

# fußball

8

7. Jahrgang · August 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter

# training



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



## Herzlichen Glückwunsch!

„Fußball mit Herz“ – damit ist kurz und treffend das Auftreten der Damen-Nationalelf bei der „Euro 89“ charakterisiert. Mit dem Gewinn der Europameisterschaft nach toller Leistung katapultierten sich die DFB-Damen nicht nur ins Blickfeld der Medien, sondern auch in die Herzen vieler Fußball-Fans, die den Damenfußball bisher eher mit Zurückhaltung betrachtet hatten. Der Philippka-Verlag und die Redak-  
 tion gratulieren dem Schrift-  
 de-trainer Gero Bisanz, und  
 ne-Meyer (auch Redaktions-  
 lichst zu diesem großen Erfolg!



<b>In dieser Ausgabe</b>	
Roland Loy <b>AC Mailand – Fußball der Zukunft</b>	<b>3</b>
<b>Jugendtraining</b>	
Frank Schaefer <b>Mit Plan in die neue Saison starten!</b> (2. Teil)	<b>15</b>
Rolf Mayer <b>Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich</b> (2. Teil)	<b>22</b>
<b>BDFL-News</b>	<b>25</b>
Helmut Horsch <b>Mit Preußen Münster in die 2. Liga!</b>	<b>26</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, Postfach 6540, 4400 Münster, Telefon (0251) 235045, Fernkopierer: 0251/235047

**Anzeigen:**

Peter Möllers, Konrad Honig

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

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versand-spesen. 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 Informations-gemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Titelfoto: Horstmüller**

Diese rasante Szene zwischen Kutowski (Borussia Dortmund) und de Keyser (Bayer Leverkusen) ist symptomatisch: Mit viel Elan wurde allorts in die neue Bundesliga-Saison gestartet.



Foto: Horstmüller

Roland Loy

## AC Mailand – Fußball der Zukunft

Faktoren moderner Spielweise werden vorgestellt am Beispiel des Europapokalsiegers

### Einleitung

Wenn wir uns vergegenwärtigen, daß die bundesdeutschen Europapokalvertreter 1. FC Nürnberg, FC Bayern München, VfB Stuttgart sowie der deutsche Meister SV Werder Bremen im diesjährigen Europapokal allesamt an italienischen Mannschaften gescheitert sind und Klubs von der Apenninenhalbinsel in allen Finals der drei europäischen Wettbewerbe vertreten waren (der AC Mailand und der SSC Neapel gingen daraus sogar noch als Sieger hervor), so scheint es berechtigt, wenn die italienische Liga als stärkste der Welt bezeichnet wird. Neben Stars wie u. a. Maradona, Van Basten, Careca und Gullit haben in der Vergangenheit hierzu sicherlich auch deutsche Spitzenspieler einen Beitrag geleistet: Mit Matthäus, Brehme, Berthold, Völler und nun auch Klinsmann spielt fast schon die halbe Nationalmannschaft jenseits der Alpen. Zweifelsohne stehen den Vereinen hierzulande nicht die finanziellen Mittel und somit auch nicht die Spielerpersönlichkeiten zur Verfügung wie sie bei den meisten Klubs in Italien anzutreffen sind.

Doch gerade deshalb scheint es – um international den Anschluß nicht zu verlieren – von größter Bedeutung zu sein, die Besonderheiten in der Spielauffassung italienischer Spitzenvereine zu analysieren, sie auf die Verwendbarkeit für unsere eigene Spielanlage zu prüfen und sie sich dann gegebenenfalls selbst zu eigen zu machen.

Prädestiniert für einen derartigen „Blick über den Zaun“ scheint die wegen ihrer variantenreichen, offensiven Spielweise in den letzten Monaten mit vielen positiven Schlagzeilen bedachte Mannschaft des Europapokalsiegers AC Mailand zu sein. Aus der Sicht so manchen Fußballfreundes wäre es wünschenswert, wenn deren faszinierende Auftritte in den Spielen gegen Real Madrid und Steaua Bukarest schon einen Ausblick auf attraktiven Fußball aus dem Jahre 2000 dargestellt hätten.

Auch wenn die Behauptung eines italienischen Zeitungsreporters, daß keiner der aktuellen deutschen Nationalspieler in der Mannschaft des AC Mailand einen Stammplatz besetzen würde, einmal dahingestellt sein soll und auch die angebliche Aussage von Bayern-Manager Uli Hoeneß, der AC Mailand sei der dominierende Verein im Europapokalwettbewerb der nächsten Jahre, nicht näher diskutiert sei, so bleibt dennoch festzustellen, daß – wenn hierzulande die Mannschaften vergleichbaren attraktiven, offensiven Fußball spielen würden – die Diskussion über eine mögliche Bundesligareform entweder erst gar nicht aufgekommen oder zumindest aber schon längst vom Tisch wäre.

Aufgabe des vorliegenden Berichtes ist es, die Faktoren moderner Spielweise – so wie sie von der Mannschaft des AC Mailand geradezu idealtypisch verkörpert werden – anhand der Ergebnisse einer systematischen Spielbeobachtung herauszustellen. Es soll also darum gehen, moderne individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Komponenten in Angriff und Abwehr (objektiv) festzuhalten sowie Funktionsbreite bzw. Aufgabenfelder einzelner Spieler zu bestimmen. Darüber hinaus sei auch der Versuch gewagt, auf mögliche Schwächen in der Spielanlage der gesamten Mannschaft bzw. einzelner Spieler aufmerksam zu machen um auf deren Grundlage einige Hinweise bezüglich einer geeignet erscheinenden „Gegentaktik“ ableiten zu können.

Die diesem Bericht zugrunde liegenden Daten rekrutieren sich primär aus der systematischen Spielbeobachtung folgender fünf Europapokalbegegnungen:

- ① Werder Bremen – AC Mailand 0:0 (Viertelfinal-Hinspiel)
- ② AC Mailand – Werder Bremen 1:0 (Viertelfinal-Rückspiel)
- ③ Real Madrid – AC Mailand 1:1 (Halbfinal-Hinspiel)
- ④ AC Mailand – Real Madrid 5:0 (Halbfinal-Rückspiel)
- ⑤ AC Mailand – Steaua Bukarest 4:0 (Finale)

Weitere, ergänzende Informationen wurden gewonnen aus:

- fünf 45minütigen Aufzeichnungen des italienischen Fernsehens (RAI) von Meisterschaftsspielen des AC Mailand,
- der Berichterstattung der beiden Sportzeitungen „Corriere dello Sport“ und „La Gazzetta dello Sport“ in den letzten drei Wochen vor dem Europapokalfinale,
- dem Besuch des Meisterschaftsspieles zwischen dem AC Mailand und Juventus Turin (4:0) vom 12. März 1989,
- den Eindrücken einer Trainingsbeobachtung im Trainingscamp des AC Mailand in Milanello,

- der Live-Übertragung des Supercupspieles zwischen dem AC Mailand und Sampdoria Genua (3:1),
- zahlreichen Diskussionen mit italienischen Fußballfans.

### Einige Informationen über den Verein

Nach glorreichen Zeiten in den 60er-Jahren, als K. H. Schnellinger (als einem der ersten deutschen Fußball-Legionäre) an der Seite von Italiens Superstar G. Rivera mit dem AC Mailand den Europapokal der Landesmeister gewann, folgten für den 11maligen italienischen Meister Jahre des sportlichen Mittelmaßes, an deren Ende Anfang der 80er-Jahre wegen der Manipulation einiger Meisterschaftsspiele sogar der Abstieg in die 2. Liga erfolgte.

Der danach beginnende Aufstieg, der am 24. Mai 1989 mit dem dritten Gewinn des Europapokals der Landesmeister seinen (vorübergehenden) Höhepunkt fand (wofür jeder Spieler eine Prämie von etwa 250 000 DM erhielt), ist untrennbar mit dem Namen eines Mannes verbunden: S. Berluscolis. Der „Medienzar“, in dessen Film-Imperium der Verein unter der Rubrik „Unterhaltung“ geführt wird, investierte zunächst 60 und danach nochmals 40 Millionen DM in die Verpflichtung neuer Spieler.

Neben dem Werbevertrag mit einer großen italienischen Versicherung („Mediolanum“) und dem Verkauf von 66 000 Dauerkarten (trotz höchster Eintrittspreise auf der Welt besteht hierfür eine Warteliste mit 20 000 bis 30 000 Bewerbern) sind es vorwiegend Berluscolis Millionen, die es dem Verein erlauben, einem Ruud Gullit bis 1993 ein Jahresgehalt von angeblich 1,8 Millionen DM zuzusichern bzw. nach dem glanzvollen

5:0-Erfolg über Real Madrid die Prämie für das Erreichen des Endspieles kurzerhand von 48 000 auf 130 000 DM pro Spieler zu erhöhen. Als neuester „Deal“ ist ein Tauschgeschäft mit Sampdoria Genua geplant, durch das Stürmerstar G. Vialli für 34 Millionen DM (der Baranteil liegt bei 17,5 Millionen DM) nach Mailand geholt werden soll.

Es überrascht nicht, wenn auch die personellen und baulichen Verhältnisse in diesem Fußball-„Unternehmen“ als optimal bezeichnet werden können: neben einer eigenen Krankenstation, in der sich die Ärzte und Physiotherapeuten ausschließlich den Spielern zu widmen brauchen, kümmern sich nicht weniger als 5 hauptberuflich angestellte Manager um Fragen der Planung und Organisation des Lizenzbereiches. Darüber hinaus sind 4 – ebenfalls hauptberufliche – „Spione“ (weltweit) in Sachen Spiel- und Spielerbeobachtung unterwegs.

Kein Wunder, daß es auch von seiten der Fans nicht an Unterstützung mangelt: So ist es in der Geschichte des Fußballsports sicherlich noch nicht dagewesen, daß – wie im Falle des Europapokal-Finales des AC Mailand in Barcelona – 85 000 Fußballanhänger eine Reise über mehrere hundert Kilometer auf sich genommen haben.

Einziger Negativfaktor aus der Sicht des AC Mailand war, daß gerade Lokalrivale Inter – mit zwischenzeitlich sogar 12 Punkten Vorsprung auf den AC – in diesem Jahr die italienische Meisterschaft erringen konnte.

Die Gründe für diesen großen Rückstand, der in der Winterpause Anlaß zu herber Kritik an Trainer Sacchi bot, waren sicherlich vielfältig:

# Fußball-Videothek

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

### Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

**Teil 1:** Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

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

je Cassette **DM 68,-**

### DFB (Dettmar Cramer/Gero Bisanz): Fußballschule

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

Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen.

**DM 79,90**

### Coerver-Lehrplan „Treffter“

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

**Knapp 4 Stunden Laufzeit! DM 150,-**

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

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

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

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

**Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 23!**

**Bei Eilbestellung: ☎ 02 51 / 23 50 45**



- als Meister des Vorjahres waren die Mailänder von Saisonbeginn an die Gejagten,
- nach dem Gewinn der Meisterschaft schien einigen Spielern die Motivation für die neue Aufgabe zu fehlen,
- 9 Spieler hatten mit zusätzlichen Belastungen durch die Europameisterschaft (7) bzw. Olympischen Spiele (2) fertig zu werden,
- zahlreiche langwierige Verletzungen wichtiger Leistungsträger (Gullit, Donadoni) rissen das Mannschaftsgefüge über Monate hinweg auseinander,
- schließlich standen mit dem mannschaftlich geschlossenen Team von Inter Mailand und dem SSC Neapel mit seinen Stars Maradona, Careca und Carnevale zwei äußerst starke Konkurrenten im Rennen um den Titelgewinn gegenüber.

**AC Mailand – Mannschaft der Superlative**

Vor der Diskussion einzelner Analysepunkte scheint es angebracht, das Phänomen AC Mailand anhand einiger Zahlenwerte vorzustellen:

- Mit Van Basten, Rijkaard und Gullit stehen die drei erstplatzierten Spieler der Ausscheidung zu „Europas Fußballer des Jahres“ in Reihen der Mailänder; nur getrennt durch Diego Maradona belegten Van Basten und Gullit auch bei der Wahl zum „Weltfußballer des Jahres“ die Plätze 1 und 3.
- Vom Viertelfinale bis ins Endspiel ließ der AC Mailand gegen Mannschaften wie Werder Bremen, Real Madrid oder Steaua Bukarest lediglich einen Gegentreffer zu.

● Um eine Mannschaft zu finden, die im Halbfinale und Endspiel zusammen mehr als 10 Tore erzielt hat, muß man schon in die „Urzeiten“ dieses Wettbewerbes zurückgehen: Bisher hat dies nur Real Madrid 1959/60 mit 13 Treffern geschafft.

● Ein Europapokalfinale mit mehr als 4 Toren Differenz gewannen bisher nur Real Madrid (1960) und der FC Bayern München im Wiederholungsspiel gegen Atletico Madrid (1974).

● Beim Spiel im Madrider Bernabeau-Stadion, in dem andere Vereine (wie z. B. der letztjährige Europapokalsieger PSV Eindhoven im Achtelfinale) meist mit 11 Mann am und im eigenen Strafraum verteidigten, dauerte es bis zur 20. Minute bis Real Madrid, das phasenweise Probleme hatte, überhaupt aus der eigenen Spielfeldhälfte zu kommen, das erste Mal auf das gegnerische Tor schoß. Dabei leistete sich Bernd Schuster, der sich gegen die dynamischeren Gegenspieler oftmals nur durch Fouls zu retten wußte, alleine in den ersten 30 Minuten 8 Fehlpässe.

● Mit dem 5:0 im Rückspiel fügte der AC Mailand den Madrilenen die höchste Niederlage in deren (langer) Europapokalgeschichte zu.

● Obwohl die seit 94 Spielen in Meisterschaft und Pokal ungeschlagene Mannschaft von Steaua Bukarest mit 7 rumänischen Nationalspielern im Finale antrat, dauerte es exakt bis zur 5. Minute, bis es gelang, erstmals über die Mittellinie zu kommen (der zweite erfolgreiche Versuch glückte gar erst nach 10 Minuten).

**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 Rundläufe, 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 Ausdauererschulung der **Ball im Mittelpunkt** stehen kann:

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

Erich Rutenmüller/Roland Koch  
**Fußball-Kartothek 1**  
Hallentraining



philippa

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

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



philippa

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

**Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):  
DM 29,80 (zzgl. Versandkosten)**

**philippa**  
Bestellschein  
Seite 23

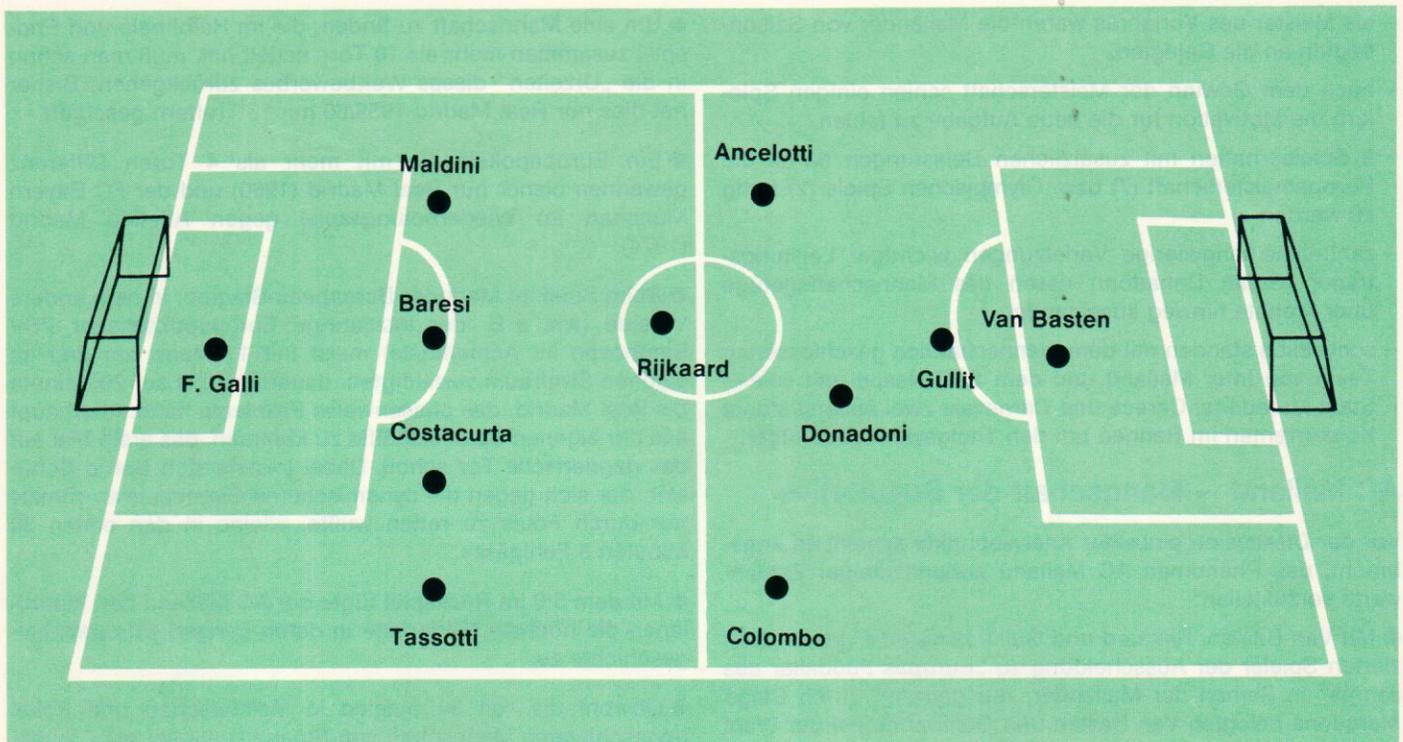


Abb. 1: Mannschaftsaufstellung des AC Mailand

### Mannschaftsaufstellung und Spielsystem des AC Mailand

● Die Mannschaftsaufstellung des AC Mailand ist maßgeblich davon abhängig, ob Rijkaard auf der Position des Vorstoppers oder aber im Mittelfeld spielt. Dabei hat sich die letztere Variante bei den hohen Erfolgen im Rückspiel gegen Real Madrid als auch im Endspiel gegen Steaua Bukarest als die effektivere erwiesen, zumal es dem Holländer auf der Mittelfeldposition durch seine Schnelligkeit und seine spielerischen Qualitäten möglich ist, dem Offensivspiel seiner Mannschaft noch mehr Impulse zu verleihen.

In diesem Fall (vgl. hierzu **Abb. 1**) rückt der erst 23jährige Costacurta, der sich – mitbedingt durch eine monatelange Verletzungspause des etatmäßigen Vorstoppers Galli – fast aus dem Nichts kommend zu einer wichtigen Stütze entwickelt hat, in die Abwehr.

Diese setzt sich weiterhin aus den beiden (stark an Manfred Kaltz zu seinen besten Zeiten erinnernden) Verteidigern Tassotti und dem erst 21jährigen Maldini sowie Baresi (einem der wohl weltbesten Liberos) zusammen.

Charakteristisch ist, daß diese 4 Spieler in der Regel auf einer Linie agieren. Libero Baresi spielt, um dem Spiel seiner Mannschaft zusätzliche Impulse nach vorne zu verleihen, gelegentlich sogar vor der Abwehr.

● Neben Rijkaard besetzen die beiden sehr schußgewaltigen „Arbeitsbienen“ Colombo und Anselotti (mit 28 und 30 Jahren schon die älteren Spieler bei „Milan“) die Positionen rechts und links im Mittelfeld, während der schnelle und extrem trickreiche Donadoni als Dreh- und Angelpunkt im Spiel der Mailänder den offensiveren Part einnimmt. Dabei ist dieser, auch wenn er oft über den rechten Flügel kommt, an keine bestimmte Position gebunden. Gleiches gilt auch für Gullit, der einmal links und einmal rechts von dem in vorderster Front spielenden Van Basten auftaucht.

● Spielt Rijkaard dagegen auf der Position des Vorstoppers, so rückt Anselotti auf seinen Platz und Evani ins linke Mittelfeld.

● Zudem verfügen die Mailänder mit Pinato, Costacurta/Evani, Mussi, Viviani, P. Galli und Viridis über eine ausgezeichnet besetzte Ersatzbank, auf der zudem zahlreiche junge „Eigengewächse“ wie etwa Lantiniotti (19) oder Mannari (20) auf ihre Chance warten.

● Das Team stellt also eine ideale Mischung zwischen erfahrenen Weltstars wie etwa Libero Baresi (29) auf der einen und jungen Spielern wie Maldini (21) auf der anderen Seite dar. Wird berücksichtigt, daß die 3 Holländer allesamt auch erst Mitte zwanzig sind und die Mannschaft etwa in dieser Form zusammenbleibt (Rijkaard und Van Basten also nicht zu Johan Cruyff nach Barcelona wechseln), so wird der AC Mailand aller Voraussicht nach auch in den nächsten Jahren mit zur internationalen Spitze zu rechnen sein.

### Zweikampfverhalten des AC Mailand

Da sich zum Zweikampfverhalten des AC Mailand – wenn die Resultate mit den Ergebnissen bisheriger Spielanalysen verglichen werden – einige als sensationell zu bezeichnende Werte ergeben haben, die sicherlich einen großen Beitrag zum Erfolg der Mannschaft leisteten, sei deren Diskussion den sich anschließenden Darstellungen der Faktoren moderner Spielweise vorangestellt.

### Zweikampf-Gesamtergebnis

Wie ein Blick auf die **Tab. 1** verrät, gewannen die Mailänder in der Regel fast doppelt (!) so viele Zweikämpfe wie ihre Gegner. Beeindruckend, daß die Mannschaft von Trainer Sacchi im Rückspiel gegen Real Madrid von 200 Zweikämpfen 139 (= 70 Prozent) für sich entscheiden konnte!

Zu den untersuchten Kategorien Kopfballduelle (KOB), Foulspiel (FOUL), Ballgewinn/Ballverlust (BGBV) und Ziel erreicht

	KOKA		FOUL		BG	BV	ZIEL		KOKA	TOTAL		SU
	+	-	+	-	+	-	+	-		+	-	
AC – Bukarest	30	7	8	21	25	4	75	37	138	66	69	207
AC – Real	24	8	9	13	24	10	84	30	141	70	61	202
Real – AC	27	5	10	22	24	14	70	34	131	63	75	207
AC – Werder	40	14	17	16	25	6	74	41	156	67	78	233
Werder – AC	36	11	17	16	15	5	74	68	142	64	100	220
Summe	157	45	61	88	113	39	377	210	708	383		1091

**Tab. 1: Zweikampfverhalten des AC Mailand**

	KOKA		FOUL		BG	BV	ZIEL		KOKA	TOTAL		SU
	+	-	+	-	+	-	+	-		+	-	
AC – Bukarest	17	5	8	3	2	4	45	16	72	72	28	100
AC – Real	14	6	8	2	4	10	43	14	69	68	32	101
Real – AC	10	4	6	5	2	14	39	18	48	54	41	89
AC – Werder	17	9	10	7	12	5	35	24	91	70	45	136
Werder – AC	21	6	10	2	3	5	34	33	68	60	46	114
Summe	79	30	42	19	23	38	196	105	348	192		540

**Tab. 2: Zweikampfverhalten des AC Mailand in der Offensive**

(ZIEL) gilt es festzuhalten, daß die Mailänder in den 5 Begegnungen

- von 202 Kopfballduellen nicht weniger als 157 (= 78 Prozent!) für sich entscheiden konnten (alleine im Finale wurden von 37 Luftduellen 30 [= 81 Prozent]) gewonnen,
- wesentlich häufiger (88 zu 61) zu unfairen Mitteln griffen als ihre Gegner,
- in 113 (= 74 Prozent) von 152 Fällen in einem Zweikampf mit einem Gegenspieler einen unmittelbaren Ballgewinn zu verzeichnen hatten, während hier nur 39 Bälle verloren gingen,
- bei 587 Duellen 377mal im Zweikampf das Ziel erreichen konnten und lediglich 210mal ihre Absicht nicht zu verwirklichen vermochten.

**Zweikampfergebnis in der Offensive**

- Die Mannschaft von „Milan“ bestritt in der Offensive (540) etwas mehr Zweikämpfe als in der Defensive (526). Zudem war sie hier mit 348 siegreichen Duellen (= 65 Prozent) etwas erfolgreicher als in der Defensive, in der 64 Prozent der Zweikämpfe einen positiven Verlauf fanden (**Tab. 2**).
- Die meisten Zweikämpfe in diesem Bereich (136) hatten die Mailänder im Rückspiel gegen Werder zu bestreiten. Dabei lag in dieser Begegnung die Effektivität der gewonnenen Duelle mit 70 Prozent nur knapp hinter dem höchsten Wert von 72 Prozent aus dem Finale.
- Die beeindruckendsten Ergebnisse, weil hier etwa 95 Prozent aller bisher beobachteten Vereine negative Werte aufweisen, ergaben sich für das Kopfball-Zweikampfverhalten in der Offensive: Von 109 Luftduellen konnten beachtliche 79 (= 73 Prozent) gewonnen werden!
- Schließlich gelang es, vorrangig durch unmittelbares Nachsetzen der Angreifer, in 23 Fällen den Ball vom Gegner zurückzuerobern.

**Interpretationshinweise für die „Zweikampf-Tabellen“**

Die Kategorien **Ballgewinn/-verlust** und **Ziel** (erreicht/verhindert) wurden aufgrund folgender Überlegungen getroffen: Ein Angreifer verfolgt normalerweise ein bestimmtes Ziel (er will z. B. seinen Gegner im Dribbling ausspielen, flanken, aufs Tor schießen, einen Mitspieler in Schußposition bringen und dergleichen). Der Erfolg seiner Aktion wurde unter dem Aspekt dieses Aktionszieles beurteilt – der des Verteidigers wurde demnach daran gemessen, ob er das Erreichen der Angreiferintention verhindern konnte. Innerhalb dieser Kategorien ist es aber dennoch von großer Bedeutung, ob der Angreifer lediglich an der Durchsetzung seines Zieles gehindert wurde, den Ballbesitz für seine Mannschaft aber erhalten konnte, oder ob dem Verteidiger die Balleroberung für seine Mannschaft gelang. In diesem Fall wird der Zweikampf der Kategorie **Ballgewinn/-verlust** zugeordnet. Es ist danach zu beachten: Es werden lediglich Ballverluste innerhalb einer direkten 1-gegen-1-Situation registriert, Fehlpässe fallen nicht unter diese Kategorie. In der Spalte „**Total**“ werden alle vorher analysierten Aktionsfelder in eine „**Negativ-**“ und eine „**Positiv-Aktionen-Summe**“ zusammengefaßt, die letzte Spalte „**Summe**“ nennt schließlich allein die Zahl der analysierten Aktionen.

**Zweikampfverhalten in der Defensive**

- Lediglich beim Spiel in Bremen gelang es in diesem Bereich nicht, mehr als die Hälfte der Zweikämpfe erfolgreich zu bestehen (52 zu 54), **Tab. 3**.
- Was das Foulspiel in der Defensive anbetrifft, so ist festzuhalten, daß die Abwehr die gegnerischen Spieler fast doppelt so oft mit unfairen Mitteln stoppte (69), als das den Angreifern der eigenen Mannschaft durch deren Gegenspieler widerfuhr (42).
- Bezeichnenderweise – dies spricht für das hohe technische Niveau der Abwehrspieler – wurde in den 450 Minuten beim Spielaufbau ein einziger Ball (!!) im Zweikampf verloren. Dem stehen 90 (!) in direkten Duellen mit einem Gegner gewonnene Bälle gegenüber.

	KOKA		FOUL		BG BV		ZIEL		KOKA		TOTAL %	SU
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-		
AC – Bukarest	13	2	–	18	23	–	30	21	64	60	42	106
AC – Real	10	2	1	11	20	–	41	16	70	71	29	99
Real – AC	17	1	4	17	22	–	31	16	83	70	35	118
AC – Werder	23	5	7	9	13	1	39	17	65	67	32	97
Werder – AC	15	5	7	14	12	–	30	35	52	49	54	106
Summe	78	15	19	69	90	1	181	105	334	192		526

Tab. 3: Zweikampfverhalten des AC Mailand in der Defensive

**Faktoren moderner Spielweise**

**Abwehrverhalten**

**Ineinanderübergreifen verschiedener Abwehraktionen**

Die Verzahnung von 3 nachfolgend dargestellten Abwehrhandlungen, die in ihrer Verbindung eine hohe Disziplin von den Spielern erfordern, ist kennzeichnend für die Abwehrkonzeption des AC Mailand:

**Pressing/Forechecking**

Das Abwehrverhalten beginnt bereits durch das schnelle Umschalten der Stürmer von Angriff auf Abwehr. Alleine durch das unmittelbare Nachsetzen vor allem von Gullit und Van Basten gelang es den Mailändern, 23 Bälle von der gegnerischen Hintermannschaft zurückzugewinnen.

Bei dieser Defensivtaktik wird der ballführende Gegner stets von 2, gelegentlich sogar 3 nächststehenden Abwehrspielern angegriffen, während die anderen – ballorientiert – den Raum dahinter gegen eventuelle Durchbrüche absichern. Dabei setzt diese Form des Forecheckings sehr variabel, d. h. einmal erst im Bereich der Mittellinie, ein andermal, wie z. B. im Finale gegen Bukarest, bereits schon am gegnerischen Strafraum an. Bedingt durch diesen, von kaum einer Mannschaft gekannten Druck, wird der Gegner ständig zu Rück- bzw. Fehlpässen gezwungen.

Durch den Einsatz dieser Abwehrkonzeption ist es dem AC Mailand in den 5 analysierten Begegnungen nicht weniger als 90mal (!) (alleine 23mal im Finale!) gelungen, im Zweikampf einen Ball zu gewinnen. Im Anschluß daran entwickelten sich dann gegen einen zumeist weit aufgerückten und in der Abwehr schlecht organisierten Gegner zahlreiche gefährliche Gegenangriffe.

**Foulspiel**

Wurde dieser, zumeist tief in der gegnerischen Hälfte aufgebaute Abwehrriegel durchbrochen und drohten schnelle Gegenangriffe, so scheuten die Mailänder – wie eine differenzierte Analyse zu deren Foulspiel ergab (allein im Finale überübten die Italiener in der Abwehr weit überdurchschnittliche 18 [!] Fouls) – nicht vor dem (taktischen) Einsatz unfairer Mittel zurück, wodurch die Abwehr immer wieder aufs neue Gelegenheit fand, sich zu formieren.

Dabei muß jedoch festgestellt werden, daß es sich bei den unfairen Attacken, die sich relativ gleichmäßig auf alle Spieler verteilen, nicht um als brutal zu bezeichnende Fouls handelte. Dies ist auch daraus abzuleiten, daß bis auf Maldini, der im Hinspiel in Bremen eine Gelbsperre abzusitzen hatte, stets alle Spieler einsatzberechtigt waren.

**Abseitsfalle**

Auf den Versuch des Gegners, sich durch weite Bälle aus der Umklammerung zu lösen, antworteten die Mailänder bei

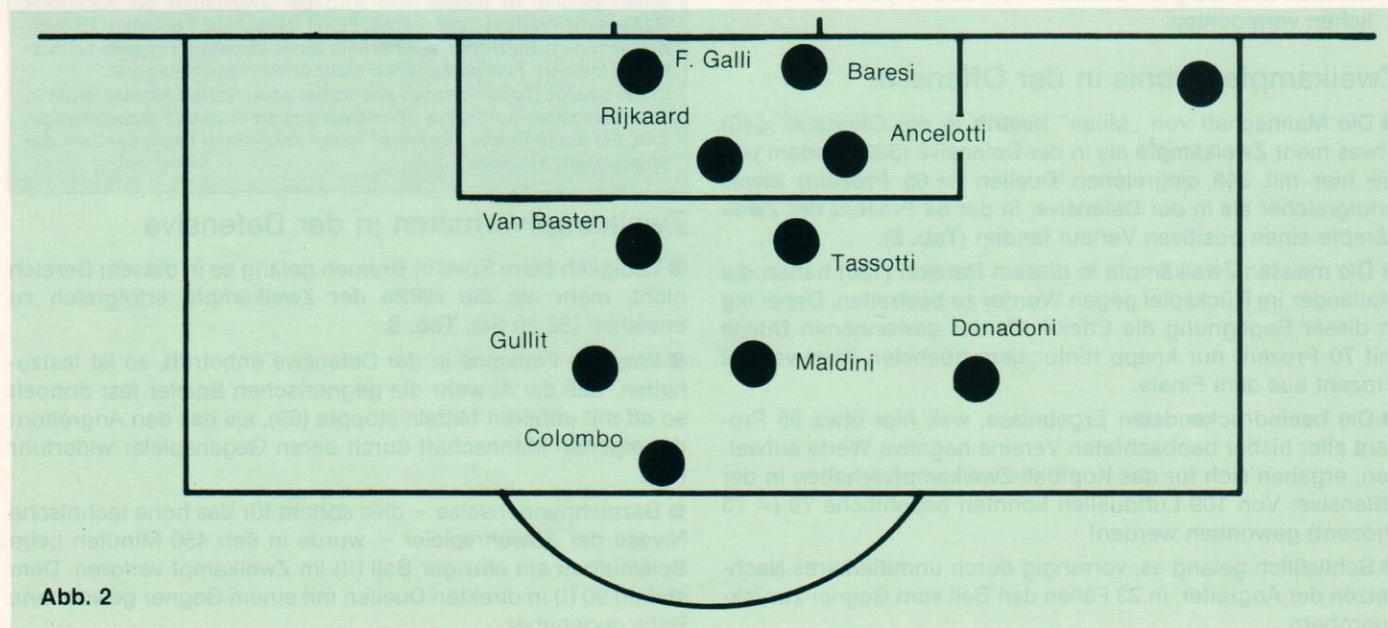


Abb. 2

einem Rück- und daraufhin zu erwartenden Seitpaß fast ständig mit dem Einsatz der Abseitsfalle. Diese schnappte immerhin 40mal zu, wobei alleine bei den Auswärtsspielen in Bremen (12) und Madrid (11) 23 Angriffe mit diesem taktischen Mittel abgefangen werden konnten.

### Einbindung der Stürmer in das Abwehrkonzept

Ebenso wie sie in das Konzept des Forecheckings eingebunden sind, so erfüllen Van Basten und Gullit auch in Nähe des eigenen Tores bei gegnerischen Standardsituationen, bei denen sich übrigens die ganze Mannschaft am, meist sogar im eigenen Strafraum befindet, defensive Aufgaben.

Wie die **Abb. 2** zeigt, besetzen die beiden kopfballstarken Holländer insbesondere bei Eck- und Freistößen zentrale Positionen in und um die torgefährlichen Räume vor dem eigenen Tor. Die hohe Effektivität dieses Mittels ist daran abzulesen, daß die beiden Stürmer in der Defensive alle ihre Kopfballduelle gewannen und die Gegner bei im ganzen 25 Eckbällen lediglich in 3 Fällen mit dem Kopf an den Ball kamen.

### Behauptung des Ballbesitzes durch die Hintermannschaft bei weiten Bällen (u. a. Abschlägen, Abstoßen) des Gegners

Beeindruckend, wie die Hintermannschaft des AC Mailand selbst bei schwierigst zu kontrollierenden Bällen (z. B. Abschläge, Abstoße) in der Lage ist, den Ball durch Kopfstoß bzw. zielgerechtes Zuspiel zum Mitspieler in den eigenen Reihen zu halten. Dergestalt können mehr als 90% aller durch den Gegner weit geschlagenen Bälle abgefangen und umgehend ins eigene Angriffsspiel gebracht werden.

Grundlage hierfür, und dies ist einer der gravierendsten Unterschiede zu anderen Mannschaften, ist **ein sehr hohes technisches Niveau aller Abwehrspieler**. Baresi, Maldini, Tassotti und Costacurta/Rijkaard verstehen es, auch unter höchster räumlicher und zeitlicher Bedrängnis annähernd fehlerfrei dieser Aufgabe nachzukommen. Ein einziger Ballverlust beim Spielaufbau im Duell gegen einen nachsetzenden Gegenspieler in 450 Spielminuten vermag dies nachhaltig zu bestätigen.

### Gegenseitige Absicherung in die Tiefe des Raumes durch Pärchenbildung

Bei einer derart offensiven Spielweise wie sie vom Europapokalsieger praktiziert wird, kommt einer Absicherung des angreifenden Spielers nach hinten besondere Bedeutung zu. Hierzu leistet die von den Mailändern hervorragend praktizierte „Pärchenbildung“ einen wesentlichen Beitrag. Vor allem in der Tiefe des Raumes (Tassotti mit Colombo auf der rechten Seite, Maldini und Evani/Anselotti gegenüber und Baresi mit Costacurta/Rijkaard in der Mitte) wird diese fast in Perfektion vom Team von A. Sacchi demonstriert. Als Folge lief die Mannschaft (einmal abgesehen von 2 durch individuelle Fehler hervorgerufene Situationen im Auswärtsspiel bei Real Madrid) in keinem der Spiele Gefahr, durch einen Schnellangriff des Gegners ausgekontert zu werden.

### „Erfolgszahlen“ dieser Abwehrkonzeption

#### Flanken vor das Tor des AC Mailand

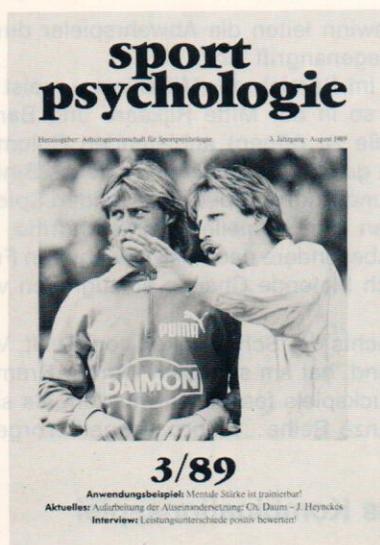
Bremen, Madrid und Bukarest schafften nur 16 Flanken vor das Tor von Galli; in 8 Fällen wurde der Ball bereits bei der Schußausführung bzw. im Flug abgeblockt. Es spricht zudem für die Lufthoheit der Abwehr, wenn daraus lediglich ein Kopfball (durch Neubarth) resultierte.

#### Ballbesitz des Gegners im Strafraum des AC Mailand

Nur 41 Ballkontakte (darunter lediglich 5 Kopfbälle) hatten gegnerische Spieler mit Kopf oder Fuß im Strafraum der Mailänder zu verzeichnen, wobei der Durchschnitt pro Spiel nur etwas höher als 8 liegt (!).

#### Schüsse/Kopfbälle in Richtung Tor des AC Mailand

Die Spieler von Trainer Sacchi ließen gegen die drei oben beschriebenen Mannschaften in 450 Minuten nicht mehr als 32 (!) Schüsse/Kopfbälle in Richtung eigenes Tor zu. Davon wurden durch frühzeitiges Stören des Schützen alleine 13 Bälle abgeblockt.



## Die Auseinandersetzung Daum-Heynckes

Rückblick auf eine psychologische Strategie und ihre Folgen

Weitere Themen in Heft 3/89:

- Mentale Stärke ist trainierbar. Zwischenbilanz einer mehrjährigen psychologischen Zusammenarbeit mit den schweizer Fallschirmspringerinnen.
- Psychologische Aspekte des Techniktrainings, dargestellt am Beispiel des Ruderns.
- Belastung, Beanspruchung und Bewältigung (II): Ausgewählte Merkmale zur Beurteilung einer Beanspruchungs- oder Streßreaktion.

Interessiert? Ein **Jahresabo** (4 Ausgaben) von „sportpsychologie“ kostet DM 32,- (im Ausland DM 36,-). Ein **Probeheft** gibt's zum „Schnupperpreis“ von DM 3,- (in 1,-DM-Briefmarken): diese Schutzgebühr bringen wir im Abonnementsfalle von der ersten Rechnung in Abzug. Und Abonnenten von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ erhalten auf den Abopreis von „sportpsychologie“ **20% Rabatt!** Denn „sportpsychologie“ **ergänzt** den Stoff unserer Zeitschriften um einen wichtigen Bereich.

**Philippka-Verlag, Postfach 6540,  
4400 Münster, ☎ 02 51/23 50 45**

**Philippka**  
Bestellschein  
Seite 23

	AC – Steaua	AC – Real	Real – AC	AC – Werder	Werder – AC
Anzahl Chancen	4	2	7	2	3
2. Halbzeit	4	–	4	1	–
Innerhalb 16er	2	2	6	1	3
Außerhalb 16er	2	–	1	1	–
„gefährlich“	4	1	3	2	2
„100prozentig“	–	1	4	–	1
Kopfbälle	–	–	1	–	1
Ecke/Freistoß	–	2	2	1	1

Tab. 4: Gegnerische Torchancen in den Spielen gegen AC Mailand

### Gegnerische Torchancen

Die Zahl der von den Kontrahenten herausgespielten Torchancen liegt bei nur 18. Davon ist nur ein Drittel als 100prozentige Torgelegenheit zu bezeichnen (Tab. 4).

### Abwehraktionen von Torwart Galli

Torwart Galli brauchte in den 5 Spielen ganze 22mal ins Spiel einzugreifen: 6 Flanken fangen, 2 (!) Schüsse halten, 1 (!) Torschuß abwehren, 11 Bälle (zumeist Rückspiele) kontrollieren und 2 wegfausten.

Sogar im Bernabeu-Stadion bestand seine ganze Aufgabe nur darin, 2 hohe Flanken zu fangen. Einen Torschuß halten bzw. abwehren brauchte er beim Auswärtsspiel in Madrid ebenso wenig wie in den Heimspielen gegen Werder und Real.

### Angriffsverhalten

#### Hohe Effektivität bei Torwartabschlägen

Auch wenn die Zahl (75) der durch Torwart Galli mit weiten Abschlägen und Abstoßen ins Spiel gebrachten Bällen deutlich unter dem Durchschnitt liegt, was wiederum für den Versuch des geordneten Spielaufbaus aus der Defensive spricht, so ist dennoch die dabei erzielte Effektivität, d. h. die durch die Angreifer in der gegnerischen Hälfte unter Kontrolle gebrachten Bälle mit 40% relativ hoch. Dabei liegt das Verhältnis bei den Abstoßen (12+/12–) günstiger als jenes bei den Abschlägen (18+/33–).

#### Beteiligung der ganzen Mannschaft am Angriffsspiel

Es verläuft kaum ein Angriff, in dem sich nicht Baresi oder Rijkaard in der Mitte bzw. Tassotti oder Maldini über die Flügel (meist jedoch sogar mehrere von ihnen gleichzeitig) mit in das Angriffsspiel einschalten, wodurch dieses für den Gegner noch schwieriger ausrechenbar wird.

Defensivspieler (Rijkaard, Colombo und Ancelotti durch gefährliche Weitschüsse, wobei der Ball oftmals von Van Basten bzw. Gullit zurückgelegt wurde, sowie Maldini und vor allem Tassotti durch Flanken) waren an mehr als 30% aller Torchancen der Mannschaft beteiligt!

#### Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff

Unmittelbar nach Ballgewinn leiten die Abwehrspieler durch sicheres Paßspiel den Gegenangriff ein.

Hierbei spielen die sich im Bereich der Mittellinie – meist an den Seitenlinien – (um so in der Mitte Rijkaard und Baresi Raum für deren Vorstöße zu öffnen) anbietenden Colombo und Ancelotti/Evani eine ganz entscheidende Rolle als Bindeglied zwischen Abwehr und Angriff. Über diese beiden Spieler laufen auch die meisten der schnellen Konterangriffe, zu denen die Mailänder (insbesondere nach der Abwehr von Frei- und Eckstößen) jede sich bietende Chance aufzugreifen versuchen.

Wie brisant diese angesichts der Schnelligkeit von Gullit, Van Basten und Donadoni sind, hat am stärksten Werder Bremen in der Endphase des Rückspiels feststellen müssen, als sich den Mailändern eine ganze Reihe „100prozentiger“ Torgelegenheiten bot.

#### Traumhaft sicheres Kombinationsspiel

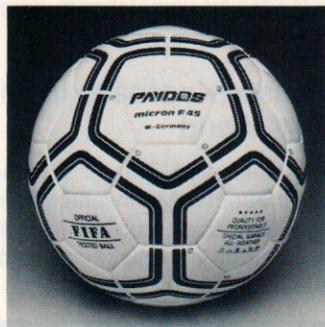
Begünstigt durch das hohe technische Niveau aller Spieler wanderte der Ball – oftmals sogar in Form von Direktspiel –

### Super '89 Testangebot!

micron F 45, Wettspiel-Fußball der Spitzenklasse! Durch modernste Technologie und Präzisionsarbeit gewährt dieser Ball eine exakte und richtungsgenaue Flugbahn mit großer Zielgenauigkeit. Gefertigt aus bestem naßgestrecktem Chromkernleder mit einer sehr hochwertigen Allwetter-Beschichtung und „Supra-Grip“-Oberflächenstruktur. Eine sehr aufwendige Handnaht mit Nylonfaden garantiert die Haltbarkeit selbst bei stärkster Beanspruchung. Empfohlen zum Einsatz auf Rasen sowie Hartplatz.

Dieser Ball ist in Serie FIFA-geprüft. 100 % rund. Ein Jahr Garantie auf Naht und Rundung!

**micron F 45** das Stück DM 69,- incl. MwSt.  
**ab 10 Bälle** das Stück DM 49,- incl. MwSt.  
**zuzüglich DM 5,- Portoanteil**



**PANDOS**  
**sportlines**

Exklusiv bei Sportversand U. Nabinger  
Dürkheimer Straße 24 und Erlenbacher Straße 33  
D-6731 Frankenstein · Telefon (0 63 29) 13 38 + 10 32

	Diagonalpässe			Querpässe			Steilpässe		
	SU	+	-	SU	+	-	SU	+	-
AC – Bukarest	20	11	9	4	4	–	15	10	5
AC – Real	23	19	4	5	4	1	25	18	7
Real – AC	23	19	4	10	10	–	13	9	4
AC – Werder	16	7	9	4	2	2	24	13	11
Werder – AC	16	9	7	4	3	1	25	12	13
Summe	98	65	33	27	23	4	102	62	40
(in %)		(66)			(85)			(61)	

Tab. 5: Diagonal-, Quer- und Steilpässe über mehr als etwa 25 Meter

über nicht selten mehr als 10 bis 20 Stationen (der Blick für das Tor wurde dabei jedoch nicht verloren), ohne daß auch nur ein gegnerischer Spieler die Chance hatte, an den Ball zu kommen. Durchschnittlich nur weniger als 15 Fehlpässe bei den Pässen unter etwa 25 Meter pro Spiel (wobei keinem Spieler mehr als deren 3 unterliefen) sprechen für sich. Dagegen war nur eine weit unterdurchschnittliche Zahl (47) an Tempodribblings (die meisten wurden von Baresi [9] und Colombo [8] bestritten) über mehr als 25 Meter festzustellen. Wenn sich bei der Anschlußaktion jedoch nur 2 Fehlpässe/Ballverluste ergaben, so mag auch dies als ein Indiz für den perfekten Umgang der Spieler mit dem Ball zu werten sein.

### Höchste Genauigkeit bei weiten Zuspielen in Verbindung mit einer perfekten Ballkontrolle

#### Präzision beim Spiel weiter Pässe

Nicht weniger als 150 (= 66%) der 227 über mehr als etwa 25 Meter geschlagenen Bälle (etwa 45 pro Spiel) erreichten den Mitspieler. Dabei lag die Effektivität bei den 98 Diagonalpässen mit 66% etwas höher als jene der 102 Steilpässe (61%), dagegen kamen von den Querpässen 85% beim Mitspieler an (Tab. 5).

Zum Paßspiel einzelner Spieler fällt auf, daß

- **Libero Baresi** die mit Abstand meisten (52) weiten Zuspiele in den Angriffsbereich aufweist, dabei annähernd gleich viele Diagonal- und Steilpässe schlägt und mit einer Effektivität von 69% über dem Durchschnitt der Mannschaft liegt,
- **Rijkaard** als Vorstopper mit weiten Pässen einen wesentlich geringeren Anteil am Angriffsaufbau seiner Mannschaft hat als Baresi,
- **Costacurta, Colombo** und **Maldini** aus der Defensive heraus kaum einen weiten Ball spielen, während **Tassotti** vor allem durch Steilpässe (16) seine Vorderleute einzusetzen versucht,
- **Rijkaard** (im Mittelfeld), **Donadoni** (er schlägt die zweitmeisten Pässe) und **Ancelotti** wesentlich mehr Diagonal- als Steilpässe schlagen.

#### Anschlußaktionen nach weiten Zuspielen

Dabei schließen sich an die weiten Zuspiele häufig für den Spielaufbau der Mailänder typische Angriffsaktionen an:

- Einen, meist aus dem Mittelfeld geschlagenen, hohen, weiten Ball versuchen Van Basten bzw. Gullit per Kopfball dem anderen Angriffspartner vorzulegen.
- Einer der beiden Stürmer läßt sich durch einen weiten Paß in der halbbrechten bzw. halblinken Position etwa 25 Meter vor dem Tor anspielen, läßt den Ball auf einen nachrückenden

Mittelfeldspieler abtropfen, der dann auf den Flügel weiterspielt, von wo aus schließlich auf den sich inzwischen vor das Tor orientierten Angreifer geflankt wird.

- **Van Basten** läßt sich durch einen weiten Diagonalsaß (meist auf dem linken Flügel) den Ball zuspielen, nimmt diesen dann mit einer Drehung entgegengesetzt zu seiner Laufrichtung mit und befindet sich nun mit dem Ball am rechten Fuß – etwa auf halblinks an der Strafraumgrenze – in ausgezeichneter Schußposition.

Grundlage für eine derartige Spielweise ist natürlich die Fertigkeit, den Ball in höchstem Tempo sowie unter Bedrängnis durch einen Gegenspieler technisch perfekt unter Kontrolle zu bringen. Diesbezüglich weisen jedoch nicht nur die beiden Sturmspitzen keine Probleme auf: Für die gesamte Mannschaft sind nur 32 Fehler bei der Ballkontrolle festzustellen.

### Zielgenaue Flanken von den Außenpositionen in den Strafraum

Neben der in der Offensive sicherlich gegebenen Kopfballstärke (73% aller Kopfballduelle wurden hier gewonnen) spielte die Präzision, mit welcher die Flanken (meist aus vollem Lauf) vor das gegnerische Tor geschlagen wurden, eine sicherlich nicht untergeordnete Rolle, wenn z. B. festzustellen ist, daß 4 der letzten 10 im Europapokalwettbewerb erzielten Treffer aus Kopfbällen resultierten.

Auch diesbezüglich ergaben sich für die **einzelnen Spieler** einige interessante Merkmale:

- **Maldini** und **Tassotti** schlagen fast gleich viele Flanken, allerdings ergaben sich aus jenen von Tassotti mehr torgefährlichere Aktionen.
- **Colombo** führte die meisten seiner Flanken bereits aus dem Bereich der Verlängerung der Strafraumlinie aus.
- Für den jeweils auf der Position im defensiven Mittelfeld eingesetzten Spieler (**Rijkaard, Ancelotti**) wurden kaum hohe Zuspiele von den Flügeln registriert.
- **Donadoni** (er schlägt die meisten Flanken) und **Gullit** führten die Flanken vorrangig von der rechten Seite aus.
- **Van Basten** befand sich bei allen seinen (ausschließlich von der rechten Seite geschlagenen) Flanken nahe der Grundlinie.

### Variantenreiche Ausführung von Standardsituationen

#### Varianten bei Eckstößen

Alle nur denkbaren Varianten (wie z. B. der auf den kurzen Pfosten gespielte Ball, das Zuspiel auf den außerhalb des Strafraumes postierten Mitspieler) ließen die – in der Regel von Donadoni – ausgeführten Eckbälle erkennen.

## B5 Spielbeobachtung

	AC – Steaua	AC – Real	Real – AC	AC – Werder	Werder – AC
Chancen total	14	10	12	15	7
2. Halbzeit	4	4	4	11	3
Innerhalb 16er	9	7	7	9	4
Außerhalb 16er	5	3	5	6	3
„gefährlich“	7	5	9	10	4
„100prozentig“	7	5	3	5	3
Kopfbälle	3	4	1	2	1

Tab. 6: Torchancen des AC Mailand in den 5 Spielen

Typisch ist jedoch, daß von 27 Ecken mehr als die Hälfte (17) **kurz** ausgeführt wurden. Dabei spielte Donadoni einen entgegenlaufenden Mitspieler kurz an, lief dann in Richtung 16er-Ecke weiter, bekam dort den Ball zurückgespielt und konnte von hier aus entweder zur Mitte flanken oder (wie im Spiel gegen Real Madrid bei seinem Treffer zum 5:0) selbst auf das Tor schießen.

### Varianten bei Freistößen

Bei den Freistößen aus **zentraler Position** (und großer Entfernung) versuchten Rijkaard und Gullit durch scharfe Schüsse zum Torerfolg zu kommen, während bei allen in **unmittelbarer Tornähe** zugesprochenen Freistößen eher der „weiche“, dafür aber plazierte Schuß (Gullit, Evani) Anwendung fand. Von den **Seitenpositionen** versuchten Donadoni (zum Tor hin) und Evani (vom Tor weg) von der linken Seite sowie Donadoni und Colombo von der rechten Seite mit extrem angeschnittenen Bällen die vor dem Tor postierten Rijkaard, Van Basten und Gullit in eine günstige Torschußposition zu bringen.

### „Erfolgszahlen“ dieser Angriffskonzeption

#### Schüsse/Kopfbälle in Richtung Tor des Gegners

Im Durchschnitt der 5 Spiele schossen/köpften die Mailänder 19mal pro Spiel in Richtung gegnerisches Tor. Der höchste Einzelwert ergab sich im Endspiel, als beachtliche 27 Torschüsse gelangen!

Von den **einzelnen Spielern** fällt (erwartungsgemäß) das Ergebnis von **Van Basten** auf: Mehr als ein Drittel (34) aller 96 Torschüsse (wobei er mehr als 3mal so oft von innerhalb des Strafraumes abzog als von außerhalb des 16-Meter-Raumes) stammten vom Niederländer. Es folgt – der in drei Spielen bereits nach einer Stunde ausgewechselt – **Ruud Gullit** mit 29.

Bei den Mittelfeldspielern war festzustellen, daß **Donadoni** weit weniger häufig auf das Tor schoß als die eigentlich wesentlich defensiver ausgerichteten **Rijkaard** und **Anceletti**, während für **Evani** nicht mehr als 6 Torschüsse gezählt wurden.

### Torchancen für den AC Mailand

Bis auf das Spiel in Madrid (12 zu 7) erarbeiteten sich die Italiener stets mindestens doppelt so viele Torchancen wie der jeweilige Gegner.

Alleine in der ersten Halbzeit des Finales erspielte sich das Team um Kapitän Baresi 10 (5 davon waren als „100prozentig“ zu bezeichnen) Torgelegenheiten. Durchschnittlich boten sich den Spielern pro Begegnung fünf „100prozentige“ Chancen. Eine Ausbeute von 10 Treffern aus 23 „100prozentigen“ Gelegenheiten (= 44%) spricht dabei für die Torjägerqualitäten der Angreifer.

Für ihre Sonderstellung auch in diesem Bereich bezeichnend ist, daß sich allein den 3 Niederländern 60% aller Torgelegenheiten boten. Sie waren es auch, die 9 der 11 Treffer vom Viertelfinale bis ins Endspiel erzielten. Schließlich wird die Extraklasse Donadonis auch dadurch unterstrichen, daß er alleine zu 30% aller Torchancen die Vorarbeit leistete (**Tab. 6**).

### Grundlagen für die vom AC Mailand praktizierte Spielweise

Hier können nicht alle Voraussetzungen für eine derartige Spielweise aufgegriffen werden. Deswegen soll sich hier auf die 3 wesentlichen Grundlagen beschränkt werden.

### Ausgezeichnete konditionelle Verfassung aller Spieler

Durch die Vielzahl an kurzen, schnellen Antritten aufgrund der Abwehrleistung beim Forechecking, aber auch der hohen Aktionsbreite aller Spieler in der Offensive (hierbei sei vor allem an die zahlreichen Positionswechsel in der Breite und Tiefe des Raumes hingewiesen) kommt es zu einer hohen körperlichen Belastung der gesamten Mannschaft.

Zwar wurden konditionelle Aspekte nicht näher erfaßt – aus der Spielbeobachtung war jedoch unschwer zu erkennen, daß die Mailänder trotz des atemberaubenden Spieltempos und trotz des extrem hohen Laufeinsatzes aller Akteure in den 5 Spielen keine Ermüdungserscheinungen zeigten, ja in der Endphase noch zulegen konnten.

## Die natürliche Leistungssteigerung – DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSPORTLERS!

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

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

## BIOCARN® und Sportler zeigen Spitzenleistungen

Weitere Informationen bitte anfordern bei:  
**DR. DIETL PHARMA GMBH**  
 Postfach 2063 · 5860 Iserlohn · Tel. 0 23 71 / 3 51-1

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

### Technische Perfektion in der Ballbehandlung

Wie verschiedenste Beobachtungsbereiche (Dribbling, Flanken, weite Pässe) aufzuzeigen vermochten, verfügten **alle Spieler** über eine hervorragende Balltechnik. Diese Aussage bezieht sich somit nicht nur auf die Angreifer, sondern hat auch für die Abwehrspieler, die es auch unter höchster Bedrängnis verstanden, den Ballbesitz zu sichern, Gültigkeit. Die technische Überlegenheit mag neben einiger weiterer Faktoren (z. B. körperliche Robustheit) ausschlaggebend für den Gewinn eines Großteils der 1-gegen-1-Situationen gewesen sein.

### Mannschaftliche Geschlossenheit

Es ist sicherlich als ein Verdienst von Trainer Sacchi zu werten, Spielerpersönlichkeiten wie Gullit oder Van Basten in den Mannschaftsverband zu integrieren, so daß diese das individuelle Können in den Dienst der Mannschaft stellen und nicht versuchen, durch Soloeinlagen als Individualisten zu glänzen.

### Taktische Mittel gegen die Spielweise des AC Mailand

Trotz eingehender Beschäftigung sowohl mit der Spielweise der ganzen Mannschaft als auch mit jener einzelner Spieler fällt es schwer, Mittel und Wege ausfindig zu machen, wie der Mannschaft des AC am besten beizukommen ist.

Dennoch sei der Versuch unternommen, einige taktisch sinnvoll erscheinende Mittel gegen die Spielweise des AC Mailand zusammenzutragen.

### Sinnvoll erscheinendes Angriffsverhalten gegen den AC Mailand

● Auch wenn über sein sonstiges Abwehrverhalten – bedingt durch die geringe Beschäftigung – nur wenig auszusagen ist, so zeigte Torwart Galli zumindest beim Herauslaufen in 3 Spielen Unsicherheiten.

● In einigen Situationen schien der Einsatz der Abseitsfalle als äußerst riskant – nur haben es die Gegner nicht verstanden, dies konsequent auszunutzen. Durch die geschickte Anwendung geeigneter Gegenmittel ergeben sich hier sicherlich Chancen.

● Da die Abwehr – wenn sie sich einmal formiert hat – nur sehr schwer zu knacken ist, dürften schnelle, über den Flügel vorgetragene Konterangriffe das geeignete Gegenmittel darstellen.

● In Gefahr geriet die Hintermannschaft der Mailänder eigentlich nur einmal, als Real Madrid im Rückspiel versuchte, den AC Mailand mit dessen eigener Waffe – dem Forechecking – zu schlagen; bedingt durch den Mangel an gleichwertigen, offensiven Gegnern in der heimischen Meisterschaft scheinen die Spieler nicht die Situation zu kennen, selbst unter Druck zu geraten.

● Durch den Einsatz von zwei Innenstürmern könnte es gelingen, zumindest einen der beiden „Außenverteidiger“ auf eine ungewohnte Position zu ziehen, was diesen bestimmt sicherlich an der Verwirklichung seiner offensiven Absichten hindern dürfte.

● Die beiden äußeren Mittelfeldspieler Evani/Anceletti und Colombo gilt es, permanent mit Abwehraufgaben zu beschäftigen. Dadurch wird einerseits deren Offensivdrang gebremst, und andererseits lassen sich bei den beiden älteren Spielern wohl noch am ehesten konditionelle Defizite vermuten.

● Werden die Abwehrleistungen der beiden Pärchen Tassotti/Colombo auf der rechten Seite sowie Maldini/Evani oder Ancelotti auf der linken Seite betrachtet, so scheint es erfolgversprechender, die eigenen Angriffe – so wie das Steaua Bukarest im Endspiel phasenweise zu praktizieren versuchte – schwerpunktmäßig über die eigene rechte Angriffsseite vorzutragen.

● Nicht nur beim einzigen Gegentor in Madrid oder aufgrund des (wegen angeblicher Torwartbehinderung) nicht anerkannten Treffers der Bremer im Heimspiel schien die Abwehr der Mailänder bei Standardsituationen wie Eckbällen, Freistößen oder weiten Einwüfen eine gewisse Anfälligkeit zu offenbaren.

● Die Spiele haben gezeigt, daß auch die Mannschaft des AC Mailand nicht aus „Robotern“, sondern „nur“ aus Menschen besteht, die – sicherlich weniger häufig als andere – ebenfalls individuelle Fehler begehen. Auf diese zu warten und sie konsequent auszunutzen, dürfte eine weitere Chance gegen dieses Spitzenteam sein.

### Sinnvoll erscheinendes Abwehrverhalten gegen den AC Mailand

● Um den Angriffsaufbau der Mailänder bereits in einem frühen Stadium zu stören, gilt es, Libero Baresi bei dessen vielen weiten Pässen rechtzeitig zu stören.

● Bei zahlreichen allzu ungestüm vorgetragenen Angriffen – Real Madrid hat dies im Heimspiel einige Male (10) hervorragend praktiziert – hat sich die Anwendung der Abseitsfalle gegen die „Angriffslawine“ der Mailänder als besonders effektiv erwiesen.

● Der Gefahr schneller Konterangriffe gilt es, durch eine geeignete Staffelung im Mittelfeld vorzubeugen.

● Um die Überlegenheit der beiden Stürmer Van Basten und Gullit im Kopfballspiel entgegenwirken zu können, ist es von größter Bedeutung, den jeweils flankenden Spieler bereits im Ansatz zu stören.

● Wenn es gelingt, Gullit und Van Basten auszuschalten (was sicherlich leichter gesagt als realisiert ist), scheint angesichts der geringeren Torgefährlichkeit der anderen Spieler schon viel gewonnen.

Dazu ist jedoch die von Real Madrid im Rückspiel praktizierte Raumdeckung gegen die beiden Stürmerstars (wie das Ergebnis von 5:0 untermauert) nicht das richtige Mittel: Hier kann es nur heißen, wie Jürgen Kohler dies in den beiden WM-Qualifikationsspielen gegen die Niederländer nachhaltig bewies, die Angreifer in enger Manndeckung zu attackieren.

● Es soll an dieser Stelle nicht der Unfairness im Fußballsport das Wort geredet werden, doch scheint eine gehörige Portion mehr „Biß“ – um es einmal vorsichtig auszudrücken –, als die vom AC Mailand eliminierten Mannschaften gezeigt haben, nötig, um diesen Gegner „ins Wanken zu bringen“.

● Größtes Problem dürfte sein, geeignete Mittel gegen das Forechecking der Mailänder zu finden. Eine mentale Einstellung der eigenen Spieler ist hierfür sicherlich nicht unerheblich.

● Schließlich wird bestimmt auch etwas Glück benötigt, um gegen diese Weltklassemannschaft bestehen zu können. Davon hatte ja auch der AC Mailand eine gehörige Portion, als bereits in der zweiten Runde des Landesmeisterwettbewerbes nur durch Elfmeterschießen der Einzug unter die letzten 8 Mannschaften gelang. Wer weiß – hätte dieses „Glücksspiel“ einen anderen Verlauf genommen – ob heute überhaupt jemand vom AC Mailand reden würde.

# Trainingslehre/Spiele/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

## Allgemeines, Trainingslehre



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Kleine Spiele



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

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

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

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

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

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

## Gymnastik, Aufwärmen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

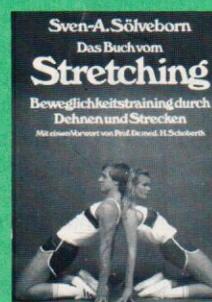
**Forstreuter, Hans:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 Seiten **DM 29,80**

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

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

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

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



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

## Konditions- und Krafttraining

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

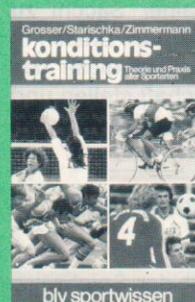
**Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage. **DM 36,00**

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

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

**Grigogono:** Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**

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

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

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

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

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

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

## Sportpsychologie

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

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

**H. Gabler/H. Eberspächer u. a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport

1979, 616 Seiten mit 84 Abb. und 41 Tab. (früher **DM 40,-**) **DM 19,80**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

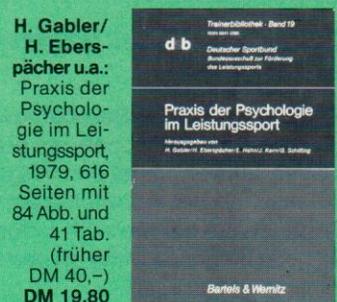
**Rokusfalvy:** Sportpsychologie. 244 S. statt **DM 34,80** **DM 12,80**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

# Jugendtraining

Frank Schaefer

## Mit Plan in die neue Saison starten

Am Beispiel der B-Jugend des 1. FC Köln wird die erforderliche Planungsarbeit bei der Saisonvorbereitung einer Jugendmannschaft praktisch verdeutlicht

In diesem 2. Teil werden zu einzelnen trainingsinhaltenlichen und -methodischen Schwerpunkten innerhalb der Vorbereitungsperiode weitere Trainingsbeispiele vorgestellt:

- Einstudieren einzelner gruppentaktischer Elemente im Angriff (z. B. „Hinterlaufen“)
- Grundlagenausdauertraining und Verbesserung der Krafteigenschaften innerhalb eines Stationstrainings
- Hinführung zur Raumdeckung im mannschaftstaktischen Bereich

### Trainingseinheiten 7 und 8

#### Tagesablauf bei 2mal täglichem Training am 16. 8.

- 10.00 Treffpunkt
- 10.10 Gerätebeschaffung und -aufbau
- 10.30 **1. Trainingseinheit**  
Trainingseinheit 7 der Vorbereitungsphase
- 13.00 Mannschaftsessen
- 13.45 Mannschaftsbesprechung  
(Taktik-Absprache für das Freundschaftsspiel gegen Borussia Mönchengladbach am nächsten Tag)
- 14.15 Spaziergang  
(mit Ernennung des Mannschaftskapitäns)
- 15.00 Besprechung der folgenden Trainingseinheit
- 15.45 **2. Trainingseinheit**  
Trainingseinheit 8 der Vorbereitungsphase
- 17.30 Vorstellung des Mannschaftsbetreuers
- 18.00 Massage
- 19.15 Abfahrt zum Stadion (Besuch des DFB-Pokalspiels)

### Trainingseinheit 7

- **Trainingstag:** 16. 8. (Dienstag)
- **Trainingszeit:** 16.00–17.40 (100 Minuten)
- **Trainingschwerpunkte:**
  - Angriffstaktisches Mittel „Hinterlaufen“ im gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich

#### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Zuspielformen in der 2er-Gruppe

Jeweils 2 Spieler absolvieren in einer Spielfeldhälfte verschiedene Zuspielformen.

##### Übung 1:

Freies, lockeres Zuspiel in der 2er-Gruppe.

##### Übung 2:

Die Partner laufen aufeinander zu und übergeben den Ball. Nach einem kurzen Dribbling erfolgt die nächste Übergabe.

##### Übung 3:

Der angespielte Partner nimmt nun das Zuspiel mit einer Körpertäuschung und Richtungsänderung mit.

##### Übung 4:

Doppelpässe in der 2er-Gruppe.

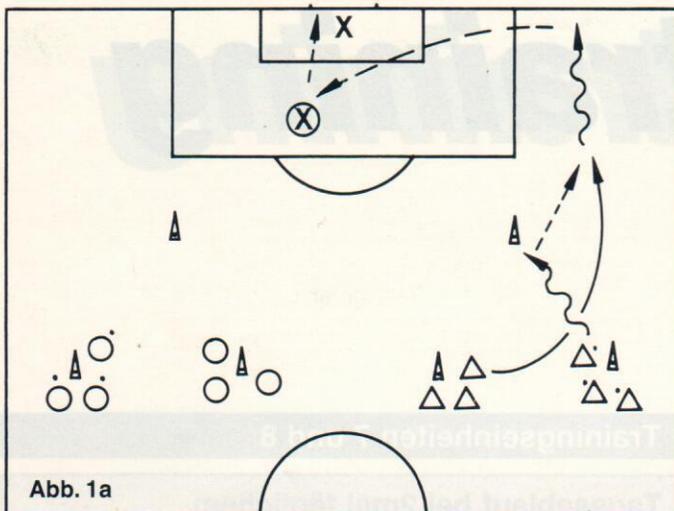


Abb. 1a

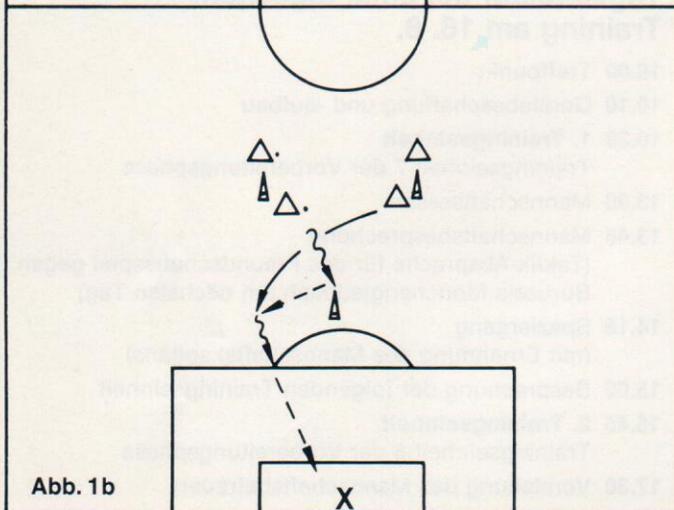


Abb. 1b

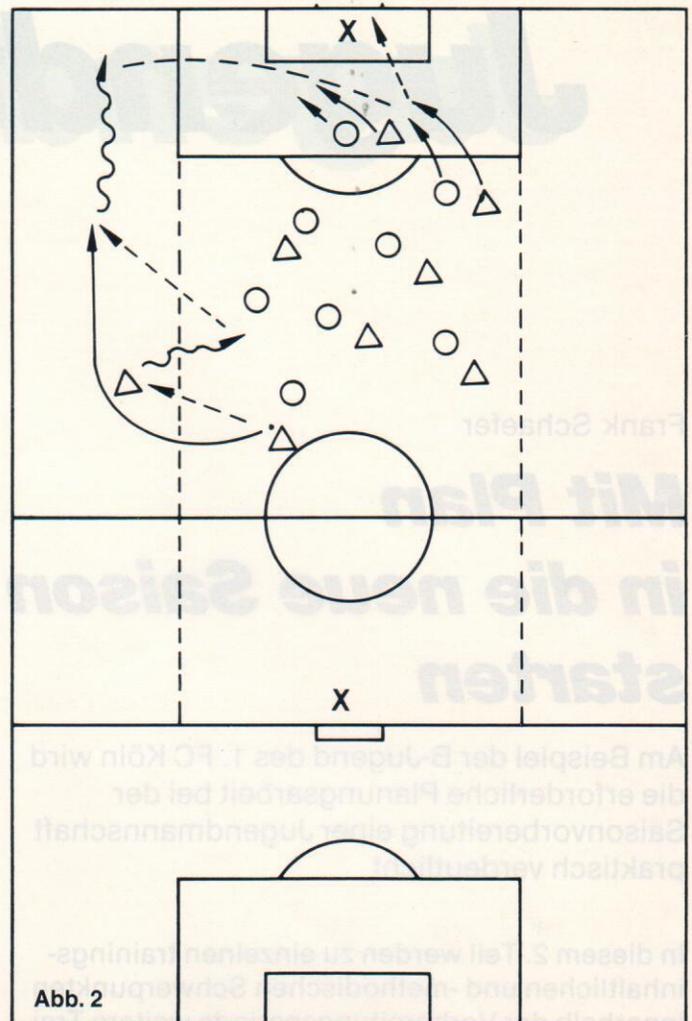


Abb. 2

## Übung 5:

Flugballspiel innerhalb der 2er-Gruppen. Dabei erfolgt jeweils mit der Ballkontrolle ein kurzer Tempowechsel.

## Übung 6:

Der Partner ohne Ball läuft von hinten am Ballführer vorbei und bekommt im richtigen Moment den Ball in den Lauf gespielt (Hinterlaufen).

## Hauptteil (40 Minuten)

### Komplexübungen zum „Hinterlaufen“

2 Spielergruppen führen im Wechsel jeweils an einem Tor eine Komplexübung zum angriffstaktischen Mittel des „Hinterlaufens“ durch.

#### Hinterlaufen an der Seite (Abb. 1 a)

Die Spielerpaare üben im Wechsel von der rechten und linken Spielfeldseite. Spieler A dribbelt auf einen Verteidiger (Hütchen) zu und paßt im geeigneten Moment auf den hinterlaufenden Mitspieler B. B dribbelt bis zur Torauslinie und flankt auf einen vor dem Tor agierenden Mittelstürmer. Danach erfolgt der gleiche Ablauf von der anderen Seite.

#### Hinterlaufen vor dem Tor (Abb. 1 b)

Hinterlaufen bei einer 2-gegen-1-Situation vor dem Tor. Der ballbesitzende Spieler A dribbelt schräg auf den gegnerischen Libero (Hütchen) zu und spielt im richtigen Moment den sich aus dem Rücken freilaufenden B an.

## Variation:

Spiel mit aktivem Verteidiger: A kann alternativ das Abspiel auf B nur antäuschen und im schnellen Alleingang selbst zum Torabschluß kommen.

## Hinweise:

- Hinterlaufen in höchstem Tempo
- Blickkontakte vermeiden
- Zuspiele in den Lauf

## Spielform zur Verbesserung des variablen Flügelspiels

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torwarten über 2 Drittel des Spielfeldes (Abb. 2).

An beiden Seiten sind 2 etwa 20 Meter breite Flügelzonen markiert. Bei eigenem Angriff darf sich nur jeweils 1 Spieler der ballbesitzenden Mannschaft in einer der beiden Flügelzonen freilaufen.

Diese „Flügelspieler“ dürfen nicht angegriffen werden und sollen nach der Ballkontrolle aus der Zone heraus nach innen auf das gegnerische Tor zudribbeln und von einem Mitspieler hinterlaufen werden.

Tore werden nur nach solchen Angriffsaktionen gewertet.

## Abschlußspiel (35 Minuten)

Freies Spiel 8 gegen 8 auf einem Zwei-Drittel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torwarten. Dabei zählen Tore nach erfolgreichen Angriffsaktionen auf dem Flügel 3fach.

## Trainingseinheit 8

- **Trainingstag:** 16. 8. (Dienstag)
- **Trainingszeit:** 10.30 bis 12.00 Uhr (90 Minuten)
- **Trainingssschwerpunkte:**
  - Grundlagenausdauer
  - Kraftausdauer

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Aufwärmprogramm in der Gruppe

Die Mannschaft läuft sich zusammen von Seitenlinie zu Seitenlinie locker ein.

Nach 5 Minuten lockerer Lauf werden

- verschiedene Laufformen
- verschiedene Koordinationsformen
- ein intensives Stretchingprogramm absolviert.

### Hauptteil (60 Minuten)

#### Circuittraining zur Kräftigung und Grundlagenausdauertraining im Wechsel

Es werden zwei 8er-Gruppen gebildet. Die eine 8er-Gruppe absolviert jeweils unterschiedliche 10minütige Laufprogramme in geringer Intensität.

Die andere Gruppe durchläuft in dieser Zeit eine von 3 Serien eines Circles zur Kräftigung mit 8 Stationen.

Danach Aufgabenwechsel der Gruppen. Die 8er-Teams wechseln 3mal zwischen Laufprogramm und Circuittraining.

Bei jedem Aufgabenwechsel wird eine kurze Lockerungsgymnastik zwischengeschaltet.

#### Circuittraining zur Kräftigung

##### Belastungsform:

- 20 Sekunden Belastung
- 40 Sekunden Pause
- 3 Serien

##### Station 1:

Hocksprünge über 2 etwa 3 Meter auseinandergestellte Hürden.

##### Station 2:

Klatsch-Liegestütze.

Die Spieler drücken sich aus dem Stütz ab und klatschen dabei in die Hände.

##### Station 3:

Sit-ups mit angewinkelten Beinen und mit Ball.

Der Spieler hält einen Ball hinter dem Kopf und richtet sich aus der Rückenlage auf.

##### Station 4:

Bauch-Wippe mit Ball.

##### Station 5:

Medizinball-Geschicklichkeitsübung.

Der Spieler wirft aus dem Sitz heraus einen Medizinball hoch und versucht, diesen nach schnellem Aufrichten im Stand zu fangen.

##### Station 6:

Einbeinsprünge.

4 Bälle sind im Abstand von jeweils einem Meter hintereinandergelegt. Einbeinsprünge über die Ballreihe im Wechsel rechts/links.

##### Station 7:

Liegestütz-Ballprellen.

Der Spieler prellt im Liegestütz einen Ball mit der rechten und linken Hand.

##### Station 8:

Ablegen der Beine neben dem Ball.

Strecksitz und Hände im Nacken. Der Spieler führt die gestreckten Beine ohne Bodenkontakt über einen Ball im Wechsel auf die rechte und linke Seite.

### Laufprogramme

#### Laufprogramm 1:

Dribbelform in der Gruppe.

Die Spieler laufen mit Ball von Seitenlinie zu Seitenlinie und

Kundennummer/Absender: 1.14.

## Tolle neue Werbeförderungen

### Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: **Mehr als 50 Prämien** haben wir als Belohnung ausgewählt! Prämien von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein **neues Punkt-System** (1 neues Jahres-Abo = 1 Punkt, Punkte können gesammelt werden) –, aber alle **nützlich** und größtenteils **Markenartikel**.

Hier nur ein Beispiel: PANASONIC Kleinbildkamera C-310 EF (Vier-Punkte-Prämie)



### Diesen fußballtraining-Neubezieher habe ich gewonnen:

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Bezug ab (Monat/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers)

**Hinweis:** Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

Er/Sie bestellt ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 56,40, im Ausland DM 61,20, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Er/Sie war bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

**Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.**

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.  
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.

Gewünschte Prämie(n): \_\_\_\_\_

(Datum/Unterschrift)

Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)

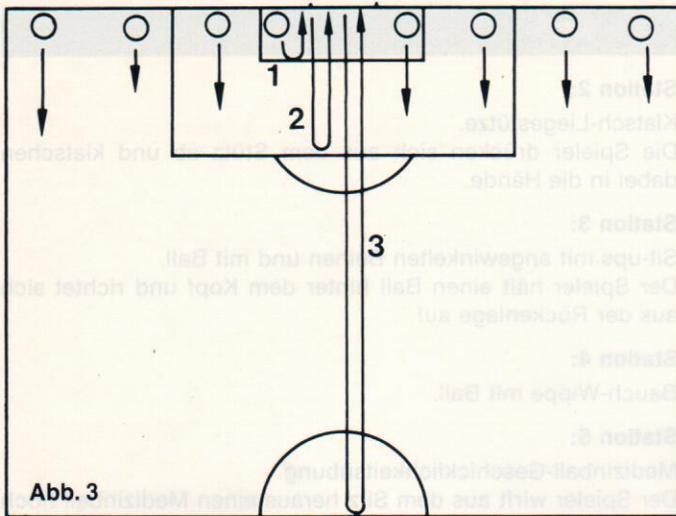


Abb. 3

führen dabei selbständig verschiedene Dribbelformen durch:

- Dribbling mit Innen- und Außenseite, Spann, Sohle
- Dribbling mit Scheinbewegungen

### Laufprogramm 2 (Abb. 3):

Linienlauf.

Die Spieler laufen von der Torlinie aus ohne Ball jeweils im normalen, lockeren Lauf

- zur Torraumlinie und im Rückwärtslauf zurück
- zur Strafraumlinie und per Sidesteps zurück
- zur Mittellinie und per Hopselauf zurück.

Danach beginnt die Laufübung von vorn.

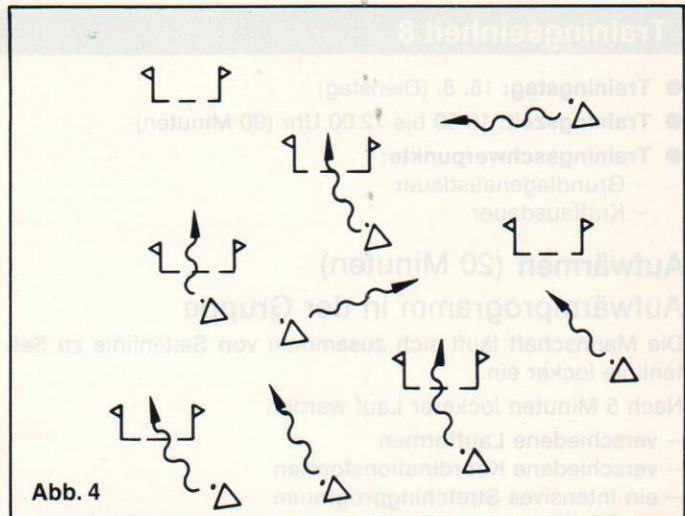


Abb. 4

### Laufprogramm 3 (Abb. 4):

Torejagd.

Die Spieler dribbeln locker durch mehrere, frei im Raum verteilte Tore (etwa 2 Meter breit).

Variationen:

- Dribbelformen werden vorgegeben.
- Tore werden aus etwa 3 Metern durchspielt und dem Ball wird locker nachgelaufen.

### Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler laufen in der Gruppe 10 Minuten locker aus und absolvieren dazwischen einige gymnastische Übungen.

## Trainingseinheit 16

- **Trainingstag:** 1. 9. (Donnerstag)
- **Trainingszeit:** 18.00 bis 19.30 Uhr (90 Minuten)
- **Trainingsschwerpunkte:**
  - Variables Flügelspiel
  - Spezielle Schulung des Torabschlusses über Mittelstürmer (u. a. nach Ablegen)

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Dribbelformen im Viereck

Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf 2 an der Mittellinie abgesteckte Quadrate (etwa 20x20 Meter) auf und dribbeln jeweils mit einem Ball.

#### Übung 1:

Enges Dribbling im Viereck.

#### Übung 2:

Dribbling mit Scheinbewegungen zwischendurch.

#### Übung 3:

Zwischendurch mit etwas erhöhtem Tempo um eine der Feldmarkierungen dribbeln.

#### Übung 4:

Dribbling mit Ausspielbewegungen zwischendurch (dabei auf Tempowechsel achten!).

#### Übung 5:

Ballgymnastische Übungen I (Schwerpunkt: Dehnen).

#### Übung 6:

Auf Kommando setzen sich die Spieler möglichst schnell kurz auf den Ball.

#### Übung 7:

Felderwechsel ohne Ball – dabei auf der Laufstrecke 3 Kopfballlimitationen einfügen.

#### Übung 8:

Balljonglieren im Quadrat.

#### Übung 9:

Ballgymnastische Übungen II (Schwerpunkt: Dehnen).

#### Übung 10:

5 Sprints aus verschiedenen Ausgangslagen heraus von der Seitenlinie aus bis auf die Höhe des Trainers (etwa 10 Meter).

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Komplexübungen zum Ablegen von Flankenbällen

In jeder Spielfeldhälfte führt eine Spielergruppe diese Komplexübung aus. Jeweils 2 Spieler starten mit einem Ball von der Mittellinie aus mit der Übung. Spieler A spielt mit einem Flugball einen sich freilaufenden Flankengeber an der Seitenlinie an und startet mit dem Abspiel Richtung langer Torpfosten. B bewegt sich gleichzeitig etwas „verhalten“ Richtung Tor und bleibt so im Rückraum.

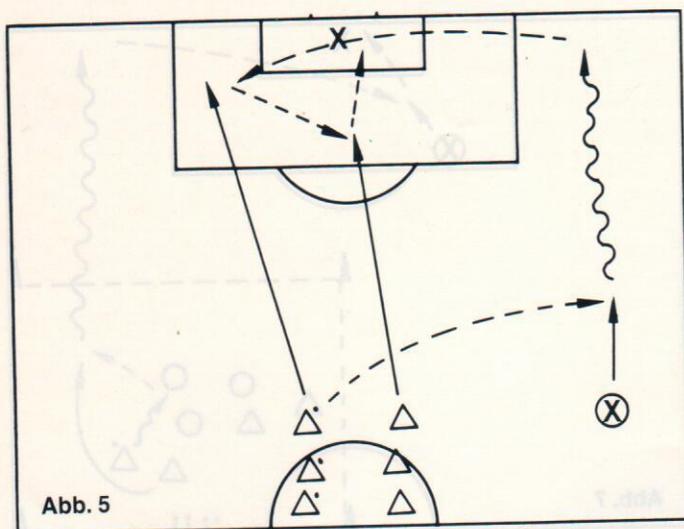


Abb. 5

Die Flanken sollen lang auf A geschlagen werden, so daß dieser seinem Partner B zum Torschuß auflegen kann (Abb. 5). Die Angriffsaktion „Auflegen-Torschuß“ soll mit höchstens 2 Ballkontakten abgeschlossen werden. Beim 2. Ballkontakt (Torabschluß) soll B blitzschnell agieren. Wechsel innerhalb der Spielerpaare nach jeder Aktion.

Variation:

– Spiel mit einem teilaktiven Verteidiger vor dem Tor.

## Spielformen zum Flügelspiel und zum Mittelstürmer-Abschlußtraining

### Spielform 1:

2+4 gegen 2+4+1.

4 gegen 4 und jeweils 2 Flügelstürmer für die angreifende Mannschaft in der gegnerischen Spielfeldhälfte.

Die Flügelstürmer bewegen sich innerhalb einer etwa 15 Meter breiten Zone an den Spielfeldseiten und dürfen innerhalb dieser Zonen nicht attackiert werden. Zudem spielt ein zusätzlicher neutraler Spieler (Mittelstürmer der Wettspielmannschaft) im Wechsel immer im Angriffszentrum der angreifenden Mannschaft mit (Abb. 6).

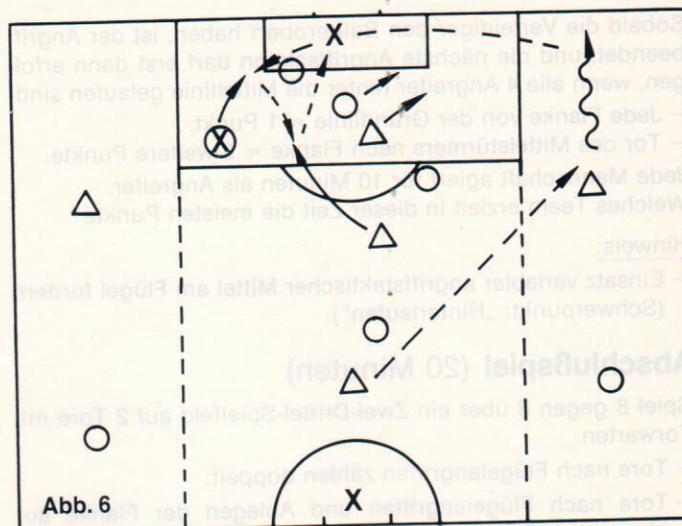


Abb. 6

Die jeweils angreifende Mannschaft staffelt sich so, daß immer mindestens 1 Spieler im Rückraum bleibt.

Tore nach Ablegen durch den „neutralen“ Mittelstürmer werden doppelt gewertet.

Hinweis:

– Diese Spielform ist ein gutes Beispiel dafür, wie Mannschafts- und positionsspezifisches Training miteinander kombiniert werden können.

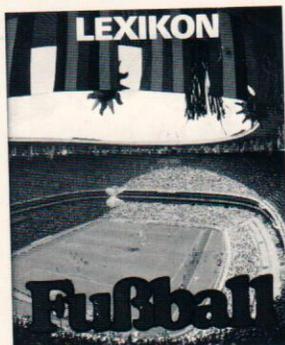
### Spielform 2:

4 gegen 3 auf einer Spielfeldseite auf einen Mittelstürmer vor dem Tor (Abb. 7).

In jeder Spielfeldhälfte ist an der Seite ab der Mittellinie ein etwa 30 x 30 Meter großer Spielraum abgegrenzt. In jedem Spielraum spielen 4 Angreifer gegen 3 Verteidiger von der Mittellinie aus über die gegenüberliegende Grundlinie des Feldes.

Sobald ein Spieler der Angreifermannschaft diese Grundlinie überspielt hat, darf dieser nicht weiter verfolgt werden, und er soll von der Grundlinie aus eine Flanke vor das Tor auf einen dort agierenden Mittelstürmer schlagen.

## NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM



### Lexikon Fußball

von Bernd Rohr und Günter Simon mit 3500 Stichwörtern, 800 Abb., 400 Geschichtsdaten, zahlr. Tab., 448 S.

DM 49,80



### 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen

von Hans-J. Renert, 280 S.

Diese übersichtlich geordnete Spiele- und Übungssammlung gibt wertvolle Anregungen für eine gezielt aufgebaute Aufwärmphase. Mit Theorie- und didaktischen „ABCs des Aufwärmens“.

DM 32,80



### Spiele-Kartothek 2

von Hans-J. Renert, 80 Doppelseiten

### Neu erschienen:

Spielekartothek 2 – Lauf- und Abschlagspiele. 80 neue Spiele für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Wort und Bild. Mit einer Systematik, der Auskünfte über notwendige Materialien, Altersstufe und die Teilnehmerzahl entnommen werden können. 80 Doppelkarten, Beihft, Karteikasten

DM 28,00



### Grundbegriffe der Sportspiele

von Hans-J. Renert, 232 S.

900 Grundbegriffe aus Technik, Taktik, Training, Wettkampf, Kondition und Koordination. Ferner werden die Grundregeln der Sportspiele und Kurzcharakteristiken von Freizeitspielen erläutert.

DM 18,50



### „Stichwort Fußball“

bietet ein unterhaltsames Lern- und Testprogramm für Anfänger und Profis. Bei über tausend Fragen kann der Fußballfreund sein Wissen rund um den Ball überprüfen und erweitern. „Stichwort Fußball“ regt dazu an, das erworbene Wissen im Training umzusetzen und in der Spielpraxis anzuwenden. Die Beschäftigung mit den Fragen wirkt motivierend auf Spieler und Trainer.

DM 24,80

**Philippta**  
Bestellschein  
Seite 23

Sobald die Verteidiger den Ball erobert haben, ist der Angriff beendet, und die nächste Angriffsaktion darf erst dann erfolgen, wenn alle 4 Angreifer hinter die Mittellinie gelaufen sind:

- Jede Flanke von der Grundlinie = 1 Punkt.
- Tor des Mittelstürmers nach Flanke = 2 weitere Punkte.

Jede Mannschaft agiert für 10 Minuten als Angreifer. Welches Team erzielt in dieser Zeit die meisten Punkte?

**Hinweis:**

- Einsatz variabler angriffstaktischer Mittel am Flügel fordern (Schwerpunkt: „Hinterlaufen“).

## Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 über ein Zwei-Drittel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torwarten.

- Tore nach Flügelangriffen zählen doppelt.
- Tore nach Flügelangriffen und Ablegen der Flanke auf einen nachrückenden Mitspieler werden 3fach gewertet.

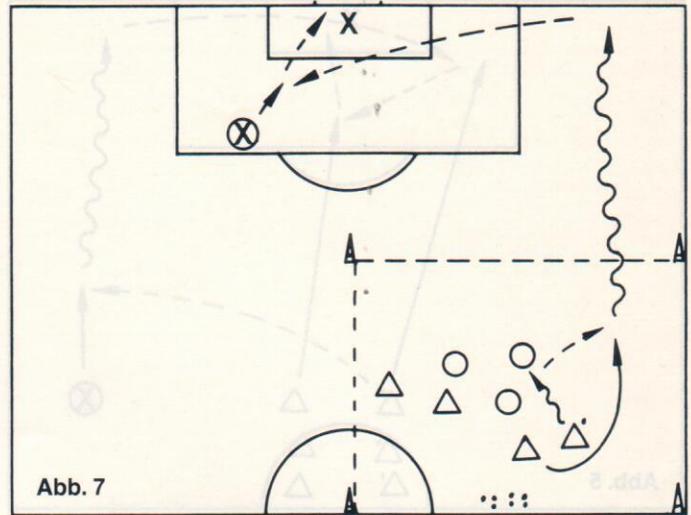


Abb. 7

## Trainingseinheit 22

- **Trainingstag:** 13. 9. (Donnerstag)
- **Trainingszeit:** 18.00–19.45 (105 Minuten)
- **Trainingssschwerpunkt:**
  - Schulung des Raumdeckungsverhaltens

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Laufprogramm in der Gruppe

Die Spieler laufen zusammen von Seitenlinie zu Seitenlinie und führen dabei verschiedene Lauf- und Koordinationsübungen aus.

#### Schnelligkeits- und Schnellkraftprogramm

Die Spieler durchlaufen in 2 Gruppen in unterschiedlicher Form einen Hütchenparcours (Abb. 8).

Nach jeder Serie erfolgt eine aktive Erholungsphase von 3 Minuten (lockerer Trab zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück).

**1. Serie:**

4 Sprints durch den ganzen Hütchenparcours.

**2. Serie:**

2 Sprungläufe durch den Hütchenparcours.

**3. Serie:**

2mal Einbeinsprünge durch den Hütchenparcours (Wechsel rechts/links).

**4. Serie:**

3mal Sprint bis zu Hütchen 2 – Rückwärtslauf zu Hütchen 1 – Sprint zu Hütchen 3.

### Hauptteil (40 Minuten)

#### Gruppentaktisches Training zur Raumdeckung

**Spielform 1:**

4 gegen 4 + 1 im Wechsel zwischen 2 Spielfeldhälften (Abb. 9).

Ein etwa 30x35 Meter großes Spielfeld ist durch eine Mittellinie in 2 Hälften geteilt. In jeder Spielfeldhälfte verteidigen 4 Abwehrspieler das Tor gegen 4 Angreifer und 1 Anspieler im Rückraum.

Dabei spielen jeweils die Verteidiger aus der einen Spielfeldhälfte mit dem Angriff aus der anderen Hälfte zusammen. Nach einer Balleroberung durch die Verteidiger erfolgt ein Zuspield auf den Anspieler, der die Spielrichtung wechselt und nun mit den 4 Stürmern in der anderen Spielfeldhälfte zum 4 + 1 gegen 4 auf das gegenüberliegende Tor zusammenspielt.

**Schwerpunkte des Raumdeckungsverhaltens:**

- Die 4 Verteidiger agieren nebeneinander in der Raumdeckung.
- Die Verteidiger verschieben sich seitlich je nach Position des Balles.
- Der ballbesitzende Spieler wird frühzeitig gestellt.
- Die Nebenleute des stellenden Verteidigers sichern diesen nach allen Seiten hin ab.
- Die Aktionen des ballbesitzenden Angreifers und die Position seiner nächsten Mitspieler müssen genau beobachtet werden, um das Abspiel vor einem Gegner abfangen zu können.

**Spielform 2:**

4 gegen 4 auf je 3 kleine Tore (Abb. 10).

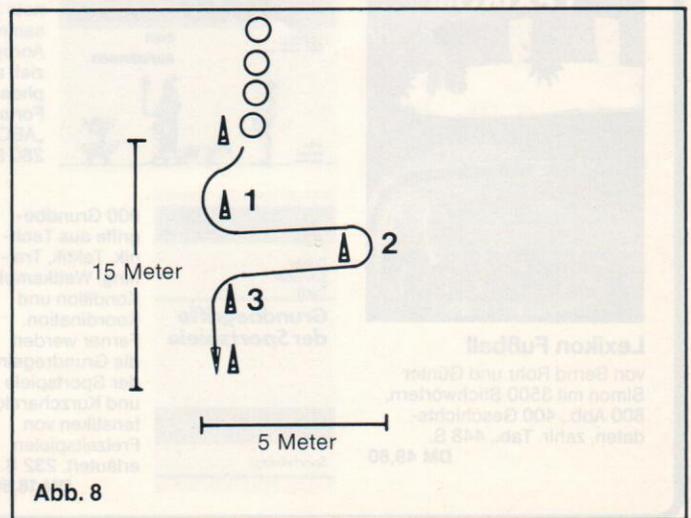


Abb. 8

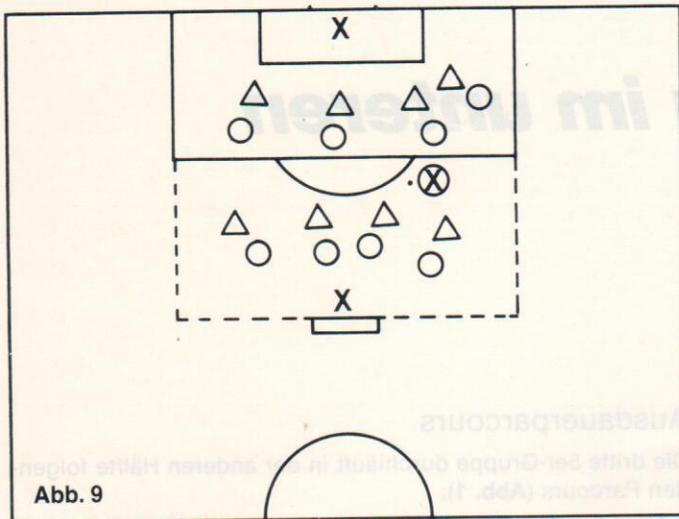


Abb. 9

Spiel 4 gegen 4 in einem etwa 30×35 Meter großen Spielfeld. Jede Mannschaft hat 3 kleine Tore zu verteidigen und kann auf 3 gegnerische Tore angreifen.

#### Organisatorischer Hinweis:

- Diese Spielform wird gleichzeitig von 4 Gruppen in beiden Spielfeldhälften durchgeführt.

#### Schwerpunkte des Raumdeckungsverhaltens:

- Verschieben des Deckungsverbandes.
- Ballbesitzer eng decken und attackieren – die anderen Spieler schirmen die Räume ab (Staffelung in der Tiefe).
- Vorausschauendes Erkennen von gegnerischen Aktionsmöglichkeiten.
- Gegenspieler beobachten und den Raum vor dem jeweiligen Tor so abschirmen, daß Laufwege zum Tor hin versperrt und mögliche Pässe zu Gegnern ohne Ball verhindert werden.

#### Hinweise:

- Die einzelnen 4er-Teams dieser beiden Spielformen werden gezielt nach gruppentaktischen Aspekten zusammengestellt, um das Spielverständnis von einzelnen Positionsguppen der Mannschaft zu schulen.
- Solche Trainingsformen für das Raumdeckungsverhalten der Spieler waren ein zentraler taktischer Trainingsinhalt der ganzen Vorbereitungsphase, da ein hohes Niveau dieser Deckungsform im individual- und gruppentaktischen Bereich Grundlage für eine effektive Raumdeckung im Spiel ist.

### Abschlußspiel (30 Minuten)

#### 5 gegen 5 + 2 gegen 2 auf zwei Tore

Zwei-Zonen-Spiel mit wettspielspezifischem Spielsystem. Etwas mehr als eine Spielhälfte wird durch eine Markierungslinie etwa 25 Meter vor dem einen Tor in die Angriffszone A und die Mittelfeldzone B unterteilt.

In Zone A agieren 2 Sturmspitzen gegen 2 direkte Gegenspieler

In Zone B wird 5 gegen 5 in der Raumdeckung gespielt.

Die eine 5er-Mannschaft aus Spielfeldbereich B spielt mit den beiden Sturmspitzen zusammen. Die beiden Verteidiger spielen nach Ballgewinn gegen die gegnerischen Angriffsspitzen

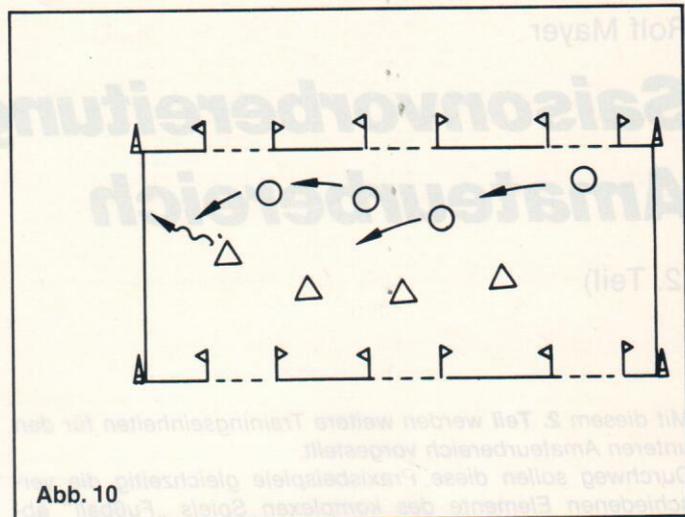


Abb. 10

einen Spieler der anderen 5er-Mittelfeldreihe zum Spiel auf das gegenüberliegende Tor hinter der Mittellinie an.

Die einzelnen Spielfeldzonen dürfen nicht überschritten werden.

#### Variation:

- Nur die beiden gegnerischen Spielerpaare in der Angriffszone dürfen diesen Spielfeldbereich nicht verlassen. Die Mittelfeldspieler dagegen können sich mit ins Angriffsspiel einschalten (Schwerpunkt: Angriffsaktionen über die Flügel).

#### Schwerpunkte:

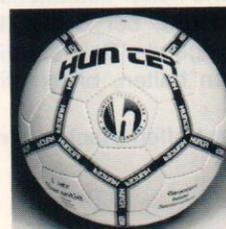
- Abgestimmtes Freilaufen der beiden Angriffsspitzen.
- Effektives Zuspiel der Mittelfeldreihe in die Angriffsspitze.
- Schulung des Raumdeckungsverhaltens („Zur-Ball-Verteidigung“).

#### Hinweis:

- Diese Spielform zielt auf eine systematische mannschaftstaktische Spielvorbereitung. Deshalb ist auch die Zusammenstellung der Angriffs- und Mittelfeldreihe und deren Spielkonzeption mit der Wettspielaufstellung und -taktik identisch.

### Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler laufen individuell 10 Minuten locker aus.



## Top-Angebot!

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

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

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

10 Bälle nur  
**DM 199,-**

zuzüglich DM 5,-  
Portoanteil

**SPORTVERSAND**  
**H. WERNER OHG**  
Postfach 65, 8079 Kipfenberg,  
Tel. 0 84 65 / 14 29  
Auslieferung für die Schweiz:  
Girtag AG, Postfach 81,  
CH-8152 Glattbrugg

Rolf Mayer

# Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich

(2. Teil)

Mit diesem **2. Teil** werden weitere Trainingseinheiten für den unteren Amateurbereich vorgestellt.

Durchweg sollen diese Praxisbeispiele gleichzeitig die verschiedenen Elemente des komplexen Spiels „Fußball“ abwechslungsreich, motivierend und gut dosiert schulen.

Dabei ist der Schwerpunkt dieser komplexen Trainingsformen aber auf den Bereich **Ausdauer/Technik** gerichtet.

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe mit einigen weiteren Trainingseinheiten abgeschlossen.

## Trainingseinheit 5

### Trainingsziele:

- Steigerung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung der Technik
- Verbesserung des Unter-, Überzahlspiels sowie des Kurz- und Langpaßspiels.

### Trainingsgeräte:

- 20 Hütchen
- 5 (rote) und 1 (gelbes) Leibchen
- 6 Bälle
- 2 Plastikpapierkörbe

### Aufwärmen (25 Minuten)

„Basketball auf bewegliche Körbe“

2 Teams spielen in einer Spielfeldhälfte Handball. Um ein flüssiges Spiel mit vielen Ballkontakten und hoher Laufintensität sicherzustellen, sind maximal 5 Schritte bei Ballbesitz möglich. 2 sich frei im Spielfeld bewegende Spieler, die jeweils einen Plastikkorb in den Händen halten, bilden die „beweglichen Körbe“.

Ziel ist es, den Ball in einen der Körbe zu treffen. Nach einem Tor bleibt dieselbe Partei in Ballbesitz.

### Hauptteil (35 Minuten)

Spielform und Ausdauerparcours im Wechsel

#### Organisation:

Es werden zunächst drei 5er-Gruppen gebildet und ein neutraler Spieler bestimmt.

Zwei 5er-Gruppen spielen in einer Spielfeldhälfte 5 gegen 5 + 1 Neutraler mit beiden Torhütern.

### Ausdauerparcours

Die dritte 5er-Gruppe durchläuft in der anderen Hälfte folgenden Parcours (**Abb. 1**):

1. Umdribbeln jedes Hütchens.
  2. Paß durch ein 1 Meter breites Hütchentor mit Nachstarten.
  3. Achterdribbling durch Hütchentor.
  4. Slalomdribbling (Hütchen in einer Linie).
  5. Entferntes Hütchen andribbeln und Tempodribbling zurück zum ersten Hütchen.
  6. Versetzt gesteckten Slalomparcours durchdribbeln.
- Dabei sollen die Spieler das Lauftempo so gestalten, daß keine Stockungen auftreten.

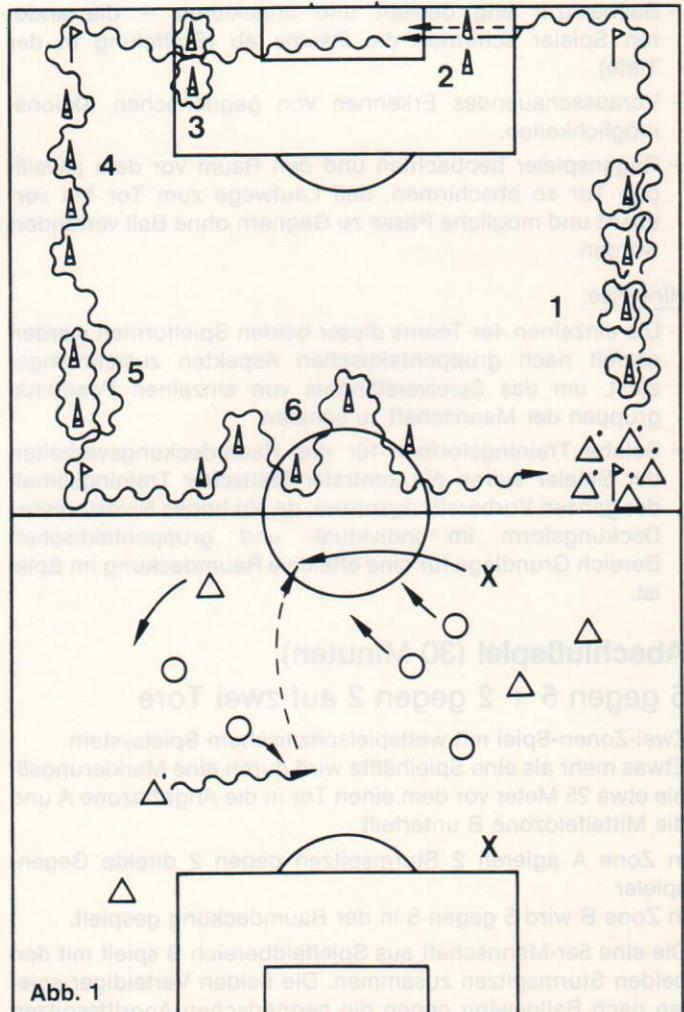


Abb. 1

**Spielform 1**

Im Spiel 5 gegen 5 + 1 versuchen beide Teams möglichst oft die sich frei bewegenden Torhüter durch kurze und weite Pässe anzuspielen. Durch Abwürfe zur gleichen Partei, von der der Ball zugespielt oder geflankt wurde, versuchen die Torwarte, das Spiel immer wieder zu öffnen und schnell zu machen.

Der Neutrale spielt immer bei der ballbesitzenden Partei mit, wodurch es ständig zum Unter-/Überzahlspiel kommt.

**Variationen**

- Dem Paß zum Torhüter muß unmittelbar ein Doppelpaß vorausgehen. (1 Zuspiel = 1 Punkt)
- Dem Paß zum Torhüter muß eine Ballübergabe vorausgehen.
- Nach 10 Runden werden die Rollen getauscht.

**Ablauf des Trainings:**

Das Spiel läuft 6 Minuten, danach rückt die Laufpartei, die bis dahin in der unteren Spielfeldhälfte den Parcours durchlief, in die obere Hälfte ein, und eines der beiden spielenden Teams wird zur Laufpartei. Schließlich tauschen nach weiteren 6 Minuten die Laufpartei und das Team, das 2 Spiele hintereinander bestritt, die Rollen.

**Abschluß (20 Minuten)**

Freies Spiel 5:5:5 auf zwei Tore.

**Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)**

**Trainingseinheit 6**

**Trainingsziele:**

- Ballfertigkeit
- Ballführung
- Schulung der Grundlagenausdauer
- Koordinationsschulung.

**Trainingsgeräte:**

- 14 Hüthen
- 9 Erkennungstrikot
- 18 Bälle

**Aufwärmen (25 Minuten)**

„Zuspielwechsel-Spiel“

**Organisation:**

2 Teams spielen in einer Spielfeldhälfte auf je zwei Tore, die auf den Seitenlinien plaziert sind (Torbreite etwa 3 Meter).

**Ablauf:**

Team A beginnt in Handballspielform, wobei mit Ball maximal 3 Schritte gelaufen werden darf. Gelingt es Team A, ein Tor zu erzielen, so ist Mannschaft B aufgefordert, eine neue Zuspielform einzubringen, so z. B. die Hand-Kopfballspielform. Hierbei erfolgt das Anspiel zum Partner, indem die Spieler den Ball hochwerfen und zum Mitspieler köpfen. Ebenso ist aber auch

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster

**Ich abonniere fußballtraining**

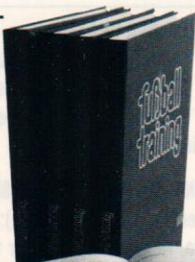
**Gleich mitbestellen**

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

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

12er-Mappe DM 12,50

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



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) im Abonnement. Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres. Das Jahres-Abonnement kostet 1989 (12 Hefte) im Inland DM 56,40 (bei Abbuchung abzgl. 2% Skonto), im Ausland DM 61,20, jeweils frei Haus.

**● Gewünschte Zahlungsweise:**

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

Konto-Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

\*Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

**Besteller:**

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

\_\_\_ Expl. **Sammelmappen ft**

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

**Hinweis für den Verlag**

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)



erlaubt, den Ball zum Partner zu werfen, der diesen wieder zurück- oder weiterköpft. Bei Ballverlust muß die ballerobernde Mannschaft die gerade geltende Spielform beibehalten, bis ein Tor erzielt ist, d. h., erst nach einem Torerfolg wechselt die Zuspieldform.

### Weitere Zuspieldformen:

- Abspiel per Oberschenkel aus der Hand
- Dropkickabspiel
- Zurollen des Balles
- Abspiel per Spann
- Einwurfspielform
- Indirektes Handballzuspiel

Nach jedem Tor bietet es sich an, vor der Spielfortsetzung eine Stretchingübung auszuführen.

## Hauptteil (30 Minuten)

### Organisation:

Team A bzw. Team B verteilen sich jeweils auf ein abgestecktes Viereck an einem Strafraum. In diesen Räumen werden Ballfertigungsübungen ausgeführt. Auf Kommando bewegen sich beide Teams mit Ball nach Vorgabe verschiedener Aufgaben in den gegenüberliegenden Strafraum. Dort werden die Bälle gut verteilt im Sechszehnmeterraum abgelegt, in dem dann Koordinations- und Kräftigungsübungen folgen. Der Rückweg zum Viereck erfolgt über die gegengleiche Ecke mit verschiedenen Formen.

### Ballfertigungsübungen im Viereck:

- 1 Ball 1mal aufspringen lassen – hochspielen per Spann links – hochspielen per Spann rechts, usw.
- 2 Ball auf dem Oberschenkel jonglieren
- 3 Köpfeln
- 4 Jonglieren mit dem Spann
- 5 Jonglieren zwischen Spann – Oberschenkel – Spann usw.
- 6 Jonglieren zwischen Spann – Oberschenkel – Brust – Spann usw. (Reihenfolge einhalten!)
- 7 Jonglieren auf dem Spann – über Kopf spielen und Ball auf dem Rücken beidhändig fangen – zurück über Kopf werfen – jonglieren usw.

### Lauf zum Strafraum:

- 1 Ball auf linken Spann werfen – 1mal hochspielen und fangen – Hochwurf auf rechten Spann usw.

- 2 Ball hochwerfen und 1mal links per Oberschenkel hochspielen – fangen – Hochwurf auf rechten Oberschenkel usw.
- 3 Hochwurf – Ball per Kopf 1mal hochspielen – fangen – Hochwurf usw.
- 4 3- bis 4mal auf dem Spann jonglieren, Ball etwas weiter und höher spielen – nachlaufen und fangen – Hochwurf – 3- bis 4mal jonglieren usw.
- 5 Ball auf den Spann fallen lassen – auf Oberschenkel spielen – fangen – Ball auf Spann fallen lassen usw.
- 6 Ball auf Spann fallen lassen – per Spann hochspielen und im Lauf per Brust stoppen – auf Spann fallend sofort wieder hoch zur Brust spielen usw.
- 7 Ball auf Spann werfen – über Kopf spielen – Ball erlaufen und auf dem Rücken beidhändig fangen – im Lauf über Kopf werfen – Ball per Spann kontrollieren usw.

### Sprungkraft- und Koordinationsübungen im Strafraum:

- 1 Seitgalopp zwischen den liegenden Bällen – Wechsel der Führungsseite an jedem Ball.
- 2 Seitgalopp mit gleichzeitigem Armkreisen vorwärts und rückwärts.
- 3 Seitgalopp mit Zusammenschlagen der Hände über dem Kopf (Hampelmann!).
- 4 Wechsel zwischen Rückwärts- und Vorwärtstrab.
- 5 Trab, an jedem Ball aus dem Liegestütz hochschnellen, Hände auf Rücken zusammenschlagen und aufrichten.
- 6 Trab, an jedem Ball absitzen und aufrichten.

### Lauf zurück zum Viereck:

- 1 Ballführung ausschließlich mit linkem Spann.
- 2 Ballführung ausschließlich mit rechtem Spann.
- 3 Ballführung in seitlicher Fortbewegung mit der Sohle.
- 4 Ballführung, indem der Ball zwischen linker und rechter Innenseite hin- und hergespielt wird.
- 5 Ballführung, Einbauen von Drehungen um eigene Achse per Innenseite links wie rechts.
- 6 Drehungen nun per Außenseite.
- 7 Zickzackkurs

## Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel mit vier Ballkontakten über das ganze Spielfeld auf 2 Tore.

## Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)

Der Autor Willi Railo war Professor an der Hochschule für Sport und Leistungsübungen in Oslo. Seit 1968 führt er intensive Forschungen auf dem Gebiet der Leistungs-Psychologie durch. Er betreute auch Ausnahme-Athleten wie die weltbekannten Marathon-Läuferinnen Grete Waitz und Ingrid Kristiansen.

# Handbuch für die erfolgreiche Praxis

DM 39,80

Mehr als 100 000 mal gekauft!



Zu diesem Buch ist auch eine Cassette mit zehn Übungsteilen erhältlich, die Ihnen den Einstieg in das mentale Training erleichtert.

DM 29,80

- ↳ Klare Gliederung des Sachverhalts
- ↳ Klärung der Ursachen
- ↳ Beispiele für das Problem, die Ursache, die Lösung
- ↳ Transparente Aufklärung über Wirkungsweise der angewandten Möglichkeiten
- ↳ Detailliertes Arbeitsprogramm für Sportler und Trainer

### STIMMEN AUS DER PRAXIS:

PROF. DR. H. GABLER (Inst. f. Sportwissenschaft, Universität Tübingen): „Das Buch ist sehr benutzerfreundlich, umfassend; theoretische und praktische Probleme sind gut verbunden.“

TORBJÖRN NILSSON (Bundesliga-Fußballer beim 1. FC Kaiserslautern, später IFK Göteborg):

„Besser sein, wenn's zählt“ hat mir viel geholfen. Ich verdanke Willi Railo meine vielen Erfolge im Fußball!“

Fordern Sie unverbindlich eine kostenlose Leseprobe an.

PAGINA GmbH, Sonnenstraße 29, 8000 München 2,

**Der schnelle Draht: 089/59 89 65**

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### Aufnahmeanträge

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

- Balster, Rudolf**, Werningkamp 12, 4441 Wettringen
- Boysen, Hans-Jürgen**, Rathausstraße 92, 6806 Viernheim
- Bünger, Peter**, Hegelstraße 27, 2907 Ahlhorn
- Castor, Manfred**, Julius-Leber-Straße 1, 4019 Monheim 2
- Dieckmann, Dirk**, Erzbergerstraße 20, 5090 Leverkusen 1
- Franz, Jürgen**, Kaiserstraße 16, 1000 Berlin 45
- Friedel, Sven**, Frauenbründlstraße 15, 8019 Glonn/Haslach
- Gerstl, Reinhold**, Adalbert-Stifter-Ring 19, 8380 Landau
- Gieseler, Hans-Peter**, Humperdinckstraße 11, 5205 St. Augustin 2
- Hagen, Udo**, August-Riedel-Straße 15, 8580 Bayreuth
- Hille, Wolfgang**, Kruckenbergstraße 6, 8870 Günzburg-Leinheim
- Hölzer, Udo**, Wingertstraße 1, 6637 Nalbach-Köprich
- Kähler, Uwe**, Stiller Winkel 15, 2300 Kiel
- Kaisch, Armin**, Kirchstraße 27, 7803 Gundelfingen
- Kaske, Jens**, Grunewaldstraße 30, 2000 Hamburg 70
- Klatt, Jürgen**, Hauptstraße 75, 4250 Bottrop
- Kleber, Laszlo**, Loewenhardtamm 25, 1000 Berlin 42
- Kunz, Franz-Josef**, Buchschacher Straße 22, 6601 Riegelsberg

- Marek, Jürgen**, Im Schulgarten 3, 7632 Friesenheim 2
- Marquardt, Uwe**, Trift 14, 2810 Verden
- Nothnagel, Uwe**, Vogelmauer 3, 8900 Augsburg
- Pachura, Uwe**, Querschlag 3, 4630 Bochum 1
- Paetau, Ulf**, Stegerwaldstraße 6, 2350 Neumünster
- Pickhard, Hans-Werner**, Benhauser Straße 7, 4790 Paderborn
- Pomp, Manfred**, Altenberger Domstraße 121, 5060 Bergisch Gladbach 2
- Press, Jürgen**, Sackgasse 2, 8071 Hepberg
- Rega, Uwe**, Arlbergstraße 11, 8950 Kaufbeuren
- Remagen, Ralf**, Erftstraße 12, 5000 Köln 1
- Schmitt, Augustin**, Wallenbornstraße 36, 6686 Wiesbach
- Seiler, Karlheinz**, Bertramstraße 14, 6588 Birkenfeld
- Sowisdrat, Josef**, Am Alten Flies 53, 5010 Bergheim
- Tolle, Detlef**, Dorfstraße 10a, 2059 Witzeze
- Willruth, Marcus**, Behaimring 49, 2400 Lübeck

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

### Termine

#### Regionale Fortbildung

- 4. September (Montag)  
9.30 Uhr **Verbandsgruppe Nord**  
Barsinghausen,  
NFV-Sportschule
- 14.00 Uhr **Verbandsgruppe Südwest**  
Koblenz,  
Sportschule Oberwerth
- 11. September (Montag)  
14.00 Uhr **Verbandsgruppe West**  
Duisburg,  
Sportschule Wedau
- 18. September (Montag)  
18.00 Uhr **Verbandsgruppe Berlin**  
Berlin,  
Sportschule Schöneberg
- 22. September (Freitag)  
14.00 Uhr **Verbandsgruppe Baden-Württemberg**  
Steinbach bei Baden-Baden,  
Sportschule Steinberg



## Gelenkverstärkungen

— Von Krankenkassen zugelassen —

**MIKROS - beschleunigt den Heilungsprozeß von Verletzungen.**

**MIKROS - verhindert Verdrehen, Verstauchen und Umknicken.**

**MIKROS - Bewegungsfreiheit und Sprungkraft bleiben erhalten.**



Beratung und Information:

### Ing. Harald Warncke GmbH

Weg beim Jäger 222 · 2000 Hamburg 63 (Fuhlsbüttel)  
Tel: 040/59 83 38, nach 16 Uhr 538 33 46 · Telex 217 44 88



Foto: Sprenger

Helmut Horsch

## Mit Preußen Münster in die 2. Liga!

### Vorbemerkungen

Um allen Illusionen von vornherein vorzubeugen: Hier kann und soll nicht **das** Erfolgsrezept für jede Form von Qualifikationsrunden im Fußball vorgestellt werden.

Als seien die folgenden Hinweise zur Trainingssteuerung, taktischen Vorbereitung und psychologischen Führung nur etwas angepaßt auf die jeweilige Situation einer Mannschaft zu übertragen, um dieses Team auf Erfolg zu „programmieren“.

Denn es ist eine Binsenweisheit: Es macht ja gerade die Faszination des Fußballs aus, daß nicht alles kalkulierbar und steuerbar ist. Und so kann jeder Trainer nur versuchen, das (Mannschafts-)Schiff in die richtige Richtung zu lenken, wobei aber von vornherein nicht zu beeinflussende und zu berechnende Faktoren kurzfristige Kurskorrekturen erforderlich machen können.

Einige solcher „Unsicherheitsfaktoren“ sollen zunächst kurz vorangestellt werden, um zu verdeutlichen, daß der letztendliche Aufstiegserfolg im Rückblick nicht plötzlich **alle** Trainerentscheidungen als allein richtig erweist und zum „Nonplus-ultra“ erhebt und umgekehrt das letztjährige Scheitern aus konkret bestimmbareren Fehlern abzuleiten wäre:

- Ohne die diesjährigen Aufstiegsrundengegner abwerten zu wollen, so bleibt dennoch festzustellen, daß die Aufstiegsrunde im ganzen nicht das Leistungsniveau der letzten Zweitliga-Qualifikation erreichte.

Die ganzjährig unter Profiverhältnissen trainierenden Teams von Eintracht Braunschweig, Hertha BSC und VfL Wolfsburg hatten sowohl im konditionellen als auch technisch-taktischen Bereich ein anderes „Kaliber“ als die jetzigen Gegner.

- Zudem hatten nun bei diesem „2. Anlauf“ bis auf 2 Stammspieler alle Aufstiegsrunden- bzw. 2.-Liga-Erfahrung.

- Ein weiterer Faktor klingt genauso abgedroschen und ist in keine Trainings- und Spielsystematik zu bringen – nämlich das „Glück“: So waren auch im letztjährigen Eröffnungsspiel durchaus Siegeschancen vorhanden, doch stand gerade in der Anfangsphase das „Glück nicht zur Seite“.

Neben dem enormen psychischen Vorteil aufgrund der Euphorie durch die in letzter Minute erreichte Oberliga-Meisterschaft resultierte gerade aus diesen anfänglichen Erfolgserlebnissen ein lockeres Aufspielen bei dennoch voller Konzentration. Jeder Trainer kann nachvollziehen, wenn ich über unsere „Punktesammelei“ feststelle: „Wir hatten über weite Strecken der Aufstiegsrunde einen Lauf.“

● Eine ganz „spezielle Variante“ dieses Phänomens ist das „Verletzungsglück“: Einen Verletzungsausfall im defensiven Bereich konnten wir bei dieser Qualifikationsrunde viel besser auffangen als einen letztjährigen Quasi-Ausfall unseres Spielers und „Kopfs der Mannschaft“, der damals aufgrund einer angeschlagenen Fitneß weit unter Normalform agierte. Ist die Aufstiegsrunde also nur ein unkalkulierbares Glücksspiel? Sicher nicht: Dann würde sich die „Aufgabe“ des Trainers darauf reduzieren, zu warten, ob sich nun die Glückswaage auf seine Seite neigt.

„Das Glück hat nur der Tüchtige“ – dieses vielzitierte Sprichwort bringt auch hier die Sache auf den Punkt und liefert ein Erklärungsmuster für die Trainersituation.

Hier soll nicht darüber philosophiert werden, inwieweit das Glück zu beeinflussen ist, doch lassen sich oft vordergründig zunächst als unkalkulierbar erscheinende „Glücksfaktoren“ bei näherer Betrachtung durchaus als Konsequenz bestimmter, ganz realer Abläufe interpretieren.

- Ist eine „unglückliche“ Torchancenverwertung nicht eher eine Folge von methodischen Unzulänglichkeiten beim Tor-schußtraining?
- Oder ist z. B. eine vordergründig offensichtlich nicht zu verhindernde Verletzung nicht viel eher auf konditionelle Defizite aufgrund einer falschen Trainingssteuerung zurückzuführen?

Hiermit deutet sich schon an, daß letztlich trotz aller faszinierenden Offenheit des Spiels vielfältige Steuerungsmöglichkeiten für alle Trainer existieren.

Eben so eine systematische Spiel- und Trainingsvorbereitung innerhalb der spezifischen Situation einer 2.-Bundesliga-Aufstiegsrunde soll hier zusammenfassend vorgestellt werden.

Systematik bedeutet aber nicht ein einmal festgelegtes, starres Trainingskonzept für die ganze Aufstiegsrunde, sondern sie hat gleichzeitig höchstmögliche Flexibilität sicherzustellen.

Wie in keiner Saisonphase ist der Trainer aufgrund sportlicher, aber auch organisatorischer und vorher nicht umfassend einzuplanender Umstände zur Improvisation aufgefordert.

„Systematische“ Trainings- und Spielkonzepte sind hier also immer nur als flexibler Leitfaden für einen Zeitraum von Spiel zu Spiel zu verstehen.

Eben diese kurzfristigen Steuerungsprozesse sollen im folgenden im Vordergrund stehen!

Dabei lassen sich für diese Spiel- und Trainingsphase 3 zentrale Aufgaben- und Inhaltsbereiche nennen, die in der Praxis selbstverständlich ineinandergreifen und sich gegenseitig beeinflussen:

- Spielbeobachtung
- Technik-Taktik-Training
- Regeneratives Training

### Spielbeobachtung

Selbstverständlich erfolgte eine möglichst sorgfältige Analyse der gegnerischen Mannschaften, um das eigene Team und einzelne Spieler auf spezifische taktische Aufgaben möglichst optimal vorzubereiten.

Neben den direkten fußballspezifischen Vorteilen einer abgestimmten taktischen Marschroute aufgrund einer detaillierten Gegneranalyse darf auch in diesem Bereich der psychologische Effekt nicht vergessen werden: „Taktisches Wissen gibt Sicherheit, und Sicherheit macht stark.“

**Mo., 15. 5.** Training und Pflege um 18.00 Uhr  
**Di., 16. 5.** Training um 17.30 Uhr  
**Mi., 17. 5.** frei (beobachtet: Göttingen 05 gegen MSV Duisburg)  
**Do., 18. 5.** Training um 17.30 Uhr  
**Fr., 19. 5.** frei  
**Sa., 20. 5.** Abschlußtraining um 17.00 Uhr und anschließend Trainingslager in Münster-Wolbeck  
**So., 21. 5.** Aufstiegsrundenspiel gegen Göttingen 05

**Mo., 22. 5.** Pflageitag um 17.30 Uhr und Mehrbelastung der nichteingesetzten Spieler  
**Di., 23. 5.** Training um 17.30 Uhr  
**Mi., 24. 5.** 10.30 Uhr Abfahrt zum Spiel gegen Havelse und vorher Tagesbetten  
**Do., 25. 5.** Pflageitag und anschließend Familientag (Spieler mit Frauen/Freundinnen treffen sich zum Grill-nachmittag); Trainer in Berlin: Fuchse gegen MSV  
**Fr., 26. 5.** frei  
**Sa., 27. 5.** Abschlußtraining um 17.00 Uhr und anschließend Trainingslager in Münster-Wolbeck  
**So., 28. 5.** Aufstiegsrundenspiel gegen die Reinickendorfer Fuchse

**Mo., 29. 5.** frei  
**Di., 30. 5.** Training um 17.30 Uhr  
**Mi., 31. 5.** frei  
**Do., 1. 6.** Treffpunkt im Trainingslager in Oberhausen und anschließend leichte Auflockerung – Tagesbetten; 19.30 Uhr Aufstiegsrundenspiel beim MSV Duisburg  
**Fr., 2. 6.** Training und Pflege – Mehrbelastung der nichteingesetzten Spieler  
**Sa., 3. 6.** frei  
**So., 4. 6.** frei (Trainer und 5 Spieler beobachten MSV gegen Göttingen 05)

**Mo., 5. 6.** Training um 17.30 Uhr  
**Di., 6. 6.** frei  
**Mi., 7. 6.** Training um 9.30 Uhr und anschließend Fahrt und Tagesbetten in Göttingen; Anstoß: 19.00 Uhr  
**Do., 8. 6.** Pflege und Training – Mehrbelastung der nichteingesetzten Spieler  
**Fr., 9. 6.** frei  
**Sa., 10. 6.** Abschlußtraining und anschließend Trainingslager in Billerbeck  
**So., 11. 6.** Aufstiegsrundenspiel gegen Havelse

**Mo., 12. 6.** frei  
**Di., 13. 6.** Training um 16.00 Uhr und anschließend Flug nach Berlin  
**Mi., 14. 6.** In Berlin nur leichte Auflockerung am Morgen vor dem Spiel; Anstoß: 19.00 Uhr  
**Do., 15. 6.** Rückflug um 6.45 Uhr und um 9.00 Uhr Training/Pflege  
**Fr., 16. 6.** frei  
**Sa., 17. 6.** Training um 17.00 Uhr und anschließend Trainingslager in Warendorf  
**So., 18. 6.** Letztes Aufstiegsrundenspiel gegen MSV Duisburg

**Terminplanung für die Zeit der Aufstiegsrunde vom 15. 5. bis 18. 6. 1989**

**Konkret wurde die Spielbeobachtung folgendermaßen organisiert:** Im Gegensatz zum Vorjahr war eine persönliche Beobachtung der vermutlichen Aufstiegsgegner schon während der Meisterschafts-Schlußphase der verschiedenen anderen Oberligen nicht möglich, da das bis zum Ende offene Meisterschaftsrennen mit Arminia Bielefeld die dauernde Anwesenheit des Trainers erforderlich machte. Nur aufgrund der Samstags-Heimspieltermine des MSV Duisburg konnte dieser Gegner schon vorher mehrmals beobachtet werden.

Ein Vorteil hinsichtlich der Aufstiegsgegner-Spielbeobachtung war deshalb für den SC Preußen Münster der freie 1. Spieltag bei der 2.-Liga-Qualifikation, denn so konnten alle Aufstiegsrundengegner nochmals differenzierter analysiert werden.

Dabei leistete der bereits feststehende neue Trainer Elmar Müller die Beobachtung der einen Aufstiegsrundenbegegnung.

Allerdings gestaltete sich die **trainingspraktische Umsetzung** dieser erzielten Informationen durch ein darauf abgestimmtes technisch-taktisches Training schwierig, da intensive Trainingsformen nur noch ab dem Donnerstags-Training möglich waren, hier aber 4 Stammspieler aufgrund noch nicht auskurierter Verletzungen bis zum 1. Spieltag geschont werden mußten.

### Regeneratives Training

Um nach einer kräfteaubenden Oberliga-Saison noch eine möglichst optimale Fitneß für die extremen physisch-psychischen Anforderungen eines Sonntag-Mittwoch-Sonntag-Spielrhythmus der Aufstiegsrunde zu erreichen, ist den **regenerativen Inhalten innerhalb des Trainingsprozesses ein herausragender Stellenwert** einzuräumen.

Dabei setzt sich so eine Gestaltung der Erholungsphasen immer aus einem Bündel regenerativer Hilfe zusammen, wobei

- Ernährung (Mineralien, Elektrolyte, Vitamine, Wasser...)
- Entspannung (Schlaf, Ablenkungen...)
- Physiotherapeutische Angebote (Massage, Entmüdungsbecken)
- Trainingsgestaltung (optimale Belastungsdosierung mit abgestimmtem Wechsel von Belastung und Erholung)

zu einem abgestimmten und vielseitigen Regenerationsangebot für die Spieler zusammengefügt werden müssen – selbstverständlich mit individuellen Akzenten.

Denn Regeneration bezieht sich über ausschließlich körperliche Vorgänge hinaus auch wesentlich auf psychische und mentale Bereiche, die sich in Wechselwirkungen befinden und den Abbau von Belastungen sowie Erholungsprozesse begleiten.

Je höher die Belastungszustände werden – und solche Entscheidungsspiele um den Bundesliga-Aufstieg bilden sowohl im physischen als auch psychisch-mental Bereich für die Spieler selbstverständlich Extremsituationen –, desto schwieriger wird das „Timing“. Eine besondere Sensibilität des Trainers und flexible Trainingsgestaltung ist hier erforderlich. Es ist ein möglichst optimales Verhältnis zwischen einer einige grundlegende Punkte ansprechenden und konzentrierten technisch-taktischen Spielvorbereitung und regenerativen Inhalten herzustellen.

Einige **konkrete Angebote** des SC Preußen Münster zur aktiven physischen als auch psychischen Erholung waren:



### Helmut Horsch

„Der Meistermacher geht mit Wehmut“ – so umschrieb eine Münsteraner Lokalzeitung das „sportliche Innenleben“ des Erfolgstrainers nach dem Bundesliga-Aufstieg.

Denn der Fußball-Lehrer hatte schon 3 Monate vor Beginn der Aufstiegsrundenspiele eine sicherlich nicht leichte Entscheidung getroffen und beim SC Preußen um Vertragsauflösung gebeten,

um als Verbandstrainer zum Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen hinüberzuwechseln.

Nach 6 erfolgreichen Jahren als Trainer der Oberliga-Amateure des VfL Bochum hatte der Wattenscheider Ex-Profi 1985 den westfälischen Traditionsverein übernommen. Nach einer Vizemeisterschaft in der ersten Saison konnte er mit den Münsteranern zweimal hintereinander die Oberliga-Meisterschaft feiern.

Nach dem letztjährigen Scheitern klappte es beim 2. Anlauf auch mit dem Bundesliga-Aufstieg: „Jetzt sind meine Preußen oben und ich bin ab sofort nicht mehr dabei“ – sicher wird der neue Verbandstrainer seiner Meistermannschaft aber nicht lange nachtrauern, sondern auch in seinem neuen Aufgabenfeld mit vollem Einsatz für neue Impulse sorgen.

● Über einen Zeitraum von 3 Jahren wurde auf dem medizinisch-physiotherapeutischen Sektor ein Betreuungssystem bestehend aus

- 1 Masseur (mit vielfältigen Pflegemöglichkeiten einer abgeschlossenen Praxis)
- für die Aufstiegsrunde wurde ein weiterer verpflichtet
- 1 Vereinsarzt (Orthopäde)
- Kontakten zum Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Münster (kontinuierliche Belastungsmessungen)

als „Anlaufstelle“ für Trainer und Spieler aufgebaut, die innerhalb der Aufstiegsrunde „ganze Arbeit leistete“. So konnten mehrmals angeschlagene Spieler nach einer „Rund-um-die-Uhr“-Behandlung auflaufen.

● Bei der Trainingsgestaltung wurden folgende Punkte besonders beachtet:

- Die Trainingseinheiten mit ausschließlich regenerativem Charakter hatten folgenden Ablauf:  
20 Minuten lockere Laufbelastungen;  
intensive Stretchingphase;  
zwischen durch kurze Schnellkraftintervalle;  
Auslaufen
- Die Belastungen wurden möglichst individuell dosiert. Neben einer Aufteilung der Trainingsgemeinschaft bei der Regenerationseinheit nach einem Spiel in eine Gruppe der durch das Spiel belasteten Stammspieler und eine der Reservespieler (die letztere absolvierte ein Training mit einem intensiveren Belastungsprofil) wurde auch, wenn erforderlich, nochmals innerhalb der übrigen technisch-taktischen Trainingseinheiten differenziert, indem einzelnen Spielern belastungsunterschiedliche Trainingsaufgaben gestellt wurden.

● Neben dieser aktiven Erholung durch Auslaufen, Lockerungsgymnastik und Stretching sollten die Spieler zudem durch Angebote im außersportlichen Bereich (u. a. Grillnachmittag mit der ganzen Familie) von den psychischen Strapazen und Anforderungen abgelenkt werden.

● Vom grundsätzlichen methodischen Ansatz, im technisch-taktischen Bereich möglichst wettspielgemäß zu arbeiten – also fußballspezifische Fertigkeiten komplex zu trainieren – wurde auch bei den Technik-Taktik-Trainingseinheiten innerhalb dieses Saisonabschnittes nicht abgewichen. Denn nur mit solchen Trainingsformen ist im Endeffekt das übergeordnete Ziel der Formung der Mannschaft zu einer taktisch geschulten und disziplinierten Einheit zu erreichen. Doch wurde über kürzere Belastungsintervalle und eine längere Pausengestaltung auch hier eine Dosierung vorgenommen, also längere Regenerationsphasen innerhalb dieser intensiveren Trainingseinheiten integriert.

### Technik-Taktik-Training

#### Mannschaftstaktische Grundkonzeption

Pointiert ausgedrückt war die grundlegende Erkenntnis aus der letztjährigen Aufstiegsrunde, daß letztlich nicht ein bestimmtes Spielsystem oder bestimmte taktische Finessen ausschlaggebend für den Erfolg innerhalb so einer Aufstiegsrunde sind, sondern die Einstellung jedes einzelnen Spielers.

Nur über den absoluten Einsatzwillen aller Spieler, über die aggressive Behauptung in direkten Duellen mit dem Gegner (insbesondere im Mittelfeldbereich) und dem daraus resultierenden Auftreten als disziplinierte und kompakte Einheit war der Erfolg sicherzustellen.

Daraus ergab sich als vorrangiges Aufstellungskriterium physisch und psychisch besonders robuste, laufstarke und tak-

tisch disziplinierte Spieler den Vorzug zu geben. Eigenschaften wie Willenskraft, Zielstrebigkeit und Selbstvertrauen waren gefragt.

Da schon die Oberliga-Meisterschaft sicherlich zuallererst als „Erfolg als Mannschaft“ zu bewerten ist – also vorrangig nicht auf einzelne Spielerpersönlichkeiten und „Stars“, sondern auf eine mannschaftliche Geschlossenheit zurückzuführen ist –, waren hier im mannschaftstaktischen Bereich keine gravierenden mannschaftskonzeptionellen Veränderungen erforderlich.

Als **taktisches Grundkonzept** für die Bundesliga-Aufstiegsrunde lassen sich also folgende Elemente einer Spielanlage festhalten:

● Es sollte aus einem kompakten und disziplinierten Ordnungssystem heraus nach vorne gespielt werden, wobei dem Mittelfeldbereich die spielentscheidende Rolle zugeschrieben wurde.

● Jeder Spieler sollte mit besonderer „Spielaggressivität“ agieren – also mit absolutem Behauptungswillen 1-gegen-1-Situationen bestreiten.

● Diese mannschaftstaktische Devise sollte möglichst konstant über die volle Spielzeit von 90 Minuten durchgehalten werden, um eventuell auch erst in der Schlußphase zum Erfolg zu kommen.

Abschließend soll an einigen besonders zentralen Situationen die Spielsteuerung während der einzelnen Spiele der Aufstiegsrunde beschrieben werden, um die praktische Umsetzung der bisher angeführten Aspekte exemplarisch zu veranschaulichen.

## Sport kann schmerzen.



„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.



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

### 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.

### 1. Aufstiegsspiel gegen Göttingen 05 (1:0)

● Als grundlegende Spielanlage von Göttingen 05 wurde aus dem beobachteten 1. Aufstiegsspiel der Norddeutschen gegen den MSV Duisburg ein aggressives, geradliniges Spiel nach vorne analysiert, wobei diese offensive Spielweise von Spielbeginn an praktiziert wurde.

Dabei verfügte die Mannschaft über mehrere torgefährliche Offensivspieler.

● Trotz des Heimvorteils wurde deshalb unsere eher abwartende mannschaftstaktische Grundkonzeption (also schnelles, aber kontrolliertes Spiel nach vorne aus einem kompakten Mittelfeldbereich heraus) beibehalten und auf einen konditionellen Einbruch des Gegners im weiteren Spielverlauf spekuliert, zumal die schwülwarmen Wetterverhältnisse eine Verstärkung dieser Konditionsprobleme erwarten ließen.

● Eine besondere „taktische Variante“ resultierte noch aus dem speziell für die Aufstiegsrunde nachverpflichteten 2.-Liga-Spieler Orkas, der als technisch versierter Offensivspieler für Entlastung unseres Spielmakers Uli Gäher sorgen und zusammen mit diesem das Kombinationsspiel forcieren sollte. Sicherlich können einige Gegenargumente angeführt werden, eine „Meistermannschaft“ kurzfristig – wenn auch nur geringfügig – zu verändern, doch sprechen mehrere Vorteile im Endeffekt für diese Nachverpflichtung:

- Der Neuling konnte aufgrund seiner Trainingsleistungen während der Trainingswoche vor dem 1. Aufstiegsspiel seine kommenden Mitspieler voll überzeugen, so daß diese im Blick auf diese Verstärkung noch einen weiteren „Selbstvertrauens- und Motivationsschub“ erhielten.
- Die Aufstiegsrundengegner hatten sich kurzfristig auf eine überraschende, vorher nicht einkalkulierte taktische Variante einzustellen.
- Für die Zuschauer war eine weitere Attraktion geschaffen, und der Fußballöffentlichkeit wurde mit dieser Nachverpflichtung der absolute Aufstiegswille des Vereins demonstriert.
- Die Aufstiegsprämienregelung der Meistermannschaft wurde durch die Nachverpflichtung nicht betroffen, da Orkas daran nicht partizipierte, sondern unabhängig davon mit Einsatzprämien honoriert wurde.

### 2. Aufstiegsspiel in Havelse (1:1)

● Für das 2. Aufstiegsspiel in Havelse wurde die gleiche mannschaftstaktische Grundeinstellung ausgegeben wie für das siegreiche 1. Spiel – die Mannschaft sollte also mit einem kontrollierten Spiel aus einem kompakten Mittelfeld heraus bei jeder sich bietenden Gelegenheit „aggressiv nach vorne“ spielen, wobei wiederum auf ein „konditionelles Absacken“ des Gegners während der 2. Halbzeit spekuliert wurde.

● Vom Ordnungssystem her wurde nur eine direkte Angriffsspitze aufgeboden, wobei allerdings die beiden jeweils für ein Halbfeld verantwortlichen, offensiven Mittelfeldspieler Orkas und Gäher immer wieder in das Angriffszentrum nachrückten.

● Im defensiven Bereich wurde sich zudem auf eine besondere angriffstaktische Variante der Havelser eingestellt. Unsere Spielbeobachtungen hatten ergeben, daß der Gegner oft mit weiten, hohen Zuspielen schon aus dem Mittelfeldbereich heraus auf einen körperlich robusten, „traditionellen Mittelstürmertyp“ agierte. Die Angriffsspitze legte diese Zuspiele dann seinen nachrückenden Mitspielern auf.

Allerdings spielten wir an diesem Tag einen zu „schönen“ Fußball. Kombinationen, Doppelpässe, Ballübergaben waren

### Aufstiegsrunde zur 2. Bundesliga

#### Spielergebnisse der Gruppe Nord

TSV Havelse – Reinickendorfer Füchse	2:0	0:4
Göttingen 05 – MSV Duisburg	1:1	1:3
MSV Duisburg – TSV Havelse	3:1	0:0
Preußen Münster – Göttingen 05	1:0	0:1
TSV Havelse – Preußen Münster	1:1	0:1
Reinickendorfer Füchse – MSV Duisburg	0:4	2:4
Göttingen 05 – TSV Havelse	5:0	3:1
Preußen Münster – Reinickendorfer Füchse	3:2	1:2
Reinickendorfer Füchse – Göttingen 05	4:1	1:4
MSV Duisburg – Preußen Münster	1:3	0:0

#### Abschlußtable der Gruppe Nord

1. MSV Duisburg	8	16:8	11:5
2. Preußen Münster	8	10:7	10:6
3. Göttingen 05	8	16:11	9:7
4. Reinickendorfer Füchse Berlin	8	15:19	6:10
5. TSV Havelse	8	5:17	4:12

Damit der MSV Duisburg und Preußen Münster Aufsteiger in die 2. Bundesliga.

nicht zielgerichtet und liefen vorrangig im torungefährlichen Mittelfeldbereich ab. Zum Ende hin wurde sogar eine mögliche Niederlage durch eine überragende Torwartleistung verhindert.

### 3. Aufstiegsspiel gegen Reinickendorf (3:2)

● Zusätzliche Informationen zu diesem Aufstiegsrundengegner wurden neben meiner Spielbeobachtung von einem „Kenner“ der Berliner Fußballszene eingeholt. Die Reinickendorfer wurden als dynamische, junge Mannschaft charakterisiert, die mit einem 5er-Mittelfeld (mit einer Pärchenbildung auf beiden Spielfeldseiten) und 2 Angriffsspitzen agierte, die allerdings im 1. Aufstiegsrundenspiel gegen den MSV nicht die optimale Leistung erreicht hatte.

● Die Berliner zeigten von Spielbeginn an eine nach deren mäßigem Start unerwartete Aggressivität, die im weiteren Spielverlauf in Überhärte ausartete. Diese aufkommende Hektik kostete die Berliner im Endeffekt die Punkte, da 2 Zeitstrafen in der Schlußphase nicht mehr zu kompensieren waren und der spielentscheidende Treffer so auch in den Schlußminuten fiel.

### 4. Aufstiegsspiel beim MSV Duisburg (3:1)

● Das Studium der Oberliga-Meisterschaftsstatistik des MSV wies für die Duisburger eine starke Auswärtsbilanz, dagegen aber nur eine relativ schwache Heimbilanz aus (zu Hause hatte der MSV mehrere unerwartete Niederlagen gegen schwächere Gegner zu verzeichnen).

Offensichtlich hatte der Niederrhein-Meister gewisse Probleme, das Spiel aufzuziehen. So konnten wir erwarten, daß unser grundsätzliches mannschaftliches Konzept, mit einer kompakten Deckung die Spielräume einzuengen und schnell und aggressiv nach vorne zu spielen, genau das richtige Rezept gegen diese Duisburger Spielanlage war.

Dabei bildeten die bis dahin erzielten 5:1 Punkte eine hervorragende Ausgangsposition für diese „Abwartetaktik“.

● Gleichzeitig wurden unsere Spieler auf besondere Eigenarten einzelner Spielerpersönlichkeiten (Tönnies, Lienen, Kober, Strunz) der Duisburger differenzierter hingewiesen und auch

im individualtaktischen Bereich einige Sonderaufgaben ausgegeben.

- Ein weiteres besonderes Augenmerk wurde auf die Standardsituationen gelegt, da von hier besondere Gefahrenpunkte der Duisburger ausgingen.

Es mußte sich sowohl auf ein Repertoire an Eckstoßvarianten (wobei der Duisburger Mittelstürmer Tönnies zusammen mit P. Notthoff eine zentrale Rolle spielte) als auch auf besonders variable Freistöße aus torgefährlichen Zonen heraus (Freistoßspezialist Kober) eingestellt werden.

Dabei sollten von vornherein Freistöße in Tornähe verhindert werden (primär auch eine mentale Einstellung), die besonders der inzwischen zu Bayern München gewechselte Thomas Strunz mit diagonalen Dribblings aus dem Mittelfeldbereich zum Strafraum hin herausarbeitete.

- Eine weitere angriffstaktischen Variante war das Ablegen weiter Zuspiele durch den Mittelstürmer Tönnies auf seine nachrückenden Mitspieler, gegen die ein Defensivkonzept entwickelt wurde.

Nicht nur das Ergebnis an sich, sondern die Form, wie dieser Auswärtssieg in der 2. Halbzeit erspielt wurde, spricht im Rückblick für unsere taktische Marschroute.

### 5. Aufstiegsspiel bei Göttingen 05 (0:1)

Mit inzwischen 7:1 Punkten starteten wir in die Qualifikationsrückrunde. Trotz aller Versuche, aufkommenden „Übermut“ zu dämpfen, und wiederholter Hinweise, die konzentrierte Spielweise weiter durchzuziehen, ist nach dem Erfolgsstart eine gewisse unterbewußte Selbstsicherheit und daraus resultierende Unkonzentriertheit der Spieler nach dem Spielverlauf dieser ersten Rückrundenbegegnung zu vermuten.

Nachdem in der Anfangsphase einige sich durch die mangelhafte Rückwärtsbewegung der Göttinger ergebenden Konterchancen nicht verwertet werden konnten, war aufgrund der besagten **psychisch-mental** Einstellung der Spieler die 1. Aufstiegsrundenniederlage quasi vorprogrammiert.

### 6. Aufstiegsspiel gegen Havelse (1:0)

Dieser Erfolg gegen eine überraschend offensiv eingestellte Havelser Elf ist zum großen Teil auf einen Faktor zurückzuführen, der in der ganzen Aufstiegsrunde einen nicht abzuschätzenden positiven Effekt auf die Mannschaft ausübte: Die Anfangserfolge hatten im ganzen Münsterland eine Euphorie ausgelöst, die sich in einer bisher nicht dagewesenen **Zuschauerbegeisterung und -unterstützung** ausdrückte.

Mit diesem „12. Mann im Rücken“ wurde die Mannschaft in diesem keineswegs überzeugenden Spiel quasi zum Sieg getragen.

### 7. Aufstiegsspiel in Reinickendorf (1:2)

Nach diesen 9:3 Punkten war zur endgültigen Aufstiegsicherung ein Punktgewinn in Berlin ausreichend.

Dieses Spiel demonstrierte wieder einmal in drastischer Form den dominierenden Einfluß des psychischen Faktors auf die Spielleistung.

Aus einer fehlenden nervlichen Stabilität resultierte eine völlig unnötige 2. Aufstiegsrundenniederlage. Nach einer sicheren 1:0-Führung gegen einen harmlosen Gegner verlor die Mannschaft während der 2. Halbzeit vollkommen jedes Konzept. Keine Aggressivität, kein Einsatz, ja überhaupt keine fußballerische Linie war in dieser „Katastrophenhalbzeit“ festzustellen. Die Spieler schoben sich kurz vor dem Ziel total verunsichert die Bälle und damit die Verantwortung zu.

Fast zwangsläufig – wenn auch letztlich aufgrund individueller Fehler des Liberos und Torwarts – fielen kurz vor Spielende

(79. und 83. Minute) noch 2 Gegentreffer, die die vorzeitige Aufstiegsicherung kosteten.

### 8. Aufstiegsspiel gegen MSV Duisburg (0:0)

Natürlich war die Mannschaft nach dieser „Tragödie“ des Berliner Spiels „am Boden zerstört“.

Die dringende Frage war nun, wie im psychischen Bereich die total deprimierten Spieler möglichst schnell für das alles entscheidende Rückspiel gegen den MSV Duisburg wieder aufgebaut und stabilisiert werden konnten. Dies gestaltete sich um so schwieriger, da sich ein spürbarer Druck der „Öffentlichkeit“ entwickelt hatte.

- Grundsätzlich wurde darauf geachtet, der extremen nervlichen Anspannung der Spieler bewußt eine relative Gelassenheit und Ausgeglichenheit entgegenzusetzen, um auf diesem Wege eine gewisse psychische Regulation zu bewirken. Die persönliche Überzeugung vom bevorstehenden Aufstiegsereignis wurde immer wieder ausgedrückt.

- Selbstverständlich wurden dosiert und auf die individuellen psychischen Eigenschaften der einzelnen Spieler abgestimmte Einzelgespräche geführt.

- Wenn es im „harten Profigeschäft“ auch etwas unrealistisch klingt, so wollte die Mannschaft von sich aus für den Trainer spielen, von dem bereits vor der Aufstiegsrunde feststand, daß er nach 3 Jahren guter Zusammenarbeit auf jeden Fall den Verein verlassen würde.

- Im taktischen Bereich war sicherlich vorteilhaft, daß ein Punktgewinn reichte und wir so unser taktisches Grundkonzept, aus einer kompakten Deckung zu operieren, nicht zu ändern brauchten.

Der psychische Druck, dem die Mannschaft ausgesetzt war, war dennoch selbstverständlich über das ganze Spiel hinweg zu spüren und drückte sich insbesondere in einer mangelhaften Torchancenverwertung aus.

Gegen eine aggressive, hochmotivierte Duisburger Elf stand das Spiel bis in die Schlußminuten auf der Kippe.

Letztlich reichte aber der harterkämpfte Punktgewinn zum vielumjubelten Aufstieg in die 2. Bundesliga!

## 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 Tips für die Pressearbeit u.v.m.

Format 11x15 cm,

zzgl. Versandkosten

**DM 36,-**

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

**Philippka**  
Bestellschein  
Seite 23

# Fußball-Bibliothek

## I. Umfass. Darstellungen

**Bauer:** Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**

**Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen **DM 16,80**

**Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 Seiten, 2., verbesserte Auflage **DM 48,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**

**Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

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



**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

**Albrecht (Hrsg.):** Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten **DM 32,00**

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

**Jung:** Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten **DM 24,60**

**Klante:** Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. **DM 19,80**

## 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/Hamsen:** 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**

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

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

### 3. Torwarttraining

**Bucher:** 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten. **DM 20,80**

**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**



**1983, 1986 und 1987 jetzt als Sammelbände.**

Alte Jahrgänge von „fußball training“ noch zum Originalpreis (DM 4,-/4,40 je Heft) lieferbar. 1984: 6 Hefte; 1985, 1988: 12 Hefte pro Jahrgang.

**Brüggemann:** Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten. **DM 44,00**

**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**



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

### 4. Übungssammlungen

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



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

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

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

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

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

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

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

### 5. Sonstiges

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

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

**Videokassetten dazu** (kein Rückgaberecht, System angeben!) – Fußballtechnik, Teil 1: Grundtechniken; Dribbeln, Freispielen, Gruppenspiele – Fußballtechnik, Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Tor-schußtraining, Mannschaftsspiele je Kassette **DM 68,00**

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



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

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

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

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

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

**Summer:** Die internationalen 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**

## IV. Für Sportlehrer

**Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten **DM 42,80**

**Busch:** Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 S. bisher **DM 14,80**, jetzt **DM 9,80**

**Dietrich:** Fußball, Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten **DM 17,80**

**Frank:** Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht (Neuerscheinung). 196 Seiten **DM 34,80**

## V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

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**