

# fußball training

4

7. Jahrgang · April 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**Liebe Leser,**

ganz „Fußball-Deutschland“ fiebert dem WM-Qualifikations-Rückspiel gegen die Niederlande entgegen.

Quasi als Einstimmung beschäftigen sich zwei Beiträge dieser Ausgabe – wenn auch nur indirekt und aus ganz unterschiedlicher Perspektive – mit dem holländischen Fußball: Wenn ein von den absoluten Aktivenzahlen her relativ „kleines Fußballland“ wie die Niederlande plötzlich zur alles überragenden „grande nation“ aufsteigt, dann spielen sicherlich vielfältige Faktoren mit. Eines ist aber sicher: Der Titel eines Europameisters fällt nicht vom Himmel, sondern ist nicht zuletzt auch das Produkt einer systematischen Jugendarbeit. Grund genug also, sich einmal intensiver im Jugendbereich des Nachbarn umzuschauen, um auch eventuell für unsere Talentförderung neue positive Impulse zu erhalten.

Unser Redaktionsmitglied **Detlev Brüggemann** hat seinen „Blick über den Zaun gerichtet“, Ajax Amsterdam und den gegenwärtigen Renommierklub PSV Eindhoven besucht und stellt die interessantesten Aspekte des holländischen Jugendfußballs zur Diskussion.

Einen weiteren, in einem ganz anderen Sinne, „Blick über den Zaun“ leistet auch der Beitrag von **Waldemar Winkler**. Dabei wird hier aber nicht das „nationale Fußballterrain“ verlassen, sondern die bisherigen Grenzen in Richtung anderer sportwissenschaftlicher Bereiche überschritten.

Ein Feld ganz neuer trainings- und spielmethodischer Möglichkeiten, das dabei betreten wird, eröffnet sich durch ein neuartiges Spielbeobachtungs- und Aufzeichnungssystem. Diese neue Technik erlaubt erstmals durchgehend das ganze Spielfeld zu erfassen und somit die „totale Überwachung“ auf dem Fußballfeld herzustellen.

„In Zukunft wird es also möglich sein, die Konditionsmängel alternder Fußballstars ebenso schonungslos offenzulegen wie die planlosen Spurts der Jungen...“, beschreibt Cornelia Hanisch etwas salopp, aber treffend die Einsatzmöglichkeiten dieses Videosystems im „kicker“.

Dieser grundlegende Beitrag kann die vielfältigen Impulse, die sich für die Taktikschulung im Fußball durch diese neue Videoanlage ergeben, nur andeuten – ein Einsatzspektrum, das sicherlich auch in der Zukunft von „fußballtraining“ eine bedeutende Rolle spielen wird...

Abgerundet wird diese Ausgabe mit zwei trainingspraktischen und saisonbegleitenden Beiträgen, die wieder interessante Trainingsformen für Trainer aller Leistungs- und Altersstufen bereithalten.

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

**In dieser Ausgabe**

Norbert Vieth <b>Training am Ende der Saison</b> (1. Teil)	<b>3</b>
<b>Diskussionsforum</b> Detlev Brüggemann <b>Jugendarbeit – am Beispiel „Niederlande“</b>	<b>13</b>
Gero Bisanz <b>„fußballtraining“-Übungssammlung</b> 18. Folge: Dribbling IX	<b>19</b>
Waldemar Winkler <b>Neue Wege in der Taktikschulung</b>	<b>46</b>
<b>BDFL-News</b>	<b>51</b>
<b>Jugendtraining</b> Tina Theune-Meyer <b>Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen</b> 3. Folge	<b>52</b>

**fußball  
training**

**Zeitschrift für Trainer,  
Sportlehrer und Schiedsrichter**

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

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

**Redaktionskollegium:**

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

**Zeichnungen:**

Michael Jäger

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

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

**Anzeigen:**

Peter Möllers, Konrad Honig

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

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Titelfoto: Bongarts**

Vertauschte Rollen in der Bundesliga: Der derzeitige Torschützenkönig Thomas Allofs kann dem gekonnten Torschuß seines Gegenspielers nur staunend nachsehen.



Foto: Bongarts

Norbert Vieth

## Training am Ende der Saison

Trainingspraktische Forderungen für einen bisher vernachlässigten Saisonabschnitt:  
Nicht im Training zurückschalten, sondern bereits an die neue Saison denken!

### Vorbemerkungen

In allen Spielklassen neigt sich die Saison dem Ende zu. Wenn im folgenden gerade an diesen Saisonabschnitt Forderungen wie etwa eine „perspektivische Trainingsplanung“ gestellt werden, können viele Trainer sicherlich nur „müde lächeln“ – zahlreiche vom Abstieg bedrohte Mannschaften, aber auch um die Meisterschaft mitspielende Teams zittern sich von Wochenende zu Wochenende. Mit jedem Spieltag geht es um die „nackte Existenz“.

„Das nächste Spiel ist das schwerste“ (und entscheidende): In so einer Situation wird (und kann) selten über das nächste Spiel hinausgedacht werden. Kurzfristige Form- und Motivationssteuerung, optimale Einstellung auf den nächsten Gegner und das pädagogisch-psychologische Gespür für die momentane Verfassung der Mannschaft – das sind die allerersten Traineraufgaben in so einer problematischen Lage.

Den meisten Mannschaften bleiben aber solche Zitterpartien erspart. Schon lange vor Saisonende bewegen sie sich „jenseits von Gut und Böse“ – der Meisterschaftszug ohne sie abzufahren, aber frühzeitig dem Abstiegsstrudel entweichen,

seh(n)en sie mehr oder weniger engagiert dem Saisonende entgegen.

Dementsprechend „locker“ verläuft auch das Training. Oft bieten Trainer in der letzten Phase der Meisterschaft ein qualitativ niedrigeres Training an und reduzieren den Leistungsanspruch deutlich.

**■** Vor so einer qualitativen und quantitativen Reduzierung des Trainings schon lange vor Saisonende soll hier ausdrücklich gewarnt werden.

Gerade im Hinblick auf die verkürzte Sommerpause (die trainingspraktischen Konsequenzen aufgrund dieser veränderten Spielzeiterminierung werden in einer Schwerpunktausgabe zum Thema „Saisonvorbereitung“ noch differenzierter in „Fußballtraining“ diskutiert – Anm. der Redaktion) ist auch für diesen Saisonabschnitt eine besonders gezielte Trainingsplanung zu fordern.

Selbstverständlich ist auch bei solchen, schon frühzeitig gesicherten Mannschaften mit einer Vielfalt an Konstellationen zu rechnen, die alle „trainingspraktischen Patentrezepte“ unmöglich machen: Ist der „Vertragspoker“ mit Trainer und

Spielern schon rechtzeitig abgeschlossen? Oder zeichnet sich ein totaler Umbruch innerhalb der Mannschaft ab? Bleiben uns die spielbestimmenden Schlüsselfiguren erhalten? Auf welchen Positionen können wir die Mannschaft mit Jugendspielern ergänzen?

Immer vorausgesetzt, daß sowohl von der Trainerposition als auch vom Spielerkader her die „mannschaftliche Kontinuität“ gesichert ist, sind bei einer frühzeitig geklärten Tabellensituation für diesen Saisonabschnitt zwei grundlegende Forderungen zu stellen und miteinander zu verbinden:

- 1 Sowohl im konditionellen als auch technisch-taktischen Bereich ist der gute Leistungsstand bis zum Saisonende zu stabilisieren.
- 2 Zudem sind „perspektivische Trainingsinhalte“, die bereits auf die nächste Saison abzielen, verstärkt in den Trainingsprozeß zu integrieren.

Dabei hat die Trainingsplanung und -gestaltung unter der Prämisse dieser beiden zentralen Trainingsschwerpunkte die momentane physisch-psychische Verfassung der einzelnen Spieler nach einer langen und kräfteaubenden Saison zu beachten. Damit gewinnen Aspekte wie „optimale Belastungssteuerung“ und „motivierende Trainingsgestaltung“ an Bedeutung.

In Anschluß an diese grundlegenden Forderungen sollen nun einige differenzierte Trainingsgrundsätze für diesen Saisonabschnitt aufgestellt werden.

### Trainingsgrundsätze für diesen Saisonabschnitt

#### Differenzierung der Trainingsinhalte

Ohne den Streß des nächsten, „lebensnotwendigen“ Spiels ist das Training grundsätzlich viel stärker zu differenzieren. Es können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Defizite abgestellt und Stärken aufgebaut werden:

- Das Training im ganzen Mannschftsverband, Gruppenarbeit und Einzelschulung müssen in ein richtiges Verhältnis zueinander gesetzt werden.
- Bei der Festlegung dieser individuell abgestimmten Trainingspläne sollten die Spieler mehr als sonst mitbeteiligt werden. Dadurch wird eine größere Motivation erreicht.

#### Optimale Formsteuerung

Spielerfolge und optimale Trainingseffekte sind aber nur dann zu erzielen, wenn die psychisch-physische Leistungsgrundlagen auch zum Ende der Saison hin stabilisiert werden. Acht Stunden Arbeit, lange Anreisewege zu Training und Spiel, ein enormer Zeitaufwand (neben mehrmaligem Training Massage, Sauna und Spielersitzungen) – im Amateurbereich sind die Spieler über die ganze Saison hinweg Doppel- und Mehrfachbelastungen ausgesetzt, die „an die Substanz gehen“. Deshalb ist gerade am Saisonende für jeden Trainer die Form-erhaltung bei möglichst allen Spielern eine problematische Angelegenheit:

- Dieser Saisonabschnitt kann auch als „**Kristallisationspunkt der Trainingsprinzipien**“ charakterisiert werden. Gerade dem Grundsatz von der **optimalen Relation von Belastung und Erholung** kommt wie in keiner anderen Saisonphase eine entscheidende Funktion zu.

- Ein wesentlicher Faktor der Formerhaltung ist die **psychische Stabilisierung**. Als grundsätzliches Ziel kann damit gerade für diese Zeit die Schaffung eines positiven emotionalen Klimas innerhalb der Mannschaft festgehalten werden. Dies kann neben erforderlichen, außersportlichen Initiativen (Mannschaftsfeten, Ausflüge etc.) nur mit angemessenen Trainingsinhalten erreicht werden; die von den physischen und vor allem psychischen Strapazen dieser Periode ablenken helfen.

- Die Grundlage für alle individuell abgestimmten Belastungsdosierungen, die Formkrisen möglichst optimal auffangen helfen, bilden neben einer besonderen Sensibilität des Trainers für situative Gegebenheiten (Belastung des letzten Spiels, Temperaturverhältnisse, Verletzungen) **kontinuierliche Belastungsmessungen**.

In unteren Leistungsbereichen ist die Herzfrequenzmessung ein einfaches Instrument zur Trainingssteuerung. Diese physiologischen Belastungsmessungen können durch pädagogisch-psychologisch fundierte Fragebogenaktionen wirkungsvoll ergänzt werden.

- Zu einer optimalen Belastungsdosierung gehört gerade in diesem Saisonabschnitt ein trainingsmethodisch optimal durchstrukturierter Aufbau der einzelnen Trainingseinheiten. Gerade die **Aufwärmphase ist nicht zu vernachlässigen** (nur zu oft wird zu dieser Zeit schon auf „Schema F“ zurückgegriffen, da das Übungsrepertoire schon längst ausgereizt ist).

„Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ – genauso wichtig ist gerade in dieser Saisonphase ein **gezieltes „Abwärmen“** nach Training und Spiel.

Statt den kürzesten Weg zur Dusche zu suchen, ist für die Spieler ein systematisches „Abwärmen“ durch lockeres Auslaufen (10 bis 15 Minuten bei Puls 110 bis 120) sowie gymnastische Übungen angesagt.

Auf die ausgezeichneten körperlichen und psychischen Regenerationswirkungen kann nicht verzichtet werden. Neben einer deutlich verkürzten Erholungszeit wird auch eine neue sportliche Motivation aufgebaut.

- Selbstverständlich hat zudem eine optimale und sofort nach Training und Spiel beginnende **medizinische und physiotherapeutische Betreuung** (Sauna, Massage etc.) den Regenerationsprozeß zu begleiten und zu beschleunigen.

#### Integration von Jugendspielern

Ein bisher auf keiner Leistungsstufe zufriedenstellend gelöstes Problem ist die Integration von Jugendspielern in Seniorenteams. Neben der Altersstufe der Pubertät tritt das „Drop-out-Phänomen“ in der Übertrittsphase vom Jugend- zum Seniorenbereich besonders drastisch auf.

Über Fakten und Ursachen kann hier nicht näher diskutiert werden – nur eines bleibt festzustellen: ein Talentförderungssystem, das viel Zeit und Kosten in die Ausbildung von zukünftigen Seniorenspielern investiert, dann aber nicht die entsprechenden Strategien für diese gravierenden „Aussteigernden“ aufweist, führt sich teilweise selbst ad absurdum.

Ohne an dieser Stelle so ein Lösungskonzept mit detaillierten und konkreten Vorschlägen und Inhalten füllen zu können, ist für die Phase zum Saisonende grundsätzlich zu fordern: Die älteren A-Jugendlichen sollten bei einer „stabilen“ Seniorenmannschaft schon frühzeitig, wenigstens zeitweise, beim Erwachsenentraining mitmachen. So kann diese Phase als „Zeit des Kennenlernens“ genutzt werden, in der die jungen Spieler in lockerer Atmosphäre beim Training in den Seniorenbereich „hineinschnuppern“.

**Vorbereitung auf den nächsten Gegner**

Neben diesen mehr perspektivisch orientierten Trainingszielen und -schwerpunkten können im taktischen Bereich gerade im Abschlußtraining parallel noch einige wenige und gezielte Trainingsvorbereitungen auf den Gegner des kommenden Meisterschaftsspiels laufen, bei denen besonders gravierende taktische Erkenntnisse aus dem Hinspiel verwertet werden.

**Trainingsschwerpunkte und -inhalte während dieser Saisonphase**

Was sind nun die konkreten Trainingsinhalte, um die einzelnen Trainingsschwerpunkte dieser Saisonphase zu realisieren?

● **Konditioneller Bereich**

- Regeneration durch aerobe Ausdauerläufe
- Kleine, spielerisch verpackte Konditions- und teilweise auch Fremdspele
- Intensive und abwechslungsreiche Gymnastik
- Ausgleich bestimmter Leistungsdefizite durch differenzierte Konditionsprogramme (z. B. Stationstraining)

● **Technischer Bereich**

- Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten aller Spieler

- Ausgleich bestimmter technischer Defizite (systematisches, auf Schwachstellen abzielendes Einzeltraining)
- Positionsspezifisches Techniktraining (individuelle Technikprogramme erstellen und in Einzelarbeit oder im Stationstraining realisieren – gleichzeitig gezielte individuelle Korrekturabsprache)

● **Taktischer Bereich**

- Parallel mit der Technikschiulung Verbesserung der individuellen Taktik
- Training gruppentaktischer Varianten im Stationsbetrieb („Mannschaftsblöcke“)
- Taktische Vorbereitung auf kommenden Gegner

● **Motivationaler Bereich**

- Interessante und intensive Aufwärmprogramme (gedankliche und motivationale Einstellung)
- Viele „spaßorientierte“, aber dennoch belastungsintensive Elemente (Lauf- und Tummelspele, Torschußwettbewerbe, andere Ballsportspiele – grundsätzlich sollte fast ausschließlich **mit Ball** trainiert werden)
- Systematisches „Abwärmen“ (Auslaufen und Gymnastik)

Über die Mischung dieser einzelnen Trainingselemente hat jeder Trainer selbst zu bestimmen – er hat eine gut auf die spezifische Situation seiner Mannschaft abgestimmte Mixtur anzurichten.

**Sport kann schmerzen.**



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



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

**VAXICUM®**  
Vaxicum hält in Schwung.

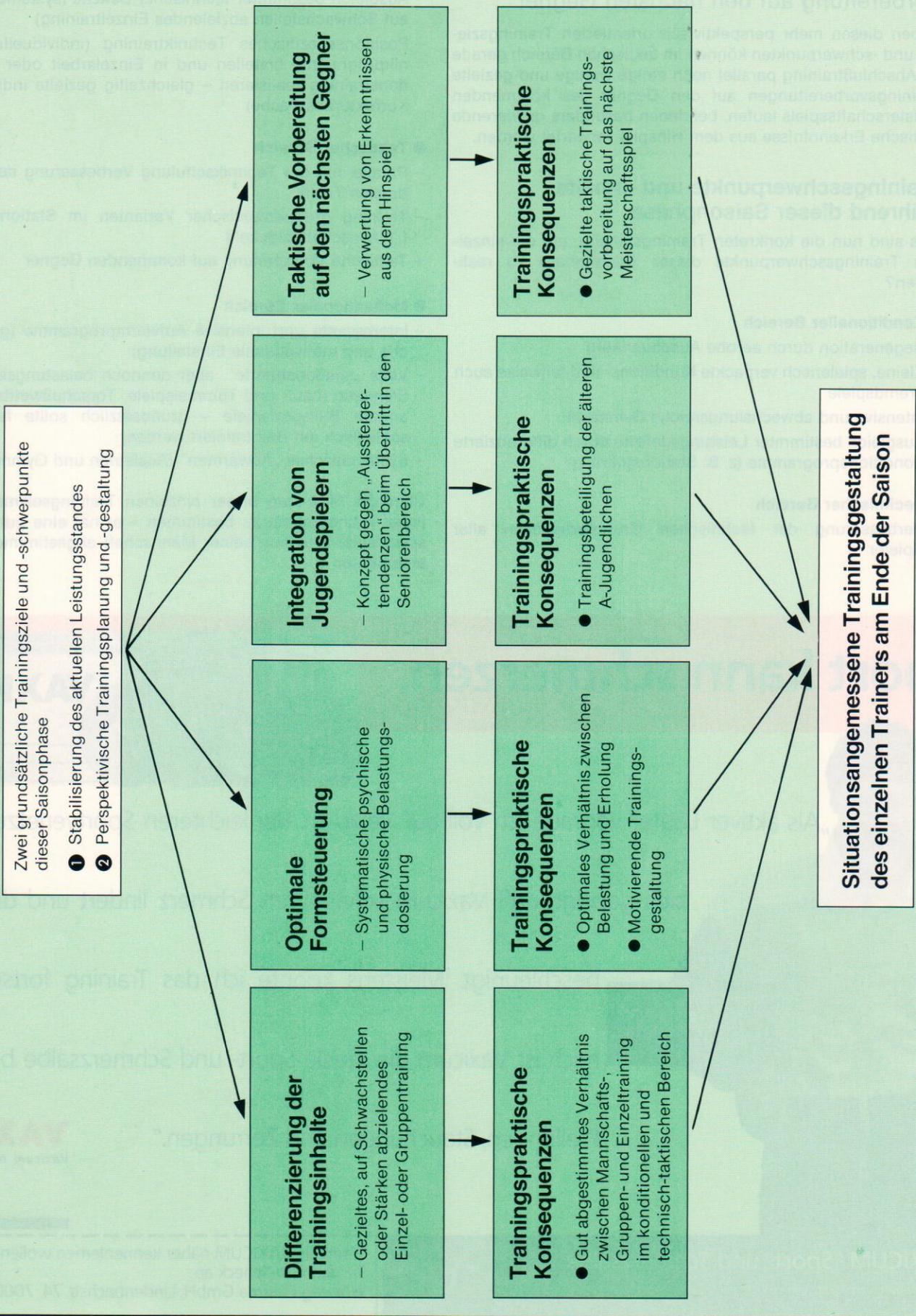
**VAXICUM · Sport- und Schmerzsalbe**  
Zusammensetzung: 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum (19% Camphora) 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyaethoxydodecan) 2 g, in hautfreundlicher Salbengrundlage. Anwendungsgebiete: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

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

Ich bin an VAXICUM-Informationsmaterial interessiert.

INFO-SHECK

# Training am Ende der Saison



Trainingseinheit 1

- „Spaßorientiertes“ Training
- Verbesserung des Spiels 1 gegen 1
- Verbesserung des Torabschlusses
- Schnelligkeitstraining (Stabilisierung der „Spritzigkeit“)

**Aufwärmen** (30 Minuten)

**Technische Partnerübungen**

Je 2 Spieler mit einem Ball. Die Spielerpaare stellen sich jeweils an einem Markierungshütchen auf, die in Rechteckform in der Mitte des Spielfeldes aufgestellt sind (**Abb. 1**).

**Übung 1:**

Die Paare spielen sich im Bereich des Hütchens in der lockeren Bewegung den Ball zu.

**Übung 2:**

Spieler A jongliert den Ball am Ort. B umläuft die durch die Hütchen markierte Rundstrecke. Nach jeweils einer Runde Aufgabenwechsel.

**Variation:**

Die Jonglier- und Laufübungen werden jeweils variiert.

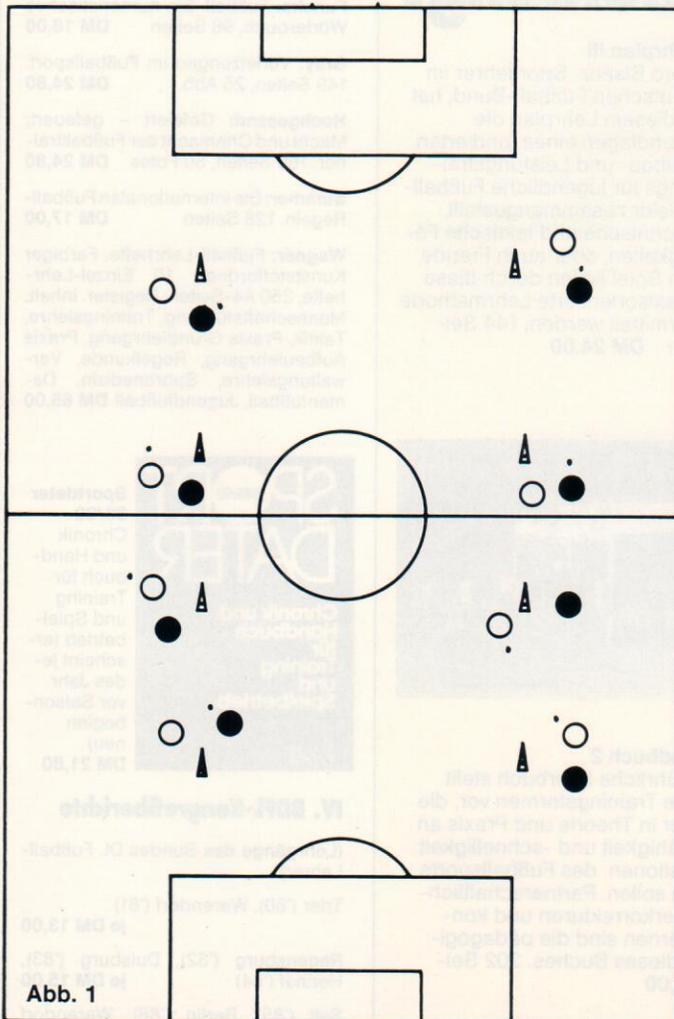


Abb. 1

**Übung 3:**

Partnerymnastik mit Ball am Ort.

**Übung 4 (Abb. 2):**

Die eine Hälfte der Spieler agiert nun mit Ball als Anspielstation und wird von der anderen Hälfte im Rundkurs nacheinander angelaufen. Die Anspieler passen den jeweils ankommenden Spielern den Ball zu und erhalten diesen sofort zurückgespielt.

**Variationen:**

- Der Ball wird halbhoch an- und zurückgespielt.
- Der hoch zugeworfene Ball wird per Kopf zurückgespielt.
- Der Spieler auf dem Rundkurs nimmt das Zuspiel jeweils bis zur nächsten Anspielstation mit und paßt erst dort zurück.

Nach jeweils 2 Runden wechseln die beiden Gruppen die Aufgaben.

**Übung 5:**

Partnerymnastik mit Ball am Ort.

**Übung 6:**

1 gegen 1 auf das Hütchen. Die Partner spielen 2 Minuten gegeneinander und versuchen dabei, das Markierungszeichen abzutreffen.

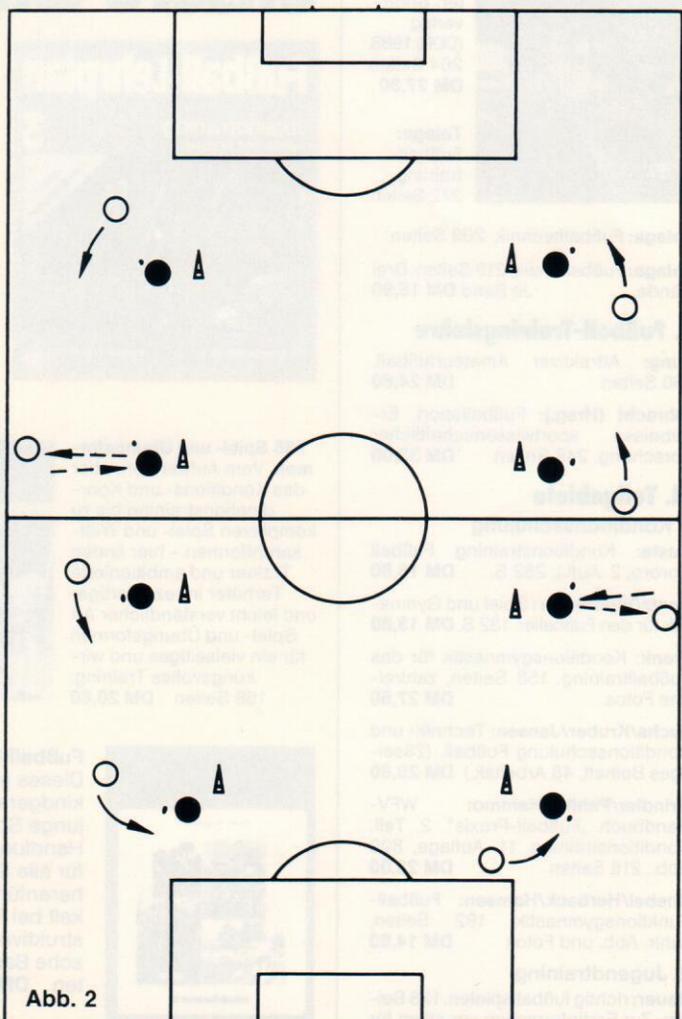


Abb. 2

# 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 22,00**

**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 28,00**

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

**Rogalski/Degel:** Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 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 anfragen) - 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:** Gefeuert - gefeuert: Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer. 160 Seiten, 50 Fotos **DM 24,80**

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

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



**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:



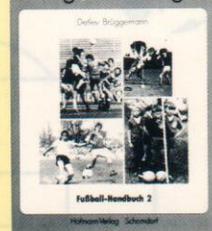
### Lehrplan III

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**

**Hauptteil** (50 Minuten)

**Torschuß-Wettspiele und Spielformen im Wechsel**

Jeweils 2 Paare des Aufwärmteils bilden nun eine 4er-Gruppe. Davon bestreiten zwei 4er-Teams ein Torschuß-Spiel und zwei 4er-Mannschaften absolvieren innerhalb des für das Aufwärmprogramm aufgebauten Rechtecks eine Spielform.

Wenn das jeweilige Torschuß-Spiel abgeschlossen ist, wechseln die Gruppen die Aufgaben.

**Torschuß-Spiel I (Abb. 3a):**

Die beiden 4er-Gruppen stellen sich gegenüber auf den Seitenlinien des Strafraums auf. Auf der Mitte der Strafraumlinie liegt ein Ball.

Auf Kommando startet jeweils der erste Spieler jeder Gruppe um das etwa 10 Meter stehende Hütchen herum zum Ball. Die Spieler der Gruppe A haben die Aufgabe, Tore zu erzielen; die Spieler von B sollen dies verhindern.

Danach Aufgabenwechsel.

Anschließend werden die Startpositionen verändert:

- Starts aus der Hocke
- Starts aus dem Kniestand
- Starts aus der Rückenlage
- Starts aus der Bauchlage

Welche Gruppe hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

**Spielform 1 (Abb. 3b):**

In der Mitte des Spielfeldes befindet sich ein etwa 7 Meter breites, offenes Tor mit Torwart.

In jeder der durch das Tor gebildeten Spielhälften agieren jeweils 2 Spieler der 4er-Gruppen zum 2 gegen 2. Dabei spielt die eine 2er-Mannschaft jeweils auf das Offentor mit Torwart, und das andere 2er-Team versucht, über die Längsseite des Spielfeldes (Konterlinie) zu dribbeln.

Es wird nur mit einem Ball gespielt, so daß jeweils die beiden Teams in einer Spielhälfte Pause haben. Es soll sich ein schnelles Spiel entwickeln, bei dem viel auf das Tor geschossen wird. Das Spiel wird immer von der Mannschaft fortgesetzt, die in Ballbesitz gekommen ist.

**Torschuß-Spiel II (Abb. 4a):**

3 gegen 1 auf ein Tor mit Torwart.

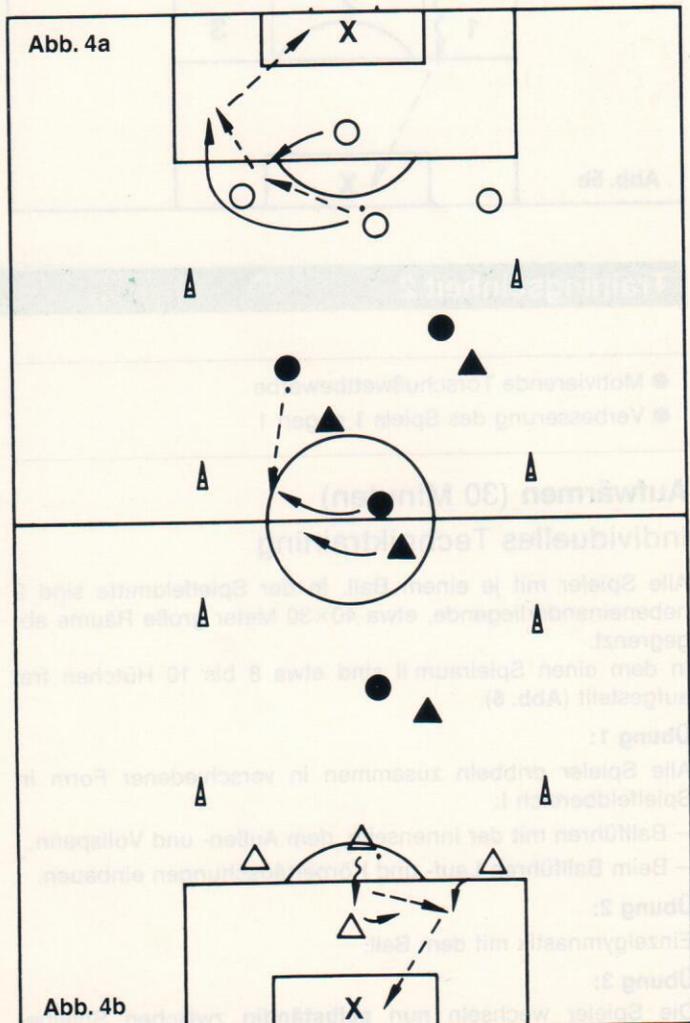
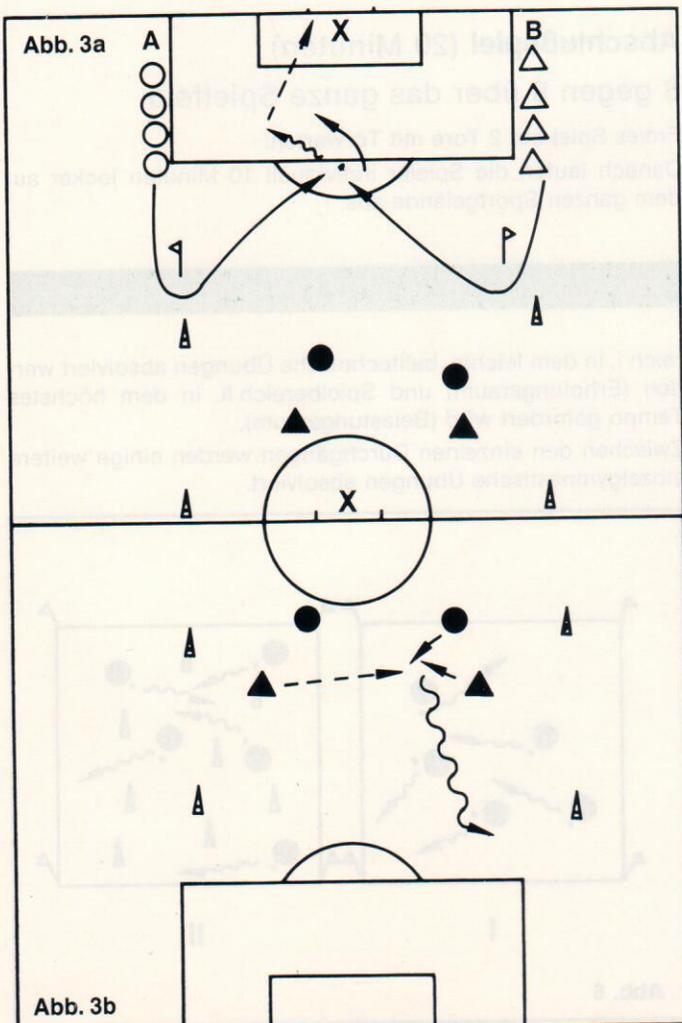
Die 4er-Gruppen spielen nun jeweils an einem Tor mit Torwart. Die Verteidigeraufgabe wechselt, wenn

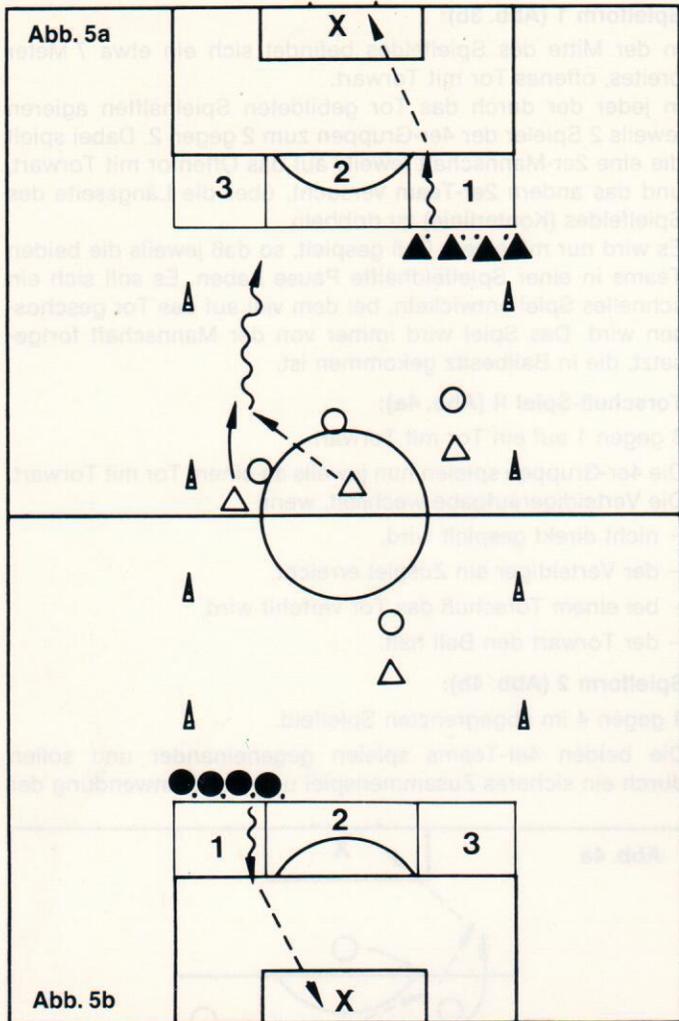
- nicht direkt gespielt wird,
- der Verteidiger ein Zuspiel erreicht,
- bei einem Torschuß das Tor verfehlt wird,
- der Torwart den Ball hält.

**Spielform 2 (Abb. 4b):**

4 gegen 4 im abgegrenzten Spielfeld.

Die beiden 4er-Teams spielen gegeneinander und sollen durch ein sicheres Zusammenspiel und unter Anwendung der





verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten (Doppelpaß/Übergeben) den Ball in der eigenen Mannschaft halten.

### Torschuß-Spiel III (Abb. 5a):

Die beiden 4er-Gruppen üben wieder an je einem Tor mit Torwart. Vor den Toren sind jeweils 3 Torschußbereiche markiert. Jeder Spieler beider Mannschaften muß rechts beginnend nacheinander von jedem Torschußraum aus erfolgreich abschließen – er darf beim folgenden Durchgang erst dann zum nächsten Torschußbereich wechseln, wenn er im vorherigen erfolgreich war. Gestartet wird jeweils von kurz hinter den Torschußzonen.

Von jedem Torschußbereich aus hat der Spieler in verschiedener Form abzuschließen:

Torschußzone 1: Torschüsse aus dem Dribbling heraus

Torschußzone 2: Volleyschüsse aus dem Jonglieren heraus

Torschußzone 3: **Flache** Torschüsse aus dem Dribbling heraus

Welche Mannschaft bringt zuerst alle Spieler durch die 3 Torschußbereiche?

### Spielform 3 (Abb. 5b):

4 gegen 4 Liniendribbling

Als Torlinie einer Mannschaft gilt jeweils die Längsseite des Spielfeldes. Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein Spieler über die gegnerische Torlinie dribbelt.

Nach einem erfolgreichen Liniendribbling bleibt die betreffende Mannschaft in Ballbesitz und greift die gegenüberliegende Grundlinie an (Spielrichtungswechsel).

### Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 über das ganze Spielfeld

Freies Spiel auf 2 Tore mit Torwarten.

Danach laufen die Spieler individuell 10 Minuten locker auf dem ganzen Sportgelände aus.

## Trainingseinheit 2

- Motivierende Torschußwettbewerbe
- Verbesserung des Spiels 1 gegen 1

### Aufwärmen (30 Minuten)

#### Individuelles Techniktraining

Alle Spieler mit je einem Ball. In der Spielfeldmitte sind 2 nebeneinanderliegende, etwa 40×30 Meter große Räume abgegrenzt.

In dem einen Spielraum II sind etwa 8 bis 10 Hütchen frei aufgestellt (Abb. 6).

#### Übung 1:

Alle Spieler dribbeln zusammen in verschiedener Form in Spielfeldbereich I:

- Ballführen mit der Innenseite, dem Außen- und Vollspann.
- Beim Ballführen Lauf- und Körpertäuschungen einbauen.

#### Übung 2:

Einzelgymnastik mit dem Ball.

#### Übung 3:

Die Spieler wechseln nun **selbständig** zwischen Spielbe-

reich I, in dem leichte, balltechnische Übungen absolviert werden (Erholungsraum) und Spielbereich II, in dem höchstes Tempo gefordert wird (Belastungsraum).

Zwischen den einzelnen Durchgängen werden einige weitere einzelgymnastische Übungen absolviert.

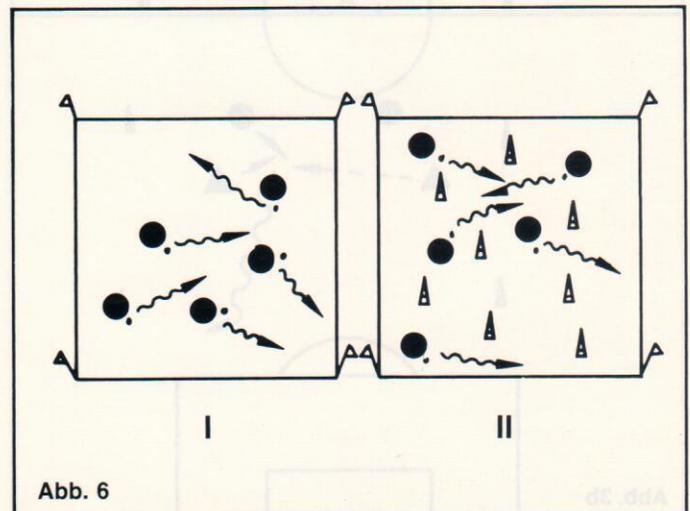
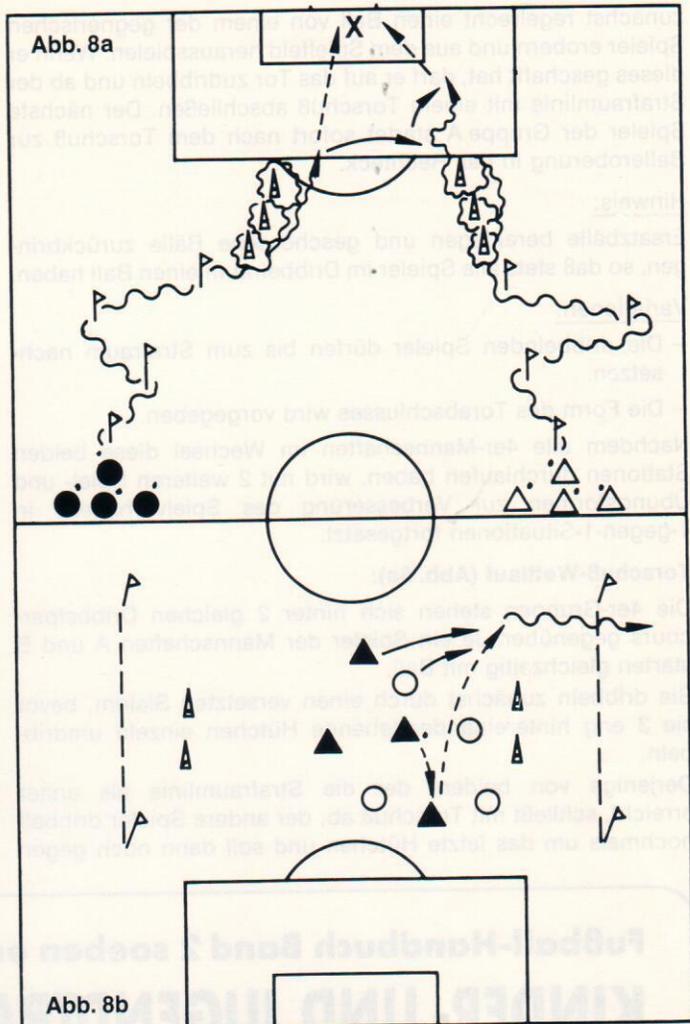
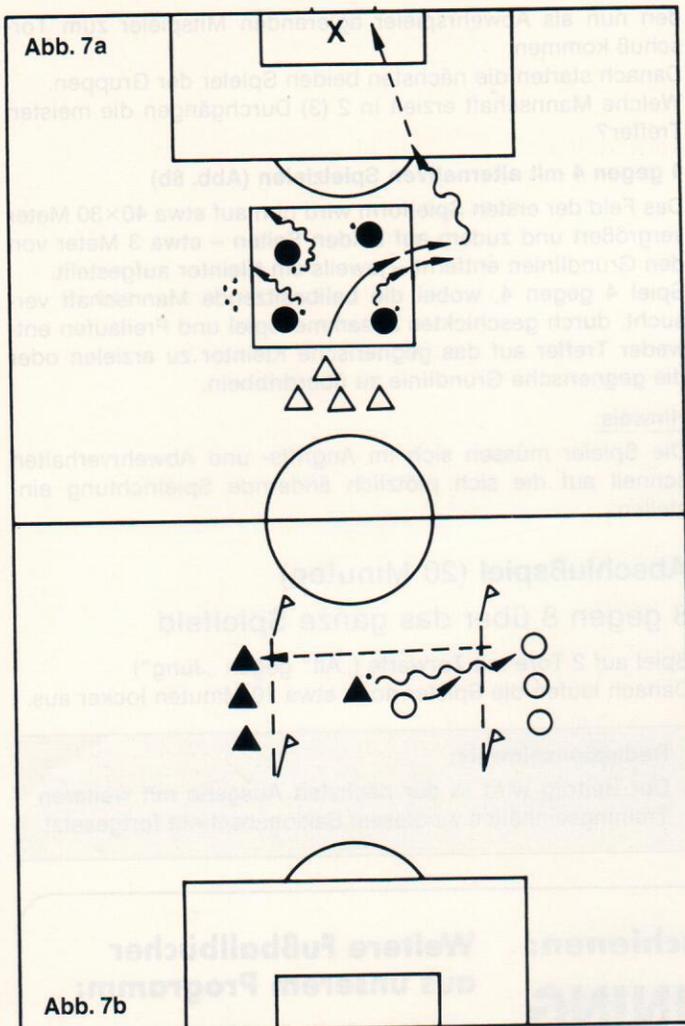


Abb. 6



**1. Durchgang:**

Spielraum I: Balljonglieren.

Spielraum II: Kurze Antritte mit dem Ball.

**2. Durchgang:**

Spielraum I: Ball selbständig hochspielen und am Boden kontrollieren.

Spielraum II: Dribbelfinten an den Hütchen (fiktive Gegner).

**3. Durchgang:**

Spielraum I: Balljonglieren in vorgeschriebener Reihenfolge.

Spielraum II: Dribbling auf ein Hütchen zu und im Tempo in entgegengesetzter Richtung einige Meter wegstarten.

**Übung 4:** Einzelgymnastik mit Ball.

**Hauptteil (50 Minuten)**

**Stationstraining zur Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens im Spiel 1 gegen 1**

Die Spieler werden in vier 4er-Gruppen aufgeteilt, die jeweils im Wechsel an 2 Stationen besonders motivierende Spiel- und Übungsformen zum 1 gegen 1 ausführen.

**1 gegen 1 auf Ziellinien (Abb. 7a)**

Zu Spielbeginn stehen sich jeweils zwei 4er-Teams hinter den

Grundlinien eines 15x10 Meter großen Spielfeldes gegenüber. Abwechselnd spielen jeweils 1 Spieler jeder Gruppe im Spielfeld 1 gegen 1.

Dabei soll die gegnerische Grundlinie überdribbelt und anschließend von dort ein Rückpaß auf einen Mitspieler hinter der eigenen Grundlinie gespielt werden.

Der angespielte Mitspieler spielt nun 1 gegen 1 gegen seinen Partner.

Nach Ende der Aktion bewegen sich die Spieler jeweils außerhalb des Spielfeldes hinter die eigene Grundlinie zurück.

**Ballerobbern und Torschüsse (Abb. 7b)**

Die Spieler der einen 4er-Gruppe B dribbeln mit je einem Ball in einem 15x15 Meter großen Spielfeld etwa 35 Meter vor einem Tor mit Torwart.

Der erste Spieler der anderen 4er-Mannschaft A muß nun

**Sport- und Ferienfreizeiten im Bayerischen Wald**

Übernachtung mit Frühstück, Halb- oder Vollpension im Schülerwohnheim.

Gruppen ab 20 bis 100 Personen.

Freizeiträume, Turnhalle und Fußballplatz vorhanden.

**Anfragen: Telefon 0 99 22 / 42 10 oder 41 15**

zunächst regelrecht einen Ball von einem der gegnerischen Spieler erobern und aus dem Spielfeld herauspielen. Wenn er dieses geschafft hat, darf er auf das Tor zudribbeln und ab der Strafraumlinie mit einem Torschuß abschließen. Der nächste Spieler der Gruppe A startet sofort nach dem Torschuß zur Balleroberung in das Rechteck.

### Hinweis:

Ersatzbälle bereitlegen und geschossene Bälle zurückbringen, so daß stets alle Spieler im Dribbelraum einen Ball haben.

### Variationen:

- Die dribbelnden Spieler dürfen bis zum Strafraum nachsetzen.
- Die Form des Torabschlusses wird vorgegeben.

Nachdem alle 4er-Mannschaften im Wechsel diese beiden Stationen durchlaufen haben, wird mit 2 weiteren Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Spielverhaltens in 1-gegen-1-Situationen fortgesetzt.

### Torschuß-Wettlauf (Abb. 8a):

Die 4er-Gruppen stehen sich hinter 2 gleichen Dribbelparcours gegenüber. Je ein Spieler der Mannschaften A und B starten gleichzeitig mit Ball.

Sie dribbeln zunächst durch einen versetzten Slalom, bevor sie 3 eng hintereinanderstehende Hütchen einzeln umdribbeln.

Derjenige von beiden, der die Strafraumlinie als erster erreicht, schließt mit Torschuß ab; der andere Spieler dribbelt nochmals um das letzte Hütchen und soll dann noch gegen

den nun als Abwehrspieler agierenden Mitspieler zum Torschuß kommen.

Danach starten die nächsten beiden Spieler der Gruppen. Welche Mannschaft erzielt in 2 (3) Durchgängen die meisten Treffer?

### 4 gegen 4 mit alternativen Spielzielen (Abb. 8b)

Das Feld der ersten Spielform wird nun auf etwa 40×30 Meter vergrößert und zudem auf beiden Seiten – etwa 3 Meter von den Grundlinien entfernt – jeweils ein Kleintor aufgestellt. Spiel 4 gegen 4, wobei die ballbesitzende Mannschaft versucht, durch geschicktes Zusammenspiel und Freilaufen entweder Treffer auf das gegnerische Kleintor zu erzielen oder die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln.

### Hinweis:

Die Spieler müssen sich im Angriffs- und Abwehrverhalten schnell auf die sich plötzlich ändernde Spielrichtung einstellen.

## Abschlußspiel (20 Minuten)

### 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld

Spiel auf 2 Tore mit Torwarte („Alt“ gegen „Jung“)

Danach laufen die Spieler noch etwa 10 Minuten locker aus.

### Redaktionshinweis:

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe mit weiteren Trainingseinheiten zu diesem Saisonabschnitt fortgesetzt.

## Fußball-Handbuch Band 2 soeben erschienen: KINDER- UND JUGENDTRAINING

von Detlev Brüggemann



**Das ausführliche Lehrbuch zum Grundlagen- und Aufbau-Training für Trainer, Übungsleiter und Betreuer im Verein und in der Schule**  
292 Seiten **DM 44.—**

Willi Scheuerl, der Vorsitzende des DFB-Jugendausschusses, schreibt im Geleitwort zu diesem Buch „Mit vielseitigen, abwechslungsreichen und motivierenden Spielaufgaben stellt dieses Buch eine breite Palette kindgerechter Trainingsformen vor, die Jungen und auch Mädchen wieder aus der Stube hin zum Ballspielen führen, sie für das Fußballspielen begeistern und zum weiteren Trainieren des Gelernten zu motivieren vermögen. Erstmals und anschaulich wird hier neben typischen Korrekturhinweisen und deren taktischer Begründung anhand zahlreicher exemplarischer Korrekturen auch dargestellt, wie ein Jugendtrainer mit seinen Spielern Fehler und Verbesserungsmöglichkeiten partnerschaftlich besprechen und in konstruktives Lernen umsetzen kann. Dieser 2. Band der Fußball-Handbuch-Reihe kann als aktuelles Standardwerk nur jedem empfohlen werden, der sich mit der Betreuung und dem Training von Kindern und Jugendlichen beschäftigt.“

## Weitere Fußballbücher aus unserem Programm:

Fußball-Handbuch, Band 1

### Modernes Fußballtraining

von Brüggemann/Albrecht  
2., verbesserte Auflage 1988  
344 Seiten

**DM 48.—**

### Spiel und Gymnastik für den Fußballer

von Bantz/Weisweiler, 7. Auflage 1987  
132 Seiten

**DM 18.80**

### 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball

von Bernhard Brüggemann (Red.)  
246 Seiten, 2. Auflage 1985

**DM 26.80**

### 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter

von Bernhard Brüggemann (Red.)  
168 Seiten

**DM 20.80**

### Technik-, Taktik- und Konditionsschulung Fußball

Arbeitskarten für den Sportunterricht  
von Fuchs/Kruber/Jansen, 2. Auflage 1986  
48 zweiseitige Karten, 28seitiges Begleitheft

**DM 28.80**

**Hofmann-Verlag • Postfach 13 60 • D-7060 Schorndorf**



Foto: Horstmüller

„Der Blick über den Zaun“

## Jugendarbeit – am Beispiel „Niederlande“

von Detlev Brüggemann



Die interessantesten Aspekte des holländischen Jugendfußballs – an Stichworten sollen sie im folgenden aufgezeigt werden. Keine Bewertung, nicht die Frage nach richtig oder falsch, gut oder wenig effektiv spielt eine Rolle. Erfahrungen und Ansichten werden weitergegeben ... zur Diskussion gestellt.

1987 – Sportschule Duisburg-Wedau – DFB-A-Juniorenlager. 250 junge Fußballer, 17jährige Auswahlspieler aus allen 16 Landesverbänden der Bundesrepublik, lauschen zusammen mit ihren Verbandstrainern den Worten des **DFB-Teamchefs Franz Beckenbauer**. „Angriffsfußball“ wünscht er sich von den Jungen, mehr Mut zum Risiko: „Spielt mit drei oder vier Sturmspitzen wie Johan Cruyff bei Ajax Amsterdam!“ Ein ernst gemeinter Aufruf zum „Blick über den Zaun“ – aus berufenem Munde und noch vor der Europameisterschaft 1988!

Zwei Tage waren wir zu Besuch bei Ajax Amsterdam (1987) und dem derzeitigen niederländischen Renommierclub PSV Eindhoven (1988). Wir sprachen mit Hollands Fußballidol der 70er-Jahre, dem damaligen Ajax-Manager **Johan Cruyff** (heute Trainer beim CF Barcelona), mit **G. Hiddink**, dem Cheftrainer des Europapokalsiegers PSV Eindhoven, und mit den Chefjugendtrainern beider Clubs, dem bekannten Profi-Trainer **Spitz Kohn** (Ajax) und dem ehemaligen holländischen Nationalspieler und Vizeweltmeister von Argentinien 1987, **Hyp Stevens** (PSV).

Offenheit und Sachlichkeit beeindruckten. Keine Geheimnisse, jede Tür stand offen. Wir beobachteten die Profis und die Jugendspieler beim Training. Ob Arnold Muyren, van Breukelen, Frank Stapleton oder Gerald Vanenburg – bereitwillig gingen auch sie auf jede Frage ein.

## Jugendtraining



Bei den holländischen Spitzenclubs der 70er- und 80er-Jahre, Ajax Amsterdam und PSV Eindhoven, genießt die Ausbildung und Förderung des einzelnen Spielers absoluten Vorrang im Jugendtraining. Mannschaftliche Erfolge spielen eine nur untergeordnete Rolle.

Für jeden Jugendspieler werden beim PSV detaillierte Entwicklungsverlaufpläne für den spieltechnischen, den taktischen und athletischen Bereich ausgearbeitet. Anhand der Leistungsentwicklung werden diese Pläne fortlaufend ergänzt und dem aktuellen Niveau angepaßt.

„Jeder Junge bringt andere Voraussetzungen und ein unterschiedliches Leistungsvermögen mit. Daran müssen sich alle Trainingsaufgaben für den einzelnen Spieler orientieren“, erklärt Hyp Stevens seine Trainingspläne und Absprachen mit seinen drei weiteren hauptamtlichen Jugendtrainern.

Die Jungen kommen zum Mannschaftstraining, zum athletischen Training im Krafraum und zum Spezialtraining. Spezialtraining ist gezieltes individuelles Training gleich nach der Schule, noch vor dem Mittagessen daheim, zweimal in der Woche, je nach Unterrichtsschluß. Nach dem Mittagessen und den Schulaufgaben geht es zurück zum Mannschaftstraining.

Auch das Übungsprogramm im athletischen Bereich wird für jeden Jungen einzeln zusammengestellt. Kräftigung und Fitness sowie Vorbeugung gegen Verletzungen sind die Ziele. Fachkräfte und Mediziner kontrollieren und überwachen das Training.

Für die F- und E-Jugendlichen bilden sich Hyp Stevens und seine Mitarbeiter ihre Betreuer selbst aus.

„Junge Fußballer melden sich bei uns. Sie möchten die Kleinen betreuen, mit ihnen spielen dürfen. Wir leiten sie an. Diese selbst noch jungen, nur durchschnittlich begabten Fußballer wollen kein Geld. Das Spielen und Üben mit den ‚Pupillis‘, wie man in Holland die Jüngsten nennt, macht ihnen Spaß. Sie sind mit ganzem Herzen dabei. Das ist für uns besonders wichtig. Denn diese Begeisterung überträgt sich schnell auf die Kleinen!“

Im Training wird nicht nur bei den Jüngsten, sondern auch bei den B- und A-Junioren überwiegend in kleinen Gruppen gespielt, 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 über Linien, auf kleine und große Tore.

„Die Jungen müssen lernen, was das Spiel tatsächlich von ihnen fordert“, bestätigt Ajax-Cheftrainer Spitz Kohn, daß solche kleinen Spiele immer im Mittelpunkt des Mannschaftstrainings stehen. „Fußball wird immer noch gespielt!“

Bei beiden Clubs leiten nicht dieselben Trainer immer nur das Training einer bestimmten Altersgruppe. Unterschiedliche Schwerpunkte – verschiedene Trainer!

„Jeder Trainer hat seine besonderen Stärken, Methoden und Spezialgebiete, was die Ausbildung in Technik, Taktik und Kondition betrifft“, begründet Johan Cruyff, warum er bei Ajax die hauptamtlichen Jugendtrainer nach einem genauen Zeit- und Trainingsplan für die Schulung und Förderung aller Jugendmannschaften verantwortlich einsetzt. Diese Pläne, von Cruyff Woche für Woche persönlich ausgearbeitet, legen dann bis ins einzelne fest, wann welcher Trainer welche Gruppe zu trainieren hat: „Den Jungen sollen die Vorzüge aller unserer Trainer zugute kommen!“

Ist eine solche Aufgabenverteilung für den Trainer selbst nicht ein wenig unbefriedigend?

„Der Jugendtrainer ist für den einzelnen da, für den jungen Spieler, und nicht umgekehrt“, verteidigt Cruyff seine Konzeption für den Nachwuchsbereich. „Persönliche Profilierungsgedanken schaden nur der Nachwuchsarbeit, und die würden doch noch gefördert, wenn jeder Trainer sich nur um eine bestimmte Mannschaft zu kümmern hätte!“

## 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

## Meisterschaft



„Meisterschaft – was nützt sie dem Verein? – Schön für die Jungen, sicher, aber für den Club doch nicht mehr als nur Prestige!“

Für Hyp Stevens gibt es in diesem Punkte keine Diskussion. „Ein Trainer oder Betreuer, der das Ziel seiner Jugendarbeit im Mannschaftserfolg sieht, kann sofort gehen!“

Alle Jugendmannschaften des PSV Eindhoven spielen in der nächst höheren Altersklasse: Die 10- bis 12jährigen gegen 13- und 14jährige, die B-Junioren bei den A-Junioren und die Jungen im letzten A-Juniorenalter bereits zusammen mit den Erwachsenen.

Ziemlich geringe Meisterschaftschancen für die PSV-Jungen?

„Die Jungen sollen lernen, sich mit stärkeren Spielern und höherem Spieltempo auseinanderzusetzen, im Spiel schneller zu handeln!“

**Handlungsschnelligkeit** – Entschlußfreudigkeit, aufgrund einer schnellen taktischen Situationsbeurteilung die eigene gute Technik in eine schnelle Aktion umzusetzen – auf diesen Begriff stießen wir immer wieder, wenn es um wichtige Lernziele des Jugendtrainings ging.

Johan Cruyff ließ alle Jugendmannschaften von Ajax Amsterdam im gleichen System wie seine Profimannschaft spielen (Abb. 1):

Schon die 12jährigen traten mit drei Sturmspitzen und einer vierten Spitze an, die unmittelbar hinter dem Mittelstürmer aus dem Mittelfeld heraus agierte und mit diesem immer wieder die Position tauschte. Der Libero spielte dicht neben und teilweise sogar vor den beiden „Manndeckern“, während der Torwart den Raum hinter den Abwehrspielern gegen weite Steilpässe mit abzusichern hatte und so weiter vor dem Tor spielen mußte.

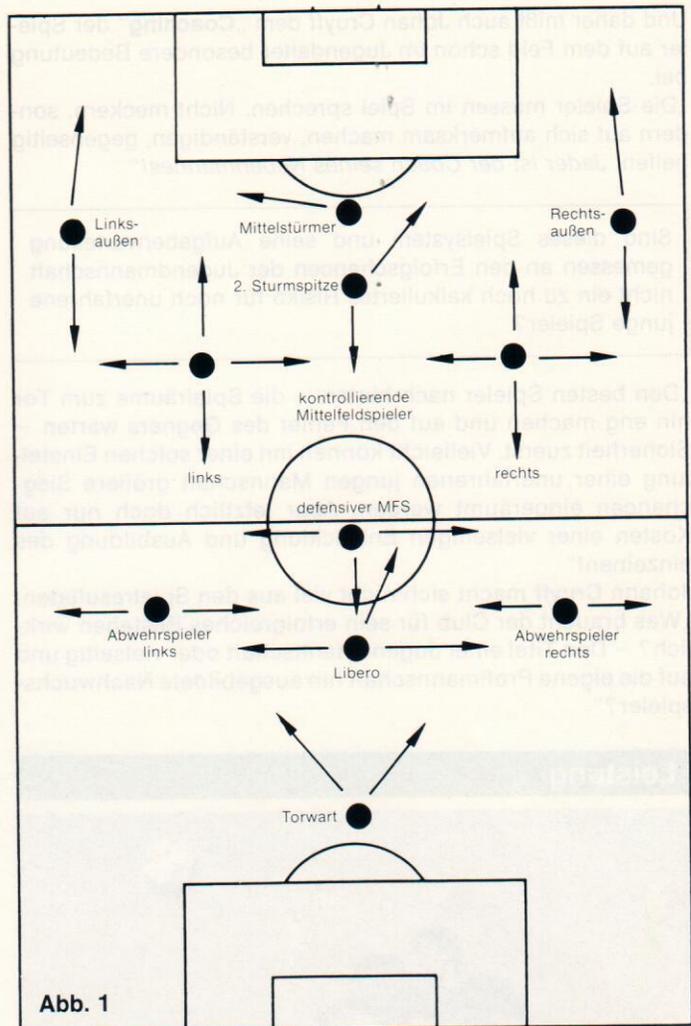


Abb. 1

„Verteidigung zum Ball“ (eine Art Forechecking) hieß die Abwehrdevise, eine Spielweise, die stark auf Zweikämpfen 1 gegen 1 aufbaut und daher ein besonders geschicktes Zweikampfverhalten verlangt.

„Abwarten ist nicht jugendgerecht“, begründet Cruyff seine Anweisung. „Junge Spieler sind noch ungeduldig, sie wollen den Ball, wollen mit dem Ball spielen. Also laßt sie spielen und um den Ball kämpfen!“

Die Spielpositionen versteht Cruyff nur als Aufgabenbereiche, als Nummern. Sie müssen im Spiel immer besetzt sein. Wer dort gerade spielt, ist gleich. Auch von den jungen Nachwuchsspielern erwartet Cruyff, sich frei, möglichst geordnet und in Abstimmung auf alle Positionen zu bewegen.

Vielseitigkeit braucht der moderne gute Fußballer.

„Wer sich gerade in der einen oder anderen Position bewegt, ist mir gleich. Die Spieler müssen auf dem Feld eigenständig handeln!“



## 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

Und daher mißt auch Johan Cruyff dem „Coaching“ der Spieler auf dem Feld schon im Jugendalter besondere Bedeutung bei.

„Die Spieler müssen im Spiel sprechen. Nicht meckern, sondern auf sich aufmerksam machen, verständigen, gegenseitig helfen. *Jeder ist der Coach seines Nebenmannes!*“

Sind dieses Spielsystem und seine Aufgabenverteilung gemessen an den Erfolgschancen der Jugendmannschaft nicht ein zu hoch kalkuliertes Risiko für noch unerfahrene junge Spieler?

„Den besten Spieler nach hinten – die Spielräume zum Tor hin eng machen und auf den Fehler des Gegners warten – Sicherheit zuerst. Vielleicht können mit einer solchen Einstellung einer unerfahrenen jungen Mannschaft größere Siegchancen eingeräumt werden. Aber letztlich doch nur auf Kosten einer vielseitigen Entwicklung und Ausbildung des einzelnen!“

Johann Cruyff macht sich nicht viel aus den Spielresultaten. „Was braucht der Club für sein erfolgreiches Bestehen wirklich? – Den Titel einer Jugendmannschaft oder vielseitig und auf die eigene Profimannschaft hin ausgebildete Nachwuchsspieler?“

## Leistung



„Fußballjungen sind Lehrlinge!“

Hyp Stevens weist jeden Gedanken einer einseitigen Bewertung von Spielresultaten im Jugendbereich strikt zurück.

„Wer wird von einem Lehrling schon nach wenigen Monaten das Meisterstück erwarten?“

Kein Leistungsdenken im holländischen Fußball?

„Die Leistung der jungen Talente ist ihr Fleiß, ihre Beharrlichkeit und ihre positive Einstellung zu Spiel und Training!“ Diese positive Einstellung wird allerdings von jedem Spieler, der beim PSV wie auch bei Ajax trainieren und spielen möchte, als selbstverständlich vorausgesetzt.

„Unser Angebot an die Jungen ist eine kostenlose, qualifizierte sportliche Ausbildung. Die Bereitschaft zum Training muß jeder mitbringen!“

Stevens beendet das Training mit einer Gruppe 15jähriger Spieler. Da überreden sie ihn hartnäckig, mit ihnen noch einige Kopfbällübungen zu probieren – schwierige Aufgaben, wie sich zeigt. Und die Jungen „hängen sich voll hinein“. Auch vormittags bei den Profis war Cheftrainer G. Hiddink längst in der Kabine verschwunden. Doch die Profispieler machten für sich weiter – Fußballtennis nach Volleyball-Regeln: den Ball bei nur einer erlaubten Bodenberührung mit dem dritten Ballkontakt per Kopf über ein brusthohes Netz spielen – spielen? Geschmettert wurde der Ball und dennoch nicht selten vom Gegner in akrobatischer Weise im Spiel gehalten, zur ersichtlichen Freude aller.

Warum noch nicht unter der Dusche? Gerald Vanenburg wollte die Frage nicht verstehen. „Das ist doch unser Beruf!“ „Zufriedene Jugendspieler und ein unzufriedener Trainer“, sagt Johan Cruyff, „dann stimmt die Einstellung der Jungen zum Training und auch zur eigenen Leistung nicht. *Ein junger Spieler darf nie zufrieden sein, muß immer mehr lernen, besser werden wollen!*“

Geld oder Prämien als Anreiz zu größerer Leistungsbereitschaft?

„Wer Geld will, der denkt nicht an seine sportliche Ausbildung. Was hat der Club von solch einem Spieler?“

Geldzuwendungen an Jugendspieler – auch beim PSV Eindhoven kein Thema. „Geld verdirbt die kritische Sicht der eigenen Leistung“, lehnt auch Hyp Stevens das Werben um gute Nachwuchsspieler mit Geldzuwendungen ab. „Geben sie einem Schüler Geld dafür, daß er zum Unterricht kommt, aufpaßt und seine Schulaufgaben macht? – Wer muß hier wem dankbar sein, der Lehrer dem Schüler?“

**Bitte lesen Sie weiter auf Seite 45**

## Redaktionshinweis

**Detlev Brüggemann** richtet auch in einer der nächsten Ausgaben seinen Blick über den Zaun, wenn er nach dieser grundsätzlichen Vorstellung der holländischen Jugendfußballer detailliert über das Fußballinternat des PSV Eindhoven berichtet.

## Rechtzeitig zur neuen Saison!!!

Vordrucke, die jeder Trainer, Übungsleiter aber auch jeder Verein braucht, um die Saison planmäßig überblicken zu können. Hiermit wird die Zettelwirtschaft entschieden reduziert.

**Spielaufstellungsvordrucke, Trainingslisten, Trainingskarteikarten um die einzelnen Trainingseinheiten niederzuschreiben, dadurch Übungssammlung der ganzen Saison usw.**

Einfach Coupon ausschneiden, auf Postkarte kleben und **Prospekt** anfordern von:

SPORTORGANISATION  
SPORTBEDARF

**Klaus Dold**

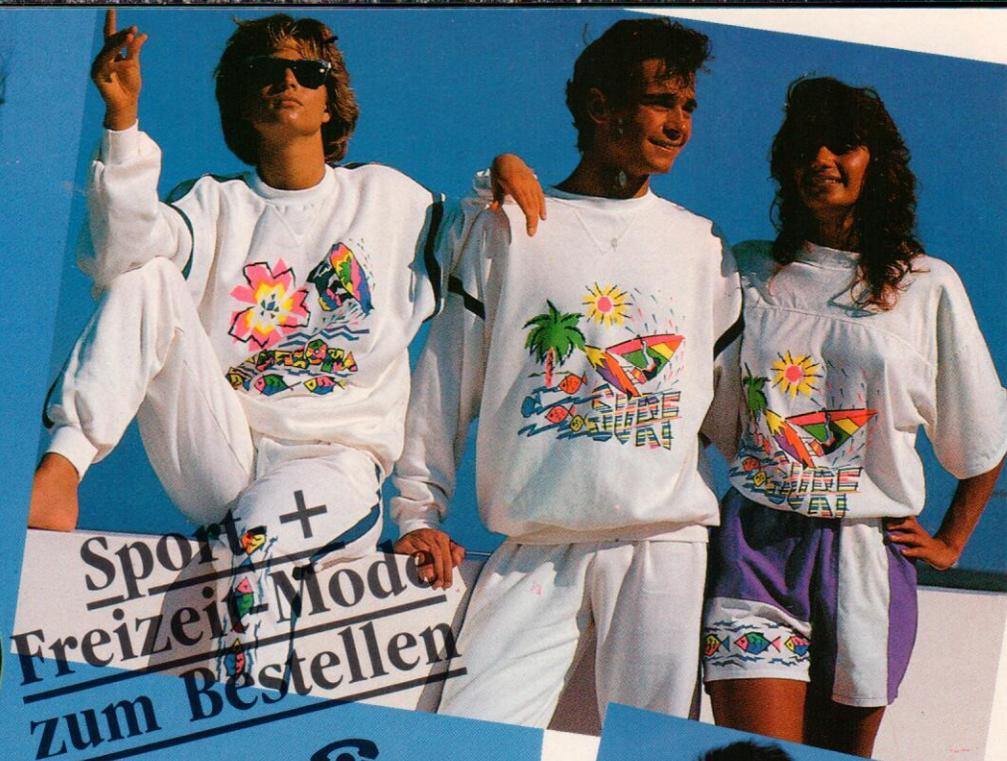
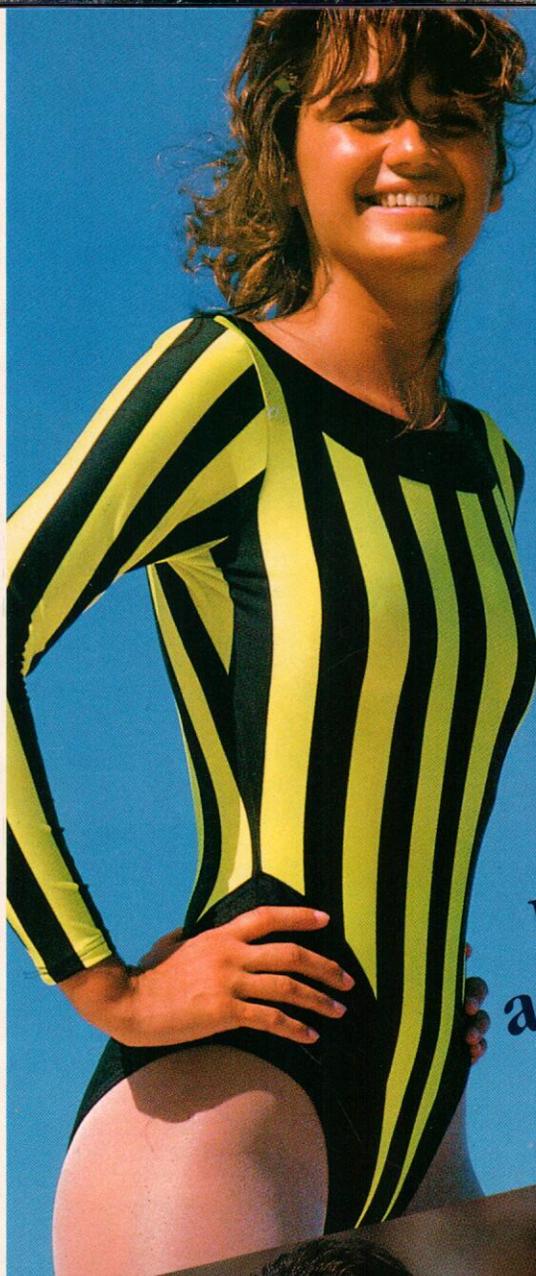
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach  
Telefon 078 32/1654

Schicken Sie mir Ihren unverbindlichen Prospekt zu.

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

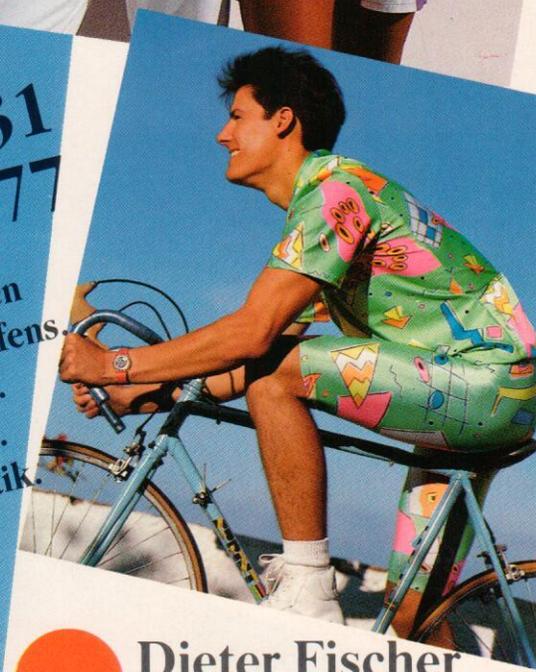


**Sports +  
Freizeit-Mode  
zum Bestellen**

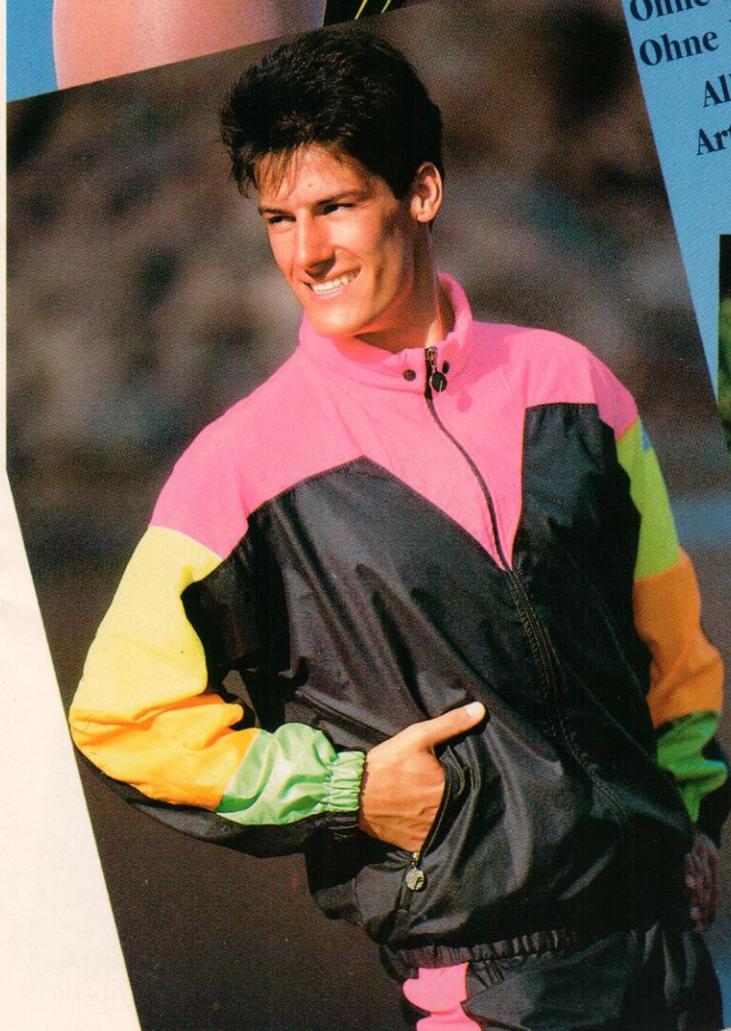
**Bitte  
Katalog  
anfordern!**

 **07431  
71077**

Immer mehr Kunden schätzen  
diese bequeme Art des Einkaufens.  
Ohne Parkplatzprobleme.  
Ohne Ladenschlußzeiten.  
Ohne Risiko, ohne Hektik.  
Alle abgebildeten  
Artikel erhalten Sie  
exclusiv nur  
bei uns!



 **Dieter Fischer**  
**SPORTSWEAR**  
Lerchenstr. 44, 7470 Albstadt 1



# Ein völlig neuer Dress beflügelt ganz entschieden Training und Wettkampf

Fischer Stirnband 525

Farben:  
rot 6  
weiß 10

aus 80% Baumwolle,  
20% Polyamid

Preis 6,-

T-Shirt aus 100% reiner  
Baumwolle, Single-Jersey, mit  
langem Arm und V-Ausschnitt.

## T-Shirt Nizza 575

Größen S, M, L, XL  
Preis 47,50

Farben: schwarz 1, weiß 10

T-Shirt aus 100% reiner  
Baumwolle, Single-Jersey, mit  
langem Arm und Rundhals.

## T-Shirt Nizza 576

Größen S, M, L, XL  
Preis 47,50

Farben: schwarz 1, weiß 10

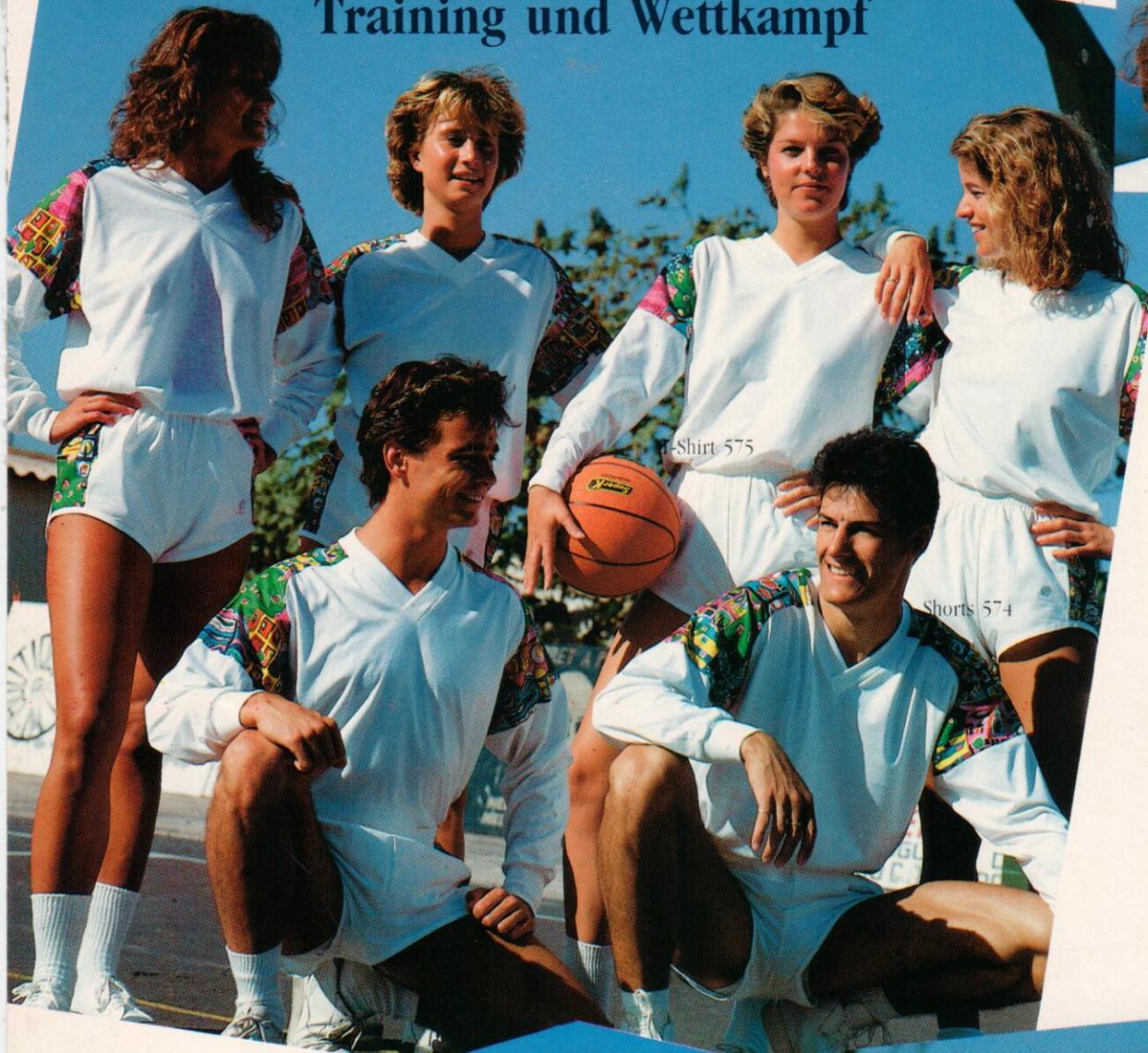
Shorts aus 100% reiner  
Baumwolle. Innenslip aus  
100% reiner Baumwolle.

## Shorts Nizza 574

Damen  
Größen 36/38,40/42,44/46  
Preis 42,50

Herren  
Größen 48/50,52/54  
Preis 42,50

Farben: schwarz 1, weiß 10



Dieter Fischer  
SPORTSWEAR

## Nizza

zum Kombinieren

Sweatshirt 473 und Jogginghose 474 aus  
100% reiner Baumwolle. Die vielfarbigem  
Einsätze sind aus Baumwoll-Webstoff, die  
einfarbigem Teile sind aus festem Baum-  
woll-Strickstoff. Kurzer Reißverschluss, alle  
Bündchen aus 92% Baumwolle und 8% Ela-  
stan (dauerelastisch). Die Hose hat zwei  
Reißverschluss-Seitentaschen

Nizza Damen	
Größen	36/38,40/42,44/46
Sweatshirt 473	85,-
Hose 474	89,50
Nizza Herren	
Größen	48/50,52/54
Sweatshirt 473	85,-
Hose 474	89,50

Farben: schwarz 1, lila 9, weiß 10

Sie können telefonisch bestellen: 074 31/71077  
oder schriftlich: Dieter Fischer, Lerchenstr. 44,  
7470 Albstadt 1

Gero Bisanz:

# fußballtraining-Übungssammlung

## 18. und letzte Folge: Dribbling IX

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

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

### Hinweise zur Systematik:

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

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

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

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

### Beingschicklichkeit

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

### Tempodribbling

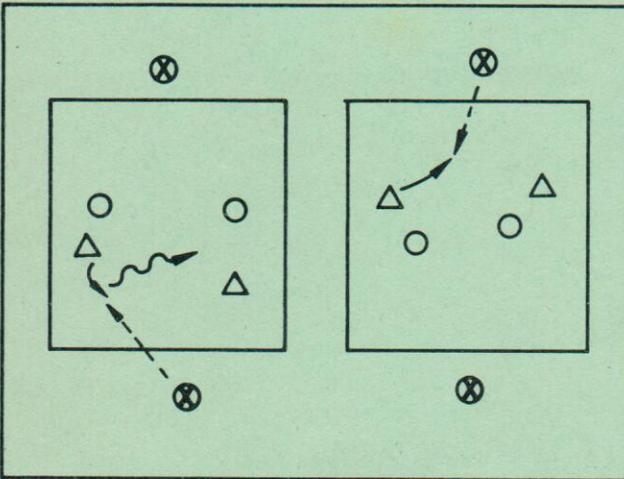
Es soll erreicht werden, daß Spieler den Ball in höchstem Tempo eng am Fuß führen können. Außerdem sollen Anschlußaktionen (Paß, Flanke, Torschuß) das Dribbling zu einem zielgerichteten Abschluß bringen.

### Finten

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

### Dribbling

49



#### Ablauf:

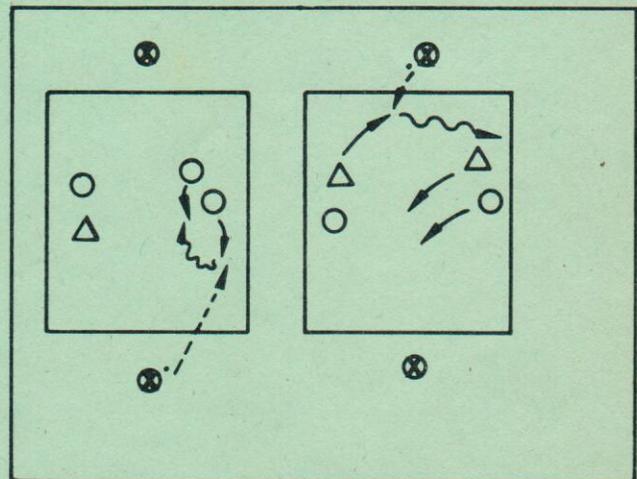
1 plus zweimal 1 gegen 1 plus 1.

Je 1 neutraler Anspieler auf beiden Seiten eines begrenzten Spielfeldes spielt mit 2 Angriffsspielern zusammen. Diese dürfen nicht untereinander zusammenspielen, sondern sollen sich gegen einen oder beide Gegenspieler durchsetzen und den Ball dem jeweils auf der anderen Seite stehenden Anspieler zupassen.

Beide Angriffsspieler können von den Zuspielern angespielt werden – auch Rückpässe zu den Anspielern sind möglich.

### Dribbling

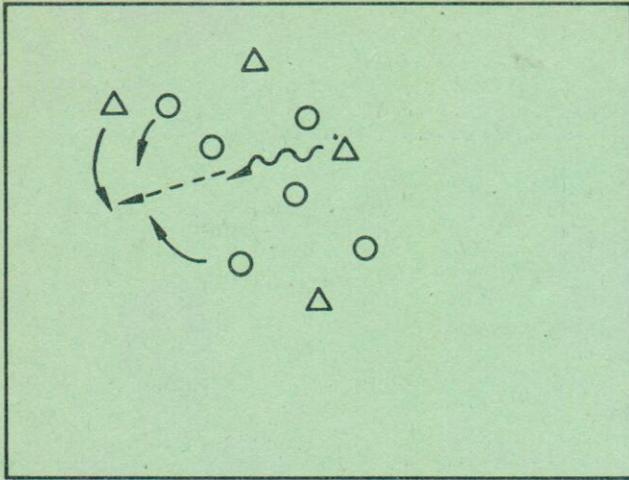
50



#### Ablauf:

1 plus 2 gegen 2 plus 1.

Je 1 neutraler Anspieler auf beiden Seiten eines begrenzten Spielfeldes spielt mit der ballbesitzenden Gruppe zusammen. Die Angriffsspieler im begrenzten Feld sollen sich durch Dribbling und Zusammenspiel gegen die beiden Abwehrspieler durchsetzen.

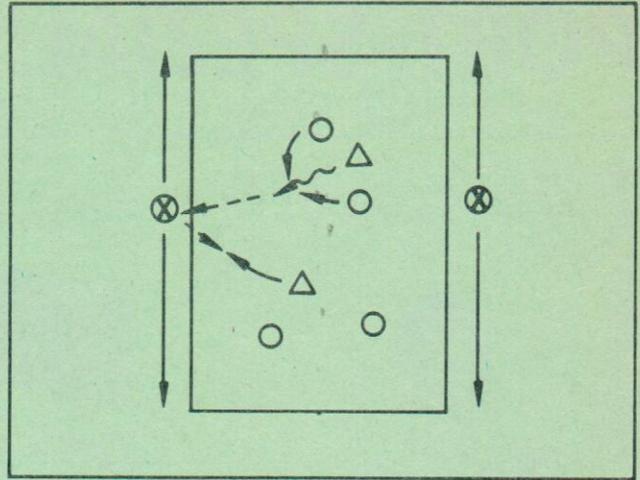


**Ablauf:**

4 gegen 6 in einem etwa 25 x 35 Meter großen Spielfeld. 4 Angriffsspieler sollen sich durch Dribbling (und Zusammenspiel) gegen eine Überzahl an Abwehrspielern durchsetzen und sich am Ball behaupten. Nach Ballverlust sollen sie den Ball zurückerobern. Die Abwehrspieler spielen mit nur 2 Ballkontakten.

**Variationen:**

- Bei einem entsprechenden Leistungsvermögen spielt die Überzahlmannschaft nur direkt.
- 4 gegen 6 auf ein Tor mit Torwart.



**Ablauf:**

2 gegen 4 mit 2 Anspielstationen an den Längsseiten eines begrenzten Spielfeldes.

2 Angriffsspieler sollen sich im Dribbling und im Zusammenspiel gegen 4 Abwehrspieler durchsetzen und in einer bestimmten Zeit möglichst oft die Anspielstationen anspielen.

Kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, so passen sie den Ball zu einem Anspieler. Damit beginnt eine neue Aktion der Angriffsspieler.

Nach einiger Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel.

**Variation:**

- Anspielstationen an den Querseiten des Spielfeldes.

# Fußball-Kartotheken: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp  
**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

Erich Rutenmüller/Roland Koch  
**Fußball-Kartothek 2**  
Torwarttraining



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.

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 Tips zum Torwarttraining.

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

**philippa**  
Bestellkarte  
umseitig!



# Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

## Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Außerdem:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Brockmann:** Schwimmschule. 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. 268 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: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung 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!

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

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



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

**phippa**  
Bestellkarte  
umseitig!

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**phippa verlag**

Albrecht-Thaer-Str. 22  
D-4400 Münster

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**phippa verlag**

Geschenk-Service  
Albrecht-Thaer-Str. 22  
D-4400 Münster

**Besteller:** 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: \_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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



**Besteller:** 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 neuen Langarm-Sporttrikots

aus 100% reiner Baumwolle.

Was doppelt  
so lange hält,  
kostet  
praktisch  
die Hälfte

Dortmund 551

Temperatur-  
ausgleichend  
und schweiß-  
absorbierend  
Ein  
Strapazier-  
stoff . . .

Shorts  
553

Bestellen  
geht telefonisch  
am schnellsten.  
Wählen Sie  
07431  
71077  
Tag und Nacht

Shorts  
553

**V**ierfarbiges Sport-T-Shirt mit langem Arm für Damen und Herren. Optimale Gebrauchs- und Pflegeeigenschaften durch die Verwendung von 100% reiner Baumwolle.

## T-Shirt Dortmund 551

Größen S, M, L, XL  
Preis 47,50

Farben: schwarz 1, blau 7, weiß 10, weiß/gelb 46, weiß/himbeer 38, weiß/blau 98

Shorts mit Innenslip, aus 100% reiner Baumwolle.

## Shorts 553 Damen

Größen 34/36, 38/40, 42/44  
Preis 44,50

Herren  
Größen 46/48, 50/52, 54  
Preis 44,50

Farben: schwarz 1, blau 7, weiß 10, weiß/himbeer 38, weiß/gelb 46, weiß/blau 98



**V**ierfarbiges Sport-T-Shirt für Damen und Herren. Optimale Gebrauchs- und Pflegeeigenschaften durch die Verwendung von 100% reiner Baumwolle.

## Dortmund 554 Damen und Herren

Größen S, M, L, XL  
Preis 44,50

Farben: schwarz 1, blau 7, weiß 10, weiß/himbeer 38, weiß/gelb 46, weiß/blau 98

**Single-Jersey in Langzeit-  
qualität, robust und pflegeleicht.**

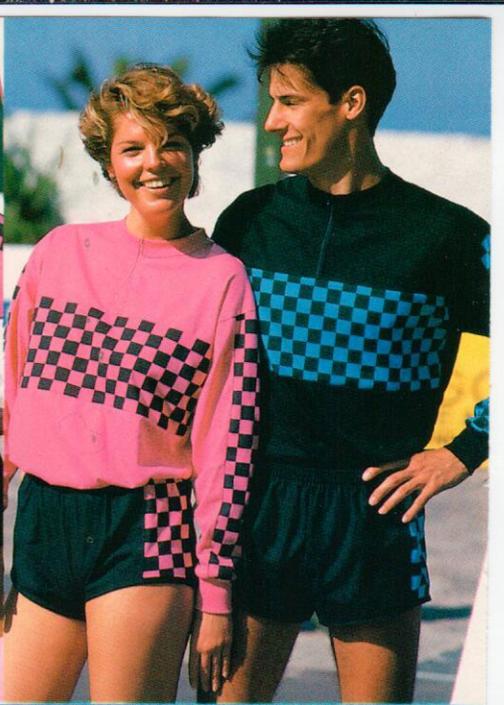
**Wer als Sportler einen hohen  
Trikotverschleiß hat, weiß  
Qualität besonders zu  
schätzen.**

**Aus 100% reiner Baumwolle.**

Dortmund 55+

Hose 553

Dortmund 55+



**Dieter Fischer**  
SPORTSWEAR

T-Shirt mit langem Arm aus 100% Baumwolle, Single-Jersey mit kurzem Reißverschluss  
**T-Shirt Frankfurt 570**

Größen **S, M, L, XL**  
Preis **47,50**  
Farben: schwarz 1, weiß 10, blau 26, pink 92

Shorts aus 100% Baumwollweb- und Strickstoff gemischt.  
Innenslip aus 100% reiner Baumwolle.

**Short Frankfurt 571** Damen Herren  
Größen **36/38, 40/42, 44/46** **48/50, 52/54**  
Preis **42,50** **42,50**  
Farben: schwarz 1, blau 26, pink 92



**S**portsocken hat man nie zuviel. Grundfarbe weiß paßt immer. Das Wichtigste ist die extra schwere Qualität, kochfest und farbecht, 85% Baumwolle, 15% Polyamid, Frottee-Sohle aus 100% reiner Baumwolle, sehr strapazierfähig. Uni weiß 745, mit ein- oder zweifarbigen Ringeln 746.

Größen **8½-9½, 10-11, 11½-12½**  
**745 10,-**  
**746 12,50**

Grundfarbe: weiß 10  
Ringelfarbe: marine 2, marine-hellblau 25, marine-rot 74

**Größentabelle für Socken**

Damen und Herren	
Schuh	Socke
36-39	8½-9½
40-42	10-11
43-45	11½-12½

**Auch beim Training immer wie aus dem Ei . . .**



**Dieter Fischer**  
SPORTSWEAR

**Sportlichkeit auch als Lebensauffassung, nicht nur als Leistungsauffassung.**

Eigensinnig, anders als die andern. Ein bißchen mehr Mode, ein Quentchen mehr Mut, farbiger, fröhlicher, eigenwilliger, unbeschwerter, positiver.

**Dieter Fischer**  
Versand für Sport- und Freizeitkleidung  
Lerchenstraße 44, 7470 Albstadt 1

**Bestell-Service Tag + Nacht**

**☎ 07431/71077**

Telefax 07431/71070  
Telex 763773

**An Dieter Fischer, Lerchenstraße 44, 7470 Albstadt 1**

Senden Sie mir  per Nachnahme,  Eurocheck liegt bei (-/ 3%)  Bankeinzug (-/ 3%) siehe unten

Artikelbezeichnung	Artikel-Nr.	Größe	Farb-Nr.	Menge	Einzelpreis
Katalog 1/89 FT	999	-	-	1	-

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Kontoinhaber: \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Bankinstitut: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Konto-Nr.: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift \_\_\_\_\_ BIZ: \_\_\_\_\_

## Fehler



### Fortsetzung von Seite 16

Zurück zum Spielsystem von Ajax Amsterdam. Hier müssen schon die Jüngsten versuchen, sich möglichst erfolgreich mit den Aufgaben des Profisystems auseinanderzusetzen.

Wird der unerfahrene 12jährige nicht zwangsläufig noch gravierende Fehler machen, die nicht selten zu einem leichten Torerfolg für den Gegner führen können?

„Dann weiß jeder sofort, wer welchen Fehler gemacht hat. Man kann den Fehler zusammen besprechen, und der Junge hat etwas gelernt. Niemand kann den eigenen Fehler auf den Nebenmann abschieben!“

Für Johan Cruyff ist die Trennung von Sache und Person gerade für das Jugendtraining von ganz zentraler Bedeutung. „Das müssen Spieler und auch Trainer lernen.“

Und wenn die Jugendmannschaft durch solche spielentscheidenden Fehler das Spiel verliert?

„Dann bin **ich** schuld und nicht der jeweilige Trainer der Mannschaft. Die Jugendtrainer sind nicht für den Spielerfolg der Mannschaft, sondern für die Beseitigung der Fehler und Mängel ihrer einzelnen Spieler verantwortlich!“

Cruyff warnt vor unbewußter Erziehung zur Angst vor Fehlern. „Die Jungen müssen in Ruhe lernen können, was sie später nach der Jugendzeit als Spieler beherrschen sollen. Dabei müssen sie Fehler machen, um zu lernen. Also müssen sie auch Fehler machen dürfen!“

Oft wird ein Spieler wegen eines spielentscheidenden Fehlers zum alleinigen Verlierer des Spiels abgestempelt.

„Wenn sich ein Trainer oder Betreuer so äußert, schicke ich diesen sofort nach Hause. Eltern, die so reden, können ihren Sohn sofort mitnehmen. So eine Denkweise behindert doch nur die Ausbildung des Jungen.“ Auch beim PSV versteht man die Fehler im Spiel nicht als „Versagen.“ Im Gegenteil: die Mißerfolge und Fehler der eigenen, durchweg jüngeren Nachwuchsspieler bei ihren Punktspielen in den Spielklassen der Älteren werden ganz bewußt in Kauf genommen.

„Die jungen Spieler müssen ‚unter Druck‘ spielen lernen.“ Hyp Stevens meint dabei den Zeitdruck, das Spieltempo. „Erst ihre Fehler helfen uns Trainern doch, die individuell richtigen und notwendigen Trainingsaufgaben für sie zu stellen!“

## Jugendtrainer



Hyp Stevens, der holländische Ex-Nationalspieler und Vizeweltmeister von Argentinien 1987, ist heute Chefjugendtrainer beim niederländischen Europapokalsieger PSV Eindhoven.  
Foto: Jan Zande

„Jugendtrainer – dazu muß man geboren sein, das kann man nicht einfach lernen wie einen anderen Beruf“, sagt Hyp Stevens. „Man braucht einen ‚Draht‘ zur Jugend, muß mit den Jungen fühlen, erleben und leiden, aber auch mit ihnen über ihre Späße lachen können. Ohne dieses Umgangsgeschick kommen noch so gut gemeinte Ratschläge – das beste Training ‚einfach nicht an!‘“

Wer den lebhaften und engagierten ehemaligen Nationalspieler bei seiner Arbeit mit den Jungen erlebt, versteht, was er meint. „Man muß auf der Wellenlänge der Jungen funken!“ Und dann zeigt er eine nur schmale Daumenbreite. „Wir Jugendtrainer sind sooo klein! – Der Spieler ist wichtig – seine Ausbildung, seine Zukunft. – Vergessen wir das nicht von Zeit zu Zeit?“

\*

Anschrift des Verfassers: c/o Sportschule Kaiserau, Jakob-Koenen-Straße 5, 4708 Kamen 5

Fotos Seiten 14, 15, 16, 45: Brüggemann

REINHARD KLANTE

### DER WEG ZUR B-LIZENZ



METHODIK DES FUSSBALL-TRAININGS

**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.

## 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 Lehrproben Themen 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.

**Philippa**  
Bestellkarte i. d. Heftmitte!

Waldemar Winkler

# Neue Wege in der Taktikschulung

Die Bedeutung der computergesteuerten Doppelvideoanlage WATCH für die Spielanalyse beim Fußballspiel

## Einleitung

Die Spielanalyse als systematische Spielbeobachtung und -auswertung (vgl. WINKLER 1985) ist eingebunden in die allgemeine Diagnostik beim Fußballspiel. Unter *Diagnostik* verstehen wir dabei die Lehre von der möglichst objektiven Bestimmung der Spielerleistung in Training und Spiel unter Verwendung hochwertiger technischer Hilfsmittel.

Da eine wirklichkeitsnahe Beurteilung der Spielerleistung durch den Trainer u. a. aufgrund der Vielzahl und Schnelligkeit ablaufender Bewegungen, mangelnder Aufnahme- und Speicherkapazität sowie überfordernden Stresses nur in seltenen Fällen alleine, ohne fremde und technische Hilfen möglich ist (vgl. HAGEDORN 1979), wird die Rolle des Diagnostikers beim Fußballspiel, insbesondere im Profibereich, immer bedeutender.

Technische Hilfsmittel, wie z. B. elektronische Sprung- und Startmatten, netzunabhängige Lichtschranken, telemetrische Pulsfrequenzmesser oder (computergesteuerte) Einfach- oder Doppelvideoanlagen, sind zur Erstellung eines möglichst genauen Leistungsprofils jedes Fußballspielers (u. a. als Voraussetzung für eine optimale Schulung) unentbehrlich geworden.

Wird von einem Trainer in Zukunft die Bedeutung der Diagnose im Training und Spiel verkannt und/oder wird er vom Vereinsmanagement in finanzieller und personeller Hinsicht nicht genügend unterstützt, kann keine optimale Trainingssteuerung (vgl. WINKLER 1988) und damit auch keine optimale Spielerschulung erfolgen.

Fußballspieler (vom Jugend- bis zum Profibereich) sind oft nicht in der Lage, die hohen Erwartungen der Zuschauer zu erfüllen, weil sie aus verschiedenen Gründen überfordert sind: Einerseits können z. B. mangelnde physiologische oder anatomische Voraussetzungen sowie eine zu geringe Lernfähigkeit (für die entsprechende Leistungsklasse) vorliegen, problematischer ist aber eine unzureichende qualitative und quantitative Ausbildung (vgl. z. B. KNEBEL u. a. 1988; HOPF/WINKLER 1987).

Ein Spieler kann nur dann eine hohe Spielfähigkeit erlangen, wenn er langfristig auf allen relevanten leistungsbestimmenden Gebieten möglichst gut geschult und gefördert wird.

Das wichtigste Hilfsmittel z. B. bei der taktischen Schulung, insbesondere beim Bewußtmachen taktischer Fehler und dem Besprechen von situativen Lösungsmöglichkeiten, ist das neu entwickelte (computergesteuerte) Doppelvideosystem WATCH, dessen Bedeutung und Leistungsfähigkeit im folgenden näher beschrieben werden soll. WATCH besteht aus hochwertigen SONY-Geräten und einer Steueranlage von der Firma SAVE G.m.b.H. Frankfurt.



Bild 1: Aufnahme im Stadion



Bild 2: Auswertung im Studio



Bild 3: Präsentation in der Spielerbesprechung

### Warum wurde WATCH entwickelt?

Bei der Auswertung herkömmlicher TV-Aufzeichnungen oder Videoaufnahmen eines Fußballspiels ist es nachteilig, daß häufig nur die Spieler in Ballnähe beobachtet werden können. Außerdem gehen oft durch unzweckmäßige Kameraführungen und Bildeinblendungen einzelne Szenen für die Spielanalyse verloren.

Soll von einem Fußballspiel eine **umfassende** Analyse erstellt werden, muß zu jedem Zeitpunkt das **gesamte** Spielgeschehen aufgenommen werden. Dies wird nur mit einer **Doppel-Videoanlage** erreicht: Zwei nebeneinander auf einer Schiene montierte Kameras und zwei Videorecorder (**Bild 1**). Dadurch können bei der Spielauswertung und -besprechung alle Feldspieler (und bei Torszenen auch der entsprechende Torwart) **gleichzeitig** auf zwei Monitoren bzw. auf einer Großbildleinwand im Spielzusammenhang beobachtet werden (**Bild 3**).

Auf der „photokina“ 1988 in Köln wurde erstmals ein solches Doppel-Video-System mit einer **elektronischen Steuerungsanlage** vorgestellt, welches eine ökonomische und komfortable Auswertung ermöglicht (**Bild 2**). Es erhielt den Namen WATCH (Abkürzung für: Wettkampf- und Trainings-Analysesystem mit Time-Code-Hilfe).

### Aufbau und Leistungsfähigkeit von WATCH

- Zur Spielaufzeichnung wird eine Doppel-Videoanlage mit hochwertigen Kameras und High-Band- oder Low-Band-U-matic-Recordern von SONY verwendet. Durch eine Synchronverkopplung bei der Aufnahme und den Einsatz eines Synchronisiers (CHASER) bei der Wiedergabe laufen beide Videorecorder, auch bei der Betrachtung in „slow motion“, absolut synchron.
- Beide 3/4"-Videokassetten werden von der Steuereinheit

„TC 12 Stadion“ mit einem identischen Timecode versehen, wodurch z. B. beim Auswerten ein „Ansteuern“ **gewünschter Szenen sehr schnell und absolut bildgenau** möglich ist.

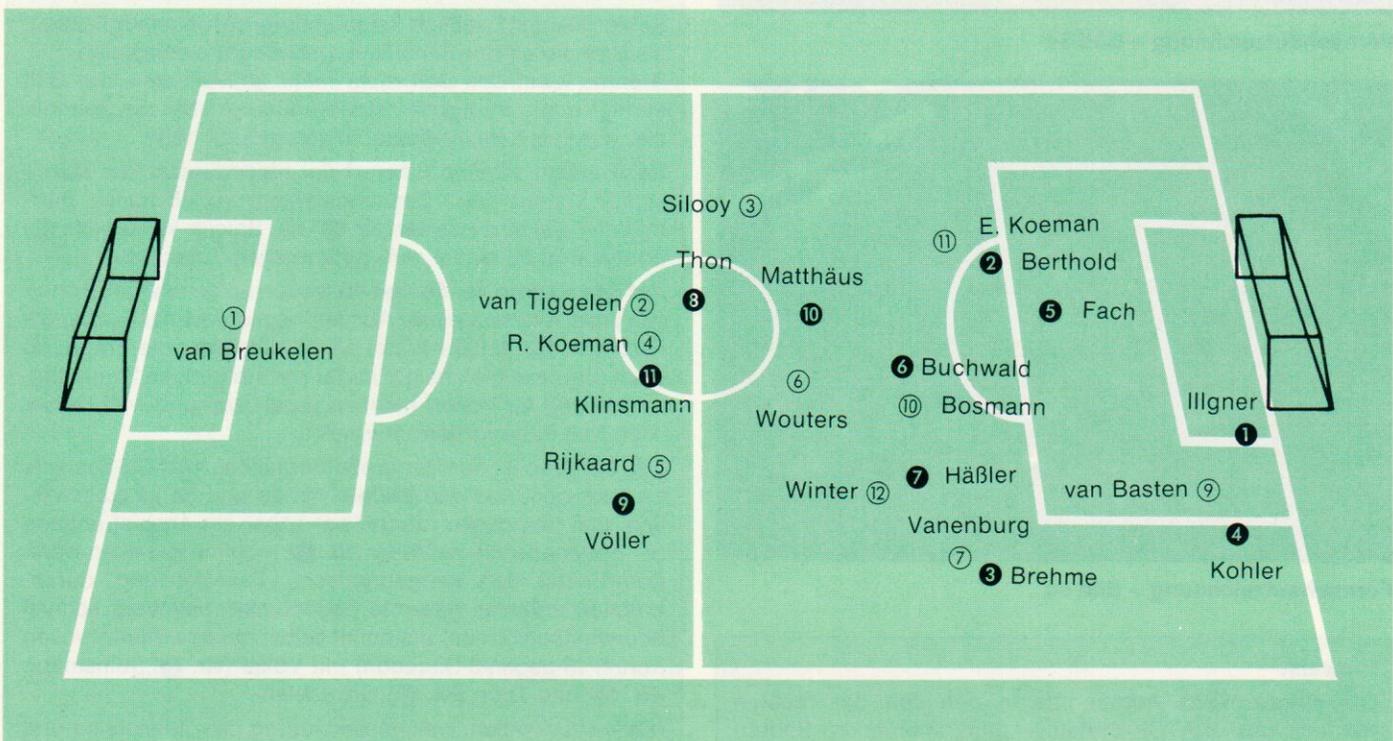
- Durch ein Keyboard kann während oder nach dem Spiel mit 8 „**Szenen-Bereichs-Tasten**“ (z. B. „gute Aktionen“, „taktische Fehler“, „Standardsituationen“ usw.) und 22 „**Spieler-Tasten**“ jede gewünschte Szene eines Spielers und eines Bereiches elektronisch markiert werden. Nach Festlegung einer bestimmten Vor- und Nachlaufzeit bezüglich der markierten Stellen, z. B. 10 und 5 Sekunden, können alle auf diese Weise bestimmten Szenen eines Bereichs automatisch „vorgespielt“ werden.

- Einfach und schnell können alle Szenen eines Bereichs und auch alle Bereiche nacheinander von WATCH selbsttätig auf Leerkassetten überspielt werden. Der Trainer kann somit den **Zuschnitt der wichtigsten Szenen** – z. B. in 10- bis 20minütigen Spielerbesprechungen – mit Hilfe von zwei SONY-Hochleistungsprojektoren auf einer Großleinwand präsentieren. Durch den Synchroniser laufen auch hier wieder beide Recorder absolut synchron. Von einem („Master“-)Recorder aus kann der Trainer dabei (auch bei sehr langsamer „slow motion“ oder Bild-für-Bild-Wiedergabe) beide Recorder bildgenau steuern und die einzelnen Szenen als Einheit kommentieren.

- Durch Zusammenschnitte beliebiger Szenen und durch Nachvertonungen können auch **fertige Lehrfilme** produziert werden.

- Mit speziellen Video-Graphic-Druckern auf Thermobasis kann jedes Videobild farbig oder schwarzweiß ausgedruckt werden. So kann z. B. der Trainer zusätzlich „**Fotos**“ oder **Bildreihen von bestimmten Spielszenen** bei Spielerbesprechungen verwenden (vgl. Seiten 48 und 49).

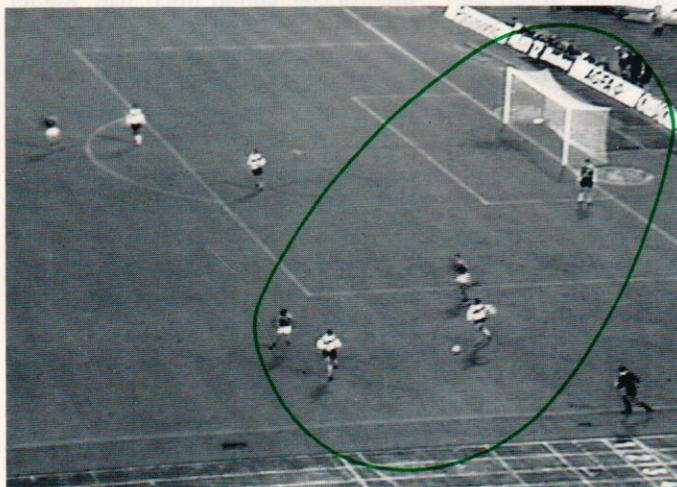
### Beispiel einer Analyse taktischer Fehler mit Hilfe von WATCH



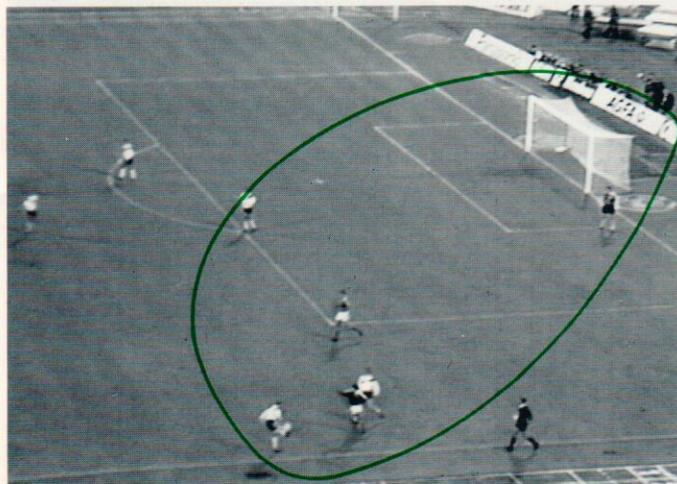
41. Minute aus dem WM-Qualifikationsspiel Deutschland – Niederlande: Mannschaftsformationen nach Abschlag des niederländischen Torwarts Van Breukelen (vgl. Videoaufzeichnung-Doppelbilder 4a und 4b).



Fernsehauftzeichnung – Bild 4c



Fernsehauftzeichnung – Bild 5c



Fernsehauftzeichnung – Bild 6c

### Hinweis:

Die eingekreisten Ausschnitte in den von der rechten Kamera des WATCH-Systems aufgenommenen Bildern 4c–6c geben ungefähr den Bildausschnitt wieder, der bei der Fernsehübertragung zu sehen war.

**Kurzbeschreibung und Bewertung einer Spielszene in der 41. Minute aus dem WM-Qualifikationsspiel Deutschland – Niederlande am 19. 10. 1988 in München:**

### Vorlauf der Spielszene

Der niederländische Torwart van Breukelen (Nr. ①) schlägt den Ball in die deutsche Spielhälfte, wo Bosmann (Nr. ⑩), Fach (Nr. ⑤) und Buchwald (Nr. ⑥) sich behindern. Der Ball wird abgefälscht, springt auf und fliegt dann weiter in Richtung des deutschen Strafraums.

Kohler (Nr. ④) kann sich den Ball vor van Basten (Nr. ⑨) erlaufen, befreit sich durch eine Körpertäuschung und beginnt an der seitlichen deutschen Strafraumgrenze mit dem Spielaufbau.

### Exemplarische Bildreihen zur Fernseh- und Videoaufzeichnung

Hier beginnt die mit einem Video-Graphik-Drucker hergestellte Bildreihe (3 Doppelbilder 4a und 4b, 5a und 5b sowie 6a und 6b) aus den Aufnahmen mit WATCH.

Wie wenig ergiebig in diesem Fall die entsprechenden Fernsehaufnahmen sind, ist aus den Bildern 4c, 5c und 6c zu erkennen, wo jeweils nur 2, 4 oder 5 Feldspieler zu sehen sind.

### Kommentar zu den Bildreihen

Zunächst ist aber auch in der **Fernsehauftzeichnung** ersichtlich, daß Kohler – von van Basten weiter unter Druck gesetzt – versucht, sich durch ein Dribbling zu befreien. Brehme (Nr. ③), von seinem momentanen Gegenspieler Vanenburg (Nr. ⑦) verfolgt, macht jedoch durch seine Laufrichtung „den freien Raum, in den Kohler laufen will, zu“.

Kohler sieht schließlich keine andere Lösungsmöglichkeit, als Brehme an der Seitenlinie (halbhoch) anzuspielen. Brehme kann den Ball nicht mehr kontrollieren, der Ball springt (noch in eigener Strafraumnähe) über die Seitenlinie, was fast katastrophale Folgen gehabt hätte:

Nach einem zweiten Einwurf der niederländischen Mannschaft kommt nach Deckungsfehlern von Brehme, Berthold (Nr. ②) und Hässler (Nr. ⑦) der Spieler Winter (Nr. ⑫) unbedrängt zu einem sehr gefährlichen Torschuß.

Auf den **Bildern 4b, 5b und 6b** ist nun zu sehen, daß Kohler (als erste Alternative) die Abspielmöglichkeit nach innen zu Fach (Nr. ⑤) gehabt hätte; es ist allerdings die Frage, ob Fach (und das gleiche gilt in der nachfolgenden Szenenbeschreibung für Völler) nicht zu passiv war und weit besser „den Paß hätte fordern müssen“.

Des weiteren ist nun der große Vorteil des WATCH-Systems zu erkennen. Aus den **Bildern 4a, 5a und 6a** ist zu schließen, daß (als zweite Alternative) sogar ein Abspiel entlang der Seitenauslinie zu Völler (Nr. ⑨) möglich gewesen wäre. Damit hätte man das gegnerische „Forechecking“ durchbrechen und das gesamte gegnerische Mittelfeld schnell überwinden können, um somit selbst einen wirkungsvollen Konter (3-gegen-3-Situation) mit Völler (Nr. ⑨), Klinsmann (Nr. ⑪) und Thon (Nr. ⑧) einzuleiten.

Hier wird deutlich, welche Bedeutung das „Mitspielen und Mitdenken“ auch mancher Mannschaftskameraden hat, welche sich nicht in unmittelbarer Ballnähe befinden.



Videaufzeichnung – Doppelbilder 4a und 4b

Bild 4a



Bild 4b



Videaufzeichnung – Doppelbilder 5a und 5b

Bild 5a



Bild 5b



Videaufzeichnung – Doppelbilder 6a und 6b

Bild 6a



Bild 6b

Alle Ausdrücke vom Autor: Waldemar Winkler, JfS der Universität Göttingen, Sprangerweg 2, 3400 Göttingen.

### Fazit für die Taktikschulung

Bei der Analyse taktischer Fehler geht es also darum, daß

- Fehler in bestimmten Situationen bewußtgemacht und
- Lösungsmöglichkeiten von den Spielern selbst aufgezeigt und gemeinsam besprochen werden.

Diese Situationen sind dann in verschiedenen Trainingsformen wiederaufzugreifen (z. B. 3 gegen 3 in genau diesem relevanten Spielraum), so daß langfristig durch diese audiovisuelle, kognitive und praktische Schulung eine sichtbare Verbesserung der Spielfähigkeit erwartet werden kann.

### WATCH – die Spielanalyse- und Lernhilfe

Durch die einfache Bedienung, die Synchronisation beider Recorder und das – nach Markieren der Bänder – selbsttätige Arbeiten der WATCH-Anlage ist eine ökonomische Auswertung und effektive Schulung möglich. Die **Einsatzmöglichkeiten** sind dadurch, daß alle Feldspieler gleichzeitig beobachtbar sind, mannigfaltig; zwei der wichtigsten sollen hier beispielhaft vorgestellt werden.

### WATCH – das wichtigste Hilfsmittel für den Trainer bei der Spiel- und Trainingsanalyse

#### Mögliche Aspekte einer Spielanalyse mit WATCH

- Untersuchung des taktischen Verhaltens der Spieler in der Offensive und Defensive, insbesondere das individuelle Verhalten in 1-gegen-1-Situationen (z. B. „Zweikampfverhalten“, „Stellungsspiel“) und das Gruppenverhalten (z. B. „Übergeben und Übernehmen“, „Anbieten“, „Forechecking“, „Konter“, „Abseitssituationen“, „Raumaufteilung“).
- Untersuchung des taktischen Verhaltens der Spieler im Zusammenhang mit technischen Mängeln und der Erfassung quantitativer Daten (z. B. wie oft Ballbesitz, wie oft und warum Ballverlust).
- Untersuchung konditioneller Faktoren (z. B. Laufverhalten der Spieler in quantitativer Hinsicht, insbesondere Anzahl und Länge von Sprints und langsamen Läufen sowie Gesamtlauftrecke).

### Vorteile dieser Trainings- und Spielanalyse

- Mit Hilfe dieses Systems wird erstmalig eine genaue und objektive Beurteilung (auch der langfristigen Entwicklung) der Leistung eines Spielers möglich. Insbesondere können Meinungsdivergenzen zwischen Trainer und Spieler weitgehend oder vollständig beseitigt werden.
- Der Trainer kann mit WATCH Fehler bewußtmachen und durch entsprechende Spiel- und Übungsformen im Training eventuelle Mängel verringern oder beseitigen. WATCH erleichtert somit wesentlich die Trainingsplanung und -durchführung.
- Schließlich kann mit diesem Analysesystem auch nachgeprüft werden, ob sich die im Training durchgeführten Trainingsformen und -maßnahmen als erfolgreiche Wettkampfvorbereitung erwiesen haben.

### WATCH – die wichtigste Lernhilfe in der Traineraus- und -weiterbildung auf dem Gebiet der Spielanalyse

Ergänzend zu der praktischen und der üblichen theoretischen Trainerausbildung sowie in der Weiterbildung muß das Arbeiten mit technischen Hilfsmitteln, insbesondere mit WATCH, verstärkt als Ausbildungsinhalt berücksichtigt werden.

#### Vorteile bei der Traineraus- und -weiterbildung

Die Vorteile und Möglichkeiten von WATCH bei systematischen Spielanalysen in der Traineraus- und -weiterbildung können dabei wie folgt beschrieben werden:

- Die Leistung aller Spieler kann unter den verschiedensten Gesichtspunkten im Gesamtspielzusammenhang analysiert werden. Bei manchen Spielsituationen können z. B. verschiedene Lösungsmöglichkeiten in Kleingruppen besprochen oder bestimmte „Thesen“ überprüft werden („die Mannschaft hat konsequent mit allen Spielern Raumdeckung praktiziert“).
- Einzelne Spielszenen können gezielt ausgewählt, zusammengeschnitten und als Lehrfilm in der Ausbildung eingesetzt werden (z. B. Zusammenschnitt aller „Fehlerketten“, die [fast] zu Toren führten).
- In kleinen Gruppen können unabhängige Spielanalysen von einem Spiel erstellt und dann gemeinsam besprochen werden. Falls die Gruppen trotz einheitlicher Beobachtungskriterien zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen, ist durch erneute Beobachtung und Besprechung relevanter Spielszenen eine „Beobachterschulung“ – eine Verbesserung des „Sehenernens“ – möglich.

### Literatur

- HAGEDORN, G.: Braucht der Sportspiel-Trainer die Spielanalyse? In: Zs. Leistungssport 9 (1979) 1, 4–11.
- HOPF, H./WINKLER, W.: Fußball. In: Häusler, W. (Hrsg.): Spiele. Velber/Wolfenbüttel 1987.
- KNEBEL, H. P./HERBECK, B./HAMSEN, G.: Fußball-Funktionsgymnastik. Reinbek 1988.
- WINKLER, W.: Zur Taktik im Fußballspiel. In: Zs. Leistungssport 14 (1984) 2, 5–13.
- WINKLER, W.: Fußball analysiert: Hamburger SV gegen Inter Mailand I, II, III. Spielanalyse im Leistungsfußball mit Hilfe von Videoaufzeichnungen. In: Zs. fußballtraining 3 (1985) 9/10, 22–25; Zs. fußballtraining 3 (1985) 11, 25–30; Zs. fußballtraining 3 (1985) 12, 19–22.
- WINKLER, W.: A new approach to the video analysis of tactical aspects of soccer. In: Reilly, T./Lees, A./Davis, K./Murphy, W. J. (Edit.): Science and Football. London 1988.

## SWWÖ – der unverzichtbare Mitarbeiter für Trainer und Funktionäre



- Sie planen ein Länderspiel und suchen eine Halle mit einer Zuschauer-Kapazität über 3000?
  - Im SWWÖ finden Sie die größten Hallen von Augsburg bis Wilhelmshaven.
- Sie planen ein Turnier und wollen nicht mit TV-Übertragungen von Welt-, Europa-meisterschaften oder sonstigen Großveranstaltungen terminlich kollidieren?
  - Im SWWÖ finden Sie die wichtigsten Sporttermine von 1989.
- Sie planen ein Trainingslager für Ihre Mannschaft und suchen eine passende Sport-schule?
  - Im SWWÖ finden Sie 56 zur Auswahl.

Was immer Sie an sportlichen Aktivitäten planen, im SWWÖ finden Sie die Adresse Ihres Ansprechpartners: Egal ob in Verbänden oder Behörden, in der Wirtschaft oder den Medien – das Deutsche Sport-Taschenbuch bietet die 2500 wichtigsten Anschriften des Sports auf über 500 Seiten.

Ferner gibt das SWWÖ Antworten auf Rechts-, Steuer- und Versicherungsfragen, zeigt Finanzierungsmöglichkeiten für den Verein auf, liefert Tipps für die Pressearbeit u.v.m.

Format 11x15 cm,  
zzgl. Versandkosten

**DM 36,-**

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

Philippka

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### Termine

#### Regionale Fortbildung 1989

Bis zur nächsten Ausgabe von „fußball-training“ finden nachfolgende regionale Arbeitstagungen von BDFL-Verbandsgruppen statt, die vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden:

3. April (Montag)

18.00 Uhr **Verbandsgruppe Berlin**  
Sportschule  
Berlin-Schöneberg

17. April (Montag)

14.00 Uhr **Verbandsgruppe West**  
Duisburg,  
Sportschule Wedau

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Baden-Württemberg**  
Karlsruhe,  
Sportschule Schöneck

24. April (Montag)

10.00 Uhr **Verbandsgruppe Nord**  
Bremen, Weser-Stadion,  
VIP-Raum

8. Mai (Montag)

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Hessen**  
Frankfurt, LSB-Sportschule,  
Otto-Fleck-Schneise am  
Waldstadion

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Südwest**  
Saarbrücken, LSV-Sport-  
schule im Stadtwald

Alle regionalen BDFL-Arbeitsgruppen sind offen für Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom oder A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes, unabhängig davon, ob dieselben Mitglieder des BDFL sind oder nicht. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### Aufnahmeanträge

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

**Beck, Edgar,**  
Birkenstraße 2, 7827 Löffingen  
**Brocks, Klaus,**  
Beikel 48, 4420 Coesfeld-Lette  
**Daras, Dimitrios,**  
Einsteinstraße 3a, 2800 Bremen 44  
**Daun, Gerd,**  
Am Kleekamp 14, 5180 Eschweiler  
**Friese, Werner,**  
Ringstraße Süd 22, 6457 Maintal 3  
**Fuchs, Helmut,**  
Mühlstraße 2, 8138 Andechs  
**Gerlach, Klaus-Joachim,**  
Brunnenstraße 10, 7032 Sindelfingen  
**Gervers, Franz-Josef,**  
Daruper Straße 38a, 4420 Coesfeld  
**Graw, Bruno,**  
Baumgarten 6, 4446 Hörstel  
**Grün, Karl,**  
Neuwiesenweg 15, 5450 Neuwied  
**Gutzeit, Harald,**  
Große Straße 82a, 2806 Oyten-Bassen  
**Hansen, Peter,**  
Mannsperger Str. 92, 7000 Stuttgart 75  
**Hesse, Kurt,**  
Kühlheimer Straße 1, 4000 Düsseldorf 1  
**Hirte, Markus,**  
Namslaustraße 50b, 1000 Berlin 27  
**Hofmann, Rainer,** Fritz-Gontermann-  
Straße 14, 6272 Niederhausen  
**Hoppe, Harald,**  
Dr.-Rau-Allee 32, 4410 Warendorf  
**Hußmanns, Dieter,**  
Saarstraße 6a 4152 Kempen  
**Jennewein, Gerhard,**  
Kirchstraße 34, 6500 Mainz-Gonsenheim  
**Kohns, Wolfram,**  
Waldstraße 14, 5471 Wasserwach  
**Kugler, Roland,**  
Fischerstraße 33, 8350 Plattling

**Kula, Josef Werner,**  
Obermayerweg 9, 8200 Rosenheim  
**Kunze, Peter,**

In den Wiesen 22, 5270 Gummersbach  
**Lamberz, Hans,**

Hauptstraße 31, 6791 Bosenbach

**Lambrich, Peter-Josef,**  
Ehrental 29, 5303 Bornheim 1

**Mahr, Wolfgang,**  
Jacob-Fuchs-Straße 85, 8580 Bayreuth  
**Otto, Norbert,**

Oranienstraße 46, 6257 Hünfelden 6

**Paar, Andreas,**  
Weserstraße 38, 5800 Hagen

**Pfister, Wolfgang,**  
Goethestraße 25, 6236 Eschborn

**Pieper, Thomas,**  
Boebbingweg 40, 4780 Lippstadt

**Rolli, Peter,**  
Schumannstraße 48, 6620 Völklingen

**Schenkelberg, Gerd,**  
Lessingstraße 28, 5433 Siershahn

**Schermuly, Werner,**  
Beulardsteiner Feld 4, 5100 Aachen

**Schmelcher, Georg,**  
Aiblinger Straße 36, 8201 Bad Feilnbach

**Vogel, Peter,**  
Sternstraße 4, 4044 Kaarst 1

**Wegener, Hans-Ulrich,**  
Masurenstraße 26a 5800 Hagen 1

**Weigand, Rudi,**  
Hauptstraße 24, 8741 Aubstadt

**Winter, Rolf,**  
Thorn-Brikker-Straße 2, 5000 Köln 71

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

## SUPER-ANGEBOT

10 Bälle  
nur DM  
**189,-**



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

**(084 65) 14 29**

**SPORTVERSAND H. WERNER OHG**  
Postfach 65, 8079 Kipfenberg

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

## Wimpel, Banner, Aufkleber, T-Shirts,

Luftballons, Papierfähnchen, Sonnenblenden und Wimpelketten.

Fordern Sie noch heute den Gratisbildprospekt 1989 an.

Referenzen: Bundesliga-Vereine und Verbände.

**FAN-Artikel, R. Böckers, Gangolfstraße 3, 4418 Nordwalde.**

Tina Theune-Meyer

## Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen

3. Folge:  
Ein über außen angelegtes Angriffsspiel

### Vorbemerkungen

#### Einige methodische Grundsätze

Die hier vorgestellten Trainingsprogramme sind für 7er-A-Juniorinnen-Mannschaften (13 bis 16 Jahre) konzipiert. Häufig gibt es in einer Mannschaft einige Neueinsteiger, aber auch Mädchen, die schon mehrere Jahre Fußball spielen. Es ist deshalb immer angebracht, zu Beginn der Saison mit allen Spielerinnen einen **technisch-taktischen Grundlehrgang** durchzuführen, um gerade bei den Spielanfängerinnen die Grundlagen für ein durchdachtes Angriffs- und Abwehrspiel zu schaffen. Diese können in relativ kurzer Zeit (etwa in einem halben Spieljahr) erreicht werden, zumal das Alter zwischen 14 und 16 Jahren noch einmal ein sogenanntes „Lernalter“ ist. Die Spielerinnen werden das technische Vermögen und Spielverhalten bei einem durchdachten Trainingsaufbau verbessern, denn die Lernfähigkeit im technisch-taktischen Bereich ist groß. Den besseren und erfahreneren Spielerinnen sollte Gelegenheit gegeben werden, sich in spielerischer Hinsicht weiterzuentwickeln.

Werden die Lernaufgaben häufig variiert und dabei die exzellenten Fußballerinnen herausgefordert, die schwächeren aber immer wieder ermuntert, kann sehr gut mit allen Spielerinnen zusammen trainiert werden. Zu einer optimalen Entwicklung der Fähigkeiten sollte der Trainer in kleinen Gruppen üben und spielen lassen. Beide Methoden zusammen angewendet, sind am erfolgversprechendsten.

#### Zu dieser Trainingsreihe

Diese Trainingsreihe kann dabei nur als Anregung für jeden Trainer verstanden werden. Bisher wurden in zwei Beiträgen Spiel- und Übungsformen für mehrere Trainingstage vorgestellt, die verschiedene Grundtechniken ausbilden sollten: Angriffstechniken, die in der Situation 1 gegen 1 angewendet werden können, und Angriffstechniken, die für das Zusammenspiel von Bedeutung sind (Verbinden des Dribblings mit dem Paßspiel).

Die Trainingsarbeit soll nun mit einem weiteren Schwerpunktthema fortgesetzt werden: **Ein über außen angelegtes Angriffsspiel**. Erreicht werden soll ein gut durchdachtes und häufig über die Außenseiten des Spielfeldes vorgetragenes Kombinationsspiel in einer 3:3-Formation. Das Spiel mit drei Spielerinnen im Angriffsbereich ist zunächst zwar eine schematische, äußere Vorgabe, beeinflusst aber das Angriffsspiel in qualitativer Hinsicht äußerst positiv.

Mit dieser Grundformation auf dem Spielfeld ist die beste Ausgangsposition gegeben, ein dem Alter entsprechendes Spiel zu ermöglichen.

### Schwerpunkte in der technisch-taktischen Schulung bei einem über außen angelegten Angriffsspiel

Die Trainingsarbeit konzentriert sich am Anfang nicht auf die spektakulären Aktionen, sehenswerte Alleingänge oder etwa schwierig zu erlernende technische Elemente, wie z. B. das Flankenschlagen oder Techniken zur Kontrolle hoch zuge gespielter Bälle, sondern auf das technisch-taktische Verständnis der Spielerinnen, welches ein Spiel über außen erst besonders wirkungsvoll macht.

Dabei kommt nicht nur den außen spielenden Positionen eine besondere Bedeutung zu. Auch die wichtige Rolle der **zentralen Spielerinnen** muß erkannt werden, da diese die Angriffsaktionen über die Außen unterstützen müssen – nicht nur, indem sie lernen, ein Überzahlverhältnis auf einer Seite zu schaffen, sondern indem sie auch die Spielrichtung verändern lernen.

Mit einer geschickten Drehung bei der Ballkontrolle und einigen wenigen Pässen kann das Spiel sehr gut auf die andere Spielfeldseite verlagert werden.

Eine entscheidende Rolle spielt bei einem betonten Angriffsspiel über die Flügel nicht zuletzt die **Torfrau**, die das Angriffsspiel bewußt durch einen gezielten Abwurf auf die Außenverteidigerin oder auf die Außenstürmerin einleiten kann.

In der Idealvorstellung wird durch das Spiel in der 3:3-Formation erreicht werden können, daß nicht nur quirlige und gewandte, torgefährliche Außenstürmerinnen herangebildet werden, sondern auch die hinteren Spielerinnen – als verantwortlich für den Spielaufbau – und die zentralen Spielgestalter lernen, sich richtig mit einzuschalten, ein Spiel zu variieren und zu bestimmen und selbst torgefährlich zum Abschluß zu kommen (**Abb. 1**).

Die Spielerinnen, die an einer Angriffsaktion beteiligt sind, lernen, daß es für den Gegner schwerer wird, an den Ball zu kommen, wenn im Zusammenspiel über die Außenseite angegriffen wird.

### Trainingsziele

- Eine Abwehr durch ein betontes Flügelspiel-Kombinieren oder eine Einzelaktion auszuspielen lernen. Das Spiel nach außen verlagern und dann zielstrebig auf das Tor des Gegners spielen.

- Lernen, sich auf den Außenpositionen anzubieten, um ein Kombinationsspiel zu ermöglichen. Mit dem Rücken zum geg-

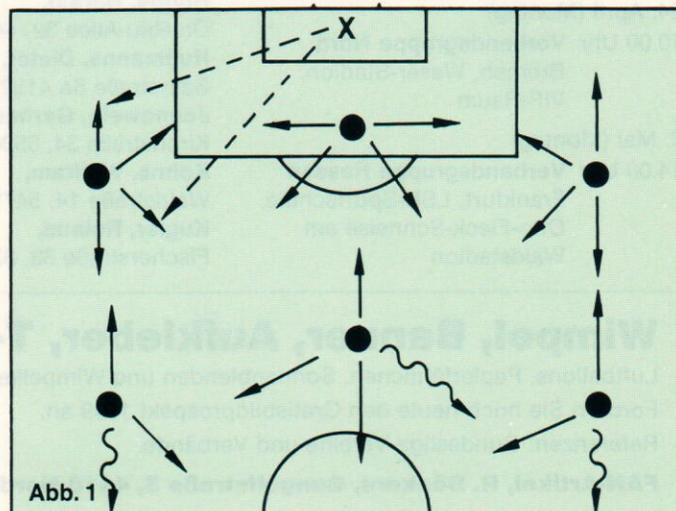


Abb. 1

nerischen Tor anbieten, um anspielbar zu sein. Anbieten nahe der Außenlinie, um Spielraum zu schaffen.

- Ein Spiel sicher aufbauen lernen (z. B. durch einen klugen Torwartabwurf oder ein Zuspiel auf die sich außen anbietende Mitspielerin).
- Aufrücken der ganzen Mannschaft, Abstand zu den Außenstürmerinnen angemessen gestalten lernen, um über die gesamte Breite und Länge des Spielfeldes ständig anspielbar zu sein.
- Erreichen einer guten Staffellung durch kluges Anbieten. Ein „Dreiecksspiel“ ermöglichen, indem sich z. B. weg von der Linie bewegt wird, auf der der Ballbesitzer agiert (Herauslaufen aus dem Deckungsschatten).
- Gegenseitige Hilfestellung mit dem Ziel, eine Überzahl am Ball zu schaffen (z. B. durch ein diagonales Dribbling nach außen oder durch einen Paß nach außen, dem nachgestartet wird, um wieder anspielbereit zu sein).
- Absichern lernen – eine Spielerin sichert im Rückraum der Angriffsaktion ab und agiert gleichzeitig als hintere Anspielstation. Erkennen, wann ein Anbieten oder ein Absichern sinnvoller ist.
- Nicht auf zu engem Raum zusammenspielen (häufiger Ballverlust). Geht der Ball verloren, versuchen alle zusammen den Ball zurückzuerobieren.

Mit steigender Spielerfahrung kann das Spiel immer variantenreicher gestaltet werden, z. B. durch das Erlernen und Verbessern technisch-taktischer Elemente wie das Übergeben/Übernehmen (dem Außenstürmer aus der Bedrängnis helfen), das Doppelpaßspiel, Freilaufen hinter dem Außenstürmer (Hinterlaufen) oder der Wechsel und neues Besetzen der Außenpositionen.

Wichtige Elemente sind in jeder Phase des Trainings nach wie vor Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Dribblings und der Ballsicherung in Verbindung mit dem Passen sowie dem geschickten Anbieten und Freilaufen.

Diese Schwerpunkte können immer auch im Aufwärmprogramm oder als Hauptthema wiederholt und variiert werden. Mit steigendem technischen Niveau kann sich dann beim Schwerpunktthema „Flügelspiel“ auf das Erlernen von Flanken und Techniken der Ballkontrolle konzentriert werden. Und natürlich sollte immer ausreichend Gelegenheit zum Spielen gelassen werden.

### Trainingspraxis

#### Anregungen für den ersten Teil des Trainings (Ballgewöhnungsübungen, Aufwärmen)

##### Trainingsziele:

- Kreativer Umgang mit dem Ball, vielseitiges Ballführen, Einbauen von Finten, Ausbilden von gewandten Spielerinnen.
- Abwechslungsreiches und kurzweiliges Übungsangebot.
- Laufspiele, um auch die konditionellen Fähigkeiten durch schnelle Antritte zu schulen.

##### Übungsform 1 (Abb. 2):

Jede Spielerin hat einen Ball.

In einem Feld sind frei verteilt 8 bis 10 Markierungen aufgestellt. Die Spielerinnen dribbeln im Feld mit vielen Richtungswechseln in freie Räume und um die Hütchen (oder Stangen) herum und weichen den Mitspielerinnen elegant und sicher aus. Das Tempo kann dabei leicht verändert werden.

# Fitness braucht Pflege

efasit®

## Sport vital



Aktive Frische für Sie und Ihn

Erhältlich in Drogerie-, Super- und Verbrauchermärkten

AUFWÄRM-LOTION

KÜHL-GEL

KÜHL-SPRAY

MUSKEL-TONIC

SAUNA-AUFGUSS KONZENTRAT





Abb. 2

Variationen:

- Auf eine Markierung zudribbeln, kurz vor dem Hindernis eine schnelle Körperdrehung (ohne Ballberührung) ausführen und den Ball anschließend kontrolliert weiterspielen – dabei sicher am Hütchen vorbeigehen.
- Den Ball frei im Feld dribbeln, dabei nach einer kurzen Verständigung auf eine Partnerin zudribbeln und mit dieser den Ball tauschen (auf den Ball treten und der Partnerin überlassen).
- Auf ein Zeichen den Ball in erhöhtem Tempo auf eine Markierung zudribbeln, dabei die Fußhaltung häufig verändern (Innenseite – Außenrist) und den Ball sehr oft berühren.
- Den Ball außerhalb des „Hütchenparcours“ mit dem Fuß etwas über Kopfhöhe spielen und sofort bei der ersten Bodenberührung kontrollieren – dabei auf eine der Markierungen zudribbeln. Kurz vor der Markierung den Ball mit der Sohle zurückziehen und in die entgegengesetzte Richtung in einen frei gewordenen Raum hineindribbeln (mit etwas erhöhtem Tempo).

**Übungsform 2:**

Die Spielerinnen probieren einige Tricks und Finten aus und dribbeln um immer neue Markierungen. Anschließend mit einigen gezielten Aufgabenstellungen variieren.

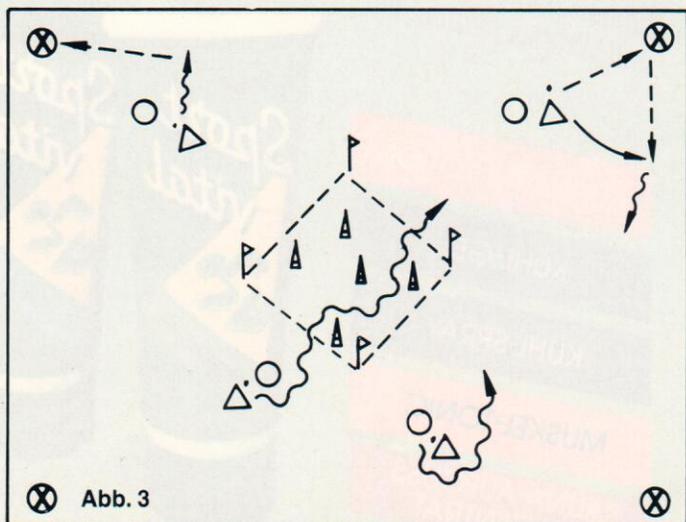


Abb. 3

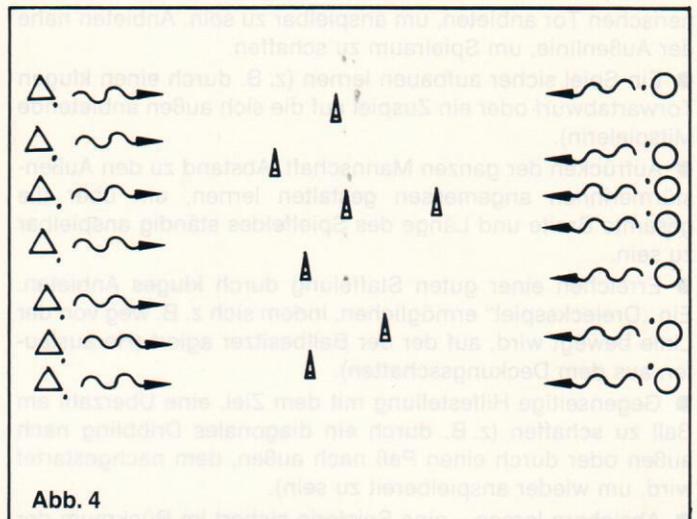


Abb. 4

Variationen:

- Den Ball auf eine Markierung zudribbeln und dann kurz vor dem Hindernis mit der Sohle des rechten Fußes nach links ziehen – dabei das Körpergewicht verlagern und an der Markierung leichtfüßig vorbeiführen.
- Den Ball mit dem Außenspann in Richtung einer Markierung dribbeln, etwa 2 Meter davor mit einer Ausholbewegung einen Paß antauschen und dann zügig mit einer dreiviertel Drehung wegstarten. Während der Drehung die Fußspitze nach oben anwinkeln, um den Ball gut kontrollieren zu können.
- Den Ball auf eine Markierung zudribbeln, etwa 2 Meter davor mit dem ballführenden Fuß (z. B. mit rechts) von außen nach innen über den Ball steigen, das Körpergewicht auf dieses Bein verlagern, mit dem anderen Bein den Laufrhythmus wieder ausgleichen und den Ball mit dem Außenrist des ballführenden Fußes (rechts) am Hindernis vorbeiführen.

Hinweise:

- Die Übungen häufig wiederholen lassen (mindestens 8- bis 10mal), dabei auf eine genaue Ausführung achten.
- Wichtig ist, daß die Finte im richtigen Abstand vor der Markierung eingeleitet wird – der Bewegungsablauf muß flüssig sein.

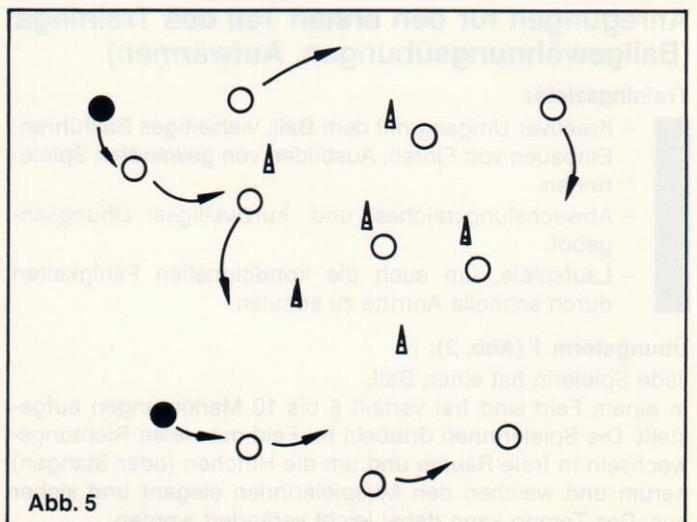


Abb. 5

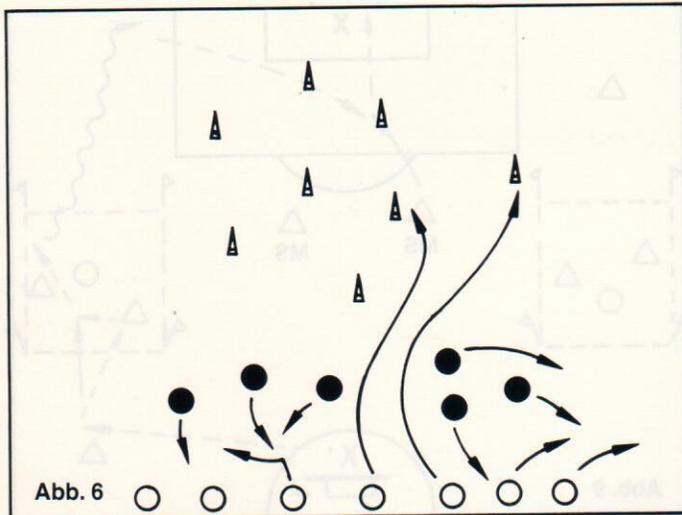


Abb. 6

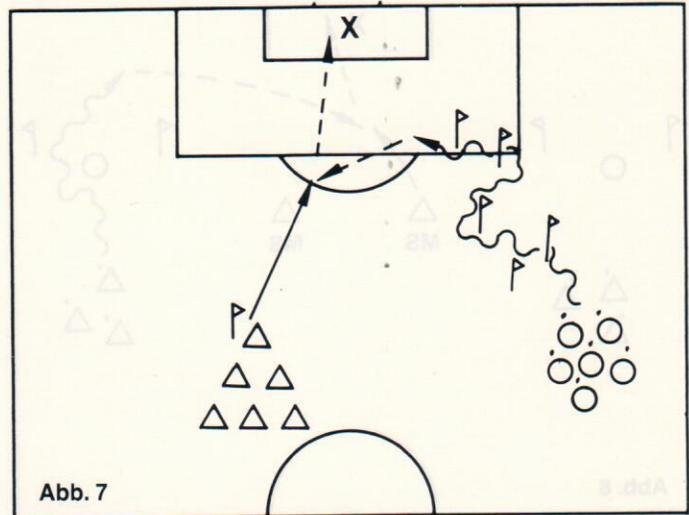


Abb. 7

– Gute Spielerinnen können das Spieltempo bis zur wettspielgemäßen Ausführung erhöhen.

### Übungsform 3 (Abb. 3):

An den 4 Ecken des etwa 30×30 Meter großen Feldes befindet sich je eine Anspielerin.

Mehrere Paare spielen nun außerhalb eines abgesteckten inneren Vierecks 1 gegen 1 mit dem Ziel, mit dem Ball durch den Hüchchenwald zu dribbeln, ohne daß die verteidigende Partnerin den Ball berühren kann.

Aber erst nach einem erfolgreichen Zusammenspiel mit einer der Anspielerinnen kann die ballbesitzende Spielerin versuchen, durch den Hüchchenwald zu dribbeln und dabei in Ballbesitz zu bleiben – egal von welcher Seite.

Die Spielzeit beträgt etwa 1 Minute.

Jedes erfolgreiche Dribbling zählt 1 Punkt.

#### Hinweise:

- Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Feldspielerinnen mit den Anspielstationen.
- Das Spiel 1 gegen 1 ist sehr bewegungsintensiv, deshalb mit entsprechenden Pausen arbeiten.
- Die Spielerinnen immer wieder ermuntern, sich durch Finnen oder Richtungsänderungen vom Gegenspieler freizudribbeln.

## Kleine Wettspiele

### Übungsform 1:

Den Ball im lockeren Trabtempo im inneren „Hütchenfeld“ dribbeln – eine Spielerin läuft ohne Ball. Auf Kommando den Ball anhalten (z. B. durch Drauftreten) und im Sprint um eine der äußeren Stangen zurück ins innere Feld laufen.

Alle Spielerinnen versuchen, so schnell wie möglich einen anderen Ball zu „erjagen“. Welche Spielerin bleibt diesmal übrig?

### Übungsform 2 (Abb. 4):

Die Spielerinnen befinden sich nun außerhalb des großen Spielfeldes und starten auf Kommando mit dem Ball in das kleine „Hütchenfeld“, um möglichst schnell eine Markierung zu erreichen.

An jeder Markierung dürfen nur jeweils 2 Spielerinnen stehen. Verloren hat, wer zu spät kommt und keinen freien „Hütchenplatz“ mehr erreicht. Diese Spielerinnen bekommen einen Minuspunkt. Wer hat am Ende noch keinen Minuspunkt?

### Übungsform 3 (Abb. 5):

Fangen vor Markierungen.

Im großen Feld versuchen 2 Spielerinnen, die anderen zu fangen.

Spelerinnen, die sich an den Markierungen aufhalten, dürfen nicht gefangen werden – aber es darf sich jeweils immer nur eine am Freimal aufhalten. Kommt eine zweite hinzu, muß die erste weglaufen. Abgeschlagene Spielerinnen werden zu Fängern.

### Übungsform 4 (Abb. 6):

2 Mannschaften werden gebildet.

Auf der Grundlinie stehen die Läuferinnen startbereit. Ziel sind die Markierungen im kleinen Feld. An einer Markierung angekommen, darf nicht mehr abgeschlagen werden.

Die Fänger Mannschaft versucht, möglichst viele Spielerinnen der Gegnermannschaft vorher abzufangen.

Welche Mannschaft erzielt nach mehreren Durchgängen die meisten Punkte?

## Übungs- und Spielformen zum Angriffsspiel über außen

### Übungsformen

#### Trainingsziele:

- Verbesserung des gegnerüberwindenden Dribblings. Trickreich sein und über außen Tore herauspielen. Einsetzen torgefährlicher Mitspielerinnen im Rückraum. Sich vor dem Tor im richtigen Moment durch einen Rückpaß anspielen lassen (nicht zu früh starten).
- Anbieten auf dem Flügel, um ein gutes Kombinationspiel zu ermöglichen. Den Ball geschickt annehmen und den Ballbesitz sichern. Mut vor dem gegnerischen Tor beweisen, zielstrebig spielen.

### Übungsform 1 (Abb. 7):

An der Strafraumecke stehen 4 bis 6 Spielerinnen mit je einem Ball, 25 Meter vor dem Tor eine gleiche Zahl an Partnerinnen ohne Ball.

Die Spielerinnen mit Ball dribbeln nacheinander durch einen Hüchchenwald und passen den Ball dann zurück Richtung Elfmeter-Punkt auf die mitlaufende Partnerin.

Diese kontrolliert den Ball und schießt auf das Tor mit Torhüterin.

Aufgabenwechsel nach 8 bis 10 Torschüssen.

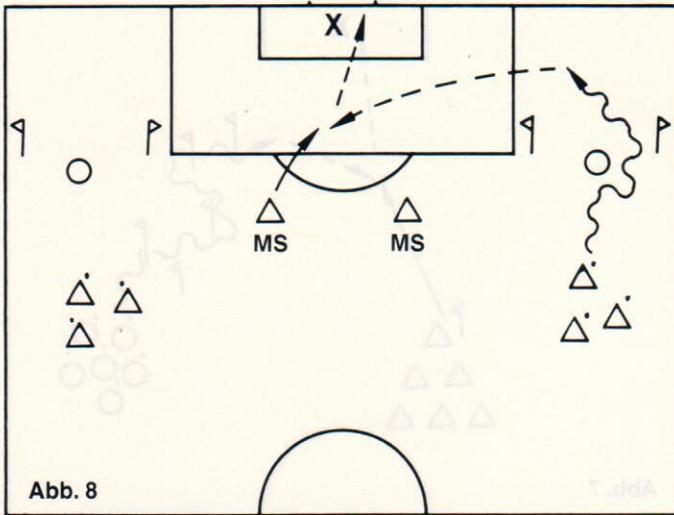


Abb. 8

### Übungsform 2 (Abb. 8):

In der Verlängerung der Strafraumlinie werden zwei Felder von 15x15 Meter Größe markiert. In den Feldern spielt je eine Abwehrspielerin.

Mehrere Angriffsspielerinnen versuchen nacheinander die Abwehrspielerin im Spiel 1 gegen 1 zu umspielen und mit einem Rückpaß abzuschließen. Dabei sollen beide Partnerinnen in höchstem Tempo agieren.

Sobald die Angriffsspielerin im Strafraum ist, endet die Abwehraktion der Verteidigerin.

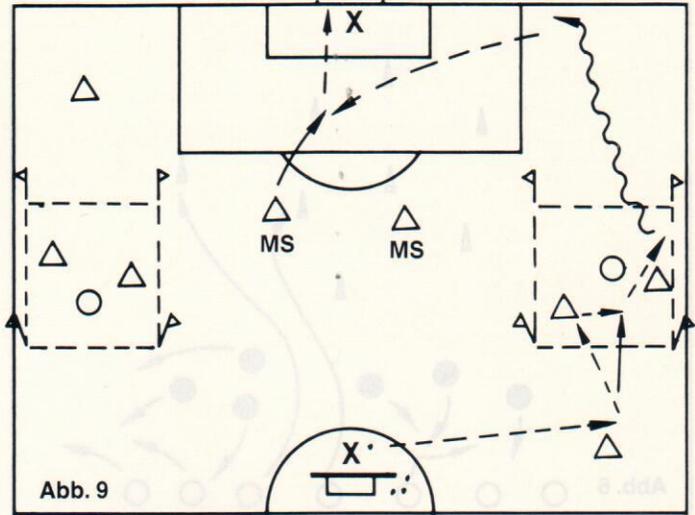


Abb. 9

Etwa 20 Meter vor dem Tor startet eine von 2 Mittelstürmerinnen im richtigen Moment Richtung Elfmeter-Punkt, um den Rückpaß gezielt zu verwandeln.

### Übungsform 3 (Abb. 9):

3 gegen 1 auf den Flügeln nach einem Torwartabwurf.

An beiden Seitenlinien, etwa 20 Meter von der Torauslinie entfernt, spielt je eine Gruppe in einem 15x15 Meter großen Feld mit 3 Angreiferinnen gegen 1 Abwehrspielerin.

In der Nähe des 16-Meter-Raumes befindet sich je eine Stürmerin, im Tor je eine Torhüterin.

## 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), Bildstopp 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 Heftchen; 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



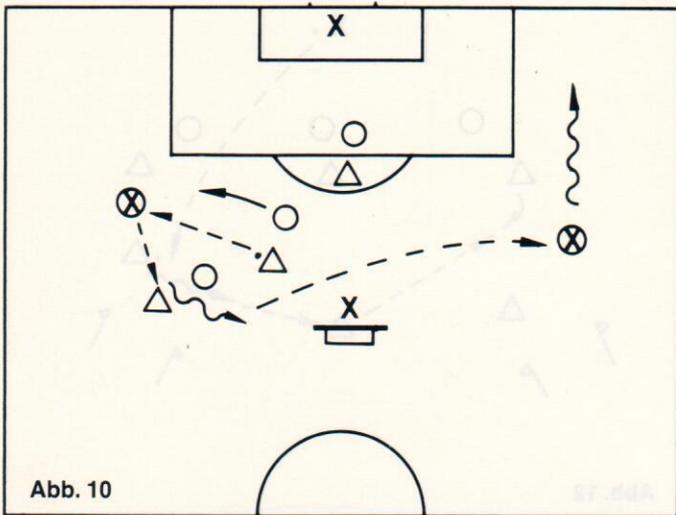


Abb. 10

Eine der 3 Angriffsspielerinnen versucht, zusammen mit den beiden anderen Angreiferinnen aus dem Zusammenspiel im begrenzten Spielfeld heraus den Raum zwischen Strafraum und Außenlinie zu erreichen und einen Torschuß vorzubereiten.

Es bietet sich nach jeder Aktion eine der 3 Angreiferinnen im Wechsel zum Torwartabwurf außerhalb des markierten Feldes an.

Die 2 festen Verteidigerinnen und die beiden Mittelstürmerinnen tauschen nach einigen Durchgängen die Positionen mit den Angreiferinnen.

#### Übungsform 4 (Abb. 10):

In einem etwa 30×40 Meter großen Feld spielen 3 Angriffsspielerinnen gegen 3 Abwehrspielerinnen. Im Tor je eine Torfrau, an den Seitenlinien 2 neutrale Anspielstationen.

Die jeweils ballbesitzende Mannschaft spielt mit den beiden Anspielstationen zusammen und versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.

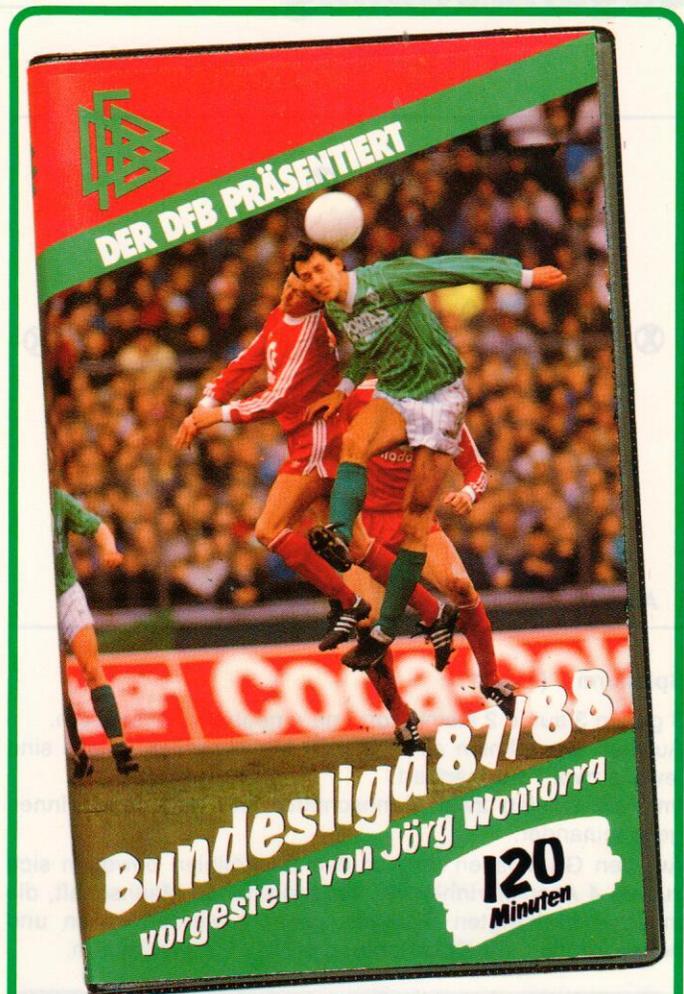
Auf Kommando werden die beiden Anspielerinnen zu Außenstürmerinnen und die ballbesitzende Mannschaft kann in Überzahl (5 gegen 3) auf eines der beiden Tore angreifen.

Der Angriff muß durch einen Paß nach außen eingeleitet und soll möglichst immer mit einem Torschuß abgeschlossen werden.

#### Spielformen

##### Trainingsziele:

- Verbesserung individueller taktischer Verhaltensweisen und technischer Fertigkeiten (Dribbeln-Passen) im Spiel.
- Sicheres Aufbauspiel über außen einleiten und bis zum Torabschluß spielen. Ein betontes Flügelkombinationspiel erreichen.
- Erlernen, das Spiel nach außen zu verlagern oder die Spielrichtung situationsgemäß zu verändern. Kurze Pässe oder Pässe über weitere Entfernungen genau spielen lernen.
- Gegenseitige Hilfestellung der am Angriff beteiligten Spielerinnen.
- Über die ganze Breite des Feldes anspielbar sein.
- Nicht „parallel“ spielen; eine gute Staffelung erreichen.
- Mut zur Einzelaktion fördern.



# 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.  
Herzmitte!

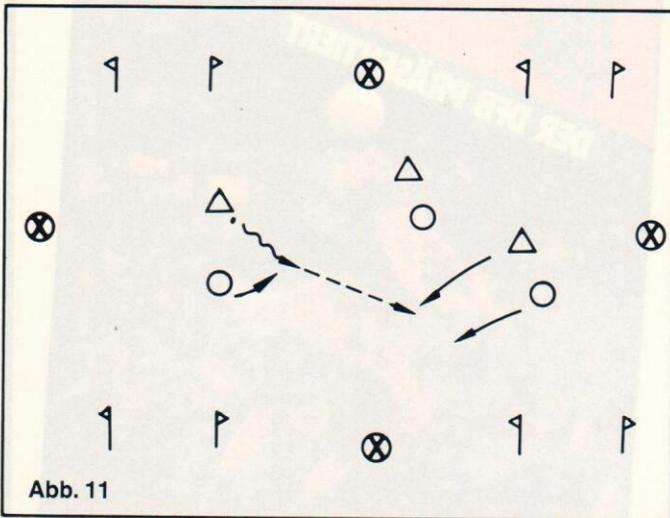


Abb. 11

### Spielform 1 (Abb. 11):

3 gegen 3 auf je 2 kleine Tore mit 4 neutralen Anspielern. Auf den Grundlinien eines 20x30 Meter großen Feldes sind jeweils zwei Tore markiert.

Im Feld spielen zwei Mannschaften mit je 3 Spielerinnen gegeneinander.

Auf den Grundlinien und an den Seitenlinien bewegen sich zudem 4 Anspielerinnen für die angreifende Mannschaft, die in einer bedrängten Situation gesucht werden sollen und helfen können, die Spielrichtung plötzlich zu verändern.

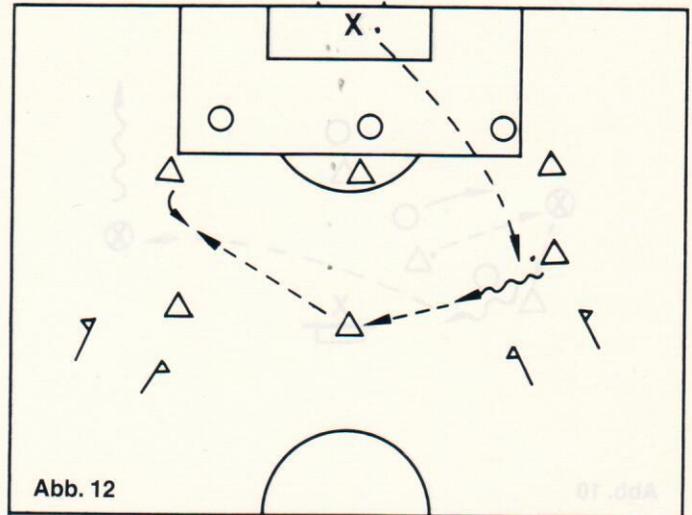


Abb. 12

### Spielform 2 (Abb. 12):

6 gegen 3 auf ein großes Tor mit Torhüterin und auf 2 kleine Kontertore an den Seiten des Spielfeldes.

Die Angriffsmannschaft besteht aus 6 Spielerinnen, die Abwehrmannschaft aus 3 Spielerinnen. Die Angreifer spielen auf ein großes Tor mit Torhüterin und versuchen, durch Überzahlspiel über außen Torchancen zu erspielen. Gleichzeitig müssen beide Tore im Rückraum gut abgesichert werden.

Die Abwehrmannschaft kann auf diese beiden Tore kontern.

Die Torhüterin wirft immer auf die rechte oder linke hintere Aufbauspielerin, die dann erneut das Angriffsspiel über die Flügel einleiten soll.

Nach 5 Minuten werden die Aufgaben neu verteilt. Jede Spielerin spielt einmal in der Abwehr und zweimal jeweils mit einer anderen Mannschaft im Angriff.

### Spielform 3 (Abb. 13):

Vier 3er-Mannschaften werden gebildet. Das Spielfeld ist etwa 30x40 Meter groß.

Es wird auf Normaltore (oder 5-Meter-Tore) gespielt, in den Toren befinden sich Torhüterinnen.

Gespielt wird 3 gegen 3 mit 3 Anspielstationen in jeder Spielhälfte, die sich auf den Seitenlinien bzw. auf der Torauslinie mitbewegen.

Die Anspielerinnen in der gegnerischen Hälfte spielen mit der angreifenden Mannschaft über außen und vor dem Tor. Ehe ein Tor erzielt werden kann, muß der Ball auf eine der beiden äußeren Anspielstationen gespielt werden.

Erfolgreiche Direktschüsse nach einem Rückpaß zählen doppelt.

### Spielform 4 (Abb. 14):

Spiel 4 gegen 4 mit je einer zusätzlichen Außenstürmerin, die sich an der Seite in der gegnerischen Hälfte mitbewegt.

Gespielt wird auf ein großes Tor und ein kleines Fähnchentor an der Seitenlinie.

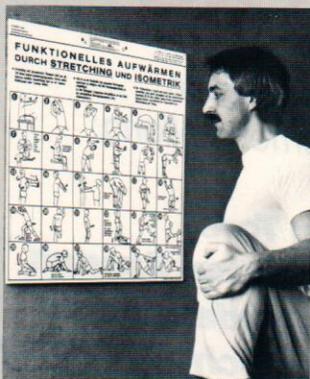
Die angreifende Mannschaft kann entweder auf das große Tor spielen (im Zusammenspiel mit der außen spielenden, freien Partnerin) oder auf das kleine Tor auf der anderen Spielfeldseite.

### Spielform 5 (Abb. 15):

Spiel 6 gegen 6 oder 7 gegen 7 auf zwei Tore mit Torhüterin in einem 30x40-Meter-Spielfeld.

## NEU! Lehrtafel NEU! Stretching + Isometrik

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



- 30 Einzelübungen
- Größe: 70 x 65 cm
- Beidseitig bedruckt
- Vollkunststoff - sehr stabil
- Wetter- und Wasserfest
- Überall einsetzbar:  
Im 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 Lehrtafeln: **149.- DM** incl. Porto + MwSt.  
Einzelpreis: **32.- DM** incl. Porto + MwSt.

**revo**®

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

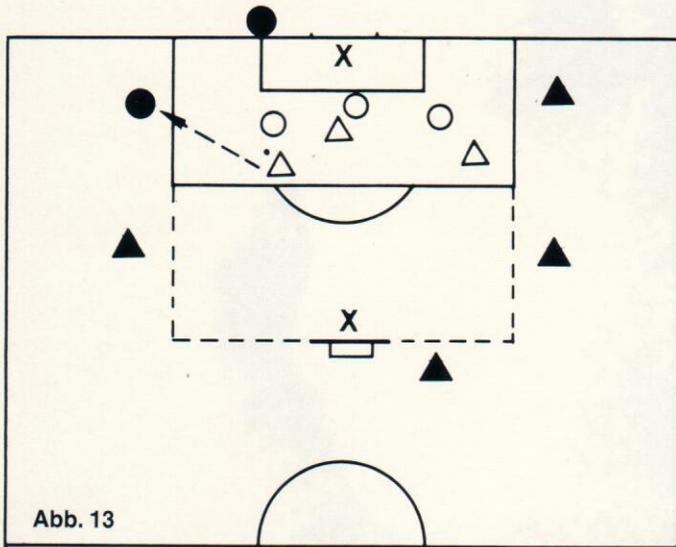


Abb. 13

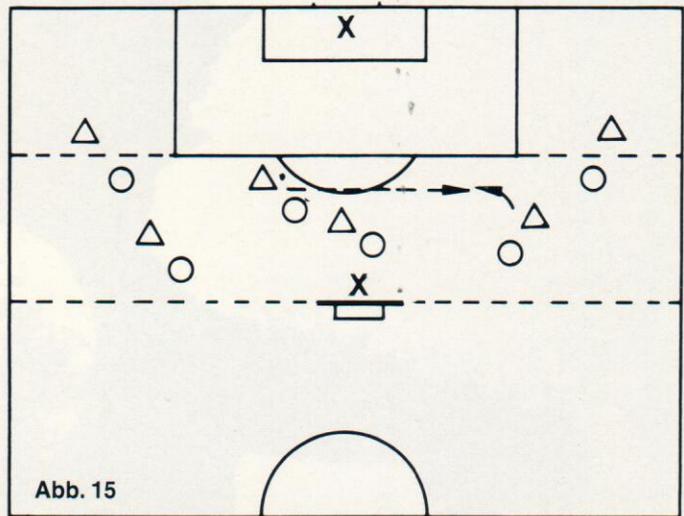


Abb. 15

### Besondere Schwerpunkte:

- Mit einer Angriffsordnung spielen, mit der eine Tiefen- und Breitenstaffelung erreicht wird.
- Schnelles Umschalten auf Angriff, wenn die Torhüterin in Ballbesitz ist – insbesondere die auf außen spielenden Spielerinnen bieten sich an.
- Unterstützung der Außenpositionen durch eine gute Staffe- lung in der Länge und Breite des Spielfeldes und durch kluges Anbieten.
- Spielverlagerung nach außen durch genaues Zusammen- spiel oder Miteinschalten über die Seite.
- Bis zum Torabschluß in Ballbesitz bleiben.

### Variation:

2 Spielerinnenpaare (Rechtsaußen/Verteidigerin – Linksau- ßen/Verteidigerin) bleiben jeweils an der Mittellinie, um für den Torwartabwurf nach außen anspielbar zu sein. Diese beiden Spitzen sollen versuchen, die schnell nachrück- kenden Mitspielerinnen „mitzunehmen“. Die zentrale Spielerin hilft jeweils auf der ballnahen Seite. Zusammen den Durchbruch über außen anstreben.

### Hinweise:

Nach zuletzt vorrangig gruppentaktisch orientierten Schwer- punkten soll mit diesen Spielformen mehr und mehr auch das

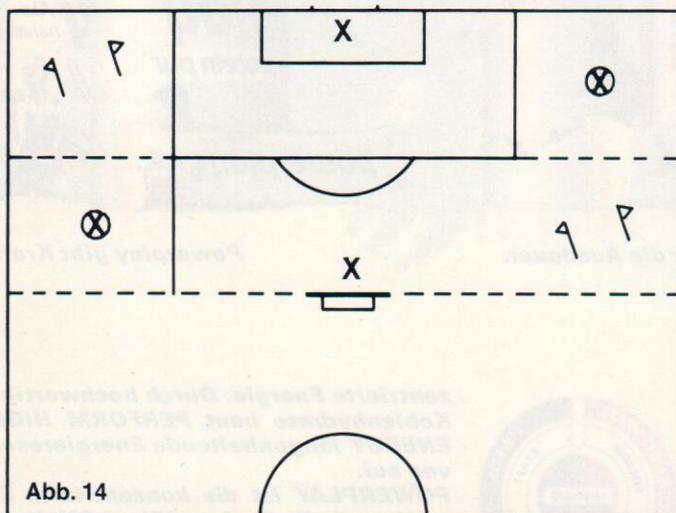


Abb. 14

mannschaftstaktische Können auf ein hohes Niveau gebracht werden. Auf der Grundlage einer guten Abstimmung beim Zusammenspiel einzelner Aktionsgruppen auf dem Spielfeld wird auch ein Ineinandergreifen von Aktionen zwischen Spie- lern der verschiedenen Gruppen innerhalb der Mannschaft angestrebt. Dabei bilden die individual- und gruppentakti- schen Möglichkeiten die Grundlage für ein variables Mann- schaftsspiel.

Im Trainingsprozeß greifen somit Spiel- und Übungsformen zu individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Schwer- punkten ineinander über.

## ALUDUR<sup>®</sup> 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

ALUMINIUMWERKE WUTÖSCHINGEN GMBH

D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/ 81-0  
Telefax 07 921 435 · Telefax 077 46/8 12 17



# 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.