

fußball

training

9

7. Jahrgang · September 1989

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Der EM-Titel:

Ergebnis gezielter Vorbereitung

Liebe Leser,

es bleibt zu hoffen, daß das riesige Interesse von Presse, Funk und Fernsehen beim souveränen Titelgewinn unserer Damen-Nationalmannschaft nicht nur aufgrund der Sommerpause beim Herren-Fußball oder der oft zitierten „Saure-Gurken-Zeit“ zu erklären ist und dem Damenfußball auch zukünftig erhalten bleibt.

Für „fußballtraining“ ist dieser Vorsatz jedenfalls fest gefaßt: Mit gezielten Beiträgen für den Mädchen-Anfängerbereich möchten wir die Wirkung der EURO '89 als Impulsgeber für eine positive Entwicklung im Mädchenfußball aufgreifen.

Wenn wir aber zunächst nochmals das abgelaufene „Fußball-Fest“ der Damen-Europameisterschaft Revue passieren lassen, dann nicht nur um dieser Entwicklung im Mädchenbereich konkrete Zielvorgaben anzubieten, sondern um dem Fußball im ganzen neue Perspektiven aufzuzeigen.

Denn im begeisternden „Fußball mit Herz“ der Frauen scheinen noch die Elemente einer attraktiven, auf Angriff ausgerichteten Spielauffassung in Reinkultur vorhanden, die im Spiel der „Herren der Schöpfung“ insbesondere im professionellen Bereich größtenteils verschüttet sind: Offensive Grundeinstellung, phantasievolles und kreatives Spiel, Risikobereitschaft und individuelle Initiative und – bei allem erforderlichen Einsatz – Fairness gegenüber dem Gegner.

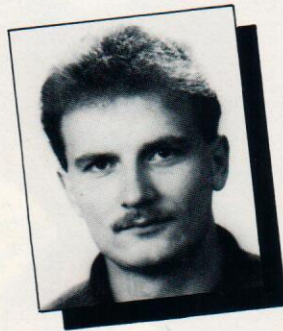
Wie der BDFL-Kongreß in Duisburg-Wedau resümierte liegt aber gerade in der Reminiszenz dieser Spielmentalität viel eher als in allen spieltechnischen Reformen der eigentliche Schlüssel für eine

positive Entwicklung des Fußballs in der Zukunft begründet.

Deshalb weist die Wegbeschreibung von Tina Theune-Meyer und Gero Bisanz über die Europameisterschaft hinaus auf zukunftsweisende Wege in der Spielauffassung und darauf abgestimmte Trainingsmethoden.

Aufgrund dieses skizzierten Stellenwertes des Europameisterschafts-Beitrags erschien es unserer Redaktion vertretbar, den sonst üblichen Umfang eines Einzelbeitrags einmal zu überschreiten.

Ihr



Norbert Vieth (Norbert Vieth)

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540, 4400 Münster, Telefon (0251) 235045, Fernkopierer: 0251/235047

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

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

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

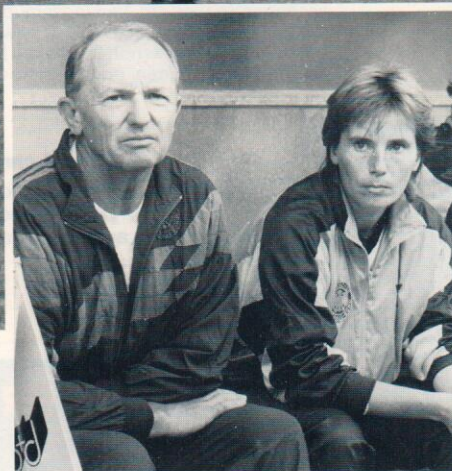
Dem aggressiven, athletisch orientierten Spiel des Final-Gegners Norwegen setzte die deutsche Damen-Nationalmannschaft eine offensive Spielweise entgegen.

In dieser Ausgabe

Table with 2 columns: Article Title and Page Number. Includes: Tina Theune-Meyer · Gero Bisanz Der Weg zur Europameisterschaft (3), Tina Theune-Meyer Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft (2. Teil) (25), BDFL-Trainerkongreß 1989 in Duisburg-Wedau (34), BDFL-News (37), Die Redaktion informiert (39)

Tina Theune-Meyer · Gero Bisanz

Der Weg zur Europameisterschaft



Fotos: Horstmüller

„Die Geschichte des Fußballs in deutschen Landen muß nicht umgeschrieben werden, sie erhält lediglich ein weiteres, allerdings profundes Kapitel. Nach dem Alten Testament des Männerfußballs quasi nun das Neue der Damen...“
 So beschrieb der „Niedersachsen-Fußball“, das Organ des Niedersächsischen Fußballverbandes, die Situation nach dem EURO-Triumph der deutschen Damen-Nationalmannschaft. Anders aber als beim christlichen Glaubensbuch, das nach zunächst mündlicher Überlieferung erst etwa 50 Jahre nach den Ereignissen schriftlich fixiert wurde, waren unsere „Evangelisten“ direkt dabei:

Der Trainer und die Co-Trainerin des neuen Europameisters geben einen detaillierten Einblick in die systematische Vorbereitung auf die Finalrunde der Europameisterschaft. Dabei kommen viele interessante Trainingsbereiche zur Sprache, die über die „Chronistenpflicht“ hinaus eine grundsätzliche trainingspraktische Relevanz für alle Trainer aufweisen:

- Abstellen individueller Leistungsdefizite im konditionellen und technisch-taktischen Bereich durch ein gezieltes

Einzel- und Gruppentraining (Stützpunkttraining im Vorfeld der EURO).

- Taktische Spielvorbereitung auf einen Gegner in Theorie und Praxis (z. B. differenzierte Gegnerbeobachtung der Finalrunden-Gegner im Vorfeld der EURO und Erarbeitung einer darauf abgestimmten Spielkonzeption – „Tempofußball“ contra „physische Überlegenheit“).
- Regenerationstraining und physiotherapeutische Begleitung in besonders belastungsintensiven Phasen (z. B. in der Finalrunde der EURO mit zwei kurzfristig aufeinanderfolgenden Spielen).
- Psychologische Regulation in besonders extremen Streßsituationen (z. B. vor dem EURO-Finale). **Norbert Vieth**

Vorbemerkungen

Mit 4:1 hatte die deutsche Damen-Nationalmannschaft den amtierenden Europameister Norwegen entthront. 22000 Zuschauer im völlig ausverkauften Osnabrücker Stadion an der Bremer Brücke jubelten unbeschreiblich herzlich und ausgelassen, als der UEFA-Präsident der Damen, Lennart Johansson, der deutschen Damen-Nationalmannschaft den Pokal überreichte.

Die deutschen Damen waren Europameister.

„Das war ein Spiel voller Spaß und Vergnügen“ – mit solchen oder ähnlichen Komplimenten wurden die Damen von allen Seiten überschüttet. Sie hatten vorbildlich praktiziert, was ein Fußballspiel so attraktiv macht: technisch hochklassige Einlagen, hohes Tempo, enormer Einsatz ohne Starallüren und ohne böse Fouls.

Grundprinzipien eines „Fußball mit Herz“

Zur Einleitung ein Zitat von Hermann Neuberger: „*Mich hat besonders beeindruckt, daß von den Damen Fußball mit Herz gezeigt wurde!*“

Auf dem Weg zum Europameistertitel – das Ergebnis einer jahrelangen Aufbauarbeit durch alle, die sich für den Damenfußball eingesetzt haben – war nicht nur die fußballerische Qualifikation der Spielerinnen entscheidend. Vielleicht ist die Spielauffassung der Damen, die durch Begriffe wie „Spaß“, „Spielfreude“ und „Attraktivität“ charakterisiert werden kann, das Ergebnis ständiger Versuche, beweiskräftige Gegenargumente zu Vorurteilen gegenüber dem Damen-Fußball aufzubauen.

Eine Mannschaft auf dem Weg zum Erfolg – Chronologie der Ereignisse –

- Qualifikationsvorrunde mit 18:0 Toren und 10:2 Punkten in 6 Spielen (gegen Ungarn, Italien und die Schweiz).
- **Qualifikation zur Endrunde** im Viertelfinale gegen die CSSR durch ein 1:1/2:0 (in Kaiserslautern); Vergabe der EURO '89 nach Deutschland.
- Gemeinsame Bulgarien-Reise mit der A-Nationalmannschaft und der „U 21“ und ein 3:1-Sieg gegen die bulgarischen Damen.
- 1:0-Erfolg über Testgegner Dänemark in Osnabrück.
- Fußball-Halbfinal-Krimi gegen Italien (4:3 im Elfmeterschießen); Fernseh-Einschaltquote von 14%.
- **Europameisterschaft** durch einen 4:1-Sieg über Norwegen vor einer einmaligen Kulisse in Osnabrück.

Bei jedem Länderspiel wurde bisher nicht nur um den Sieg gespielt, sondern auch, um bei den Zuschauern einen Umdenkungsprozeß in Gang zu bringen. Die Spielerinnen haben immer sehr viel in diesen Sport investiert – so ist es vielleicht zu verstehen, was sich da auf dem Spielfeld entladen hat – nämlich „**Fußball mit Herz**“.

Einige interessante, vielleicht aber auch selbstverständliche Aspekte sollen hier kurz skizziert werden:

- Es sollte immer eine *fröhliche, aber konzentrierte Arbeitsatmosphäre* herrschen. Dazu gehörte auch die entsprechende

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 „Treff“

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 16!

Bei Eilbestellung: ☎ 02 51 / 23 50 45



Auswahl von Spielerinnen, die sich in den Persönlichkeitseigenschaften und auf dem Spielfeld gut ergänzen und sich akzeptierten (Spaßmacher, Optimisten, „Kämpferherzen“, gewitzte und kraftvolle Athletinnen).

● Zu jedem Zeitpunkt des Zusammentreffens wurden *neue Perspektiven abgesteckt*, die mittelfristig erreichbar waren, aber die Anstrengung aller beanspruchten. Im Laufe der Zeit änderte sich so die leistungsorientierte Einstellung enorm: Urlaub und Freizeit wurden geopfert und unter das gemeinsame Ziel gestellt.

● Es wurde ständig eine „*freche*“, *offensive Spielweise gefordert*. Zitat Gero Bisanz: „Im normalen Leben müßt Ihr Euch anständig verhalten, auf dem Fußballplatz könnt Ihr andere nach Herzenslust hereinlegen“ – der Spielfreude und dem Spielwitz sollten im Spiel und Training ein ausreichender Stellenwert eingeräumt werden.

● Alle *negativen Seiten des „cleveren“ professionellen Fußballs*, die auf die Zuschauer provozierend wirken könnten, sollten *vermieden werden*:

- Unnötiges Zeitspiel (auch bei einem 3-Tore-Vorsprung).
- Möglichst keine Rückpässe zum Torwart.
- Keine Meckereien, kein Lamentieren mit Gegner und Schiedsrichter.
- Kein absichtliches Foulspiel, dafür Einsatz von Gewandtheit und Geschicklichkeit.
- Keine unnötigen „Verschnaufpausen“ am Boden; „Einstekken können“; Kein Schonen auf dem Spielfeld; Jede Spielerin spielt mit maximalem Einsatz, bis eventuell eine Auswechslung erforderlich wird (damit wird auch die „Bank“ aufgewertet).
- Natürlicher Umgang mit der Presse und den Fans.

Einblick in die Trainings- und Spielvorbereitung unserer Mannschaft

Mit dem Erreichen der Endrunde war das gesteckte Ziel geschafft. Voller Spannung erwarteten wir die Auslosung der Halbfinalspiele. Mit Italien erwischten wir unserer Meinung nach den günstigsten Gegner, da wir gegen diese Mannschaft in der Vorrunde ausgezeichnet abgeschnitten hatten.

Vor den „nordischen“ Mannschaften Schweden und Norwegen hatten wir einigen Respekt, vor allem wegen deren enormer physischer Stärke. Schweden und Norwegen waren seit einigen Jahren in allen bedeutenden Endspielen vertreten (zuletzt in China 1988 bei der inoffiziellen Weltmeisterschaft) und galten auch für dieses Turnier als Favoriten.

Deshalb galt die ganze Konzentration bei der laufenden Vorbereitung und bei der Schwerpunktsetzung im Training dem „nordischen“ Spielstil und erfolgreichen Gegenmitteln.

Gleichzeitig erfolgte eine **differenzierte Gegnerbeobachtung**: Wir beobachteten Italien 2mal (gegen Dänemark und Holland), die Norwegerinnen ebenfalls 2mal (gegen Holland) und Schweden 1mal (gegen Finnland).

Die Analyse der Spielbeobachtungen bestätigte unsere grundsätzlichen konzeptionellen Überlegungen hinsichtlich einer offensiven Spielauffassung und einer intensiven physischen Vorbereitung.

In den 3 Monaten intensiver Vorbereitungszeit wollten wir ein Optimum an Trainingseffizienz erreichen im Hinblick auf die einmalige Chance einer Europameisterschaft im eigenen Land und einem möglichen Werbeeffect für unsere Sportart. Diese Vorbereitung setzte sich aus Testspielen, Trainingslehrgängen und einem Stützpunkt-Training zusammen.

Woche	TE im Verein (im Durchschnitt)	Stützpunkttraining (Köln)	Vereins- spiele	Dt. Damen-Mst./ Pokal	Lehrgänge	Kader
1. Woche	1	–	1	–	4 Tage in der Sportschule	29
2. Woche	3	–	–	Länderpokal-	Hennef (4 Trainingseinheiten	
3. Woche	3	1 (2)	1	Endrunde mit 10 N.	und Testspiel)	25
4. Woche	3	1 (2)	1	–	–	25
5. Woche	2	–	2	–	–	
6. Woche	1	–	1 (Pokal)	–	4 Tage in Osnabrück	20
7. Woche	3	1 (2)	–	1 (DDFM)	(5 TE und Testspiel	25
8. Woche	2	–	–	2 (DDFM)	gegen Dänemark	
9. Woche	3	1 (2)	–	1 (DDFM)	–	25
10. Woche	3	1 (2)	–	1 (DDFM)	–	25
11. Woche	3	1	–	1 (DDFM)	–	25
12. Woche	vgl. differenzierten Inhaltsplan	–	1 (Pokal-	–	● 6 Tage intensive Vorbereitung in	
			endspiel		Kaiserau (8 TE und Testspiel)	
13. Woche	Endrunde in Siegen/Lüdenscheid/ Osnabrück	–	in Berlin)	–	● 8 Tage	
					– 5 TE bis zum Spiel gegen Italien	
					– 4 TE bis zum Spiel	
					gegen Norwegen	

Vorbereitungskonzeption (April bis Juni) auf die EURO '89

Hinweise:

- Bei den Spielen um die Deutsche Damen-Meisterschaft waren 19 Spielerinnen des Nationalmannschaftskaders vertreten.
- Beim Pokalendspiel in Berlin waren 5 Nationalspielerinnen dabei.
- Das Stützpunkttraining fiel lediglich in den Wochen mit 2 Vereinsspielen bzw. Lehrgängen aus.
- Einige Spielerinnen absolvierten 2 Stützpunkt-Trainingseinheiten pro Woche.

Erster Vorbereitungslehrgang vom 2. bis 5. April in Hennef

Zu Beginn der „Vorbereitungszeit“ auf die Europameisterschaft wurden 29 Spielerinnen und die Vereinstrainer zu diesem Lehrgang eingeladen, um gemeinsame Ziele abzustimmen.

Zentrale Programmpunkte dieses Vorbereitungsabschnittes

● *Planung eines möglichst effektiven Trainings* nach spieltaktischen Gesichtspunkten (abgestimmt auf die Gegner Italien, evtl. Norwegen); Besprechung der Defizite der Nationalspielerinnen.

Inhaltliche Schwerpunktsetzung:

- Training der Schnellkraft (Sprungkraft/Antrittsschnelligkeit).
- Training der individuellen Technik (Dribbling – Torschuß; Flanken – Kopfball; Passen – Ballkontrolle; 1 gegen 1 – Defensivverhalten gegen Dribbler und ballertwartende Spielerinnen; Passen – Anbieten – Freilaufen).
- Training unter gruppentaktischen Gesichtspunkten, z. B. „Schnelles Umschalten“, „Überzahl am Ball schaffen“.

● *Zwei sportmotorische Tests* sollten über wichtige konditionelle Leistungskomponenten Aufschluß geben:

- Tests zur Sprintschnelligkeit (über 30 Meter mit einer Intervall-Zeitregistrierung bei 5, 10, 15, 20 und 30 Metern).

- Test zur (vertikalen) Sprungkraft (ohne und mit Armeinsatz)

Obwohl wir keine Vergleichswerte hatten, wurde eine Skala angelegt, mit Hilfe derer die Beschleunigungswerte der Spielerinnen beurteilt und hinsichtlich bestimmter Krafteigenschaften interpretiert wurden. Nur eine Spielerin lag mit 4,43 Sekunden im oberen Leistungsbereich. Allen Spielerinnen wurde eine Reihe von trainingsmethodischen Informationen mitgegeben, wie sie sich im athletischen Bereich verbessern konnten (u. a. erhielten sie ein Programm mit funktionellen Gymnastikübungen für das Heimtraining).

● Unter dem Aspekt einer *ernährungsphysiologisch vernünftigen Vorbereitung* gab Ewald Lienen seine Erfahrungen aus seiner Profikarriere wieder.

● Beim geplanten *Testspiel* sollten folgende Beobachtungsschwerpunkte für die Festlegung des Stützpunktkaders gelten:

- **Abwehr:** Schnelles, taktisch angemessenes Verändern mit dem jeweiligen Gegenspieler; Schnelles Erfassen der Abwehrsituation; Aktive Abwehrarbeit; Gutes Stellungsspiel.

- **Angriff:** Konstruktiver Spielaufbau unter Druck (da alle gegnerischen Mannschaften sehr früh „pressen“); Übersicht und Gewitztheit beim Spielaufbau.

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

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



philippa

Ausdauer

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

Aber:

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

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

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

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

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

Erich Rutenmüller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 1
Hallentraining



philippa

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

Erich Rutenmüller/Roland Koch
Fußball-Kartothek 2
Torwarttraining



philippa

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

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

philippa
Bestellschein
Seite 16

Stützpunkttraining

Dauer	Trainingsaufbau	Ziel
4 – 5 Minuten	Lockerer, selbständiges Aufwärmen	Aktivierung der Energiespeicher und Impulssetzung zur Verbesserung koordinativer Fertigkeiten
20 – 25 Minuten	Intensive, breitgefächerte Ballarbeit ; evtl. auch ein technischer Schwerpunkt in Einzel- oder Gruppenarbeit	
20 Minuten	Konditioneller Schwerpunkt: Kombiniertes Sprung-Sprint-Training mit verschiedenen Aufgabenstellungen	Ausweitung der Energiespeicher (Schnelligkeit); Verbesserung der Schnellkraft
20 Minuten	Technisch-taktischer Schwerpunkt: Gezielte Verbesserung einzelner Komponenten der Spielleistung	Verbesserung der individuellen Fertigkeiten
10 Minuten	Spielen mit Tempo – Spießfreude entwickeln	Verbesserung gruppentaktischer Elemente und paralleles Training der Erholungsfähigkeit
10 Minuten	Auslaufen ohne Tempo Anschließend gemeinsames Abendessen	

Exemplarischer Aufbau einer Stützpunkt-Trainingseinheit

Grundsätzliche Überlegungen

Durch ein zusätzliches, gezieltes Training sollten die Spielerinnen vor allem im psychisch-mental Bereich in ihrer Selbstsicherheit auf dem Spielfeld gestärkt werden.

Inhaltlich waren die Schwerpunkte mit denen des Vereinstrainings vergleichbar, jedoch sollten zwei wesentliche Faktoren der Spielleistung besonders trainiert werden:

- **Verbesserung der persönlichen, dynamischen Technik** (Schulung mittels viel Einzeltraining, ständige Wiederholungen und Ballarbeit in kleinen Gruppen).
- **Verbesserung der athletischen Fähigkeiten** (Schnelligkeit und Sprungkraft) mit dem grundsätzlichen Ziel des Ausgleichs des Vorsprungs der anderen Endrundengegner in diesem Bereich.

Mit technisch starken, antrittsschnellen, athletischen Spielerinnen sollte den „nordischen“ Gegnern erfolgreich begegnet werden.

Trainingsschwerpunkte

Mit den verantwortlichen Verbandstrainern wurden vorhandene Schwächen der Mannschaft und einzelner Spielerinnen abgesprochen und Schwerpunkte für die kommende Trainingsarbeit in den verschiedenen Stützpunkten gesetzt. Trainingsakzente wurden vor allem gelegt auf

- 1 Höchste Genauigkeit beim Passen/Flanken
- 2 Plazierte Torschüsse (Präzision und Schärfe)
- 3 Sicherheit im Dribbeln und Fintieren
- 4 Perfekte Ballkontrolle und Ballsicherung
- 5 Geschicklichkeit und Gewandtheit im Abwehrspiel (kein Foulspiel)
- 6 Hohe Ballsicherheit bei Wettspielen mit reduzierter Spielerzahl auf engem Spielraum
- 7 Maximaler, explosiver Krafteinsatz beim Training der Sprungkraft und Antrittsschnelligkeit mit entsprechenden Pausen

Entscheidend war immer der momentane Belastungszustand der Spielerinnen, denn die Schwierigkeit der Planung bestand auch darin, daß durch die Terminplanung des DFB und durch die nicht vorhersehbare Terminierung der EURO '89, der Spiele zur Deutschen Meisterschaft und dem Pokalendspiel (4 Tage vor dem Halbfinale der Damen-Europameisterschaft) weitere Wettspielhöhepunkte auf dem Programm standen.

Der Leistungsaufbau war also eigentlich auf eine Stabilisierung auf einem möglichst konstant hohen Niveau ausgerichtet mit etwa gleichbleibender Intensität der Trainingsbelastungen ausschließlich der Woche, in der die Spiele der EURO '89 abliefen.

Ihr Vertrauen ist unser Kapital

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

Wettspielfußbälle zu Sonderpreisen!

DNB EM '88
strapazierfähiges Barax-Material, weiß, geeignet für alle Plätze **DM 39,-**

DNB Europa
Cordley-Leather, weiß, für alle Plätze geeignet **DM 39,-**

Derbystar EURO '88
Top-Fußball in bekannter Spitzenqualität, sw-Deko **DM 39,-**

BOS München
Porvair-Leather, mit vier Lagen Polyester, sw-Deko **DM 39,-**

BOS Champion
Porvair-Leather, mit vier Latex-Beschichtungen, weiß und sw-Deko **DM 39,-**

BOS Bundesliga
Leder mit Spezial-Kaschierung, weiß + sw-Deko **DM 49,-**

Derbystar Flamengo 2
ein Klasseball mit SLC-Soft-Veredelung, weiß und sw. **DM 59,-**

Ihr Sportversand vom Niederrhein Schmelenheide 17d
Inh. H. D. Neunstöcklin 4194 Bedburg-Hau
Eilbestellungen Tel.: 028 21 / 68 93 (auch nach 17 Uhr)

Exemplarische Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining

Aufwärmen (30 Minuten)

Intensive Einzel-Ballarbeit

Übung 1:

Freies Aufwärmen mit oder ohne Ball; jede Spielerin nach eigenem Tempo.

Übung 2:

Den Ball variantenreich über das Spielfeld dribbeln: häufige Ballkontakte – leichtfüßige Ballarbeit; spielerischer Raumgewinn; viele Richtungswechsel.

Übung 3:

Während des Dribbelns gelegentlich den Ball tauschen.

Zwischendurch:

3 bis 5 Minuten selbständige, gut vorbereitende Dehnarbeit.

Übung 4:

Einige Finten ausprobieren, z. B. Beckenbauer-Drehung, Schußfinte oder Matthewstrick mit anschließendem kurzen Tempodribbling in den freien Raum.

Übung 5:

Den Ball in der Vorwärtsbewegung jonglieren: Nach einigen Metern Ballkontrolle, im Dribbling einen Schuß antäuschen und mit der Außenseite desselben Fußes den Ball weiterdribbeln.

Danach wieder von vorne mit dem Jonglieren beginnen.

Ballarbeit mit Partner

Übung 1:

Eine Spielerin sitzt, die andere jongliert den Ball und spielt diesen dann der sitzenden Mitspielerin hoch zu. Die Partnerin soll schnell und gewandt den Ball im schnellen Aufstehen unter Kontrolle bringen und weiterjonglieren.

Übung 2:

Eine Spielerin wirft den Ball der Partnerin so zu, daß diese aus dem Stand nach beidbeinigem Absprung zurückköpfen kann.

Variation:

Aus dem Anlauf nach einbeinigem Absprung zurückköpfen.

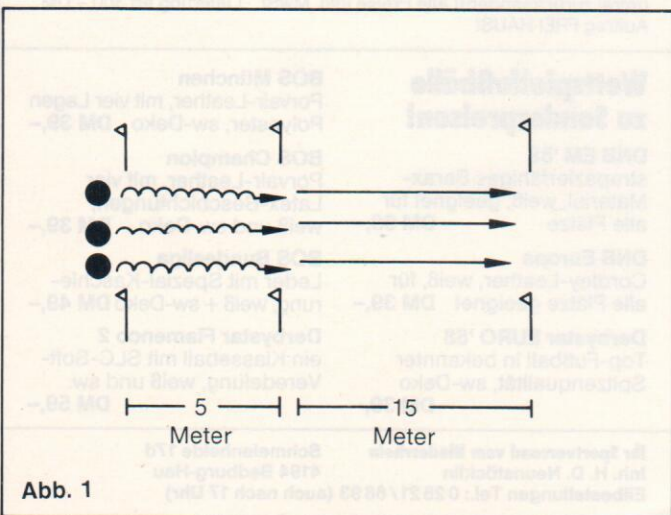


Abb. 1

Übung 3:

Den vom Partner seitlich zugeworfenen Ball im Dropkick mit der Innenseite genau (halbhoch) zurückspielen.

Übung 4:

Einige präzise, weite Flugbälle spielen – den Ball bei der Ballkontrolle gleich in die entgegengesetzte Richtung hinein verarbeiten (Technik variieren).

Übung 5:

Einen Paß von der Mitspielerin am Ball fordern, den Ball in hohem Tempo in die Bewegung verarbeiten, kurz das Tempo drosseln und anschließend einen Doppelpaß im Wettspieltempo mit der Partnerin spielen (3- bis 5mal im Wechsel mit der Partnerin).

Übung 6:

Den Ball im lockeren Tempo zupassen – erneute Dehnarbeit.

Hauptteil (45 Minuten)

Konditioneller Schwerpunkt

– Antrittsschnelligkeit

Übung 1 (Abb. 1):

Druckvolles Anfersen auf der ersten, markierten Strecke; an der Zwischenmarkierung kurz stehenbleiben, auf das Kommando warten und maximaler Antritt bis zur letzten Markierung.

Nach jedem Lauf etwa 200 Meter austraben.

2 Durchgänge

Übung 2 (Abb. 2):

Von der Zwischenmarkierung zur Grundlinie spurten, auf der Linie in die Rückenlage gehen, aus der Rückenlage über die Schulter abrollen und mit einer halben Drehung zur Ziellinie durchspurten.

Danach 200 Meter locker auslaufen. 2 Durchgänge.

Übung 3 (Abb. 3):

Zusammen mit einer Partnerin Kniehebelauf Richtung Zwischenmarkierung. Plötzlich startet diese entweder gerade in hohem Tempo Richtung Ziellinie oder zurück Richtung Startlinie – in jedem Fall reaktionsschnell mitgehen.

Auslaufen.

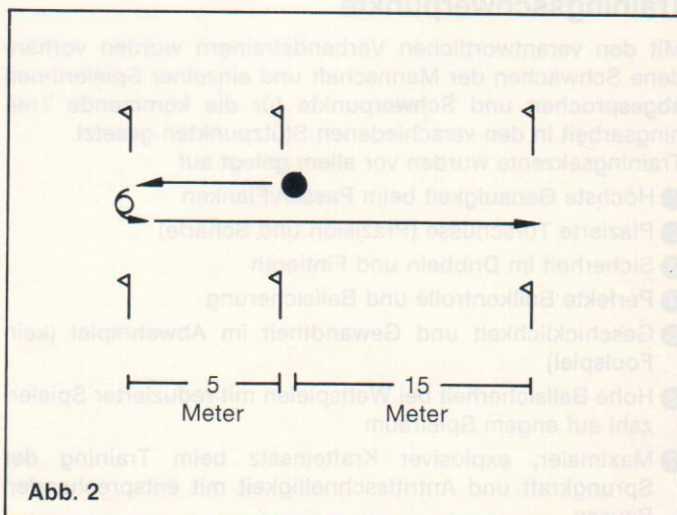
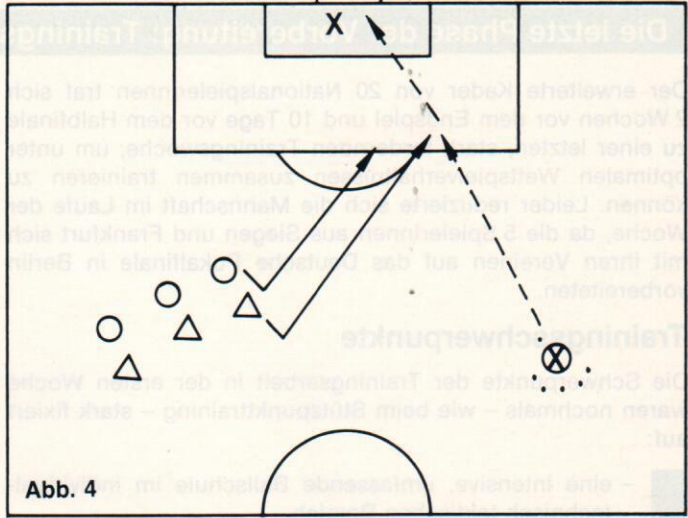
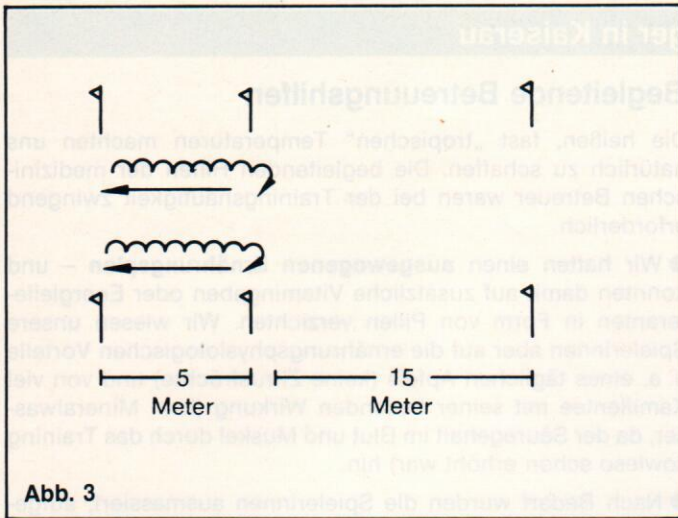


Abb. 2



Übung 4:
 Spiel 2 gegen 2 im begrenzten Feld.
 Spielzeit: 90 Sekunden mit hohem Tempo – Durchsetzen am Ball. Danach auslaufen.

Übung 5:
 5 Hocksprünge auf der Stelle, dann eine abgesteckte Slalomstrecke schnell und wendig durchlaufen. Auf dem letzten Streckenstück nochmals alle Kraftreserven mobilisieren. Nach jedem Lauf 200 Meter auslaufen. 2 Durchgänge.

Technisch-taktischer Schwerpunkt

Trainingsziele:

- Herausspielen von Torchancen
- Sich durch geschicktes Freilaufen (Lösen vom Gegner) einen Vorteil verschaffen
- Verbesserung des 1-gegen-1-Verhaltens vor dem Tor

Übung 1 (Abb. 4):

Die Angriffsspielerin löst sich durch einen diagonalen Spurt in die Tiefe von der eng abschirmenden Verteidigerin und versucht, das genaue und scharfe Zuspiel direkt und plaziert zu verwerten.

Hinweis:

Gute Abstimmung zwischen Zuspieler und der Spielerin, die explosiv den Ball fordert.

Übung 2 (Abb. 5):

Spiel 2 gegen 1 auf ein Tor mit Torwart.
 Die ballführende Spielerin soll in hohem Tempo auf die Verteidigerin zudribbeln – und so die Gegnerin „binden“. Gleichzeitig kreuzt eine Mitspielerin im Rücken den Laufweg und startet plötzlich in höchstem Tempo in den freien Raum und fordert das Abspiel.

Je nach Reaktion der Verteidigerin kann die Angreiferin einen Alleingang riskieren (bei dem auch der Torwart ausgespielt werden muß) oder im richtigen Moment abspielen.

Übung 3 (Abb. 6):

Spiel 4 gegen 3 auf verkleinertem Spielfeld auf ein großes Tor mit Torwart.
 Die Angriffsmannschaft soll versuchen, durch schnelles Kombinationsspiel Mitspielerinnen in gute Torschußpositionen zu bringen:

- Sinnvolle Staffelung
- Engagiertes Freilaufen
- Anstreben einer Überzahl

Die Abwehr deckt ballorientiert und versucht, Dribblings zu verhindern und Pässe in die Tiefe abzufangen (miteinander verständigen).

Auslaufen (15 Minuten)

Mit oder ohne Ball in kleinen Gruppen, Ausdehnen.

ALUDUR®

Trainer- und Spielerkabine

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

Fordern Sie Detailunterlagen an bei

AWW

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

Die letzte Phase der Vorbereitung: Trainingslager in Kaiserau

Der erweiterte Kader von 20 Nationalspielerinnen traf sich 2 Wochen vor dem Endspiel und 10 Tage vor dem Halbfinale zu einer letzten, stark fordernden Trainingswoche, um unter optimalen Wettspielverhältnissen zusammen trainieren zu können. Leider reduzierte sich die Mannschaft im Laufe der Woche, da die 5 Spielerinnen aus Siegen und Frankfurt sich mit ihren Vereinen auf das Deutsche Pokalfinale in Berlin vorbereiteten.

Trainingschwerpunkte

Die Schwerpunkte der Trainingsarbeit in der ersten Woche waren nochmals – wie beim Stützpunkttraining – stark fixiert auf:

- eine intensive, umfassende Ballschule im individual-technisch-taktischen Bereich,
- das Spiel 1 gegen 1 (Zweikampferverhalten in Angriff und Abwehr),
- Spiele mit reduzierter Mannschaft auf engem Raum,
- eine optimale Reizsetzung zur Verbesserung der Antrittsschnelligkeit/Erholungsfähigkeit.

Begleitende Betreuungshilfen

Die heißen, fast „tropischen“ Temperaturen machten uns natürlich zu schaffen. Die begleitenden Hilfen der medizinischen Betreuer waren bei der Trainingshäufigkeit zwingend erforderlich.

● Wir hatten einen **ausgewogenen Ernährungsplan** – und konnten damit auf zusätzliche Vitamingaben oder Energielieferanten in Form von Pillen verzichten. Wir wiesen unsere Spielerinnen aber auf die ernährungsphysiologischen Vorteile u. a. eines täglichen Apfels (keine Zitrusfrüchte) und von viel Kamillentee mit seiner heilenden Wirkung (kein Mineralwasser, da der Säuregehalt im Blut und Muskel durch das Training sowieso schon erhöht war) hin.

● Nach Bedarf wurden die Spielerinnen ausmassiert, aufgedehnt oder mit Luftsprudelbädern oder ergänzenden Therapien behandelt.

In der zweiten Woche waren die beiden **Physiotherapeuten und der „Doc“** natürlich noch weitaus mehr gefordert, da einige Spielerinnen nach dem Italien-Spiel angeschlagen waren – Marion Isbert hatte sich schon vor dem Spiel am

Hans Ebersberger/Johannes Malka/Rudi Pohler **Schiedsrichter im Fußball**

Ein Lehrbuch für Schiedsrichter, Trainer und Spieler
(herausgegeben vom Deutschen Fußball-Bund)

2. Auflage 1989, 14,7 × 21,0 cm, 192 Seiten mit zahlreichen Abbildungen, broschiert, DM 34,80
ISBN 3-7853-1322-5

Das bewährte und jetzt in der 2. Auflage vorliegende Lehrbuch für Schiedsrichter im Fußball wurde überarbeitet und aktualisiert.

Es enthält die ausführlich kommentierten offiziellen Fußball-Spielregeln – ihre zulässigen Auslegungen und sinnvollen Anwendungen.

Das erfahrene Autorenteam wendet sich mit diesem Buch zunächst an Schiedsrichter – vom Anwärter bis zum Spitzschiedsrichter, denen damit eine praxisorientierte Hilfestellung für ihre Tätigkeit gegeben wird.

Aber auch Spieler, Trainer und Zuschauer finden hier eine leicht verständliche Einführung in die Fußballregeln und ihre Interpretation.

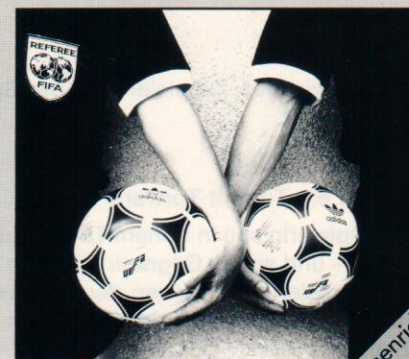
Zu den Autoren: Hans Ebersberger ist Lehrwart im Schiedsrichterausschuß des DFB. Johannes Malka ist Vorsitzender dieses Ausschusses. Rudi Pohler ist Schiedsrichterobmann des Niedersächsischen Fußball-Verbandes.

Ein Gesamtverzeichnis über unser Buchprogramm schicken wir Ihnen gerne zu.

Limpert Sportverlag · Postfach 4027 · Wiesbaden

Hans Ebersberger Johannes Malka Rudi Pohler **Schiedsrichter im Fußball**

Ein Lehrbuch für Schiedsrichter,
Trainer und Spieler 2. Auflage



Limpert

Mit Rahmenrichtlinien für
Hallenfußball

Sprunggelenk verletzt, avancierte dann aber zur „Spielerin des Tages“, als sie 3 Elfmeter gegen Italien parierte und auch noch selbst das Siegtor erzielte.

● Einen **Trainingsplan** hatten wir nur für den Anfang der Woche konzipiert – danach wollten wir mit der medizinischen Abteilung und nach Gesprächen mit den Spielerinnen die Belastung regulieren.

Nach dem sehr anstrengenden, teils überharten Italien-Spiel brauchten wir 2 Tage Regenerationszeit, um unsere alte „Spielfreude“ wiederzufinden.

Psychoregulative Begleitung

Zunächst genossen es alle Beteiligten, nach dem Einzug ins Finale im Mittelpunkt des öffentlichen Interesses zu stehen. Nachdem wir unsere Freude erst einmal im Disco-Keller der Sportschule ausgelebt hatten, wurden für die letzten 3 Tage im Trainingslager straffe Regelungen getroffen.

Der nächste Tag nach dem Italien-Spiel diente vorwiegend der Pflege und Regeneration.

Die größten Probleme vor dem Norwegen-Spiel waren

- eine große Euphorie nach dem siegreichen Halbfinale auf der einen und
- eine große Nervosität und Übermotivation vor den Endspiel auf der anderen Seite.

Es war somit erforderlich – und in der Rückschau waren wir damit erfolgreich –, geeignete Mittel anzuwenden, um die Emotionen in Richtung auf eine realistische, positive Erwartung für das Finale zu verändern.

Einige dieser Mittel und Methoden waren:

- Eine **kritische, teilweise harte Bewertung** der Leistung im Italien-Spiel mit gleichzeitigen **konstruktiven Hinweisen** und ein erneuter Vertrauensbeweis durch neue Aufgabenstellungen.
- Ein straffer Tagesablauf.
- Taktisches Training und positive Verstärkungen (Erfolgslebnisse).
- Wiederaufbau der alten Spielfreude durch ausreichende Regeneration.
- **Stärkung des Selbstbewußtseins** („Verdienter Sieger“ gegen Italien wegen nicht gegebener Strafstoße).
- Aufzeigen von Schwächen der Norwegerinnen (Videoaufzeichnungen des 1:1 gegen Holland).
- Hinweis auf die Fairneß des Spielpartners Norwegen.
- **Geringer Erfolgsdruck**, da die Erwartungen schon übertrafen waren („Vize-Europameister“).
- Hinweis auf die zu erwartende Stärkung durch das begeisterte Publikum.

1. Woche (20er-Kader)	Trainingsschwerpunkte vormittags	Trainingsschwerpunkte nachmittags
Mo., 18. 6.	Regenerationstraining – Ballarbeit einzeln: – Jonglieren und Ballkontrolle – Schußfinten in Variationen – Passen und Dribbeln mit Tempowechseln – Dropkicks und Volleys – Spiel 2 gegen 2 und 4 Anspieler: 2mal 5 Minuten über Linien Auslaufen	Technisch-taktisches Training: – Selbständiges Aufwärmen mit einer Partnerin – Dribbling und Passen miteinander verbinden. Konditioneller Schwerpunkt: – 4 Antritte über 16 Meter. 1 gegen 1 (Abwehr gegen Dribbler). 4 gegen 4 auf 4 kleine Tore.
Di., 19. 6.	Regenerationstraining – spielerische Ballarbeit: – Spiel 2 gegen 2 und 4 (Handball) – Jonglieren und Technikübungen zu zweit – Funktionsgymnastik – Spiel 6 gegen 2 ohne Tempo Auslaufen	Technisch-taktisches Training: – Zuspielübungen in der 2er-Gruppe – Zusammenspiel in der 4er-Gruppe – Ballkontrolle unter Wettspielverhältnissen (1 gegen 1 + Anspieler) – Flanken und Torabschluß Spiel Angriff gegen Abwehr – Auslaufen
Mi., 20. 6.	Regenerationstraining – Ballarbeit einzeln (Fintieren, Paßtechniken) – Längeres Auslaufen mit Tempowechseln und Sprüngen – Fangspiel – Ballarbeit zu zweit (Kopfball, Hüftdrehstöße, Finten bei der Ballkontrolle) – Fußballtennis 4 gegen 4	Technisch-taktisches Training: – Ballarbeit (Jonglieren, Dribbeln, Passen, Ballkontrolle). Konditioneller Schwerpunkt: – Kurze Sprünge im Wechsel mit spielerischen Belastungen (z. B. 2 gegen 2). Torchancen herausspielen im Spiel 2 gegen 1. Spiel 6 gegen 6 auf ein großes und 2 kleine Tore – Auslaufen.
Do., 21. 6.	Technisch-taktisches Training – Passen und Ballkontrolle in der 2er-Gruppe – Sliding-Tackling-Techniken – Spiel 6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torwarte – Torschuß (als Teil des Abwärmens)	Spiel gegen Husen-Kurl – Spiel mit reduziertem Kader – Abbruch beim Stand von 8:0 in der 48. Minute wegen Gewitters
Fr. 22. 6.	Regenerationstraining – Selbständiges Aufwärmen einzeln oder mit Partnerin – Ausspielen (2 × 10 Minuten) – Auslaufen und Ausdehnen	Heimreise mit Vergabe von „Heimtrainingsaufgaben“: – Entmüdnungsbäder, Schwimmen – Gymnastikprogramm – Leichte Läufe

Übersicht der letzten Phase der Vorbereitung

B4 Trainingsplanung

2. Woche

(16er-Kader)

Trainingsschwerpunkte vormittags

Trainingsschwerpunkte nachmittags

So., 25. 6.	Anreise zur Sportschule	<p>Regenerationslauf für Pokalfinalistinnen</p> <p>Technisch-taktisches Training für die übrigen Spielerinnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Intensive Ballarbeit – Passen, Anbieten, Freilaufen in der 3er-Gruppe. <p>Konditioneller Schwerpunkt: 4 „Sprung-Sprint-Kombinationen“. Spiel 3 gegen 2 auf engem Raum. Spiel 5 gegen 5 auf eng gestellte Tore (30-Meter-Abstand/2 × 5 Minuten) – Auslaufen.</p>
Mo., 26. 6.	<p>Technisch-taktisches Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Partnerarbeit mit dem Ball (Zuspiel und Ballkontrolle) – Spiel 3 gegen 3 plus Torwart/ 4 gegen 4 plus Torwart auf engem Raum. <p>Konditioneller Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 × 10-Meter-Antritte mit verschiedenen Aufgabenstellungen. – Spiel 1 gegen 1 auf 2 Tore. – Eckballsondertraining – Auslaufen. 	<p>Taktisches Training (Stadion Siegen):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nach dem Aufwärmen Zusammenspiel in 4er-Gruppen (Flugbälle, Kopfball) – Spiel Angriff gegen Abwehr/ Spiel Abwehr gegen Angriff (2 × 10 Minuten) – Auslaufen
Di. 27. 6.	<p>Regenerationstraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Freies Einspielen in 4er-Gruppen – Kombinieren zwischen 2 Toren mit „Akrobatik-Abschlüssen“ – Jonglieren in der 4er-Gruppe als Wettspiel (3 Kontakte) – Spiel 5 gegen 5 auf 2 Hütchentore (10 Minuten). – Torschußtraining – Torschüsse aus verschiedenen Entfernungen; mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen. – Freistoßvarianten – Auslaufen. 	<p>Technisch-taktisches Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ballarbeit mit Partner (Hütdrehstöße, Kopfball/ Hechkopfball) – Spiel 7 gegen 7 auf umgekippte Tore (Zusammenspiel) – Elfmeterschießen (jeder 10mal) – Auslaufen
Mi., 28. 6.	<p>„Spaziergang mit dem Ball“</p> <ul style="list-style-type: none"> – Spiel 6 gegen 2 auf dem Weg – Leichtes Aufwärmen vorher <p>Anschließend Spielbesprechung</p>	<p>Spiel gegen Italien</p> <ul style="list-style-type: none"> – mit Verlängerung und Elfmeterschießen
Do., 29. 6.	<p>Regenerationstraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Einspielen in der 3er-Gruppe – Zusammenspiel im Trabtempo – Freies Kombinieren mit Torabschluß (Ball auflegen) – Stretchingprogramm, Lockerungsgymnastik – Jonglieren – Zusammenspiel mit Torabschluß (Kopfballtore) – Spiel 6 gegen 6 (5 Minuten) – Auslaufen 	<p>Physiotherapeutische Pflege:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Massage, Luftsprudelbäder, Gismassagen, Aufdehnen der Muskulatur. – Einkaufsbummel, Minigolf.
Fr., 30. 6.	<p>Technisch-taktisches Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Partnerarbeit mit Ball (Passen und Ballkontrolle, weite Flugbälle und geschickte Ballkontrolle, Sliding-Tackling – Techniken auf nassem Rasen) – Torschußtraining – Übungen von innerhalb des Strafraumes – Auslaufen 	<p>Taktisches Training (Kaiserau):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aufwärmen (intensive Ballarbeit) – Funktionsgymnastik – Übungen in der 3er-Gruppe: 1 gegen 1 + Anspieler (Defensivverhalten gegen ballerwartende Gegnerin) – Spiel Angriff gegen Abwehr/ Spiel Abwehr gegen Angriff; Spieltaktische Schwerpunkte: Herauspielen aus der Defensive bei Druck, Abwehr von Flanken und Flugbällen (2 × 10 Minuten) – Auslaufen
Sa., 1. 7.	<p>Technisch-taktisches Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aufwärmen mit dem Ball – Spiele in verkürzten Feldern und mit reduzierter Spielerzahl (2 gegen 1; 3 gegen 2 etc.) mit den Schwerpunkten „Doppelpässe“ und „Übergaben“ – Spiel 6 gegen 2 – Elfmeterschießen – Auslaufen 	<p>Kaffeetrinken in der näheren Umgebung</p> <p>Mannschaftsbesprechung (abends):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nachbesprechung des Italienspiels – Mentale Vorbereitung auf das Spiel gegen Norwegen
So., 2. 7.	<p>Barfußlauf direkt nach dem Wecken und leichtes Dehnen (6.30 Uhr auf taunassem Rasen)</p> <p>7.30 Uhr Frühstück</p> <p>8.30 Uhr Abfahrt zum Spiel</p> <p>11.00 Uhr Spiel gegen Norwegen in Osnabrück</p> <p>„Austanzen“ mit den 4 Finalnationen</p>	

Exemplarische Trainingseinheit

Zusammenspiel im mannschaftstaktischen Bereich (vor dem Endspiel gegen Norwegen)

Aufwärmen (20 Minuten)

Einzelarbeit

Übung 1:

Jonglieren und Dribbeln mit verschiedenen Aufgabenstellungen:

- Fuß, Oberschenkel, Kopf, dann den Ball hinter dem Rücken (bzw. durch die gegrätschten Beine hindurch) auffangen.
- Beim Dribbling die verschiedensten Finten ausprobieren: z. B. nach innen über den Ball steigen, dabei mit einer halben Drehung das Gewicht auf denselben Fuß verlagern, mit der Außenseite des anderen Fußes eine ganze Drehung vollenden und weiterdribbeln – mit links und rechts.
- Den Ball mit der Fußsohle anhalten, mit dem anderen Fuß über den Ball nach außen scheren, mit erneutem Fußwechsel in die entgegengesetzte Richtung wegstarten.
- Den Ball im Sitzen jonglieren, hochspielen und im Stand weiterjonglieren. Dann wieder etwas höher spielen, Ballkontrolle mit dem Brustbein (im Sprung) und anschließend den Ball in erhöhtem Tempo einige Meter dribbeln.

Hinweis:

Diese Übung mit höchstem Tempo!

Übung 2:

Funktionsgymnastik – Lockern, Kräftigen, Dehnen.

Übungen in der 3er-Gruppe

Übung 1:

Einen gezielten, weiten Paß auf die sich anbietende Mitspielerin spielen, den abgelegten Ball erspurten und kontrollieren. Dabei mit einer Finte/Tempowechsel in eine neue Richtung dribbeln.

Variation:

Bei der Ballkontrolle kurz nach innen über den Ball steigen, den Ball dabei durch die Beine rollen lassen und schnell wieder unter Kontrolle bringen.

Übung 2:

Spiel 1 gegen 1 plus Anspieler.

Einen zugespielten Ball als Verteidiger durch gutes Timing und geschicktes Stellungsspiel vor der Angriffsspielerin erreichen.

Nach 6 Versuchen Aufgabenwechsel.

Variation:

Mit dem Kopf nach Zuwurf zurückspielen.

Übung 3:

1 plus 1 gegen 1.

Spiel 1 gegen 1 nach Zuspiel auf die Angriffsspielerin, die versucht, sich einen Moment am Ball zu behaupten.

Hauptteil (35 Minuten)

Taktischer Schwerpunkt:

2 x 10-Minuten-Spiel

Spielform 1:

Verbesserung des Angriffsspiels im Spiel 8 gegen 9

- 10 Angriffe für die Angriffsmannschaft, beginnend an der Mittellinie.
- Bei Ballverlust immer Wiederbeginn an der Mittellinie.
- Besprechung der Fehler und positiver Aktionen.
- Die Defensivspieler decken konsequent und versuchen, in Ballbesitz zu kommen.

Ziele des Angriffs:

- Sicheres, aber temperamentvolles Angriffsspiel.
- Spiel über die Flügel
- Zielstrebiges Spiel Richtung Tor.
- Keinen Ballverlust zulassen.
- Torabschluß suchen.
- Maximales Tempo beim Anbieten und Freilaufen.
- Spielen wie ein „Feuerwerk“, aber nicht kopflos werden.

Spielform 2:

Verbesserung des Abwehrspiels im Spiel 8 gegen 8:

- 10 Angriffe auf das Tor der Abwehrmannschaft.
- Die **Abwehr** läßt die gegnerische Mannschaft nicht zur Entfaltung kommen: Enge Gegnerdeckung.
- Nach Eroberung des Balles spielen sie sich bis zur Mittellinie durch.
- Danach beginnt ein neuer Angriff, den es abzufangen gilt.
- **Zwischendurch** werden einige hohe, weite Pässe in den Strafraum gespielt, bei denen sich die verteidigende Partei unbedingt behaupten soll.
- **Abschließend** soll sich die Defensivmannschaft gegen eine vorne pressende Angriffsmannschaft (Spiel 8 gegen 8) durchsetzen – die Torhüterin wirft dabei jeden aufgenommenen Ball kurz ab.

Hinweis:

In das laufende Spiel wurde regulierend eingegriffen.

Abwärmen (10 Minuten)

Die natürliche Leistungssteigerung – DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSPORTLERS!

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

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

BIOCARN® und Sportler zeigen Spitzenleistungen

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

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

Taktische Spielvorbereitung

Spielbesprechung vor dem Spiel gegen Norwegen (Finale)

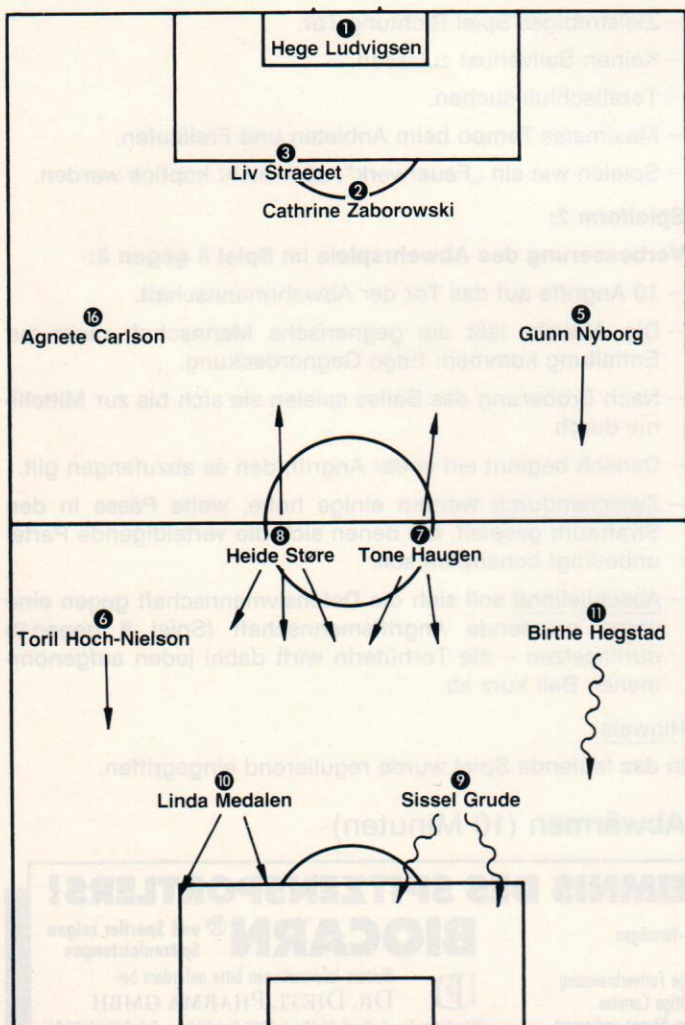
Wir hatten inzwischen ein annähernd realistisches Bild von unserem eigenen Spielvermögen und von den Stärken und Schwächen der norwegischen Mannschaft, die wir im Halbfinal-Spiel nochmals beobachten konnten.

Das Spiel der norwegischen Mannschaft war aufgebaut auf der physischen Stärke aller Spielerinnen, die zum Teil im Verein 2mal täglich trainierten.

Spielkonzeption in der Defensive

Die norwegische Mannschaft spielte im Angriff und in der Verteidigung äußerst zweikampfbetont, mit aggressiven und laufstarken Spielerinnen.

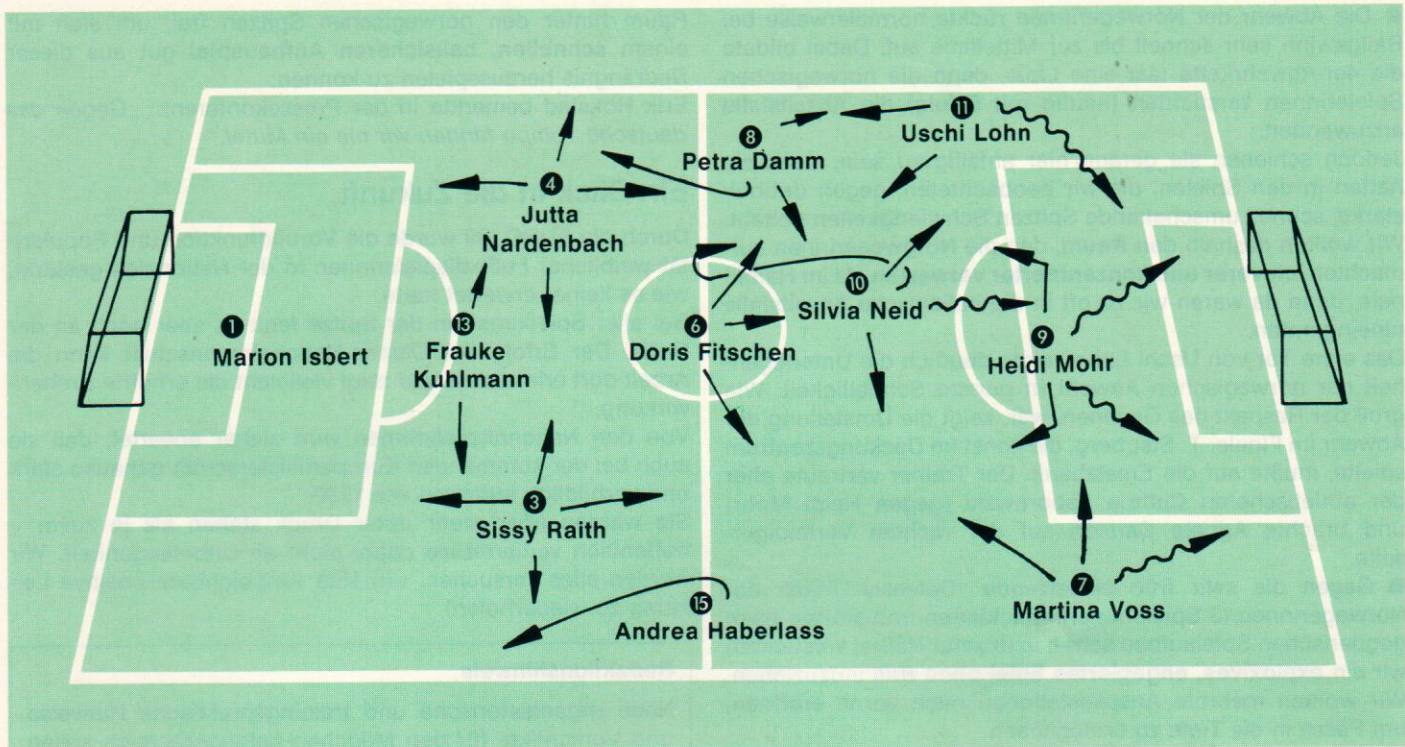
Häufig wurden die beiden Spitzen gesucht, die mit einem langen, scharfen Ball in die Tiefe angespielt wurden. Diese beiden vorderen Angreiferinnen behaupteten sich sehr gut am Ball und suchten das Zusammenspiel mit dem schnell nachrückenden, hervorragend besetzten Mittelfeld (Heide Stoere, Birthe Hegstad, Tone Haugen).



Die norwegische Damen-Nationalmannschaft im Finale gegen Deutschland

Taktische Elemente im Defensivspiel der deutschen Mannschaft

- Die deutsche Mannschaft sollte blitzschnell und noch aktiver als die Norwegerinnen **auf allen Positionen umschalten**. Dabei sollten die beiden äußeren Mittelfeldspielerinnen der Norwegerinnen besonders intensiv abgedeckt werden (Petra Damm gegen Toril Hoch-Nielsen und Andrea Haberlaß/Roswitha Bindl gegen die schnelle Birthe Hegstad), um zu vermeiden, daß die norwegische Mannschaft über die Flügel mit Flanken erfolgreich operieren konnte. Besonders Petra Damm spielte überraschend stark in der Defensive und „angelte“ sich wiederholt in Sliding-Tackling-Manier den Ball von ihrer Gegenspielerin.
- Da die linke Seite mit der trickreichen, schnellen Birthe Hegstad (die sich ausgezeichnet mit Tone Haugen und den beiden Spitzen verstand) besonders offensivstark erschien, wollten wir **im rechten Mittelfeld** von vornherein mit einer **etwas defensiver** eingestellten Spielerin anfangen. Das erfreuliche Ergebnis: Uschi Lohn und Petra Damm waren auf der linken Seite auch ein starkes Duo.
- Hinten wollten wir mit einer **klaren Zuteilung gegen die beiden torgefährlichen Stürmerinnen** spielen, die in ihrer Spielanlage etwas unterschiedlich veranlagt waren: die zweikampfstarke Jutta Nardenbach gegen die geradlinige Linda Medalen und die den Gegner schnell durch Raith gegen die dribbelstarke Sissel Grude. Da beide norwegischen Angriffsspitzen mit langen Bällen gesucht wurden, sollten unsere Defensivspielerinnen das **Stellungsspiel** so ausrichten, daß sie vor der Gegenspielerin am Ball sein konnten – in jedem Fall aber bei der Ballkontrolle energisch stören.
- Doris Fitschen und Silvia Neid hatten sich gegen zwei überragende Kontrahentinnen **im zentralen Mittelfeld** durchzusetzen und mußten, daß dieses nur mit enormer Willenskraft, manchmal auch weniger mit Kraft als mit Geschick zu schaffen war. Haugen und Stoere sind zwar **die herausragenden Spielerinnen** im norwegischen Team, zeigen aber auch Unsicherheiten, wenn sie unter Druck gesetzt werden.
- Doris Fitschen (meist gegen Tone Haugen) sollte auf jeden Fall immer hinter Silvia Neid absichern und sich auch mit um die alles überragende Heide Stoere kümmern. Mit ausreichend **Gegendruck** konnten wir erreichen, daß diese beiden Sprinterinnen zu wenig spielerische Akzente setzten, denn Stoere und Haugen spielten sehr mannschaftsdienlich und ließen sich oft weit zurückfallen, so daß sie ein riesiges Laufpensum leisten mußten.
- War die norwegische Torhüterin Hege Ludvigsen am Ball, setzte diese das Spiel zumeist mit einem **weiten Abschlag** auf die kopfballstarke Stoere fort, die dann häufig den Ball nach rückwärts verlängerte. Silvia Neid sollte vorausdenkend den weitergeleiteten Paß erlaufen und löste diese Aufgabe glänzend. Die nächststehenden Mitspielerinnen sollten **ballorientiert** die „Spielräume zumachen“ – so hatte die deutsche Mannschaft immer wieder schnell das Spiel in der Hand. Überhaupt überraschten die deutschen Damen mit vielen spielgerechten, selbständigen und richtigen Entscheidungen.
- Die **3 Sturmspitzen** waren **in die Defensivarbeit eingebunden**. Bei Aussicht auf Erfolg wollten wir vorne unmittelbar nachsetzen, wenn möglich sogar in Überzahl (2 gegen 1) die Spielerin am Ball in Bedrängnis bringen.



Aktionswege der deutschen Mannschaft im Finale gegen Norwegen

● Grundsätzlich wollten wir die Norwegerinnen, die sich mit weiten Pässen befreiten, **geschlossen abfangen** und durch ein schnelles Umschalten auf allen Positionen ein Konterspiel verhindern:

- Variables Nachsetzen oder verzögerndes, situationsgerechtes, ballorientiertes Abwehrverhalten der Spitzen.
- Schnelles Orientieren der Mittelfeldspielerinnen.
- Ein konsequentes 1 gegen 1 vor dem Strafraum.
- Frauke Kuhlmann agierte aufgrund ihrer Schnelligkeit und Robustheit als Libero dicht hinter den Verteidigerinnen, um der Mannschaft die notwendige, kompromißlose Haltung zu vermitteln.

Spielkonzeption in der Offensive

Ziemlich selbstbewußt, wollten wir uns auch vom Favoriten nicht sein Spiel aufdrängen lassen, sondern unser „Spiel machen“. Dabei gilt folgender Grundsatz für das Spiel mit 3 Angriffsspitzen: „Auf der Basis einer guten Abwehrarbeit soll zielgerichtet auf das gegnerische Tor angegriffen werden“.

Taktische Elemente im Offensivspiel der deutschen Mannschaft

● Das Spiel mit 3 Angriffsspitzen:

- Mit dribbelstarken, antrittsschnellen Außenstürmerinnen.
- Den Angriff außen verstärken.
- Mit trickreichem, schnellem Kombinationsspiel die Verteidigung des Gegners ausspielen.
- In Strafraumnähe kommen, um dort mit gezielten Pässen (Flanken) in die torgefährlichen Räume oder mit Torschuß abzuschließen.

● Beteiligung aller Spielerinnen am Angriffsspiel:

- Bei Ballgewinn sollen alle Spielerinnen in einem ausgewo-

genen Verhältnis und situationsgemäß spielbestimmend werden (Nachrücken, dauernde Spielbeteiligung, helfendes Anbieten nach dem Abspiel).

- Druckvolles, temporeiches, nach vorne orientiertes Spiel auf das gegnerische Tor (übrigens sind fast alle deutschen Spielerinnen einschließlich der Torhüterin ehemalige Angriffsspielerinnen).

● Das sofortige Umschalten:

- Bei Ballgewinn soll durch schnelles Umschalten möglichst schnell eine optimale Breiten- und Tiefenstaffelung durch Besetzen aller Räume auf dem Spielfeld erreicht werden.
- Ein schnelles, variantenreiches Spiel nach vorne über die Flügel – dabei alle Aktionen auf Tempo ausrichten.
- Schnelles Dribbling und genaue Zuspiele in guter Abstimmung – mit Raumgewinn zum Abschluß kommen.

● Wir wollten mit unseren ballgewandten, antrittsschnellen Stürmerinnen versuchen, die kompakte, im **Zentrum verstärkte Abwehr** der Norwegerinnen **über außen zu umspielen**, um so häufig in den Strafraum zu kommen. Dabei wollten wir weniger mit Flanken, sondern viel mehr mit Rückpässen abschließen.

Überhaupt gelang es uns, vor dem Tor der Norwegerinnen cleverer, aber auch entschlossener als im Italien-Spiel abzuschließen.

In einigen Videoaufzeichnungen konnten wir gravierende Fehler der nervenschwachen Torhüterin Hege Ludvigsen feststellen. Wir wollten sie deshalb so oft wie möglich unter Druck setzen: Bälle volley verwerten, schlenzen, plaziert schieben und vor allem **Nachsetzen**. Heidi Mohr gelang so das 3:0, nachdem der Ball von Doris Fitschen an den Torpfosten geprallt war. Angelika Kuhlmann erzielte ebenfalls im Nachsetzen das 4:1 – Uschi Lohns Torschuß konnte die norwegische Torhüterin nicht festhalten.

● Die Abwehr der Norwegerinnen rückte normalerweise bei Ballgewinn sehr schnell bis zur Mittellinie auf. Dabei bildete die 4er-Abwehrkette fast eine Linie, denn die norwegischen Spielerinnen versuchten (häufig mit Erfolg) die Abseitsfalle anzuwenden.

Jedoch schienen sie gerade hier anfällig zu sein, denn sie hatten in den Spielen, die wir beobachteten, gegen dribbelstarke, schnell umschaltende Spitzen Schwierigkeiten gehabt. Wir wollten deshalb den **Raum**, den die Norwegerinnen aufmachten, **cleverer und konzentrierter verwerten** als im Halbfinale, denn da waren wir zu oft in die italienische Abseitsfalle hineingeraten.

Das erste Tor von Uschi Lohn zeigte deutlich die Unterlegenheit der norwegischen Abwehr in puncto Schnelligkeit. Wie groß der Respekt des Gegeners war, zeigt die Umstellung der Abwehr im Finale: T. Steuberg, die sonst im Deckungszentrum spielte, mußte auf die Ersatzbank. Der Trainer vertraute eher der athletischeren Cathrie Zaborowski (gegen Heidi Mohr) und brachte Agnete Carlson auf der rechten Verteidigerseite.

● Gegen die sehr früh einsetzende „Defensiv“-Taktik der Norwegerinnen (3 Spielerinnen attackierten und störten beim gegnerischen Spielaufbau schon in unserer Hälfte) versuchten wir ein **explosives, engagiertes Spiel ohne Ball** aufzuziehen. Wir wollten mehrere Anspielstationen nach vorne eröffnen, um Pässe in die Tiefe zu ermöglichen.

Dabei war es von Vorteil, daß sich die übrigen norwegischen Spielerinnen fast immer weit zurückfallen ließen und nicht konsequent und geschlossen genug preßten. So war der

Raum hinter den norwegischen Spitzen frei, um sich mit einem **schnellen, ballsicheren Aufbauspiel** gut aus dieser Bedrängnis herauspielen zu können.

Erik Hokstad bemerkte in der Pressekonferenz: „Gegen das deutsche Tempo fanden wir nie ein Mittel.“

Ein Blick in die Zukunft

Durch die EURO '89 wurde die Vorbildfunktion und Popularität weiblicher Fußballspielerinnen in der Nationalelf gestärkt, wie es keiner erwartet hatte.

Bei aller Spielkunst an der Spitze fehlt es aber noch an der Basis. Der Erfolg der Damen-Nationalmannschaft kann die Arbeit dort erleichtern und zeigt vielleicht die erhoffte Breitenwirkung.

Von den Nationalspielerinnen wird sicher erwartet, daß sie auch bei der kommenden Europameisterschaft genauso stark und vorbildlich auftreten wie 1989.

Sie werden aber mehr unter Druck stehen als je zuvor – hoffentlich verlieren sie dabei nicht an Unbefangenheit. Wir werden alles versuchen, um eine vergleichbare positive Leistung zu wiederholen!

Redaktionshinweis

Neue organisatorische und trainingspraktische Hinweise und Vorschläge für den Mädchen-Anfängerbereich sollen in nächster Zeit auch in „fußballtraining“ die Breitenwirkung dieses EM-Erfolges vorantreiben.

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

Ich abonniere **fußballtraining**

Gleich mitbestellen

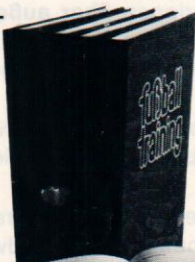
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

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

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

12er-Mappe DM 12,50

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



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz)

ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) 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)



Tina Theune-Meyer

Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft

(2. Teil)

Die Co-Trainerin der Damen-Nationalmannschaft stellt weitere trainingspraktische Anregungen für die Gestaltung der Saisonvorbereitung vor.

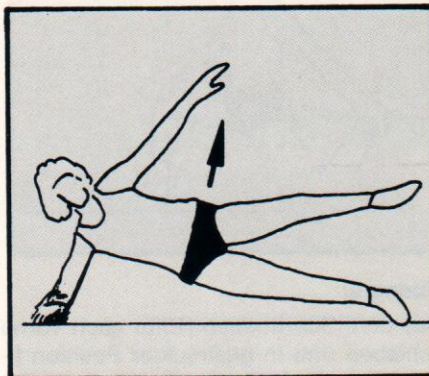
Dabei beziehen sich die Trainingsbeispiele auf eine Mannschaft, die 3mal in der Woche trainiert. Miteingeplant ist ein zusätzliches Kräftigungsprogramm für ambitionierte Spielerinnen.

Zentraler Trainingsinhalt ist eine gezielte fußballspezifische Vorbereitung auf die neue Saison – also die parallele und gleichberechtigte Schulung aller Faktoren der Spielleistung.

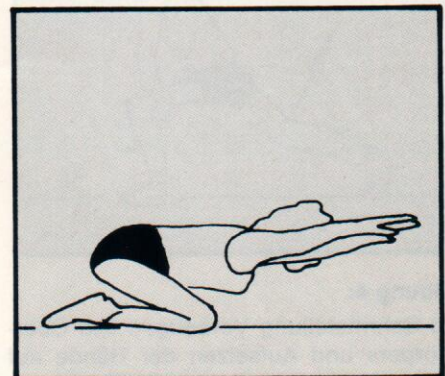
Trainingseinheit 5: Funktionsgymnastik nach Programm

Gymnastische Kräftigungsübungen für den Rumpf

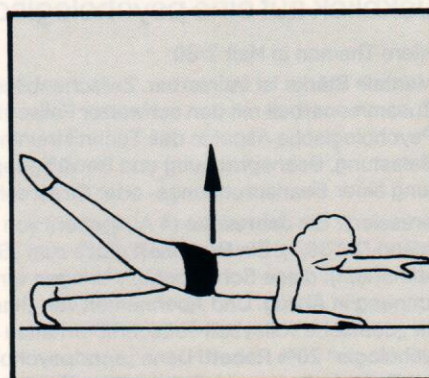
Mit dem folgenden gymnastischen Kräftigungsprogramm wird die Erhaltung und Verbesserung fußballspezifischer Krafteigenschaften angezielt. Dabei resultiert der Trainingseffekt aus der Überwindung des eigenen Körpergewichts. Die Trainingswirkung ist vorrangig abhängig von der Funktionalität der Übungen und der methodischen Gestaltung der Kraftübungen. Bauch- und Rückenmuskel kräftigende Übungen sollten z. B. entsprechend des Muskeltyps mit mäßigem Tempo absolviert werden (vgl. Knebel, Karl-Peter, Funktionsgymnastik, Reinbek 1985).



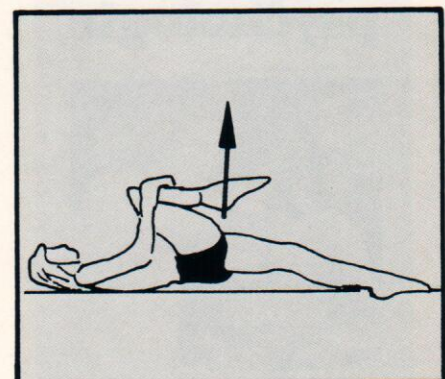
Übung 1:
Aus der Seitenlage Becken heben und Beine abspreizen (dabei den ganzen Körper strecken).



Übung 2:
Aus dem beidbeinigen Kniestand (Knie mindestens schulterbreit geöffnet) Oberkörper frei schwebend halten.

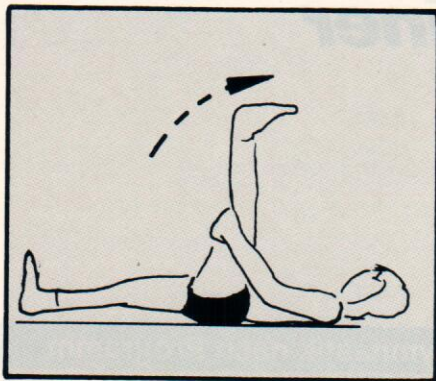


Übung 3:
Aus dem Liegestütz auf den Unterarmen Becken heben und senken bei gleichzeitigem Strecken von Bein und Oberarm.

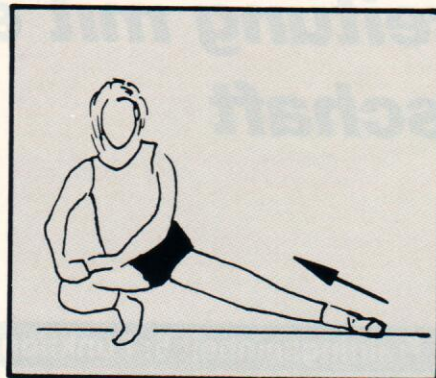


Übung 4:
Aus der Rückenlage (ein Bein gestreckt/ ein Bein gebeugt) durch Druck der Ferse des gestreckten Beines Becken heben.

Gymnastisches Dehnprogramm für die Beinmuskulatur



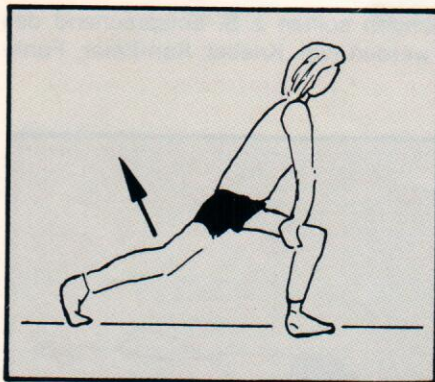
Übung 1:
Aus der Rückenlage ein Bein gestreckt bis zur Senkrechten anheben – dann Knie strecken.



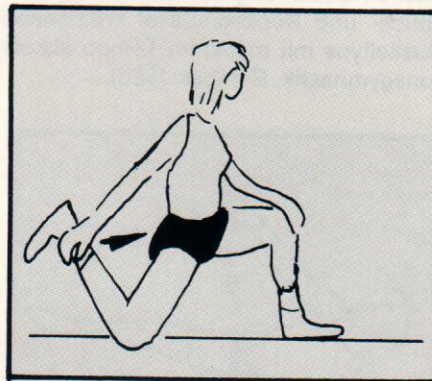
Übung 2:
In der Hocke ein Bein seitlich ausstellen (Fußspitze dabei nach vorne abgelegt).



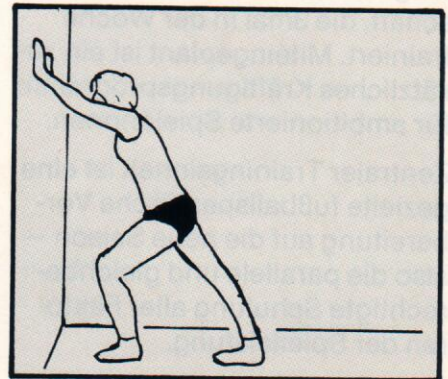
Übung 3:
Im Hocksitz die Knie nach außen ablegen. Die Ellbogen zur Fixierung der Beine an den Knien anlegen.



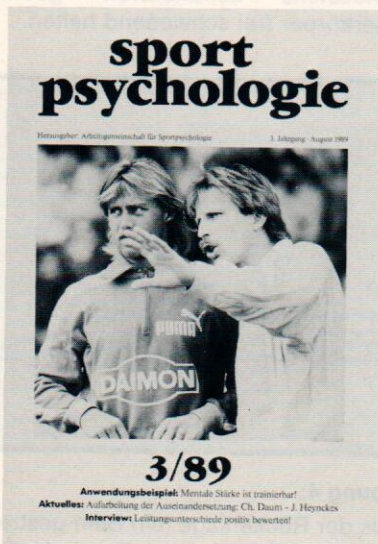
Übung 4:
In Schrittstellung Vorbeugen des Oberkörpers und Aufsetzen der Hände auf dem Oberschenkel des vorderen gebeugten Beines.



Übung 5:
Aus dem Schritt knien Hüfte nach vorne schieben und in gestreckter Position fixieren – dann Ferse Richtung Gesäß ziehen.



Übung 6:
Aus einem leichten Ausfallschritt Vorbringen der Hüfte und Absenken des gestreckt nach hinten gesetzten Beines.



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
Beizeteilschein
Seite 16

Trainingseinheit 6

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Kombinieren in einem 20x20-Meter-Feld in der 4er-Gruppe: Leichte Laufarbeit, dabei den Ball passen und dribbeln – allgemeines Einspielen auf nicht zu engem Raum. Leichte Dehnarbeit.

Übung 2:

Ballkontrolle mit geschickter Richtungsänderung. Den Ball verschieden kontrollieren (z. B. den Ball mit der Innenseite des Spielbeines rechts und links um das Standbein drehen und hinter dem Standbein in eine neue Richtung führen).

Übung 3:

In etwas erhöhtem Tempo den Ball auf eine Begrenzungslinie zudribbeln, auf der Linie das Dribbling abbrechen und den Ball dann nach 2 bis 3 Kontakten abspielen.

Übung 4:

Dehnen und Lockern der Muskulatur.

Übung 5:

Systematisch das Zuspiel forcieren, um die Ballkontrolle zu erschweren, dabei die Zuspieltechnik variieren (scharfe, genaue, flache oder halbhohhe Pässe).

Übung 6:

Jonglieren in der 4er-Gruppe.

Übung 7:

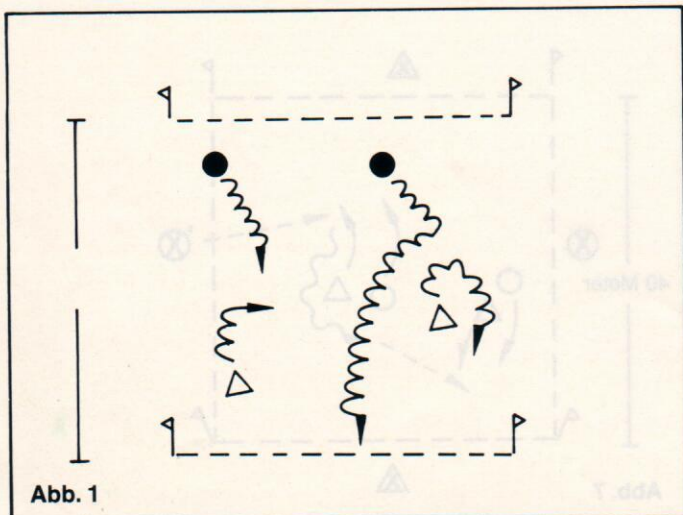
Einen hoch zugespielten Ball mit der Brust im Sprung abstoppen, anschließend in hohem Tempo um ein Hütchen wieder ins Feld dribbeln.

Übung 8:

Gymnastik: leichte Kräftigungsübungen, spezielle Dehnübungen.

Übung 9:

Einen scharf zugespielten Paß kontrollieren und sofort den Zweikampf mit dem Paßgeber suchen. Anschließend den Ball einer anderen Mitspielerin übergeben, die mit einem scharfen Paß einen neuen Zweikampf einleitet. Danach noch einige lockere Zuspiele.



Hauptteil (45 Minuten)

Training der Schnellkraft und Antrittsschnelligkeit (10 Minuten)

Übung 1 (Abb. 1):

Fangen zwischen 2 Linien.

2 Spielerinnen versuchen, über die gegenüberliegende Linie zu hüpfen (auf einem Bein), ohne von den anderen beiden abgeschlagen zu werden.

Jede Spielerin ist 2mal Fängerin.

In den Pausen: 1 Minute den Ball im Trabtempo zupassen.

Übung 2 (Abb. 2):

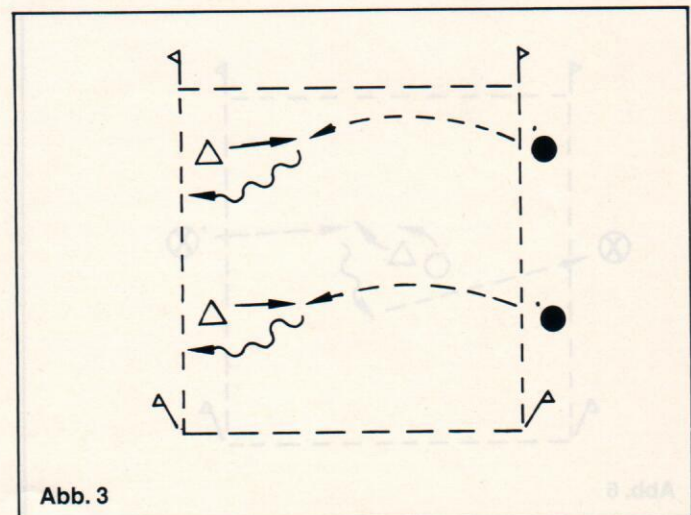
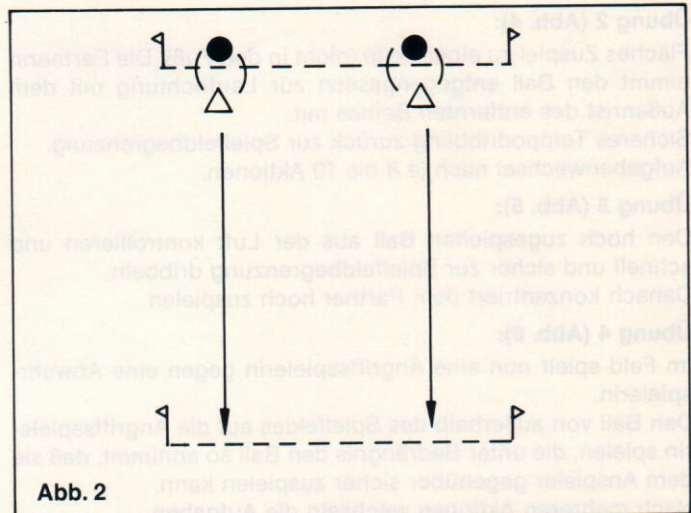
Die Spielerinnen stehen hintereinander auf der einen Linie, die hintere umfaßt die Hüften der Partnerin.

Die vordere läuft gegen Widerstand mit schnellen kleinen Schritten zur gegenüberliegenden Linie.

Zwischen den Läufen den Ball zupassen und dabei erholen (je 2 Läufe).

Hinweis:

Der Torwart trainiert nach dem Training der Schnellkraft und Antrittsschnelligkeit extra. Z. B. nach einem vorher abgestimmten Programm von Einzelübungen.



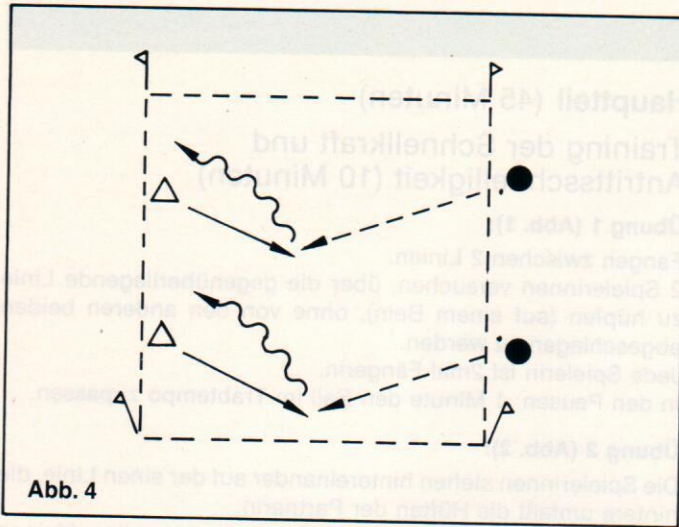


Abb. 4

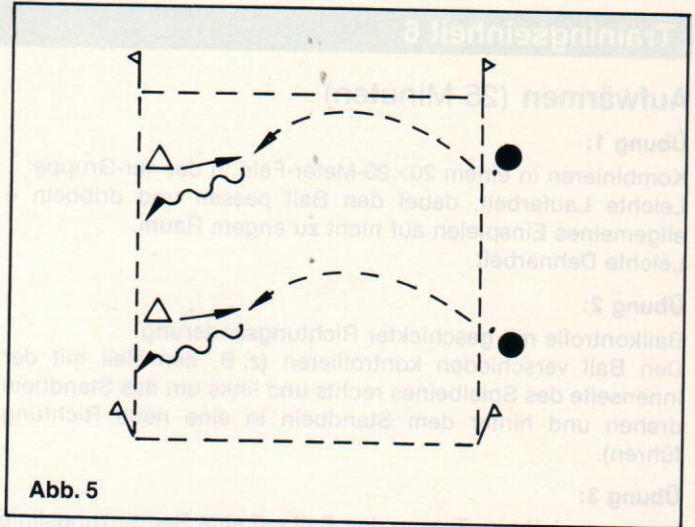


Abb. 5

**Technisch-taktischer Schwerpunkt:
Zuspiel und Ballkontrolle (15 Minuten)**

Übung 1 (Abb. 3):

Jeweils 2 Spielerinnen üben gegenüber.
Den Ball über 15 bis 20 Meter in mittlerer Schärfe zur Partnerin passen, die den Ball im Entgegenlaufen kontrolliert und mit einer Drehung zur Spielfeldbegrenzung zurückdribbelt.

Übung 2 (Abb. 4):

Flaches Zuspiel zu einer Seite (nicht in den Fuß). Die Partnerin nimmt den Ball entgegengesetzt zur Laufrichtung mit dem Außenrist des entfernten Beines mit.
Sicheres Tempodribbling zurück zur Spielfeldbegrenzung.
Aufgabenwechsel nach je 8 bis 10 Aktionen.

Übung 3 (Abb. 5):

Den hoch zugespielten Ball aus der Luft kontrollieren und schnell und sicher zur Spielfeldbegrenzung dribbeln.
Danach konzentriert dem Partner hoch zuspielen.

Übung 4 (Abb. 6):

Im Feld spielt nun eine Angriffsspielerin gegen eine Abwehrspielerin.
Den Ball von außerhalb des Spielfeldes auf die Angriffsspielerin spielen, die unter Bedrängnis den Ball so annimmt, daß sie dem Anspieler gegenüber sicher zuspielen kann.
Nach mehreren Aktionen wechseln die Aufgaben.

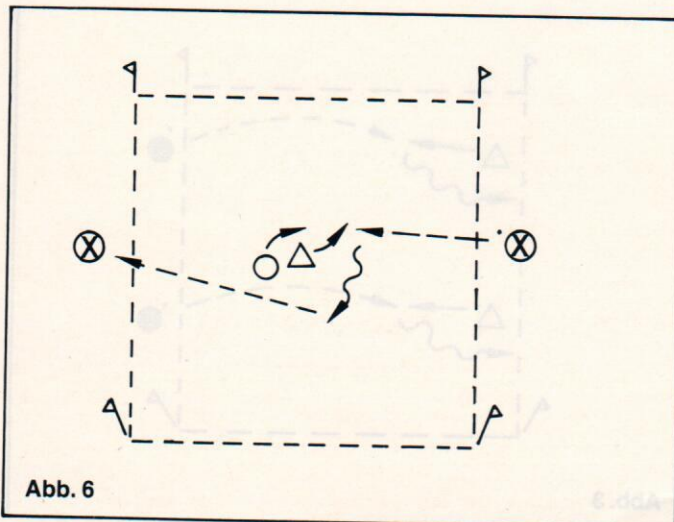


Abb. 6

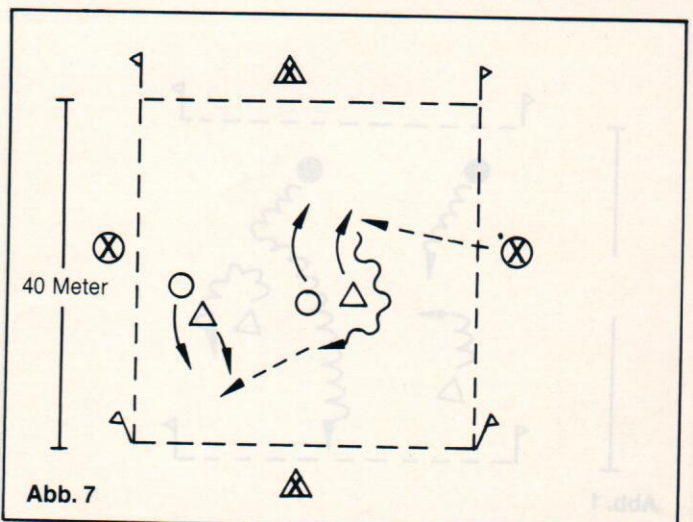


Abb. 7

Variation:

Den Ball nach der Kontrolle im Zusammenspiel mit dem gegenüberstehenden Anspieler über die Linie führen.

**Spielerisch-konditionelles Training
(2 x 10 Minuten)**

Übung 1 (Abb. 7):

Im vergrößerten Spielfeld (40 x 40 Meter) spielen nun 2 Angriffsspielerinnen gegen 2 Abwehrspielerinnen.
Jeweils 2 sich gegenüberstehende Anspielstationen spielen mit einer Gruppe zusammen.

Übung 2:

4 gegen 4 plus 4 gegen 4 in zwei Spielfeldhälften.
Das Ziel ist es, die Mitspieler im anderen Feld anzuspieren; diese sollen den Ball in Bedrängnis sicher unter Kontrolle bringen und im Feld weiträumig zusammenspielen.
Gewinnt die abwehrende Mannschaft den Ball, versucht sie im Zusammenspiel den Paß ins andere Feld gut vorzubereiten.

Variation:

Nur hohe Zuspiele mit Ballkontrolle aus der Luft.

Auslaufen und Ausdehnen (10 Minuten)

Leichte Ballarbeit als Regenerationsübungen

Trainingseinheit 7

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Laufen in der 2er-Gruppe.
5 Minuten traben und leicht dehnen.

Übung 2:

Die Spielerinnen fassen sich an der Hand und beschleunigen sich gegenseitig.
Anschließend Hopslerlauf mit leichtem Armkreisen.

Übung 3:

Überspringen des Partners, der in der Hocke die Arme ausbreitet (eine Sportplatzlänge).
Anschließend lockeres Anfersen.

Übung 4:

Die Spielerinnen laufen nebeneinander, springen nach 3 bis 5 Schritten hoch und rempeln in der Luft mit den Schultern.
Anschließend eine Spielfeldlänge traben.

Übung 5:

Die Spielerinnen laufen nun hintereinander.
Den vorderen Partner umlaufen, durch die Beine kriechen und anschließend einen leichten Vorsprung herauslaufen.
5 Überholvorgänge.

Übung 6:

Partnerymnastik

Übung 7:

Aufstützen auf den Schultern der Partnerin und im Wechsel die Beine im Sprung zu den ausgestreckten Armen bringen (rechtes Bein zur rechten Hand).
Eine halbe Platzlänge traben, dann erneut springen.

Übung 8:

Die Spielerinnen laufen hintereinander im Abstand von etwa 15 Metern.
Die vordere Spielerin startet mit einer kurzen Drehung zur Partnerin zurück, bis der 15-Meter-Abstand wiederhergestellt ist – nur in umgekehrter Reihenfolge.
4 Antritte, dann locker weitertraben.

Übung 9:

Kopfballimitation mit je 3 Schritten Anlauf.

Übung 10:

Beine lockern und dehnen.
2 Bahnen traben.

Hauptteil (45 Minuten)

Sprung-Sprint-Kombinationen (10 Minuten)

Übung 1 (Abb. 8):

Kurzes, intensives Anhocken aus dem Stand – 5mal auf der Stelle.
Dann einen kurzen Moment stehen und auf das Startkommando konzentrieren; Sprint über 15 Meter gegen die Partnerin.

Übung 2:

Kniehebelauf auf der Stelle (maximale Frequenz).
Auf Kommando nach etwa 8 bis 10 „Skippings“ Sprint über 15 Meter.

Übung 3:

Auf einer Höhe langsam rückwärts laufen. Auf Kommando die Strecke zurück vorwärts sprinten (10 bis 15 Meter).

Übung 4 (Abb. 9):

Sprunglauf – 6 bis 8 Sprünge hoch und weit.
Auf Kommando plötzlich drehen und zurück zur Grundlinie sprinten.

**Technisch-taktischer Schwerpunkt:
Kopfballspiel (15 Minuten)**

Übung 1:

Jeweils 4 Spielerinnen werfen sich den Ball aus etwa 5 Metern so zu, daß der Ball nach Absprung mit beiden Beinen zu einem jeweils anderen Partner geköpft werden kann.
Nach jeweils 8 bis 10 Sprüngen 1 Minute Ball jonglieren.

Übung 2:

Den Abstand erweitern – aus etwa 8 bis 10 Metern nach kurzem Anlauf und Absprung mit einem Bein zu einem anderen Partner köpfen (nicht zurück zum gleichen Spieler).
In der Luft „stehen“. Dabei auf richtigen Zeitpunkt des Absprungs zum Ball achten!

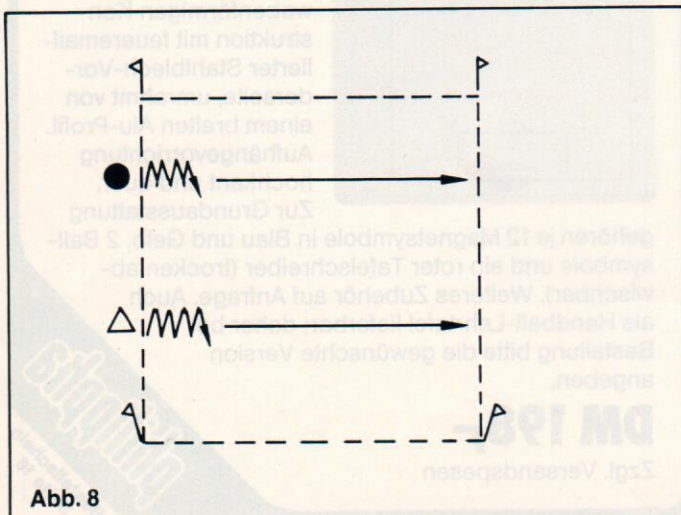


Abb. 8

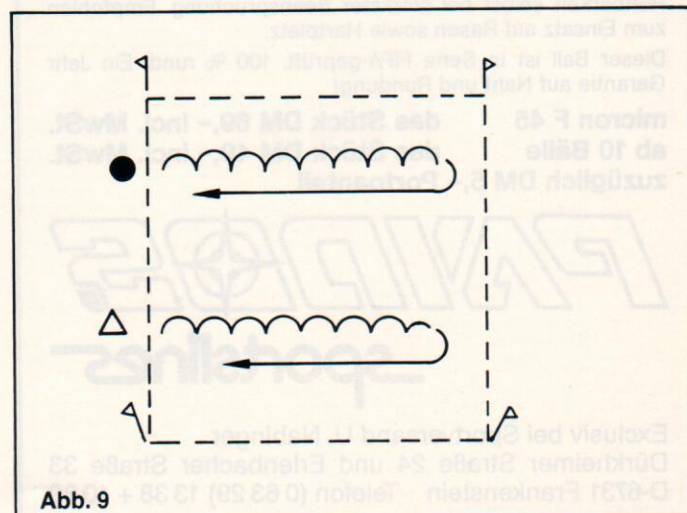
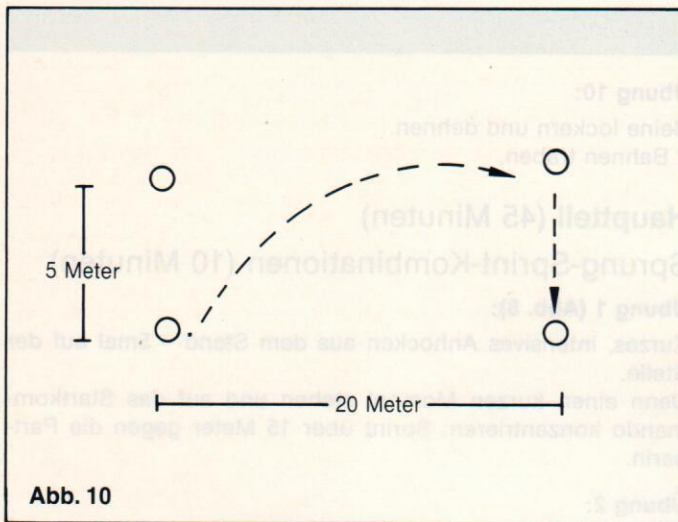


Abb. 9



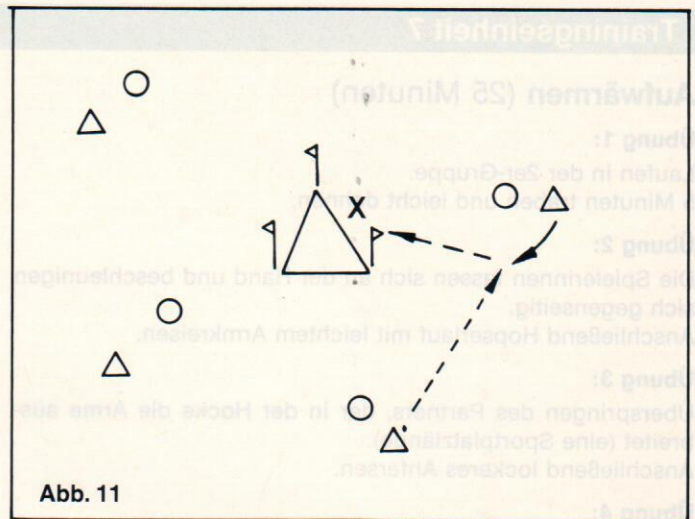
Übung 3:

Die Spielerinnen stehen wieder im 5-Meter-Abstand und werfen den Ball so zu, daß er im Flugkopfball zugespielt werden kann.

Übung 4 (Abb. 11):

Jeweils 2 Spielerinnen im Abstand von 4 bis 5 Metern – die beiden anderen etwa 20 Meter entfernt.

Die Ballbesitzerin spielt jeweils hoch und genau auf eine der beiden entfernt stehenden Partnerinnen, die den Ball der näher stehenden Spielerin mit dem Kopf ablegt.



Übung 5:

Zuspiel in der 4er-Gruppe.
2 Minuten locker über das Spielfeld bewegen.

**Kopfballspiel – Flanken und Torabschluß
(2x 10 Minuten)**

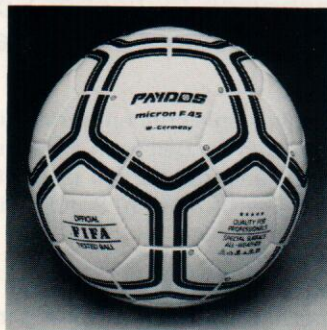
Spielform 1 (Abb. 11):

Spiel 4 gegen 4 (5 gegen 5) auf ein Dreieckstor mit einem Torwart.

Im Feld spielen 4 Angreifer gegen 4 Abwehrspielerinnen mit

**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.



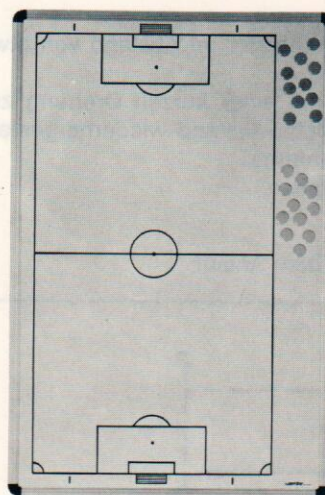
Dieser Ball ist in Serie FIFA-geprüft. 100 % rund. Ein Jahr Garantie auf Naht und Rundung!

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



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

Mastertrainer

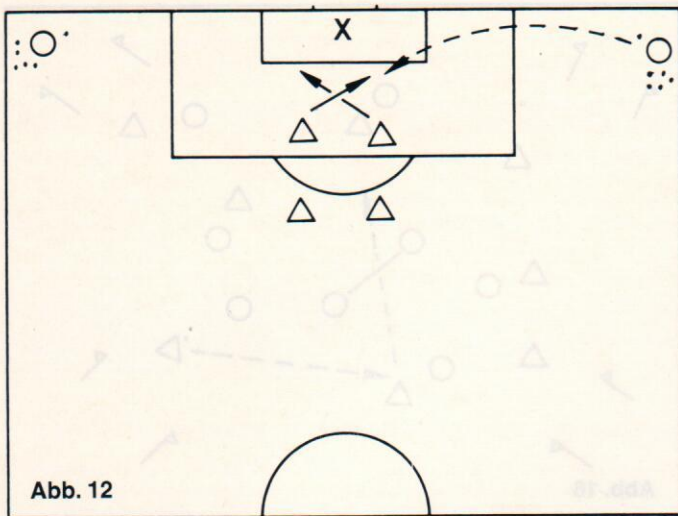


Auf diese professionelle magnethaftende Fußball-Lehrtafel im Großformat 60x90 cm haben viele Trainer schon lange gewartet. Die Tafel kann sowohl fest installiert als auch mobil eingesetzt werden. Sie besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit feuerverstärkter Stahlblech-Vorderseite,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

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

DM 198,-
Zzgl. Versandkosten

Philippa
Bestellschein
Seite 16



Erobert die Abwehr den Ball, muß erst aus dem Torraum herausgespielt werden.

Hinweise:

- Weiträumig um das Tor herum freilaufen
- Weite Pässe spielen, um Kopfbaltore zu ermöglichen

Spielform 2 (Abb. 12):

2 Gruppen üben im Wechsel.

Im Strafraum 2 Angriffsspieler; dahinter eine weitere Gruppe, an den beiden Seitenlinien des Feldes je eine Flankengeberin. Die Angriffsspielerinnen im Strafraum starten überkreuz auf den kurzen Pfosten (in den Ball) und auf den langen Pfosten (um eine weite Flanke oder verlängerte Bälle zu erlaufen); Abwechselnd wird von links und rechts einige Male geflankt, danach die Aufgaben gewechselt.

Gespielt wird im Wettspieltempo – in jedem Fall muß mit einem Kopfball/Torschuß abgeschlossen werden.

Ausspielen ohne Tempo (10 Minuten)

Spiel 8 gegen 8 auf zwei Tore (halbes Spielfeld)

dem Ziel, so häufig wie möglich mit einem Torschuß (Kopfball) abzuschließen.

Kopfbaltore zählen doppelt.

Trainingseinheit 8

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Es werden große Gruppen gebildet; je 6 Spielerinnen mit 1 oder 2 Bällen:

Passen – dribbeln – einspielen auf einem nicht zu engen Raum.

Übung 2:

Paßschärfe und Entfernung variieren.

Den Ball nach 2 bis 3 Kontakten abspielen,

Übung 3:

Gymnastik – leichte Kräftigungsübungen (Anspannen) und Dehnen.

Übung 4:

Wechsel zwischen Zuspiel und Tempodribbling (Raum gewinnen, Fintieren in hohem Tempo).

Übung 5:

Im abgesteckten Viereck einige Finten gegen 2 versetzt ste-

hende Abwehrspieler ausführen (z. B. Übersteiger nach außen/innen; mit rechts und links).

Übung 6:

In dem abgesteckten Viereck versuchen 2 Spielerinnen, die anderen 4 möglichst schnell abzuschlagen.

Übung 7:

Lockern und leichtes Dehnen der Muskulatur.

Übung 8 (Abb. 13):

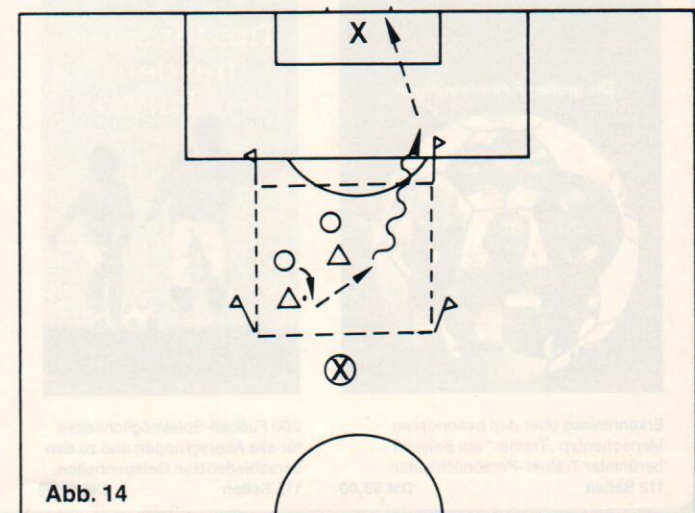
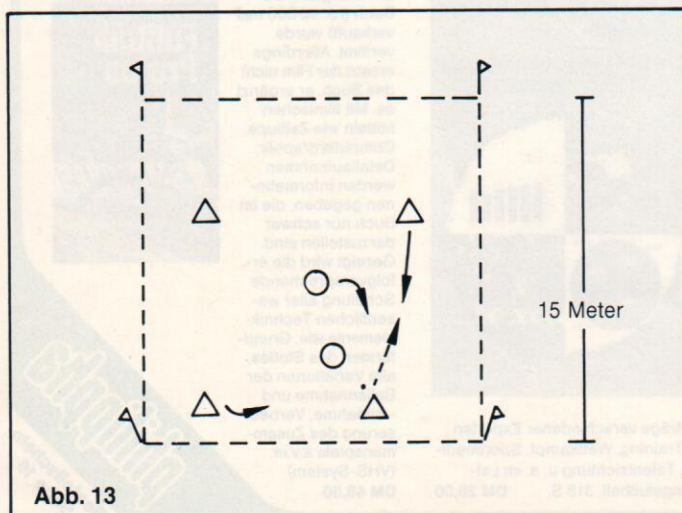
Spiel 4 gegen 2 im abgesteckten Viereck (15 x 15 Meter) unter dem Aspekt Antrittsschnelligkeit:

Kurzes, explosives Hinstarten zum ballbesitzenden Partner als Anspielhilfe – als abwehrender Spieler schnelles „Unterdrucksetzen“ des ballerwartenden Spielers mit dem Ziel, den Ball zu erobern.

Spiel mit 2 Kontakten der Angriffsmannschaft.

Hinweis:

Torhüter trainieren schwerpunktmäßig für sich.



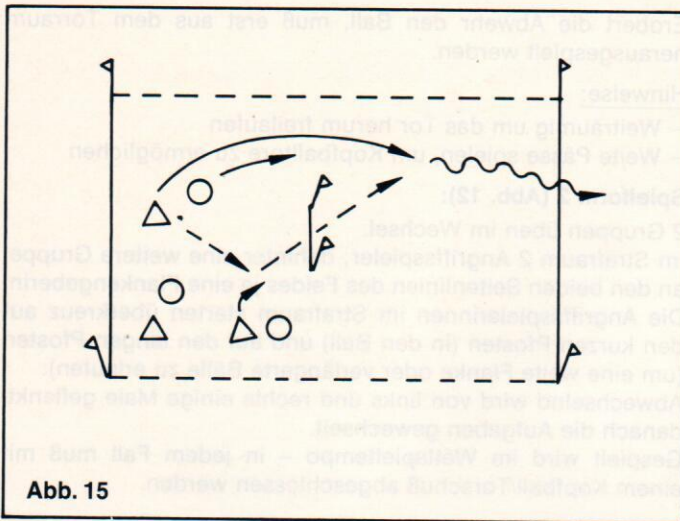


Abb. 15

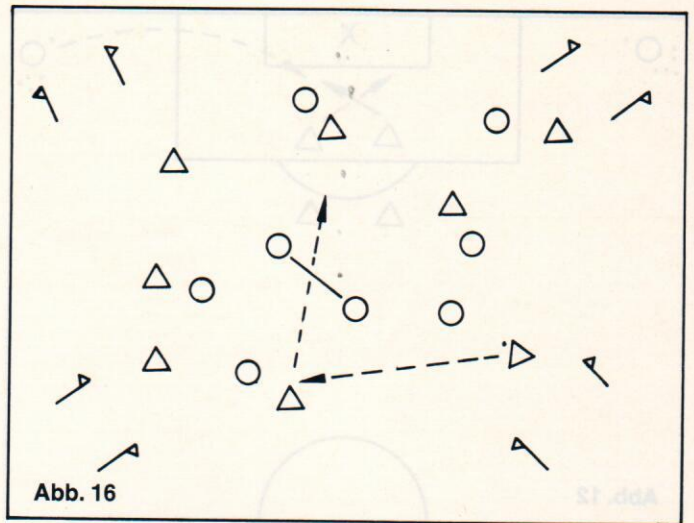


Abb. 16

Hauptteil (35 Minuten)

Stationstraining: Herauspielen von Torchancen (3× 10 Minuten)

Station 1 (Abb. 14):

Spiel 2 gegen 2 in einem 20×20-Meter-Feld vor dem Strafraum.

Ziel ist es, sich mit Hilfe des Anspielers über die Ziellinie durchzuspielen (Dribbling, Doppelpaß/Antäuschen).

Es darf nur im abgesteckten Feld abgewehrt werden; jeden Durchbruch konsequent ausnutzen!

Alle 2 Minuten Wechsel der Aufgaben.

Station 2:

1 gegen 1 plus 1 gegen 1 in 2 Spielfeldhälften auf 2 Tore im Abstand von 30 Metern.

Das Spiel beginnt mit einem Abwurf in die gegnerische Hälfte. Die Spielerin, die den Ball zugeworfen bekommt, soll ihre Gegenspielerin anspielen und dann versuchen, diese noch am Torschuß zu hindern.

Mehrere Ersatzbälle liegen bereit.

Wechsel nach etwa 2 Minuten.

Station 3 (Abb. 15)

3 gegen 3 auf ein offenes Mitteltor und auf 2 Linien.

Spiel von einer Begrenzungslinie zur anderen über das Mitteltor; nach einem erfolgreichen Torabschluß muß versucht werden, in Ballbesitz zu bleiben und über die gegenüberliegende Linie zu dribbeln; erst dann zählt das erzielte Tor.

Spielzeit: 2× 3 Minuten mit einer aktiven Pause.

Auslaufen/Ausspielen (2× 5 Minuten)

Spiel 8 gegen 6 auf ein laufendes Tor

2 Spielerinnen aus der verteidigenden Mannschaft (z. B. die Torhüter) tragen eine Schnur frei im Feld umher („laufendes Tor“).

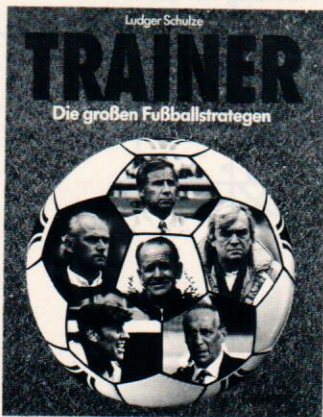
Die Angreifer spielen in Überzahl und versuchen, durch geschicktes Zusammenspiel Tore zu erzielen. Die Abwehrmannschaft kann auf 4 kleine Tore kontern.

Nach 5 Minuten Wechsel (Abb. 16).

Ausdehnen

Die Spieler absolvieren selbständig einige Dehnübungen.

NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM



Erkenntnisse über den besonderen Menschentyp „Trainer“ am Beispiel berühmter Trainer-Persönlichkeiten. 112 Seiten

DM 39,00



200 Fußball-Spielmöglichkeiten für alle Altersgruppen und zu den verschiedensten Gelegenheiten. 112 Seiten

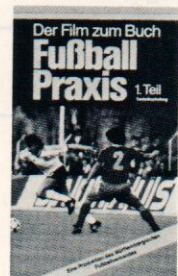
DM 12,80



Beiträge verschiedener Experten zu Training, Wettkampf, Sportmedizin, Talentsichtung u. a. im Leistungsfußball. 318 S.

DM 28,00

Ein erfolgreiches Buch (rd. 80 000 mal verkauft) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Mit filmischen Mitteln wie Zeitlupe, Computergraphik, Detailaufnahmen... werden Informationen gegeben, die im Buch nur schwer darzustellen sind. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente wie: Grundformen des Stoßes, alle Variationen der Ballannahme und -mitnahme, Verbesserung des Zusammenspiels a.v.m. (VHS-System)



DM 49,00

philippa
Bestellschein
Seite 16

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**
- Kunze:** Fußball. 153 Seiten **DM 22,00**
- Reinert:** Stichwort Fußball. Ein Lern- und Testprogramm. 134 S. **DM 24,80**
- Rohr/Simon:** Lexikon Fußball, 3500 Stichwörter, 448 Seiten **DM 49,80**



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/Roelgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos. Neuauflage Sept. '87 **DM 32,00**

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 S. **DM 12,80**



1983, 1986 und 1987 jetzt als Sammelbände.

Alle Jahrgänge von „Fußballtraining“ 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 Wettkampf-Formen **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**



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

Klante: Der Weg zur B-Lizenz, 232 Seiten **DM 28,00**

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

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

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**

Internationaler Trainer-Kongreß des BDFL 1989 in Duisburg-Wedau

Anfang Juli 1988: Auch beim internationalen Trainerkongreß des BDFL in Bad Füssing schwingt noch die Begeisterung über die gerade beendete und so überaus positiv verlaufene Europameisterschaft nach. Bei allen Mannschaften war ein deutlicher Trend zu einer offensiven Grundeinstellung und einer auf Angriff ausgerichteten Spielauffassung festgestellt worden.

Insbesondere die Spielweise des neuen Europameisters Niederlande bewies: Der frühere Scheingegensatz von „Attraktivität“ oder „Erfolg“, der nur zu oft als Alibi-Argument für destruktive Taktiken herhalten mußte, war einer positiven Synthese von „Erfolg“ und „Attraktivität“ gewichen.

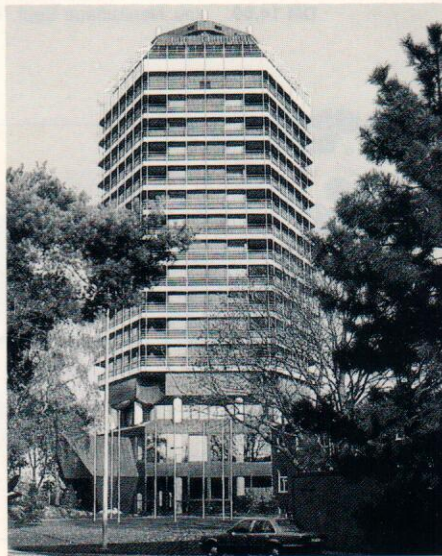
Juni 1989: Kaum ein Jahr später ist von diesem Enthusiasmus nur noch wenig zu spüren. Mit einer Bundesligareform soll dem offensichtlichen Attraktivitätsverlust der höchsten deutschen Spielklasse auf organisatorischer Ebene begegnet werden.

Diese Situationsbeschreibung im Zeitraffer demonstriert die Schnellebigkeit und die extremen, unkalkulierbaren Stimmungsumschwünge im Sport.

Nur zu gut, daß an der Spitze des BDFL einige „alte Haudegen“ stehen, die sich von solchen Extremen schon lange nicht mehr blenden lassen – die es trotz aller (positiven oder negativen) emotionalen Ergriffenheit von momentanen Fußball-Ereignissen verstehen, diese in übergreifende Entwicklungsprozesse des Fußballsports einzuordnen und danach zu beurteilen.

Herbert Widmayer zitiert hierzu immer gerne einen „alten Griechen“ (Heraklit): „Panta rhei“ – alles fließt. Wer nicht mehr lernen will – oder kann, gehört zum „alten Eisen“! Stillstand ist Rückschritt.“

Mit diesem „Fließen“ ist aber etwas anderes gemeint als die oft „mediengemachten Sturzbäche“ im Fußball. Auch im Fußball sind dauerhafte, positive Veränderungen nur über kontinuierliche Entwicklungen zu erreichen. Schon in



Sportschule Duisburg-Wedau

Bad Füssing wurde immer wieder herausgestellt: Wirkliche Impulse für eine bessere Fußballzukunft können von der Europameisterschaft nur dann ausgehen, wenn aufgrund der beobachteten, so überaus positiven Tendenzen in der Spielauffassung Umsetzungsprozesse auf allen Leistungs- und Altersebenen eingeleitet werden.

Doch viele dieser guten Vorsätze scheinen inzwischen schon wieder an der „harten Fußballrealität“ abgeprallt und vergessen zu sein.

Nicht aber beim BDFL: Wie das Kongreßthema „Wege zu attraktivem Fußball“ beweist, soll die Europameisterschaft mehr gewesen sein als eine erinnerungswürdige Episode, die zwar mit vielen positiven Schlagworten belegt wurde, aber letztlich doch keine wirklichen Impulse für eine bessere Fußballzukunft bewirkte.

Dazu ist es aber erforderlich, detaillierte Situationsanalysen des **ganzen** Fußballspektrums und darauf abgestimmte, systematische und praktikable Lösungskonzepte zu entwickeln.

Ein weites Aufgabenfeld, das Zeit braucht und nie abgeschlossen sein kann; an dem aber, wie die Referate des Trainerkongresses 1989 in Duisburg-Wedau bewiesen, auf allen Alters- und Leistungsebenen mit viel Enthusiasmus und Sorgfalt gearbeitet wird.

Und in allen vorgestellten Arbeitsprojekten und Lösungsansätzen war die „Botschaft der EURO '88“ herauszuhören: *Zukunftssicherung des Fußballs kann nur Attraktivitätssteigerung in seinen verschiedenen Facetten bedeuten!*

● Hinsichtlich einer ersten zentralen Wegbeschreibung zu attraktivem Fußball war der Tagungsort selbst schon Motto: „Duisburg-Wedau als Mekka des Jugendfußballs“, wie **Bodo Menze** den früheren DFB-Jugendobmann Finkenbeiner zitierte.

„Kontinuität“ heißt dabei gerade im Jugendbereich das wenig schlagzeilen-trächtige, aber letztendlich allein dauerhafte Erfolgsrezept. Nur durch systematisches „Fördern durch Fordern“ der jugendlichen Fußballer als das „Kapital der Zukunft“, insbesondere im technisch-taktischen, aber auch psychisch-mentalbereich, werden stabile individuelle Grundlagen der Jugendspieler gelegt. Ohne diese individuellen Spieleigenschaften sind alle noch so positiv formulierten Vorsätze und Konzepte eines attraktiven Spiels der Zukunft von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Auch wenn im Jugendbereich nicht nur der Veränderung wegen alles reflektionslos auf „links gekrempelt“ werden sollte, sind hier dennoch den Herausforderungen und Problemsituationen der Gegenwart angemessene Initiativen zu entwickeln. So stellte auch **Herbert Widmayer** in seinem Einleitungsreferat fest: „Die Qualität des Jugendtrainings von heute ist entscheidend für die Qualität des Fußballs von morgen.“

Zu so einer Qualitätssteigerung trägt sicherlich das vom DFB-Jugendtrainer **Berti Vogts** initiierte Talentförderungsmodell des DFB-Stützpunktrainings bei. Dabei wird bei einer lernintensiven

Kleingruppen- und Individualarbeit der absolute Schwerpunkt auf Verbesserungen der technischen Fertigkeiten und im individual- und gruppentaktischen Bereich gelegt. Dabei immer mit dem grundsätzlichen Ziel „Spielefreude zu wecken, beizubehalten und zu entwickeln“. Daß diese Zielsetzungen auch trainingspraktisch realisiert werden – davon überzeugte die Praxisdemonstration mit exemplarischen Trainingsinhalten aus dem DFB-Stützpunkttraining durch die beiden Verbandstrainer und Stützpunktleiter **Bodo Menze** und **Klaus Niemuth**.



Die Verbandstrainer **Bodo Menze** und **Klaus Niemuth**.

● Eine Ist-Analyse der momentanen Situation des Fußballs als Ausgangspunkt aller Reformen ist nur bruchstückhaft, wenn sich nicht der Blick „über die Seitenlinie des Spielfeldes hinaus“ auf die gesellschaftlichen Entwicklungsprozesse richtet. Denn mit der „Fußball-Idylle“ (wenn es sie je gegeben haben sollte) ist es längst vorbei:

Wie **Günter Grothkopp** nachwies, verstärkten sich negative Trends in der Spielauffassung parallel mit einer neuen Dimension in der Vermarktung des Fußballs nach 1972. Mit der explosionsartig ansteigenden Kommerzialisierung verschärfte sich der „existentielle Druck“ für Trainer, Mannschaft, Vorstand. Absolute Resultatsorientierung und das sich daraus ergebende Sicherheitsdenken mit phantasielosem und konditionsorientiertem Spiel spiegeln die Zwänge des Profifußballs wider.

Eine Tendenz, die durch eine Sensationsberichterstattung der Medien weiter verstärkt wurde und dessen Resultat schon **Allan Wade** in Bad Füssing in düsteren Farben zeichnete: „Fußball, der nur noch funktional ist, Fußball, der die individuelle Initiative auf Null reduziert, Fußball, in dem alle Mittel, fair oder foul, eingesetzt werden können, um technisches Können und Cleverness zu besiegen, ist Arbeitsfußball. ‚Fabrikfußball‘“.

Es werden also im professionellen, modernen Fußball Elemente produziert, die im Gegensatz zu Attributen eines attraktiven, unterhaltenden Spiels stehen. Damit aber schaufelt sich der Profifußball im Endeffekt sein eigenes Grab: Denn mit seinem sinkenden Unterhaltungswert ist neben dem direkten finanziellen Minus aufgrund des Zuschauerrückgangs als weitere Negativfolge ein Absinken seines Stellenwertes als Werbeträger und damit der Werbegelder verbunden.

Eine düstere Situationsbeschreibung ist leicht – wo aber sind Lösungsmöglichkeiten zu finden?

Zum einen müssen sich die Profivereine mehr als bisher als Interessengemeinschaft begreifen, in der anstelle eines Gegeneinanders ein offenes, konstruktives Miteinander tritt, durch das kreativ neue Wege entwickelt werden können. Bei dieser Solidarisierung spielen die Trainer eine zentrale Rolle: Die allerorts geforderten **Spielerpersönlichkeiten** können sich nur dann entwickeln, wenn sie sich je nach Situation an **Trainerpersönlichkeiten** „konstruktiv aufmuckend“ aufreiben oder aber auch auf deren Charakterstärke bauen können. Denn kreative, risikofreudige Spieler sind auf die besondere Rückendeckung des Trainers angewiesen. Attraktiver Fußball ist also nur möglich, wenn „die Trainer wieder attraktiv für die Spieler werden“ und eine Atmosphäre in Spiel und Training erzeugen, in der spontane Aktionen, „geistige Beweglichkeit“ und kooperatives Verhalten den monotonen Strukturen des „Fabrikfußballs“ entgegenwirken.

● So eine veränderte Spielauffassung hat sich selbstverständlich in speziellen Spielkonzeptionen und darauf abgestimmten Trainingsmethoden niederzuschlagen.

Wie **Holger Osieck** feststellte, ist das Schlagwort vom „Angriffsfußball“ nicht mehr als eine Worthülse, wenn es nicht gleichzeitig mit konkreten Inhalten gefüllt wird: „Unser Angriff startet bei Ballbesitz des Gegners“ – so bringt Rinus Michels viel plastischer als jegliches taktisches Jonglieren mit bestimmten Angriffssystemen oder der jeweiligen Zahl der Angriffsspitzen eine zukunftsweisende Spielauffassung auf den Punkt. Wie auch der DFB-Trainer herausstellte, bildet das Angriffsverhalten im modernen Spiel nicht mehr eine isolierte, eigenständige Größe des Spielverhaltens, sondern es ist eine direkte Wechselwirkung von Angriffs- und Defensivspiel festzustellen.

Daraus ergibt sich die zentrale trainingspraktische Forderung, **allen** Spielern grundlegende angriffstaktische Mittel mitzugeben.

Durch die Schulung verschiedener Möglichkeiten des Offensivspiels wird ein Angriffsrepertoire aufgebaut und das Angriffsspiel in bestimmter Form gesteuert, ohne gleichzeitig solche Komponenten wie Spielwitz, Risikofreudigkeit, Kreativität und Überraschungsmomente auszuschließen.

Die direkte trainingspraktische Umsetzung solcher spiel- und trainingskonzeptionellen Überlegungen für den Hochleistungsbereich demonstrierten **Wolf Werner**, **Dr. Stefan Lottermann** und **Rainer Bonhof**.

Der Mönchengladbacher Cheftrainer stellte ebensolche interessanten Trainingsmöglichkeiten für den Aufbau eines variablen und breitgefächerten Angriffsrepertoires vor.

Demgegenüber legte Dr. Stefan Lottermann den Schwerpunkt auf einen komplexen Trainingsansatz für die Schulung des Angriffsspiels, indem er **Spielformen** vorstellte, die gezielt auf Problemsituationen des modernen Spiels (z. B. verstärkter gegnerischer Defensivblock mit einer Spielerkonzentrierung vor dem Tor) eingehen. In der Konfrontation mit solchen Spielproblemen sollte akzentuiert das Herauspielen und Verwerten von Torchancen trainiert werden.

SUPER-ANGEBOT

10 Bälle nur DM

189,-



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

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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 1429

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 65, 8079 Kipfenberg

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

Der Weltmeister von 1974 und derzeitige Co-Trainer von Bayer Uerdingen, Rainer Bonhof, leitete dagegen mit dem „Pressing“ in eine mannschaftstaktische Variante ein, die wie keine andere Form „Defensiv“-Spiel nicht unter dem vorrangigen Aspekt der **Torverhinderung** definiert, sondern unter der Zielsetzung der **Ballerobierung**, um selbst zum Torerfolg kommen zu können.

Fazit des BDFL-Kongresses 1989 in Duisburg-Wedau

Beim BDFL-Kongreß wurde wieder einmal in einem optimalen organisatorischen Umfeld ein breitgefächertes, interessantes Spektrum an Referaten, Vorträgen und Praxisdemonstrationen offeriert.

Zum einen erfolgten differenzierte **Ist-Analysen**, wobei

- **Günter Grothkopp** insbesondere aufgrund entwicklungspsychologischer, gesellschaftspolitischer und sportsoziologischer,
- **Dettmar Cramer** vorrangig aufgrund spielimmanenter,
- **Jupp Derwall** und **Ernest Jacky** im Vergleich zur Situation im türkischen und französischen Fußball aufgrund internationaler

Aspekte Situationsbeschreibungen und Entwicklungsprognosen versuchten.

Gleichzeitig wurden aus verschiedenen Blickwinkeln und für verschiedene Alters- und Leistungsklassen **Lösungsmöglichkeiten** aufgezeigt:

● Trainingspraktische und -theoretische Vorschläge zum Aufbau einer attraktiven und erfolgreichen Spielweise im Hochleistungs- und Leistungsbereich (Rainer Bonhof, Dr. Stefan Lottermann, Wolf Werner, Holger Osieck).

● Organisatorische, inhaltliche und methodische Konzeptionen für neue Ak-

zente in der Talentförderung (Bodo Menze und Klaus Niemuth).

● Stärkere Integration anderer sportwissenschaftlicher und -praktischer Disziplinen (**Max Inzinger, Gunnar Gerisch**):

Das breitgefächerte Angebotsspektrum drückt gleichzeitig aber auch eine grundsätzliche Problematik aus.

Es gibt nicht mehr **den** Fußball! Der Fußball gliedert sich in mehr und mehr Teilbereiche auf, die zudem immer weiter auseinanderdriften (Profifußball – unterer, mittlerer, oberer Amateurbereich – Kinder- und Jugendfußball – „Hobby“-Fußball – „Zuschauer“-Fußball...).

In der Isolation dieser einzelnen Felder des Fußballsports scheint das grundsätzliche Problem der Zukunft zu liegen.

Eine Begebenheit während des BDFL-Kongresses illustrierte diese Problematik eines verbindungslosen Nebeneinanders besonders plastisch: Bei einer spontanen Probeabstimmung, wie viele der anwesenden 250 Zuhörer des ersten Kongreßabschnittes im Jugendbereich aktiv seien, zeigten lediglich 4 Anwesende auf!

Es lassen sich weitere Beispiele für diese Isolation der einzelnen Teilbereiche nennen, die gleichzeitig auch verdeutlichen, daß trotz aller erforderlichen Eigenständigkeit dieser Einzelbereiche ein gut funktionierender Informationsaustausch für die positive Weiterentwicklung des Fußballs eine dringende Notwendigkeit ist:

● Das spieltechnische, -taktische und konditionelle Anforderungsprofil des Hochleistungsfußballs muß in konkrete trainingspraktische und -theoretische

Anweisungen an die Talentförderung eingehen. Eine effektive Lösung dieser Aufgabe ist aber nur durch einen ständigen Informationsaustausch beider Instanzen zu leisten.

● Die **fußballspielenden** Kinder und Jugendlichen müssen sich mit der **Spielmentalität** und -auffassung der Bundesliga- und Nationalspieler identifizieren können. Attraktiver Spitzenfußball ist nach wie vor das effektivste Werbemittel.

● Mit einer „breitensportlichen Aufbereitung“ des Fußballs durch die Reform von Spielordnungen und Wettbewerbsystemen (bei gleichzeitiger struktureller Einbindung in den Verband) werden Übergänge zwischen dem „traditionellen Amateurfußball“ und dem vollkommen neuen, aber immer populärer werdenden „Hobbybereich“ sichergestellt. Ein exemplarischer Anforderungskatalog, der eine grundsätzliche, zukünftige Aufgabe aller im Fußball Aktiven herausstellt:

Die verschiedenen Ebenen des Hochleistungs- (Profi-Ebene), Leistungs- (obere Amateurebene), Freizeit- (untere Amateur- und „Hobby“-Ebene) und des Grundlagenbereichs (Kinder- und Jugendebene) müssen in **einem** Modell integriert werden, das vor allem den Grundlagenbereich in seiner Auslöserfunktion erfaßt.

Noch spielt jeder für sich sein Spiel. Wie alle Trainer wissen, eine wenig aussichtsreiche Spielauffassung. Zur Erfolgssicherung des Fußballs ist es damit **die** Aufgabe der Zukunft, aus dieser Ansammlung an Einzelspielern einen homogenen und in sich geschlossenen Mannschaftsverband zu formen!

Norbert Vieth

Bei Leisten- und Adduktorenzerrungen:

TS-MEDICAL-BANDAGEN

die blauen mit dem  **VULKAN**

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

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

für alle Gelenk- und Muskelbereiche:

für die – **Prophylaxe und Therapie,**
– **Rehabilitation und Langzeit-Therapie**

Die Wirkung der Bandagen beruht auf

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



Hüft-Oberschenkel-Bandage beidseitig

Kostenlose Information durch

AET-GmbH

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

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Termine

Regionale Fortbildung

22. September (Freitag)

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Baden-Württemberg**
Steinbach bei Baden,
Sportschule Steinberg

2. Oktober (Montag)

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

14.00 Uhr **Verbandsgruppe Südwest**
Kaiserslautern, Fritz-Walter-
Stadion am Betzenberg

Fußball-Lehrer-Ausbildung

Anmeldeschluß für den Fußball-Lehrer-Lehrgang 1990 ist der 30. September 1989. Der Lehrgang wird von ca. Mitte Februar bis 30. September 1990 (mit einer Sommerpause von vier Wochen) durchgeführt.

Anmeldungen:

DFB-Geschäftsstelle
Postfach 71 02 65
6000 Frankfurt 71

oder an die
Deutsche Sporthochschule Köln
Dezernat 31
Carl-Diem-Weg 6
5000 Köln 41

Geschäftsstellen-Urlaub

Wegen Urlaubsabwesenheit des Bundesgeschäftsführers bleibt die Bundesgeschäftsstelle vom 21. September bis 4. Oktober 1989 geschlossen. Wir bitten um Verständnis.

Personalien

Bundesverdienstkreuz für Herbert Widmayer

Eine hohe Ehrung wurde Herbert Widmayer zuteil: Dem Präsidenten des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) sowie der Union Europäischer Fußball-Trainer (U.E.F.) wurde von Bundespräsident Richard von Weizsäcker das Bundesverdienstkreuz am Bande wegen bedeutender Verdienste auf dem Gebiet des Fußballsports verliehen.

Bei der Übergabe der Ordensinsignien würdigte der Kölner Regierungspräsident Dr. Franz-Josef Antwerpes Herbert Widmayers stetes Eintreten für die Einhaltung der ethischen Grundwerte im Sport, seinen ständigen Kampf für Fairness und gegen Bürokratismus und Fanatismus. Die Förderung zwischenmenschlicher Beziehungen, die Achtung vor dem Gegner, seine Forderung nach Toleranz und Aufrichtigkeit waren Herbert Widmayer stets besondere Anliegen bei seinen Tätigkeiten als Trainer des Deutschen Meisters und Pokalsiegers 1. FC Nürnberg, über fast zehn Jah-

re der deutschen Jugend-Nationalmannschaft, der Studenten-Nationalmannschaft, als Verbandssportlehrer von Westfalen, Hessen und Nordbaden. Seine vorbildliche Einstellung gewann besonderen Wert, als wirtschaftliche Einflüsse, Professionalismus, Werbung und Vermarktung im Sport eine dominierende Rolle eingenommen hatten. Der BDFL und die U.E.F. gratulieren ihrem Präsidenten Herbert Widmayer zu dieser hohen Auszeichnung, die auch eine Ehre für die Trainer darstellt. **LM**

Aufnahmeanträge

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

Bachthale, Karl-Heinz,
Wertbachstraße 31, 7913 Senden

Bongartz, Werner,
Steinkauler Weg 8, 5202 Hennef 1

Schäfer, Harry,
Junkernbreite 19, 3406 Bovenden

Schüssler, Michael,
Falkenstraße 36, 6800 Mannheim 31

MIKR S

Gelenkverstärkungen

— Von Krankenkassen zugelassen —

MIKROS - beschleunigt den Heilungsprozeß von Verletzungen.

MIKROS - verhindert Verdrehen, Verstauchen und Umknicken.

MIKROS - Bewegungsfreiheit und Sprungkraft bleiben erhalten.



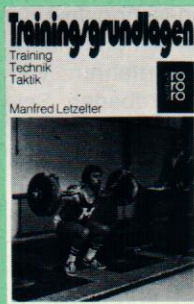
Beratung und Information:

Ing. Harald Warncke GmbH

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

Trainingslehre/Spiele/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

Allgemeines, Trainingslehre



Letzler, 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., Manuscriptdruck DM 38,00

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

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

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

Döbler: Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten DM 18,50

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 33,80

Teil II: Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. DM 33,80

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

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

Weineck, J.: Optimales Training, Neuaufgabe 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

Willimczik/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

Löschner: Kl. Spiele für viele DM 9,80

Schubert, Renate u. a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Kartelkasten DM 28,00

Schubert u. a.: Lauf- und Abschlagsspiele (Spielkartothek). 80 Doppelkarten DM 28,00

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

Gymnastik, Aufwärmen

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. DM 32,80

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

Konditions- und Krafttraining

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen DM 10,80

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

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 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 70,80

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

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

Hartmann: 100 Zweikampf-übungen 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,

Teil I: 72 Arbeitskarten DM 23,80

Teil II: 72 Arbeitskarten DM 24,80

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

Letzler: Krafttraining (rororo) DM 16,80

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

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

Sportmedizin

Clasing: Sportärztliche Ratschläge DM 16,00

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuaufgabe. 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

Grisogono: 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. A 5 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 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. (früher DM 40,-) DM 19,80

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

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

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

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

Sporternährung

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

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

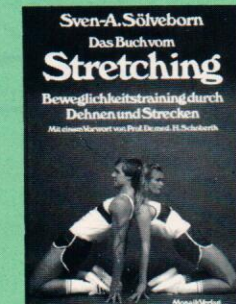
Hamm/Weber: Sporternährung praxisnah. 135 S., zahlr. Abb. und Tab. DM 24,80

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

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

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

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



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

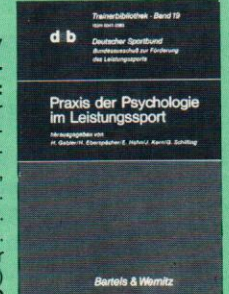
Roy: Richtig Fitneßgymnastik DM 12,80

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



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



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

Wir über uns – Das Redaktionsteam informiert

Bei einer Sitzung des Redaktionskollegiums wurde das inhaltliche Grundkonzept von „fußballtraining“ für die nächste Zeit abgesteckt.

Zur Information hier die wichtigsten Ergebnisse:

- Mit einem Schwerpunktheft zum „**Kinder- und Jugendtraining**“ soll die breite Interessentengruppe der Trainer in unteren Altersstufen in Ausgabe 10/89 gezielt versorgt werden.

Dabei werden sowohl grundsätzliche Entwicklungstendenzen im Kinder- und Jugendfußball analysiert als auch Lösungskonzepte und direkt zu verwertende Trainingsvorschläge unterbreitet.

- Die Ausgaben um die Jahreswende beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit den vielfältigen Aspekten des „**Wintertrainings**“: Wie soll ich das Training in der Winterpause und bei der anschließenden Rückserienvorbereitung periodisieren? Wie trainiere ich bei widrigen Spiel- und Wetterverhältnissen möglichst effektiv? Wie gestalte ich ein attraktives Hallentraining? Wie verbinde ich von der Belastungsstruktur her Hallenturniere und Rückserienvorbereitung? Da besonders innerhalb dieses Saisonabschnitts u. a. wegen einer von Verband zu Verband unterschiedlichen Terminierung des Rückrundenbeginns die Ausgangssituationen der einzelnen Mannschaften extrem unterschiedlich sind, sind auch hier keine „Patentrezepte“ möglich.

Aus diesem Grund kann nur versucht werden, mit einem möglichst breiten Beitragsspektrum die spezifischen Problemfelder und Fragestellungen aller in Frage kommenden Zielgruppen abzudecken.

- Ein weiterer Themenschwerpunkt in 1990 wird das **pädagogisch-psychologische Aufgabenfeld des Trainers** sein. Mit einer Beitragsserie soll der breite Anforderungskatalog systematisch aufgearbeitet werden, dem sich mancher Trainer bei



Das Redaktionskollegium von „fußballtraining“

der Betreuung von Einzelspielern und der Mannschaft oft hilf- und orientierungslos gegenübersteht.

- Seit der Serie zum „Training mit den Kleinen“ aus der Anfangszeit von „**fußballtraining**“ sind die Trainer „unserer Jüngsten“ trotz einiger weiterer sporadischer Trainingsvorschläge etwas alleingelassen worden. In der nächsten Zeit werden deshalb speziell für das **F- und E-Jugendtraining** wieder kontinuierlich praktikable Trainingshinweise und -programme angeboten.

Soweit einige zukünftige konzeptionelle Grundzüge von „**fußballtraining**“, die selbstverständlich mit dem Ziel entwickelt wurden, damit auf ein möglichst breites Leserinteresse zu treffen.

Um aber bei der Festlegung solcher Schwerpunkte noch sicherer von der Zustimmung möglichst vieler Leserschichten ausgehen zu können, ist die Redaktion auf intensivere Rückmeldungen angewiesen. Das Redaktionsteam richtet deshalb nochmals den Appell an die Leserschaft, konstruktive Kritik an „**fußballtraining**“ zu üben oder vielleicht sogar als Autor an der inhaltlichen Gestaltung mitzuwirken!



41.
Frankfurter Buchmesse
11.-16. Oktober '89

Wir sind erstmalig auf der Buchmesse vertreten. Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem Fachgespräch. Sie finden uns in Halle 5.0, Stand H 109. Publikumstag: 13.-15. Oktober, 9-18 Uhr

Die guten Seiten des Sports

Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Philippka

Vereinswappen

Fußball 1930/31
komplett zu verkaufen.

Angebote unter Chiffre ft 9a/89 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Durst, Energie, Kraft.



Isostar löscht den Durst sofort.



Perform steigert die Ausdauer.



Powerplay gibt Kraft.

WANDER
spot

isostar
perform
powerplay

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

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

PERFORM HIGH ENERGY ist die kon-



zentrierte Energie. Durch hochwertige Kohlenhydrate baut PERFORM HIGH ENERGY langanhaltende Energiereserven auf.

POWERPLAY ist die konzentrierte Eiweißquelle für Kraft und Figur. Mit hochwertigem Milcheiweiß fördert POWERPLAY gezielt den Muskelaufbau, damit Sie mit voller Kraft dabei sind.