

fußball training

3

8. Jahrgang · März 1990

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

„Meisterliche“ Trainingsplanung

**So wollen
die Bayern
es wieder
schaffen**



Liebe Leser,

keine Angst – „**fußballtraining**“ rückt nicht plötzlich von der Trainerbasis ab und konzentriert sich vorrangig auf den Fußball-Hochleistungsbereich. Diese Vermutung könnte naheliegen, da wir in kurzer Zeit recht umfassend und detailliert die Rückrunden-Vorbereitungsprogramme von zwei Bundesligisten vorgestellt haben.

Für einen Blick hinter die Bundesliga-Kulissen hätte vielleicht auch die Vorstellung nur einer Vorbereitungsphase gereicht. Aber gerade aus der Gegenüberstellung und dem Vergleich der Vorbereitungsprogramme zweier amtierender Titelträger des deutschen Fußballs ergeben sich weiterreichende und reizvolle Einblicke, Perspektiven und Diskussionsgrundlagen.

Die „Experimentierphase“ im Hinblick auf eine möglichst optimale Trainingsgestaltung innerhalb des sich neu ergebenden Saisonabschnitts der „Rückrundenvorbereitung“ ist noch längst nicht auf allen Leistungsebenen abgeschlossen.

So sind auch bei der Gegenüberstellung der Vorbereitungsphase des deutschen Meisters und des Pokalsiegers trotz aller Übereinstimmungen unterschiedliche trainingsmethodische und -inhaltliche Akzente zu finden. Gerade diese Differenzen können zur Diskussion anregen und allen Trainer hilfreiche, grundsätzliche Überlegungen für die Trainingsplanung und -gestaltung dieses Saisonabschnitts vermitteln.

Ohne die Probleme bei der Übertragung von Erkenntnissen aus dem Hochleistungstraining zu verkennen (vermutlich starten die wenigsten Vereine mit einer USA- und Japan-Tournee in die Rückserie), können – so denke

ich – alle Trainer etwas mit diesen Programmen aus der bundesdeutschen Eliteliga anfangen!

Ihr



Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Roland Loy
Die Rückrundenvorbereitung des FC Bayern München **3**

Gunnar Gerisch
Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel
(4. Teil) **21**

Training im unteren Amateurbereich
Erich Rutenmüller · Andreas Hake
Das individuelle Training – auch im unteren Leistungsbereich nicht unmöglich **33**

BDFL-News **48**

Diskussionsforum
Detlev Brüggemann
„Bewegung!“ – Aber wie? **50**

**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 Rutenmüller, Horst R. Schmidt

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540
4400 Münster, Telefon (0251) 23 50 45 [23 05-0]
Fernkopierer: 0251 / 23 50 47 [23 05-99]

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 Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Ein umfassendes und variables Torschußtraining ist ein zentrales Element der Rückrundenvorbereitung des FC Bayern München.

Roland Loy

Die Rückrundenvorbereitung des FC Bayern München

Das Vorbereitungsprogramm des Deutschen Meisters auf den Rest der Bundesligasaison 1989/90



Fotos: Bongarts, Horstmüller

Nach der Rückrundenvorbereitung des Deutschen Pokalsiegers Borussia Dortmund wird hier nun das Trainingsprogramm des FC Bayern München in diesem Saisonabschnitt vorgestellt.

Im Gegensatz zur beschriebenen Rückrundenvorbereitung der Dortmunder Borussia handelt es sich bei diesem, quasi aus einer Rückschau zusammengestellten, Vorbereitungsprogramm des FC Bayern aber nicht um „Plan-Vorgaben“, sondern um „Ist-Daten“ des wirklichen Ablaufs der Trainingseinheiten.

Roland Loy hat mit Einverständnis von Jupp Heynckes auf der Grundlage vieler Gespräche mit Funktionären, Reportern und Spielern, einer ständigen Trainingsbeobachtung, sowie einer Analyse der Tagespresse die Vorbereitungsphase des FC

Bayern lückenlos nachgezeichnet. In „**fußballtraining**“ soll aber nicht etwa nach dem Supercup-Finale vom Sommer das Duell der beiden amtierenden deutschen Titelträger mit einem „Wettstreit der Trainingssysteme“ fortgesetzt werden.

Wie könnte hier auch die „Torwertung“ aussehen? Objektive Bewertungskriterien, die bei der Beantwortung der Frage helfen, wer nun das „bessere“ Training macht, gibt es nicht.

Denn (gerade) auch im Profibereich existieren keine Patentrezepte – jeder Trainer hat ein auf die Verhältnisse seiner Mannschaft und seines Vereins zugeschnittenes Trainingsprogramm zu planen und zu realisieren.

Dennoch liefert ein „neutraler“ Vergleich der beiden Trainingsprogramme – und ge-

rade auch die Feststellung der dabei herauskommenden Unterschiede – sicherlich vielfältige und interessante Hintergrundinformationen und eröffnet einen Einblick in grundlegende Tendenzen in der Trainingsentwicklung im Hochleistungsbereich.

Dabei fällt auch beim FC Bayern als grundlegendes Trainingsprinzip eine angemessene Belastungsdosierung auf.

Ohne das Übertragungsproblem zu verkennen, werden dabei verschiedene Aspekte angerissen, die auch für Trainer unterer Alters- und Leistungsstufen von grundsätzlicher Bedeutung sind. Deshalb kann das vorgestellte Vorbereitungsprogramm des aktuellen Deutschen Meisters allen Trainern einige hilfreiche Anregungen geben.

Norbert Vieth

Vorbemerkungen

Mit der Vorstellung der Rückrundenvorbereitung des FC Bayern München soll es weniger um die Erläuterung allgemeiner Grundsätze der Trainingslehre bezüglich des Trainings in der Übergangsperiode noch um eine Diskussion der Prinzipien einer optimalen Trainingsgestaltung in dieser Saisonphase gehen, sondern vielmehr um einen Einblick in die Vorbereitung des Deutschen Meisters auf die restlichen Spiele der Saison 1989/90.

Dabei liegt diesem Beitrag keinerlei Bewertungsabsicht zugrunde; es soll also nicht darüber befunden werden, ob das Training des FC Bayern München „richtig oder falsch“ bzw. „gut oder schlecht“ ist. Ziel ist es alleine aufzuzeigen, wie die Trainer beim FC Bayern unter Berücksichtigung der spezifischen Verhältnisse das Training in diesem Zeitraum gestalteten.

Bedingt durch die außenstehende Betrachtungsweise können dabei Grundsätze der Trainingskonzeption/-auffassung (z. B. bezüglich Trainingsplanung, -gestaltung und -steuerung) von Jupp Heynckes nur vermutet bzw. aufgrund von Interviews in Zeitungen und Fachzeitschriften nachvollzogen werden.

Im Gegensatz zu dem von Horst Köppel und Michael Henke in „**fußballtraining**“ 1/90 vorgestellten Vorbereitungsprogramm des Deutschen Pokalsiegers Borussia Dortmund handelt es sich bei dem hier quasi aus einer Rückschau zusammengestellten Vorbereitungsprogramm des FC Bayern nicht um „Plan-Vorgaben“ (die durch oftmals auftretende, unvorhersehbare und unbeeinflussbare Störfaktoren nicht selten noch einer Modifikation bedürfen), sondern um „Ist-Daten“ des tatsächlichen Ablaufs der einzelnen Trainingseinheiten.

Neben dem sicherlich vorhandenen allgemeinen Interesse bezüglich der Gestaltung der Vorbereitungsphase des Deutschen Meisters Bayern München kann der eine oder andere Trainer – auch wenn sich sicherlich nicht alle vorgestellten Inhalte problemlos auf den Amateurbereich übertragen lassen – womöglich auch für die Trainingsgestaltung in seinem Verein einige Anregungen erhalten.

Bisheriger Saisonverlauf

Verstärkt durch die Nationalspieler Kohler und Schwabl, den Schotten McNally und den Jugoslawen Mihailovic sowie die beiden hoffnungsvollen Nachwuchstalente Strunz und Bender, galt der FC Bayern vor Beginn der Saison 1989/90 als klarer Favorit auf eine erfolgreiche Titelverteidigung. Nach einem etwas mühevollen Saisonbeginn mit zwei knappen Heimsiegen gegen den 1. FC Nürnberg und den FC Homburg sowie einem Unentschieden in Mönchengladbach zeigten die Münchener bei den hohen Heimsiegen gegen den 1. FC Köln (5:1) und den Hamburger SV (4:0) die besten Saisonleistungen. Wenn die Bayern in der Folgezeit nur noch selten an diese guten Spiele anknüpfen konnten, so lag dies vermutlich primär in einer nicht mehr enden wollenden Verletzungsserie begründet: Kohler, Pflügler, Thon, Wohlfarth, Flick, Kögl und Scheuer mußten sich einer Operation unterziehen, zahlreiche weitere Spieler plagten mehr oder weniger schlimme Blessuren. Nach den Niederlagen in Nürnberg (0:4) und Stuttgart (Pokal/0:3) sowie zu Hause gegen Bayer Leverkusen war vielerorts schon von einer Krise beim FC Bayern die Rede. Durch eine Serie von 6:0 Punkten aus den letzten drei Bundesligaspielen des Jahres 1989 gelang den Münchnern kurz vor Beginn der Winterpause dann jedoch dennoch der Sprung an die Tabellenspitze.

Aktuelle Situation der Mannschaft zu Beginn der Winterpause

Die aktuelle Situation beim FC Bayern zu Beginn der Winterpause läßt sich durch zwei Aussagen von Manager Uli Hoeneß „*Wir müssen uns bis zur Winterpause durchmogeln*“ („kicker“ vom 18. 1. 90) und Trainer Jupp Heynckes „*Jetzt sehnen wir alle die Winterpause herbei*“ („kicker“ vom 7. 2. 90) treffend charakterisieren: Durch die Dreifachbelastung in Bundesliga, DFB-Pokal und Europacup (darüber hinaus stand noch eine ganze Reihe von Spielern im Aufgebot der Nationalmannschaft) war bei einigen Akteuren nun der „Akku“ leer. Der

Jetzt vorbestellen!



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

Erscheinungstermin:
April 90

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

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

philippa
Bestellschein Seite 5

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



unzureichende Kurzaufbau im Sommer als auch das Problem, daß einige Stammspieler aufgrund der durch die vielen Verletzungen dünn gewordenen Personaldecke angeschlagen in die Spiele gehen mußten, trugen hierzu ein übriges bei. Die anstehende Winterpause war deswegen eine willkommene Gelegenheit, sich von der kräfteaubenden Saison zu regenerieren, und für die vielen gesundheitlich angeschlagenen Spieler, die Verletzungen vollständig auszukurieren.

**Die Trainingsphasen der Rückserienvorbereitung
Urlaubsphase (18. 12. 89 – 7. 1. 90)**

Im Anschluß an die letzte Bundesligabegegnung gegen den Karlsruher SC (4:1) fand für die Spieler eine gemeinsame Weihnachtsfeier statt. Bevor die Spieler in den privaten Urlaub entlassen wurden, trug der Verein am Tag darauf noch ein Benefizspiel aus.

Individuelle Trainingspläne für das Heimtraining in der Urlaubsphase wurden den Spielern vom Trainer nicht mitgegeben. Dazu Jupp Heynckes: „Die Jungs sollen mal drei Wochen ohne Fußball im Kopf verbringen und sich auch psychisch regenerieren. Zuletzt fehlte allen die Freude am Fußball, die Freude am Spiel. Nun sollen sie sich aktiv erholen, ein bißchen Freizeitsport betreiben, das heißt Ausdauerläufe mit Gymnastik, ohne in die Erschöpfungsphase einzutreten“ („kicker – fußball-magazin“ im Januar 1990).

1. Vorbereitungsphase

(Trainingslager 8. 1. – 21. 1. 90)

Hierbei handelte es sich nicht um ein Trainingslager im eigentlichen Sinne, sondern um eine „Reise mit Trainingseinheiten und Freundschaftsspielen“.

8. 1. – 16. 1. 90: Reise nach Los Angeles

Nach Aussage von Jupp Heynckes sollte zunächst durch Strandläufe mit geringer Intensität die Grundlagenausdauer der Spieler verbessert werden, um somit die Mannschaft systematisch auf die bevorstehenden Belastungen vorzubereiten. Aufgrund der hohen Temperaturen in

Urlaubsphase

- 16. 12. Letztes Bundesligaspiel gegen den Karlsruher SC
Mannschafts-Weihnachtsfeier
- 17. 12. Freundschaftsspiel in Vohburg/Kreis Pfaffenhofen
- 18. 12. bis
7. 1. Privater Urlaub der Spieler

1. Vorbereitungsphase

- 8. 1. bis
16. 1. Reise nach Los Angeles
Vorbereitungsspiel gegen Puebla
1. mexikanische Liga (10. 1.)
Vorbereitungsspiel gegen Tijuana
2. mexikanische Liga (14. 1.)
- 17. 1. bis
21. 1. Reise nach Tokio
Vorbereitungsspiel gegen japanische Ligaauswahl
(20. 1.)

2. Vorbereitungsphase

- 25. 1. Vorbereitungsspiel gegen Mindelheim (BZO)
- 27./28. 1. Hallenmasters in Dortmund
- 3. 2. Vorbereitungsspiel bei Hertha BSC Berlin

3. Vorbereitungsphase

- 7. 2. Vorbereitungsspiel
gegen rumänische Nationalmannschaft
- 10. 2. Vorbereitungsspiel bei Eintracht Braunschweig
- 14. 2. Vorbereitungsspiel beim SV Wiesbaden (OL)
- 18. 2. Vorbereitungsspiel beim 1. FC Saarbrücken
- 23. 2. Bundesligaspiel beim 1. FC Köln

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 einwandfreie 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): _____

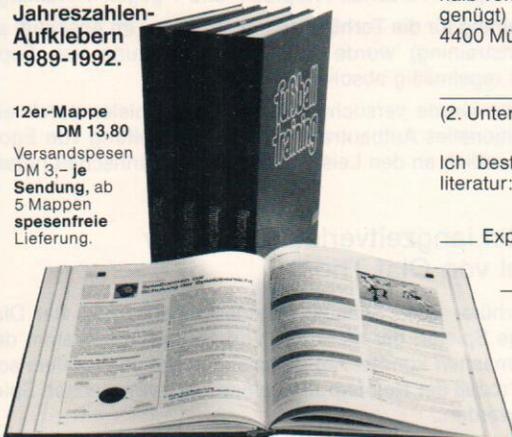
_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____



B4 Trainingsplanung

Kalifornien fanden alle Trainingseinheiten am Vormittag statt. Die trainingsfreien Nachmittage nutzten die Spieler zu Ausflügen und Besichtigungen (z. B. Sea-World, Universal-Studios). Insgesamt wurden in Los Angeles und Umgebung 7 Trainingseinheiten sowie 2 Freundschaftsspiele (gegen Puebla, dem Tabellenführer der mexikanischen Liga, und Tijuana aus der 2. mexikanischen Liga) absolviert.

17. 1. – 21. 1. 90: Reise nach Tokio

Von Los Angeles aus flog der FC Bayern direkt nach Tokio weiter. Schlechtes Wetter (niedrige Temperaturen, Schneebeden) und dadurch mangelhafte Trainingsbedingungen waren der Grund dafür, daß die Mannschaft nach nur 2 Trainingseinheiten und einem Vorbereitungsspiel gegen eine japanische Ligaauswahl bereits einen Tag früher als geplant den Heimflug nach München antrat.

Was jedoch den finanziellen Bereich betrifft, so scheint die Reise ein Erfolg gewesen zu sein: „Wir haben so viel bekommen, da muß der VfL Bochum 10 Jahre lang Freundschaftsspiele machen“ (Heynckes, „SZ“ vom 24. 1.).

2. Vorbereitungsphase (22. 1. – 6. 2. 90)

Am Tag nach der Rückkehr aus dem Trainingslager war zunächst trainingsfrei. Schwerpunkt des ersten Trainings auf dem Trainingsgelände an der Säbenerstraße war eine für diese Phase charakteristische Spielform: das Spiel 8 gegen 8 von Strafraum zu Strafraum auf 2 große, portable Tore unter Festlegung spezieller taktischer Schwerpunkte (z. B. Sturm gegen Abwehr, schnelle Konterangriffe). Nicht weniger als 7 der 12 Trainingseinheiten in diesem Zeitraum hatten diese Spielform zum Inhalt. In dieser Phase bestritten die Bayern beim Hallenmasters in Dortmund auch das einzige Hallenturnier dieses Winters. In diesem Vorbereitungsabschnitt waren auch 2 Waldläufe eingeplant, wovon jedoch einer aufgrund vereister Wege durch eine Trainingseinheit auf dem Trainingsgelände ersetzt werden mußte (24. 1.). Eine dritte Einheit „ohne Ball“ fand in dieser Phase am Sonntag, dem 28. 1., bereits um 8 Uhr statt, als die Mannschaft zum „Straftraining“ für die ungenügenden Leistungen am ersten Tag des Masters anzutreten hatte.

3. Vorbereitungsphase (7. 2. – 23. 2. 90)

Der Übergang von der 2. in die 3. Vorbereitungsphase war fließend. Er ist primär dadurch gekennzeichnet, daß Jupp Heynckes ab dem Spiel gegen die rumänische Nationalmannschaft eine **Stammbesetzung einspielen** lassen wollte und nicht mehr viel an der Mannschaftsaufstellung herumzuexperimentieren beabsichtigte. In weiteren 3 Vorbereitungsspielen (gegen die Zweitligisten Braunschweig und Saarbrücken sowie den Amateur-Oberligisten SV Wiesbaden) sollte der Mannschaft die Möglichkeit zum Einspielen gegeben werden.

Bezüglich der **Trainingshäufigkeit** in dieser letzten Vorbereitungsphase fällt auf, daß an keinem Tag 2 Trainingseinheiten bzw. eine Trainingseinheit und ein Vorbereitungsspiel angesetzt waren.

Nach dem letzten Spiel gegen den 1. FC Saarbrücken und vor dem Abflug nach Köln wurden nur noch 3 Trainingseinheiten ausgetragen:

- Am Dienstag (10 Uhr) wurde ein Training unter hoher konditioneller Belastung (kurze Antritte am Berg, zahlreiche Sprints aus verschiedenen Ausgangsstellungen) absolviert.
- Am Mittwoch (10 Uhr) fand ein Trainingsspiel von 2 × 20 Minuten zwischen den Stammspielern und den Reservisten/Amateuren statt.
- Am Donnerstag (12 Uhr) stand das traditionelle Abschlußtraining mit dem Spiel 5 gegen 2 im Kreis sowie Flanken- und Torschußtraining auf dem Programm.

Eine letzte Trainingseinheit am Freitagvormittag in Köln (lockeres Einlaufen, 25 Minuten 5 gegen 2 im Kreis) diente kurz vor dem Spiel primär nochmals der Auflockerung.

Die Vorbereitung des FC Bayern in Stichpunkten Vorbereitungsspiele

● In den 47 Tagen der Vorbereitung auf die Restserie der Saison 1989/90 bestritten die Bayern, das Hallenturnier in Dortmund nicht eingerechnet, **9 Freundschaftsspiele** (das erste bereits am 3. Tag der Vorbereitung gegen den mexikanischen Tabellenführer Puebla), wovon alleine 4 gegen einen internationalen Gegner ausgetragen wurden. 3 der restlichen 5 Begegnungen waren Auswärtsspiele gegen eine Mannschaft aus dem oberen Drittel der 2. Bundesliga.

● Als erster echter Prüfstein war jedoch das Spiel gegen die Nationalmannschaft Rumäniens am 7. 2. im Münchner Olympiastadion anzusehen.

● Im Februar fand sich der den Bayern aus DFB-Pokal, Bundesliga und Europacup bekannte Samstag-Mittwoch-Samstag-Spielturnus auch in der Vorbereitungsphase wieder.

● Mit Blick auf eine möglichst optimale Vorbereitung der Mannschaft auf die Begegnung in Köln wurde auf den Abschluß weiterer, sicherlich lukrativer, jedoch auch kräfteaubender Vorbereitungsspiele verzichtet (Uli Hoeneß: „Bei einem Heimspiel gegen einen Abstiegs kandidaten zum Start hätten wir gewiß noch ein Spiel gemacht.“).

● Das vorrangige Ziel der Vorbereitungsspiele war weniger, das Leistungsvermögen einzelner Spieler kennenzulernen (dies war den beiden Trainern auch vorher schon hinreichend bekannt) bzw. einen neuen Spieler in die Mannschaft zu integrieren (während der Winterpause verzeichnete die Profiabteilung keinen Neuzugang), als vielmehr der Stammbesetzung die Möglichkeit zum Einspielen zu geben, zumal hierzu, bedingt durch die vielen Mannschaftsänderungen aufgrund der Verletzungsserie, während des bisherigen Saisonverlaufs, kaum Gelegenheit bestand.

Hallenturniere

Auf Wunsch von Trainer Jupp Heynckes („Eine Hallensaison wie im vergangenen Jahr hätte diesmal fatale Folgen für uns gehabt“) beteiligten sich die Münchner in diesem Jahr nur an einem Hallenturnier, dem DFB-Hallen-Masters. Sogar auf die Ausrichtung des eigenen Hallenturnieres in der Münchner Olympiahalle wurde in diesem Winter verzichtet.

Als Gründe für diese Entscheidung führte der Trainer das hohe Verletzungsrisiko in der Halle sowie die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Vorbereitung – insbesondere aus konditioneller Sicht – auf die restlichen Saisonspiele an.

Vor dem Dortmunder Turnier trainierten die Münchner dann auch nur 1mal in der Halle (am Freitag, 26. 1.). Nach je einem Unentschieden, einer Niederlage und einem Sieg – gegen St. Pauli (2:2), Werder Bremen (2:5) und Bayer Uerdingen (4:2) – reichte es am Ende für die Mannschaft (in der nur der beim Vorjahres-Masters schwer verletzte Hansi Dorfner aus psychologischen Gründen fehlte), aufgrund der schlechteren Tordifferenz gegenüber Bayer Uerdingen, nicht zum Erreichen des Halbfinals. „Man merkte, daß uns Training und Wettkampfpraxis in der Halle fehlten“ (Jupp Heynckes).

Differenziertes Training/Sondertraining

● Bis auf ein Flanken- und Torschußtraining sowie einigen Trainingseinheiten, in deren Anschluß einige Spieler freiwillig noch Flanken oder Kopfbälle übten, war ein differenziertes Training für die Stammspieler auf technisch-taktischem Gebiet nicht zu erkennen – gleiches gilt auch für den konditionellen Bereich.

● Dagegen beinhaltete das Sondertraining für die in den Vorbereitungsspielen nicht eingesetzten Reservisten sowohl konditionelle (als Ausgleich für die ausgefallene Spielbelastung) als auch technisch-taktische Aspekte (z. B. Torschuß-, Kopfball- und 1-gegen-1-Training).

● Ein Sondertraining für die Torhüter (parallel zu oder im Anschluß an das Mannschaftstraining) wurde (z. T. unter Anleitung von Sepp Maier) ebenfalls regelmäßig absolviert.

● Darüber hinaus wurde versucht, die verletzten Spieler durch ein spezielles konditionelles Aufbautraining unter der Leitung von Egon Coords kontinuierlich an den Leistungsstand der Mannschaft heranzuführen.

Reintegration langzeitverletzter Spieler (am Beispiel von Olaf Thon)

Neben Ersatztorhüter Sven Scheuer (Bandscheibenvorfall) war Olaf Thon der einzige Spieler, der nicht das Vorbereitungsprogramm der Mannschaft mitmachen konnte. Am Beispiel des Nationalspielers soll deswegen der Prozeß der Reintegration eines langzeitverletzten Spielers vorgestellt werden:

– Im Anschluß an eine 9wöchige Aufbauphase nach einem Bänderriß im rechten Sprunggelenk bei der Vorbereitung der Nationalmann-

schaft auf das WM-Qualifikationsspiel gegen Finnland bestritt Olaf Thon am 2. Dezember im Heimspiel gegen Borussia Mönchengladbach sein erstes Bundesligaspiel.

- Bereits 3 Tage später zog er sich beim Nachmittagstraining – ohne gegnerischen Einfluß – einen Bänderriß zwischen Schien- und Wadenbein sowie einen Teilabriß des Innenbandes zu, woraufhin er noch am gleichen Abend operiert wurde.
- Nach einem 1wöchigen Krankenhausaufenthalt mußte der Ex-Schalke noch 5 Wochen Gips tragen. Ab Mitte Januar begann Olaf Thon mit 1stündigem Schwimmen in der Olympia-Schwimmhalle und anschließendem Krafttraining (an einer speziellen Kraftmaschine für Bänderverletzungen) in der Praxis von Bayern-Arzt Müller-Wohlfahrt wieder mit dem Training.
- Vom Ende des Monats an verweilte der Nationalspieler dann zum Zwecke des speziellen Muskelaufbaus für 2 Wochen bei Klaus Eder.
- Sein erstes Training (lockeres Laufen, Gymnastikübungen) auf dem Trainingsgelände an der Säbenerstraße bestritt der Mittelfeldspieler dann am 15. 2. Von nun an erhöhte sich von Tag zu Tag Dauer und Intensität der Ausdauerläufe. Kräftigungsübungen für Bauch- und Rückenmuskulatur unter Anleitung von Egon Coordes ergänzten das Programm. An Ballarbeit war vor dem Bundesligaspiel seiner Mannschaft in Köln aber noch nicht zu denken. Das Comeback Olaf Thons ist vorerst für den 21. März, den Tag des Europapokal-Rückspiels gegen den PSV Eindhoven, terminiert.

Organisatorische Flexibilität

Für die kurzfristige Änderung des Trainingsplanes aufgrund von z.T. nicht vorhersehbaren Ereignissen seien einige Beispiele angeführt:

- Aufgrund der hohen Temperaturen in Los Angeles wurden alle Trainingseinheiten bereits am Vormittag absolviert.
- Da die Plätze in Japan – insbesondere beim ersten Training (hier stand lediglich eine vom Schnee befreite Fläche von 20 x 50 Metern zur Verfügung) – die Durchführung eines geregelten Trainingsbetrie-

bes nicht erlaubten, mußte flexibel reagiert werden (Ansetzung von Trainingsspielen).

- In der Woche vom 5. 2. bis zum 9. 2. fanden wegen des am Morgen meist noch gefrorenen Bodens alle Trainingseinheiten erst am Nachmittag um 15 Uhr statt.
- Ein am 24. 1. eingeplanter Waldlauf konnte wegen vereister Wege nicht durchgeführt werden – dafür wurde ein Ersatztraining auf dem Trainingsgelände angesetzt.
- Regen und Schneefall waren der Grund dafür, daß das Training am 13. 2. nicht wie beabsichtigt im Freien stattfinden konnte, sondern in die vereinseigene Turnhalle verlegt werden mußte.
- Nachdem die Engländer das für den 7. 2. geplante Abschiedsspiel für Alan McInally zwischen Aston Villa und dem FC Bayern absagten, war die Austragung des Spieles gegen die rumänische Nationalmannschaft möglich.
- Schließlich hielten sich die Bayern stets die Hintertüre offen, Anfang Februar bei schlechten Witterungsverhältnissen in Deutschland noch kurzfristig ein Trainingslager in Frankreich zu beziehen.

Überblick über weitere Vorbereitungsaspekte

- **Trainingsspiele:** Trainingsspiele von 7 gegen 7 bis 11 gegen 11 (die Spielform hing dabei meist von der vorhandenen Anzahl an Spielern ab) bildeten einen der Schwerpunkte in der Vorbereitung des FC Bayern. In nicht weniger als 13 der 32 Trainingseinheiten standen derartige Spiele (mit verschiedensten taktischen Anforderungen) auf dem Programm. In enger Orientierung an das eigentliche Wettspiel dienten sie dazu, konditionelle und taktische Elemente möglichst spielnah zu entwickeln. Dabei liefen alle diese Trainingsspiele im höchsten Wettspieltempo ab, um einen möglichst optimalen Trainingseffekt zu erzielen.
- **Dauer der Trainingseinheiten:** Hier war eine Dauer von 60 bis 75 Minuten vorherrschend während der Vorbereitungszeit.

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 [2 30 05-0]
 Fax: 02 51/23 50 47 [2 30 05-99]

Zum halben Preis!



Der neue kostenlose SPORT-THIEME-Katalog bietet Ihnen auf 196 farbigen Seiten über 4.500 Artikel rund um den Sport. Von A wie All-Trainer bis Z wie Zierteller für Ihre Siegerehrung. Natürlich mit 14 Tagen Rückgabegarantie

SPORT-THIEME

Helmstedter Straße 40
 Postfach 320/72
 3332 Grasleben
 Telefon (0 53 57) 1 81 81
 Telefax (0 53 57) 181 90

WENN ES UM FUSSBALL GEHT*

* Fordern Sie den neuen

SPORT-THIEME-Katalog an

Bitte abtrennen und abschicken an:
SPORT-THIEME GmbH
 Postfach 320/72
 3332 Grasleben

Ich möchte mich selbst überzeugen. Schicken Sie mir Ihren kostenlosen Katalog.

Name _____

Verein, Behörde, Institution _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

B4 Trainingsplanung

● **Standardsituationen:** Trotz der relativ geringen Trefferausbeute aus Freistößen und Eckbällen in den Spielen der zurückliegenden Saison wurde in der Vorbereitungszeit kein spezielles Training der Standardsituationen durchgeführt.

● **Training mit dem Ball:** Lediglich 7 der 32 Trainingseinheiten während der Restserienvorbereitung wurden gänzlich ohne Ball ausgetragen (vorwiegend Wald- und Regenerationsläufe). Jupp Heynckes wollte die Spielfreude seiner Mannschaft „vor allem mit viel Training mit dem Ball“ wecken.

● **Leistungsdiagnostische/sportmedizinische Tests:** Auf sportmedizinische Tests vor Urlaubsbeginn (z. B. als Grundlage individuell abgestimmter Trainingspläne) wurde ebenso verzichtet wie auf Leistungskontrollen (z. B. Herzfrequenz- bzw. Laktatuntersuchungen) während der Rückserienvorbereitung.

● **Regenerationstraining:** Im Anschluß an fast alle Vorbereitungsspiele stand ein Regenerationstraining mit lockeren Ausdauerläufen und Dehnungsgymnastik auf dem Programm. Zudem konnten sich die Spieler in der medizinisch-physiotherapeutischen Abteilung des Vereines pflegen lassen.

● **Konditionstraining:** Eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sollte sowohl über Ausdauerläufe (Strand- und Waldläufe) als auch durch Spielformen (z. B. Spiel 8 gegen 8) erreicht werden. Kurze Antritte zur Verbesserung der Schnelligkeit zogen sich durch das ganze Vorbereitungsprogramm. An der Beweglichkeit und Flexibilität arbeiteten die Spieler selbständig innerhalb des Aufwärmprogramms vor jeder Trainingseinheit.

● **Trainingshäufigkeit:** In den 7 Wochen Vorbereitungszeit fanden genau 32 (Pflicht-)Trainingseinheiten statt. Nur an einem einzigen Tag (30. 1.) wurden 2 Trainingseinheiten ausgetragen. In der Regel fand pro Tag nur immer 1 Training statt.

● **Verletzungen während der Vorbereitungsphase:** Im Gegensatz zur bereits abgelaufenen Saison blieb die Mannschaft wenigstens während der Vorbereitungszeit von weiteren verletzungsbedingten Rückschlägen verschont. Die Verletzungen von Augenthaler, Wohlfarth und Schwabl erforderten zwar eine kurzfristige Unterbrechung des Trainingsbetriebes durch diese Spieler, stellten sich langfristig jedoch nicht als allzu gravierend heraus. Dafür hatten die Bayern diesmal mehr mit Erkältungskrankheiten/Grippe zu kämpfen. Kögl und Strunz lagen mit Fieber für mehrere Tage im Bett und kurz vor dem ersten Bundesligaspiel in Köln mußte Nationalspieler Hansi Dorfner wegen eines grippalen Infektes für den Rückrundenstart absagen.

● **Individuelles Aufwärmen:** Analog zum Aufwärmen vor dem Spiel wärmen sich die Spieler auch vor dem Training zumeist selbständig auf. Hierfür stehen etwa 10 bis 15 Minuten zur Verfügung. An eine Phase von etwa 5 Minuten lockeren Einlaufens schließen sich dabei Lockerungs- und Dehnungsübungen (zum Teil unter Einbeziehung der Spielfeldumrandung) an. Somit wird den Bedürfnissen des einzelnen Spielers bezüglich einer längeren Lauf- bzw. Dehnphase optimal entsprochen. Im Anschluß an die individuelle Aufwärmarbeit fand dann oftmals noch ein spezielles Aufwärmen der ganzen Trainingsgruppe unter Anleitung von Egon Coordes (Dehnungs- und Kräftigungsübungen, kurze Antritte) bzw. eine Phase lockerer Ballarbeit (z. B. kurze Pässe in der 2er-Gruppe) statt.

Ausblick

Bereits die ersten Wochen nach Ende der Winterpause deuten auf eine erneut extreme Belastung der Mannschaft des FC Bayern hin: Nach dem Auswärtsspiel beim 1. FC Köln stehen die beiden Europapokalbegegnungen gegen den PSV Eindhoven (7. und 21. März) als auch die schweren Bundesligaheimspiele gegen Eintracht Frankfurt (17. März) und den VfB Stuttgart (31. März) auf dem Programm. Zudem befanden sich wieder einige Nationalspieler im Aufgebot von Franz Beckenbauer für das Länderspiel am 28. Februar in Frankreich. Nach einer Umfrage der Deutschen Presse-Agentur (das Gros der 18 Bundesligatrainer tippte gegen Ende der Winterpause auf eine erfolgreiche Titelverteidigung des FC Bayern) muß den Münchern aber auch vor den danach verbleibenden 12 Begegnungen (7 Heim- und 5 Auswärtsspiele) nicht bange sein. Ein erneuter Titelgewinn steht auch für Jupp Heynckes nicht in Frage: „Ich gehe davon aus, daß im Februar alle verletzten Spieler topfit sind und wir unser Potential ausschöpfen können. Dann werden wir auch wieder Deutscher Meister.“

Tag	Zeit	Inhalt
8. 1.	7.30 18.00	Abflug ins Trainingslager nach Los Angeles Trainingseinheit Ausdauerlauf (30 Minuten) Dehnübungen Schnelligkeitstraining am Berg 15 Antritte von 15 Metern (steil) 7 Antritte von 15 Metern (diagonal) Auslaufen
9. 1.	10.00	Trainingseinheit Ausdauerlauf (30 Minuten) 15x100 Meter in schnellerem Tempo (parallel dazu Torwartraining)
10. 1.	10.00 20.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen 5 gegen 2 im Kreis (15 Minuten) Flanken- und Torschußtraining (30 Minuten) Vorbereitungsspiel Spiel gegen Puebla (1. Liga Mexiko) 4:0-Sieg
11. 1.	10.00	Trainingseinheit Regenerations-Ausdauerlauf (20 Minuten) 5 gegen 2 im Kreis (15 Minuten) 7 bis 8 kurze Antritte
12. 1.	10.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen 7 bis 8 kurze Antritte Trainingsspiel 9 gegen 9 (2 x 25 Minuten)
13. 1.	13.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen 5 gegen 2 im Kreis (30 Minuten)
14. 1.	15.00	Vorbereitungsspiel Spiel gegen Tijuana (2. Liga Mexiko) 2:2 (4:5 nach Elfmeterschießen)
15. 1.	10.00	Trainingseinheit Regenerations-Ausdauerlauf (30 Minuten)
16. 1.	10.30	Abflug nach Tokio
17. 1.	22.00	Ankunft im Hotel in Tokio
18. 1.	12.30	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen (parallel dazu Torwartraining) Trainingsspiel 9 gegen 9
19. 1.	10.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen (parallel dazu Torwartraining mit Sepp Maier) Trainingsspiel 9 gegen 9
20. 1.		Vorbereitungsspiel Spiel gegen eine japanische Ligauswahl 2:1-Sieg
21. 1.	14.00	Rückflug nach München
22. 1.		frei
23. 1.	15.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Trainingsspiel 8 gegen 8 (von 16er zu 16er)
24. 1.	10.00	Trainingseinheit Ausdauerlauf (25 Minuten) Bergsprints (10 x 15 Meter) 3 x 3 Minuten Tempoläufe
25. 1.	19.00	Vorbereitungsspiel Spiel gegen TSV Mindelheim 12:3-Sieg
26. 1.	17.00	Hallentraining in Dortmund (90 Minuten)

Tag	Zeit	Inhalt
27. 1.	13.00	Masters-Turnier in Dortmund St. Pauli – FC Bayern 2:2 FC Bayern – Werder Bremen 2:5
27. 1.	13.00	Masters-Turnier in Dortmund FC Bayern – Bayer Uerdingen 4:2
29. 1.	15.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Trainingsspiel 7 gegen 8 auf 1 Normaltor und 2 Kleintore kurz hinter der Mittellinie Auslaufen (Sondertraining der beiden Torhüter)
30. 1.	10.00	Trainingseinheit Ausdauerlauf im Wald (30 Minuten) Dehnübungen 8 x 20 Meter Bergsprints Dehnübungen 8 x 20 Meter Bergsprints Dehnübungen Ausdauerlauf im Wald (15 Minuten)
	15.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Trainingsspiel 8 gegen 8 (von 16er zu 16er)
31. 1.	10.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Zusammenspiel in der 2er-Gruppe (5 Minuten) Dehn- und Kräftigungsübungen 5 bis 6 kurze Antritte Spiel 5 gegen 5 mit 3 Mannschaften in Turnierform auf 2 Normaltore im Abstand von 50 Metern (3x 15 Minuten) Auslaufen
	15.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Aufwärmen in der ganzen Trainingsgruppe (verschiedene Laufformen, kurze Antritte) Trainingsspiel 7 gegen 7 von 16er zu 16er (2 x 20 Minuten) Flanken- und Torschußtraining
2. 2.	10.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen 5 gegen 2 im Kreis
3. 2.	15.00	Vorbereitungsspiel Spiel bei Hertha BSC Berlin 3:1-Sieg
4. 2.		frei
5. 2.	15.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Trainingsspiel 8 gegen 8 von 16er zu 16er (2 x 20 Minuten) Sondertraining für die Reservisten
6. 2.	15.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Trainingsspiel 8 gegen 8 („Ballhalten“) in einer Spielfeldhälfte mit max. 3 Ballkontakten (15 Min.) Trainingsspiel 8 gegen 8 mit dem taktischen Schwerpunkt „Angriff gegen Abwehr“ (35 Minuten) Spiel 5 gegen 2 zum Ausspielen (15 Minuten)
	10.00	Sondertraining der Reservisten (Stammspieler frei)
7. 2.	20.00	Vorbereitungsspiel Spiel gegen die Nationalmannschaft Rumäniens 2:1-Sieg
	15.00	Trainingseinheit Regenerations-Ausdauerlauf (40 Minuten) Dehnübungen

Tag	Zeit	Inhalt
9. 2.	15.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Schnelligkeitstraining (35 Minuten) Spiel 5 gegen 2 im Kreis (20 Minuten)
10. 2.	15.00	Vorbereitungsspiel Spiel bei Eintracht Braunschweig 2:1-Sieg
11. 2.		frei
12. 2.	15.00	Trainingseinheit Aufwärmen in der ganzen Trainingsgruppe (20 Minuten) Trainingsspiel 8 gegen 8 („Ballhalten“) in einer Spielfeldhälfte Trainingsspiel 8 gegen 8 von 16er zu 16er (35 Minuten)
13. 2.	10.00	Hallentraining Individuelles Aufwärmen Basketball mit 4 Mannschaften (25 Minuten) Hallenfußball mit 4 Mannschaften (25 Minuten)
14. 2.	18.30	Vorbereitungsspiel Spiel beim SV Wiesbaden (Oberliga) 9:1-Sieg
15. 2.	15.00	Trainingseinheit Regenerations-Ausdauerlauf (30 Minuten) Dehnübungen 5 gegen 2 im Kreis (25 Minuten)
16. 2.	10.00	Trainingseinheit Aufwärmen in der ganzen Trainingsgruppe 7 bis 8 Sprints über etwa 15 Meter Trainingsspiel 8 gegen 8 von 16er zu 16er (40 Minuten) Auslaufen
17. 2.	11.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen 5 gegen 2 im Kreis (30 Minuten) Flanken- und Torschußtraining (paralleles Torwart-Sondertraining mit Sepp Maier)
18. 2.	15.00	Vorbereitungsspiel Spiel beim 1. FC Saarbrücken 2:0-Sieg
19. 2.	10.00	Trainingseinheit Freiwilliges Regenerationstraining (Waldlauf der Reservisten)
20. 2.	10.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Lockere Antritte am Berg Dehnungs- und Kräftigungsübungen Fahrtspiel Schnelligkeitstraining
21. 2.	15.00	Trainingseinheit Sondertraining der Reservisten
	10.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Aufwärmen in der ganzen Trainingsgruppe (3x 50 Meter Tempolaut, 15 Sprints über 15 Meter) Trainingsspiel 11 gegen 11 (Stammspieler gegen Reservisten/Amateure) – Spielzeit: 2x 20 Minuten Auslaufen
22. 2.	12.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 im Kreis (25 Minuten) Flanken- und Torschußtraining
23. 2.	10.00	Trainingseinheit Individuelles Aufwärmen (25 Minuten) Spiel 5 gegen 2 im Kreis (25 Minuten)
	20.00	Bundesligastart beim 1. FC Köln (1:1)

Trainingseinheit am 31. 1. 1990 (10 Uhr)

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Selbständiges Einlaufen (5 Minuten).

Übung 2:

Selbständige Dehnungsübungen (zum Teil unter Einbeziehung der Spielfeldumrandung, 5 Minuten).

Übung 3:

Zusammenspiel in der 2er-Gruppe: Spielen kurzer, flacher Bälle in ständiger Bewegung (5 Minuten).

Übung 4:

Dehn- und Kräftigungsübungen (5 Minuten).

Übung 5:

8 Antritte über eine Distanz von etwa 10 Metern.

Hauptteil (50 Minuten)

5 gegen 5 mit 3 Mannschaften im Wechsel

Jeweils 2 der 3 Mannschaften im Spiel 5 gegen 5 quer über das Spielfeld auf große Tore (3 x 15 Minuten). Die pausierenden Spieler absolvieren in der anderen Spielfeldhälfte zur aktiven Erholung folgende Übungen:

- Ballhochhalten in der 5er-Gruppe.
- Lockerer Trab.
- Verschiedene Laufformen.
- Dehnungs- und Lockerungsübungen.

Nach jeweils 15 Minuten erfolgt eine kurze Pause (2 Minuten) mit Spielerwechsel (**Abb. 1**).

Auslaufen (5 Minuten)

Individuelles Auslaufen und Dehnungsübungen.

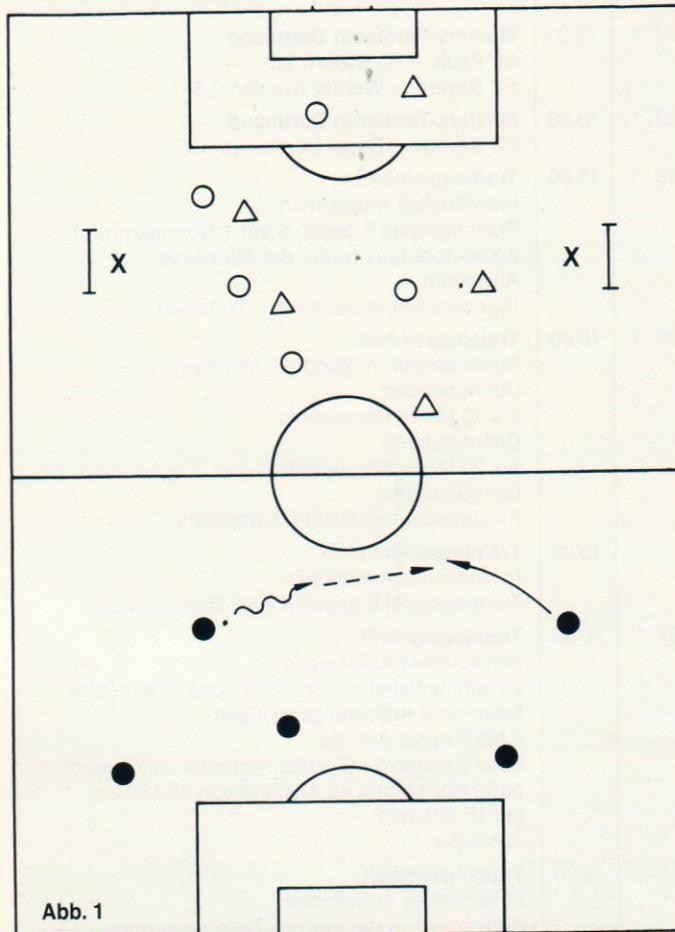


Abb. 1

Trainingseinheit am 6. 2. 1990 (15 Uhr)

Aufwärmen (10 Minuten)

Übung 1:

Selbständiges Einlaufen (5 Minuten).

Übung 2:

Selbständige Dehnungsübungen (zum Teil unter Einbeziehung der Spielfeldumrandung, 5 Minuten).

Hauptteil (50 Minuten)

Spielform 1:

Parteispiel 8 gegen 8 im halben Spielfeld mit maximal 3 Ballkontakten (2 x 7 Minuten, dazwischen 1 Minute Pause mit Lockerungs- und Dehnungsübungen). Ballhalten durch sicheres Zusammenspiel in der 8er-Mannschaft.

Spielform 2:

Spiel 8 gegen 8 von der Mittellinie auf ein portables Tor am Strafraum (Sturm gegen Abwehr). Die Angreifer beginnen an der Mittellinie den Angriff. Die Abwehrspieler verhalten sich bei den ersten Angriffen teilaktiv. Nach Ballgewinn durch die Abwehrspieler wird das Spiel mit Ballbesitz für die Angreifer an der Mittellinie fortgesetzt (15 Minuten).

Spielform 3:

Spiel 8 gegen 8 „Angriff gegen Abwehr“: Die Abwehrspieler können nun nach Ballbesitz schnelle Konterangriffe auf 2 kleine Tore knapp hinter der Mittellinie einleiten (20 Minuten). (**Abb. 2**)

Ausspielen (15 Minuten)

Spiel 5 gegen 2 im Kreis.

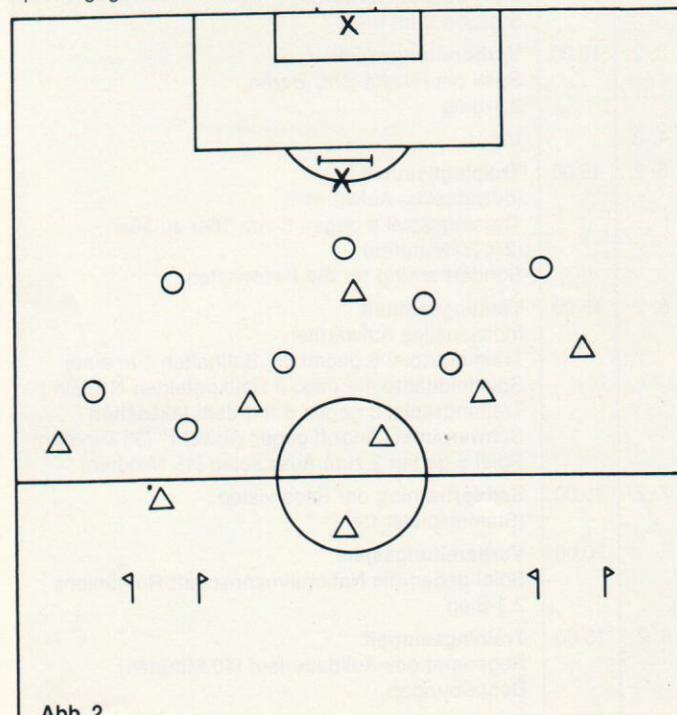


Abb. 2

Trainingseinheit am 7. 2. 1990 (11 Uhr) – Sondertraining Ersatzspieler

Trainer: Jupp Heynckes
Trainingsziele:
 – Verbesserung des plazierten Torschusses
 – Verbesserung des Kopfballspiels
 – Torhütertraining (Cordes)
Spieler: Bender, Kastenmeier, Strunz, Cordes

Hinweis:
 Diese Trainingseinheit fand am Vormittag des Spieles gegen die Nationalmannschaft Rumäniens statt. Die Stammspieler konnten freiwillig bei diesem Training mitmachen, für die oben aufgeführten Reservisten war das Training Pflicht.

Aufwärmen (10 Minuten)

- Übung 1:**
 Selbständiges Einlaufen (5 Minuten).
- Übung 2:**
 Selbständige Dehnungsübungen (zum Teil unter Einbeziehung der Spielfeldumrandung, 5 Minuten).

Hauptteil (55 Minuten)

- Übung 1:**
 Spiel 5 gegen 2 im Kreis (25 Minuten) – danach beendeten die Stammspieler das Training.
- Übung 2:**
 Die 3 Reservisten spielen 2 gegen 1 im begrenzten Spielraum. Ersatztorhüter Cordes übt an der Schußwand.

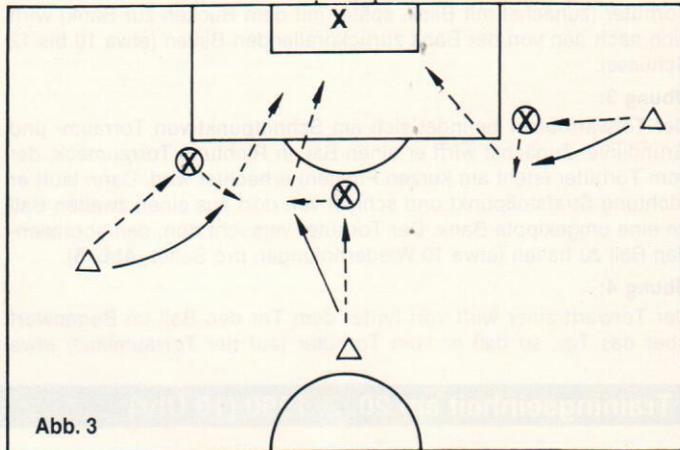


Abb. 3

- Übung 3:**
 Torschußtraining.
 Schüsse mit dem starken und schwachen Fuß aus verschiedenen Positionen im Anschluß an einen vom Trainer zurückgelegten Ball (Abb. 3).
- Übung 4:**
 Kopfballtraining am Kopfballpendel.
 Jeder Spieler führte nacheinander etwa 15 Kopfbälle durch (2 Serien), wobei der Ball nach einem Kopfball 1mal unberührt durchschwingen kann (in der Serienpause werden die beiden pausierenden Spieler ins Torwartraining eingebunden).

Trainingseinheit am 17. 2. 1990 (9.45 Uhr) – Torwartraining mit Sepp Maier

Trainer: Sepp Maier
Spieler: R. Aumann, R. Cordes

Die Trainingseinheit wurde parallel zum Training der Feldspieler durchgeführt. Während der eine Torhüter die Übungen absolvierte, führte der andere Dehnungs- und Lockerungsübungen durch.

Aufwärmen (10 Minuten)

- Übung 1:**
 Ball um die Hüften kreisen.
- Übung 2:**
 8er-Kreisen durch die gegrätschten Beine.

- Übung 3:**
 Grätschstand:
 Die flach zugeworfenen Bälle kurz vor der Bodenberührung fangen, anschließend den Oberkörper wieder aufrichten.
- Übung 4:**
 Seitenlage:
 Die zugeworfenen Bälle durch Hochschnellen des Oberkörpers fangen.
- Übung 5:**
 Dropkick-Schüsse

Hauptteil (50 Minuten)

- Übung 1:**
 Torhüter-Sprint über eine etwa 5 Meter vor dem Tor aufgestellte Bank und anschließendes Abwehren einiger von der Strafraumlinie abgegebener Torschüsse (6 bis 7 Torschüsse pro Serie) (Abb. 4).

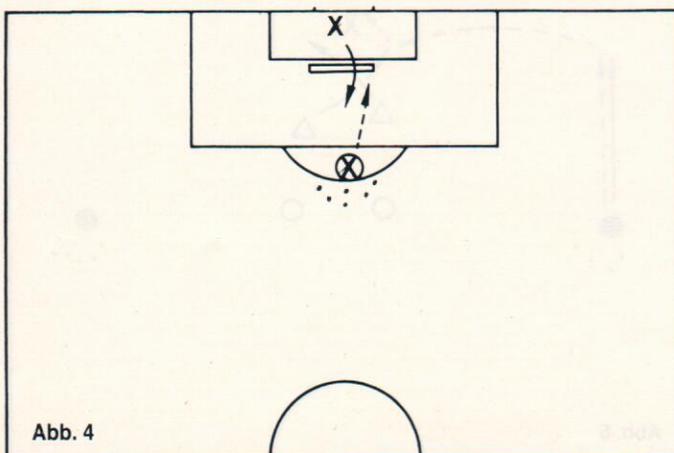


Abb. 4

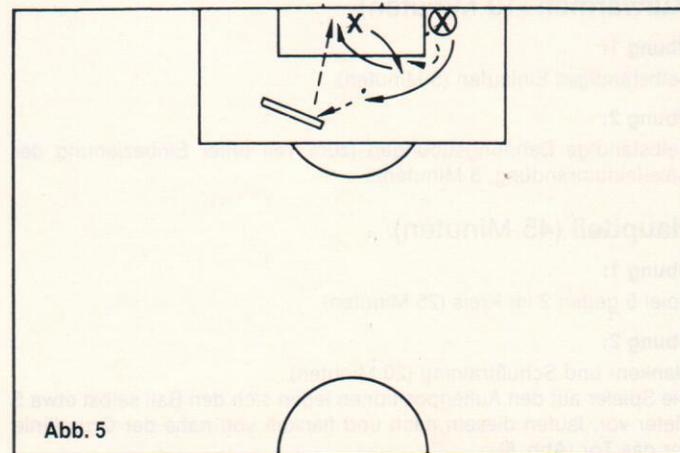


Abb. 5

B4 Trainingsplanung

Übung 2:

Der Torwarttrainer (TT) befindet sich hinter dem Torwart im Tor und schießt flach auf eine auf der Torraumlinie aufgestellte Bank. Der Torhüter (zunächst mit Blick, später mit dem Rücken zur Bank) wirft sich nach den von der Bank zurückprallenden Bällen (etwa 10 bis 12 Schüsse).

Übung 3:

Der Torwarttrainer befindet sich am Schnittpunkt von Torraum- und Grundlinie. Zunächst wirft er einen Ball in Richtung Torraumeck, der vom Torhüter (steht am kurzen Pfosten) erhechtet wird. Dann läuft er Richtung Strafstoßpunkt und schießt von dort aus einen zweiten Ball an eine umgekippte Bank. Der Torhüter versucht nun, den abprallenden Ball zu halten (etwa 10 Wiederholungen pro Seite) (Abb. 5).

Übung 4:

Der Torwarttrainer wirft von hinter dem Tor den Ball im Bogenwurf über das Tor, so daß er vom Torhüter (auf der Torraumlinie) etwa

1 Meter vor der Torlinie gefangen werden kann. Durch einen Streck sprung aus der Hocke heraus wirft der Torhüter den Ball über das Tor zum Torwarttrainer zurück (10 Wiederholungen).

Übung 5:

Der Torwarttrainer befindet sich etwa am Strafstoßpunkt, der Torwart (im Kniestand) auf der Torraumlinie. Aus dem Kniestand (!) heraus versucht der Torhüter nun die seitlich zugeworfenen Bälle zu fangen (10 Wiederholungen).

Übung 6:

Der Torwarttrainer befindet sich etwa 1 Meter vor der Torlinie nahe des Torpfostens, der Torhüter im Hockstand – mit dem Rücken zum Tor – auf der Torraumlinie (in Höhe des anderen Pfostens). Auf Zuruf des Torwarttrainers dreht sich der Torhüter um und versucht, den als Bogenwurf parallel zur Grundlinie zugespielten Ball zu fangen (10 Wiederholungen).

Trainingseinheit am 20. 2. 1990 (10 Uhr)

Aufwärmen (15 Minuten)

Übung 1:

Selbständiges Einlaufen (5 Minuten).

Übung 2:

Selbständige Dehnungsübungen (zum Teil unter Einbeziehung der Spielfeldumrandung, 5 Minuten).

Übung 3:

15 Läufe à 15 Meter in lockerem Lauf (vorwärts, seitwärts, rückwärts) bergauf.

Übung 4:

Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Hauptteil (50 Minuten)

Vorbereitung auf das Schnelligkeitstraining

Übung 1:

In hohem Tempo Skippings bergauf (6 × 15 Meter).

Übung 2:

Dehnungsübungen unter Einbeziehung der Spielfeldumrandung.

Übung 3:

Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Übung 4:

Fahrtspiel: 50 m locker laufen – 20 m Sprint – 50 m locker laufen – 50 m Hopselauf – 20 m Sprint – 50 m locker laufen – 70 m Tempolaut – Dehnungsübungen – 40 m gehen – Dehnungsübungen – 70 m Tempolaut – 50 m locker laufen.

Schnelligkeitstraining

Übung 1:

30 Meter Sprint – 15 Meter gehen – 40 Meter Sprint.

3 Wiederholungen, 2 Serien (in der Serienpause von 3 Minuten Dehnungsübungen).

Übung 2:

5 Sprints à 15 Meter aus verschiedenen Ausgangsstellungen (Bauchlage, Rückenlage, Strecksitz).

In den Pausen von 30 Sekunden locker traben.

Übung 3:

5 Sprints à 15 Meter aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit plötzlichem Richtungswechsel nach 10 Metern.

In den Pausen von 30 Sekunden locker traben.

Übung 4:

5 Sprints à 20 Meter: 10 Meter Sprint – Wende – 10 Meter Sprint zurück.

In den Pausen von 30 Sekunden locker traben.

Übung 5:

5 Sprints à 5 Meter: locker traben – Pfiff – halbe Drehung – 5 Meter Sprint.

Zwischen den Sprints etwa 70 Meter locker traben.

Auslaufen (5 Minuten)

Lockeres Auslaufen und Dehnungsübungen.

Trainingseinheit am 22. 2. 1990 (12 Uhr): Abschlußtraining in München

Aufwärmen (10 Minuten)

Übung 1:

Selbständiges Einlaufen (5 Minuten).

Übung 2:

Selbständige Dehnungsübungen (zum Teil unter Einbeziehung der Spielfeldumrandung, 5 Minuten).

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1:

Spiel 5 gegen 2 im Kreis (25 Minuten).

Übung 2:

Flanken- und Schußtraining (20 Minuten).

Die Spieler auf den Außenpositionen legen sich den Ball selbst etwa 5 Meter vor, laufen diesem nach und flanken von nahe der Grundlinie vor das Tor (Abb. 6).

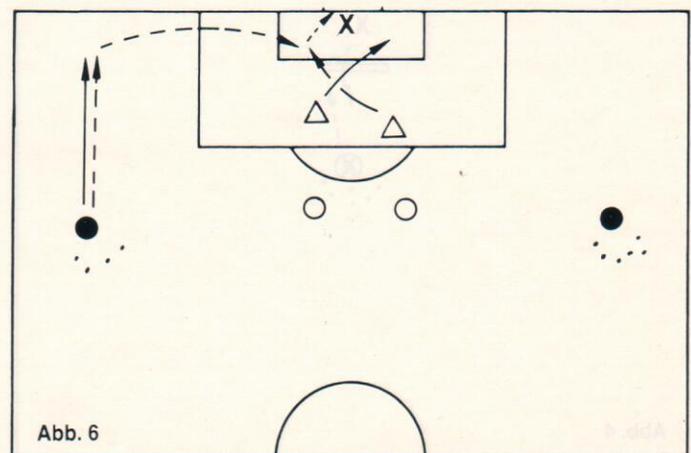


Abb. 6

Gunnar Gerisch

Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel

Gymnastik zur Ausbildung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen im Leistungsfußball (4. Teil)

Die Effektivität der Konditionsgymnastik im Fußball hängt maßgeblich davon ab, wie es gelingt, die Übungsformen auf die spezifischen motorischen Wettkampfbeanspruchungen auszurichten. Unter diesem Gesichtspunkt unterbreiten wir mit der 4. Programmfolge ein weiteres Übungsangebot zur Ausbildung und Verbesserung von Beweglichkeit und Gewandtheit bei Feldspielern. In den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ wird die Serie mit Programmvorschlägen zur Gestaltung der Konditionsgymnastik für Torhüter fortgesetzt.

Programm 4

Einzelübungen

Übung 1 (Bilder 1a, 1b und 1c):

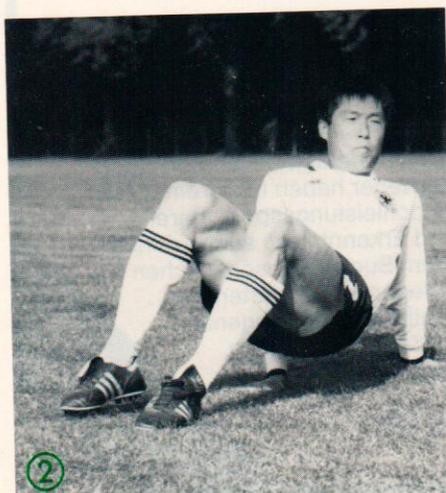
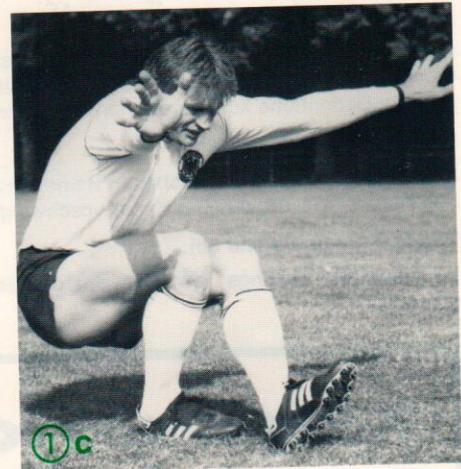
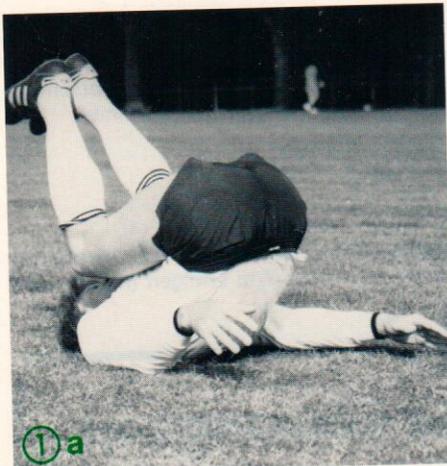
- Aus dem Langsitz nach hinten rollen, dann nach vorne rollen und in den Stand kommen
- im Wechsel über das linke und das rechte an den Körper gezogene Bein,
 - über beide an den Körper gezogenen Beine.

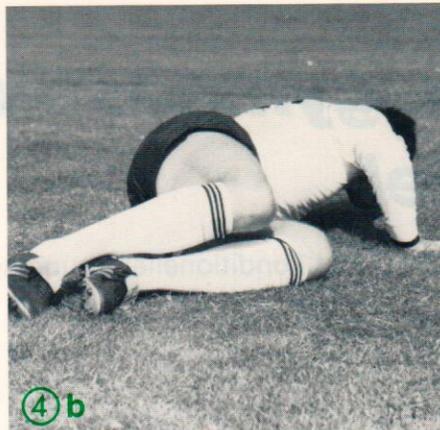
Übung 2 (Bild 2)

Im Liegestütz rücklings im Wechsel zur linken und zur rechten Seite „laufen“ mit kurzen Bodenkontakten. Die Hände bleiben dabei am Ort.

Übung 3 (Bilder 3a und 3b):

Aus dem Liegestütz die Beine „durch die Arme hocken“.





Übung 4 (Bilder 4a und 4b):

Aus dem Sitz mit angehockten Beinen Oberkörper und Beine im Wechsel zur linken und rechten Seite herunterschwingen, so daß die Brust in Bodenhöhe kommt, die Hände stützen jeweils ab.

Übung 5 (Bilder 5a und 5b):

Im Langsitz die leicht angehobenen Beine mit Armunterstützung „um den Körper bzw. um das Gesäß herumschwingen“.

Übung 6 (Bilder 6a und 6b):

Im Liegestütz seitlings wird das obere Bein vor- und zurückgeschwungen.

Übung 7 (Bilder 7a, 7b, 7c, 7d, 7e und 7f):

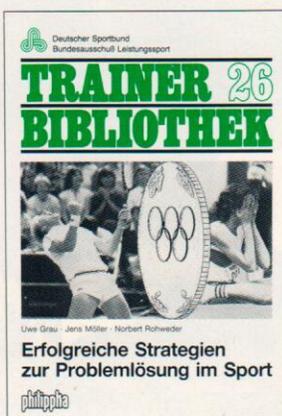
Aus dem Langsitz die gestreckten Beine geschlossen nach hinten schwingen und über den Wechsel in die Bauchlage mit Weiterschwingen der Beine wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Partnerübungen

Übung 1:

Abschlagspiel mit 6er-Gruppen in kleinen Feldern. Das Abschlagen darf nur durch Rempeln mit angelegtem Arm erfolgen (nicht in den Rücken rempeln!).

Komplexe Probleme – einfache Lösungen:



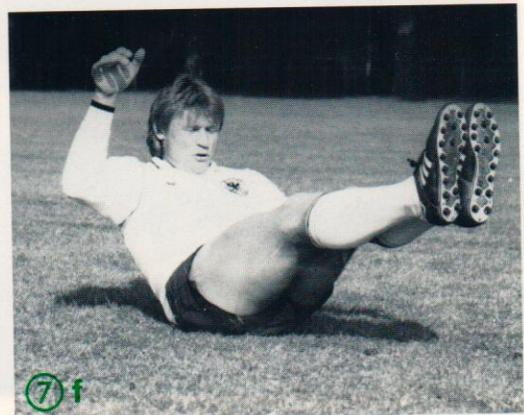
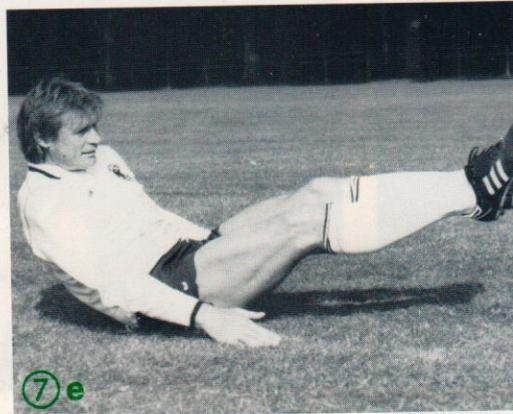
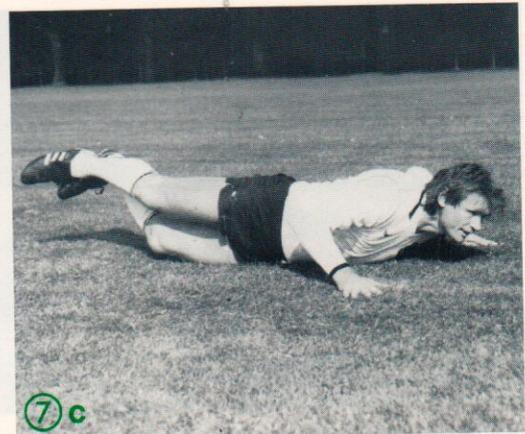
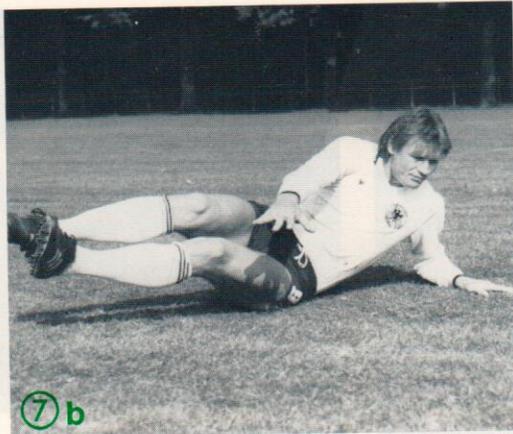
Ein sportpsychologisches Handbuch für den Traineralltag.

Das Autorenteam spricht schon für sich: Die aus Presseberichten bekannten Sportpsychologen Uwe Grau, Jens Möller und Norbert Rohweder haben mit ihrem „Kieler Beratungsmodell“ in verschiedenen Bereichen des Hochleistungssports bereits Furore gemacht. Jetzt wollen sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auch Trainern anderer Leistungsklassen zugänglich machen. In ihrem Buch veranschaulichen sie anhand von übertragbaren Fallbeispielen aus verschiedenen Sportarten, wie durch das Prinzip des „Umdeutens“ von Problemsituationen (dem sogenannten „reframing“) von einer negativen in eine positive Interpretation neue, problemlösende Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden.

135 Seiten mit 40 Abb. und Fotos, kart.

DM 24,80

phlippa
Bestellschein
Seite 5



Übung 2:

Partnerübung im Liegestütz, Kopf zu Kopf: den Fußball in verschiedenen Variationen mit einer Hand zuwerfen, zuprellen, zurollen usw.

Übung 3 (Bild 8):

Aus der Rückenlage vom hinten stehenden Partner zugeworfene Bälle mit dem Spann zurückspielen.

Variation:

Aus dem Liegestütz rücklings.

Übung 4 (Bild 9):

Aus dem Sitzen (Liegestütz rücklings) den vom Partner zugeworfenen Ball als Fallrückzieher „zurückspielen“.

Übung 5 (Bilder 10a und 10b):

Kopfball aus dem Langsitz bzw. aus der Rückenlage.

Übung 6:

Direktes Spiel: A spielt mit der Innenseite (mit dem Spann) den Ball zu B, B mit dem Kopf zurück.

Übung 7 (Bild 11):

Aus dem schnellen Wechsel der Seitlage jeweils mit dem rechten bzw. linken Fuß Spannstoße zu dem zuwerfenden Partner zurück.

Übung 8 (Bild 12):

Wie Übung 8, aber der Ball wird höher zugeworfen, so daß der Trainierende jeweils zum Spannstoß hochschnellen muß.

Übung 9 (Bild 13):

Partner A im Hocksitz, ohne Bodenberührung der Füße mit geschlossenen Augen. Partner B stößt A leicht an Schulter, Rücken, Brust usw. A versucht, die Balance zu halten.

Übung 10 (Bilder 14a und 14b):

Partner A wirft aus 2 bis 3 Meter Entfernung B den Medizinball über Kopf hoch zu, B pritscht mit beiden Händen im Sprung zurück. Rollenwechsel.

Alle Fotos: K. Erkenrath

1. DRESDNER LÖWEN-CUP

A-Jugend

B-Jugend

C-Jugend



vom
28. 7. 1990
bis
3. 8. 1990

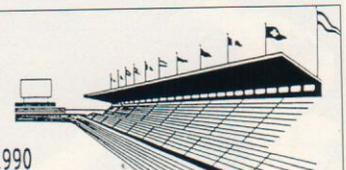
Internationales Jugendfußballturnier in DRESDEN – DDR

Eine Gemeinschaftsveranstaltung
von Dynamo Dresden und „Komm mit“



INTERNATIONALE FUßBALLTURNIERE 1990

- 7. Intern. Pfingstturnier
Spanien/Malgrat de Mar
Sen./A-B-C-D-Jgd., 1. – 10. Juni
- 4. Copa Catalunya
Spanien/Barcelona
Sen./A-B-C-D-Jgd., 6. – 15. Juli
- 1. Bundeshauptstadt-Pokal Bonn
Int. Jugendfußballturnier, 21. – 28. Juli
- 1. Dresden-Cup
Int. Jugendfußballturnier, 28. Juli – 4. August
- 6. Intern. Herbstsportwoche
Spanien/Sant Vincenc de M.
Sen./A-B-C-D-Jgd., 5. – 14. Oktober

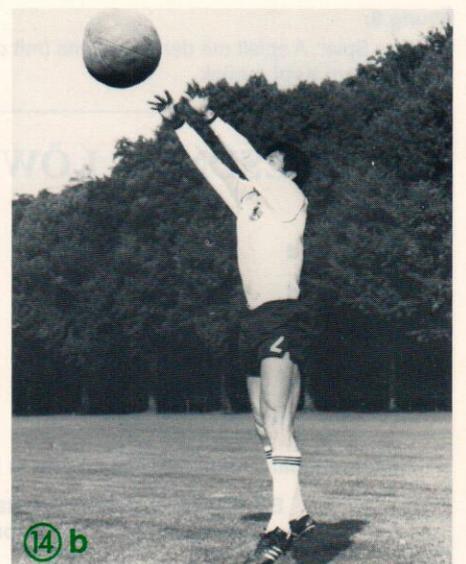
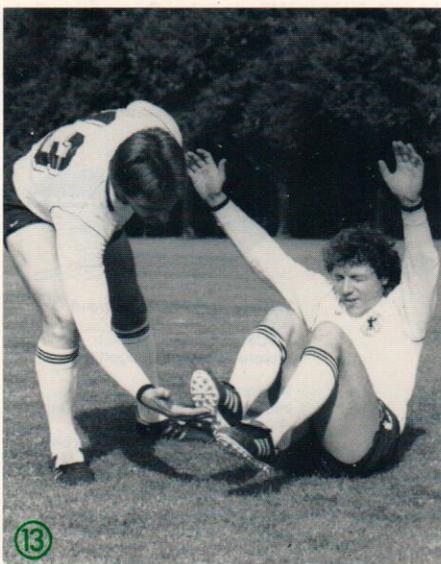


Weitere Veranstaltungen auf
Anfrage.
Fordern Sie unverbindlich
unsere Ausschreibungen an.

Wir fördern die
Internationale Jugendbegegnung.
Werden Sie unser
Referent für Öffentlichkeitsarbeit.

Nähere Informationen bei
Komm mit, Postfach 30 05 67,
5300 Bonn 3, Tel. 02 28 / 46 70 67

A3 Konditionsgymnastik



Erich Rutmöller · Andreas Hake

Das individuelle Training – auch im unteren Leistungsbereich nicht unmöglich

Einzeltraining im Mannschaftssport?

Es ist einleuchtend, daß in den Mannschaftssportarten dem Mannschaftstraining der Vorrang eingeräumt werden muß. Jedoch auch hier ist, wie in den Einzelsportarten, individuelles Training sinnvoll, ja sogar notwendig. Der Grundsatz der Berücksichtigung des individuellen Leistungs- und Entwicklungsstandes der Spieler gilt für alle Leistungsbereiche. Dies bedeutet, ein richtiges Verhältnis zwischen dem Leistungsvermögen und der Leistungsbereitschaft einerseits und den Anforderungen andererseits herzustellen und damit (auch) individuell zur Lösung von konditionellen und technisch-taktischen Aufgaben optimale, entwicklungsfördernde Reize zu setzen. Diese Anforderungen sollen an der oberen Grenze der Leistungsfähigkeit der einzelnen Spieler liegen. Dabei sollen nicht nur vorrangig bestimmte individuelle Defizite abgebaut werden, sondern es ist vor allem auch das Ziel, über eine gründliche Analyse der Leistungsfähigkeit der einzelnen Spieler unter Berücksichtigung der bisherigen Persönlichkeitsentwicklung besonders ausgeprägte Spielstärken durch eine (auch ab und an weitestgehend) individuelle Gestaltung des Trainingsprozesses zu fördern.

Im folgenden sollen knapp zusammengefaßt einige wesentliche Aspekte angesprochen werden, die bei der Planung und Durchführung individuellen Trainings vom Trainer (und vom Spieler) beachtet und berücksichtigt werden sollten, um mit der Entwicklung des Leistungsniveaus der Einzelspieler letztlich auch die Mannschaftsleistung zu verbessern.

Abschließend werden beispielhaft in drei Trainingseinheiten inhaltliche und organisatorische Möglichkeiten für individuelles Training innerhalb eines Mannschaftstrainings vorgestellt.

Individuelle Leistungsanalyse als Ausgangspunkt

Es ist zunächst einmal erforderlich, eine gründliche analytische Aufgliederung bezüglich der motorischen Grundeigenschaften, der technischen Bewegungsmuster und der taktischen Fähigkeiten eines jeden einzelnen Spielers zu betreiben, um überhaupt die jeweils obere Grenze des Leistungsvermögens optimal ansprechen zu können. Diese Analyse erfolgt in Abhängigkeit unter anderem des Lebensalters (**Beispiel:** Das Training jugendlicher Sportler muß im Gegensatz zu erwachsenen Spielern grundsätzlich vielseitiger aufgebaut sein!), des Trainingszustandes (**Beispiel:** Das Niveau der Muskelkraft, der Ausdauer, Schnelligkeit oder Technik ist bei Spielern sehr unterschiedlich ausgeprägt!), gerade im unteren Amateurbereich auch der Gesamtbelastung und Erholungsmöglichkeit (**Beispiel:** Studium, Prüfungen, Anfahrtswege zur Trainingsstätte können das Tempo der Erholung nach Trainingsbelastungen entscheidend mitbestimmen!) und auch des individuellen Konstitutions- und Körperbautyps.

Generell lassen sich die individuellen Unterschiede am besten durch

- ständige Vergleiche zwischen den Trainingsbelastungen und der Leistungsentwicklung, also durch eine intensive und fortdauernde Beobachtung der Spieler in Training und Wettspiel
- durch Gespräche mit dem Spieler und
- durch (soweit möglich) sportärztliche Untersuchungen erkennen.

Trainingsmethodische Grundsätze

Weiterhin ist es erforderlich, daß der Trainer detaillierte Trainingspläne für die individuellen Trainingsinitiativen erstellt, in Anpassung an den allgemeinen Ausbildungsplan der ganzen Mannschaft eine treffende Auswahl der zu bevorzugenden Trainingsmethoden vornimmt und ständig Rücksprache mit dem Spieler hält. Da im unteren Amateurbereich davon auszugehen ist, daß kein Trainerassistent zur Verfügung steht, sind hier sowohl an den Trainer als auch an die Eigeninitiative und Disziplin der Spieler hohe Anforderungen gestellt. Aufgrund der begrenzten Zahl an Trainingstagen/-einheiten muß auch von den Spielern verlangt werden (können), im Sinne von „Hausaufgaben“ zusätzliche Zeit zu „opfern“.

Das individuelle Training darf nicht mit Gruppenübungen, schon gar nicht mit einem Stationstraining, bei dem gruppenweise im Wechsel von bestimmten Trainingsschwerpunkten geübt wird, verwechselt werden. Das individuelle Training kann vor bzw. nach dem Mannschaftstraining ablaufen, abhängig auch von den jeweiligen Trainingsinhalten und vom Grad der Ermüdung der Spieler. Es ist aber auch durchaus möglich, bestimmte Spieler während des Mannschaftstrainings individuell zu beschäftigen, nur darf es nicht die allgemeine Trainingskonzeption stören. Das individuelle Training darf nicht einen künstlichen Funktionalismus darstellen!

Trainingsinhaltliche Schwerpunkte

Inhaltliche Schwerpunkte für individuelles Training können sein:

- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (z. B. Fahrtspiel).
- Laufschule und Sprintformen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Schnelligkeit (mit und ohne Ball).
- Spezielle funktionelle Konditionsgymnastik (Beispiel: Torhüter).
- Techniktraining (Beispiele: Ballkontrolle, Spiel in bedrängten Situationen).
- Positionsspezifisches Training (Stürmer/Torschuß, Mittelfeldspieler/Paßspiel, Abwehrspieler/Tackling).
- Pendeltraining zur Verbesserung des Kopfballspiels.
- Individuelles Training nach einer Verletzung zur behutsamen Heranführung an den vollen Trainings- und Wettspieleinsatz bzw. ein Spieler kann aufgrund einer Verletzung nur bestimmte Übungen durchführen (Beispiel: Radfahren anstatt Lauftraining).
- Individuelles Training bei Symptomen des Übertrainings.
- Standardsituationen (Beispiel: Üben von Zielstößen).

Redaktionshinweis

Zum Thema „Individuelles Training“ erschienen in „fußballtraining“ bisher u. a. folgende Beiträge.

- Gerhard Bauer:
Selbst ist der Mann (2/1989)
- Jürgen Freiwald:
Das Training individueller gestalten! (1/1988)
- Friedhelm Wenzlaff:
Sondertraining für einzelne Mannschaftspositionen (1986/1987)
- Norbert Vieth:
Sondertraining für einzelne Spielpositionen (3/1986)

1. Trainingseinheit

Trainingsorganisation:

Die Trainingsgruppe wird aufgeteilt. 2 Spieler absolvieren ein Schnelligkeitstraining. Die Mannschaft – Spieler und 2 Torhüter – absolvieren ein Mannschaftstraining. Den Abschluß des Trainings bildet ein gemeinsames Spiel.

Sondertraining Schnelligkeit

Trainingshinweis zum Sondertraining:

Das Schnelligkeitstraining soll von den Spielern selbständig in Form eines Fahrtspiels in einem nahegelegenen Waldstück oder in einer Platzhälfte durchgeführt werden.

Einlaufen mit Gymnastik

Das Gymnastikprogramm soll vorwiegend Stretchingübungen für folgende Muskelgruppen berücksichtigen:

- vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur,
- Adduktoren,
- Wadenmuskulatur,
- Gesäß- und Hüftmuskulatur.

Schnelligkeitsprogramm

Übung 1:

6 Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen (Liegestütz, Bauchlage u. a.) über 15 bis 20 Meter. Nach jedem Start 100 bis 200 Meter traben.

Übung 2:

2 bis 3 Minuten locker traben.

Übung 3:

6 Starts aus dem Stand zu einer Linie im Abstand von 10 Metern und zurück. Nach jedem Start 100 bis 150 Meter traben.

Übung 4:

2 bis 3 Minuten locker traben.

Übung 5:

Auf Zeichen eines Spielers Rolle rückwärts, Hockstrecksprung oder in den Liegestütz fallen mit anschließendem Sprint über 15 bis 20 Meter. Nach jedem Start 100 bis 150 Meter traben, insgesamt 6 Starts.

Auslaufen

10 Minuten Auslaufen mit leichten Dehn- und Lockerungsübungen.

Mannschaftstraining

Trainingshinweis zum Mannschaftstraining:

Der Mannschaftskader absolviert in der Zeit ein Training, bei dem

neben dem taktischen Aspekt auch die wettspezifische Ausdauer verbessert werden soll.

Aufwärmen (15 Minuten)

Einlaufen von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Dabei u. a. folgende Laufvarianten ausführen:

- Hopslerlauf,
- Seitgalopp,
- Anfersen,
- Kniehebelauf.

Das Einlaufen wird von zwei Gymnastikphasen unterbrochen, in denen Dehnübungen für die Beinmuskulatur enthalten sind.

Hauptteil (35 Minuten)

Spielform 1:

6 gegen 6 über Linien. Als Torerfolg wird gewertet, wenn die Grundlinie des Gegners mit Ball überdrückt wird.

Spielform 2:

6 gegen 6 in einer Spielfeldhälfte mit Flugbällen auf die sich frei bewegenden Torhüter.

Jede Mannschaft versucht, aus der Sicherung des Ballbesitzes heraus die sich frei im Feld bewegenden Torhüter mit einem Flugball anzuspielen.

Jedes gelungene Anspiel zählt 1 Punkt. Zur Spielfortsetzung bedient der Torwart jeweils die zuletzt nicht ballbesitzende Mannschaft.

Spielform 3 (Abb. 1):

6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torwarten in einer Spielfeldhälfte.

Die angreifende Mannschaft hat 8 Minuten Zeit, um möglichst viele Treffer zu erzielen. Sie kann dabei auf beide Tore angreifen.

Die verteidigende Mannschaft soll durch geschicktes ballhaltendes Spiel versuchen, die Zeit mit möglichst wenig Gegentreffern zu überstehen. Nach 8 Minuten Aufgabenwechsel.

Spielform 4:

6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torwarten in einer Spielfeldhälfte.

In der eigenen Hälfte darf nur mit 2, in der gegnerischen mit beliebig vielen Ballkontakten gespielt werden.

Abschlußspiel (25 Minuten)

Spiel über ein Dreiviertel-Spielfeld auf 2 Tore

Spiel mit bestimmten Schwerpunkten, z. B. Konterspiel, Forechecking, Standardsituationen, ballhaltendes Spiel.

Auslaufen (10 Minuten)

Auslaufen mit leichten Dehnübungen.

Top-Qualität zu unglaublichen Preisen:
Topmodische

TRAININGS- UND FREIZEITANZÜGE
T-SHIRTS, SWEATSHIRTS

mit Vereins- oder Werbeaufdruck.
Bitte Prospekt anfordern!



Abteilung FT
Tullastraße 7
7835 Teningen
☎ 07641/2017

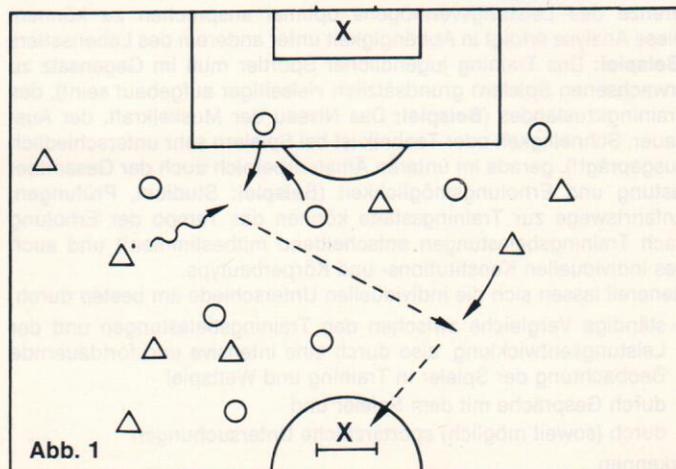


Abb. 1

2. Trainingseinheit: Positionsspezifisches Training

Die (manndeckenden) Abwehrspieler

Trainingsorganisation:

Nach dem allgemeinen Aufwärmen wird die Trainingsgruppe aufgeteilt:

- 4 Defensivspieler absolvieren unter Anleitung des Trainers ein Sondertraining mit den Schwerpunkten 1 gegen 1, Tackling, Umschalten auf Angriff.
- Die restlichen Spieler trainieren Torschüsse in bedrängten Situationen. Die Übungsformen sollten den Spielern bekannt sein, so daß sie selbständig trainieren können. Torschußtraining hat einen hohen Aufforderungscharakter und ist daher gut selbständig von den Spielern auszuführen.

Allgemeines Aufwärmen (10 Minuten)

Alle Spieler laufen von Strafraum zu Strafraum und führen dabei folgende Laufvariationen aus:

- Hopselauf,
- Seitgalopp,
- Rückwärtslauf,
- Anfersen,
- Skippings,
- Rolle vorwärts mit anschließendem Antritt über 5 Meter.

Das Laufprogramm wird durch 2 Gymnastikphasen unterbrochen, die vorwiegend Stretchingübungen für die Beinmuskulatur enthalten sollen.

Spezielles Aufwärmen (je 15 Minuten)

Defensivspieler

Übung 1:

Die Defensivspieler teilen sich in zwei 2er-Gruppen auf. Die beiden Spieler stehen sich frontal gegenüber. Spieler A läuft rückwärts, Spieler B vorwärts. In der Vorwärtsbewegung führt B Täuschungsbewegungen zur linken und rechten Seite aus, auf die A reagiert.

Variation:

Spieler B tritt zu einer Seite hin an und versucht, an A vorbeizuspringen. A soll das Lauftempo anpassen.

Übung 2:

In einem abgesteckten Feld (10 x 10 Meter) liegen 6 Bälle. Ein Spieler im Feld spielt die Bälle durch Tacklings aus dem Feld zu den außen stehenden übrigen Gruppenmitgliedern heraus.

Übung 3:

1 gegen 1 ballhaltendes Spiel (2 x 30 Sekunden).

Torschuß – Gruppe

Übung 1:

Dribbling aus verschiedenen Positionen bis zum Strafraum mit Torabschluß.

Übung 2:

Anspiel auf einen am Strafraum stehenden Spieler, der den Ball zum Torschuß auflegt. Der Schütze wird zur Anspielstation.

Hauptteil in den beiden Trainingsgruppen (je 35 Minuten)

Defensivspieler (Tacklingschulung)

Übung 1:

Jeweils 2 Spieler üben zusammen. Der Ballbesitzer dribbelt auf seinen Gegenspieler zu. Der Abwehrspieler versucht, in dem Moment, in dem der Angreifer den Ball etwas aus seiner Kontrolle läßt, den Ball mit einem Spreizschritt wegzuspielen. Im Wechsel üben.

Übung 2:

Jeweils 2 Spieler üben zusammen. Der Ballbesitzer dribbelt in langsamem Tempo, der Abwehrspieler läuft seitlich versetzt. In einem geeigneten Moment spielt er den Ball durch Sliding-tackling. Im Wechsel üben.

Übung 3:

Im Wechsel alle 4 Spieler. 1 + 1 gegen 1: Ein Anspieler spielt flach auf einen Angreifer. Der Abwehrspieler soll versuchen, durch „Umlaufen“ des Angreifers an den Ball zu kommen und im Tackling wegzuspielen.

Übung 4:

1 gegen 1 im Viereck (15 x 10 Meter) über Linien. Ziel ist es, den Ball über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln. 3 Durchgänge: 30 Sekunden Belastung, 2 Minuten Pause.

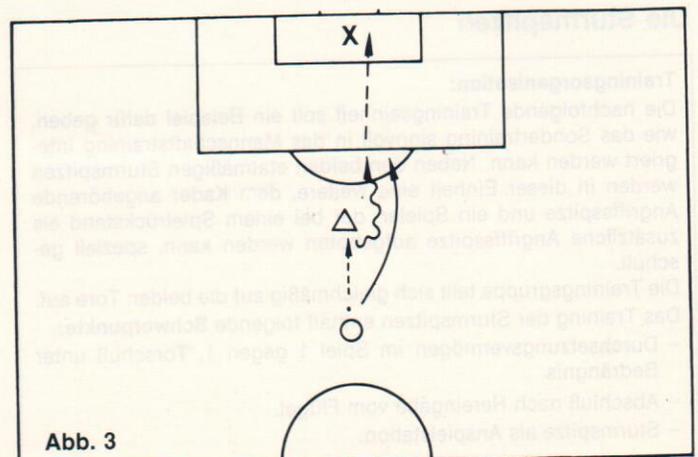
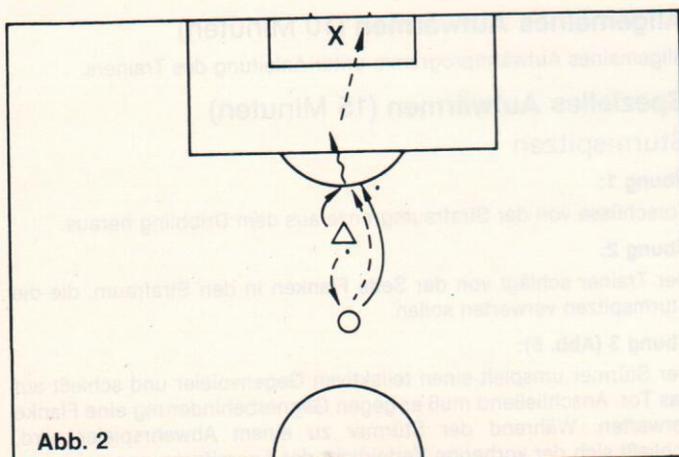
Übung 5:

1 gegen 1 zwischen Kleintor und Großtor. Etwa 30 Meter vor dem Großtor wird links und rechts jeweils ein Kleintor markiert. An beiden Toren wird 1 gegen 1 gespielt. Erobert sich der Abwehrspieler den Ball, soll er sofort auf das Großtor kontern und mit einem Torschuß abschließen.

Torschußtraining in der 2er-Gruppe (Rest der Spieler)

Übung 1 (Abb. 2):

2 Spieler stehen sich im Abstand von 2 Metern gegenüber. B wirft A den Ball zu, der über den Zuwerfer Richtung Tor zurückköpft. Beide Spieler starten dem Ball nach. Der Spieler, der sich den Ball erlauft, schließt mit einem Torschuß ab.



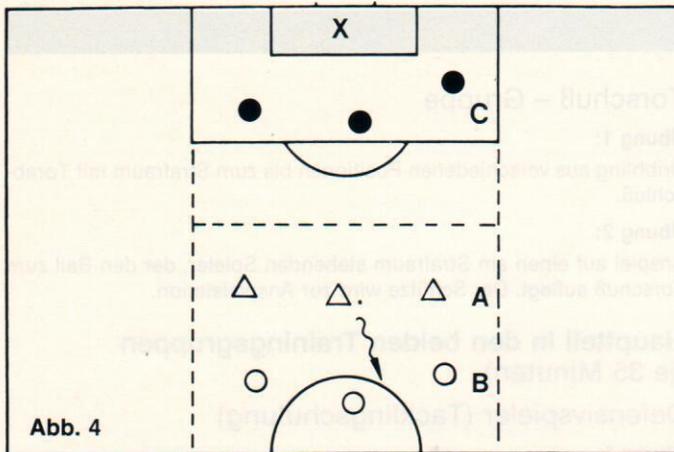


Abb. 4

Übung 2:

Aufstellung wie bei Übung 1. A spielt den Ball an B vorbei, beide Spieler starten dem Ball nach. Der Ballbesitzer schießt auf das Tor.

Übung 3 (Abb. 3):

A und B stehen etwa in der Mitte der Spielfeldhälfte 8 bis 10 Meter auseinander. A spielt B den Ball scharf in den Fuß und startet sofort nach. B soll den Ball schnell verarbeiten, zum Strafraum dribbeln und unter Behinderung von A auf das Tor schießen.

Übung 4:

Beide Spieler stehen sich im Mittelfeldbereich gegenüber, spielen sich den Ball mit dem Kopf zu und bewegen sich zum Tor hin. Etwa 20 Meter vor dem Tor entscheidet sich ein Spieler zur Ballverarbeitung und zum Alleingang. Unter Bedrängnis seines Gegenspielers soll er zum Torschuß kommen.

Abschlusspiele (30 Minuten)

Trainingsorganisation:

Für die beiden abschließenden Spielformen kommen die beiden Trainingsgruppen aus dem Hauptteil wieder zusammen.

Spielform 1

Je 9 Spieler und ein Torwart trainieren vor einem Tor. Eine Platzhälfte wird in Strafraumbreite in 2 gleichgroße Hälften aufgeteilt.

In der ersten Hälfte spielen 3 Angreifer (Gruppe A) gegen 3 Abwehrspieler (B) mit dem Ziel, die Grundlinie zu überdribbeln. Gelingt dies, müssen sie sich sofort in der 2. Spielfeldhälfte gegen Mannschaft C durchsetzen und zum Torabschluß kommen. Danach greift C auf B an und A verteidigt vor dem Tor. Verliert die Mannschaft A bereits im ersten Feld an B den Ball, so wird B zum Angreifer (Abb. 4).

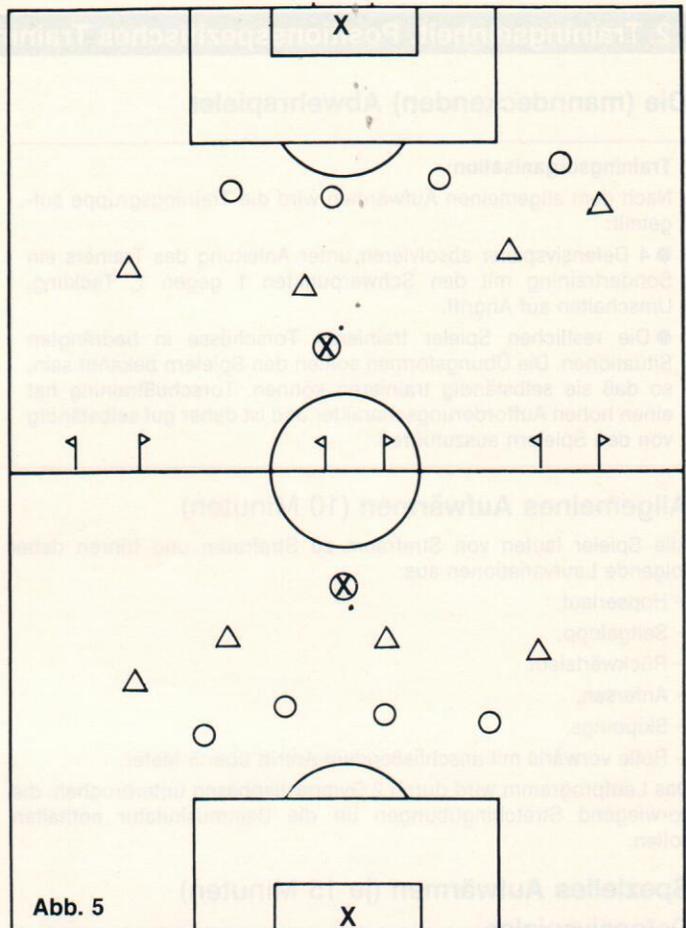


Abb. 5

Wertung: Erfolgreiches Überdribbeln der ersten Linie = 1 Punkt; Torerfolg = 2 Punkte.

Spielform 2

1 + 4 gegen 4 auf ein Tor

In beiden Platzhälften spielt ein Anspieler mit 4 Angreifern gegen 4 manndeckende Verteidiger und einen Torwart auf das Großtor. Bei Ballbesitz kontern die Verteidiger auf 3 Kleintore an der Mittellinie (Abb. 5).

Auslaufen (10 Minuten)

Individuelles Auslaufen auf dem Spielfeld mit Dehn- und Lockerungsübungen.

3. Trainingseinheit: Taktisches Sondertraining

Die Sturmspitzen

Trainingsorganisation:

Die nachfolgende Trainingseinheit soll ein Beispiel dafür geben, wie das Sondertraining sinnvoll in das Mannschaftstraining integriert werden kann. Neben den beiden etatmäßigen Sturmspitzen werden in dieser Einheit eine weitere, dem Kader angehörende Angriffsspitze und ein Spieler, der bei einem Spielrückstand als zusätzliche Angriffsspitze aufgeboten werden kann, speziell geschult.

Die Trainingsgruppe teilt sich gleichmäßig auf die beiden Tore auf. Das Training der Sturmspitzen enthält folgende **Schwerpunkte:**

- Durchsetzungsvermögen im Spiel 1 gegen 1, Torschuß unter Bedrängnis.
- Abschluß nach Hereingabe vom Flügel.
- Sturmspitze als Anspielstation.

Allgemeines Aufwärmen (10 Minuten)

Allgemeines Aufwärmprogramm unter Anleitung des Trainers.

Spezielles Aufwärmen (15 Minuten)

Sturmspitzen

Übung 1:

Torschüsse von der Strafraumgrenze aus dem Dribbling heraus.

Übung 2:

Der Trainer schlägt von der Seite Flanken in den Strafraum, die die Sturmspitzen verwerten sollen.

Übung 3 (Abb. 6):

Der Stürmer umspielt einen teilaktiven Gegenspieler und schießt auf das Tor. Anschließend muß er gegen Gegnerbehinderung eine Flanke verwerten. Während der Stürmer zu einem Abwehrspieler wird, schließt sich der vorherige Verteidiger der Angreifergruppe an.

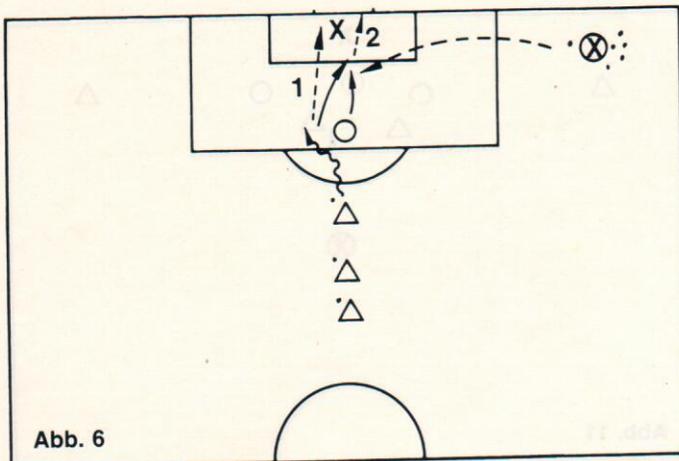


Abb. 6

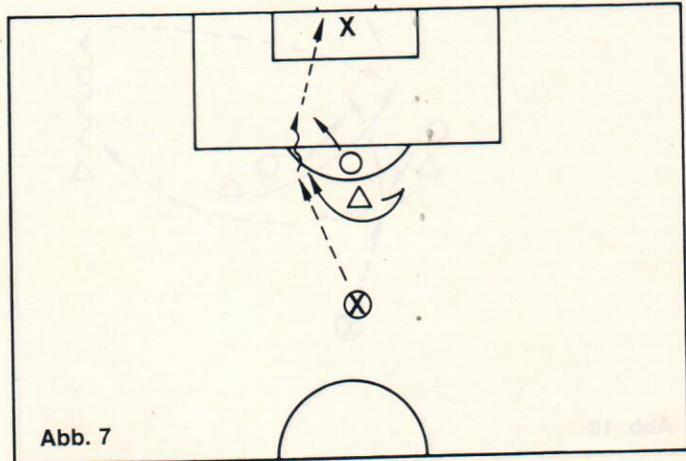


Abb. 7

Rest der Trainingsgruppe

Parallel dazu führen die restlichen Spieler in der 2er-Gruppe folgende Übungen aus:

Übung 1:

Kurzpaß-/Doppelpaßspiel in der Bewegung.

Übung 2:

Weite Flugbälle spielen. Nach der Ballkontrolle erfolgt ein kurzes Dribbling.

Übung 3:

1 gegen 1. A spielt B an und wird zu dessen Gegenspieler. Anschließend Aufgabenwechsel.

Übung 4:

Ballhochhalten in der 2er-Gruppe.

Hauptteil (45 Minuten)

Übung 1 (Abb. 7):

1 + 1 gegen 1.
Die Sturmspitze und ein Gegenspieler befinden sich 20 Meter vor dem Tor. Zusätzlich 1 Anspieler 10 Meter entfernt im Rückraum. Die Sturmspitze soll durch geschicktes Freilaufen das Zuspiel fordern, sich im Dribbling durchsetzen und den Torabschluß suchen.

Schwerpunkte für die Sturmspitzen:

- Anbieten und Freilaufen mit Täuschung (kurz/lang).
- Dribbling/Zweikampf mit Torschuß.

Übung 2 (Abb. 8):

1 + 1 gegen 2.

Ausgangsposition wie bei Übung 1. Dazu kommt ein zweiter Abwehrspieler. Die Sturmspitze kann nach dem Zuspiel allein den Torabschluß suchen oder aber mit dem nachrückenden Anspieler zusammenspielen.

Greifen die Abwehrspieler zu spät ein, sucht der Anspieler im Alleingang den Torabschluß.

Übung 3 (Abb. 9):

2 gegen 1 am Flügel auf 1 gegen 1 vor dem Tor.

2 Angreifer versuchen, sich am Flügel gegen 1 Abwehrspieler durchzuspielen und in den Strafraum zu flanken.

Die Sturmspitze wartet an der Strafraumgrenze, um sich im richtigen Moment vom Gegenspieler zu lösen und den Flankenball direkt zu verwandeln.

Schwerpunkte für die Sturmspitzen:

- Lösen vom Gegenspieler.
- Timing beim Verwandeln der Flanken.
- Direkter Torabschluß oder nach Ballkontrolle.

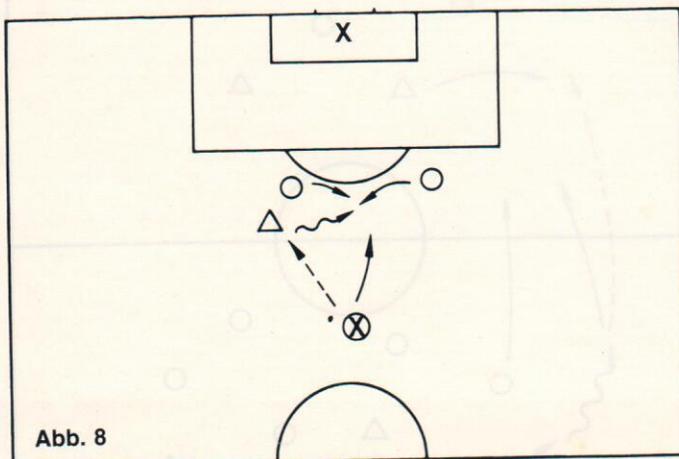


Abb. 8

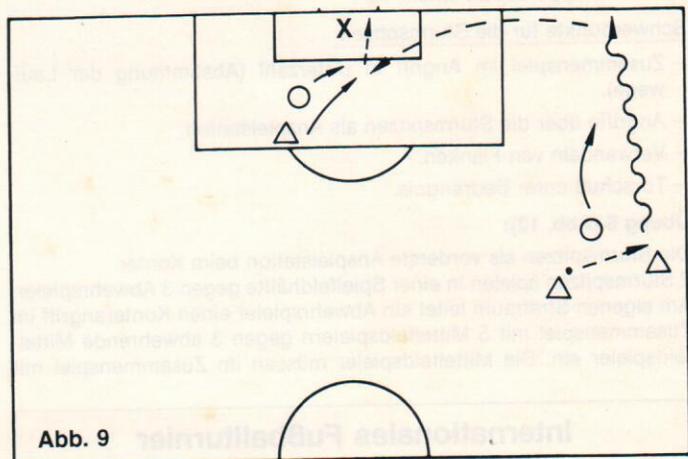


Abb. 9

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:



MEDICE
ISERLOHN

Postfach 2063 · 5860 Iserlohn
Tel. 0 23 71 / 3 51-1

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

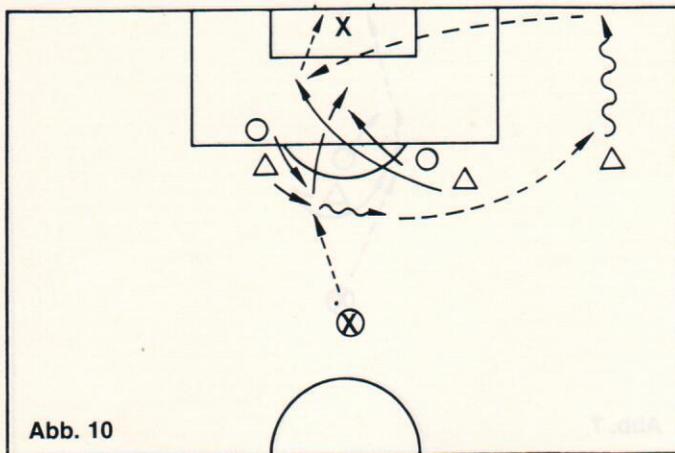


Abb. 10

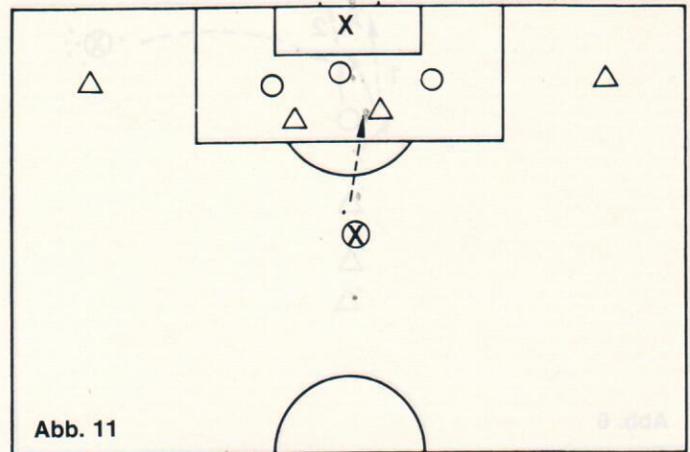


Abb. 11

Übung 4 (Abb. 10):

1 + 2 gegen 2 (und jeweils 1 Flügelspieler).
1 Anspieler paßt zu den sich in der Mitte freilaufenden Sturmstippen. Die angespielte Spitze spielt den Ball direkt oder nach kurzer Ballkontrolle auf den Flügel weiter. Der Außenstürmer flankt nach Dribbling auf die in den Strafraum startenden Sturmstippen.
Je eine Gruppe übt an einem Tor.

Schwerpunkte für die Sturmstippen:

- Angriff über die Sturmstippen.
- Abstimmung der beiden Sturmstippen untereinander.

Erweiterung:

- Die Sturmstippen suchen den Torabschluß im Alleingang oder im Kombinationsspiel.
- Die Sturmstippen legen den Ball für den nachrückenden Anspieler auf.

Übung 5 (Abb. 11):

1 + 2 gegen 3 und 2 Außenstürmer.
1 Anspieler, der außerhalb des Strafraumes postiert ist, spielt mit 2 Sturmstippen gegen 3 Abwehrspieler im Strafraum. Jeder Angriff muß mit einem Zuspiel auf die Sturmstippen begonnen werden. Die beiden Sturmstippen können im Zusammenspiel untereinander oder über die beiden Außenstürmer den Torabschluß suchen.
Je eine Gruppe übt an einem Tor.

Schwerpunkte für die Sturmstippen:

- Zusammenspiel im Angriff in Unterzahl (Abstimmung der Laufwege).
- Angriffe über die Sturmstippen als Anspielstation.
- Verwandeln von Flanken.
- Torschuß unter Bedrängnis.

Übung 6 (Abb. 12):

Die Sturmstippen als vorderste Anspielstation beim Konter.
2 Sturmstippen spielen in einer Spielfeldhälfte gegen 3 Abwehrspieler. Am eigenen Strafraum leitet ein Abwehrspieler einen Konterangriff im Zusammenspiel mit 5 Mittelfeldspielern gegen 3 abwehrende Mittelfeldspieler ein. Die Mittelfeldspieler müssen im Zusammenspiel mit

den beiden Sturmstippen den Konterangriff abschließen, wobei sich ein angreifender und ein abwehrender Mittelfeldspieler mit in die andere Hälfte einschalten dürfen.

Hinweise:

- Jeder Konterangriff muß über die Sturmstippen laufen.
- Die Sturmstippen nach einer bestimmten Anzahl von Angriffen austauschen.

Schwerpunkte für Sturmstippen:

- Richtiges Anspielen und Freilaufen im Konterspiel.

Abschlußspiel (20 Minuten)

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torwarten.
Tore, die von den Sturmstippen erzielt oder vorbereitet werden, zählen doppelt.

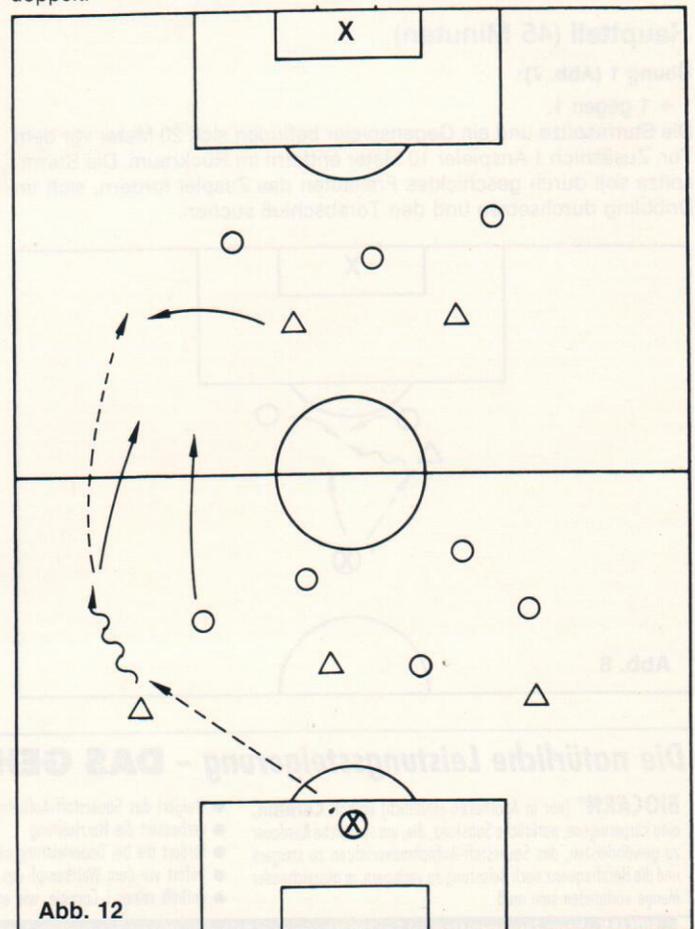


Abb. 12

Internationales Fußballturnier

des FC Herten 88 für Senioren ab 18 Jahren

Zum Abschluß der Saison 1989/90 veranstaltet der FC Herten 88 ein Fußballturnier für Seniorenmannschaften (Spieler über 18 Jahre) und lädt hierzu gerne auch ausländische Mannschaften ein.

Es fallen geringfügige Kosten für Verpflegung und Unterbringung an.
Auskünfte und Anmeldungen:

Siegfried Carpentier, Hohenzollernstraße 56, 4350 Recklinghausen
Telefon: 02361/181835-36 (d., bis 16.30 Uhr); Telefax: 02361/16846

Auskunft nach 17.00 Uhr: Telefon 02366/54064

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**



Ab 25. 3. zum Sonderpreis!

Der langjährige Torhüter Frans Hoek gibt in seinem Buch eine praxisbezogene, systematische Gesamtdarstellung des Torwartspiels. Der Autor will damit einen Beitrag zur intensiveren Auseinandersetzung mit der Rolle des Torwarts leisten. Alles, was für einen Torwart von Bedeutung ist, wird hier abgehandelt: Psychologische und externe Faktoren, das Training von Technik, Taktik und Kondition, alles kommt zur Sprache. 152 Seiten mit Fotos und Zeichnungen. Statt DM 27,00 nur noch **DM 18,80**

NEU: Tips zur praktischen Arbeit mit Kindern

Alle Fußballtrainer, Übungsleiter und Sportlehrer finden hier fertige Übungs- und Trainingsprogramme für den gesamten Jugendbereich, für alle Altersklassen und Niveaustufen, ergänzt durch eine kurze Darstellung der Trainingsgrundlagen. Das Buch will gerade Trainern ohne Ausbildung Arbeitshilfen an die Hand geben, in denen alle im Grundlagentaler trainierbaren technischen, taktischen und konditionellen Elemente des Fußballspiels berücksichtigt sind. 142 S. **DM 12,80**



- 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**



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

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

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

- Frank:** Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 Seiten **DM 24,80**

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

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

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

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

5. Sonstiges

- Beck:** Der lachende Fußballer. 102 S., 55 Zeichnungen **DM 16,80**
- Coerver:** Fußballtechnik, Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos **DM 29,80**
- Bauer:** Fußballregeln leicht verständlich. 127 Seiten **DM 12,80**



Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb

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), Hennes ('84) **je DM 15,00**

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

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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



Herzlichen Glückwunsch!

Das Lektorat des Philippka-Verlages, das Redaktionskollegium von „fußballtraining“ und der BDFL gratulieren Gerhard Bauer herzlichst zu seinem 50. Geburtstag.

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

Merkblatt für Trainer-Fortbildung

Aus zahlreichen Telefonaten haben wir entnommen, daß im Fortbildungsbereich einige Unklarheiten bestehen. Aus diesem Grund veröffentlichen wir nachstehend ein Merkblatt für Trainer-Fortbildung:

Generelle Fortbildungsverpflichtung

Gemäß Trainerordnung des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) ist zur Erhaltung der Ausbildungserlaubnis für Fußball-Lehrer (FL) und Trainer mit A-Lizenz (TAL) eine Fortbildung von jeweils 20 Unterrichtseinheiten (UE) zu je 45 Minuten innerhalb eines Zeitraumes von drei Jahren vorgeschrieben.

Diese Zeiträume sind begrenzt auf die Jahre

1988–1990

1991–1993

1994–1996.

Gleichfalls werden vom DFB befristete Lizenzen für vorgenannte Zeiträume ausgestellt, die unter Nachweis der vorgeschriebenen Fortbildung beim DFB, Abteilung Organisation und Ausbildung, Otto-Fleck-Schneise 6, 6000 Frankfurt/Main 71, vor Ablauf der jeweiligen Lizenz schriftlich beantragt werden müssen.

Ruhende Lizenzen

Ruhende Lizenzen, wenn beispielsweise trotz bestandener Prüfung zum Fußball-Lehrer-Diplom (FLD) und/oder zur A-Lizenz (AL) Betroffene noch am Pflichtspielbetrieb von Lizenzigen teilhaben, verfallen nach drei Jahren, es sei denn, der Betroffene hat innerhalb der vorgeschriebenen Zeit innerhalb anerkannter Fortbildungsveranstaltungen die erforderlichen UE absolviert.

Ablegung der Prüfung als Fortbildung

Die erfolgreiche Ablegung der Prüfung zum FLD und/oder zur AL gilt gleichzeitig als Fortbildung für jenen Zeitraum, in welchem ansonsten eine Fortbildung von 20 UE zu erfüllen ist, so daß eine Fortbildung für diesen Zeitraum entfällt. Dies bedeutet: Wer beispielsweise 1988, 1989 oder

1990 seine Prüfung für FLD/AL erfolgreich abgelegt hat oder noch ablegt, braucht im Zeitraum 1988–1990 keine Fortbildung mehr zu absolvieren.

Anerkannte Fortbildungsveranstaltungen

Als anerkannte Fortbildungsveranstaltungen im Sinne der Trainerordnung des DFB für FL und TAL gelten lediglich

- DFB-Tagungen für Trainer und Lizenzspieler-Mannschaften;
- DFB-Seminare für Verbandssportlehrer von DFB-Mitgliedsverbänden;
- zentrale Fortbildungsveranstaltungen des BDFL;
- Arbeitstagungen der regionalen Verbandsgruppen des BDFL.

Veranstaltungen zu vorgenannten Ziffern c) und d) sind offen für alle Trainer mit FLD und AL, unabhängig davon, ob dieselben BDFL-Mitglieder sind oder nicht.

Entziehung der Ausbildungserlaubnis

Die Ausbildungserlaubnis für FL und TAL kann der DFB-Vorstand auf Antrag des DFB-Lehrstabs gemäß § 12, Ziffer 1 b) der Trainerordnung entziehen, wenn der Trainer sich nicht an der vorgeschriebenen und vom DFB anerkannten Fortbildung beteiligt.

Der DFB-Vorstand kann gemäß Trainerordnung mit der Entziehung die erneute Erteilung der Lizenz von Auflagen abhängig machen.

In Fällen, in denen eine Verlängerung der Lizenz nicht fristgemäß und/oder nicht ordnungsgemäß beantragt wurde, behält sich der DFB Einzelfallentscheidungen vor, gegebenenfalls mit entsprechenden Auflagen.

Fortbildungsnachweis

Als Fortbildungsnachweise gelten die gelben DFB-Formblätter, welche mit den erforderlichen Daten und mit der Unterschrift des jeweiligen Lehrgangleiters versehen sein müssen sowie die Testate für die Teilnahme an den jährlichen, zentralen BDFL-Fortbildungsveranstaltungen.

Informationen

Der DFB-Vorstand hat bei seiner Sitzung am 19. Januar 1990 in Frankfurt die folgenden Berufungen in den Prüfungsausschuß für die Trainer-A-Lizenz ausbildung für die Amtsperiode 1989 bis 1992 vorgenommen:

Vorsitzende: Herbert Widmayer (Frechen), Gero Bisanz (Overath), Hans Merkle (Wedemark).

Mitglieder: Holger Osieck (Gelsenkirchen), Berti Vogts (Korschenbroich), Hannes Löhr (Köln), Bernd Stöber (Bergisch-Gladbach), Klaus Röllgen (Hennef), Tina Theune-Meyer (Köln), Wilhelm Hennes (Aachen).

Zusätzlich für Barsinghausen: Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach (Rottorf), Horst Stockhau-

sen (Barsinghausen), Wulf-Rüdiger Müller (Barsinghausen), Hans-Werner Hartwig (Barsinghausen).

Zusätzlich für München-Grünwald: Hans Ebersberger (Fürth), Karl-Heinz Mainz (Augsburg), Gerhard Wagner (München), Reinhard Klante (München).

Zusätzlich für Karlsruhe-Schöneck: Fritz Vollmer (Stutensee), Jörg Daniel (Karlsruhe), Helmut Kafka (Linkenheim).

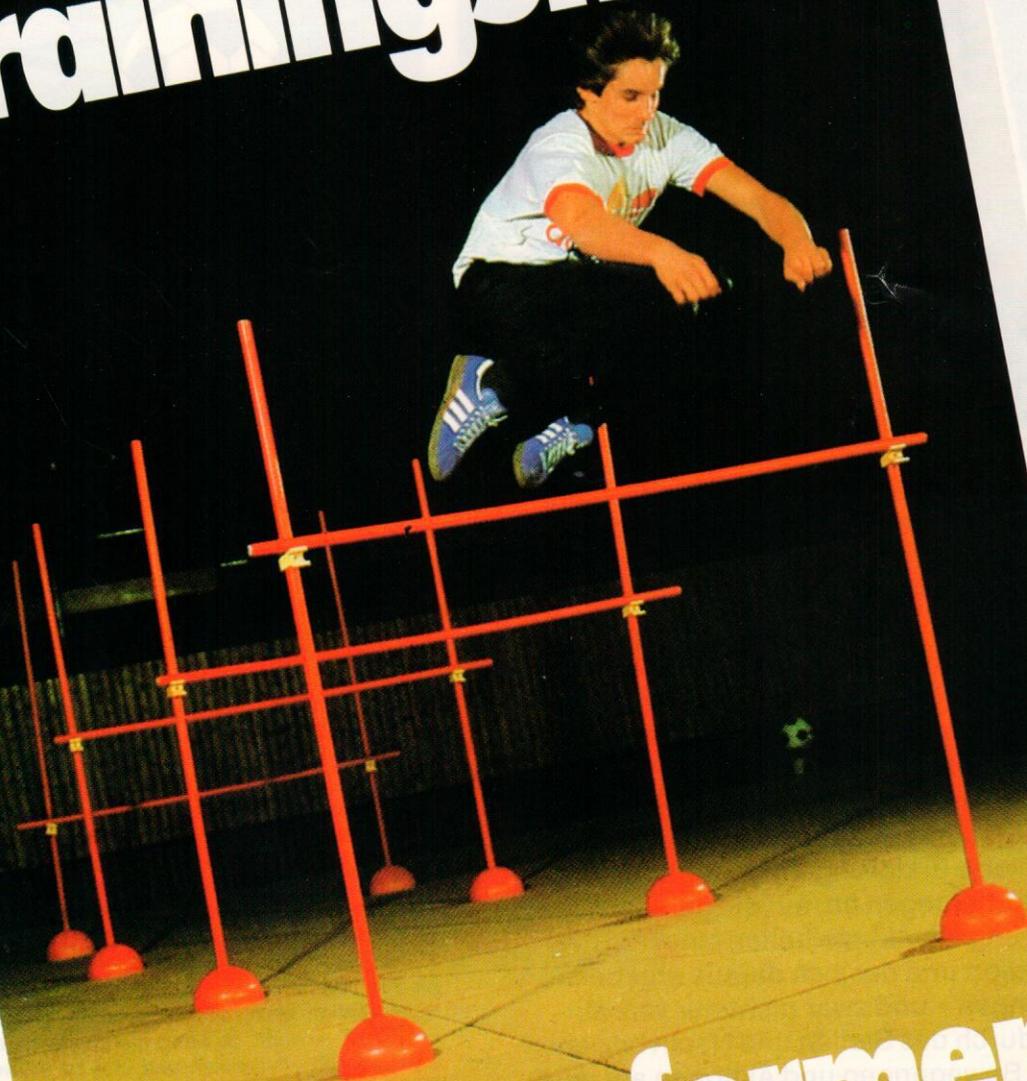
Zusätzlich für Grünberg: Anton Pliska (Pohlheim), Reinhold Fanz (Grünberg).

Zusätzlich für Kaiserau: Detlev Brüggemann (Dortmund), Helmut Horsch (Bochum).

Zusätzlich für Berlin: Friedhelm Haebermann (Berlin).

**Aus der Praxis für die Praxis entwickelt –
in der Praxis bewährt!**

Die moderne Trainingshilfe



In den
kommenden
Ausgaben
stellen wir
Ihnen Aus-
züge aus
unserer Bro-
schüre vor.

Trainingsformen

Zu beziehen bei:

Rüde GmbH · Postfach 1105 · Siedlerweg 8 · 7887 Laufenburg · Tel. 07763/7078

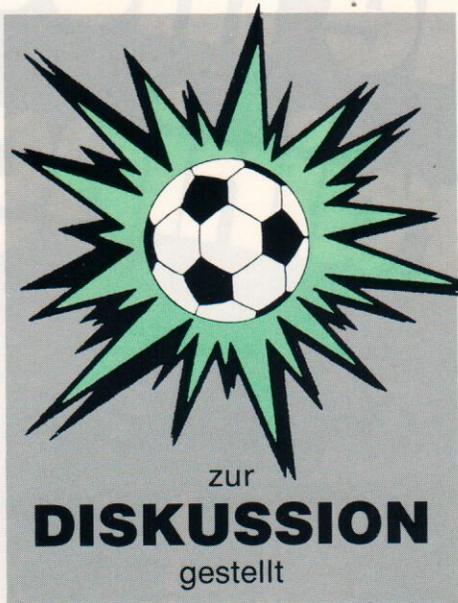


Foto: Claus Bergmann

Im Fußball kommt es aufs Detail an!

„Bewegung!“ – Aber wie?

Von Detlef Brüggemann



Lassen wir nicht viel zu oft das Training einfach nur „laufen“, ohne dabei zu erkennen, daß wir bei aller noch so wichtigen Begeisterung unserer Spieler auf die Dauer letztlich doch nur „Betrieb“ machen?

Und vergessen wir dabei nicht eine wichtige, wenn auch schwierige Aufgabe im Trainingsprozeß, die Spieler und Mannschaft am effektivsten weiterbringt?

Den **Korrekturphasen** sollte im Training ein zentraler Stellenwert zukommen. Dabei kommt es auf detaillierte Erklärungen, Demonstrationen und Wiederholungen an, auf die gemeinsame Besprechung aller Einzelheiten einer Spielsituation und der sich daraus ergebenden Auswirkungen – und zwar nicht nur verbal, sondern durch das Stellen und Nachvollziehen einzelner Bewegungen und Aktionen auf dem Trainingsplatz.

Noch keine zwei Jahre sind vergangen, seit erste Analysen der EM '88 unter anderem auch auf nicht unerhebliche Mängel des bundesdeutschen Fußballs im „Spiel ohne Ball“ hinwiesen. Freilaufen, sich anbieten, Platz schaffen und Pässe fordern – viel zu häufig sehen wir immer noch die langen Wege, die zeitraubenden Dribblings mit dem Ball auf der Suche nach einer günstigen Abspielmöglichkeit, während zugleich Mitspieler mehr oder weniger nur mittraben in einer Art „Alibi-Bewegung“.

Die international erfolgreichen Mannschaften, wie z. B. im vergangenen Jahr der Europapokalsieger AC Mailand in seinen Spielen gegen Real Madrid und Steaua Bukarest, demonstrieren es eindrucksvoll: schnelle, ständige Positionswechsel; kurze, aber häufige Ballkontakte des einzelnen. Der Ball „macht“ die weiten Wege!

Positionswechsel zwingen die verteidigenden Spieler zur Veränderung ihrer Stellung zu Ball und Gegner. Sie lenken die Aufmerksamkeit ab vom direkten Geschehen um den Ball. Die gegenseitige Unterstützung in der Abwehr wird erschwert. Denn jede Positionsveränderung des Balles (Abspiel) zwingt den Gegner zu einer Korrektur seiner Stellung. Je häufiger der Ball seine Position wechselt, desto kürzer ist die Zeit, die den gegnerischen Spielern bleibt, um sich auf die neue Spielsituation einzustellen. Stellungs- und Verhaltensfehler werden provoziert – wenn, ja wenn die angreifenden Mitspieler auch ohne Ball „bewußt“ mitspielen und erst so schnelle und variantenreiche Positionswechsel des Balles, also ein Kombinationsspiel mit nur kurzen Ballkontakten, ermöglichen.

Zeitgewinn wird dann als Geschenk an die gegnerische Mannschaft „verteilt“, wenn lange Dribblings und nur halbherziges Mitspielen ohne Ball den Angriff vorhersehbar werden lassen. Die **Zeit**, ein oft in Training und Spiel unterschätztes und vernachlässigtes und dennoch für den Erfolg im heutigen Fußballspiel doch so entscheidendes taktisches Element! Beklagt werden bei uns – nicht zu Unrecht – unzureichende technische Fertigkeiten. Gleichzeitig ist es aber gerade auch deren Anwendung, die den Spielern Grenzen setzt, Grenzen, wenn es um die Zeit geht, die für die Ausführung bleibt: **„Handlungsgeschwindigkeit“ ist das Defizit.** Schnelle Entschlüsse und Handlungen in der Kürze der Zeit mit und ohne Ball!

„Bewegung“, schreit der engagierte Trainer seinen Spielern zu und meint damit, sich auch ohne Ball mehr am Spiel zu beteiligen. Doch wer fühlt sich da angesprochen? Und was genau meint der Trainer? Die Gegenspieler beschäftigen und Platz schaffen für den ballführenden Mitspieler oder die plötzliche Täuschung, um sich schneller und weiter vom Gegenspieler zu lösen und dadurch sicherer angespielt werden zu können? Sollen die Spieler sich zum Ball hin anbieten oder in den freien Raum ein langes Zuspiel fordern?

Das Detail ist wichtig, um zu verstehen!

„Zeig dich“, hört der Spieler und versteht, er soll sich zum Abspiel anbieten, nicht weglaufen. Aber wie – und wohin? „Geh“, lautet die verbale Anweisung als Trainingskorrektur. Doch was sagt sie aus über den genauen Zeitpunkt, über den taktischen Grund in der jeweiligen Situation? Und wodurch erfährt der Spieler, was er ungeschickt gemacht hat, wenn diesem im nachhinein zugerufen wird: „Lös dich schneller!“ War es sein später Entschluß, vielleicht bedingt durch eine falsche Einschätzung der aktuellen Spielsituation oder nur Unsicherheit, wie er agieren soll? War es die fehlende oder eine ungeschickt ausgeführte Täuschung, die den Spieler nicht schnell und ausreichend genug von seinem Gegenspieler wegkommen ließ? Unsere Mängel sind augenscheinlich. Wo liegt die Ursache? Namhafte Trainer und Bundesligaspieler vergangener Zeiten verkünden in den Medien immer wieder, **was** unserem Fußballspiel fehlt. Nach Spielerpersönlichkeiten wird gerufen und der Mut zum Angriffsfußball gefordert. Die Bereitschaft der Spieler wird zuweilen in Zweifel gezogen, im Spiel zu „arbeiten“, und technische Mängel werden allzu rasch den Jugendtrainern zur Last gelegt. Klagen, Forderungen und Mahnungen, die sich schon seit Jahren zu verschiedenen Anlässen bei Mißerfolgen bundesdeutscher Auswahlmannschaften wiederholen – ebenso wie sie nach spektakulären Erfolgen wieder verstummen. Hollands berühmter Fußballer der 70er Jahre und derzeitiger Trainer des CF Barcelona, Johan Cruyff, den man wegen seiner Einstellung zu seinem Beruf und seines Fachwissens in seiner Heimat „Mr. Fußball“ nennt, hat einmal gesagt: „Über Fußball reden kann jeder. Im Fußball kommt es aber auf die Details an, die jede Aktion auslösen und erklären.“ Im Mutterland des Fußballs, England, unterscheidet man genau zwischen: „to look at a game“ = ein Spiel ansehen; „to watch a game“ = ein Spiel beobachten; „to read a game“ = ein Spiel – d. h. seinen Verlauf und dessen Zusammenhänge – analysieren und somit das Verhalten des Gegners, die verfügbare Zeit, die Stellung zum Mitspieler, zum Ball und zum Gegner oder die Form eines Zuspiels verstehen lernen. Vorausgesetzt wir zeichnen eine kurze Spielszene aus einer Fußballübertragung auf Videoband auf. Nach einmaligem Abspielen der Aufzeichnung beschreiben wir schriftlich diese Situation, also alles das,

was wir gesehen haben – positive und negative Aktionen, was uns klug und weniger erfolgversprechend erschien. Dann spielen wir die gleiche Szene noch einmal, jetzt aber in Zeitlupe, ab. Es wird verblüffen, was uns noch zusätzlich alles auffällt. Manche Beurteilung wird sich als voreilig oder oberflächlich erweisen. – Haben wir damit nicht die zentrale Aufgabe eines Trainers in seiner alltäglichen Arbeit nachvollzogen?

Nicht die Frage nach dem Schuldigen, nicht die Frage nach der Erfüllung persönlicher oder allgemeiner Hoffnungen und Erwartungen, nicht die Frage nach Leistung und Versagen sind wichtig. Auf die Erklärungen, Demonstrationen und Wiederholungen kommt es an, auf die gemeinsame Besprechung aller Details einer Spielsituation und der sich daraus ergebenden Auswirkungen.

Und zwar nicht nur einmal, sondern immer wieder mit viel Geduld; nicht nur verbal, sondern durch das Stellen und Nachvollziehen einzelner Bewegungen und Aktionen auf dem Trainingsplatz; nicht nur durch Anweisungen, sondern mit Fragen an die Spieler nach deren Einschätzung der Situation.

Die Spieler müssen an den Schulungsprozessen im Training beteiligt werden, sie sollen mitreden.

Nur so erfährt der Trainer letztlich auch, ob er verstanden worden ist.

Gründlichkeit wird in der Welt als typisch deutsche Eigenschaft beschrieben. Wie gründlich sind wir aber wirklich, wenn es um Fußball geht?

Die Berichterstatter und Kommentatoren am Spielfeldrand, die Spieler in deren Gesprächen über ihr wichtigstes Hobby oder sogar ihren Beruf und ganz besonders die Ausbilder und Trainer in der Schulung der Spieler sowie der angehenden Übungsleiter und möglicherweise erfolgreichen Trainer von morgen?

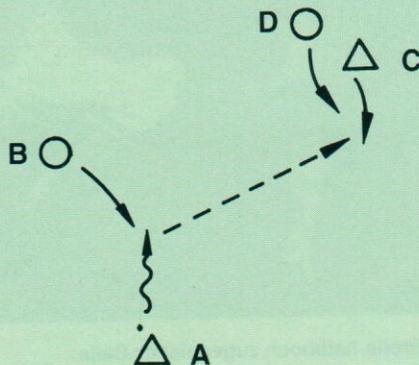
Und besteht nicht etwa sogar ein Zusammenhang zwischen den beklagten Defiziten in unserem Fußballspiel und dem „Blick und Sinn für das Detail“?

Nicht die Trainingsformen allein, z. B. zur Verbesserung des Spiels ohne Ball die bekannten Positionsspiele 5 gegen 5 mit den verschiedenen schwerpunktorientierten Varianten, bewältigen erkannte Schwächen und Mängel.

Kommt es nicht vielmehr entscheidend darauf an, wie konkret die zahlreichen kleinen Details im Spielverhalten des einzelnen und kleiner Spielergruppen besprochen und in der gegenseitigen Abhängigkeit erklärt, demonstriert und korrigiert werden?

Die Bedeutung der Details – am Beispiel einer Spielsituation

Der ballführende Mittelfeldspieler A wird vom Gegenspieler B gestellt und angegriffen. Die Sturmspitze der ballbesitzenden Mannschaft (C) kommt helfend entgegen, nimmt den zugespielten Ball an und mit und verliert diesen dann doch an den nachsetzenden gegnerischen Manndecker D, der sofort einen Gegenangriff einleitet.



Nutzen Sie Ihre Verbindungen!
Werden Sie nebenberuflicher

Mitarbeiter

für den Verkauf von Trainingsanzügen,
T-Shirts, Bällen usw.

Unverbindliche Information bei

Sport Stelzer, Abteilung FT3
7835 Teningen, Telefon 076 41/2019

Eine einfache Spielsituation, die in jedem Fußballspiel viele Male vorkommt, soll die Bedeutung der Details und deren Erörterung verständlich werden lassen.

Was hat in der beschriebenen Szene zum Ballverlust geführt? Auf den ersten Blick mag der Fehler beim angespielten Stürmer liegen:



Körper zwischen Ball und Gegner:

Vor der Mitnahme des zugespielten Balles blockt der angespielte Stürmer den nachsetzenden Gegner korrekt mit der Schulter vom Ball ab, um den Ball anschließend sicher in die Bewegung mitnehmen zu können.

Foto: Horstmüller



Bei der Ballannahme den Gegner beobachten:

Weil sich der Stürmer nur auf den zugespielten Ball konzentriert, kann der eng deckende Gegner „unbemerkt“ am Stürmer vorbei den Ball angreifen.

Foto: Horstmüller

Der Stürmer hat den Ball bei der Ballkontrolle nicht mit seinem Körper gegen den angreifenden Gegner abgeschirmt (Bild 1).

Warum? Erst die Kenntnis der Ursache ermöglicht eine gezielte Verbesserung.

① Weil er sich nicht rechtzeitig oder gar nicht nach dem Verhalten des Gegners orientiert hat (Bild 2).

Er hätte sich schon vor der Ballkontrolle nach dem Gegenspieler umsehen und die Spielumgebung beobachten müssen.

Also: Nachlässigkeit?

Oder kam für den Stürmer der Ball so überraschend, daß er zur Umschau keine Zeit mehr fand?

...weil sein Mitspieler den Ball ohne vorherigen Blickkontakt gespielt und so der Stürmer mit dem Paß noch nicht gerechnet hat.

...weil der Ball ungenau und in eine Richtung zugespielt wurde, mit der der entgegenlaufende Stürmer nicht gerechnet hat. Dieses mangelhafte Zuspiel eröffnete dem nachsetzenden Gegner günstige Angriffschancen auf den Ball – weil einen kürzeren Weg zum Ball.

Also: Fehler des Abspielers?

② Weil der Stürmer den Ball bei der Annahme zu weit vom Fuß hat abspringen lassen, so daß der Ball nicht mehr mit dem Körper abgedeckt und vom nachsetzenden Gegner erlaufen werden konnte.

Also: ein technischer Fehler?

Oder konnte der Stürmer den Ball nicht mehr schnell genug unter Kontrolle und gegen den nachsetzenden Gegner in Sicherheit bringen?

...weil der Anspieler den Ball aus kurzer Entfernung zu hart oder (statt flach) halbhoch oder angeschnitten zugespielt hat (Bild 3).

Das in der Situation einfachste Zuspiel erleichtert dem Mitspieler die schnelle Ballkontrolle, erspart diesem also Zeit, die er auf die Spielbeobachtung verwenden kann; Zeit, die auch dem technisch nicht so versierten Spieler die erfolgreiche Ballkontrolle ermöglicht.

Also: ein Mitverschulden des anspielenden Mittelfeldspielers?



Ballkontrolle halbhoch zugespielter Bälle:

Durch den halbhoch zugespielten Ball muß der angespielte Stürmer mehr Zeit und Geschick zur An- und Mitnahme aufwenden – Zeitgewinn und Gelegenheit zum Angriff auf den Ball auch noch für den zunächst „abgeschüttelten“ Gegner.

Foto: Horstmüller

Der Stürmer hat sich bei der Ballkontrolle in einen unnötigen Zweikampf verwickeln lassen, der dem nachsetzenden Gegner die Gelegenheit zum Ballgewinn eröffnete.

Warum?

1 Weil er zur Ballkontrolle Zeit verschenkt hat, die dem Gegner erst den Kampf um den Ball möglich machte.

...weil er dem zugespielten Ball nicht entgegengelaufen ist. So hatte der Ball zum Stürmer einen längeren und der Gegner zum Ball einen kürzeren Weg als möglich.

Also: taktischer Fehler – Nachlässigkeit?

...weil er sich nicht vom Gegner gelöst hat, bevor er sich freilief und anbot. So konnte der Gegner dicht folgen und schneller bei der Ballkontrolle stören (Bild 4).

Der angespielte Stürmer hätte mit einer Körpertäuschung und kurzen Richtungsänderung zwischen sich und dem nachsetzenden Gegner einen größeren Abstand legen sollen, der mehr Zeit zur sicheren Ballkontrolle und Spielübersicht verschafft hätte.

Also: taktischer Fehler – Nachlässigkeit?

...weil er den Ball nicht mit einer Körpertäuschung vom Gegner weg an- und mitgenommen hat (Bild 5).

Der nachsetzende Gegner mußte seine Laufrichtung nicht ändern und konnte so schneller in Ballnähe sein (Bild 6).

Mit einer Körpertäuschung unmittelbar vor der ersten Ballberührung hätte der Stürmer seinen Gegner in eine falsche Richtung laufen lassen und so sich selbst ausreichend Raum und Zeit zur sicheren Ballmitnahme geschaffen.

Also: taktischer Fehler – Nachlässigkeit?

...weil er bei der ersten Ballberührung den Ball zunächst nur angehalten und dann erst in die Bewegung mitgenommen hat.

Dadurch konnte der Gegner den durch geschicktes Sichlösen gewonnenen Vorsprung des Stürmers wieder wettmachen und noch bei der Ballmitnahme stören.

Den ersten Balkkontakt bei der Kontrolle des Zuspiels sollte der angespielte Spieler nach kurzer Körpertäuschung schon zur Fortbewegung des Balles in die neue Laufrichtung nutzen – wie eine Art „Selbstvorlage“.



An- und Mitnahme mit Täuschung:

Mit einer überraschenden Änderung seiner Laufrichtung unmittelbar vor der Annahme des zugespielten Balles schickt der Stürmer (weiß) seinen dicht nachsetzenden Gegner in eine falsche Laufrichtung vom Ball weg und verschafft sich so Zeit und Raum zur sicheren Mitnahme des Balles.

Foto: Horstmüller



Sich lösen vom eng deckenden Gegenspieler:

Ohne sich mit kurzer Richtungsänderung täuschend vom Gegner zu lösen, verschenkt der Stürmer einen entscheidenden Zeit- und Laufvorsprung für eine sichere An- und Mitnahme des zugespielten Balles.

Foto: Lindemann



An- und Mitnahme gegen nachsetzenden Gegner:

Weil der Stürmer den zugespielten Ball ohne vorherige Täuschung (Richtungsänderung) in seine Laufrichtung mitnimmt, kann der nachsetzende Gegner in gleicher Laufrichtung eng zum erfolgversprechenden Angriff auf den Ball folgen.

Foto: Uhl



An- und Mitnahme mit Drehung frontal zum Gegner:
 Durch eine blitzschnelle Drehung bei der Annahme des zugespielten Balles frontal zum noch entfernteren Gegner verschafft sich der Stürmer die günstigste Ausgangsstellung gegen den nachsetzenden Gegner zu Durchbruch bzw. zur zielstrebigem Fortführung des Angriffs.
 Foto: Bongarts



Blick auf die Spielumgebung:
 Der Stürmer schaut sich bei der An- und Mitnahme des zugespielten Balles sofort wieder nach freilaufenden Mitspielern um und kann so durch schnelles Abspiel oder sicheres Dribbling in den freien Raum dem nachsetzenden Gegner die Gelegenheit nehmen, dem Angreifer den Ball abzufragen.
 Foto: Lindemann

So kann er schneller dem Ball mit einem kurzen Antritt folgen und der Gegner muß seine Angriffsrichtung auf den Ball ändern. So wird Zeit zur sicheren Ballmitnahme gewonnen, womit auch manche technische Mängel erfolgreich ausgeglichen werden können.
Also: taktischer Fehler in der Anwendung einer technischen Fertigkeit?

...weil er den durch geschicktes Freilaufen und eine Körpertäuschung bei der Ballannahme erzielten Raum- und Zeitgewinn nicht zur schnellen Drehung frontal zum Gegner genutzt hat.

So konnte der Gegner wieder herankommen und eine vorteilhaftere Ausgangsposition zum Zweikampf gewinnen (Rücken des ballführenden Spielers zum Gegner).

Mit der möglichen schnellen Drehung frontal zum angreifenden Gegner hätte sich der Stürmer eine vorteilhaftere, torgefährlichere Stellung zum Gegner verschafft, die zum einen zwei Durchbruchseiten, zum anderen aber auch den Blick nach vorn auf den Gegner und den Raum hinter diesem für einen eventuellen Paß in die Tiefe geöffnet hätte. Der nachsetzende Gegner hätte dann abbremsen und das Verhalten des ballführenden Stürmers abwarten müssen, was einen Zeitgewinn für den angespielten Stürmer zur Spielbeobachtung oder zum erfolgreichen Alleingang am Gegner vorbei bedeutet hätte (**Bild 7**).

Also: taktischer Fehler?

...weil der ballführende Mitspieler den Ball spielte, bevor der Stürmer sich vom Gegner gelöst hatte. So wurde der Stürmer zum Ball „gezwungen“. Der Gegner konnte zur gleichen Zeit zum Ball starten wie der Stürmer und dadurch bei der Ballkontrolle erfolgreich stören.

Der Mann am Ball sollte erst das Freilaufen/Paßfordern des Mitspielers abwarten und dann den Ball spielen, um seinem angespielten Mitspieler den wichtigen Zeitgewinn zur sicheren Ballmitnahme zu ermöglichen.

Also: ein Mitverschulden des anspielenden Mittelfeldspielers?

Oder mußte der Mann am Ball abspielen, um den Ball nicht in Gefahr zu bringen. Hat der Stürmer zu spät diese Gefahr erkannt und mit dem Freilaufen zu lange gezögert?

Also: doch ein taktischer Fehler des Stürmers?

Oder hätte der ballführende Mittelfeldspieler den Ball überhaupt nicht spielen dürfen, weil sein Stürmer den Ball nicht forderte, sich nicht deutlich anbot? Hätte der Mann am Ball seinen Alleingang abbrechen, sich vom Gegner abdrehen und den Ball zurückspielen sollen?

Also: doch Mitverschulden bzw. taktischer Fehler des anspielenden Mittelfeldspielers?

2 Weil der Stürmer den Ball nach der Ballkontrolle zu lange gehalten und damit dem Gegner die Möglichkeit zum erfolgreichen Angriff auf den Ball geboten hat?

Der Stürmer hätte sich schon bei der Ballkontrolle umschaun müssen, um freilaufende Mitspieler zu suchen. Dann hätte er beim Angriff des nachsetzenden Gegners den Ball schnell aus der Gefahrenzone herausspielen können (**Bild 8**).

...weil er sich nur auf den Ball konzentriert hat und keine Blickverbindung suchte.

Also: taktischer Fehler – Nachlässigkeit oder technische Mängel?

...weil er unbedingt den Zweikampf gegen den Gegner gewinnen und diesen austricksen wollte.

Der Stürmer sollte stets den erfolgversprechendsten Weg suchen. So wurde aber der Angriff aufgehalten und verzögert.

Ein sicheres Abspiel ist schneller und erfolgreicher als ein Zweikampf mit einem Gegner!

Also: taktischer Fehler – Eigensinn?

...weil sich kein Mitspieler zum Abspiel anbot und auch der anspielende Mittelfeldspieler weglief und den Stürmer „allein“ ließ. Wenn keine Abspielmöglichkeit vorhanden ist, muß der Spieler am Ball den Ball halten.

Damit gewinnt der Gegner aber Zeit und erhält eine Gelegenheit zum Angriff auf den Ball.

Also: doch Mitverschulden und Fehler des anspielenden Mittelfeldspielers?

Wer wird letztendlich zur „Rechenschaft gezogen“? Nicht selten sind es auch mehr als nur ein Fehler bzw. ungeschicktes Verhalten, die den Verlauf einer Spielsituation bestimmen. Um so wichtiger ist es, die Situationen im Detail zu besprechen.

Konsequenzen für die Trainingsarbeit

Tagtäglich muß der Trainer das Verhalten seiner Spieler im Training und Spiel beobachten und analysieren – und zwar ohne Zeitlupe. Dabei darf er es aber nicht bei oberflächlichen und emotional diktierten Vorwürfen belassen, wie z. B. „Konzentriere dich!“ oder „Paß besser auf!“ Worauf soll der Spieler aufpassen, was und wie kann er es geschickter machen? Und vor allem, **warum** war seine Handlung nicht erfolgreich?

„Deck den Ball besser ab!“ oder „Lös dich mal!“ – sachliche Hinweise, gewiß. Aber noch so lautstarke Ratschläge in die Spielsituation hineingerufen – es bleibt die Frage: Wieviel davon vermag ein Spieler im Eifer des fortlaufenden Spiels tatsächlich zu verarbeiten und umzusetzen? Findet er im Spiel überhaupt Zeit genug, in seiner Erinnerung die vergangene Situation noch einmal zurückzuverfolgen, während das Spiel weiterläuft?

Spielsituationen müssen im Training unterbrochen, angehalten werden. Auf einen bestimmten Zuruf hin verharrt jeder Spieler in seiner momentanen Position. Ein Standbild entsteht, einsichtiger und verständlicher als jede Zeichnung an der Tafel. Die Spielbewegungen lassen sich nachvollziehen oder neu variieren. Einzelne Spielzüge können langsam wiederholt werden, wobei die Gegenspieler auf ein bestimmtes Verhalten „eingeschworen“ werden (teilaktives Verhalten). Andere, vorteilhaftere Wege werden demonstriert und den Spielern verständlich, d. h. mit Hilfe des entsprechend zu erwartenden Verhaltens der jeweiligen Abwehrspieler, als erfolgversprechender einsichtig gemacht.

Lassen wir nicht viel zu oft das Training einfach nur „laufen“, angetan von den temperamentvollen Bewegungen der Aktiven, ohne dabei zu erkennen, daß bei aller und noch so wichtigen Begeisterung unserer Spieler auf die Dauer letztlich doch nur „Betrieb“ machen? – Zweifellos erfordert eine auf das Detail gerichtete, analytische Beobachtung sehr viel und dauerhafte Konzentration. Kein Wunder, daß ein Trainer besser daran tut, nicht auch noch selber bei den Trainingsformen mitzuspielen (wenn es nicht gerade um eine Art „Abschlusspielchen“ geht).

Sollten wir uns als Trainer aber nicht die bequemste, sondern die schwierigste Aufgabe stellen, wenn diese der Entwicklung und Verbesserung unserer Spieler am effektivsten nutzt?

Wir reden über die Sache „Fußball“ zu wenig miteinander:

- Mit den Spielern im Training zur gemeinsamen Erörterung und Lösung einzelner Spielsituationen. Dabei wird immer wieder der Ruf nach spielgestaltenden Persönlichkeiten laut, also Spielern, die einfallsreich Mitverantwortung auf dem Platz ergreifen.

- Mit unseren Trainerkollegen bei Tagungen oder Spielbesuchen zum Erfahrungsaustausch, zur durchaus auch einmal kontroversen Diskussion neuerer Entwicklungen oder Standpunkte in Training, Taktik oder Mannschaftsführung, oder auch nur, um uns den einen oder anderen hilfreichen Tip zu holen.

Der „Blick über den Zaun“ ist keine Frage des persönlichen Prestiges! Anregungen und Ideen sind nicht abhängig von Spielklasse oder Trainerlizenz.

Kleine Trainingsgemeinschaften – etwa der freiwillige Zusammenschluß der Fußballübungsleiter und Trainer innerhalb einer Stadt oder eines Kreisgebietes – können eine ebenso informative wie auch zuweilen gesellige Form eines regelmäßigen, gegenseitigen Meinungsaustausches bilden. Gäste werden eingeladen und befragt, praktische Trainingsstunden gemeinsam gestaltet und diskutiert. Fehlt es uns nicht nur an ein wenig Initiative und der Bereitschaft, sich mit allen Fragen unseres „Zweit- (wenn nicht sogar Erst-) Berufes“ intensiver zu beschäftigen – zum Nutzen der eigenen Mannschaft?

Sogar das eigene Videogerät kann bei Fußballübertragungen zur Schärfung unseres Blickes für die Details dienen (wie oben bereits beschrieben). „Trainer“ ist kein gesellschaftlicher Rang, sondern eine Aufgabe, eine Herausforderung!

Eine Herausforderung auch an die Ausbildung von Trainern und Übungsleitern: Wird unsere Trainerausbildung der Bedeutung der zentralen Aufgabe eines Trainers wirklich gerecht? Läßt die Fülle an Wissensstoff und praktischen Elementen des Fußballspiels oft nicht viel zu wenig Zeit für die Entwicklung und Förderung der eigentlichen, alltäglichen Traineraufgabe, dem sogenannten „Coachen“?

Erfahrungen haben immer wieder aufgezeigt, daß die größten Schwierigkeiten für die ausgebildeten Trainer sich anschließend bei der Umsetzung des Lehr- und Ausbildungsstoffes in die praktische Trainingsarbeit mit der eigenen Mannschaft ergeben. Schwierigkeiten, die nicht selten Resignation auslösen. Mancher Trainer steigt wieder auf die alten, aus seiner aktiven Zeit her bekannten und vertrauten Trainingsformen und Trainingswege um.

Könnte eine intensivere Beteiligung der angehenden Trainer an der Erarbeitung spieltaktischer Grundlagen und leistungsbezogener Trainingsformen nicht den Sinn für die Details wecken und zugleich auch einen ersten Schritt in die spätere tägliche Trainingsarbeit bedeuten?

① Technische und taktische Elemente werden nicht nur vorgestellt und deren wesentliche Ausführungsmerkmale beschrieben und demonstriert nach der für den Ausbilder einfachen Formel „So ist es – so wird es gemacht“. Vielmehr könnten den Traineraspiranten auch Spielszenen zu den verschiedenen Elementen des guten Fußballspiels per Videoband gezeigt werden – in normaler und in verlangsamer Geschwindigkeit. Die finden nun selber in gemeinsamer Beobachtungsanalyse die wesentlichen Verhaltenskriterien heraus, diskutieren sie und entwickeln anhand der Spielausschnitte spielgerechte Trainingsformen für die unterschiedlichen Leistungs- und Altersklassen.

Dabei bleibt die Spielszene in ihrer Struktur erhalten. Nicht an der Spielsituation unmittelbar beteiligte Spieler werden aber fortgelassen, so daß auf diese Weise der Spielausschnitt für das Training auf das Wesentliche begrenzt wird. Je nach Leistungsstand der eigenen Mannschaft wird nun auch auf den einen oder anderen Abwehrspieler zunächst verzichtet oder einzelnen Abwehrspielern werden festgelegte Handlungsaufgaben zugeteilt (teilaktiv). Die Aktiven erkennen ihre Trainingssituation im Wettspiel schnell wieder und können so verbessertes Spielverhalten leichter in die Wettspielsituation umsetzen.

② Spielausschnitte auf Videoband werden zum Erlernen detaillierter Spielanalysen herangezogen. Ausbilder und die angehenden Übungsleiter erörtern zusammen die einzelnen Spielausschnitte, diskutieren das Spielverhalten der einzelnen Spieler sowie mögliche erfolgversprechendere Alternativen – ganz so, wie sie es später im Training mit den eigenen Spielern in den angehaltenen, zu korrigierenden Trainingssituationen (oder auch nach einem Spiel) selber praktizieren sollten.

Mit einfachen, kleinen Spielausschnitten wird begonnen. Die Ausbildung endet schließlich mit der Beobachtung und anschließenden Diskussion ganzer Spiele verschiedener Mannschaften mit dem Ziel, herauszufinden, was individuell oder auch bei der Mannschaft kurzfristig zu schulern und im Hinblick auf ein erfolgreicherer nächstes Spiel zu verbessern wäre. Entsprechende Trainingseinheiten werden erstellt, realisiert und wiederum zusammen besprochen. Wiederum führt der angehende Trainer bereits während seiner Ausbildung genau das durch, was er als verantwortlicher Trainer einer Mannschaft später ständig zu leisten hat.

Natürlich soll und darf das langfristig angelegte, perspektivische Training innerhalb der Ausbildung nicht vernachlässigt werden. Doch kommt der Beobachtung unterschiedlicher Mannschaften und der Gestaltung kurzzeitig orientierten Trainings mit einer Mannschaft für die spätere Trainertätigkeit nicht eine ebenso große Bedeutung zu? Manche Trainerkandidaten trainieren bereits eigene Mannschaften im Jugend- oder Amateurbereich. Warum sollte nicht die eine oder andere Mannschaft bereits in die Schulung der Trainer miteinbezogen werden – zugunsten praxisangepaßter Ausbildung? Manches würde verständlicher, weil realistischer – und auf diese Weise für den angehenden Übungsleiter auch leichter umsetzbar.

„Bewegung!“ – Medienwirksame Pauschalaussagen haben noch niemals entscheidende Verbesserungswege geöffnet. Der Sinn für die Zusammenhänge, für das Wesentliche, Ursachenforschung – der Blick für das Detail muß wieder geweckt werden!

Durst, Energie, Kraft.



Isostar löscht den Durst sofort.



Perform steigert die Ausdauer.



Powerplay gibt Kraft.

WANDER
Sport

isostar
perform
powerplay

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

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

PERFORM HIGH ENERGY ist die kon-



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

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