

fußball training

7

8. Jahrgang · Juli 1990

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Schwerpunktthema:

Saisenvorbereitung

Liebe Leser,

„Physisch und psychisch vom Fußball abschalten“ – so kann kurz das grundsätzliche Trainingsziel für die zur Zeit in allen Spielklassen nach und nach auslaufende Zwischenperiode umrissen werden. Wenn für viele „Fußballbesessene“ diese selbstauferlegte Abstinenz vom runden Leder in normalen Zeiten schon eine anerkennenswerte Willensleistung bildet, so ist dagegen in einem WM-Jahr so eine umfassende Regeneration von vornherein zum Scheitern verurteilt. Physische Erholungsphasen sind im Fernsehessel ja noch problemlos einzurichten, doch wer kann schon gegenwärtig bei der non-stop-Berichterstattung und dem allorts grassierenden WM-Fieber auch nur für kurze Zeit vom Fußball wirklich loskommen?

Bei der weltweiten Übertragung des WM-Spektakels bietet auch eine Urlaubsflucht in die entlegensten Winkel der Erde keine Lösung.

Wenn es also mit einer fußballosen Zeit schon nichts wird, so kommen die Trainer in allen Leistungs- und Altersstufen aber nicht umhin, wenigstens zwischenzeitlich von den „Höhen des Weltfußballs“ hinabzusteigen und rechtzeitig und gezielt die Saisonvorbereitung der eigenen Mannschaft zu planen.

Deshalb bilden auch bei „**fußballtraining**“ zunächst nochmals saisonbegleitende Trainingstips für die Vorbereitungsphase den Schwerpunkt, bevor unsere Trainerzeitschrift in den nächsten Ausgaben einen längeren Rundgang auf der Weltmesse des Fußballs unternimmt und Grundtendenzen im technisch-taktischen und konditionellen Bereich aufzeigt.

● Was ist bei der organisatorischen und trainingsinhaltlichen Vorplanung eines Trainingslagers in unteren Amateurlassen zu beachten?

● Wie kann eine optimale Ernährung gerade in der extremen Belastungssituation einer

Vorbereitungsphase die sportliche Leistung positiv beeinflussen?

● Welchen grundsätzlichen Stellenwert besitzt die Saisonvorbereitung im sonstigen fußballsportlichen Ausbildungsprozeß von Jugendlichen und welche trainingsmethodischen Konsequenzen leiten sich daraus ab?

Trotz allen WM-Stresses sind diese interessanten Fragestellungen sicherlich ausreichend Motivation für ein intensives Studium dieser Ausgabe von „**fußballtraining**“ – und sei es auch zwischen zwei Fußball-Übertragungen...

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



In dieser Ausgabe

Training im unteren Amateurbereich

Josef Sowisdrat

Trainingslager in unteren Amateurlassen profihaft vorbereiten

(1. Teil)

3

Max Inzinger

Ernährungstraining für Fußballspieler

9

Jugendtraining

Rainer Häffner

Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften

(2. Teil)

16

Uwe Erkenbrecher

Für Jugendspieler ist immer Vorbereitungszeit!

51

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540 4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0 Fernkopierer: 0251 / 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“.

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 0251)

Redaktion	23005-63
Anzeigenabteilung	23005-28
Abonnement/Vertrieb	23005-16
Buchhaltung	23005-20
Buchversand	23005-11
Telefax	23005-99

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 Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Lindemann

Die zur Zeit laufende Deutsche Jugendmeisterschaft zieht sich noch weit nach Saisonende hin, was einige Probleme für die Vorbereitung auf die neue Saison aufwirft.

**Training im unteren
Amateurbereich**

Josef Sowisdrat

Trainingslager in unteren Amateurlassen profihaft vorbereiten

Planung und Durchführung eines Trainingslagers mit einem Kreisligisten (1. Teil)

Wenn Trainingslager in unteren Amateurlassen überhaupt zu realisieren sind, dann fordern sie allen Beteiligten manches Opfer ab. Der Vorstand kommt um einen Finanzierungsbeitrag aus der sowieso schon viel zu leeren Vereinskasse nicht herum; Trainer und Spieler müssen einen Urlaubstag einreichen. Um so wichtiger ist deshalb eine optimale und sorgfältige Planung und Vorbereitung. Denn aufgrund organisatorischer Unzulänglichkeiten kann die „Chance eines Trainingslagers“ im sportlichen, aber auch zwischenmenschlichen Bereich leicht vergeben werden.

Foto: Horstmüller



Trainingsplanung und -realität

Mit der Trainerstelle bei einem neuen Verein erhielt ich dieses Jahr die Möglichkeit, innerhalb der Saisonvorbereitung ein (Kurz-)Trainingslager zu planen und durchzuführen. Anhand dieses konkreten Beispiels möchte ich die Planung und Organisation dieses Trainingslagers mit den damit verbundenen Schwierigkeiten vorstellen. Zu einem späteren Zeitpunkt wird dann über die praktische Durchführung berichtet, um abschließend Planung und Durchführung gegenüberzustellen und die Lösungsmöglichkeiten für in der Trainingspraxis aufgetretene Problembereiche aufzuzeigen.

Planungsschritte

Grundlage für die Planung war eine Checkliste, die ich mir zu diesem Zweck vorher erstellte und die ich dann der Reihe nach abhandelte (Tab. 1).

Zeitpunkt des Trainingslagers

Von einer 6wöchigen Vorbereitungszeit ausgegangen, erscheint mir das Ende der 3. Woche als der geeignetste Zeitpunkt für die Durchführung des Trainingslagers.

Dafür sprechen meiner Meinung nach einige Gründe:

① Die Spieler haben bis zu diesem Zeitpunkt bereits eine gewisse „Eingewöhnungszeit“ hinter sich, da sie dann schon einige Zeit mit-

einander „gearbeitet“ haben und dadurch Gelegenheit hatten, sich aufeinander einzustellen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für eine harmonische und konstruktive Zusammenarbeit im Trainingslager. Vor allem trifft dies auf das Miteinander von „alten“ und „neuen“ Spielern zu.

② Der Trainer kann sich nach fast 3 Wochen und einer grundsätzlichen Standortbestimmung bereits in etwa eine Vorstellung davon machen, wie er mit seiner Mannschaft zu trainieren hat, um seine Ziele zu realisieren und er besitzt erste Anhaltspunkte darüber, wie er die einzelnen Spieler „anpacken kann (muß)“ (verschiedene Charaktere).

- ① Finanzierung des Trainingslagers
- ② Zeitpunkt des Trainingslagers
- ③ Länge des Trainingslagers
- ④ Einstellung der Spieler
- ⑤ Urlaubspläne der Spieler
- ⑥ Auswahl des Quartiers
- ⑦ Erstellung eines vorläufigen Trainingsprogramms
- ⑧ Festlegung des endgültigen Trainingsprogramms

Tab. 1: Checkliste zur Planung und Organisation eines Trainingslagers

B4 Trainingsplanung

③ Die Erarbeitung der Grundlagenausdauer, die in den ersten 3 Wochen den Schwerpunkt der Trainingseinheiten bildet (Tab. 2), ist fast abgeschlossen. Dadurch ist sichergestellt, daß die Spieler die einzelnen Trainingseinheiten im Trainingslager konditionell verkraften können. Dies trifft natürlich nur unter der Voraussetzung zu, daß der Trainer ein vernünftiges Verhältnis zwischen Belastung und Erholung findet. Durch die bereits fortgeschrittene Grundlagenausdauer dürfte die Regenerationsfähigkeit der Spieler soweit entwickelt sein, daß sie bis zum Ende des Trainingslagers gefordert werden können ohne extrem abzubauen.

④ In der 3. Woche hat die Mannschaft die ersten 2 Trainingsspiele (gegen klassentiefere Gegner) absolviert, so daß die Erkenntnisse aus diesen Spielen in die technisch-taktischen und konditionellen Schwerpunkte des Trainingslagers miteinfließen können.

Finanzierung des Trainingslagers

In einem Gespräch mit dem Vorstand wurden diesem die Vorstellungen über das Trainingslager mitgeteilt. Vorbereitend zu diesem Gespräch erkundigte ich mich über Preise von eventuell in Frage kommenden Pensionen.

Nachdem ich im Anschluß daran vom Vorstand die Zusage erhielt, das geplante Trainingslager zu finanzieren, konnte ich an die weitere Planung gehen.

Dauer des Trainingslagers

Für die Festlegung der Dauer des Trainingslagers waren mir bei der Planung, wie vermutlich (fast) allen anderen Trainern im unteren Amateurbereich, enge Grenzen gesetzt.

Zusätzlich zu den beiden Tagen am Wochenende dürfte den Spielern höchstens noch der Freitag als Urlaubstag abverlangt werden. Dabei ist zu berücksichtigen, daß die Spieler nicht nur einen Urlaubstag „opfern“ müssen, sondern auch unter Umständen noch Einwände der Partnerinnen bestehen. Mit diesem Wissen im Hinterkopf versuchte ich überhaupt nicht erst, noch einen weiteren Tag zu „gewinnen“. Gleichzeitig wurde den Spielern jedoch erklärt, daß ein Trainingslager nur sinnvoll ist, wenn wir den Freitag auf jeden Fall zur Verfügung haben, so daß wir entweder donnerstags abends oder spätestens freitags morgens anreisen müssen.

Einstellung der Spieler

Hauptvoraussetzung für die Durchführung eines Trainingslagers ist (besonders im unteren Amateurbereich) die Einstellung der Spieler. Wenn einige Spieler nur „notgedrungen“ mitanreisen oder „das alles für Unsinn halten“, dürfte die Effizienz des Trainingslagers auch für die anderen Spieler stark leiden.

Aus diesem Grund hielt ich es für wichtig, den Spielern zunächst aus meiner Sicht einige wichtige Informationen über die Vorteile eines Trainingslagers mitzuteilen.

Diese waren unter anderem:

① „Zusammenschweißen der Truppe“ durch den 3tägigen Aufenthalt im Trainingslager. Dabei haben die Spieler die Gelegenheit, sich besser kennenzulernen und auch „ganz andere Seiten“ an den Mitspielern zu entdecken.

Sonntag, 15. 7. 1990	11.00 Uhr	1. Training/Spiel alt gegen jung
Dienstag, 17. 7. 1990	18.30 Uhr	Waldlauf
Mittwoch, 18. 7. 1990	18.30 Uhr	Training (Grundlagenausdauer)
Freitag, 20. 7. 1990	18.30 Uhr	Training (Grundlagenausdauer/ Torschuß)
Sonntag, 22. 7. 1990	11.00 Uhr	Waldlauf
Dienstag, 24. 7. 1990	18.30 Uhr	Training (Grundlagenausdauer/ Taktik)
Mittwoch, 25. 7. 1990	18.30 Uhr	Waldlauf
Freitag, 27. 7. 1990	18.30 Uhr	Training (Taktik/Torschuß)
Sonntag, 29. 7. 1990	15.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga B
Dienstag, 31. 7. 1990	18.30 Uhr	Training (Taktik/Torschuß)
Mittwoch, 1. 8. 1990	19.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga B
Freitag, 3. 8. 1990		Beginn Trainingslager

Tab. 2: Trainingsplan der ersten 3 Vorbereitungswochen

② Im Trainingslager sind 6 Trainingseinheiten und 1 Spiel geplant. Das ist das Pensum von fast 2 „normalen“ Vorbereitungswochen, so daß sich die effektive Vorbereitungszeit erheblich verlängert.

③ Im Trainingslager kann ohne Ablenkung von außen (Familie, Beruf, Lebenswandel) trainiert werden und alle Spieler gehen mit gleichen Voraussetzungen in die Trainingseinheiten (Nachtruhe, Essenszeiten, Ruhezeiten, Anfahrtswege).

④ Der Trainer hat (fast nur) im Trainingslager die Möglichkeit, intensive Gespräche mit einzelnen Spielern oder kleinen Spielergruppen zu führen. Außer dem Lerneffekt durch den intensiven Informationsaustausch wird dadurch auch wesentlich zu einem besseren Verhältnis zwischen Trainer und Spieler beigetragen.

Um im Trainingslager keine „bösen“ Überraschungen zu erleben, hielt ich es weiterhin für unerlässlich, den Spielern bereits im Vorfeld einige Grundregeln des Trainingslagers zu erläutern. Dazu gehören insbesondere Hinweise auf die Abendgestaltung (keine Kneipen- oder Diskothekenbummel) und die Weckzeit (07.30 Uhr).

Eine Befragung der Spieler ergab, daß alle 14 Spieler des engeren Kaders am Trainingslager interessiert waren und versuchen wollten, für den Freitag Urlaub einzureichen.

Urlaubspläne der Spieler

Ein Hindernis, mit dem ebenfalls (fast ausschließlich) die Trainer im unteren Amateurbereich zu kämpfen haben, bildet die Urlaubsplanung der Spieler. Den Spielern können verständlicherweise keine Auflagen bezüglich der eigenen Urlaubsplanung von Seiten der Vereinsführung oder des Trainers gemacht werden, so daß in der Vorbereitung in den seltensten Fällen stets alle Spieler „an Bord“ sind. Zusätzlich dazu ist noch zu berücksichtigen, daß einige Spieler alleine schon aus firmeninternen Gründen den Urlaub nicht frei planen können, so daß selbst dem guten Willen der Spieler öfters enge Grenzen gesetzt sind.

Dennoch ist ein Trainingslager nur sinnvoll, wenn bei einem 19er-Kader etwa mindestens 14 Spieler nach der Urlaubsplanung voraussichtlich beim Trainingslager mitmachen können. Sollte dann kurzfristig noch ein Spieler (Krankheit, Familie, Beruf) ausfallen, so wird daran die Durchführung des Trainingslagers natürlich nicht scheitern.

Auswahl des Quartiers

In der Theorie werden von den Fachleuten höchste Ansprüche an die Unterkunft gestellt.

Diesen Erwartungen ist zumindest grundsätzlich zuzustimmen, dabei jedoch auch deutlich zu differenzieren. Für eine Profi-Mannschaft, die in der Regel 1 Woche im Trainingslager bleibt, ist sicherlich nur das Beste gerade gut genug (und finanzierbar) und es können dort auch kaum Abstriche bei den Erwartungen gemacht werden. Das gleiche gilt (mit mehr oder weniger großen Abweichungen) auch für (Spitzen-)Mannschaften der Oberliga.

Jedoch alleine aus finanziellen Erwägungen muß und aus zeitlichen Gründen kann der Trainer im **mittleren und unteren Amateurbereich** Abstriche machen.

Unter Berücksichtigung dieser Aspekte ist jeweils individuell und situationsspezifisch vom einzelnen Trainer zu entscheiden, welche Bedeutung er den einzelnen Anforderungen beimißt, um dann die notwendigen Konzessionen einzugehen.



Komm mit
Gesellschaft für Internationale
Jugend- und Sportbegegnungen mbH



INTERNATIONALE FUßBALLTURNIERE 1990

7. Intern. Pfingstturnier
Spanien/Malgrat de Mar
Sen./A-B-C-D-Jgd., 1. - 10. Juni

4. Copa Catalunya
Spanien/Barcelona
Sen./A-B-C-D-Jgd., 6. - 15. Juli

1. Bundeshauptstadt-Pokal Bonn
Int. Jugendfußballturnier, 21. - 28. Juli

1. Dresden-Cup
Int. Jugendfußballturnier, 28. Juli - 4. August

6. Intern. Herbstsportwoche
Spanien/Sant Vincenc de M.
Sen./A-B-C-D-Jgd., 5. - 14. Oktober

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

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

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

- 1 Keine übermäßig weite Anfahrt
- 2 Ruhige Lage
- 3 Kleine Stadt/Dorf
- 4 Kleines Gebäude
- 5 Möglichst keine anderen Gäste
- 6 Mitbestimmungsmöglichkeit bei Festlegung der Essenszeiten und der Menues
- 7 Laufstrecke in der Nähe
- 8 Zusage der Trainingsplatzbenutzung
- 9 Organisation des Trainingsspiels
- 10 Aufenthaltsraum vorhanden

Tab. 3: Checkliste für die Anforderungen an ein Trainingslager-Quartier

Bevor ich an die Quartiersuche ging, erstellte ich mir eine weitere **Checkliste**, in der ich mir meine Anforderungen an ein Quartier notierte (**Tab. 3**).

Eine Sportschule schied alleine schon aus finanziellen Gründen aus. Zudem habe ich in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht, daß gleichzeitig in der Sportschule untergebrachten „populären Mannschaften“ das Vorrecht bei der Sportplatzbenutzung eingeräumt wurde.

In unserem Falle entschied ich mich für eine kleine Unterkunft in der Nähe von Maastricht, die ich noch aus meiner Zeit als Spieler kannte.

Dort waren fast schon als ideal zu bezeichnende Trainings- und Unterkunftsstätten vorhanden.

Erstellung eines vorläufigen Trainingsprogramms

Vor der Quartiersuche waren bereits die Essenszeiten festgelegt, so daß nach der Buchung und Bestätigung der Unterkunft die komplette Erstellung des Rahmenterminplans (**Tab. 4**) vorgenommen werden konnte.

Bei dieser Planung sind von vornherein genügend große **Pausen** zu berücksichtigen. Diese Pausenzeiten sind insbesondere vor und nach den Essenszeiten einzuhalten, so daß bei aller konzentrierter Trainingsarbeit die Spieler nicht den Eindruck bekommen, sie würden gehetzt. Zwischen den Trainingseinheiten sollte bereits bei der Planungsphase alles dafür unternommen werden, um eine ruhige und entspannte Atmosphäre zu ermöglichen.

Die eingeplanten **Waldläufe** werden den Charakter von Regenerationsläufen haben, d. h. es wird in einem lockeren Tempo gelaufen (unterbrochen durch Dehnungs- bzw. Gymnastikpausen).

Für die **Abendgestaltung** steht der Aufenthaltsraum zur Verfügung; eine Spielsitzung ist für den Abend nicht geplant, um die Spieler nicht zu überfordern.

Die **Torhüter** beteiligen sich grundsätzlich am normalen Trainingsprogramm. Zusätzlich sind für sie mit dem Trainer einige spezielle Einheiten geplant. Weiterhin erhalten sie für einige Übungsphasen ein besonderes Programm vom Trainer, das sie selbständig absolvieren (**Tab. 5**).

Freitag, 3. 8. 1990:

8.00 Uhr	Abfahrt zum Trainingslager
9.30 Uhr	Ankunft, Zimmerbelegung
10.30 Uhr	1. Training
12.00 Uhr	Duschen, Umziehen
12.30 Uhr	Mittagessen/kurze Spielsitzung
13.30 Uhr	Mittagsruhe
15.00 Uhr	2. Training
15.45 Uhr	Teepause, Lockerungsmassage
16.15 Uhr	3. Training
17.00 Uhr	Duschen, Umziehen
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Waldlauf
20.00 Uhr	Gemeinschaftsabend

Samstag, 4. 8. 1990:

7.30 Uhr	Aufstehen
8.00 Uhr	Waldlauf
8.30 Uhr	Duschen, Umziehen
9.00 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Training
12.00 Uhr	Duschen, Umziehen
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Mittagsruhe
15.00 Uhr	Kaffeetrinken/Spielsitzung
17.00 Uhr	Trainingsspiel gegen RSV Norbeek
18.45 Uhr	Auslaufen, Dehnen, Lockerungsmassage
19.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Gemeinschaftsabend

Sonntag, 5. 8. 1990:

8.00 Uhr	Aufstehen
8.30 Uhr	Waldlauf
9.00 Uhr	Duschen
9.30 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Training
12.00 Uhr	Duschen, Umziehen
12.30 Uhr	Mittagessen, anschließend Abreise

Tab. 4: Vorläufiges Trainingsprogramm für das Trainingslager

Freitag, 3. 8. 1990:

8.00 Uhr	Abfahrt zum Trainingslager
9.30 Uhr	Ankunft, Zimmerbelegung
10.30 Uhr	Training mit der Mannschaft
11.15 Uhr	Selbständiges TW-Training nach Plan
12.00 Uhr	Duschen, Umziehen
12.30 Uhr	Mittagessen/kurze Spielsitzung
13.30 Uhr	Mittagsruhe
14.30 Uhr	TW-Training mit Trainer
15.15 Uhr	Teepause, Lockerungsmassage
15.45 Uhr	TW-Training mit Trainer
16.15 Uhr	Torschußtraining mit der Mannschaft
17.00 Uhr	Duschen, Umziehen
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Waldlauf mit der Mannschaft
20.00 Uhr	Gemeinschaftsabend

Samstag, 4. 8. 1990:

7.30 Uhr	Aufstehen
8.00 Uhr	Waldlauf mit der Mannschaft
8.30 Uhr	Duschen, Umziehen
9.00 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Training mit der Mannschaft
12.00 Uhr	Duschen, Umziehen
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Mittagsruhe
15.00 Uhr	Kaffeetrinken/Spielsitzung
16.00 Uhr	TW-Training für 2. TW (30 Minuten)
17.00 Uhr	Trainingsspiel (jeder TW eine Halbzeit)
18.45 Uhr	TW-Training für 1. TW (30 Minuten)
19.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Gemeinschaftsabend

Sonntag, 5. 8. 1990:

8.00 Uhr	Beide Torhüter absolvieren das ganze Programm mit der Mannschaft.
bis	
12.30 Uhr	

Tab. 5: Trainingsplan für die Torhüter im Trainingslager

Geplante Trainingseinheiten im Trainingslager

1. Trainingseinheit

Zeit:
Freitag, 3. 8. 1990: 10.30 bis 12.00 Uhr

Ziel:
Verbesserung der Schnelligkeit (ohne Ball)

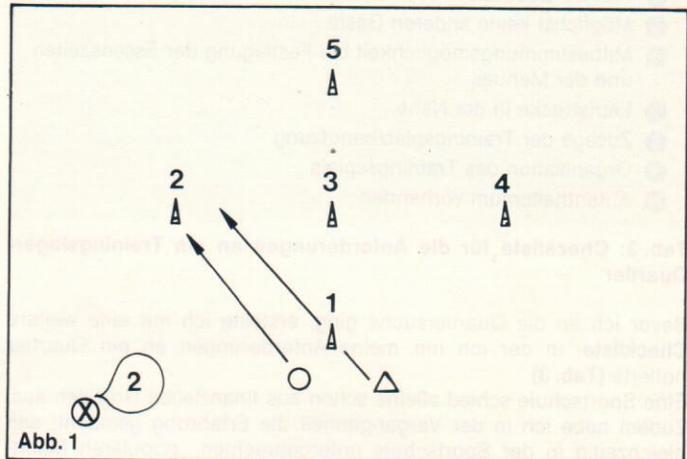
Aufwärmen (15 Minuten)
Die Spieler wärmen sich selbständig auf (Laufen und Dehnen).

Hauptteil (45 Minuten)
Variables Schnelligkeitstraining

Übung 1:
2 Spieler stehen nebeneinander und halten sich an einer Hand fest. Auf Zeichen des Trainers laufen sie locker los. Beide verlagern das Körpergewicht nach außen, so daß sie sich kräftig festhalten müssen. Auf ein erneutes Zeichen des Trainers spurten sie in dieser Haltung eine Strecke von etwa 10 Metern mit voller Intensität. Danach laufen sie locker weiter, bis sie auf ein erneutes Zeichen des Trainers nochmals etwa 10 Meter spurten.
Nach dem zweiten Spurt laufen die Spieler locker mit einer halben Spielfeld-Runde zurück zum Ausgangspunkt. Dort absolvieren sie selbständig Lockerungs- und Dehnübungen. Nach etwa 2 Minuten erfolgt der nächste Start (4 Aktionen).
Danach wird eine kurze Lockerungspause eingeschaltet.

Übung 2:
2 Spieler stehen hintereinander und halten sich an einer Hand (linke Hand – rechte Hand). Auf Zeichen des Trainers laufen beide locker los. Auf ein weiteres Zeichen des Trainers spurtet der hintere Spieler mit voller Intensität an seinem Partner vorbei, was dieser durch kräftiges Ziehen mit der Hand unterstützt. Sobald der hintere Spieler seinen Partner überholt hat, zieht dieser wiederum einen Spurt an, usw.
Am Ende der Laufstrecke laufen die Spieler mit einer halben Runde zum Ausgangspunkt zurück. Dort führen sie selbständig Lockerungs- und leichte Dehnübungen durch, bis nach etwa 2 Minuten der nächste Start erfolgt (4 Aktionen).
Anschließend folgt wieder eine kurze Lockerungspause.

Übung 3 (Abb. 1):
5 Hütchen werden mit einem Abstand von etwa 10 Metern kreuzförmig



aufgestellt und von 1 bis 5 durchnummeriert. Je 2 Spieler führen nun nebeneinander laufend 5 Spurts durch, von denen der 1., 3. und 5. Spurt vorwärts und der 2. und 4. Spurt rückwärts laufend absolviert werden.

Die Spieler starten dazu von einem festgelegten Punkt außerhalb des Kreuzes und spurten zunächst zu dem Hütchen, dessen Nummer der Trainer beim Start aufruft. Wenn die Spieler sich unmittelbar vor dem Hütchen befinden, gibt der Trainer laut die Nummer des nächsten Zielhütchens vor. Daraufhin berühren die Spieler das zuerst aufgerufene Hütchen und spurten dann rückwärts laufend zum nächsten Hütchen.

Wenn in dieser Form der 5. Spurt absolviert worden ist, traben die Spieler mit einer halben Platzrunde zum Startpunkt zurück, absolvieren dort Lockerungs- und Dehnübungen und starten nach etwa 2 Minuten zur nächsten Spurtserie (4 Durchgänge).

Abschlusspiel (20 Minuten)

Spiel mit taktischen Schwerpunkten
Die technisch-taktischen Schwerpunkte werden vom Trainer kurzfristig auf Grund der Erkenntnisse aus den beiden Trainingsspielen vom 29. 7. und 1. 8. festgelegt.

2. Trainingseinheit

Zeit:
Freitag, 3. 8. 1990: 15.00 bis 15.45 Uhr

Ziel:
Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer (mit Ball)

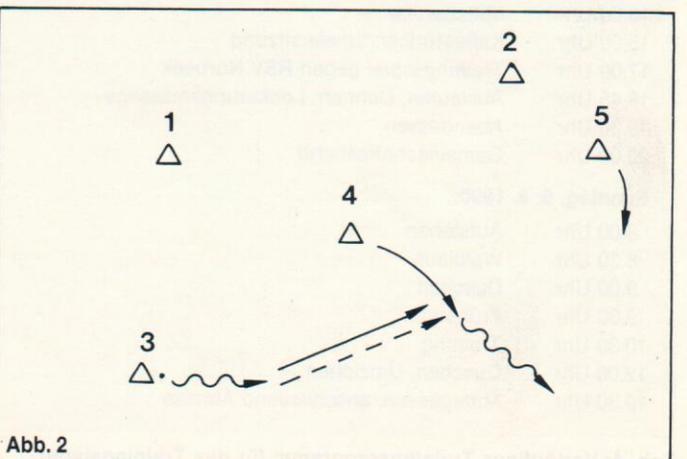
Aufwärmen (10 Minuten)
Die Spieler absolvieren die Aufwärmarbeit (Laufen und Dehnen) in 5er-Gruppen unter Anleitung eines „Gruppenführers“.

Hauptteil (35 Minuten)
Zusammenspiel in der 5er-Gruppe

Übung 1:
Die Spieler bewegen sich in 5er-Gruppen in abgesteckten Feldern und spielen sich in loser Reihenfolge 2 Bälle zu (möglichst direktes Spiel – maximal 2 Ballkontakte).

Übung 2:
Wie Übung 1, jedoch spurtet der Spieler seinem Zuspiel hinterher und übernimmt die Position des Angespielten.
Diese Übung wird 3mal wiederholt. Dazwischen liegt jeweils eine lohnende (unvollständige) Pause. Die Dauer der Belastung dürfte bei

etwa 3 Minuten liegen. Die genaue Dauer ist vom Trainer individuell festzulegen, je nach dem Eindruck, den er über den konditionellen Zustand der Spieler im Verlauf der Übung erhält.
Danach erfolgt eine vollständige Pause: Ballhochhalten in der 5er-Gruppe.



Übung 3 (Abb. 2):

Die Spieler werden zunächst von 1 bis 5 durchnummeriert. Das Zusammenspiel erfolgt nun in der Reihenfolge 1 bis 5, usw. Der den Ball fordernde Spieler tritt bei dieser Übung einen Spurt in den freien Raum an und erhält den Ball in den Lauf gespielt, während der Abspielende seinem Zuspiel hinterherspurdet und die Position des Angespielten übernimmt.

Auch diese Übung wird 3mal wiederholt, wobei die gleiche Belastungsgestaltung wie bei Übung 2 vorgenommen wird.

Danach erfolgt wieder eine vollständige Pause: Ballhochhalten in der 5er-Gruppe.

Übung 4 (Abb. 3):

Die Spieler spielen jetzt nacheinander Serien zu je 5 Doppelpässen. Spieler 1 beginnt und spielt mit voller Intensität 5 Doppelpässe in freier Reihenfolge mit den anderen Mitspielern. Auch diese Übung wird wieder 3mal wiederholt.

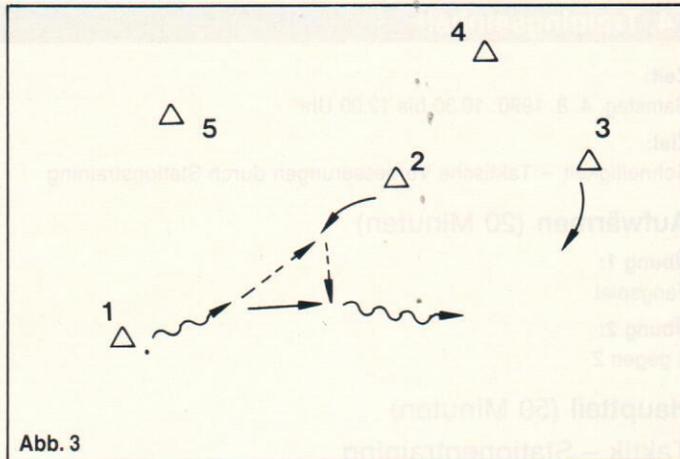


Abb. 3

Auslaufen (5 Minuten)

3. Trainingseinheit

Zeit:

Freitag, 3. 8. 1990: 16.15 bis 17.00 Uhr

Ziel:

Torschußtraining

Aufwärmen (10 Minuten)

Da sich die Spieler nach der 2. Trainingseinheit 30 Minuten erholen konnten (Massage, Eiseinreibungen, Flüssigkeitsausgleich durch Tee bzw. Elektrolytgetränk), absolvieren sie nun lediglich selbständig leichte Dehnübungen. Dafür achtet der Trainer beim folgenden Torschußtraining besonders darauf, daß die ersten Torschüsse nicht mit voller Kraft abgegeben werden, sondern der Schwerpunkt auf die Genauigkeit gelegt wird.

Hauptteil (30 Minuten)

Organisation:

Geübt wird in 2 Gruppen, jede Gruppe schießt auf ein Tor.

Übung 1 (Abb. 4):

Der ruhende Ball wird kurz seitlich vorgelegt, dann erfolgt der Torschuß mit 2 oder 3 Schritten Anlauf.

Übung 2:

Die Spieler befinden sich 10 Meter vor der Mittellinie. Ein Mitspieler spielt dem Schützen einen Paß durch die gegrätschten Beine. Der spurtet dem Ball hinterher und schießt ohne den Ball nochmals vorzulegen.

Hinweis:

Die Spieler erhalten die Auflage, den Ball möglichst vor der Strafraumgrenze zu erreichen und zu schießen. Dazu müssen die Schützen mit

voller Intensität spurten; sollte der Paß zu steil sein und der Ballkontakt erst im Strafraum erfolgen, so richtet sich der Abschluß nach dem Torhüterverhalten.

Es wird, falls der Torwart den Ball abprallen läßt oder der Torschuß vom Pfosten bzw. Latte zurückspringt, bis zum Abschluß gespielt.

Übung 3:

Aufstellung der Spieler wie bei Übung 2, jedoch spielt der Hintermann einen Flugball über den Schützen. Dieser versucht, den Ball unmittelbar nach dem Erreichen aus der Luft auf das Tor zu schießen.

Übung 4 (Abb. 5):

Aufstellung wie Übung 2, zusätzlich befindet sich ein Spieler kurz vor dem Strafraum mit dem Rücken zum Tor. Dieser Spieler wird nun per Flug- oder Halbflugball angespielt und läßt den Ball in den Lauf des Torschützen, der seinem Paß hinterherspurdet, abklatschen. Dieser schießt möglichst direkt auf das Tor und übernimmt die Position des Anspielers. Der Anspieler holt danach den Ball des Schützen und reiht sich bei der Spielergruppe vor der Mittellinie an.

Übung 5:

Die Spieler stehen etwa 20 Meter vor dem Tor. Die Bälle liegen bei einem Mitspieler, der sich auf der Torlinie, etwa zwischen der Torraum- und Strafraumseitenlinie befindet. Dieser Spieler spielt nun harte Pässe in Richtung Strafraumgrenze, die die Spieler direkt auf das Tor schießen.

Je nach technischem Stand der Spieler erfolgt nach den ersten Torschüssen eine Veränderung der Zuspiele, die dann als Halbflugball oder als „Bogenlampe“ vorgelegt werden. Nach jedem Durchgang wird der Zuspieler gewechselt.

Auslaufen (5 Minuten)

Die Spieler laufen locker aus.

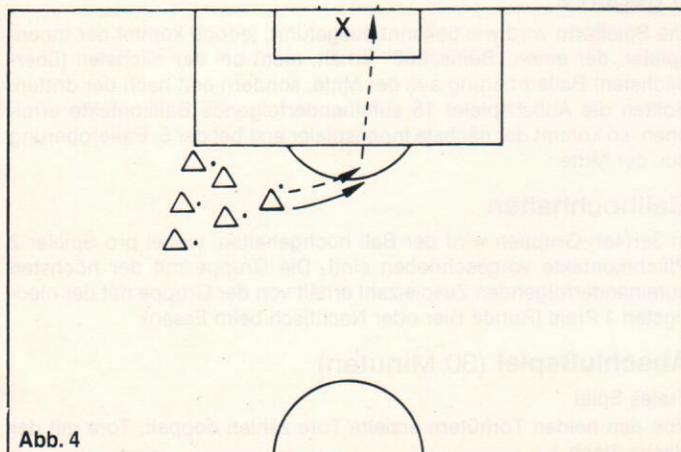


Abb. 4

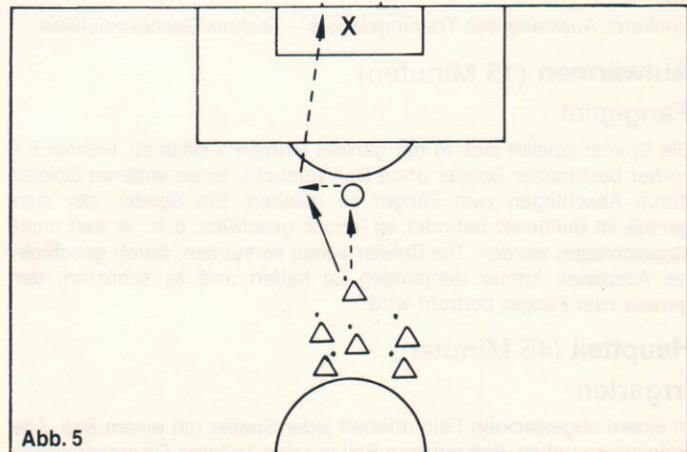


Abb. 5

4. Trainingseinheit

Zeit:

Samstag, 4. 8. 1990: 10.30 bis 12.00 Uhr

Ziel:

Schnelligkeit – Taktische Verbesserungen durch Stationstraining

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

Fangspiel

Übung 2:

5 gegen 2

Hauptteil (50 Minuten)

Taktik – Stationentraining

Die Spieler werden auf 4 Stationen aufgeteilt. 2 Stationen befinden sich vor den Normaltoren, 2 Stationen an der Mittellinie; dort wird für die Station 2 aus Hütchen ein 5-Meter-Tor markiert (**Abb. 6**).

Station 1

Eckballvarianten

Nach Absprache werden verschiedene Eckballvarianten ausgeführt. Dabei kann der Schwierigkeitsgrad je nach Situation variiert werden, indem die Anzahl der Angreifer reduziert und die Zahl der Verteidiger erhöht wird.

Station 2

Einwurf – Kopfball

1 oder 2 Spieler führen (korrekte) und möglichst weite Einwürfe aus; der oder die restlichen Spieler versuchen, Kopfballtore daraus zu erzielen.

Dabei sollten sowohl der Werfer wie auch der Kopfballspieler häufig die Positionen wechseln, um im Spiel den Einwurf auch aus ungünstigen Situationen heraus verlängern bzw. verwerten zu können. 1 Spieler hütet als Torwart das Hütchentor. Die Aufgaben aller beteiligten Spieler werden regelmäßig gewechselt.

Station 3

Freistoßvarianten

Die Spieler führen Freistoßvarianten nach vorheriger Absprache durch. Die nicht an der Variante beteiligten Spieler bilden die Mauer. Auch hierbei werden die Aufgaben gewechselt.

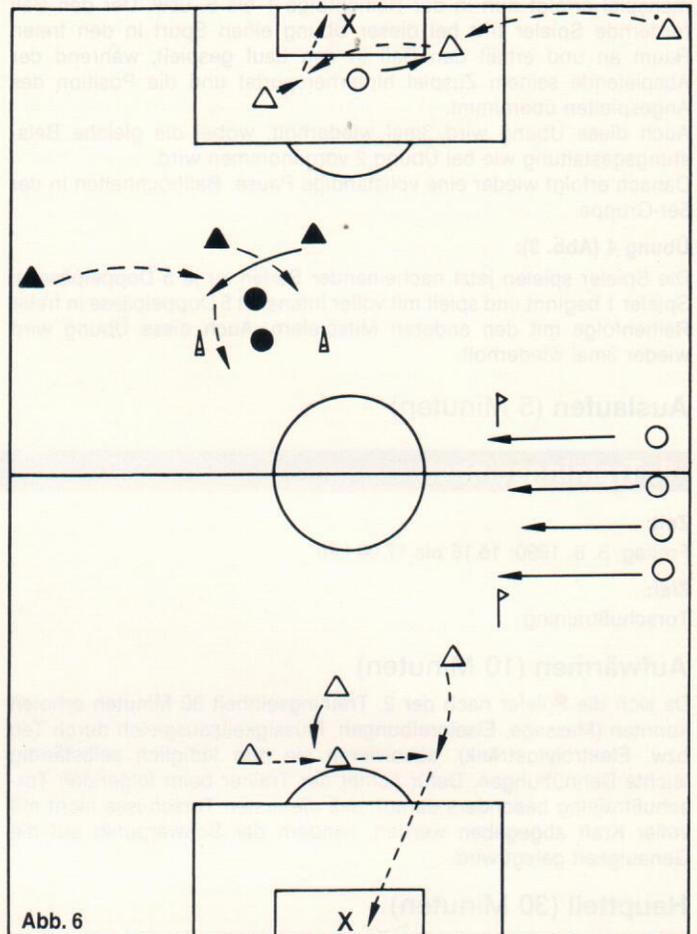


Abb. 6

Station 4

Verbesserung der Schnelligkeit

Die Spieler absolvieren je 6 Spurts über 8 – 10 Meter mit voller Intensität. Der Start erfolgt aus verschiedenen Ausgangslagen.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Freies Spiel, wobei jedoch Wert auf konzentrierte Ausführungen der weiten Einwürfe, Eckbälle und Freistöße gelegt wird.

5. Trainingseinheit

Zeit:

Sonntag, 5. 8. 1990: 10.30 bis 12.00 Uhr

Ziel:

Lockerer Ausklang des Trainingslagers – Technik/Geschicklichkeit

Aufwärmen (15 Minuten)

Fangspiel

Die Spieler spielen sich in der ganzen Gruppe 2 Bälle zu, während 1 vorher bestimmter Spieler ohne Ball versucht, einen anderen Spieler durch Abschlagen zum Fänger zu machen. Ein Spieler, der sich gerade im Ballbesitz befindet, ist jedoch geschützt, d. h., er darf nicht abgeschlagen werden. Die Spieler sollen versuchen, durch geschicktes Abspielen immer denjenigen zu helfen und zu schützen, der gerade vom Fänger bedroht wird.

Hauptteil (45 Minuten)

Irrgarten

In einem abgesteckten Feld dribbelt jeder Spieler mit einem Ball. Alle Spieler versuchen, den eigenen Ball vor den anderen Gruppenmitglie-

dern zu verteidigen, gleichzeitig aber auch den anderen Spielern den Ball wegzulupfen.

5 gegen 2

Die Spielform wird wie bekannt ausgeführt, jedoch kommt der Innenspieler, der einen „Beinschuß“ erhält, nicht bei der nächsten (übernächsten) Balleroberung aus der Mitte, sondern erst nach der dritten. Sollten die Außenspieler 15 aufeinanderfolgende Ballkontakte erreichen, so kommt der nächste Innenspieler erst bei der 5. Balleroberung aus der Mitte.

Ballhochhalten

In 3er(4er)-Gruppen wird der Ball hochgehalten, wobei pro Spieler 2 Pflichtkontakte vorgeschrieben sind. Die Gruppe mit der höchsten aufeinanderfolgenden Zuspieldahl erhält von der Gruppe mit der niedrigsten 1 Preis (Runde Bier oder Nachtisch beim Essen).

Abschlußspiel (30 Minuten)

Freies Spiel

Von den beiden Torhütern erzielte Tore zählen doppelt, Tore mit der Hacke 3fach.

Max Inzinger

Ernährungstraining für Fußballspieler

Ernährung und Training sind Partner im Sport. Auch im Fußball. Richtige Ernährung kann die sportliche Leistung positiv beeinflussen. Falsche Ernährung kann die volle Entfaltung der Leistungskraft verhindern. Zur Absicherung sportlicher Erfolge im Fußball müssen deshalb alle leistungsbestimmenden Faktoren optimiert werden. Insbesondere auch die Ernährung. Denn Trainingserfolge werden durch Nichtbeachten der Grundsätze einer vollwertigen Ernährung gemindert. Durch ein falsches Essen und Trinken am Wettspieltag kann der Sieg „verschenkt“ werden. Der Start in die neue Saison kann auch im Ernährungsbereich einen Neubeginn einleiten. Der vorliegende Beitrag soll allen Trainern eine grundsätzliche Anleitung und ein Wegweiser zu einem sportgerechten Essen und Trinken sein.

Grundprobleme und Forderungen

Wenn es um die richtige Ernährung geht, sind Fußballspieler überall auf der Welt sich selbst die größten Gegner, weil sie ein falsches Ernährungsverhalten haben.

Sportunfälle sind in vielen Fällen auch sogenannte Verzehrunfälle. Das **Schaubild 1** zeigt, wie entscheidend Ernährung und Leistungsfähigkeit auch beim Fußballspieler zusammenhängen.

Mögliche Symptome bei einem Defizit an bestimmten Nährstoffen, Vitaminen und Minera-

lien müssen erkannt und richtig gedeutet werden.

Es muß mehr Initiative gezeigt und weniger geredet werden. So ist es ein unerträglicher Zustand,

- wenn der Facharzt für Sportmedizin sich fast ausschließlich in der Orthopädie versteht und in den meisten Ländern kein Studium der Ernährungswissenschaft aufzuweisen hat;

- wenn in den Küchen der Sportschulen und Trainingscamps oder anderen Mannschafts- quartieren möglicherweise gut, aber ernährungsphysiologisch völlig falsch gekocht

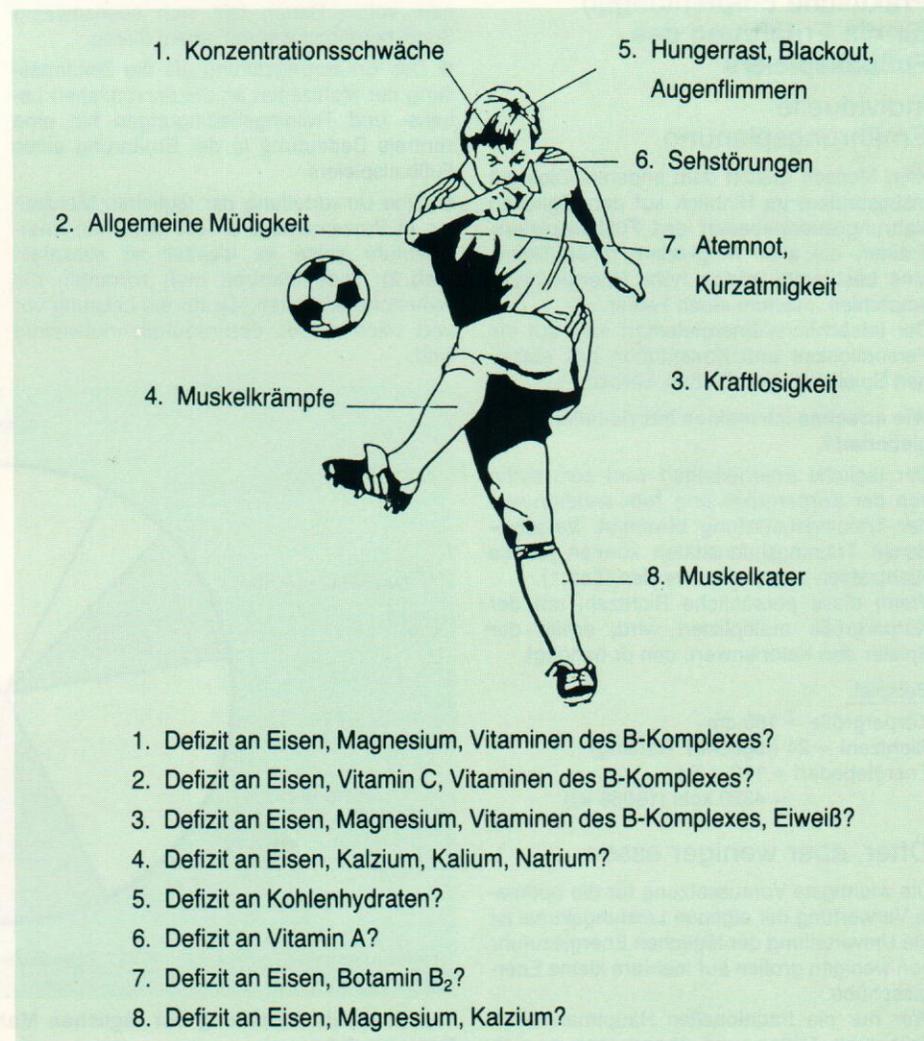


Bild 1

wird. Vor allem die großen Sportschulen brauchen den auf Sporternährung spezialisierten Küchenfachmann oder einen qualifizierten, externen Berater;

- wenn Trainer und Betreuer von sportart-spezifischer Ernährung nichts verstehen und somit auch nicht mit gutem Beispiel vorangehen können – Vorleben ist Überzeugen;

- wenn das heimische Umfeld des Fußballspielers, also die Freundin, die Ehefrau, die Familie, die Eltern, nicht in den Aufklärungsprozeß über die richtige Sporternährung einbezogen werden;

- wenn die Aufklärungsarbeit weiter so kompliziert und unverständlich gestaltet wird, daß der Fußballspieler und die Trainer das Gesagte nicht begreifen und somit nicht nachvollziehen können;

- wenn richtige Sporternährung als Außen-seiterkost deklariert wird, die nicht schmeckt, die keinen Genuß zuläßt. Die Rezepturen müssen erstklassig sein, weil nur Wohlgeschmack überzeugt;

- wenn die Nationalmannschaften oder die führenden Clubs zwar eigene Köche mit zu den Turnieren oder Spielen anreisen lassen, die zwar gut kochen, aber die Spielregeln der sportartspezifischen Ernährung nicht beherrschen.

Praktische Empfehlungen für die Ernährung des Fußballspielers

Individuelle Ernährungsplanung

Kein Mensch gleicht dem anderen. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf den täglichen Nahrungsenergiebedarf des Fußballspielers. Trainer, die allen Mitgliedern eines Teams eine bestimmte, gleich hohe Energiezufuhr empfehlen, machen einen Fehler.

Der tatsächliche Energiebedarf muß auf die Persönlichkeit und Konstitution des einzelnen Spielers zugeschnitten werden.

Wie errechne ich meinen individuellen Energiebedarf?

Der tägliche Energiebedarf wird zum einen von der Körpergröße und zum anderen von der Trainingsbelastung bestimmt. Verschiedenen Trainingsintensitäten können jeweils Richtzahlen zugeordnet werden (Tab. 1).

Wenn diese persönliche Richtzahl mit der Körpergröße multipliziert wird, erhält der Spieler den Kalorienwert, den er benötigt.

Beispiel:

Körpergröße = 180 cm
 Richtzahl = 24 (tägliches Training)
 Energiebedarf = 180 × 24
 = 4320 kcal (18058 kJ)

Öfter, aber weniger essen

Die wichtigste Voraussetzung für die optimale Verwertung der eigenen Leistungskurve ist die Umverteilung der täglichen Energiezufuhr von wenigen großen auf mehrere kleine Energieschübe.

Wer nur die traditionellen Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich

Richtzahlen	Trainingsintensität
20	3 - 4mal wöchentlich
22	1 - 2 Stunden täglich
24	3 - 4 Stunden täglich
28	5* - 6 Stunden täglich

Tab. 1: Richtzahlen für verschiedene Trainingsintensitäten

nimmt, hat in seiner persönlichen Leistungskurve erhebliche, teilweise sogar gefährliche Leistungseinbrüche zu befürchten.

Die entscheidenden **Vorteile einer Energieumverteilung** für den Fußballspieler sind:

- Eine regelmäßige Zufuhr von mehreren kleinen Mahlzeiten erlaubt die bessere Ausschöpfung des persönlichen Leistungsvermögens und sorgt dafür, daß Leistungseinbrüche weitgehend abgefangen werden oder überhaupt nicht erst entstehen (Tab. 3 und 4).

- Mehrere kleine Mahlzeiten, in bestimmten Zeitabständen verzehrt, vermeiden größere Stoffwechselbelastungen. Zu große Hauptmahlzeiten machen träge und müde. Mit einem vollen Bauch läßt sich ebensowenig Sport betreiben wie mit einem leeren.

- Das Ernährungstiming als die Zeitanpassung der Mahlzeiten an die persönlichen Lebens- und Trainingsbedingungen hat eine zentrale Bedeutung in der Ernährung eines Fußballspielers.

- Eine Umverteilung der täglichen Mahlzeiten in Prozentanteile an der täglichen Energiezufuhr sollte im Idealfall so aussehen (Tab. 2): Jede Mahlzeit muß vorrangig die Nährstoffe enthalten, die für die Leistung vor und nach dieser Essenzufuhr notwendig sind.

Gefüllte Kohlenhydratspeicher

Untersuchungsergebnisse

Für den Sportler ist eine optimale Energiebereitstellung wichtigste Voraussetzung für eine dauerhafte Muskelleistung.

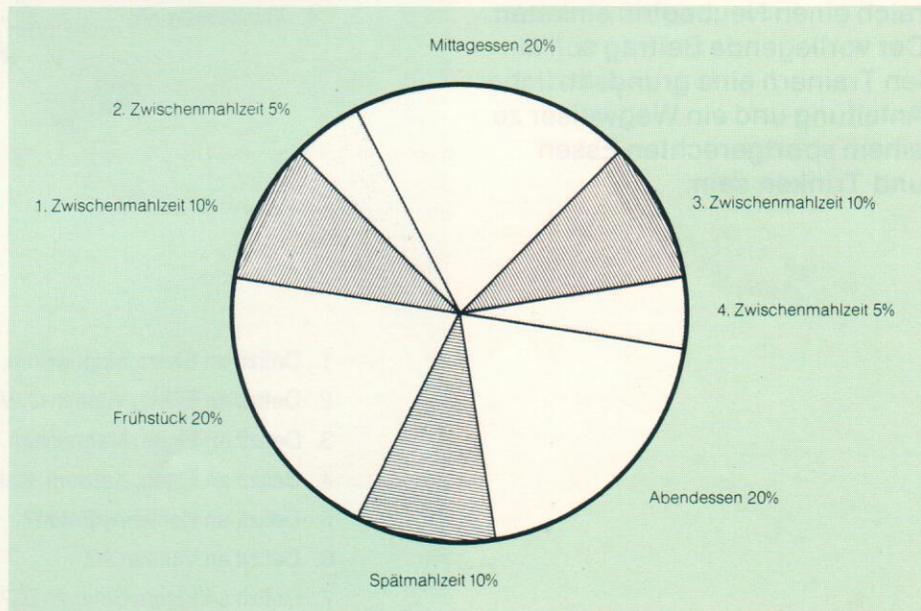
Dazu eine Untersuchung: Mit einem Videosystem wurden die Laufleistungen bei einem Spiel analysiert und folgenden Fragen nachgegangen:

- Wie weit bewegen sich die verschiedenen Spieler vor und zurück?
- Wie stark bewegen sie sich insgesamt?
- Aus welchen Teilen setzt sich die Bewegung zusammen (Gehen, Laufen, Spurts)?

Die Gruppe A bestand aus Spielern, die nach dem Training am Tag vor dem Spiel ausreichend komplexe Kohlenhydrate mit dem Abendessen zu sich genommen hatten.

Die Spieler der Gruppe B hatten demgegenüber wenig Kohlenhydrate erhalten.

Aus der Vergleichsgraphik geht hervor: Während in der ersten Halbzeit der Leistungsunterschied beider Gruppen noch nicht sehr groß war, zeigte sich in der zweiten Halbzeit, daß die Laufleistung der Testgruppe B deutlich nachließ.



Tab. 2: Ideale Verteilung der täglichen Mahlzeiten in Prozentanteilen an der täglichen Energiezufuhr

Das zeigt: Eine kohlenhydratreiche Nahrung sorgt für gefüllte Kohlenhydratdepots, was mit die wichtigste Voraussetzung ist, um ein Maximum an Energie und Leistung zu entwickeln. Dies gilt für Training und Wettspiel gleichermaßen.

Entscheidend ist, wie schnell und in welchen Mengen die in unseren Lebensmitteln enthaltenen Kohlenhydrate vom Körper abgebaut, aufgenommen und verwertet werden können.

Die Geschwindigkeit, in der die Kohlenhydrate aus den Lebensmitteln in das Blut gelangen, läßt sich wie folgt darstellen:

Traubenzucker:

Kohlenhydrate schießen in das Blut, was zwischen 10 und 20 Minuten dauert.

Süßgetränke und Süßigkeiten:

Kohlenhydrate strömen in das Blut, was zwischen 15 und 40-Minuten dauert.

Mehlprodukte:

Kohlenhydrate fließen in das Blut, was zwischen 40 und 60 Minuten dauert.

Obst und Gemüse:

Kohlenhydrate tropfen in das Blut, was zwischen 60 und 100 Minuten dauert.

Vollkorn- und Vollwertprodukte:

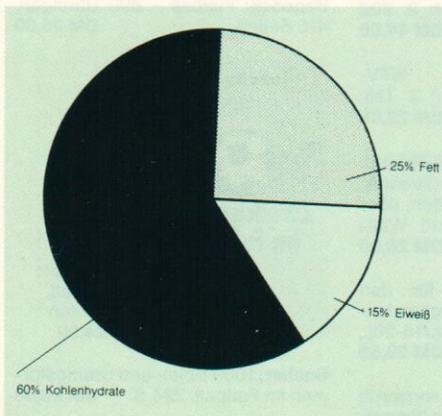
Kohlenhydrate sickern in das Blut, was zwischen 60 und 240 Minuten dauert.

Wer als Fußballspieler bevorzugt Kohlenhydrate aufnimmt, die schnell in das Blut gelangen, macht einen entscheidenden Fehler.

- Kohlenhydrate, die langsam in das Blut gelangen, sind die beste Grundlage für die Energiebereitstellung über einen längeren Zeitraum.

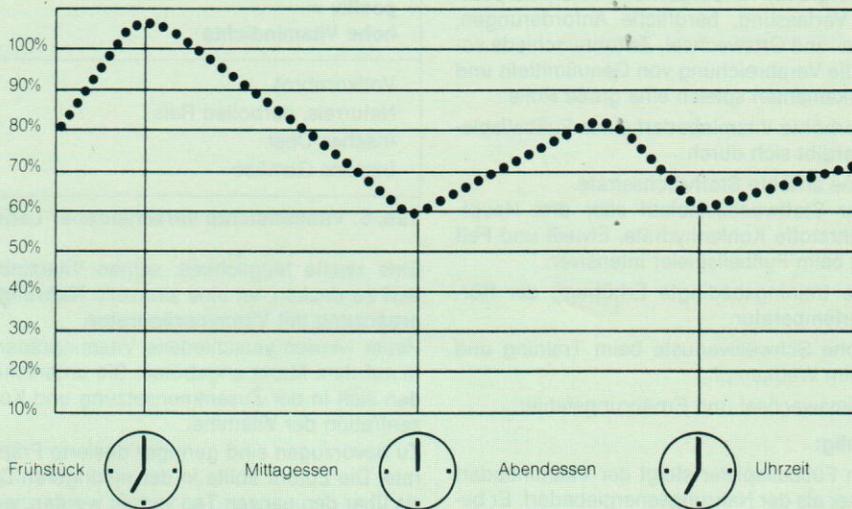
- Kohlenhydrate, die zu schnell in das Blut gelangen, sorgen zwar für eine sogenannte Initialzündung und somit für einen Leistungsschub innerhalb weniger Minuten.

Viel hilft jedoch auch hier nicht viel. Mehrere große Kohlenhydratgaben innerhalb weniger Minuten bewirken nicht einen dauerhaften Anstieg des Blutzuckerspiegels, sondern das Gegenteil.



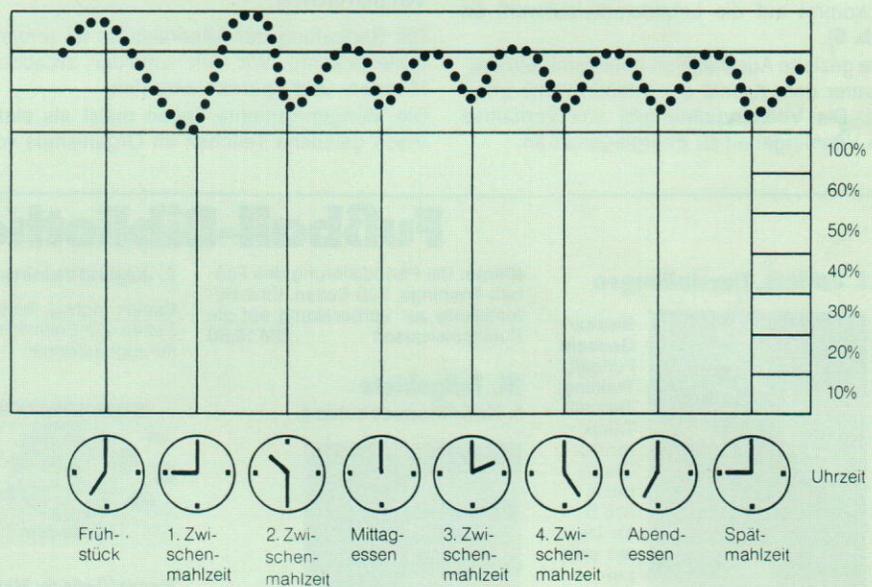
Tab. 5: Optimaler Kohlenhydratanteil an der Ernährung

Leistungsbereitschaft



Tab. 3: Leistungskurve bei 3 Hauptmahlzeiten am Tag

Leistungsbereitschaft



Tab. 4: Leistungskurve bei 6 bis 8 Mahlzeiten pro Tag

Es wird zwar eine kurzfristige Leistungsexplosion erreicht, die jedoch schnell wieder absinkt und ein größeres Leistungstief nach sich zieht.

Der aktive Fußballspieler muß darauf achten, daß der Kohlenhydratanteil seiner Ernährung mindestens rund 60% der Nahrungskalorien ausmacht (Tab. 5).

Als Grundregel gilt: pro kg Körpergewicht etwa 7 g Kohlenhydrate pro Tag.

- Die Kohlenhydratzufuhr ist ausreichend, wenn Körpergewicht und Leistungsbereitschaft konstant gut bleiben.
- Die Kohlenhydratzufuhr ist nicht ausreichend, wenn Körpergewicht und Leistungsbereitschaft sinken.
- Die Kohlenhydratzufuhr ist zu hoch, wenn

das Körpergewicht bei konstanter Belastung steigt.

Ausreichende Vitamine

Wichtigste Voraussetzung für die optimale Ernährung eines Fußballspielers ist die vollkommene Vitaminzufuhr, denn die Vitamine sind die Spielgestalter aller Stoffwechselvorgänge im Körper.

Bei einem Vergleich der Stoffwechselvorgänge mit der Arbeit eines Automotors spielen die Vitamine die Rolle von Zündkerzen, weil sie Stoffwechselabläufe gestalten und in allen Phasen eines sportlichen Ablaufes die Leistungsbereitschaft steigern.

Der Bedarf an Vitaminen ist beim Fußballspieler von vielen Faktoren abhängig.

Körpergröße, Körpergewicht, Alter, körperliche Verfassung, berufliche Anforderungen, Klima- und Ortswechsel, Zeitunterschiede sowie die Verabreichung von Genussmitteln und Medikamenten spielen eine große Rolle.

Der erhöhte Vitaminbedarf eines Fußballspielers ergibt sich durch:

- Eine erhöhte Stoffwechselrate.
Der Stoffwechselablauf aller drei Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett ist beim Fußballspieler intensiver.
- Die trainingsbedingte Erhöhung der Körpertemperatur.
- Hohe Schweißverluste beim Training und beim Wettkampf.
- Klimawechsel und Ernährungsfehler.

Wichtig:

Beim Fußballspieler steigt der Vitaminbedarf stärker als der Nahrungsenergiebedarf. Er benötigt etwa 3- bis 4mal soviel Vitaminmengen wie ein normal arbeitender Mensch.

Beispiele für eine günstige Lebensmittelauswahl mit hoher Vitamindichte

Es kommt auf die Lebensmittelauswahl an (Tab. 6).

Eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln sollte unter dem Aspekt der Vitamindichte erfolgen. Die Vitamindichte gibt das Verhältnis von Vitamingehalt zu Energiegehalt an.

Beispiele	
positiv = hohe Vitamindichte	negativ = geringe Vitamindichte
Vollkornbrot Naturreis, parboiled Reis frisches Obst frisches Gemüse	Weißbrot, Brötchen Weißreis Kompott Gelagertes Gemüse

Tab. 6: Vitamindichte verschiedener Lebensmittel

Eine zweite Möglichkeit, seinen Vitaminbedarf zu decken, ist eine sinnvolle **Nahrungsergänzung mit Vitaminpräparaten**.

Heute werden verschiedene Vitaminpräparate auf dem Markt angeboten. Sie unterscheiden sich in der Zusammensetzung und Konzentration der Vitamine.

Zu bevorzugen sind geringer dosierte Präparate. Die Zufuhr sollte in der niedrigeren Dosis über den ganzen Tag verteilt werden, weil die Ausnutzungsquote, also der Abbau im Körper, dadurch größer wird.

Ausreichende Mineralienversorgung

Die Bedeutung der Mineralstoffe ist mittlerweile bekannt. Wir unterscheiden zwischen **Mengen- und Spurenelementen**.

Die Mengenelemente liegen meist als elektrisch geladene Teilchen im Organismus vor

und werden deshalb als Elektrolyte bezeichnet.

Die Unterscheidung von Mengen- und Spurenelementen erfolgt nach der jeweiligen Konzentration im Körper.

Schauen wir uns die Bedeutung der einzelnen Mineralien und Spurenelemente in der Ernährung des Fußballspielers einmal etwas genauer an:

Kalium

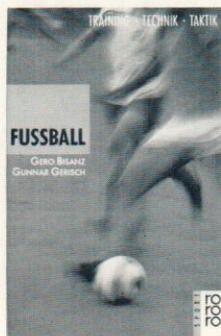
Kalium ist entscheidend für das Auffüllen der Kohlenhydratreservespeicher. Es übernimmt wichtige Aufgaben bei der Muskelfunktion und ist beteiligt an der Regulierung des Wasserhaushaltes im Körper.

In der Regenerationsphase wird das Auffüllen der Kohlenhydratdepots durch Kalium beschleunigt.

Bei Kaliummangel treten Muskelfunktionsstörungen auf. Der Spieler wird von einer allge-

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**

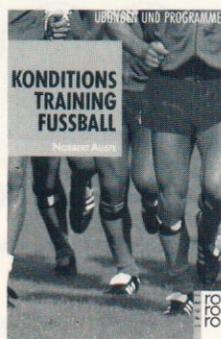
WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

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/Roellgen: 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**

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 13!

meinen Unlust erfaßt, die im Extremfall bis zur Apathie reichen kann.

Natrium

Die wichtigste Funktion des Natriums ist die Regulierung des Druckverhältnisses zwischen den einzelnen Körperzellen. Nur wenn dieses stimmt, sind optimale Reaktionsabläufe möglich. Starkes Schwitzen erzeugt hohe Natriumverluste.

Kalzium

Kalzium ist für die Muskelkontraktion von entscheidender Bedeutung. Bei einem Mangel an diesem Mineral wird die Laufgeschwindigkeit, die Muskelkraft und die Bewegungskoordination des Fußballspielers beeinträchtigt.

Es ist auch ein entscheidender Baustein eines stabilen Knochengewebes. Desweiteren unterstützt es die Blutgerinnung.

Magnesium

Ohne Magnesium findet kein geregelter Eiweiß- und Muskelaufbau statt. Magnesium aktiviert diejenigen Enzyme, die an den Energiegewinnungsprozessen teilhaben.

Magnesium sichert die Bereitstellung von schneller Energie für den Herzmuskel. In Stressituationen benötigt der Fußballspieler mehr Magnesium. Muskelkrämpfe, Wadenkrämpfe, Schwindelgefühle, Händezittern, Herzflattern sind Zeichen von Magnesiummangel.

Zwei Drittel aller Fußballspieler leiden an Magnesiummangel.

Der menschliche Organismus besitzt keine Magnesium-Reservespeicher. Deswegen muß Magnesium vor, während und nach der sportlichen Leistung zugeführt werden.

Nahrungsergänzung ist wegen des ständig sinkenden Magnesiumanteiles in unseren Lebensmitteln dringend zu empfehlen.

Eisen

Eisen ist wichtiger Bestandteil in der Sporternährung. Der Fußballspieler besitzt – bedingt durch seine körperliche Aktivität und durch sein regelmäßiges Ausdauertraining – eine höhere Anzahl roter Blutkörperchen zum Sauerstofftransport als ein Nichtsportler.

Für die vermehrte Bildung dieser roten Blutkörperchen benötigt er entsprechend mehr Eisen. Bei einer Eisenunterversorgung ist der Sauerstofftransport von der Lunge in die Muskulatur schlechter und wirkt sich leistungsmindernd aus.

Nahrungsergänzung ist bei Eisen dringend angezeigt.

Das Trinkverhalten des Fußballers

Regulierung des Wasserhaushalts

Durch die Schweißbildung wird dem Körper Wasser entzogen. Der Schweiß verdampft auf

Wasserverluste in % des Körpergewichtes	Beispiel Sportler/in mit 60 kg	Auswirkungen
2	1,2 l	vermindert die Ausdauer, Durstgefühl
4	2,4 l	verminderte Ausdauerleistung und Kraft, verstärkter Durst
6	3,6 l	körperliche Schwäche, Reizbarkeit, totale Erschöpfung, sehr starkes Durstgefühl
6	3,6 l	Übelkeit, Erbrechen, mangelhafte motorische Koordination
10	6 l	Lebensgefahr

1 l Schweißverlust = 1 kg Gewichtsverlust

Tab. 7: Körpersignale bei verschiedenen Graden einer Störung des Wasserhaushaltes im Körper

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

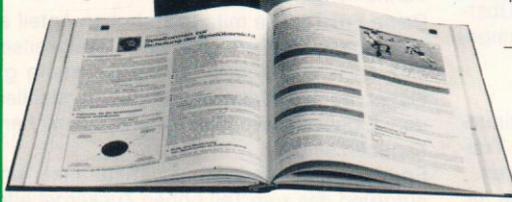
Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

12er-Mappe DM 13,80
Versandspesen DM 3,- je Sendung, ab 5 Mappen spesenfreie Lieferung.



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

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

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

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

- ___ Expl. **Sammelmappen ft**
- ___ Expl. _____
(Titel abkürzen)
- ___ Expl. _____
- ___ Expl. _____
- ___ Expl. _____

Besteller: _____

 Straße: _____
 PLZ/Ort: _____

● **Gewünschte Zahlungsweise:**
 Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom*
 Konto-Nr. _____
 bei (Bank): _____
 _____ BLZ: _____
 * Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

der Haut. Ein Vorgang, der Energie benötigt, die aus der sportlichen Wärmeerzeugung stammt.

Über diesen Mechanismus wirkt das Schwitzen einer Überhitzung des Körpers entgegen und funktioniert wie die Wasserkühlung beim Auto.

Wichtig: Zu hohe Flüssigkeitsverluste im Körper verschlechtern die Hitzeregulation und können für den Spieler Probleme aufwerfen, die vom Muskelkrampf über Schwindelgefühle, Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen bis hin zum Hitzekollaps führen.

Jeder unausgeglichene Flüssigkeitsverlust beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Fußballspielers negativ und wird ab einer bestimmten Grenze gesundheitsschädigend bis lebensgefährlich (Tab. 7).

● Die Höhe der Schweißverluste ist abhängig vom Trainingszustand der Spieler:

– Ein gut trainierter Spieler schwitzt schneller und mehr als ein weniger gut trainierter Spieler. Er verfügt somit über eine bessere Wärmeregulierung, was leistungsstabilisierend wirkt.

– Untrainierte Menschen können etwa 0,8 Liter Schweiß pro Stunde produzieren, während ein gut trainierter Fußballspieler eine stündliche Schweißproduktion zwischen 2 und 3 Liter haben kann.

● Die Fähigkeit einer intensiven Schweißbildung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die zu erbringende Leistung, weil mit steigender Belastung die vermehrt produzierte Körperhitze abgegeben werden muß.

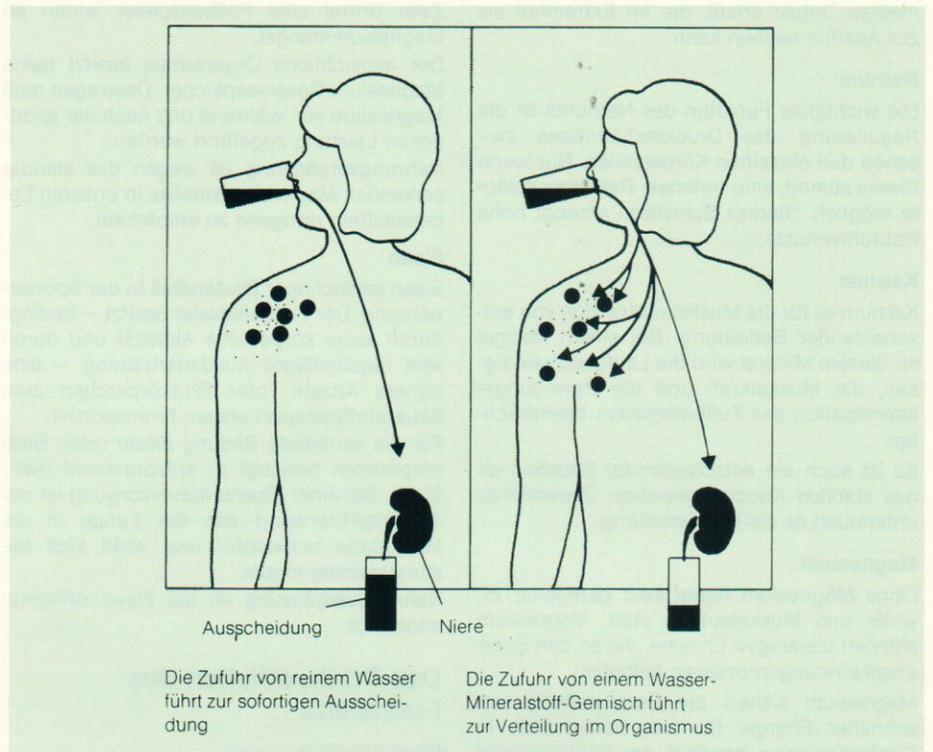
Die leider noch allzuoft verbreitete Meinung, daß der Fußballspieler nur wenig trinken sollte, ist falsch und unhaltbar. Es ist leistungsmindernd und im Extremfall sogar gesundheitsschädlich, die natürliche Schweißbildung durch eine geringe Flüssigkeitszufuhr unterdrücken zu wollen.

● Die Regulation des Wasserhaushaltes ist eng mit der Verteilung von Mineralstoffen beziehungsweise Elektrolyten verknüpft, wobei die Niere eine wichtige Schlüsselfunktion einnimmt.

Nichts gegen frisches, prickelndes Trinkwasser. Aber Schweißverluste lassen sich dadurch nicht ausgleichen.

Es besteht sogar die Gefahr eines zusätzlichen Wasserverlustes durch einen Mangel an Elektrolyten, denn sie sind in der Lage, das Wasser im Körper zurückzuhalten und somit den lebenswichtigen Kühlvorgang sicherzustellen.

Deswegen ist es absolut sinnvoll, einen Teil der täglichen Flüssigkeitszufuhr mit sogenannten elektrolytischen Getränken zu bestreiten, wobei es hierbei ganz entscheidend auf die Zusammensetzung ankommt (Tab. 8).



Tab. 8: Vorteile eines Flüssigkeitsausgleichs durch elektrolytische Getränke

Zu stark konzentrierte Elektrolytmischungen sind wertlos.

Dieser Mechanismus ist uns allen vom Meerwasser bekannt. Meerwasser rettet wegen des hohen Salz- beziehungsweise Elektrolytgehaltes keinen vor dem Verdursten. Genauso kann die Zufuhr von zu hoch dosierten Salz- oder Elektrolytmischungen ohne entsprechend reichliche Flüssigkeit zu Gegenreaktionen führen, welche die Wasserausscheidung erhöhen und somit die Leistung reduzieren und das Wohlbefinden des Spielers beeinträchtigen.

Flüssigkeitsbilanz

Der Durst allein darf nicht der Maßstab für die zu trinkende Flüssigkeitsmenge sein.

Bei sportlichen Aktivitäten, vor allem wenn sie mit Konzentration und nervlicher Anspannung verbunden sind, reichen normale Körpersignale wie das Durstgefühl nicht aus, um eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz aufrechtzuerhalten.

Regelmäßige Gewichtskontrollen

Nur regelmäßige Gewichtskontrollen mit einem entsprechenden Flüssigkeitsausgleich können leistungsmindernde und gesundheitsschädigende Bilanzstörungen vermeiden.

Wir empfehlen das **Anlegen einer Wiegekarrei** (Tab. 9). Die Wiegeergebnisse geben dem Trainer und Betreuer einen genauen Überblick über die Schweißverluste und Trainings-effizienz.

Wer viel schwitzt, leistet viel:

- Der Spieler sollte sich über einen bestimmten Beobachtungszeitraum vor jedem Training und Spiel sein Gewicht in kg notieren.
- Flüssigkeitsmengen, die in den Pausen getrunken werden, sollten zum Ausgangsge-

wicht addiert werden. Die Summe der ersten beiden Daten ergibt das Sportgewicht.

● 30 Minuten nach dem Spiel oder Training wiegt sich der Spieler erneut und trägt das Gewicht in die Karteikarte ein.

● Ermittelt wird die Differenz zwischen Sportgewicht und dem Gewicht nach Spiel oder Training. Das Ergebnis sind die Schweißverluste während des Spiels und während des Trainings.

● Gewichtsverluste beim Sport sind in erster Linie Flüssigkeitsverluste

So verbraucht ein Fußballspieler im Durchschnitt pro Stunde beim normalen Spiel ca. 400 Kalorien. Der Flüssigkeitsverlust kann jedoch zwischen 1 und 2 Liter betragen.

Das bedeutet bei falscher Getränkewahl, daß mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Die Folge: Gewichtssteigerung, ungünstiges Sportgewicht. Möglicherweise Übergewicht, Leistungsabfall (Tab. 10).

Richtige Getränkewahl

Fruchtsaftgetränke

Der ernährungsphysiologische Wert von Fruchtsäften liegt im Anteil an Wasser, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Aber die Kalorien stehen in einem ungünstigen Verhältnis zur flüssigkeitsausgleichenden Getränkmenge.

Reine Fruchtsäfte mit einem hohen Anteil an Fruchtbestandteilen sind als Flüssigkeitserersatz nach sportlichen Leistungen kaum geeignet, da die erfrischenden und durststillenden Eigenschaften nicht mehr ausreichend gegeben sind.

Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke sind aufgrund des zum Teil hohen Zuckergehaltes nicht zu empfehlen.

Karteikarte

Durch regelmäßiges Wiegen vor und nach dem Sport können Sie Schweißverluste bestimmen. Gewichtsverluste beim Sport sind im wesentlichen Schweißverluste und somit auch Verluste an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.

1. Gewicht vor Training/Wettkampf	Kilogramm
2. Flüssigkeitszufuhr	+ Liter
Sportgewicht	= Kilogramm
3. Gewicht nach Training/Wettkampf	- Kilogramm
ungefähre Schweißverluste während des Trainings/Wettkampfs	= Liter

Tab. 9: Anlegen einer Wiegekarte

Mineralwasser

Mineralwasserkauf heißt für den Fußballer Augen auf! Der Spieler sollte auf den Etiketten die Inhaltsangaben vergleichen. Sportgerechte Mineralwasser sollten einen Natriumgehalt unter 500 mg pro Liter und einen Magnesiumgehalt über 100 mg pro Liter haben. Diese Mineralwasser gleichen den Elektrolytenverlust durch den Schweiß zwar nicht voll aus. In Verbindung mit einer vollwertigen Ernährung verhindern sie aber eine Unterver-sorgung.

Erfrischungsgetränke

Die bekannten zuckerhaltigen Limonaden oder Cola-Getränke sind wegen eines unausgewogenen Mineralstoffgehaltes, eines zu hohen Kohlensäure- und vor allem Zuckergehaltes für einen Fußballspieler nicht zu empfehlen.

Nicht nur, daß das Mineraldefizit nicht ausgeglichen wird, bewirkt der hohe Zuckergehalt zwar einen kurzfristigen Leistungsanstieg, provoziert danach aber einen anhaltenden Leistungsabfall. Von den Kalorien ganz abgesehen.

Isotonische Getränke

Ein Getränk ist dann isotonisch, wenn es annähernd die gleiche Konzentration an Mineralien enthält, wie das Blut des Menschen.

Eine klare Empfehlung, welche Marke diese Voraussetzung erfüllt, kann nur nach dem Gehalt an Natrium und Chlorid gegeben werden. Isotonische Getränke mit einem hohen Anteil an diesen beiden Elementen sind nicht zu empfehlen. Je niedriger der Anteil an Natrium und Chlorid, je höher der Anteil an Calcium und Kalium, desto besser das Produkt.

So wie Natrium und Chlorid wegen des Risikos des zu hohen Blutdrucks und der Überbeanspruchung der Nieren gemieden werden sollen, muß Magnesium ausreichend ergänzt werden, weil es im Stoffwechsel der Nerven und Muskeln eine bedeutende Rolle spielt. Ein Mangel würde unweigerlich zu Leistungsabfall, Muskelkrämpfen und Herzfunktionsstörungen führen.

Werte, die bei Natrium über 400 mg pro Liter und bei Chlorid über 200 mg pro Liter hinausgehen, sind problematisch. Der Kaliumanteil kann bis zu 800 mg pro Liter und der Magnesiumanteil sollte schon 70 mg pro Liter betragen.

Leider werden Süßstoffe oder Zucker den isotonischen Getränken unter dem Deckmantel „Energiespender“ deswegen beigemischt, weil Mineralien einen miserablen Eigengeschmack haben.

„Eigenmischungen“

Neben isotonischen Getränken können auch

die richtigen „Eigenmischungen“ leistungsfördernde Dienste leisten.

Dazu gehört es, gespritzte Frucht- und Gemüsesäfte mit sportgerechtem Mineralwasser zu „verlängern“. Aber auch eine Tee-Fruchtsaft-Mineralwassermischung ist sinnvoll.

Tips zum Trinken

Wer seinen Fußball-Sport ernst nimmt, der sollte folgendes Trinkverhalten entwickeln:

1 Vor und nach dem Fußballspielen, in einem Zeitabstand von 1 bis 2 Stunden, sollten größere Flüssigkeitsmengen aufgenommen werden.

2 Auch wenn kalte Getränke kurzfristig als wohltuend und durststillend empfunden werden, weisen sie einen Nachteil auf. Sie haben eine längere Verweildauer im Magen. Dadurch stellt sich Völlegefühl ein, das oft in Appetitlosigkeit übergeht. Experten nennen diesen Zustand „Scheinsättigung“. Wer Getränke zu sich nimmt, die nicht zu kalt sind, kann dies umgehen.

3 Während der Seitenwechsel oder in den Spielpausen, aber auch direkt vor und direkt nach der körperlichen Belastung sollte der Spieler vor allem nur in kleinen Schlucken, auf keinen Fall zu hastig trinken.

4 Nicht nur rund um die sportliche Belastung trinken. Auch mit der mehrmaligen Nahrungsergänzung sollte Flüssigkeit zugeführt werden, damit insgesamt das richtige Volumen erreicht wird.

5 Und gegen ein gut gezapftes Bier oder ein Glas Champagner bei der Siegesfeier gibt es nichts einzuwenden.

Wichtig ist nur, daß zwischen der körperlichen Leistung und dem gemäßigten Alkoholgenuß mindestens ein Zeitabstand von 2 Stunden und eine kleine Mahlzeit – zum Beispiel ein Vollwert-Energie-Riegel – liegen sollte.

Fruchtsaft	Kaloriengehalt (kcal/l)	Portionsgröße (l)	Kaloriengehalt (kcal/Portion)
Traubensaft	690	0,2	108
Ananassaft	560	0,2	110
Limonade	480	0,2	96
Apfelsaft	470	0,2	94
Orangensaft	470	0,2	94
Colagetränke	440	0,33	145
Grapefruitsaft	430	0,2	86

Tab. 10: Kaloriengehalt verschiedener Getränke

Redaktionshinweis

Der vorliegende Beitrag ist der Nachdruck eines Referates mit dem Thema „Ernährungstraining zum Leistungsaufbau für Fußballspieler“, das Max Inzinger in seiner Funktion als Ernährungsberater der FIFA auf dem Internationalen Trainer-Kongreß Duisburg-Wedau 1989 vorgetragen hat.

Die Redaktion von „*fußballtraining*“ bedankt sich beim BDFL für die Nachdruckerlaubnis.


Neue Organisationsmittel vom Trainer entwickelt für den Trainer, Übungsleiter und Vereine


- Spielaufstellungsvordrucke • Trainingsteilnehmerlisten • Formdiagramme
- Statistikvordrucke • Trainingskarteikarten (um die eigenen Trainingseinheiten festzuhalten) • Spielfeldvordrucke • Notizblöcke mit dem eigenem Namen
- Visitenkarten • Tippzettel um die Mannschaftskasse aufzubessern, usw.

Hintenstehenden Abschnitt ausschneiden, auf Postkarte kleben und kostenlosen Prospekt anfordern von:

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
Klaus Dold
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach
Telefon 078 32/1654

Schicken Sie mir unverbindlich Ihren Prospekt zu.

Name _____

Straße _____

Ort _____



Jugendtraining

Rainer Häffner

Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften

(2. Teil)

4. Tag der Fußball-Ferienfreizeit

1. Trainingseinheit

Trainingszeit:

9.30 - 11.00 Uhr

Trainingsziel:

Schulung des Doppelpaßspiels

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

Ballführen mit Richtungsänderungen in einem abgesteckten Feld.

Übung 2:

Jonglierübungen

Übung 3:

Spiel auf ein bewegliches Tor.

Spiel von 2 Mannschaften in einer Spielfeldhälfte. Je 1 Spieler beider Teams bilden ein Paar und tragen eine etwa 3 Meter lange Stange frei im Spielfeld herum. Die ballbesitzende Mannschaft soll jeweils versuchen, Treffer bei diesem so gebildeten „beweglichen Tor“ zu erzielen.

Übung 4:

Dehnübungen.

Hauptteil (40 Minuten)

Übungen zum Doppelpaß

Übung 1:

Doppelpässe in der 3er-Gruppe. Fehler werden sofort korrigiert.

Übung 2 (Abb. 1):

Doppelpässe in Staffelform.

Übung 3 (Abb. 2):

2 gegen 2 mit 4 Außenspielern, dabei möglichst viele Doppelpässe spielen.

Übung 4 (Abb. 3):

2 gegen 2 + 1 Neutraler auf 2 Kleintore. Tore können erst nach einem Doppelpaß erzielt werden.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel von 2 Mannschaften.

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 49.

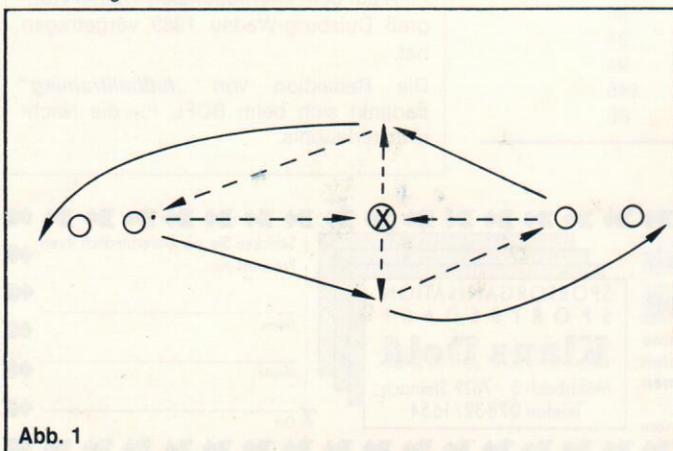


Abb. 1

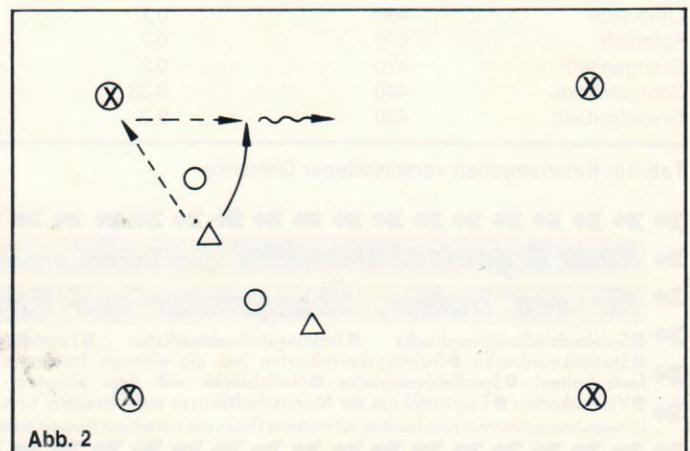


Abb. 2

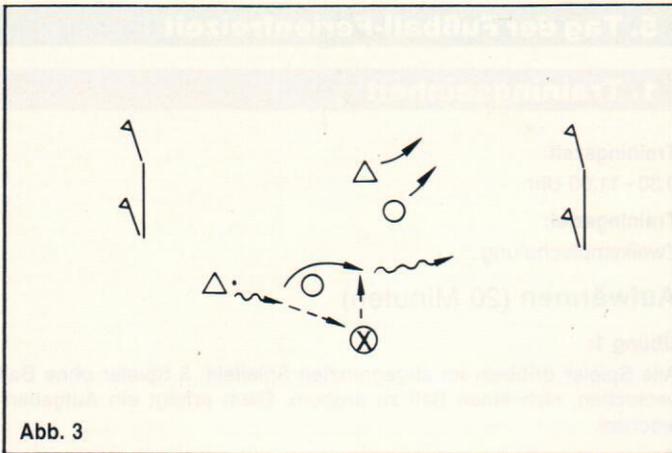


Abb. 3

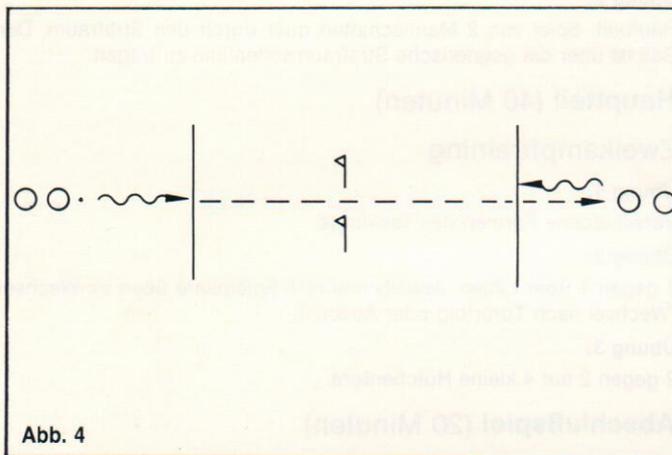


Abb. 4

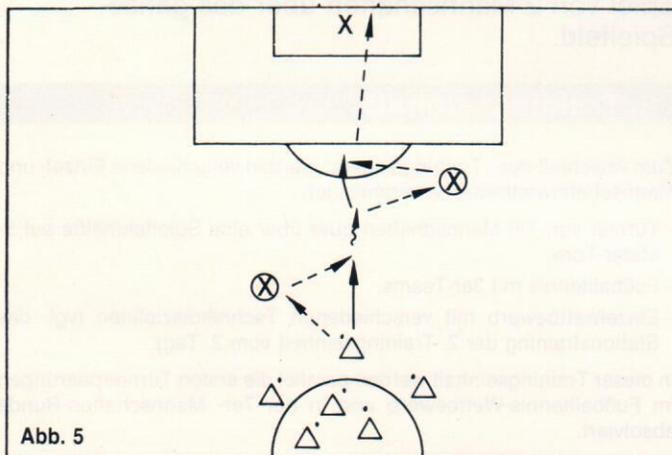


Abb. 5

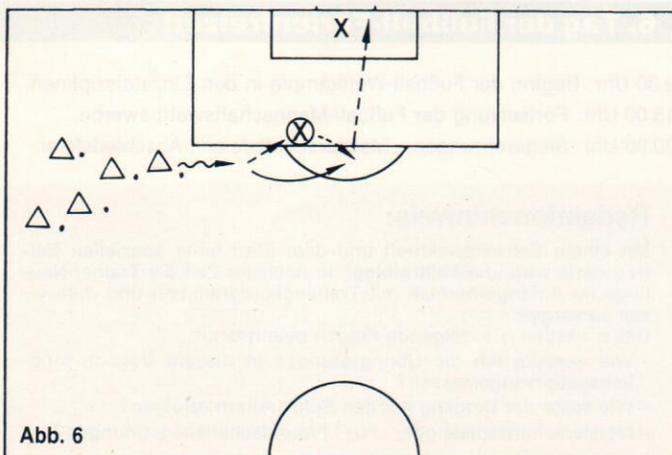


Abb. 6

2. Trainingseinheit

Trainingszeit:

15.00 - 16.30 Uhr

Trainingsziel:

Torschußtraining nach Doppelpaßspiel.

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

Bälle in Pendelform zwischen 2 Gruppen durch ein Hüchchentor zu passen.

Welche Gruppe erreicht als erstes 30 (20) Treffer?

Übung 2:

Zuspiele durch die Tore und an das Ende der gegenüberliegenden Gruppe laufen.

Übung 3 (Abb. 4):

Ball bis zu einer Abschußlinie dribbeln und aus der Bewegung heraus durch das Hüchchentor zur anderen Gruppe passen. Es wird wieder in Wettbewerbsform gespielt.

Übung 4:

Ballrauben. Alle Bälle sind frei im Strafraum verteilt. 3 Wächter. Die anderen Spieler versuchen, möglichst schnell alle Bälle zu rauben, d. h. einen Ball zu erlaufen und aus dem Strafraum heraus zu dribbeln. Wird der Spieler dabei abgeschlagen, so hat er zunächst eine Zusatzaufgabe zu erfüllen, bevor er einen anderen Ball rauben darf.

Hauptteil (40 Minuten)

Torschußtraining

Übung 1:

Torschuß nach einem Doppelpaß am Strafraum.

Übung 2 (Abb. 5):

Torschuß nach einer Doppelpaßserie.

Übung 3 (Abb. 6):

Torschuß nach einem Doppelpaß parallel zur Strafraumlinie.

Übung 4:

Torschuß nach einem angetäuschten Doppelpaß – der teilaktive Gegner wird dabei im Dribbling überspielt.

Übung 5:

2 gegen 1 auf das Normaltor.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Doppelpaß-Spiel

Spiel von 2 Mannschaften über das ganze Spielfeld. Tore nach einem Doppelpaß werden doppelt gewertet.

Hinweis:

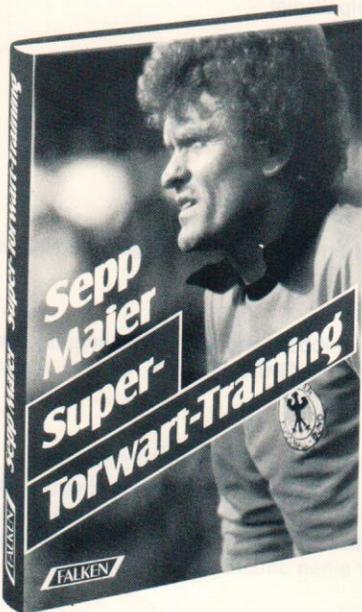
Am Abend (19.15–20.15 Uhr) ist eine weitere Spielrunde angesetzt: Fußballtennis in Kleingruppen.

**Günstige
Fußbälle, Trikots
und Zubehör!**

Unverbindlich
Prospekt
anfordern.

**Sportversand
H. WERNER OHG
Postfach 65
8079 Kipfenberg**

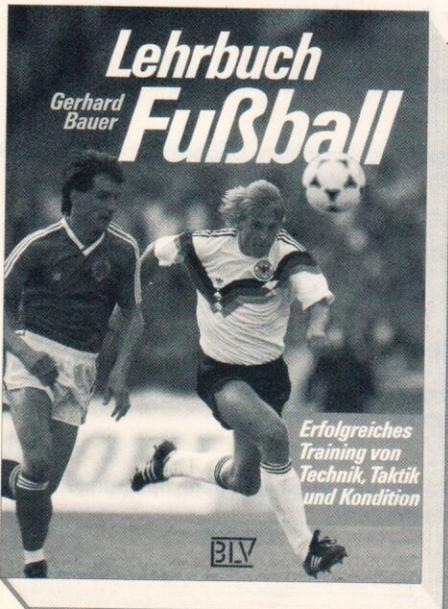
Hier haben Experten das Wort:



224 Seiten
ca. 250 Abb.

DM 29,80

Sepp Maier stellt in seinem Buch, das sich auf seinen umfangreichen Erfahrungsschatz als Fußballtorwart gründet, sämtliche Trainingsaspekte in über 150 Übungsformen ausführlich und präzise in Wort und Bild vor. Ein gesondertes Kapitel befaßt sich mit Trainingsplänen für die Vorbereitungs- und die Wettkampfphase.



159 Seiten,
ca. 150 Fotos

DM 29,80

Dieses umfassende Lehrbuch für alle Aktiven und Fußballinteressierten behandelt fundiert und praxisbezogen alle Aspekte des Fußball-Trainings:

- Entwicklung und Charakter des Spiels
- Technik, Kondition und Taktik
- Mannschaft, Spieler, Trainer
- Training, Wettkampf, Spielerführung

Bestellschein auf Seite 13!

philippa

5. Tag der Fußball-Ferienfreizeit

1. Trainingseinheit

Trainingszeit:
9.30 - 11.00 Uhr

Trainingsziel:
Zweikampfschulung

Aufwärmen (20 Minuten)

Übung 1:

Alle Spieler dribbeln im abgegrenzten Spielfeld. 3 Spieler ohne Ball versuchen, sich einen Ball zu erobern. Dann erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Übung 2:

Raufball. Spiel von 2 Mannschaften quer durch den Strafraum. Der Ball ist über die gegnerische Strafraumseitenlinie zu tragen.

Hauptteil (40 Minuten)

Zweikampftraining

Übung 1:

Verschiedene Formen des Tacklings.

Übung 2:

1 gegen 1 über Linien. Jeweils mehrere Spielpaare üben im Wechsel (Wechsel nach Torerfolg oder Ausball).

Übung 3:

2 gegen 2 auf 4 kleine Hütchentore.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Spiel von 2 Mannschaften über das ganze Spielfeld.

2. Trainingseinheit

Zum Abschluß des „Trainingslagers“ werden verschiedene Einzel- und Mannschaftswettbewerbe veranstaltet:

- Turnier von 7er-Mannschaften quer über eine Spielfeldhälfte auf 5-Meter-Tore.
- Fußballtennis mit 3er-Teams.
- Einzelwettbewerb mit verschiedenen Technikdisziplinen (vgl. das Stationstraining der 2. Trainingseinheit vom 2. Tag).

In dieser Trainingseinheit werden parallel die ersten Turnierpaarungen im Fußballtennis-Wettbewerb und in der 7er-Mannschaften-Runde absolviert.

6. Tag der Fußball-Ferienfreizeit

- 9.30 Uhr: Beginn der Fußball-Wettkämpfe in den Einzeldisziplinen.
- 15.00 Uhr: Fortsetzung der Fußball-Mannschaftswettbewerbe.
- 20.00 Uhr: Siegerehrungen, „Meisterschaftsfeier“, Abschiedsfeier.

Redaktionshinweis:

Mit einem Schwerpunkt und dem Start einer speziellen Beitragsserie wird „**fußballtraining**“ in nächster Zeit die Trainer-Neulinge im Anfängerbereich mit Trainingsprogrammen und -hinweisen versorgen.

Dabei werden u. a. folgende Fragen beantwortet:

- Wie gestalte ich die Übungsstunden in diesem Bereich möglichst altersangemessen?
- Wie sollte der Umgang mit den Spielereltern erfolgen?
- Meisterschaftsspiele oder „nur“ Freundschaftsbegegnungen?

Uwe Erkenbrecher

Für Jugendspieler ist immer Vorbereitungszeit!

Saisonvorbereitung der A-Jugend des 1. FC Köln
auf die Spielserie 1990/91



Foto: Lindemann

Jahrestrainingsplan – Vorbereitungstrainingsplan

In früheren Jahren wurde ein überdimensionaler Wert auf die sogenannte **Vorbereitungsphase** gelegt. In diesem Saisonabschnitt wurde geklotzt, gemacht und geübt... bis zum Umfallen.

Anschließend wurden dann aber im weiteren Saisonverlauf mit Beginn der Meisterschaftsspiele viele Trainingsinhalte und -ziele wieder vernachlässigt, so daß in einzelnen Leistungsbereichen keine längerfristigen Fortschritte und Trainingsanpassungen festzustellen waren.

Ein Vorbereitungsplan ist eben nur dann wirkungsvoll, wenn gleichzeitig ein grober Jahrestrainingsplan mit entsprechenden Trainingszielen erstellt wird, in den auch die Vorbereitungsphase trainingsmethodisch und -inhaltlich eingeordnet werden kann (**Tab. 1**).

Als grundsätzliches, übergeordnetes Ziel des Jugendbereichs des 1. FC Köln – und speziell hier der A1-Jugend – kann umrissen werden, jugendliche Spieler von 16 bis 18 Jahren für die Oberliga-Mannschaft heranzubilden und sie darüber hinaus auf eine eventuelle, spätere Profikarriere vorzubereiten.

Jahrestrainingsplan

Saisonabschnitt I

Vorbereitungsphase

24. 7. bis 30. 9. 1990 (10 Wochen)

Vorbereitungsphase I: 5 Trainingswochen bis zum 1. Punktspiel

Vorbereitungsphase II: 5 Trainingswochen vom 1. bis zum 6. Punktspiel

Saisonabschnitt II

Hauptpunktspielphase

1. 10. bis 16. 12. 1990 (11 Wochen)

Saisonabschnitt III

Zwischenperiode/Pause

17. 12. bis 6. 1. 1991 (etwa 3 Wochen)

– Exakte Terminierung wird noch vom Spielkalender bestimmt (Ansetzung von Pokalspielen im Januar)

– Grundsätzlich 3 Wochen Trainingspause für alle Spieler

Saisonabschnitt IV

Rückrunden-Vorbereitungsphase

7. 1. 1991 bis 17. 3. 1991 (10 Wochen)

– 7 bis 8 Wochen bis zum ersten Rückserien-Punktspiel – auch die Rückserien-Vorbereitung erstreckt sich in die Meisterschaftsphase hinein (zusätzlich: Berücksichtigung weiterer Pokalrunden)

Saisonabschnitt V

Punktspiele-Rückrunde

4. 3. bis 2. 6. 1991 (13 Wochen)

– Zusätzliche Einplanung von Pfingst- und Osterturnieren

Saisonabschnitt VI

Deutsche Jugendmeisterschaft oder „kicker“-Pokal

– Bei eventueller Qualifikation für einen dieser beiden Wettbewerbe

Saisonabschnitt VII

Sommerpause

– Möglichst 4 Wochen Trainingspause für alle Spieler

Tab. 1: Vorläufiger Jahrestrainingsplan der Saison 1990/91.

Auf kleinere Vereine übertragen bedeutet diese Zielstellung, Jugendspieler an das Leistungsniveau der jeweiligen 1. Mannschaft heranzuführen.

Für die A1-Jugend ergeben sich daraus folgende **grundsätzliche Konsequenzen für den fußballsportlichen Ausbildungsprozeß**:

- 4maliges Training pro Woche (75 bis 105 Minuten)
- Einstellung der Lebensweise und der Ernährung auf Leistungs-sportansprüche
- Optimale medizinische Versorgung und Betreuung
- Ausbildung der Jugendspieler in allen leistungsrelevanten Bereichen:
 - Ausdauer
 - Schnelligkeit
 - Technik
 - Taktik

Die konkreten Trainingsschwerpunkte dieser umfassenden sportlichen Ausbildung sind in der **Tab. 2** aufgelistet.

Schwerpunkte des Jugendtrainings beim 1. FC Köln

Kondition

- Verbesserung der aeroben Kapazität (Ziel: aerob-anaerobe Schwelle bei 4,0 m/s)
- Verbesserung der Sprintfähigkeit
- Verbesserung der Gelenkigkeit
- Verbesserung des muskulären Stützapparates

Technik

- Ballkontrolle ohne Geschwindigkeitsverlust
- Dribbling mit hohem Tempo
- Optimale Schuß- und Kopfballtechnik
- Grundsätzliche Erhöhung des Spieltempos
- Verbesserung in allen 1-gegen-1-Situationen

Taktik

- Zusammenschieben des ganzen Mannschaftsverbandes (optimale Verbindung der einzelnen Positionen)
- Individual- und gruppentaktisches Verhalten in den einzelnen Mannschaftsbereichen: Libero, 2 Manndecker, 5er-Mittelfeld, 2 Stürmer
- Spielen auf Abseits
- Regulative Methoden gegen ein Spiel auf Abseits

Tab. 2: Schwerpunkte des Jugendtrainings beim 1. FC Köln in einzelnen Leistungsbereichen. Diese Trainingsakzente wirken auch auf die Grundstruktur der Vorbereitungsphase 1990/91 ein.

Funktion der Vorbereitungsphase I (5 Trainingswochen)

Um dauerhafte Leistungsfortschritte zu erzielen, wird der Vorbereitungszeitraum auf 10 Wochen ausgeweitet und erstreckt sich damit auch auf die erste Phase der Meisterschaftsspiele:

- Vorbereitungsphase I (5 Wochen bis zum 1. Punktspiel)
- Vorbereitungsphase II (5 Wochen vom 1. bis 6. Punktspiel).

Für den ersten **Vorbereitungsabschnitt I** lassen sich die folgenden übergeordneten Trainingsziele festmachen:

1 Mannschaftsfindung

In dieser Phase soll ein funktionierendes Mannschaftsgefüge entwickelt werden – neue Spieler sind zu integrieren.

2 Feststellung des individuellen Leistungsprofils

Es sollen die Leistungsprofile der einzelnen Spieler in allen leistungsrelevanten Bereichen (speziell aber für Schnelligkeit und Ausdauer) ersichtlich werden, um Aufschluß über den jeweiligen technisch-taktischen und konditionellen Zustand zu erhalten.

3 Konditionelle Vorbereitung auf die Saison

Leistungsdiagnostische Tests

Die Vorbereitungsphase I dient zunächst also auch zur Feststellung der Leistungsniveaus der einzelnen Spieler (Leistungsdiagnose) als Grundlage für individuell abgestimmte Trainingsprogramme in verschiedenen Bereichen.

Leistungstests an der DSHS Köln

● Ziel: Wichtige Aufschlüsse über die Komponenten „Ausdauer“ und „Schnelligkeit“ zur Erstellung eines Leistungsprofils als Grundlage für eine gezielte Trainingssteuerung.

● Bisher waren 3 Leistungstests pro Jahr angesetzt:

- 1 Vorbereitung (August)
- 2 Hinrundenende (Dezember)
- 3 Saisonabschluß (Mai)

● Ab dieser Saison wird ein 4. Test hinzugenommen:

- 1 Trainingswoche
- 2 8. Trainingswoche

Es wird also schon in der ersten Trainingswoche der 1. Leistungstest absolviert. Somit können bereits für das folgende Trainingslager wichtige Trainingserkenntnisse für eine Differenzierung speziell im konditionellen Bereich gewonnen werden.

Grundsätzlich ist aufgrund dieser beiden Vergleichswerte gleich zu Saisonbeginn eine gezieltere Trainingssteuerung bis zur Winterpause möglich.

● Für weitere leistungsdiagnostische Tests werden auch in dieser Saison folgende Zeitpunkte beibehalten:

- 3 Hinrundenabschluß (Dezember)
- 4 Saisonabschluß (Mai)

● Da im Kader für die Saison 1990/91 nur 5 neue Spieler auftauchen, sind über die meisten Spieler darüber hinaus schon Vorergebnisse als Vergleichswerte vorhanden.

18 Spieler des Kadern 1990/91:

- 2 neue Spieler haben den Leistungstest bereits innerhalb eines „Schnuppertrainings“ am Ende der letzten Saison (Mai '90) mitgemacht.

- Von 3 Neulingen und einem Torwart aus der All-Jugend liegen noch keine Testergebnisse vor.

● Die 5 verbleibenden All-Jugendspieler, 1 Spieler aus der All-Jugend und 2 neue Spieler haben für die Urlaubsphase „Hausaufgaben“ bekommen, um das Ausdauerleistungsvermögen zu erhalten und gegebenenfalls zu verbessern.

Erforderliche Trainingsdifferenzierung

Über die grundsätzliche Forderung nach einer verstärkten individuellen Trainingsanpassung gerade im konditionellen Bereich hinaus kommt beim 1. FC Köln mit dem Saisonbeginn ein weiteres Problem hinzu: Problematisch könnte die Integration der 6 B1-Jugendspieler in den Trainingsprozeß der Vorbereitungsperiode werden. Denn die B1-Jugend spielt um die Deutsche Jugendmeisterschaft, bei der das Endspiel erst für den 22. 7. angesetzt ist.

Sollte die B-Jugend des 1. FC Köln das Finale erreichen, würde sich folgende schwierige Ausgangssituation für den Vorbereitungsstart ergeben: Einige Spieler hätten 6 Wochen Spiel- und Trainingspause mit entsprechenden Heimtrainingsaufgaben hinter sich, wohingegen einige andere der B-Jugend-Mannschaft mit lediglich einem Tag „Pause“ auszukommen hätten.

Die Spieler müssen aber mindestens 2 Wochen, besser 3 bis 4 Wochen Spiel- und Trainingspause haben, um „abschalten“ und von den Belastungen der abgelaufenen Saison regenerieren zu können.

Die B-Jugend-Spieler bekommen auf jeden Fall eine – wenn auch zu kurze – Pause zugebilligt. Für sie ist bei einem Finaleinzug zunächst 1 Woche trainingsfrei (22. bis 28. 7.). Anschließend würden sie mit ins Trainingslager reisen, dort aber nur regenerativ arbeiten!

Konditionelle Vorbereitung

Ausdauer

Durch regelmäßige Ausdauerläufe und verschiedene Spielformen soll die aerob-anaerobe Schwelle angehoben werden.

Dabei wird eine aerob-anaerobe Schwelle (Geschwindigkeit, bis zu der das anfallende Laktat bzw. Milchsäure abgebaut wird) von über 4 m/s angezielt.

In den meisten Vereinen, in denen keine trainingswissenschaftlich begleitete Leistungsüberprüfung stattfinden kann, ist es schwierig, die Ausdauerleistungsfähigkeit exakt zu beurteilen und gezielt zu schulen. Dabei sind auch traditionelle leistungsdiagnostische Methoden wie der sogenannte Cooper-Test mittlerweile kritisch zu beurteilen (vgl. GERISCH, G. in: „Fußballtraining“ 5+6/90, 61 f.).

Oft werden im Training Spielformen mit einer zu hohen Intensität und einer zu kurzen Spielzeit angeboten!

Einige **trainingsmethodische Grundregeln** für die Gestaltung von Spielformen zur Entwicklung des Ausdauerleistungsvermögens sind:

- Viele Spielformen mit 2 bis 3 erlaubten Ballkontakten anbieten.

- Ausreichend große Spielräume bestimmen.
- Spielzeiten von 1×20, 1×30, 2×15 oder 2×20 Minuten.
- Mögliche Zusatzvorgabe, um alle Spieler in Bewegung zu halten: Um Tore erzielen zu können, müssen alle Spieler der Mannschaft zunächst die Mittellinie überschritten haben.

Kraft

Erstmals wird in dieser Vorbereitungsphase bei der A1- und B1-Jugend mit einem Sportstudio (AKTIVITA) zusammengearbeitet. Dabei werden in die 5 Trainingswochen des Vorbereitungsabschnitts I 6 Kraft-Trainingseinheiten eingebaut, bei denen die Spieler von Fachleuten betreut werden.

AKTIVITA arbeitet nach neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen; die Trainer sind ausgesuchte Spezialisten für das Krafttraining (Diplomsportlehrer, Sportlehrer mit spezieller Ausbildung in der Krankengymnastik und im Rehabilitationsbereich).

Nach den im Verlauf dieser Kraft-Trainingseinheiten erzielten Erkenntnissen werden dann auf die Mannschaft und einzelne Spieler abgestimmte Programme für die ganze Saison aufgestellt.

Für den Fußballer sind vor allem folgende Muskelgruppen wichtig:

- Beinmuskulatur (Sprungkraft/Schnelligkeit)
- Rumpfmuskulatur (Verletzungsvorbeugung/Stützapparat)

Programme für die Bauch- und Rückenmuskulatur werden zwischen der 1. und 10. Vorbereitungswoche kontinuierlich durchgeführt und zusätzlich neben den Kraftstudio-Einheiten mit speziellen Kräftigungs-

programmen in das Vorbereitungstraining integriert. Diese Kräftigungsprogramme werden 2mal pro Woche 15 Minuten bzw. im Trainingslager 15 Minuten täglich absolviert.

Das Training im Kraftstudio dient also vor allem der Erstellung des individuellen Leistungsprofils. Genaue Belastungsangaben und die Ableitung trainingspraktischer Konsequenzen sind also erst nach dem 20. 8. 1990 möglich. Dabei wird es interessant sein, welche trainingsmethodischen und -inhaltlichen Differenzen sich zu den in der Vorsaison in Eigenregie absolvierten Krafttrainingsprogrammen ergeben.

Beweglichkeit/Gelenkigkeit

Besonders in der Vorbereitungsphase I wird ein intensives Stretching- und Gymnastikprogramm zur Überprüfung der Gelenkigkeit und zur Verletzungsvorbeugung in das Trainingsprogramm aufgenommen.

Technische Ausbildung

Folgende technische Elemente werden schwerpunktmäßig innerhalb der Vorbereitungsphase geschult:

- Kurzpässe/ lange Zuspiele
- Ballkontrolle in der Bewegung
- Schußtechnik
- Dribbling in verschiedenen Formen (raumübergreifend bzw. fintierend unter Gegnerbedrängung)

Spielerkader der Saison 1990/91

Nr.	Position	Spielbein	Stichtag	Saison 1989/90
1	Torhüter	links	1. 8. 1972	A1-Jugend
2	Torhüter	rechts	1. 8. 1972	All-Jugend
2	Libero	rechts	1. 8. 1973	B1-Jugend
4	Manndecker	links	1. 8. 1972	A1-Jugend
5	Manndecker	rechts	1. 8. 1972	neu
6	Manndecker	rechts	1. 8. 1973	B1-Jugend
7	Manndecker	rechts	1. 8. 1973	B1-Jugend
8	Mittelfeldspieler	rechts	1. 8. 1972	A1-Jugend
9	Mittelfeldspieler	rechts	1. 8. 1972	A1-Jugend
10	Mittelfeldspieler	links	1. 8. 1972	All-Jugend
11	Mittelfeldspieler	links	1. 8. 1973	B1-Jugend
12	Mittelfeldspieler	rechts	1. 8. 1972	neu
13	Mittelfeldspieler	rechts	1. 8. 1973	neu
14	Mittelfeldspieler	rechts	1. 8. 1973	B1-Jugend
15	Mittelfeldspieler	rechts	1. 8. 1973	neu
16	Stürmer	rechts	1. 8. 1972	A1-Jugend
17	Stürmer	rechts	1. 8. 1973	B1-Jugend
18	Stürmer	rechts	1. 8. 1972	neu

Spielerkader-Zusammensetzung:

18 Spieler:

- 18 Spieler 1. 8. 1972 (älterer Jahrgang)
- 8 Spieler 1. 8. 1973 (jüngerer Jahrgang)
- 14 Rechts-/4 Linksfüßler

Herkunft/Betreuung der 5 neuen Spieler

1 Manndecker (1. 8. 1972)

- Direkte Umgebung von Köln

1 Mittelfeldspieler (1. 8. 1972)

- Umzug nach Köln
- Kleines Appartement
- 13. Klasse Gymnasium

1 Mittelfeldspieler (1. 8. 1973)

- Umzug nach Köln
- Jugendhaus
- Lehrstelle

1 Mittelfeldspieler (1. 8. 1973)

- Umzug nach Köln mit Vater
- Wohnung, Arbeitsstelle für Vater
- 11. Klasse Gymnasium

1 Stürmer

- Umzug nach Köln
- Jugendhaus
- Lehrstelle oder 12. Klasse Gymnasium

Workshop „Video + Computer im Leistungssport der Sportspiele“

Das Institut für Sportspiele der Deutschen Sporthochschule Köln veranstaltet in Kooperation mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaften einen Workshop mit dem Thema:

„Video + Computer im Leistungssport der Sportspiele“

Ort: Deutsche Sporthochschule Köln
Datum: Montag, 10. 9., bis Mittwoch, 12. 9. 1990

Anmeldungen sind zu richten an:
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Sportspiele
Sekretariat
Carl-Diem-Weg 2, 5000 Köln 41
Telefon 0221/4982432

Die Teilnahmegebühr beträgt DM 100.-, zahlbar bis zum 20. 8. 1990 an die Universitätskasse Köln, Kto.-Nr. 52295/500 beim Postgiroamt Köln (BLZ 37010050), zugunsten der DSHS Köln (Kap. 06510, Stichwort „Workshop“). Die Anmeldung wird durch den Eingang der Zahlung wirksam. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Für die Dauer des Workshops besteht Unterkunftsmöglichkeit in der nahe gelegenen Trainerakademie Köln. Der Preis für Ü/F pro Person und Nacht beträgt DM 22.- (Einzelzimmer) bzw. DM 18.- (Doppelzimmer). Reservierungen sind bis zum 15. 7. 1990 möglich.

Leitung:

Dr. H. Mechling (BISp), Univ.-Prof. Dr. K. Weber (DSHS Köln)

Organisation:

Dr. W. Bochow, W. Hillmann, Dr. E. Kolath, Dr. G. Schmidt, Dr. D. Sommer

Tab. 3: Spieler-Kader-Zusammensetzung der Saison 1990/91. Dieses Kriterium ist bei der Bestimmung von Trainingsinhalten und -schwerpunkten zu beachten.

Gruppentaktische/mannschaftstaktische Ausbildung

Folgende Trainingsschwerpunkte werden in diesem Leistungsbereich in der Vorbereitungsphase gesetzt:

- Zusammenwirken der Mannschaftsteile/Positionsgruppen
- Zusammenspiel
- Zusammenschieben der einzelnen Mannschaftsteile auf 40 bis 50 Meter (Raumaufteilung/Pressing)
- Erarbeiten der Abseitsfalle

Vorbereitungsspiele

Für die Vorbereitungsphase sind **7 bis 8 Vorbereitungsspiele** geplant:

- 6 Spiele gegen AI-Jugend-Mannschaften:
 - 3× gegen dänische Jugendmannschaften
 - 2× gegen amerikanische Jugendmannschaften
 - 1 × gegen Jugendmannschaft aus der Niederrheinliga
- 2 Spiele gegen Senioren-Verbandsliga

Das 1. Vorbereitungsspiel gegen Naestved (dänischer Kooperationspartner des 1. FC Köln) kommt zu früh! Aber Naestved ist nur vom 22. 7. bis 27. 7. innerhalb eines Trainingslagers in der Zwischenperiode der dänischen Jugendmeisterschaft (Spieljahr gleich Kalenderjahr) im Hockey- und Judo-Leistungszentrum in Köln zu Gast. Somit kann dieses Spiel nur zu diesem Zeitpunkt stattfinden. Hier müssen vom Trainer Kompromisse eingegangen werden. Die Dänen haben den 1. 1. 1972 als Stichtag für die A-Jugend-Altersklasse, so daß die dänischen Jugendspieler 8 Monate älter sind.

Die weiteren Vorbereitungsspiele sind aber nach einem geschlossenen Konzept festgelegt:

- Die ersten 3 Spiele bilden einen willkommenen Auftakt.
- Das 4. Spiel gegen einen Niederrheinligisten (Saison 89/90: 4. Tabellenplatz) ist als 1. Härtestest vor dem Trainingslager geplant (Standortbestimmung).
- Im 5. und 6. Spiel trifft die Mannschaft auf die schwersten Gegner (Verbandsliga Herren), womit ein echter Härtestest sichergestellt ist.
- Das 7./8. Spiel werden gegen 2 amerikanische Auswahlmannschaften bestritten, die in Deutschland „Fußballtrips“ machen.

Je nach Spielstärke dieser Vorbereitungsgegner ist kurzfristig regulativ in den Trainingsprozeß einzugreifen und die Belastungsstruktur der folgenden Trainingseinheit flexibel zu steuern.

Weitere Freundschaftsspiele bis zur 10. Woche jeweils am Dienstagabend hängen von den ersten 5 Vorbereitungswochen und dem aktuellen Zustand der Mannschaft ab. Mögliche Gegner wären Mannschaften aus der Herren-Verbandsliga oder Jugend-Niederrheinliga.

Trainer- und Betreuer team für die AI-Jugend

- 1 Cheftrainer (Hauptamtlicher Jugendtrainer)
- 1 Co-Trainer
 - Torwart-Training
 - Sondertraining mit einzelnen Spielergruppen
- 1 Betreuer
- 1 Masseur/Physiotherapeut (im Trainingslager)
 - Spezielle Gymnastik (Stretching) 1- bis 2mal in der Woche über 30 Minuten
 - Betreuung und Training verletzter Spieler

Vorbereitungsphase I im Überblick

Trainingszeitraum:

24. 7. bis 26. 8. 1990 (5 Wochen)

Trainingshäufigkeit/-inhalte:

36 Trainingseinheiten (inkl. 1 Punktspiel); davon:

- 11 Trainingseinheiten komplett ohne Ball
 - 6 Kraft-/Ausdauer-Einheiten
 - 1 Leistungstest
 - 4 Ausdauerläufe
- 8 Vorbereitungsspiele
- 17 Trainingseinheiten mit vorwiegenden Trainingsformen mit Ball

Trainingshinweise:

● Etwa 1 Drittel (11) der Trainingseinheiten werden ohne Ball und 2 Drittel (25) mit Ball gestaltet.

So ein relativ hoher Anteil an isolierten Trainingseinheiten zur Ansteuerung der konditionellen Komponenten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ist aber nur dann gerechtfertigt, wenn aufgrund einer ausreichenden Trainingshäufigkeit die anderen Faktoren der Spielleistung (Technik/Taktik) im übrigen Trainingsprozeß nicht vernachlässigt werden müssen.

Grundsätzlich gilt: Je weniger trainiert wird, desto komplexer – also mit Ball – sollten die Trainingsformen sein, um alle Leistungsbereiche parallel und gleichberechtigt zu verbessern.

● Ein spezieller Vorteil bei der isolierten Trainingsarbeit ergibt sich beim 1. FC Köln dadurch, daß das Krafttraining im Kraftstudio mit einem Ausdauerlauf zurück zum Geißbockheim (Hinweg per Vereinsbus) kombiniert werden kann, so daß die beiden isolierten Kraft- und Ausdauerformen in **eine** Trainingseinheit „hineingepackt“ werden können.

Letzte Vorbereitungsphasen im Überblick

Saison 1989/90

40 Tage Vorbereitungszeitraum
22 Trainingseinheiten
8 Vorbereitungsspiele
9 freie Tage

Saison 1989/90

34 Tage Vorbereitungszeitraum
18 Trainingseinheiten
8 Vorbereitungsspiele und
1 Turnier
7 freie Tage

Saison 1990/91

33 Tage Vorbereitungszeitraum
19 Trainingseinheiten
7/8 Vorbereitungsspiele
7 (5) freie Tage

Trainingserkenntnisse und -vorschläge

● 5 Wochen Vorbereitungszeitraum bis zum 1. Punktspiel erscheinen ideal, 6 Trainingswochen sind dagegen insbesondere aus Motivationsgründen (Aufrechterhalten einer „Spannung“) zu lang.

● Die trainingsinhaltliche Ausrichtung der Vorbereitungsphase sollte sich dagegen bis in die Wettspiellrunde hineinstrecken, um alle Leistungsfaktoren optimal und stabil ausbilden zu können (Vorbereitungsphase I bis zum 1. Punktspiel = 5 Wochen; Vorbereitungsphase II bis zum 5. Punktspiel).

Tab. 4: Gegenüberstellung der letzten Vorbereitungsphasen mit der AI-Jugend des 1. FC Köln, die wichtige Erkenntnisse für die aktuelle Planung erbringt.

● Gerade im Ausdauerbereich ist eine differenzierte Trainingssteuerung erforderlich: Auf der Grundlage der Testergebnisse wird dazu für jeden einzelnen Spieler eine individuelle Marschtabelle ausgerechnet. Für die Ausdauerläufe bekommt jeder Spieler einen kleinen Zettel (am besten in Folie), auf dem seine Durchgangszeiten festgelegt sind. Der Trainer oder Co-Trainer gibt die Rundenzeiten an, so daß die Spieler selbständig das Lauftempo regulieren können.

● Durch die Kooperation mit dem Kraftstudio sollen grundsätzlich individuelle Schwächen im Muskelapparat diagnostiziert und durch gezieltes Training ausgeglichen werden.

Langfristiges Ziel ist eine regelmäßige Zusammenarbeit mit einer individuellen und vom Kraftstudio geleiteten Betreuung der BI- und AI-Jugendspieler des 1. FC Köln.

Darüber hinaus sollen trainingspraktische Hinweise für das Vereinstaining im Kraftbereich abgeleitet werden.

Woche 1	Mo		
	Di	24.07.90	Trainingsbeginn, anschl. Besprechung 18.00
	Mi	25.07.90	1. Freundschaftsspiel Naestved IF A1 19.00
	Do	26.07.90	2. Training, Fototermin 18.30
	Fr	27.07.90	3. Training, Leistungstest SHS Köln 18.00-21.00
	Sa	28.07.90	4. Training, Kraft 1 11.00
	So	29.07.90	Trainingslager Naestved, Beginn
Woche 2	Mo	30.07.90	5. Training
	Di	31.07.90	6. Training
	Mi	01.08.90	2. Freundschaftsspiel in Kopenhagen
	Do	02.08.90	3. Freundschaftsspiel in Dänemark (Gegner noch offen)
	Fr	03.08.90	7. Training
	Sa	04.08.90	8. Training
	So	05.08.90	Trainingslager Naestved, Ende
Woche 3	Mo	06.08.90	9. Training, Kraft 2 18.15
	Di	07.08.90	4. Freundschaftsspiel VfB Homberg/ Niederrheinliga A1 19.00
	Mi	08.08.90	– frei –
	Do	09.08.90	10. Training oder Freundschaftsspiel 18.30
	Fr	10.08.90	11. Training 18.30
	Sa	11.08.90	12. Training, Kraft 3 11.00
	So	12.08.90	– frei –
Woche 4	Mo	13.08.90	13. Training, Kraft 4 18.15
	Di	14.08.90	5. Freundschaftsspiel FC Gürzenich/ Verbandsliga 1. Mannschaft 19.00
	Mi	15.08.90	– frei –
	Do	16.08.90	14. Training 18.30
	Fr	17.08.90	15. Training, Wesleyan USA A1 18.30-19.00
	Sa	18.08.90	16. Training, Kraft 5 14.00
	So	19.08.90	6. Freundschaftsspiel in Morsbach/ Gegner noch offen
Woche 5	Mo	20.08.90	17. Training, Kraft 6 18.15
	Di	21.08.90	7. Freundschaftsspiel North Carolina University U19/USA 19.00
	Mi	22.08.90	– frei –
	Do	23.08.90	18. Training 18.30
	Fr	24.08.90	19. Training 18.30
	Sa	25.08.90	– frei –
	So	26.08.90	1. Punktspiel (Gegner noch offen)

Tab. 5: Terminüberblick der Vorbereitungsphase I (24. Juli bis 26. August 1990 – 5 Trainingswochen).

1. Vorbereitungswoche – Trainingsprogramm

Trainingseinheit 1

Trainingstag: Dienstag, 24. 7. 1990

Trainingsdauer: 90 Minuten

Trainingsablauf:

- Aufwärmen in der ganzen Trainingsgruppe ohne Ball (20 Minuten)
 - Freies Zuspiel in der 2er-Gruppe (15 Minuten)
 - Spiel von 16er zu 16er
 - 1. Halbzeit: 2 Kontakte
 - 2. Halbzeit: freie Kontakte
- (alle Spieler müssen zum Torerfolg die Mittellinie überschritten haben)

Trainingseinheit 2

Trainingstag: Mittwoch, 25. 7. 1990

Trainingsdauer: 90 Minuten

Trainingsablauf:

- 1. Vorbereitungsspiel gegen Naestved

Trainingseinheit 3

Trainingstag: Donnerstag, 26. 7. 1990

Trainingsdauer: 90 Minuten

Trainingsablauf:

- Koordinationstraining mit Ball (30 Minuten)
- Stationentraining:
 - 4 gegen 2 gleichzeitig in 2 Gruppen
 - Flankentraining für Torwarte mit restlichen Spielern
- Kleine Weiherrunde (20 Minuten)

Trainingseinheit 4

Trainingstag: Freitag, 27. 7. 1990

Trainingsdauer: etwa 180 Minuten

Trainingsablauf:

- Leistungstest an der Sporthochschule Köln:
 - Ausdauerbereich
 - Schnelligkeitsbereich

Trainingseinheit 5

Trainingstag: Samstag, 28. 7. 1990

Trainingsdauer: etwa 120 Minuten

Trainingsablauf:

- Krafttrainingseinheit 1 im Studio (75 bis 90 Minuten)
- Ausdauerlauf vom Studio zum Geißbockheim zurück (30 bis 40 Minuten)

Trainingslager

Trainingslager im Überblick

- 8 Tage **Trainingslager-Zeitraum** (mit An- und Abreise)
- 6 **Trainingstage** (ohne An- und Abreise)
- 14 **Trainingseinheiten**
 - 8 „nur“ Sportplatzeinheiten
 - 4 „nur“ Lauftrainingseinheiten
 - 2 kombinierte „Lauf- und Sportplatzeinheiten“
- 2 **Freundschaftsspiele**
- 2 **Theorie-Stunden**
 - 1. Theorie-Stunde:
 - Abstecken der Leistungserwartungen
 - Angezielte individuelle Entwicklungen
 - Angezielte mannschaftliche Entwicklungen
 - System/Taktik
 - Ergebnisse des Eingangstests
 - 2. Theorie-Stunde:
 - Mannschaftsführerwahl
 - Resümee des Trainingslagers
 - Spielauswertungen

Unser Angebot!

Sie sparen
bis zu **50%**

Sonder- Verkauf

Tel. (06329) 1338/1032

89er Restbestand
nur solange der Vorrat
reicht!

Wir garantieren Qualität

- **1 Jahr Nahtgarantie**
- **1 Jahr Rundungsgarantie**

Wettspielfußball micron F 15

Leder, POLYFLEX-beschichtet, FIFA-geprüft
Gr. 5

Wettspielfußball micron F 25

Leder, PULASTIC-beschichtet, FIFA-geprüft
Gr. 5

Wettspielfußball flashi

Leder, Flutlichtball, Farbe signalrot, FIFA-geprüft
Gr. 5

Hallenfußball, Indoor

Polyfilz, sprunggedämpft, Farbe gelb
Gr. 5

Jeder Fußball nur DM 34,-

5x micron F 15

5x micron F 25

2x micron flashi

1x Balltragenetz

Ballpaket nur

DM 360,-

PAYDOS Sport
Dürkheimer Straße 24 und
Erlenbacher Straße 33
D-6731 Frankenstein



Telefon (Verkauf)
(0 63 29) 13 38
10 32

Telefax
(0 63 29) 10 52

Sportartikel:

Freie Lieferung ab DM 300,- Warenwert
Anteilige Versandkosten bei Bestellungen
unter Warenwert DM 300,-

Pauschale DM 5,-

(Ausnahme: Artikel mit Hinweis
„ab Werk“)

Bitte den kostenlosen
Sportkatalog anfordern!

Alle Preise incl. 14% MwSt.

Morgen-TE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Trainingseinheit 1 Lauftraining (30 Minuten) Ausdauerlauf jeweils nach einer individuell abgestimmten Marschtabelle, die nach den Testergebnissen vom 23. 7. 1990 ausgerichtet ist.	Trainingseinheit 4 Lauftraining (30 Minuten) Ausdauerlauf jeweils nach einer individuell abgestimmten Marschtabelle, die nach den Testergebnissen vom 23. 7. 1990 ausgerichtet ist.	Lauftraining wird wegen des abendlichen Testspiels in die 2. Trainingseinheit hineinverlegt.	Lauftraining wird wegen des abendlichen Testspiels in die 2. Trainingseinheit hineinverlegt.	Lauftraining wird wegen des abendlichen Testspiels in die 2. Trainingseinheit hineinverlegt.	Trainingseinheit 11 Lauftraining (30 Minuten) Ausdauerlauf jeweils nach einer individuell abgestimmten Marschtabelle, die nach den Testergebnissen vom 23. 7. 1990 ausgerichtet ist.	Trainingseinheit 14 Lauftraining (30 Minuten) Ausdauerlauf jeweils nach einer individuell abgestimmten Marschtabelle, die nach den Testergebnissen vom 23. 7. 1990 ausgerichtet ist.
Trainingseinheit 2 Trainingsschwerpunkt: Ausdauer mit Ball/Technik Aufwärmen (20 Minuten) Individuelle Ballarbeit parallel in 2 Spielfelder: – Jonglierübungen – Ballführen mit Finten Hauptteil (55 Minuten) ● Kombination von Spielform und Laufübung mit Ball: – 4 gegen 2 mit bewegtem Ball (2 Kontakte) – Flugbälle in Pendelform/ – Kurzpässe am Viereck ● Krafttrainingsprogramm für Bauch/Rücken Spezielles Torwartraining	Trainingseinheit 5 Trainingsschwerpunkt: Schußtechnik Aufwärmen (20 Minuten) ● Lauf- und Gymnastikformen ohne Ball ● Balltechnische Partnerübungen zur Vorbereitung auf das Torschußtraining Hauptteil (35 Minuten) Einfache Torschußübungen (Technikkorrektur) – Gerader Spannstoß nach Zuspiel von vorne – Spannstoß aus spitzem Winkel nach Dribbling Spezielles Torwartraining	Trainingseinheit 7 Trainingsschwerpunkt: Gruppentaktik Lauftraining (30 Minuten) Ausdauerlauf nach Marschtabelle, Gymnastik Bauch/Rücken Hauptteil (45 Minuten) ● Trainingsform für gruppentaktische Angriffsmittel – Hinterlaufen / Flanken / Torabschluß – Doppelpaß mit Spitze und Torabschluß ● Standardsituationen – Training: Ecken / Freistoße Spezielles Torwartraining	Trainingseinheit 9 Trainingsschwerpunkt: Gruppen-/Mannschaftstaktik Lauftraining (30 Minuten) Ausdauerlauf nach Marschtabelle Hauptteil (60 Minuten) ● Gymnastik Bauch/Rücken ● 5 gegen 2 ● Spielregulation Gruppen- und mannschaftstaktische Schwerpunktsetzung nach Erkenntnissen aus dem Vorbereitungsspiel gegen Kopenhagen. Spezielles Torwartraining	Trainingseinheit 12 Trainingsschwerpunkt: Gruppentaktik Aufwärmen (30 Minuten) ● Technikübungen mit Ball ● Gymnastik Bauch/Rücken Hauptteil (30 Minuten) Zweifelderspiel zur Positionierungsgruppen-Schulung: 5 gegen 5 im Mittelfeld + 2 gegen 2 im Angriffsbereich – ohne Einschalten aus dem Mittelfeldbereich – mit Einschalten aus dem Mittelfeldbereich	Trainingseinheit 15 Trainingsschwerpunkt: Beweglichkeit/Kräftigung Aufwärmen (30 Minuten) Intensives Gymnastikprogramm Hauptteil (35 Minuten) ● 4 gegen 2 mit 2 Ballkontakten ● Krafttrainingsprogramm Bauch/Rücken	Trainingseinheit 16 Trainingsschwerpunkt: Trainingslager-Abschluß Aufwärmen (30 Minuten) ● Handball-Kopfballspiel ● Fangspiel Hauptteil (2 × 30 Minuten) Abschlußspiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore Auslaufen (10 Minuten)
Trainingseinheit 3 Trainingsschwerpunkt: Ausdauer mit Ball Aufwärmen (25 Minuten) – 5 gegen 2 – Gymnastik Hauptteil (50 Minuten) ● Ausdauer – Spielform: 8 gegen 8 auf 3 offene Kleintore auf einem Dreiviertelspielfeld (2 × 10 Minuten) ● Abschlußspiel Spiel auf 2 Tore mit Torwarten – 2 Ballkontakte – ohne Abseitsregel (30 Minuten) Auslaufen (10 Minuten)	Trainingseinheit 6 Trainingsschwerpunkt: Gruppentaktik Aufwärmen (30 Minuten) – Lauf- und Gymnastikformen ohne Ball – Krafttrainingsprogramm für Bauch/Rücken Hauptteil (50 Minuten) ● Mittelfeld-Zonenspiel: 5 gegen 5 im Mittelfeldbereich von Ziellinie zu Ziellinie – freie Torabschlüsse nach Überdribbeln der Linie Spielzeit: 30 Minuten ● 5:5 auf 2 Tore Spielzeit: 20 Minuten (Spiel aus der eigenen Hälfte mit 2 Kontakten) Auslaufen (10 Minuten)	Trainingseinheit 8 Vorbereitungsspiel in Kopenhagen (mit Auslaufen von 10 Minuten)	Trainingseinheit 10 Vorbereitungsspiel in Naestved (mit Auslaufen von 10 Minuten)	Trainingseinheit 13 Trainingsschwerpunkt: Ausdauer mit Ball Aufwärmen (15 Minuten) Lauf- und Gymnastikformen ohne Ball Hauptteil (75 Minuten) ● Ausdauer-Stationentraining mit Ball 1. Flugbälle in Pendelform 2. Kurzpässe am Viereck 3/4. Fußballtennis 3 gegen 3 5. Dribbling im Slatom 6. Steigerungslauf mit Ball Auslaufen (10 Minuten) Spezielles Torwartraining	Trainingseinheit 11 Lauftraining (30 Minuten) Ausdauerlauf jeweils nach einer individuell abgestimmten Marschtabelle, die nach den Testergebnissen vom 23. 7. 1990 ausgerichtet ist.	Trainingseinheit 16 Trainingsschwerpunkt: Trainingslager-Abschluß Aufwärmen (30 Minuten) ● Handball-Kopfballspiel ● Fangspiel Hauptteil (2 × 30 Minuten) Abschlußspiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore Auslaufen (10 Minuten)

Torwarttraining im Trainingslager

- Trainingsinhaltliche Vorstrukturierung
- Trainingsorganisatorische Vorplanung (Verbindung Mannschafts-/ Einzeltraining)

Montag (vormittags):

Flankentraining mit dem Co-Trainer (30 Minuten)

Dienstag (vormittags):

Torschußtraining mit der Mannschaft (45 Minuten)

Mittwoch (vormittags):

- 1. Torwart: „Drilltraining“ mit dem Co-Trainer (60 Minuten)
- 2. Torwart: Spiel gegen Kopenhagen

Donnerstag (vormittags):

- 2. Torwart: „Drilltraining“ mit dem Co-Trainer (60 Minuten)
- 1. Torwart: Spiel gegen Naestved

Freitag (nachmittags):

Flankentraining mit dem Co-Trainer (45 Minuten)

Samstag (vormittags):

„Drilltraining“ mit dem Co-Trainer (60 Minuten)

Trainingspraktische Beispiele

Schnelligkeitstraining

Schnelligkeitsparcours

Station 1:

16-Meter-Sprint.

Anschließend über 30 Meter austraben und zum Ausgangspunkt zurückgehen.

Station 2:

Versetzter Hütchenlauf.

Die in Zick-Zack-Form aufgestellten kleinen Hütchen sind jeweils kurz mit der Hand zu berühren (anschließend über 30 Meter austraben und zum Ausgangspunkt zurückgehen).

Station 3:

Skippings.

Kurze, schnelle Beinarbeit über 16 Meter (anschließend über 30 Meter austraben und zum Ausgangspunkt zurückgehen).

Station 4:

Vorwärts-/Rückwärtslauf.

Die versetzt aufgestellten Hütchen werden im Wechsel vorwärts/rückwärts angelaufen:

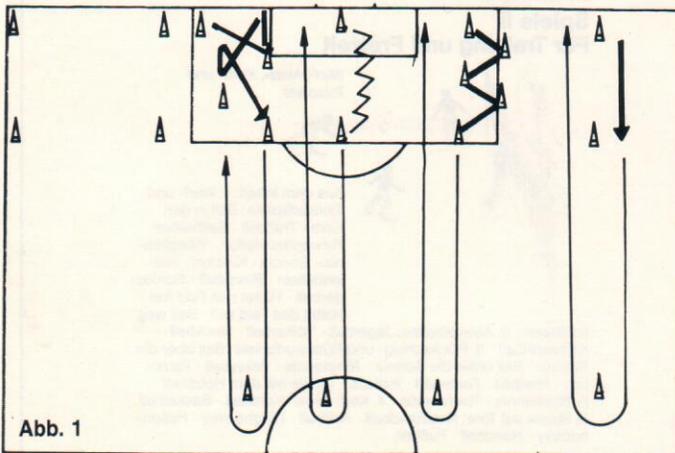


Abb. 1

10 Meter vorwärts – 5 Meter rückwärts – 10 Meter vorwärts – 5 Meter rückwärts – 10 Meter vorwärts.

Trainingsablauf:

Die Spieler durchlaufen selbständig nacheinander die einzelnen Stationen des Schnellkeitsparcours (Abb. 1). Dabei müssen sie die Pausen exakt einhalten (vollständige Erholung).

Gesamtbelastung:

5 Sprints je Station/25 bis 30 Minuten

Zeitraum:

- ab der 4. Vorbereitungswoche
- 4./5. Vorbereitungswoche: 2mal pro Woche
- 6. bis 10. Vorbereitungswoche: 1mal pro Woche

Sprungkrafttraining

Sprungkraftparcours

Station 1:

2x5 Schlußsprünge über eine Hürdenreihe (5 Hürden).

Station 2:

2x5 Sprünge durch die tiefe Hocke auf Weite.

Station 3:

2x5 schnelle Sprünge zum Kopfball aus dem Sitzen.

Station 4:

2x10 Fußgelenksprünge.

Station 5:

2x10er-Sprunglauf auf Weite.

Station 6:

2x10 Einbeinsprünge links, 2x10 Einbeinsprünge rechts.

Trainingsablauf:

Die Spieler durchlaufen einzeln nacheinander die verschiedenen Stationen des Sprungkraftparcours.

Gesamtbelastung:

2 Serien/20 Minuten

Zeitraum:

Ab der 4. Vorbereitungswoche 1mal wöchentlich bis zur 10. Vorbereitungswoche.

Kraftausdauertraining

Kraftausdauerparcours

Station 1:

2x20 seitliche Schlußsprünge über eine Hürde.

Station 2:

Kräftigung der Arme

1. Serie:

20 Einwürfe mit dem Medizinball aus dem Kniestand zum Partner.

2. Serie:

20 Einarmsstöße mit dem Medizinball zum Partner (im Wechsel rechts/links).

Station 3:

Kräftigung der Bauchmuskulatur

2x20 Crunches

Station 4:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

2x20 Aufrichten des Oberkörpers aus der Bauchlage (mit Sandsack)

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.

Schriftenreihe von Dietmar Wagner

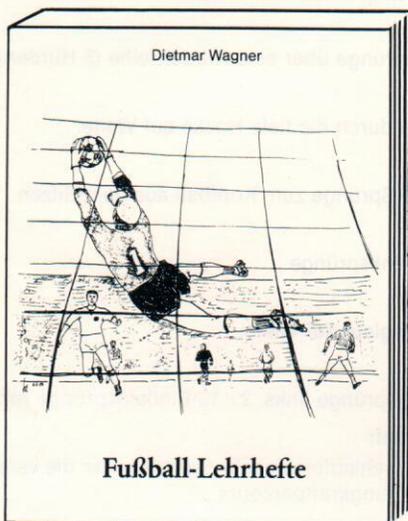


Dietmar Wagner

Mitglied im Bund Deutscher Fußball-Lehrer mit Fußballtrainer- und Organisationsleiter-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

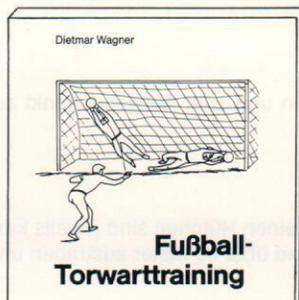
Aufzeichnungen über das Spieljahr 19.../19...



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

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-

Dietmar Wagner

Spiele I Für Training und Freizeit



Laufen - Springen - Fangen - Raufen

Aus dem Inhalt: 1. Laufspiele: Durcheinanderlaufen · Verschiedene Laufformen · Gruppen-Wettläufe · Ziehharmonikalauf · 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

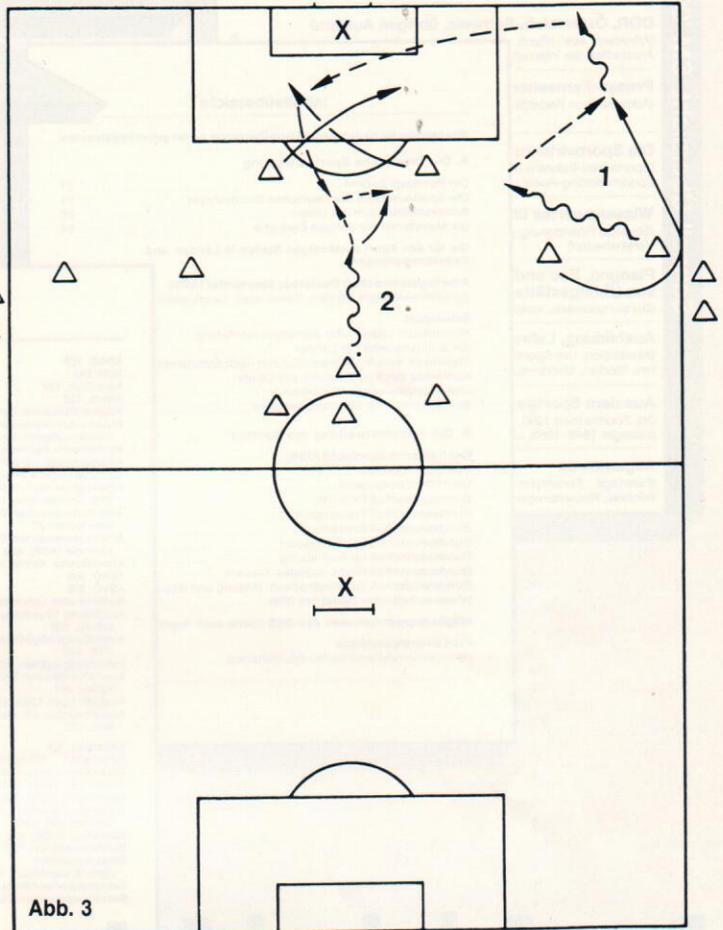
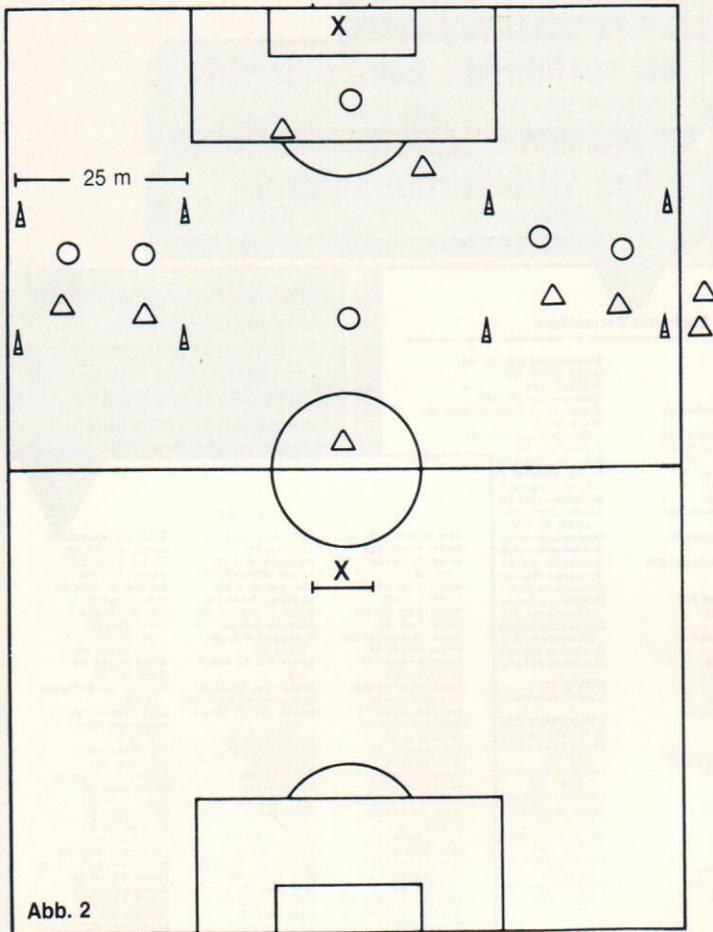
Aus dem Inhalt: 1. Wurf- und Zielwurfspele: Ball in den Korb · Treffball · Balltreiben · Torwandschießen · Wandtennis · Boccia · Krocket · Hallenboßeln · Brennball · Schluenderball · Haltet das Feld frei · Ball weg

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



Station 5:

Gesamtkörperkräftigung
Einbeiniges Hüpfen beider Spieler und im abgestimmten Rhythmus partnerweises Rempeln

Station 6:

2×20 Harvard-Steps mit Sandsack

Station 7:

2×20 Liegestütze mit Beinerhöhung

Station 8:

1. Serie:
Beine aus der Senkrechten nach unten werfen und vor Bodenkontakt abfangen.

2. Serie:
„Scheibenwischer“ – Beine werden im Wechsel rechts/links nach unten gebracht und abgefangen.

Station 9:

Kräftigung der Rückenmuskulatur
Bauchlage bis zur Hälfte auf einem Tisch – 2×20 Beine bis zur Waagerechten anheben.

Station 10:

Gesamtkörperkräftigung
1. Serie: 100 Seilchen-Sprünge
2. Serie: 100 Seilchen-Sprünge im Lauf

Trainingsablauf:

Die Spieler durchlaufen partnerweise das Stationentraining (1 Partner absolviert die jeweilige Kraftübung/1 Partner hat Pause – bis auf Station 5 – bzw. leistet seinem Partner Hilfestellung)

Gesamtbelastung:

2 Serien/30 Minuten

Zeitraum:

- ab der 2. Woche bis zur 3. Woche: im ganzen 3mal
- ab der 4. Woche bis zur 10. Woche: 1mal wöchentlich

Trainingsform 1 (Gruppentaktik)

In 2 abgesteckten Spielfeldern (25×25 Meter) an beiden Spielfeldseiten agieren jeweils 2 Angreifer gegen 2 Verteidiger. Vor dem Tor spielen die beiden Sturmstippen gegen einen weiteren Verteidiger (Abb. 2).

Der Torwart bringt per Abwurf im Wechsel eines der beiden Angreiferpaare an den Seitenlinien oder die Sturmstippen vor dem Tor ins Spiel. Die beiden Angreifer an der Seite sollen sich mit verschiedenen angriffstaktischen Mitteln im 2 gegen 2 durchspielen und zur Flanke auf die beiden Sturmstippen vor dem Tor kommen. Danach orientieren sich die beiden Angreifer wieder zum Rückraum hin und spielen nach dem Torwartzuspiel 2 gegen 1 auf das Tor (Hauptangriffsmittel: Doppelpässe).

Trainingsform 2 (Gruppentaktik)

Auf beiden Spielfeldseiten agieren jeweils 2 Angreiferpaare, vor dem einen Tor spielen 2 Angriffsspitzen, im Rückraum im Mittelfeldbereich befinden sich 5 weitere Spieler (Mittelfeldspieler und Libero).

Der Torwart im gegenüberliegenden Tor bringt nun im Wechsel eines der Angreiferpaare oder aber einen der Spieler im Rückraum ins Spiel. Die Spielerpaare an den Spielfeldseiten wenden jeweils das angriffstaktische Mittel „Hinterlaufen“ an und flanken anschließend auf die kreuzenden Angriffsspitzen vor dem Tor. Die Spieler aus dem Rückraum spielen mit einer der beiden Angriffsspitzen einen Doppelpass und kommen zum Torabschluss (Abb. 3).

Trainingshinweise:

- Die Spieler werden jeweils nach positionsspezifischen Aspekten aufgeteilt.
- Die Torwarte werden jeweils nach einigen Durchgängen ausgetauscht.

Die Öffentliche Sportverwaltung
(Bundesministerien, Regierungsstellen, Sportämter usw.)

Die Selbstverwaltung des Sports I
(Deutscher Sportbund, Sportbünde, Verbände mit bes. Aufgabenstellung, Verb. f. Wissenschaft u. Bildung, DOG)

Die Selbstverwaltung des Sports II
(Die Fachverbände im DSB mit Präsidien und Landesverbänden, NOK, Sporthilfe, Kirchl. Arbeitskreise etc.)

DDR, Österreich, Schweiz, übriges Ausland
(Adressen aus öffentl. Anschriften der Internat.)

Presse-Fernsehen
(Adressen von Redakt.)

Die Sportwirtschaft
(Sportartikel-Industrie u. Sportmarketing-Agentur)

Wissenswertes über
(Steuern, Finanzierung, Vereinsbedarf)

Planung, Bau und von Übungsstätte
(Beratungsstellen, Verb.)

Ausbildung, Lehrer
(Akademien, Uni-Sportlehrer, Stadien, Mehrzweck)

Aus dem Sportge
(Int. Sporttermine 1990, plaisieger 1948-1988, L)

Allgemeines
(Feiertage, Ferienterminverzeichnis, Namensregis)

Die Schlagworte ganz vorne im Buch vermitteln einen schnellen Überblick.
Das Daumenregister macht die 11 Hauptkapitel sofort greifbar. Dort führt jeweils ein eigenes Kapitel-Inhaltsverzeichnis den Leser weiter.

Die ausführliche Inhaltsübersicht erleichtert den zielgerechten Einstieg.

Das Stichwortverzeichnis hilft in Detailfragen.

Das Namensregister ermöglicht mit seinen über 3300 alphabetisch geordneten Einträgen in den meisten Fällen den direkten Zugriff auf die gesuchte Information.

Inhaltsübersicht

Bitte beachten Sie die detaillierten Einzel-Übersichten auf den gelben Registerseiten!

A. Die Öffentliche Sportverwaltung

Der Bundespräsident 21
Der Sportausschuß des Deutschen Bundestages 21
Bundesministerium des Innern 22
Die Ministerien der übrigen Bereiche 24

Die für den Sport zuständigen Stellen in Länder- und Bezirksregierungen

Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter (ADS)
Sportverwaltung in Städten, Gemeinden, Landkreisen

Schulsport

Kommission „Sport“ der ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder
Statistiken Schulen/Klassen/Schüler nach Schularten
Konferenz der Sportminister der Länder und Sportreferenten-Konferenz
Bundesinstitut für Sportwissenschaft

B. Die Selbstverwaltung des Sports I

Der Deutsche Sportbund (DSB)

Das DSB-Präsidium
Deutsche Sportjugend
Bundesausschuß Finanzen
Bundesausschuß Frauensport
Bundesausschuß Leistungssport
Bundesausschuß für Ausbildung
Bundesausschuß Recht, Soziales, Steuern
Bundesausschuß für Wissenschaft, Bildung und Gesu
Wissenschaftlicher Beirat des DSB

Mitgliedsorganisationen des DSB (siehe auch Kapit

Die Landessportbünde

Landessportverband Baden-Württemberg

Stichwortverzeichnis

ADAC, 169
ADH, 156
Aero Club, 172
Aikido, 152
Allgemeiner Deutscher Hochschulsport-Verband, 156
Alpinistische Fachverbände, 491
Amateurboxen (DABV), 174
Ämtliche Organe (Presse), 333
Arbeitsgemeinschaft der Post-Sportvereine, 159
Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter, 37
Arbeitsgemeinschaft Sportpsychologie (ASP), 492
Arbeitskreise Kirche + Sport, 295
ASVO, 306
Audiovisueller Lehrmittel, 379
Ausbildung (Bundesaussschuß), 108
Ausbildungsmöglichkeiten im DSB, 469
Ausbildungsstätten, 478
Ausstattungen von Sport-hallen, 448
Ausstellungen 1990-396
Automobilclub von Deutsch-land, 170

Bäderbau, 420
Badewesen (Fachverbände), 491
Badewesen (Zeitschriften), 342
Badminton (DBV), 176
Bahnregol (DBV), 178
Ballspiele (Spielfeld- und Gerätemal), 425
Basketball (DBB), 180
Behindertensport, 182
Beratungsstellen (Sportanlagenbau), 419
Betriebsportverbände, 153
Bezirksregierungen, 26

594

Bilderdienste (Sport), 343
Billard (DBB), 164
Bobsport, 186
Bodenbeläge, 457, 461
Bodybuilding (Fachverband), 491
Breitensport (Bundesaussschuß), 107
Bühnenbau, 456
Bund Deutscher Re
Bundesanstalten fu
hung (Österreich
Bundesausschüsse
Bundesinstitut für (
schaft, 96, 419
Bundesjugendring,
Bundesleistungsze
Bundesministerien,
Bundesministerium
Bundespräsident, 2
Bundessportheime
(Österreich), 310
Bundessportschule
(Österreich), 310
Bundestag (Sporta)
Bundesverwaltungs

Curling, 191
CVMJ-Gesamtverbe
DDR (Sportverbänd
Deutsch-Französisch
werk, 492
Deutsche Gesellsch
Freizeit, 296
Deutsche Jugendkr
Deutsche Lebens-R
schaft, 220
Deutsche Olympisc
schaft, 164
Deutsche Reiterlich
gung, 236
Deutsche Sport-Ma
GmbH, 294

Beck - Bohr

Bergschmidt, Akad.-Dir.
Gunther 476
Bergstraße, K.-H. 30
Berger, StOVerRat 81
Beringhof, Dr. J. 269
Bernasconi, Bruno 316
Berndt, Dr. Inge 104, 106
Bernecker, Wolfgang 118
Bernegger-von Bergen
201, 234, 242
Ursula 315
Bernetti, Prof. Dr. med. P.
476
Berthelmann, Ronald 492
Berthier-Stoops, Nicole 390
Bertram, Prof. Dr. Wilhelm
162
Bry, Balint von 191
Bestgen, Achim 214
Betz, Alois 28
Betz, Anton 266
Betz, Peter 215
Betz, Werner 214
Beuker, Prof. Dr. med. F.
474
Beurer, Jürgen 179
Beutler, Hans 326
Beuttenmüller, Rainer 357
Beyer, Elfriede 189
Beyer, Harm 255
Bialas, Dorothea 194
Bialas, Enno 126
Bialowons-Quest
Christiane 490
Bickel, Christa 233
Biebl, O.Bgm. Dr. 71
Biel, Wulf 258
Bielinsky, Lieselotte 259
Biermann, Dieter 132
Biesenkamp, Dr. 55
Biewer, Johnny 334
Binapfl, Johann 264
Binder, Hermann 190, 335
Binnewies, Dr. Harald 295
Birkfeld, Frank 204
Birkie, Heinz 174

Birienbach, StVerRat 60
Bisanz, Gero 335, 345
Bischof, Gunter 209
Bischoff, Dr. StRat 72
Bischops, Dr. Klaus 157
Bitter, Jürgen 367
Bitterolf, Dämstrat 71
Bittner, Eberhard
201, 234, 242
Bittner, Hans-J. 246
Bittner, Michael 358
Blaser, Rolf 231
Blank, Dr. Joseph-Theodor
21, 296
Blank, Friedrich 248
Blankenagel, Dieter
33, 89, 95
Blau, Heribert 231
Blau, Horst 131
Bleichschmidt, Horst 129
Blunck, Greta 126
Blunck, Horst 355
Bock, Jürgen 394
Bock, Ulrich 112
Bock, Walter 358
Bockelkamp, Klaus 349
Bockelmann, Boris 114, 196
Bockey, StOVerRat 48
Bockrath, Franz 162
Bodsch, Franz 213
Bögershausen, Benno 137
Böhm, Albert 252
Böhme, Erich W. 251
Böhmer, Manfred 231
Böhmer, Dr. Dieter
97, 163, 485
Bohmert, Dr. Franz 196
Bokei, Gerhard 63
Bokel, Diethard 244
Boning, Prof. Dr. Dieter 486
de Boes, Günter 124
Bogdan, Egbert 216
Bogner, Helmut 148
Bogner, Willy 291
Bohr, Dr. Kurt 88

Das „Geheimnis“ der kurzen Antwortzeiten

Bestellung Hiermit bestelle ich mit 10tägigem Rückgaberecht zur sofortigen Lieferung _____ Exemplare des Sportmanagement-Taschenbuchs SM '90 (24. Jahrgang, bisher „SWWÖ“), 600 Seiten (Format 10,5 x 15 cm), zum Preis von je DM 36,- zzgl. Porto.

gegen Abbuchung gegen Rechnung

Name _____

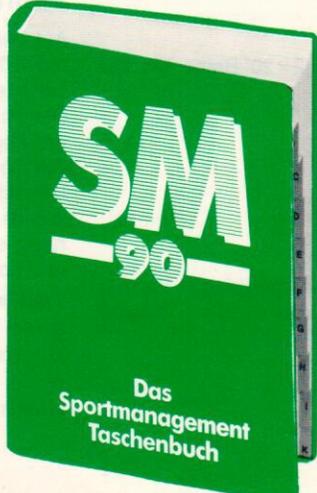
Straße _____

PLZ/Ort _____

Bankinstitut/BLZ _____

Girokonto-Nr. _____

Datum/Unterschrift _____



24. Jahrgang!
Die Ausgabe '91 erscheint im Frühjahr 1991.

Coupon bitte auf die Rückseite einer Postkarte kleben und senden an den
Philippka-Verlag,
Albrecht-Thaer-Straße 22,
D-4400 Münster.

Natürlich können Sie auch telefonisch oder per Telefax bestellen:
Tel. 0251/23005-11
Fax 0251/23005-99

NEU: Mit
Namensregister
über 3300 Einträge

Neuer Name –
alte Zuverlässigkeit

SM '90

Das schlaue Buch
für alle, die im,
für den oder mit
dem

SPORT

arbeiten. Also
auch für Sie.

Testen Sie es 10 Tage
völlig unverbindlich!



Gültig bis
Frühjahr 1991

Von den zahlreichen Verbesserungen gegenüber der Voraufgabe sind hervorzuheben:

- Jetzt über 600 Seiten (Vorjahr: 502) ohne Preiserhöhung
- Jetzt über 3000 Anschriften mit Telefon- und ggf. Telefaxnummern
- Übersichtliche Neustrukturierung des Adressenteils, Neuaufnahme der Präsidiumsmitglieder aller Landessportbünde und Fachverbände
- Die wichtigsten Adressen (Verbände, Amtsträger) aus dem Sport der DDR, Österreichs und der Schweiz
- Suchpfad weiter verbessert: Schnell-Übersicht (siehe Rückseite), Daumen-Griffregister mit eigenem, ausführlichem Kapitel-Inhaltsverzeichnis, über neues Namensregister (mit über 3300 Einträgen!) oder über Stichwortverzeichnis

Immer griffbereit:

3000 SPORT- Adressen

Deutscher Handball-Bund

Gegründet am 1. Oktober 1949

Geschäftsstelle: Westalendamm 77, 4600 Dortmund 1
Tel.: 0231/433924/27
Fax: 0231/420146
Tlx: 822 195 ddb d

Geschäftsführer: Frank Birkefeld
Reckhof 6, 4708 Kamen
Tel.: 02307/10545 (p)

Präsidium:
Präsident: Hans Jürgen Hinrichs
Postfach 80 02 30, 7000 Stuttgart 80
Tel.: 07 11/1 75 47 78

Vizepräsidenten:
Leistungssport: Klaus Zöll
Bornweg 18, 6101 Messel
Tel.: 061 59/51 21 +6 14 (d)
061 03/78 81 (p)

Breitensport: Hans-Peter Oppermann
Zollkamp 1, 3300 Braunschweig
Tel.: 0531/6 16 16 (d)
0531/87 26 69 (p)

Finanzen: Bernd Steinhauser
Bussenstr. 55, 7000 Stuttgart 1
Tel.: 07 11/1 75 57 32

Spieltechnik: Walter Kreienmeyer
Beethovenstr. 5, 3057 Neustadt 1
Tel.: 050 32/40 97 (d)
050 32/31 22 (p)

Vors. Jugendausschuß: Eberhard Kilian
Schulzendorfer Str. 28 d, 1000 Berlin 28
Tel.: 030/404 15 59 (p)

Recht: Heinz Winden
Zur Lay 2, 5501 Kasel
Tel.: 0651/71 93 28 (d)
0651 06/57 8 10 (p)

Weitere Präsidiumsmitglieder:
Männenspielwart: Fritz Facklam
Tannenweg 2, 6730 Neustadt 19
Tel.: 062 34/15 39 -15 88 (d)
063 21/8 04 93 (p)

Frauen Spielwart: Heidrun Klemke
Luitpoldstr. 3, 8400 Regensburg
Tel.: 071 51/5 00 73 98 (d)
071 51/7 46 71 (p)

Jugendwart: Eberhard Kilian
Schulzendorfer Str. 28 d, 1000 Berlin 28
Tel.: 030/404 15 59 (p)

Mädelswart: Erika Petersen
Fürstenwalder Str. 4, 3000 Hannover 61
Tel.: 05 11/58 28 64 (p)

Schiedsrichterwart: Willi Hackl
Luitpoldstr. 3, 8400 Regensburg
Tel.: 0941/5 06 61 36 (d)
0941/5 87 41 (p)

Lehrwart: Dietrich Späte
Beverger Damm 15, 4401 Saerbeck
Tel.: 0251/230 05 -65 (d)
025 74/12 72 (p)

204

Die Sportverbände der DDR

Telefonverkehr: Ländervorwahl der DDR voranstellen (aus der Bundesrepublik 0037); Briefverkehr: Der Postleitzahl „DDR-“ voranstellen.

Deutscher Angler-Verband (DAV) Tel.: 2/43601 13
Hausburgstr. 13, Berlin 1034

Deutscher Badminton-Verband (DBV) Tel.: 2/546923 98
Rhinstr. 111, Berlin 1136

Deutscher Basketball-Verband (DBB) Tel.: 2/546923 63
Rhinstr. 111, Berlin 1136

Deutscher Billard-Verband (DBV) Tel.: 2/546923 52
Rhinstr. 111, Berlin 1136

Deutscher Bogenschützen-Verband (DBV) Tel.: 2/546923 63
Rhinstr. 111, Berlin 1136

Deutscher Box-Verband (DBV) Tel.: 2/432865 00
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Eisläufer-Verband (DELV) Tel.: 2/432865 00
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Faustball-Verband (DFV) Tel.: 2/546923 54
Rhinstr. 111, Berlin 1136

Deutscher Fecht-Verband (DFV) Tel.: 2/432865 17
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Fußball-Verband (DFV) Tel.: 2/432865 50
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Gewichtheber-Verband (DGV) Tel.: 2/432865 46
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Handball-Verband (DHF) Tel.: 2/432865 52
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Hockey-Verband (DHF) Tel.: 2/546923 56
Rhinstr. 111, Berlin 1136

Deutscher Judo-Verband (DJV) Tel.: 2/432865 60
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Kanusport-Verband (DKSV) Tel.: 2/432865 67
Storkower Str. 117, Berlin 1050

Deutscher Kegler-Verband (DKV) Tel.: 2/546923 56
Rhinstr. 111, Berlin 1136

Früher SWW ö
24. Jahrgang

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.