

# fußball training

1

8. Jahrgang · Januar 1990

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

Zum Mitverfolgen:

**Was bringt Dortmunds**

**Rückrunden-Vorbereitung?**



**Liebe Leser,**

„DFB-Arzt Professor Liesen kritisiert die Bundesliga – Falsches Training, zu viele Verletzte“. Mit dieser Schlagzeile überschrieb eine aktuelle Ausgabe von „Deutschlands größter Sportzeitschrift“ ein Gespräch mit dem Paderborner Sportmediziner. Der Nachteil von Schlagzeilen liegt aber nun mal in der Pauschalisierung grundsätzlich durchaus vorhandener Tendenzen. So relativiert Professor Liesen im Verlauf des Interviews auch selbst seine Kritik gegenüber einer „übertriebenen Konditionsbolzerei“ im professionellen Fußball und stellt besonders bei der jüngeren Trainergeneration ein entsprechendes Umdenken fest.

Deren Vertreter räumen regenerativen Trainingsinhalten für die Stabilisierung und Herstellung der körperlichen Fitneß über den ganzen Saisonverlauf hinweg einen angemessenen Stellenwert zu. Aber auch schon etwas „ältere Trainerrouliniers“ wie Horst Köppel sind durchaus offen gegenüber neuen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen. So durchzieht beispielsweise das komplette, aktuelle Rückserien-Vorbereitungsprogramm des Deutschen Pokalsiegers Borussia Dortmund der trainingsmethodische Grundsatz eines angemessenen Wechsels von Belastung und Erholung. Aus diesem Leitfaden resultiert auch eine fast schon ideal zu nennende Untergliederung der Winterpause. Die Dreiteilung „ausreichende Urlaubszeit, geraffte Hallenturnierphase, konzentrierte Rückserienvorbereitung“ kann trotz aller

trainingspraktischen Umsetzungsunterschiede sicherlich auch Trainern anderer Leistungsklassen wichtige Orientierungshilfen geben.

Denn zur Zeit werden alle Trainer mit folgenden Fragen konfrontiert: Wie terminiere ich grundsätzlich die Übergangsphase zwischen den beiden Saisonhälften? Wieviel Urlaub räume ich meinen Spielern ein? Wie integriere ich Hallenspiele in das Vorbereitungsprogramm? Welche Trainingsschwerpunkte müssen die Rückserienvorbereitung bestimmen?

Viel Spaß beim aktuellen Blick hinter die Bundesliga-Kulissen wünscht

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

**In dieser Ausgabe**

Horst Köppel · Michael Henke	
<b>Winterpause – auch Bundesligatrainer müssen umdenken</b>	<b>3</b>
<b>BDFL-News</b>	<b>16</b>
Gero Bisanz	
<b>„fußballtraining“ – Übungssammlung</b>	
19. Folge: Kondition I	<b>17</b>
Gunnar Gerisch	
<b>Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel</b>	
(2. Teil)	<b>21</b>
Rolf Mayer	
<b>Interessante Organisationsformen für das Hallentraining</b>	
(2. Teil)	<b>24</b>
Roland Loy	
<b>Wie fallen in der Bundesliga die Tore?</b>	
(2. Teil)	<b>26</b>
<b>Jugendtraining</b>	
Helmut Brake	
<b>Ringens und Raufen</b>	<b>31</b>

**fußball training**

**Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter**

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (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“, „leichtathletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (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: Bernd König**

Im letztjährigen Pokalfinale stand der Dortmunder Defensivblock auch bei Luftduellen gegen die Bremer Kopfballspezialisten Riedel und Neubarth wie ein Bollwerk.



Foto: Horstmüller

**N**och faulenzten die meisten Profis der Dortmunder Borussia auf irgendeinem sonnigen Fleckchen im Süden und entspannen vom Streß der Bundesliga-Hinrunde. Sollten die „Pokalhelden“ des letzten Sommers eifrige „fußballtraining“-Leser sein, so könnten sie schon jetzt nachlesen, was nach Trainingsbeginn in Kürze auf sie zukommt.

Doch würde dieser Einblick in das sich ankündigende Rückrunden-Vorbereitungsprogramm bestimmt nicht abrupt alle Urlaubsfreude zerstören. Denn: Die Zeiten, in denen die Qualität eines Trainings zuallererst danach bemessen wurde, wie viele Spieler sich hinterher übergeben mußten, sind endgültig vorbei. Vielmehr ist auch im Profifußball „weniger oft mehr“.

Sicherlich wird der Fußball immer schneller, immer athletischer. Es wäre aber ein Trugschluß, deshalb im Training immer

„mehr Schnelligkeit“, immer „mehr Athletik“ unterbringen zu wollen. Es kommt nicht zuallererst auf das „Wieviel“, sondern auf das „Wie“ des Trainingsangebotes an. Die Steigerung der Spielqualität hat sich logischerweise nicht in der Steigerung der Quantität, sondern vorrangig der Qualität des Trainings widerzuspiegeln.

Es kommt nicht darauf an, möglichst viel aus allen leistungsrelevanten Bereichen in das Training hineinzupacken, sondern vielmehr müssen alle wettspielgemäßen Trainingsformen im höchsten Tempo ablaufen.

Denn nur so werden die Spieler in den Grundanforderungen des modernen Spiels geschult. Sie müssen in extremen Streßsituationen – bei immer höherem Gegnerdruck und immer weniger Spielraum – eine optimale Spielqualität zeigen. Aus dieser Forderung nach höchstem Tempo er-

gibt sich aber die gleichzeitige Konsequenz einer angemessenen Belastungsdosierung. Denn nicht „kaputte“, sondern nur relativ ermüdungsfreie Spieler können so agieren.

Wie diese Grundsätze einer modernen Trainingsauffassung über einen ganzen Saisonabschnitt hinweg realisiert werden, können die Leser am aktuellen Rückrunden-Vorbereitungsprogramm von Borussia Dortmund mitverfolgen.

Patentrezepte gibt es im Fußball bekanntlich nicht – schon überhaupt nicht, wenn sie aus den geradezu optimalen Trainingsverhältnissen eines Bundesligisten abgeleitet werden sollen.

Dennoch kann die vorgestellte Strukturierung der Vorbereitung auf die Restsaison 1989/90 sicherlich allen Trainern einige hilfreiche Anregungen geben.

**Norbert Vieth**

Horst Köppel · Michael Henke

## **Winterpause – auch Bundesliga-trainer müssen umdenken**

Die Rückserienvorbereitung des Pokalsiegers Borussia Dortmund auf den Rest der laufenden Bundesligasaison 1989/90

### Vorbemerkungen

Als in der Saison 1986/87 die Bundesliga-Serie erstmals mit einer verlängerten Winterpause ablaufen sollte, bedeutete dieser veränderte Spielzeitkalender auch für uns Bundesligatrainer ein gravierender Schnitt. Denn die neue Spielzeit war mit den vorherigen Saisonterminen nicht mehr zu vergleichen: In der Saison 1985/86 etwa wurde die Bundesliga ab dem 14. Dezember für lediglich 6 Wochen unterbrochen, wobei in diesen Zeitraum noch Pokalspiele, vor allem aber viele Hallenturniere, fielen. Von einer wirklichen Pause konnte hier also nicht die Rede sein.

Aus der neuen Lösung mit der Winterpause resultierten dagegen ganz andere terminliche Eckdaten: Ende der Bundesligaspiele Mitte Dezember, wobei schon einige Rückrundenspieltage absolviert werden, Wiedereinstieg ins Titelrennen Ende Februar. In den 10 Wochen dazwischen Urlaub für die Spieler, Hallenturniere, Trainingslager, Vorbereitung auf die Rückserie.

Selbstverständlich ergeben sich aus dieser erweiterten Spielrundenunterbrechung weitreichende Konsequenzen für die trainingsinhaltliche Ausfüllung dieses Saisonabschnitts.

Wir möchten im folgenden einen Einblick in unsere trainingsmethodischen Überlegungen zur Gestaltung der Winterpause geben. Obwohl jeder Trainer ein auf die speziellen Verhältnisse seiner Mannschaft zugeschnittenes Vorbereitungsprogramm zu planen und zu absolvieren hat, kommen hier vielleicht einige Probleme und Aspekte zur Sprache, die generell für jedes Team – egal welcher Leistungsklasse – zu berücksichtigen sind. Ohne Anspruch auf ein Patentrezept können deshalb sicherliche Hintergründinformationen **allen** Trainern hilfreiche Anregungen für die Trainingsplanung und -gestaltung der jeweiligen Rückrundenvorbereitung geben!

Zunächst möchten wir aber einige Grundsätze unserer Trainingsauffassung für den Profibereich voranstellen, die auch bei der trainingsinhaltlichen Ausgestaltung dieses speziellen Saisonabschnitts der Rückserienvorbereitung stets beachtet und umgesetzt werden.

### Grundsätze unserer Trainingsauffassung

● Der Profibereich erfordert beim Training vor allem eine **Planung von Spiel zu Spiel**. Der kurzfristigen Formsteuerung, der psychologischen und vor allem taktischen „Einstimmung“ auf den nächsten Gegner und spontan auftretender Saisonhöhepunkte kommt im „Tagesgeschäft Bundesliga“ ein besonderer Stellenwert zu.

● Gleichzeitig ist **Training** im professionellen Fußball aber auch **als Prozeß** zu begreifen. Stabile Verbesserungen in speziellen technisch-taktischen, aber auch konditionellen Bereichen sind nur über für längere Zeiträume eingeplante Trainingsschwerpunkte zu erreichen. Der Trainer im Profifußball hat also einen dauernden Balanceakt zwischen langfristig angelegten Trainingskonzepten und Erfordernissen aus der momentanen Mannschaftssituation zu leisten, wobei aber in der laufenden Serie der vollen Konzentration auf das nächste Spiel eindeutig der Vorrang zukommt.

● Alle **Trainingsspiele** müssen im **höchsten Wettspieltempo** ablaufen! Denn nur so werden die Grundanforderungen des modernen Spiels optimal simuliert. Die Spieler können sich nur dann darauf einstellen, in extremen Streßsituationen, bei enormem Gegnerdruck und bei immer weniger Spielraum eine hohe und effektive Aktions-schnelligkeit zeigen zu müssen.

● Aus dieser Tempoforderung für alle komplexen Trainingsformen ergibt sich eine grundlegende Konsequenz für die Belastungsstrukturierung des Trainings: Um bei diesen Trainingsspielen das geforderte, höchste Wettspieltempo zeigen zu können, müssen bei diesen belastungsintensiven Trainingsformen ausreichende Pausenintervalle zur Erholung eingeräumt werden. Ein **angemessener Wechsel von Belastung und Erholung** ist unbedingt einzuhalten.

Diese Intensitätsbetonung drückt sich auch in der zeitlichen Strukturierung der Trainingseinheiten aus: Relativ kurze, aber intensive Trainingseinheiten sind die Regel. Die Richtdauer beträgt 75 Minuten, eine Höchstdauer von 90 Minuten wird lediglich in der Vorbereitungsphase erreicht.



Trainingsspiele im höchsten Wettspieltempo bilden den Schwerpunkt des Trainingsprogramms. Foto: Horstmüller

■ Es bleibt für uns festzustellen: Das Training sollte im Hinblick auf das Spiel grundsätzlich fit machen und nicht ermüden!

● Auch Profis haben grundlegende, wenn vielleicht auch nicht so gravierende, technisch-taktische oder konditionelle Defizite, die durch ein individuelles und systematisches Training aufgearbeitet werden müssen. Für die Planung und Organisation eines differenzierten Trainings, das zum Aufarbeiten solcher motorischer, technischer, taktischer und konditioneller Mängel, aber auch zur Förderung der Stärken einzelner Spieler oder Teilgruppen der Mannschaft unbedingt erforderlich ist, ist es selbstverständlich von enormem Vorteil, daß wir zusammen mit unserem Amateurrainer Lothar Huber auf 3 Trainer zurückgreifen können.

So ist zum Beispiel auch ein Stationstraining für einzelne Mannschaftsgruppen problemlos zu organisieren. An einzelnen Stationen werden jeweils speziell zugeschnittene gruppentaktische Inhalte geschult.

Nur aufgrund dieses Trainerstabes war etwa auch ein spezielles konditionelles Aufbaustraining mit Michael Schulz innerhalb seiner längeren Sperrpause möglich. Der Neuzugang vom 1. FC Kaiserslautern wies beim Saisonstart aufgrund einer längeren Verletzungspause und einer Überbelastung beim selbständig absolvierten Aufbaustraining in der Sommerpause beim Saisonstart katastrophale Ausdauerwerte auf. In der Sperrzeit erfolgte deshalb eine gezielte Aufarbeitung dieser Defizite durch ein dosiertes Ausdauertraining (Michael Schulz mußte anfangs immer wieder in seinem Lauftempo gedrosselt werden) und einem zusätzlichen Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining.

● Grundsätzlich wird bei uns auf regenerative Inhalte innerhalb unseres Trainingsprozesses ein besonderes Augenmerk gelegt. Nach einem Wettspiel ist am nächsten Tag **immer** eine Regenerationsphase eingeplant. Dieses betrifft auch unsere Länderspielkandidaten (Möller, Helmer, McLeod, Mill) nach einem Mittwochspiel, obwohl beim Mannschaftstraining am Donnerstag zur Samstagsspiel-Vorbereitung taktische Trainingsinhalte das Programm bestimmen.

Mit der Dosierung über kürzere Belastungsintervalle und einer ausreichenden Pausengestaltung sowie dem Einbau eines abgestimmten und vielseitigen Regenerationsangebotes haben wir bisher eigentlich nur positive Erfahrungen gesammelt. Bisher hatten wir zu keiner Zeit konditionelle Leistungseinbrüche zu verzeichnen. Beim letztjährigen Saisonfinale, dem Pokal-Endspiel gegen Werder Bremen, zeigten alle Spieler eine nach den extremen physisch-psychischen Anforderungen der kräfteaubenden Bundesliga-Saison erstaunliche Fitneß. Außerdem wurden wir bisher von überproportional auftretenden Muskelverletzungen verschont.

**Trainingsgestaltung der Rückserienvorbereitung 1990**

Diese einzelnen trainingsmethodischen Leitsätze für das Training im professionellen Fußball bilden auch das Grundgerüst für die Trainingsplanung und -gestaltung hinsichtlich unserer Vorbereitung auf die Restsaison der laufenden Bundesliga-Serie 1989/90. Selbstverständlich müssen sich die konkreten trainingsinhaltlichen Vorplanungen für diesen Saisonabschnitt an vorgegebenen Terminen orientieren. Deshalb sollen zunächst die terminlichen Eckdaten und die grobe zeitliche und inhaltliche Strukturierung der kommenden Rückserienvorbereitung vorangestellt werden (Tab. 1).

**Urlaubsphase (17. 12. 1989 bis 14. 1. 1990)**

Der Urlaub der Spieler gliedert sich in **2 Phasen**:

● Zunächst unternimmt die Mannschaft quasi in Eigenregie einen einwöchigen Kurztrip nach Gran Canaria. Bis auf die verletzten Spieler ist der komplette Spielerkader dabei. Von so einer **Mannschaftsreise** ohne die dauernde „Kontrollinstanz Trainer“ (vom Trainerstab ist lediglich Amateurcoach Lothar Huber dabei) sind positive Effekte für das Mannschaftsklima und das Zusammenrücken der Spieler zu erhoffen.

Die Mannschaft hat Trainings Sachen mit im Reisegepäck, um mit einem „spielerischen Bewegen“ in der attraktiven Umgebung der Urlaubsinsel (Strandläufe, Tennis- und Volleyballspielen) den Regenerationsprozeß einzuleiten.

● Diesem Kurztrip des kompletten Kaders schließen sich **3 Wochen privater Urlaub** an. Auf die Ausgabe detaillierter Heimtrainingspläne mit festgeschriebenen Lauf- und Gymnastikprogrammen wurde verzichtet. Allerdings wurden die Spieler vor Urlaubsantritt in einem Informationsgespräch nochmals auf die positiven Effekte eines vorbereitenden Heimtrainings hingewiesen und einige Grundsätze für dieses Selbsttraining angegeben. Die konkrete Umsetzung dieser Vorgaben schreiben wir dem Eigenverantwortlichkeitsbereich eines **Profis** zu. Zudem „lauert“ mit dem direkt nach Urlaubsende angesetzten **Leistungstest** bereits ein „unbestechliches Kontrollorgan“ im Hinter-

grund, das ein eventuelles „Schludern“ in der Urlaubsphase rigoros aufdecken würde. Dieser Laktattest wird bei uns kontinuierlich halbjährlich vom Mitarbeiterstab Prof. Liesens vorgenommen, so daß bereits Vergleichswerte vorliegen und auf eventuelle auffällige Veränderungen im Leistungsbild einzelner Spieler mit einer individuellen Anpassung des Konditionstrainings reagiert werden kann.

**1. Vorbereitungsphase (15. 1. bis 28. 1. 1990)**

● Der **Ausdauer-schulung** als Grundlage der fußballspezifischen Leistung kommt insbesondere im ersten Teil der Rückserienvorbereitung ein besonderer Stellenwert zu. Allerdings erhält dieses Ausdauertraining schnell einen wettspielspezifischen Charakter. Zum einen werden die Laufformen vorrangig als Fahrtspiele absolviert, zum anderen erfolgt die Ausdauer-schulung von Anfang an auch zum Teil in möglichst komplexen Trainingsformen (Spielformen/Wechsel zwischen Spielformen und Ausdauerläufen).

Lediglich das Regenerationstraining zwischen den verschiedenen Hallenspielen erfolgt mittels lockerer Dauerläufe.

**Hallenturniere und -spiele**

Grundsätzlich laufen die Hallenturniere nebenher. Dennoch wird selbstverständlich auf eine möglichst optimale Integration der Hallenspiele in den laufenden Trainingsprozeß geachtet:

- 1 Die Regenerationsläufe nach Hallenspielen lassen sich mit der erforderlichen Ausdauer-schulung verbinden.
- 2 Alle Hallenturniere fallen in die erste Vorbereitungsphase, so daß der Trainingsablauf danach nicht mehr gestört wird.
- 3 Hallenturnieren mit einem kurzen Turnierrhythmus wird der Vorzug gegeben. So beschränkt sich das attraktive, atmosphärische Essener Hallenturnier lediglich auf einen Turnierabend.
- 4 Auf die Nominierung angeschlagener oder verletzungsanfälliger Spieler für Hallenveranstaltungen (z. B. Norbert Dickel) wird grund-

Datum	Spiel/Training/Test	Trainings-schwerpunkte/Hinweise	
15. 12.	Letztes Bundesligaspiel bei Fortuna Düsseldorf (1:1)	● Vollständige Regeneration und aktive Erholung (spielerisches Bewegen)	Urlaub
16. 12.	Mannschafts-Weihnachtsfeier	● Auskurieren von Verletzungen	
17. 12. bis 22. 12.	Mannschaftsreise nach Gran Canaria	● Förderung des Mannschaftsklimas	
23. 12. bis 14. 1. 1990	Privater Urlaub der Spieler		
15. 1.	Trainingsbeginn	● Wettspielspezifisches Ausdauertraining	
18. 1.	Leistungstest	● Möglichst optimale Integration der Hallenturniere in das Vorbereitungsprogramm	
19. 1./20. 1.	Hallenturnier in Stuttgart		
21. 1.	Hallenturnier in Essen		
24. 1.	1. Testspiel beim TuS Paderborn-Neuhaus (OL)		
27./28. 1.	Hallenmasters in Dortmund		
29. 1. bis 5. 2.	Trainingslager in Portugal (Faro/Algarve) mit 2. Testspiel gegen Servette Genf	● Verbesserung individual- und gruppentaktischer Grundlagen ● Gezieltes, positionsspezifisches Training ● Integration neuverpflichteter Spieler ● Herausbildung positiver gruppenspezifischer Prozesse	2. Vorbereitungs- abschnitt
7. 2.	3. Testspiel gegen MSV Duisburg	● Stabilisieren und Verfeinern des Mannschaftsspiels	3. Vorbereitungs- abschnitt
10. 2.	4. Testspiel gegen Schalke 04	● Übergang zum normalen Trainingsrhythmus	
17. 2.	5. Testspiel gegen Dnjeppetrowsk (UdSSR)	● Einüben von Standardsituationen	
23. 2.	Start der Restsaison beim 1. FC Nürnberg (5. Spiel der Rückrunde)	● Herausbildung der optimalen „Spritzigkeit“ (Antrittsschnelligkeit) ● Gezielte taktische Vorbereitung auf das 1. Bundesligaspiel	

Tab. 1: Zeitliche und inhaltliche Strukturierung der Rückrundenvorbereitung

## B4 Trainingsplanung

sätzlich verzichtet. Hier wird trotz eventueller ökonomischer Nachteile jedes Restrisiko ausgeschlossen.

5 Bis auf eine Trainingseinheit am 17. 1. zur Hallenanpassung findet ansonsten keine spezielle Hallenturnier Vorbereitung statt, da nur der sonstige Trainingsrhythmus gestört würde.

### Trainingslager (29. 1. bis 5. 2. 1990 in Portugal)

Direkt nach dem Dortmunder Hallenmasters reist die Mannschaft ins Trainingslager nach Portugal, das das Kernstück der Rückrundenvorbereitung bildet.

Gerade für die Homogenität und das Zusammenwachsen der Mannschaft verlief das letztjährige Trainingslager in der Winterpause in Katar optimal, doch verzichteten wir diesmal auf eine längere Anreise, um die Reisedstrapazen möglichst gering zu halten.

Grundsätzlich sind 3 Trainingseinheiten pro Tag angesetzt, wobei aber die Trainingsintensität flexibel angelegt wird und wir gegebenenfalls bei festzustellender physisch-psychischer Überbelastung auch eine Trainingseinheit ganz ausfallen lassen.

### Trainingschwerpunkte des Trainingslagers

Den Schwerpunkt des Trainingslagers bilden technisch-taktische Inhalte mit dem generellen Ziel der Förderung der spielerischen Homogenität. Denn: Für eine sture Konditionsbolzerei sind die optimalen Trainingsmöglichkeiten eines Trainingslagers im Süden zu schade.

- Lediglich am Morgen direkt nach dem Wecken wird im Gelände ein **lockerer** Lauf im Auslauftempo von 2x 10 Minuten zum „Wachwerden“, zur Aktivierung des Kreislaufs, absolviert. Dazwischen wird eine etwa 10minütige Stretchingphase geschaltet, die der Beweglichkeitsschulung und der Verletzungsvorbeugung dienen soll.

- Die individual- und gruppentaktischen Inhalte werden vorrangig über Kleingruppenspiele mit variablen Schwerpunkten erarbeitet. Besonders motivationsfördernd sind hier Turniere mit reduzierten Mannschaften, bei denen auf engem Spielraum mit Hin- und Rückspiel ein Sieger ermittelt wird.

- Einen weiteren Mittelpunkt des Trainingslagers bildet ein **differenziertes Training** in Form eines Stationsbetriebes. Mit der Aufteilung in Kleingruppen wird an einzelnen Stationen gezielt an bestimmten technisch-taktischen Inhalten gearbeitet. Der jeweilige Trainer verfügt so über bessere Korrekturmöglichkeiten – im ganzen wird durch so ein Gruppentraining ein höherer Lerneffekt erzielt. Zugleich kann mit einer entsprechenden Anordnung des Stationsbetriebes eine Belastungsdosierung vorgenommen werden, indem etwa belastungsintensive Schwerpunkte (z. B. 1-gegen-1-Training) mit Technikübungen wechseln.

- Das technisch-taktische Training wird neben den morgendlichen Ausdauerläufen im konditionellen Bereich lediglich durch einen speziellen Kraft- und Schnellkeitszirkel ergänzt.

- Ein weiteres zentrales Ziel des Trainingslagers ist die möglichst **schnelle Integration neuer Spieler**. Grundsätzlich ist im Transferbereich eine Entwicklung zu erwarten und hat bereits schon eingesetzt,

Zeit	Programmpunkt
7.30 Uhr	Wecken
8.00 Uhr	<b>1. Trainingseinheit</b> (Geländelauf)
9.00 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	<b>2. Trainingseinheit</b>
13.00 Uhr	Mittagessen
16.00 Uhr	<b>3. Trainingseinheit</b>
19.00 Uhr	Abendessen
23.00 Uhr	Betruhe

Tab. 2: Normaler Tagesablauf im Trainingslager

daß Kaderergänzungen durch Spielerneuerpflichtungen sich in die Winterpause verlagern – und seien es zunächst nur Perspektivinkäufe für die neue Saison.

Denn aufgrund der Kürze der Sommerpause ist ein befriedigender Einbau neuer Spieler in dieser Saisonphase fast unmöglich geworden. Konkret wollen wir bei einer eventuellen Verpflichtung im portugiesischen Trainingslager eine schnelle Integration des russischen Deckungsspielers Gulokowitsch in unsere Defensivordnung erreichen.

- Neben diesen verschiedenen fußballspezifischen Elementen sind selbstverständlich die möglicherweise überaus positiven Wirkungen eines Trainingslagers auf das Mannschaftsklima nicht zu verkennen. Wie schon gesagt, war besonders in dieser Hinsicht das letztjährige Trainingslager in Katar ein Riesenerfolg. Damals wurde durch offene Aussprachen die Auflösung von Grüppchenbildungen eingeleitet, was vielleicht den ersten Schritt zum Pokalerfolg in Berlin bedeutete.

Auch für das diesjährige Trainingslager versprechen wir uns für diesen gruppenspezifischen Bereich viel: Durch verschiedene Initiativen von der Trainerseite aus (Einzel- und Gruppengespräche, Zusammenkünfte mit dem Spielerrat, Mannschaftssitzungen) wollen wir ein Einschwören der Mannschaft auf das Saisonziel „UEFA-Cup-Qualifikation“ erreichen. So eine mentale Zielfixierung wird allein durch die Umgebung eines Trainingslagers, in dem die Spieler schon rein räumlich „zusammengeschweiß“ werden, begünstigt. Die Spieler laufen nach einzelnen Zusammenkünften nicht auseinander, sondern es finden statt dessen sogar darüber hinaus vielfältige Gruppenkontakte statt.

### Grundsätze für ein Trainingslager

- Bei den extremen Anforderungen eines Trainingslagers im psychischen und physischen Bereich sind die **Grundsätze** der sonstigen Trainingspraxis besonders zu beachten:

- Belastung und Erholung müssen möglichst optimal abgestimmt werden!

- Die Spieler nicht erschöpfend belasten und „sauer“ werden lassen! Gerade bei Trainingslagerbeginn ist bei der Belastungsdosierung eine erforderliche Akklimatisierungszeit der Spieler zu beachten und einzu-

## 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.

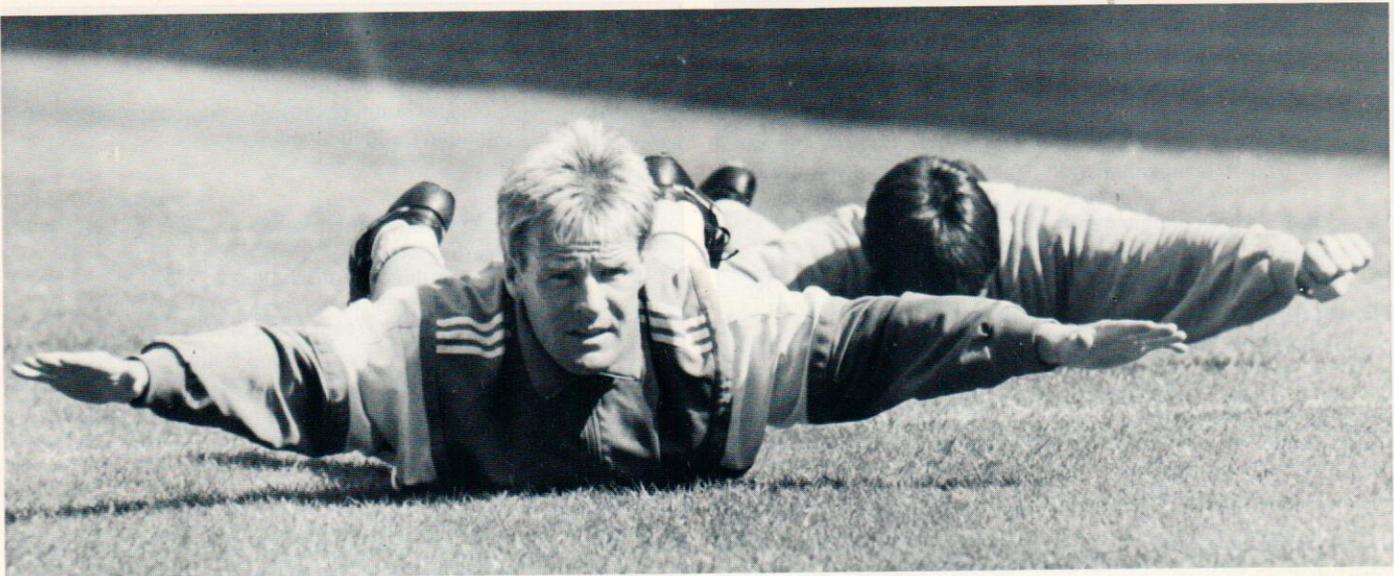


Hüft-Oberschenkel-Bandage beidseitig

Kostenlose Information durch

**AET-GmbH**

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



Ein umfassendes Gymnastikprogramm dient der Beweglichkeitsschulung und der Verletzungsvorbeugung.

Foto: Horstmüller

planen. Eine systematische Belastungssteigerung ist anzustreben!

● Der vorgefertigte Trainingsplan kann nur als Leitfaden für den Zeitraum des Trainingslagers dienen. Der Trainer ist aufgrund vorher nicht einzuplanender Umstände und Spielerreaktionen (Überbelastungen, Blessuren) immer wieder zur **Improvisation** und zur kurzfristigen Trainingssteuerung aufgefordert.

● Dagegen sollte alle „Improvisation“ im organisatorischen Umfeld durch exakte Vorplanung von vornherein vermieden werden, denn organisatorische Unzulänglichkeiten können den Effekt eines Trainingslagers erheblich vermindern. Für das Trainingslager in Portugal erfolgte der „organisatorische Check-up“ durch unseren 2. Vorsitzenden, der bei einem Lokaltermin in Portugal alle relevanten Details abklärte und nach den Negativerfahrungen von Katar speziell das Trainingsgelände überprüfte. Zudem waren die Örtlichkeiten Horst Köppel aus früheren Aufenthalten bekannt.

● Bei der Anordnung des Übungsprogramms an einem Trainingstag achten wir darauf, daß alle Trainingsinhalte, die einen ermüdungsfreien Zustand der Spieler erfordern, auf das Vormittagstraining gelegt werden.

● Der Kader wird für das Trainingslager mit talentierten Vertragsamateuren und Jugendspielern auf 22 Spieler ergänzt, um in das Vorbereitungsprogramm Trainingsspiele mit möglichst spielgleichen Mannschaftsformationen integrieren zu können.

Diese Trainingsspiele erlauben eine nahezu identische Simulation von konkreten Spielsituationen. Zudem können die Nachwuchstalente in den Profibereich hineinschnuppern.

● Der Grundsatz einer ausreichenden Regenerationsphase nach jedem Wettspiel wird auch für das Trainingslager konsequent durchgehalten. Nach dem voraussichtlich einzigen Testspiel gegen Servette Genf ist für das folgende Vormittagstraining lediglich ein Regenerationslauf angesetzt.

● Selbstverständlich müssen die regenerativen Trainingsinhalte durch eine ausreichende Betreuung auf dem medizinisch-physiotherapeutischen Sektor und eine leistungsgerechte Ernährung ergänzt werden.

### 3. Vorbereitungsphase (6. 2. bis 22. 2. 1990)

In der abschließenden Phase der Rückrundenvorbereitung nach dem Trainingslager ist **das Stabilisieren und die Verfeinerung des Mannschaftsspiels** das Hauptziel:

● Aus diesem Grund finden sich verstärkt Spielformen mit mannschaftstaktischen Schwerpunkten im Trainingsprogramm (z. B. Spiel mit Forechecking, Spiel auf Abseits). Dabei werden insbesondere in der letzten Woche diese spieltaktischen Schwerpunkte gezielt auf den ersten Gegner, dem 1. FC Nürnberg, abgestimmt. Möglichst einmal in der Woche wird zudem ein internes Trainingsspiel 11 gegen 11 ausgetragen.

● Diese Mannschaftsformierung soll auch durch die nun in kürzeren Zeitabständen terminierten restlichen 3 Vorbereitungsspiele forciert werden. Die Revierduelle gegen die „Erzrivalen“ MSV Duisburg und Schalke 04 sind zum einen wie seit Zeiten besonders attraktiv, zum anderen ist der sportliche Vergleich mit 2 Spitzenmannschaften der 2. Liga ein für diese Vorbereitungsphase idealer Standortmesser. Einen letzten Hätetest vor dem Rückrundenstart bietet das letzte Testspiel gegen die russische Erstligamannschaft aus Dnjepropetrowsk.

● Desweiteren werden im technisch-taktischen Bereich verstärkt Standardsituationen ins Trainingsprogramm aufgenommen. Damit werden Erkenntnisse neuester Spielanalysen berücksichtigt, wonach die Trefferquoten direkt nach Eck- und Freistößen noch erheblich zu erhöhen sind.

● Im konditionellen Bereich wird durch ein gezieltes Schnelligkeitstraining auf ein optimale „Spritzigkeit“ der Spieler zum Saisonstart hingearbeitet. Gerade hier kommt es wiederum auf eine optimale Pausengestaltung an.

### Fazit und Ausblick

Grundsätzlich ist festzustellen, daß sich das Grundlagentraining für das ganze Jahr in allen leistungsrelevanten Bereichen auf das „Wintertraining“ verschoben hat. Damit wird eine gezielte und systematische Trainingsplanung und -steuerung für diesen Saisonabschnitt um so wichtiger. Dabei wollten wir unserer Idealvorstellung von der trainingsinhaltlichen Gestaltung dieser Saisonunterbrechung möglichst nahe kommen:

- Eine vierwöchige, ununterbrochene Urlaubsphase für die Spieler nach der strapaziösen Bundesliga-Hinrunde und dem unzureichenden Kurzurlaub im Sommer.
- Eine geraffte Phase der Hallenturniere von höchstens 2 Wochen, um danach das weitere Vorbereitungsprogramm ungestört ablaufen lassen zu können.
- Eine mindestens dreiwöchige, gezielte Vorbereitungsphase auf die Rückrunde, in der alle Komponenten der Mannschaftsleistung auf das höchste Niveau gebracht werden. Hierzu bieten sich die idealen Trainingsmöglichkeiten eines Trainingslagers im Süden an.

Patentrezepte gibt es im Fußball nicht. Diese grobe, viergliedrige Strukturierung der Winterpause kann aber vielleicht anderen Trainern bei der Gestaltung dieses Saisonabschnittes als Leitlinie dienen. Wir hatten mit dieser Unterteilung im Vorjahr jedenfalls Erfolg, und haben sie deshalb auch für die vorgestellte aktuelle Rückserienvorbereitung bis auf wenige Akzentverschiebungen übernommen. Der Erfolg im Fußball ist größtenteils unberechenbar, dennoch hoffen wir, damit die Grundlagen für einen erfolgreichen Saisonabschlußspurt zu legen und das Ziel der „UEFA-Cup-Qualifikation“ zu erreichen.

# Borussia Dortmund: Rückserien

Tag	Zeit	Inhalt
15. 1.	10.00	<b>Eröffnungstraining</b> Aufwärmen (15 Minuten) Trainingsspiel (2×20 Minuten)
16. 1.	10.00	<b>Training im Wald</b> (60 Minuten) Ausdauerlauf Dehnübungen
	15.00	Aufwärmen (15 Minuten) Spielformen 5 gegen 5, 3 gegen 3, 10 gegen 10
17. 1.	10.00	<b>Hallenstraining</b> Training zur Hallenanpassung
18. 1.	10.00	<b>Leistungsdiagnostik (Laktattest)</b> Ausdauer- und Schnelligkeitstest Testleiter: Prof. Liesen
	15.00	Aufwärmen (25 Minuten) Torschußtraining mit relativ langen Laufwegen (Schulung der aeroben Ausdauer)
	19.30	<b>Nachwuchsrundenspiel</b> gegen Lille (U 23)
19. 1./ 20. 1.		<b>Hallenturnier</b> in Stuttgart (mit 10 Spielern) Rest des Kaders trainiert mit Co-Trainer am Westfalenstadion
21. 1.		<b>Hallenturnier</b> in Essen (mit 10 Spielern) Rest des Kaders trainiert mit Co-Trainer am Westfalenstadion
22. 1.		<b>frei</b>
23. 1.	10.00	<b>Training im Wald</b> (60 Minuten) Fahrtspiel
	15.00	Aufwärmen (20 Minuten) 4 gegen 4 auf kleinem Spielfeld und auf Normaltore mit Torwarten im Wechsel; die pausierenden Spieler traben jeweils locker um das Spielfeld
24. 1.	10.00	Aufwärmen (15 Minuten) <b>Stationstraining:</b> Gruppe 1: Torschußtraining Gruppe 2: Verwerten von Flanken Training von Standardsituationen
	18.30	<b>1. Vorbereitungsspiel</b> in Paderborn-Neuhaus (Amateur-Oberliga Westfalen)
25. 1.	10.00	<b>Regenerationstraining</b> Auslaufen mit umfassender Dehnarbeit
	15.00	Aufwärmen (15 Minuten) Technik- und Taktikschulung – Ballarbeit einzeln – Ballarbeit in 2er-Gruppen
	19.00	<b>Nachwuchsrundenspiel</b> in Feyenoord Rotterdam
26. 1.	10.00	<b>Training im Wald</b> (60 Minuten) Fahrtspiel
27. 1./ 28. 1.		<b>Hallenmasters-Turnier in Dortmund</b> Rest des Kaders trainiert an beiden Turniertagen mit dem Co-Trainer
<b>Trainingslager in Portugal</b>		
29. 1.		Flug von Düsseldorf nach Faro Eventuell lockerer Lauf unmittelbar nach der Ankunft im Trainingslager
	19.00	Abendessen
	23.00	Betruhe
30. 1.	7.30	Wecken

Tag	Zeit	Inhalt
	8.00	<b>1. Trainingseinheit</b> Lockerer Lauf (2×10 Minuten); dazwischen 10 Minuten Dehnübungen
	bis 9.30	Frühstück
	10.30	<b>2. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (25 Minuten) Turnier mit 3 Mannschaften à 7 Spieler (Spieldauer je 10 Minuten, mit Rückspielen) Pausierendes Team spielt jeweils 5 gegen 2
	13.00	Mittagessen, anschließend Betruhe
	16.00	<b>3. Trainingseinheit</b> Taktiktraining im Spiel 8 gegen 8 (Spielzeit: 4×4 Minuten) Schwerpunkte: Doppelpässe, Schnelles Spiel, Balleroberung
	19.00	Abendessen
	23.00	Betruhe
31. 1.	7.30	Wecken
	8.00	<b>1. Trainingseinheit</b> Lockerer Lauf (2×10 Minuten); dazwischen 10 Minuten Dehnübungen
	bis 9.30	Frühstück
	10.30	<b>2. Trainingseinheit</b> Schnelligkeitstraining ohne Ball (60 Minuten)
	13.00	Mittagessen, anschließend Betruhe
	17.00	Kaffeetrinken, anschließend Mannschaftssitzung
	20.00	<b>2. Vorbereitungsspiel</b> gegen Servette Genf
1. 2.	9.00	Wecken
	bis 10.00	Frühstück
	11.00	<b>1. Trainingseinheit</b> Regenerationstraining mit Ball
	13.00	Mittagessen, anschließend Betruhe
	16.00	<b>2. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (20 Minuten) Stationstraining Gruppe 1: Flanken und Torabschluß Gruppe 2: 5 gegen 2
	19.00	Abendessen
	23.00	Betruhe
2. 2.	7.30	Wecken
	8.00	<b>1. Trainingseinheit</b> Lockerer Lauf (2×10 Minuten); dazwischen 10 Minuten Dehnübungen
	bis 9.30	Frühstück
	10.30	<b>2. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (20 Minuten) Stationstraining Gruppe 1: 1 gegen 1 im Strafraum mit Torabschluß Gruppe 2: Flanken aus dem Lauf Gruppe 3: Einzelarbeit mit dem Ball
	13.00	Mittagessen, anschließend Betruhe
	16.00	<b>3. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (15 Minuten) Trainingsspiel 11 gegen 11
	19.00	Abendessen
	23.00	Betruhe

# Vorbereitung 1990

Tag	Zeit	Inhalt
3. 2.	7.30	Wecken
	8.00	<b>1. Trainingseinheit</b> Lockerer Lauf (2×10 Minuten); dazwischen 10 Minuten Dehnübungen
	bis 9.30	Frühstück
	10.30	<b>2. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (20 Minuten) Stationstraining Gruppe 1: Parteespiele auf 2 Normaltore Gruppe 2: Kopfballtraining Gruppe 3: Technikschiung
	13.00	Mittagessen, anschließend Betruhe
	16.00	<b>3. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (20 Minuten) Trainingsspiel 11 gegen 11 Schwerpunkte: – Flügelspiel – Spielverlagerungen – Doppelpässe
	19.00	Abendessen – danach freier Ausgang
4. 2.	7.30	Wecken
	8.00	<b>1. Trainingseinheit</b> Lockerer Lauf (2×10 Minuten); dazwischen 10 Minuten Dehnübungen
	bis 9.30	Frühstück
	10.30	<b>2. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (25 Minuten) 10 Antritte aus verschiedenen Positionen Torschußtraining
	13.00	Mittagessen, anschließend Betruhe
	16.00	<b>3. Trainingseinheit</b> Aufwärmen (10 Minuten) Trainingsspiel 11 gegen 11 („Alt“ gegen „Jung“)
	19.00	Abendessen
	23.00	Betruhe
5. 2.	7.30	Wecken
	8.00	<b>1. Trainingseinheit</b> Lockerer Lauf (2×10 Minuten); dazwischen 10 Minuten Dehnübungen
	bis 9.30	Frühstück anschließend Abreise aus dem Trainingslager
6. 2.		<b>frei</b>
7. 2.	10.00	Aufwärmen (15 Minuten) Schnelligkeitstraining ohne Ball (45 Minuten)
	20.00	<b>3. Vorbereitungsspiel</b> gegen MSV Duisburg
8. 2.	10.00	<b>Regenerationstraining</b> Auslaufen, Stretching, Pflege – parallel belastende Trainingseinheit für die nicht oder nur kurz eingesetzten Spieler
	15.00	Aufwärmen (15 Minuten) Spiel 5 gegen 2 Taktiktraining im Spiel Angriff gegen Abwehr
9. 2.	10.00	Aufwärmen (20 Minuten) Schnelligkeitstraining Trainingsspiel mit dem Schwerpunkt „Standardsituationen“ (alle Ecken und Freistöße werden jeweils 3mal durchgespielt, bevor das Spiel normal weiterläuft)
	15.00	<b>4. Vorbereitungsspiel</b> gegen Schalke 04

Tag	Zeit	Inhalt
11. 2.	10.00	<b>Regenerationstraining</b> Auslaufen, Stretching, Pflege – parallel belastende Trainingseinheit für die nicht oder nur kurz eingesetzten Spieler
12. 2.	10.00	Aufwärmen (20 Minuten) Schnelligkeitstraining, Beweglichkeitsschiung
13. 2.	10.00	Aufwärmen Verschiedene Sprungkombinationen Taktiktraining: 5 gegen 5 + 1 (4×4 Minuten) mit verschiedenen Schwerpunkten wie – Doppelpässe – Spielverlagerungen – Ballübergaben
	15.00	Aufwärmen (15 Minuten) 6 gegen 6 gegen 6 über das ganze Spielfeld
14. 2.	10.00	Aufwärmen (25 Minuten) Taktiktraining: Spiel 9 gegen 9 auf 2 Normaltore mit dem Schwerpunkt „Flügelspiel“ (Spielfeldmitte: 1 Ballkontakt; Flügelzonen: Freies Spiel)
	15. 2.	10.00
16. 2.	10.00	Aufwärmen (15 Minuten) Antritte aus verschiedenen Positionen Trainingsspiel mit dem Schwerpunkt „Standardsituationen“ (alle Ecken und Freistöße werden jeweils 3mal durchgespielt, bevor das Spiel normal weiterläuft)
	17. 2.	15.30
18. 2.	10.00	<b>Regenerationstraining</b> Auslaufen, Stretching, Pflege – parallel belastende Trainingseinheit für die nicht oder nur kurz eingesetzten Spieler
19. 2.		<b>frei</b>
20. 2.	10.00	Aufwärmen (15 Minuten) Schnelligkeitstraining ohne Ball (45 Minuten)
	15.00	Aufwärmen (30 Minuten) <b>Gruppentraining</b> – Gruppe 1 (Stürmer): Torabschlüsse – Gruppe 2 (Abwehrspieler): 1 gegen 1, Tacklings, Wegspielen von Bällen – Gruppe 3 (Mittelfeldspieler): Flanken, Hinterlaufen, Kreuzen
21. 2.	10.00	Aufwärmen (25 Minuten) Technikschiung Spiel 8 gegen 8 (4×4 Minuten) mit taktischen Schwerpunkten wie Doppelpässe, Freilaufen, Schnelles Kombinationsspiel
	22. 2.	13.00
23. 2.	20.00	<b>Bundesligaspiel</b> beim 1. FC Nürnberg

**Trainingseinheit am 30. 1. 1990 (10.30 Uhr) im Trainingslager**

**Trainingsziel:**

Verbesserung der aeroben Ausdauer

**Trainingsgruppe:**

- 20 Feldspieler
- 2 Torwarte

**Aufwärmen (25 Minuten)**

**Übung 1:**

Selbständiges Einlaufen – dauernde Bewegung aller Spieler (5 Minuten).

**Übung 2:**

Dehn- und Kräftigungsübungen unter Anleitung des Co-Trainers (5 Minuten).

**Übung 3:**

Zusammenspiel in der 3er-Gruppe (10 Minuten):

- Lockeres Zuspiel in der Bewegung.
- Der Ballbesitzer spielt jeweils einen Doppelpaß und eine Ballübergabe.
- Abwechselnd langes Zuspiel und „Abklatschenlassen“ in den Lauf des Mitspielers (erhöhtes Tempo!).

**Übung 4:**

Selbständige Dehnübungen (5 Minuten)

**Hinweis:**

Die Torwarte absolvieren nach den ersten 10 Minuten ein spezielles Aufwärm- und Trainingsprogramm mit dem Cheftrainer.

**Hauptteil (60 Minuten)**

**Laufübung mit Ball (Abb. 1):**

Pro Spieler 1 Ball, normales Spielfeld, 2 große Tore mit Torwarten:  
Die Spieler bewegen sich in 2 gleichgroßen Gruppen in 2 gegenüberliegenden Spielfeldecken. Sie dribbeln nacheinander aus diesen Spielfeldecken heraus, diagonal über das ganze Spielfeld zur gegenüberliegenden Strafraumlinie und kommen dort zum Torschuß. Anschließend dribbeln sie in der anderen Ecke weiter, bis der Laufweg zum anderen Tor wiederum frei ist.

10 Minuten ohne Unterbrechung, dann erfolgt jeweils eine kurze aktive Pause (Balljonglieren). 3 Durchgänge.

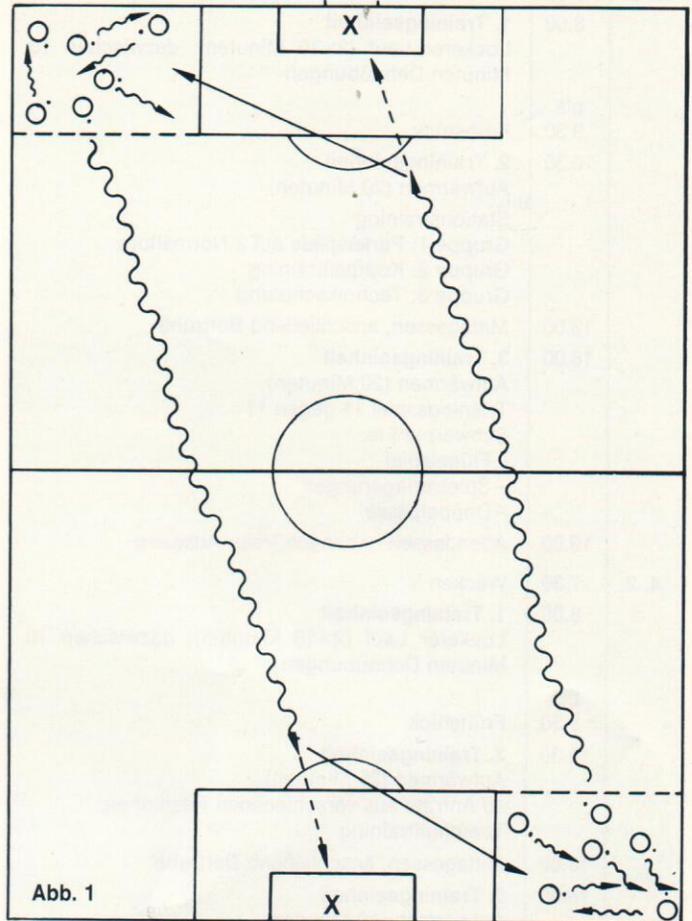


Abb. 1

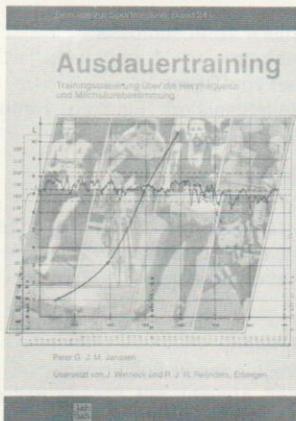
**Spielform zur Ausdauerschulung**

Spiel 11 gegen 11 über das ganze Spielfeld auf 2 Normaltore mit Torwarten. Spielzeit: 15 Minuten.

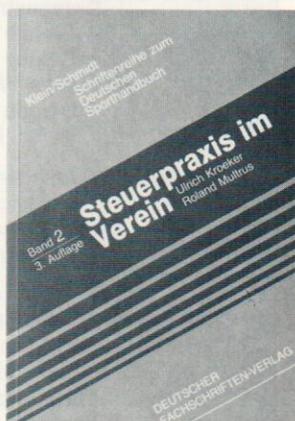
**Auslaufen (10 Minuten)**

Lockeres Auslaufen individuell oder in kleinen Gruppen.

**NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM**



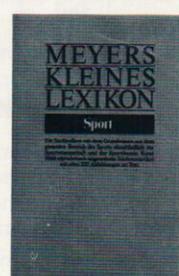
Das Buch zeigt die Anwendung der Herzfrequenzbestimmung auf für den Ausdauertrainingszustand sowie den gesamten Trainingsprozeß inklusive Wettkampfvorbereitung. 150 S. DM 35,-



Eine systematische Darstellung der Besteuerung von Sportvereinen mit Überblick über die Einzelsteuergesetze als Arbeitshilfe für den Vorstand. 440 S. DM 29,-



Ein praktisches Handbuch zum Thema mentales Training für Athleten, Spieler und Trainer: Über die Arbeitsweise der Psyche und praktische Übungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. 240 S. DM 39,50



Grundwissen aus dem gesamten Bereich des Sports. Von der Sportpraxis über die Sportarten bis zur Sporttheorie. 520 Seiten. DM 29,80

**philippa**  
Bestellkarte i. d. Heftmitte!

Trainingseinheit am 20. 2. 1990 (15.00 Uhr)

**Trainer:**

Horst Köppel, Lothar Huber, Michael Henke

**Trainingsziel:**

Verbesserung des Spielvermögens, differenziert nach speziellen Erfordernissen in den einzelnen Mannschaftsteilen

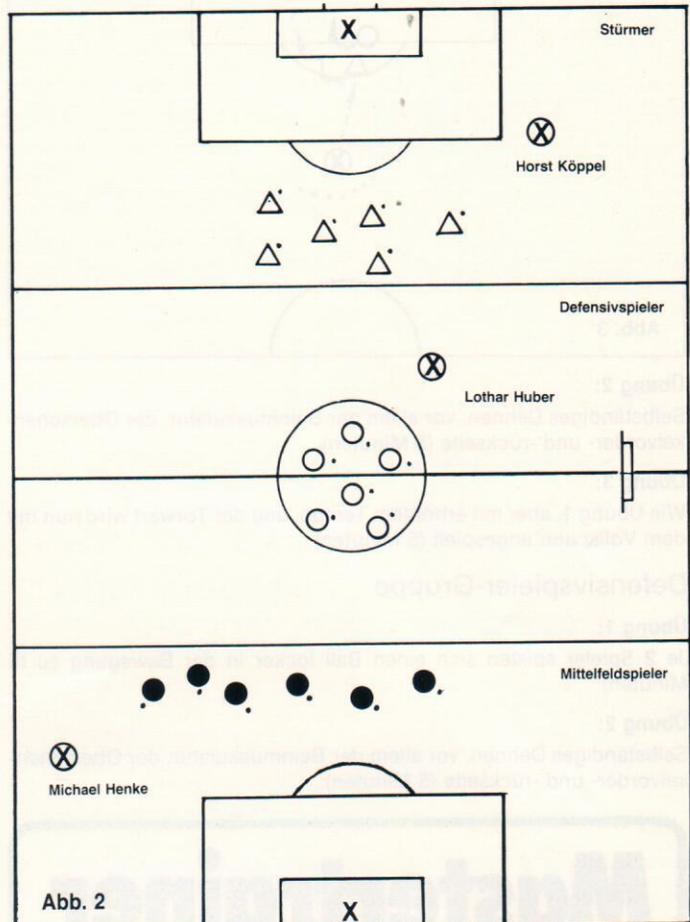
**Trainingsorganisation (Abb. 2):**

Training in Mannschaftsteilen, wobei jeder Trainer eine Positionsgruppe übernimmt:

- Horst Köppel - Stürmer (Dickel, Mill, Wegmann, Driller, Ritz, Müller)
- Lothar Huber - Defensivspieler (Helmer, McLeod, Schulz, Kutowski, Nikolic, Storck)
- Michael Henke - Mittelfeldspieler (Möller, Rummenigge, Lusch, Breitzke, Zorc, Kroth)

**Hinweis:**

Da die Spielanforderungen selbstverständlich fließend sind (z. B. Torabschlüsse auch für die Mittelfeldspieler), ist es meistens angebracht, die Gruppen auszutauschen. In dieser Trainingseinheit wurde darauf aber im Hinblick auf eine ganz gezielte Trainingsarbeit verzichtet.



**Aufwärmen (30 Minuten)**

**Allgemeines Aufwärmen (15 Minuten)**

**Lauf- und Gymnastikprogramm ohne Ball**

Alle Feldspieler laufen unter Anleitung des Co-Trainers Michael Henke in einer Linie von Strafraum zu Strafraum und absolvieren dabei verschiedene Aufgabenstellungen (u. a. Anfersen, Hopslerlauf, Armkreisen).

Das Laufprogramm wird durch 2 Gymnastikphasen (je 4 Minuten) mit Dehnübungen unterbrochen.

**Paralleles Torwart-Aufwärmen**

Gleichzeitig mit dem Aufwärmen der Feldspieler trainiert

- Horst Köppel mit dem 1. Torwart
- Lothar Huber mit dem 2. Torwart

Anschließend erfolgt eine Aufteilung in die einzelnen Gruppen.

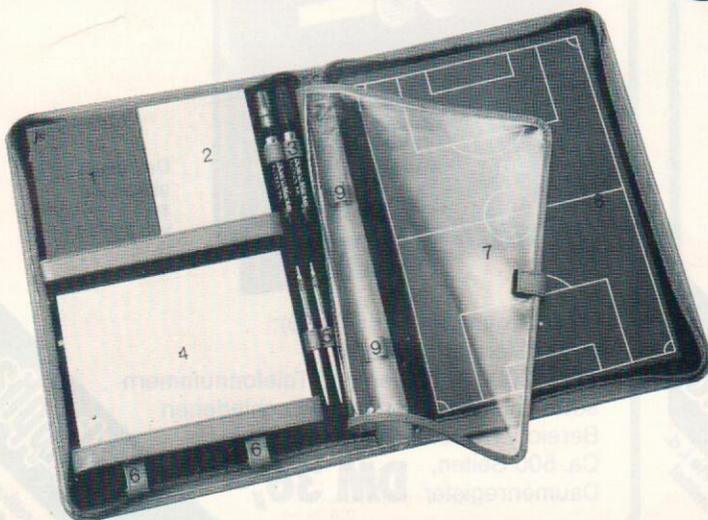
**Spezielles Aufwärmen (15 Minuten)**

**Stürmer-Gruppe**

**Übung 1:**

Jeder Spieler mit einem Ball. Die Spieler dribbeln und spielen auf Zuruf den sich frei im Raum bewegenden Torwart an (5 Minuten).

**Taktiktafel und Kollegmappe in einem!**



In dieser sehr „professionellen“ Trainermappe im handlichen Format (38x29 cm) aus strapazierfähigem Kunstleder sind alle wesentlichen Unterlagen stets griffbereit. Ausgestattet mit diversen Fächern, einer beschriftbaren Taktiktafel mit farbigen Magneten sowie Spielfeld- und Notizblöcken ist diese Mappe der ideale Begleiter für Training, Spiel, Theorie, Beobachtung usw.

**JS Trainermappe „Fußball“**  
**komplett nur DM 148,-**  
 zzgl. Versandkosten

**philippa**  
 Bestellkarte i. d. Heftmitte!

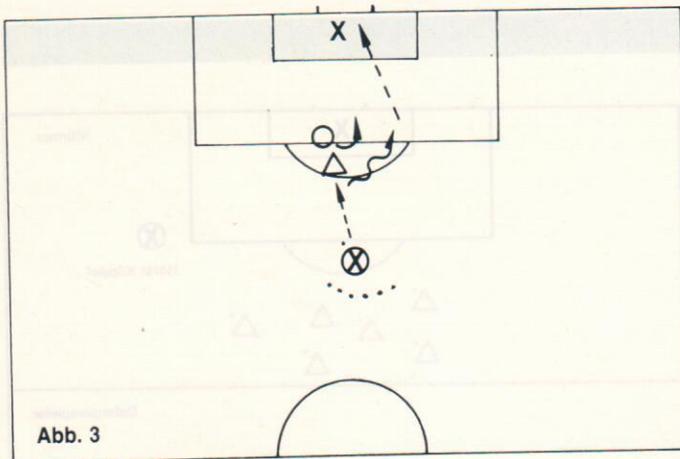


Abb. 3

**Übung 2:**

Selbständiges Dehnen, vor allem der Beinmuskulatur, der Oberschenkelvorder- und -rückseite (5 Minuten).

**Übung 3:**

Wie Übung 1, aber mit erhöhtem Tempo, und der Torwart wird nun mit dem Vollspann angespielt (5 Minuten).

**Defensivspieler-Gruppe**

**Übung 1:**

Je 2 Spieler spielen sich einen Ball locker in der Bewegung zu (5 Minuten).

**Übung 2:**

Selbständiges Dehnen, vor allem der Beinmuskulatur, der Oberschenkelvorder- und -rückseite (5 Minuten).

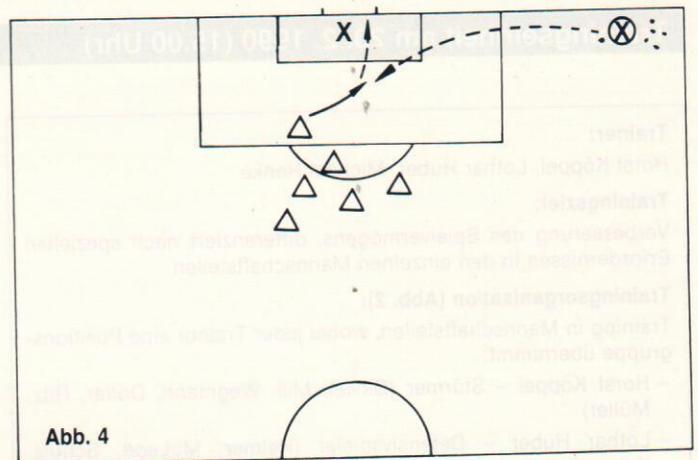


Abb. 4

**Übung 3:**

1 gegen 1: A versucht, den Ball abzudecken. B attackiert und versucht, an den Ball zu kommen (3 x 45 Sekunden).

**Mittelfeldspieler-Gruppe**

Das spezielle Aufwärmprogramm dieser Mannschaftsgruppe ist identisch mit dem der Stürmer, nur werden beim letzten Durchgang statt der Vollspannstöße lange Flugbälle auf den Torwart gespielt.

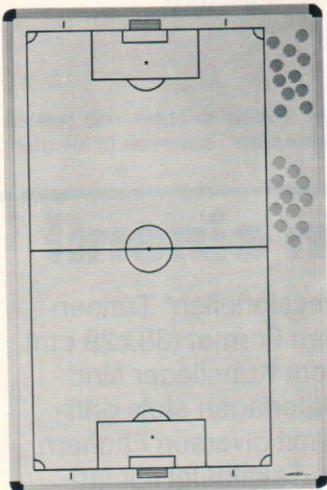
**Hauptteil (30 Minuten)**

**Stürmer-Gruppe**

**Übung 1 (Abb. 3):**

Spieler A bewegt sich mit dem Rücken zum Tor im Bereich der 16-Meter-Linie. Der Trainer spielt A seitlich in den Raum an. A startet explosiv zum Ball, nimmt das Zuspiel an und mit und kommt möglichst

# 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 feuerverzinkter Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer. Zur Grundausstattung

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

**DM 198,-**

Zzgl. Versandkosten

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

# Jetzt vorbestellen!



Das SSWÖ '89 gibt es jetzt zum Sonderpreis von DM 20,-

24. Jahrgang (früher SSWÖ): aktualisiert und ergänzt. Rund 3000 Adressen und Telefonnummern sowie Informationen aus verschiedenen Bereichen des Sports. Ca. 500 Seiten, Daumenregister **DM 36,-**

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

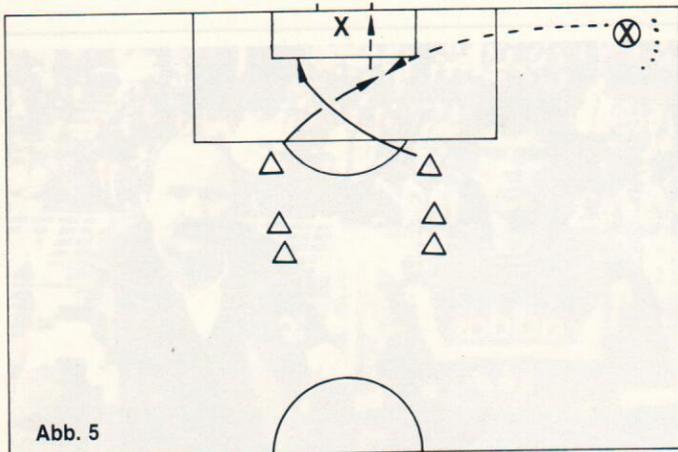


Abb. 5

schnell zum Torabschluß. Ein anderer Spieler der Gruppe fungiert jeweils als teilaktiver Gegenspieler. Laufender Aufgabenwechsel innerhalb der Spielergruppe.

**Übung 2 (Abb. 4):**

Der Trainer spielt von der Spielfeldseite aus scharf Flankenbälle vor das Tor (flach, halbhoch, hoch). Ziel des jeweiligen Stürmers ist es, direkt Tore zu erzielen. Spieler wechseln nach jedem Torabschluß.

**Übung 3 (Abb. 5):**

Der Trainer flankt wiederum von der Außenposition. 2 Spieler rücken zusammen von der Strafraumlinie vor das Tor, wobei sie die Laufwege kreuzen, indem der eine Partner kurz und der andere lang läuft.

**Defensivspieler-Gruppe**

**Übung 1 (Abb. 6):**

Spieler A bewegt sich auf der Torlinie eines Normaltores und wehrt die

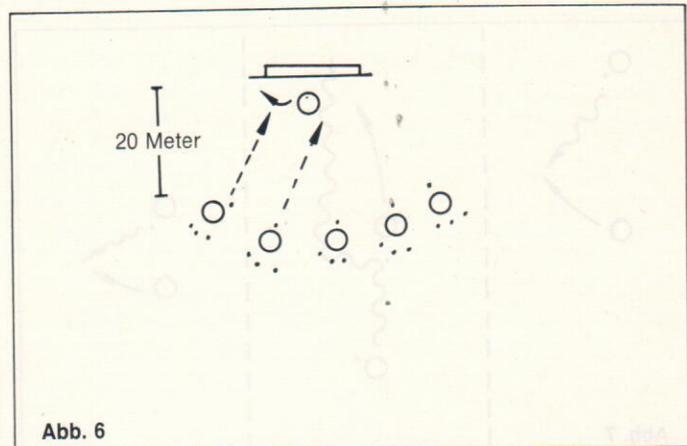


Abb. 6

Torschüsse der nacheinander schießenden Mitspieler mit Kopf, Fuß, Körper (nicht mit der Hand!) ab. Ziel ist es, in 1 Minute möglichst wenige Tore zuzulassen. Nach jeweils 1 Minute wechselt der nächste Spieler ins Tor.

**Übung 2 (Abb. 7):**

1 gegen 1 im Viereck (etwa 10 x 10 Meter) über Linien. Jeder Spieler verteidigt im Spiel 1 gegen 1 eine Grundlinie. Ziel ist es, den Ball über die gegenüberliegende, gegnerische Linie zu dribbeln. 3 Durchgänge à 1 Minute mit jeweils 1 Minute aktiver Pause.

**Übung 3:**

Sliding-Tacklings.

2 Spieler mit einem Ball. A dribbelt in langsamem Tempo. B, der seitlich versetzt hinter A läuft, spielt den Ball im geeigneten Moment durch sliding-tackling. Nach jedem Tackling wird gewechselt.

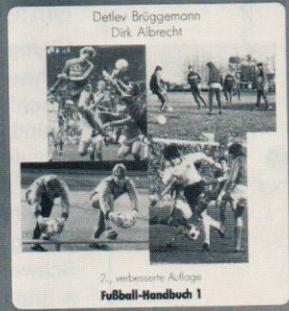


1984. DIN A 5 quer, 246 Seiten, ISBN 3-7780-6292-1 (Bestellnummer 629) DM 26.80



1988. DIN A 5 quer, 168 Seiten, ISBN 3-7780-6391-X (Bestellnummer 639) DM 20.80

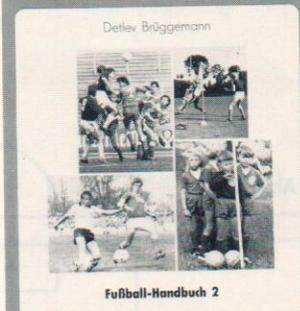
Modernes Fußballtraining



1989. Format 15,6x22,0 cm, 292 Seiten, ISBN 3-7780-7011-8 (Bestellnummer 701)

2., verbesserte Auflage 1988 DM 48,—  
1982. Format 15,6x22,0 cm, 344 S., 200 Zeichn., ISBN 3-7780-7002-9 (Bestellnummer 700)

Kinder- und Jugendtraining



DM 44,—

**Haben Sie schon?**

Unsere Bücher zum Thema Fußball-Training?  
Wenn nicht, sollten Sie jetzt bestellen!  
Weitere Titel finden Sie in unserem ausführlichen Gesamtverzeichnis.



**HOFMANN-VERLAG · D-7060 Schorndorf**  
Postfach 1360 · Telefon 0 71 81 / 78 11 · Telefax 0 71 81 / 78 14

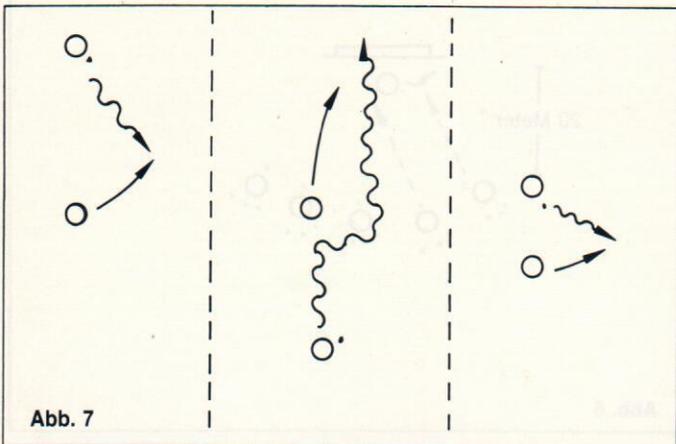


Abb. 7

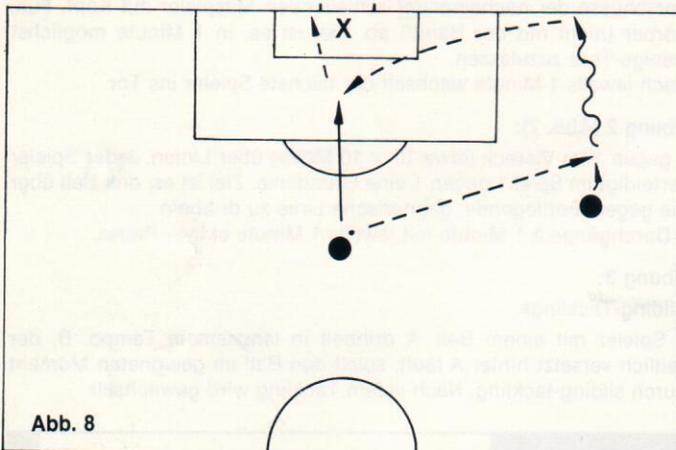


Abb. 8

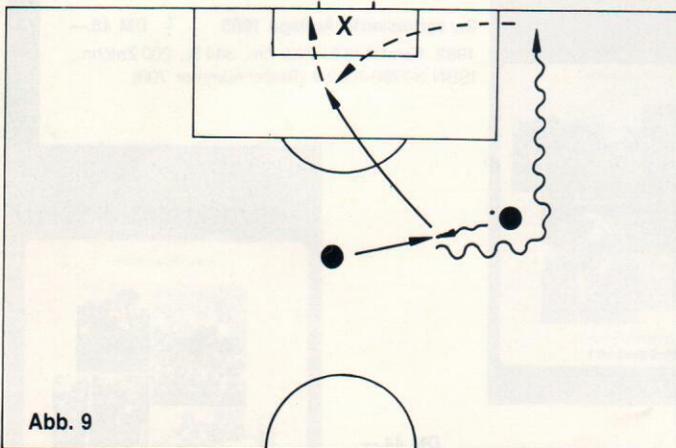


Abb. 9



Abb. 10



Foto: Horstmüller

**Co-Trainer Michael Henke (links) und Cheftrainer Horst Köppel (rechts) von Borussia Dortmund:**

Ex-Profi **Michael Henke** konnte sein erstes Traineramt beim Amateur-Oberligisten FC Gütersloh in der Saison 1988/89 nur bis zum Hinrundende ausüben. Denn der Fußball-Lehrer erhielt Anfang letzten Jahres kurzfristig das attraktive Co-Trainer-Angebot des aktuellen Deutschen Pokalsiegers Borussia Dortmund.

Ex-Nationalspieler **Horst Köppel** knüpfte nach seiner Zeit als DFB-Trainer von 1983 bis 1987 und nach dem anschließenden, wenig erfreulichen Intermezzo bei Bayer Uerdingen mit dem DFB-Pokalsieg an die Erfolgszeiten mit Arminia Bielefeld (1982 bis 1983) an.

Zusammen mit „Alt-Borusse“ und Amateur-Coach Lothar Huber verfügt der Bundesligist und Traditionsverein somit über ein dreiköpfiges Trainergespann, das ein differenziertes und vielseitiges Trainingsangebot als Grundforderung an ein modernes Fußballtraining möglich macht.

## Mittelfeldspieler-Gruppe

### Übung 1 (Abb. 8):

Schwerpunkt „Flanken“.

A schlägt einen langen Paß auf B, der den Ball annimmt, Richtung Grundlinie dribbelt und von dort auf den inzwischen nach vorne gelaufenen A flankt. A versucht, den Flankenball direkt zu verwerten. Nach jedem Durchgang erfolgt ein Aufgabenwechsel innerhalb der Spielerpaare.

### Übung 2 (Abb. 9):

Schwerpunkt „Ballübergaben“.

A dribbelt auf B zu, der den Ball übernimmt, in Richtung Grundlinie dribbelt und von dort auf den inzwischen vor das Tor gesprinteten A flankt. A versucht wiederum, die Flanke zu verwerten. Aufgabenwechsel.

### Übung 3 (Abb. 10):

Schwerpunkt „Hinterlaufen“.

A spielt B an und startet nach dem Abspiel hinter dem Rücken von B vorbei in die Außenposition. B dribbelt nach der Ballkontrolle Richtung Tor und spielt im geeigneten Moment ein gut getimtes Zuspiel in den Lauf von A, der dann möglichst direkt vor das Tor auf B flanken soll.

## Abschlußspiel (15 Minuten)

### 6 gegen 6 gegen 6

3 Mannschaften spielen auf 2 Tore mit Torwarten. Die Mannschaftengruppen (Stürmer, Mittelfeldspieler, Abwehrspieler) bleiben für diese Spielform weiter zusammen.

A greift zunächst gegen B an, C hat in dieser Zeit Pause. Bei Balleroberung durch B oder Torabschluß durch A greift B gegen C auf das gegenüberliegende Tor an, A hat nun Pause.

## Auslaufen (5 Minuten)

## Allgemeines, Trainingslehre

**Band 14: Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebnisse  
DM 12,80

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

**Weineck, J.:** Optimales Training, 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

## Kleine Spiele

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

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

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



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

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

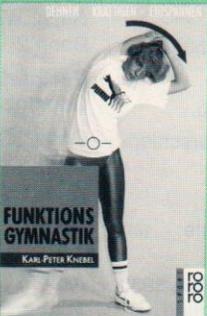
**Koch/Rutkowski:** Spielen – Üben und Trainieren mit dem Medizinball  
DM 20,80

**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



**Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo)  
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

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

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

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

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

## Konditions- und Krafttraining

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

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

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

**Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 Seiten  
DM 18,00

**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

**Grosser/Starischka:** Konditionstests, 138 Seiten  
DM 22,00

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

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



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

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

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

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

**Kruber/Fuchs:** Allgemeine Konditionsschulung,

**Teil I:** 72 Arbeitskarten  
DM 23,80

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

**Letzelter:** Krafttraining  
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



**Peterson/Renström:** Verletzungen im Sport. 488 Seiten  
DM 59,00

**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 Seiten  
DM 24,00

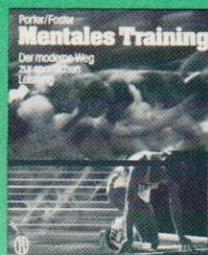
**Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A 5  
DM 14,80

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

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

## Sportpsychologie

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



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

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

**H. Gabler/H. Eberspächer u. a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab.  
DM 19,80

**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

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

## Sporternährung

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

**Haas:** Die Dr.-Haas-Leistungsdiet, USA-Bestseller! Jetzt als Taschenbuch. 240 Seiten  
DM 12,80

**Konopka:** Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung. 190 Seiten  
DM 24,00



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

**Haas:** Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. Jetzt als Taschenbuch. 287 Seiten  
DM 12,80

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

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### Termine

#### Regionale Fortbildung 1990

##### Verbandsgruppe Berlin

Mo., 26. 02., 18.00 Uhr  
Mo., 28. 05., 18.00 Uhr  
Mo., 29. 10., 18.00 Uhr  
Berlin, Sporthalle Schöneberg.

##### Tagungsleiter:

Heinz Schumann, Berliner Str. 65, 1000 Berlin  
31, Tel. 030/877374

##### Verbandsgruppe Nord

Mo., 19. 03., 10.00 Uhr  
Barsinghausen, Sportschule des NFV.  
Mo., 07. 05., 10.00 Uhr  
Bremen, Weser-Stadion.  
Mo., 03. 09., 10.00 Uhr  
Barsinghausen, Sportschule des NFV.  
Mo., 05. 11., 10.00 Uhr  
Hamburg-Wentorf, Sportschule Sachsenwald am Fuchsberg.

##### Tagungsleiter:

Edu Sausmikat, Weser-Esch-Straße 53, 4500  
Osnabrück, Tel. 0541/72372

##### Verbandsgruppe West

Mo., 26. 03., 14.00 Uhr  
Mo., 11. 06., 14.00 Uhr  
Mo., 10. 09., 14.00 Uhr  
Mo., 19. 11., 14.00 Uhr  
Duisburg, Sportschule Wedau.

##### Tagungsleiter:

Heinz Lucas, Heinestraße 51, 4020 Mettmann,  
Tel. 02104/70376

##### Verbandsgruppe Bayern

Fr., 30. 03., 15.00 bis  
Sa., 31. 03., 13.00 Uhr  
München, Zentrale Hochschulsportanlage  
der Technischen Universität, Conolly-  
straße 32.

Leitthema: Probleme des Junioren-Fußballs mit Konsequenzen für Führung der Jugendlichen und zeitgemäßes Training.

Mo., 23. 07., 15.00 Uhr  
Haunstetten/Augsburg, Sportanlage FC  
Haunstetten, Roggenstraße am  
Schwimmbad.

Leitthema: Sinnvolles Krafttraining für  
Fußballspieler.

Sa., 06. 10., 9.00 Uhr  
Nürnberg, Stadion des 1. FCN am Valz-  
nerweiher.

Leitthema: Moderne Aspekte der Mann-  
schaftstaktik unter Berücksichtigung der  
WM Italien 1990.

##### Tagungsleiter:

Gerhard Bauer, Menzinger Straße 99 a, 8000  
München 50, Tel. 089/8112263

##### Verbandsgruppe Hessen

Mo., 02. 04., 14.00 Uhr  
Mo., 07. 05., 14.00 Uhr  
Mo., 01. 10., 14.00 Uhr  
Mo., 03. 12., 14.00 Uhr  
Frankfurt, LSB-Sportschule, Otto-Fleck-  
Schneise.

##### Tagungsleiter:

Philipp Eibelshäuser, Schlehdornweg 3, 6457  
Maintal 3, Tel. 06181/431360

##### Verbandsgruppe Südwest

Mo., 09. 04., 14.00 Uhr  
Saarbrücken, LSB-Sportschule am  
Stadtwald.  
Leitthema: Offensiv-Fußball ein Risiko?  
Mo., 07. 05., 14.00 Uhr  
Saarbrücken, LSB-Sportschule am  
Stadtwald.

Leitthema: Der Trainer als Psychologe.

Mo., 10. 09., 14.00 Uhr  
Koblenz, Sportschule Oberwerth.  
Leitthema: Sondertraining unterschied-  
licher Mannschaftspositionen.

Mo., 08. 10., 14.00 Uhr  
Saarbrücken, LSB-Sportschule am  
Stadtwald.  
Leitthema: Analyse der WM Italien 1990  
und Auswirkungen auf das Training.

##### Tagungsleiter:

Horst Zingraf, Dürerstraße 9, 6676 Mandel-  
bachtal 1, Tel. 06893/3550

##### Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Mo., 30. 04., 14.00 Uhr  
Steinbach bei Baden-Baden, Sportschu-  
le Steinberg.

Mi., 19. 09., 14.00 Uhr  
Stuttgart-Ruit, WFV-Sportschule Nel-  
lingen/Ruit.

Fr., 23. 11., 14.00 Uhr  
Karlsruhe, Sportschule Schöneck.

Weitere Fortbildungstermine für die Ver-  
bandsgruppe Baden-Württemberg werden in  
Kürze vom Tagungsleiter an dieser Stelle be-  
kanntgegeben.

##### Tagungsleiter:

Heiner Ueberle, Goethestraße 25, 6913 Mühl-  
hausen, Tel. 06222/62188

Vorgenannte Arbeitstagen der BDFL-Ver-  
bandsgruppen werden anerkannt vom DFB  
als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung  
und sind offen für alle Trainer mit Fußball-  
Lehrer-Diplom und A-Lizenz des Deutschen  
Fußball-Bundes (DFB), unabhängig von einer  
Mitgliedschaft im BDFL. Vorherige Anmel-  
dungen sind nicht erforderlich. Teilnehmer  
werden gebeten, ihre gelben DFB-Fortbil-  
dungsnachweise zu Beginn jeder Veranstal-  
tung beim Tagungsleiter zwecks Eintragung  
eines Testats abzugeben.

**Lothar Meurer**  
Bundesgeschäftsführer

#### Zentrale Fortbildung

Die zentralen Fortbildungslehrgänge (FBL)  
finden 1990 vom 15. bis 21. Juli in Köln statt:  
Lehrgang I vom 15. bis 18. Juli, Lehrgang II  
vom 18. bis 21. Juli 1990. Beide Lehrgänge  
sind ausgelegt für je 300, also insgesamt 600  
Trainer mit A-Lizenz oder Fußball-Lehrer-Di-  
plom. Der Arbeitstitel der FBL 1990 lautet:  
„Trends und Tendenzen aus der WM Italien  
1990 und ihre Auswirkungen auf den Train-  
ingsbereich“.

#### Aufnahmeanträge

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

**Bach, Wilhelm**, Bernkasteler Straße 45, 5300  
Bonn 2

**Gelsdorf, Jürgen**, Hauptstraße 59, 5068  
Odenthal 3

**Graw, Bruno**, Baumgarten 6, 4446 Hörstel-  
Bevergen

**Groß, Stephan**, Schulstraße 17, 6800 Mann-  
heim 24

**Jung, Manfred**, Hohenzollernstraße 24, 7144  
Asperg

**Kastner, Hans**, Roßbergstraße 6, 6970 Lauda-  
Oberbalbach

**Nann, Karlheinz**, Lisbühl 18, 7868 Todtnau  
Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Auf-  
nahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier  
Wochen.

#### Informationen

##### Neues Konto für Beitrag 1990

Der Jahresbeitrag für 1990 wird spätestens  
am 1. März zur Zahlung fällig. Bei der Über-  
weisung beachten Sie bitte unsere neue  
Bankverbindung: Konto-Nr. 1033 350 000 bei  
der BfG: Wiesbaden, BLZ 510 101 11. Ich bitte  
herzlich um schnellstmögliche Überweisung.

**Hermann Höfer**  
Schatzmeister

Gero Bisanz:

# fußballtraining-Übungssammlung

## 19. Folge: Kondition I

Ab dieser Ausgabe stellen wir unter dem Thema „Kondition“ Übungen zur Verbesserung der **Ausdauer**, der **Kraft** und der **Schnelligkeit** vor. Es werden jeweils 2 Trainingsformen für diese 3 verschiedenen Elemente der Kondition angeboten, um den Trainern bei der wöchentlichen Trainingsplanung bezüglich des Konditionstrainings vielfältige Anregungen zu geben. Die aufgeführten Übungsformen sind so zusammengestellt, daß sie den jeweiligen Schwerpunkt (Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit) in einer Trainingseinheit abdecken.

### Ausdauer

- Reine Lauf- bzw. Spielzeit von etwa 30 Minuten (1x 30, 2x 15, 3x 10, 6x 5 Minuten, usw.).
- In langsamem Tempo laufen bzw. spielen (ohne Atemnot!), wenn die Grundlagenausdauer verbessert werden soll.
- In wechselndem Tempo laufen bzw. spielen, wenn die wettspielspezifische Ausdauer trainiert werden soll (nach intensiven Belastungen Phasen zur Erholung anschließen!).

### Kraft

Für das Fußballspiel sind die Schnellkraft und die Kraftausdauer von vorrangiger Bedeutung.

### Schnellkraft

- Maximales Tempo.
- 6 bis 10 Bewegungswiederholungen (Sprünge, Antritte, Schüsse, usw.).
- 2 bis 3 Wiederholungen (= eine Serie) mit einer Pause von etwa 2 Minuten dazwischen.
- 2 bis 3 Serien. Zwischen den Serien etwa 5 Minuten Pause.

### Kraftausdauer

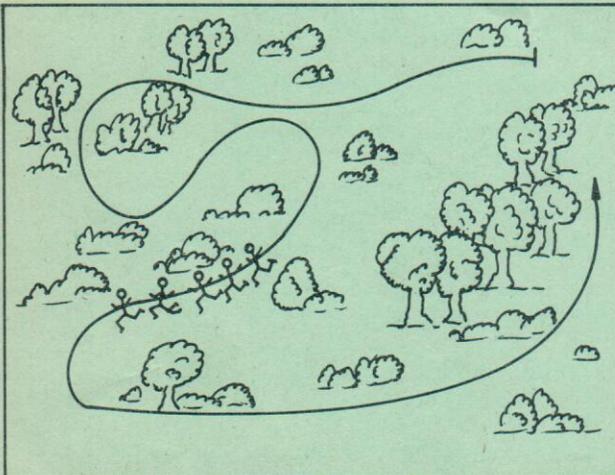
- Übungsausführung im mittleren Tempo (zügig).
- 15 bis 30 Bewegungswiederholungen (gymnastische Übungen, Schüsse, Pässe, usw.).
- 2 bis 3 Wiederholungen (= eine Serie) mit einer 1- bis 2minütigen Pause.
- 2 bis 3 Serien. Zwischen den Serien etwa 5 Minuten Pause.

### Schnelligkeit

- Maximales Lauftempo über 10 bis 30 Meter.
- 5 bis 8 Sprints (= eine Serie).
- Nach jedem Sprint etwa 1 bis 2 Minuten aktive Pause.
- Optimal sind 2 bis 3 Serien.

## Ausdauer

1



### Ziel:

Verbesserung der Grundlagenausdauer

### Ablauf:

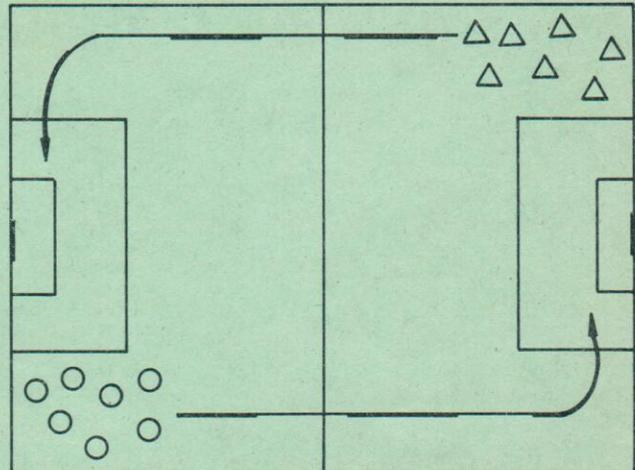
Dauerlauf im Gelände von etwa 30 Minuten Dauer ohne Unterbrechung.

### Hinweise:

Der Trainer teilt die Mannschaft in 2 Gruppen ein: In einer Gruppe laufen die ausdauernden Spielertypen, in der anderen die „Schnelligkeitstypen“. Beide Gruppen laufen so, daß die Spieler nicht in Atemnot geraten. Die Gruppe der ausdauerstarken Spieler weist dabei ein höheres Tempo auf.

## Ausdauer

2



### Ziel:

Verbesserung der Grundlagenausdauer

### Ablauf:

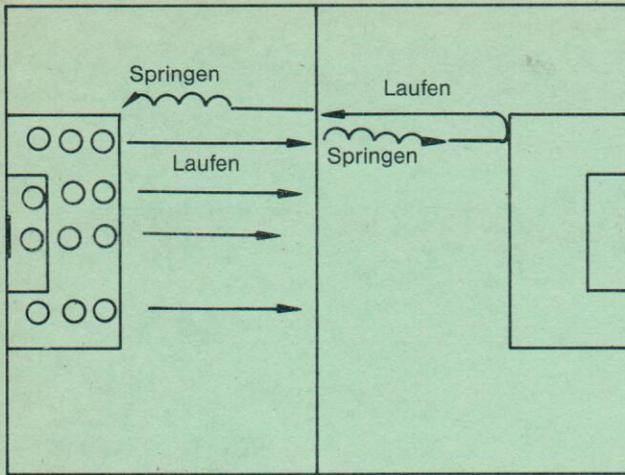
Dauerlauf im Gelände mit wechselnden Tempi: Sprints, Sprungläufe einfügen; danach wieder längere Zeit lockerer Lauf.

### Variation:

Dauerlauf auf dem Sportplatz mit wechselnden Tempi unter Einbeziehung der örtlichen Gegebenheiten, z. B. der Barrieren, der Tribümentreppen u. a.

## Kraft

1



**Ziel:**  
Verbesserung der Sprungkraft (Schnellkraft)

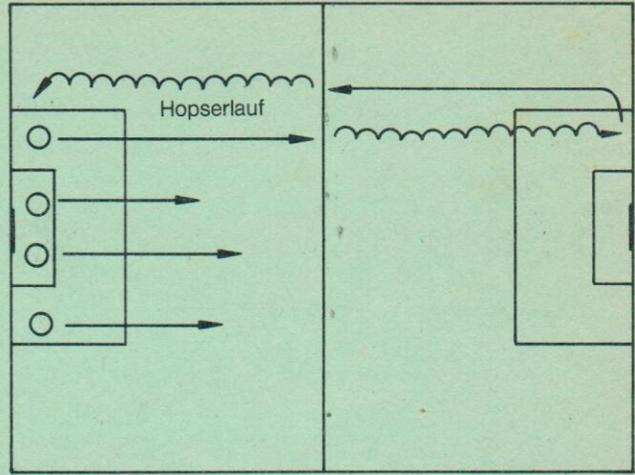
**Ablauf:**  
Die Spieler laufen in 3er- oder 4er-Gruppen hintereinander von Strafraum zu Strafraum. Langsamer Lauf und folgende Übungen einfügen:

- Hopslerlauf: 10mal mit dem rechten und 10mal mit dem linken Fuß kraftvoll abspringen – möglichst hoch und möglichst weit.
- Kniehebelauf: wechselweise 10mal rechts und 10mal links die Oberschenkel bis zur Waagerechten anreißen.
- Sprunglauf: 10 Absprünge mit dem rechten und 10 Absprünge mit dem linken Bein auf Höhe und Weite.

Alle Übungen 2mal wiederholen.

## Kraft

2



**Ziel:**  
Verbesserung der Kraftausdauer

**Ablauf:**  
Die Mannschaft läuft in 3er-, 4er- oder 5er-Gruppen von Torlinie zu Torlinie und fügt dabei folgende Übungen ein. Jeweils von der Mittellinie bis zur Torlinie:

- Hopslerlauf
- Hopslerlauf mit kräftigem Absprung und Schwungeinsatz der Arme
- Kniehebelauf (Oberschenkel bis zur Waagerechten)

Alle Übungen mit entsprechenden Pausen 2mal wiederholen.

# Fußball-Kartotheken: Training à la carte

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



philippa

matiches 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.

## 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“?

Erich Rutenmöller/Roland Koch  
**Fußball-Kartothek 1**  
Hallenstraining



philippa

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

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



philippa

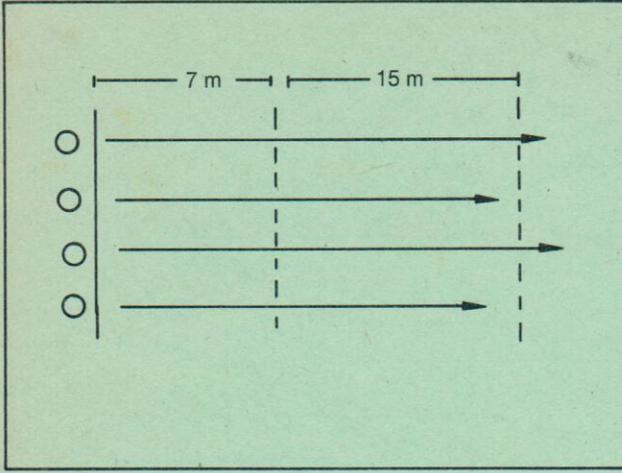
85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu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

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

**philippa**  
Bestellkarte  
unseitig

## Schnelligkeit

1



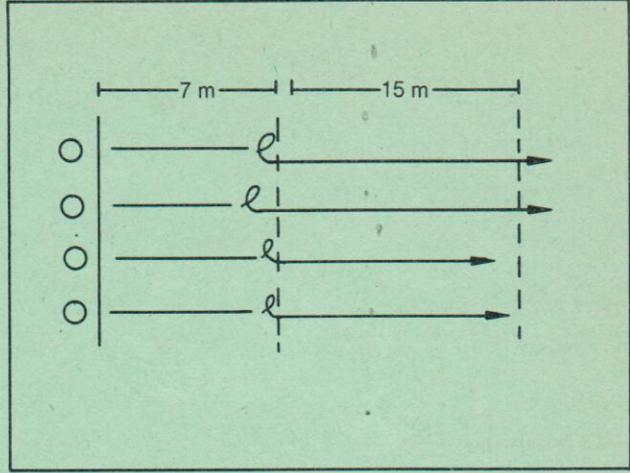
**Ziel:**  
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

**Ablauf:**

- Die Spieler stehen in 4er-Gruppen hintereinander:
- Auf Kommando des Trainers starten die ersten 4 Spieler über eine 15 Meter entfernte Linie, danach startet die nächste 4er-Gruppe, usw.  
4 Wiederholungen.
  - Rücken zur Laufrichtung: Auf Kommando starten die Spieler rückwärts (etwa 7 Meter); auf ein zweites Kommando erfolgt eine halbe Drehung und Sprint über die Ziellinie.  
4 Wiederholungen.

## Schnelligkeit

2



**Ziel:**  
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

**Ablauf:**

- Die Spieler stehen in 4er-Gruppen hintereinander:  
Auf Kommando sprinten die Spieler bis zu einer etwa 7 Meter entfernten Markierung, lassen sich in die Rückenlage fallen, stehen auf und sprinten über die Ziellinie.  
4 Wiederholungen.

**Variationen:**

- Sprints aus
- der Hocke
  - der Bauchlage
  - der Rückenlage
  - dem Liegestütz
- Jeweils 2 Wiederholungen.

# Geschekabo-Bestellkarte

## Ein fußballtraining - Abonnement als Geschenk

**Ja**, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenk-  
abonnements (12 Hefte) zum Preis  
von 56,40 DM pro Abonnement  
(Ausland 61,20 DM) für die neben-  
stehend angegebenen Adressen.  
Das Abonnement ist auf 1 Jahr  
befristet und soll beginnen mit Heft  
\_\_\_/90. Den/Die Beschenkten  
 informiere ich selbst  
 informieren bitte Sie in meinem  
Namen.

Diese Bestellung habe ich **umseitig**  
unterschrieben.

**Hinweis an den Verlag**

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

(Unterschrift)

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_ Bitte in Druckschrift  
Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

# Bestellung

## Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

ab \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift

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

aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____
_____ Expl. _____	_____ Expl. _____

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

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

Datum/Unterschrift

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

# Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

## Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

## Außerdem:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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

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

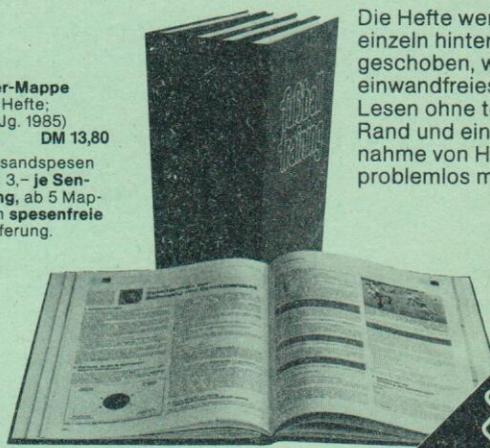
## Jahreszahlen-Aufkleber 1981-1992.

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

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

**12er-Mappe**  
(12 Hefte;  
ab Jg. 1985)  
**DM 13,80**

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



**philippa**  
Bestellkarte  
umseitig!

Bitte  
ausreichend  
frankieren

philippa verlag

Postfach 6540  
D-4400 Münster

Bitte  
ausreichend  
frankieren

philippa verlag

Geschenk-Service  
Postfach 6540  
D-4400 Münster

1.14.  
Kunden-Nr.  
(s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\*

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

1.14.

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

Straße:

PLZ/Ort:

### Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\*

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Verrechnungsscheck anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

Gunnar Gerisch

# Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel

Gymnastik zur Ausbildung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen im Leistungsfußball (2. Teil)

Nicht momentane Trends, sondern die spezifischen konditionellen Anforderungen im aktuellen Wettspielgeschehen bestimmen die Ausrichtung und die Gestaltung der Konditionsgymnastik im Trainingsprozeß.

Unter diesem Gesichtspunkt bewirkt die Gymnastik, daß die Spieler auf der Grundlage einer umfassend ausgebildeten Beweglichkeit und Gewandtheit ein hohes spieltechnisches Niveau und eine gute Körper- und Ballbeherrschung in den zahlreichen und letztlich spielentscheidenden Zweikampfsituationen erlangen. Damit wird die Qualität des Spiels insgesamt verbessert und als ein weiterer positiver Begleiteffekt das Verletzungsrisiko verringert.

Eine solchermaßen funktionsgerechte Konditionsgymnastik besitzt einen hohen Aufforderungscharakter und schafft damit wesentliche Voraussetzungen für gute Trainingseffekte.

Im folgenden wird in verschiedenen Gymnastikprogrammen ein reichhaltiges Trainingsangebot zusammengestellt, kombiniert aus Einzel- und Partnerübungen ohne Gerät, mit dem Medizinball und mit dem Fußball. Die jeweils am Ende der Programme angegebenen Medizinballübungen können auch mit dem Fußball durchgeführt werden.

## Programm 2

### Einzelübungen

#### Übung 1:

Aus der Bankstellung im Wechsel über die linke und rechte Schulter abrollen, zurück in die Ausgangsstellung.

#### Übung 2 (Bilder 1a, 1b und 1c):

Aus der Rückenlage mit scherer Beinunterstützung in der Luft um die Körperachse (im Wechsel zur linken und zur rechten Seite) drehen.

#### Übung 3 (Bilder 2a und 2b):

Aus dem Kniestand zur linken Seite hin absitzen, Beine strecken, anziehen, zurück in den Kniestand und dann zur rechten Seite hin absitzen usw.

#### Übung 4:

„Liegestütz-Kreuzsprünge“.

#### Übung 5 (Bilder 3a, 3b und 3c):

Liegestütz-Wechsel mit „Katzenbuckel“.



①a



①b



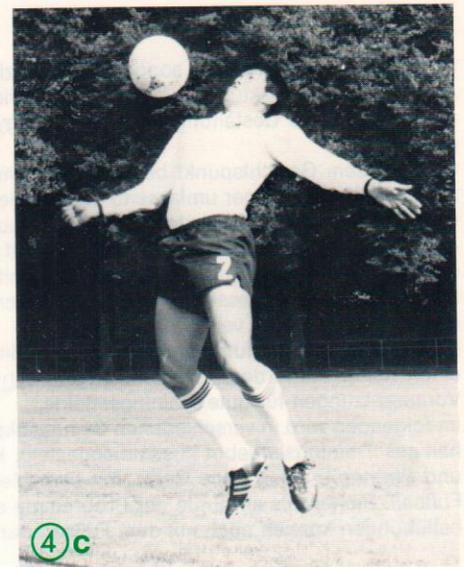
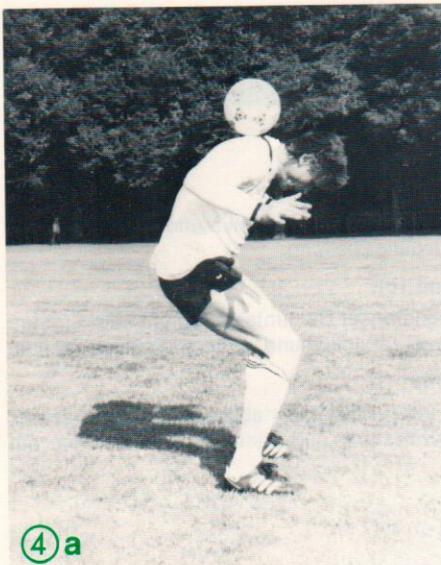
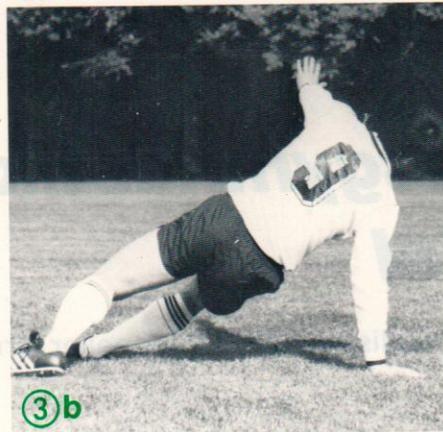
①c



②a



②b



Im Wechsel wird jeweils ein Bein nach hinten über das andere geschwungen, dabei die Hand auf der Absprungsseite abgehoben.

**Übung 6:**

Aus der Hockstellung Rolle rückwärts in die Hockstellung.

**Übung 7 (Bilder 4a, 4b und 4c):**

Den Ball hochspielen und durch weiches Nachgeben  
 – im Nacken „fangen“ (im Stand und im Sprung),  
 – mit der Brust stoppen (im Stand, im Sprung und mit Körperdrehung) und wieder hochspielen oder am Boden „verarbeiten“.

**Übung 8:**

Prellen des Fußballs mit Variationen.  
 Den Ball beidarmig in der Hocke prellen (nicht über 90 Grad Winkelstellung!), bis hin zum hohen Sprung. Den Ball im Liegestütz prellen,

im Stand durch die Beine, im Liegestütz rücklings unter dem Körper durch und weitere Variationen.

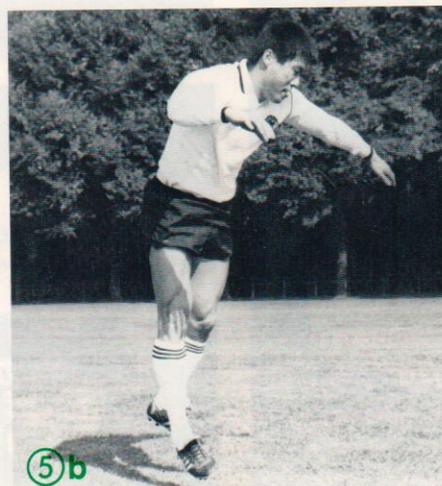
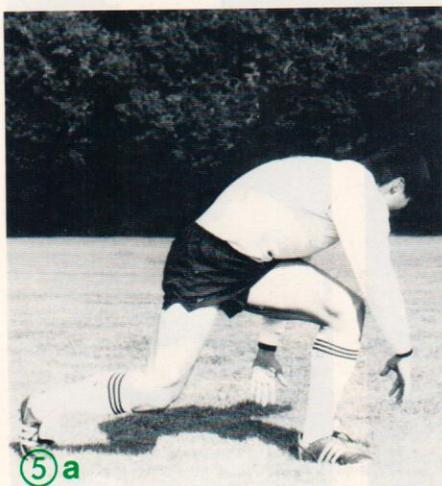
**Übung 9 (Bilder 5a, 5b und 5c):**

Am Ort Schrittwechselfsprünge mit betonter Verwringung des Oberkörpers durch weites Nach-hinten-Versetzen des jeweiligen Sprung- bzw. Schwungbeins und betontem Gegendrehen des Körpers (Fassen beider Hände zum Knie des Standbeins).

**Übung 10:**

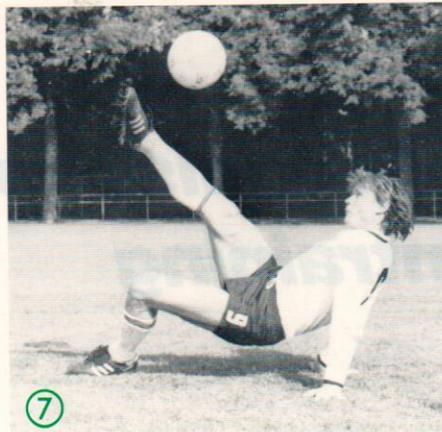
In der Bauchlage wird der Ball bei voller Körperstreckung in den Händen gehalten (Ganzkörperspannung!), es erfolgen Drehungen um die Körperlängsachse:

- mehrmals zur linken und dann mehrmals zur rechten Seite hin,
- im Wechsel zur linken und zur rechten Seite hin.

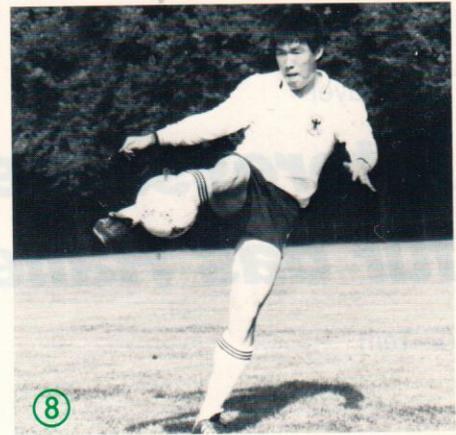




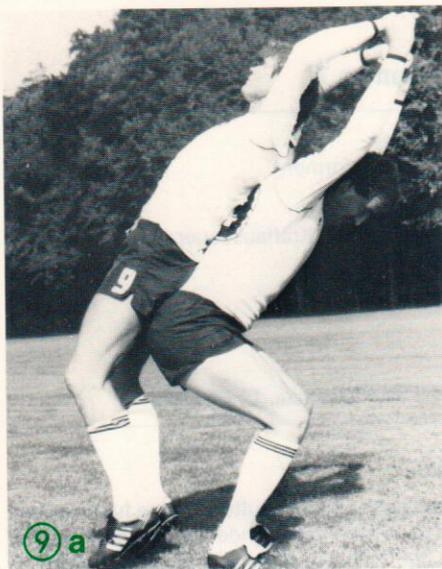
6



7



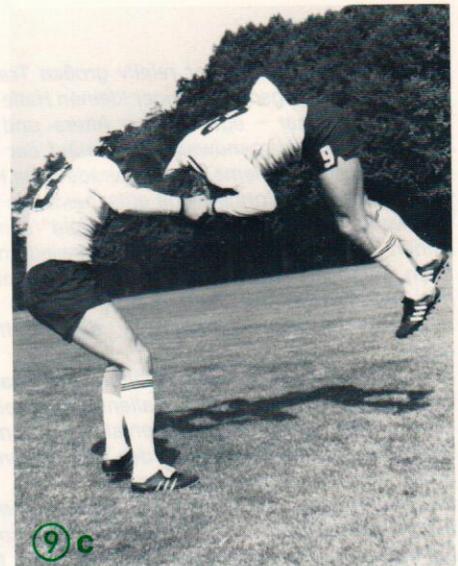
8



9 a



9 b



9 c

## Partnerübungen

### Übung 1 (Bild 6):

Die Partner stehen in etwa 1 Meter Abstand nebeneinander. Mit kurzem Anstellschritt erfolgt ein Absprung mit einem Bein und ein Rempeln Schulter gegen Schulter im Sprung.

### Übung 2:

Wie Übung 1, aber in rhythmischer Folge werden nach jeder Aktion die Seiten gewechselt.

### Übung 3 (Bild 7):

Spieler A im Langsitz etwa im Abstand von 3 Metern mit dem Rücken zu B. A dreht sich jeweils etwas zur Seite und spielt den im Wechsel von B links und rechts zugeworfenen Ball mit dem Spann zurück.

### Übung 4 (Bild 8):

Hüftdrehstöße zum zuwerfenden Partner zurück im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß.

### Übung 5 (Bilder 9a, 9b und 9c):

Die Partner stehen Rücken an Rücken, A faßt B an den Handgelenken und bückt sich leicht ab, B zieht die Beine an und rollt über den Rücken von A mit dessen „Handunterstützung“ in den Stand. Aufgabenwechsel.

### Übung 6:

A spielt den Ball im Wechsel zur linken und zur rechten Seite in den Lauf von B. B bringt den Ball „im seitlichen Runtergehen“ mit der Innenseite des äußeren Beins unter Kontrolle, das andere Bein „rutscht angewinkelt unter den Körper“ und erleichtert so ein schnelles Aufstehen. Zurückspielen des Balles mit dem Spielbein.

### Übung 7:

Den Medizinball bei seitlich gestrecktem Arm auf der Hand halten, „hochschnepfern“, nach halber Körperdrehung mit der anderen Hand fangen usw. Die Übung wird im schnellen Wechsel dynamisch durchgeführt.

### Übung 8:

Den Medizinball etwa 1 Meter über Kopfhöhe hochwerfen, anschauen und durch schnelles Nachgeben mit dem Nacken „fangen“.

## Fotohinweis

Alle Fotos dieser Beitragsreihe – also auch bereits die der letzten Folge – sind von:

**Krisztina Erkenrath**  
Kunibertweg 16, 5000 Köln 50

## Die natürliche Leistungssteigerung – DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSPORTLERS!

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

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

## BIOCARN® und Sportler zeigen Spitzenleistungen

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

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

Rolf Mayer

# Interessante Organisationsformen für das Hallentraining

(2. Teil)

Wie trainiere ich mit einer relativ großen Trainingsgruppe trotz des begrenzten Übungsraumes einer kleinen Halle möglichst effektiv? Für fast jeden Trainer – egal welcher Alters- und Leistungsstufe – stellt sich diese Frage irgendwann im Verlauf der Wintermonate. Bei der Lösung dieses Problems spielen gerade beim Hallentraining die richtigen Organisationsformen eine entscheidende Rolle.

Nur wenn das „organisatorische Umfeld“ stimmt, das für jeden einzelnen Spieler ausreichende Übungswiederholungen und -intensitäten garantiert, lassen sich auch im Hallentraining – speziell bei der Techniks Schulung, beim Beweglichkeits- und Gewandheitstraining und bei der Kräftigung – die erhofften Lernerfolge erreichen.

Eine ausreichende Pausengestaltung ist zwar gerade auch für die Belastungsdosierung beim Hallentraining ein Trainingsgrundsatz, doch dürfen diese Pausenintervalle aufgrund einer mangelhaften organisatorischen Verpackung des Trainingsangebotes nicht in viel zu große „Warteschleifen“ ausarten.

Die beiden folgenden Hallentrainingsprogramme bieten weitere effektive Organisationsformen an. Jeder Trainer sollte das Trainingsangebot hinsichtlich der speziellen Situation seiner Mannschaft überprüfen und flexibel an diese Trainingsverhältnisse anpassen.

## Hallentrainingsprogramm 7

**Trainingsinhalt:**

Technisch-konditionelle Übungsformen

**Ziele:**

Verbesserung der Grundlagen- und Kraftausdauer, Verfeinerung der Technik.

**Spieler:**

18

**Geräte:**

12 Bälle, 2 Langbänke, 8 Kasteneinsätze, 12 Hütchen

### Organisation/Ablauf

Jede Übungseinheit gliedert sich in einen Laufteil, in eine fußballspezifische Aufgabe mit Ball und in eine kräftigende Übung mit dem Ball (Abb. 1). Jede der sechs 3er-Gruppen absolviert diese Übungen im jeweiligen internen Wechsel nach 90 Sekunden (Tab. 1).

Laufteil			Kräftigungsübung	Fußballspezifische Aufgabe
1 Bank Slalom	Kasten Slalom	Hütchen Slalom	Arm Liegestütze auf dem Ball je 10 links/rechts im Wechsel	Ballführung mit Spann
2 Umsteigesprünge	Laufsprünge	Slalom-Seitgalopp	Bauch: Aus der Rückenlage bei angewinkelten Beinen den Ball langsam am linken/rechten Fuß im Wechsel ablegen	Ballführung seitwärts mit der Sohle
3 Einbeinsprünge	Schlußsprünge	Doppelslalom	Rücken: In Bauchlage Ball aus Vorhalte zum Nacken führen	Ballführung zwischen den Innenseiten
4 Schlußsprünge	Einbeinsprünge	Slalom im Hopserlauf	Arm: Im einarmigen Liegestütz Ball je 10mal links/rechts im Wechsel hochwerfen und fangen	Ballführung – dabei auf andere Üben- de zulaufen, den Ball stoppen und entgegengesetzt wegdribbeln
5 Grätschsprünge von der Bank und jeweils zurück	Schlußsprünge seitlich	Slalom; ganze Drehung dazwischen	Rumpfstabilisierung: Rumpf aus der Liegestütze seitlich vom Ball links/rechts ablegen (ohne Bodenberührung)	Ballführung – Drehungen um eigene Achse per Innen- bzw. Außenseiten einbauen
6 Hockwenden	Durchkriechen und Überspringen im Wechsel	Slalom rückwärts	Rücken: In Bauchlage gestreckte Arme und Beine für 5 Sekunden leicht vom Boden abheben. Entspannung 3 Sekunden usw.	Jonglierend vorwärts bewegen

Tab. 1

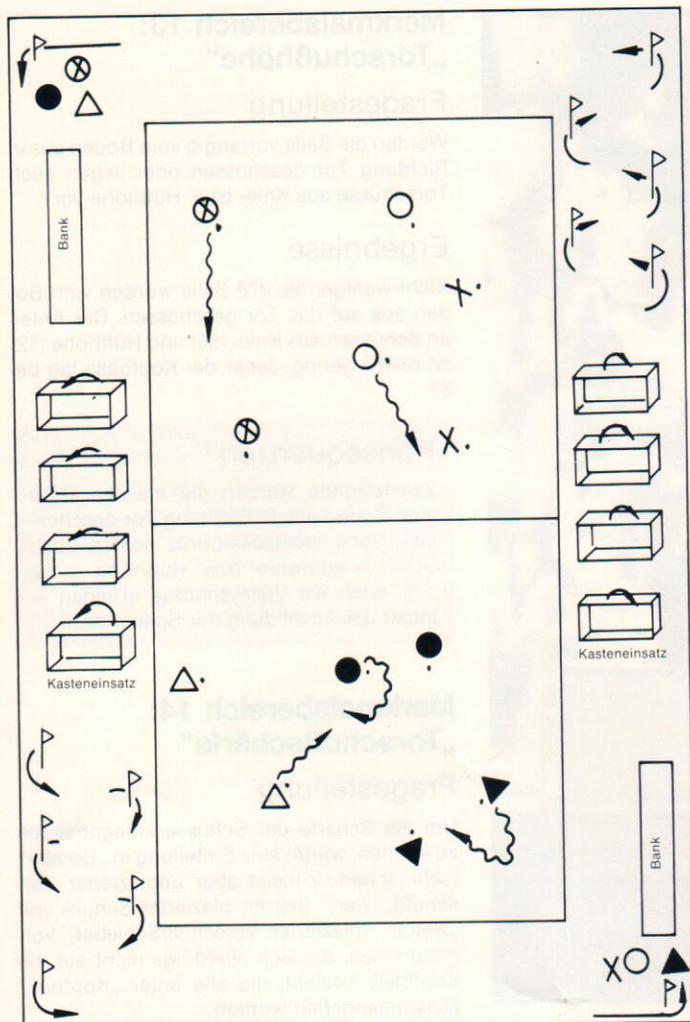


Abb. 1

### Hallentrainingsprogramm 8

**Trainingsinhalt:**

Komplexe Übungsformen zur Schulung technisch-konditioneller Elemente

**Ziele:**

Einübung und Festigung verschiedener Finten.  
Verbesserung der Dehnfähigkeit.

**Spieler:**

18

**Geräte:**

12 Hüte, 9 Bälle

### Organisation/Ablauf

In der Halle werden etwa 12 Hütchen in gleichem Abstand aufgestellt. Die Mannschaft wird in 2 gleich große Gruppe aufgeteilt. Gruppe A bewegt sich am Spielfeldrand in unterschiedlichen Laufformen (Hopserlauf, Seitgalopp etc.) oder dehnt, während Gruppe B innerhalb des Hütchenschungels eine vorgegebene Finte ausführt (technisch saubere Ausführung wichtiger als Tempo!). Nach 90 Sekunden erfolgt der Aufgabenwechsel (Tab. 2).

**Hinweis:**

Sowohl bei den balltechnischen Übungen als auch bei der Gymnastik sollte der Trainer durch eine exakte Übungsbeschreibung und -demonstration sowie gezielte Korrekturen den Trainingsprozeß begleiten. Nur so lassen sich die geplanten Übungserfolge in diesen Bereichen erzielen.

Finte	Lauf/ Dehnungsform
1 Mit rechter Außenseite auf das Hütchen (rechts) zudribbeln, auf Höhe des Hutes abdrehen, indem der Ball mit der linken Innenseite in einer Drehung (nach links weg vom Hütchen) mitgenommen wird	Trab
2 Übersteiger	Dehnung der Beinvorderseite
3 Ball mit dem rechten Fuß auf die linke Seite des Hütchens zudribbeln (linke Seite antauschen/anbieten), Ball mit der Sohle stoppen und zur rechten Seite (bei gleichzeitiger Drehung des Oberkörpers) wegziehen	Hopserlauf
4 Matthew-Trick: linke Seite antauschen und nach rechts wegstarten	Dehnung der Beintrückseite
5 Mit dem rechten Bein zum Schuß ausholen, den Ball mit der rechten Innenseite stoppen, hinter dem linken Standbein nach links wegziehen und mit links weiterdribbeln	Seitgalopp
6 Auf den Hut zudribbeln (dabei die rechte Seite anbieten), vor dem Hut den Ball mit der Sohle vor dem Körper von rechts nach links ziehen und an der linken Seite des Hütchens (mit linkem Fuß) vorbeistarten	Dehnung der Beininnenseite
7 Auf das Hütchen zudribbeln (rechter Fuß z. B.), zum Schuß antauschen, Drehung nach links (mit rechtem Fuß) um die eigene Achse und an der rechten Seite des Hütchens vorbeiziehen	Dehnung der Wadenmuskulatur
8 „Leo“ oder „Lokomotive“	Hopserlauf mit beidarmigem Armschwung vorwärts/rückwärts
9 Ball rechts am Hütchen vorbeispielen und links am Hut vorbei den Ball erlaufen	Dehnung der Hüftmuskulatur
10 Vor dem Hut Schuß mit dem rechten Bein antauschen und dann links am Hütchen vorbeiziehen	Kopfballdribbeln aus einbeinigem Absprung (5er-Rhythmus: linkes/rechtes Bein im Wechsel)

Tab. 2

### An unsere Kleinanzeigenkunden!

Für Vereins- und Privatanzeigen stehen Ihnen zwei Standardformate zur Verfügung:

1. Einspaltig/35 mm DM 74,10      2. Zweispaltig/35 mm DM 148,20

Bei Chiffreanzeigen kommen DM 5,70 Chiffregebühren hinzu (alle Preise inkl. MwSt.).

Bitte schicken Sie uns den Anzeigentext auf einem separaten Blatt, maschinengeschrieben (1 1/2 zeilig), da wir ansonsten zusätzliche Bearbeitungsgebühren berechnen müssen.

Ihre ft-Anzeigenabteilung



Foto: Horstmüller

Roland Loy

## Wie fallen in der Bundesliga die Tore?

(2. Teil)

383 von 437 aller in der Bundesliga-Rückrunde 1988/89 erzielten Treffer wurden von innerhalb des Strafraumes geschossen. Zur Erinnerung: Auch bei der Europameisterschaft 1988 in Deutschland fielen von 34 Toren 33 innerhalb des Strafraumes. Aus dieser übereinstimmenden Tendenz beider Torerfolgsstatistiken sind entsprechende Schlüsse für ein optimal auf die Wettspielerfordernisse vorbereitendes Torschußtraining zu ziehen.

Aber noch eines wird deutlich: „Nie waren sie so wertvoll wie heute“ – nämlich die Spielertypen, die unerschrocken direkt vorne ins Angriffszentrum hineingehen, die unentwegt vor dem Tor auf eine Chance lauern und die zudem ein Kombinationsgeschick auf engstem Raum auszeichnet.

### Merkmalsbereich 13: „Torschußhöhe“

#### Fragestellung

Werden die Bälle vorrangig vom Boden aus in Richtung Tor geschossen oder liegen auch Torschüsse aus Knie- bzw. Hüfthöhe vor?

#### Ergebnisse

Nicht weniger als 278 Bälle wurden vom Boden aus auf das Tor geschossen. Der Anteil an Schüssen aus Knie- (66) und Hüfthöhe (12) ist relativ gering. Jener der Kopfbälle lag bei 81.

#### Konsequenzen

Zweifelsohne werden die meisten Bälle vom Boden aus in Richtung Tor geschossen, doch nichtsdestotrotz sollten auch Schüsse aus Knie- bzw. Hüfthöhe – die z. T. auch als Volleyschüsse erfolgen – Inhalt der Ausbildung der Spieler sein.

### Merkmalsbereich 14: „Torschußschärfe“

#### Fragestellung

Um die Schärfe der Schüsse kategorisieren zu können, wurde eine Einteilung in „Bombe“ (sehr scharfer, meist aber unplazierter Torschuß), „hart“ (harter, plazierter Schuß) und „weich“ (plazierter Torschuß/Schieber) vorgenommen, die sich allerdings nicht auf die Kopfbälle bezieht, die alle unter „Kopfball“ zusammengefaßt wurden.

#### Ergebnisse

Der weiche, plazierte Schuß (173) herrscht gegenüber dem harten (127) vor. Der knallharte Abschluß in Form einer „Bombe“ führte in 56 Fällen zum Erfolg (Kopfbälle: 81).

#### Konsequenzen

Hier gilt es, den Spielern klarzumachen, daß der aussichtsreichere Abschluß nicht immer in Form der „Bombe“ erfolgen muß, sondern vielmehr der plazierte geschlagene Ball in vielen Fällen wesentlich erfolgversprechender ist.

### Merkmalsbereich 15: „Torschußausführung“

#### Fragestellung

Welcher Schußtechnik bedienen sich die Spieler beim erfolgreichen Torschuß?

#### Ergebnisse

In 155 Fällen führte ein Innenspannstoß zum Erfolg. An zweiter Stelle rangiert der Schuß mit der Innenseite (131). Es folgen der Vollspann (47) sowie der Schuß mit der Außenseite mit lediglich 23 erzielten Treffern (Kopfbälle: 81).

frei 319



bedrängt  
(2 Gg.) 11

Abb. 1 bedrängt (1 Gg.) 107

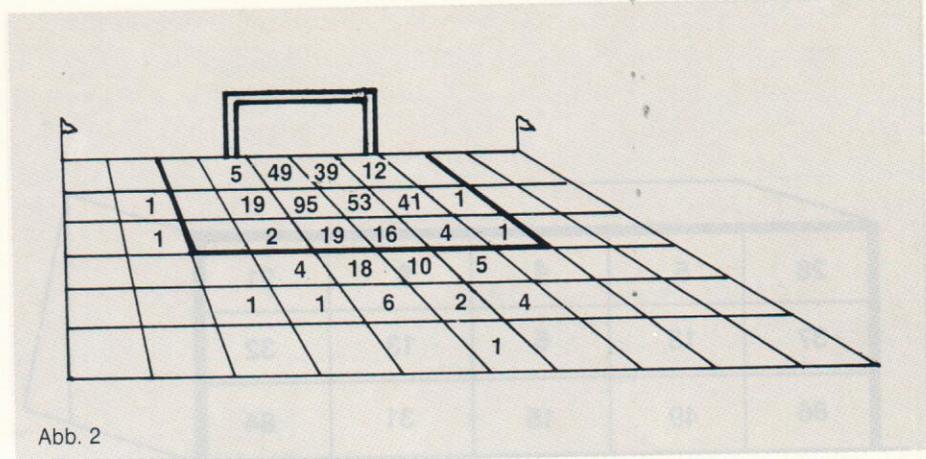


Abb. 2

### Konsequenzen

Wenn lediglich 23 Treffer mit der Außenseite erzielt wurden, so mag dies vielleicht auch darin begründet sein, daß diese Schußart kaum mehr Inhalt des Trainingsprozesses ist. Beim Torschußtraining sollte deshalb auch hinsichtlich der Schußtechnik eine große Variationsbreite erreicht werden.

### Merkmalsbereich 16: „Grad der Gegnerstörung“

#### Fragestellung

Kommt der Schütze bei seinem Torerfolg frei zum Torschuß, oder muß er sich hierbei gegenüber gegnerischen Spielern durchsetzen?

#### Ergebnisse

319mal (= 73%) kamen die Torschützen vollkommen frei zum Abschluß. Aus der Bedrängnis (durch einen oder mehrere Gegenspieler) heraus fielen dagegen nur 118 Tore (= 27%) (Abb. 1).

### Konsequenzen

- Entsprechend dieser Ergebnisse sollte es taktisches Ziel aller Angriffsaktionen sein, den Schützen in eine Torschußposition zu bringen, von der aus er ohne Bedrängnis durch einen Gegenspieler zum Torschuß kommt.

- Andererseits sind im Training auch stets solche Spiel- und Übungsformen anzubieten, in denen vom Angreifer verlangt wird, daß er sich gegen die Bedrängnis eines oder mehrerer Gegenspieler erfolgreich durchsetzt.

- Schließlich muß es in der Defensive vorrangiges Ziel sein, den Gegner nicht unbedrängt zum Torschuß kommen zu lassen.

### Merkmalsbereich 17: „Torschußposition“

#### Fragestellung

Von welchen Positionen des Spielfeldes aus werden die meisten Tore erzielt, d. h. welche

Räume tragen berechtigterweise die Bezeichnung „torgefährliche Zone“?

Um auch hierzu eine genaue Aussage machen zu können, wurden die Flächen am und im Strafraum in einzelne Bereiche eingeteilt.

### Ergebnisse

Wichtigste Feststellung hierzu dürfte sein, daß 383 (= 88%) aller 437 Tore von innerhalb des Strafraumes erzielt wurden. Dagegen resultierten nur 54 Treffer (12%) aus Schüssen aus der zweiten Reihe.

Die von innerhalb des 16-Meter-Raumes erzielten Tore wurden fast zu gleichen Teilen von der rechten (194) und linken (189) Hälfte des Strafraumes aus geschossen.

Interessant sind auch die Trefferquoten in den einzelnen Bereichen: Immerhin 105 Tore resultierten von innerhalb des Torraumes. Die überwiegende Zahl aller Treffer (237) erfolgte aus dem Bereich zwischen 5,5 und 11 Metern zur Grundlinie. Nimmt man beide Trefferquoten zusammen, so fallen 78% aller Tore in einem Abstand von weniger als 11 Metern zur Grundlinie (Abb. 2)!

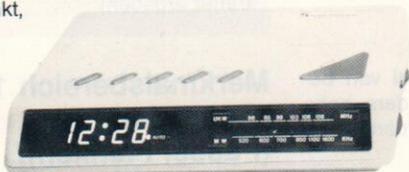
Aus dem Abstand zwischen 16,5 und 22 Metern vom Tor waren schon nur mehr 37 erfolg-

Kundennummer/Absender: 1.14.

## Tolle neue Werbepremien

### Gehen Sie auf Punktejagd!

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



### Diesen „fußballtraining“-Neubezieher habe ich gewonnen:

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_  
 Bezug ab (Monat/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

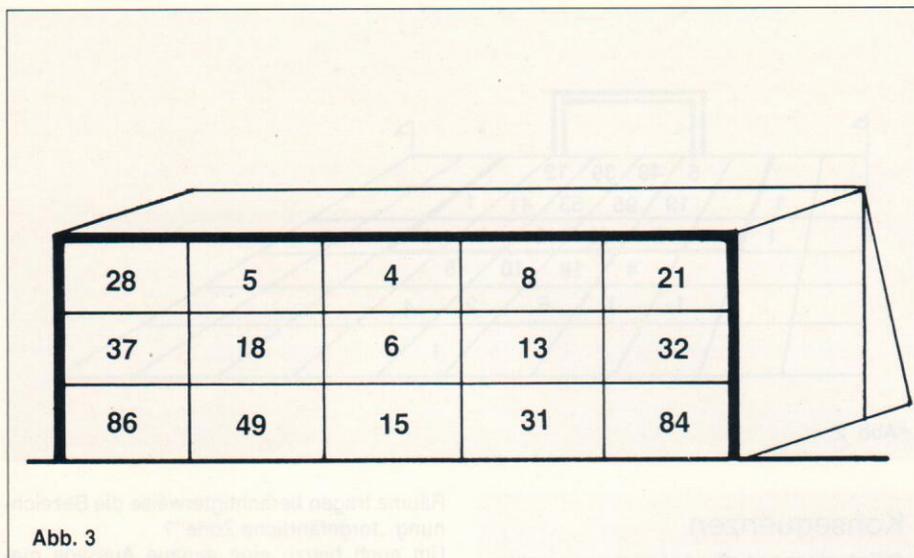
Er/Sie bestellt ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 56,40, im Ausland DM 61,20, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Er/Sie war bisher im Gegensatz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

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

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.  
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.  
 Gewünschte Prämie(n): \_\_\_\_\_

(Datum/Unterschrift)

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



reiche Torschußversuche zu registrieren; und aus einer Entfernung von größer als 22 Metern konnten gar nur 15 (!) Treffer erzielt werden.

### Konsequenzen

- Wenn 88% aller Treffer von innerhalb des Strafraumes erzielt werden, so ist leicht auszurechnen, wie viele Torschüsse ohne Erfolg aus großer Entfernung erfolgen müssen, um einmal zu einem Torerfolg zu kommen. Hier scheint es wesentlich effektiver zu sein, wiederholt ein Anspiel auf einen innerhalb des 16-Meter-Raumes postierten Spieler zu versuchen.
- Ein schußgewaltiger Spieler, plazierter Torschuß, verdeckte Sicht des Torhüters scheinen einige wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Distanzschuß zu sein.

### Merkmalsbereich 18: „Torschußverlauf“

#### Fragestellung

Fliegen die Bälle flach, halbhoch oder hoch ins Tor und gehen die Schüsse meist knapp neben dem Pfosten oder eher in der Tormitte ins Netz?

#### Ergebnisse

Zur Beantwortung dieser Fragestellung wurde die Fläche des Tores in 15 Bereiche unterteilt:

Die Mehrzahl der Bälle (265) überschreitet im unteren Drittel des Tores die Linie. Im mittleren Drittel sind es nur mehr 106, während lediglich 66 knapp unterhalb der Torlatte ins Netz fliegen (Abb. 3).

Bezeichnend, daß genau 70% aller Torschüsse in einer unmittelbar an Latte bzw. Pfosten

angrenzenden Zone ins Tor treffen. Die meisten Bälle passieren dabei in der linken (86) und rechten (84) unteren Ecke die Torlinie.

Darüber hinaus zielen deutlich mehr Bälle (233) vom Schützen aus gesehen in die linke Seite des Tores als in die entsprechenden Positionen auf der anderen Seite (189).

### Konsequenzen

Beim Torwarttraining gilt es zu berücksichtigen, daß die Mehrzahl aller Bälle flach und unmittelbar neben dem Pfosten ins Tor treffen.

### Merkmalsbereich 19: „Torwart“

#### Fragestellung

Es sollte untersucht werden, ob die Torhüter bei den Schüssen noch am Ball waren, oder aber durch schwerwiegende Fehler Tore begünstigten.

#### Ergebnisse

In lediglich 30 Fällen konnten die Torhüter den Torschuß noch mit der Hand oder einem anderen Körperteil vor dem Überschreiten der Linie berühren.

Charakteristischerweise – und dies spricht sicherlich für die Qualität der Torhüter in der Bundesliga – resultierten lediglich 22 Gegentreffer (= 5%) aus einem schwerwiegenden Fehler eines Torwartes.

### Konsequenzen

Wie wichtig es ist, einen sicher haltenden und fehlerfrei spielenden Torhüter in seinen eigenen Reihen zu haben, konnte auch diese Analyse bestätigen.

## Ergebnisse aus der Kombination einzelner Merkmalsbereiche

### Merkmalsbereich 7: „Position des Zuspielers“ / Merkmalsbereich 10: „Zuspielart“ (Flanke)

#### Fragestellung

Fallen im Anschluß an Flanken von der Grundlinie mehr Tore als aus jenen, die bereits von einem Bereich in der Verlängerung der Strafraumlinie zur Mitte gespielt werden?

#### Ergebnisse

Während im Anschluß an hohe Hereingaben von den Positionen 9, 3 und 6 (linke Angriffsseite, Abstand 16 Meter zur Grundlinie) und 7, 1, 4 (rechte Angriffsseite, Abstand 16 Meter zur Grundlinie) insgesamt lediglich 6 Treffer fielen, so liegt der Anteil der nach Flanken (20 von der rechten und 15 von der linken Seite) von der Grundlinie erzielten Treffer bei immerhin 35!

### Konsequenzen

Auch wenn dies gelegentlich „weh tut“, so ist von den Angreifern der Durchbruch bis zur Torauslinie zu fordern, zumal sich „Alibi-Querpässe“ im Bereich der Verlängerung der 16-Meter-Linie als alles andere als effektiv erwiesen.

### Merkmalsbereich 7: „Position des Zuspielers“ / Merkmalsbereich 11: „Ballkontrolle“

#### Fragestellung

Kann im Anschluß an das Zuspiel von bestimmten Positionen eine besonders hohe Quote an Kopfballtoren erzielt werden?

#### Ergebnisse

Es wurden (wesentlich) mehr Kopfballtreffer

im Anschluß an ein Zuspiel von der rechten Seite erzielt (31) als vom gegenüberliegenden Flügel (19). Die meisten Kopfballtore entwickelten sich im Anschluß an ein Zuspiel von den Positionen 25, 26 und 27 vom rechten Flügel (18).

### Konsequenzen

Auch was die Kopfballtore betrifft, ist es wenig erfolversprechend, die Flanken schon aus einem Bereich um die Verlängerung der Strafraumlinie zur Mitte zu ziehen (zumal sich hieraus nur 9 Kopfballtreffer ergaben).

### Merkmalsbereich 10: „Zuspielart“ (Pässe, Flanken) / Merkmalsbereich 8: „Länge des Zuspieles“

**Fragestellung**

Herrschen bei den Pässen und Flanken vorwiegend solche über eine kurze Distanz vor, oder sind auch Bälle über 30 und 40 Meter anzutreffen?

**Ergebnisse**

Was die Pässe betrifft, so überwiegen solche Zuspiele zum Torschützen, die im Bereich zwischen 10 (58) und 20 (50) Metern liegen. Diejenigen unter 5 Metern (nur 5 Zuspiele über 1 Meter, 17 über eine Distanz von 3 Metern) sind genauso selten wie jene über eine Entfernung von 30 (12) oder gar 40 (4) Metern.

In bezug auf die Flanken ist festzustellen, daß hier solche mit einer Länge von etwa 30 Metern klar dominieren (40); nur 7 wiesen eine Zuspiellänge von etwa 40 Metern auf, und auch hohe Bälle über weniger als 20 Meter (6) waren sehr selten.

**Konsequenzen**

Flanken über etwa 40 Meter scheinen im Gegensatz zu jenen über etwa 30 Meter wenig erfolversprechend zu sein: einerseits bleibt bei einer längeren Flugzeit des Balles dem Torwart eher Zeit zum Eingreifen, andererseits lassen sich Flanken über 40 Meter auch nicht so exakt timen.

- Merkmalsbereich 8:**  
„Länge des Zuspieles“/
- Merkmalsbereich 9:**  
„Richtung des Zuspieles“

**Fragestellung**

Bei dieser Fragestellung ging es darum, einen Zusammenhang zwischen der Länge der Zuspiele zum Schützen und deren Zuspielrichtung aufzufindig zu machen.

**Ergebnisse**

Besonders auffällig ist die hohe Zahl an Rückpässen (27) über nur 3 Meter, so wie sie z. B. bei Grundliniendurchbrüchen und anschließendem Rückpaß zum vor dem Tor postierten Spieler oftmals vorkommen. Doch auch bei Rückpässen über 20 (19) und 30 (29) Meter lassen sich gewisse Häufungen erkennen. Dies sind die Flanken, die von den Grundlinienpositionen in den Rücken der verteidigenden Spieler geschlagen werden. Bei den Quer- und Diagonalpässen treten in den mittleren Bereichen (10 bis 30 Meter) die höchsten Werte auf. Auch Steilpässe über weniger als 10 und mehr als 20 Meter Länge sind eher die Seltenheit.

**Konsequenzen**

Die Untersuchung konnte die Forderung vieler Trainer untermauern, daß aus spitzen Winkel der Rückpaß zum in der Mitte vor dem Tor postierten Mitspieler dem eigensinnigen Torschuß der Vorrang zu geben ist.

- Merkmalsbereich 14:**  
„Torschußschärfe“/
- Merkmalsbereich 17:**  
„Torschußposition“

**Fragestellung**

Steht die Position des Torschützen in einem Zusammenhang mit der Schärfe der abgegebenen Schüsse?

**Ergebnisse**

Wie zu erwarten war, liegt den meisten der von außerhalb des Strafraumes erzielten Treffer eine „Bombe“ (35) oder zumindest ein harter Schuß (16) zugrunde. Wesentlich anders sieht das Verhältnis bei den von innerhalb des 16-Meter-Raumes geschossenen Toren aus. Hier waren nur 20

Schüsse als „Bombe“ zu bezeichnen. Den größten Anteil wiesen die weichen, aber plazierte geschossenen Bälle auf. Dies deutet darauf hin, daß es wesentlich erfolversprechender ist, sich aus kürzerer Torentfernung konzentriert die Ecke auszusuchen anstatt „blind draufloszuhausen“.

**Konsequenzen**

- Durch weiche Torschüsse von außerhalb des Strafraumes ist – dies hängt sicherlich mit der Qualität der Torhüter zusammen – kaum ein Tor zu erzielen.
- In unmittelbarer Tornähe hat sich der weiche, plazierte Abschluß gegenüber dem „blinden Draufhauen“ eindeutig als erfolversprechender herausgestellt. Dies gilt es den Spielern zu vermitteln.

# ERHARD<sup>®</sup> Sportgeräte

**kompetent  
für Sportgeräte  
weltweit**

Das non plus ultra für die Beschaffung von Sportgeräten — der neue ERHARD-Katalog '90!

- mehr Information
- mehr Qualität
- mehr Service

Bestellen Sie sich Ihren Einkaufserater, den weltweit umfangreichsten Sportgeräte-Katalog von ERHARD. Mit über 5.000 Artikeln für Sport und Spiel auf über 330 Seiten. Mit einem speziellen Schulsportprogramm! Bei uns stimmt das Preis-Leistungsverhältnis.

Das kostenlose Einkaufserater mit über 5000 Artikeln und vielen Neubeibeh.

**HAUPTKATALOG '90**

COUPON. Bitte senden Sie mir kostenlos den neuen ERHARD-Katalog '90

Name \_\_\_\_\_ Straße \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Leonhard Erhard Söhne GmbH & Co.  
Postfach 1163 · Fax 4 06-50  
8803 Rothenburg o. T.  
T. 09861/406-0

Ft. S+W Design

### Überblick über weitere Ergebnisse

Abschließend seien einige weitere wichtige Ergebnisse zusammengefaßt, die aber zum einen entweder keine allzu neuen Erkenntnisse lieferten, zum anderen erst noch in größerem Umfang untersucht werden sollten und einer differenzierten, hier nicht zu leistenden Diskussion bedürften.

- Je näher sich die Spieler im Strafraum zum Tor befanden, desto geringer (!) war die Bedrängnis durch einen Gegenspieler; während auf den Positionen knapp innerhalb des Strafraumes (Positionen 13–18) der Spieler in 34% aller Fälle beim Torschuß attackiert wurde, so konnten die Torschützen in Nähe der Grundlinie (Positionen 1–6) in 79% (!) aller Fälle ungehindert abziehen.
- Die von den Torhütern begangenen Fehler (22) verteilen sich zu gleichen Teilen (11) auf die beiden Halbzeiten.
- Im ganzen wurden die Torwarte nur 13mal ausgespielt (alleine 11mal im Verlauf eines Konterangriffes).
- Während die Torschützen von den beiden Schußpositionen 9 und 15 aus überdurchschnittlich oft auf die kurze Torecke zielten (64mal, 42 Bälle flogen auf das lange Eck), so zielten die von den Positionen 10 und 16 aus geschossenen Bälle (69) häufiger auf die lange Ecke.
- Nach der Halbzeitpause laufen weit mehr Konterangriffe (72) als vor dem Seitenwechsel (51).
- Mittelfeldspieler kommen bei Konterangriffen überdurchschnittlich oft zu einem Torerfolg (34% aller von diesem Mannschaftsteil erzielten Treffer resultieren aus einem schnellen Gegenangriff).
- Dagegen liegt der Anteil der Mittelfeldspieler an Kopfballtreffern (22) gegenüber jenem der Abwehrspieler (13) im Verhältnis zu der Gesamtzahl der von beiden Gruppen erzielten Tore vergleichsweise niedrig.

● Erwartungsgemäß liegt die Zahl der in Heimspielen durch Frontalangriffe (185) erzielten Tore höher als jene bei Auswärtsspielen (89); während es sich bei den Toren aus Konterangriffen genau umgekehrt verhält (51:72).

● Den Mannschaften unterlaufen in Auswärtsspielen wesentlich mehr Fehler (58), die Gegentore nach sich ziehen, als vor eigenem Publikum (38).

● Im eigenen Stadion erzielen die Bundesligavereine häufiger Kopfballtore (55) als auswärts (25).

● Dagegen ist vor gegnerischer Kulisse die Bedrängnis beim Torschuß wesentlich seltener (34) als auf heimischem Terrain (84).

● Die Heimmannschaften erzielen wesentlich mehr Elfmertore (20:7).

● Tore im Anschluß an eine Flanke fielen am häufigsten, wenn das Zuspiel ein Rückpaß war (28), allerdings folgen quer- (25) und diagonalgeschlagene (25) Flanken unmittelbar; aus einem steil aus dem Mittelfeld hoch vor das gegnerische Tor geschlagenen Ball resultierte kein einziger Treffer.

● Von den Flanken, die – ohne Zwischenstation – den Torschützen erreichten, wurden nur 6 vor dem Torschuß angenommen, wohingegen in 70 Fällen der direkte Torschuß (24) bzw. Kopfball (46) erfolgte.

● Ein Konterangriff wurde nur 8mal mit einem erfolgreichen Torschuß von außerhalb des Strafraumes abgeschlossen, in 115 Fällen befand sich der Standpunkt des Torschützen bereits im 16-Meter-Raum.

● Fast die Hälfte aller Konterangriffe (39 von 84) wurde durch einen schwerwiegenden Fehler eines Defensivspielers eingeleitet.

● In nur 3 Begegnungen fiel der Führungstreffer zum 1:0 erst nach der 80. Spielminute.

● 55% aller Kopfbälle wurden flach auf das Tor geköpft, 30% überschritten halbhoch die

Torlinie, während 15% unter der Latte landeten.

● Bei den 16 Toren, die unmittelbar im Anschluß an einen Eckball erzielt werden konnten, befand sich der erfolgreiche Torschütze ausschließlich auf den 4 Positionen unmittelbar vor dem Tor.

● Die weitläufige Meinung, daß Mannschaften aus dem unteren Tabellendrittel mehr gravierende Fehler unterlaufen, die zu Toren führen, als jene, die um die Meisterschaft mitspielen, konnte anhand dieser Untersuchung nicht bestätigt werden: Die Fehler verteilen sich fast gleichmäßig auf die Teams aus allen Tabellenregionen.

● Dagegen steigt die Fehlerquote bei allen Mannschaften von zu Anfang (1. bis 10. Minute) 8 bis auf 13 gegen Ende der Begegnung (80. bis 90. Minute) doch erheblich an.

● Die direkten Freistöße (14) wurden nicht nur hoch plazierte, sondern verteilten sich gleichmäßig auf alle drei Ebenen (hoch, mittel, flach).

● Torschüsse von außerhalb des Strafraumes (54) gingen in 91% aller Fälle in einem unmittelbar an Pfosten oder Latte angrenzenden Bereich ins Netz.

● 17 der 27 verwandelten Strafstoße wurden flach auf das Tor geschossen (7 halbhoch, 3 hoch), keiner der Torschützen verwendete dabei die „Bombe“ à la Neeskens (18 Schüsse erfolgten weich, 9 hart). Mittelfeldspieler (15) waren die häufigsten 11-Meter-Schützen (es folgen die Defensivspieler mit 7 und Stürmer mit 5).

● Bei der taktischen Einstellung der Mannschaft auf das Spiel ist stets zu berücksichtigen, daß es nur in den wenigsten Fällen gelingen kann, einen 0:1-Rückstand noch in einen Sieg umzuwandeln.

## 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!

**Indoor Star**  
Super-Hallenfußball mit samtweicher Außenhaut für problemloses Fußballspielen in der Halle. Farbe: Gelb; Größe: 5  
**Angebotspreis: DM 39,-**

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

**DNB Europa**  
Cordley-Leather, weiß, für alle Plätze geeignet **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 Flamenco 2**  
ein Klasseball mit SLC-Soft-Veredelung, weiß und sw. **DM 59,-**

Ihr Sportversand vom Niederrhein  
Inh. H. D. Neunstöcklin  
Eilbestellungen Tel.: 028 21 / 6893 (auch nach 17 Uhr)

Schmelenheide 17d  
4194 Bedburg-Hau

## An unsere Abonnenten!

Trotz der erneuten Kostensteigerung im Bereich der Material-, Personal- und Vertriebskosten – die Deutsche Bundespost erhöht binnen Jahresfrist das Porto im Postzeitungsdienst zum 1. Januar 1990 abermals – wird der Bezugspreis für diese Zeitschrift für 1990 unverändert bleiben. Aus rechtlichen Gründen (Vorschriften zur Preisbindung im Buchhandel) sind wir jedoch gehalten, von der bisherigen Praxis Abstand zu nehmen, Teilnehmern am Lastschriftverfahren 2 Prozent Skonto einzuräumen.

Wir bitten unsere Abonnenten, die uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, aus diesen Gründen um Verständnis, zumal sich das früher sicherlich fortschrittliche Lastschriftverfahren als heute üblich durchgesetzt hat. Dieselbe Regelung gilt ab sofort auch bei Buchbestellungen.

# Jugendtraining

Helmut Brake

## Ringen und Raufen

Kraft und Koordination spielerisch trainieren!

### Ringen und Raufen im Fußballtraining?

Viele werden sich fragen, was denn Ringen mit Fußball zu tun hat. Oberflächlich gesehen nichts, jedoch scheint mir das Ringen in Form des eher spielerischen Raufens ein ausgezeichnetes Trainingsmittel zu sein, um den ganzen Körper zu trainieren.

Zwar hat man inzwischen eingesehen, daß man nicht schon von Kindesbeinen an ausschließlich fußballspezifisch trainieren darf, aber vielerorts wird eben die „funktionelle Gymnastik“ (KNEBEL 1985/SONNENBICHLER 1988) noch äußerst stiefmütterlich behandelt. Grundsätzlich kann Ringen und Raufen natürlich nicht die unabdingbare Funktionsgymnastik ersetzen, jedoch hat es die gleiche Zielsetzung, den Körper ausgewogen zu trainieren, um keine muskulären Dysbalancen entstehen zu lassen.

Demgemäß soll dieser Beitrag nur einen Anstoß zur Bereicherung und Abwechslung gerade im Kinder- und Jugendtraining oder in der Übergangsperiode geben, denn in einem

gewissen Alter ist spielerisches Ringen und Kräftemessen ein altersgemäßes Trainingsmittel. Daß das Ringen und Raufen darüber hinaus auch älteren Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß macht, kann jeder selbst ausprobieren.

Bevor ich zu den einzelnen Übungen komme, möchte ich noch kurz erläutern, was das Ringen alles bieten kann. Ringen und Raufen fördern alle motorischen Grundeigenschaften und insbesondere neben der Kraft die Gewandtheit und die allgemeine Koordinationsfähigkeit, die ja mit einer Grundlage der motorischen Lernfähigkeit ist. Aus diesem Grund eignet sich Ringen als Trainingsmittel für die sportmotorische Gundausbildung im Kinder- und Jugendbereich (HOTZWEINECK 1983; WESTPHAL 1986).

Was den konditionellen Aspekt anbelangt, so weiß man spätestens seit der Untersuchung von BECKER (Tübingen 1981), daß bei Fußballspielern auf Grund ihrer konstitutionellen Voraussetzungen (leptosome Typen) und aufgrund falschen Konditions- und Krafttrainings (zu früh und zu einseitig) muskuläre

Dysbalancen auftreten, die dann oft zu Verletzungsanfälligkeit und Schäden am Halteapparat führen, und sei es auch erst in Form von Spätschäden nach Beendigung der sportlichen Laufbahn.

Diese Schwächen zu vermeiden und Abwechslung ins Kraft- und Koordinationstraining zu bringen, ist Sinn dieser Ideen- und Übungssammlung.

### Zur Organisation

Zu Beginn des Trainings sollten je nach Umfang und Stellenwert des Ringens oder der Raufspiele in der Übungseinheit entweder einige Turnmatten bereitliegen oder eine größere Mattenbahn vorbereitet sein.

Um Verletzungen zu vermeiden, sollte die Muskulatur durch allgemeine und spezielle Gymnastik erwärmt und gedehnt werden. Klare Übungsanweisungen, intensive Kontrolle und Korrektur des Übungsablaufes zählen ebenso wie die gute Vorbereitung der „Kampfbahn“ zur Verletzungsprophylaxe. Hier sind einige Übungen kritisch zu prüfen, außerdem ist festzulegen, inwieweit ein Partner als Schiedsrichter fungieren sollte.

Bei der Zusammenstellung und Auswahl der Übungen sollte jeder Trainer darauf achten, daß die Übungen dem Kraftniveau und der muskulären Ausbildung seiner Spieler entsprechen.

### Übungsvorschläge

#### Ziehkämpfe

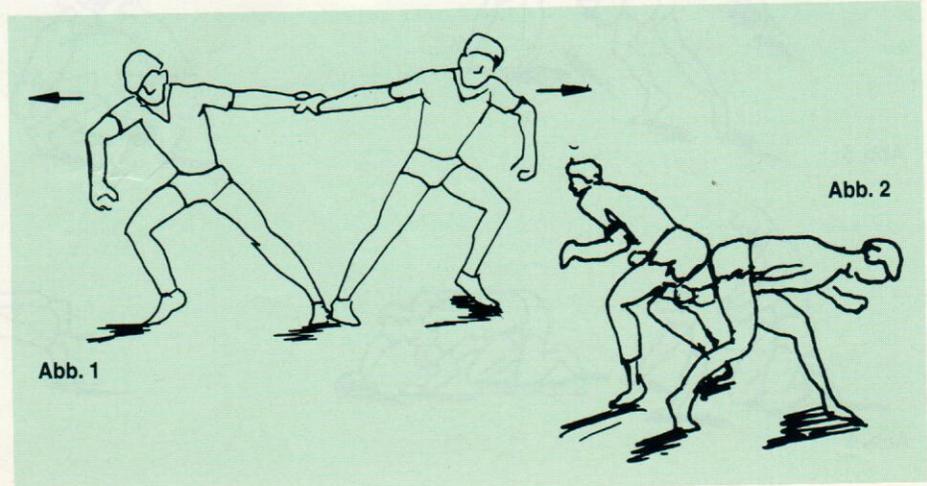
Ziehkämpfe mit Griff am Handgelenk in Seitstellung und Frontalstellung. Handwechsel nicht vergessen (vgl. **Abb. 1**)!

#### Armzug zwischen den Beinen

Die Partner stehen Rücken an Rücken und greifen jeweils mit der rechten bzw. linken Hand zwischen den eigenen Beinen hindurch und fassen sich gegenseitig an den Händen, oder besser an den Handgelenken. Die Partner versuchen nun, einander vorwärts über eine Markierung oder aus einem Feld zu ziehen (vgl. **Abb. 2**).

#### Kampf um den Medizinball

Zwei Partner stehen mit einem Medizinball auf einer Matte. Jeder der Partner versucht



nun, den Ball an sich zu reißen. Der Kampf kann in der Bauchlage, im Kniestand oder im Stand durchgeführt werden.

Dieses Spiel ist auch als Mannschaftswettbewerb durchführbar: Zwei Mannschaften stehen an der Seitenlinie in Ausgangsstellung, der Ball liegt genau in der Spielfeldmitte. Auf ein Zeichen versucht jede Mannschaft, den Ball zu erkämpfen und über die gegnerische Seitenlinie zu bringen. Die Spieler dürfen sich nur auf Händen und Knien fortbewegen. Spielfläche ist eine große Matte (vgl. **Abb. 3**).

## Öl und Wasser

Ein Spieler liegt ganz flach auf dem Boden. Der auf ihm sitzende (liegende) Partner soll ihn am Boden halten, während jener versucht, aufzustehen (vgl. **Abb. 4**).

## Hopp und Bums

Die Partner hüpfen synchron einander zuge-

wandt und beidbeinig auf der Stelle. Beim dritten Hüpfen springen sie etwas nach vorne, so daß sie in der Luft mit der Brust zusammenstoßen (vgl. **Abb. 5**).

Vorsicht! Beide mit dem Kopf nach rechts oder nach links!

## Schiebespiel

Ein Partner steht hinter dem anderen und versucht nun, diesen gegen dessen Widerstand zu schieben. Der Geschobene leistet dosierten Widerstand (vgl. **Abb. 6**).

## Schildkröten wenden

Ein Partner befindet sich im Vierfüßlerstand (Bankstellung) und spielt die Schildkröte. Der andere versucht, ihn auf den Rücken zu drehen. Bei Gelingen oder nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht. Eine Matte ist als Unterlage notwendig (vgl. **Abb. 7**)!

## Rodeo

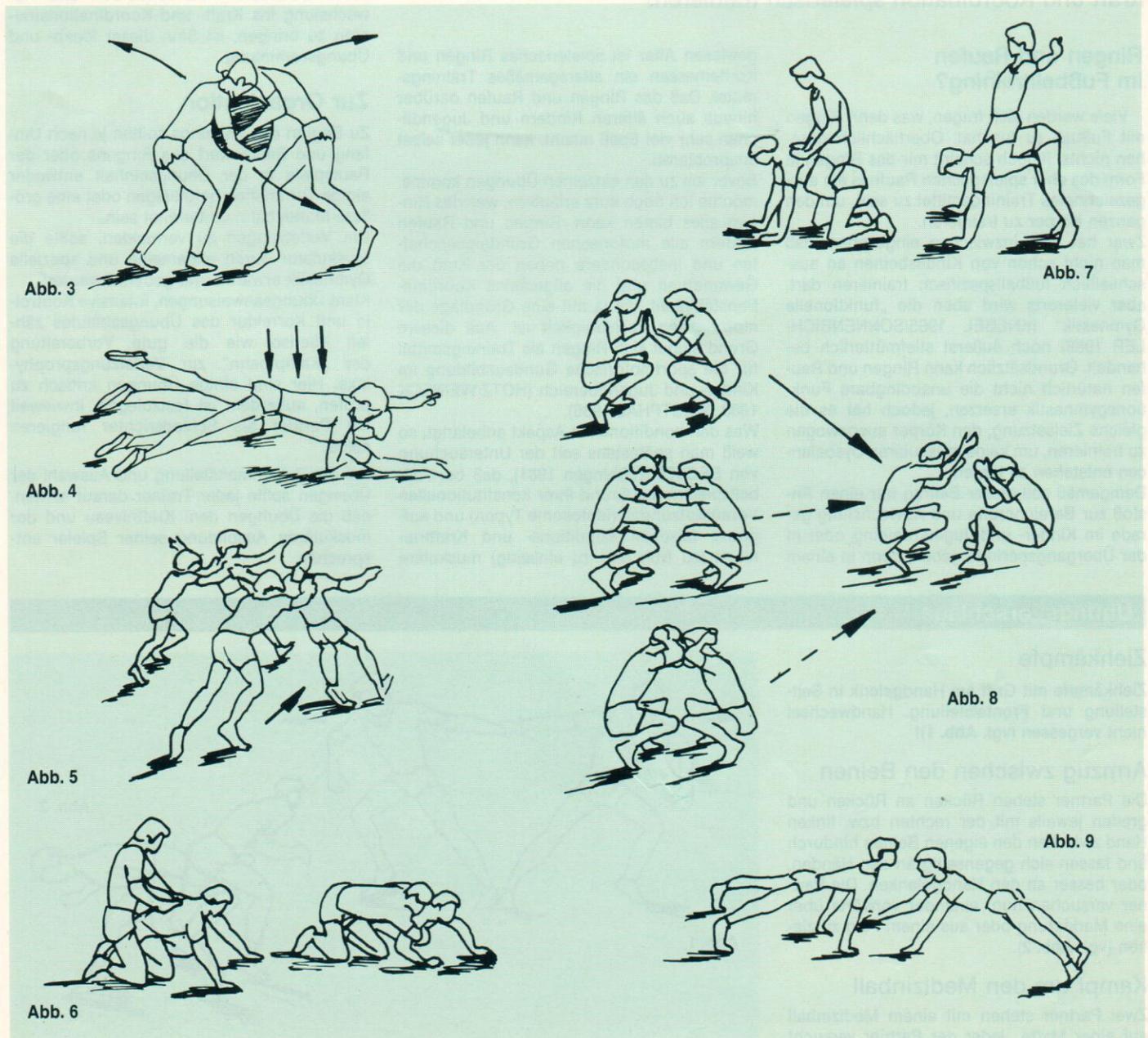
Ein Partner ist das „Pferd“, der andere der „Reiter“. Das Pferd hat die Aufgabe, den Reiter abzuschütteln. Ausgangsstellung des Pferdes ist die Bank. Eine Matte ist als Unterlage notwendig (vgl. **Abb. 8**)!

## Klammeraffe

Auf das Kommando „Affe auf die Palme“ nimmt ein Partner den anderen huckepack. Dieser hat nun die Aufgabe, sich in horizontaler oder auch vertikaler Ebene um den Partner (Palme) herumzuhangeln ohne mit irgendeinem Körperteil den Boden bzw. die Matte zu berühren. Die Palme kann zum Gelingen beitragen (vgl. **Abb. 9**).

## Hockkrepeln

Beide Partner sitzen sich in der Hocke gegenüber und dürfen nun durch Hüpfen in der



Hocke mit Rempeln oder Stoßen mit den Händen versuchen, den Partner umzustößen. Finten und Täuschungsmanöver sind natürlich auch erlaubt. Eine Matte ist als Unterlage notwendig (vgl. **Abb. 10**).

## Schinkenpatschen

Jeder versucht, einen leichten Schlag auf Oberschenkel oder Po des Partners zu landen (vgl. **Abb. 11**).

### Variation:

Schulterklopfen

## Hahnenkampf

Beide Partner haben die Arme vor der Brust angewinkelt und hüpfen auf einem Bein. Beide Spieler haben nun die Aufgabe, ihren Partner durch Stoßen mit den Schultern oder durch Fintieren aus dem Gleichgewicht zu bringen (vgl. **Abb. 12**).

## Meister der Matte

Kampf jeder gegen jeden. Ziel ist es, alle von der Matte zu drängen, jedoch muß man vorher die Regeln genau festlegen (vgl. **Abb. 13**).

## Liegestützkampf

Die Partner befinden sich im Liegestütz mit einem Abstand von 30 bis 50 cm zueinander. Jeder versucht nun, auf die Hände seines Partners zu schlagen (vgl. **Abb. 14**). Diese Übung sollte nicht durchgeführt werden, wenn die Übenden sehr bald ins Hohlkreuz gehen, da sie den Liegestütz nicht halten können!

### Variation:

Beide Partner befinden sich im Liegestütz vorlings Gesäß an Gesäß und haben die Aufgabe, den Gegner durch Schieben nach hinten über eine Begrenzungslinie zu drängen (**Abb. 15**).

## Armdrücken

Wettkampf jeder gegen jeden mit der rechten und linken Hand (**Abb. 16**).

## Sohlenkampf

Partner sitzen sich im Schwebesitz, aber mit gebeugten Beinen gegenüber und haben die Fußsohlen aneinandergelegt. Die Arme sind vor der Brust verschränkt. Durch kräftiges Strecken der Beine wird nun versucht, den Partner zum Abröllen in die Rückenlage zu zwingen (**Abb. 17**).

### Anmerkung der Redaktion:

Eine Literaturliste zu diesem Beitrag ist beim Autor erhältlich (Freiumschlag beilegen).

\*

Anschrift des Verfassers:  
Waldseestraße 5, 7987 Weingarten

Abb. 10



Abb. 13

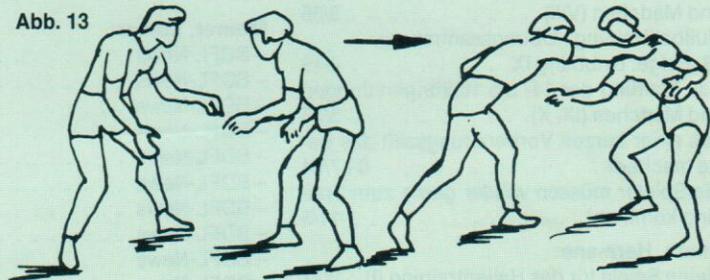


Abb. 11



Abb. 14

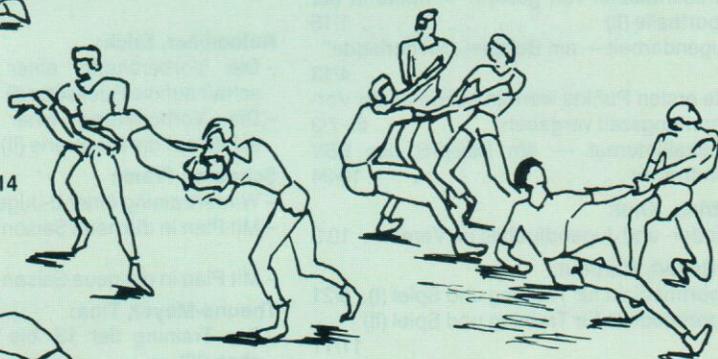


Abb. 12

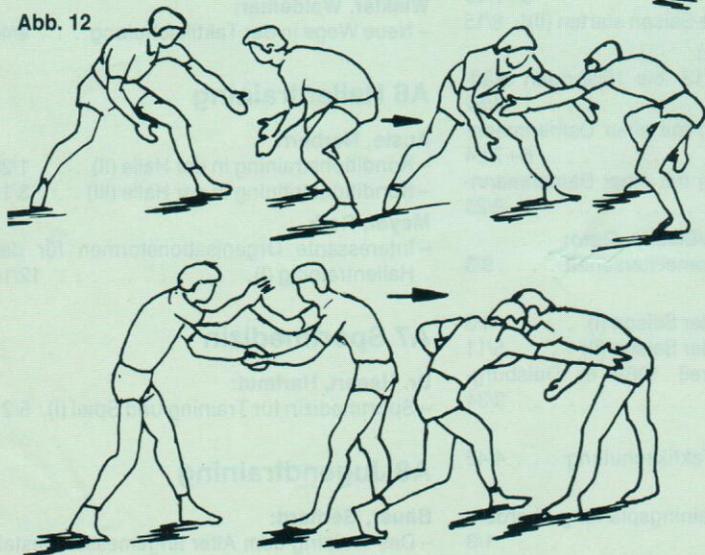
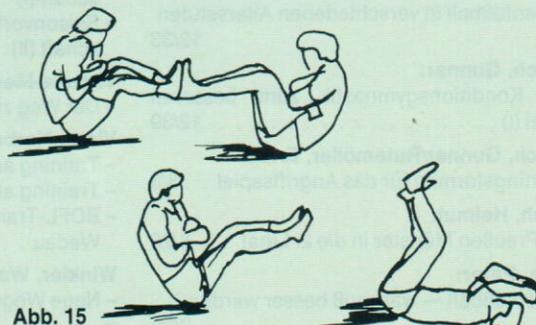


Abb. 15



Die Zahl vor dem Schrägstrich nennt die Heftnummer, jene hinter dem Schrägstrich die Seitenzahl

# Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1989

## 1. Nach Autoren

### Auste, Norbert:

- Konditionstraining in der Halle (II) . . . . 1/23
- Konditionstraining in der Halle (III) . . . . 3/12

### Bauer, Gerhard:

- Selbst ist der Mann . . . . . 2/3
- Fit für die neue Saison durch Heimtraining in der Übergangsperiode . . . . . 6+7/17
- Das Training dem Alter angemessen gestalten! . . . . . 10/27

### Bisanz, Gero:

- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (VII) . . . . . 2/13
- „fußballtraining“-Übungssammlung, 17. Folge: Dribbling VIII . . . . . 3/19
- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (VIII) . . . . . 3/35
- „fußballtraining“-Übungssammlung, 18. Folge: Dribbling IX . . . . . 4/19
- Das Training der 14- bis 16jährigen Jungen und Mädchen (IX, X) . . . . . 5/25
- Aus einer kurzen Vorbereitungszeit das Beste machen! . . . . . 6+7/64
- Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen! . . . . . 11/3

### Bomers, Hermann:

- Kleine Spiele für das Hallentraining (I) . . . . 2/27
- Kleine Spiele für das Hallentraining (II) . . . . 5/34
- Kleine Spiele für das Hallentraining (III) . . . . 10/9

### Brüggemann, Detlev:

- Straßenfußball von gestern — heute in der Sporthalle (II) . . . . . 1/15
- Jugendarbeit — am Beispiel „Niederlande“ . . . . . 4/13
- Die ersten Punkte werden schon in der Vorbereitungszeit vergeben! . . . . . 6+7/3
- Fußballinternat — am Beispiel des PSV Eindhoven . . . . . 10/34

### Dietrich, Knut:

- Kinder- und Jugendfußball im Verein . . . . 10/3

### Dr. Hasert, Hartmut:

- Sportmedizin für Training und Spiel (I) . . . . 5/21
- Sportmedizin für Training und Spiel (II) . . . . 11/11

### Erkenbrecher, Uwe:

- Das Mittelfeld im Mittelpunkt . . . . . 11/15
- Hallenfußball in verschiedenen Altersstufen . . . . . 12/33

### Gerisch, Gunnar:

- Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (I) . . . . . 12/39

### Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:

- Trainingsformen für das Angriffsspiel . . . . 3/3

### Horsch, Helmut:

- Mit Preußen Münster in die 2. Liga! . . . . 8/26

### Lange, Peter:

- Hallenfußball — was muß besser werden? . . . . 3/29

### Lottermann, Stefan:

- Herausspielen und Verwerten von Torchancen . . . . . 11/22

### Loy, Roland:

- Ein Zufriedenheits-Fragebogen für Fußballmannschaften . . . . . 5/3
- AC Mailand — Fußball der Zukunft . . . . . 8/3
- Wie fallen in der Bundesliga die Tore (I)? . . . . 12/3

### Mayer, Rolf:

- Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich (II) . . . . . 8/22
- Interessante Organisationsformen für das Hallentraining (I) . . . . . 12/10
- Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich (I) . . . . . 6+7/68

### Medler, Michael:

- Ausdauertraining mit Kinder- und Jugendmannschaften . . . . . 6+7/55
- Hallentraining erlebnisreich gestalten! . . . . 12/29

### Meurer, Lothar:

- BDFL-News . . . . . 2/31
- BDFL-News . . . . . 3/43
- BDFL-News . . . . . 4/51
- BDFL-News . . . . . 5/15
- BDFL-News . . . . . 6+7/75
- BDFL-News . . . . . 8/25
- BDFL-News . . . . . 9/37
- BDFL-News . . . . . 10/26
- BDFL-News . . . . . 11/25
- BDFL-News . . . . . 12/38

### Middendorp, Ernst:

- „Fußball für das Publikum“ . . . . . 6+7/11

### Reckwald, Frank/Clemens, Ulrich:

- Ohne Straßenfußball keine Talente mehr? . . . . 10/13

### Rutemöller, Erich:

- Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie (I) . . . . . 1/11
- Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie (II) . . . . . 2/7

### Schaefer, Frank:

- Wintertraining einer B-Jugend . . . . . 2/19
- Mit Plan in die neue Saison starten (I)! . . . . . 6+7/45

- Mit Plan in die neue Saison starten (II)! . . . . 8/15

### Theune-Meyer, Tina:

- Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen (III) . . . . . 4/52
- Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft (I) . . . . . 6+7/24
- Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft (II) . . . . . 9/25

### Theune-Meyer, Tina/Bisanz, Gero:

- Der Weg zur Europameisterschaft . . . . . 9/3

### Vieth, Norbert:

- Training am Ende der Saison (I) . . . . . 4/3
- Training am Ende der Saison (II) . . . . . 5/11
- BDFL-Trainerkongreß 1989 in Duisburg-Wedau . . . . . 9/34

### Winkler, Waldemar:

- Neue Wege in der Taktikschulung . . . . . 4/46

### Zeeb, Gerhard:

- Die traditionelle Trainingsplanung überdenken! . . . . . 1/3
- Wie wird Pressing gespielt? . . . . . 11/26

## 2. Nach Themenbereichen

### A2 Taktiktraining

#### Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:

- Trainingsformen für das Angriffsspiel . . . . 3/3

#### Lottermann, Stefan:

- Herausspielen und Verwerten von Torchancen . . . . . 11/22

#### Zeeb, Gerhard:

- Wie wird Pressing gespielt? . . . . . 11/26

### A3 Konditionstraining

#### Gerisch, Gunnar:

- Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (I) . . . . . 12/39

### A4 Trainingsprogramme

#### Bauer, Gerhard:

- Selbst ist der Mann . . . . . 2/3
- Fit für die neue Saison durch Heimtraining in der Übergangsperiode . . . . . 6+7/17

#### Bisanz, Gero:

- „fußballtraining“-Übungssammlung, 17. Folge: Dribbling VIII . . . . . 3/19
- „fußballtraining“-Übungssammlung, 18. Folge: Dribbling IX . . . . . 4/19

#### Mayer, Rolf:

- Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich (I) . . . . . 6+7/68
- Saisonvorbereitung im unteren Amateurbereich (II) . . . . . 8/22

#### Rutemöller, Erich:

- Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie (I) . . . . . 1/11
- Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie (II) . . . . . 2/7

### A5 Spielanalysen

#### Winkler, Waldemar:

- Neue Wege in der Taktikschulung . . . . . 4/46

### A6 Hallentraining

#### Auste, Norbert:

- Konditionstraining in der Halle (II) . . . . 1/23
- Konditionstraining in der Halle (III) . . . . 3/12

#### Mayer, Rolf:

- Interessante Organisationsformen für das Hallentraining (I) . . . . . 12/10

### A7 Sportmedizin

#### Dr. Hasert, Hartmut:

- Sportmedizin für Training und Spiel (I) . . . . 5/21

### A8 Jugendtraining

#### Bauer, Gerhard:

- Das Training dem Alter angemessen gestalten! . . . . . 10/27

**Bisanz, Gero:**

- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (VII) . . . . . 2/13
- Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (VIII) . . . . . 3/35
- Das Training der 14- bis 16jährigen Jungen und Mädchen (IX, X) . . . . . 5/25

**Bomers, Hermann:**

- Kleine Spiele für das Hallentraining (I) . 2/27
- Kleine Spiele für das Hallentraining (II) . 5/34
- Kleine Spiele für das Hallentraining (III) . . . . . 10/9

**Brüggemann, Detlev:**

- Straßenfußball von gestern — heute in der Sporthalle (II) . . . . . 1/15
- Jugendarbeit — am Beispiel „Niederlande“ . . . . . 4/13
- Fußballinternat — am Beispiel des PSV Eindhoven . . . . . 10/34

**Dietrich, Knut:**

- Kinder- und Jugendfußball im Verein . 10/3

**Erkenbrecher, Uwe:**

- Das Mittelfeld im Mittelpunkt . . . . . 11/15
- Hallenfußball in verschiedenen Altersstufen . . . . . 12/33

**Medler, Michael:**

- Ausdauertraining mit Kinder- und Jugendmannschaften . . . . . 6+7/55
- Hallentraining erlebnisreich gestalten! . . . . . 12/29

**Reckwald, Frank/Clemens, Ulrich:**

- Ohne Straßenfußball keine Talente mehr? . . . . . 10/13

**Schaefer, Frank:**

- Wintertraining einer B-Jugend . . . . . 2/19
- Mit Plan in die neue Saison starten (I)! . . . . . 6+7/45
- Mit Plan in die neue Saison starten (II)! . 8/15

**Theune-Meyer, Tina:**

- Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen (III) . . . . . 4/52

**B4 Trainingsplanung**

**Bisanz, Gero:**

- Aus einer kurzen Vorbereitungszeit das Beste machen! . . . . . 6+7/64
- Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen! . . . . . 11/3

**Brüggemann, Detlev:**

- Die ersten Punkte werden schon in der Vorbereitungszeit vergeben! . . . . . 6+7/3

**Horsch, Helmut:**

- Mit Preußen Münster in die 2. Liga! . . 8/26

**Middendorp, Ernst:**

- "Fußball für das Publikum" . . . . . 6+7/11

**Theune-Meyer, Tina:**

- Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft (I) . . . . . 6+7/24
- Saisonvorbereitung mit einer Damenmannschaft (II) . . . . . 9/25

**Theune-Meyer, Tina/Bisanz, Gero:**

- Der Weg zur Europameisterschaft . . . . 9/3

**Vieth, Norbert:**

- Training am Ende der Saison (I) . . . . . 4/3
- Training am Ende der Saison (II) . . . . 5/11

**Zeeb, Gerhard:**

- Die traditionelle Trainingsplanung überdenken! . . . . . 1/3

**B5 Spielbeobachtung**

**Loy, Roland:**

- AC Mailand — Fußball der Zukunft . . . . 8/3
- Wie fallen in der Bundesliga die Tore (I)? . . . . . 12/3

**C1 Sportpsychologie**

**Loy, Roland:**

- Ein Zufriedenheits-Fragebogen für Fußballmannschaften . . . . . 5/3

**C3 Sportmedizin**

**Dr. Hasert, Hartmut:**

- Sportmedizin für Training und Spiel (II) . . . . . 11/11

**C6 DFB-Lehrwesen**

**Meurer, Lothar:**

- BDFL-News . . . . . 2/31
- BDFL-News . . . . . 3/43
- BDFL-News . . . . . 4/51
- BDFL-News . . . . . 5/15
- BDFL-News . . . . . 6+7/75
- BDFL-News . . . . . 8/25
- BDFL-News . . . . . 9/37
- BDFL-News . . . . . 10/26
- BDFL-News . . . . . 11/25
- BDFL-News . . . . . 12/38

**Vieth, Norbert:**

- BDFL-Trainerkongreß 1989 in Duisburg-Wedau . . . . . 9/34

**C9 Diskussionsforum**

**Lange, Peter:**

- Hallenfußball — was muß besser werden? . . . . . 3/29

**Vorschau auf die nächsten Ausgaben**

„fußballtraining“ bringt in den nächsten Ausgaben u. a.:

**Hans-Wilhelm Loßmann:**

Einblick in die Jugendarbeit des SV Werder Bremen

**Dr. Stefan Lottermann:**

Hallenspiele und Rückrundenvorbereitung

**Gero Bisanz:**

Training im unteren Amateurbereich (2. Teil)

**Erich Rutemöller:**

Einzeltraining — auch in unteren Leistungsbereichen nicht unmöglich

**Rainer Häfner:**

Fußball-Ferienlager für Kinder- und Jugendmannschaften



**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

# 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 S., 2., verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 48,00**
- Brüggemann:** Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie, 208 Seiten, bisher DM 29,80 jetzt **DM 19,80**
- Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**
- Gerisch/Rutemöller:** Leistungsfußball im Blickpunkt. 318 Seiten. **DM 28,00**
- Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**
- Kacani/Horsky:** Modernes Fußballtraining, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen **DM 32,00**
- Kunze:** Fußball. 153 Seiten **DM 22,00**
- Rohr/Simon:** Lexikon Fußball, 3500 Stichwörter, 448 S. **DM 49,80**



**Koch u.a.:** Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag (DDR) 1986. 264 Seiten **DM 27,80**

- Schulze:** Trainer. Die großen Fußballstrategen. 112 Seiten. **DM 39,00**
- Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten.
- Talaga:** Fußballtechnik. 202 Seiten.
- Talaga:** Fußballtaktik. 219 Seiten. Drei Bände. Je Band **DM 15,90**
- WFV-Fußballpraxis:** Teil 1: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**
- Der Film zum Buch (VHS-System)** **DM 49,00**

## II. Fußball-Trainingslehre

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

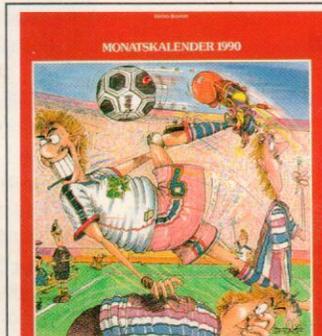
**Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

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

### 2. Jugendtraining

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

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



## FUSSBALLER DES JAHRES

13 Cartoons als Wegweiser durch das Jahr 1990 für alle jene, die ihre Sportart nicht bierernst nehmen (auch für Handball, Tennis, Ski, Surfen, Golf, Squash erhältlich) **DM 26,90**

Versand der Kalender ab 2 Expl. spesenfrei, ansonsten **DM 4,00**

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

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

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

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

**Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten (2. Auflage) **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**

## 3. Torwarttraining

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

**Hoek:** Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 27,00**

**Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,00**

**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

## 4. Übungssammlungen

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



Das humoristische Wörterbuch zum Thema Fußball. 96 Seiten **DM 18,00**



Fußball '90 (39x30 cm) **DM 23,90**



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

**Bischops/Gerards:** Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten. **DM 12,80**

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

**Frank:** Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 Seiten **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 **DM 29,80**

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

## 5. Sonstiges

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

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

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



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

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

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

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

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

**Reinert:** Stichwort Fußball. Ein Lern- und Testprogramm. 134 S. **DM 24,80**

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

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

## IV. Für Sportlehrer

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

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

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

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

## V. BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

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

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

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