

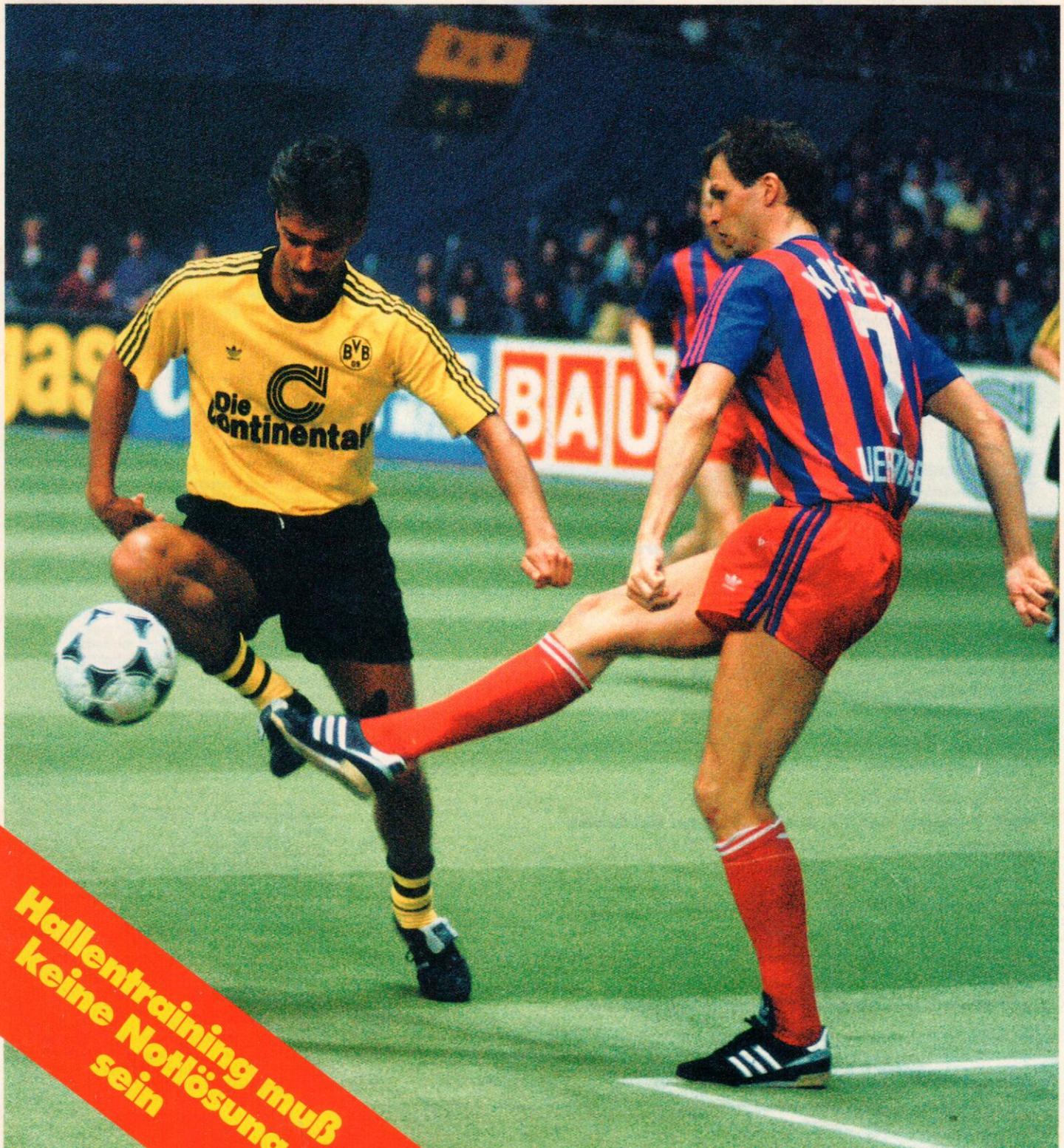
fußball training

2

8. Jahrgang · Februar 1990
DM 5,-
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Hallentraining muß
keine Notlösung
sein

Liebe Leser,

bis jetzt läuft die Rückserienvorbereitung der Dortmunder Borussia offensichtlich optimal. Obgleich, wie Sie sich sicherlich an die letzte Ausgabe von „fußballtraining“ erinnern, die Hallenturniere bei der Vorbereitung auf die Restsaison quasi nebenher laufen, konnte der Deutsche Pokalsieger das Hallen-Masters souverän mit einem 5:3-Finalsieg gegen Bayer Uerdingen gewinnen. Nachdem der Hallenfußball in letzter Zeit herbe Kritik einzustecken hatte und von vielen schon totgesagt worden war, lebte er beim Dortmunder Turnier wieder auf: Eine tolle Atmosphäre, spannende und faire Spiele und nicht zuletzt der Sieg des Lokalmatadors – der Erfolg des Masters weist alle überzogene und übereilte Kritik am Hallenfußball vorerst in die Schranken.

Dieser pauschale „Rundumschlag“ gegen das Fußballspielen in der Halle ist auch bei der Beurteilung der Effizienz eines Hallentrainings für die Rückrundenvorbereitung unangebracht. Wie **Stefan Lottermann** nachweist, kann bei entsprechender Trainingsplanung die Einbeziehung der Halle durchaus vielfältige Vorteile für die Vorbereitungsphase auf die Restsaison mit sich bringen.

Der Ex-Profi räumt dabei grundsätzlich mit traditionellen Konzepten für das Konditionstraining im Fußball auf. Danach ist das isolierte Training von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer für das Fußballspiel unzureichend – auch das „Konditionstraining“ (besser: das fußballspezifische Training mit der Betonung

konditioneller Aspekte) hat durchgängig Spielaspekte widerzuspiegeln.

Viel Erfolg beim Start in die Rückrunde wünscht

Ihr



Norbert Vieth
(Norbert Vieth)

**fußball
training**

**Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter**

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutenmöller, 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 Hefen 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: Horstmüller

Eine faire und technisch hochstehende Spielweise, wie die Szene aus dem Dortmunder Hallen-Masters, ist und bleibt die Grundlage attraktiven Hallenfußballs.

In dieser Ausgabe

Stefan Lottermann

Kein Widerspruch: Rückrundenvorbereitung unter Einbeziehung der Halle

3

Training im unteren Amateurbereich

Gero Bisanz

Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen!

(2. Folge)

10

Jugendtraining

Tina Theune-Meyer

Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen

(4. Folge)

15

Hermann Bomers

Kleine Spiele für das Hallentraining

(4. Teil)

24

Gunnar Gerisch

Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel

(3. Teil)

27

BDFL-News

31



Foto: Horstmüller

Stefan Lottermann

Kein Widerspruch: Rückrundenvorbereitung unter Einbeziehung der Halle

Fußball in der Halle

Fußball spielen in der Halle – für viele Beteiligte ein Widerspruch in sich. Genügend Argumente tragen Gegner des Hallenfußballs ohne Probleme zusammen. Eine Folge davon ist, daß dem Hallenfußball im Seniorenbereich in jeder Form – ob als Turnier oder Training – ein negatives Image anhaftet und in den wenigen vorhandenen Veröffentlichungen zumeist als Besonderheit oder „Notlösung“ ausgewiesen wird. Für viele Trainer hat die Halle innerhalb einer im Winter gelegenen Rückrunden-Vorbereitung die einzige Daseinsberechtigung lediglich in der Funktion als praktischer Trainingsplatz für bestimmte konditionelle Inhalte, wie z. B. Krafttraining, Stretching oder Gymnastik, in Verbindung mit Organisationsformen wie Circuittraining und Stationsbetrieb.

Der nachfolgende Beitrag versucht zu verdeutlichen, daß der Fußball in der Halle in einer witterungsunbeständigen Zeit wie Januar und Februar mit gefrorenen, vereisten, zugeschnittenen, aufgeweichten oder verwässerten Böden auffallende Vorteile besitzt, die es für die Vorbereitungsphase einzubeziehen gilt.

Außer Frage steht jedoch, daß die Halle kein gleichwertiger Ersatz für Fußball im Freien ist und Hallenturniere kein Ersatz für Vorbereitungsspiele, wobei die Witterungsverhältnisse im Winter mit denen im Frühjahr oder Herbst vergleichbar sind.

Die Skepsis der Trainer gegenüber einer schwerpunktmäßigen Vorbereitung im Winter basiert im wesentlichen darauf, daß keine idealen Trainingsverhältnisse – vergleichbar denen bei einer schwerpunktmäßigen Vorbereitung im Sommer – vorliegen.

Widerstände der Trainer und zum Teil der Aktiven gegenüber Hallenfußball – vor allem gegenüber Turnieren – werden überwiegend begründet, daß in der Halle ein hohes Verletzungsrisiko bestünde und den Hallenturnieren kein positiver Effekt im Hinblick auf das angestrebte Vorbereitungsziel zukomme.

Grundsätzliche Aussagen zum Konditionstraining

Einige mehr grundsätzliche Vorbemerkungen erscheinen angebracht, um den vorliegenden Ansatz besser einordnen zu können:

Vorbereitung im Fußball zielt grundsätzlich darauf ab, die Mannschaft (den Mannschaftskader) in einen hohen Leistungszustand zu bringen. Das traditionelle Vorbereitungsprogramm stellt die Kondition zunächst in den Vordergrund. Was im Sommer an Trainingsinhalten nur höchst selten durch Witterungseinflüsse gestört wird, läßt sich im Winter in der traditionellen Form kaum umsetzen (bzw. nur bedingt als „Konditionstraining ohne Ball in der Halle“).

Es ist eine Binsenweisheit, daß sich die Leistung eines Fußballers kaum in einzelne Teile zerlegen läßt. Dies wird vor allem dann offenkundig, wenn man die Leistung eines Spielers einer objektiven Bewertung unterziehen will. Zu verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, die Beurteilung zu. Kurz: Leistung im Fußball stellt sich als ein vielschichtiges

Gebilde dar, so daß man auch von „komplexer Spielleistung“ spricht. Ungeachtet dieser komplexen Leistungsstruktur sieht das seit Jahrzehnten im Fußballsport weitgehend unverändert angewandte (und aus der Leichtathletik in den 50er Jahren übernommene) Periodisierungsmodell eine Trennung der Leistungskomponenten in Kondition, Technik und Taktik vor, die wiederum in einzelne Faktoren zerlegt werden, wie z. B. die Kondition in die Komponenten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Die Zerlegung in einzelne Leistungsfaktoren erfolgt mit der Vorstellung, Einzelteile besser und nacheinander trainieren und nach einer gewissen Zeit – der Vorbereitungszeit – zu einem verbesserten Ganzen zusammensetzen zu können.

Aber genau hier findet sich ein Denkfehler!

Das isolierte Training von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ist für das Fußballspiel unzweckmäßig und unzureichend:

- 1 Kraftfähigkeiten werden eigentlich immer und überall im Spiel eingesetzt, hat ein Spieler doch dauernd seine eigene Körpermasse und den Ball zu bewegen.
- 2 Da ein Spieler im Spielverlauf sehr oft auf bestimmte Spielsignale hin reagiert und danach Aktionen mit höchster Ablaufgeschwindigkeit abwickelt, z. B. ein Sprint über 10 Meter zum Ball, sind Schnelligkeitseigenschaften gefragt.
- 3 Dadurch, daß ein Spieler aktiv am Spiel teilnimmt, d. h. sich im Spielverlauf beständig bewegt (Kraftaspekte) und dabei häufig sehr schnell agiert (Schnelligkeitsaspekte), treten seine Ausdauerfähigkeiten in den Vordergrund, die die bei den vielen Aktionen anfallende Ermüdung hinauszögert bzw. eine schnelle und fast vollständige Erholung von vorhergehenden kurzen und intensiven Belastungen ermöglicht.

Aus konditioneller Perspektive weist das Spiel damit sehr häufig kurze, dynamische Belastungen mit hoher Intensität auf (Sprints, Sprünge, Schüsse), denen zeitlich längere Phasen mit geringen Belastungen (Gehen, Traben) folgen, in denen sich die Spieler von den vorangegangenen Belastungen annähernd erholen können. Nicht zu

Gezielte und erfolgreiche Vorbereitung ...

Unser Testangebot für Sie:

BFP-Spielfeldvordrucke für die gezielte Trainings-Spielvorbereitung!

- A **BFP-Taktik- und -Notizblock** – ideal für die Vorbereitung zu Hause! DIN A6 (Postkartengröße), 6 Blöcke à 50 Blatt sortiert: Rückseite mit Trainings- und Spielvorbereitungs-Vordruck und blanco **DM 9,80**
- B **BFP-Aufstellblock**, praktisch aufstellbar – ideal für die Mannschaftsbesprechung! DIN A4, 2 Blöcke à 50 Blatt Rückseite: blanco **DM 14,80**
- C **BFP-Wandblock** mit Aufhängekordel – ideal auch bei Auswärtsspielen! DIN A3, Block à 50 Blatt Rückseite: blanco **DM 14,80**

Zum **Komplett-Test-Angebot:**

- A 6 Blöcke plus
- B 2 Blöcke plus
- C 1 Block

Preise zzgl. Versandkosten

DM 34,90

Jetzt beim **BFP-Versand**, Postfach 1144, D-2950 Leer bestellen!



Anruf genügt!
Tel. 0491/7771
Fax 0491/73130



Dr. Stefan Lottermann

Als „ersten deutschen Trainer mit Dokortitel“ bezeichnete das Sportmagazin, der „kicker“, den Ex-Profi von Kickers Offenbach, Eintracht Frankfurt, 1. FC Nürnberg und Darmstadt 98. Damit wird das Bildungsniveau vieler, schon früher zu Doktorwürden gekommener deutscher Fußballtrainer sicherlich unterschätzt. Dennoch steckt aber im Dokortitel des 31-jährigen eine gewisse „fußballerische Exklusivität“. Denn der Sportwissenschaftler

promovierte an der Universität Frankfurt mit einer Doktorarbeit über Fußball. Titel: „Fußballsport in Deutschland – Trainingswissenschaftliche Analyse der Entwicklung im Hochleistungsbereich“. Und diese Promotionsarbeit ist wirklich so kompliziert und komplex, wie der hochwissenschaftlich klingende Titel „verspricht“. Eine nach wissenschaftstheoretische Grundsätzen begründete und geordnete Analyse der historischen Trainingsentwicklung im Hochleistungsfußball ist offensichtlich überhaupt nicht anders möglich.

Ein „Fußballpraktiker“, wie es der frühere offensive Mittelfeldspieler nunmal auch ist, ist aber mit dieser wissenschaftlich-theoretischen Betrachtung und Erläuterung der Trainingsrealität nicht zufrieden. Der Fußball-Lehrer stellt deshalb speziell dem schematischen, eintönigen und nicht fußballspezifischen Konditionstraining traditioneller und inzwischen überholter Form ein für alle Leistungsklassen praktikables Trainingskonzept entgegen: „Kondition durch Spielformen“ – so lautet kurzgefaßt der attraktive und dennoch effektive trainingsmethodische Ansatz.

Aber auch beruflich kommt das „Fußball-Tausendsassa“ nicht von seinem Spezialgebiet los: Der Sportwissenschaftler ist Geschäftsführer der VdV, der 1987 gegründeten „Vereinigung der Vertragsfußballspieler“ als Berufsverband der Profifußballer. Zentrale Aufgabe der VdV ist die Interessenvertretung der Profis, deren Beratung und Betreuung in allen berufsspezifischen Angelegenheiten.

vergessen die 10- bis 15minütige Halbzeitpause. Unkalkulierbar bleibt jedoch, wann (Zeitpunkt) und wie (Intensität, Dauer) ein Spieler aktiv ist, so daß auch in Phasen unvollständiger Erholung Spieler aktiv im Spiel verwickelt sind. Im Spielverlauf kommt es darauf an, möglichst oft beschleunigen zu können, sich davon möglichst schnell zu erholen und die anfallende Ermüdung möglichst gering zu halten und aufzuschieben, also über eine gute Beschleunigungs- und Erholungsfähigkeit zu verfügen.

Fußballspezifisches Training mit der Akzentuierung konditioneller Inhalte hat Spielaspekte widerzuspiegeln:

- unkalkulierbare Belastungswechsel,
- keine gleichmäßigen Belastungsgrößen.

Ein Training mit Spielformen hat gegenüber Trainingsformen ohne Ball einige Vorteile:

- Die Dosierung läßt sich **individuell aussteuern**, d. h., die Spieler können sensibel auf eine Belastung reagieren.
- Es werden alle Leistungsfaktoren des Spiels gleichzeitig trainiert, nur die **Akzentuierung gibt schwerpunktmäßig eine bestimmte Richtung** vor.
- Somit ist ein solches Training immer **auf die Optimierung der komplexen Spielfähigkeit** ausgerichtet.

Verändert man aber den Vorbereitungsschwerpunkt in Richtung „komplexes Training mit Spielformen“, so kann die Halle eine sinnvolle und zweckmäßige Aufgabe in der Rückrunden-Vorbereitung erfüllen. Denn vieles, was im Feldspiel von Bedeutung ist, läßt sich auch in der Halle trainieren.

Eine Gegenüberstellung von Aspekten des Feld- und des Hallenfußballs läßt erkennen, daß einige wichtige Punkte durchaus für den Fußball in der Halle sprechen (Tab. 1). Folgerichtig erscheint als Vorbereitungsprogramm in einer solchen Zeit eine **integrierte und variable Vorbereitung** sinnvoll und zweckmäßig.

Feld	Halle
– enge Spielräume durch Defensiv-Einstellung	– enger Spielraum als eine formelle Vorgabe
– wenige Überraschungsmomente	– Raffinesse und Überraschungsmomente werden herausgefordert
– wenig Individualität	– viel Individualität durch häufige Dribblings
– wenige Torszenen	– viele Torszenen und Tore
– häufiges „taktisches Geplänkel“ zwischen den beiden 16ern	– kein „taktisches Geplänkel“
– langsames Umschalten im Spielverhalten	– schnelles Umschalten im Spielverhalten erforderlich
– nur ein Teil der Mannschaft handlungsaktiv	– jeder Spieler in Offensive wie Defensiv handlungsaktiv
– geringe Spielsteuerung durch lediglich zwei Spielerwechsel	– hohe Spielsteuerung durch häufige Spielerwechsel

Tab. 1

„Kondition durch Spielformen“ als Bindeglied zwischen Training in der Halle und im Freien

Spielformen wird im saisonalen Trainingsprozeß eine gewichtige Funktion im Hinblick auf die Erreichung eines hohen spielrelevanten Leistungszustandes bei Mannschaft und Spielern zugewiesen. Richtig eingesetzt und variiert, bilden sie das ideale Mittel, Spielfreude und Zusammenspiel zu fördern. Daneben tragen sie in erheblichem Umfang dazu bei, daß sich die Spieler konditionell, technisch und taktisch weiterentwickeln. Motivationale und trainingsmethodische Gründe sprechen also für einen verstärkten Einsatz von Spielformen.

Die Einplanung von Spielformen in ein Vorbereitungsprogramm zur Rückrunde, das die Nutzung der Halle bewußt ausklammert, hat zur Folge, daß die Umsetzung der Planung in die Praxis häufig ungünstigen Witterungsverhältnissen zum Opfer fällt. Ein solches Trainingsprogramm gerät zum Vabanquespiel und stört die Trainingsfreude der Spieler durch indiskutable Platzverhältnisse.

Bezieht man dagegen in die Planung konsequent die Halle als möglichen Trainingsort für Spielformen mit ein, so ist folgender Aspekt besonderer Beachtung wert:

Sollte die Witterung ein störungsfreies Trainieren im Freien erlauben, so ist keine Umstellung von Trainingsplanung und Trainingsinhalt notwendig!

Hinweis der Redaktion:

„Konditionstraining mit Spielformen“

Stefan Lottermann präzisiert in einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ seinen Neuansatz eines fußballspezifischen Trainings mit der Akzentuierung konditioneller Inhalte.

Dabei wird er speziell für die „Sommer-Vorbereitungsphase“ ein weiteres Ablaufschema vorstellen und wiederum mit praktikablen Trainingsvorschlägen ergänzen.

„R'activ macht aktiv.“

Boris Becker: „Also endlich mal etwas wirklich Neues. Ein Drink auf Milch- und Fruchtsaft-Basis. Plus Mineralstoffe, Vitamine, Traubenzucker und Coffein. Ein richtiges Energiepaket. Das macht aktiv!“ R'activ gibt's jetzt im Kühlregal.

R'activ. So gut schmeckt Energie.

B4 Trainingsplanung

Selbst **Hallenturniere** können in ein solches „integriertes und variables Planungskonzept“ einbezogen werden, kann man sie doch als **Sondertrainingseinheiten der Spielformen 4 gegen 4 und 5 gegen 5** einordnen.

Durch die Festlegung von Terminen – Hallentraining und Hallenturniere – entsteht gerade für den Amateurbereich ein sinnvoller Rahmenterminplan, der die Umsetzung wesentlicher und spielrelevanter Trainingsinhalte in der Vorbereitungsphase sicherstellt. Im Hinblick auf die zu erwartende Witterungsunbeständigkeit des Winters dient die Ausnutzung des Hallenpotentials einer Absicherung des ganzen Vorbereitungsprogramms.

Auch können in der Halle während des Trainings unproblematisch Fehler besprochen und Korrekturen vorgenommen werden, ohne daß sich durch Auskühlung die Verletzungsgefahr für die Spieler erhöht. Folgende **Vorteile des Hallentrainings** lassen sich zusammenfassen:

- Unabhängigkeit von Witterungseinflüssen.
- Kalkulierbare Trainingseffekte.
- Motivationsfördernde Abwechslung.
- Training spezieller Inhalte (Stretching/Gymnastik).
- Organisatorische Vorteile.

Obwohl eine Vielzahl von Spielformen für die Halle geeignet ist, so bestehen doch auch **Problemzonen**:

- Höheres Verletzungsrisiko.
- Nur ein Teil der Mannschaft kann spielen.
- Andere Belastungs-/Erholungsintervalle.

Grundsätze zum Einsatz der Spielformen

Ein Teil der Probleme läßt sich durch **konzentriertes Aufwärmen und Auslaufen** entscheidend verringern. Beides sollte abwechslungsreich gestaltet werden. Gerade das Auslaufen kann durch das Kombinieren von Lauf- und Lockerungsteilen gut variiert werden, wobei ein Auslaufen außerhalb der Halle bei entsprechend trockener Witterung Vorteile mit sich bringt.

Des weiteren tragen **kurze Spiel-Einsatzzeiten** dazu bei, daß die Spieler nicht überbelastet werden und vielleicht zu wenig Zeit zur Erholung erhalten. Im Unterschied zum Feldspiel sind eingesetzte Spieler permanent handlungsaktiv. Auch wenn die Belastungsstruktur mit kurzen, dynamischen Anforderungen der des Feldspiels vergleichbar ist, so werden die Erholungsphasen in der Halle nicht durch einen unkalkulierbaren Spielrhythmus diktiert, sondern müssen durch den Trainer kontrolliert und festgelegt werden. Vergleichbar dem Eishockey sollten die Einsatzzeiten der Spieler möglichst kurz sein. Das Verhältnis von Belastung (Einsatzzeit) zur Erholung (Pause) sollte mindestens 1:1, besser 1:2 oder 1:3 betragen.

Größte Beachtung ist jedoch der aktiven Erholung des Spielers **zwischen** zwei Spieleinsätzen zu schenken. Dies gilt erstens für **Pausen während eines Spiels** sowie zweitens für **Pausen zwischen zwei Spielen**. Während im ersten Fall Lockerungs- und leichte Dehnübungen eine beschleunigte Regeneration bewirken, so gilt dies im zweiten Fall, wenn die Spieler sich kurz auslaufen. Solche regenerativen Inhalte innerhalb einer Halleneinheit haben eine erhebliche positive Auswirkung auf die Ausdauerkomponente des Spielers – und damit auf seine Fähigkeit, sich von kurzen, intensiven Belastungen schnell und möglichst vollständig zu erholen. Desweiteren beugen sie Überbeanspruchungen des Bewegungsapparates vor.

Durch **Blockbildung** lassen sich sowohl im Training wie im Turnier verschiedene spielerische Akzente setzen, die sich positiv auf das spätere Zusammenspiel im Feld auswirken. Gleichzeitig wird dem Wechsel von Belastung und Erholung Rechnung getragen.

Wenn in diesem Beitrag konditionelle Aspekte im Mittelpunkt stehen, so hat das mehrere Gründe: zum ersten, weil Fehler im konditionellen Bereich – sprich Überlastungen durch zu hohe Intensitäten und zu geringe Pausen – über Wochen und Monate hinaus direkte negative Auswirkungen auf das Leistungsvermögen der Spieler bzw. der gesamten Mannschaft haben. Zum zweiten, weil mit dem vorliegenden Beitrag veranschaulicht werden soll, daß Konditionstraining im Fußball – und hier speziell innerhalb der Vorbereitung – spezifischen Merkmalen genügen muß, die in der Trainingslehre bisher keinen entsprechenden Eingang gefunden haben.

Regenerationseinheit

Möglicher Ablauf (Gesamtdauer etwa 45 Minuten)

Phase 1

Laufen mit Laufübungen	10 Minuten
Gymnastikprogramm	5 Minuten

Phase 2

Laufen mit leichten Tempowechseln im unteren Intensitätsbereich („Anschwitzen“)	10 Minuten
Lockerungsgymnastik	5 Minuten

Phase 3

Laufen unterbrochen von verschiedenen Stretching-Übungen	15 Minuten
--	------------

Vorbemerkungen zum Praxisteil

Der nachfolgende Praxisteil versteht sich als ein exemplarischer Ansatz zur Einbeziehung der Halle in ein im Januar und Februar unter winterlichen Verhältnissen ablaufendes Vorbereitungsprogramm im Sinne der angesprochenen „integrierten und variablen Vorbereitung“. Dabei wird ein fünfwöchiger Rahmenterminplan vorgestellt, der den Einsatz der Halle darstellt und die Gewichtung von speziellen Trainingsinhalten aus konditioneller Perspektive beschreibt. Grundsätzlich folgt dabei intensiven Hallenbelastungen ein Regenerationstraining. Der Rahmenterminplan vernachlässigt den Einbau der ansonsten so wichtigen Vorbereitungsspiele und ist als Operationsschema für schlechte Witterungsverhältnisse zu verstehen.

Im wesentlichen wird darauf eingegangen, eine Spielform inhaltlich jeweils den unterschiedlichen Vorbereitungsaspekten anzupassen. Dabei sind die Trainingsinhalte grundsätzlich an der Spielrealität sowie an bestimmten Prinzipien (z. B. Verhältnis von Belastung und Erholung) ausgerichtet.

Es sei noch einmal darauf hingewiesen, daß sich der Praxisteil als Anregung versteht und **ein** mögliches Ablaufschema präsentiert, das anhand einer Ausgangsspielform die Gestaltungsvielfalt und Einsatzmöglichkeit solcher komplexer Trainingsformen auch unter konditionellen Gesichtspunkten aufzeigen will.

Ablaufschema einer Hallen-Trainingseinheit

Aufwärmen (etwa 30 bis 40 Minuten):

- mit und ohne Ball
- allein, zu zweit, zu dritt
- Torhüter zum Teil gesondert
- Gymnastik- und Stretchingprogramme (auch schwerpunktmäßig)
- spezielle technische Elemente gezielt ansprechen
- kleine Spielformen, wie z. B. 4:2, 5:2 in allen Variationen als Übergang zum Hauptteil (etwa 10 Minuten)

Hauptteil (etwa 30 bis 40 Minuten)

- auf eine Spielform konzentrieren
- Spielform variieren
- unterstützende Vorgaben zum Spielverlauf setzen (z. B. Spielfeldwechsel, Kontaktbeschränkungen, Jokereinsatz, Mannschaft mit Torerfolg bleibt in Ballbesitz)
- aktive Pausengestaltung während einer Spielform und zwischen zwei Spielformen
- gesonderte Erholungsphasen für die Torhüter aufgrund anderer Belastungsgrößen einplanen

Auslaufen (etwa 20 Minuten)

- lockeres Laufen (Laufübungen einflechten)
- Entspannungsübungen (im Sitzen, im Gehen, beim lockeren Laufen)

Vorbereitungstermine		Schwerpunkte
1. Woche: 1. TE 2. TE: Halle (Spielformen 1 + 2) 3. TE 4. TE: Hallenturnier 5. TE: Regenerationseinheit 2. Woche: 6. TE 7. TE: Halle (Spielformen 3 + 4) 8. TE		Akzentuierung der Erholungsfähigkeit <u>Belastungsmerkmale:</u> Mehr Zeit zur Erholung bei geringen bis mittleren Intensitäten und mittleren bis hohen Umfängen
3. Woche: 9. TE: Hallenturnier 10. TE: Regenerationseinheit 11. TE 12. TE: Halle (Spielformen 5 + 6) 13. TE: Regenerationseinheit 14. TE 15. TE: Vorbereitungsspiel		Akzentuierung der Beschleunigungsfähigkeit <u>Belastungsmerkmale:</u> Genügend Zeit zur Erholung bei mittleren bis hohen Intensitäten und mittleren bis geringen Umfängen
4. Woche: 16. TE 17. TE: Halle (Spielformen 7 + 8) 18. TE: Regenerationseinheit 19. TE: Vorbereitungsspiel 5. Woche: 20. TE 21. TE 22. TE 1. Pflichtspiel		Akzentuierung der Spielschnelligkeit in Verbindung mit Spiel Kreativität <u>Belastungsmerkmale:</u> Genügend Zeit zur Erholung bei hohen Intensitäten und geringen Umfängen

Toleranzerhöhung gegenüber wiederholten Belastungen

Tab. 2: Das 5wöchige Vorbereitungsprogramm ist in 3 Abschnitte unterteilt, in denen aus konditioneller Sicht jeweils spezielle Vorbereitungsaspekte im Vordergrund stehen.

DER SPORT IM REVIER HAT EINE ZEITUNG

Wenn Sie sonntags...
...schlecht aus den Federn kommen



**REVIER
SPORT
AM SONNTAG**

- aktuelle Spielberichte
- Spielanalysen
- Stimmen zum Spiel
- Einzelkritik
- viele Actionfotos
- Reportagen
- Statistik
- Gewinnspiel

...dann abonnieren Sie die
Reviersport doch einfach !!

Abo-Coupon:

Hiermit abonniere ich die RevierSport zum Jahresabonnementspreis von DM 90,- (incl. Verpackung und Porto / Zustellung am Wochenanfang)

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

_____ ,den

Unterschrift

Ich kann diese Vereinbarung innerhalb einer Woche ohne Angabe von Gründen durch eine Mitteilung an den RevierSport, PROKOM Verlag, Dickmannstr. 2-4, 4300 Essen 1, widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Das Abonnement verlängert sich um ein Jahr, wenn es nicht spätestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Hiervon habe ich Kenntnis genommen.

Unterschrift:



Spielformenkatalog

Trainingsbedingungen

- Ausgangsspielform 4 gegen 4
- Hallenspielfeld etwa 45 x 25 Meter
- 16 Feldspieler und 2 Torhüter
- Zwischen zwei Spielform-Variationen 4 bis 5 Minuten aktive Erholung

Folgende Möglichkeiten eröffnet die mehrfach variierte Spielform:

- Einteilung in Spielerblöcke
- Auseinandersetzung mit engem Spielraum
- Individual- und gruppentaktische Problemlösungen
- Häufige Torabschlußaktionen

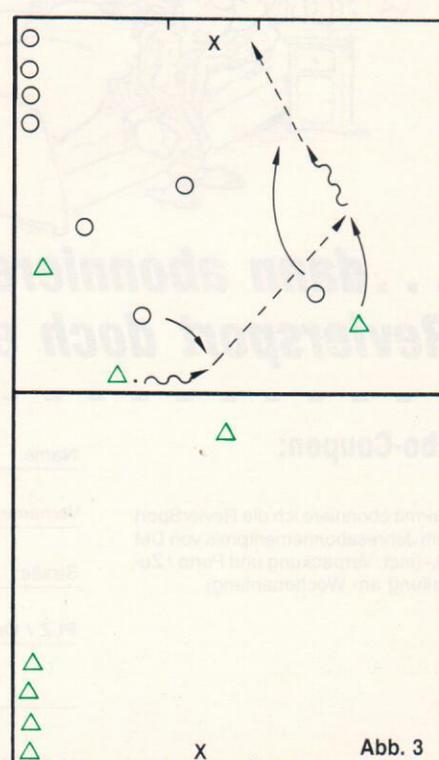
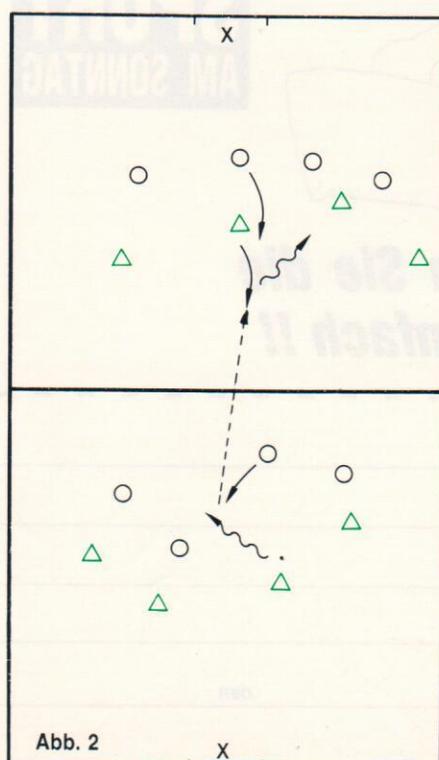
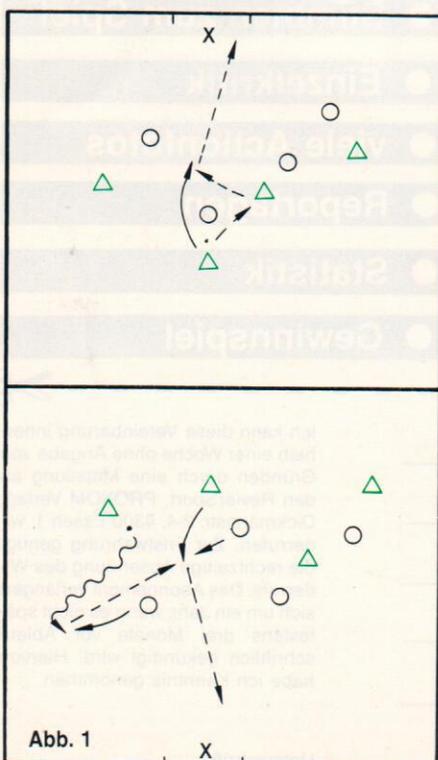
Eine wesentliche Vorgabe liegt darin, den Torerfolg einer Mannschaft des öfteren damit zu belohnen, in Ballbesitz zu bleiben. Damit soll erreicht werden, daß konzentriert und konsequent Tore erzielt werden.

Spielform-Variationen

Bei den vorgestellten Variationen werden vereinzelt inhaltliche Schwerpunkte genannt. Die genannten Belastungsmerkmale sind als Obergrenzen zu verstehen, die nicht zu überschreiten sind, da sich ansonsten hinsichtlich des angezielten Trainingseffektes erhebliche Abweichungen ergeben könnten. Da zwangsläufig die Spieler einen unterschiedlichen konditionellen Leistungszustand aufweisen, liegt der Vorteil einer Spielform darin, die individuellen Unterschiede ohne zusätzliche Differenzierung nach Leistungsgruppen ausgleichen zu können. Denn jeder Spieler kann entsprechend seines momentanen konditionellen Leistungszustandes mehr oder weniger Spielaktivität zeigen und damit die vorgegebene Belastungsdimension individuell anpassen.



Beim Einsatz von Spielformen ist auf einen angemessenen Wechsel zwischen Belastung und Erholung zu achten. Dabei sollten die Pausen aber möglichst nicht „abgesessen“, sondern mit Lockerungs- und leichten Dehnübungen gestaltet werden. Foto: Horstmüller



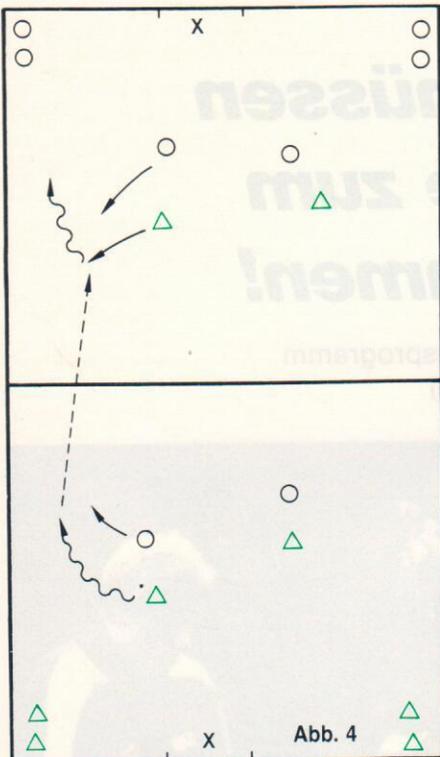


Abb. 4

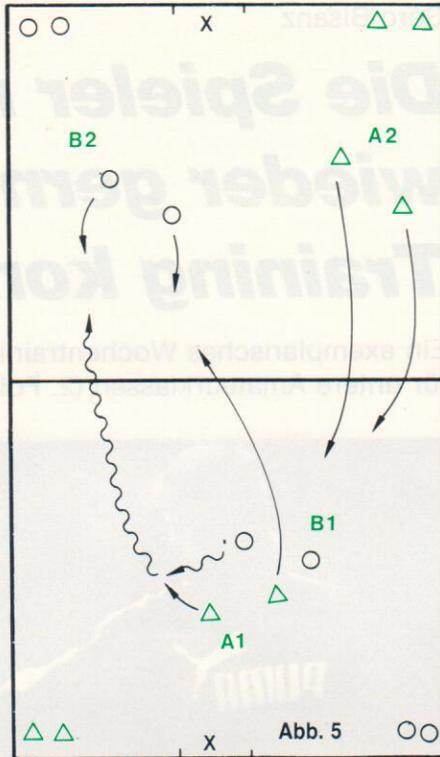


Abb. 5

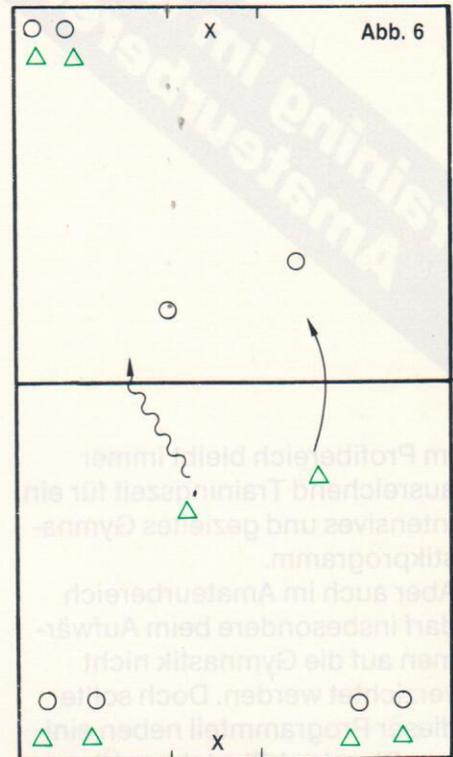


Abb. 6

Variation 1

4:4 auf je ein Tor in einer Spielfeldhälfte (Abb. 1):

Kleines Spielfeld hält Belastungsintensität gering und ermöglicht häufige Ballbesitzwechsel. Alle 18 Spieler sind gleichzeitig aktiv bzw. haben gleichzeitig Pause.

Belastungszeit: 2 Minuten
Erholungszeit: 2 Minuten
Wiederholungen: 4

Variation 2

4:4 auf 4:4 (Abb. 2):

Spiel zwischen zwei Spielfeldhälften mit durch die Mittellinie getrennte Angriffshälften und Aufteilung in Angriffs- und Abwehraufgaben.

Variationsmöglichkeiten

- 1 Abwehrspieler schaltet sich mit in den Angriff ein
- 1 Angreifer hilft in der eigenen Abwehr aus

Belastungszeit: 2 Minuten
Erholungszeit: 2 Minuten
Wiederholungen: 4

Variation 3

4:4 auf 2 Tore im Wechsel (Abb. 3):

Eine Hälfte der Mannschaft spielt, die andere hat in dieser Zeit Pause.

Belastungszeit: 2 Minuten
Erholungszeit: 2 Minuten
Wiederholungen: 4

Variation 4

4:4 mit Wechsel bei Torerfolg

Belastungszeiten variieren wie im Spiel und stellen konzentriertes Torabschlußverhalten

in den Vordergrund (erfolgreiches Team scheidet aus).

Fällt innerhalb von 30 Sekunden kein Tor, dann ist ein Sieger mittels Siebenmeterschießen (gewertet wird das erste erzielte Tor) zu ermitteln. Damit die Belastung nicht zu hoch wird, sollte keine Mannschaft mehr als 2mal im Spiel bleiben.

Belastungszeit: 1 bis 3 Minuten
Erholungszeit: 1 bis 3 Minuten
Spieldauer: 2 x 4 Minuten plus 2 Minuten aktive Erholung

Variation 5

2:2 auf 2:2 (Abb. 4):

Die Verringerung der Spielerzahl ergibt eine höhere Belastung, d. h., vor allem die Intensität wird erhöht, so daß der Umfang verringert werden muß.

Belastungszeit: 1 Minute
Erholungszeit: 1 Minute
Wiederholungen: 4

Variation 6

2:2 auf 2:2 mit Zweier-Wechseln (Abb. 5):

Erobert Abwehr A den Ball, schalten beide Spieler von A (A1) sofort auf Angriff um und werden zu Angreifern gegen B (B2). Die seitherigen Angreifer A2 werden zu Abwehrspielern gegen B1.

Belastungszeit: 1 Minute
Erholungszeit: 1 Minute
Wiederholungen: 4

Variation 7

2:2 im Wechsel (Abb. 6)

Ziel ist es, daß die Spieler möglichst schnell und direkt zum Torabschluß kommen und dabei überraschende Aktionen zeigen.

Belastungszeit: 30 Sekunden
Erholungszeit: 90 Sekunden
Spieldauer: 2 x 4 Minuten plus 4 Minuten aktive Erholung

Variation 8

2:2 im Wechsel bei Torerfolg

Belastungszeit: bis 30 Sekunden
Erholungszeit: bis 90 Sekunden
Spieldauer: 2 x 4 Minuten plus 4 Minuten aktive Erholung

SUPER-ANGEBOT

10 Bälle nur DM **189,-**



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

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem:

(08465) 1429

SPORTVERSAND H. WERNER OHG
Postfach 65, 8079 Kipfenberg

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

Gero Bisanz

Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen!

Ein exemplarisches Wochentrainingsprogramm
für untere Amateurlassen (2. Folge)

Im Profibereich bleibt immer ausreichend Trainingszeit für ein intensives und gezieltes Gymnastikprogramm.

Aber auch im Amateurbereich darf insbesondere beim Aufwärmen auf die Gymnastik nicht verzichtet werden. Doch sollte dieser Programmteil neben einigen Standard-Stretching-Übungen ebenfalls „spielerisch verpackt“ werden, um auch hier den „Spaß- und Leistungsaspekt“ möglichst optimal zu verbinden.



Foto: Horstmüller

Training an einem Dienstag (Mittwoch)

Anzahl der Spieler: beliebig

Trainingsdauer: etwa 90 Minuten

Trainingsziele:

- Verbesserung der technischen Fertigkeiten
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit verbunden mit Schußgenauigkeit und Flanken
- Verbesserung des Zusammenspiels mit Torschuß

Aufwärmen (25 Minuten)

Einzelarbeit mit Ball

Übung 1:

5 Minuten freies Einspielen.

Alle Spieler bewegen sich im mittleren Tempo nach eigenen Vorstellungen.

Übung 2:

Im Mittelkreis dribbeln die Spieler ohne Zusammenstöße. Jeder kontrolliert seinen Ball. Tempo erhöhen, wenn Spielraum vorhanden ist – das Tempo reduzieren, wenn der Raum enger wird (etwa 2 Minuten).

Übung 3:

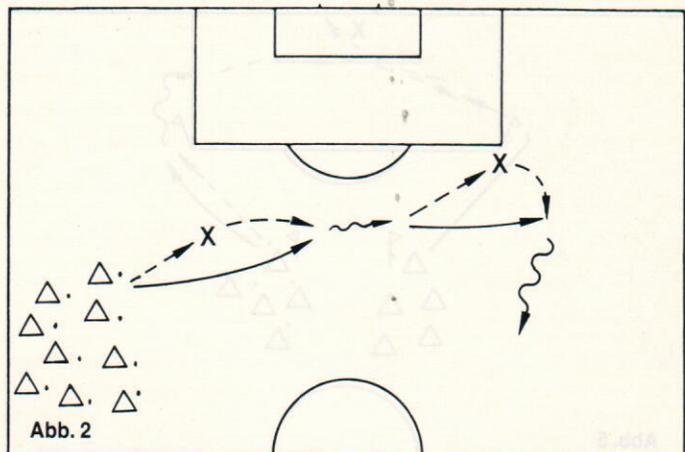
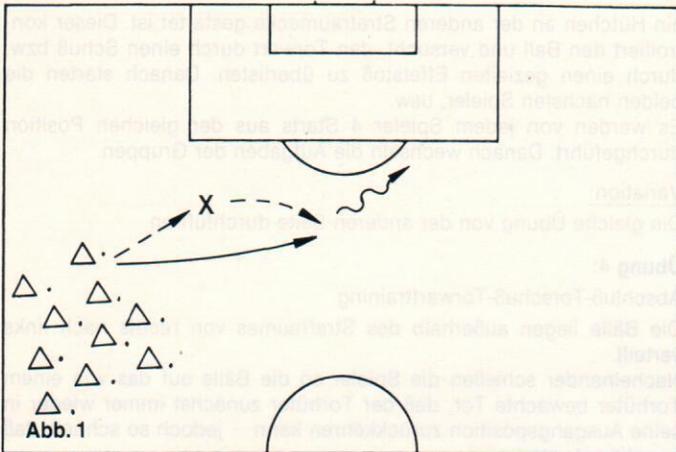
Auf ein Zeichen des Trainers dribbeln die Spieler aus dem Mittelkreis, jonglieren den Ball etwa 1 Minute und dribbeln auf ein Zeichen des Trainers wieder in den Mittelkreis zurück. Hier wird das Lauftempo beim Dribbeln etwas erhöht, und es sollen viele Richtungs- und Tempoveränderungen eingebaut werden.

Übung 4:

Die Bälle bleiben im Mittelkreis, die Spieler bewegen sich aus dem Kreis und führen selbständig Dehnübungen aus.

Übung 5:

Auf ein Zeichen des Trainers laufen die Spieler wieder in den Mittel-



kreis und holen sich je einen Ball. Sie dribbeln jetzt mit unterschiedlichen Täuschungen, die häufig wiederholt werden (etwa 2 bis 3 Minuten).

Übung 6:

Die Bälle bleiben im Mittelkreis liegen, die Spieler laufen im langsamen Tempo bis zur Torlinie und zurück. Dabei führen sie folgende Laufübungen aus:

- Hopslerlauf
- Seitgrätschlauf
- Kniehebelauf.

Übung 7:

Jeder Spieler holt sich einen Ball:

- Nur mit der Innenseite des rechten und linken Fußes dribbeln.
- Nur mit der Außenseite des rechten und linken Fußes dribbeln.
- Vor plötzlichen Richtungsänderungen sollen die Spieler
 - den Ball mit der Sohle zurückziehen und mit der Innen- oder der Außenseite weiterdribbeln;
 - den Ball mit der Sohle zurückziehen, hinter das Standbein führen und mit dem anderen Bein weiterdribbeln.

Übung 8:

Auf ein Zeichen des Trainers starten alle Spieler in höchstem Tempo los, auf ein zweites Zeichen wieder auf die Ausgangsstelle zurück. Das zweite Zeichen erfolgt schon nach etwa 5 Sekunden. Danach dribbeln die Spieler etwa 2 Minuten langsam weiter, bis ein erneutes Zeichen zum Start erfolgt, usw.
3 bis 4 Wiederholungen.

Übung 9:

Dehnen verschiedener Muskelgruppen.

Hauptteil

Verbesserung der Paß-Schuß-Genauigkeit

Übung 1 (Abb. 1):

Jeder Spieler hat einen Ball. Ein Torwart befindet sich etwa 15 Meter von der Gruppe entfernt im Feld. Die Spieler dribbeln auf engem Raum und passen nacheinander in mittlerer Schärfe zum Torwart, nachdem der Trainer die Spieler dazu aufgerufen hat. Nach dem Paß starten die Zuspieler jeweils in den freien Raum und erhalten den Ball vom Torwart so zurückgespielt, daß sie diesen kontrollieren können. Wenn alle Spieler gepaßt haben, erfolgt ein zweiter Durchgang. 4 bis 6 Durchgänge absolvieren.

Hinweis:

- Die Bälle können scharf gepaßt werden, wenn sie genau auf den Torwart gespielt werden.

Variation:

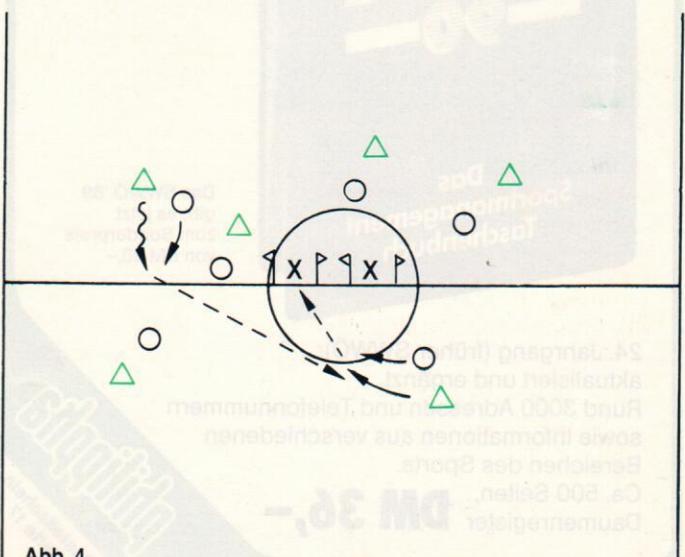
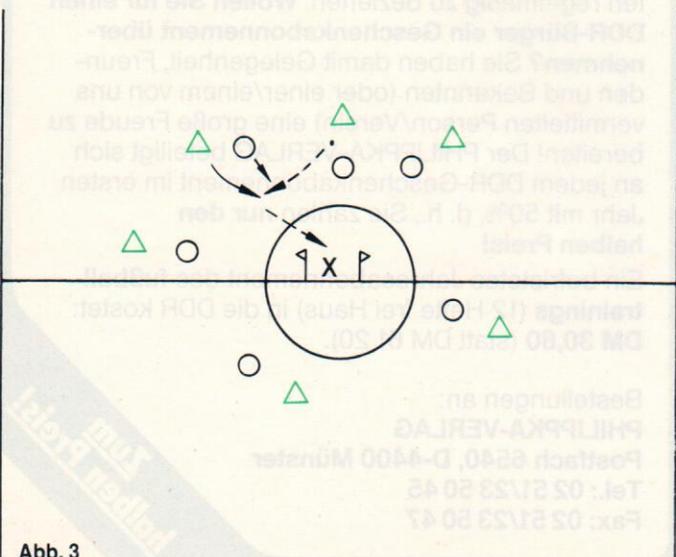
Wenn 2 Torhüter anwesend sind, dann können

- 2 Gruppen gebildet werden,
- die Torhüter beide gleichzeitig in einem Durchgang in das Torwart-Paßspiel mit einbezogen werden (Abb. 2).

Übung 2 (Abb. 3):

5 gegen 5 (6 gegen 6 oder in größeren Gruppen) auf ein Tor mit Torwart.

Im Mittelkreis auf der Mittellinie ist ein etwa 6 Meter breites, offenes Tor mit Torwart aufgebaut. Um das Tor herum spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Tore sind nur gültig, wenn sie von außerhalb des Mittelkreises geschossen werden. Kopfballtore zählen auch von innerhalb des Mittelkreises. Kommt der Torwart in Ballbesitz, wirft er neutral in das Feld zurück.
Spielzeit etwa 3mal 4 Minuten. Die Pausen zur Korrektur verwenden.



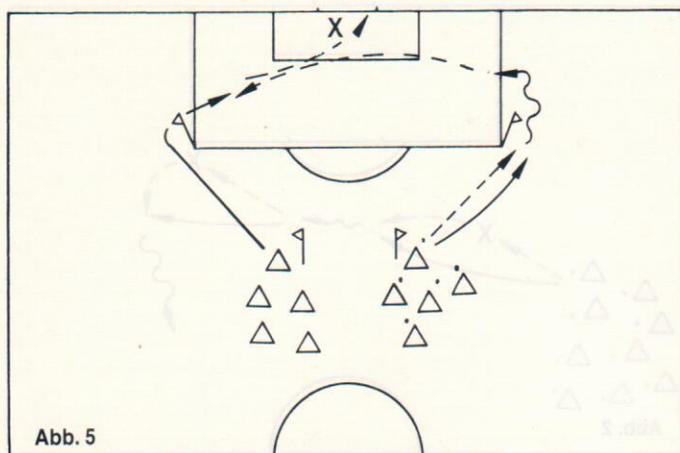


Abb. 5

Variation

– Stehen 2 Torhüter zur Verfügung, können 2 im Abstand von etwa 3 Metern auseinanderstehende Tore auf der Mittellinie aufgestellt werden (Abb. 4).

Hinweis:

– Die Spieler sollen sich so im Feld postieren, daß Bälle, die über das Tor (die Tore) geschossen werden, schnell unter Kontrolle gebracht werden können, um den Spielfluß nicht zu lange zu unterbrechen.

Übung 3 (Abb. 5):

Die Spieler stehen in 2er-Gruppen etwa 25 Meter frontal vor dem Tor. Jeweils 1 Spieler der 2er-Gruppe hat einen Ball. Der Ballbesitzer paßt seinen Ball in Richtung auf die Strafraumcke (durch ein Hütchen markiert), startet dem Ball nach, kontrolliert diesen, dribbelt einige Meter und flankt gefühlvoll zum Partner, der in der gleichen Zeit um

ein Hütchen an der anderen Strafraumcke gestartet ist. Dieser kontrolliert den Ball und versucht, den Torwart durch einen Schuß bzw. durch einen gezielten Effetstoß zu überlisten. Danach starten die beiden nächsten Spieler, usw.

Es werden von jedem Spieler 4 Starts aus der gleichen Position durchgeführt. Danach wechseln die Aufgaben der Gruppen.

Variation:

Die gleiche Übung von der anderen Seite durchführen.

Übung 4:

Abschluß-Torschuß-Torwarttraining

Die Bälle liegen außerhalb des Strafraumes von rechts nach links verteilt.

Nacheinander schießen die Spieler so die Bälle auf das von einem Torhüter bewachte Tor, daß der Torhüter zunächst immer wieder in seine Ausgangsposition zurückkehren kann – jedoch so schnell, daß er echt gefordert wird.

Es werden 5 Durchgänge absolviert. Wer erzielt die meisten Tore?

Abschlußspiel

6 gegen 6 (oder in größeren Gruppen) auf 2 Tore, die im Abstand von nur 50 Metern auseinanderstehen. Mit möglichst wenig Ballkontakten spielen und dabei viel zum Torschuß kommen.
Spielzeit: 3mal 5 Minuten.

Auslaufen

Neben einem lockeren Dauerlauf können die Übungen aus dem Standard-Stretching-Programm wiederholt werden:

- Dehnen der Rück-, Vorder- und Innenseite der Oberschenkelmuskulatur.
- Dehnen der Wadenmuskulatur.

Jetzt vorbestellen!



NEU:

Erstmals mit den wichtigsten Adressen des Sports aus der DDR, der Schweiz und aus Österreich.

Erscheinungstermin: Ende Februar

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,-**

Philippka
Bestellschein
Seite 17

Verschenken Sie ein fußballtraining-Abonnement in die DDR!

Das Interesse von DDR-Bürgern an Zeitschriften aus dem Westen besteht nicht erst seit dem 9. November 1989! Leider ist es jedoch nach wie vor den meisten nicht möglich, diese Zeitschriften regelmäßig zu beziehen. **Wollen Sie für einen DDR-Bürger ein Geschenkabonnement übernehmen?** Sie haben damit Gelegenheit, Freunden und Bekannten (oder einer/einem von uns vermittelten Person/Verein) eine große Freude zu bereiten! Der PHILIPPKA-VERLAG beteiligt sich an jedem DDR-Geschenkabonnement im ersten Jahr mit 50%, d. h., Sie zahlen **nur den halben Preis!**

Ein befristetes Jahresabonnement des **fußballtrainings** (12 Hefte frei Haus) in die DDR kostet: **DM 30,60** (statt DM 61,20).

Bestellungen an:
PHILIPPKA-VERLAG
Postfach 6540, D-4400 Münster
Tel.: 02 51/23 50 45
Fax: 02 51/23 50 47

Zum halben Preis!

Training an einem Freitag

Anzahl der Spieler: beliebig

Trainingsdauer: etwa 90 Minuten

Trainingsziele:

- Verbesserung der balltechnischen Fertigkeiten
- Verbesserung des Zusammenspiels mit Torschuß

Aufwärmen/Einspielen (30 Minuten)

Jeweils 2 Spieler mit einem Ball

Übung 1:

Die Spieler bewegen sich im Abstand von etwa 10 Metern frei in einer Spielfeldhälfte und spielen sich den Ball zu:

- flach,
 - halbhoch - den zugespielten Ball jeweils unter Kontrolle bringen, einige Meter dribbeln und wieder zum Partner zurückspielen.
- Einspielzeit etwa 5 Minuten.

Übung 2:

Ballarbeit und Dehnübungen im Wechsel:

Ein Spieler jongliert den Ball, der Partner dehnt die Rückseite der Beinmuskulatur. Nach 1 Minute Aufgabenwechsel.

Übung 3:

Ein Spieler dribbelt den Ball im mittleren Tempo, führt eine Finte aus und dribbelt langsam weiter. Etwa 8mal wiederholen. Der Partner dehnt in dieser Zeit die Vorderseite der Beinmuskulatur. Danach wechseln die Aufgaben.

Übung 4:

Ein Spieler jongliert den Ball, spielt diesen hoch und etwa 5 Meter weit nach vorne, startet nach, bringt den Ball unter Kontrolle und spielt erneut hoch. 8 bis 10 Aktionen durchführen. Der Partner dehnt in der Zwischenzeit die Innenseite der Oberschenkelmuskulatur. Danach wechseln die Aufgaben.

Übung 5:

Ein Spieler dribbelt den Ball, der Partner fordert mit einem Sprint das Zuspiel. Nach der Ballkontrolle dribbelt der Ballbesitzer langsam weiter. Dann fordert der Partner den Ball mit einem Sprint, usw. Etwa 5 Sprints von jedem Spieler.

Hauptteil (40 Minuten)

Übung 1 (Abb. 6):

Ein Torhüter bewegt sich im Feld. 2 Mannschaften zu je 4 (5, 6) Spielern spielen mit dem Ziel gegeneinander, den Torhüter so oft wie möglich anzuspielen.

Der Torhüter muß den Ball innerhalb von 3 Sekunden wieder in das Spiel bringen, indem er einen Spieler der Gruppe anwirft, von der er den Ball bekommen hat. Die jeweiligen Abwehrspieler versuchen so schnell wie möglich, den Ball zu erobern, um selbst den Torhüter anzuspielen zu können. Jedes Anspiel auf den Torwart zählt einen Punkt.

Variationen:

- Es wird nur mit 3 (2) Kontakten gespielt.
- Der Torhüter darf nur aus einer Mindestentfernung von 15 Metern angespielt werden.
- Der Torhüter darf nur nach einem vorhergehenden Doppelpaß angespielt werden.
- Stehen 2 Torhüter zur Verfügung, dann kann je nach Anzahl der Spieler in 2 Gruppen gespielt oder es können beide Torhüter von der ballbesitzenden Mannschaft in das Spiel miteinbezogen werden (**Abb. 7**).

Übung 2 (Abb. 8):

3 gegen 3 (4 gegen 4, 5 gegen 5) auf ein Tor mit Torhüter. Ein etwa 6 Meter breites Tor befindet sich auf einer Linie, die das

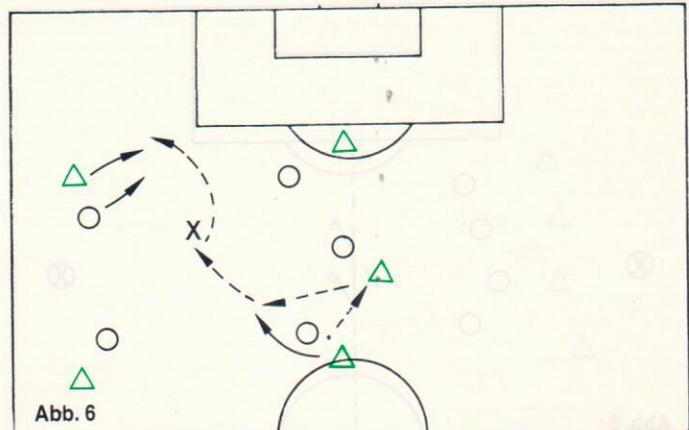


Abb. 6

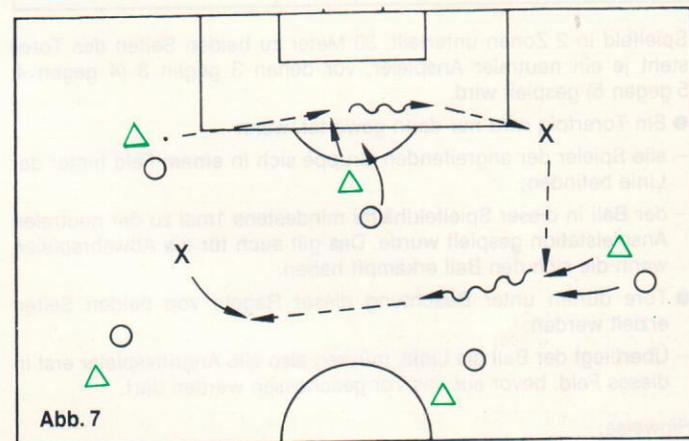


Abb. 7

**ALUDUR®
Trainer- und Spielerkabine**



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

AWW

ALUMINIUM WERKE WUTÖSCHINGEN GMBH

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



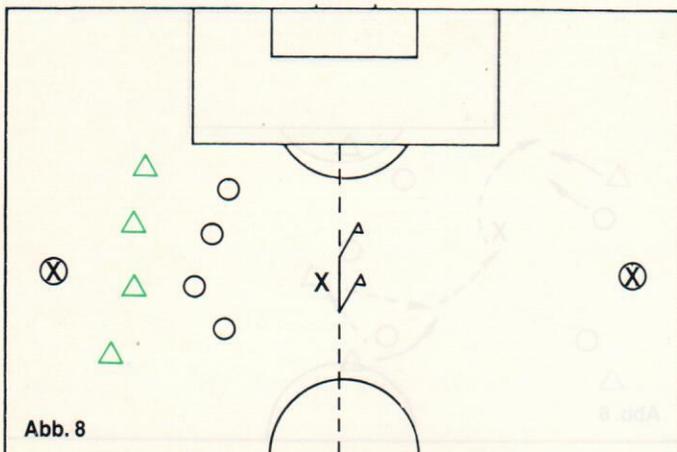


Abb. 8

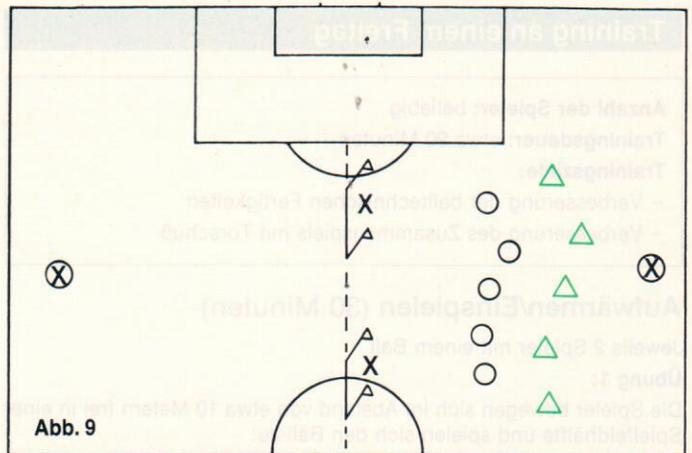


Abb. 9

Spielfeld in 2 Zonen unterteilt. 30 Meter zu beiden Seiten des Tores steht je ein neutraler Anspieler, vor denen 3 gegen 3 (4 gegen 4, 5 gegen 5) gespielt wird.

- Ein Torerfolg wird nur dann gewertet, wenn
 - alle Spieler der angreifenden Gruppe sich in **einem** Feld hinter der Linie befinden;
 - der Ball in dieser Spielfeldhälfte mindestens 1mal zu der neutralen Anspielstation gespielt wurde. Das gilt auch für die Abwehrspieler, wenn die sich den Ball erkämpft haben.
- Tore dürfen unter Beachtung dieser Regeln von beiden Seiten erzielt werden:
 - Überfliegt der Ball die Linie, müssen also alle Angriffsspieler erst in dieses Feld, bevor auf das Tor geschossen werden darf.

Hinweise:

- Das Spiel ist sehr laufintensiv. Der Trainer muß die Spieler genau beobachten, um bei Ermüdung eine Pause einzulegen, die der Regeneration dient. Die Spielzeit beträgt insgesamt etwa 3mal 4 Minuten.
- Anspieler auswechseln.

Variation:

- Sind 2 Torhüter vorhanden, kann auf 2 im Abstand von etwa 8 Metern auseinanderstehende Tore (**Abb. 9**) bzw. je nach Anzahl der Trainingsgruppe in 2 Gruppen auf je ein Tor gespielt werden.

Übung 3 (Abb. 10):

1 gegen 1 im Wechsel von mehreren Gruppen mit Torschuß. Ein Torhüter im Tor. 5 Meter vor dem Strafraum rechts und links je ein etwa 5 Meter breites Tor. Vor diesen Toren je ein Verteidiger (zur Auswechslung steht jeweils noch ein Verteidiger neben den Toren). Etwa 8 Meter vor den Verteidigern warten auf jeder Seite 3 bis 5 Spieler mit je einem Ball. Abwechselnd von der rechten und linken Seite dribbeln die Spieler auf

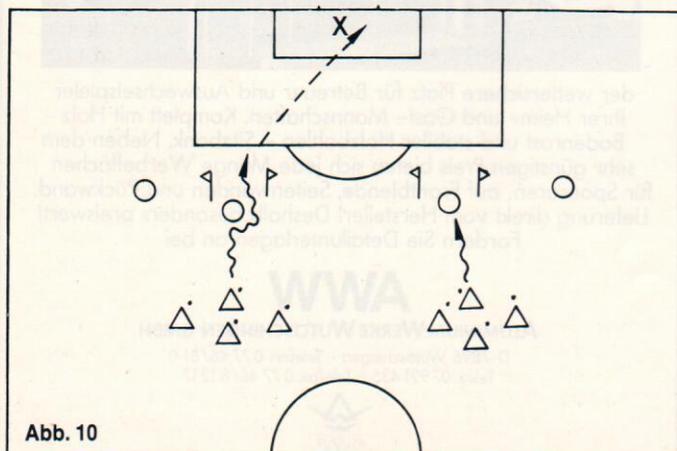


Abb. 10

einen Verteidiger zu, versuchen durch das Tor zu dribbeln und auf das Normaltor mit Torwart zu schießen. Der Verteidiger darf nur vor dem kleinen Tor angreifen. Sobald der Angriffsspieler durch das Tor gedribbelt hat, ist die Abwehrarbeit beendet.

Nach jeweils 4 Aktionen wechseln die Abwehrspieler. Jeder Spieler sollte 4 bis 6 Dribbel- und Torschußversuche haben.

Hinweise:

- Die jeweiligen Verteidiger sollen
 - auf ein richtiges Stellungsspiel (z. B. dem Dribbelnden durch Schrägstellung eine Seite anbieten) achten,
 - Abwehrfinten anwenden,
 - durch geschicktes Rückwärtslaufen das Spiel des Angriffsspielers verzögern.

Übung 4 (Abb. 11):

Wie Übung 3, jetzt wird aber 2 gegen 2 gespielt. Die beiden Angriffsspieler versuchen, im Zusammenspiel oder durch eine Einzelaktion durch eines der beiden kleinen Tore zu spielen und auf das Tor zu schießen.

Hinweise:

- Um einen reibungslosen Ablauf der Übung sicherzustellen, stehen immer 4 Abwehrspieler bereit, die sich nach jedem Angriff abwechseln.
- Die Angreifer sollen alle sich in einer 2-gegen-2-Situation anbietenden gruppentaktischen Möglichkeiten anwenden, wie z. B. Doppelpässe; Ballübergaben; Hinterlaufen.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Nach den vorhergehenden Belastungen sollten sich die Spieler in diesem Spiel locker ausspielen. Kein Tempo fordern!

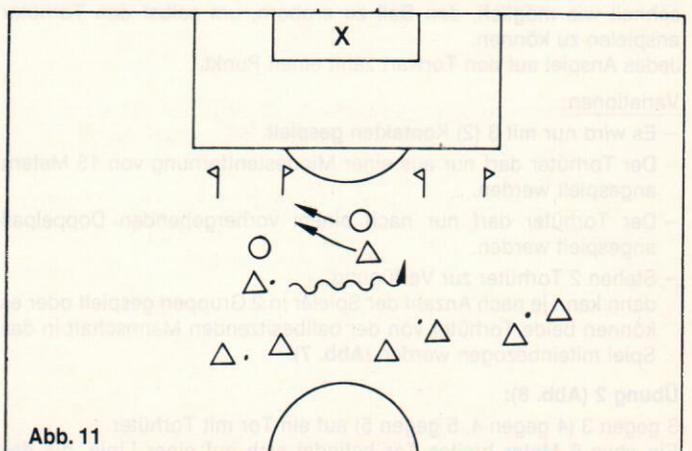


Abb. 11

Jugendtraining

Anfänger faktieren aus Sicht unserer "erfahrenen" Spielerinnen. Erfahrungsmehrung oft fehlend, was aber teilweise dennoch mit großem Erfolg verbunden ist. Sie bewegen sich z. B. häufig vor der Gegenspielerin, die den Ball erwischt. Faktisch verhält sich der angehende Spieler zu solchen Situationen, denn selten kommt einmal ein Spiel- oder Fußballer an. Folgerichtig ist dann meist die präzise Technik. Mit dementsprechender dazu führt den meisten die präzise Technik. Mit dementsprechender werden übende Spielerinnen oft viel zu langsam angelernt. Auch wieder mit großem Erfolg, da die Spielerinnen den Ball nicht genau genug abgeben können. Viel bewundernde Spielerinnen können auch nicht hinter einen Gegenspieler und sind dann ebenfalls. Eventuell eher im Ball zu sein. Die Wehrarbeit häufig zu beachten ist auch, dass die Wehrarbeit einer Mannschaft sozusagen ein Schlüsselglied ist. In der Mannschaft ist oft viel zu wenig. Die Wehrarbeit ist ein Schlüsselglied. Die Wehrarbeit ist nicht ohne



Foto: Bongarts

Tina Theune-Meyer

Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen

Lernen und Anwenden von (ballorientierten) Abwehrtechniken in der Situation 1 gegen 1 (4. Folge)

Vorbemerkungen

Mit der 4. Folge der Beitragsserie soll eine Reihe von Übungsformen für das Abwehrtraining mit A-Juniorinnen vorgestellt werden. Diese können wegen der unterschiedlichen Voraussetzungen innerhalb der Mannschaften (10- und 16jährige Mädchen, Anfängerinnen und „Klassefußballerinnen“ spielen oft in einem Team) selbstverständlich nur als Anregung gedacht sein.

Da die technischen Fertigkeiten und einfache taktische Verhaltensweisen jugendlicher Spielerinnen erfahrungsgemäß in einer konzentrierten Form am besten erlernt werden, sollten solche „Lehrgänge“ auch konsequent und zielgerichtet abgehalten werden. Zum Beispiel kann ein solches konzentriertes Programm zu Beginn einer Spielrunde, aber auch zu Beginn einer Hallenrunde ablaufen. Einzelne Schwerpunkte können wieder aufgenommen und vertieft werden. Dabei soll das Hauptthema durch Variation der Übungen intensiv über mehrere Trainingseinheiten hinweg beibehalten werden.

Angesichts des überwiegenden Teils an 7er-Mannschaften im A-Juniorinnen-Bereich wurden zu Beginn dieser Beitragsserie die Schwerpunkte in der technisch-taktischen Schulung für **7er-Mannschaften** formuliert – mit dem Ziel, den Übergang in die Damenmannschaften möglichst ohne Probleme schaffen zu können. Mit der Zeit sollten Aufgabenstellungen im Angriffs- und Abwehrbereich erweitert werden, um so zu einem durchdachten Spielkonzept 7 gegen 7 zu kommen. Dabei sollte das **Zweikampfverhalten** besonders entwickelt werden.

Allgemeine Trainingsziele

Jede Spielerin einer Mannschaft sollte von Anfang an wissen, daß nicht die Spezialisten in einem Team für die Abwehrarbeit allein verantwortlich sind, sondern ein komplettes verteidigendes Team den Ball am schnellsten wiedererobern kann.

Dabei muß natürlich jede Spielerin auf der jeweiligen Position wissen, **wann** und **wo** die Abwehrarbeit beginnt und insbesondere **wie** wertvolle Abwehrarbeit in den verschiedenen Spielsituationen geleistet werden kann. Das Abwehrspiel sollte jede Spielerin auf einzelnen Positionen beherrschen, und jede sollte auf verschiedenen Positionen Erfahrungen gesammelt haben, denn das wirkt sich positiv auf das ganze Spielverhalten einer Mannschaft aus.

Vorrangig für das Erlernen einer guten Abwehrtechnik (und dazu zählt auch das Laufverhalten einer Spielerin) ist die Spielsituation 1 gegen 1. Mit der Ausbildung eines geschickten Zweikampfverhaltens mit dem Ziel des schnellen Ballgewinns werden gleichzeitig auch an die meist technisch herausragenden Angriffsspielerinnen besondere Anforderungen gestellt, so daß sie sich ebenfalls weiterentwickeln können. Die Anzahl an gewonnenen Zweikämpfen entscheidet bekanntlich letztlich über den Ausgang eines Spiels.

Das Training in der Halle – Hallenspielerunden für Mädchen

Ein regelmäßiges Hallentraining ist für das Grundlagen- und Aufbau-training der Mädchen insofern ideal, da der Raum und damit auch das Spiel überschaubarer wird.

Die Hallenwand hält viele unkontrolliert gespielte Bälle auf, und dadurch wird die Übungsintensität gesteigert. Mit steigender Anzahl an Ballkontakten macht das Training auch viel mehr Spaß.

Große methodische Unterschiede zwischen der Trainingsarbeit Halle/Feld gibt es schon deswegen nicht, weil das Grundlagen- und Aufbau-training auf eine Verbesserung im individualtechnischen und -taktischen Bereich ausgerichtet ist und die Spiel- und Übungsformen in kleinen Gruppen überaus wichtig sind. Im übrigen spielen die Mädchen ja auch im Feld mit reduzierten Mannschaften.

Auch zur Attraktivitätssteigerung des Mädchenfußballs sind Spielrunden in der Halle von allgemeinem Interesse, da zum einen eine gewisse Kontinuität der Wettspiele erforderlich ist, um Fußballspielerinnen dauerhaft für diesen Sport zu begeistern. Eine Spielserie dauert aufgrund der kleinen Spielklassen häufig nur 2 bis 3 Monate. Die Hallenspielrunden garantieren einen ganzjährigen Spielbetrieb. Zum anderen ermöglichen sie neugegründeten (und noch nicht vollständigen) Mannschaften, bisher Erlerntes in der Wettspielpraxis zu erproben und vielfältige Erfahrungen zu sammeln.

Die Spielauffassung sollte beim 5 gegen 5 in der Halle vergleichbar ausgerichtet sein wie die offensive Auffassung einer 3:3-Formation im Spiel 7 gegen 7. Die beste Raumaufteilung wird in der Halle durch eine 1:2:1-Formation erreicht, die bei Ballverlust umschaltet auf eine 1-gegen-1-Konstellation aller Spielerinnen. Damit verbindet sich eine kontinuierliche Verbesserung des individualtechnischen und -taktischen Leistungsvermögens in der Abwehr, denn der Verzicht auf eine feste, freie Spielerin hinter der Abwehrreihe zwingt die Mannschaft zu mehr Eigenverantwortlichkeit.

Ein geordnetes Defensivverhalten der ganzen Mannschaft ist nur zu erreichen mit Hilfe eines systematisch geplanten Trainingsprogramms. Es gilt also, zunächst einmal Grundkenntnisse zu vermitteln, die in der Abwehrsituation 1 gegen 1 einen Ballgewinn ermöglichen. Darauf baut das erfolgreiche Verhindern des Zusammenspiels der gefährlichen Mannschaft mit dem Ziel des schnellen Ballgewinns auf.

Insofern kann das Spiel 4 gegen 4 in der Halle auch als ein Teilziel auf dem Weg zum Spiel 7 gegen 7 angesehen werden.

Technisch-taktisches Fehlverhalten bei Anfängern in Abwehrsituationen

Anfänger taktieren aus Sicht unserer „erfahrenen“ Expertenmeinung oft fehlerhaft, was aber teilweise dennoch mit großem Erfolg verbunden ist. Sie bewegen sich z. B. häufig vor der Gegenspielerin, die den Ball erwartet. Natürlich verleitet auch der enge Raum zu solchem „Fehlverhalten“, denn selten kommt einmal ein Steil- oder Flugball an, dazu fehlt den meisten die präzise Technik. Mit derselben Logik werden dribbelnde Spielerinnen oft viel zu ungestüm angegriffen, auch wieder mit großem Erfolg, da die Angreiferin den Ball nicht gekonnt genug abschirmen kann. Viele abwehrende Spielerinnen „kleben“ auch einfach hinter einer Gegenspielerin und sind dann chancenlos, eventuell eher am Ball zu sein. Bei Wettkämpfen häufig zu beobachten ist auch, daß die „Verteidiger“ einer Mannschaft sozusagen als Hilfssheriffs ängstlich „hinten im Raum stehen“, oft viel zu weit weg von der eigentlichen Spielsituation. Der Gegner wird nicht abgeschirmt, sondern in einem noch nicht zu verteidigendem Raum erwartet. Angesichts dieser Menge immerwiederkehrender Fehler sollte man Schritt für Schritt in der Trainingsarbeit vorgehen und besonders vorbildhaft abwehrende Spielerinnen häufiger herausstellen. Herauszuheben sind vor allem die Situationen, in denen der Ball mit leichtfüßiger, reaktionsschneller Beinarbeit wiedergewonnen wird.

Teilziele beim Erlernen von Abwehrtechniken

Die Spielerinnen sollen lernen, ihr Stellungsspiel nach dem Ball auszurichten, um so Abwehraktionen zum Ball zu erleichtern: Die Aktionen des Gegners müssen rechtzeitig durchschaut werden. Durch eine „antizipierende“, bewegliche und „offensive“ Spielweise in Ballnähe müssen die Handlungsalternativen für die Angreifer so eingeschränkt werden, daß ein Ballverlust provoziert wird.

Lehrtafeln

① **Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“**
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② **„Mastertrainer“**
60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.
Ausführungen: Handb., Fußb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 198,-**

③ **„minitaktik“**
Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 37,80**

④ **„JS Trainermappe“**
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Tennis.
Zuzüglich Versandkosten **DM 148,-**

Philippa
Bestellschein
Seite 17



1 Das Abschirmen eines Gegenspielers in Ballnähe

Je enger die Spielerin an der Spielsituation „dran“ ist und je näher sich die Aktionen am eigenen Tor abspielen, um so aggressiver und aktiver müssen die Zweikämpfe bestritten werden.

In Ballnähe kann versucht werden, auf einer Linie mit dem Angreifer „offensiv“ auf der Ballseite zu agieren, um einen Paß zu verhindern oder sogar abzufangen. Bei der Abwehrarbeit ist höchste Aufmerksamkeit gefordert, denn man muß ein Anspiel vorher durchschauen, um den Vorteil der Angreifer ausgleichen zu können.

2 Den Gegner bei der Ballkontrolle stören

Kommt der Gegenspieler in Ballbesitz, wird das Stellungsspiel so ausgerichtet, daß der Ball weder seitlich an- und mitgenommen werden, noch sich der Gegner in keinem Fall drehen kann. Dabei muß man schnell herausfinden, wie und in welcher Form der Ball kontrolliert wird. Die Abwehrarbeit muß bedrängend, aber auch beweglich sein, mit dem Ziel, ein Dribbling Richtung Tor zu verhindern. Pässe, Schüsse oder Flanken auf das Tor sind unbedingt zu blocken.

3 Abwehr gegen ballführende Spieler

In der leichtfüßigen Rückwärtsbewegung soll versucht werden, das Tempo des Dribbelnden mitzugehen. Dabei können Abwehrfinten oder geschicktes, reaktionsschnelles Laufen den Dribbelrhythmus erschweren und das Tempo verzögern. Durch ein taktisch kluges Stellungsspiel wird versucht, den inneren Weg für ein Dribbling unmöglich zu machen und den Angreifer zur Außenlinie abzudrängen.

- Trickreiche Gegenspieler versucht man möglichst schnell „kennen-zulernen“, um so die Aktionen am Ball oder die geplanten Finten sofort zu durchschauen.
- Gegen laufschnelle Dribbler muß man mit etwas größerem Abstand agieren und sich dabei in der Rückwärtsbewegung der Laufgeschwindigkeit anpassen, um ein Überlaufen zu verhindern.
- Gegen körperlich stärkere Gegenspieler sollte man den Körperkontakt möglichst vermeiden und versuchen, den Ball zu „erstehlen“.

In allen verschiedenen Abwehrsituationen sollten die Spielerinnen zu erkennen lernen, welche Abwehraktion jeweils am günstigsten und wann ein Eingreifen oder ein „offensives“ Attackieren zum Ball hin möglich ist. Oberstes Ziel ist es immer, sich gegen seinen jeweiligen Gegenspieler zu behaupten und selbst in Ballbesitz zu kommen.

Besonders günstige Abwehrsituationen sind immer dann gegeben, wenn der Gegner einen Paß zu lasch spielt, wenn der Ball schlecht abgeschirmt oder zu weit vorgelegt wird oder aber der Angreifer einen Moment lang unentschlossen ist.

4 Das Gleittackling

Ein „exklusives“ Element des Abwehrspiels, das Gleittackling, kann zu gegebener Zeit mit in das Trainingsprogramm aufgenommen werden. Allein wegen der hohen Motivation vieler Spielerinnen beim Erlernen sogenannter „akrobatischer“ Teile sollten sie diese Technik zumindest einmal kennenlernen, obwohl große Lernerfolge bei den meisten nicht zu erwarten sind. Ein Tackling im Spiel ist auch nur dann angebracht, wenn die Spielerin den Ball hundertprozentig erreichen kann. In der Halle sollte der Trainer selbstverständlich darauf achten, daß alle Spielerinnen mit Trainingsanzügen üben, um Verbrennungen zu vermeiden.

Mit fortschreitender Spielerfahrung sollten die abwehrenden Spielerinnen dazu ermuntert werden, den Moment des Ballgewinns durch ein zielgerichtetes Spiel nach vorne auszunutzen. Bei allen Trainingsformen steht der individuelle Ballgewinn im Mittelpunkt und nicht das Wegschlagen des Balles. Das Training des Abwehrspiels schließt also auch das sofortige Umschalten auf Angriff mit ein, eingeleitet durch ein ballsicherndes Dribbling, einen zielgerichteten Paß nach vorne oder auch durch ein Tempodribbling durch das Mittelfeld.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster
Bestellungen aus der Schweiz an: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach

Ich abonniere **fußballtraining**

Gleich mitbestellen

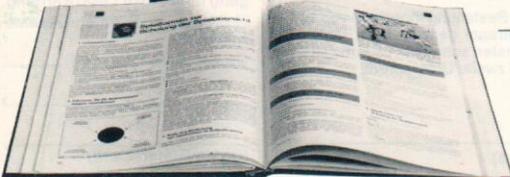
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

12er-Mappe
DM 13,80

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



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1990 (12 Hefte) im Inland DM 56,40, im Ausland DM 61,20, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft**

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

Besteller: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

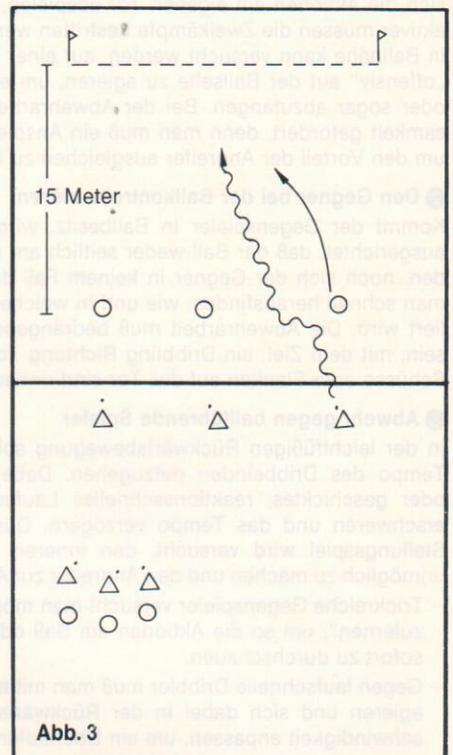
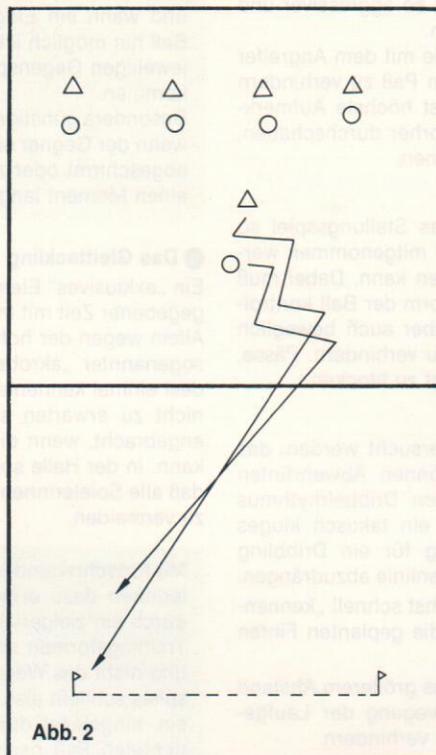
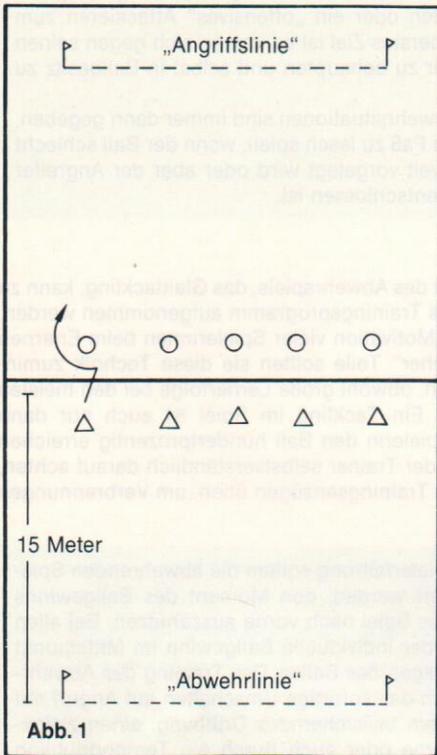
* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Trainingspraxis: Übungs- und Spielformen



Anregungen für den ersten Teil des Trainings

Trainingsziele:

- Verbesserung des läuferischen Vermögens bzw. der Lauftechnik in der Abwehr
- Verbesserung des Reaktionsvermögens
- Entwicklung der Gewandtheit

Fangspiele

Übungsform 1 (Abb. 1):

Fangen zwischen 2 Linien (Angriffsspieler gegen Abwehrspieler). Das Fangspiel beginnt mit Schattenlaufen. Die Angreifer sollen vor-

wärtslaufen und das Tempo und den Laufrhythmus verändern, auch nach rechts und links antauschen und ausbrechen. Die Abwehrspieler halten im Rückwärtslaufen möglichst immer gleichen Abstand (1 bis 2 Meter). Auf Kommando versuchen die jeweiligen Kontrahenten, die „Angriffs“- bzw. „Abwehrlinie“ als erste zu erreichen.

Variationen:

- Hüpfend auf einem Bein, auf Kommando um die Wette spurten.
- Vor dem Start zur Linie in den Liegestütz springen.

Übungsform 2 (Abb. 2):

Täuschungssprints.

Je 2 Spielerinnen bewegen sich wie Angriffs- und Abwehrspielerinnen einige Meter vor der Mittellinie. Plötzlich startet die Angreiferin an der

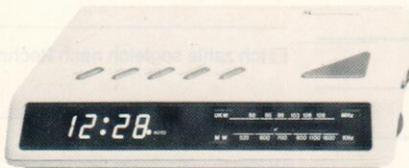
Kundennummer/Absender: 1.14.

Tolle neue Werbepremien

Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: Mehr als 50 Prämien von unterschiedlichem Wert haben wir als Belohnung ausgewählt, die gemäß unserem Punkt-System (1 Jahres-Abo = 1 Punkt) auf Sie warten.

Machen Sie mit, sammeln Sie Punkte, z. B. für diesen Radio-Wecker (= 3 Punkte)



Diesen „fußballtraining“-Abonnenten 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.
 Erbitten Sie mir ein Prämien-Gesamt-Angebot.
 Gewünschte Prämie(n): _____

(Datum/Unterschrift)

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

Abwehrspielerin vorbei und versucht, eine der beiden Markierungspunkte als erste zu erreichen. Die Abwehrspielerin startet reaktions-schnell mit.

Übungsform 3 (Abb. 3):

Abdrängen zur Außenlinie.

A sitzt etwa 15 Meter vor der Ziellinie am Boden. B steht mit dem Ball startbereit vor A und soll versuchen, in höchstem Tempo mit dem Ball über die „Ziellinie“ zu dribbeln. A kann bei der ersten Ballberührung aufspringen, mitstarten und dann versuchen, das Dribbling zu verhindern. Der Abstand zwischen A und B wird individuell festgelegt, so daß die Chancen für beide gleich sind.

Kleine Wettspiele

Spielform 1 (Abb. 4):

Zwei gegen den Rest.

2 Spielerinnen bewegen sich ohne Ball in der Gruppe, die anderen Spielerinnen dribbeln kreuz und quer durch die Halle: Die beiden Spielerinnen ohne Ball geben kurz aufeinanderfolgende Kommandos. Beim ersten muß jede Spielerin den Ball anhalten (mit der Sohle, mit dem Gesäß), beim zweiten Kommando müssen sich alle einen neuen Ball erkämpfen. 2 Spielerinnen bleiben wiederum übrig.

Spielform 2 (Abb. 5):

In einem 20 x 20 Meter großen Spielfeld (Hälfte einer Dreifachhalle) versuchen 3 Spielerinnen ohne Ball, die Bälle der anderen Spielerinnen mit dem Fuß (und ohne Körperkontakt) aus dem Feld zu spielen. Wer seinen Ball verliert, muß zunächst einen technischen Parcours durchlaufen, ehe wieder ins Feld zurück gedribbelt werden darf.

Welches Abwehrteam schafft es, das Feld für kurze Zeit komplett freizumachen?

Variation:

Im Feld stehende Spielerinnen können als „Deckung“ verwendet werden und sollen es den Abwehrspielern erschweren, an den Ball zu kommen (etwa gleiche Anzahl an Angriffsspielerinnen, Abwehrspielerinnen und stehenden, „lebendigen“ Hindernissen).

Spielform 3 (Abb. 6):

2 Angriffsspielerinnen gegen eine Abwehrspielerin in einem abgesteckten Viereck (15 x 15 Meter).

In einer vorher festgelegten Zeit (z. B. in einer halben Minute) soll die

Abwehrspielerin so viele Bälle wie möglich gewinnen und aus dem Feld spielen. Die Anspieler außen „versorgen“ die Angreifer immer wieder mit neuen Bällen.

Hinweis:

In den Spielpausen können einige gymnastische Übungsformen mit dem Ball absolviert werden. 2 Spielerinnen üben immer zusammen.

Gymnastische Übungen

1 Ballprellen:

Der Ball wird der Partnerin so zugeprellt, daß diese das Zuspiel noch so eben erlauben kann. Dabei darf der Ball nur einmal den Boden berühren, bevor er erneut gespielt werden muß. Man spielt zwar zusammen, fordert aber seine Partnerin extrem heraus.

2 Schattenboxen:

Die beiden Partnerinnen lassen den Ball einen Moment liegen und liefern sich ein „Scheingefecht“ ohne Körperkontakt, weichen also den Schlägen der „Gegnerin“ geschickt aus.

3 Liegestützspringen:

Eine Spielerin springt in den Liegestütz und geht gleich darauf in die Bankstellung. Die andere springt über sie hinweg und kriecht dann unter der Partnerin durch. Ständiger Wechsel, jede mit etwa 6 bis 8 Sprüngen.

4 Flugkopfbälle:

Im Rückwärtslaufen der Partnerin den Ball so zuwerfen, daß sie nach kurzem Anlauf im Hechtsprung zurückköpfen kann.

5 Im Sitzen den Ball abwehren:

Eine Spielerin sitzt am Boden und nimmt Abwehrhaltung ein. Die andere versucht, mutig um sie herumzudribbeln, und gibt der Partnerin dabei reelle Chancen, an den Ball zu kommen.

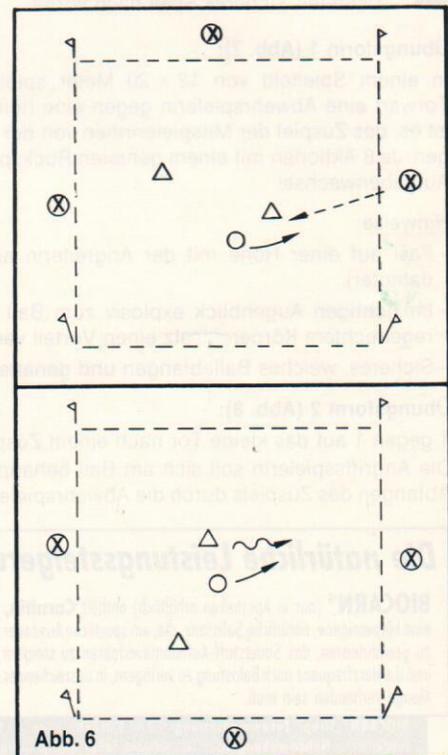
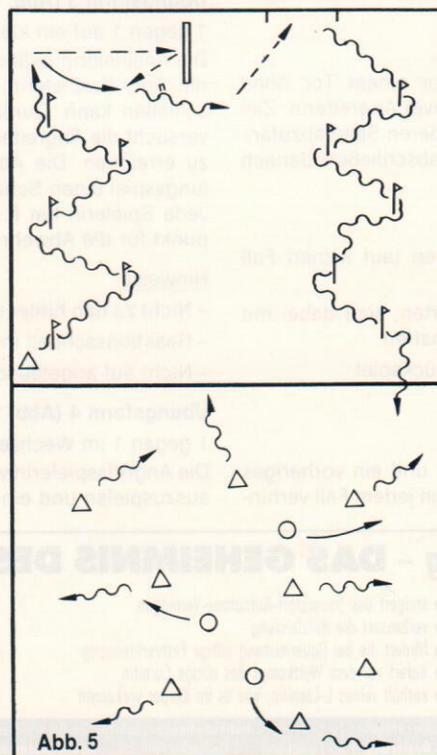
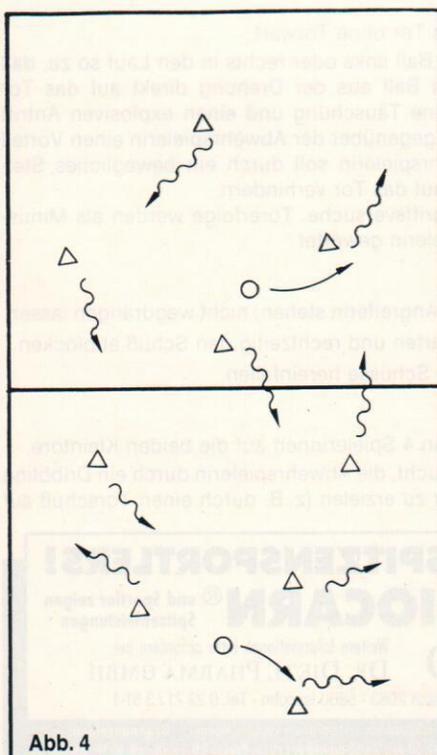
6 Fallrückzieher:

Einen selbst gegen die Hallenwand geworfenen Ball per Fallrückzieher zur Partnerin spielen, die etwa 6 bis 8 Meter im Rücken steht.

Trainingsformen für den Hauptteil

Spiel und Übungsformen auf 2 kleine Tore

Je 4 Spielerinnen üben zusammen; die Linientore können je nach Leistungsstand vergrößert oder verkleinert werden. Ein sinnvoller



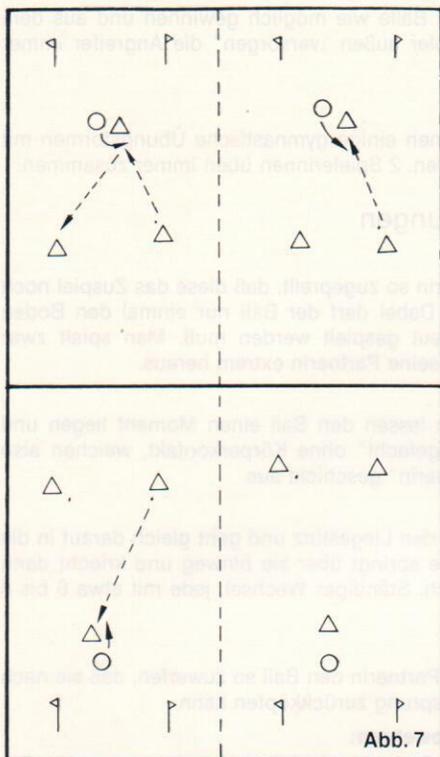


Abb. 7

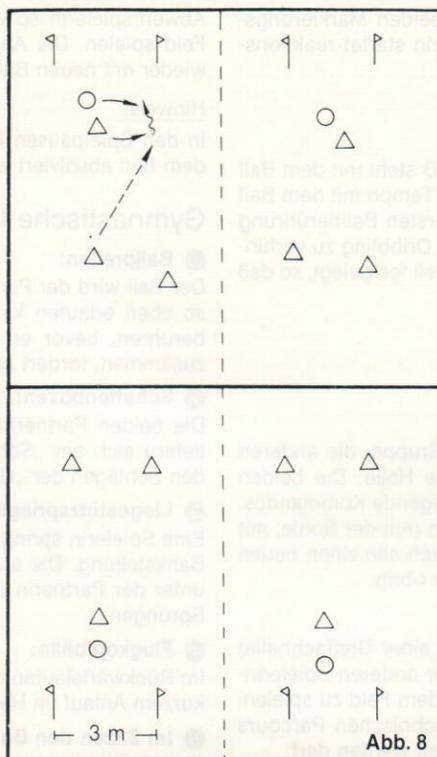


Abb. 8

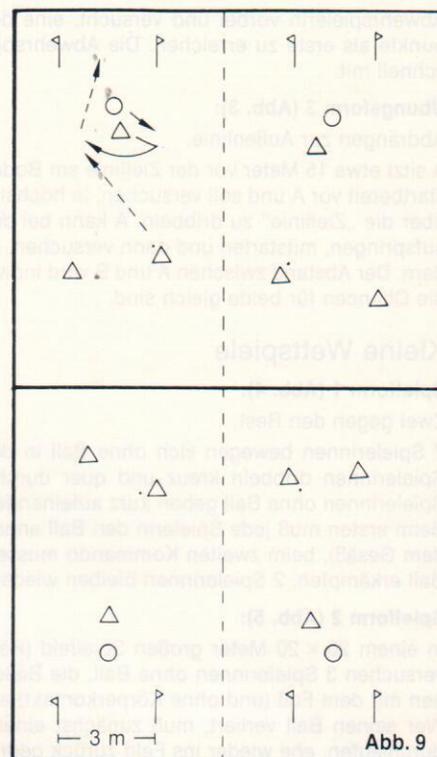


Abb. 9

Abstand zu einer verteidigenden Linie ist etwa 15 Meter, was aber in einer Halle nicht immer realisierbar ist.

Trainingsziele:

- Förderung eines geschickten, wendigen und „antizipierenden“ Defensivspiels.
- Lernen, das Stellungsspiel nach dem Ball auszurichten.
- Erkennen lernen, welche Abwehraktion am günstigsten ist.
- Erkennen lernen, wann ein Eingreifen zum Ball hin möglich ist mit dem Ziel des Ballgewinns.
- Schnelles Umschalten nach dem Ballgewinn durch ein zielgerichtetes, sicheres Spiel nach vorne.

Übungsform 1 (Abb. 7):

In einem Spielfeld von 12 x 20 Meter spielt vor einem Tor ohne Torwart eine Abwehrspielerin gegen eine (teilaktive) Angreiferin. Ziel ist es, das Zuspieldreieck der Mitspielerinnen von der anderen Seite abzufangen. Je 8 Aktionen mit einem genauen Rückspiel abschließen, danach Aufgabenwechsel.

Hinweise:

- Fast auf einer Höhe mit der Angreiferin agieren (auf keinen Fall dahinter).
- Im richtigen Augenblick explosiv zum Ball starten, sich dabei mit regelrechtem Körpereinsatz einen Vorteil verschaffen.
- Sicheres, weiches Ballabfangen und genaues Rückspiel.

Übungsform 2 (Abb. 8):

1 gegen 1 auf das kleine Tor nach einem Zuspieldreieck. Die Angreiferin soll sich am Ball behaupten und ein vorheriges Abfangen des Zuspieldreiecks durch die Abwehrspielerin in jedem Fall verhindern.

den. Die Abwehrspielerin richtet das Stellungsspiel so aus, daß der Ball von der Gegenspielerin weder seitlich an- und mitgenommen werden, noch die Gegnerin sich drehen kann. Nach 6 Aktionen Aufgabenwechsel.

Hinweise:

- Gegnerin schnell durchschauen und herausfinden, wie sie den Ball annimmt.
- Rechtzeitig mit der Gegnerin mitverändern und den Ball beobachten.
- Mit sauberen und fairen Mitteln arbeiten, Fouls vermeiden.

Übungsform 3 (Abb. 9):

1 gegen 1 auf ein kleines Tor ohne Torwart. Die Angreiferin paßt den Ball links oder rechts in den Lauf so zu, daß die Abwehrspielerin den Ball aus der Drehung direkt auf das Tor schießen kann. Durch eine Täuschung und einen explosiven Antritt versucht die Angreiferin, gegenüber der Abwehrspielerin einen Vorteil zu erreichen. Die Abwehrspielerin soll durch ein bewegliches Stellungsspiel einen Schuß auf das Tor verhindern. Jede Spielerin hat 6 Angriffsversuche. Torerfolge werden als Minuspunkt für die Abwehrspielerin gewertet.

Hinweise:

- Nicht zu nah hinter der Angreiferin stehen; nicht wegdrängen lassen.
- Reaktionsschnell mitstarten und rechtzeitig den Schuß abblocken.
- Nicht auf angetäuschte Schüsse hereinfallen.

Übungsform 4 (Abb. 10):

1 gegen 1 im Wechsel von 4 Spielerinnen auf die beiden Kleintore. Die Angreiferin versucht, die Abwehrspielerin durch ein Dribbling auszuspielen und ein Tor zu erzielen (z. B. durch einen Torschuß auf

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

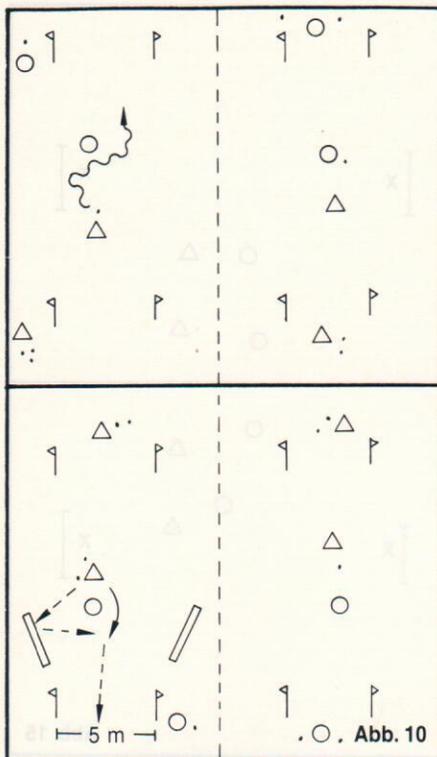


Abb. 10

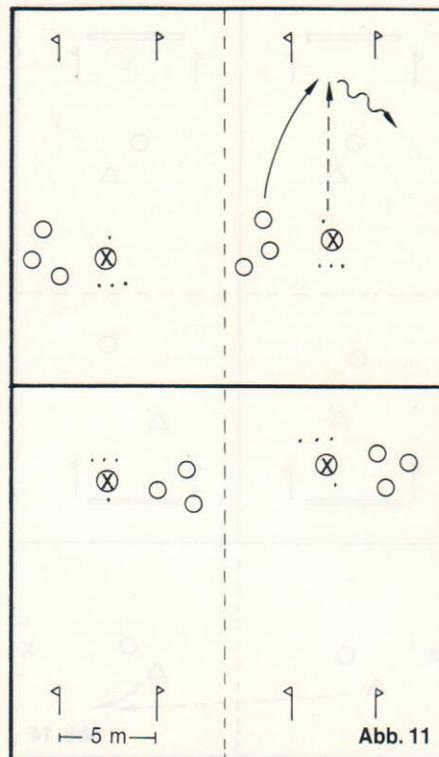


Abb. 11

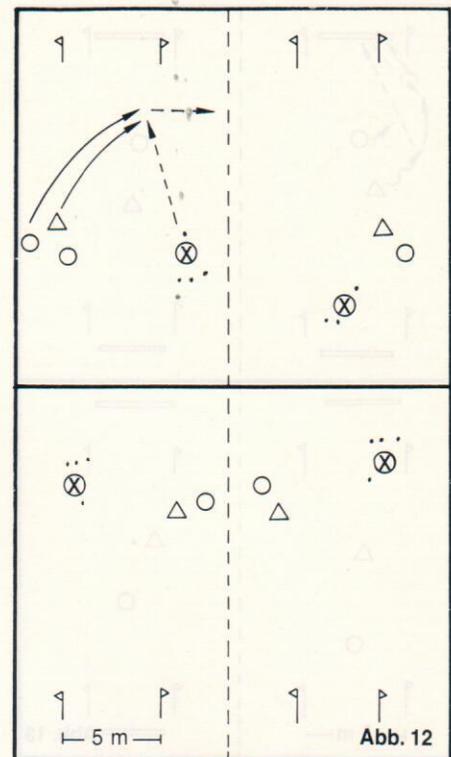


Abb. 12

ein 3 x 2-Meter-Tor oder ein Dribbling über eine 4 bis 5 Meter breite Linie). Die Abwehrspielerin soll die jeweilige Gegenspielerin sofort stellen und dann durch geschicktes Stellungsspiel in der Rückwärtsbewegung ein Überspielen verhindern. Falls sie den Ball erobert, kann sie ihrerseits Tore erzielen.

Variation:

Links und rechts vom Tor stehen umgekippte Bänke, die als „Wand“ angespielt werden können.

Hinweise:

- Die Gegenspielerin am Ball möglichst schnell am Raumgewinn hindern, d. h. rechtzeitig stellen.
- Leichtfüßig rückwärts bewegen, am besten die Angreiferin durch Abwehrfinten irritieren.

Übungsform 5 (Abb. 11):

Üben des Gleitens mit 3 Spielerinnen und einer Zuspielerin. Der Ball wird in Richtung Torlinie gespielt und muß noch vor der Linie gerettet werden. Dabei soll der Ball im Gleiten mit einer Drehung in die entgegengesetzte Richtung während des Aufrichtens an- und mitgenommen werden.

Hinweise:

- Mit extremer Rücklage zum Boden gehen (Anfänger neigen dazu, auf den Knien zu rutschen).
- Nicht zu spät zum Ball gehen.
- Das Spielbein hinter den Ball bringen, Ball mit der Innenseite anhalten.

Übungsform 6 (Abb. 12):

1 gegen 1 auf ein Tor nach einem steilen Zuspiel.

Die Angreiferin hat einen leichten Vorsprung und agiert zunächst teilaktiv, um Verletzungen zu vermeiden. Die Abwehrspielerin versucht, mit letztem Einsatz (Gleittechnik) ein Tordribbling zu verhindern.

Hinweise:

- Für Anfänger ist es vermeintlich leichter, den Ball mit dem vom Ball entfernten Fuß wegzuspielen oder abzublocken.
- Technisch begabte Spielerinnen können aufgefordert werden, den Ball beim Gleittackling mit der Innenseite einzuklemmen, dadurch gegen die Gegnerin abzublocken und im Aufstehen wegzudribbeln.

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 lang mit und ohne seitl. Polster

Kostenlose Information durch

AET-GmbH

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

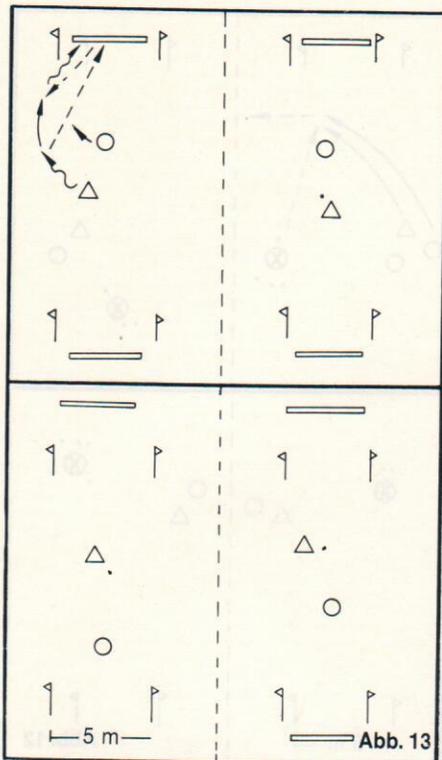


Abb. 13

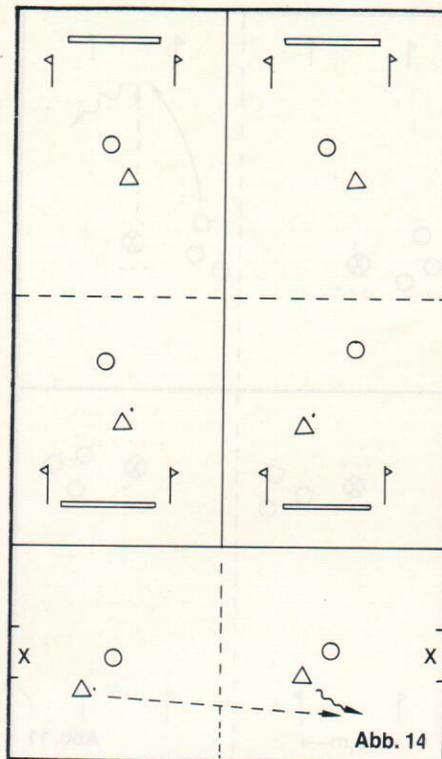


Abb. 14

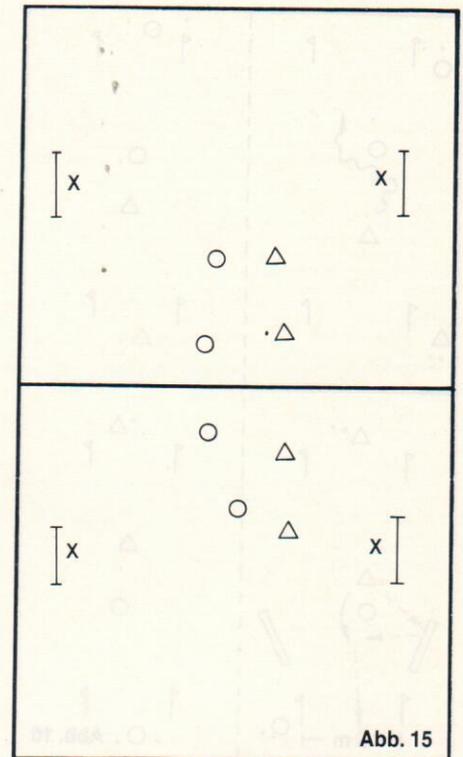


Abb. 15

Übungsform 7 (Abb. 13):

1 gegen 1 auf 2 kleine Hütchentore mit einer Bank dahinter.

Ziel der Angreiferin ist es, im Anschluß an einen „Doppelpaß“ mit der Bank hinter dem Tor über die Torlinie zu dribbeln. Die Abwehrspielerin soll das Dribbling verhindern bzw. den Ball erobern. Diesen Moment soll sie durch einen schnellen Konter auf das gegnerische Tor optimal verwerten.

Jedes Paar übt etwa eine halbe Minute im Wechsel.

Hinweise:

- Eine Doppelpaßsituation rechtzeitig erkennen, den Abstand zur Gegnerin etwas vergrößern, um antrittsschnell mitstarten zu können.
- 1-gegen-1-Spielformen sind immer sehr bewegungsintensiv; besser sind deshalb kürzere Spielzeiten und mehrere Wiederholungen.

Übungsform 8 (Abb. 14):

1 gegen 1 gleichzeitig in zwei Spielfeldhälften auf zwei kleine Tore.

In jeder Hälfte spielt eine Angreiferin gegen eine Abwehrspielerin. Ziel ist es, den Ball schnell zu gewinnen und dann der Mitspielerin in der anderen Spielfeldhälfte einen sicheren Paß zuzuspielen.

Spielzeit von etwa 2 Minuten.

Hinweise:

- Die Pausen sollten immer so lang wie die Spielzeiten sein. In den Pausen können Partnerübungen mit Ball zur aktiven Erholung dienen.

Abschlußspiele

Auch die komplexen Spielformen am Ende einer Trainingseinheit sind geeignet, Abwehraktionen des einzelnen zu verbessern, da immer wieder 1-gegen-1-Situationen auftreten. Entsprechend der Hauptthematik sollte der Trainer die Spielerinnen vorrangig in der Defensivarbeit korrigieren.

Spielform 1 (Abb. 15):

4 gegen 4 auf 4 kleine Tore mit 4 Torhüterinnen.

Jede Mannschaft muß 2 Tore absichern. Ein Tor direkt im Anschluß an einen sofort zurückeroberten Ball zählt doppelt.

Hinweise:

- Durch eine gute Raumaufteilung und ein am Ball ausgerichtetes Stellungsspiel den Gegner erfolgreich bekämpfen.
- Schnelles Abschirmen von Gegenspielern in Ballnähe.
- Sich nicht durch einen spielverlagernden Paß auf die andere Seite überraschen lassen.
- Sich trotz Bedrängnis am Ball behaupten und das Spiel sicher aufbauen.
- Abwehrende Mannschaft durch das Kommando nicht benachteiligen – eine entsprechend günstige Situation abwarten.

Variation:

Auf Kommando des Trainers plötzlich Umschalten auf ein Spiel 4 gegen 4 auf die 2 kleinen Hallentore bis zum Torabschluß.

Spielform 2 (Abb. 16):

4 gegen 4 mit 4 Anspielern auf den Spielfeldbegrenzungen. Gespielt wird auf 2 kleine Hallentore mit Torwart. Die angreifende Mannschaft soll versuchen, im Zusammenspiel mit den je 2 Anspielstationen, die sich auf den Linien frei bewegen können, zum sicheren Torabschluß zu kommen. Die abwehrende Mannschaft orientiert sich schnell zurück, so daß alle gegnerischen Angriffsspielerinnen abgeschirmt werden.

Ziel ist es, innerhalb von 5 Minuten ohne Gegentor zu bleiben.

VHS-VIDEOS

Der Hallencircuit

Ein Film über die versch. Möglichkeiten des Hallencircuit, speziell für Fußballtraining.

DM 39,90

WM 54/66/70/74

Die Höhepunkte aus Spielen dieser Weltmeisterschaften. 145 Min.

DM 99,00

Versandkosten: 5,- DM (Scheck) oder 7,- DM (Nachnahme).

Viele weitere Cassetten und Bücher. Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an.

**Uwe Nuttelmann, Abt. Fußball,
Mühlenstraße 27, 2933 Jade 2, Telefon 0 44 55 / 13 33**

Trainingslehre/Spiele/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

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, Neuauflage
DM 44,00

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

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

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

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

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

Löschner: 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

Rammner/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

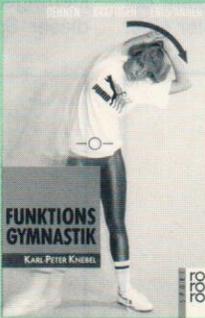
Koch/Rutkowski: Spielen - Üben und Trainieren mit dem Medizinball
DM 20,80

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 Neuauflage.
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

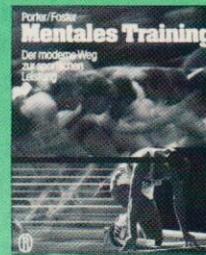
Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A 5
DM 14,80

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

McLachrie: 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

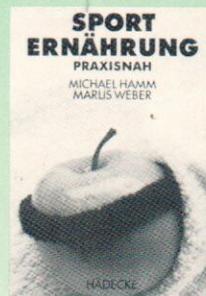
Schubert: Psychologie zwischen Start und Ziel, DDR, 295 S.
DM 19,80

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

Hermann Bomers

Kleine Spiele für das Hallentraining

(4. Teil)

In dieser Folge werden Spielvorschläge vorgestellt, die sich insbesondere für die Schlußphase einer „Trainings“einheit eignen. Beim Hallentraining gerade der Jüngsten ergibt sich häufig das Problem, daß bei „richtigen“ Spielen oder Turnieren neben dem Zeitverlust durch das Einteilen der Mannschaften nur ein Teil der Trainingsgruppe aktiv am Spiel beteiligt ist, während der Rest passiv in der Rolle des Zuschauers verbleibt. Besonders bei jüngeren Altersgruppen verursachen die Nichtbeteiligten häufig Störungen und Aufsichtsprobleme. Die vorgestellten Spielvorschläge haben dagegen den Vorteil, daß **alle** am Abschlußspiel beteiligt sind, was gleichzeitig auch zu einer größeren Übungsintensität verhilft.

Drei-Tore-Ball

Trainingsziel:

Verbesserung des Spiels 1 gegen 1

Schwerpunkte:

- Erobern des Balles (defensiv) und Überspielen der Gegenspieler (offensiv)
- Schulung des peripheren Sehens durch 2 alternative Spielmöglichkeiten, Tore zu erzielen: Wo bietet sich die erfolgversprechendere Spielfortsetzung?

Ablauf (Abb. 1):

3 Weichbodenmatten werden als Tore aufrecht an verschiedene Hallenwände gestellt. Es werden 3 Mannschaften gebildet und jedem Team eine Matte als Tor zugewiesen. Jede Mannschaft bestimmt einen Torhüter. Alle Feldspieler versuchen, mit einem der 3 Spielbälle bei einer der beiden gegnerischen Matten Tore zu erzielen. Gleichzeitig verhindert jedes Team Gegentore bei der eigenen Matte. Jeder Spieler merkt sich die Zahl der persönlich erzielten Treffer. Alle Treffer einer

Mannschaft werden nach Spielende addiert. Das Team mit den meisten Treffern gewinnt.

Variation:

- Bei der Spielwertung die erzielten Gegentreffer abziehen, um verstärkt einen Schwerpunkt auf die Defensive zu legen.

Kombination Fußball-Handball

Trainingsziele:

Taktische Flexibilität und schnelles Umschalten

Schwerpunkte:

- Schnelles Reaktionsvermögen
- Schnelles Erkennen und Umsetzen von Spielsituationen

Ablauf (Abb. 2):

2 Mannschaften spielen gegeneinander auf Handballtore. Innerhalb des Volleyballfeldes (oder auch anderer deutlich sichtbarer Markierungen) wird Fußball gespielt, außerhalb dieser Spielfeldzonen Handball. Die Spieler

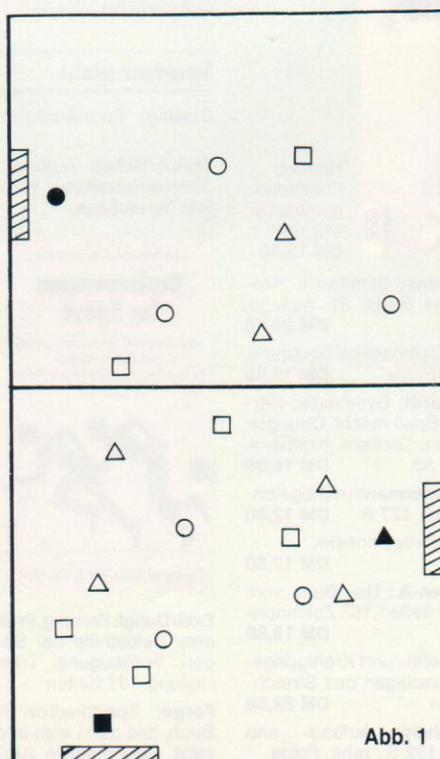


Abb. 1

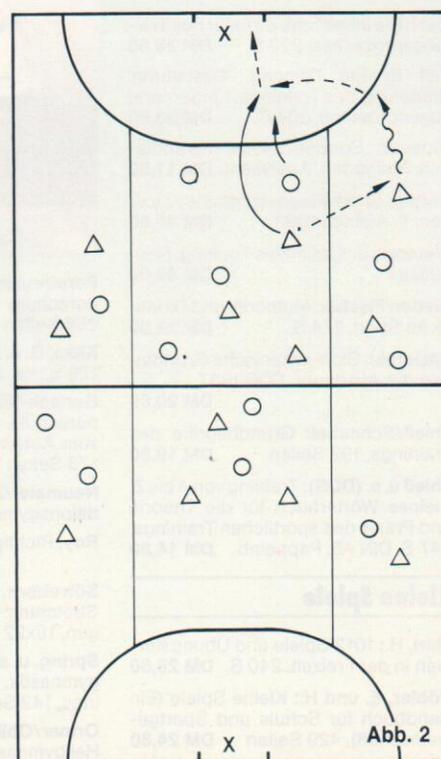


Abb. 2

beider Teams werden auf diese beiden Bereiche aufgeteilt. Ein Zusammenspiel zwischen Handball- und Fußballzone ist erlaubt, allerdings ist kein fliegender Rollenwechsel möglich. Die Handballspieler dürfen im Gegensatz zu den Fußballern den Handballkreis nicht betreten.

Die Spielerzahl richtet sich nach der Hallengröße.

Krebsfußball (Sitzfußball)

Trainingsziel:

Spieleisches Bewegen und Kraftentwicklung

Schwerpunkte:

- Aktive Pause durch die geringe konditionelle Beanspruchung dieser Spielform
- Entwicklung der Stützkraft

Ablauf (Abb. 3):

Die Mannschaften verteilen sich beliebig auf dem Spielfeld. Alle Spieler stützen beide Hände hinter dem Körper auf, um sich im Krebsgang vorwärts zu bewegen. In dieser Haltung soll der Ball mit dem Fuß gespielt und Tore erzielt werden.

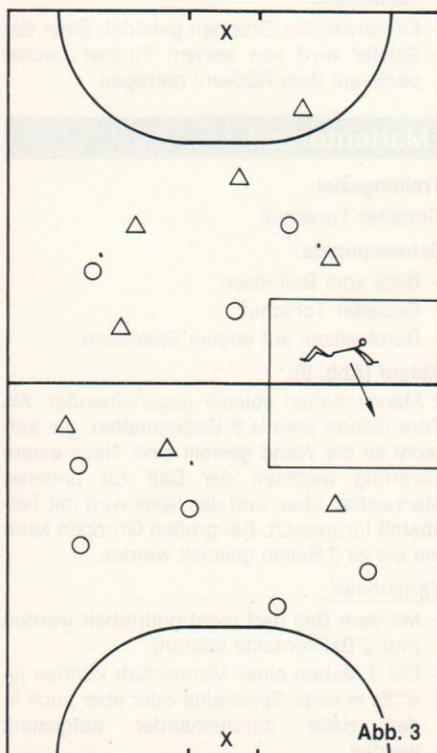
Das Berühren des Balles mit der Hand und das Lösen beider Hände vom Boden wird mit einem Freistoß bestraft.

Beim Freistoß darf der Ball nicht über Kopfhöhe fliegen, wobei sich der Torhüter kniend fortbewegt.

Die Mannschaft mit den meisten Treffern gewinnt.

Variationen:

- Die ganze Stirnwand gilt als Tor (mehrere Torhüter).
- Bei einem Handballtor als Spielziel mit mehreren Bällen spielen lassen.



Banktorspiel

Trainingsziele:

Flacher Torschuß und peripheres Sehen

Schwerpunkte:

- Flacher Torschuß (Vollspann, Innenseite)
- Schnelles Umschalten
- Fintieren

Ablauf (Abb. 4):

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Als Tore sind an den Stirnseiten der Halle Langbänke aufgestellt. Die Bänke sind nach vorn umgekippt, so daß die Sitzfläche als Trefferfläche gilt. Nach jedem erzielten Tor wechselt der Ball zum Gegner über. Der (oder die) Torhüter darf (dürfen) den Ball nicht mit der Hand abfangen. Die Ballzahl richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Spieler.

Variation:

- Der Ball bleibt auch nach einem erfolgreichen Torschuß im Spiel, allerdings darf nicht an der gleichen Bank und vom gleichen Spieler ein zweites Tor erzielt werden.

Torwartball

Trainingsziel:

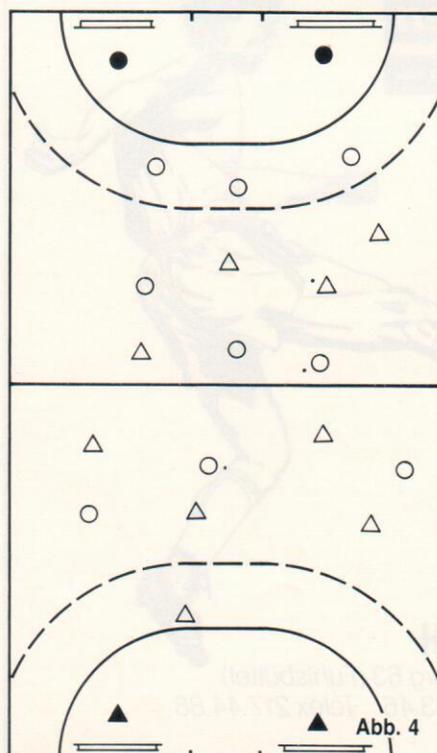
Flanken (Innenspannstoß)

Schwerpunkt:

- Gezielter Innenspannstoß

Ablauf (Abb. 5):

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Dabei stehen von jeder Mannschaft je 2 (3) „Torhüter“ (Ballfänger) auf Sprungkästen. Ziel ist es, einem der eigenen Torhüter den Ball so zuzuspielen, daß dieser das Zuspiel im Flug fangen kann.



Jeder Ball, den der Torhüter im Flug fängt und festhält, wird als Treffer gewertet. Anschließend muß der Torhüter seinen Ball mindestens über die Mittellinie ins Feld zurückwerfen.

Die Ballzahl beträgt etwa ein Drittel der Spieler. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

Schußkreisdribbling

Trainingsziele:

Ballführen, Fintieren, Torschuß

Schwerpunkte:

- Dribbling mit der Innen- und Außenseite
- Abschirmen des Balles vor dem Gegner
- Fintieren
- Lösen des Blicks vom Ball

Ablauf (Abb. 6):

2 Mannschaften spielen gegeneinander auf Handballtore. Tore können dadurch erzielt werden, daß ein Spieler der angreifenden Mannschaft dribbelnd in den Schußkreis (Wurfbereich des Handballfeldes) eindringt und den Torhüter überwindet. Die gegnerischen Verteidiger dürfen den Schußkreis (wie beim Handball) nicht betreten. Die Ballzahl beträgt etwa ein Fünftel der Spieler. Die Mannschaft mit den meisten Treffern gewinnt.

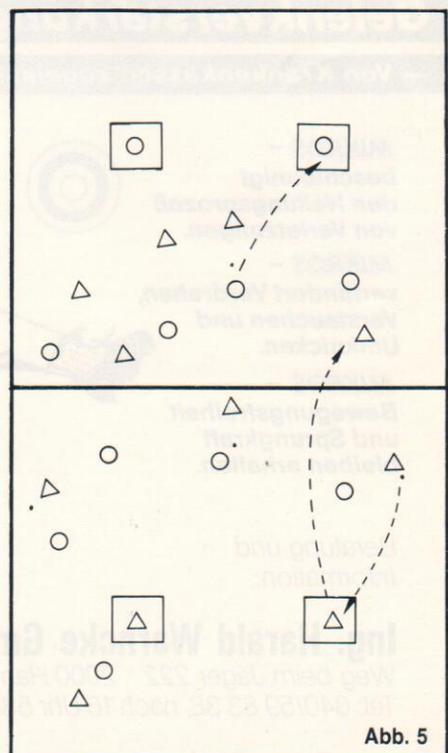
Mattenfußball

Trainingsziel:

Konditionelle Beanspruchung

Schwerpunkte:

- Konditionelle Beanspruchung durch das Tragen der Matten
- Auflockerndes Spiel (freudvoller Abschluß)



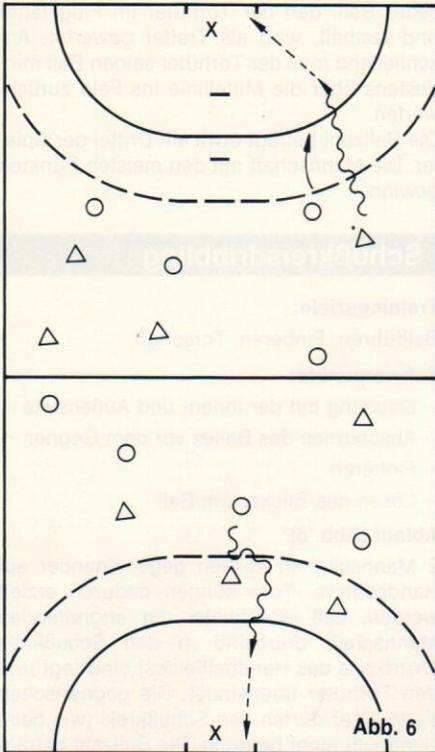


Abb. 6

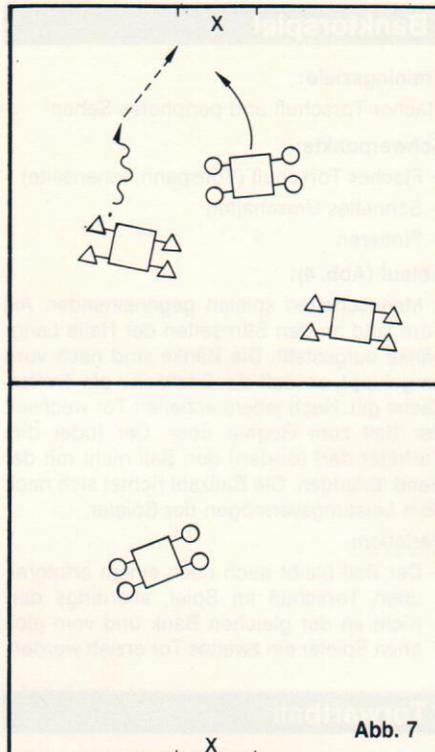


Abb. 7

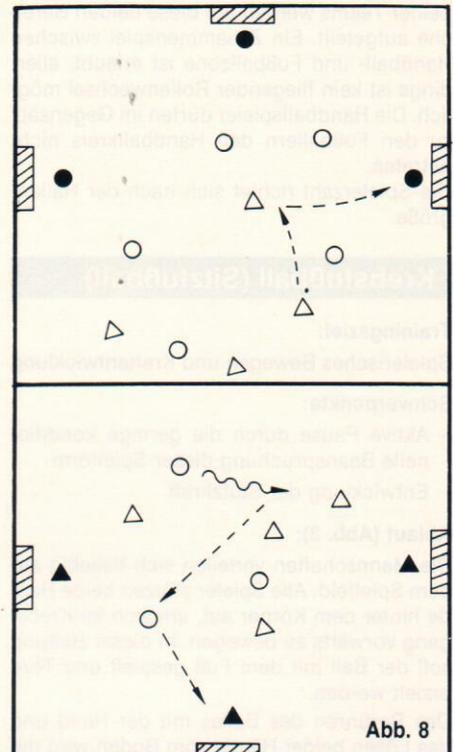


Abb. 8

Ablauf (Abb. 7):
Diese Form des Fußballspiels in der Halle eignet sich als Massenwettbewerb.

Es werden 2 Mannschaften gebildet, die gegeneinander spielen. Allerdings unterteilt sich jedes Team nochmals in 4er-Gruppen,

die jeweils eine Bodenmatte an den Schlaufen festhalten und so versuchen, Tore zu erzielen. Läßt ein Spieler seine Matte los, darf solange kein anderes Gruppenmitglied den Ball spielen. Die Mannschaft mit den meisten Treffern gewinnt. Es wird ohne Torhüter gespielt. Eventuell kann auch mit 2 Bällen gespielt werden.

Variationen:

- Es werden 3er-Gruppen gebildet. Jeweils 2 Spieler tragen den dritten auf einem Gymnastikstab.
- Es werden 2er-Gruppen gebildet. Einer der Spieler wird von seinem Partner huckepack (auf dem Rücken) getragen.

Mattentorball

Trainingsziel:

Gezielter Torschuß

Schwerpunkte:

- Blick vom Ball lösen
- Gezielter Torschuß
- Durchsetzen auf engem Spielraum

Ablauf (Abb. 8):

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Als Tore dienen jeweils 3 Bodenmatten, die aufrecht an die Wand gestellt sind. Nach einem Torerfolg wechselt der Ball zur anderen Mannschaft über, und das Spiel wird mit Torabstoß fortgesetzt. Bei großen Gruppen kann mit bis zu 3 Bällen gespielt werden.

Variationen:

- Mit dem Ball darf nicht gedribbelt werden (nur 2 Ballkontakte erlaubt).
- Die 3 Matten einer Mannschaft können jeweils in einer Spielhälfte oder aber auch in der Halle durcheinander aufgestellt werden.



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

Gunnar Gerisch

Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel

Gymnastik zur Ausbildung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen im Leistungsfußball (3. Teil)

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

Die Beanspruchung im Fußball ist in hohem Maße durch kurze Antritte, abrupte Richtungsänderungen, Stopps und Sprünge gekennzeichnet. Diese dynamischen, azyklischen, vielfach sehr explosiven Bewegungen erfordern eine „schnellkräftig“ gut ausgebildete Muskulatur sowie eine hohe Elastizität der Muskeln und Sehnen.

Im folgenden wird dazu 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.

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

Programm 3:

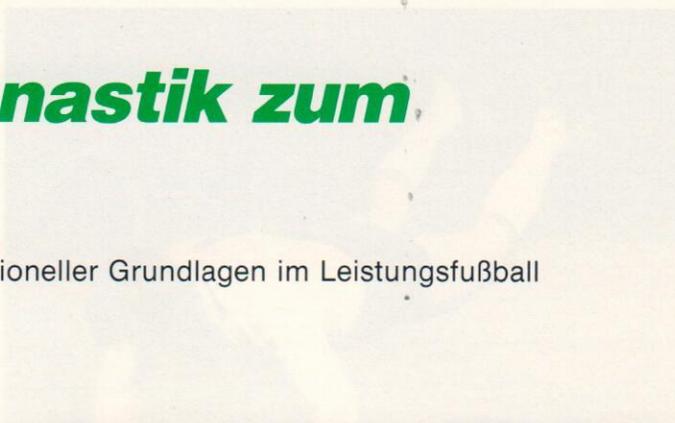
Einzelübungen

Übung 1 (Bild 1):

Aus der Hockstellung nach vorne schnellen, mit gestreckten Armen den Schwung abfangen und abrollen.

Übung 2 (Bilder 2a, 2b und 2c):

Aus dem Liegestütz die Beine im Wechsel anhocken und nach vorn seitlich grätschen.



A3 Konditionstraining



Übung 3 (Bilder 3a und 3b):

Aus dem Liegestütz dynamischer Abdruck von den Füßen und mit hohem Beinschwung in den Liegestütz rücklings und zurück, dann zur anderen Seite.

Übung 4 (Bilder 4a und 4b):

Aus der Rückenlage werden die etwa 90 Grad angewinkelten Beine im Wechsel zur linken und zur rechten Seite hin „abgelegt“. Die Schultern sollen dabei auf dem Boden anliegen.

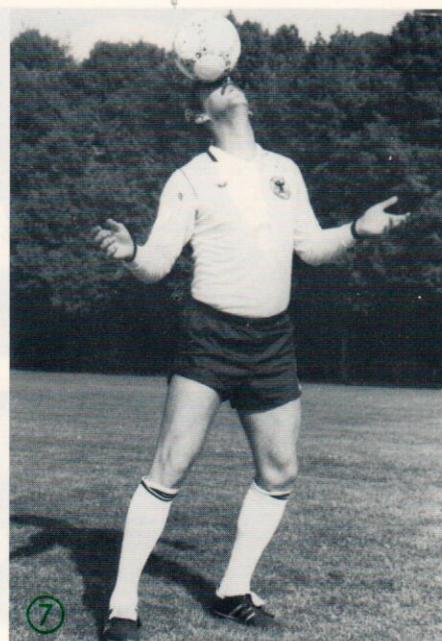
Übung 5:

Aus der Rückenlage hochkerzen und die Beine im Wechsel zur linken und zur rechten Seite abfedern, so daß die Füße jeweils links und rechts vom Kopf den Boden berühren.

Übung 6:

Aus der Bauchlage bei seitlich weggestreckten Armen wird im Wechsel der rechte und der linke Fuß zu den seitlich liegenden Händen geschwungen.





Übung 7 (Bilder 5a und 5b):
Wie Übung 6, aber jetzt aus der Rückenlage bei seitlich gestreckten Armen.

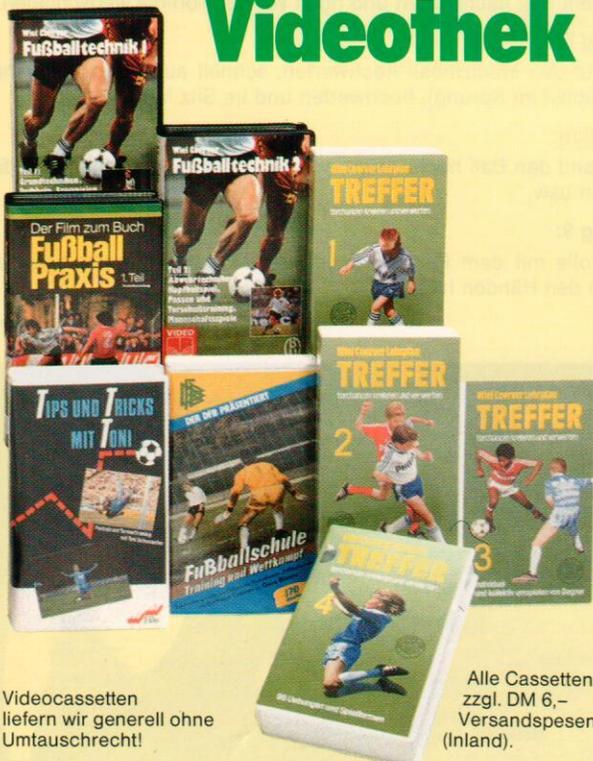
Übung 8 (Bilder 6a und 6b):
Tippen des Balles mit der Sohle des rechten, dann mit der des linken Fußes.

Übung 9 (Bild 7):
Den auf der Stirn ruhenden Ball balancieren.

Partnerübungen

Übung 1 (Bild 8):
An dem am Boden liegenden Partner B vorbeilaufen. B bringt A durch einen kurzen Griff zu dessen Fußgelenk zu Fall; im Sturz abrollen.

Fußball- Videothek



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

Coerver-Lehrplan „Treffler“
Torchancen kreieren und verwerten. Ein **Paket von 4 VHS-Videocassetten** mit jeweils einer Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen.
Teil 1: Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball)
Teil 2: Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Möglichkeiten)
Teil 3: Umspielen des Gegners
Teil 4: 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Techniks Schulung für das Schießen, Köpfe etc.)
Nur komplett lieferbar. Knapp 4 Stunden Laufzeit, VHS-System
DM 150,-

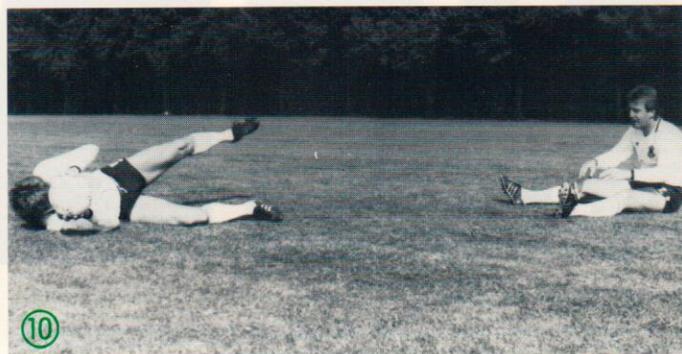
Der Film zum Buch **Fußball-Praxis 1. Teil: Techniks Schulung**
Ein erfolgreiches Buch (s. Fußballbibliothek, 1.) wird verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Mit filmischen Mitteln (Zeitlupe, Detailaufnahmen etc.) werden Informationen gegeben, die im Buch nur schwer darzustellen sind. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technischelemente, VHS-System
DM 49,-

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)
Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele
Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele, VHS-System, je Cassette
DM 68,-

DFB-Fußballschule
(D. Cramer/G. Bisanz):
Training und Wettkampf. Spezielle Videoerarbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik – Torwart – Verteidiger – Libero – Mann- und Raumdeckung – Mittelfeldspieler – Sturmspitzen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen, VHS-System
DM 79,90

Tips und Tricks mit Toni
Torwachtschule mit Toni Schumacher, jahrelang die Nummer eins Deutschlands. Seine hervorragenden Leistungen bei nationalen und internationalen Begegnungen sprechen für sich. Eine Beobachtung des besessenen, aber vorbildlichen Sportlers beim Training zeigt, warum er zu den besten Torhütern der Welt zählt. 30 Min., VHS-System
DM 59,-

Benutzen Sie bitte den Bestellschein auf Seite 17!



Übung 2:

Bodenringkampf in verschiedenen Variationen.

Übung 3 (Bilder 9a und 9b):

„Partnerrolle“

Zwei Spieler liegen in Bauchlage im Abstand von etwa einem halben Meter nebeneinander. A rollt um seine Längsachse in Richtung B, dieser schnell mit kräftigem Abdruck der Hände und Füße über A hinweg und rollt dann wieder Richtung A, so daß dieser jetzt hochschnellen muß usw.

Variation:

Die Übung kann auch in der 3er-Gruppe durchgeführt werden. Dabei schnell jeweils der äußere über den von innen anrollenden Partner.

Übung 4 (Bild 10):

Partner A und B werfen sich aus etwa 3 Meter Abstand im Langsitz gegenüberstehend den Ball im Wechsel zur linken und zur rechten Seite zu. Der Ball soll so geworfen werden, daß er nach schnellem Drehen und „Abtauchen“ zur Seite hin gefangen werden kann.

Übung 5 (Bild 11):

Aus dem Liegestütz rücklings wird der vom Partner in schneller Folge frontal zugeworfene Ball im Wechsel mit dem linken und rechten Spann zurückgespielt.

Übung 6 (Bild 12):

Aus dem Liegestütz seitlings wird der vom Partner zugeworfene Ball mit dem Spann des oberen Beines zurückgespielt. Seitenwechsel

- nach 5 Aktionen
- nach jeder Aktion.

Übung 7:

Die Spieler befinden sich in Rückenlage außerhalb des 5-Meter-Raumes mit Blickrichtung zur Mittellinie. Der Trainer spielt Bälle aus der Hand über die Spieler hinweg aufs Tor. Die Spieler sollen hochschnellen, dem Ball nachstarten und noch vor der Torlinie wegschlagen.

Übung 8:

Im Sitz den Medizinball hochwerfen, schnell aufstehen und fangen (möglichst im Sprung), hochwerfen und im Sitz fangen usw.

Variation:

Im Stand den Ball hochwerfen, schnell absitzen, aufstehen und dann fangen usw.

Übung 9:

Wälzrolle mit dem Partner, dabei den Medizinball gemeinsam zwischen den Händen halten.

Alle Fotos: K. Erkenrath



News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Zentrale Fortbildung

Analyse der Fußball-WM 1990 an der DSHS Köln im Juli

Die Weltmesse des Fußballs öffnet schon in rund 4 Monaten ihre Pforten. 24 Nationalteams, qualifiziert durch besondere Leistungen, werden in Italien ihre noch geheimen Kreationen in Taktik und Technik präsentieren, die auch der Faszination des Fußballs überall in der Welt neue Impulse des Fußballs sollen. Dieses sportliche Mammut-Ereignis mit einem Touch von Super-Spektakel und Show-Effekt wird via TV Milliarden Zuschauer in aller Welt 4 Wochen in seinen Bann ziehen. Was bei der WM Italien 1990 fußballmäßig an neuen Strategien, Stilarten und Systemen, an Erkenntnissen und Erfahrungen geboten wird, wird beim BDFL im Schnellverfahren verarbeitet und bereits eine Woche nach dem Finale von Rom beim Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) 1990 an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln in zahlreichen Analysen, Betrachtungen, Meinungen und Kommentaren für rund 700 Lizenz-Trainer aus 30 Nationen zur Diskussion gestellt.

Der Internationale Trainer-Kongreß 1990 wird gemeinsam veranstaltet vom Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) und der Deutschen Sporthochschule Köln unter Mithilfe von adidas. Diese Fortbildungsveranstaltung ist offen für alle Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz und wird vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) anerkannt als Fortbildung im Sinne der Trainer-Ordnung mit 20 Unterrichtseinheiten (UE). Die Veranstaltung wird durchgeführt als Doppellehrgang an der DSHS Köln, und zwar

Lehrgang I vom 15. bis 18. Juli

Lehrgang II vom 18. bis 21. Juli 1990.

Die Gesamtkapazität ist für 700 Teilnehmer ausgelegt. Es wird damit gerechnet, daß alle Kollegen, die sich anmelden, teilnehmen können. Vorrangige Anwartschaft haben aber jene Trainer, die 1988 und 1989 nicht an einer zentralen Fortbildungsveranstaltung teilgenommen haben und deshalb in diesem Jahr ihre Fortbildungsverpflichtung erfüllen müssen.

BDFL-Präsident Herbert Widmayer und seine Crew haben sich in Zusammenarbeit mit der DSHS Köln eine große Aufgabe vorgenommen.

Genau wie bei den Trainer-Kongressen von Sylt 1985 und Bad Füssing 1988 gilt für die Veranstaltung von Köln 1990 ein verändertes Anmeldeverfahren. Im Klartext bedeutet dies, daß zur reibungslosen organisatorischen Abwicklung die nachfolgenden Richtlinien strikt eingehalten werden müssen:

- Die Kongreß-Teilnehmer von Köln 1990 verpflichten sich, wie auch bei den Veranstaltungen von Sylt 1985 und Bad Füssing 1988, ihre Quartiere in eigener Regie zu buchen und die Kosten direkt beim Vermieter aus eigenen Mitteln zu zahlen. Eine Erstattung dieser Kosten oder Zuschüsse durch den BDFL erfolgt nicht: Statt dessen entfällt die ansonsten übliche Eigenbeteiligung, die an den BDFL zu überweisen war. Ebenso entfallen frühere Zusatzbeträge für Extraservice zwecks Bereitstellung von Quartieren mit besserem Standard.

- Mitglieder des BDFL erhalten mit der nächsten Ausgabe des BDFL-Journals etwa Ende Februar 1990 genaue Einzelheiten über den Anmeldemodus, der im Regelfall über das Verkehrsamt (VA) der Stadt Köln geht. Im neuen BDFL-Journal wird auch ein Zimmer-Bestellschein abgedruckt, der für die Anmeldung beim VA Köln Verwendung finden kann. Quartiere werden vom VA Köln angeboten ab etwa DM 35,- in Gasthöfen/Pensionen pro Nacht und Person sowie Hotelzimmer in verschiedenen Preiskategorien darüber. Außerdem steht ein begrenztes Kontingent an Zimmern im NOVOTEL, Köln-West, Horballer Straße 1/Ecke Dürener Straße, in 5000 Köln-Marsdorf, in der Nähe der DSHS, zur Verfügung.

Aufgrund einer Sondervereinbarung kostet für Kongreß-Teilnehmer (TN) die Übernachtung im Doppelzimmer DM 44,- pro Person sowie im Einzelzimmer DM 75,-, jeweils inklusive Frühstücksbüfett. Interessenten können sich dort jetzt schon schriftlich anmelden unter Hinweis auf den Internationalen Trainer-Kongreß 1990. Ein zusätzlicher kurzer Hinweis per Postkarte an die Bundesge-

schäftsstelle ist erforderlich. Für die Vergabe des limitierten Zimmer-Kontingents im NOVOTEL Köln-West gilt die Reihenfolge der schriftlichen Anmeldung.

Wer kein Quartier benötigt, oder sich dasselbe in eigener Regie besorgt, muß sich ebenfalls schriftlich (am besten per Postkarte) bei unserer Bundesgeschäftsstelle, Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden, mit dem Hinweis anmelden, welcher Lehrgang gewünscht und daß Quartier nicht benötigt wird. In allen Fällen sind Einzelanmeldungen erforderlich; Sammelanmeldungen können nicht akzeptiert werden.

- Die Tage 15. und 18. Juli 1990 sind jeweils als Anreisetag vorgesehen. Die offizielle Anmeldung ist am Anreisetag jeweils zwischen 18 und 20 Uhr im Foyer der DSHS geplant. Aus technischen Gründen kann an den Anreisetagen kein gemeinsames Abendessen eingenommen werden; die Kongreß-Teilnehmer sind gebeten, sich dieses Abendessen auf eigene Regie und eigene Kosten zu besorgen. Die Veranstaltungen enden jeweils am 18. und 21. Juli 1990 mit dem gemeinsamen Mittagessen gegen 12.30 Uhr.

- Für interessierte Lizenz-Trainer, die nicht dem BDFL angehören, gelten die gleichen Richtlinien; zusätzlich ist ein schriftlicher Nachweis an die BDFL-Bundesgeschäftsstelle über den Besitz des Fußball-Lehrer-Diploms oder der A-Lizenz (Ablichtung genügt) erforderlich. Außerdem ist eine Überweisung von DM 100,- auf das Sonderkonto „Trainer-Kongreß“, Nr. 1024 1166 00, bei der BfG Wiesbaden, BLZ 510 101 11, bis zum 30. März 1990 für Verpflegung und allgemeine Kongreßgebühren notwendig. Deutliche Vermerk von Namen und voller Anschrift ist erbeten.

- Die Anmeldefrist gilt ab sofort und endet am 31. März 1990 (Poststempel). Eine schriftliche Bestätigung mit dem Hinweis, für welchen Lehrgang jeder eingepflegt ist, erfolgt durch unsere Bundesgeschäftsstelle in der ersten Juni-Hälfte 1990. Weitere Fragen beantwortet gerne unsere Bundesgeschäftsstelle, am besten telefonisch.

Lothar Meurer
Bundesgeschäftsführer

Internationale Fußballturniere in Calella Costa del Maresme (Spanien)

Unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters veranstaltet der Club de Futbol Calella (Barcelona) im Rahmen der Internationalen Sport- und Kulturwochen 1990 wieder seine europaweit bekannten Internationalen Fußballturniere für

Aktive/Damen/Alte Herren/A-, B-, C-Junioren

und lädt hierzu deutsche Vereine ein.

Alle ausländischen Mannschaften werden in Hotels unmittelbar am oder in Fußwegentfernung zum Strand untergebracht.

Termine: 02. 04.-14. 04. 90 und 14. 04.-21. 04. 90 (Ostern)
02. 06.-09. 06. 90 und 09. 06.-16. 06. 90 (Pfingsten)
27. 10.-03. 11. 90 (Herbst).

Auf Wunsch unterstützt der Verein die Organisation von Freizeitprogrammen am Ort oder in der Umgebung einschließlich Besichtigung der olympischen Sportstätten sowie Besichtigung und Führung durch das Stadion Nou Camp des FC Barcelona nebst Trophäenkammer und Filmvorführung.

Auskunft und Anmeldung bei unserem deutschen Vereinsmitglied Jürgen Werzinger, Schubertstr. 30, D-6904 Eppelheim, Tel. (06221) 760242. CLUB DE FUTBOL CALELLA

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**

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**

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 90/91
Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**

Sportdater 89/90

jetzt nur noch **DM 10,90**

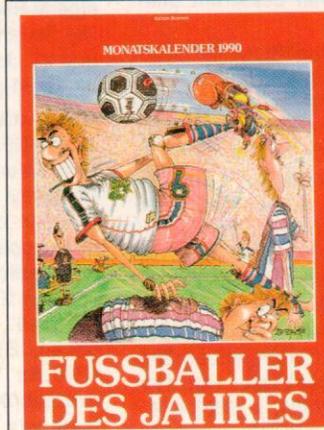
- Funcke:** Fußball. Ein humoristisches Wörterbuch. 96 Seiten **DM 18,00**
- Gray:** Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**
- Klante:** Der Weg zur B-Lizenz, 232 Seiten **DM 28,00**
- Reinert:** Stichwort Fußball. Ein Lern- und Testprogramm. 134 S. **DM 24,80**
- Summer:** Die internationalen Fußballregeln. 128 Seiten **DM 17,00**
- Wagner:** Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 65,00**

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**



13 Cartoons als Wegweiser durch das Jahr 1990 für alle jene, die ihre Sportart nicht bierernst nehmen. Statt **DM 27,90**

nur **DM 19,90**

Kalender jetzt zu Sonderpreisen!



12 packende Spielszenen in Farbe aus dem (inter-)nationalen Spieleschehen 1989. Statt **DM 23,90**

nur **DM 16,90**

- 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**

Endre Benedek



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**