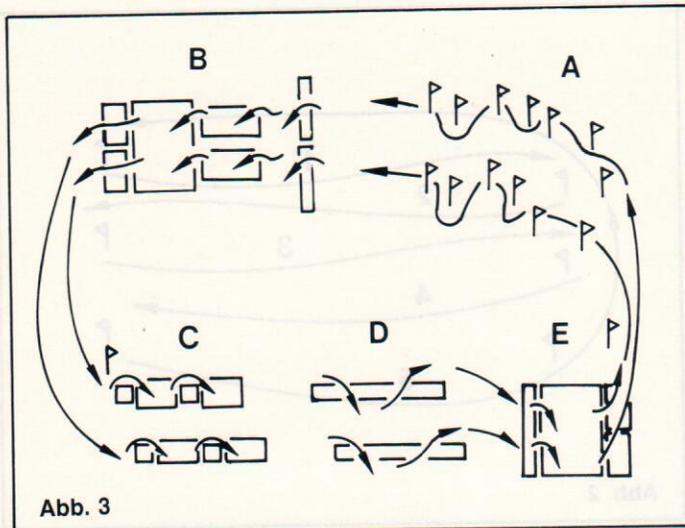


Abb. 3

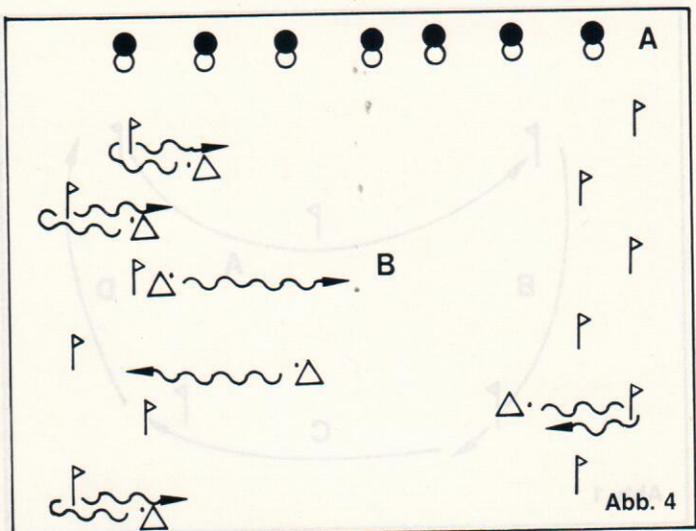


Abb. 4

Teilstück A (Abb. 3):

Slalomstrecke.

Zügiges Slalomlaufen, ohne die Stangen zu berühren.

Teilstück B:

Kastensprünge.

Überspringen der quergestellten Kasteneinzelteile und sofortiges Aufhocken oder Aufspringen auf den 4teiligen Kasten mit anschließendem Niedersprung in die Weichbodenmatte. (Eine dieses Teilstück abschließende, normale Turnmatte mildert für die Sprunggelenke den Unterschied von Weichbodenmatte und Hallenboden.)

Teilstück C:

Einbeinsprünge.

Die Aktiven müssen jeweils mit einem Bein abspringen und auf der Matte hinter dem Kleinkasten mit dem **gleichen** Bein landen. Anschließend den zweiten Kleinkasten mit dem anderen Bein überspringen.

Teilstück D:

Seitwärtssprünge.

Die Langbank soll von links nach rechts und wieder zurück (oder umgekehrt) mit beidbeinigen Seitwärtssprüngen zurückgelegt werden.

Teilstück E:

Sprossenwand.

Überklettern der Sprossenwand (Trainer-Standort zum eventuell notwendigen Fixieren der Sprossenwand), Niedersprung in die Weichbodenmatte (beidbeinige Landung) und Lauf über die normale Matte zur Slalomstrecke zurück.

Hinweise

- Dieser Hindernislauf kann natürlich mit weiteren Geräten ergänzt oder mit weniger Hindernissen „läuferischer“ gestaltet werden.
- Außerdem eignet sich der Parcours zu Ausscheidungsläufen mit Wettkampfcharakter. (Kleine Kurvengabe beachten!)

Kombination von Läufen mit Ball und Zusatzprogrammen

Kombination von Ballführen und Seilsprung (Abb. 4)

Übungsformen zum Ballführen (Gruppe A)

Fortgesetztes Führen des Balles in verschiedener Form: Innenseite, Außenseite, Spann, Sohle rückwärts und seitwärts, Tempowechsel, Täuschungen.

Der Trainer gibt die Wechsel per Zuruf an.

Seilsprungübungen (Gruppe B)

Die Spielergruppe an der Wand absolviert Seilsprünge in verschiedener Form:

Nicht nur Nationalmannschaften schwören auf TS-MEDICAL-BANDAGEN

die blauen mit dem  **VULKAN**

zur Stützung und Stabilisierung von Gelenken und Muskelbereichen, mit physiologischem Wärmeschutz

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbautraining,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- verkürzen Rehabilitationszeiten,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko.

für alle Gelenk- und Muskelbereiche:
für die – **Prophylaxe und Therapie,**
– **Rehabilitation und Langzeit-Therapie**

Die Wirkung der Bandagen beruht auf

- optimaler Isolierung der Bandage,
- verbesserter Durchblutung durch Mikromassage,
- erhöhter Oberflächen- (ca. 2° bis 4° C) und intramuskulärer Temperatur (ca. 1,5° C)
- möglicher Langzeit-Anwendung,
- Hautatmung und geregelter Schweißabführung.



Hüft-Oberschenkel-Bandage beidseitig

Kostenlose Information durch

AET-GmbH

Postfach 133
8309 Au/Hallertau
Telefon 087 52/695
Fax 087 52/1424

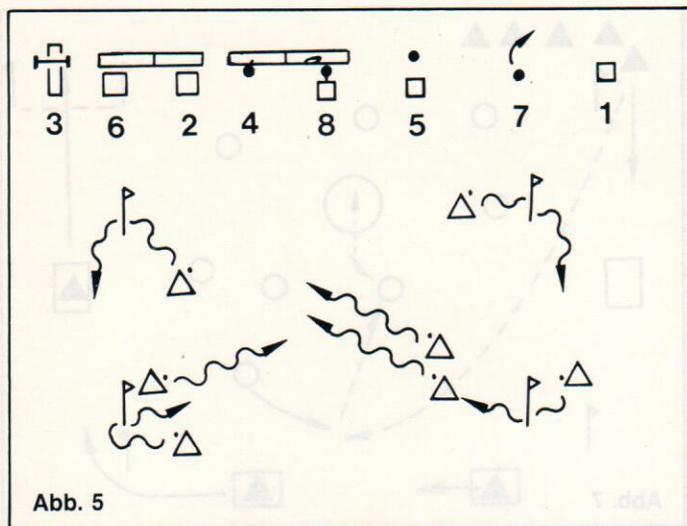


Abb. 5

- Freies Springen
- 2füßig mit oder ohne Zwischensprung
- 1füßig mit oder ohne Zwischensprung
- Koordinationssprünge (2 links, 2 rechts – 3 links, 3 rechts – 4 links, 4 rechts usw.)
- Rückwärtsspringen
- Zeitspringen (wie lange oder wie oft, ohne hängenzubleiben)
- Schnellspringen (möglichst viele Sprünge in 1 Minute – 20 Sekunden Pause)
- Doppelsprünge (Innerhalb von 5 Sprüngen ein Doppelsprung)

Hinweis

Versetzte Wendemale ermöglichen einen weitgehend reibungslosen Weg um die Stangen.

Kombination von Achterlauf mit Ball und Stationstraining (Abb.5)

Erforderliche Trainingsmittel:

- Spw = Sprossenwand
- Hb = Hantelbank (Alternative: Kleinkasten mit Gewicht oder Medizinball)
- KK = Kleinkasten
- M = Matte
- MB = Medizinball

Zusätzlich: Deuserband, Schleuderball, Sandsack

Hinweis

Der Geräteaufbau orientiert sich einerseits an den Sprossenwänden, andererseits am Vorhandensein einer variablen Hantelbank.

Achterdribbling

Die Spielergruppe mit Ball läuft in der Form einer Acht um die Fahnenstangen, um speziell im Kreuzungsbereich den Ball konzentriert und eng zu dribbeln (möglichst ohne Körper- oder Ballkontakt beim Mitspieler). Vom Trainer werden verschiedene Dribbelformen angegeben.

Stationstraining

Station 1:

Steps auf den Kleinkasten (auch mit Bleiweste oder Sandsack möglich).

Station 2:

Abfaller. Auf der vorletzten Stufe der Sprossenwand stehend läßt sich der Aktive von Sprosse zu Sprosse durch wiederholtes Anziehen „abfallen“.

Station 3:

Stemmen. Entweder die Hantel oder ein Kleinkasten wird bis zur Brust gehoben (gerader Rücken!).

Station 4:

Kopfball. Ein Schleuderball wird so an der obersten Sprosse befestigt, daß der Übende im leichten Sprung fortgesetzt „köpfen“ kann. Viele Sprünge wichtiger als Intensität.

Station 5:

Stützkraft. Die Füße stützen sich auf den Kleinkasten, die Arme auf einen Medizinball ab. Vorsichtiges Vor- und Zurückgehen.

Station 6:

Beinbeuger/Gesäßmuskulatur. Der Spieler liegt bäuchlings mit den Füßen vor der Sprossenwand. Ein dort festgemachtes Deuserband wird mit beiden Unterschenkeln zum Gesäß gezogen. Kurzes Verharren, nachgeben. Arme in Hochhalte!

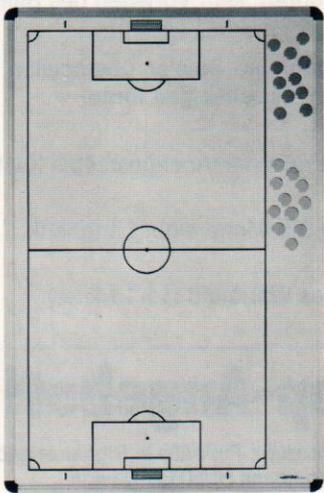
Station 7:

Ballwurf. Ein Medizinball wird ab einer Linie als Einwurf an die Wand geworfen und im Nachlaufen aufgefangen!

Station 8:

Kick. Der Übende hat in Höhe des Knöchels den Fuß im an der Sprossenwand befestigten Deuserband und versucht, oftmals einen gerade noch gut erreichbaren Medizinball mit einem Spannstoß zu erreichen. Kleinkasten gegen das Wegrollen.

Mastertrainer



Auf diese professionelle magnethaftende Fußball-Lehrtafel im Großformat 60x90 cm haben viele Trainer schon lange gewartet. Die Tafel kann sowohl fest installiert als auch mobil eingesetzt werden. Sie besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit feuerverstärktem Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer.

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

DM 198,-
Zzgl. Versandkosten



Philippa
Bestellkarte i. d. Heftmitte!

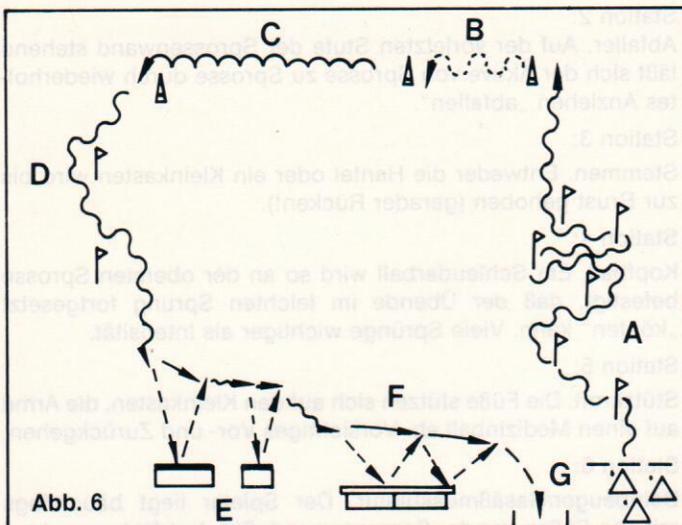


Abb. 6

Kombination von Rundlauf mit Ball und Gymnastikprogramm (Abb. 6)

Trainingsmittel

- KtL = Kastenteil
(Lederoberfläche in Richtung des Aktiven)
- LB = Langbank

Teilstrecke A:

Ball wird mit der Sohle im Seitwärtslaufen um die Stangen gedribbelt.

Teilstrecke B:

Bis zur nächsten Markierung soll der Ball in der Vorwärtsbewegung hochgehalten werden.

Teilstrecke C:

Spurt mit dem Ball. Der Ball darf nicht die Wand der Stirnseite berühren (enges, schnelles Führen; kein Vorlegen des Balles).

Teilstrecke D:

Fintieren vor 2 Fahnenstangen. Die Spieler überspielen die „Gegner“ nacheinander mit einer beliebigen Finte.

Teilstrecke E:

Zielschießen auf einen quer- und einen hochgestellten Kasten.

Teilstrecke F:

2maliges Kurzpasssen an die Sitzfläche einer Langbank.

Teilstrecke G:

Zielschlenzen in ein markiertes Wandfeld (1×1 Meter).

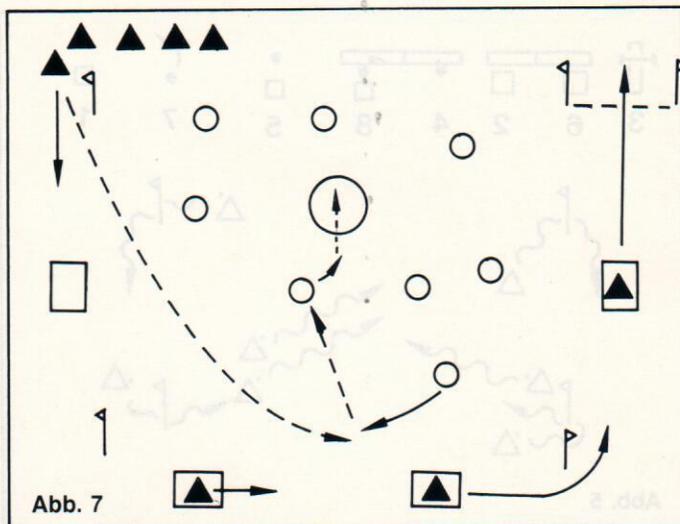


Abb. 7

Dehnprogramm

Der Trainer und die Spielergruppe ohne Ball befinden sich in der Mitte der Halle. Die Spieler absolvieren ein vorgegebenes, intensives Dehnprogramm.

Fußballspezifische und -fremde Spielformen

Nach einem intensiven Laufprogramm sollte als Abschluß ein kleines Spiel den Ausklang bilden. Jedoch braucht dies nicht stets der „Kick“ mit 4 Mannschaften à 4 Spielern zu sein, sondern eine differenziertere Aufgabenstellung bzw. eine „Anleihe“ aus anderen Spielbereichen kann zum Abschluß noch ein besonderes Motivationsmittel sein. Leider können in der kleinen Halle nur bei wenigen Formen alle Spieler gleichzeitig aktiv werden.

Brennball-Fußball (Abb. 7)

Zugleich ein Lauf- und fußballerisches Geschicklichkeitsspiel. 2 zahlenmäßig gleiche Mannschaften werden zu einer Feld- und einer Laufpartei eingeteilt.

Läufer A kickt den Ball an eine beliebige Stelle in das Feld und rennt anschließend auf das erste Laufmal zu (Matte an der Hallenseite). Die Feldpartei hat die Aufgabe, den Ball mit dem Fuß so rasch wie möglich in eine Zielmarkierung zu befördern (Holzreifen oder Viereck aus Sprungseilen, Kastenteil). Dabei muß der Schiedsrichter besonders schnell entscheiden, denn wenn der Ball das Zielfeld erreicht oder darin erstmalig aufspringt, darf kein Läufer mehr unterwegs sein. Ist dies doch der Fall, so „verbrennt“ der jeweilige Spieler und scheidet aus. Sind alle Läufer unterwegs, haben der erste und der zweite Spieler der Laufpartei noch je einen Stoß frei, um den anderen Spielern das Einlaufen zu ermöglichen.

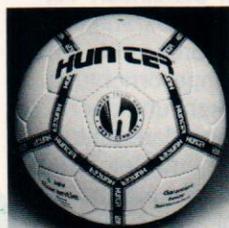
Entscheidend ist die Anzahl an Zielläufern beider Teams bei einer vorher festzulegenden Zahl an Balleingaben der Läuferpartei.

Spiel mit einer Torbände

Die Handballtore stehen in 1 bis 3 Meter Abstand mit der Öffnung zur Hallenstirnwand (oder quer, damit sich eine Prellwand ergibt), wobei die geringere Distanz eine höhere technische Fertigkeit beim Torschuß erfordert.

Die Sperrzone darf nicht betreten werden. Ein mit dem Fuß erzieltes Prellwandtor ergibt 1 Punkt, ein Bandentor mit dem Kopf 3 Punkte.

Gespielt wird ohne Torwarte.



Top-Angebot!

Fluoreszenz-Fußbälle in Signalrot und Neongelb mit HUNTER-Design.

Jetzt sofort lieferbar. Kunststoffball. Absolut rund. Durch seine Färbung speziell bei Flutlicht gut zu sehen.

Art.-Nr. 71001 rot
Art.-Nr. 71002 gelb

**10 Bälle nur
DM 199,-**

zuzüglich DM 5,-
Portoanteil

SPORTVERSAND

H. WERNER OHG

Postfach 65, 8079 Kipfenberg,
Tel. 084 65 / 14 29

Auslieferung für die Schweiz:

Girtag AG, Postfach 81,
CH-8152 Glattbrugg

Jetzt bei *phlpphta*



Sie arbeiten ● im ● für den ● mit dem **Sport?**

Dann ist das deutsche Sportmanager-Taschenbuch SWWö '89 Ihr nützlichster Mitarbeiter!

Immer griffbereit:

Die 2.500 wichtigsten Adressen aus dem Sport

SPORTAKROBATIK

- Bayerischer Sportakrobatik-Verband**, 8904 Friedberg, Burgpflegerstr. 17 a, T. (08 21) 6 57 38
- Hamburger Schwerathletik-Verband**, GSt.: Raimund Frenzel, 2000 Hamburg 26, Süderstr. 149-153, T. (0 40) 25 20 39
- Hessischer Sportakrobatik-Verband**, 6102 Pfungstadt, Raiffeisenstr. 31, T. (0 61 57) 65 93
- Niedersächsischer Sportakrobatik-Verband**, 3000 Hannover 91, Grotzenstr. 19, T. (05 11) 42 49 79
- Schwerathleten-Verband Nordrhein-Westfalen**, 4320 Hattingen, In der Marpe 19, T. (0 23 24) 2 50 00
- Schwerathletikverband Rheinhessen**, GSt. Elke Bauer, 6500 Mainz-Laubenheim, Am Steinbruch 11, T. (0 61 31) 8 17 94
- Saarländischer Sportakrobatik-Verband**, 6600 Saarbrücken, Saarfürerstr. 16, T. (06 81) 5 86 03 42/43
- Württembergischer Sportakrobatik-Verband**, 7080 Aalen, Brahmstr. 27, T. (0 73 61) 4 45 66

SPORTFISCHEN

- LFV Baden**, 7800 Freiburg, Bernhardstr. 8, T. (07 61) 2 32 24
- LFV Württemberg-Baden**, 7000 Stuttgart 1, Hohenstaufen Str. 10, T. (07 11) 60 47 42
- LSFV Baden-Württemberg**, 7000 Stuttgart 1, Hohenstaufen Str. 10, T. (07 11) 60 47 42
- Badischer Sportfischer-Verband**, Henry Dierssen, 6800 Mannheim 81, Am Schwalbennest 7, T. (06 21) 87 21 84
- LFV Bayern**, 8000 München 90, Pechdellerstr. 16, T. (0 89) 64 42 14
- LFV Berlin**, 1000 Berlin 12, Schlüterstr. 39, T. (0 30) 6 99 21 20
- VDSF-Landesverband Berlin**, GSt.: 1000 Berlin 62, Priesterweg 4, T. (0 30) 7 82 05 75
- Bremer Sportfischer-Verband e. V.**, GSt. Richard Kurpjuhn, 2820 Bremen 77, Am Geestkamp 31, T. (04 21) 64 19 27
- Angelsportverband Hamburg e. V.**, GSt. Erich Feyerabend, 2000 Hamburg 76, Bozenhardweg 5 B, T. (0 40) 2 50 34 73
- Verband Hessischer Sportfischer**, GSt.: 6200 Wiesbaden, Kaiser-Friedrich-Ring 52, T. (0 61 21) 30 20 80
- LV Deutscher Sportfischer Hessen-Süd**, Heinrich Zenz, 6230 Frankfurt/M. 80, Waldschulstr. 126, T. (0 69) 39 52 26
- Fischereiverband Kurhessen**, 3500 Kassel, Kölnische Str. 48-50, T. (05 61) 78 04 44
- LSFV Niedersachsen**, 3000 Hannover, Calenbergstr. 41, T. (05 11) 173 04
- LFV Nordrhein e. V. Bonn**, GSt. Inge Scholz, 5210 Troisdorf 15, Westfalenstr. 32, T. (0 22 41) 4 29 61

- Sportfischer-Verband Nordrhein e. V.**, GSt.: 4300 Essen 15, Stauseebogen 39, T. (02 01) 46 61 46
- LSFV Nordrhein-Westfalen e. V. Düsseldorf**, GSt. 4400 Münster, Von-Vincke-Str. 4, T. (02 51) 5 66 18
- LV Rheinland-Pfalz e. V.**, Im Haus des Sports, 6500 Mainz 1, Rheinallée 1, T. (0 61 31) 28 14-16
- LFV Südwürttemberg-Hohenzollern e. V.**, 7480 Sigmaringen, Jostinenstr. 9, T. (0 75 71) 5 25 26
- LSFV Schleswig-Holstein**, W. Dobbrunz, 2300 Kiel, Hamburger Chaussee 102, T. (0 41 31) 68 49 23
- LV Schwaben**, Hans Huber, 8900 Augsburg, Brentanostr. 2, T. (08 21) 7 28 58
- LFV Weser-Ems**, 2900 Oldenburg, Metzger Str. 27, T. (04 41) 8 01-6 24
- LV Westfalen-Lippe**, Hermann Hüging, 4439 Metelen, Königsberger Str. 5, T. (0 25 56) 4 80
- LFV Westfalen und Lippe e. V.**, GSt. 4400 Münster, Von-Vincke-Str. 4, T. (02 51) 5 66 18
- Fischereiverband Saar**, GSt. 6638 Dillingen, Schubertstraße 10, T. (0 68 31) 7 47 76

SQUASH

- Squash- und Rackets Landesverband Baden-Württemberg e. V.**, 7032 Sindelfingen, Wurmbergstr. 2, T. (07 03) 80 13 73
- Squash Rackets Landesverband Bayern e. V.**, 8000 München 50, Georg-Brauchle-Ring 93, T. (0 89) 15 70 23 69
- Berliner Squash Rackets Verband e. V.**, 1000 Berlin 33, Bismarckallee 2, T. (0 30) 8 91 97 20
- Squash Rackets Verband Bremen e. V.**, Guus Krook, 2800 Bremen 33, Postfach 33 02 30, T. (04 21) 25 30 86
- Squash Rackets Landesverband Hamburg e. V.**, 2000 Hamburg 76, Eilbeker Weg 30, T. (0 40) 20 68 69
- Hessischer Squash Rackets Verband e. V.**, Frau Michl, 6242 Kronberg, Limburger Str. 59, T. (0 61 73) 6 74 19
- Niedersächs. Squash Rackets Verband e. V.**, Wolfgang Seyde, 3320 Salzgitter 51, Sudring 47, T. (0 53 41) 30 81 54
- Squash Rackets Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.**, Michael Th. Roy, 4100 Duisburg, Pf. 10 11 47, T. (02 03) 33 30 66
- Squash Rackets Landesverband Rheinland-Pfalz-Saar e. V.**, Roland Kuhnert, 6780 Pirmasens, Löwenbrunnenstr. 8, T. (0 63 31) 7 00 39
- Squash Rackets Verband Schleswig-Holstein e. V.**, Mircea-George Belea, 2418 Platteburg, Zietheiner Str. 23, T. (04 51) 5 00 30 58
- Saar Squash Rackets Verband e. V.**, Rolf Petersen, 6603 Sulzbach-Neuweiler, Nassauer Str. 22, T. (0 68 97) 5 48 09

Auf über 500 Seiten aktuelle Anschriften und Informationen aus Sport, Sportwirtschaft und Öffentlichkeitsarbeit

Sport und Sportverwaltung

Die wichtigsten Anschriften und Telefonnummern der öffentlichen Sportverwaltung (Ministerien, Regierungsstellen, Sportämter etc.) und der Selbstverwaltung des Sports (DSB-Gremien, Sportbünde, Fachverbände, NOK, IOC).

Die für den Sport zuständigen Regierungsstellen in Ländern und Bezirken

Baden-Württemberg	
Sport	Minister für Kultus und Sport: Gerhard Mayer-Vorfelder, 7000 Stuttgart 10, Schloßplatz 4 (Neues Schloß) T (07 11) 20 03-1 Leiter der Abteilung: Min.-Dirig. Dr. Eckart Muser, T (07 11) 20 03-1 MR Dr. Seifert MR Schmidt-Volkmar RB Dir'in Keuerleber
Sportförderung Allg. Sport und Sportstättenbau/-planung Schulsport Hochschulsport	RSD Hurst Minister für Wissenschaft und Kunst: Prof. Dr. Helmut Engler, 7000 Stuttgart 1, Königstr. 46, T (07 11) 20 03-1, Referent: Reg.Dir. Dr. Schmittner
Bezirksregierungen	
Stuttgart Sportstättenbau	Regierungspräsidium Stuttgart, 7000 Stuttgart 1, Breitscheidstr. 4, T (07 11) 2 05 01 Referent: Abteil. Dir. Dr. Schieting Sachbearbeiter: Frau Reg. Oberinsp. Sachs Oberschulamt Stuttgart, 7000 Stuttgart 1, Breitscheidstr. 42, Referent: Reg.-Schuldirektor Geiger, T (07 11) 20 50 38 01
Schulsport	
Karlsruhe Sportstättenbau	Regierungspräsidium Karlsruhe, 7500 Karlsruhe, Schloßplatz 1-3, T (07 21) 13 51 Referent: OAR Geißler Sachbearbeiter: ROI Stedule Oberschulamt Karlsruhe, 7500 Karlsruhe, Hebelstr. 2, Referent: RSD Fritz, T (07 21) 1 35-44 23
Schulsport	
Freiburg Sportstättenbau	Regierungspräsidium Freiburg i. Br., 7800 Freiburg i. Br., Kaiser-Josef-Str. 167, T (07 61) 2 04-41 60 Referent: Reg. Dir. Dr. Eckhold Sachbearbeiter: AR, Hoenicke

26

Die Sportwirtschaft

Anschriften von Sportartikel-Industrie und -Handel, Sportmarketingagenturen, Pressestellen der Wirtschaft, Messen und Ausstellungsveranstaltern sowie die wichtigsten Termine von Ausstellungen und Fachmessen.

Schulsport	Oberschulamt Freiburg, 7800 Freiburg i. Br., Eisenbahnstr. 68 Referent: RSD Krep, T (07 61) 2 03 - 48 67
Tübingen Sportstättenbau	Regierungspräsidium Tübingen, 7400 Tübingen, Naukierstr. 47, T (0 70 71) 2 81 Referent: RD. Dr. Müschenborn Sachbearbeiter: AR Horner
Schulsport	Oberschulamt Tübingen, 7400 Tübingen, Döblerstr. 1, Referent: Leit. Reg. Schuldirektor Funke, T (0 70 71) 28 29 01

Bayern	
Sport an Schulen und vorschulischen Einrichtungen Freies Sportwesen; Sportförderung Sportstättenbau Schul. Sportstättenbau Sportlehrerausbildung Sportangelegenheiten im Hochschulbereich	Staatsminister für Unterricht und Kultus: Hans Zehetmair, 8000 München 2, Salvatorstr. 2, T (0 89) 2 18 61 Referent: MinRat Ewald Wutz, T (0 89) 21 86/596 Referent: Ltd. MinRat Dr. Dietrich Gruber, T (0 89) 21 86/595 Referent: MinRat Roland Frank T (0 89) 21 86/485 Minister für Wissenschaft und Kunst Prof. Dr. Wolfgang Wild, T (0 89) 21 86-1 Referent: MinRat Roland Frank Bayerische Landesstelle für den Schulsport, 8000 München 22, Widenmayerstr. 46a, T (0 89) 23 18 06-0 Dienstst.-Leiter u. Fachberater für den Sportunterricht an den Gymnasien: Studiendirektor Walter Schmaus Fachberater für den Sportunterricht an

TELENORMA
Telefonbau und Normalzeit
6000 Frankfurt/Main 1,
Mainzer Landstr. 128-146,
Postf. 10 21 80, T (0 69) 2 66-1
Telex 699770 = TNZ, Telex 4 11 141
Telefax: a (069) 266-2233

TIM-MEE PLAST Fritz Baumgärtner
7570 Baden-Baden-Steinbach,
Im Industriegebiet, T (0 72 23) 55 50
Telefax (0 72 23) 5 88 50, Telex 7 22 314

Bernd VENNEKEL
Sprungmatten-Herstellung
8000 München 90, Griechenplatz 22,
T (0 89) 64 74 33

Wolfgang Bänfer GmbH
3593 Edertal 2, Ederstr. 33,
T (0 56 23) 43 74, Telex 562 310

THOMAS ZACHARIAS
6446 Suus, T (0 66 27) 17 74

Schwimmbadbau und Ausrüstung

Robla-Freizeit-Technik GmbH
5600 Wuppertal 1, Brillier Straße 181-183,
T (02 02) 30 60 18, Telefax (02 02) 31 08 93,
Telex 8 591 848

Frau Köhler

Sport-Fahnmann GmbH
3205 Bockenheim 1,
Bürgermeister-Sander-Str. 19,
T (0 50 67) 10 61, Telefax (0 50 67) 23 11,
Telex 9 27 315

Herr Fahnmann

SPORT-THEME GmbH
3332 Grasleben, Helmstedter Straße,
T (0 53 57) 1 81-81, Telefax (0 53 57) 1 81 90,
Telex 535 7811, Telex 175 357 811

Anzeigesysteme für Spielzeit und Ergebnisse
Informations-Anlagen und -Systeme jeder Art
Stoppuhr- und Zeitmaß-Systeme
Vollmatrix-Großanlagen in Farbe und schwarz-weiß

Gymnastikgeräte aus elast. Kunststoff
Gymnastikstäbe, Gymnastikreifen,
Hockeysets — Gymnastikseile,
Schwungseile, Gymnastikkugeln

OLYMPIA-AUSRÜSTER — Aufsprunganlagen für Hochsprung und Stabhochsprung — Schulsportmatten — Hallensportmatten mit Orig. 'Spikex' -Sprungwürfel -München-

Judomatten — Ringmatten — Turnmatten — Boden-Gymnastikflächen — Hochsprungmatten — Stabhochsprungmatten — Matten-Transportwagen — Weichböden — System-Reuther-Matten

Erfindungen für Spiel und Sport — in allen Katalogen —

Robla Nautic Wasser Rutschbahn, Schwimmbad-Ausstattungen

sportgeräte-Herstellung und -Vertrieb:
Bäderbedarf, Großformat-Uhren,
Konditioniergeräte, Spezialprogramm,
Schwimmen und Wasserball, Bäderbedarf

Schwimmbadbedarf, Schwimmspiele,
Wassersprungbreiter, Wasserballzubehör,
Schwimmleinen, Tauchgeräte, Ringe,
Schwimm-Lehrlinien, Trainingshilfen

306

LANDESSPORTVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN E. V.

Dithmarschen:	1. Vors. Wolfgang Beer, GSt: Günter Möller, 2240 Heide, Sylter Str. 20
Flensburg:	1. Vors. Ulrich Scholl, GSt: Schwennauhof, 2392 Glücksburg, Schwennaustr., T (0 46 31) 76 68, Di. 16-19 Uhr
Sportverband Kiel:	1. Vors. Peter Utermann, GSt: 2300 Kiel 1, Winterbeker Weg 49, T (04 31) 64 86 73
Herzogtum Lauenburg:	1. Vors. Alexander Otto von Wachholtz, GSt.: 2418 Ratzeburg, Mecklenburger Str. 41, T (0 45 41) 51 12
Sportbund Lübeck:	1. Vors. Hans-Jürgen Sterly, GSt: Lübeck, Sporthalle am Holstentor, T (04 51) 7 26 25
Neumünster:	1. Vors. Stefan Lehmann, T (0 43 21) 4 30 73, GSt: KSV-Sporthalle, 2350 Neumünster, Hansaring 130, T (0 43 21) 1 41 29
Nordfriesland:	1. Vors. Hartmut Jagusch, T (0 48 65) 8 16, GSt: A. Stammer, 2250 Husum, Norderstr. 22, T (0 48 41) 32 53
Ostholstein:	1. Vors. Fritz Latendorf, GSt: Ernst Rüdiger, 2427 Malente, Auguststr. 1a, T (0 45 23) 14 64
Pinneberg:	1. Vors. Karl-Heinz Semmelhack, GSt: Karsten Tiedemann, 2080 Pinneberg, Leuschnerstr. 13, T (0 41 01) 2 42 47
Plön:	1. Vors. Fritz Voss, 2305 Heikendorf, Wiesenkamp 14, T (04 31) 24 14 48
Rendsburg-Eckernförde:	1. Vors. Peter Lindstedt, 2370 Rendsburg, Berliner Str. 2, T (0 43 31) 2 71 05
wig-Flensburg:	1. Vors. Kurt Hilscher, GSt: Klaus Liedtke, Schleswig, Kreisverwaltung, Flensburger Str. 7, T (0 46 21)

1. Vors. Hans Siebke, GSt.: Dieter Prah, 2360 Bad rg, An der Trave 1, T (0 45 51) 25 27
1. Vors. Karl Heinz Kruse, GSt: Heidrun Möller, 2211 MÜN.-Osterstraße, T (0 48 21) 8 35 58
1. Vors. Hansjoachim Berg, GSt: Jürgen Scharnow, 2060 Jesole, Am Stadion 11, T (0 45 31) 1 21 94

II. a) Spitzenverbände

Allgemeiner Deutscher Automobil-Club, Präs. Franz Sportpräsident Wilhelm Lyding, 8000 München 70, spark 8, T (0 89) 7 67 60

Einrichtungen und Ausstattungen von Trimm-Anlagen und Trimm-Spielplätzen

Hersteller/Lieferant	Lieferprogramm
TIM-MEE-PLAST Fritz Baumgärtner 7570 Baden-Baden-Steinbach, Am Bahnhof 1, T (0 72 23) 55 50 Telefax (0 72 23) 5 88 50, Telex 7 22 314	HOCKEYSPIEL-SCHLAGRESET 2 Hockeyschläger mit blauem und rotem Fußball ca. 1 m lang, 1 Plastikball. Alle Spielformen.

Sportstätten-Ausstattung (Außenbereich)

ASPO SPORTARTIKEL Christel Schlatter 6840 Lampertheim, Tannenweg 25, Postfach 14 48, T (0 62 06) 36 12	FLEXITAN -Anlaufmatten für Weit- und Hochsprung, auch hallogeniert; Hoch- und Stabhochsprunganlagen
M. Huck GmbH & Co. KG. Netz- und Seilfabrik 6334 Allar-Berghausen T (0 64 43) 63-0, Telefax (0 64 43) 63-29, Telex 483 710 huck d	Volleyball-Turniernetze — Tennisnetze — Badmintonnetze — Hallenhandball-Tornetze — Fußball-Tornetze — Stoppnetze, Sportseile/Täue
SPORT-THEME GMBH 3332 Grasleben-Helmstedt, Postf. 3 20/10, T (0 53 57) 1 81-0 Telefax (0 53 57) 1 81 90	Leichtathletik-Geräte, Ballspiel-Einrichtungen, Pflege-Geräte, Stadion-Ausstattungen
Sport Spachovsky 6454 Bruchköbel, Hauptstr. 65, Postf. 11 46, T (0 61 81) 7 29 03, 7 41 88	Lieferung aller erforderlichen Sportgeräte für Leichtathletik-Anlagen und Sportplätze

Sportstätten-Pflege + Wartung

Bühnenbau Schnakenberg GmbH & Co. KG 5600 Wuppertal 21, Rosenthalstr. 26, T (02 02) 4 69 06-0, Telefax -25, Telex 8 591 815 bsw d	Bühnenposte, mobile Bühnen, Tribünen, Trennvorhänge für Sport- und Mehrzweckhallen, Wartung und Service-Verträge
GEBA Maschinenbau Gebr. Bauernfeind 6339 Bad Wörnschoten, Tannenbuchi 2, T (0 82 47) 57 17	Pflege + Wartung Sportplatz-Wälzen
ISS Sportstätten Service GmbH 3320 Hölgenmar, Schürmerstr. 2-4, T (0 56 71) 30 21-23, Telex 9 91 805	Pflege und Unterhaltung von Kunststoff-Flächen in Freianlagen und Sporthallen
Sport Spachovsky 6454 Bruchköbel, Hauptstr. 65, Postf. 11 46, T (0 61 81) 7 29 03, 7 41 88	Wartung und Reparatur von Sportgeräten in Sporthallen und Freianlagen

307

Gero Bisanz:

fußballtraining-Übungssammlung

17. Folge: Dribbling VIII

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

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

Hinweise zur Systematik:

Auf jeder Karteikarte wird in einer Kurzüberschrift (in diesem Fall Dribbling) das Thema der Übung angegeben.

Weitere charakteristische Merkmale der einzelnen Übungen finden Sie unter den Stichworten „Ziele“, „Hinweise“ und „Regeln“ im Text unter der jeweiligen Abbildung (Beispiel: Die Übung soll im Wettkampftempo ausgeführt werden).

Mit der Ziffer hinter der Kurzüberschrift werden die Übungen in der Reihenfolge ihres Erscheinens durchnummeriert.

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

Beingeschicklichkeit

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

Tempodribbling

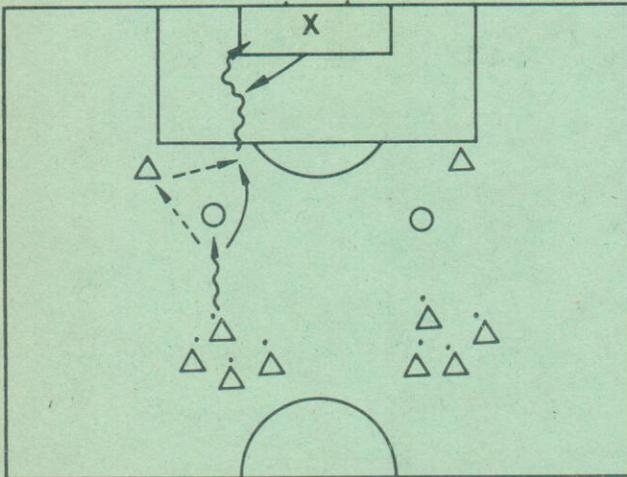
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

Finten

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

Dribbling

43



Ablauf:

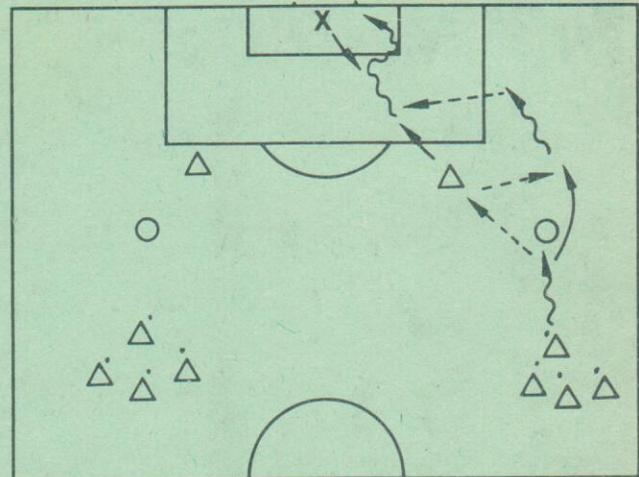
25 bis 30 Meter vom Tor entfernt befinden sich 2 Gruppen mit etwa je 4 Spielern mit einem Ball. An den Strafraumecken steht pro Gruppe 1 Mitspieler, 5 Meter von den Spielergruppen entfernt je 1 Abwehrspieler, im Tor 1 Torwart, ein zweiter Torwart hinter dem Tor.

Die Spieler dribbeln abwechselnd aus der rechten und linken Gruppe nacheinander auf den Abwehrspieler zu, umspielen diesen durch ein Dribbling oder durch einen Doppelpaß mit dem Mitspieler, dribbeln auf den Torwart zu und erzielen Tore.

Die Torhüter wechseln nach jeder Aktion.

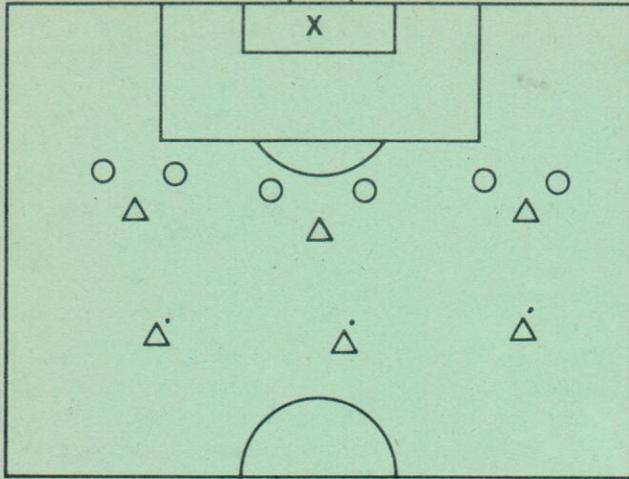
Dribbling

44



Ablauf:

Wie Übung 43; jetzt am Flügel. Die Angriffsspieler haben die Möglichkeit, mit der „Doppelpaß-Station“ zusammen den Torwart auszuspielen.

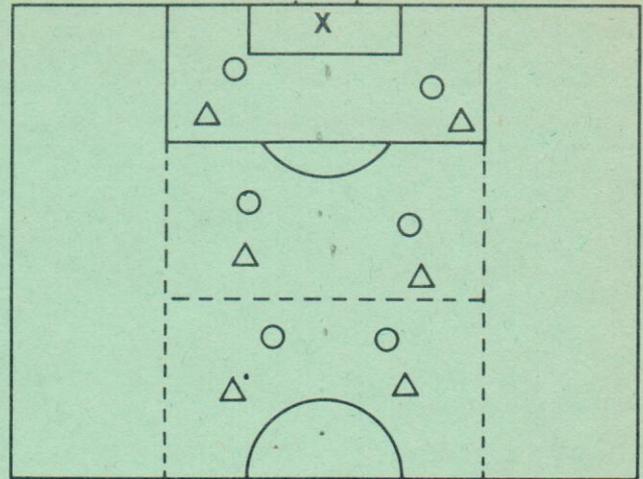


Ablauf:

1 plus 1 gegen 2 in mehreren Gruppen auf ein Tor mit Torwart.

Variationen:

- Jeder Anspieler mit einem Ball, die einzelnen Angriffsspieler werden nacheinander angespielt.
- Es wird nur mit einem Ball gespielt. Die Angriffsspieler können auch untereinander kombinieren.
- Die Abwehrspieler bewegen sich anfangs teilaktiv.



Ablauf:

Das halbe Spielfeld wird von der Mittellinie bis zur Torlinie in 3 etwa gleich große Felder eingeteilt. In jedem Bereich spielen 2 Angriffsspieler gegen 2 Abwehrspieler, im Tor befindet sich 1 Torwart.

Die Angreifer sollen jeweils versuchen, im Dribbling die Linie ihres Spielfeldbereiches zu überlaufen und den Ball einem Mitspieler zuzuspielen, der nun über die nächste Linie zu dribbeln versucht. Die Angriffsspieler im Strafraum schießen auf das Tor. Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie in entgegengesetzter Richtung mit dem gleichen Ziel usw.

Nach einer bestimmten Zeit Aufgabenwechsel.

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorf

Fußball-Kartothek 3

Ausdauertraining



philippa

Ausdauer

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

Aber:

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

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

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

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

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

Erich Rutenmüller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

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

Erich Rutenmüller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

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

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

philippa
Bestellkarte
umseitig!

Geschenkabo-Bestellkarte

Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

Ja, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenk-
abonnements (12 Hefte) zum Preis
von 56,40 DM pro Abonnement
(Ausland 61,20 DM) für die neben-
stehend angegebenen Adressen.
Das Abonnement ist auf 1 Jahr
befristet und soll beginnen mit Heft
____/89. Den/Die Beschenkten

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

Hinweis an den Verlag

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

(Unterschrift)

Herr/Frau/Fräulein _____ Bitte in Druckschrift

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Herr/Frau/Fräulein _____

Vorname _____ Name des Beschenkten

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Bestellung

Umseitiger Absender bestellt

ab _____ / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift

„fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 56,40 (bei Abbuchung minus 2% Skonto; im Ausland DM 61,20). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigung kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

aus Ihrem Literatur-Angebot:

_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
(Titel abkürzen)	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____

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

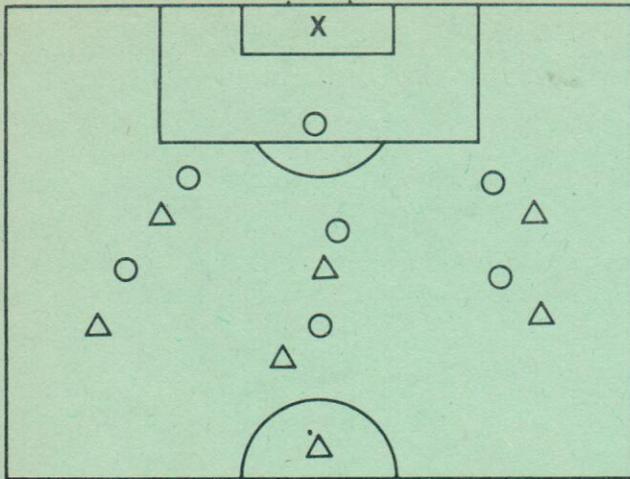
Hinweis: Ich weiß, daß ich die Abonnement-
Bestellung innerhalb von 10 Tagen
(Absendung in diesem Zeitraum genügt)
beim Philippka-Verlag, A.-Thaer-Str. 22,
D-4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

Datum/Unterschrift

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

Dribbling

47

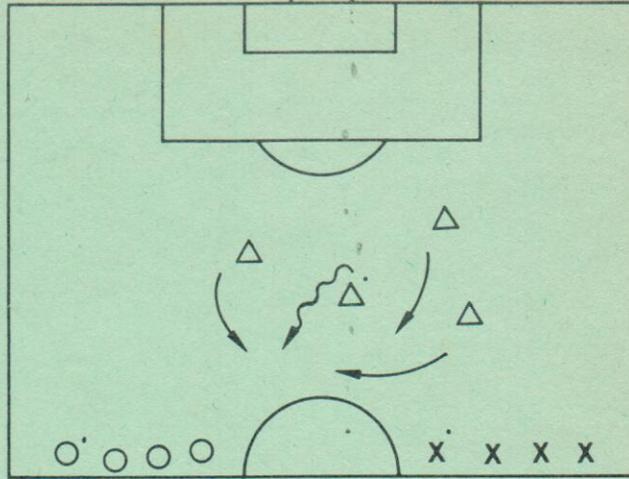


Ablauf:

1 Anspieler im Mittelkreis spielt mit 6 Angriffsspielern gegen 7 Abwehrspieler. Dabei soll das Dribbling als spielerisches Mittel im Vordergrund stehen.

Dribbling

48



Ablauf:

Es werden mehrere Gruppen zu 3(4) Spielern gebildet. Jede Gruppe hat einen Ball. Während die Spieler der einen Gruppe agieren, haben die anderen außerhalb des Spielfeldes Pause.

Ein Spieler der pausierenden Gruppen schießt den Ball hoch und neutral in das Spielfeld. Jeder Spieler versucht, in den Ballbesitz zu kommen und über die Mittellinie bzw. über die Torlinie zu dribbeln.

Gut trainierte Spieler können über das ganze Spielfeld spielen.

Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Außerdem:

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

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

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

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

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

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

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

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

Brockmann: Schwimmschule. Arbeits-hilfen für den Sportunterricht. 96 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Busch: Fußball in der Schule. 88 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

Bloss: Sport mit körperbehinderten Kindern und Jugendlichen. 144 S., statt DM 24,80 **DM 11,80**

Baumann: Turnen (Sport in der Grundschule). 144 S., statt DM 24,80 **DM 9,80**

Fetz: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 S., statt DM 42,- **DM 19,80**

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

Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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

Und für alle Abonnenten, die bereits mehrere „fußballtraining“-Jahrgänge gesammelt haben, gibt's jetzt

Jahreszahlen-Aufkleber 1981-1992.

Die Aufkleber-Sätze (3 Sätze à 4 Jahre) können auch separat gegen Einsendung von DM 2,40 in 80-Pf-Briefmarken bezogen werden. Bitte geben Sie bei Einzelbestellungen die gewünschten Jahreszahlen (z. B. 1981-1984) an!

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

12er-Mappe
(12 Hefte;
ab Jg. 1985)
DM 12,50

Versandspesen
DM 3,- je **Sen-**
dung, ab 5 Map-
pen **spesenfreie**
Lieferung.



Philippha
Bestellkarte
umsetzt!

Bitte
ausreichend
frankieren

Philippha Verlag

Albrecht-Thaer-Str. 22

D-4400 Münster

Bitte
ausreichend
frankieren

Philippha Verlag

Geschenk-Service

Albrecht-Thaer-Str. 22

D-4400 Münster

Besteller:

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

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



1.14.

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

Straße:

PLZ/Ort:

Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____



Die Medien im Sport

Adressen von Redaktionen (Tageszeitungen, Zeitschriften, amtliche Organen, Hörfunk und Fernsehen), Verlagen, Sportfotografen und Agenturen.

Wassersport

boote, Das Wassersport-Magazin, Große Bleichen 5, 2000 Hamburg 36, T (040) 353461, Telefax (040) 354770, SL: Rainer Bergmann, Marianne Nissen, Verlag Delius + Klasing, Sienekwall 21, 4800 Bielefeld 1, T (0521) 5590

Peter, SL: Norbert Suxdorf, Segeln u. Seefahrt, Sienekwall 21, 4800 Bielefeld 1, T (0521) 5590

Funboard, surf Special, SL: Angelika Schäfer, Sienekwall 21, 4800 Bielefeld, T (0521) 5590, Telefax 932934, Telefax (0521) 559113

SEGELN, Magazin für Fahrgesler, SL: Thomas Dieck, Burchardstr. 14, 2000 Hamburg 1, T (040) 33965285

Segelsport — Informationen und Amtliche Mitteilungen des Deutschen Segler-Verbandes, SL: Dr. Susanna Schottmer, Grundgenstr. 18, 2000 Hamburg 60, T (040) 6320090

Skipper, Boots- und Wassersportmagazin, Am Windfeld 15, 8160 Miesbach, T (08025) 40243

SKIPPER (Deutscher Wasserski-Verband), Freizeit und Wassersport Verlag, Am Windfeld 15, 8160 Miesbach

stander, Fachzeitschrift für Boot + Motor (Dt. Motoryachtverband), Ahmserstr. 190, 4900 Harford, T (05221) 775-0, Telefax 934717

Surf-Magazin, Albert-Rothhaupter-Str. 73, 8000 München 70, T (089) 76991-0, Telefax 529725, Telefax (089) 760070, CheFR: Ulrich Stanciu

Surfen, Internationales Windsurf-Magazin, CheFR: Martin Gebhardt, Jahr Verlag GmbH & Co. Burchardstr. 14, 2000 Hamburg 1, T (040) 33966-281, Telefax 2163485 jvd

WASSERSKI MAGAZIN, HG: Franz Kirsch, Ostallee 49b, 5500 Trier, T (06511) 73854

Yacht, Deutschlands führende Yacht-Zeitschrift, CheFR: H. Schwarziöse, K. Kruger, Hudwalderstr. 11, 2000 Hamburg 60, T (040) 471094-0, Telefax 215236, Telefax (040) 484726

Sport allgemein

Kicker-sportmagazin, SL: Wolfgang Uhng, Rainer Hochschule, Olympia-Verlag, Badstr. 4-6, 8500 Nurnberg 1, T (0911) 2160, Telefax 226906

Leitungssport (Philippa-Verlag), Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Munster, T (0251) 235040, Telefax (0251) 235047

Sport-Bild, Axel-Springer-Verlag, Kaiser-Wilhelm-Str. 6, 2000 Hamburg 36, T (040) 3472191, Telefax 2170610

Sport-Kurier, aktuelle Sportzeitung mit den Schwerpunkten Fußball, Eishockey, Motorsport, Curt-Frenzel-Str. 2, 8900 Augsburg, T (0821) 701037, Telefax 533126

Sports, Gruner — Jahr KG, Alsterufer 1, 2000 Hamburg 36, T (040) 41181

VLKSPORT-Kurier, Die Zeitschrift f. Natur u. Freizeit, Travel-Media-Verlag, Inh. Walry Arenz-Steinbeck, Foranweg 5, 8912 Kaufbeuren, SL: Gert Bromberger, Buchhofer Str. 20, 8950 Kaufbeuren 1, T (08341) 3314

192

Sonstige Sportpublikationen

Sonstige Sportverbände

Behindertensport (Deutscher Behinderten-Sportverband), SL: Heinz Haep, Am Schötenkamp 110, 4000 Düsseldorf

DJK-Sportmagazin (DJK), Red. DJK-Sportamt, Carl-Mosters-Platz 1, 4000 Düsseldorf 30, T (0211) 487051

DVV-Kurier, Offizielles Organ des Deutschen Volkssportverbandes e.V. im Internationalen Volkssportverband, Fabrikstr. 8, 8262 Altorfing, T (08671) 8071

Eichenkreuz-Mitteilungen (CVM-Gesamterverband in Deutschland e.V.), Im Drusetal 8, Postfach 410149, 3500 Kassel-Wilhelmshöhe, T (0551) 30870

FKK (Deutscher Verband für Freizeitsportkultur), Präs. Heinz Simanowski, Geschäftsstelle Königstr. 22, 3000 Hannover 9, T (0511) 14093

hochschul-sport (Allgem. Deutscher Hochschulsportverband), Red.: Manfred Sander, Spreerstr. 9, 6100 Darmstadt, T (06151) 33418

Lebensretter. Der — mit „Kurswagen“ der DLRG-Jugend (Dt. Lebensrettungs-Ges.), HS Klaus Barntzke, Verlag Ehrlich & Sohn KG, Postf. 2139, T (0451) 1411

Olympisches Feuer, Zeitschrift d. Deutschen Olympischen Gesellschaft, Offizielles Organ d. NOK, SL: Harald Pieper, Rheinstr. 23, 6000 Frankfurt 1, T (069) 747094

Olympische Jugend, Zeitschrift der Dt. Sportjugend, Otto-Fleck-Schneise, 6000 Frankfurt, M 71, T (069) 6700-1

polizistensportkurier (Deutsches Polizeisportkuratorium), SL: Rolf Weinberger, Wiesenweg 1, 8221 Bergen, T (08652) 8919

Post und Sport (Arbeitsgemeinschaft der Post-Sportvereine), SL: Georg Müller, 8500 Nurnberg, Ingrid Kalb, 8000 München 2, Oberpostdirektion, Postf. 200001, Verlag Josef Keller GmbH u. Co. KG, Postfach 1440, 8130 Starnberg, T (08151) 771-0, Telefax 771-190

Trainer Magazin, Offiz. Zeitschrift des Verbandes Deutscher Diplom-Trainer (VDDT), Siegburger Weg 24, 5202 Hennesdorf, T (02242) 7912, SL: Wolfgang Weber, Keplerstr. 14, 6904 Eppelheim, T (06221) 63021

Organe der Sportpublizistik

Sportjournalist (offiz. Organ des Verbandes Deutscher Sportjournalisten), Verlag Rommerskirchen GmbH — Co. KG, Rolandshof, 5480 Remagen-Rolandseck, T (02228) 6001-0, Telefax 600149

Sportjournalisten-Taschenbuch, SL: F. J. Groß-Önnebrink (Sportförderung), Herausgeber Coca-Cola GmbH, Max-Keim-Str. 66, 4300 Essen, T (0201) 821-0

SPORT-WISSEN-WIRTSCHAFT & ÖFFENTLICHKEIT (SWWÖ) Das Deutsche Sport-Taschenbuch, Daten, Adressen, Informationen aus dem Sport, Jährlich neu, Philippa-Verlag, Albrecht-Thaer-Str. 22, 4400 Munster, T (0251) 235045, Telefax 235047

Medien & Sport, Fachblatt für Sportpublizisten + Führungskräfte im Sport, Wirtschaft, Werbung + Politik, offiz. Organ European Sportspress Union (EUPS) u. Akademie Europ. Stiftung, Dt. Sportpublizistik, Sportschul-Verlag, Am Hagenstein 13, 3580 Fritzlar, T (0561) 27529

193

Der Deutsche Sportbund in der Statistik

Mitgliederzahl	
Bestandszahlen der Landessportbünde	17 520 409
Verbände, die noch nicht oder teilweise von den Landessportbünden erfasst werden	1 567 662
Außerordentliche Mitgliedsverbände, soweit sie nicht von den Landessportbünden erfasst werden	955 219
Gesamtmitgliederzahl	20 043 290
im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung	32,85 %
Zahl der Vereine	64 251

Altersgruppen im Verhältnis zur Bevölkerungszahl nach den Bestandszahlen der Landessportbünde

	Mitglieder	Jeder	
		Wieviele ist Mitglied im Sportverein	% der Bevölkerung
Bis 6 Jahre	m.	260 917	7,04
	w.	259 739	6,73
7-14 Jahre	m.	1 634 925	1,49
	w.	1 195 201	1,95
15-18 Jahre	m.	1 217 984	1,46
	w.	764 950	2,21
19-21 Jahre	m.	872 408	1,85
	w.	492 460	3,11
22-35 Jahre	m.	2 637 152	2,59
	w.	1 486 461	4,35
36-50 Jahre	m.	2 697 330	2,43
	w.	1 490 096	4,23
51-60 Jahre	m.	1 072 713	3,40
	w.	408 126	9,17
über 60 Jahre	m.	754 897	5,93
	w.	275 050	29,11
Insgesamt		17 520 409	3,48

Der Landes-Sportverband Bayern meldet nicht „bis 6 Jahre“ sondern „bis 14 Jahre“. Die gemeldeten Zahlen wurden nach Hochrechnung umgelegt.

Entwicklung des DSB von 1950 bis 1987

Jahr	Mitgliederzahl	Prozent der Bevölkerung	Zahl der Vereine	Deutsches Sportabzeichen
1950	3 204 005	6,7	19 874	—
1951	3 368 220	6,9	20 824	—
1952	3 607 905	7,1	22 075	29 901
1953	3 736 397	7,2	22 680	28 431
1954	3 739 838	7,2	23 073	29 317
1955	3 848 859	7,3	23 947	36 927
1956	4 356 562	8,2	24 320	39 654
1957	4 615 868	8,6	26 116	47 270
1958	4 838 878	8,9	27 511	59 154
1959	5 130 522	9,5	29 025	82 079
1960	5 267 627	9,5	29 486	70 793
1961	5 497 763	9,8	30 758	75 341
1962	5 693 368	10,1	31 537	74 446
1963	5 903 736	10,3	32 115	92 740
1964	6 190 094	10,8	33 273	149 729
1965	6 831 980	11,7	34 441	147 968
1966	7 698 812	13,1	35 567	192 344
1967	8 235 118	13,9	36 362	221 366
1968	8 940 957	15,0	37 391	206 385
1969	9 555 270	16,0	38 284	271 346
1970	10 121 546	16,7	39 201	271 361
1971	10 794 018	17,6	39 827	311 394
1972	11 497 123	19,0	40 938	323 122
1973	12 152 345	19,8	41 463	344 411
1974	12 836 302	20,8	42 785	332 423
1975	13 449 905	21,0	44 373	434 451
1976	14 194 344	22,0	45 518	480 642
1977	14 712 573	23,0	46 946	553 115
1978	15 780 582	25,7	48 380	553 695
1979	16 524 249	26,7	50 739	605 107
1980	16 924 027	27,6	53 451	587 993
1981	17 658 020	28,7	58 937	598 859
1982	17 980 292	29,2	59 871	629 829
1983	18 375 270	29,78	58 901	677 001
1984	18 940 122	30,77	59 717	653 491
1985	19 258 583	31,4	61 514	704 685
1986	19 588 607	31,95	62 930	701 529
1987	20 043 290	32,85	64 251	699 270

258

Der Sportverein

Tips in Rechts-, Steuer- und Finanzierungsfragen, für die Pressearbeit, die Vereinsverwaltung etc.; DSB-Statistiken, GEMA-Bestimmungen usw.

1948	1952	1956	1960	1964
London	Helsinki	Melbourne	Rom	Tokio

B. Chevallier	H. v. Blixen-Finecke	P. Kastemann	L. Morgan	M. Checconi
FRA 4	SWE 28,33	SWE 66,53	AUS 7,15	ITA 64,40

Military-Mannschaft	USA 161,5	SWE 221,94	GBR 355,48	AUS 128,18	ITA 85,50
---------------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

Dressur-Einzel	H. Moser	H. St. Cyr	H. St. Cyr	S. Filatow	H. Chamartin
	SUI	SWE	SWE	SOW	SUI

Dressur-Mannschaft	FRA	SWE	SWE	GER	GER
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Jagdspringen-Einzel	H. M. Cortes	P. J. d'Orlola	H.-G. Winkler	R. d'Inzeo	P. J. d'Orlola
	Mex	FRA	GER	ITA	FRA

Jagdspringen-Mannschaft	MEX	GBR	GER	GER	GER
-------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Fußball					
---------	--	--	--	--	--

Herren	SWE	UNG	SOW	YUG	UNG
--------	-----	-----	-----	-----	-----

Schießen					
----------	--	--	--	--	--

Kleinkaliber liegend	A. Cook	J. Sirbu	G. R. Quellet	P. Kohne	L. Hammerl
	USA 599	RUM 100	CAN 600	GER 590	UNG 597

Kleinkaliber-Dreistellungskampf	E. Kongshaug	A. Bogdanow	W. Schambur	L. Wigger	
	NOR 1164	SOW 1172	SOW 1149	USA 1164	

Schnellfeuerpistole	K. Takacs	K. Takacs	S. Petrescu	W. McMillan	P. Linnos
	UNG 580	UNG 579	RUM 587	USA 587	FIN 592

Freie Pistole	E. V. Cam	H. Benner	P. Linnos	A. Guschi	V. Markka
	PER 545	USA 553	FIN 556	SOW 560	FIN 560

Wurttube (Trap)	G. P. Gene	G. Rossini	I. Dumitrescu	E. Mattarelli	
	REU 192	CAN 195	ITA 195	RUM 192	ITA 198

Das Sport-geschehen

Sport aktuell: Termine von Welt- und Europameisterschaften 1989 etc., die Zusammensetzungen der Bundesligen in 25 Sportarten, Anschriften der Fußball-Bundesligisten. **Sport-Archiv:** Weltrekorde, alle Olympiasieger 1948-1988, Deutsche Meister usw.

Gruppe Nord	Berliner Rugby-Club	TSV Victoria Linden
Ricklingen 08	1897 Linden	FC St. Pauli
VfR Hannover	DRC Hannover	
DSV 1878 Hannover		

Gruppe Süd	RG Heidelberg	Bonner SC
Heidelberg	RC Hürth	ASV Köln
Heidelberg	SC Neuenheim	
SC Hannover		

Squash Bundesliga

Herren	SC München	SI München	FST Laux Düsseldorf
SC Ludwigshurg	SPT Landwehr Hiden	DHSRC Hamburg	
SC Hannel-Pennenfeld	Paderborner SC		

DM 1988: DHSRC Hamburg

Damen — Gruppe Nord	DHSRC Hamburg	SC Berlin	SC Ratingen
ST Aplerbeck	SCC Berlin	Paderborner SC	
Boast-Stars Kiel			

Gruppe Süd

Bavaria-SC München	Ulmer SC	SRC Sindelfingen
SC Karlsruhe	SC Wiesloch	Föhninger SC

Tennis-Bundesliga

TC Karlsruhe-Rippurr	TEC Waidau Stuttgart	TC Bamberg
TC Weissenhof Stuttgart	TC GW Mannheim	iphtos München
TC Blau-Weiß Neuss	Rot-Weiß Berlin	HTV Hannover
TC Großhesselohe	RTHC Leverkusen	FC Nürnberg
München		

DM 1988: TC Blau-Weiß Neuss

406

407

Die Öffentliche Sportverwaltung
(Bundesministerien, Regierungsstellen, Sportämter usw.)

Die Selbstverwaltung des Sports
(DSB-Gremien, Sportbünde, Fachverbände, NOK, IOC, sonstige Verbände)

Presse-Hörfunk-Fernsehen-Wirtschaft-Öffentlichkeit
(Adressen von Redaktionen, Verlagen, Agenturen usw.)

Die Sportwirtschaft
(Sportartikel-Industrie, Sportmarketing-Agenten)

Wissenswertes über den Sport
(Recht, Steuern, Finanzen, EDV, Vereinsbedarf)

Planung, Bau und Unterhaltung von Sportstätten
(Beratungsstellen, Verträge)

Ausbildung, Lehren und Unterrichten im Sport
(Akademien, Sportlehrer)

Aus dem Sport
(WM/EM-Termine 1988, Sportarchiv: Dt. Meisterschaften)

Leistungsabzeichen verschiedener Sportarten

Allgemeines

Die Schlagworte ganz vorne im Buch vermitteln einen schnellen Überblick.

Die ausführliche Inhaltsübersicht erleichtert den zielgerechten Einstieg.

Das Stichwortverzeichnis hilft in Detailfragen.

Das Daumenregister macht die 10 Hauptkapitel sofort greifbar. Dort führt jeweils ein eigenes Kapitel-Inhaltsverzeichnis den Leser weiter.

Inhaltsübersicht

A. Die Öffentliche Sportverwaltung

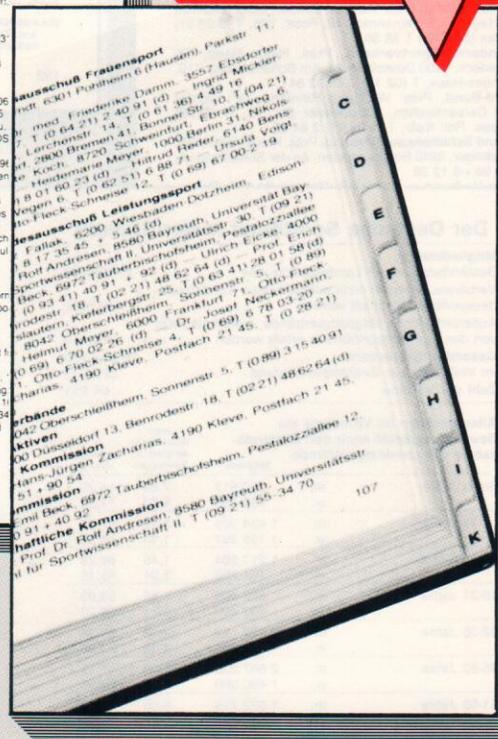
Der Bundespräsident - Der Sportausschuss des Deutschen Bundestages	21
Bundesministerium des Innern	22
Übrige Ministerien	24
Die für den Sport zuständigen Stellen in Länder- und Bezirksregierungen	26
Kommunale Spitzenverbände	34
Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter (ADS)	37
Übersicht der Sportämter in Städten, Gemeinden und Landkreisen	
Schulsport, Statistik Bildungsanstalten	
Konferenz der Sportminister der Länder und Sportreferenten	
Bundesinstitut für Sportwissenschaft	

B. Die Selbstverwaltung des Sports

Deutscher Sportbund (DSB) - Präsidium	
Bundesausschüsse des DSB	
Deutsche Sportjugend (DSJ)	
Wissenschaftlicher Beirat des DSB	
Mitgliedsorganisationen des DSB	
Landessportbünde	
Bezirks-, Kreis- und Stadtsportbünde	
Spitzenverbände (Fachverbände)	
Landesverbände der Fachverbände	
Sportverbände mit besonderer Aufgabenstellung	
Verbände für Wissenschaft und Bildung	
Förderverbände (Deutsche Olympische Gesellschaft/Stiftung im Skisport)	
Weitere Institutionen und Organisationen (u.a. Verband Sportjournalisten, Stiftung Deutsche Sporthilfe, Nationales O.Komitee, IOC)	
Internationale Sportfachverbände	
Die Organisation des Motorsports	

Stichwortverzeichnis

BL = Bundesliga	LSB = Landessportbund	V = Vereinspraxis
ADAC 126	Bezirksregierungen 30	
Aero-Club 127, 145	Bilderdienste 204	
Aikido 167	Bildung und Wissenschaft (DSB) 108	
Akademie Bäder-, Sport-, Freizeit- bauen 275	Billard 127, 133	
Aktuelle Sporttermine 387	Billard BL 400	
Allgemeiner Deutscher Hochschulsport 167	Bob- und Schlittensport	
Allgemeines Deutscher Hochschulsport 167	Boccia 127, 134	
Allgemeine Statistiken 90	Bodybuilding 210	
Alpinismus 210	Böden für Sport 309, 3	
Amfliche Presseorgane (LSB + DSB) 185	Bowling BL 400	
Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter (ADS) 37	Bowling - Kegeln 128	
Arbeitskreise Kirche und Sport 171	Boxen BL 400	
ArchivSport 444	Boxsport 127, 134	
Audiovisuelle Mittel 207, 208	Breitensport (DSB) 106	
Ausbildung (DSB) 106, 167, 321	Bremen LSB 112, 115	
Ausstattung - Einrichtung/ Sportstätten + Freianlagen 302	Bühnen + Tribünenbau	
Ausstellungen - Messen 231	Bundesauschüsse (DSB)	
AvD 127	Bundesinstitut für Sportwissenschaft 96	
Baden-Württemberg LSB 111, 113	Bundesleistungszentren	
Badminton BL 395	Bundesligen 391	
Bäderbau 272	Bundesministerien 24	
Bahnengolf 127, 131	Bundesministerium des Sportpräsident 20	
Basketball BL 399	Bundesrat 391	
Basketball 127, 132	Bundespräsident 20	
Basketball BL 399	Bundesrat 391	
Bayern LSB 111, 114	Bundeswehr/Sportschul	
Bedarfs - Planungsgrundlagen für Sportanlagenbau 279	Camping 194	
Bedarf + Service I, Vereine + Vbde. 264	Camping + Freizeit/Norr	
Behilfen (V), 251	CVJM/Eichenkreuz-Spo	
Beratungsstellen/Sportanlagen- bau 271	Dart (Pfeilwurf) 210	
Bergsport/Normen 292	Deutsche Gesellschaft f.	
Bergsteiger-Schulen 352	Freizeit 172	
Berlin LSB 111	Deutsche Sportjugend	
Berufsverbände Sport 228	Deutscher Landkreistag	
Betriebssport 167, 262	Deutscher Sportbund 11	
Bezirks- und Kreissportverbände 112	Deutscher Stadtag 34	
	Deutscher Städte- und Gemeindebund 34	
	DIN (Normung) 289	
	DJK-Sport 168, 262	
	DLRG 128	
	DLV-Abzeichen 462	



Das „Geheimnis“ der kurzen Antwortzeiten

Bestellung Hiermit bestelle ich mit 10tägigem Rückgaberecht zur sofortigen Lieferung _____ Exemplare SWWÖ '89. Das Sportmanager-Taschenbuch, 500 Seiten (Format 10,5 x 15 cm), zum Preis von je DM 36,- zzgl. Porto.

gegen Abbuchung gegen Rechnung

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Bankinstitut/BLZ _____

Girokonto-Nr. _____

Datum/Unterschrift _____



23. Jahrgang!

Coupon bitte auf die Rückseite einer Postkarte kleben und senden an den

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

Natürlich können Sie auch telefonisch oder per Telefax bestellen: 02 51 / 23 50 45.

Peter Lange

Hallenfußball – was muß besser werden?

Die Hallenfußballsaison ist vorbei – noch lange nicht abgeschlossen scheint dagegen die Diskussion über das Für und Wider des Spiels in der Halle



Foto: Horstmüller

Natürlich sind die Zielsetzungen beim 2. Masters-Turnier in Dortmund und der ersten Hallenfußball-Weltmeisterschaft in den Niederlanden sehr unterschiedlich gewesen und nur schwer zu vergleichen. Durch persönliche Anwesenheit bei beiden Veranstaltungen ist es mir möglich, die Turniere in einigen Punkten miteinander zu vergleichen. Das gilt zum einen für das Regelwerk und zum anderen für die sportliche Seite. Vorwegzuschicken ist, daß die Hallenfußball-Turniere sowohl in Dortmund als auch in Rotterdam von Organisatoren und Sportlern positiv aufgenommen wurden und Neuauflagen zu erwarten sind.

Bei der Gegenüberstellung des Regelwerks sind die Vorgaben des DFB in Dortmund mit denen der FIFA in Rotterdam zu vergleichen, auf dieser Grundlage Konsequenzen zu ziehen und Empfehlungen auszusprechen.

Regelabweichungen in der Diskussion

Das Spiel mit oder ohne Banden

Das Spiel mit Bande in Dortmund

Die Beobachtung in Dortmund zeigte, daß das Spiel mit der Bande viel zu wenig bewußt spieltaktisch ausgenutzt wurde. Nur wenige Spieler wählten diese raffinierte Spielweise als Überraschungsmoment. In Dortmund gab es in den Spielen eine Vielzahl von Toren aus Situationen heraus, in denen zunächst verunglückte Torschüsse gegen die Torbande prallten und von dort völlig unberechenbar zurücksprangen. Das Tor erzielte dann häufig der Mitspieler im Nachschuß, weil er günstig in Ballrichtung stand.

Die Abwehr – einschließlich Torwart – steht dagegen in solchen Situationen mit dem Rücken zum Ball.

In diesen Fällen waren groteske Szenen

zu beobachten: Torwartparaden mit Blickrichtung des Torwarts zum eigenen Tor nach blitzschneller Drehung. So werden Torleute dem Gelächter und Spott der Zuschauer preisgegeben. Solche Situationen machen deutlich, daß besonders die Torbande nicht der Spielwirklichkeit entspricht. Der Zufälligkeit wird ein zu großer Raum gegeben.

Tor- und Seitenbande waren zudem oft Ausgangspunkt unnötiger, riskanter und verletzungsträchtiger Aktionen, weil kein Auslauf gegeben war. Dazu erwies sich das ständige Überspringen der Bande im Verlaufe des Turniers als zusätzlicher Gefahrenpunkt.

Das Spiel ohne Bande in Rotterdam

Die Vermutung, die fehlende Bande bringe große, attraktivitätsmindernde Spielunterbrechungen, können meine Beobachtungen nicht bestätigen. Es war sofort ein Ersatzball zur Stelle. Auch die mögliche Attraktivität des Bandenspiels wurde nicht vermißt. Die Spieler entwickelten im Gegenteil interessante Kombinationen auf engstem Raum mit technisch-taktischen Überlegungen, wie sie auch auf dem Großfeld anzuwenden sind. „Aktionsengpässe“ (mit Rückspiele zum Torwart als einzige Alternative) oder ungewollte Verletzungen traten deshalb nicht auf.

Empfehlung

Spiel ohne Torbande, aber mit Seitenbande. Die Seitenbande sollte allerdings nur da eingesetzt werden, wo es räumlich nicht anders geht. Eine künstliche Bandenkonstruktion ist sowohl aus Verletzungsgründen als auch wegen der sich daraus ergebenden, dem Spielgedanken widersprechenden Situationen nicht anzuraten.

Spielverzögerungen

Spiel mit effektiver Spielzeit in Dortmund

Kein neues Problem, sondern ein altbekanntes Dilemma: In Dortmund wurde bei längeren Unterbrechungen (Torschüsse, Einwurf) zwar die Zeit gestoppt, trotzdem waren große Zeitverluste (insbesondere bei der Ausführung von Freistößen) zu registrieren. Die Spielzeit von 2×12 Minuten (2×15 Minuten) scheint zu kurz, um Rückstände mit Erfolg ausgleichen zu können. Lediglich 0:1-Rückstände wurden erfolgreich wettgemacht.

Regel	Dortmund	Rotterdam
Anzahl der Mannschaften	8 (5 gesetzte, 3 qualifizierte Teams)	16 eingeladene Teams mit Hallenfußball-Spielbetrieb
Turniermodus	2 Gruppen mit je 4 Mannschaften	4 Gruppen mit je 4 Mannschaften
Austragungsmodus	Jeweils die beiden Gruppenersten spielen das Halbfinale im Überkreuzvergleich	Jeweils die beiden Gruppenersten bilden in der Zwischenrunde 2 Vierergruppen. Davon spielen jeweils die beiden Gruppenersten im Überkreuzvergleich das Halbfinale.
Anzahl der Spieler		
Spielerkader gesamt	12	13
Spieler auf dem Feld	5 und Torwart	4 und Torwart
1 Spieler zu viel auf dem Feld	2-Minuten-Zeitstrafe	2-Minuten-Zeitstrafe
Spielfeld	48×25 Meter mit Bande	40×20 Meter ohne Bande
Bodenbelag	Polygras	Tartan
Tore	5×2 Meter	3×2 Meter (Hallenhandballtore)
Torraum	7×5 Meter (rechteckig)	6-Meter-Halbkreis
Strafstoß	8-Meter-Entfernung	6-Meter-Entfernung
Eckstoß	Toraußenlinie	Toraußenlinie
Einwurf	eingerollter Ball	flach eingeschossener Ball
Spielzeit	2×12 Minuten Vorrunde 2×15 Minuten Halbfinale und Finale mit Zeitstopp	über das gesamte Turnier 2×25 Minuten ohne Zeitstopp
Pause	ohne Pause	6–8 Minuten Pause
Verlängerung	Halbfinale ohne Verlängerung (sofort Strafstoßentscheidung). Finale 2×5 Minuten Verlängerung, dann Strafstoßentscheidung.	ab Halbfinale 2×5 Minuten, dann Strafstoßentscheidung
Ausrüstung der Spieler	in bekannter Weise	in bekannter Weise
Ball	Lederball	Lederball
Spielregeln		
Freistoß	indirekter Freistoß	direkte und indirekte Freistöße
Abstoß	keine Besonderheiten	Ausführung innerhalb von 4 Sekunden, sonst Ball an den Gegner
Eckstoß		
Einwurf		
Abwurf	Abwurf in die andere Spielfeldhälfte erlaubt	Abwurf in die andere Spielfeldhälfte möglich, aber der Ball muß zuvor in der eigenen Hälfte den Boden berühren
Torwart	auswechselbar – Torwart kann Tore erzielen	auswechselbar – Torwart kann Tore erzielen
Spielerwechsel	fliegender Wechsel auf allen Positionen	fliegender Wechsel auf allen Positionen einschließlich Torwart
Abseits	aufgehoben	aufgehoben
Tore	von überall möglich	von überall möglich
Spielentscheidungen durch Strafstoßschießen	kein Nachschuß – 5 Schützen benennen	kein Nachschuß – 5 Schützen benennen
Verwarnungen und Feldverweis	Feldverweis mit oder ohne vorheriges Gelb. 2× Gelb ergibt 2-Minuten-Zeitstrafe. 2× = Rot: Spelausschluß für das Spiel	Feldverweis mit oder ohne vorheriges gelb, 2× Gelb ergibt 2-Minuten-Zeitstrafe. 2× = Rot: Spelausschluß für das Spiel (Spieler wird ersetzt).
Schiedsrichter	zu wenig Hallenerfahrung	besser auf den Hallenfußball vorbereitet – übertriebener Körpereinsatz wurde sofort unterbunden

Tab.: Gegenüberstellung des Regelwerks von Dortmund und Rotterdam

Spiel ohne Stoppen der Zeit, aber mit einer 4-Sekunden-Zeitregel in Rotterdam

Eine Regel war im WM-Turnier dafür verantwortlich, das Zeitspiel zu unterbinden: Es existierte die Regel, daß bei allen Spielunterbrechungen innerhalb von 4 Sekunden der Ball gespielt werden mußte. Bei Regelverstoß erhielt der Gegner den Ball.

Die Spielzeit von 2×25 Minuten in allen Spielen hatte den Vorteil, daß zurückliegende Mannschaften häufig ausreichend Zeit hatten, den Rückstand durch konsequentes Spiel wettzumachen. Allerdings ist die Spielzeit zu lang, um durchgängig ein hohes Tempo zu spielen.

Empfehlung

Zukünftig wäre bei Hallenturnieren auf hoher Leistungsebene von der Vorrunde bis zum Finale eine **Spielzeit von 2×15 Minuten** angemessen. Ab dem Halbfinale sollte es bei unentschiedenem Endstand 2×5 Minuten Verlängerung mit anschließendem Strafstoßschießen geben.

Als Ergänzung sollte die **4-Sekunden-Regel der FIFA** eingebracht werden. Außerdem muß das Rückspiel auf den Torwart überdacht werden. Daraus ergibt sich auch die Überlegung, wie beim Basketball oder Hallenhandball, für den Angriffsabschluß eine Zeitgrenze festzusetzen (z. B. 30 bis 60 Sekunden).

Hallentorgröße

Die Größe der Hallentore in Dortmund

Das größere Tor von 5×2 Metern brachte auch mehr Treffer: Im Turnierverlauf bei 16 Spielen 101 Tore (ohne die 6 Tore des Strafstoßschießens). Es fielen also pro Spiel im Durchschnitt 6,3 Tore. Allerdings waren die Torleute häufig machtlos, weil der Zufall mitspielte. Die Möglichkeit, Tore aus der zweiten Reihe zu erzielen, wurde selten ergriffen.

Die Größe der Hallentore in Rotterdam

Es wurde auf Hallenhandballtore gespielt (3×2 Meter). Dabei erzielten die Mannschaften in den 16 Spielen von der Zwischenrunde bis zum Finale (vergleichbar mit Dortmund) 81 Tore. Pro Spiel fielen also 5,0 Tore. Die geringere Zahl der Tore ist auf die Torgröße, aber auch auf die Torleute zurückzuführen, die wie Handballtorwarte agierten.

Empfehlung

Wird das Hallenspiel als reine Überbrückung der Winterzeit angesehen, dann bringt das große Tor von 5×2 Metern für den ungeübten Hallenfußballer Vorteile mit sich. Ohne allzu große technisch-taktische Kabinettstücke fallen trotzdem Tore. Für die Hallenspezialisten (Spielpraxis in der Indoor-Liga) ist das kleinere 3×2-Meter-Tor angemessen, weil die Spieler trotz der Enge technisch anspruchsvoller spielen und kombinieren.

Anzahl der Spieler

5 Feldspieler und 1 Torwart in Dortmund

Gesamtspielfläche 1200 m² (pro Feldspieler 120 m²).

Es wurde mit 10 Feldspielern und 2 Torhütern gespielt. Trotz der größeren Zahl an Anspielmöglichkeiten war bei den Mannschaften bis auf Bremen und Stuttgart kein besseres Kombinationsspiel zu beobachten.

4 Feldspieler und 1 Torwart in Rotterdam

Gesamtfläche 800 m² (pro Feldspieler 100 m²).

Obwohl sich 1 Feldspieler pro Mannschaft weniger auf dem Spielfeld befand, wurde mehr kombiniert. Die Spieler teilten den Raum besser auf, wobei die WM-Mannschaften alle einen defensiven und einen offensiven Torwart hatten. Dadurch wurde bei Ballbesitz die Zahl der Anspielstationen erhöht.

Empfehlung

Die Gegensätze zwischen den Auffassungen über die richtige Spieleranzahl sind vielleicht nur fußballerisch zu lösen. In Dortmund wären 4 Feldspieler konditionell überfordert gewesen, weil die meisten Mannschaften taktisch unklug spielten. In Holland wäre der fünfte Feldspieler aufgrund der Spielanlage besser verkraftet worden.

Als Ergebnis läßt sich feststellen, daß je nach Spielfeldgröße mit 4 oder 5 Feldspielern pro Mannschaft gespielt werden sollte.

Bei den Hallenspezialisten hat sich gezeigt, daß das Spiel mit nur 4 Feldspielern keine fußballerischen Qualitätseinbußen nach sich ziehen muß. Allerdings müssen aus konditionellen Gründen zahlenmäßig kleine Mannschaften öfter wechseln.

Fußballerische Vor- und Nachteile des Hallenfußballs

Der Hallenfußball ist im Prinzip eine schon jahrelang ausgiebig praktizierte Sache.

Bei Hobbyspielern und Vereinsjugendlichen erfreute sich das Hallenspiel schon immer großer Beliebtheit. Das wetter- und lichtunabhängige Spiel und die schweißtreibende Belastung sind die wichtigsten Motivationsgründe dieser hallenfußballspielenden Gruppen.

Die jetzige offizielle Entwicklung des Hallenfußballs weist vor allem finanzielle Beweggründe (der Masters-Sieger erhält 100 000 DM – der Hallenweltmeistertitel ist lukrativ zu vermarkten) auf.

Die sportliche Seite hat viele Wenn und Aber. Besonders deshalb, weil die Spieler einschließlich Trainer und Vereinsvorstände in der Bundesliga nicht an einer speziellen Vorbereitung auf die Hallenrunde interessiert sind.

Daß die FIFA nun eine Hallen-WM mit Hallenspezialisten (Indoor-Liga-Spieler) ausgespielt hat, war naheliegend und abzusehen. Interessant für den Fußball und den Zuschauer wäre einmal ein Vergleich beider Spielertypen in einem Turnier.

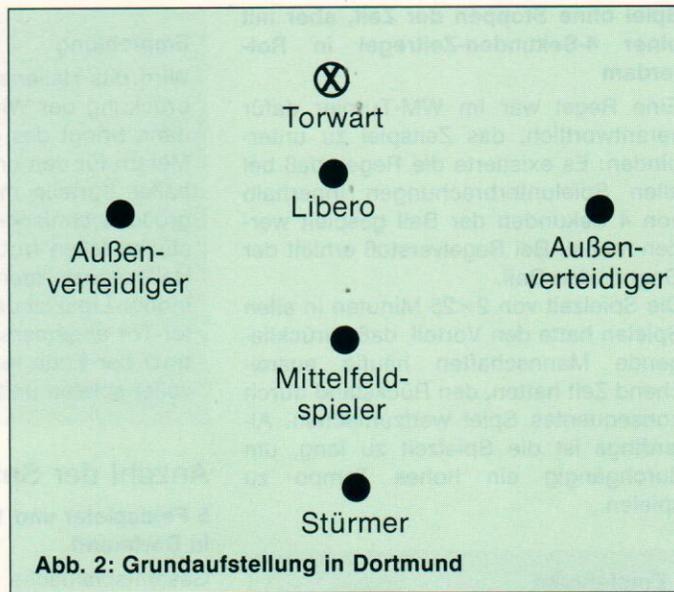
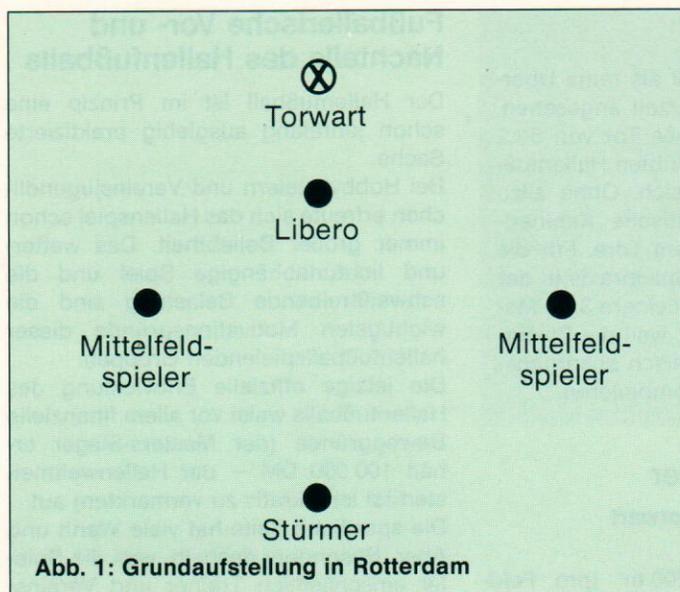
Vorteile des Hallenfußballs

Die Bedeutung der Halle im Spiel- und Trainingsprozeß einer Mannschaft ist abhängig von der Spielklasse und der Trainingshäufigkeit. Außerdem spielen organisatorische Faktoren eine Rolle – etwa Fragen, wie zentral die Halle liegt, wie groß sie ist und welche Möglichkeiten sie bietet.

Allgemein können aber die folgenden vorteilhaften Möglichkeiten des Hallentrainings festgehalten werden:

- Schulung technischer, taktischer und konditioneller Grundlagen (Kinder- und Jugendbereich)
- Je nach Halle sind unterschiedliche methodische Gerätehilfen vorhanden
- Individuelles Training und Einzelkorrekturen sind besser möglich
- Training im Bereich der Technik, Taktik und Kondition (für Amateure und Profis)
- Regenerationstraining
- Hallentraining bei Unbespielbarkeit des Platzes
- Motivierende Abwechslung für die Spieler

Für Feldfußballer ist die Halle ein gutes Mittel, die allgemeine Spielkultur zu verbessern. Dazu müssen allerdings Trai-



ner und Spieler noch bewußter und gezielter auf die Trainingsarbeit in der Halle eingehen. Somit birgt die Halle keine Trainingsverluste für das Feld, sondern hat neben den finanziellen Aspekten auch einen leistungssportlichen Vorteil. Gerade die Hallenspezialisten haben bewiesen, daß der Fußball in der Halle attraktiv ist.

Nachteile im Hallenfußball

Außer den besonderen Verletzungsrisiken, die natürlich ein Problem sind, sprechen auch andere Argumente gegen den Hallenfußball:

- Kein einheitliches Regelwerk (aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen in den Hallen und in den Spielklassen schwierig festzulegen).
- Beschaffenheit der Halle Sie ist oft nicht für Fußballtraining und -spiel geeignet (zu geringe Deckenhöhe, kein Auslauf hinter den Toren).
- Probleme durch unterschiedliche Bodenbeläge.
- Großer Unterschied im Anforderungsprofil (Taktik und Kondition) zum Feld.
- Erziehung zum „Schönwetter-Fußballer“.
- Festlegung der Trainingsbelastung stößt auf Störfaktoren (z. B. schwankende Raumtemperaturen, Sauerstoffprobleme durch mangelhafte Belüftung, Hallengröße).
- Nur ein Teil der Spieler einer Mannschaft kann im Spiel eingesetzt werden, die anderen müssen pausieren.
- Belastungsschäden im Knie- und Fußgelenk, im Bandapparat sowie Brand- und Schürfwunden bei Stürzen.

Technik in der Halle

Fußball in der Halle ist ein gutes Trainingsfeld für das Spiel auf engem Raum („Klein-Klein-Spiel“) und das Kombinationsspiel. Für viele Spieler mit mangelnder Technik besteht hier die Möglichkeit, Defizite abzubauen.

Dazu müssen die Spieler allerdings den Reiz des Hallenspiels (Tricks und Attraktivität) akzeptieren.

Technik am Ball

Selbst Grundelemente wie Stoppen, Passen, Ballkontrolle, Dribbling und Kopfballspiel erhalten für viele Spieler eine neue Herausforderung. Statt Kraft ist in der Halle Eleganz und technisch-taktische Handlungsschnelligkeit gefragt. Dazu kommt der Aspekt des präzisen, genauen Zuspiels.

Das Spiel mit rechts und links

Spieler, die auf dem Feld selten mit dem schwachen Bein spielen, haben in der Halle durch die kürzeren Ballwege die Möglichkeit, mit rechts und links zu spielen. Dasselbe gilt natürlich auch für das Spiel mit der Innen- und Außenseite.

Tricks in der Halle

Nicht jeder Spieler hat die Veranlagung zur Kreativität. Dennoch läßt gerade die Halle zu, daß auch unbegabtere Spieler „mitzaubern“ können.

Auch das Dribbling erhält dadurch eine neue Dimension, daß der übertriebene Körpereinsatz wegfällt. Es wird deshalb immer selbstbewußter und frecher gedribbelt. Dies gilt auch für Spieler, die sonst beim Dribbeln Angst vor Ballverlusten haben.

Das verdeckte Spiel

Das Spiel mit der Hacke, Heber und Schlenzen sind Elemente, die gute Technik deutlich machen und zur Faszination des Spiels beitragen. Daraus ergibt sich auch das verdeckte Anspiel, das an die Abwehr besonders hohe Anforderungen stellt.

Taktik in der Halle

Grundaufstellungen

Grundaufstellungen in Rotterdam

Aus dieser Grundaufstellung (Abb. 1) heraus wurden ständig die Positionen gewechselt. Wichtig war nur, daß alle Positionen laufend besetzt waren. Sehr häufig war ein Wechsel mit der Spitze zu beobachten:

- Spitze läßt sich fallen und öffnet Spielräume
- Spitze weicht auf den Flügel aus und öffnet Angriffsraum für nachrückende Spieler

Grundaufstellungen in Dortmund (Abb. 2)

Zu selten war ein überlegtes Spiel mit taktischen Varianten festzustellen. Zu oft – bis auf Werder Bremen – war der Zufall Partner. Die Spitze als Anspielpunkt war oft nicht besetzt. Darunter litt das Spiel nach vorne, und körperbetontes Spiel als Mittel der Hilflosigkeit war das Resultat.

Empfehlung

Die Trainer sollten auch bei den Hallenspielen die Taktik ernsthafter überdenken und festlegen. Damit können sie gleichzeitig wichtige Grundlagen für das Feldspiel legen.

Mann- und Raumdeckung

Ähnlich wie auf dem Feld wird in der Halle oft eine kombinierte Deckung gespielt. Allerdings gerät das Deckungssystem manchmal durch die fliegenden Wechsel in Unordnung. Deshalb ist der Zeitpunkt des Wechsels geschickt zu wählen, um daraus resultierende Nachteile zu vermeiden.

Abwehr- und Angriffsverhalten

Eigentlich bietet sich die Halle an, das gewünschte schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt zu trainieren: So waren in Rotterdam **nur** Abwehr- oder Angriffsspieler kaum zu sehen. Alle verteidigten und beteiligten sich am Angriff.

In Dortmund dagegen verhielten sich häufig 1 oder 2 Spieler passiv. Sie kamen nicht mit zurück oder sie schalteten sich nicht in den Angriff ein. Es entstand der Eindruck, daß unter den Spielern zu wenig abgesprachen wurde.

Taktische Elemente in der Halle

Doppelpaß, Übernehmen und Übergeben, gezieltes Spiel in die Gasse und direktes Spiel sind natürlich auch wichtige Bestandteile des Feldspiels. Dennoch machen diese technisch-taktischen Elemente das Hallenspiel besonders lebendig und sind auf dem engen Raum oft sehr effektiv. Technisch-taktische Grenzen werden bei dem Spielen in der Halle viel deutlicher.

Empfehlung

Die Trainer sollten die Spieler auffordern, ideenreicher zu spielen, um ihr Spiel dadurch weiterzuentwickeln. Dabei ist es wichtig, das Spieltempo den technischen und taktischen Gegebenheiten der Spieler und der Mannschaft anzupassen, denn dann entstehen weniger unnötige Ballverluste. Hinzukommen die sichere Ballkontrolle und das Abschirmen des Balles als Grundlage des taktischen Spiels.



Das Spiel mit Seitenaus war bei der Hallen-WM in den Niederlanden ein Regelunterschied zum Dortmunder Turnier. Foto: Horstmüller

Kondition in der Halle

Das Spiel in der Halle weist hohe physische Belastungen auf:

● Kreislaufbeanspruchung

(gehäufte Tempowechsel, Spielanteile pro Einsatz von 2 bis 4 Minuten, gehäufte Richtungswechsel)

Ein Spieleinsatz sollte die Dauer von 2 bis 4 Minuten nicht übersteigen, weil dann die Milchsäurebildung stark ansteigt und damit die Verletzungsgefahr zunimmt. Halle und Feld sind in der Beanspruchungsform vermutlich konträr: Halle 70% anaerob und 30% aerob – Feld 30% anaerob und 70% aerob.

● Spezielle körperliche Belastung

(Koordination: Körperbeherrschung, Wendigkeit, abbrechende Bewegungen und abruptes Stoppen)

● Hohe Belastung der unteren Extremitäten

(Gelenke, Bänder, Sehnen, Muskeln, Leistenbereich)

Zwischen einer übertriebenen Höhe der Belastung (zu lange Einsätze) und Verletzungen ist oft ein Zusammenhang herzustellen.

Wie groß die Belastungen wirklich sind und in welcher Form sie auftreten, ist im großen und ganzen noch nicht systematisch sportmedizinisch untersucht. Hier ist noch ein riesiges Untersuchungsfeld vorhanden, das schnellstens bearbeitet werden sollte, um entsprechende trainingsmethodische Hinweise geben zu können.

Ein besonderes Problem für die Spieler ist auch der Bodenbelag. Davon abhängig ist die Beschaffenheit der Schuhe. Schuhfabrikanten und Hersteller von Hallenböden sollten enger zusammenarbeiten. Auch für die Torleute ergeben sich neue Überlegungen hinsichtlich der Handschuhe und Körperpolsterungen.

Empfehlung

Fußballer und Vereine sollten in der Halle viel ernster die Gesundheit der Spieler zu schützen versuchen. Das beginnt mit dem **gewissenhaften und gezielten Aufwärmen** – auch ein „spaßiges“ Turnier schützt nicht vor Verletzungen.

Zentrale Ziele und Inhalte eines Hallen-Aufwärmprogrammes sind:

- Kreislaufanpassung und Anpassung des Laufverhaltens
- Muskellockerung und -dehnung
- Gymnastik für Fuß-, Knie- und Hüftgelenk
- Körperliche und geistige Anpassung an das Hallenspiel (Umstellungsfähigkeit)

Gerade vor dem ersten Spiel ist auf das Aufwärmen besonders Wert zu legen, weil aus einer mangelnden Anpassung an das schnellere Hallenspiel eine extreme Übersäuerung der Muskulatur resultieren kann.

Kritik löst auch die Auswechselbank aus: In Dortmund gab es keinen Bewegungsraum für die Spieler, um sich einsatzbereit zu halten. In Rotterdam war dieser Bereich zum Vorteil der Spieler großzügiger angelegt. **Den Bankbereich** sollten die Hallenveranstalter künftig **mehr berücksichtigen**.

Die natürliche Leistungssteigerung - DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSORTLERS!

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

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

BIOCARN® und Sportler zeigen Spitzenleistungen

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

BIOCARN®-Sirup: Zusammensetzung: 3,3 ml BIOCARN®-Sirup (=1 Meßbecher) enthalten 1g L-Carnitin · **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischem Carnitin-Mangel · **Gegenanzeigen:** Sorbit-intoleranz · **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall · **Dosierung:** etwa 2g 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.

Trainingsmöglichkeiten für die Halle

Grundlegendes Element jedes Hallentrainings ist ein spezifisches Aufwärmprogramm. Das Hallentraining erfordert eine überschaubare Organisation, damit das Training effektiv und verletzungsfrei ablaufen kann.

Es bietet sich an, in kleinen Gruppen zu arbeiten. Das „Bochumer Modell“ (ft 9/87, 19) ist eine gute Basis für das Hallentraining, um schwerpunktmäßig Technik, Taktik und Kondition zu trainieren. Auch Circuit-Programme bieten sich in der Halle an. Weitere Anregungen sind in der Fußball-Kartothek zum Hallentraining von Erich Rutemöller und Roland Koch enthalten.

Dabei sind die beiden folgenden Trainingsgrundsätze festzuhalten:

- Es ist eine differenzierte Trainingsvorbereitung erforderlich. Gerade die Organisationsformen sind unter dem Aspekt einer hohen Effektivität auszuwählen.
- Zugleich sind besondere Anforderungen an die Flexibilität des Trainers gestellt.

Fazit des Hallenfußballs

Je höher die Ansprüche gesteckt werden, desto größer müssen die organisatorischen und trainingsmethodischen Vorbereitungen sein. Diese Anforderungen haben Veranstalter und Mannschaften häufig nicht erfüllt.

Sehr unterschiedlich waren die Einstellungen der Trainer und Spieler zu dem Masters-Turnier in Dortmund. Titelverteidiger Uerdingen und der 1. FC Köln waren gedanklich nie dabei und wirkten in der Spielweise planlos. Zwei Beispiele dafür, daß das Hallenturnier im Hinblick auf die Rückrundenvorbereitung auf dem Feld als störend eingestuft wurde. Mannschaften wie Dortmund und München mußten nach dem Turnier Spannungen unter den Spielern abbauen, weil der Erfolg ausblieb. Dagegen überzeugten die Sieger Bremen und Stuttgart, sowie Frankfurt und Zweitligist BW 90 Berlin. Trainer und Spieler machten einen vorbereiteten Eindruck.

Trainer, Vereinsführung und Spieler sollten sich über den Stellenwert der Hallenturniere grundsätzliche Gedanken machen. Die Mannschaftsführung

kann leicht ins Schwanken kommen, wenn Begegnungen von den Spielern unterschiedlich eingestuft werden oder der Trainer erklärt: „Wir gehen das Turnier hier locker an.“ Stellenwert und Anzahl der Turniere sollte der Trainer vorher festlegen.

Schließlich ein Wort zu den Eintrittspreisen: Wenn der Fußball in der Halle nicht so ernst zu beurteilen ist, wozu dann die horrenden Eintrittspreise und Preisgelder?

Es wären noch manche Fragen zu stellen und zu beantworten. Vereine im Amateur- und Profibereich sowie der DFB sind gefordert, mehr Klarheit in den Hallenfußball zu bringen.

Um die Grundidee Tore, Tricks und Vergnügen für die Zuschauer anzubieten, bleibt noch vieles zu tun. Auch eine gute Fußballshow braucht zum Erfolg zuerst einmal Arbeit und Training.

Von der Halle zurück aufs Feld

Nicht unabhängig, sondern in trainingsmethodischer Abstimmung mit eventuellen Hallenturnieren gilt es für die Trainer, das Training so zu planen, daß der Rückrundenstart optimal gelingen kann. Dabei sind folgende Aspekte besonders zu berücksichtigen:

● Konditionelle Vorbereitung

- Belastungsumfang und -intensität
- Kreislaufanpassung an die veränderte Situation auf dem großen Feld
- Laufschulung und technisch-taktische Anpassung an Spielfeld und Boden
- Gymnastik

● Technisch-taktische Vorbereitung

- Einzeltraining der Positionen einschließlich Torwart
- Mannschaftliches Training für Abwehr, Mittelfeld und Angriff
- Standardsituationen
- Eventuell Einbau neuer oder bisher verletzter Spieler
- Finden der Stammformation

● Allgemeine Vorbereitung

- Angemessene Anzahl an Trainings- und Vorbereitungsspielen
- Erholungsintervalle
- Mannschaftsbesprechungen
- Absprache organisatorischer Aspekte für die Rückrunde

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

Jugendtraining

Gero Bisanz

Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen

(8. Folge)



Der Volleytorschuß in unmittelbarer Tornähe ist auch im Jugendbereich eine typische Spielsituation, die entsprechend zu trainieren ist. Foto: Lindemann

Das Torschuß-Training überdenken!

Die Leistung einer Mannschaft wird in erster Linie am Tabellenstand gemessen. Dieser hängt weitgehend davon ab, wie oft im Verlaufe einer Fußballsaison eine Mannschaft ein Tor mehr erzielt als der jeweilige Gegner. Das Erzielen von Toren ist also nicht nur ein erstrebenswertes Ziel des Sportspiels Fußball, sondern ein wesentlicher Faktor der Bewertung einer Mannschaft. Aber nicht nur deshalb sollten wir Trainer uns mehr Gedanken über ein effizientes Torschuß-Training machen. Schon das bewußte Herausspielen von Torchancen, die Möglichkeiten zum Torerfolg zu kommen, der Torschuß selbst und natürlich der Torerfolg sind vom Zuschauer, von den Trainern und Spielern erwartete Spielaktionen und letztlich der Garant für begeisternde Spiele.

Das Training muß eindeutig auf die Erfordernisse des Wettspiels ausgerichtet werden, denn das Wettspiel bestimmt die Ziele und Inhalte des Trainings.

Das besagt, daß die wesentlichen Spielhandlungen im Training wiederzufinden sein müssen. Das gilt natürlich auch für das Torschuß-Training.

Torerfolgsstatistiken der letzten Welt- und Europa-Meisterschaften

Welt- und Europa-Meisterschaften sind Wertmesser der Spielqualität und zeigen Entwicklungstendenzen auf. Unsere Aufgabe ist es, die aus diesen Turnieren erzielten Erkenntnisse in praktische Trainingsformen umzuwandeln; die Beobachtungsergebnisse müssen Niederschlag im Training finden, um Lernprozesse für eine positive Weiterentwicklung im Fußball einzuleiten.

Die Torerfolgs-Statistiken der **Weltmeisterschaft 1986** in Mexiko weisen eindeutig aus, daß 90% aller Tore von innerhalb des Strafraumes erzielt wurden, davon 20% sogar innerhalb des Torraumes, 52% zwischen „Elfmeter-Linie“ und Torraum und 18% zwischen „Elfmeter-Linie“ und Strafraumgrenze – nur 10% aller Tore wurden von außerhalb des Strafraumes geschossen (Tab. 1). Ähnliche Ergebnisse ergaben Beobachtungen der **Weltmeisterschaft 1982** in Spanien.

Bei der **Europa-Meisterschaft 1988** in Deutschland sind von 34 geschossenen Toren 33 von innerhalb des Strafraumes und nur 1 Tor von außerhalb erzielt worden. Dieses eine Tor resultierte zudem noch aus einem Freistoß aus 25 Metern Entfernung von Gordillo im Spiel Dänemark gegen Spanien (2:3) zum 1:3. 25 Tore (73,5%) fielen aus dem Raum zwischen „Elfmeter-Linie“ und der Torlinie, 8 Tore (23,5%) wurden aus dem Raum von der „Elfmeter-Linie“ bis zur Strafraumgrenze geschossen.

Es ist einleuchtend, daß sich im Strafraum mehr Torchancen ergeben als außerhalb und daß deshalb aus diesem Spielfeldbereich besonders viele Tore erzielt werden: Die Spieler stehen näher zum Tor, der Torwart hat weniger Zeit für seine Abwehraktionen. Bei Torschüssen aus 20,21 Metern haben die Torwarte mehr Abwehrmöglichkeiten.

Dazu ein anschauliches Beispiel aus einem Spiel während der Europa-Meisterschaft 1988 in Deutschland – nämlich dem Spiel UdSSR gegen Holland –, als der russische Torhüter Dassajew viele Weitschüsse der Holländer abwehren und sich dadurch auszeichnen konnte; die UdSSR siegte mit 1:0 Toren.

Trainingspraktische Konsequenzen

Was bedeuten diese Analyseergebnisse bei Welt- und Europa-Meisterschaften für das Vereinstraining? Beobachtungen des Torschuß-Trainings im Verein ergeben, daß es fast immer mit wenigen Variationen nach dem gleichen Schema absolviert wird: Die Spieler schießen die Bälle nach vorherigem Zuspiel oder nach Dribbling etwa von der Strafraumgrenze auf das Tor; dies wird einige Male wiederholt. Wenn vom Trainer Korrekturen zur Verbesserung der Technik beim Schießen gegeben werden (also zur Fuß- und Körperhaltung, zur Stellung zum Ball und zum Treffpunkt des Balles), dann hat auch dieses Training seinen Sinn – aber hier darf das Torschuß-Training nicht steckenbleiben.

Wir müssen besonders in dieser Altersgruppe dazu übergehen, das Schuß-Training zu erweitern und es mit dem Herausspielen von Torchancen zu verbinden. Das bedeutet, daß im Trainingsprozeß Spielformen um den Strafraum herum und im Strafraum eine größere Rolle als bisher spielen müssen (Tab. 2).

Dazu bieten sich Spielformen an, in denen zunächst die Angriffsspieler in Überzahl agieren. Im Verlaufe der Zeit müssen die Abwehrspieler so weit ergänzt werden, daß sich diese – wie im modernen Fußballspiel üblich – in der Überzahl befinden. **Das Torschuß-Training muß mehr als bisher in den Strafraum verlegt werden;** es muß unter dem Gesichtspunkt echter Wettspielhandlungen geplant und durchgeführt werden. Dabei spielt das **Kopfball-Training auch eine bedeutende Rolle.** Etwa 15% der erzielten Tore bei der Weltmeisterschaft in Mexiko fielen durch Kopfballstöße (Tab. 3).

Daß nicht nur die Stürmer und Mittelfeldspieler, sondern auch die Verteidiger ein Torschußtraining absolvieren sollen, zeigt Tab. 4. Immerhin sind auch sie (mit fast 10%) an den Toren beteiligt. Für die Trainingspraxis bedeutet dies, daß auf **das Wechseln der Aufgaben beim spielerischen Schußtraining** geachtet werden muß.

Die Erkenntnisse aus Spielbeobachtungen bei Welt- und Europa-Meisterschaften müssen in unsere Trainingsgestaltung einfließen. Das gilt insbesondere für die Bereiche, in denen häufig eine andere Trainingspraxis festzustellen ist.

Aus welchen Spielfeldbereichen fielen die Tore?	WM 86 Mexico						WM 82 Spanien	
	Gruppenspiele (36)		Finalspiele (16)		Total Spiele (52)		Total Spiele (52)	
	Tore	%	Tore	%	Tore	%	Tore	%
1. Innerhalb des Fünfmeteraumes	19	23	7	15	26	20	32	22
2. Zwischen Fünfmeteraum und Elfmeterpunkt	37	44	32	67	69	52	56	38
3. Zwischen Elfmeter und Sechzehnmeterlinie	19	23	5	10	24	18	26	18
4. Außerhalb des Strafraumes	9	10	4	8	13	10	32	22
Total der erzielten Tore	84	100	48	100	132	100	146	100

Tab. 1

Tore aus dem Spiel – Tore aus Standardsituationen	WM 86 Mexico						WM 82 Spanien	
	Gruppenspiele (36)		Finalspiele (16)		Total Spiele (52)		Total Spiele (52)	
	Tore	%	Tore	%	Tore	%	Tore	%
erzielt nach:								
1. Innendurchspielen oder Innendurchbrüchen	34	41	21	44	55	42	65	44
2. Flügeldurchspielen oder Flügeldurchbrüchen	22	26	5	10	27	20	33	23
3. Diagonalfanken oder Diagonalpässen	9	11	2	4	11	8	4	3
Total Tore aus dem Spiel	65	78	28	58	93	70	102	70
4. Elfmeter	5	6	7	15	12	9	8	5
5. Freistößen oder im Anschluß daran	11	13	5	10	16	12	20	14
6. Eckbällen oder im Anschluß daran	2	2	8	17	10	8	15	10
7. Outeinwurf	1	1	0	0	1	1	1	1
Total Tore aus Standardsituationen	19	22	20	42	39	30	44	30
	84	100	48	100	132	100	146	100

Tab. 2

Aufwärmen

Einzelarbeit mit dem Ball

Jeder Spieler mit einem Ball:

- Allgemeines Einspielen mit dem Ball in einem nicht zu engen Raum:
- Ballschulung mit gymnastischen Übungen verbinden (etwa 10 Minuten)

Zuspielübungen in der 4er-Gruppe

Jeweils 4 Spieler mit einem Ball.

Übung 1:

Immer 2 Spieler aus der 4er-Gruppe bewegen sich im Abstand von etwa 4 bis 5 Metern nebeneinander, die beiden anderen Partner stehen etwa 20 Meter von diesen entfernt. Der Ballbesitzer spielt jeweils flach und scharf auf einen der beiden entfernt stehenden Mitspieler. Dieser nimmt den Ball sicher an und spielt so zu seinem 4 bis 5 Meter entfernt stehenden Partner weiter, daß dieser nach 1maliger Ballberührung oder direkt zu einem der beiden entfernt stehenden Mitspieler zurückspielen kann, usw. (Abb. 1).

Hinweis:

Den Ball immer scharf und genau zum Partner spielen. Wenn die technischen Fertigkeiten der Jungen und Mädchen noch nicht gut ausgebildet sind, dann weniger scharf spielen.

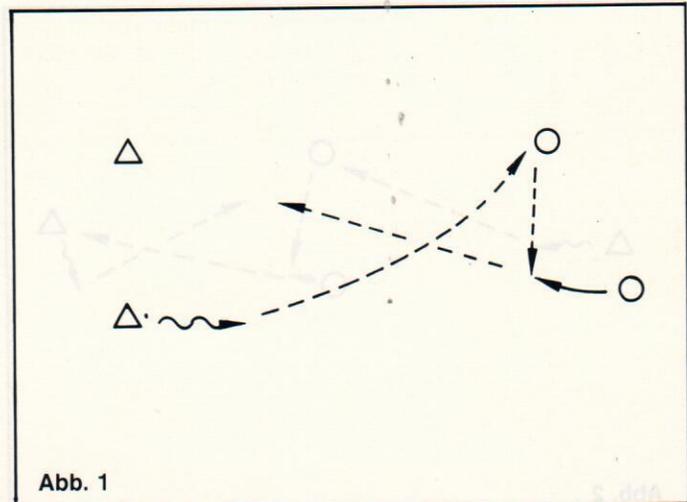


Abb. 1

Übung 2:

Wie Übung 1; jetzt wird der zugespielte Ball dem näher stehenden Partner direkt oder nach 2 Kontakten so vor- (ab-)gelegt, daß dieser wiederum direkt oder nach 2maliger Ballberührung flach und scharf zurückspielen kann.

Hinweis:

Der Trainer korrigiert bei einer fehlerhaften Spannstoßtechnik.

Wie fielen die Tore?	WM 86 Mexico						WM 82 Spanien	
	Gruppenspiele (36)		Finalspiele (16)		Total Spiele (52)		Total Spiele (52)	
	Tore	%	Tore	%	Tore	%	Tore	%
I. Tore aus ruhenden Bällen								
1. Elfmeter	5	6	7	14	12	9	8	5
2. Freistöße (direkt verwandelt)	1	1	1	2	2	1	6	4
II. Tore nach Zuspielen								
3. Direktschüsse: Ball nur einmal berührt	37	44	19	40	56	43	56	39
4. Torschüsse nach kurzer Ballkontrolle: Ball zwei- bis dreimal berührt	17	20	3	6	20	15	24	16
5. Kopfballtore	12	15	8	17	20	15	22	15
III. Tore nach Einzelleistungen (Dribblings, Finten)	11	13	10	21	21	16	29	20
IV. Eigentore	1	1	0	0	1	1	1	1
	84	100	48	100	132	100	146	100

Tab. 3

Welche Spieler erzielten die Tore?	WM 86 Mexico						WM 82 Spanien	
	Gruppenspiele (36)		Finalspiele (16)		Total Spiele (52)		Total Spiele (52)	
	Tore	%	Tore	%	Tore	%	Tore	%
1. Sturmspitzen	51	61	26	54	77	58	71	49
2. Mittelfeldspieler	27	32	16	33	43	33	59	40
3. Abwehrspieler	5	6	6	13	11	8	15	10
4. Eigentore	1	1	0	0	1	1	1	1
Total der erzielten Tore	84	100	48	100	132	100	146	100

Tab. 4

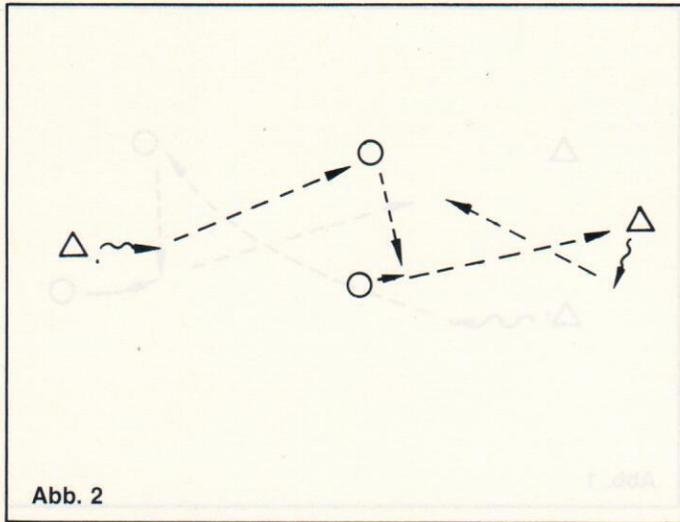


Abb. 2

Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt wird der Ball hoch zugespielt, so daß der entfernt stehende Mitspieler das Zuspiel mit der Brust annehmen und dann zum in der Nähe stehenden Partner abspielen bzw. ablegen kann.

Übung 4:

2 Spieler stehen in der Mitte zwischen 2 etwa 40 Meter auseinanderstehenden Anspielern (Abb. 2).

1 Anspieler ist im Ballbesitz. Er spielt den Ball so zu einem der beiden Mitspieler in der Mitte, daß dieser den Ball seinem Nebenspieler zum Paß auf den anderen Anspieler vorlegen kann.

Hinweise:

- Bei der Ausführung stets auf Präzision achten!
- Korrekturen anbringen und Hinweise zur exakten Durchführung der Übung geben!
- Auf Häufigkeit der Bewegungsausführungen achten!

Übung 5:

Einige Minuten auslaufen, Dehn- und Lockerungsübungen einfügen. Dieser Übungsteil ist gerade bei einem Torschußtraining besonders wichtig, damit die Spieler die intensiven Aufgaben optimal und ohne Verletzungsrisiko erfüllen können.

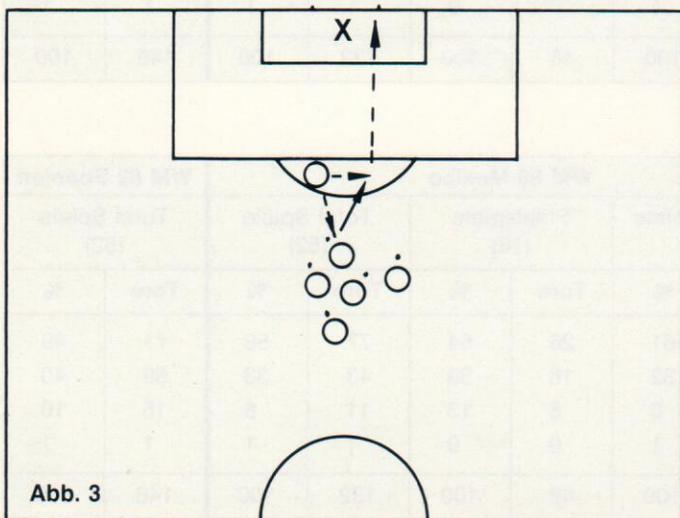


Abb. 3

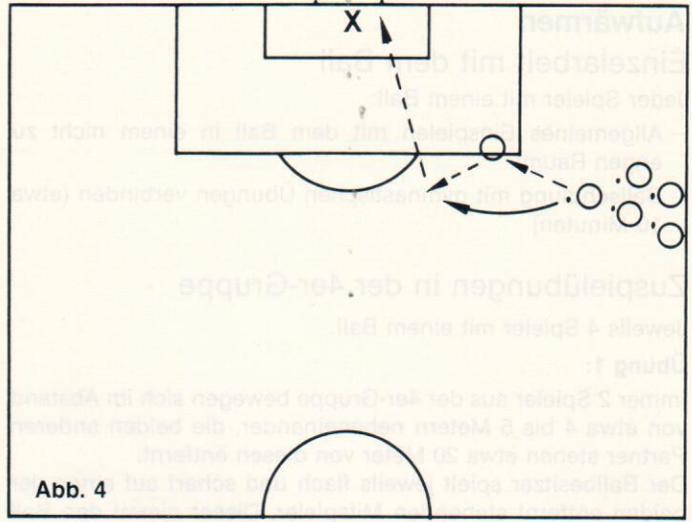


Abb. 4

Torschuß-Training

Methodische Hinweise

Das Einzel-Schußtraining ist oft nur in Gruppen von etwa 6 bis 8 Spielern effektiv. Der Trainer muß die Schüsse genau beobachten; er muß Korrekturen anbringen und den Spielern Gelegenheit geben, die Korrekturen mental und praktisch zu verarbeiten.

Die Anzahl der Spieler beim spielerischen Torschuß-Training richtet sich nach der Auswahl der Spielformen.

Übung 1:

20 Meter vom Tor entfernt stehen 5 bis 7 Spieler mit je einem Ball; 1 Spieler ohne Ball steht etwa an der Strafraumlinie.

Der erste Spieler paßt den Ball sehr genau zum Spieler an der Strafraumgrenze; dieser läßt den Ball so abprallen, daß der Zuspieler nach kurzem Anlauf auf das Tor schießen kann (Abb. 3).

Nach seinem Torschuß stellt sich der Schütze an die Strafraumlinie und erwartet den Ball vom nächsten Spieler. Nach dem Abprallenlassen des Balles holen die Spieler jeweils den vom Partner geschossenen Ball und begeben sich hinter die ballbesitzende Gruppe.

Variation:

Ausführung von der rechten und linken Seite des Spielfeldes (Abb. 4).

Hinweise:

- Bälle stets genau zuspielen.
- Zugespielte Bälle so sicher ablegen, daß der Partner direkt auf das Tor schießen kann. Wenn ein Ball ungenau zugespielt wird, dann kann der Ball vor dem Abspiel bzw. vor dem Torschuß zunächst kontrolliert werden.
- Den Ball in eine vorher angesagte Ecke des Tores schießen lassen, z. B. 4 Durchgänge in die linke Ecke oben, usw.
- Bei fehlerhaften Aktionen Korrekturen anbringen, bei gelungenen Aktionen loben!
- Nach dem Torschuß schnell wieder anspielbereit sein.

Junge Spieler dürfen Fehler machen. Der Trainer muß die Fehlerursachen erläutern und die Spieler anregen, aus Fehlern zu lernen. Schimpfen und Schreien sind für den Lernprozeß ungeeignete Mittel.

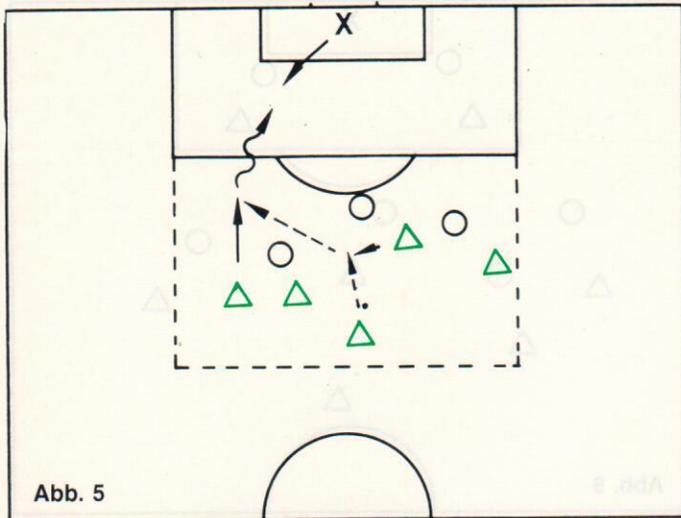


Abb. 5

Übung 2:

5 gegen 3 (6 gegen 4) vor dem Strafraum auf ein Tor mit Torwart.

5 (6) Angriffsspieler spielen in einem begrenzten Feld vor dem Strafraum gegen 3 (4) Abwehrspieler (Abb. 5). Das Ziel der Angriffsspieler ist es, in den Strafraum zu dribbeln und Tore zu schießen; die Abwehrspieler dürfen nicht in den Strafraum. Der Torwart verhält sich spielgerecht.

Erobern die Abwehrspieler den Ball, halten sie diesen innerhalb des begrenzten Feldes so lange wie möglich in ihren Reihen. Die Angriffsspieler versuchen, so schnell wie möglich wieder in Ballbesitz zu kommen, um Tore zu schießen usw.

Nach 5 bis 7 Minuten Spielzeit wechseln die Aufgaben.

Übung 3:

2 plus 3 gegen 3 auf ein Tor mit Torwart.

2 Anspieler außerhalb des Strafraumes spielen mit 3 Angriffsspielern, die im Strafraum gegen 3 Abwehrspieler spielen, zusammen auf ein Tor mit Torwart (Abb. 6).

Erobern sich die Abwehrspieler den Ball, dann spielen sie zu einem der beiden Anspieler.

Variationen:

- Beide Anspieler dürfen mit in den Strafraum.
- Nur jeweils ein Anspieler darf in den Strafraum.

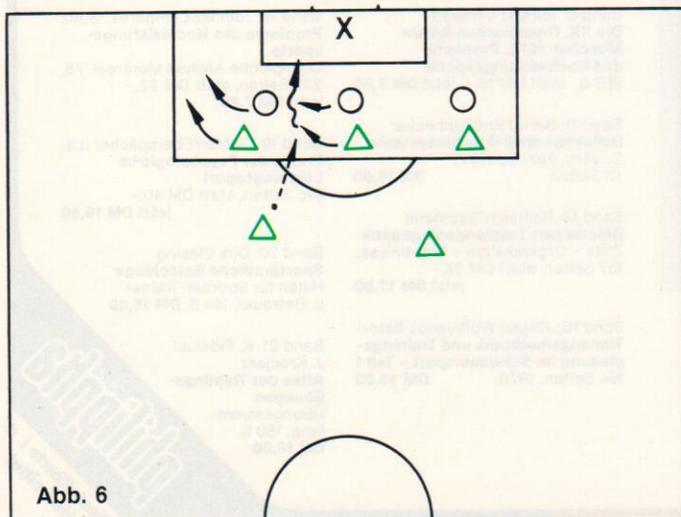


Abb. 6

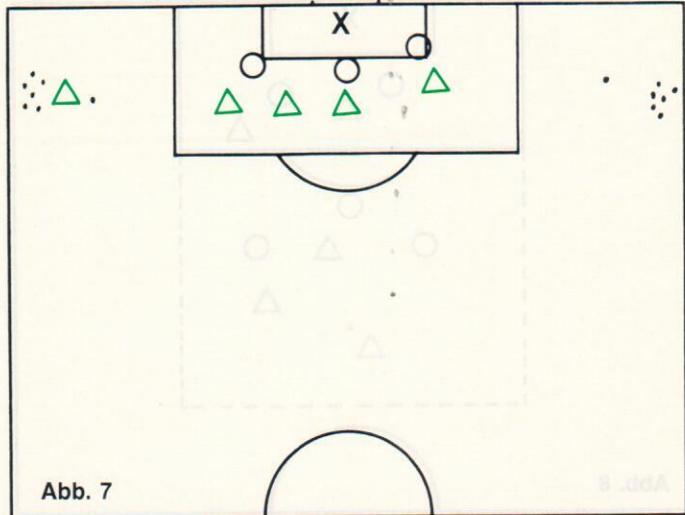


Abb. 7

Übung 4:

Flankenbälle zum 4 gegen 3 vor dem Tor.

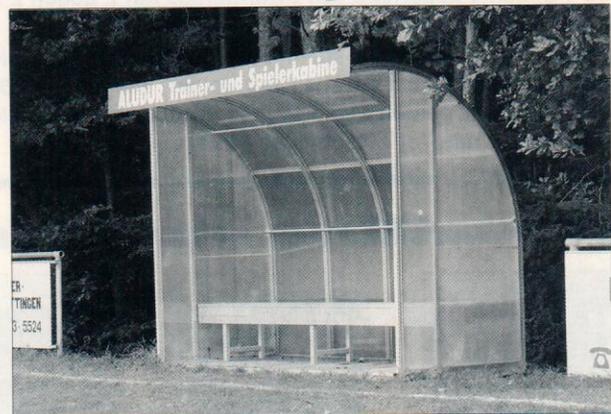
Je 1 Spieler an beiden Seiten des Strafraumes spielt abwechselnd einen Ball auf einen seiner 4 Mitspieler in den Strafraum, die gegen 3 Abwehrspieler zum Torerfolg kommen sollen.

Die Bälle werden flach und hoch hereingespielt (Abb. 7).

Hinweis:

- Die Spieler sollen u. a. auch erkennen lernen, wann ein Ball auf das Tor zu schießen ist und wann es sinnvoll ist, den Ball einem Mitspieler zum Torschuss vorzulegen (abzulegen).

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
Telefax 077 921 435 · Telefax 077 46/81217



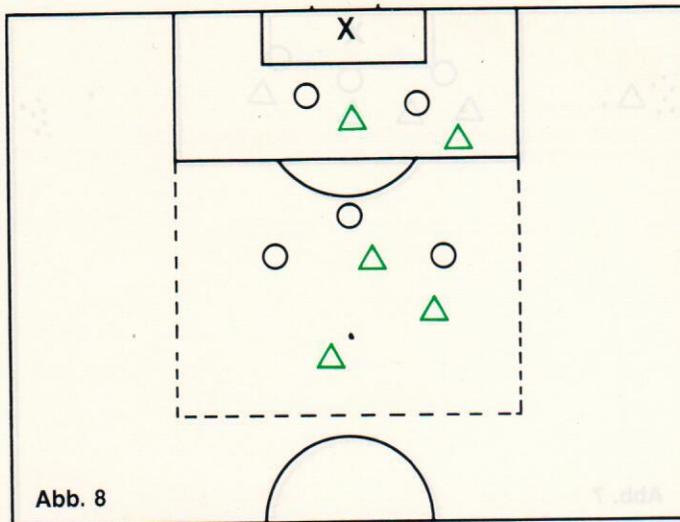


Abb. 8

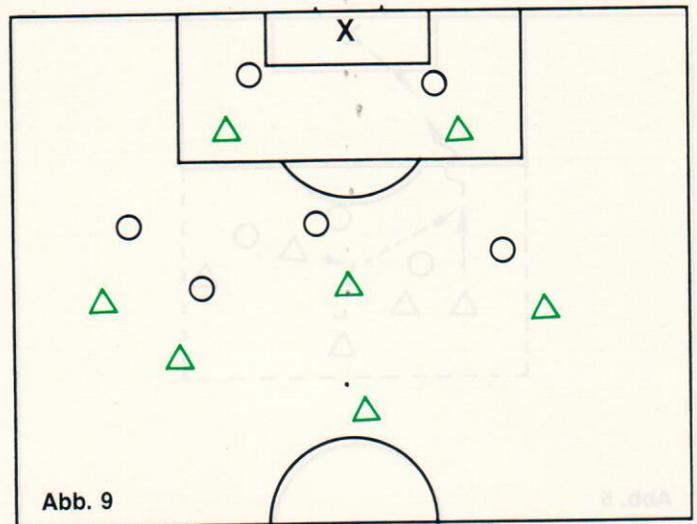


Abb. 9

Übung 5:

4 gegen 3 (4) außerhalb des Strafraumes auf 3 gegen 2 (3 gegen 3) innerhalb des Strafraumes (Abb. 8).

In einem begrenzten Feld spielen 4 Angriffsspieler gegen 3 (4) Abwehrspieler. Die Angriffsspieler versuchen, den Ball zu einem Mitspieler in den Strafraum zu spielen, der Tore erzielen soll. Erobern sich die Abwehrspieler den Ball, spielen sie zu einem Angreifer zurück. Nach 8 bis 10 Angriffen wechseln die Aufgaben.

Variationen:

- Der jeweilige Angriffsspieler der 4er-Gruppe mit Ball kann sich in das Angriffsspiel im Strafraum einschalten.
- Anzahl der Abwehrspieler je nach Könnensstand vergrößern.

Übung 6:

1 plus 4 gegen 4 außerhalb des Strafraumes auf 2 gegen 2 (3) innerhalb des Strafraumes.

1 Anspieler im Mittelkreis spielt mit 4 Angreifern, die sich gegen 4 Abwehrspieler durchsetzen sollen, zusammen. Das Ziel ist, einen der beiden Mitspieler im Strafraum anzuspieren bzw. selbst auf das Tor zu schießen (Abb. 9).

Erobern sich die Abwehrspieler den Ball, spielen sie zum Anspieler zurück.

Nach 8 bis 10 Angriffsaktionen wechseln die Aufgaben.

Übung 7:

2 plus 6 gegen 6 (7) auf ein Tor mit Torwart.

In einer Spielfeldhälfte spielen 2 Anspieler mit 6 Angriffsspielern gegen 6 (7) Abwehrspieler auf ein Tor mit Torwart.

Die Anspieler können sich wechselweise am Angriffsspiel bis zum Torschuss beteiligen.

Übung 8:

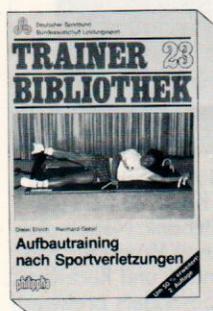
1 plus 4 gegen 4 (3 gegen 3) in je einer Spielfeldhälfte auf ein Tor mit Torwart.

Gespielt wird mit einem Ball. 1 Anspieler spielt mit 4 (3) Angreifern zusammen gegen 4 (3) Abwehrspieler auf ein Tor (Abb. 10).

Kommt der Torwart in Ballbesitz, bzw. erobern sich die Abwehrspieler den Ball, spielen sie zum Anspieler im anderen Feld, der nun seinerseits mit seinen Angreifern gegen die Abwehrspieler auf das andere Tor spielt.

Aufgaben der Angriffs- und Abwehrspieler wechseln.

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

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

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

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

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

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

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

Philippa
Bestellkarte i. d. Heftmitte!

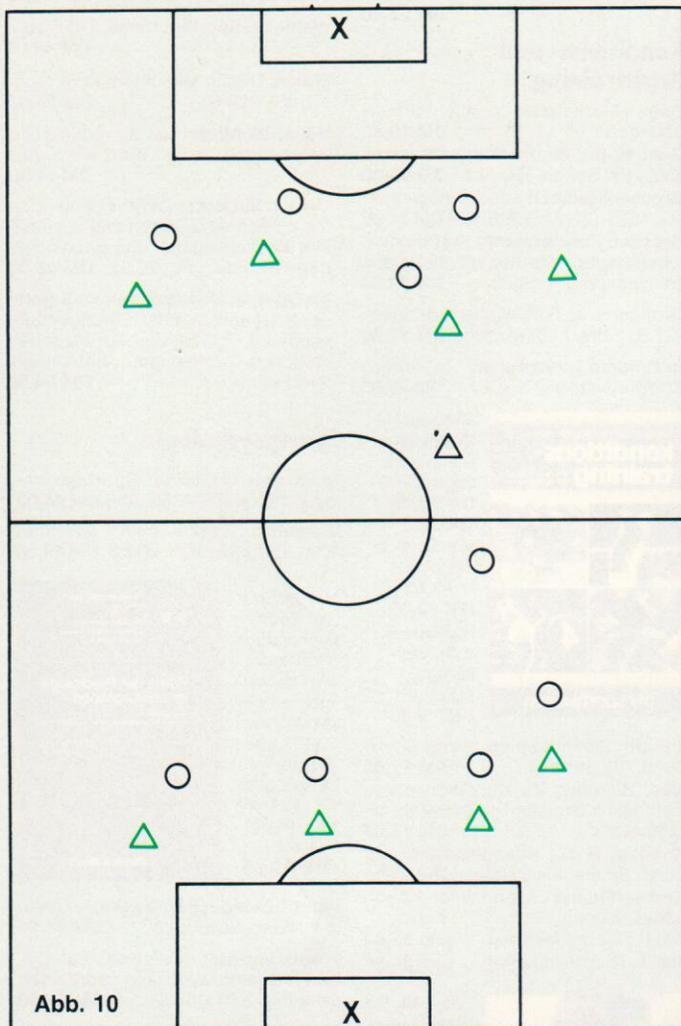


Abb. 10

Abschlußbemerkungen

Bei allen Übungsformen soll der Torschuß bzw. der Kopfballstoß als Schwerpunkt des Trainings herausgestellt werden. Der Abschluß eines Angriffs soll verbessert und die Spieler in ihren Spielhandlungen im und um den Strafraum herum sicherer gemacht werden.

Um das zu erreichen, muß darauf geachtet werden, daß

- jede Gelegenheit zum Torschuß genutzt wird,
- Spieler lernen, Entscheidungen dahingehend schnell zu treffen, ob es günstiger ist, den Ball abzuspielen oder selbst auf das Tor zu schießen,
- mit dem festen Willen, daß zum Abschluß schnell und zielstrebig auf das Tor gespielt wird.

Den Spielern muß immer wieder Mut gemacht werden, aus jeder Lage, aus unterschiedlichen Spielsituationen heraus und aus verschiedenen Entfernungen auf das Tor zu schießen. Das gilt insbesondere für Situationen innerhalb des Strafraumes, in denen Spieler oft inkonsequent sind und wegen der scheinbaren Einfachheit nicht den Abschluß suchen. Gerade in den vermeintlich einfachen Spielsituationen müssen die Spieler angehalten werden, in jedem Fall Tore zu schießen, damit sie für ähnliche Situationen im Wettspiel Routine bekommen.

2 Stunden
Bundesliga
1987/88

Die VHS-Kassette bringt in
einmaliger Zusammenstellung:

- die schönsten Tore
- die spektakulärsten Szenen
- alle entscheidenden Spiele
- den neuen deutschen Meister

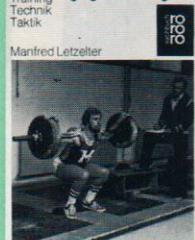
DM 49,90
(zzgl. DM 6,- Versand)

Philippa
Bestellkarte i. d.
Heftmitte!

Trainingslehre/Spiele/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

Allgemeines, Trainingslehre

Training/grundlagen



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/Dürnwächter/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**

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

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

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

Gymnastik, Aufwärmen

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

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

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

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

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

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

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

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

Maehl, O./Höhnke, 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**

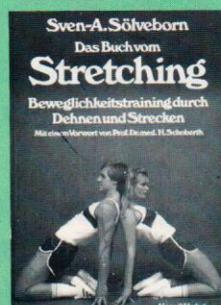
Forstreuter, Hans: Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 Seiten **DM 29,80**

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**



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

Konditions- und Krafttraining

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

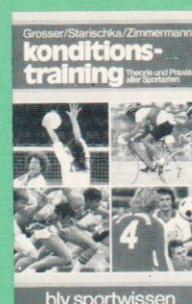
Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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/Tünnemann: 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**

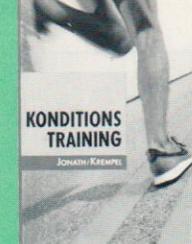
Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. **DM 17,80**

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**

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

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

Sportmedizin

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

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage. **DM 32,00**

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

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

Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln. 212 S., zahlr. Abb. **DM 42,00**

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**

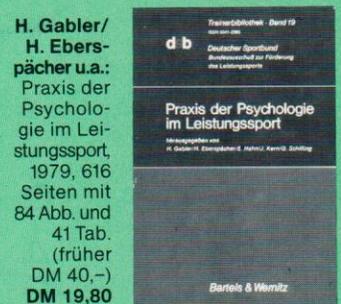
Ortner/Skribot: Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Zivilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. **DM 25,00**

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

Sportpsychologie

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

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



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

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

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

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

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

Sporternährung

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

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

Hamm/Weber: Sporternährung praxisnah. 135 S., zahlr. Abb. und Tab. **DM 24,80**

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

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

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



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

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Fortbildung 1989

Motto der BDFL-Fortbildung 1989:

„Wege zu attraktivem Fußball“

Die weltweite Forderung nach mehr Attraktivität im Fußball gewinnt immer mehr an Gewicht und Bedeutung, an Popularität und Aktualität. ‚High-Tech‘ ist also auch im Fußball stark gefragt. Allerdings: Forderungen zu stellen, ist relativ einfach; Wege zu finden, sie zu realisieren, erscheint ungleich schwieriger.

Eines jedoch steht fest: Wichtigste Impulsgeber für Attraktivität im Fußball sind die Trainer, die letztlich für Taktik, Technik und Stilart ihrer Mannschaften zuständig und verantwortlich sind. Im Wissen um diese einflußreiche Stellung des Trainers hat FIFA-Präsident João Havelange beim I. FIFA-Symposium im November 1988 in Prag gefordert:

„Die Trainer sollen ihre Mannschaften aufs Spielfeld schicken, um zu gewinnen, und sollten damit aufhören, die Taktik ihrer Mannschaften danach auszurichten, nicht zu verlieren!“

Anspruch und Wirklichkeit klaffen oftmals weit auseinander. Dennoch, auch aus unserer Sicht muß unsere Fortbildungsarbeit speziell darauf eingerichtet werden, im Spielbereich noch mehr für Attraktivität, für Technik und offensive Taktik zu sorgen, um diese Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu verringern. Wir fangen diesen Ball auf und stellen unsere zentrale Fortbildung 1989 deshalb unter das Leitthema: „Wege zum attraktiven Fußball“.

In diesem Bereich macht sich auch der BDFL viele Gedanken. Deshalb sollen mit einem ausgewogenen Programm beim **Internationalen Trainer-Kongreß vom 10.-16. Juni 1989 in Duisburg** Wege zur Verbesserung von Balltechnik, von Attraktivität im mannschaftstaktischen

Trainer-Lizenz h. c. für Franz Beckenbauer

Einer Anregung des DFB-Lehrstages sowie des Trainer-Stabes des DFB schloß sich auch der BDFL an, nämlich die Fußball-Lehrer-Lizenz honoris causa an Franz Beckenbauer zu verleihen. Im einzelnen schrieb BDFL-Präsident Herbert Widmayer unter dem 31. Januar 1989 dieserhalb an den Vorsitzenden des DFB-Lehrstages Otto Andres: „Wir möchten hiermit signalisieren, daß wir eine Verleihung des Fußball-Lehrer-Diploms ehrenhalber an Franz Beckenbauer respektieren würden.

Allerdings möchten wir ausdrücklich betonen, daß es sich im Falle von Franz Beckenbauer nur um eine gravierende Ausnahmesituation handeln kann aufgrund seiner außerordentlich hohen Verdienste um den deutschen Fußball in 103 Länderspielen sowie seiner herausragenden Sonderstellung als Ehrenspielführer der deutschen Nationalmannschaft.

Wir sind darüber hinaus der Auffassung, daß Franz Beckenbauer während seiner unvergleichbaren Laufbahn in 103 Länderspielen für Deutschland neben seinen einmaligen Fußball-Qualitäten mit bedeutendem Fachwissen auch solch markante Persönlichkeits-Merkmale wie

- starke Führungskraft in positivem Sinne

- charismatische Macht
- Vorbild für die Jugend

deutlich hat erkennen lassen, die, gepaart mit seinen außerordentlich hohen Verdiensten um die positive Entwicklung des Fußballs in Deutschland, in einer besonderen Ausnahmesituation eine Verleihung des Fußball-Lehrer-Diploms ehrenhalber an Franz Beckenbauer rechtfertigen würden.“

Der Vorstand des Deutschen Fußball-Bundes hat in einer Sitzung am 10. Februar 1989 die Verleihung der Fußball-Lehrer-Lizenz ehrenhalber an Franz Beckenbauer beschlossen und offiziell ausgesprochen.

BDFL-Präsident Herbert Widmayer sieht in dieser Verleihung eine sportpolitische Entscheidung, die frei von kleinkariertem Denken in großzügiger Dimension der markanten Ausnahmestellung von Franz Beckenbauer im deutschen und im Weltfußball gerecht wird. Aufgrund der einmaligen Sonderstellung von Franz Beckenbauer bleiben Nachahmungseffekte absolut ausgeschlossen.

Der BDFL gratuliert Franz Beckenbauer zu dieser hohen, verantwortungsvollen Auszeichnung und wünscht optimale Erfolge mit der Nationalmannschaft zum Wohle des deutschen Fußballs.

Rahmen sowie von Kreativität im individuellen Spielverhalten aufgezeigt werden.

Die Sportschule des Niederrheinischen Fußballverbandes in Duisburg-Wedau bietet allerbeste Voraussetzungen für einen Trainer-Kongreß im Großformat mit 650 Teilnehmern aus rund 20 Nationen: gepflegte Quartiere, gediegene Verpflegung von gutem Ruf, großzügig dimensionierte, vorzügliche Sportanlagen; alles in einem komplexen Raum, womit ein Kongreß kürzester Wege garantiert ist. Außerdem darf sich der BDFL der aktiven Unterstützung der Führung des Fußballverbandes Niederrhein mit dem Vorsitzenden Wilhelm Haneke und dem 2. Vorsitzenden Walter Hützen sicher sein,

ebenso des rührigen, umsichtigen neuen Leiters der Sportschule Wedau, Robert Baues, die uns jede Hilfe im Rahmen ihrer Möglichkeiten zugesagt haben.

Die Fortbildungsveranstaltung von Duisburg-Wedau 1989 ist offen für alle Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom oder A-Lizenz, unabhängig davon, ob eine BDFL-Mitgliedschaft besteht oder nicht. Bezüglich des Anmeldeverfahrens wird auf eine Veröffentlichung vom Oktober 1988 in dieser Fachzeitschrift verwiesen; alle BDFL-Mitglieder haben Anfang März 1989 zusätzliche Informationen erhalten. Die Anmeldefrist endet unwiderruflich am 31. März 1989.

Lothar Meurer
Bundesgeschäftsführer



Ihr Vertrauen ist unser Kapital

Bei uns kaufen Sie Qualität preisgünstig! · Alle Fußbälle sofort ab Lager lieferbar!
Einkauf ohne Risiko (Sie können innerhalb 14 Tagen unfrei zurücksenden!)
Alle Preise inkl. MwSt. · Lieferung ab 300,- DM Auftrag FREI HAUS!

Wettspiel- fußbälle in großer Qualität – zu günstigen Preisen

BOS Champion EM 88, für Rasen und Hartplatz geeignet **DM 49,-**
Rucanor Euro Winner '88, robuster Spielball **DM 34,-**
Derbystar Euro 88, Topfußball in Spitzenqualität **DM 45,-**
Derbystar Flamenco 2, Klassefußball in SL-Soft-Veredelung **DM 69,-**

DNB EM 88, ein unverwüthlicher Wettspielball in Weiß **DM 44,-**
DNB Europa Cup 88, Cordley-Leather, für jeden Platz gut **DM 49,-**
Indoor Star, Superhallenfußball mit samtweicher Außenhaut **DM 39,-**

Ihr Sportversand vom Niederrhein
Inh. H. D. Neunstöcklin

Schmelenheide 17d, 4194 Bedburg-Hau
Eilbestellungen Tel.: 02821/6893 (auch nach 17 Uhr)

Durst, Energie, Kraft.



Isostar löscht den Durst sofort.



Perform steigert die Ausdauer.



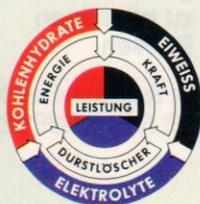
Powerplay gibt Kraft.



isostar
perform
powerplay

Ein Sportler, der seine optimale Leistung bringen will, braucht eine optimale Ernährung.

ISOSTAR ist der schnelle isotonische Durstlöcher. Er gibt dem Körper sofort die Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück, die er durch Schwitzen verloren hat. PERFORM HIGH ENERGY ist die kon-



zentrierte Energie. Durch hochwertige Kohlenhydrate baut PERFORM HIGH ENERGY langanhaltende Energiereserven auf. POWERPLAY ist die konzentrierte Eiweißquelle für Kraft und Figur. Mit hochwertigem Milcheiweiß fördert POWERPLAY gezielt den Muskelaufbau, damit Sie mit voller Kraft dabei sind.