

# fußball training

4

8. Jahrgang · April 1990

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktthema:

**Kinder- und Jugendtraining**

**Liebe Leser,**

Günter Hermann, Gunnar Sauer, Jonny Otten, Thomas Schaaf, Frank Neubarth oder in neuester Zeit Marco Bode und Dieter Eilts – kein anderer Bundesligaverein hat so eine Erfolgspalette an Spielern aufzuweisen, die den Sprung aus dem eigenen Amateur- und Jugendbereich in den Profi-Kader schafften. Wo liegen nun die Geheimnisse dieses „Bremer Modells“, dessen Effektivität von keinem anderen Bundesligaverein bisher erreicht wurde? Der Fußball-Lehrer und hauptamtliche Jugendkoordinator des Renommierclubs von der Weser, **Hans-Wilhelm Loßmann**, gibt einen umfassenden Einblick in die Talent-schulung des Bundesligisten. Dabei beeindruckt zunächst vielfältige und attraktive Aktionen in allen Bereichen der Talentwerbung, -sichtung und -förderung, wie etwa

- Profis als „sportliche Berater“ der Jugendteams
- Talentgruppentraining
- „Bolztage“
- Kooperation mit der Schule.

Hervorragende Ideen und richtungweisende Initiativen, die trotz aller nicht zu verkennender Übertragungsprobleme vielleicht auch für „kleinere“ Vereine Anregungen bieten können.

Ganz im Sinne von „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile“ liegt das ei-

gentliche Erfolgs„geheimnis“ aber tiefer als in einer Aneinanderreihung noch so interessanter Einzelaktionen. Alle diese Aktivitäten sind nur Mosaiksteinchen eines kontinuierlich gewachsenen und geschlossenen Organisations- und Personalkonzepts, da der amtierende Vizepräsident des SV Werder, **Klaus-Dieter Fischer**, schon vor fast 25 Jahren die Weichen für dieses Talentförderungsmodell stellte.

Grundsätzliche Leitlinie war und ist dabei immer die Herstellung einer möglichst engen Verzahnung zwischen Profi-, Amateur- und Jugendbereich.

„Kontinuität“ heißt also auch hier wieder einmal das wenig schlagzeilenträchtige, aber um so dauerhaftere Erfolgsrezept.

Mit dieser weitsichtigen Vereinspolitik hat der SV Werder auch ohne „Millioneneinkäufe“ inzwischen selbst den Sprung aus dem „europäischen Talentschuppen“ der Fußballclubs in die internationale Vereinselite geschafft.

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

**In dieser Ausgabe**

**Jugendtraining**

Hans-Wilhelm Loßmann

**Wie Werder Bremen schon heute die Bunesligaspieler von morgen aufbaut**

3

**Training im unteren Amateurbereich**

Gero Bisanz

**Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen!**

(3. Folge)

13

Gero Bisanz

**„fußballtraining“ – Übungssammlung**

(20. Folge: Kondition II)

17

**Jugendtraining**

Uwe Erkenbrecher

**Zum Ballstoppen bleibt keine Zeit**

(1. Teil)

45

Gunnar Gerisch · Uli Sude · Erich Rüttemöller

**Konditionsgymnastik für Torhüter**

(1. Teil)

48

**Jugendtraining**

Rainer Häffner

**Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften**

(1. Teil)

54

**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 Rüttemöller, Horst R. Schmidt

**Zeichnungen:**

Michael Jäger

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540 4400 Münster, Telefon (0251) 235045 [23005-0] Fernkopierer: 0251/235047 [23005-99]

**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 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Titelfoto: Horstmüller**

Wächst hier der Nachfolger von Lothar Matthäus heran? Dieser kleine Filigrantechner hebt mit viel Geschick den Ball über das ausgestreckte Bein des Gegners.



Hans-Wilhelm Loßmann

# Wie Werder Bremen schon heute die Bundesligaspieler von morgen aufbaut

## Was bringt dieses Talentförderungsmodell für kleinere Vereine?

Talentförderung beim Bundesligisten SV Werder Bremen – viele Jugendtrainer, -betreuer und -leiter „kleinerer“ Vereine befürchten sicherlich nicht ganz zu Unrecht die Vorstellung toller Aktionen und Ideen sowie richtungweisender Konzepte, die an der Basis aber aus verschiedensten Gründen nicht ergriffen werden können. Der hervorragendste Plan bringt aber erst dann etwas, wenn er umgesetzt wird.

Was hat unser kleiner Verein mit seinen ganz anders gelagerten, oft banalen Problemen von diesen Angeboten? – so werden sich also viele Jugendtrainer und -funktionäre fragen.

Dennoch soll hier der Versuch unternommen werden, unser Konzept der Nachwuchsarbeit beim SV Werder vorzustellen, weil trotz aller Übertragungsprobleme einzelne Ideen, Initiativen und Lösungsansätze bei entsprechendem Engagement und der erforderlichen Flexibilität sicherlich auch auf die Situation anderer, kleinerer Jugendbereiche übertragen und dort umgesetzt werden können.

## Gleiche Grundaufgaben im Jugendfußball

Trotz aller nicht wegzudiskutierender Unterschiede gleichen sich die Grundaufgaben des Jugendfußballs auf allen Leistungs- und Altersebenen:

### Talentwerbung:

Wie können für das Fußballspiel talentierte Kinder und Jugendliche aktiviert und zu einem Vereinseintritt motiviert werden?

### Talentsuche:

Wie können auf der Grundlage einer Förderung breiter Talentschichten die für die leistungsorientierten Jugendmannschaften geeigneten Spieler möglichst optimal herausgefiltert werden?

### Talentförderung:

Durch welche Trainingsinhalte und -methoden wird ein kontinuierlicher Leistungsaufbau des einzelnen Jugendspielers erreicht? Wie wird insbesondere ein möglichst komplikationsloser Übergang zwischen den einzelnen Leistungs- und Altersstufen garantiert? Grundsätzlich ergibt sich bei einem Bundesligaverein aus dem übergeordneten Ziel der Heranbildung talentierter Jugendspieler für

den Lizenzbereich bei der Lösung dieser Aufgabengebiete eine „professionellere Grundorientierung“.

## Gleiche Grundprobleme im Jugendfußball

Sicherlich betreffen die Grundprobleme des Jugendfußballs die „kleineren“, mit weniger finanzieller, personeller und sportlicher Substanz ausgestatteten Vereine in direkterer, brisanterer, weil nur zu oft die Existenz bedrohender Form:

- Erschwerter Mitgliederzulauf durch Konkurrenzsportarten, „Pillenknick“, erweitertes Freizeitangebot kommerzieller Institute...
- Defizite in der motorischen und fußballspezifischen Vorbildung der in die Vereine eintretenden Kinder.
- Enorme Fluktuation beim Übergang zwischen Jugend- und Seniorenbereich.
- Ein unzureichender Ausbildungsstand der Jugendtrainer.

Doch lösen solche Problemfelder selbstverständlich eine Kettenreaktion von der Breite zur Spitze aus, so daß – wenn auch mit einer

gewissen zeitlichen Verzögerung – auch der Jugend-Spitzenbereich hiermit konfrontiert werden wird.

Um diesen Fehlentwicklungen möglichst rechtzeitig und entschieden entgegenzuwirken, hat der SV Werder Bremen gerade auch für die Stabilisierung und Förderung des „fußballspielenden Unterbaus“ mit verschiedensten Initiativen und Konzepten einen „Kreuzzug in die Breite“ gestartet.

Gerade die Lösungsansätze dieser „Um- und Aufrüstung im unteren Bereich“ sind dazu geeignet, auch anderen, eher breitensportorientierten Vereinen hilfreiche Anregungen zu geben.

## Grundlagen einer modernen Talentförderung

Zunächst aber sollen die Grundlagen einer modernen und effektiven Talentförderung vorangestellt werden.

Denn alle Einzelinitiativen und -aktionen können entweder erst auf dieser Basis einer Grundkonzeption geplant und realisiert werden oder aber sie haben andersherum das Ziel, diese Förderungsgrundlagen zu optimieren oder sogar erst aufzubauen:

- Qualifizierte Trainer, die das Training leistungs- und entwicklungsorientiert, zielgerichtet und systematisch aufbauen.

- Eine effektive und frühzeitige Talentsichtung.

- Ein optimal funktionierendes organisatorisches Umfeld.

- Eine parallel zum sportlichen Bereich verlaufende pädagogisch-psychologische Förderung und Hilfe.

- Erforderliche Sportanlagen und finanzielle Mittel.

Das Übersichtsschema am Ende dieses Beitrags integriert diese Elemente in ein sportliches Grundkonzept und bringt sie in eine systematische Anordnung.

Das übergeordnete Ziel dabei ist die Ausbildung talentierter Jugendspieler für den höchsten Leistungsbereich.

Im folgenden wird nun an Einzelprojekten und -konzeptionen beispielhaft gezeigt, wie die einzelne Talentförderungsgrundlagen (qualifizierte Trainer, optimale Organisation, frühzeitige Talentwerbung und -sichtung) beim SV Werder Bremen ausgestaltet werden.

## Qualifizierte Trainer

Ein Grundbaustein einer systematischen Talentförderung bildet die fundierte Ausbildung der Jugendtrainer. Der SV Werder hat ein vielgliedriges Konzept entwickelt, das einen möglichst qualifizierten Ausbildungsstand der einzelnen Jugendtrainer in den verschiedenen Förderungsstufen und -bereichen sichern soll.

## Profis als Jugendtrainer

Ein Glied dieser Trainerkonzeption bildet der Einsatz von Profispielern als Trainer der Jugendmannschaften aller Altersstufen. Dieses Konzept umfaßt etwa nicht nur gelegentliche, isolierte Werbeaktionen mit einem „Vorbild- und Animationstrainer“, sondern der Profi übernimmt (vertraglich abgesichert und vereinbart) soweit wie terminlich möglich in vollem trainingspraktischen und -organisatorischen Umfang und in Zusammenarbeit mit einem Trainerkollegen eine Jugendmannschaft kontinuierlich über eine ganze Saison.

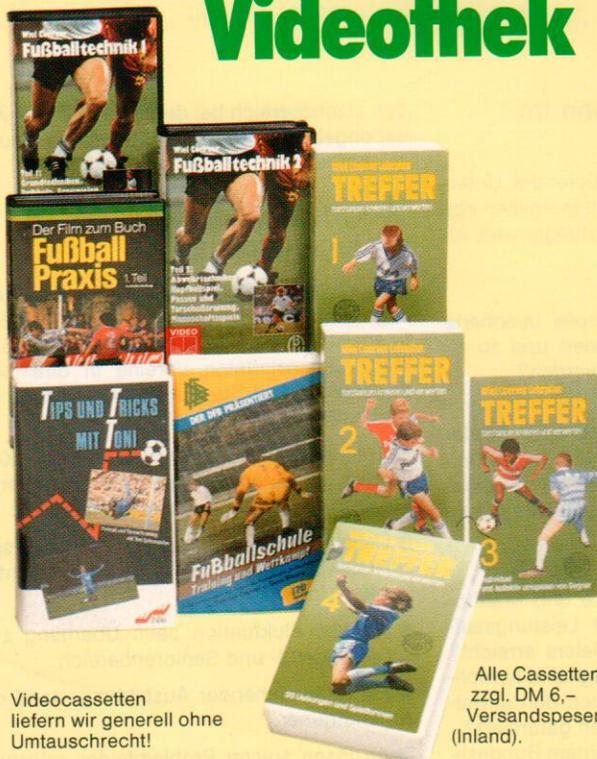
In der Saison 1989/90 sind beispielsweise folgende Profis bei Jugendmannschaften des SV Werder aktiv:

- AI -Jugend: Thomas Schaaf
- All-Jugend: Dieter Eilts
- BI -Jugend: Mirco Votava
- CI -Jugend: Günter Hermann
- DI -Jugend: Thomas Wolter
- EI -Jugend: Uwe Harttgen

Die Vorteile dieser „Profi-Jugendtrainer-Aktion“ wurden bereits in **„fußballtraining“ 8+9/88** beispielhaft an der damaligen Funktion von Thomas Schaaf als B-Jugendtrainer herausgestellt:

- Positive Vorbildfunktion eines aktiven Profifußballers für die Nachwuchsspieler mit dem Fernziel „Profi“.

# Fußball-Videothek



Videocassetten liefern wir generell ohne Umtauschrecht!

Alle Cassetten zzgl. DM 6,- Versandkosten (Inland).

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

### Coerver-Lehrplan „Treffler“

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

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

**Teil 2:** Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Möglichkeiten)

**Teil 3:** Umspielen des Gegners

**Teil 4:** 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Technikschulung für das Schießen, Köpfen etc.)

Nur komplett lieferbar. Knapp 4 Stunden Laufzeit, VHS-System **DM 150,-**

### Der Film zum Buch **Fußball-Praxis 1. Teil: Techniks Schulung**

Ein erfolgreiches Buch (s. Fußballbibliothek, I.) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Mit filmischen Mitteln (Zeitlupe, Detailaufnahmen etc.) werden Informationen gegeben, die im Buch nur schwer darzustellen sind. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente, VHS-System **DM 49,-**

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

**Teil 1:** Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele  
**Teil 2:** Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele, VHS-System, je Cassette **DM 68,-**

### DFB-Fußballschule

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

### Tips und Tricks mit Toni

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

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte in der Heftmitte!

– Jugendtrainerarbeit der Profispieler als Bindeglied zwischen Jugend- und Profibereich.

– Mögliches Einzel- und Gruppentraining durch die Trainingsarbeit des Profis im Team mit einem Jugendtrainerkollegen.

Gerade dieser Vorteil eines möglichen differenzierten Trainings, bei dem insbesondere gezielt technisch-taktische Inhalte erarbeitet werden können, soll am Ende dieses Beitrags nochmals exemplarisch an einem BI-Jugendtraining aus der laufenden Saison 1989/90 zur „Schulung und Verbesserung verschiedener Deckungsformen“ veranschaulicht werden.

## Vereinsinterne Trainerfortbildung

Um die Jugendtrainer des SV Werder Bremen hinsichtlich trainingsmethodischer aber auch spieltechnischer und -taktischer Inhalte auf einen möglichst optimalen Ausbildungsstand zu bringen, erfolgt für alle Jugendtrainer und -betreuer eine regelmäßige Weiterbildung durch interessante Referate und Praxisdemonstrationen. Daneben dienen diese Fortbildungen auch dem Informations- und Ideenaustausch im ganzen Trainerstab. Diesem Informationsaustausch dienen auch die regelmäßigen Treffen der „**Nachwuchsgruppe**“ (Profi-, Amateur- und Jugendtrainer). Aus **Tab. 1** sind einige Referenten und Themenbereiche dieser Trainer- und Betreuer tagungen ersichtlich.

### Karl-Heinz Kamp (Amateur- und Co-Trainer):

„Taktische Spiele 1 gegen 3, 2 gegen 4, 3 gegen 3 usw.“

### Hans-Wilhelm Loßmann (Jugend-Koordinator):

„Aufwärmprogramme und Doppelpaß-Training“;  
„Training des Forechecking“;  
„Wechsel zwischen Angriffs- und Deckungsspiel“

### Stefan Letschyschyn/ Axel Plaat (B- und A-Jugend-Trainer):

„Stretching und Torschußtraining“

### Dr. Meschede (Vereins- und Bundesliga-Mannschaftsarzt):

„Moderne Aspekte zur Behandlung von Sportverletzungen und Schäden an den unteren Extremitäten“;  
„Besichtigung des SPORHELP (Rehabilitationszentrum) des SV Werder“

Tab. 1: Vereinsinterne Trainerfortbildung

## Optimale Organisation

22 Mannschaften (davon 3 A- und 5 B-Jugendmannschaften), 22 Trainer und 28 Betreuer sowie 7 Profis als „Berater“ allein im Jugendbereich – bei einem so komplexen Gebilde wie der Fußball-Jugendabteilung des SV Werder Bremen ist schon eine optimal funktionierende Organisationsstruktur erforderlich, um die vielfältigen Aufgaben im finanziellen, beruflichen, schulischen und sportlichen Bereich zu lösen. Das Übersichtsdiagramm zeigt die organisatorische Grundstruktur sowie die zentralen trainingseinheitlichen Prinzipien und Initiativen auf.

## Zusammenarbeit von Profi- und Nachwuchsbereich

● Von der grundsätzlichen Organisationsstruktur her, haben sich 2 Funktionsbereiche ausgebildet (vgl. auch Tab. 3): Zum einen der „**Koordinationsbereich Profis**“, zum anderen die sogenannte „**Nachwuchsgruppe**“, die sich wiederum nochmals in die Koordinationsbereiche „Jugend“ und „Amateure“ unterteilt. Diese „Nachwuchsgruppe“ trifft nach Kriterien eines perspektischen und systematisch angelegten Personalkonzepts alle Entscheidungen im Nachwuchsbereich.

Stöhr / Kreuz

# „R'activ macht aktiv.“

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

**R'activ. So gut schmeckt Energie.**

Für diese Bereiche „Jugend“ und „Amateure“ ist jeweils ein **Koordinator** für die Öffentlichkeits- und Organisationsarbeit zuständig. Arbeitsschwerpunkte sind unter anderem Spielerbeobachtungen, Vertragsgespräche und die Sorge um berufliche, schulische und finanzielle Probleme der Spieler.

● Darüber hinaus obliegen dem **Jugendkoordinator** spezielle Aufgaben wie das Training von Talentgruppen, die Trainer- und Betreuerschulung, die Organisation der „Bolztage“, der Kontakt zum Schulfußball sowie das Herstellen und die Pflege internationaler Sportkontakte.

● Ein perspektivisches Personalkonzept ist letztendlich aber nur dann erfolgreich zu realisieren, wenn es vom Profitrainer mitgetragen wird.

Die Zusammensetzung des aktuellen Bundesliga-Kaders, die längerfristige Vertragsdauer und der regelmäßige Besuch der Nachwuchsspiele sind Beweis genug dafür, daß Otto Rehhagel diesen Forderungen optimal nachkommt.

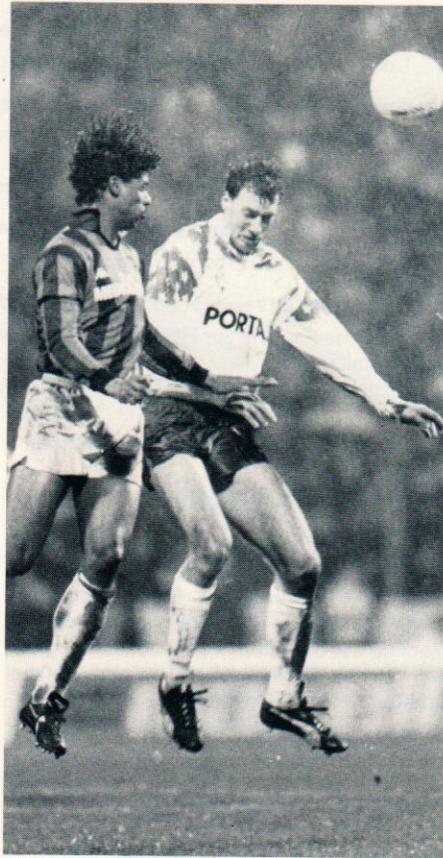
● Eine weitere Klammer zwischen Jugend-/Amateurbereich einerseits und Lizenzspieler-Kader andererseits verkörpert Ex-Werder-Profi Karl-Heinz Kamp, der nicht nur als Co-Trainer der Bundesliga-Mannschaft fungiert, sondern auch Cheftrainer des Nachwuchsbereichs mit der speziellen Aufgabe des Trainings der Amateur-Oberliga-Mannschaft ist.

## Kooperationsvertrag mit OSC Bremerhaven

Ein weiteres spielorganisatorisches Projekt, um die Heranführung und Integration talentierter Nachwuchsspieler aus dem Jugendspielbetrieb in die Seniorenmannschaften zu erleichtern, bildet ein zunächst über 3 Jahre abgeschlossener Kooperationsvertrag mit dem norddeutschen Traditionsverein OSC Bremerhaven.

Die zur Zeit an der Tabellenspitze der Landesliga rangierende 1. Seniorenmannschaft des OSC setzt sich größtenteils aus Spielern zusammen, die aus dem A-Jugendbereich des SV Werder kommen.

Das Landesligateam des OSC dient als Aufgangbecken für solche Spieler, die zwar den direkten Sprung aus dem A-Jugendbereich in die Amateur-Oberliga-Mannschaft des SV Werder nicht schaffen, die aber bei einer angemessenen leistungsorientierten Spiel- und Trainingspraxis für die nächste Zukunft eine durchaus vielversprechende sportliche Perspektive aufweisen. Über die sportlichen Entwicklungsverläufe jedes einzelnen, „delegierten“ Nachwuchsspielers findet ein dauernder Informationsaustausch zwischen der sportlichen Leitung des SV Werder und des OSC statt, wobei bei herausragenden sportlichen Entwicklungstendenzen eine Rückkehr zum SV Werder ohne Probleme möglich ist. Somit profitieren (eine grundsätzliche Kompromißbereitschaft immer vorausgesetzt) beide Seiten von dieser Zusammenarbeit: Für den SV Werder Bremen verbreitert sich durch diesen weiteren Baustein in der Talentförderungskonzeption die Basis der Nachwuchsarbeit und der OSC Bremerhaven erhält durch die



Das „internationale Endziel“ aller Talentförderung. Auch Frank Neubarth schaffte den Sprung vom Amateur- in den Profibereich.

Foto: Horstmüller

systematische und finanzierbare Aufbesserung seines Spielerkaders wieder sportliche Perspektiven mit dem Fernziel 2. Bundesliga. Dieses Kooperationsmodell erstreckte sich von Anfang an auch auf den Jugendbereich, wobei die in der Jugend-Oberliga Nord spielende A1-Jugend des OSC mit talentierten Nachwuchsspielern des SV Werder verstärkt wird.

## Frühzeitige Talentsuche und -förderung

Bei der Talentsichtung wird notwendigerweise auch „in die Ferne geschweift“ (u.a. mit einer intensiven Sichtung durch Spielerbeobachter und Kontaktpersonen bei nationalen und internationalen Jugendturnieren, bei Jugendländerspielen, bei DFB-Nachwuchswettbewerben der Landesverbände).

Allererst ist es aber unser Ziel, das nähere „Bremer Nachwuchsumfeld“ optimal und möglichst durchgängig zu erfassen.

## „Bolztage“ als Wiederbelebung des Straßenfußballs

Eine zentrale Rolle spielen hierbei die „Bolztage“, die in der Bremer Fußballszene inzwischen ein Begriff sind.

Zum einen gibt es einen **monatlichen Bolztage**, an dem sich alle bis 13 Jahre alten Nachwuchsfußballer freiwillig und spontan auf dem Trainingsgelände des SV Werder zum

„Kicken treffen können. Mit diesen „Bolztagen“ möchten wir die Elemente des Straßenfußball neu beleben und fördern.

Um einen noch größeren Anreiz für diese „Bolztage“ zu bieten, haben wir inzwischen eine Idee des Niederländischen Verbandes übernommen, bei dem 4er-Mannschaften sogar Punktspiele auf Verbandsebene austragen.

Wir haben hierzu 4er-Teams aus unseren E- und F-Jugend-Jahrgängen aufgebaut, die sich selbst Fantasienamen geben und so in eine Punkterunde hineingehen, die sich über die ganze Saison erstreckt. Die aktuellen Tabellen (vgl. **Tab. 3**) sorgen ständig für „Stimmung“ bei den Jungen, die diese „Punktspiele“ aber immer ohne Betreuer, Trainer und Schiedsrichter austragen. Die Jugendtrainer sind lediglich aus der Ferne mit gehörigem Abstand bei dem organisatorischen Ablauf der Rundenspiele behilflich. Auf dem viergeteilten Spielfeld spielen gleichzeitig 8 Mannschaften auf je 2 Hütchentore (ohne Torwart). Bei 10 Minuten Spielzeit liegen die Vorteile auf der Hand: Ständige Ballkontakte, gleichzeitige Defensiv- und Angriffsaufgaben, dauerndes Behaupten im Spiel „Junge gegen Junge“-Technik und Taktik werden intensiv gefördert, Spielfreude und Eigeninitiative (neu) erweckt.

## Der „Große Bolztage“

1mal in der Saison kommt diesem „Bolzen mit dem SV Werder“ aber über das wöchentliche Drauflosspielen eine ganz besondere Bedeutung zu – nämlich beim jährlichen „**Großen Bolztage**“.

Mit großangelegten Werbeaktionen werden alle interessierten 12jährigen Fußballer aus der Bremer Umgebung zu einem Sichtungstraining eingeladen, um aus diesem Talentservoir die Spieler für die Jugendmannschaften der neuen Saison zu sichten.

Beim letzten „Großen Bolztage“ machten nahezu 700 Nachwuchsspieler mit, von denen letztlich 60 besonders talentierte Jungen gesichtet wurden.

Mit Sonderpreisen werden bei dieser Werbeaktion der „beste Techniker“, „der beste Torwart“, der „beste Torschütze“ und der „größte Kämpfer“ ausgezeichnet. Diese Talente werden vor einem Bundesligaspiel den Zuschauern vorgestellt und prämiert. Zur Attraktivität dieses Sichtungstrainings trägt auch der engagierte Einsatz Otto Rehhagels und einiger Bundesliga-Profis als Spielbeobachter bei Presse, Funk und TV berichten in umfassenden Reportagen.

Erstmals in diesem Jahr wurde die Kooperation mit dem OSC Bremerhaven auch auf diesen Talentförderungsbereich ausgeweitet. Ein gleichaufgemachter „Bolztage“ war mit fast 450 mitmachenden Nachwuchsspielern auch hier ein riesiger Erfolg.

Sicherlich ist die Enttäuschung vieler „kleiner“ Vereine beim Wechsel talentierter, eigener Nachwuchsspieler zum SV Werder zunächst groß. Im Endeffekt profitieren aber auch sie davon, wenn die dann ausgebildeten Talente nach der Jugendzeit zurückkommen, da diese den weiteren Sprung beim SV Werder nicht schaffen.

1. PSV Eindhoven	3	3	0	0	9:0	6:0
2. Bayer Leverkusen	3	3	0	0	9:2	6:0
3. Spanien (Nationalelf)	4	3	0	1	10:7	6:2
4. Inter Mailand	3	2	1	0	12:2	5:1
5. Irland (Nationalelf)	3	2	0	1	10:2	4:2
6. Werder Amateure	3	2	0	1	9:5	4:2
7. Stuttgarter Kickers	3	2	0	1	6:4	4:2
8. VfB Oldenburg	3	1	0	2	3:6	2:4
9. Bayer Uerdingen	3	1	0	2	3:6	2:4
10. AC Mailand	3	0	1	2	2:7	1:5
11. Eintracht Frankfurt	3	0	0	3	2:8	0:6
12. SV Flinker Hase	3	0	0	3	0:8	0:6
13. Niederlande (Nationalelf)	3	0	0	3	1:19	0:6

Tab. 2: „4 gegen 4“ der E- und F-Jugend-Abteilungen

## Talentgruppen

Der herausragende Stellenwert der **individuellen** Ausbildung und Förderung im Jugendtraining auch gegenüber mannschaftlichen Erfolgszielen kommt beim SV Werder insbesondere in der Einrichtung eines „Talentgruppentrainings“, als weiterem vereinsinternen Baustein der Talentsichtung und -förderung, zum Ausdruck.

Neben einer alle Altersstufen umfassenden Torwart-Talentgruppe werden aus jeweils 2 Jahrgängen je 5 besonders vielversprechende und förderungswürdige Nachwuchsspieler zu einer Talentgruppe (mit also maximal 10 Jugendspielern) zusammengefaßt, die wiederum unter Leitung renommierter Bundesligaspieler 1mal wöchentlich ein gezieltes Individualtraining absolvieren.

Das Talentgruppentraining ist also als zusätzliches Angebot der Talentförderung zu begreifen und soll zudem den Übergang zur nächsthöheren Leistungsklasse erleichtern und vorbereiten.

In der Saison 1989/90 sind folgende Profis als Talentgruppen-Trainer aktiv (Tab. 4).

E-/F-Jugend: Uwe Harttgen  
 D-/C-Jugend: Günter Hermann  
 B-/C-Jugend: Thomas Wolter  
 A-/B-Jugend: Manfred Burgsmüller/  
 Frank Neubarth  
 Torwartgruppe: Oliver Reck/Jürgen Rollmann

Der Verein zur Förderung internationaler Jugend- und Sportbegegnungen e.V. (Bonn) veranstaltet vom 21. bis 27. Juli 1990 in Senden bei Ulm (Südbayern) den „1. Bavaria Gold Cup“. Teilnehmen können an diesem als größtes bayerisches Amateur-Fußball-Turnier geplanten Wettstreit alle Fußball-Vereinsmannschaften aus A- bis F-Jugend (männlich) sowie weibliche A- und B-Jugend. Der Bonner Förderverein erwartet mindestens 1000 Teilnehmer, darunter Mannschaften aus der DDR, Österreich, Frankreich, Dänemark, Schweden, England und den USA.

Die Deutsche Bundesbahn setzt ab Frankfurt einen Sonderzug ein. Für alle Teilnehmer, die aus dem Westen oder Norden kommen und weiter als 400 km fahren, und für die Teilnehmer, die den Sonderzug ab Frankfurt benutzen, beträgt der Fahrpreis einheitlich DM 78,-.

Die Kosten für Vollverpflegung und Übernachtung in einer Zeltstadt des Bayerischen Roten Kreuzes sowie Rahmenprogramm betragen rund DM 230,-.

Namhafte Sponsoren versprechen attraktive Preise und Trophäen.

Anmeldung und weitere Informationen:

Verein zur Förderung internationaler Jugend- und Sportbegegnungen e.V.,  
 Breite Straße 29, 5300 Bonn 1, oder telefonisch 02 28/69 35 38.

## Zusammenarbeit mit der Schule

Der Schulsport bildet ein wichtiges Bindeglied zwischen Kindern, Jugendlichen und dem Verein und spielt deshalb eine zentrale Rolle bei der Mitgliederwerbung.

Gerade hinsichtlich der immer brisanteren Konkurrenzsituation verschiedener Sportarten wird die Schule immer deutlicher zum Schauplatz eines Wettlaufs zwischen den Sportverbänden um das einzelne Talent.

Will der Fußball nicht frühzeitig ins Hintertreffen geraten, so sind insbesondere auf diesem Feld des Schulsports gezielte und attraktive Konzepte und neue Formen der Zusammenarbeit mit der Schule erforderlich, um die Kinder für das Fußballspiel zu begeistern und sie auch auf diesem Wege zum Vereinseintritt zu mobilisieren.

Aus diesen Gründen engagiert sich der SV Werder auch im Schulbereich in vielfältiger Form.

## Fußballturniere der Grundschulen

So tritt der SV Werder als Sponsor und Organisator eines „großangelegten „Fußballturniers für Grundschulen“ auf (u.a. auch als spielorganisatorischer Unterbau der erst in höheren Altersstufen beginnenden Bundeswettbewerbe „Jugend trainiert für Olympia“).

Auf verkleinertem Spielfeld und mit gemischten Teams kann sich dabei ein altersgemäßes Spiel optimal entwickeln. Die offizielle Pokal-

übergabe eines weiteren Turniers in der Halle erfolgte in diesem Jahr im Verlauf des großen Bremer Hallenturniers – sicherlich ein tolles, unvergeßliches Erlebnis für die kleinen Kicker. Als Ausweitung solcher schulischen Fußballturniere ist für die nächste Zukunft der Start einer offiziellen Bremer Schulmeisterschaft geplant.

## Stützpunkttraining an Grundschulen

Eine weitere Einrichtung zur verstärkten Talentförderung im Schulbereich ist das „Stützpunkttraining an den Grundschulen“ unter Anleitung des SV Werder. Interessierte Grundschulen können regelmäßig von uns qualifizierte Fußball-Lehrer für „Trainings“-stunden und -demonstrationen anfordern.

## Sportlehrer-Fortbildung

Aber auch beim Schulsportfach „Fußball“ ist eine qualifizierte Unterrichts-Praxis der Sportlehrer(innen) selbstverständlich das grundsätzliche Ziel. Gerade aber in der Primarstufe existiert bei vielen Sportpädagogen ein gewisses Ausbildungsdefizit im Hinblick auf eine attraktive und altersangemessene Hinleitung zum Fußballspiel. Um die Sportlehrer(innen) in dieser Hinsicht methodisch-didaktisch auf einen aktuellen und ausreichenden Ausbildungsstand zu bringen, veranstaltet der SV Werder in Kooperation mit dem „Wissenschaftlichen Institut für Schulpraxis“ regelmäßige Fortbildungen. Den Sportpädagogen wird eine spielorientierte Trainingsmethodik mit einfachen, praktikablen und interessanten Hallen-Fußballspielen vermittelt, die direkt in die Schulsportpraxis umgesetzt werden können.

## Schul- und Vereinsmannschaften

Eine „spezielle Variante“ dieser Schulkontakte startet in neuester Zeit als zusätzliche B-Jugendmannschaft des SV Werder: Dieses Jugendteam, das zur Zeit noch Pflicht-Freundschaftsspiele bestreitet, demnächst aber im grün-weißen Trikot am offiziellen Spielbetrieb teilnimmt, setzt sich komplett aus 13 japanischen Internatsschülern zusammen, die aufgrund der engen Vereinskontakte auch zu ausländischen Schulen den Weg zum SV Werder fanden.



Fußballturniere – Trainingslager – Vereinsreisen  
 Deutschland – Spanien – Italien – Jugoslawien  
 z.B. 1 Woche Costa Brava / Spanien 7 Ü/HP/DZ ab

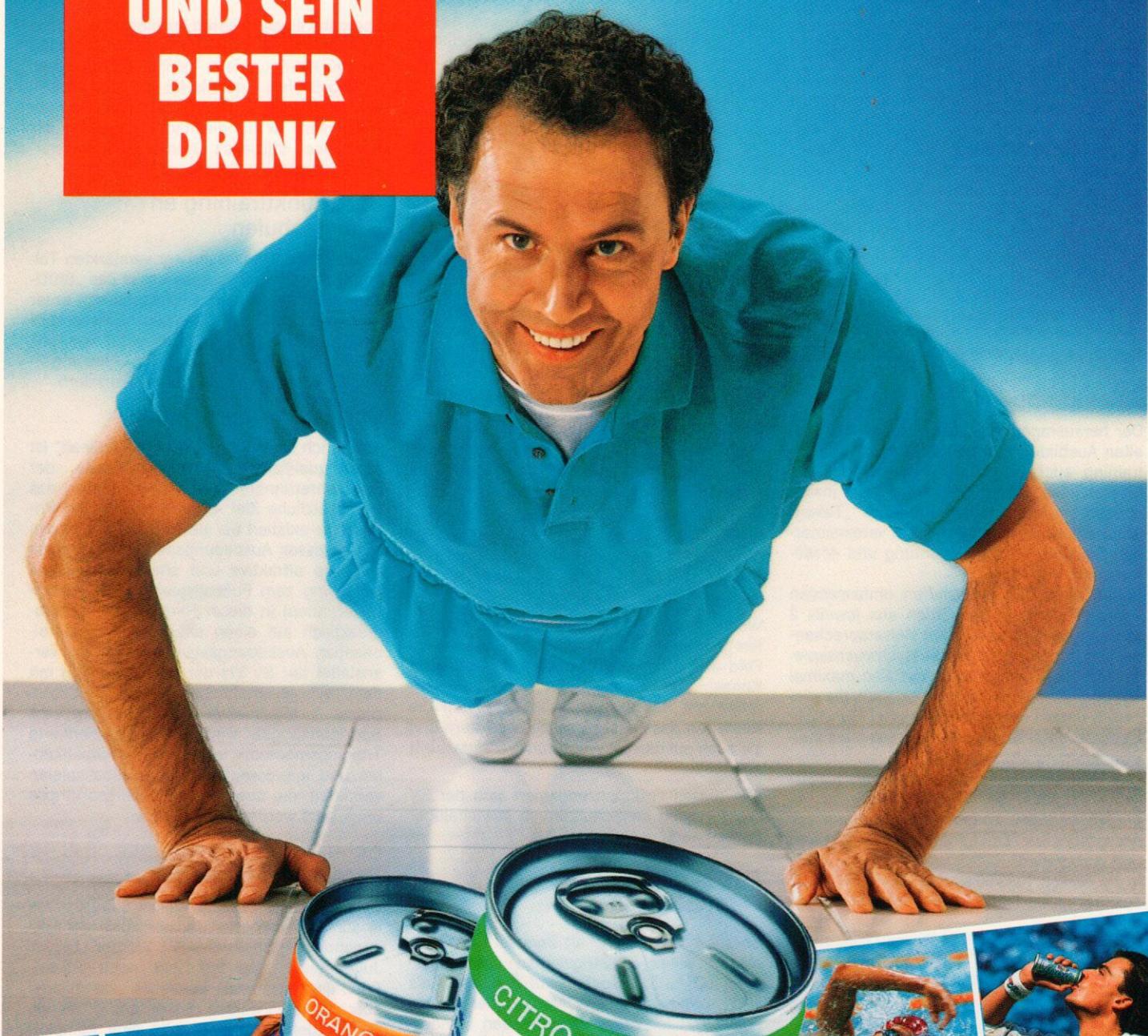
**299.- DM**

INFO zum Nulltarif 0130-3930



Breitestr. 29  
 5300 Bonn 1

# DER KAISER UND SEIN BESTER DRINK



*Franz Beckenbauer: „Mir kommt's darauf an, daß sportliche Leistung immer die richtige Basis hat. Deshalb achte ich auf eine Ernährung für mehr Energie, Kraft und Ausdauer. Das HIPP Sport Ernährungsprogramm empfehle ich deshalb so gerne, weil es nicht nur mehr Leistung bringt, sondern darüber hinaus sehr gesund ist. Für jede Sportart, für jeden Anspruch – mein Tip heißt Hipp!“*

**HIPP** sport

Die gesunde Kraft

  
Offizieller Lieferant der Olympiamannschaft der Bundesrepublik Deutschland Albertville und Barcelona 1992

## Internationale Sportkontakte

Diese Zusammenarbeit mit der japanischen Schule ist aber nur ein kleiner Baustein der fast weltumspannenden, internationalen Kontakte des SV Werder.

„Entwicklungshilfe“ in Sachen Fußball wird auch sonst großgeschrieben. Werders internationale Verbindungen reichen mittlerweile rund um den Globus. Aus allen Erdteilen werden Hospitanten aufgenommen, die über die Organisationsstrukturen und die Trainingsarbeit eines modernen Bundesliga-Vereins Eindrücke sammeln möchten, dabei viel Neues lernen und den eigenen sportlichen Horizont erweitern.

Nicht selten kommt so ein intensiver, gegenseitiger Begegnungsaustausch zustande.

Eine kleine Palette der inzwischen hergestellten Kontakte in aller Herren Länder:

- Gastreferate des Jugendkoordinators an einer USA-Highschool oder beim norwegischen Fußball-Verband.
- Intensive Verbindungen nach Afrika, insbesondere Sambia (die Nationalmannschaft dieses afrikanischen Staates spielte beim Werderaner Hallenturnier mit).
- Japan-/Mexiko-/Amerika-/Afrika-Reisen der A-Jugend.

Neben diesen Kontakten auf Funktionärs- und Trainerebene stellen sich zudem immer wieder junge Talente fremder Nationen zu

einem Probetraining vor: Jahr für Jahr sind 10 bis 12 junge Fußballer aus aller Welt (u.a. Israel, Island, Amerika, Afrika) beim SV Werder zu Gast.

## Jugendinternat

Trotz der intensiven Talentsichtung in der näheren Umgebung kommt ein leistungsorientierter Bundesligaverein bei der extremen Konkurrenzsituation schon im Nachwuchsbereich nicht umhin, auch einzelne Talente aus weiterer Entfernung zusammenzuziehen.

Organisatorische Grundlage hierfür bildet ein Fußball-„Internat“, ein 3stöckiges Gebäude, in dem bis zu 10 Jugendliche untergebracht werden können. Zur Zeit sind 5 aktuelle Jugend-Nationalspieler in dieser Wohngemeinschaft untergebracht.

Dabei wird immer streng zweigleisig geplant: Fußball und Schule/Beruf. Neben einer systematischen sportlichen Förderung wird für eine umfassende schulische Betreuung, für adäquate Lehrstellen oder eine eventuelle Umschulung gesorgt.

Unabhängig von der sportlichen Entwicklung wird auf jeden Fall eine Ausbildung beziehungsweise ein Schulabschluß garantiert.

Für einen Eintritt in das „Internat“ kommen nur solche Spieler in Frage, die echte Chancen haben, in weiterer Zukunft einmal in den Lizenzspieler-Kader vorzustoßen.

## Fazit und Ausblick

Wie rechnet sich Werders Nachwuchsarbeit sportlich und finanziell?

Der SV Werder hat bisher wie kein anderer Bundesligaverein die Integration von Jugendspielern aus dem eigenen Nachwuchsbereich in den Lizenzspieler-Kreis erreicht. Neben vielfältigen Projekten in der Anfängerschulung und der Talentsichtung liegt diese Effektivität des „Bremer Modells der Talentförderung“ sicherlich in der engen Verzahnung von Profi-, Amateur- und Jugendbereich begründet. Hier liegt vermutlich das große Plus des SV Werder: Der möglichst reibungslose Übergang von der Jugend zu den erfolgreichen Amateuren bis zu den Profis. Denn der Sprung aus der Jugend in den Lizenzspieler-Kreis ist enorm - nur ganz wenige „Jahrgangst“-Talente lassen die Zwischenstufe „Amateure“ aus.

Wenn so viele Talente den Sprung zum Profi schaffen, rechnet sich die Nachwuchsarbeit auch finanziell, obwohl die Talentförderungskonzeption allererst die sportliche Lebensversicherung des SV Werder bildet.

### Redaktionshinweis:

Neben dem nachfolgenden exemplarischen B-Jugend-Training wird in den nächsten Ausgaben ein weiterer Einblick in die praktische Trainingsarbeit beim SV Werder (u. a. Talentgruppen) folgen.

## Allgemeine Sportfachliteratur

### Allgemeines, Trainingslehre

- Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebnisse **DM 12,80**
- Döbler:** Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten **DM 18,50**
- Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 12,80**

### Kleine Spiele

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



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

- Schubert, Renate u. a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten **DM 28,00**
- Schubert u. a.:** Lauf- und Abschlagspiele (Spielekartothek). 80 Doppelkarten **DM 28,00**

### Gymnastik, Aufwärmen

- Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 32,80**
- Fidelus/Kocjasz:** Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**
- Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**
- Klein, G. u. a.:** Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 19,80**
- Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**
- Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**

- Maehl, O./Höhnke, O.:** Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**
- Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 Seiten, 165 Zeichnungen, 16x22 cm **DM 19,80**
- Spring u. a.:** Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten **DM 22,80**

### Konditions- und Krafttraining

- Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 10,80**
- Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. **DM 24,80**
- Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 Seiten **DM 18,00**
- Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 19,80**



- Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**
- Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

### Sportmedizin

- Clasing:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**
- Ehrich/Gebel:** Aufbaustraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuaufgabe **DM 36,00**
- Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 S. **DM 42,00**
- Grisogono:** Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**
- Hinrichs:** Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**
- Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport - Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 14,80**

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

### Sportpsychologie

- Porter/Forster:** Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten **DM 32,00**
- Rokusfalvy:** Sportpsychologie. 244 S. statt DM 34,80 **DM 12,80**

### Sporternährung

- Haas:** Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. Jetzt als Taschenbuch. 287 Seiten **DM 12,80**
- Haas:** Die Dr.-Haas-Leistungsdiet, USA-Bestseller! Jetzt als Taschenbuch. 240 Seiten **DM 12,80**
- Konopka:** Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. 190 Seiten **DM 24,00**
- H. Gabler/H. Eberspächer u. a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 19,80**

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte in der Heftmitte!

## Exemplarisches BI-Jugendtraining aus der Saison 1989/90

### Trainingsleitung:

Stefan Letschyschyn  
Mirco Votava

### Fernziel:

Schulung der Raumdeckung und des Umschaltens von Mann- auf Raumdeckung

### Trainingsziele:

- Verbesserung der Breiten- und Tiefenstaffelung
- Schulung der Absicherung an den Übergangsstellen in der Zonen- aufteilung
- Verbesserung des ballorientierten Defensivverhaltens (Verschieben/ Aufrücken)

### Trainingsgeräte:

- 2 Normaltore
- je 9 gelbe und 9 rote Leibchen
- 16 Hütchen
- 20 Bälle

### Trainingsgruppe:

18 Feldspieler und 2 Torwarte

### Trainingsdauer:

etwa 90 Minuten

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Lauf- und Dribbelübungen

Jeder Spieler mit einem Ball. Die ganze Trainingsgruppe bewegt sich in einer Reihe quer über das Spielfeld von Seitenlinie zu Seitenlinie:

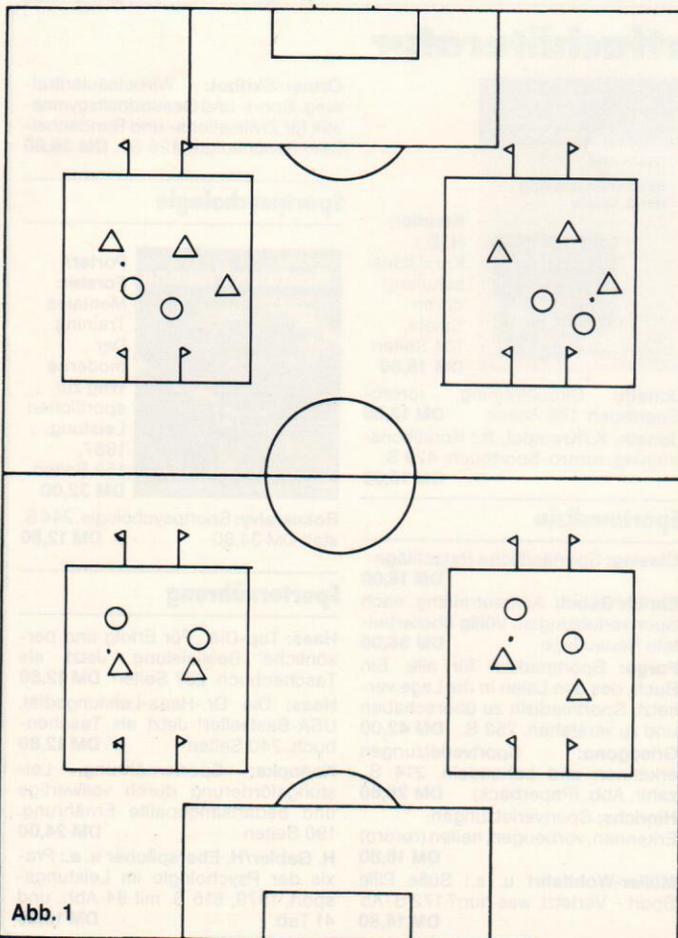


Abb. 1

### Übung 1:

Ballführung in verschiedenen Variationen:

- Dribbling mit der Innen-/Außenseite
- Dribbling mit Richtungs- und Tempoänderungen
- Dribbling mit Täuschungen

### Übung 2:

Ohne Ball werden jetzt die vom Trainer vorgegebenen Bewegungen übernommen:

- Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen
- Starts, Abstoppen, Richtungsänderungen
- Kurze Tempoläufe mit eingestreuten Kopfballsprüngen und Körperdrehungen

### Übung 3:

Stretching unter Anleitung.

### Hauptteil (55 Minuten)

#### Spielformen zur Raum- und Manndeckung im Wechsel

##### Trainingsorganisation:

● Die Feldspieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt, die an 2 Stationen jeweils eine Spielform zur Raumdeckung (Leitung: Mirco Votava) bzw. zur Manndeckung (Leitung: Stefan Letschyschyn) absolvieren (Abb.1).

● Für jede Station sind jeweils in einer Spielfeldhälfte 2 Spielfelder aufgebaut.

● Die Spielergruppen unterteilen sich bei jeder Station wie folgt:

- 2 x 5 Spieler (Spielformen zur Raumdeckung)

- 2 x 4 Spieler (Spielformen zur Manndeckung)

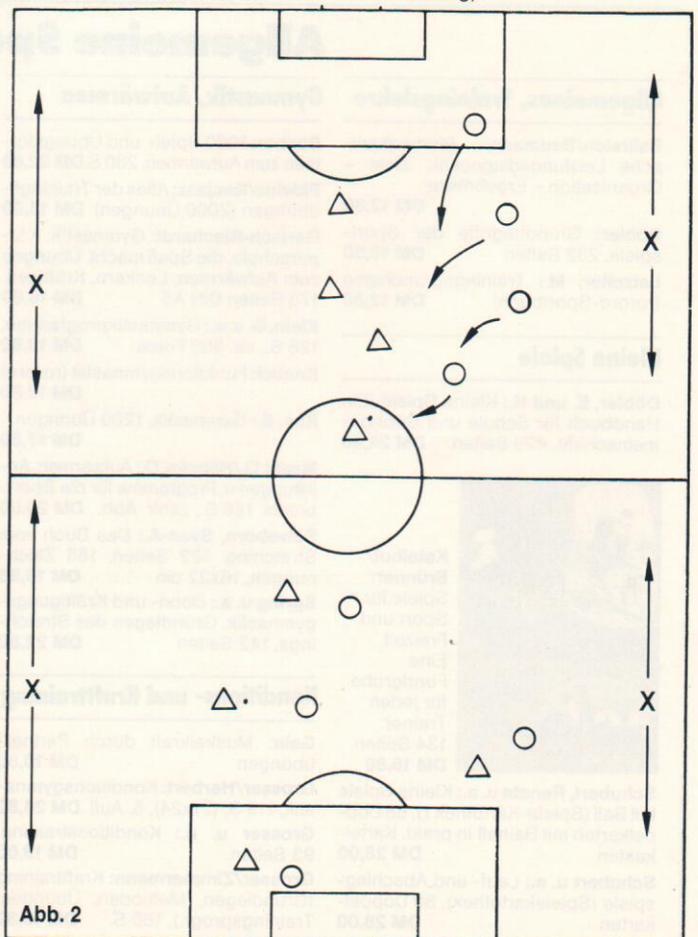


Abb. 2

● Nach 20 Minuten wechseln alle Gruppen zur anderen Spielform über, wobei aber 2 Mittelfeldspieler bei der Station zur Schulung der Raumdeckung verbleiben.

## Spielform zur Schulung der Raumdeckung

### 3 gegen 2 auf 2 Kleintore (gleichzeitig auf 2 Spielfeldern).

Von der 2er-Gruppe stört jeweils 1 Spieler den ballbesitzenden Angreifer während der andere in der Raumdeckung agiert. Ist der vorne störende Spieler des 2er-Teams ausgespielt, erfolgt ein möglichst schneller Rollentausch. Der Partner übernimmt die Aufgabe des Störenden und der ausgespielte Spieler die Raumdeckerrolle.

Damit kommt es zu einem ständigen Wechselspiel zwischen einem Attackieren des ballbesitzenden Gegners und dem Abdecken der Freiräume vor dem Tor.

Bei Ballgewinn der 2er-Mannschaft wird ein schnelles Umschalten und ein Konterspiel auf das gegenüberliegende Tor gefordert.

Nach 3 Minuten wechseln 2 Spieler aus der 3er-Mannschaft in die 2er-Gruppe bis nach 4 Wechslen jeder 2mal in der Unterzahl gespielt hat.

#### Beobachtungsschwerpunkt für Mirco Votava:

– Rollentausch der beiden Spieler in Unterzahl.

## Spielform zur Schulung der Manndeckung

### 2 gegen 2 auf 2 Kleintore (gleichzeitig auf 2 Spielfeldern).

Die Spieler bekommen jeweils feste Gegner zugeteilt, die sie über das ganze Spielfeld zu verfolgen haben.

Nach jeweils 3 Minuten werden die 2er-Teams untereinander getauscht, bis jede Gruppe gegen jede gespielt hat.

#### Beobachtungsschwerpunkte für Stefan Letschyschyn:

– Hartnäckiges und konzentriertes Attackieren des direkten Gegenspielers.

## 4 gegen 4 auf 2 neutrale Torwarte

In beiden Spielfeldhälften wird jeweils quer von Seitenlinie zu Seitenlinie 4 gegen 4 auf je 2 neutrale Torhüter gespielt (Abb.2).

Ein Tor gilt als dann erzielt, wenn die ballbesitzende Mannschaft dem sich hinter der gegenüberliegenden Seiterlinie freilaufenden Torwart direkt zum Fangen in die Arme spielt.

Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.

In beiden Spielfeldhälften wird aber weiterhin mit verschiedenen Defensiv-Schwerpunkten agiert.

#### Spielfeldhälfte A: Spiel mit Raumdeckung

Die Spieler bekommen für die Defensive bestimmte Zuständigkeitsbereiche zugewiesen, müssen sich aber je nach Angriffslage der gegnerischen Mannschaft seitwärts und in die Tiefe verschieben.

#### Beobachtungsschwerpunkte für Mirco Votava:

- Rechtzeitiges und richtiges seitliches Verschieben in der Defensive, um auf keiner Spielfeldseite Unterzahlverhältnisse zuzulassen.
- Rechtzeitiges Aufrücken in die Tiefe, um ein Forechecking zu erreichen.
- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff.

#### Spielfeldhälfte B: Spiel mit Manndeckung

Jeder Spieler verfolgt und attackiert seinen direkten Gegenspieler über das ganze Spielfeld.

#### Beobachtungsschwerpunkte für Stefan Letschyschyn:

- Möglichst enge und konzentrierte Gegnerdeckung.
- Häufiges und richtiges Lösen vom Gegenspieler.
- Blitzschnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff.

## Abschlusspiel (15 Minuten)

9 gegen 9 über ein Dreiviertel-Spielfeld

## ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine

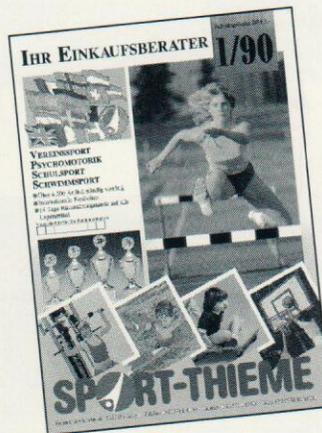


der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast-Mannschaften. Komplett mit Holz-Bodenrost und stabiler Holzbohlen-Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom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

### AWW

ALUMINIUM WERKE WUTÖSCHINGEN GMBH

D-7896 Wutöschingen · Telefon 0 77 46/ 81-0  
Telex 07 921 435 · Telefax 0 77 46/ 8 12 17



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

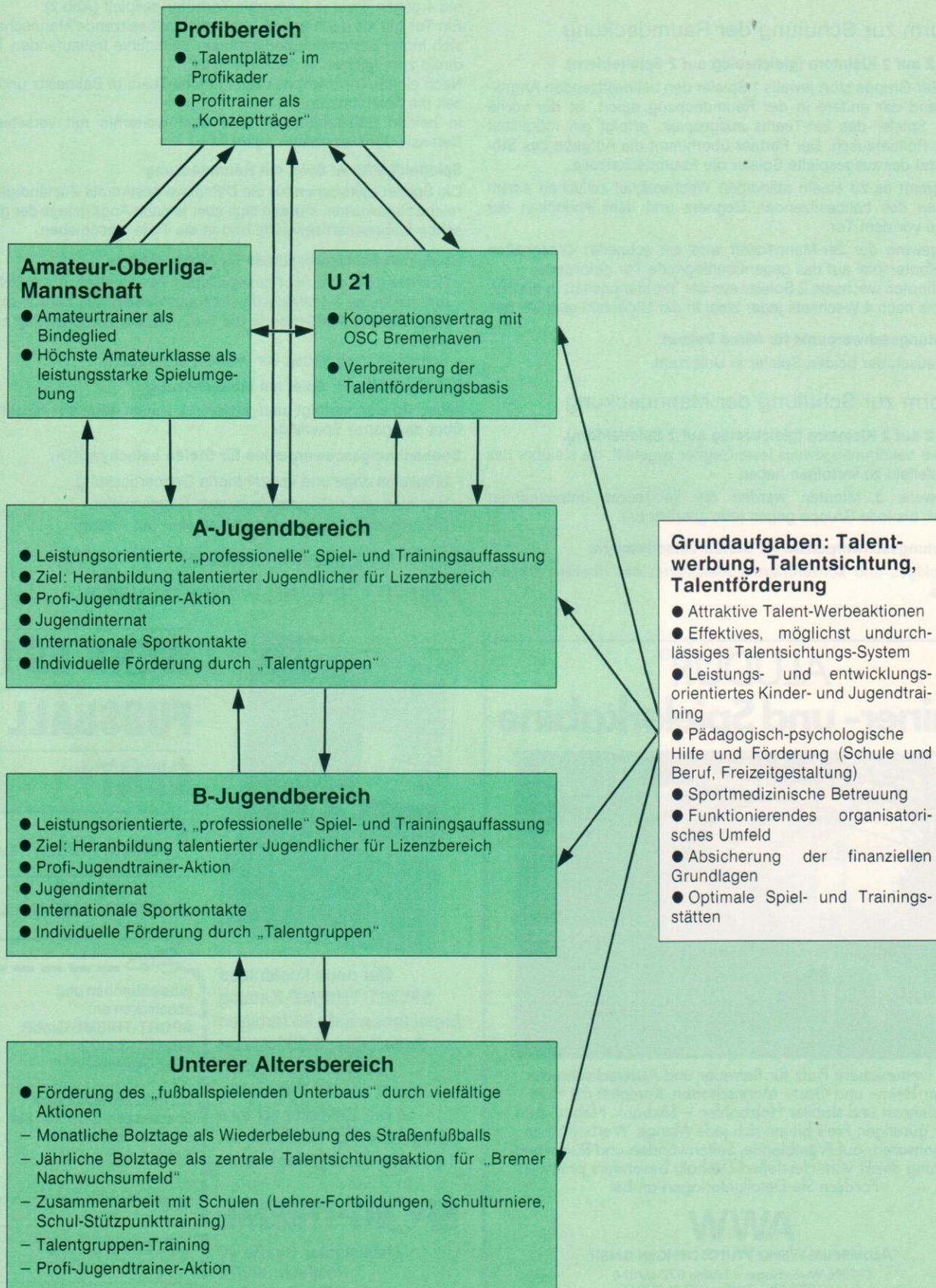
Ich möchte mich selbst überzeugen. Schicken Sie mir Ihren kostenlosen Katalog.

Name \_\_\_\_\_

Verein, Behörde, Institution \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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



Gero Bisanz

## Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen!

Motivierende Spielformen zur Förderung von Leistungsvermögen und -bereitschaft auch am Ende einer Saison

Für viele Mannschaften ist die Saison bereits „gelaufen“. Dementsprechend „locker“ verläuft auch oft das Training in dieser Saisonphase. Vor einem frühzeitigen, übertriebenen Zurückschalten im Training ist aber zu warnen, denn zusammen mit der anschließenden Spiel- und Trainingspause kann es zu einem rapiden Absinken des Leistungsniveaus kommen. Ein interessantes, motivierendes, gleichzeitig aber auch leistungsförderndes Spielangebot ist auch hier die beste Lösung.



Foto: Bongarts

### Vorbemerkungen

Die Fußballsaison geht dem Ende entgegen. Einige Trainer stehen mit der eigenen Mannschaft unmittelbar vor dem Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse. Diese Trainer benötigen keine zusätzlichen Motivationshilfen für die Anstrengungsbereitschaft der Spieler im Training. Alle verfolgen zusammen höhere Ziele. Ein Aufstieg ist immer mit Prestigegewinn verbunden, und damit ist die Willensbereitschaft, dafür auch etwas zu leisten, ohnehin gegeben. Trainer und Spieler werden alles mobilisieren, um auch die restlichen Spiele mit positivem Ergebnis abzuschließen.

Hier ist es vorrangig von Bedeutung, ein Trainingsprogramm anzubieten, das eine Ausgewogenheit der Trainingsschwerpunkte im technischen, taktischen und im konditionellen Bereich sicherstellt. Die Spieler müssen im Verlauf der Trainingswoche so vorbereitet werden, daß sie in den noch verbleibenden Wettspielen eine optimale Leistung bringen können.

Etwas anders stellt sich die Situation für Trainer dar, deren Mannschaften aufgrund der Tabellensituation weder auf- noch absteigen können bzw. schon abgestiegen sind. Die Trainingsfreude und die Leistungsbereitschaft lassen oft enorm nach. Da hilft auch keine verbale Motivation durch den Trainer.

Ein grundsätzliches Trainingsziel sollte es aber dennoch sein, ein Nachlassen der Trainingsbereitschaft zu verhindern, um das im Verlauf der Saison erreichte Leistungsniveau nicht zu stark absinken zu lassen. Eine Verringerung der Trainingsintensität schon während der laufenden Saison und der trainingslose Zeitraum in der sich anschlie-

Benden Ferienzeit bewirken zusammen ein rapides Absinken der Leistungsfähigkeit. Die Folge davon ist, daß die Mannschaft vor der neuen Saison wieder beim „Punkt Null“ anfangen muß. Ein Leistungsaufbau für die folgende Spielzeit ist mit großem Zeitaufwand der Spieler verbunden; das Training wird für die Spieler zur Quälerei, weil die Grundlagen aus der vergangenen Saison nicht mehr vorhanden sind. Dieses kann zur Folge haben, daß es in den ersten Pflichtspielen zu unnötigen Punktverlusten kommt. So ein Fehlstart verschlechtert das Trainingsklima und kann weitere negative Folgen nach sich ziehen.

Das Training darf nicht zu früh reduziert werden. Die Trainingsplanung hat dahinzugehen, den Spielern ein interessantes Spielangebot zu unterbreiten, das die Trainingsgruppe annimmt und mit Begeisterung durchführt. Die Spielformen müssen die Spieler aufordern, sich intensiv zu bewegen, um so die wesentlichen Leistungsgrundlagen für das Spiel auf einem hohen Niveau zu halten. Nachfolgende Spielformen sollen hierfür Anregungen geben.

Es ist nicht erforderlich, in einer Trainingseinheit eine Vielzahl von Spielformen anzubieten. Wenn zu erkennen ist, daß eine Spielform den Spielern besonders viel Spaß macht, dann sollte der Trainer sie so lange laufen lassen, bis ein Nachlassen der Spielfreude zu erkennen ist. Möglicherweise helfen auch schon kleine Regelveränderungen weiter, das Interesse wachzuhalten. Andernfalls wird zur erneuten Motivation eine andere Spielform angeboten.

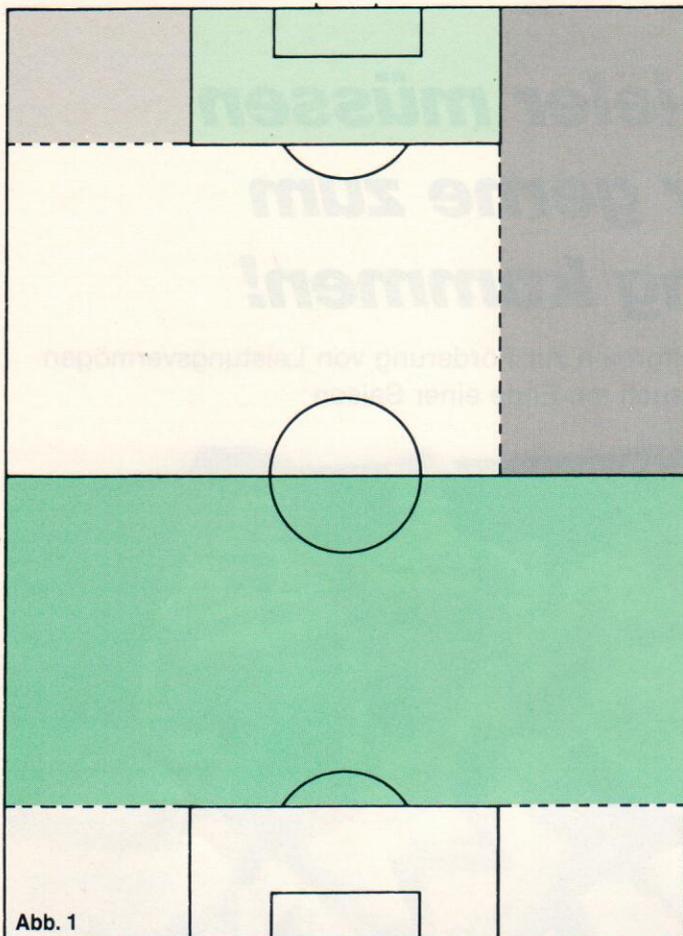


Abb. 1

### Ziele der Spielformen:

- Verbesserung bzw. Stabilisierung der technischen Fertigkeiten und gruppentaktischen Handlungen.
- Verbesserung bzw. Erhalten der fußballspezifischen Kondition.
- Wecken bzw. Erhalten der Spielfreude.

### Hinweise:

- Die Mannschaftsgrößen können je nach Trainingssituation verändert werden.  
Bei ungerader Spielerzahl kann auch in Unterzahl bzw. in Überzahl gespielt werden.
- Regeln können je nach Situation und Phantasie des Trainers verändert werden.
- Einige mögliche **Spielfeldgrößen** sind aus **Abb.1** und **Abb.2** zu erkennen.

### Spielform 1

#### Ablauf:

Es werden 3 zahlenmäßig gleichstarke Gruppen gebildet, wie etwa drei 4er-Gruppen.  
Jeweils 2 dieser Gruppen spielen in einem begrenzten Feld (z.B. im Strafraum) auf 2 etwa 3 Meter breite Tore gegeneinander. Die dritte Gruppe bewegt sich in dieser Zeit mit Bällen in der Nähe und wartet auf den eigenen Einsatz (**Abb.3**).

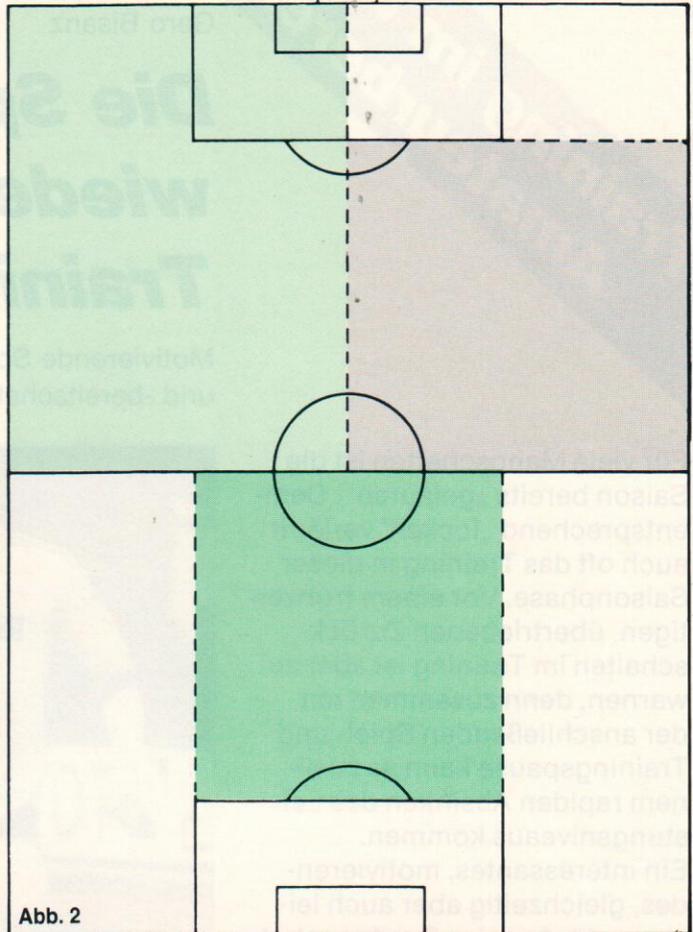


Abb. 2

Nach etwa 3 bis 5 Minuten wechseln die Gruppen jeweils untereinander die Aufgaben. Der Wechsel soll so schnell erfolgen, daß keine Spielunterbrechung notwendig wird.

### Ziele:

- Schnelles Kombinationsspiel.
- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt.
- Die Erholungspause soll der Regeneration der jeweils nicht spielenden Gruppe dienen. Deshalb dürfen die pausierenden Spieler nicht stehen und zuschauen, sondern müssen eine leichte Ballarbeit ausführen.

### Spielzeit:

Beliebig. Die Gruppen öfters untereinander wechseln lassen.

### Spielform 2

#### Ablauf:

Wie Spielform 1: Jetzt wird auf 2 etwa 30 Meter auseinanderstehende Normaltore mit je einem Torhüter gespielt (**Abb.4**).

### Ziel:

- Schnelles Kombinationsspiel mit häufigen Torschüssen.

### Hinweis:

In den Toren liegen mehrere Bälle bereit, die die Torhüter schnell wieder ins Spiel bringen können, um Spielunterbrechungen zu vermeiden.

## Die natürliche Leistungssteigerung – DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSORTLERS!

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



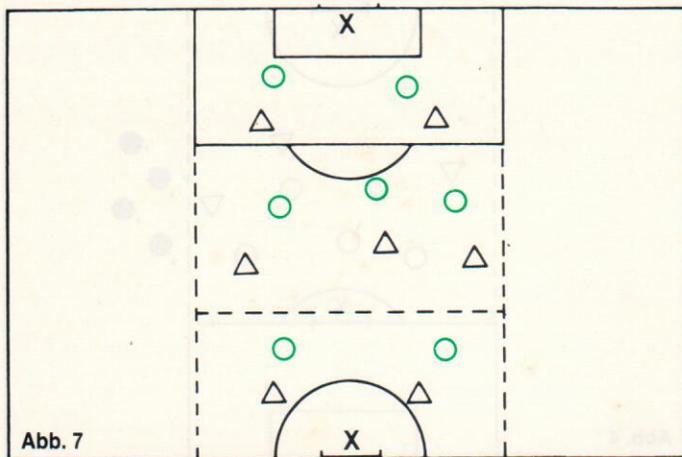


Abb. 7

## Spielform 5

Spiel in drei Feldern.

### Ablauf:

In einer Spielfeldhälfte wird das Feld in der Verlängerung der Strafraumseitenlinien bis zur Mittellinie in 3 gleichgroße Felder unterteilt. Jeweils auf der Torlinie und auf der Mittellinie ein Tor mit Torhütern. In den Feldern vor den Toren spielen jeweils 2 Angriffsspieler gegen 2 Verteidiger, im mittleren Feld jeweils 3 Mittelfeldspieler gegeneinander. Jede Gruppe spielt nur in den jeweils zugewiesenen Feldern (Abb. 7).

Ziel ist, durch ein genaues Paßspiel die Mitspieler in den nächsten Spielzonen anzuspielen. Die Angriffsspieler in den Zonen vor den Toren sollen abschließend Tore erzielen.

Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Spieler aus den Feldern vor den Toren mit den Spielern der mittleren Zone, so daß jeder Spieler „auf Tore“ gespielt hat.

### Variationen:

- Je nach Zahl der Spieler können auch zusätzliche Angreifer in den Feldern vor den Toren spielen.
- Vor den Toren kann jeweils ein Libero hinzukommen.
- Jeweils ein „Mittelfeldspieler“ kann sich in das Feld vor das Tor bewegen und am Angriffsspiel auf das Tor beteiligen.

## Spielform 6

### Ablauf:

Wie Spielform 5; jetzt spielen in den Räumen vor beiden Toren jeweils 3 Angriffsspieler gegen 3 Verteidiger. Im mittleren Spielfeld-Bereich spielen 2 „neutrale“ Anspieler, die jeweils von den Abwehrspielern angespielt werden, und dann mit den Angriffsspielern im gegenüberliegenden Feld zusammenspielen (Abb. 8).

### Variationen:

- Die Mittelfeldspieler fungieren lediglich als Anspielstationen.

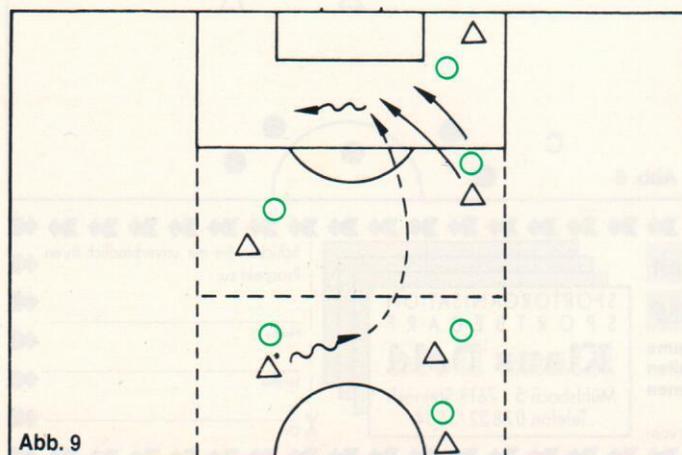


Abb. 9

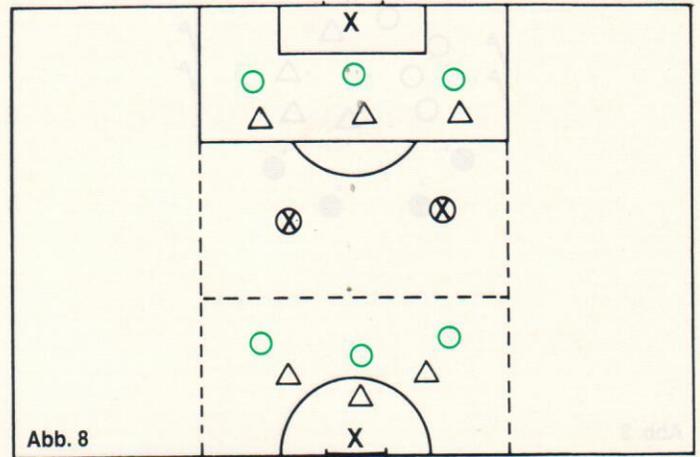


Abb. 8

- 1 Mittelfeldspieler kann sich in das Angriffsdrittel begeben und sich am Angriffsspiel auf das Tor beteiligen.
- Die Mittelfeldspieler können aus der „zweiten Reihe“ auf das Tor schießen.

## Spielform 7

### Ablauf:

Einteilung des Spielfeldes wie bei der Spielform 6.

Jetzt können aber alle Spieler in allen Feldern agieren. Auch die Torhüter sind Feldspieler.

Ein Punkt ist erzielt, wenn es einer Gruppe gelingt, den Ball so über das mittlere Feld zu einem Mitspieler im entfernten Drittel zu spielen, daß der Ball dabei nicht den Boden des Mittelbereiches berührt.

Torhüter können den Ball mit der Hand fangen (Abb. 9).

### Variationen:

- Für einen Punkterwerb ist der Ball so über das mittlere Feld zu spielen, daß er in der Luft angenommen (kontrolliert) werden kann.
- Wenn ein Ball über das mittlere Feld gespielt wird und es gelingt einem Verteidiger den Ball zu kontrollieren, zählt der Punkt für die Gruppe der abwehrenden Spieler.
- Wenn der Ball so zugespielt wird, daß er mit dem Kopf zu einem Mitspieler direkt weitergeleitet werden kann, wird der Punkt doppelt gewertet.

## Spielform 8

### Ablauf:

Wie Spielform 7; jetzt auf Tore mit Torhütern. Ein Tor gilt nur nach einem Zuspiel über das mittlere Feld.

## Spielform 9

6 gegen 6 bis 9 gegen 9 auf mehrere Tore.

### Ablauf:

Um den Mittelkreis herum werden mehrere, etwa 3 Meter breite Tore aufgestellt. 2 Gruppen spielen gegeneinander mit dem Ziel, den Ball durch eines der Tore zu einem Mitspieler zu passen.

Die Tore dürfen nicht durchlaufen werden. Jeder Paß durch ein Tor zu einem Mitspieler wird als ein Punkt gewertet.

Wird mit einem Torhüter gespielt, kann auf der Mittellinie ein 7 Meter breites Tor aufgestellt werden, das der Torhüter verteidigt. Dort erzielte Tore zählen doppelt.

### Redaktionshinweis:

Ausgabe 5+6/90 von „fußballtraining“ erscheint als Schwerpunktheft „Trainingslehre“ voraussichtlich am 22. Mai!

Gero Bisanz:

# fußballtraining-Übungssammlung

20. Folge: Kondition II

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

## Ausdauer

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

## Kraft

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

## Schnellkraft

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

## Kraftausdauer

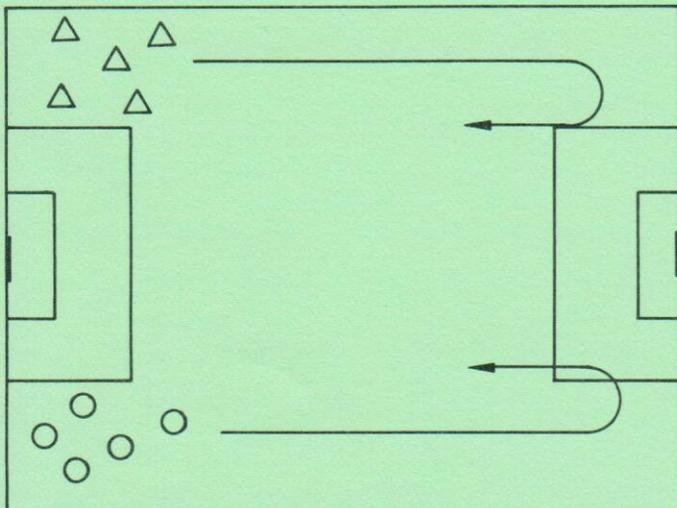
- Übungsausführung im mittleren Tempo (zügig).
- 15 bis 30 Bewegungswiederholungen (gymnastische Übungen, Schüsse, Pässe, usw.).
- 2 bis 3 Wiederholungen (= eine Serie) mit einer 1- bis 2minütigen Pause.
- 2 bis 3 Serien. Zwischen den Serien etwa 5 Minuten Pause.

## Schnelligkeit

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

## Ausdauer

3



### Ziel:

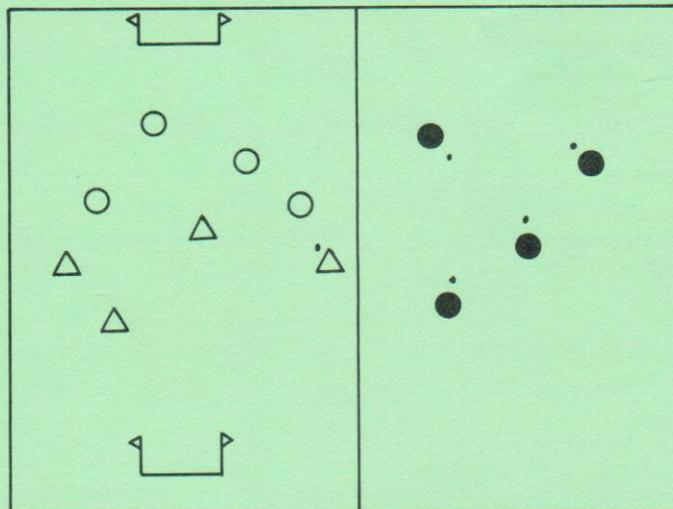
Verbesserung der Grundlagenausdauer

### Ablauf:

- Lauf im Gelände oder auf dem Sportplatz:
- 10 Minuten langsames Einlaufen.
  - 5 Minuten Dehn- und Lockerungsübungen.
  - 5 Minuten lockerer Lauf.
  - 4 Sprints über 20 Meter; etwa 200 Meter lockeres Auslaufen nach jedem Sprint.
  - 5 Minuten lockerer Lauf.
  - 4 Sprungserien zu je 10 Sprüngen; nach jeder Sprungserie etwa 2 Minuten lockeres Auslaufen.
  - 5 Minuten lockerer Lauf.

## Ausdauer

4



### Ziel:

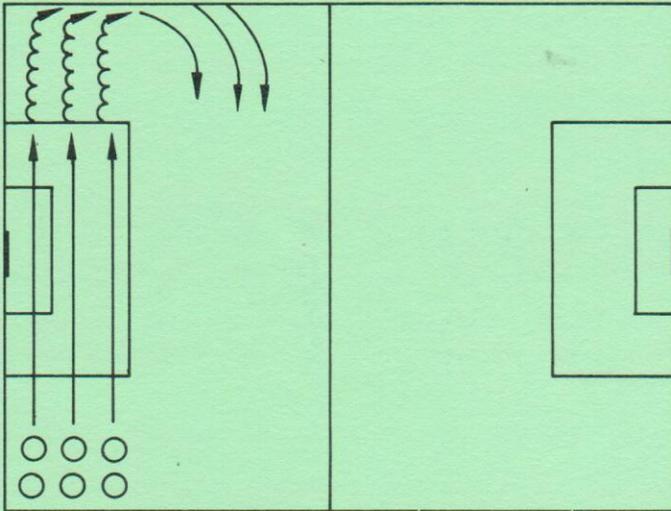
Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer

### Ablauf:

Es werden 3 Mannschaften zu je 3 (4,5) Spielern gebildet. In einem etwa 30x50 Meter großen Feld spielt zunächst Mannschaft A gegen Mannschaft B auf 2 etwa 3 Meter breite Tore. Mannschaft C bewegt sich in dieser Zeit in der anderen Spielfeldhälfte mit mehreren Bällen. Nach 5 Minuten spielt A gegen C, Mannschaft B bewegt sich nun im lockeren Zusammenspiel. Danach spielen abschließend B und C gegeneinander. Der ganze Ablauf wird anschließend nochmals wiederholt. Im ganzen ergibt sich daraus eine Spielzeit von 20 Minuten für jede Mannschaft, zusätzlich kommen 10 Minuten Ballarbeit in lockerem Tempo.

## Kraft

3



**Ziel:**  
Verbesserung der Sprungkraft

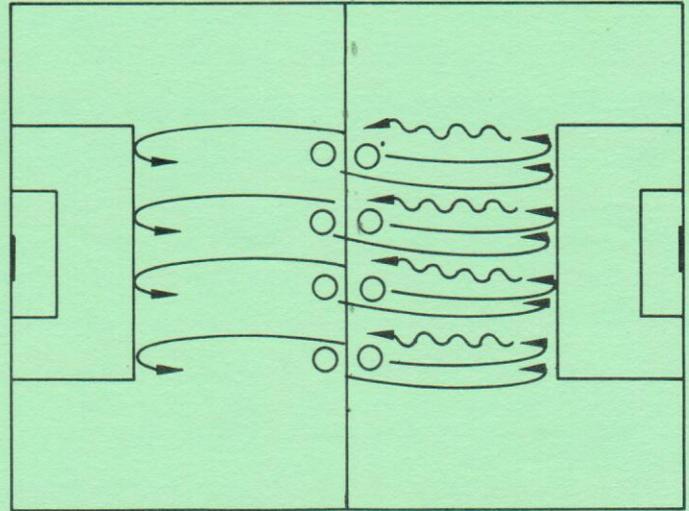
**Ablauf:**  
Die Spieler laufen in 3er-(4er-)Gruppen hintereinander von Seitenlinie zu Seitenlinie durch den Strafraum. Sprungübungen werden jeweils von der Strafraumgrenze bis zur Seitenlinie eingefügt.

1. Serie: Laufsprünge mit maximaler Höhe und Weite.
2. Serie: Einbeinsprünge; Absprung mit dem rechten Bein.
3. Serie: Einbeinsprünge; Absprung mit dem linken Bein.
4. Serie: Hocksprünge; Absprung mit beiden Beinen.  
Dabei die Knie an die Brust reißen, weich landen und direkt (ohne Zwischensprung) wieder abspringen.

Alle Übungen werden 1mal wiederholt.

## Kraft

4



**Ziel:**  
Verbesserung der Kraftausdauer

**Ablauf:**  
Aufstellung in 2er-Gruppen. Die Übungen werden im mittleren Tempo absolviert. Die Laufstrecke ist jeweils von der Mittellinie bis zur Strafraumgrenze.

Von der Strafraumgrenze bis zur Mittellinie werden folgende Übungen eingefügt:

- Spieler A steht hinter B und umfaßt dabei von hinten die Hüfte seines Partners. A läßt sich mit mittlerem Widerstand ziehen.
- B läßt sich von A ziehen.
- Spieler A schiebt B, der sich etwas zurücklehnt und leichten Widerstand bietet.
- B schiebt Spieler A.

# Fußball-Kartotheken: Training à la carte

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



philippa

matisches Ausdauertraining so, daß die Spieler „lächelnd zu Boden sinken“? Hierzu bietet die Fußball-Kartothek 3 „Ausdauertraining“ auf 87 Karten ausreichend Trainingsvorschläge, die auch bei nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

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

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

## Ausdauer

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

**Aber:**

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

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

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



philippa

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

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



philippa

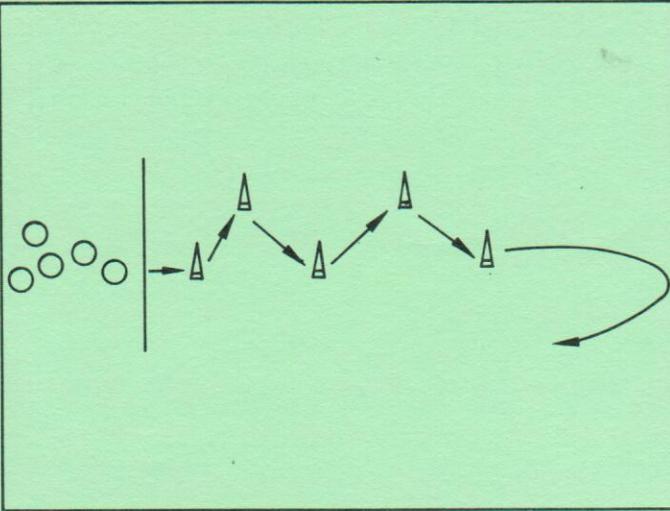
85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu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

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

**philippa**  
Bestellkarte  
umseitig

## Schnelligkeit

3

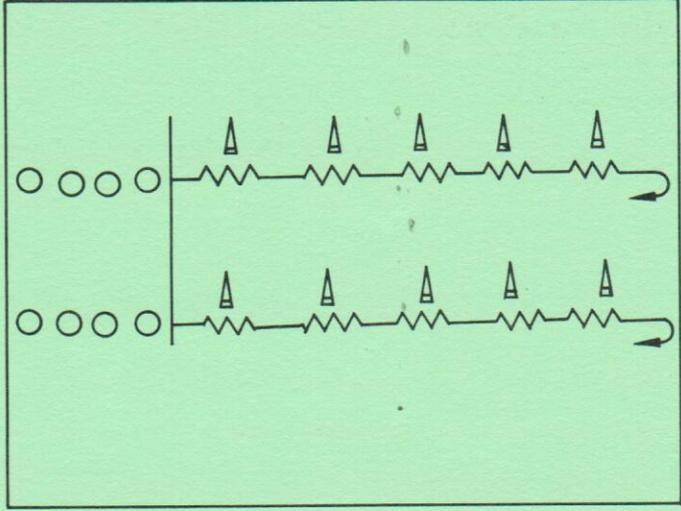


**Ziel:**  
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit in Verbindung mit Gewandtheit.

**Ablauf:**  
Im Abstand von etwa 5 Metern sind 5 Hütchen seitlich ver-  
setzt aufgestellt. Alle Spieler befinden sich in Reihe hinter  
einer Grundlinie.  
Auf ein Zeichen startet der erste Spieler in höchstem Tempo  
von Hütchen zu Hütchen und berührt jedes kurz mit einer  
Hand. Mit Berühren des 2. Hütchens startet jeweils der  
nächste Spieler, usw.  
Nach etwa 90 Sekunden lockerem Auslaufen kehren die  
Spieler in die gleiche Ausgangsstellung zurück.  
Die Übung wird 6mal wiederholt.

## Schnelligkeit

4



**Ziel:**  
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit in Verbindung mit Gewandtheit.

**Ablauf:**  
Im Abstand von etwa 5 Metern sind jeweils 5 Hütchen in  
2 Reihen aufgestellt. Immer 2 Spieler starten von der Grund-  
linie aus und absolvieren an den Hütchen nacheinander  
folgende Übungen:  
- am 1. Hütchen: Imitierte Kopfballsprünge (Absprung mit  
beiden Beinen).  
- am 2. Hütchen: 3 Liegestütze in der Bauchlage.  
- am 3. Hütchen: 5 Hocksprünge (Absprung mit beiden  
Beinen).  
- am 4. Hütchen: 3 Klappmesser in der Rückenlage.  
Alle Übungen werden 4mal wiederholt.

# Geschenkabo-Bestellkarte

## Ein fußballtraining -Abonnement als Geschenk

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

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

(Unterschrift)

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_ Bitte in Druckschrift

Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

# Bestellung

## Umseitiger Absender bestellt

### Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

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

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

aus Ihrem **Literatur-Angebot:**

Expl. \_\_\_\_\_ Expl. Sammelmappe(n) „fußballtraining“ \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_

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

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

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

# Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

## Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

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

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

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

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

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

## Außerdem:

**Klante:** Periodisierung des Fußballtrainings, statt DM 34,80 **DM 19,80**

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

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

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

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

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

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

**Hagedorn:** Sport in der Primarstufe - Theoretische Grundlegung, statt DM 12,80 **DM 7,80**

**Brockmann:** Schwimmschule. Arbeitshilfen für den Sportunterricht. 96 Seiten, statt DM 14,80 **DM 9,80**

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

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

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

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

**Haralambie:** Einführung in die Sportbiochemie. 152 Seiten **DM 14,80**

**Hort/Flöthner (Hrsg.):** Die Muskulatur des Leistungssportlers. 128 S., statt DM 36,- **DM 8,00**

**Trageser/Böhmer (Hrsg.):** Unfallursachen und Unfallverhütung im Sport. 104 Seiten, statt DM 32,- **DM 8,00**

**Donat u. a. (Hrsg.):** Sport und Hochdruck. 112 Seiten, statt DM 32,- **DM 14,00**

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

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

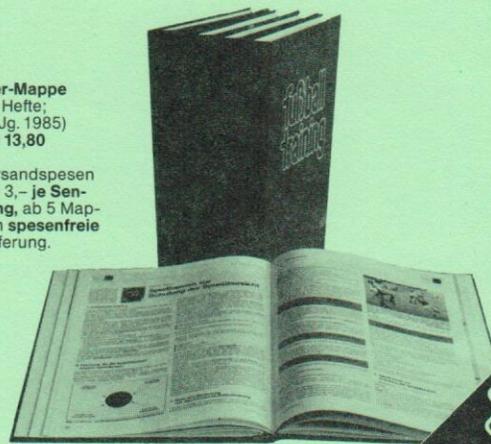
Und für alle Abonnenten, die bereits mehrere „fußballtraining“-Jahrgänge gesammelt haben, gibt's jetzt

### Jahreszahlen-Aufkleber 1989-1992.

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

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

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



**philippa**  
Bestellkarte  
umseitig!

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**philippa verlag**

Postfach 6540  
D-4400 Münster

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**philippa verlag**

Geschenk-Service  
Postfach 6540  
D-4400 Münster

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

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

### Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\* \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

1.14.

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

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

### Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\* \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Verrechnungsscheck anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

Uwe Erkenbrecher

## Zum Ballstoppen bleibt keine Zeit

Übungen zur Ausbildung der Technik der Ballan- und -mitnahme

(1. Teil)

### Die Ballkontrolle im modernen Spiel

Das klassische Ballstoppen ist nicht mehr zeitgemäß. Früher wurde der Ball in zeitlicher Reihenfolge

- ① gestoppt, so daß das runde Leder zum Liegen kam und
- ② der nach diesem Stoppen liegende Ball dann erst je nach Spielsituation gepaßt, geflankt, gedribbelt usw.

Im heutigen modernen Fußballspiel ist es dagegen von zentraler Bedeutung, den Ball mit der Annahme direkt in die Bewegung mitzunehmen. Ballannahme und Ballmitnahme sind zu einer Einheit verschmolzen. Zur erfolgreichen Anwendung dieses technisch-taktischen Elementes gehört aber viel fußballerisches Geschick und dementsprechend ein gezieltes Training.

Die Forderung nach gekonnter, cleverer Ballan- und -mitnahme ergibt sich unter anderem aus folgenden Komponenten des modernen Fußballspiels:

- Das Spiel hat im ganzen an Schnelligkeit zugenommen.
- Durch die Raum- und Zonendeckung sowie die Anhäufung von Mittelfeldspielern sind die Spielräume enger geworden.
- Pressing und Forechecking setzen den Ballbesitzer sofort unter Druck.
- Bessere taktische Defensivkonzepte machen die Angriffsräume immer kleiner (Abseitsfalle, Spiel auf einer Linie, Auflösen des klassischen Liberos hinter der Abwehr).

Bei der Beobachtung von Bundesligaspielen fällt auf, daß die Spieler, die den Ball im höchsten Tempo an- und mitnehmen können, Vorteile haben. Beim 1. FC Köln sind dies zum Beispiel Spieler wie Littbarski, Häßler oder Sturm.

Wenn gegen eine funktionierende Raumdeckung im Mittelfeld und eine offensiv attackierende Abwehrkette erfolgreich agiert werden soll, ist es wichtig, daß eine hohe Spielschnelligkeit entgegengesetzt wird. Diese Spielschnelligkeit wird aber nur dann erreicht, wenn das Zusammenspiel bei den häufigen Ballannahmen nicht ins Stocken gerät und damit das Spieltempo so verringert wird, daß der Gegner sich auf jede neue Spielsituation ohne Probleme einstellen kann.

Oder aber es kommt aufgrund des hohen Spieltempos laufend zu Fehlern bei der Ballan- und -mitnahme, so daß Ballverluste die Folge sind.

Um gegen eine Raumdeckung und die eventuelle zusätzliche Abseitsfalle des Gegners agieren zu können, wird also eine „traumhafte“ Ballsicherheit bei hohem Tempo benötigt, so daß die Spieler in jeder Situation die Spielumgebung beobachten und augenblicklich und flexibel auf Verhaltensweisen der gegnerischen Mannschaft reagieren können.

In der Ausbildung junger, leistungsorientierter Fußballer kommt der „Ballan- und mitnahme“ damit eine zentrale Bedeutung zu, so daß sie auch hinsichtlich dieses Spielelementes optimal auf den Seniorenfußball im Leistungsbereich vorbereitet werden.

### Schwerpunkte der vorgestellten Trainingsformen

- Ballarbeit zur grundsätzlichen Verbesserung der Fertigkeiten am Ball.

- Technik-/Koordinationsschulung unter dem Schwerpunkt „Ballan- und -mitnahme“.

- Alle Spiel- und Übungsformen unterliegen dem Prinzip des **Spiels mit 2 Ballkontakten** (1 Kontakt zur An- und Mitnahme, 1 Kontakt zum Abspiel).

- Formen des anschließenden Dribblings bleiben hier zumeist unberücksichtigt, sollten aber zur individualtaktischen Schulung im Verlauf des weiteren Trainingsprozesses hinzukommen (viele der vorgestellten Trainingsformen lassen sich ohne Probleme in dieser Zielrichtung anpassen).

- Trainingsformen des **Zusammenspiels/Kombinationsspiels** (hierbei sollten bestimmte Mannschaftsteile oder Positionsgruppen regelmäßig zusammenarbeiten, um das Zusammenspiel zu fördern und gruppendynamische Prozesse einzuleiten).

- Trainingsformen zum **Torabschluß**.

- Schulung der Grundlagenausdauer:

Da das technische Training nur dann Erfolg bringt, wenn es mittels extensiver Belastungsformen geschult wird, bietet sich eine Verbindung mit der Ausdauerschulung oder auch dem Regenerationstraining an.

- Im Anwendungsbereich sollten diese Übungsformen mit wettspielgemäßen Trainingsformen ergänzt werden, die mit hoher Belastung ablaufen (Spiele mit festen Gegenspielern und kurzer, aber intensiver Spielzeit; Spielformen in kleinen Gruppen wie 2:2/3:3/4:4).

Dieser Beitrag bietet aber in erster Linie Trainingshilfen zur **Ausbildung** einer verbesserten Ballan- und -mitnahme an.

### Trainingsform 1

#### Trainingssschwerpunkte:

- Koordinationsschulung mit Ball
- Ausdauerschulung, Konzentrationsschulung mit Ball
- Regenerationstraining nach einem Spiel
- Mögliches Aufwärmprogramm bei allen anschließenden Trainingsformen mit Ball

#### Organisationsform:

Die Trainingsgruppe läuft partnerweise mit je 1 Ball über eine Strecke von 40 bis 50 Metern (**Abb. 1**). 1 Spieler läuft rückwärts, 1 Spieler vorwärts. Nach jeder durchlaufenen Strecke erfolgt ein Aufgabenwechsel. Der Abstand zwischen den beiden Spielern beträgt variabel je nach Übung zwischen 3 und 5 Metern.

Dabei sind 2 grundsätzliche Varianten möglich:

- Der rückwärtslaufende Spieler spielt die Bälle.
- Der vorwärtslaufende Spieler spielt die Bälle.

#### Hinweis:

Die Streckenlänge von 40 bis 50 Metern sollte nicht überschritten werden, sonst läßt das Konzentrationsvermögen des geforderten Spielers nach.

#### Trainingsdauer:

20 bis 30 Minuten

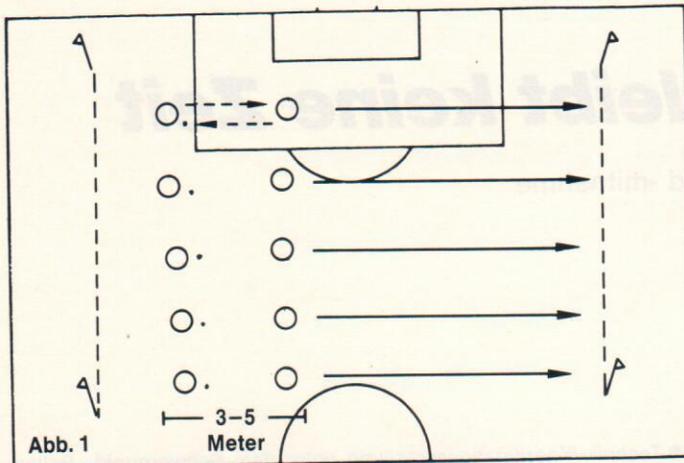


Abb. 1

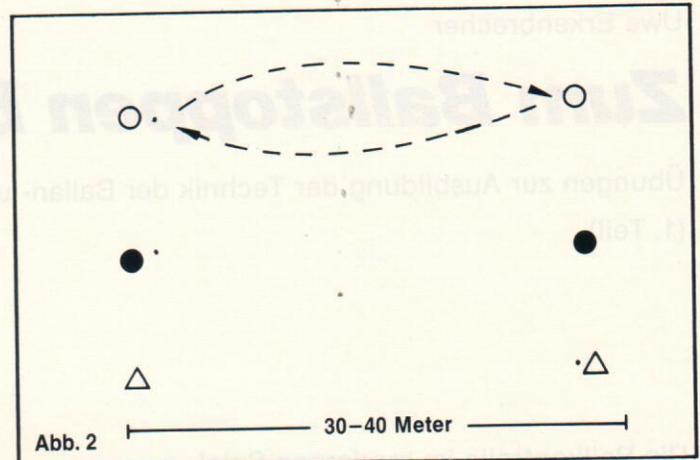


Abb. 2

## Übung 1:

Flachpaß von A zu B, B nimmt das Zuspiel an und paßt zurück. A spielt immer direkt. 2 Streckenlängen pro Spieler.

## Übung 2:

Flachpaß von A zu B, B nimmt mit links an und spielt mit rechts zurück. Beim nächsten Zuspiel nimmt B mit rechts an und spielt mit links zurück. 2 Streckenlängen pro Spieler.

## Übung 3:

A wirft B den Ball auf die Brust, B nimmt mit der Brust an und spielt abwechselnd mit dem rechten/linken Spann zurück in die Hände von A. 2 Streckenlängen pro Spieler.

## Übung 4:

A wirft zu B, B nimmt mit dem rechten Spann an und spielt mit dem linken Spann zurück. Beim nächsten Zuwurf entgegengesetzte Ballverarbeitung mit dem Spann. 2 Streckenlängen pro Spieler.

## Übung 5:

A wirft zu B, B spielt sich zunächst mit dem rechten Spann den Ball auf den Kopf und köpft dann zurück in die Hände von A. Beim nächsten Zuwurf die gleiche Aufgabenstellung, aber mit dem linken Spann. 2 Streckenlängen pro Spieler.

## Übung 6:

Ballkontrolle mit dem Oberschenkel und Zurückspielen mit dem Spann im Wechsel rechts/links. 2 Streckenlängen pro Spieler.

## Übung 7:

Flachpaß von A zu B, B stoppt mit der linken Sohle und spielt flach zurück. A spielt wiederum direkt auf B, der nun mit der rechten Sohle stoppt und zurückspielt.

## Übung 8:

Freies Jonglieren mit 2 Pflichtkontakten von A und B in der leichten Rückwärtsbewegung über die ganze Streckenlänge und zurück. Beide Partner spielen aber mit 2 Pflichtkontakten.

## Übung 9:

Freies Jonglieren von A und B in der leichten Rückwärtsbewegung über die ganze Streckenlänge und zurück. A spielt aber nun direkt und B weiter mit 2 Pflichtkontakten.

## Übung 10:

A und B jonglieren in der leichten Rückwärtsbewegung nur mit dem Kopf über die ganze Streckenlänge und zurück.

### Variation:

A jongliert direkt, B mit 2 Kontakten mit dem Kopf.

### Hinweis:

Bei den letzten 4 Übungen ist es die Aufgabe, die Ziellinie ohne Fehler zu erreichen.

### Zusätzliche trainingsmethodische Hinweise

● Die Übungsformen zum Schwerpunkt „Ballbeherrschung mit 2 Kontakten“ lassen sich sicherlich noch weiter ergänzen. Sie sollten im

Training immer wieder ausprobiert werden – dabei mit leichteren Übungen anfangen und dann steigern.

● Es können eventuell zwischen die einzelnen Übungen insbesondere zur Auflockerung und zur konzentrativen Entspannung jeweils

– 1 Strecke ohne Ball mit verschiedenen Laufformen (z. B. Hopselauf, Seitgalopp, Anfersen, Skippings) oder

– 1 Strecke im direkten Spiel mit dem Spann zurück in die Hände des Partners; mit der Innenseite zurück in die Hände des Partners; mit Hüftdrehstoß zurück in die Hände des Partners

geschaltet werden.

● Abschließend ist auf die **Beidseitigkeit** hinzuweisen und zu achten. Spieler brauchen oft zu lange für die Ballan- und -mitnahme, weil sie die einfachsten Formen nicht beidseitig beherrschen. Deswegen sollte der Beginn solcher Übungsformen (zumindest der leichteren Varianten) möglichst schon im D- und C-Jugendbereich liegen.

## Trainingsform 2

### Trainingssschwerpunkt:

– Verarbeitung von Flugbällen mit 2 Ballkontakten

### Trainingsdauer:

10 bis 15 Minuten

### Organisationsform:

Die Spieler stehen sich paarweise in einem Abstand von 30 bis 40 Metern mit je 1 Ball gegenüber.

### Übung:

Die beiden Spieler schlagen sich Flugbälle über 30 bis 40 Meter zu. Das Ziel ist es, mit dem 1. Kontakt den Flugball unter Kontrolle zu bringen und mit dem 2. Kontakt einen Flugball zum Partner zu spielen (Abb. 2).

### Variation:

Es wird bei geringerem Leistungsniveau mit 3 Ballkontakten gespielt.

## Trainingsform 3

### Trainingssschwerpunkte:

– Verarbeitung von Flugbällen  
– Verbesserung der Grundlagenausdauer

### Trainingsdauer:

8 bis 12 Minuten

### Organisationsform:

3 Spieler stehen sich mit 1 Ball etwa 30 Meter gegenüber, wobei sich zu Übungsbeginn auf der Startposition 2 Gruppenmitglieder befinden.

### Übung:

A spielt einen Flugball auf B, schnelles Verarbeiten des Zuspiels durch B und Dribbling im mittleren Tempo auf die gegenüberliegende Seite zu C. B stoppt kurz vor C mit der Sohle den Ball und C schlägt einen Flugball auf A, der inzwischen ohne Ball auf die andere Seite gelaufen ist.

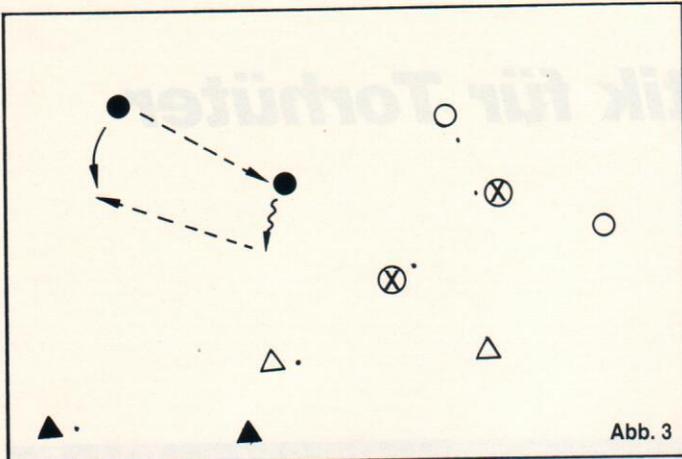


Abb. 3

#### Variationen:

- Es werden von allen Spielern nur Flugbälle gespielt.
- Es können zusätzlich noch 2 bis 3 Hürden aufgebaut werden, die auf dem Laufweg ohne Ball im Schlußsprung überwunden werden müssen.

### Trainingsform 4

#### Trainingschwerpunkt:

- Ballan- und -mitnahme von Flachpässen

#### Trainingsdauer:

5 bis 10 Minuten

#### Organisationsform:

Freies Bewegen in Spielerpaaren mit je 1 Ball.

#### Übung:

Die Spieler spielen sich partnerweise in einem abgegrenzten Raum mit 2 Pflichtkontakten einen Ball zu. Die Ballkontrolle erfolgt jeweils in der Bewegung zur Seite (Abb. 3).

#### Variationen:

- Das Zuspiel mit der linken Innenseite nach rechts mitnehmen.
- Das Zuspiel mit der rechten Innenseite nach links mitnehmen.
- Das Zuspiel mit der linken Außenseite nach links mitnehmen.
- Das Zuspiel mit der rechten Außenseite nach rechts mitnehmen.
- Spiel in der 3er-Gruppe mit dem zusätzlichen Schwerpunkt „Doppelpaß“:  
Freies Bewegen in der 3er-Gruppe im Raum, wobei die Spieler aber nicht mehr als etwa 10 bis 15 Meter auseinanderlaufen.  
A paßt zu B, B nimmt den Ball mit 1 Kontakt zur Seite mit und spielt einen Doppelpaß mit C.  
Danach spielt B zu C, C nimmt den Ball an, spielt einen Doppelpaß mit A usw.

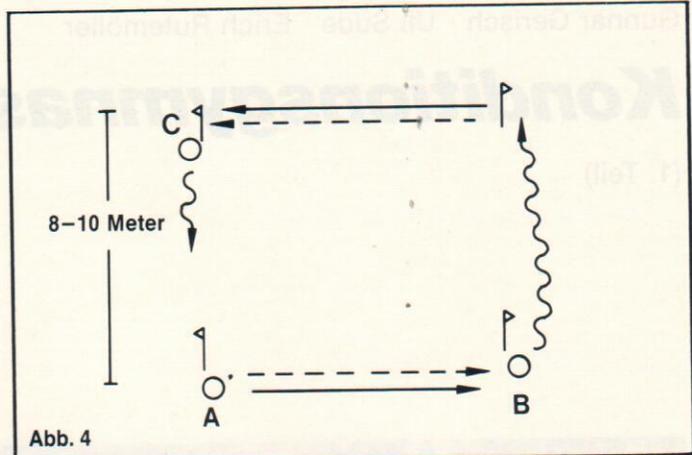


Abb. 4

### Trainingsform 5

#### Trainingschwerpunkte:

- Ballan- und -mitnahme von Flachpässen
- Schulung der Grundlagenausdauer

#### Organisationsform:

3 Spieler mit 1 Ball üben an einem Viereck von etwa 8 bis 10 Metern Seitenlänge.

#### Übung:

Zuspiele über 8 bis 10 Meter an den Seitenlinien des Vierecks entlang. Zu Übungsbeginn sind 3 Ecken des Vierecks mit Spielern besetzt. A paßt zu B und läuft seinem Zuspiel hinterher. B nimmt das Zuspiel an und mit, dribbelt über 8 bis 10 Meter in die freie Ecke und spielt dann zu C (Abb. 4). C nimmt den Ball an und dribbelt den Ball usw.

# MIKRO S

## Gelenkverstärkungen

— Von Krankenkassen zugelassen —

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

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

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



Beratung und Information:

**Ing. Harald Warncke GmbH**

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

Gunnar Gerisch · Uli Sude · Erich Rutemöller

# Konditionsgymnastik für Torhüter

(1. Teil)



Der leistungsorientierte Fußball verlangt grundsätzlich von allen Spielern bestmöglichst ausgebildete konditionelle Fähigkeiten. Für die Fitness des Torhüters gelten besondere Maßstäbe. Seine exponierte Stellung im Mannschaftsgefüge und vor allem die spezifischen Leistungsanforderungen erfordern einen optimalen Trainingszustand auf der Basis eines ausgewogenen Leistungsverhältnisses von Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit.

Einen Ansatz dazu bildet die Konditionsgymnastik. Die nachstehende und weitere Programmfolgen orientieren sich an der Konditionsgymnastik im Trainingsprogramm der Bundesliga- und Nachwuchstorhüter von Borussia Mönchengladbach.

### Schwerpunkt: Gewandtheit und Geschicklichkeit

Vorbereitende Übungen innerhalb des Aufwärmens

#### Übung 1 (Bilder 1a, b und c):

Der Torhüter liegt in Rückenlage mit seitlich ausgebreiteten Armen, der Ball wird zwischen die Füße geklemmt und etwa 20 cm über dem Boden „um den Körper“ gekreist.

#### Übung 2 (Bilder 2a und b):

Ausgangslage wie bei Übung 1, aber der Ball wird im Wechsel zur linken und rechten Seite abgelegt. Kurz vor Bodenberührung wird das Ablegen jeweils abgebrochen und die Bewegung zur anderen Seite eingeleitet. Die Beine sind möglichst gestreckt zu halten.

#### Übung 3 (Bilder 3a und b):

Aus dem Grätschsitz wird der Ball mit beiden Händen im Wechsel weit zur linken Seite nach hinten und dann zur rechten Seite nach hinten abgelegt. Zwischen jeder Aktion richtet sich der Torhüter in den Grätschstand auf. Die Übung wird dynamisch absolviert. Der Ball wird jeweils weit vom Körper weg entfernt geführt.

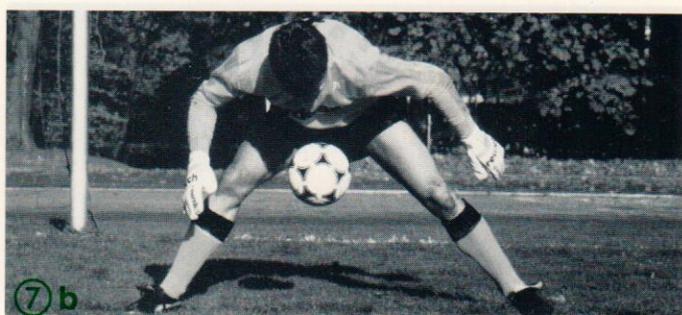


Übung 4 (Bilder 4a, b und c):

Aus dem „leichten“ Grätschsitz mit nach vorn gebeugtem Oberkörper bringt der Torhüter zugleich den Ball in den gestreckten Armen nach vorne und die Beine (leicht gebeugt) nach hinten und wieder zurück zur Ausgangslage.

Übung 5 (Bilder 5a und b):

In Rückenlage hat der Torhüter den Ball bei gestreckten Armen seitlich vom Körper abgelegt. Er führt einen Diagonalschwung mit dem rechten Bein aus, dann folgt ein schwungvoller Wechsel „diagonal“ zur anderen Seite.



### Übung 6 (Bilder 6a, b und c):

In der weiten Grätschstellung wird der Ball in Achtertouren mit jeweils deutlicher Gewichtsverlagerung auf das linke und das rechte Bein um den Körper und durch die Beine geführt.

### Übung 7 (Bilder 7a und b):

Im Grätschstand wird der Ball unter dem Körper von vorne mit der rechten und von hinten mit der linken Hand gefaßt. Mit jeweils einem

kleinen „Schnepper“ erfolgt ein Umgreifen der Hände. Der Ball darf den Boden nicht berühren.

### Übung 8 (Bild 8):

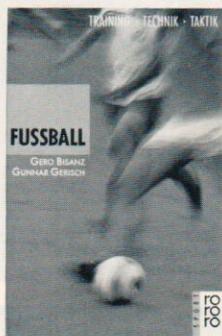
Flugrolle über den in den zunächst gestreckten Armen gehaltenen Ball. Auf geschmeidiges Abrollen ist zu achten!

#### Variationen:

- Es wird links bzw. rechts über die Schulter abgerollt.
- Durchführung mit dynamischem Abdruck.

## Fußball-Bibliothek

### I. Umfass. Darstellungen



**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**

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

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

**Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten. **DM 15,90**

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

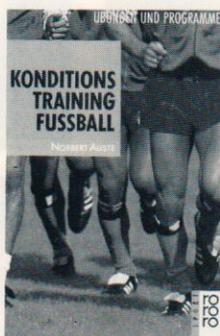
### II. Fußball-Trainingslehre

**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**

#### 2. Jugendtraining

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



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

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

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

**Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“ 3. Teil: Jugendtraining. 294 S. **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**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**

**Deutscher Fußballbund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

#### 3. Torwarttraining

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

**Hargitay:** Torwart-Training, 208 Seiten, 3. Auflage '89 **DM 24,00**

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

#### 4. Übungssammlungen

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



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

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

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



**Übung 9**

Aus dem Grätschstand lehnt sich der Torhüter weit zurück und läßt den Ball aus den gestreckten Armen fallen. Schnelles Abbücken und Fangen des Balles nach einmaligem Aufspringen hinter dem Körper.

**Übung 10 (Bilder 9a, b, c, d und e):**

„Sepp Maier-Spezial“: Aus der Hockstellung wirft der Torhüter den Ball leicht durch die Beine nach hinten, es erfolgt ein schnelles Umfassen und Fangen des Balles hinter, unter dem Körper. Abrollen des Körpers über den Ball zurück in die Hockstellung, den Ball von hinten nach vorn durch die Beine werfen. Umgreifen. Dann erfolgt eine neue Übungsdurchführung.

**Übung 11 (Bilder 10a, b und c):**

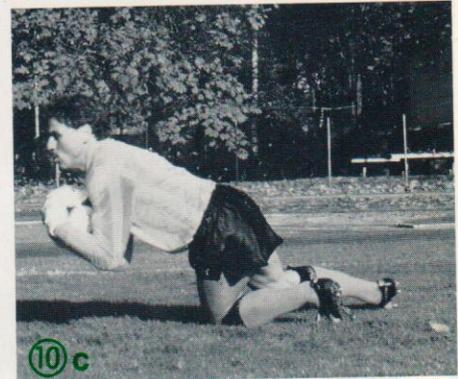
Der Torhüter hält den Ball bei gestreckten Armen auf einer Hand hinter dem Körper und läßt diesen fallen. Es erfolgt eine schnelle Körperdrehung, so daß der Ball noch vor Bodenberührung mit beiden Händen gefangen werden kann.

Nach jeder Übungsdurchführung erfolgt ein Hand- und Richtungswechsel.

**Übung 12 (Bilder 11a und b):**

„Scherenschlag“: Der Torhüter hält den Ball bei gestreckten Armen nach schräg oben vor dem Körper.

Im Wechsel erfolgt ein Scherenschlag mit dem linken und rechten Fuß zum Ball.



**6. Tagung der DVS-Kommission „Fußball“  
„Fußball mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein“**

Vom 21.-23. November 1990 findet die 6. Jahrestagung der DVS-Kommission „Fußball“ in der Sportschule des Badischen Fußballverbandes in Karlsruhe statt. Die thematischen Schwerpunkte Trainingssteuerung im Kinder- und Jugendfußball sowie didaktisch-methodische Konzepte im Schulfußball werden von Vorträgen, Arbeitskreisen und „work-shops“ bearbeitet.

Die Veranstaltung ist kombiniert mit einer Fortbildungsveranstaltung des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer.

Weitere Informationen – insbesondere Anmeldung von Beiträgen bzw. Teilnahme – über:

Gerhard Hamsen, Institut für Sport- und Sportwissenschaft, Im Neuenheimer Feld 700, 6900 Heidelberg, Tel. 06221/564216 bzw. 563922



### Übung 13:

Aus der leichten Grätschstellung wird der Ball von vorne durch die Beine geworfen. Nach einer schnellen Körperdrehung erfolgt ein Absprung zum Ball (im Wechsel zur linken und zur rechten Seite). Der Ball soll vor Bodenberührung gefangen werden.

### Übung 14 (Bilder 12a und b):

Der Torhüter sitzt mit angestellten Beinen auf dem Boden. Der Trainer (oder 2. Torhüter) sitzt auf den Füßen des Torhüters und umfaßt dessen Waden. Der Torhüter schnell bis zur vollkommenen Streckung mit dem Ball in den Händen hoch und geht zurück in die Ausgangsstellung.

### Übung 15:

Der Torhüter in Bauchlage mit gestreckten Armen. Der etwa auf Körperhöhe in 2 Meter Entfernung nebenstehende Trainer wirft den

Ball in den Rücken des Torhüters. Dieser soll nach Drehung und Hochschnellen den Ball fangen.

### Übung 16:

Der Torhüter im Kniestand, der Trainer in etwa 6 Meter Entfernung frontal zum Torhüter. Auf Kommando schnellt der Torhüter ohne Unterstützung der Arme hoch und reagiert auf den vom Trainer geschossenen Ball.

### Übung 17:

Der Torhüter steht in 2 Meter Abstand zum Trainer, etwa 5 Meter hinter dem Torhüter steht der 2. Torhüter. Der Trainer spielt den Ball flach und relativ hart seitlich am Torhüter vorbei. Der Torhüter führt eine schnelle Drehung aus und versucht den vom 2. Torhüter direkt genommenen Ball abzuwehren (ablenken, fangen oder fausten).

Alle Fotos: K. Erkenrath

## Lehrtafeln

### ① Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“

100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

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

### ② „Mastertrainer“

60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnet-symbole und roter Tafelschreiber.

Ausführungen: Handb., Fußb.  
Zuzüglich Versandkosten **DM 198,-**

### ③ „minitaktik“

Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnet-chips.

Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.  
Zuzüglich Versandkosten **DM 37,80**

### ④ „JS Trainermappe“

38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.

Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Tennis.  
Zuzüglich Versandkosten **DM 148,-**

**Philippa**  
Bestellkarte i. d. Herzmittle!

# Schriftenreihe von Dietmar Wagner

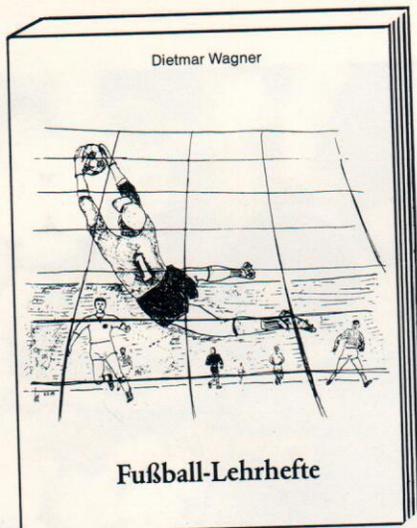


## Dietmar Wagner

Mitglied im Bund Deutscher Fußball-Lehrer mit Fußball-trainer- und Organisations-leiter-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes.

Referent und Lehrausschußmitglied für Trainer- und Übungsleiter-Ausbildung.

**Alles in einem Ordner**  
Themen für die Trainer- und Übungsleiter-Ausbildung  
Theorie und Praxis für Fußballtrainer



Aus dem Inhalt: Mannschaftsführung · Trainingslehre · Taktik  
Praxis Grundlehrgang · Praxis Aufbaulehrgang · Regelkunde  
Verwaltungslehre · Sportmedizin · Damenfußball  
Jugendfußball

Farbiger Kunststoffordner · 10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar  
Format 21 x 30 cm · 360 Seiten Inhalt · Inhaltsübersicht und Treppenregister  
Preis 65,- DM · Bestell-Nr. 111 C · ISBN 3 925875 11-5

## Saisonübersicht

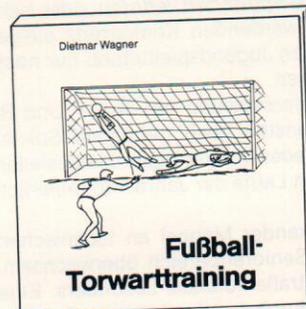
Aufzeichnungen über das Spieljahr 19.../19...



Alle wichtigen Daten für Training und Wettkampf sowie Planung und Durchführung der Organisation für eine Spiel-saison können in vorgedruckte Arbeitsblätter eingetragen werden.

Bestell-Nr. 117 · 56 DIN-A 4-Seiten · 7,80 DM

## Neuerscheinung



disch aufgebaut. Ein Lehrbuch für jeden Torwart und Trainer für das Training und den Wettkampf.

- Eigenschaften eines guten Torwarts
  - Grundsätze des Torwarttrainings
  - Fangen
  - Fausten
  - Hechten
  - Reaktionsschulung
  - Stellungsspiel
  - Verhalten bei Ecke und Freistoß
  - Wettkampfnahes Training
  - Aufwärm- und Konditionsprogramm
  - Regelkenntnis und Taktik
- Abstoß
  - Abschlag
  - Abwurf

Das Buch enthält 120 Trainingsübungen für den Torwart mit 144 Zeichnungen, die das Verständnis erleichtern und die richtige Technik und Körperhaltung vorgeben. Alle Übungen sind nach Themenbereichen gegliedert und metho-

96 Seiten, Format 20 x 21 cm, 144 Zeichnungen.  
ISBN 3-925 875-16-6,  
Bestell-Nr. 15, 16,80 DM.

Dietmar Wagner

## Spiele I Für Training und Freizeit



Laufen - Springen - Fangen - Raufen

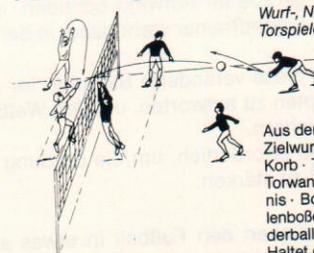
Aus dem Inhalt: 1. Laufspiele: Durcheinanderlaufen · Verschiedene Laufformen · Gruppen-Wettläufe · Ziehharmonikalauft · Verkehrsregelung  
2. Springen und Hüpfen: Bockspringen · Hindernisbahn · Leiterhüpfen · Wochentag-

hüpfen · Seilspringen · 3. Fangspiele: Einfaches Fangen · Schiffbruch · Englisch-Zeck · Ballzeck · Kettenfangen · Schwarzer Mann · Weiß läuft - Schwarz fängt · Nummernwettlauf · Hennen und Habicht · Komm mit · Der zweite fängt · Katze und Maus  
4. Raufspiele: Raufspiele im Zweikampf · Raufspiele im Vierkampf · Mannschaftsraufspiele · Raufspiele mit dem Pushball  
5. Staffeln: Wettwanderball · Tunnelstaffeln · Pendelstaffeln · Umkehrstaffeln · Kreisstaffeln · Rundenstaffeln · Hindernisbahn · Transportstaffeln.

Format 14,8 x 21 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · 120 Seiten Inhalt · 132 Abbildungen  
Preis 14,80 DM · Bestell-Nr. 21 · ISBN 3 925875 21-2

Dietmar Wagner

## Spiele II Für Training und Freizeit



Wurf-, Netz-, Korb- und Torspiele

Aus dem Inhalt: 1. Wurf- und Zielwurfspiele: Ball in den Korb · Treffball · Balltreiben · Torwandschießen · Wandtennis · Boccia · Krocket · Hallenboßeln · Brennball · Schleuderball · Haltet das Feld frei · Haltet das Feld voll · Ball weg

schlagen · 2. Abwurfspiele: Jägerball · Völkerball · Neckball · Kreiswurfball · 3. Rückschlag- und Rückwurfspiele: Ball über die Schnur · Ball unter die Schnur · Ringtennis · Volleyball · Faustball · Prellball · Federball · Indiaca · Tennis mit dem Holzbrett Fußballtennis · Tischtennis · 4. Korbspiele: Korbball · Basketball  
5. Spiele auf Tore: Netzhandball · Rollball · Ringhockey · Hallen-hockey · Handball · Fußball.

Format 14,8 x 21 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · 120 Seiten Inhalt · 132 Abbildungen  
Preis 14,80 DM · Bestell-Nr. 22 · ISBN 3 925875 22-0

# Pohl-Verlag

Postfach 103 · 3100 Celle  
Telefon (05141) 27081

Rainer Häffner

## Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften

(1. Teil)

### Warum Fußball-Ferienfreizeiten?

Schon seit geraumer Zeit ist festzustellen, daß Fußball bei Jugendlichen längst kein Selbstgänger mehr ist. Vorbei sind die Zeiten, an denen allerorten Jungen beim Bolzen auf Wiesen oder anderen Plätzen zu beobachten waren. Fußball als Freizeitbeschäftigung hat seinen dominanten Stellenwert an andere Sportarten verloren, oder sieht sich zumindest einer immer größer werdenden Konkurrenz ausgesetzt. Viele Vereine können den eigenen Jugendspielbetrieb nur noch in Spielgemeinschaften aufrechterhalten.

Besonders gravierend ist der Mitgliederschwund bei den A- und B-Jugendlichen. Während bei den Kleinsten noch genügend Spieler vorhanden und teilweise sogar Mitglieder-Steigerungen festzustellen sind, schrumpft das Spielerpotential im Laufe der Jahre kontinuierlich zusammen.

Hinzu kommt oft noch ein erschreckender Mangel an technischen Fertigkeiten bei Spielern, die in den Seniorenbereich überwechseln. Hier offenbart sich das Fehlen des Straßenfußballs besonders. Eine ausgefeilte Technik ist nämlich nicht durch 1- oder 2maliges Training in der Woche erlernbar. Der tägliche, selbständige Umgang mit dem Ball in Einzelarbeit oder Kleingruppen kann durch kein noch so gutes Training kompensiert werden.

Allein das Jammern und Klagen über das Verschwinden des Straßenfußballs und das Beschwören der guten, alten Zeit bringt uns aber nicht weiter. Erkannt ist das Problem überall. Landauf und landab sind bei allen Vereinen die gleichen Klagen zu hören. Vielfach ist die Unzufriedenheit sogar schon in Resignation umgeschlagen.

Allein das Warten auf bessere Zeiten bringt überhaupt nichts und wäre verkehrt. Vielmehr sollten Programme und Initiativen entwickelt werden, diesem Trend entgegenzuwirken. Ein Blick über den Zaun zu anderen Sportarten, die sich gerade im Aufwind befinden, ist dabei anregend. Jeder Verein, jeder Jugendtrainer steht dabei in der Verantwortung.

Denn es reicht nicht aus, auf diese veränderte Situation im Jugendsport mit traditionellen Konzepten zu antworten, um den Wettspielbetrieb auch in der Zukunft zu sichern.

Neue Ideen und Angebote sind erforderlich, um die Bindung an den Verein aufrechtzuerhalten und zu stärken.

Eine Möglichkeit, Jugendlichen den Fußball in etwas anderer, attraktiverer Form und in Verbindung mit anderen vielfältigen sportlichen Aktivitäten näherzubringen, ist die Durchführung von Fußball-Ferienlagern.

In anderen Sportarten, wie etwa dem Tennis, werden Tennisurlaube, Tenniscamps und Tennis-Jugendfreizeiten von verschiedensten Touristikveranstaltern in Hülle und Fülle angeboten.

Im Fußball dagegen finden sich nur wenige vergleichbare Angebote. Und oft übersteigen diese kommerziell ausgelegten Fußball-Ferienfreizeiten zudem die finanziellen Möglichkeiten vieler Eltern.

Hier bietet sich für Vereine die Möglichkeit, vergleichbare Programme zu weit günstigeren finanziellen Bedingungen anzubieten und direkt Eltern als Ansprechpartner vorzustellen. Sicherlich sind solche von Vereinsseite aus veranstalteten Fußballferienlager mit völlig anderen Voraussetzungen und Zielsetzungen anzugehen als bei den angesprochenen kommerziellen Anbietern.



Bei den Nachwuchsspielern wird nur zu oft ein erschreckender Mangel an technischen Fertigkeiten beklagt. Für diesen „Knirps“ aber scheinen auch gleich 3 Bälle kein Problem zu sein.

Foto: Horstmüller

Ein Ferienlager bietet nicht nur die einzigartige Möglichkeit, den Jugendlichen in sportlicher Hinsicht viel beizubringen, sondern darüber hinaus kann der Trainer auch die Einstellung seiner Spieler zur Sportart entscheidend beeinflussen, so daß weit über das Ferienerlebnis hinaus positive Haltungen zum Fußball gefestigt werden können. Ein gutorganisiertes und durchdachtes Camp kann mit Sicherheit einen kleinen Beitrag dazu leisten, Fußball bei Jugendlichen wieder „in“ werden zu lassen und seinen Stellenwert bei der Freizeitgestaltung zu erhöhen. Wenn es schließlich sogar gelingen sollte, daß sich die Jungen über das Ferienlager hinaus wieder zum Bolzen treffen, so ist ein kleiner Schritt zur Wiederbelebung des Straßenfußballs geschafft worden.

## Planung

Wenn die Durchführung eines Ferienlagers fest eingeplant ist, müssen zunächst einmal die anzusprechenden Altersklassen bestimmt werden. Dabei braucht die Zielgruppe nicht so eng gefaßt werden, daß nur eine Altersklasse, wie etwa die D- oder C-Jugend, bei der Ferienfreizeit mitmachen darf. Vielmehr bietet gerade ein Ferienlager die Möglichkeit, auch mit Kindern anderer Altersklassen Fußball zu spielen. Jüngere Spieler können von älteren lernen, sich mit höheren Altersstufen messen, werden stärker gefordert. Ältere lernen Verantwortung zu tragen, müssen sich einer Aufgabe stellen und werden im Selbstvertrauen bestärkt.

Das günstigste motorische Lernalter liegt bei Kindern zwischen dem 9. und dem 12. Lebensjahr. In diesem Zeitraum lernen die Jungen leicht neue Bewegungsmuster, sind grundsätzlich allem Neuen gegenüber offen und deshalb für die Übung technischer Elemente aufgeschlossen. Ebenso ist die Motivationslage für ein Ferienlager bei diesen Kindern am günstigsten. Deshalb sollte sich bei der Planung eines Fußballcamps hauptsächlich auf diese Altersstufe konzentriert werden. Natürlich sind diese Altersbegrenzungen nicht als absolut aufzufassen, da es erhebliche Entwicklungsunterschiede zwischen den einzelnen Jugendlichen geben kann. Ältere Altersgruppen lassen sich aber besser gesondert zusammenfassen und diesen sollte dann ein eigenes Ferienlager mit etwas anderen Zielen und Inhalten angeboten werden. Wenn aber zum erstenmal eine Fußballfreizeit geplant wird, sollte man sich auf die jüngeren Kicker spezialisieren.

## Termin

Einen geeigneten Termin zu finden, an dem möglichst viele Kinder mitmachen können, ist bestimmt nicht leicht. Eine frühzeitige Planung, in die die Eltern miteinbezogen werden müssen, ist erste Voraussetzung. Ebenso ist es selbstverständlich, daß sich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Jugendleitung seit langer Zeit entwickelt haben muß. So dürfte es schließlich keine unüberwindbaren Hindernisse geben, während der Sommerferien einen Zeitraum für ein 1wöchiges Fußball-Ferienlager festzulegen. Die Sommerferien bieten sich an, weil durch den relativ langen Ferien-Zeitraum von 6 Wochen einigermaßen variabel geplant werden kann. Außerdem finden in dieser Zeit keine Meisterschaftsspiele statt. Dennoch sollte rechtzeitig Verbindung mit dem Kreisjugendleiter aufgenommen werden, um eventuelle Überschneidungen mit Auswahlspielen und Sichtungungen zu vermeiden.

Fußball-Ferienfreizeiten sollten die Mindestdauer von einer Woche nicht unterschreiten. Kürzere Aufenthalte, etwa übers Wochenende, lohnen sich kaum. Der Aufwand steht dabei in keinem Verhältnis zum Erfolg, denn die angestrebten Ziele sind in so kurzer Zeit nicht zu realisieren. Längere Aufenthalte sind ebenfalls kaum zu empfehlen, da bei den jüngeren Kindern nach einer Woche doch zumeist das Heimweh erwacht, und sie sich wieder auf die Geborgenheit der Familie freuen. Der Reiz des Neuen ist verfliegen, einzelne Rivalitäten haben sich entwickelt und die Jungen brauchen eine enge Bezugsperson, der sie sich anvertrauen können.

## Unterkunft

Der Erfolg des Ferienlagers hängt zum großen Teil von der Wahl einer geeigneten Unterkunft ab. Hier heißt es, das Angebot sorgfältig zu prüfen. Das billigste muß nicht unbedingt das beste sein.

Zunächstmal sind sicherlich die Sportschulen der verschiedenen Landessportverbände in Betracht zu ziehen. Dort sind in jedem Fall alle benötigten sportlichen Einrichtungen in ausreichender und ansprechender Form vorhanden: Rasenplätze, Sporthallen, Schwimmbäder und Tennisplätze gibt es fast in jeder Sportschule. Ebenso kann auf weitere Einrichtungen zur Freizeitgestaltung zurückgegriffen werden, wie z. B. Tischtennisplatten, Kegelbahnen, Fernsehräume und Videoanlagen. Diese Freizeitmöglichkeiten sind ebenso wichtig wie die Fußballplätze, denn die Kinder müssen auch neben dem Trainingsbetrieb sinnvoll beschäftigt und betreut werden können. Deshalb ist gerade dem Freizeitangebot besondere Beachtung zu schenken.

Ein weiterer Vorteil der Sportschulen liegt darin, daß es sich um ein abgeschlossenes Terrain handelt, auf dem die Kinder leichter zusammengehalten sind und besser beaufsichtigt werden können, ohne sie dabei zu gängeln. Liegt die Unterkunft dagegen in einem Wohngebiet

oder in einer verkehrsreichen Umgebung, sind eine Reihe von Verboten unerlässlich, und dennoch ist die Sicherheit nie so hergestellt, wie bei einem abgelegenen und abgeschlossenen Gelände. Auch in der Umgebung niedergelassene Supermärkte, Geschäfte und andere Anziehungspunkte erschweren die Beaufsichtigung und die Konzentration auf das Wesentliche.

Die Preise für Übernachtung und Vollpension liegen bei den Sportschulen bei etwa 50 DM pro Tag. Es gibt mancherorts jedoch auch schon preisgünstigere Unterkünfte bei etwas bescheidenerem Komfort von etwa 35 DM. Es rentiert sich auf jeden Fall, bei den verschiedenen Landesverbänden nachzufragen und Preisvergleiche anzustellen. Auch in den Nachbarländern gibt es solche Einrichtungen, falls ein Aufenthalt im Ausland möglich ist.

Wird sich dagegen für eine private Unterkunft entschieden, so muß sich der Reise-Organisator meist auch um die Sportstätten kümmern, was nicht immer einfach ist. Oft sind längere Verhandlungen mit verschiedenen Vereinen oder Trägern erforderlich. Außerdem fallen für die Benutzung der Sportanlagen nicht selten zusätzliche Kosten an.

Gasthäuser eignen sich meist nicht zur Durchführung eines Fußball-Ferienaufenthaltes. Kinder können dort nicht wie erforderlich beaufsichtigt werden. Ebenso sind Ärgernisse mit anderen Gästen kaum zu vermeiden.

## Finanzierung

Wenn von einem 1wöchigen Aufenthalt ausgegangen wird, müssen mindestens 250 DM pro Person an Kosten für Unterkunft mit Vollpension eingerechnet werden. Sicherlich wird es den meisten Clubs nicht möglich sein, die gesamten Kosten zu tragen. Ein ordentlicher Zuschuß aber muß so eine attraktive Aktion jedem Vorstandsgremium wert sein. Sonst bleiben solche Schlagworte, wonach die Jugend das Kapital der Zukunft sei, wirklich nur leeres Geschwätz. Wenn aber selbst bei renommierten Vereinen für diese Altersklasse oft nicht viel Geld übrig ist, so ist meistens von einem harten Gefecht um jede Mark auszugehen.

Weitere mögliche Ansprechpartner wären die Kommunen, Jugendämter, Sponsoren und Geldinstitute, bei denen durch gezielte und langfristige Anfragen ebenfalls einige Zuschüsse lockergemacht werden können.

Ein wichtiger Finanzierungspfeiler sind die Eigeninitiativen der betreffenden Jugendlichen selbst, die etwa durch Flohmärkte, Verkaufsstände bei Schul- und Vereinsfesten, organisierte Hilfsdienste (Autowaschen, Einkaufen usw.) und Theatervorführungen einen erheblichen Eigen-Finanzierungsbeitrag leisten können. Außerdem wird so schon vorher der Zusammenhalt der Gruppe gefördert und die Vorfreude auf einen zum Teil selbst finanzierten Aufenthalt ist wesentlich größer.

Selbst wenn es nicht gelingt, den ganzen Aufenthalt zu finanzieren, bleibt meist nur noch ein relativ kleiner Betrag übrig, den auch sozial schwächere Familien aufzubringen in der Lage sind.

Bleibt schließlich noch das Taschengeld, über das sich an einem Elterninformationsabend unterhalten werden sollte. Hier empfiehlt es sich, einen Höchstbetrag festzulegen, da alle sonstigen Kosten abgedeckt sind.

## Elterninformation

Es ist unbedingt erforderlich, an einem Elternabend eine genaue Vorinformation über Ziele und Ablauf des Ferienlagers zu geben. Ein enger Kontakt zwischen Elternhaus und Jugendleitung sollte ohnehin der Normalfall sein. Vor einem solchen besonderen Ferienangebot muß aber darüber hinaus eine spezielle Aussprache gesucht werden, geben doch die Eltern die Kinder für einen längeren Zeitraum völlig in die Hände der Jugendtrainer und wollen sie dort gut aufgehoben wissen. Außerdem muß eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten eingeholt werden. Darin ist darauf hinzuweisen, daß Kinder bei extremer Überschreitung der Lagerordnung auf eigene Kosten zurückgeschickt werden können. Hierbei geht es insbesondere um die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen über Nikotin und Alkohol sowie grundsätzliche Anstandsregeln für das Zusammenleben in Gruppen. Auch die Krankenversicherung der Kinder muß im Vorhinein abgeklärt werden.

**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

## 1. Tag der Fußball-Ferienfreizeit

### 1. Trainingseinheit

#### Trainingszeit:

9.30 - 11.00 Uhr

#### Trainingsziel:

Schulung der Ballführung

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Warmlaufen mit verschiedenen Fangspielen

#### Übung 1:

„Schwänzchen fangen“

#### Übung 2:

Geteiltes Paar

#### Übung 3:

Brückenfangen

#### Übung 4:

Dehnübungen

#### Hauptteil (45 Minuten)

Übungen zum Dribbling

#### Übung 1:

Intensives Jonglieren mit richtiger Spannhaltung. Anfänger jonglieren nicht, sondern spielen den Ball zunächst nur 1 mal hoch und fangen das Hochspiel wieder auf. Fortgeschrittene dagegen jonglieren mit Einlagen wie Kniebeugen, Drehungen usw.

#### Hinweis:

Fehlhaltungen werden sofort korrigiert.

#### Übung 2:

Verschiedene Dribbelformen in freier Aufstellung:

- Aus dem Dribbling heraus Ball anhalten, zurückziehen und im rechten Winkel erneut starten.
- Nach dem Ballanhalten mit einer ganzen Drehung wegstarten.
- Staffelläufe mit Ballführung.
- Dribbling auf einer Slalomstrecke.
- Dribbling mit Achterkreisen um 2 Hütchen.
- Dribbling mit Felderwechsel (Abb. 1).
- Dribbling mit Felderwechsel durch eine Engpaßstelle.
- Dribbling mit Felderwechsel und Störspielern.

#### Abschlußspiele (30 Minuten)

4 gegen 4 auf Kleintore in Turnierform.

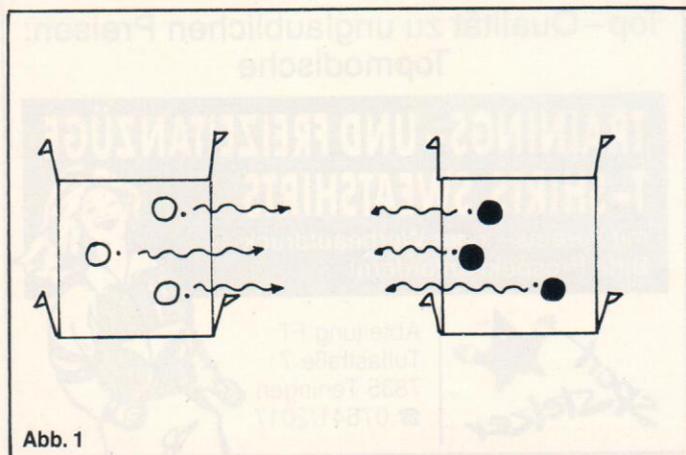
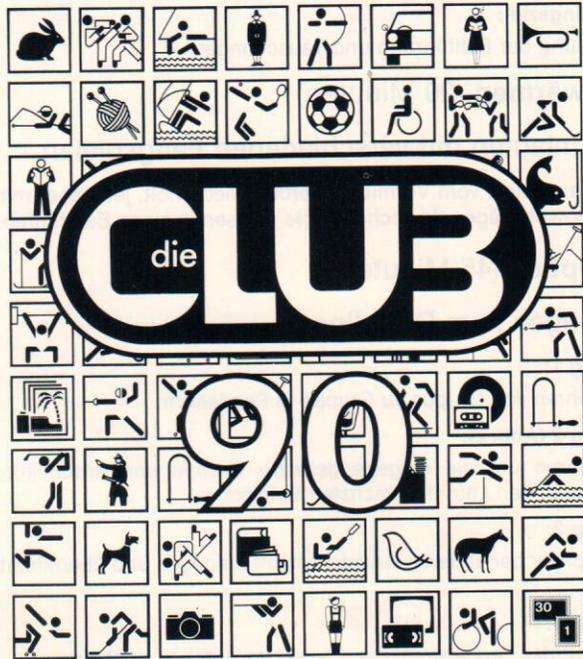


Abb. 1

## DIE WELT DES VEREINS INFORMATION, EINKAUF, ERLEBNIS



### Internationale Fachaustellung für Vereine

**Frankfurt, 9. - 14. Juni 1990**

Veranstalter: **Messe Marketing Hess GmbH**  
Rieslingweg 10, 7504 Weingarten  
Tel.: 0 72 44 / 29 44 u. 29 49  
Telefax: 0 72 44 / 29 56

### Planen Sie rechtzeitig Ihren Messebesuch!

(Eintrittskarten erhalten Sie im Vorverkauf günstiger!)

Ideelle Träger:

Deutscher  
Sportbund



DGF Deutsche Gesellschaft  
für Freizeit

Partner der  
Vereine:

philippka verlag

Besuchen Sie uns auf der CLUB '90!  
Wir sind für Sie dabei.

## 2. Trainingseinheit

### Trainingszeit:

15.00 - 16.30 Uhr

### Trainingsziel:

Schulung der Ballführung und Täuschungen

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Warmlaufen mit verschiedenen Fangspielen

Die Fangspiele vom Vormittag werden wiederholt, jetzt aber mit Bällen: Sowohl Jäger als auch Gejagte müssen je einen Ball führen.

### Hauptteil (45 Minuten)

#### Übungen zum Dribbling

##### Übung 1:

Ballführen von Gruppe zu Gruppe in Pendelform.

##### Übung 2 (Abb. 2):

Ballführen um die entgegengesetzte Gruppe und anschließendes Zuspiel in den Lauf des nächsten Spielers.

##### Übung 3:

Ein Spieler der anderen Gruppe kommt entgegen und übernimmt den Ball.

##### Übung 4:

Ball auf der Pendelstrecke um versetzte Hütchen dribbeln.

##### Übung 5 (Abb. 3):

Alle Spieler der Gruppe dribbeln gleichzeitig je 1 Ball um ein abgestecktes Viereck.

##### Übung 6:

Viereck-Dribbling mit Umkreisen der Eckmarkierungen.

##### Übung 7:

Viereck-Dribbling: Ball an den Eckmarkierungen innen vorbeispielen und nachstarten.

#### Täuschungen

##### Übung 1:

3 Täuschungsmanöver werden intensiv eingeübt. Fehler werden korrigiert.

##### Übung 2:

Die Täuschungen werden nun gegen einen teilaktiven Gegenspieler angewendet.

##### Übung 3:

Anwenden der Täuschungen im Überzahlspiel. Spiel 2 gegen 1 auf

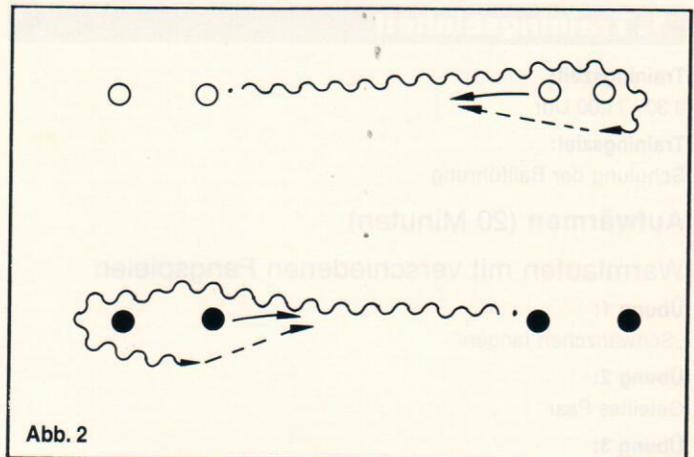


Abb. 2

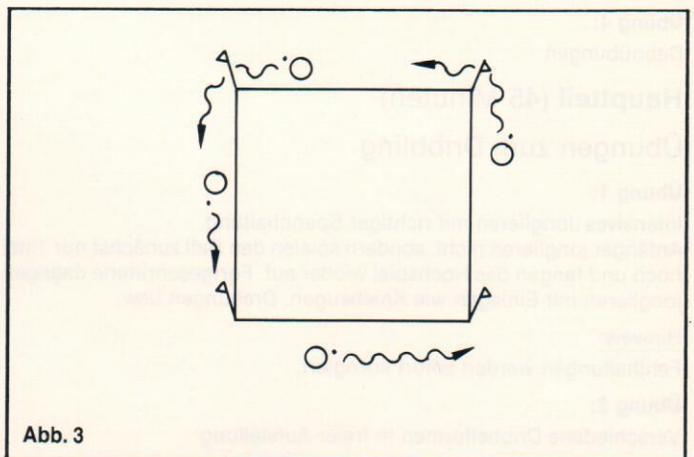


Abb. 3

5-Meter-Tore: Aus dem Spiel 2 gegen 2 heraus übernimmt jeweils 1 Spieler der verteidigenden Mannschaft die Torwartposition.

##### Übung 4:

2 gegen 2 auf Kleintore. Schwerpunkt: Anwenden der eingeübten Täuschungen.

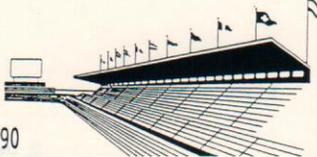
### Abschlussspiele (30 Minuten)

4 gegen 4 auf 5-Meter-Tore.

Spiel in Turnierform auf je einem Viertelfeld.



**Komm mit**  
Gesellschaft für Internationale  
Jugend- und Sportbegegnungen mbH



**INTERNATIONALE FUßBALLTURNIERE 1990**

<p><b>7. Intern. Pfingstturnier</b> Spanien/Malgrat de Mar Sen./A-B-C-D-Jgd., 1. - 10. Juni</p> <p><b>4. Copa Catalunya</b> Spanien/Barcelona Sen./A-B-C-D-Jgd., 6. - 15. Juli</p> <p><b>1. Bundeshauptstadt-Pokal Bonn</b> Int. Jugendfußballturnier, 21. - 28. Juli</p> <p><b>1. Dresden-Cup</b> Int. Jugendfußballturnier, 28. Juli - 4. August</p> <p><b>6. Intern. Herbstsportwoche</b> Spanien/Sant Vincenc de M. Sen./A-B-C-D-Jgd., 5. - 14. Oktober</p>	<p><b>Weitere Veranstaltungen auf Anfrage.</b> Fordern Sie unverbindlich unsere Ausschreibungen an.</p> <p>Wir fördern die Internationale Jugendbegegnung. Werden Sie unser <b>Referent für Öffentlichkeitsarbeit.</b></p> <p>Nähere Informationen bei Komm mit, Postfach 30 05 67, 5300 Bonn 3, Tel. 02 28 / 46 70 67</p>
---	--

**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

## 2. Tag der Fußball-Ferienfreizeit

### 1. Trainingseinheit

**Trainingszeit:**

9.30 - 11.00 Uhr

**Trainingsziel:**

Schulung der Ballkontrolle und des Zuspiels

**Aufwärmen (20 Minuten)**

Im Strafraum sind bis zu 10 Hütchen frei verteilt. Die Spieler bewegen sich mit je 1 Ball im 16er.

**Übung 1:**

Bälle zu allen Hütchen im Strafraum führen (mit starkem und schwachem Spielbein).

**Übung 2:**

Bälle zu allen Hütchen dribbeln und die Hindernisse umkreisen.

**Übung 3:**

Bälle zu allen Hütchen führen und an jedem Hindernis 10mal jonglieren.

**Übung 4:**

Bälle jonglieren, hochspielen, zur Seite in die Bewegung verarbeiten und weiterdribbeln.

**Übung 5:**

Dehnübungen

**Übung 6:**

Jonglierübungen

**Hauptteil (45 Minuten)**

**Übungen zur Ballkontrolle**

**Übung 1 (Abb. 4):**

Zuspiele in Pendelform. Ballkontrolle mit der Innenseite. Fehler werden sofort korrigiert.

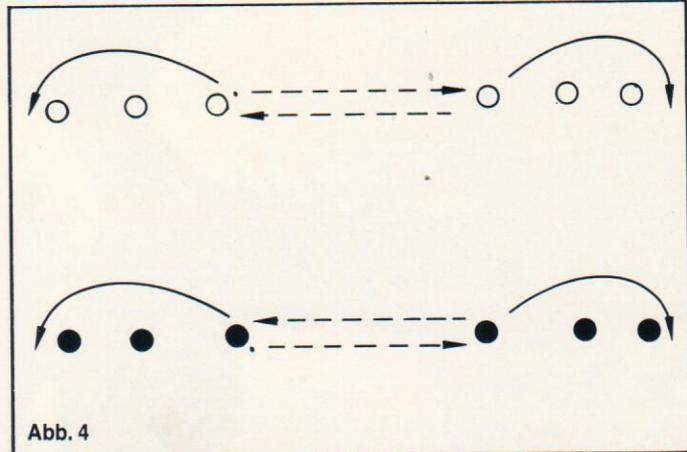


Abb. 4

**Übung 2:**

Die Zuspiele werden nun mit einer ganzen Drehung angenommen und anschließend zurückgespielt.

**Übung 3:**

Den Zuspiesen entgegenlaufen, zur Seite hin verarbeiten und zurückspielen.

**Übung 4:**

Ball zuwerfen und mit der Brust/dem Oberschenkel verarbeiten.

**Übung 5:**

Direkte Zuspiele und dem Ball hinterherlaufen.

**Abschlussspiele (30 Minuten)**

**Spiel 4 gegen 4**

Spiel auf 5-Meter-Tore auf je einem Viertelfeld. Die Tore sind dabei mit der Öffnung nach außen aufgestellt.

### 2. Trainingseinheit

**Trainingszeit:**

15.00 - 17.00 Uhr

**Trainingsziel:**

Vorbereitung auf die Fußballwettkämpfe

**Aufwärmen (20 Minuten)**

**Übung 1:**

Verschiedene Formen des Jägerballs.

**Übung 2:**

Verschiedene gymnastische Übungen (Schwerpunkt: Dehnen).

**Hauptteil (40 Minuten)**

**Stationentraining**

An jeder Station wird für jeweils 6 Minuten eine Übung der zum Abschluß der Fußball-Ferienfreizeit geplanten Fußballwettkämpfe absolviert.

**Station 1:**

Balljonglieren.

**Station 2:**

Balljonglieren mit dem Kopf.

**Station 3:**

Ball durch eine Slalomstrecke dribbeln.

**Station 4:**

Zielstöße.

**Station 5:**

Elfmeterschießen.

**Fußballtennis**

Jeweils 3er-Teams spielen in einem abgesteckten Spielfeld gegeneinander. Der Schwierigkeitsgrad des Fußballtennis ist dem Leistungsstand anzupassen (evtl. Leistungsgruppen bilden!).

Bei der leichtesten Form können die Spieler den über das Seil herübergespielen Ball mit den Händen auffangen und von der Fangstelle aus mit einem Spannstoß direkt in die gegnerische Hälfte zurückspielen.

**Hinweis:**

Am 3. Tag der Fußball-Ferienfreizeit wird ein Ausflug unternommen.

**Redaktionshinweis:**

Der Beitrag wird in einer der nächsten Ausgaben mit dem Trainingsangebot für die restlichen Tage einer einwöchigen Fußball-Ferienfreizeit fortgesetzt.

# 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 Durstlöscher. 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.