

fußball training

8

8. Jahrgang · August 1990

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



Liebe Leser,

wollen Sie etwa Bundesliga-Trainer werden? Dann greifen Sie schnell zur Feder und fertigen einen Fachbeitrag für „**fußballtraining**“ an! Denn die jüngste Trainer-Personalentwicklung im Profibereich kann fast schon zu der Vermutung veranlassen, die Bundesliga-Präsidenten würden so eine Autorenschaft bei unserer Trainer-Fachzeitschrift als absolut erforderlichen Qualifikationsnachweis für eine Einstellung einstufen.

Innerhalb kürzester Zeit sind nämlich mit Michael Krüger (Hannover 96), Roland Koch (VfL Osnabrück), Elmar Wieneke (Schweinfurt 05) und neuestens Erich Rutemöller (1. FC Köln) langjährige Mitarbeiter von „**fußballtraining**“ aus dem Schatten des Amateur- und Jugendbereichs in das Rampenlicht des professionellen Fußballs getreten. Vielleicht beweisen diese teilweise überraschenden Berufungen, daß auch im heutigen „Medienspektakel Profifußball“ nicht nur laute „Hopp-la, jetzt komm' ich“-Typen eine Chance haben, sondern durchaus noch eine moderne, systematische und vor allem kreative Trainingsarbeit gefragt ist, wie sie die genannten Profitrainer-Newcomer über all die Jahre in unserer Fachzeitschrift vorgestellt haben. Vielleicht birgt dieser Trend auch die berechtigte Hoffnung für Ernst Middendorp in sich, nach dem Scheitern mit Arminia Bielefeld in der diesjährigen 2. Bundesliga-Aufstiegsrunde in der kommenden Saison endgültig den Sprung in den Profibereich zu schaffen. Denn schließlich gehört der Arminen-Trainer inzwischen auch zum festen Autorenstamm von „**fußballtraining**“...

Zuletzt noch ein kurzer Ausblick: Die Diskussion um die Neuordnung der Lizenzligen aufgrund des Zusammenschlusses von DFB und DFV sowie der Bundesligastart haben die WM '90 mit dem begeisternden Auftreten unserer Nationalmannschaft fast schon wieder

etwas in den Hintergrund treten lassen. Doch wollen wir deshalb keinesfalls kommentarlos zur Tagesordnung übergehen. Aus einem angemessenen zeitlichen Abstand heraus werden wir in der nächsten Ausgabe mit einer umfassenden WM-Analyse die abgelaufene „Weltmesse des Fußballs“ nochmals Revue passieren lassen.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



In dieser Ausgabe

Claus Binz · Ernst Middendorp
Aufsteigen will trainiert sein
(2. Teil) 3

Heinz Luthmann
Sportmedizin für Training und Spiel
3. Folge 11

Jugendtraining
Klaus Scholz
Freude am Spielen wecken! 33

Tina Theune-Meyer
Effektives Training von Spiel zu Spiel
(2. Teil) 40

Gunnar Gerisch · Uli Sude · Erich Rutemöller
Konditionsgymnastik für Torhüter
(2. Teil) 45

**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 Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Auch bei Kopfballduellen waren die deutschen Spieler, allen voran Guido Buchwald, selten zu überwinden.



Foto: Frücht

Claus Binz · Ernst Middendorp

Aufsteigen will trainiert sein

Die Saisonvorbereitung des Amateur-Oberligisten Arminia Bielefeld nach dem Scheitern in der Aufstiegsrunde zur 2. Bundesliga

Die Autoren zeigen Courage und ziehen wie angekündigt ein selbstkritisches Resümee der für Arminia Bielefeld leider erfolglos verlaufenen 2. Bundesliga-Aufstiegsrunde.

Dabei wird eines nur zu deutlich: Gerade im professionellen Bereich werden die Erfolgsgrundlagen nicht nur in der eigentlichen Trainingsarbeit gelegt, sondern der Trainer hat sich immer öfters als „Erfolgsmanager“ hinter den Kulissen und an verschiedenen Fronten zu beweisen.

Nichtsdestotrotz wird eine trainingsmethodisch interessante Fragestellung angeschnitten: Wie wird eine psychisch und physisch angeschlagene Mannschaft in möglichst kurzer Zeit wieder an ein befriedigendes Leistungsniveau herangebracht?

Vorbemerkungen

Nachdem sich der 1. Teil dieses Beitrags mit der Vorbereitung eines Amateur-Oberligisten auf die Aufstiegsrunde zur 2. Bundesliga auseinandersetzt, sollte hier eigentlich nach erhofftem erfolgreichem Abschneiden in dieser Qualifikation die Vorbereitung auf den Start im Profibereich vorgestellt werden.

Nachdem sich aber auch im Fußball nur zu oft nicht alle Hoffnungen erfüllen und der DSC Arminia Bielefeld in der Aufstiegsrunde gescheitert ist, hat sich die Themenstellung dieses 2. Beitrags (leider) insofern geändert, als daß die vorgestellte Vorbereitungsphase auf eine weitere Saison in der Oberliga Westfalen hinzielt.

Die Saisonvorbereitung eines Bundesliga-Aufsteigers hätte vor allem die äußerst knapp bemessene Vorbereitungszeit und die extreme körperliche und psychische Belastung durch die Aufstiegsrunde zu berücksichtigen. Die Vorbereitung auf eine weitere Oberliga-Saison ist aber nun keinesfalls leichter, obgleich hier der Vorbereitungszeitraum 2 zusätzliche Trainingswochen umfaßt, da das Scheitern in der Bundesliga-Qualifikation bei allen beteiligten Spielern seine Spuren im mentalen Bereich hinterlassen hat. Es ist ein bekanntes Phänomen, daß dieselbe Belastung im Falle des Erfolgs physisch und psychisch schneller „verdaut“ wird als bei einem Mißerfolg.

Im Rückblick auf den Aufstiegsrundenverlauf beschreibt der Trainer zunächst mögliche Ursachenerklärungen für das Scheitern und den sich daraus ergebenden aktuellen Zustand der Mannschaft zu Vorbereitungsbeginn, der die Basis für die weitere Trainingsplanung bildet.

Verlauf der Aufstiegsrunde

Spiel gegen Reinickendorfer Füchse (A)

Entsprechend vorbereitet (vgl. BINZ/MIDDENDORP: in „ft“ 5+6/1990), gut stimuliert und mit positiven Erwartungen startete die Reise zum ersten Aufstiegsrundengegner Reinickendorfer Füchse. Nach anfänglichen Schwierigkeiten und einem 0:1-Rückstand in der 48. Spielminute gelang es in der 2. Spielhälfte, unser druckvolles, offensiv ausgerichtetes und mit hohem Engagement eines jeden Spielers verbundenes Spiel durchzusetzen. Der 2:1-Auswärtserfolg nach 90 Minuten war vollends verdient.

Spiel gegen VfB Oldenburg (H)

Das 3 Tage später anstehende Heimspiel gegen den Nordmeister VfB Oldenburg endete mit einem 2:2-Remis. Nach 2 durchaus vermeidbaren Gegentoren aus Standardsituationen (Kopfbälle nach einem Freistoß von der linken Seite sowie einem Eckstoß von der linken Seite) wurde ein Punkt unnötig abgegeben. Die Mannschaftsleistung war ansonsten überdurchschnittlich.

Spiel gegen TSV Havelse (A)

Das Spiel gegen den TSV Havelse in Hannover ging mit 2:3 Toren verloren. Gegen einen nur reagierenden Gegner zeigte die Mannschaft insgesamt ein miserables Abwehrspiel – alle 3 Gegentore wurden durch individuelle Fehler „vorbereitet“. Diese Niederlage war unnötig.

Spiel gegen Wuppertaler SV (H)

Das folgende Heimspiel gegen den Wuppertaler SV wurde 7 Tage später mit 3:0 Toren gewonnen. Zahlreiche Einschußmöglichkeiten wurden leichtsinnig vergeben.

Spiel gegen Reinickendorfer Füchse (H)

Die Partie gegen die Reinickendorfer Füchse endete mit einem 0:0-Remis. Das Spiel verlief insgesamt äußerst zerrufen, der Mannschaft fehlte das „erlösende“ 1. Tor.

Spiel gegen VfB Oldenburg (A)

Das anschließende Auswärtsspiel in Oldenburg wurde etwa 80 Minuten lang eindeutig bestimmt, hochwertige Einschußmöglichkeiten blieben jedoch ungenutzt. Durch eine Standardsituation (Kopfball nach Flanke von der rechten Seite) geriet die Mannschaft in der 79. Spielminute in Rückstand, es war fast die erste Einschußmöglichkeit der Oldenburger. Mit einem in der 90. Minute verwandelten Foulelfmeter endete das Spiel mit einem 2:0-Erfolg der Gastgeber.

Spiel gegen TSV Havelse (H)

Mit großem Einsatz und viel Lauffarbe wurde im Heimspiel gegen den TSV Havelse aus einem 0:1-Rückstand (1. Spielminute) schnell eine

2:1-Halbzeitführung gemacht. Diverse Einschußmöglichkeiten wurden in dieser Phase des Spieles wieder nicht genutzt. Die zu knappe Führung konnte dann im letzten Drittel des Spieles nicht gehalten werden, die temporeichen ersten 60 Spielminuten forderten Tribut von der „Substanz“ der Mannschaft. Letztlich endete das Spiel mit einem 2:2-Remis, der vermeidbare Gegentreffer resultierte in der 79. Spielminute aus einem 18-Meter-Freistoß.

Spiel gegen Wuppertaler SV (A)

Vor dem letzten Auswärtsspiel in Wuppertal standen mit Oldenburg und Havelse beide Aufsteiger bereits fest. Das Spiel wurde dennoch in engagierter Form bestritten und mit 5:1 Toren klar gewonnen.

Ursachen für das Scheitern in der Aufstiegsrunde

- Mit insgesamt 9:7 Punkten und 16:11 Toren beendete die Arminia die Aufstiegsrunde als Drittplatzierter. In den Heimspielen erreichte das Team lediglich 5:3 Punkte, diese Ausbeute war zu gering. Mit 2 Auswärtserfolgen befand sich die Mannschaft durchaus im Soll.
- Das Zurückziehen der gegnerischen Mannschaften sowie das geschickte Formieren der gegnerischen Deckung vor dem Strafraum (insbesondere in den Heimspielen gegen TSV Havelse und Reinickendorfer Fuchse) bereitete erhebliche Probleme, unser Angriffsspiel war oft wenig kollektiv, zum Teil zu schematisch und mit geringer Durchschlagskraft versehen.
- Die in der Meisterschaft äußerst erfolgreichen Torjäger (Meinke 16 Tore, Golombek 14 Tore, Knehans 13 Tore) waren in der Aufstiegsrunde kaum vorhanden. So war Knehans nach einem ausgeheilten Bänderriß weit von seiner Form entfernt, ferner erreichte auch Golombek zu keinem Zeitpunkt das zu erwartende Spielniveau. Letztlich erfüllte lediglich Meinke die Erwartungen.
- Ferner waren weitere Leistungsträger der Mannschaft im Verlauf dieser Aufstiegsrunde in einem unerklärlichen Leistungstief.
- Der Kader setzte sich bei der Aufstiegsrunde aus 16 Spielern zusammen.

Verschiedene Spieler hatten sich bereits vor Beginn der Runde anderen Vereinen (Ostermann/SC Verl; Westerwinter/FC Gütersloh) angeschlossen, andere hielten sich alle Möglichkeiten offen (Lonne- mann, Kopp), weitere verhandelten, trotz bestehender Verträge (für Amateur-Oberliga und 2. Bundesliga) mit verschiedenen Profivereinen (Stratos/HSV; Eigenrauch/FC Schalke 04). Ferner wurden viele Spieler von sogenannten „Beratern“ z. T. in unseriöser Form angesprochen. Kann hier mannschaftliche Geschlossenheit sowie kollektives Zieldenken erhalten bleiben?

● Selbstverständlich ist hier auch die **Position des Trainers** kritisch zu betrachten. Eine gewisse öffentliche Meinung sieht den Trainer als Ursache für das Scheitern in der Aufstiegsrunde. Die Vorwürfe lauteten: unsachliche Behandlung „gutdotierter“ Fußballer, unpassender Umgang mit „wohlwollenden“ Presse- und Medienvertretern, unpassende Mannschaftsaufstellungen.

Nominierungen verschiedener Spieler, Verteilungen diverser Aufgaben im Mannschaftsgefüge, Nichtberücksichtigungen gewisser Spieler sowie Auswechslungen während der Spiele stellen sich in Abhängigkeit von den Spielergebnissen jeweils als positive Eingriffe oder als **gravierende Fehler** dar. Da der Erfolg (Aufstieg) trotz durchaus nicht enttäuschender, aber auch wenig glänzender Spiele nicht eingetreten ist, ist nüchtern festzustellen, daß verschiedene Trainerentscheidungen nicht gegriffen haben, wie etwa:

- die gleichzeitige Nominierung der ähnlich veranlagten Spielertypen Kopp und de Jong im Heimspiel gegen Oldenburg;
- die Nominierung Geidecks für die ungewohnte spielgestaltende Rolle im Spiel gegen die Reinickendorfer Fuchse;
- die Nominierung Knehans, obwohl dieser Spieler nach der Verletzung noch nicht in hundertprozentiger Form war;
- das durchgehende Festhalten an Golombek trotz wenig überzeugender Vorstellungen.

Besäß die Mannschaft genügend Erfahrungspotential, um eine solche Runde erfolgreich bestehen zu können? Zurückblickend betrachtet,

Videocassetten liefern wir generell ohne Umtauschrecht!



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

Fußball-Videothek

Der DFB präsentiert: Ein einmaliger Überblick über sechs Jahre Bundesliga-Fußballgeschehen:
Bundesliga 83/84 (90 Min.), 84/85, 85/86, 86/87, 87/88, 88/89 (je 120 Min.).
 Die sechs VHS-Cassetten bringen jeweils in einmaliger Zusammenstellung:
 ● die schönsten Tore
 ● die spektakulärsten Spiele
 ● alle entscheidenden Spiele
 ● die deutschen Meister
 Preis je Cassette, VHS-System **DM 49,90**

Der FC Bayern und seine großen Erfolge
 Der Film zeigt die tollsten Spiele des bekanntesten und erfolgreichsten Fußballvereins bis einschl. Deutsche Meisterschaft 1987.
 78 Min., VHS-System **DM 78,-**

25 Jahre Bundesliga
 Zwei Stunden über ein Vierteljahrhundert Spitzenfußball. Spannende und spektakuläre Szenen des deutschen Fußballs von der Gründung der Bundesliga bis zum Deutschen Meister 1988.
 120 Min., VHS-System **DM 89,-**

Borussia-Erfolge in Grün und Weiß
 Borussia Mönchengladbach gehört zu den erfolgreichsten Clubs Deutschlands. Gezeigt werden die sportlichen Höhepunkte der letzten Jahrzehnte. Auch ein Blick hinter die Kulissen wird gestattet.
 60 Min., VHS-System **DM 78,-**

Der Rekordmeister FC Bayern
 Eine komplette Saison lang (1987) wurde der FC Bayern München auf Schritt und Tritt begleitet.
 90 Min., VHS-System **DM 49,-**

Europas Fußball-Fest
 Der offizielle UEFA-Film der Fußball-Europameisterschaft 1988 in der Bundesrepublik Deutschland.
 Ca. 56 Min., VHS-System **DM 59,-**

Herausforderung Mexiko
 Der offizielle FIFA-Film der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko.
 Ca. 86 Min., VHS-System **DM 59,-**

Triumphe im Europa-Cup
 Erleben Sie noch einmal die Höhepunkte der deutschen Pokalsieger in den Jahren 1965 bis 1988.
 80 Min., VHS-System **DM 69,-**

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 47.

muß diese Frage mit einem deutlichen **Nein** beantwortet werden. Für alle Spieler (bis auf W. Kneib, M. Westerwinter) und auch für den Trainer war diese Aufstiegsrunde die erstmalige Konfrontation mit dem sogenannten „knallharten“ Profigeschäft Fußball. Mit dem VfB Oldenburg und dem TSV Havelse sind letztlich 2 Mannschaften aufgestiegen, die hinreichend Erfahrungswerte sowie aufstiegsrundenerprobte Spieler besaßen.

Die Situation zu Beginn der Vorbereitung auf die Oberliga-Saison 1990/91

Die Meisterschaftsspiele der Saison 1989/90 endeten in der Oberliga Westfalen am 12./13. Mai 1990. Das letzte Bundesliga-Aufstiegsspiel war am 17. Juni 1990. Die Spiele der kommenden Spielserie 90/91 beginnen am 4./5. August 1990.

Aufgrund dieser Terminalsituation konnte den Spielern nur eine zu kurze Regenerationszeit (Urlaub) von 3 Wochen gegeben werden, obgleich auch dann ein zu kurzer Vorbereitungszeitraum von nur 4 Trainingswochen verbleibt.

Von den 16 Spielern der Bundesliga-Aufstiegsrunde gehören noch 10 Spieler auch dem Kader für die neue Saison 1990/91 an. Hinzu kommen 10 Neuzugänge, die alle nach Ablauf der Meisterschaftssaison eine etwa 8wöchige Regenerationszeit hatten.

Situation der Aufstiegsrundenspieler

Die 10 gescheiterten Aufstiegsaspiranten haben mit der Bundesliga-Qualifikationsrunde nach der abgelaufenen letzten Meisterschaftssaison innerhalb von 4 Wochen noch weitere 8 Spiele unter höchster Belastung absolviert. Die anschließende 3wöchige aktive Regenerationsphase hat diese Spieler weder körperlich noch mental für das beginnende Vorbereitungstraining wiederherstellen können. Der Leistungszustand dieser Aktiven ist durch eine mangelnde Bewegungsschnelligkeit, Spritzigkeit und Spielfreude gekennzeichnet. Diese

betreffenden Spieler machen einen ermüdeten Eindruck und sind selbst bei Spielformen nur schwer zu erhöhter Aktivität zu motivieren.

Situation der Neuzugänge

Dagegen befinden sich die Neuzugänge körperlich und vor allem mental in einem weitaus besseren Zustand. Wenn sie auch aufgrund der ausgiebigen Regenerationszeit ein niedrigeres Ausdauerndeckelniveau aufweisen (Bestimmung über die Laufgeschwindigkeit bei 2, 3 und 4 mmol/l Laktat im Stufentest und in einem fußballspezifischen Ausdauer-test), so vermitteln sie in mentaler Hinsicht ein „frisches“ Erscheinungsbild, das durch „Ballhunger“ und einer ausgeprägten Spielfreude zu beschreiben ist.

Es ergibt sich somit das Problem, wie unter Berücksichtigung des extrem unterschiedlichen Leistungszustands der beiden Gruppen innerhalb des Spielerkaders die kurze Vorbereitungszeit so gestaltet werden kann, daß zum Saisonstart ein möglichst zufriedenstellendes Leistungsniveau des Teams erreicht wird und damit ein Fehlstart zu Saisonbeginn verhindert werden kann.

Das Training der Vorbereitungsphase

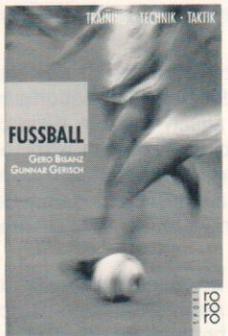
Der unterschiedliche aktuelle Leistungszustand der beiden Spielergruppen (Aufstiegsrundenspieler bzw. Neuzugänge) macht unter konditionellen Gesichtspunkten eine **Differenzierung im Trainingsprozeß** erforderlich.

In den ersten beiden Vorbereitungswochen absolvieren die Aufstiegsrundenspieler ein regeneratives Konditionstraining, wohingegen das Konditionstraining der Neuzugänge einen aufbauenden Charakter hat. Dazu läuft das Konditionstraining für die beiden Spielergruppen getrennt bzw. mit unterschiedlicher Dauer und Intensität ab.

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

Bauer: Lehrbuch Fußball. 150 Seiten. **DM 29,80**



Bisanz/Gersch: 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**

Pförringer/Ullmann: Fußball. Risiken erkennen ... Verletzungen heilen. 96 Seiten **DM 19,80**

Sportdata 90/91 **DM 21,80**

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

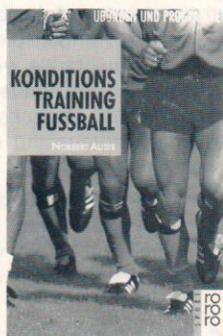
WFV-Fußballpraxis: Teil 1: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

II. Fußball-Trainingslehre

Jung: Attraktiver Amateurfußball, 160 Seiten **DM 24,60**

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

Brüggemann: Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 S. **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 Fußball-Bund: Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

3. Torwartraining

NEU: Maier, S.: Super-Torwartraining, 224 Seiten **DM 29,80**

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

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

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

Wagner: Fußball-Torwartraining, 96 Seiten **DM 16,80**

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 47.

Tag	Schwerpunkt(e) der Trainingseinheit
	Aufstiegsrundenspieler Neuzugänge
Sa, 7. 7.	Vorstellung von Spielerkader/Trainingskonzept
So, 8. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
Mo, 9. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
Di, 10. 7.	Technik-Taktik
Mi, 11. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
Do, 12. 7.	Technik-Taktik
Fr, 13. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
Sa, 14. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
So, 15. 7.	– frei –
Mo, 16. 7.	Technik-Taktik
Di, 17. 7.	Technik-Taktik
Mi, 18. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
Do, 19. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
Fr, 20. 7.	Regeneratives Ausdauer-T.
Sa, 21. 7.	TE 1: Technik-Taktik/TE 2: Vorbereitungsspiel
So, 22. 7.	– frei –
Mo, 23. 7.	Trainingslager
bis	Wettspielspezifische Ausdauer, Beschleunigungs-
Fr, 27. 7.	vermögen, Technik-Taktik, Vorbereitungsspiel
Sa, 28. 7.	– frei –
So, 29. 7.	Pokalspiel auf Landesebene
Mo, 30. 7.	Vorbereitungsspiel gegen Besiktas Istanbul
Di, 31. 7.	Aktives Regenerationstraining
Mi, 1. 8.	– frei –
Do, 2. 8.	Beschleunigungsvermögen, Technik-Taktik
Fr, 3. 8.	– frei –
Sa, 4. 8.	Aktive Regeneration, Technik-Taktik
So, 5. 8.	1. Meisterschaftsspiel in Marl

Tab. 1: Planung der Vorbereitungsphase von Arminia Bielefeld auf die Spielserie 1990/91

Das Konditionstraining der Aufstiegsrundenspieler

Für die Gruppe der Aufstiegsrundenspieler bilden regenerative Ausdauerbelastungen (aerobe Ausdauer: Intensität bis zu einer Herzfrequenz von maximal 150; Belastungsdauer von höchstens 40 Minuten), Dehn- und Mobilisierungsübungen sowie Trainingsformen zur Laufkoordination das Programm.

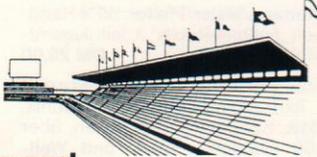


Komm mit
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH

Wir sorgen für **Begegnung**

<p>Kommunikation Organisation Motivation Mitreisen Menschen International Turnier</p>	<p>Die Jugend ist unsere Zukunft! Wir führen Sie zusammen!</p> <p>Planung, Organisation u. Durchführung</p> <p>Internationaler Fußballturniere</p> <p>Komm mit – Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH, Postf. 30 05 67 · 5300 Bonn 3 · Tel. 02 28/46 70 67</p>
--	---

Fordern Sie kostenlos unser **Programm 1991** an.



Das Konditionstraining der Neuzugänge

Die Neuzugänge beginnen mit dem Training der Grundlagenausdauer (aerobe Ausdauer: Intensität bis zu einer Herzfrequenz von maximal 160; Belastungsdauer von höchstens 70 Minuten), bevor für diese Spielergruppe im Trainingslager die Schwerpunkte bei der wettkampfspezifischen Ausdauer und der Verbesserung des Beschleunigungsvermögens gesetzt werden. Daneben ist selbstverständlich eine intensive Dehn- und Mobilisierungsgymnastik ein weiterer Schwerpunkt für diese Trainingsgruppe.

Konditionstraining des ganzen Kaders

Die Differenzierung des Konditionstrainings wird mit Beginn des Trainingslagers in der 3. Vorbereitungswoche beendet. Innerhalb dieses Trainingslagers liegen für beide Spielergruppen die Schwerpunkte in der Ausbildung der wettkampfspezifischen Ausdauer, des Beschleunigungsvermögens und der Trainingsarbeit im technisch-taktischen Bereich (vorrangig Eingliederung der Neuzugänge). Die Beschränkung bei den Aufstiegsrundenspielern im konditionellen Bereich auf regenerative Trainingsinhalte in den ersten beiden Vorbereitungswochen ergibt sich aus dem aktuellen Zustand dieser Spieler.

Dennoch ist zu erwarten, daß zum Zeitpunkt der Zusammenlegung der beiden Trainingsgruppen mit Beginn des Trainingslagers in der 3. Vorbereitungswoche die Spieler hinsichtlich der Grundlagenausdauer in etwa das gleiche Leistungsniveau aufweisen, so daß im weiteren Vorbereitungsverlauf zumindestens die Differenzierung unter den Kriterien Aufstiegsrundenspielern/Neuzugänge entfallen kann (die unterschiedliche muskuläre Ausstattung der Spieler kann jedoch unter ganz anderen Aspekten für das Ausdauertraining eine weitere Einteilung in Leistungsgruppen erforderlich machen).

Für das erwartete gleiche Ausdauerleistungsniveau der beiden Trainingsgruppen lassen sich die beiden folgenden Gründe nennen:

1. Die Aufstiegsrundenspielern wiesen zu Beginn des Vorbereitungszeitraums durch die Qualifikationsspiele und das begleitende Training sowie die kurze Pause (lediglich 3 Wochen) ein relativ hohes Ausdauerleistungsniveau auf.
2. Das regenerative Ausdauertraining unterscheidet sich lediglich in der Dauer, nicht aber in der Intensität vom Training der Grundlagenausdauer (maximal 40 Minuten im Gegensatz zu höchstens 70 Minuten), so daß auch die Aufstiegsrundenspieler – wenn auch nicht in optimaler Form – die eigene Grundlagenausdauer in dem ersten Vorbereitungsabschnitt trainieren.

● Obgleich das Konditionstraining der Neuzugänge soweit als möglich mit Ball absolviert wird, bleibt dagegen der Ball beim Konditionstraining der Aufstiegsrundenspieler stärker außen vor, um dadurch „Ballhunger“ und Spielfreude wieder zu wecken. Dennoch wird versucht, das regenerative Ausdauertraining durch Zusatzaufgaben und Spielformen möglichst abwechslungsreich zu gestalten, damit der psychische Ermüdungszustand durch ein monotonies Ausdauertraining nicht noch verfestigt wird.

● Das „Mißerfolgserlebnis Aufstiegsrunde“ erfordert innerhalb der psychologischen Vorbereitung besondere Aufmerksamkeit. Durch Einzel- und Gruppengespräche werden die betreffenden Spieler bei der psychischen Überwindung dieses sportlichen Desasters unterstützt.

● Aufgrund der Spielmüdigkeit der Aufstiegsrundenspielern findet das erste Vorbereitungsspiel erst am Ende der 2. Vorbereitungswoche statt. Im Trainingslager ist 1 Spiel eingeplant. In der 4. Woche sind ein Pokalspiel auf Landesebene und eine weitere Vorbereitungsbegegnung angesetzt.

● Die kurze Vorbereitungszeit (4 Wochen) macht eine Fortsetzung des konditionellen Grundagentrainings (vor allem in den Bereichen wettkampfspezifische Ausdauer und Beschleunigungsvermögen) nach Beginn der Meisterschaftssaison erforderlich, da ansonsten im weiteren Saisonverlauf mit einem frühzeitigen Leistungsabfall zu rechnen ist.

● Hinsichtlich der allgemeinen Trainingsgrundsätze (z. B. Ein- und Auslaufen der Spieler, Blutuntersuchungen als präventiver Gesundheitscheck) kann auf die Ausführungen im 1. Teil des Beitrags und auf die Trainingshinweise von WIENEKE in „ft“ 5 + 6/1990, 51–60 verwiesen werden.

Trainingseinheit der Aufstiegsrundenspieler am 8. 7. 1990

Aufwärmen (30 Minuten)

Zuspiele in der 2er-Gruppe (10 Minuten)

- Freies Zuspiel in lockerer Form
- Begrenzung der Ballkontakte
- Vorgabe der Zuspielform

Gymnastikprogramm (20 Minuten)

Hauptteil (35 Minuten)

Regeneratives Ausdauertraining

Trainingsform 1

Zeitgefühlhlauf als Gruppenwettbewerb (Abb. 1)

Ablauf:

Der Trainer teilt 2 Gruppen ein, die vom Start-/Zielpunkt eines Rundkurses (z. B. Spielfeld) ab jeweils in entgegengesetzte Richtungen laufen. Die Gruppen haben die Aufgabe, in einer vom Trainer festgesetzten Zeit den Rundkurs zu absolvieren. Der Trainer gibt die Vorgabezeit durch Zuruf oder Pfiff an.

Gewonnen hat die Gruppe, die beim Zeichen des Trainers dem Start- bzw. Zielpunkt am nächsten gekommen ist.

Variation:

Der Trainer gibt Zeiten für unterschiedlich lange Laufstrecken vor.

Hinweis:

Der Trainer überprüft durch Herzfrequenzmessung nach etwa 10 Minuten, ob sein vorgegebenes Lauftempo angemessen war.

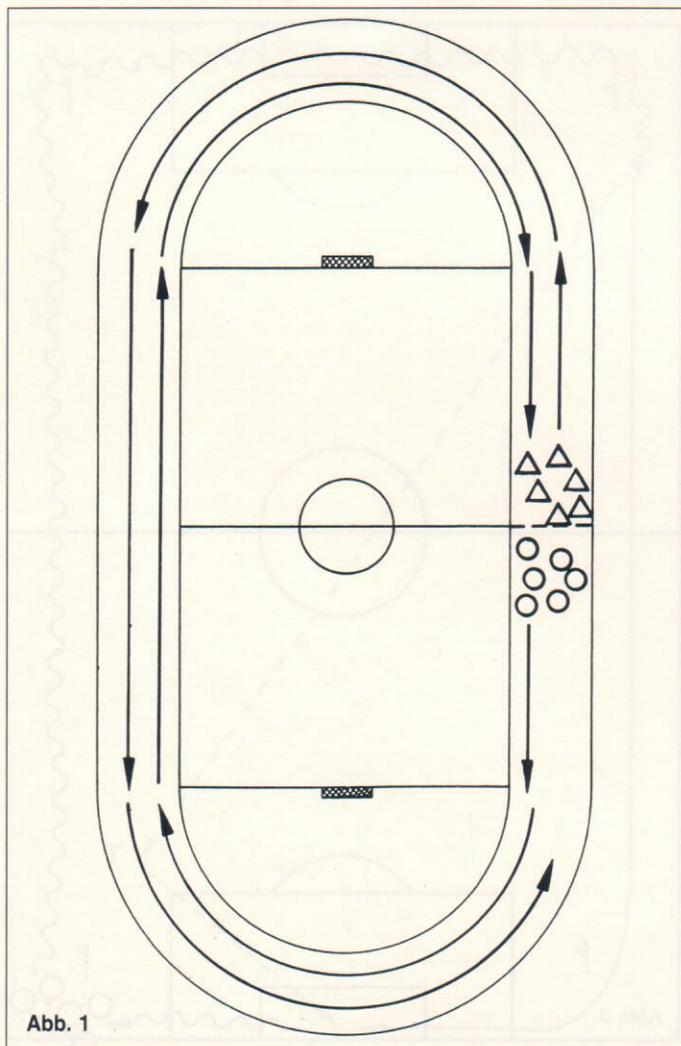


Abb. 1

Trainingsform 2

Führungslauf (Abb. 2)

Ablauf:

Der Trainer teilt seine Spieler in 2 bis 3 Gruppen ein. Jedes Gruppenmitglied ist für eine bestimmte Zeit (z. B. 5 Minuten) oder Streckenlänge (z. B. 1000 Meter) auf einem vorgegebenen Laufweg für das jeweilige Lauftempo verantwortlich.

Variation:

Der Führende bestimmt nicht nur das Lauftempo, sondern auch den Laufweg der Gruppe.

Hinweis:

Die Gruppen müssen vom Trainer beobachtet werden können, damit dieser gegebenenfalls das Lauftempo korrigieren kann. Die Übung ist deshalb aber nicht nur auf dem Fußballfeld, sondern auch auf einem übersichtlichen Sport- oder Freigelände durchführbar.

Gymnastik

Als Pausenintervall wird eine 10minütige Gymnastikphase eingeschaltet.

Laufkoordination

Verschiedene Laufformen zur Koordinations- und Rhythmus-schulung (10 Minuten).

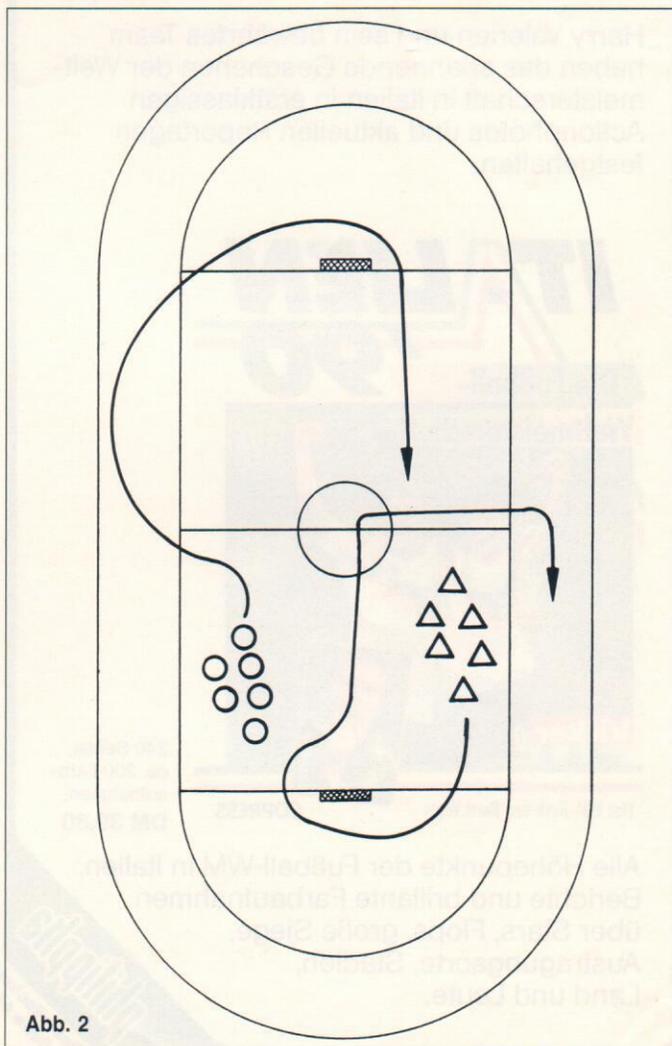
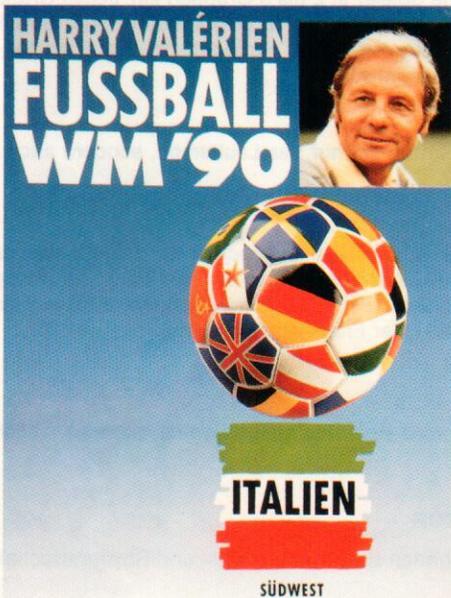


Abb. 2

Höhepunkte der Fußball-WM '90



192 Seiten,
ca. 230 Farbaufnahmen,
DM 39,80

Harry Valérien und sein bewährtes Team haben das spannende Geschehen der Weltmeisterschaft in Italien in erstklassigen Actionphotos und aktuellen Reportagen festgehalten.



240 Seiten,
ca. 200 Farbaufnahmen,
DM 39,80

Alle Höhepunkte der Fußball-WM in Italien. Berichte und brillante Farbaufnahmen über Stars, Flops, große Siege, Austragungsorte, Stadien, Land und Leute.

Philippa
Bestellschein
Seite 47

Trainingseinheit der Neuzugänge am 8. 7. 1990

Aufwärmen (30 Minuten)

Zuspiele in der 2er-Gruppe (10 Minuten)

- Freies Zuspiel in lockerer Form
- Begrenzung der Ballkontakte
- Vorgabe der Zuspielform

Gymnastikprogramm (20 Minuten)

Hauptteil (60 Minuten)

Aufbauendes Ausdauertraining

Trainingsform 1

Zeitgefühlslauf als Gruppenwettbewerb (15 Minuten)

Ablauf:

Übungsbeschreibung vgl. Trainingseinheit Aufstiegsrundenspieler

Trainingsform 2

Langaßlauf (15 Minuten)

Ablauf (Abb. 3):

Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler starten nacheinander aus einer Ecke des Feldes und führen den Ball an einer Längs- und Querseite des Spielfeldes entlang. Aus der dem Startpunkt gegenüberliegenden Ecke des Feldes erfolgt ein langes, diagonales Zuspiel auf den Trainer oder auf einen Mitspieler, der in der Nähe des Startpunktes steht. Im Anschluß an das Zuspiel läuft der Spieler die restlichen beiden Spielfeldseiten entlang, nimmt den vom Trainer oder Mitspieler abgelegten Ball auf und startet in die nächste Runde.

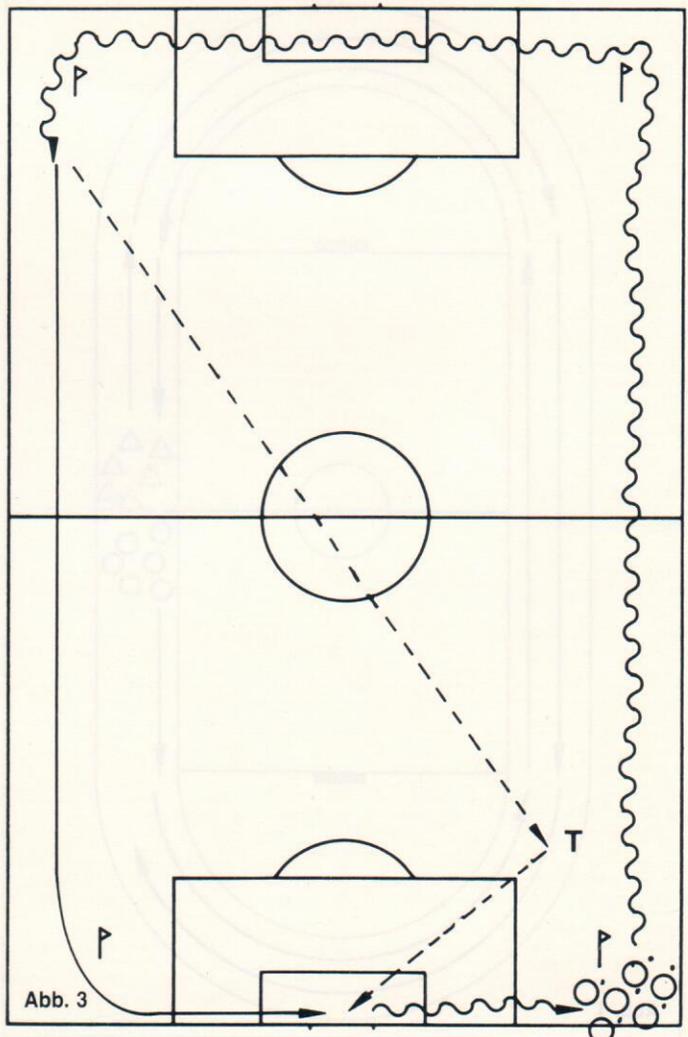


Abb. 3

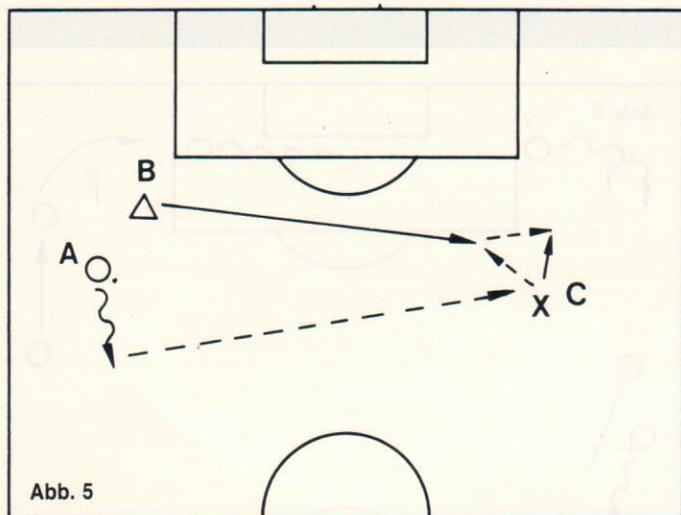


Abb. 5

Hinweise:

- Die Spieler sollten beim Start mindestens 10 Sekunden Abstand halten.
- Im Jugendbereich empfiehlt sich für diese Übung ein kleineres Feld.

Trainingsform 3

Slalomlauf durch die Gruppe (15 Minuten)

Ablauf (Abb. 4):

Eine Gruppe von mindestens 5 Spielern läuft auf einem Rundkurs.

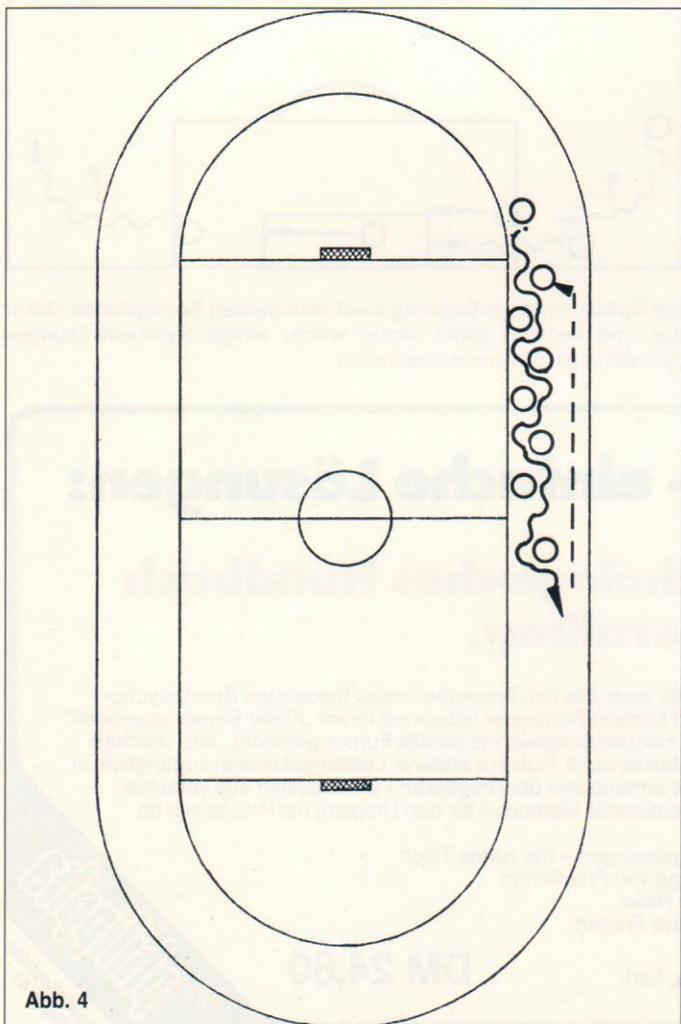


Abb. 4

Dabei halten die Spieler einen Abstand von etwa 2 Metern auf den Vordermann ein. Der Spieler, der an der Spitze läuft, führt einen Ball. Er dreht sich um und läuft mit dem Ball im Slalom durch die Reihe der entgegenkommenden Mitspieler. Am Ende der Gruppe angekommen, schließt er sich an und paßt den Ball zum nun führenden Gruppenmitglied.

Variation:

Alle Spieler führen einen Ball.

Trainingsform 4

3er-Gruppen-Kombinationslauf (15 Minuten)

Ablauf (Abb. 5):

Die Spieler bewegen sich in 3er-Gruppen auf dem Spielfeld. Spieler A paßt den Ball zu C, woraufhin B auf C zuläuft. B und C spielen anschließend einige Kurzpässe. Dann paßt B den Ball zu A, und C trabt auf A zu. Nun spielen C und A einige Kurzpässe. Schließlich spielt C den Ball zu B, und A läuft auf B zu. Das Kurzpaßspiel zwischen B und A beendet den Kombinationslauf. Anschließend wiederholt sich der Ablauf.

Hinweise:

- Die langen Pässe sind über eine Distanz von etwa 30 Metern zu spielen (Jugendbereich 20 Meter).
- Die Läufe werden nur im Trabtempo ausgeführt.
- Die Pässe sollten möglichst genau in den Fuß gespielt werden. Geht der Ball durch einen ungenauen Paß verloren, bewegen sich alle Spieler weiter, bis der Ball wieder ins Spiel gebracht wird.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel 5 gegen 5 in einer Spielfeldhälfte auf 2 Kleintore (2 Meter Breite)

Internationale Fußballturniere des Club de Futbol Calella

Zu unseren traditionell im Rahmen der Internationalen Sportwochen von Calella stattfindenden INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIEREN laden wir auch für 1991 wieder Vereine aus der Bundesrepublik Deutschland, der DDR, Österreich und der Schweiz ein:

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

Termine: Ostern: 16.-23. 03. und 30. 03.-06. 04. 1991
Pfingsten: 18.-25. 05. und 25. 05.-01. 06. 1991
Herbst: 12.-19. 10. und 26. 10.-02. 11. 1991

Unsere Turniere sind vom zuständigen katalanischen Fußballverband genehmigt und finden nach den einschlägigen Bestimmungen der FIFA statt. Schirmherr ist der Bürgermeister der Stadt Calella.

Auf Wunsch unterstützt Sie der Verein bei Ausflügen in die nähere Umgebung (z. B. Besichtigung der olympischen Sportstätten in Barcelona, Besuch beim FC Barcelona mit Stadionführung, Vereinsmuseum und Filmvorführung).

Alle ausländischen Gäste werden in mit dem CF Calella freundschaftlich verbundenen Hotels unmittelbar am oder in Fußwegentfernung vom Strand untergebracht.

Sonderarrangements für Trainer möglich!

Achtung: Für unsere diesjährigen Herbstturniere im Oktober sind vereinzelt noch Nachmeldungen möglich!

Auskunft und Anmeldung bei unserem deutschen Vereinskameraden Jürgen Werzinger, Schubertstraße 30, D-6904 Eppelheim, Tel. (0 62 21) 76 02 42 oder Fax (0 62 21) 76 85 42

CLUB DE FUTBOL CALELLA

Trainingseinheit des ganzen Kaders am 2. 8. 1990

Aufwärmen (25 Minuten)

Laufen mit Ball auf einem Rundkurs

Ablauf (Abb. 6):

Die Spieler laufen auf einem Rundkurs (Laufbahn, Spielfeld). Dabei führen sie jede zweite Runde einen Ball. An einer Stelle des Rundkurses ist ein Balldepot eingerichtet, wo die Bälle abgelegt oder wieder aufgenommen werden.

Variationen:

- Ballführung nur mit dem rechten oder linken Fuß.
- Ballführung im Wechsel rechts/links.

Hinweise:

- Durch das Dribbling darf sich das Lauftempo nicht wesentlich verändern.
- Der Trainer kontrolliert die Belastungsintensität nach etwa 10 Minuten durch Messung der Herzfrequenz.

Gymnastik

Die Spieler absolvieren nach Anleitung ein Gymnastikprogramm von 10 Minuten.

Hauptteil (55 Minuten)

Sprungserien (20 Minuten)

- 5mal „Känguruhsprünge“ über 30 Meter
- 5mal Sprunglauf über 50 Meter
- 3mal Einbeinsprünge über 30 Meter (im Wechsel rechts/links)

Hinweis:

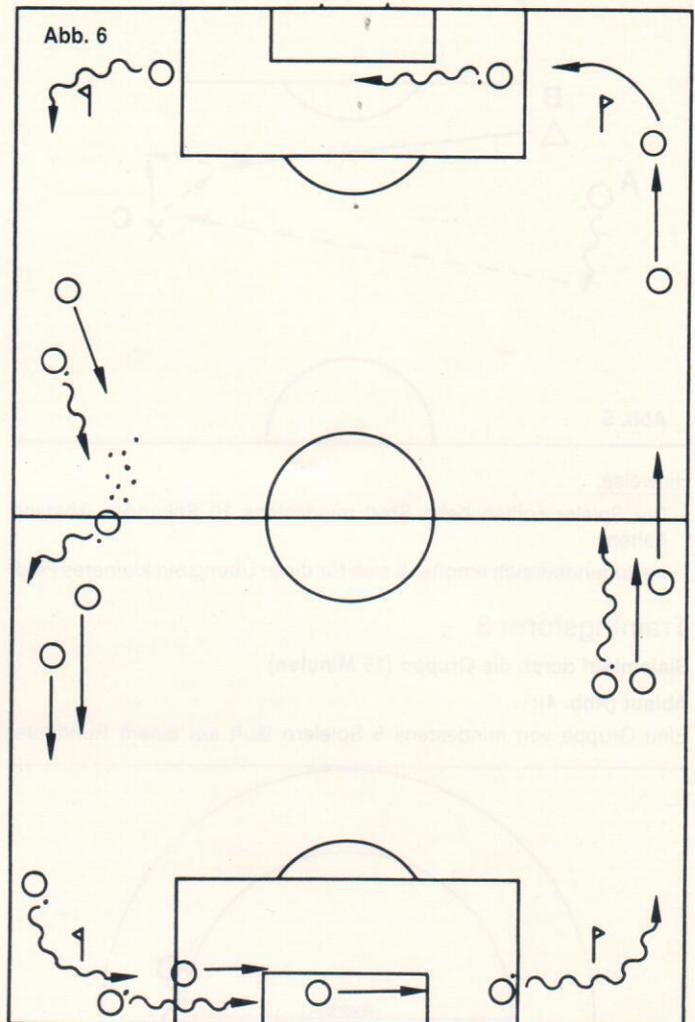
Zwischen den Sprüngen ist auf eine ausreichende Erholungsphase zu achten (lockeres Auslaufen).

Sprintduell um den Ball (15 Minuten)

Jeweils 2 Spieler starten auf Zuruf des Trainers und versuchen, einen zugespielten Ball im Zweikampf zu ersprinten und damit eine 40 Meter entfernte Fahnenstange zu erreichen.

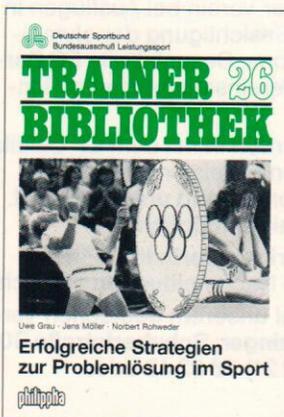
Standardsituationentraining (20 Minuten)

Auslaufen (15 Minuten)



Die Spieler laufen in Eigenregie auf dem ganzen Sportgelände locker aus und flechten dabei immer wieder einige Gymnastikübungen (Schwerpunkt: Beinmuskulatur) ein.

Komplexe Probleme – einfache Lösungen:



Ein sportpsychologisches Handbuch für den Traineralltag.

Das Autorenteam spricht schon für sich: Die aus Presseberichten bekannten Sportpsychologen Uwe Grau, Jens Möller und Norbert Rohweder haben mit ihrem „Kieler Beratungsmodell“ in verschiedenen Bereichen des Hochleistungssports bereits Furore gemacht. Jetzt machen sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auch Trainern anderer Leistungsklassen zugänglich. In ihrem Buch veranschaulichen sie anhand von übertragbaren Fallbeispielen aus verschiedenen Sportarten einige unkonventionelle Methoden für den Umgang mit Problemen im Sportalltag:

- Teamwork von Trainer und Psychologen – der runde Tisch
- Reframing – positive Umdeutung von Problemen
- Vorspiel im Kopf – Spiel in der Halle
- Problemlösen durch konstruktive Fragen: „Was wäre, wenn . . . ?“

135 Seiten mit 40 Abb. und Fotos, kart.

DM 24,80

philippa
Bestellchein
Seite 47

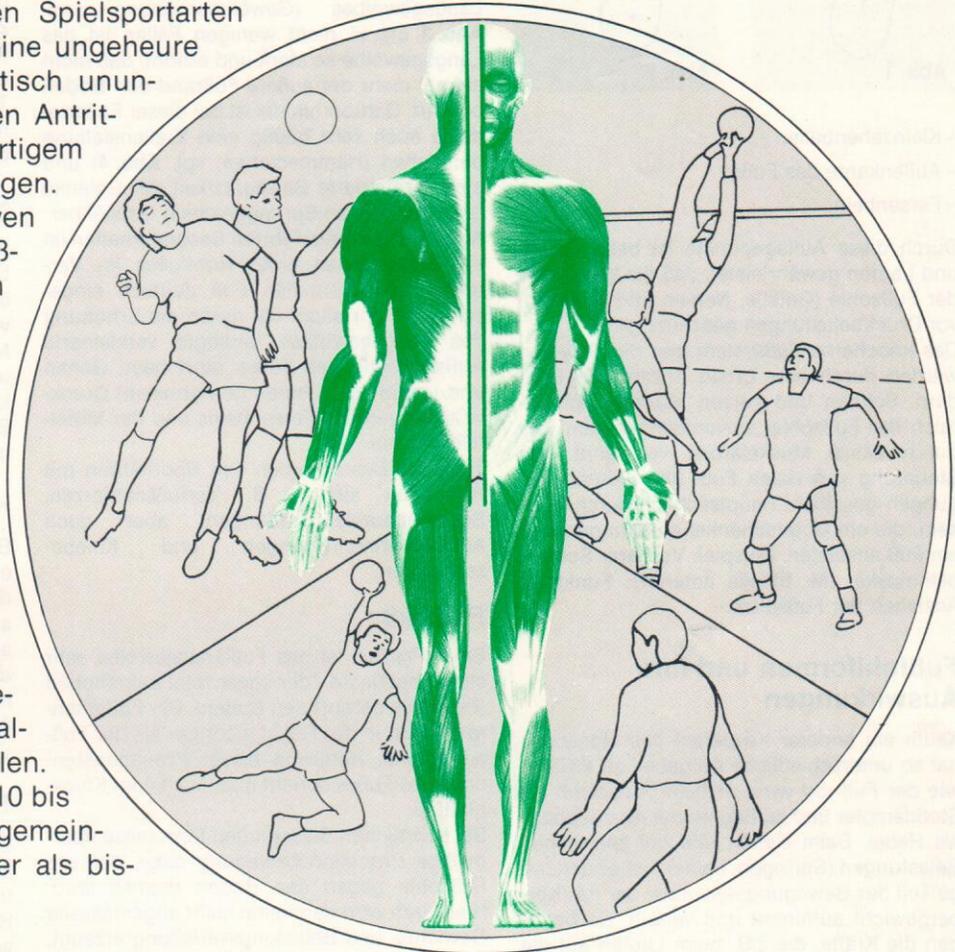
Heinz Luthmann

Sportmedizin für Training und Spiel

3. Folge: Fußfehlformen und ihre Auswirkungen, Fußgymnastik

Speziell der Fuß muß bei allen Spielsportarten (Handball, Fußball, Volleyball) eine ungeheure Belastung aushalten, eine praktisch ununterbrochene Folge von schnellen Antritten, hartem Abbremsen, blitzartigem Richtungswechsel und Sprüngen. Diese sind für unseren passiven Bewegungsapparat eine Zerreißprobe, die in einem ungünstigen Moment nicht selten traurig ausgeht. In der 2. Folge (Heft 11/89, S. 11 ff.) haben wir gehört, warum ein Bänderriß jederzeit passieren kann. In dieser 3. Folge wollen wir uns nun damit befassen, welche vorbeugenden bzw. welche regenerativen Maßnahmen es in solchen Fällen gibt.

– Die in diesem Beitrag vorgestellte Übungsauswahl zur speziellen Fußgymnastik wird vor allem **Jugendtrainern** empfohlen. Gerade im Grundlagentraining (10 bis 14/15 Jahre) müssen solche allgemeinbildenden Übungen viel häufiger als bisher angewandt werden.



Vorbemerkungen

In der 2. Folge unserer sportmedizinischen Reihe hat sich Dr. Hasert mit der Anatomie des Fußes und den häufigsten Fußgelenkverletzungen beschäftigt. Im 3. Teil sollen nun einige wichtige Ursachen für Fußbeschwerden und -verletzungen und Möglichkeiten, sie zu vermeiden, dargestellt werden.

Erfahrungen und Untersuchungen in der Trainingspraxis haben gezeigt, daß die Entstehung von Beschwerden und Verletzungen im Fußbereich in der Hauptsache durch folgende Faktoren begünstigt wird:

- 1 Einwirkung des Gegners
- 2 Konditionsschwächen
- 3 Trainingsfehler (z.B. Mißverhältnis zwischen Belastung und Erholung)
- 4 Beschaffenheit des Bodens
- 5 Koordinationsprobleme
- 6 Ungenügende Beachtung und Therapie von Bagatellverletzungen
- 7 Muskuläre Schwächen (z.B. Fuß- und Beinmuskulatur)
- 8 Unzureichende Aufwärmarbeit und Nachbereitung von Belastungen

- 9 schlechtes Schuhwerk
- 10 Nichtbeachtung von Fußschwächen

Auf die vier zuletzt genannten Ursachenfaktoren möchte ich nun ausführlich eingehen.

Fußschwächen

Die Bedeutung von Fußschwächen bei der Entstehung von Beschwerden und Verletzungen und deren Auswirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit wird in der Trainingspraxis häufig unterschätzt. Fußfehlformen vermindern nicht nur mehr oder weniger stark die sportartspezifische Leistungsfähigkeit („Schlechte Füße sind wie ein Rennwagen mit platten Reifen“), sondern können auch eine Vielzahl von Beschwerden im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sowie an der Wirbelsäule auslösen.

Deshalb ist es sehr wichtig, daß der Trainer in der Lage ist, Fußschwächen zu erkennen, um in Zusammenarbeit mit einem Facharzt (Orthopäde) Maßnahmen einleiten zu können. Es ist daher ein besonderes Anliegen dieses Bei-

trags, den Trainer auf typische Fußfehlformen aufmerksam zu machen.

Der gesunde Fuß

Der gesunde Fuß des Menschen weist zwei durch die Knochenform bedingte Wölbungen auf. Die Fußgewölbe haben die Funktion, auftretende Belastungen (z.B. Druck) abzufangen und zu verteilen (Stoßdämpferfunktion). Wir unterscheiden zwei Gewölbeformen (**Abb. 1**):

- **Längsgewölbe:** Es reicht am inneren Fußrand vom Fersenbein bis zum Grundgelenk der Großzehe.
- **Quergewölbe:** Es steht im Bereich der Mittelfußknochen senkrecht zum Längsgewölbe.

Aufgrund dieser Gewölbeformen ruht das Gewicht des Körpers auf folgenden Punkten (**Abb. 2**):

- Großzehenballen
- Zehen

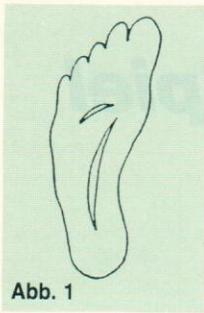


Abb. 1

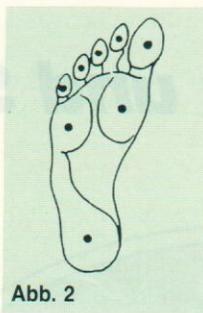


Abb. 2

- Kleinzehenballen
- Außenkante des Fußes
- Fersenbein

Durch diese Auflagepunkte ist beim Gehen und Laufen gewährleistet, daß die Weichteile der Fußsohle (Gefäße, Nerven und Muskeln) vor Druckbelastungen geschützt sind. Das knöcherne Fußsystem und die Gewölbe werden durch eine große Anzahl von Bändern, Sehnen und kurzen Muskeln (im Bereich der Fußsohle) zusammengehalten und durch aktive Muskelarbeit verspannt. Die Steuerung von vielen Fuß- und Zehenbewegungen geschieht hauptsächlich durch Muskeln, die am Unterschenkel entspringen und am Fuß ansetzen. Beispiel: Vorderer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior); Funktion: Anziehen der Fußspitze.

Fußfehlformen und ihre Auswirkungen

Kaum ein anderer Körperteil des Menschen hat so unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen wie der Fuß. So wirkt er beim Aufsetzen als Stoßdämpfer und zu Beginn der Abstoßphase als Hebel. Beim Gehen und bei sportlichen Belastungen (Springen, Laufen) ist er derjenige Teil des Bewegungsapparats, der das Körpergewicht aufnimmt und verteilt. So betragen die Kräfte, die z.B. beim Laufen auf die Füße einwirken, etwa das zwei- bis dreifache des Körpergewichts. Diese Krafteinwirkungen werden bei einem gesunden Fuß gleichmäßig verteilt, aber schon bei geringen Abweichungen kommt es zu unphysiologischen Bewegungsabläufen, zu Veränderungen der Belastungsverhältnisse und zu punktuellen Überbelastungen einzelner Bereiche. Was zur Folge hat, daß an bestimmten Teilen des Fußes und anderer Körperbereiche (z.B. dem Knie) punktuell übermäßige Belastungen auftreten, die kurz- bzw. langfristig zu Beschwerden und Verletzungen führen können.

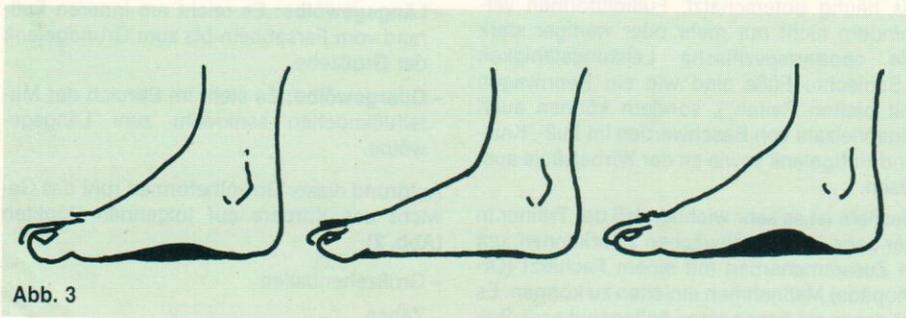


Abb. 3

Viele Beschwerden, z.B. Knochenhautreizungen, Achillodynie oder häufige Wadenkrämpfe, sind nicht selten auf Formveränderungen der Füße zurückzuführen.

Hohlfuß

Das auffälligste Kennzeichen dieser Fußfehlform ist die übermäßige Ausprägung des Längsgewölbes (Gewölbeerhöhung (vgl. Abb. 3 c)). In nicht wenigen Fällen ist das Längsgewölbe so stark und erhöht, daß nicht einmal mehr der äußere Fußrand den Boden berührt. Darüberhinaus ist bei dieser Fußanomalie auch sehr häufig eine Krallenstellung der Zehen (Hammerzehen, vgl. Abb. 4) und eine verminderte Beweglichkeit der Gelenke (z.B. des oberen Sprunggelenks) feststellbar. Aufgrund der angeführten Besonderheiten ist die Belastbarkeit eines Hohlfußes im Vergleich zum normalen Fuß deutlich eingeschränkt. Vor allem die durch die Erhöhung des Längsgewölbes bedingte verkleinerte Auflagefläche des Fußes führt beim Gehen und Laufen zu höheren (abnormalen) Druckbelastungen des Fersenbeins und der Mittelfußknochen.

Typische Beschwerden von Sportlern mit Hohlfüßen sind z. B. Vorfußschmerzen, Schleimbeutelentzündungen, aber auch Achillessehnenreizungen und Kniebeschwerden.

Plattfuß

Beim Plattfuß ist das Fußlängsgewölbe sehr stark abgeflacht oder sogar total aufgehoben (Fußsohle berührt den Boden). Der Fußinnenrand steht in der Regel niedriger als der Fußaußenrand. Aufgrund dieser Pronationsneigung des Fußes spricht man auch vom Knickplattfuß.

Bei sportlichen Belastungen führt diese übermäßige Pronationsbewegung dazu, daß die Fußsohle gegen den Boden gepreßt wird. Hierdurch wird dann eine nicht angemessene Gewichts- und Belastungsverteilung erzeugt, die insbesondere bei Sportlern kurz oder langfristig zu einer Vielzahl von Beschwerden und Verletzungen im Bereich von Fuß, Unterschenkel, Knie und Hüftgelenken führen kann, z.B. Müdigkeitsgefühl und/oder Schmerzen im Fußbereich, Knie- und Hüftschmerzen.

Spreizfuß

Beim Spreizfuß stehen die Zehen und die Mittelfußknochen weiter auseinander, wodurch sich der Vorfuß verbreitert und das Quergewölbe abflacht. Hauptursache ist eine Bänderschwäche im Vorfuß-/Mittelfußbe-

reich, aber auch zu kurze und spitze Schuhe können die Ursache sein. Der Spreizfuß, der häufig in Verbindung mit dem Hohl- oder Plattfuß auftritt, kann auch zur Ausbildung eines sogenannten Hallux valgus (Großzehe nach innen gedrückt und liegt über den Nachbarzehen) und zu Hammerzehen (alle Zehen außer der Großzehe sind in einer ständigen Beugstellung) führen. Ein typisches Zeichen des Spreizfußes ist auch die verstärkte Schwielenbildung über dem Mittelfußköpfchen.

Typische Beschwerden treten vielfach im Bereich der Mittelfußknochen auf, z.B. brennende Schmerzen in der Fußsohle.

Senkfuß

Beim reinen Senkfuß ist das Fußlängsgewölbe abgeflacht und die Fußspitze ist nach außen gedreht. Ursache für diese Fehlform ist vornehmlich eine Schwäche der Bänder und Muskeln der Fußsohle, als auch der Schien- und Wadenbeinmuskulatur. Der Senkfuß kann sich zum Plattfuß entwickeln.

Beschwerden können auf der Fußsohle sowie im Fuß- und sogar im Hüftgelenk auftreten.

Knickfuß

Bei diesem Fußtyp befindet sich die Ferse in einer X-Stellung, wobei die Achillessehne von der Geraden nach innen abweicht. Hauptursache ist neben einer Bänderschwäche, besonders der inneren und äußeren Seitenbänder an den Knöcheln, auch eine zu gering entwickelte Wadenbeinmuskulatur. Durch Abflachung des Fußlängsgewölbes kann sich der Knickfuß zum Knick-Senkfuß entwickeln.

Einlagenversorgungen

Bei ausgeprägten Fußfehlformen ist eine Einlagenversorgung – auch bei Beschwerdefreiheit – unbedingt erforderlich. Mit ihrer Hilfe ist u.a. ein Ausgleich von Fußgewölbeschwächen und Stellungsfehlern des Vor- und Rückfußes gut möglich. Gute Fußeinlagen erzielen folgende Wirkungen:

- Durch Stoßdämpfung im Fersen- und Vorfußbereich werden die auftretenden Kräfte besser verteilt.
- Unter Belastung wird die normale Fußbalance wiederhergestellt.
- Im Bereich von Ferse und Fußsohle kommt es zur Entlastung von Druckstellen.

Ob eine Einlagenversorgung bei einem Sportler notwendig ist, sollte in Zusammenarbeit mit einem Orthopäden geklärt werden.

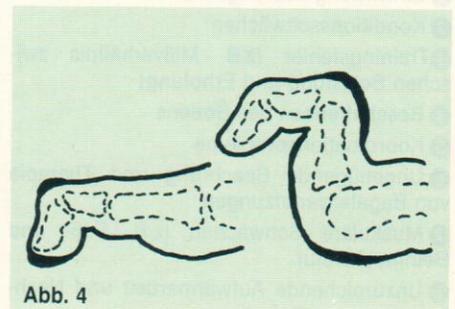


Abb. 4

Aufwärmen — ein wichtiges Mittel zur Vorbeugung

Unter Aufwärmen werden alle Maßnahmen verstanden, die den Sportler im physischen und psychologischen Bereich auf die bevorstehenden Belastungen von Training und Wettkampf vorbereiten. Das Aufwärmen bewirkt:

- Erhöhung der Körpertemperatur
- Durchblutungs- und Stoffwechselsteigerung
- Verbesserung der Muskelelastizität
- Sehnen und Bänder werden elastischer
- Belastbarkeit der Gelenke wird erhöht.

Eine gute Verletzungsprohylaxe ist zu erzielen, wenn das aktive Aufwärmen aus einem allgemeinen und einem speziellen Teil besteht. Das allgemeine Aufwärmen sollte durch langsames Einlaufen und gezielte Dehnübungen (im Sinne von Stretching) bestimmt werden.

Beim speziellen Aufwärmen sollten sportartbezogene, zweckgymnastische Übungen zur Anwendung kommen. Durch diese sportart-spezifischen Aufwärmübungen wird nicht nur ein adäquater Übergang zur eigentlichen Trainings- und Wettkampfbelastung gewährleistet, sondern auch die Koordination verbessert. Eine gute Koordination trägt zur Stabilisierung eines optimalen Bewegungsablaufs und zur Beseitigung von verletzungsfördernden Ausweichbewegungen (z.B. Umknicken) bei. Beispiele für Koordinationsfördernde Übungen sind das Koordieren beim Laufen und der Kniehebelauf.

Aktive Erholung

Unter aktiver Erholung versteht man alle Maßnahmen, die nach einer Belastung zu einer möglichst raschen und vollständigen Erholung des Organismus führen. Die wichtigste aktive Erholungsmaßnahme nach sportlichen Belastungen ist das langsame Auslaufen in Verbindung mit gezielten Dehnungsübungen. Durch ein solches „Abwärmen“ (Cool-down) nach dem Training oder Wettkampf werden hauptsächlich folgende Ziele erreicht (vgl. dazu auch den Beitrag von Jautschus/Sichelschmidt in diesem Heft):

- beschleunigter Abbau von Stoffwechselprodukten (Laktat)
- Entspannung der Muskulatur
- psychische Entspannung

Ein gezieltes Cool-Down nach Beendigung des Trainings bzw. Wettkampfs trägt zur Vorbeugung von belastungsbedingten Erscheinungen (z.B. Muskelschmerzen) und Verletzungen bei.

Der Sportschuh

Bei den Sportarten Handball, Volleyball und Fußball stehen neben der normalen Laufbewegung auch andere Bewegungsmuster im Mittelpunkt, z.B. Seitwärts-, Vor- und Rückwärtsbewegungen sowie Rotationsbewegungen und abrupte Richtungswechsel. Die Beanspruchung des aktiven und passiven Bewegungsapparats durch diese Bewe-

gungsformen wird vielfach noch durch die Art des Bodens verstärkt. So verursacht beispielsweise der Hallenboden in Verbindung mit dem Sportschuh teilweise eine Blockierung von Dreh- und Seitbewegungen. Hierbei kommt es zu einem mehr oder weniger starken Abkippen des Fußes über den äußeren Schuhrand, was eine hohe verletzungssträchtige Belastung für die seitlichen Fußgelenkbänder darstellt.

Ob es in einer solchen Situation zu einer Verletzung des Sprunggelenks kommt, hängt nicht nur von der Stabilisierungsfähigkeit der umgebenden Muskeln und Bänder, sondern auch in besonderem Maße von der Qualität des Hallensportschuhs ab. Eine Reihe von typischen Beschwerden und Verletzungen im Fußgelenkbereich durch sport-spezifische Bewegungen (beim Handball oder Volleyball) können durch einen guten Hallensportschuh vermieden werden.

Im einzelnen sollte der Sportschuh folgende Forderungen erfüllen:

- Er muß den Fuß führen und stützen, vor allem bei Seitwärtsbewegungen. So sollte er beispielsweise ein zu starkes Wegknicken des Fußes nach innen bzw. nach außen vermeiden (Verletzungsgefahr).
- Auftretende Stoß- und Druckbelastungen (z.B. nach Sprüngen) und das Abstoppen soll er dämpfen.
- Er muß das sportartspezifische Bewegungsverhalten (z.B. springen, stoppen, schnell antreten) unterstützen.
- Er muß so gut wie möglich verletzungsfördernde Ausgleichbewegungen vermeiden.

Die meisten Hallensportschuhe, die heute auf dem Markt sind, erfüllen leider nur einen Teil dieser Anforderungen. Bei dem Versuch einen Sportschuh herzustellen, der alle genannten Eigenschaften aufweist, steht die Schuhindustrie leider vor einigen noch ungeklärten Problemen bzw. Widersprüchen.

Beispiele:

- ① Eine dickere Sohle erhöht zwar das Dämpfungsvermögen des Schuhs, z.B. nach Sprüngen, vergrößert aber dadurch die Hebelwirkung z.B. bei Seitwärtsbewegungen (Gefahr: Umknickverletzungen). Die notwendige Stabilisierung des Fußes durch den Schuh wird dadurch wieder reduziert. Es ist daher nicht verwunderlich, daß z.B. Volleyballspieler flache Schuhe bevorzugen, um Muskeln und Bändern bei Seitwärtsbewegungen geringeren Belastungen auszusetzen.
- ② Stabilisierungsfördernde Materialien erhöhen das Gewicht des Schuhs zu sehr.
- ③ Schuhsohlen, die die Rutschfestigkeit erhöhen, verschleißern sehr häufig schneller.
- ④ Auch der Versuch, durch die Herstellung von hochschaffigen Schuhen, die seitliche Stabilität des Fußes, z.B. bei schnellen Seitwärtsbewegungen zu erhöhen, ist fehlgeschlagen. Diese Schuhform gibt zwar subjektiv einen guten Halt, ist aber eine unzureichende Stütze gegen seitlich einwirkende Kräfte. Hinzu kommt, daß sich der Schuh durch die häufig auftretende Blockierung am

Boden sehr stark ausweiten kann und somit an Stabilität verliert.

Trotz der noch vorhandenen Probleme bei der Herstellung eines guten Hallenschuhs ist nach dem heutigen Kenntnisstand eine deutliche Reduzierung von Überlastungsbeschwerden und Bänderverletzungen besonders im Fußgelenkbereich möglich, wenn der Sportler bei seinem Schuhkauf folgende Hinweise befolgt:

1. Die Fersenkappe muß sehr fest und stabil sein.
2. Die Breite des Schuhs, vor allem im vorderen Teil muß der individuell unterschiedlichen Vorfußbreite des Sportlers entgegenkommen. Ein zu enger Schuh ist schon in vielen Fällen die Ursache von Fußbeschwerden gewesen.
3. Großzehen und Kleinzehen dürfen durch die Schuhform nicht eingeeengt werden.
4. Der Schuh muß Krallbewegungen der Zehen ermöglichen.
5. Beim Auftreten mit der Ferse darf der Fuß nicht nach innen kippen.
6. Beim Auftreten mit der Ferse darf kein unangenehmer Druck im Achillessehnenbereich entstehen.

Das Verhindern von Beschwerden und Verletzungen durch die sportartspezifischen Bewegungen ist aber nur dann möglich, wenn der Sportschuh sich — auch nach längerer Benutzung — in einem guten Zustand befindet. Ein ausreichender Verletzungsschutz bietet ein Schuh nicht mehr, wenn z.B. das Seitenleder und die Fersenkappe zu stark geweitet sind, das Sohlenprofil ganz- oder einseitig abgenutzt ist. Ein in dieser oder anderer Weise beschädigter Schuh sollte nicht mehr getragen werden, da er die Verletzungsgefahr deutlich erhöht.

Eine passive Stabilisierung des Fußes durch den Schuh oder auch Bandagen ist dann unzureichend, wenn nicht gleichzeitig eine aktive muskuläre Stabilisierung stattfindet.

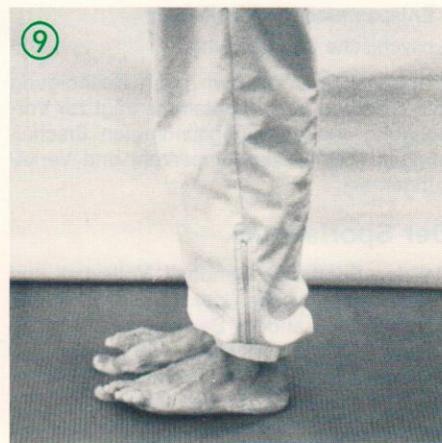
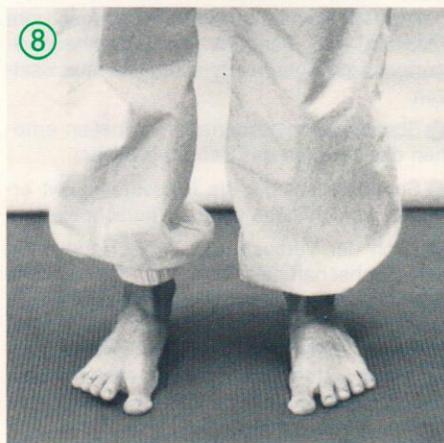
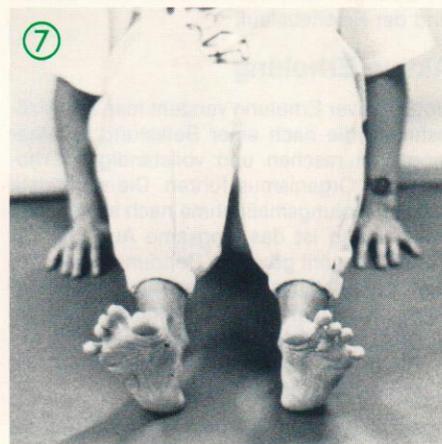
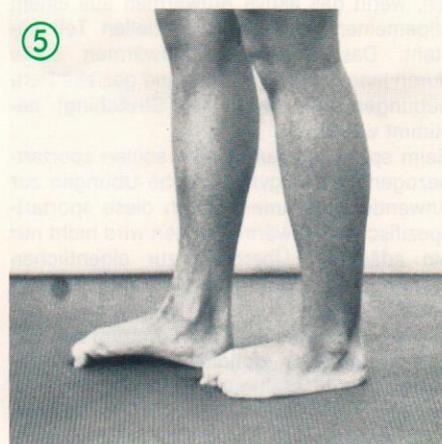
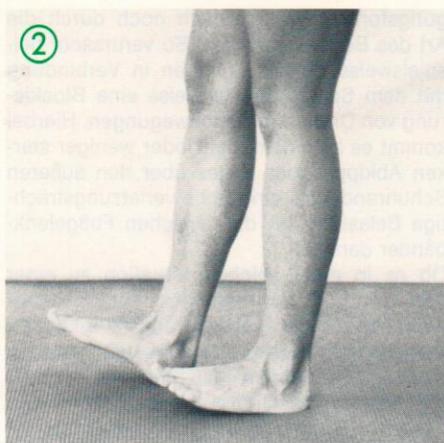
Fußgymnastik

Der beste und sicherste Schutz vor Verletzungen des Fußes und seiner Gelenke (z.B. der Sprunggelenke) ist eine gut trainierte Muskulatur. Die den Fuß umgebende Muskulatur trägt im hohen Maße zu seiner Stabilität bei. Ist die muskuläre Stabilisierung des Fußes und seiner Gelenke aber nicht ausreichend, kommt es sehr häufig zu Verletzungen. Ein gezieltes Training der Fußmuskulatur kann hier vorbeugend wirken und sollte daher in jeder Trainingseinheit durchgeführt werden.

Redaktionshinweis:

Die „WM-Ausgabe“ von „fußballtraining“ mit einer detaillierten Analyse des Weltfußballereignisses erscheint voraussichtlich am 7. 9. 1990.

Alle Fotos: Ralph Woschny



Übungssammlung

Alle Übungen sollten barfuß durchgeführt werden.

Übung 1 (Bild 1):

Gehen auf dem Vorderfuß mit nach oben gestreckten Armen.
Wichtig: Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, alle Gelenke strecken.

Übung 2 (Bild 2):

Gehen auf den Fersen, dabei die Zehen hochziehen.

Übung 3 (Bild 3):

Gehen über den Fußaußenrand.

Übung 4:

Im Stand von den Fersen auf die Fußspitze abrollen.

Übung 5 (Bild 4):

Im Stand die Zehen krallen und wieder strecken.

Übung 6 (Bild 5):

„Raupengang“: nur durch Krallen und Strecken der Zehenspitzen fortbewegen.

Übung 7 (Bild 6):

Krallen der Zehen im Sitzen.

Übung 8 (Bild 7):

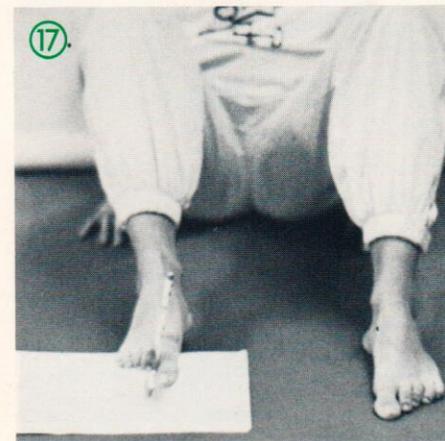
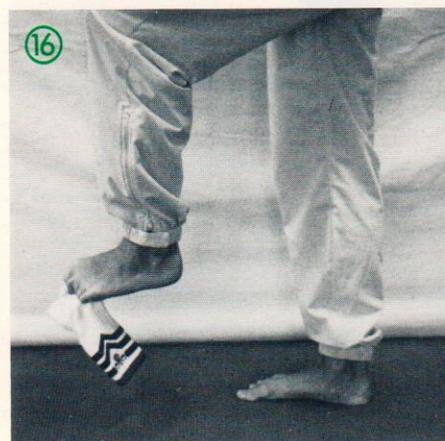
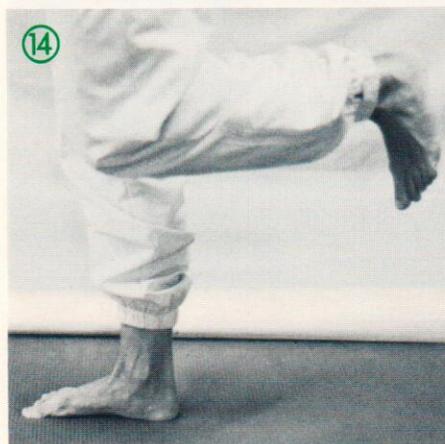
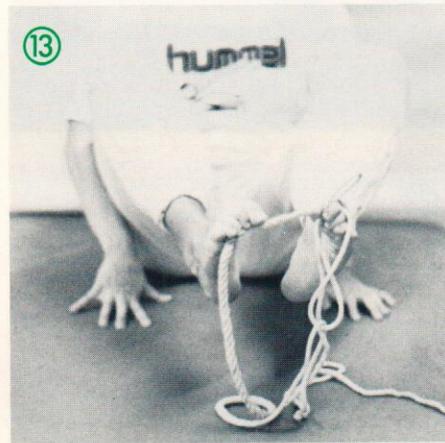
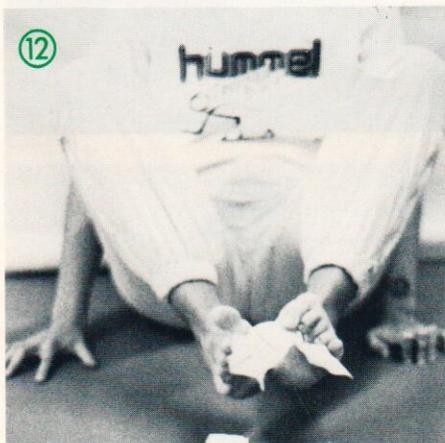
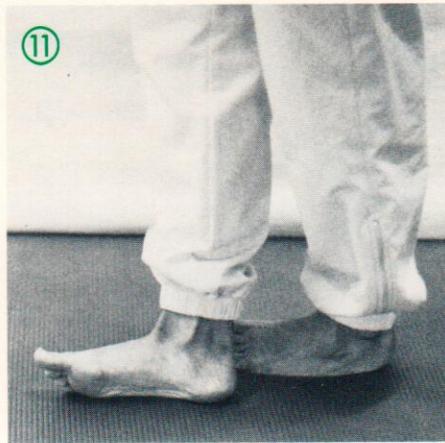
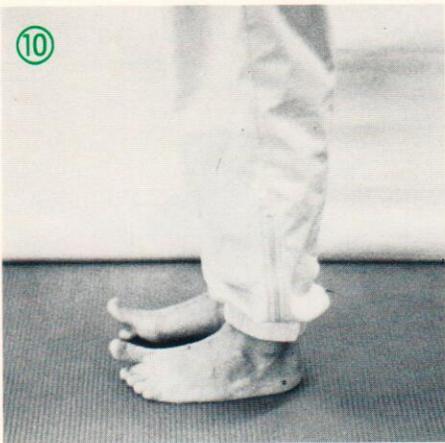
Spreizen der Zehen im Sitzen.

Übung 9 (Bild 8):

Spreizen der Zehen im Stand.

Übung 10 (Bild 9):

Im Stand nur die Großzehen gestreckt in den Boden drücken und die Kleinzehen anheben.



Übung 11 (Bild 10):

Im Stand nur die Großzehnen vom Boden abheben und die Kleinzehen auf den Boden pressen.

Übung 12 (Bild 11):

Gehen auf dem Fußaußenrand mit überkreuzten Beinen.

Übung 13 (Bild 12):

Im Sitzen mit den Füßen ein Stück Papier zerreißen.

Übung 14 (Bild 13):

Im Sitzen ein Seilchen vom Boden heben.

Erweiterung:

Wie oben, jedoch jetzt einen Knoten ins Seil machen.

Übung 15:

Auf einem Bein stehen, das andere anheben und halten. Der Oberschenkel ist dabei waagrecht. Flüssiger Wechsel vom einen auf das andere Bein.

Variation:

Wie oben, jedoch auf einer Weichbodenmatte.

Übung 16 (Bild 14):

Einbeinstand auf einer Gymnastikmatte.

Variation:

Wie oben, jedoch auf einer Weichbodenmatte.

Hinweis:

Beim Einbeinstand muß das Kniegelenk des Standbeins immer leicht **gebeugt** sein.

Übung 17 (Bild 15):

An- und Ausziehen eines Strumpfs im Einbeinstand.

Übung 18 (Bild 16):

Im Einbeinstand einen Strumpf vom Boden aufheben.

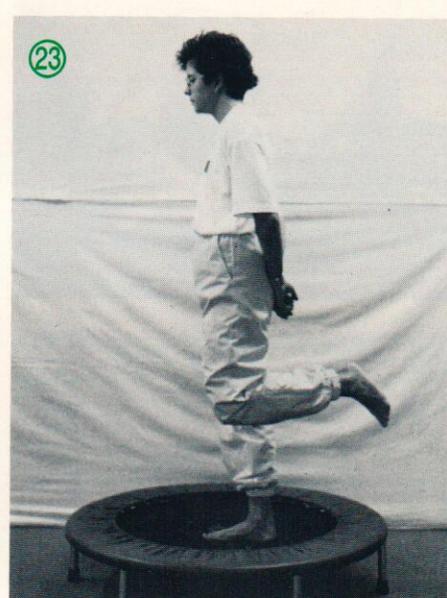
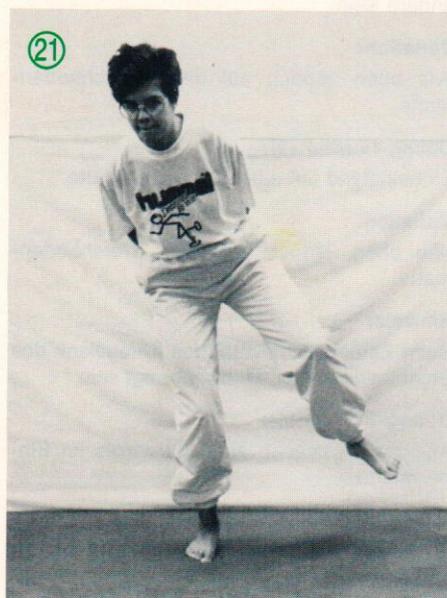
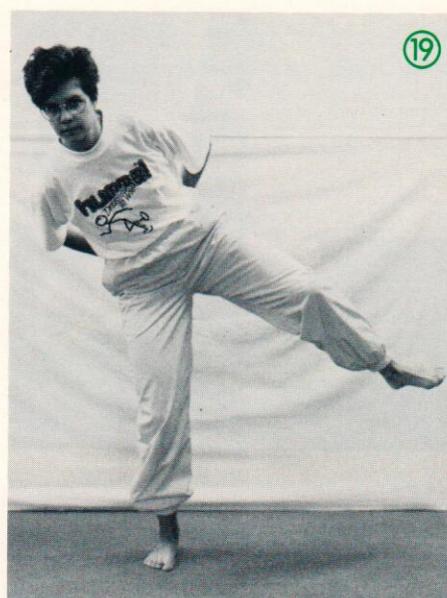
Übung 19 (Bild 17):

Im Sitzen eine Zahl auf ein Stück Papier schreiben.

Redaktionshinweis:

In dieser Sportmedizin-Serie werden in nächster Zeit u. a. folgende Themenbereiche vorgestellt:

- Aufbautraining nach Sprungverletzungen
- Die Achillessehne - stärkste Sehne des Körpers und doch ein Schwachpunkt
- Das Kniegelenk - Drehscheibe und Anelpunkt
- Sportschäden an Hüfte und Becken
- Bauchmuskeln und Wirbelsäule - das Gleichgewicht von Kraft und Belastung
- Oberschenkel- und Hüftmuskulatur - die stärksten des Körpers
- Der „Schulterschmerz“



Übung 20 (Bilder 18 und 19):

Im Einbeinstand das freie Bein langsam zur Seite schwingen.

Übung 21 (Bilder 20 und 21):

Im Einbeinstand mit leicht gebeugtem Oberkörper das freie Bein von hinten nach vorn schwingen.

Übung 22 (Bild 22):

Im Einbeinstand eine „kleine“ Kniebeuge ausführen.

Übung 23 (Bild 23):

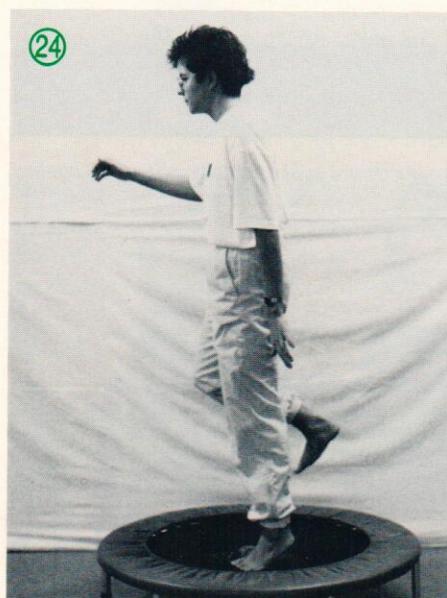
Einbeinstand auf einem Trampolin.

Übung 24 (Bild 24):

Erschwerung: Hochgehen in den Zehenstand.

Übung 25 (Bild 25):

Im Einbeinstand auf dem Trampolin eine „kleine“ Kniebeuge ausführen.
Achtung: keinen Buckel machen!



Jugendtraining



Foto: Lindemann

Klaus Scholz

Freude am Spielen wecken!

Exemplarische Trainingseinheiten der D-Juniorenmannschaft der SG Wattenscheid 09

Ziele des Kindertrainings

Grundsätzliches Ziel in dieser Altersstufe ist es, die Spielfähigkeit auf ein möglichst hohes Niveau zu bringen. Die Förderung individueller Fertigkeiten steht im Vordergrund. Kurzfristige Ziele, wie z. B. der Erfolg im nächsten Meisterschaftsspiel, sind dem langfristigen Ziel, Spieler für den Seniorenbereich auszubilden, untergeordnet. Deshalb hat das Training langfristig orientiert und auf die Entwicklung des Kindes abgestimmt zu sein.

Die Entwicklungsstufe der 10- bis 12jährigen

Die D-Junioren befinden sich im **späten Schulkindalter**. Diese Entwicklungsstufe beginnt mit etwa 10 Jahren und dauert bis zum Eintritt

„Keine Kurzsichtigkeit durch Kurzfristigkeit“ – unter dieses Motto sollte jeder im Grundlagenbereich engagierte Jugendtrainer seine Trainingsarbeit stellen. Das Fußball-„Training“ ist in dieser Altersstufe ausschließlich auf das langfristige Ziel einer umfassenden fußball-sportlichen Ausbildung abzustellen. Der folgende Beitrag veranschaulicht beispielhaft, wie diese übergeordnete Zielstellung mit kindgemäßen und praktikablen Trainingsformen verwirklicht werden kann.

der Pubertät. Innerhalb dieser Altersstufe befinden sich die Kinder im **besten motorischen Lernalter**. Durch die Verbesserung der Last-Kraft-Verhältnisse (Breitenwachstum mit Optimierung der Proportionen und relativ ausgeprägter Kraftanstieg bei geringem Größen- und Massenzuwachs) sind die Kinder in der Lage – besonders bei einer angemessenen Förderung –, den eigenen Körper hochgradig zu beherrschen. Besonders in Sportarten wie dem Eiskunstlauf, dem Geräteturnen, aber auch in den Sportspielen wird deutlich, wie leistungsfähig Kinder in diesem Alter sind.

Da in dieser Altersstufe weiter ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis festzustellen ist und „Entdeckerleidenschaft“ und Risikobereitschaft einen förderlichen Einfluß auf die motorische Entwicklungsfähigkeit ausüben, bildet dieser Altersabschnitt eine Schlüsselphase für das

spätere Bewegungskönnen. In dieser Zeit Versäumtes ist später nur schwer und mit einem unvergleichbar höheren Aufwand nachzuholen.

„Das Fußballspiel bietet mit seinem überraschenden Wechsel von Konflikt- und Bewegungssituationen und der Ungewißheit über deren Ausgang dem Jungen, der sich im Spiel engagiert, Abenteuer, Risiko, Erfolgs- und Mißerfolgserleben in einer unerschöpflichen Serie von Wiederholungen.“

In dieser immer neuen Auseinandersetzung mit dem Gegner um den Ballbesitz und um Tore findet der Spieler sein Erlebnis und seine Freude. Diese Spielerwartungen müssen wir erkennen und berücksichtigen, wenn wir beabsichtigen, das Spielverhalten der Jungen zu verbessern und zu verfeinern.“ (HEDDERGOTT, K.-H. 1978)

Trainingspraktische Konsequenzen

Konsequenzen, die sich aus diesen grundsätzlichen Zielen und den Charakteristika der Entwicklungsstufe für die Trainingspraxis ergeben sind:

- Im besten Lernalter sollte über ein kindgemäßes, aber zielgerichtetes Üben der Erwerb der grundlegenden fußballspezifischen Techniken gesichert werden.
- Das Bewegungsrepertoire sollte vielseitig erweitert werden. Dabei können durchaus ab und an fußballunspezifische Elemente das Bewegungsangebot ergänzen.
- Es sollte mit Nachdruck darauf geachtet werden, daß keine falsch gelernten Bewegungen automatisiert werden.
- Die koordinative Grundlage wird im frühen und späten Schulkindalter gelegt. Alle Altersstufen stehen in einem engen gegenseitigen Abhängigkeitsverhältnis. Die nachfolgenden Stufen bauen stets auf der Basis der vorhergehenden auf.
- Die Sportbegeisterung der Kinder sollte durch einen motivierenden und von vielen Erfolgserlebnissen begleiteten Übungsbetrieb dahingehend ausgenutzt werden, bei den Kindern Einstellungen und Gewohnheiten zu entwickeln, die ein späteres lebenslanges Sporttreiben sicherstellen.
- Kinder sollten auf verschiedenen Mannschaftspositionen eingesetzt werden. Denn reine Spezialisten – z. B. ein Außenverteidiger, der nur auf der rechten Seite spielen kann und keine Offensivqualitäten besitzt – sind im modernen Fußball nicht mehr gefragt.

Das Anforderungsprofil des Trainers im Kinderbereich

- Der Trainer als Pädagoge:
Der Trainer sollte ein positives Lernfeld schaffen. Im Verlauf des Trainings sollte den Jungen oft die Möglichkeit gegeben werden, selber Lösungen zu erarbeiten. Es darf nicht alles vorgegeben werden.
- Der Trainer sollte die Jungen zu Mitsprache, Mitbestimmung und Mitverantwortung führen, denn nur so können Spieler herangebildet werden, die auch auf dem Spielfeld die Verantwortung ergreifen.
- Der Trainer sollte über einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn verfügen, denn die Kinder können nicht verzeihen, wenn er einen falschen Spieler zum Sieger erklärt oder sogar vergißt, den Gewinner bekanntzugeben.
- Der Trainer sollte alle Kinder gleich behandeln und gerade Nachwuchsspieler, die nicht so talentiert sind, als Persönlichkeit anerkennen.
- Der Trainer muß die Kinder oft aufmuntern und loben.
- Der Trainer sollte in der Lage sein, die Jungen so zu motivieren, daß sie auch in der Freizeit Fußball spielen, bzw. sich mit dem Ball beschäftigen.

Trainingsinhalte und Schulungsschwerpunkte Kondition

- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Verbesserung der Schnelligkeit
- Verbesserung der Koordination
- Diese Elemente sind vor allem durch kleine Spiele und Wettkämpfe zu schulen.

Technik

- Der Vollspannstoß am Boden und aus der Luft.
- Die Ballführung mit Tempowechseln (im Slalom, als Schattenlauf, auf optische Signale und in den verschiedenen Spielsituationen).
- Der Kopfstoß nach vorne und zur Seite (aus dem Stand und aus dem Sprung).
- Verschiedene Finten (z. B. Bongartztrick, Mathewstrick, Overathfinte oder Schußfinte).
- Balljonglieren mit Spann, Oberschenkel (beidbeinig) und Kopf.
- Durch das Üben und Spielen in kleinen Gruppen werden viele Ballkontakte und damit ein erheblicher Lerneffekt erzielt.

Taktik

- Schulung des richtigen Verhaltens am Ball und ohne Ball, wie etwa:
Die Raumaufteilung.
Das Umschalten entsprechend Ballbesitz und -verlust.
Das günstigste Abspiel.
Angriffsentwicklung über die Flügel.
- Die taktischen Ziele sollten vor allem durch Spiele in kleinen Gruppen geschult werden (z. B. beim 4:4 ohne Tore, um das Umschalten zu lernen, wobei der Ballbesitz darüber bestimmt, ob freigelaufen oder der zugeteilte Gegenspieler eng markiert wird).

- Der Trainer sollte sich über die besonderen Bedürfnisse von Kindern dieser Altersstufe informiert haben und in der Lage sein, diese Kenntnisse in der Praxis umzusetzen.
 - Der Trainer muß sich darüber im klaren sein, daß er in den Augen der Kinder hoch angesehen ist und diesen Vorbildcharakter positiv nutzen.
 - Der Trainer muß die fußballspezifische Technik beherrschen. Denn nur so kann er innerhalb von Korrekturen die richtigen Lösungen vormachen und damit einen Lernprozeß bei den Kindern sicherstellen.
 - Der Trainer muß in der Lage sein, neue Übungselemente praktisch zu demonstrieren.
 - Der Trainer muß Fehler früh erkennen und angemessen korrigieren, d. h. er hat die Fehlerursache zu beseitigen.
 - Der Trainer sollte auch bezüglich der fußballspezifischen Theorie eine Autorität (Fachmann) sein.
 - Der Trainer muß in der Lage sein, systematisch zu arbeiten.
- Besitz der Trainer auch noch „ein Händchen“ im Umgang mit Kindern und ein extrovertiertes Wesen, kann er sicher sein, im Anfängerbereich anzukommen.



Biocarn® Natürliche Leistungssteigerung

L-Carnitin
Das Bio-Energetikum im Sport

- nur in Apotheken erhältlich
- steigert die Sauerstoff-Aufnahme
- enthält reines L-Carnitin
- verbessert die Herzleistung

Zusammensetzung: 3,3 ml BIO-CARN Sirup (= 1 Meßbecher) enthalten 1 g L-Carnitin; **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischem Carnitin-Mangel; **Gegenanzeigen:** Sorbitintoleranz; **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall; **Dosierung:** etwa 2 g Carnitin (= 2 Meßbecher) pro Tag; **Handelsformen:** 20 ml, 50 ml, 150 ml; **Preis:** DM 27,44, DM 61,69, DM 164,05 (Stand: 4/90).

Weitere Informationen bei MEDICE, Iserlohn, Postfach 20 63, Tel. 0 23 71/35 11



1. Trainingseinheit

Trainingsgruppe:

D-Junioren der SG Wattenscheid 09; 15 Jungen; 10–12 Jahre

Zeit:

16.30–17.45 Uhr (75 Minuten)

Übungsstätte:

Rasenplatz der Jugendherberge Nottuln
„Trainingslager“ innerhalb der Saisonvorbereitung

Geräte und materielle Hilfen:

17 Fußbälle, 8 Markierungshemden, 4 Markierungshütchen.

Schwerpunkte/Ziele:

Koordinationsverbesserung sowie Schulung der fußballspezifischen Technik

Aufwärmen (20 Minuten)

Einlaufen mit dem Ball

Die Spieler laufen sich mit je 1 Ball in einer Spielfeldhälfte in Eigenregie ein. Dabei probieren die D-Jugendlichen alles aus, was sie bereits am Ball können: Finten, Jonglierübungen, Ballfertigungsübungen.

Koordinationsläufe

Durch verschiedene Laufformen soll die Gewandtheit der Spieler verbessert werden.

Übung 1:

Hüpfen rechts/links im Wechsel.

Übung 2:

Hüpfen im 2er-Rhythmus rechts/links.

Übung 3:

„Sackhüpfen“.

Übung 4:

„Sackhüpfen“ mit Doppelarmschwung vorwärts und rückwärts.

Übung 5:

Sprunglauf.

Übung 6:

Sprunglauf im 2er-Rhythmus rechts/links.

Übung 7:

Lauf mit ganzen Drehungen im Wechsel rechts und links herum.

Übung 8:

5 Spurts 1 gegen 1 über 10 Meter aus verschiedenen Ausgangsstellungen:

Stand, Rückenlage, Bauchlage, Sitz, Schneidersitz.

Übung 9

Lockerer Lauf.

Hauptteil (40 Minuten)

Technikübungen in Partnerform

Übung 1:

Jeweils 15 Sprungkopfbälle nach Zuwurf des Partners.

Übung 2:

Ballhochhalten mit dem Spann in der 2er-Gruppe, wobei der Ball zwischendurch jeweils 1mal aufticken darf.

Übung 3:

1 gegen 1 im Raum (30 Sekunden).

Übung 4:

Direkte Zuspiele in der leichten Bewegung.

Übung 5:

Ballkontrolle mit der Brust nach Zuwurf des Partners.

Übung 6:

1 gegen 1 im Raum (30 Sekunden).

Übung 7:

Ballhochhalten in der 2er-Gruppe mit dem Kopf.

Torschußübungen in Partnerform

Organisation:

Die folgende Organisationsform läuft parallel vor beiden Toren ab, um einen angemessenen Lerneffekt sicherzustellen. So eine Teilung der Trainingsgruppe ist bei solchen Übungsformen absolut erforderlich, da ansonsten der einzelne Spieler zu wenig zum Üben kommt.

Jeweils 2 Spieler haben einen Ball und schießen auf ein Tor mit Torwart. Spieler A befindet sich auf dem Schnittpunkt Torlinie/Torraumseitenlinie, Spieler B wartet auf dem 11-Meter-Punkt. Nach jedem Abschluß wechseln die Spieler die Aufgabe.

Übung 1 (Abb. 1):

A schießt den Ball aus der Hand in Richtung 11-Meter-Punkt, Spieler B versucht, den Ball mittels Kopfball im Tor unterzubringen.

Übung 2:

Spieler A wirft den Ball variantenreich (kurz, lang, hoch, flach) auf B. Dieser versucht, den Ball situationsgerecht zu verwerten.

Übung 3:

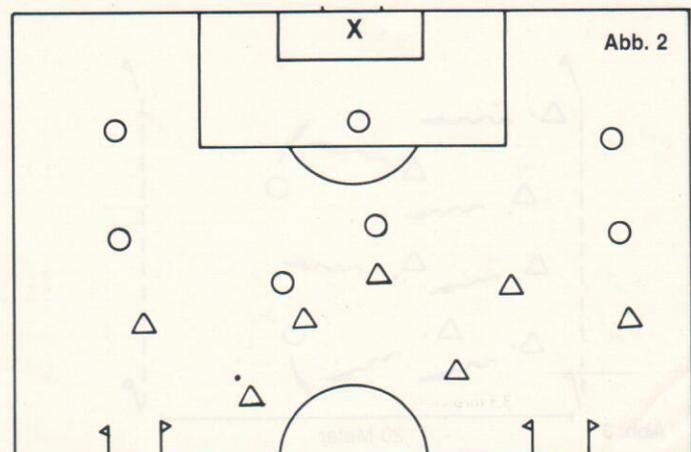
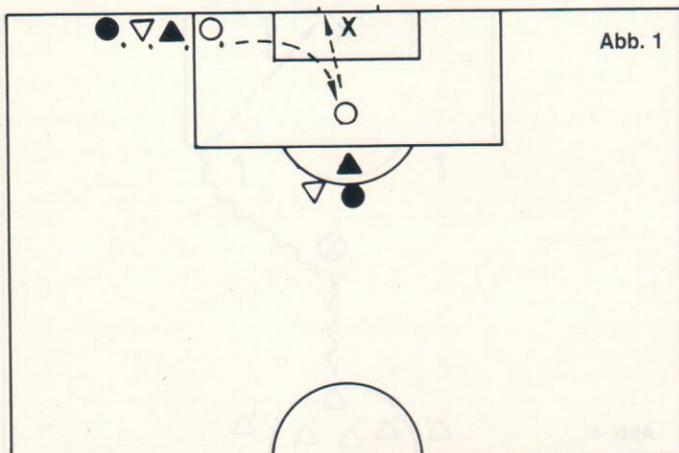
A wirft den Ball B zum Kopfballtorpedo auf das Tor zu.

Abschlußspiel (2×8 Minuten)

Spiel 7 gegen 7 auf 3 Tore (Abb. 2).

Eine Mannschaft hat zwei 2-Meter-Hütchentore auf der Mittellinie und die andere Mannschaft das Normaltor zu verteidigen, in dem sich ein Torwart befindet.

Die Aufgaben werden nach 8 Minuten gewechselt.



2. Trainingseinheit

Trainingsgruppe:

D-Junioren der SG Wattenscheid 09; 16 Jungen; 10–12 Jahre

Zeit:

16.30–17.45 Uhr (75 Minuten)

Übungsstätte:

Rasenplatz in Wattenscheid

Geräte und materielle Hilfen:

17 Fußbälle, 8 Markierungshemden, 8 Fahnenstangen.

Schwerpunkt/Ziele:

Verbesserung der Schnelligkeit

Aufwärmen (20 Minuten)

Ballführen im Viereck

Die Spieler dribbeln variantenreich im abgegrenzten Raum. Auf ein optisches Signal hin führen sie folgende Aufgaben durch.

Übung 1:

Sohle auf den Ball stellen und weiterdribbeln.

Übung 2:

Auf den Ball setzen und weiterdribbeln.

Übung 3:

Um Hütchen 1, 2, 3 oder 4 mit dem Ball dribbeln (der Trainer gibt das jeweilige Ziel per Fingeranzeige vor).

Liniendribbling

Gegen 1, 2 oder 3 Abwehrspieler sollen die anderen Spieler versuchen, mit dem Ball über die jeweils gegenüberliegende Linie zu dribbeln. Erobert ein Abwehrspieler einen Ball, so tauscht er mit dem Spieler, von dem er den Ball bekommt, die Position (**Abb. 3**).

Welcher Spieler weist am Ende die wenigsten Minuspunkte auf?

Hauptteil (45 Minuten)

Pendelstaffelläufe

Die Spieler werden in 4 Vierergruppen eingeteilt. Es werden 5 Durchgänge absolviert. In jedem Durchgang haben alle Gruppenmitglieder jeweils 1mal das Mal zu umlaufen und dann den oder die Bälle an den nächsten weiterzugeben.

Die Gruppen bekommen je nach Einlauf 3, 2, 1 oder 0 Punkte. Nach den Läufen wird den Gruppen die Rangfolge bekanntgegeben. Dieser Wettbewerbscharakter solcher Übungsformen ist wichtig.

Übung 1:

Normales Dribbling um die Fahnenstangen.

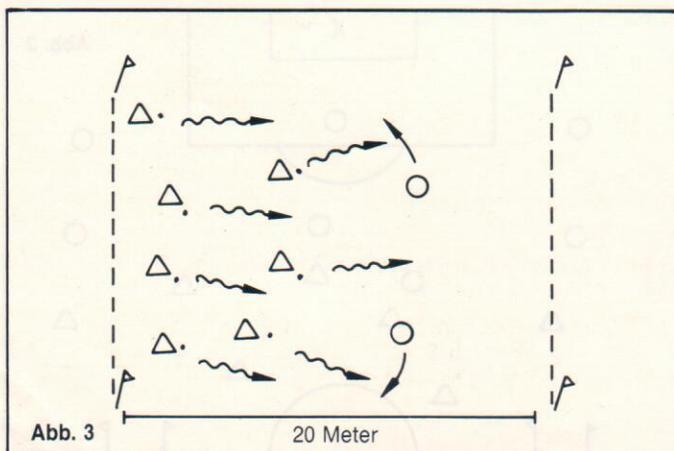


Abb. 3

20 Meter

Übung 2:

Dribbling, wobei 2 Bälle gleichzeitig fortbewegt werden.

Übung 3:

2 Bälle werden mit den Händen um die Male gerollt.

Übung 4:

2 Bälle werden mit den Füßen geführt, und 1 Ball wird gleichzeitig in der Hand gehalten.

Spielform und Torschußtraining im Wechsel

Der Kader wird in 2 Gruppen von jeweils 8 Spielern eingeteilt. Während die eine Gruppe ein Spiel über Linien durchführt, absolviert die andere verschiedene Torschußübungen.

Nach 15 Minuten werden die Aufgaben getauscht.

Spiel 4 gegen 4 über die Linien

Ein Tor ist erzielt, wenn ein Spieler mit dem Ball über die gegnerische Linie dribbelt. Nach der Erzielung eines Tores bleibt die gleiche Mannschaft in Ballbesitz.

Torschußübungen

Übung 1:

Die Spieler befinden sich 25 Meter vor dem Tor, spielen sich den Ball so vor, daß sie diesen im Sprint in Höhe der Strafraumlinie erreichen, und schließen mit einem Torschuß ab.

Übung 2:

Die Spieler versammeln sich an der Mittellinie und dribbeln mit dem Ball auf den 25 Meter vor dem Tor postierten Trainer zu, der ein optisches Signal gibt. Darauf reagieren die Spieler mit einem Tempodribbling um die rechte bzw. linke Fahnenstange und schließen mit einem Torschuß ab (**Abb. 4**).

Übung 3:

Die Spieler führen nun eine Torschußkette durch.

7 Spieler befinden sich 35 Meter vor dem Tor, 1 Spieler wartet zwischen 2 Fahnenstangen auf der 16-Meter-Linie. Der erste Spieler der 7er-Gruppe spielt den Anspieler am Strafraum an und versucht, den aufgelegten Ball im Tor unterzubringen.

Der Anspieler holt anschließend den Ball und schließt sich an die 35 Meter vor dem Tor befindliche Gruppe an. Der Spieler, der auf das Tor geschossen hat, nimmt die Position auf der 16-Meter-Linie ein.

Abschlußspiel (10 Minuten)

7 gegen 7 auf 2 Tore mit Torwart.

Hinweis:

Diese Abschlußspiele sollten möglichst mit kleinen Spielergruppen bestritten werden, wobei ein 7 gegen 7 gerade noch zu akzeptieren ist. Alle Spieler sind so an fast allen Spielaktionen beteiligt.

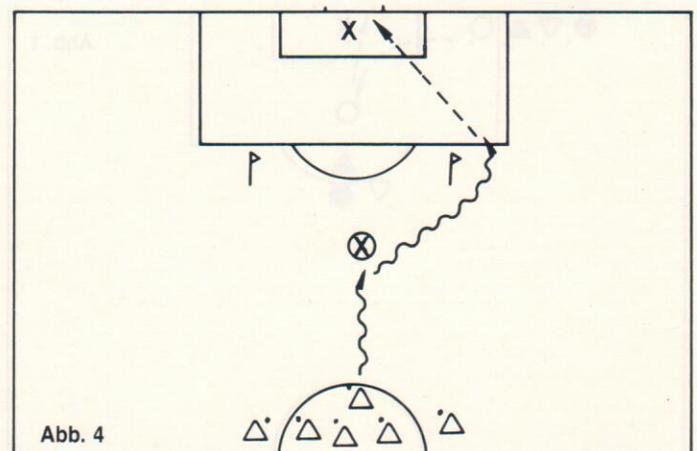


Abb. 4

3. Trainingseinheit

Trainingsgruppe:

D-Junioren der SG Wattenscheid 09; 15 Jungen; 10–12 Jahre

Zeit:

16.30–17.45 Uhr (75 Minuten)

Übungsstätte:

Rasenplatz in Wattenscheid

Geräte und materielle Hilfen:

17 Fußbälle, 8 Fahnenstangen, Markierungshemden

Schwerpunkte/Ziele:

Verbesserung der aeroben Ausdauer und der fußballspezifischen Technik.

Aufwärmen (20 Minuten)

Die Trainingsgruppe wird auf 2 Vierecke gleich verteilt. Alle Spieler dribbeln mit je 1 Ball (Abb. 5).

Übung 1:

Balldribbling im Viereck, wobei ständig der Lauf durch die Mitte angestrebt werden sollte.

Variation:

Nur mit rechts bzw. nur mit links dribbeln (5 Minuten).

Übung 2:

Felderwechsel.

Auf ein optisches Signal (Armheben des Trainers) führen die Spieler einen Tempowechsel ins andere Feld aus. Der letzte Spieler macht 2 Liegestütze und setzt das Spiel fort. Wenn er plötzlich losdribbelt, müssen alle anderen folgen. Er bestimmt damit den letzten Spieler, der wiederum 2 Liegestütze zu absolvieren hat.

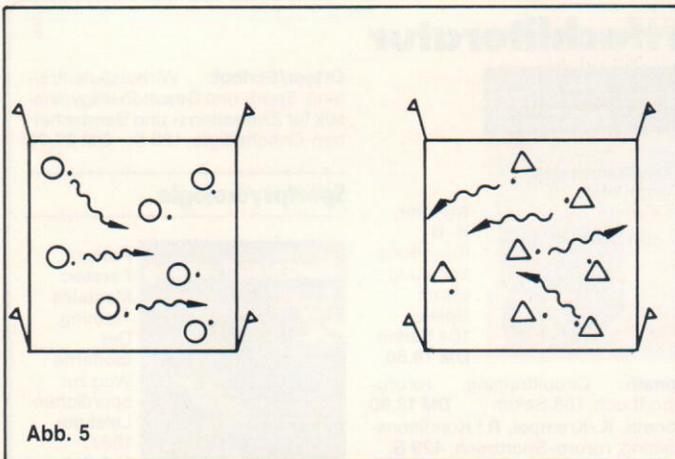


Abb. 5

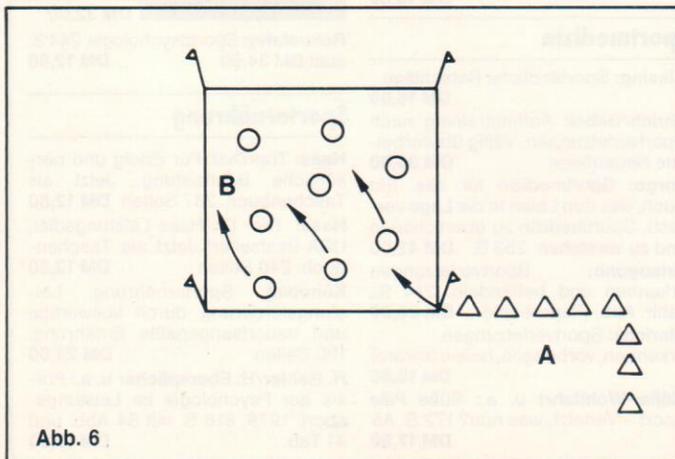


Abb. 6

Übung 3:

Ballgymnastik.

Hauptteil (35 Minuten)

Spiel- und Laufformen am Viereck

Übung 1:

2 Spieler postieren sich zwischen die Felder und versuchen, die anderen Spieler daran zu hindern, von einem Feld in das andere zu dribbeln.

Übung 2:

Balljonglieren von Feld zu Feld.

Aufgabenstellung: Die Spieler sollen den Ball möglichst ohne Bodenberührung ins andere Feld jonglieren. 3mal versuchen diese Aufgabe alle Spieler zusammen, und 1mal demonstrieren jeweils 2 Spieler das eigene Können.

Übung 3:

Lauf um die Felder.

2 Mannschaften laufen abwechselnd 4mal 5 Runden. Jede Mannschaft führt die ersten beiden Läufe mit Ball und die letzten Läufe ohne Ball durch. Die Spieler haben dabei die Aufgabe, die Zeitdifferenz der Läufe möglichst gering zu halten. Sieger ist diejenige Mannschaft, die die geringste Zeitdifferenz aufweist, und nicht die mit der geringsten Gesamtzeit. Hier wird neben der aeroben Ausdauer auch das Zeitgefühl geschult. Ein so angebotenes Ausdauertraining ist für die Kinder interessant.

Übung 4:

Die Kinder spielen in den beiden Vierecken 5 gegen 2 bzw. 6 gegen 2.

Abschlußspiel (20 Minuten)



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

SPORT-THIEME

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

WENN ES UM FUSSBALL GEHT*

* Fordern Sie den neuen

SPORT-THIEME-Katalog an

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

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

Name _____
Verein, Behörde, Institution _____
Straße _____
PLZ _____ Ort _____

4. Trainingseinheit

Trainingsgruppe:

D-Junioren der SG Wattenscheid 09; 15 Jungen; 10–12 Jahre

Zeit:

16.30–18.00 Uhr (90 Minuten)

Übungsstätte:

Hartplatz in Wattenscheid

Geräte und materielle Hilfen:

17 Fußbälle, 8 Markierungshemden, 6 Fahnenstangen

Schwerpunkte/Ziele:

Torschußtraining und Verbesserung der Koordination

Aufwärmen (20 Minuten)

Die Trainingsgruppe absolviert in dieser Trainingseinheit 2 Fangspiele zum Aufwärmen. So ein Trainingsbeginn ist ab und an gerade aus Motivationsgründen insbesondere in unteren Altersstufen vorteilhaft.

Fangspiel 1

Die ganze Trainingsgruppe bewegt sich in einem abgesteckten Viereck. Nacheinander werden jeweils 2 Spieler zu Fängerpaaren bestimmt, die jeweils innerhalb von 30 Sekunden möglichst viele Gruppenmitglieder abschlagen sollen.

Welches dieser Fängerpaare hat am Ende die meisten Abschläge zu verzeichnen?

Fangspiel 2

Auf Kommando des Trainers versucht der 1. Spieler der Mannschaft A,

einen Spieler der Mannschaft B abzuschlagen. Ist diese Aufgabe gelöst, so fängt der 2. Spieler der Mannschaft A sofort weiter. Die Abgeschlagenen und die Fänger verlassen unmittelbar das Viereck. Der Sieger wird durch Zeit ermittelt.

Welche Mannschaft fängt in kürzester Zeit alle Spieler des gegnerischen Teams (**Abb. 6**)?

Es werden 3 Durchgänge absolviert.

Hauptteil (55 Minuten)

Koordinationsläufe und Spurts von Linie zu Linie

Folgende Übungen werden jeweils auf dem Hinweg durchgeführt, auf dem Rückweg wird immer locker getrabt (**Abb. 7**).

Übung 1:

Hüpfen mit rechts.

Übung 2:

Hüpfen mit links.

Übung 3:

Wie Übung 1, nur kraftvoll mit möglichst wenig Bodenkontakten.

Übung 4:

Wie Übung 2, nur kraftvoll mit möglichst wenig Bodenkontakten.

Übung 5:

Hopserlauf mit Doppelarmschwung vorwärts.

Übung 6:

Hopserlauf mit Doppelarmschwung rückwärts.

Übung 7:

Seitgalopp.

Allgemeine Sportfachliteratur

093

Allgemeines, Trainingslehre

Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebnis. **DM 12,80**

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

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

Kleine Spiele

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele. Neuauflage in Vorbereitung



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

NEU: Lehnert/Lackmann: Sport u. Spiel m. kleinen Leuten, 248 S. **DM 10,70**

Schubert, Renate u. a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Kartekasten **DM 29,80**

Schubert u. a.: Lauf- und Abschlagsspiele (Spielekartothek). 80 Doppelkarten **DM 29,80**

Gymnastik, Aufwärmen

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 32,80**

Fidelus/Kocjasz: Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 19,80**

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**

Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

NEU: Preibsch/Reichardt: Schon-Gymnastik, 104 Seiten. **DM 19,80**

Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching. 122 Seiten. **DM 19,80**

Spring u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. 142 Seiten **DM 24,00**

Konditions- und Krafttraining

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

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

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

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 19,80**



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

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

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

Sportmedizin

Clasing: Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage **DM 36,00**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 S. **DM 42,00**

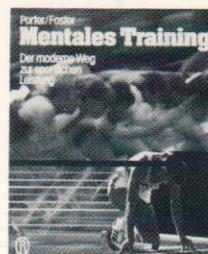
Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 17,50**

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

Sportpsychologie



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

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

Sporternährung

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

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

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

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

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 47.

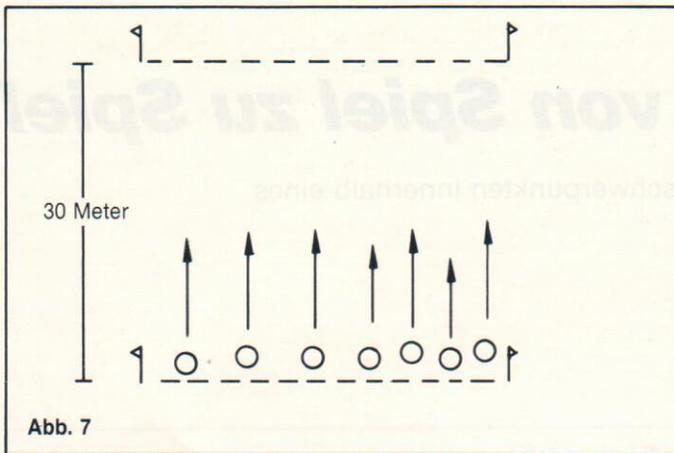


Abb. 7

Übung 8:

Überkreuzen.

Übung 9:

Sprunglauf.

Übung 10:

Sprunglauf, jedoch kraftvoll und mit Zählen der Bodenkontakte.

Übung 11:

Krebslauf.

Übung 12:

Sackhüpfen.

Übung 13:

Sackhüpfen, jedoch in Slalomform.

Übung 14:

Skiping mit Betonung des jeweils 2. Kniehebens.

Übung 15:

Anfersen bei jedem 3. Schritt.

Übung 16:

5 Spurts aus verschiedenen Startpositionen (Tiefstart, Rückwärtsstart, Starts aus der Bauchlage, aus der Rückenlage und aus dem Liegestütz) heraus.

Hier reicht die kurze Pause des Zurücktrabens nicht aus, so daß nach jedem Spurt zusätzlich gymnastische Übungen eingeflochten werden.

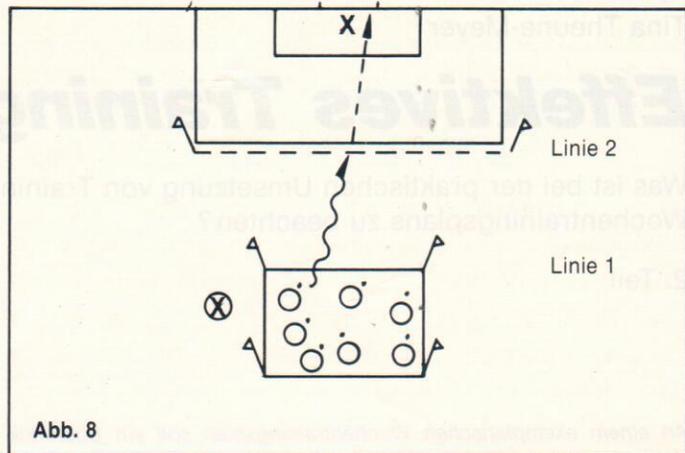


Abb. 8

Torschußübungen

Übung 1:

Die Spieler beschäftigen sich im Viereck frei mit dem Ball. Ruft der Trainer den Namen eines Spielers auf, so führt dieser ein Tempodribbling bis zur Schußlinie aus und schießt auf das Tor (Abb. 8).

Variation für alle Torschußübungen:

Schüsse nur mit rechts bzw. nur mit links.

Hinweis:

Um einen angemessenen Trainingseffekt zu erzielen, werden die Torschußübungen wieder parallel vor beiden Toren absolviert.

Übung 2:

Die Spieler stellen sich in einer Reihe vor der ersten Linie auf und überbrücken die Distanz zur Schußlinie jeweils mit 2 Ballkontakten.

Übung 3:

Wie Übung 2, jedoch soll die Distanz mit einem Ballkontakt überwunden werden.

Übung 4:

Vor dem Torschuß wird der Ball zwischen den beiden Linien in der leichten Vorwärtsbewegung jongliert und soll dabei möglichst nicht den Boden berühren. Der Trainer postiert sich auf der Schußlinie und legt den Spielern den Ball zum Schuß auf.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel auf 2 Tore

Freies Spiel, wobei Tore von außerhalb des 16-Meter-Raumes doppelt gewertet werden.

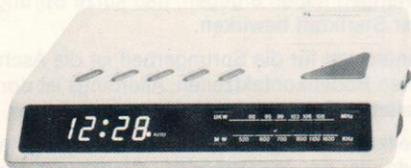
Kundennummer/Absender: 1.14.

Tolle neue Werbepremien

Gehen Sie auf Punktejagd!

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

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



Diesen „fußballtraining“-Abonnenten habe ich gewonnen

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Heft/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers) _____

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

 (2. Unterschrift des Neubeziehers)

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

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

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

 (Datum/Unterschrift)

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

Tina Theune-Meyer

Effektives Training von Spiel zu Spiel

Was ist bei der praktischen Umsetzung von Trainingsschwerpunkten innerhalb eines Wochentrainingsplans zu beachten?

2. Teil

An einem exemplarischen Wochentrainingsplan soll ein Überblick darüber gegeben werden, wie und unter welchen Aspekten Trainings-schwerpunkte innerhalb einer Trainingswoche eingeordnet werden können. Die übergeordnete Zielstellung „Verbesserung des Angriffsspiels und der Torchancenverwertung“ wird dabei in verschiedenen trainingsmethodischen Variationen angeboten und in einen vernünftigen Wochenplan eingeordnet.

2. Trainingseinheit

Trainingsziele/-schwerpunkte:

- Ballarbeit
- Schnellkrafttraining
- Torchancenverwertung

Aufwärmen (25 Minuten)

Die Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare auf, die sich in einer Spielfeldhälfte mit je 1 Ball bewegen.

Übung 1:

Freie Zuspiele in der leichten Bewegung.

Übung 2:

Freies Balljonglieren in der 2er-Gruppe.

Übung 3:

Eine Partnerin sitzt, die andere spielt den Ball aus der Luft so zu, daß die sitzende Spielerin das Zuspiel im Aufstehen ohne Bodenberührung verarbeiten und weiterjonglieren kann. Inzwischen hat sich die Zuspielerin gesetzt und erwartet ihrerseits den Ball (1 bis 2 Minuten).

Übung 4:

Dehn- und Lockerungsübungen (5 Minuten).

Übung 5:

Der Ball wird aus der Hand so weit hochgespielt, daß er über Kopfhöhe aufspringt. Den Ball danach der Partnerin – möglichst mit kurzem Anlauf – per Kopf genau zuspielen. Die Mitspielerin kontrolliert den Ball und dribbelt dann einige Meter spielerisch mit Richtungsänderungen weiter (2 bis 3 Minuten).

Übung 6:

Der Ball wird so zugeworfen, daß er als Hechkopfball zurückgespielt werden kann. Die Zuwerferin soll versuchen, jeden zurückgeworfenen Ball in der Luft zu fangen (Torwartparaden zeigen!). Je 6 bis 8 Aktionen, dann erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Übung 7:

Eine Spielerin spielt den Ball nur direkt, die andere dribbelt den Ball mit vielen Finten und Tempowechseln – sucht dabei aber auch immer wieder die Mitspielerin.

Nach dem Aufgabenwechsel zunächst lockeres Zupassen zur Erholung.

Insgesamt soll jede Spielerin 3 bis 4 temporeiche Aktionen zeigen.

Übung 8:

Lockern und Dehnen mit dem Partner (3 Minuten).

Übung 9:

Über eine kurze Zeitspanne (etwa 1 Minute) wird 2 gegen 2 auf engem Raum gespielt. Dem Partner dabei immer wieder aus der Bedrängnis helfen.

Trainingshinweise:

Ein Aufwärmen sollte etwa 20 bis 30 Minuten umfassen.

Die koordinative und muskuläre Leistungsfähigkeit ist von der Temperatur der Muskeln abhängig – deshalb sollte das Aufwärmen auch immer Bewegungen enthalten, die gezielt auf Schwerpunkte des Trainings vorbereiten.

Techniktraining kann schon mit dem Ziel der Verbesserung der Ballfertigkeiten mit dem Aufwärmen verbunden werden.

Dabei ist eine systematische Belastungssteigerung zu erreichen bis hin zu fußballspezifischen Bewegungen im Spieltempo, die auch von der Belastungsstruktur her fließend in den Hauptteil überleiten.

Hauptteil (35 Minuten)

Partnerweise Sprungschule

Übung 1:

Hürdensprünge über eine Hürdenreihe.

6 Hürden sind mit je einer Schrittlänge Abstand hintereinander aufgestellt.

Kurzer Bodenkontakt zwischen den explosiven Sprüngen. Dabei werden 2 Hürdenreihen mit unterschiedlicher Höhe und Schrittabstand aufgestellt, um für alle Spielerinnen individuell angemessene Leistungsanforderungen zu stellen.

Durchgang 1:

Im Schlußsprung

Durchgang 2:

Auf einem Bein rechts

Durchgang 3:

Auf einem Bein links

Durchgang 4:

Beidbeiniges Überspringen mit anschließendem 10-Meter-Sprint (beide Spielerinnen starten aus dem Stand im Anschluß an die Sprungbelastung auf Kommando los).

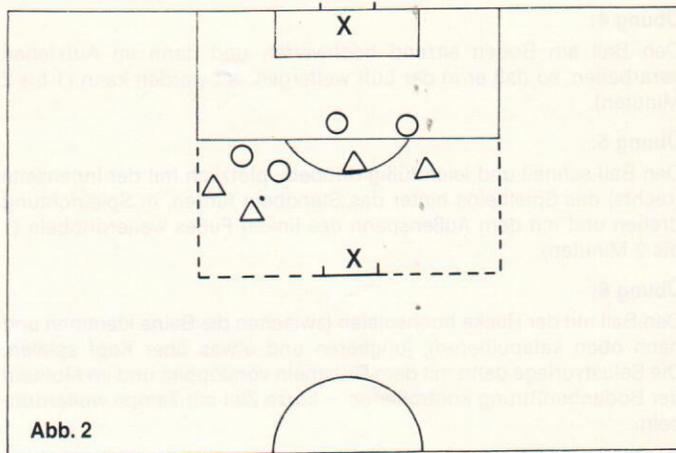
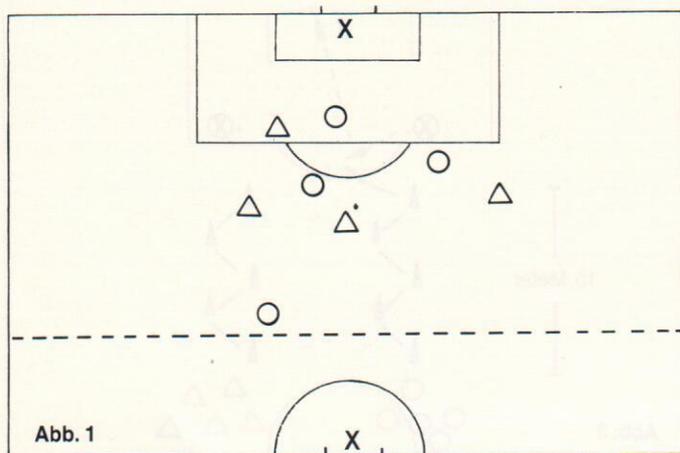
Jeder Durchgang wird 2mal wiederholt.

Trainingshinweise:

Die Bedeutung des Trainings der Schnellkraft (Sprungkraft) liegt in der Verbesserung der Beinkraft und der reaktiven Fähigkeiten, was sich positiv auf die Antrittsschnelligkeit auswirkt. Verschiedene Untersuchungen haben ergeben, daß kurze Sprünge eine Verbesserung der Startkraft bewirken.

Am geeignetesten für die Sprungarbeit ist die Aschenbahn wegen der kürzeren Bodenkontaktzeiten. Allerdings ist dort die Belastung für die Gelenke, Sehnen und Muskeln auch höher.

Ein Schnellkrafttraining kann am besten zu Beginn der Trainingswoche oder in der Wochenmitte direkt nach dem Aufwärmen eingeplant werden.



Verbesserung des Verwertens von Torchancen

Trainingsschwerpunkt:

Technisch-taktischer Schwerpunkt – kombiniert mit einem weiteren konditionellen Akzent: Spielen in hohem Tempo.

Spielform 1 (Abb. 1):

Spiel 4 gegen 3+1.

4 Angriffsspielerinnen kombinieren gegen 3 Abwehrspielerinnen auf 1 Tor mit der Aufgabe, eine Mitspielerin so freizuspielen, daß diese direkt zum Torabschluß kommen kann.

Eine wirkungsvolle Angriffsmöglichkeit für die Überzahlgruppe liegt darin, eine der äußeren Abwehrspielerinnen mit einem Dribbling so zu binden, daß eine Mitspielerin in den Rücken starten kann.

Die Verteidigungsmannschaft kann bei Ballgewinn auf das gegnerische Tor spielen und soll versuchen, einen schnellen Konter mit wenigen Pässen über die freie Mitspielerin in der gegnerischen Hälfte aufzubauen (Spielzeit: 2×5 Minuten).

Beobachtungsschwerpunkte:

- Keine aussichtsreichen Torschußmöglichkeiten auslassen
- Überraschende Aktionen vor dem Tor, um Mitspielerinnen in Torschußpositionen zu bringen
- Konzentration auf den Ball – den Ball scharf, aber gezielt auf das Tor schießen
- Den Torwart z. B. durch einen angetäuschten Torschuß oder ein Solo verladen

Spielform 2 (Abb. 2):

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern auf einem relativ engen Spielraum (Abstand der Tore etwa 30 bis 40 Meter).

Spiel mit hohem Tempo. Beide Mannschaften versuchen, mit wenigen Ballkontakten schnell zum Torabschluß zu kommen. Die ballbesitzende Mannschaft muß jeweils innerhalb von 20 Sekunden einen Torabschluß erreichen, dennoch aber unüberlegte Aktionen vermeiden.

Das verteidigende Team soll die gegnerischen Spielerinnen schon beim Spielaufbau energisch stören.

Tore unmittelbar nach einem Ballgewinn werden doppelt gewertet (Spielzeit: 2×5 Minuten).

Beobachtungsschwerpunkte:

- Entschlossenes Verwerten der Torchancen, die sich bei diesem Spiel vielfach ergeben.

Variation:

- 4 gegen 4 auf 2 kleine 5-Meter-Tore – dabei werden nur direkte Torschüsse nach einem Rückpaß gewertet.

Torschußkombinationen

Übung 1:

Die 4 Mannschaften (4er-Gruppen) kombinieren zwischen den beiden Toren mit Torhütern im lockeren Tempo leichtfüßig hin und her.

Häufige Kombinationen über die Flügel, konsequentes Verwerten von Flanken und Rückpässen.

Jede Spielerin sollte beim Zusammenspiel öfters die Positionen wechseln (10 Minuten).

Hinweis:

- Dieser Trainingsteil bildet von der Belastungsstruktur her den ersten Teil des Abwärmens.

Auslaufen (5 Minuten)

Trainingshinweise:

Vor dem Auslaufen (Ausspielen) sollte am besten vorher etwas getrunken werden, um die Elektrolyte- und Schweißverluste auszugleichen und die körperliche Leistungsfähigkeit wieder zu verbessern.

Auf Rasen barfuß laufen!

3. Trainingseinheit

Trainingsziele/-schwerpunkte:

- Ballarbeit
- Schnelligkeitstraining
- Mannschaftstaktisches Training: Verbesserung des Angriffsspiels über die Flügel

Aufwärmen (30 Minuten)

Einzelarbeit mit Ball/1-gegen-1-Situationen

Übung 1:

Den Ball dribbeln, „Übersteiger“ (Scherbewegung nach außen), das Körpergewicht verlagern und den Ball mit der Außenseite des anderen Fußes weiterführen und Raum gewinnen.

Zwischendurch zur Auflockerung den Ball immer wieder hochspielen und kurze Zeit jonglieren.

Variation:

- „Übersteiger“ nach innen, das Körpergewicht dabei verlagern und mit einem Zwischenschritt wieder ausgleichen. Dann den Ball mit der Außenseite des Spielbeins und einer Dreiviertelrotation (vom Gegner weg) zur anderen Seite wegführen und mit Raumgewinn weiterdribbeln (je 2 bis 3 Minuten).

Übung 2:

Den Ball rückwärts durch die Beine werfen und reaktionsschnell aus der Luft verarbeiten, variantenreich jonglieren und nach einigen Ballkontakten hoch in den Lauf spielen. Die Selbstvorlage möglichst schnell kontrollieren und 15 bis 20 Meter mit Tempo dribbeln – danach kurze Zeit entspannt dribbeln und die Übung von vorne beginnen.

Übung 3:

Dehnen und Lockern der Muskulatur.

Übung 4:

Den Ball am Boden sitzend hochwerfen und dann im Aufstehen verarbeiten, so daß er in der Luft weitergespielt werden kann (1 bis 2 Minuten).

Übung 5:

Den Ball schnell und leichtfüßig dribbeln, plötzlich mit der Innenseite (rechts) des Spielbeins hinter das Standbein führen, in Spielrichtung drehen und mit dem Außenspann des linken Fußes weiterdribbeln (1 bis 2 Minuten).

Übung 6:

Den Ball mit der Hacke hochspielen (zwischen die Beine klemmen und nach oben katapultieren), jonglieren und etwas über Kopf spielen. Die Selbstvorlage dann mit dem Brustbein vorstoppen und im Moment der Bodenberührung kontrollieren – kurze Zeit mit Tempo weiterdribbeln.

Übung 7:

Dehnen und Lockern der Muskulatur.

Übung 8:

Die Spielerin am Ball dribbelt in hohem Tempo Richtung Tor und nutzt den kurzen Vorsprung, indem sie mit Geschick und Körpereinsatz den Laufweg der mitstartenden „Abwehrspielerin“ schneidet und die Gegnerin damit in eine ungünstige Ausgangsposition bringt. Nach einer Aktion in höchstem Tempo und einer entsprechenden aktiven Pause wechseln jeweils Angreiferin und Abwehrspielerin die Position (2 bis 3 Minuten).

Übung 9:

Lockere Zuspiele – dabei auslaufen (auch ohne Ball möglich) – (2 Minuten).

Übung 10:

Die Spielerin am Ball dribbelt in hohem Tempo in Höhe der Außenlinie Richtung Tor. Hinter dieser startet die Mitspielerin auf die Außenposition – sie wird jedoch nicht direkt angespielt, sondern erst nach einer Drehung mit dem Außenrist vom Tor weg kommt der „verzögerte“ Paß genau und scharf in den Fuß der Partnerin. Maximales Tempo bei jeder Aktion. Aufgabenwechsel nach einer entsprechenden aktiven Pause.

Trainingshinweise:

Durch viele Wiederholungen und eine breite Variation der Übungsformen werden die fußballspezifischen Techniken bis zur „Automatisation“ verfeinert und vervollständigt. Dann können die erlernten Techniken auch unter Höchstbelastungen im Wettbewerb in der richtigen Situation angewendet werden. Wert gelegt werden muß bei allen Übungen auf höchste Genauigkeit, Leichtfüßigkeit und Sicherheit der Bewegungen mit dem Ball. Eine intensive Ballarbeit ist selbstverständlich auch unter dem Aspekt der Motivation zu bewerten: Sie entspricht den spaßorientierten Bedürfnissen der Spielerinnen und führt sozusagen „spielerisch“ zur Vorbereitung des Körpers auf Höchstleistungen. Die Spielerinnen sollten in der Lage sein, die steigende Belastung gegen Ende des Aufwärmens je nach Trainingszustand selbst zu dosieren und damit eine Eigenverantwortung zu entwickeln.

Hauptteil (40 Minuten)

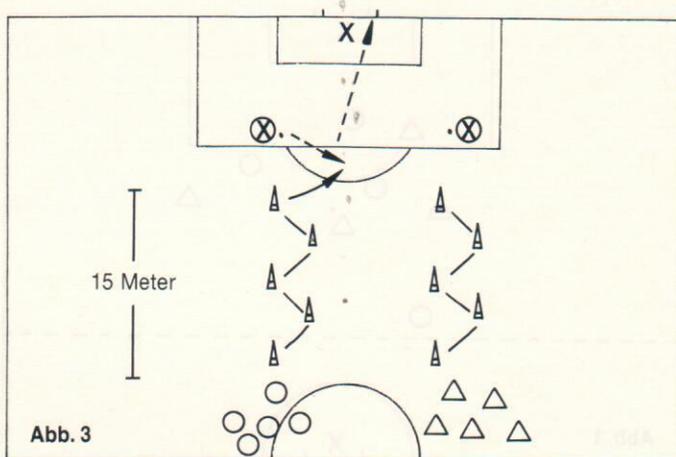
Schnelligkeitstraining

Übung 1 (Abb. 3):

„Parallelsprint“.

Auf der kurzen Laufstrecke (10 bis 15 Meter) müssen 5 seitlich versetzte Hütchen kurz mit der Hand berührt werden. Wer als erste die Ziellinie erreicht, bekommt als „Belohnung“ den Ball torschußgerecht vorgelegt und kann bei einem Torerfolg Punkte sammeln.

Je 4 Starts gegen einen etwa gleichstarken Partner. Nach jedem Lauf 1 bis 2 Minuten aktiv erholen (lockeres Traben mit oder ohne Ball).



Variation:

– Rückwärts starten und ab dem 5. Hütchen im Vorwärtslauf bis zur Ziellinie durchstarten.

Übung 2:

4 gegen 4 (Handball) in einem 30×30 Meter großen Spielfeld in langsamem bis mittlerem Tempo. Der Ball darf nur als Aufsetzer zugespielt werden (Serienpause zwischen den Starts).

Übung 3 (Abb. 4):

„Parallelschlalom“.

Jetzt wird die abgesteckte Strecke im Slalom durchlaufen. Diejenige Spielerin, die als erste die Ziellinie erreicht, soll versuchen, den auf der 16-Meter-Linie abgelegten Ball im Alleingang gegen die Torhüterin sicher zu verwerten.

Je 4 Starts: Nach jedem Lauf 1 bis 2 Minuten aktiv erholen.

Trainingshinweise:

Antrittsschnelle Spielerinnen haben enorme Vorteile gegenüber anderen. Eine Verbesserung dieser Leistungskomponente kann durch

- Antritte über 15 bis 30 Meter in verschiedenen Variationen,
- kräftigende gymnastische Elemente,
- Sprungkombinationen,
- Koordinationsübungen,
- Starts ohne Ball oder zum Ball

erreicht werden.

Zwischen jedem Lauf sollten sich die Spieler aktiv erholen können (Traben, Dehnen oder Zupassen des Balles ohne hohe technische Anforderungen), so daß der nächste Lauf wieder mit maximalem Tempo erfolgen kann.

Um einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten 6 bis 10 Läufe absolviert werden (etwa 3×3 oder 2×4 Läufe) mit einer Serienpause von 3 bis 5 Minuten.

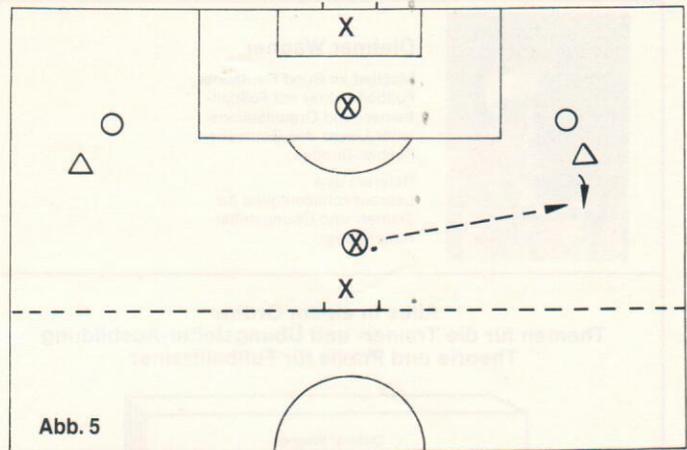
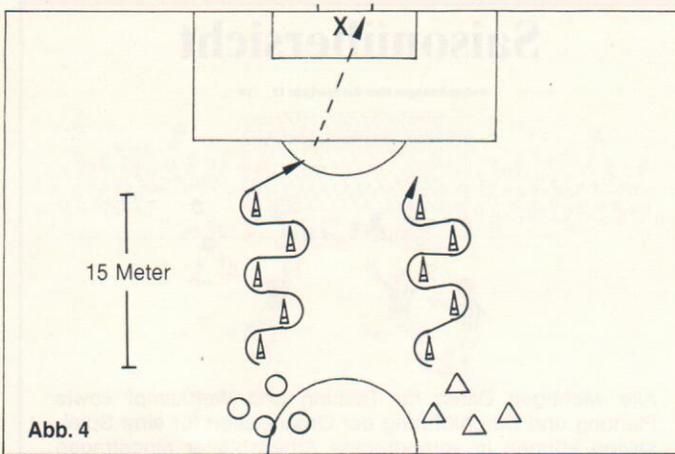
Herauspielen von Torchancen über die Flügel

Spielform 1 (Abb. 5):

Spiel 2 gegen 1 am Flügel plus 2 gegen 1 im Angriffszentrum. Eine neutrale Anspielerin spielt zusammen mit einer Außenstürmerin am Flügel mit dem Ziel, in Strafraumnähe durchzubrechen. Im Angriffszentrum versuchen eine weitere neutrale Spielerin und die 2. Außenstürmerin, das Zuspiel von außen möglichst konsequent bis zum erfolgreichen Torabschluß zu verwerten. Gewinnen die Abwehrspielerinnen den Ball, können sie auf das gegnerische Tor (oder 2 kleine Hütchentore) kontern. Die neutralen Spielerinnen spielen immer mit der ballbesitzenden Mannschaft.

Beobachtungsschwerpunkte:

– Abgestimmte Laufwege am Flügel, um eine erfolgversprechende Überzahl am Ball zu schaffen.



- Torgefährliche Pässe (oder Flanken) in den schwierig abzuschirmenden Rückraum schlagen.
- Optimale Staffelung der beiden Angreiferinnen, die nicht zu früh in den erwarteten Ball hineinstarten dürfen.

Taktiktraining sollte immer hochintensiv und wettspielgerecht durchgeführt werden, aber mit entsprechenden Unterbrechungen und Korrekturen!

Trainingshinweise:

Nur eine Übungsform, konzentriert und intensiv durchgeführt, ist meistens viel effektiver als viele aneinandergereihte Übungen, die ein Thema nur oberflächlich anschnitten und nicht helfen, das Spielniveau einer Mannschaft zu verbessern.

Ausspielen (10 Minuten)

Freies Spiel 8 gegen 8 über das halbe Spielfeld (locker und leichtfüßig) als Alternative zum Auslaufen.

Trainingshinweise:

Ausdauertraining in dieser Form (Spielen am Ende eines Trainings – danach Auslaufen oder Ausspielen in lockerem Tempo) beeinträchtigt nicht die Effektivität des Schnelligkeitstrainings (diese Gefahr existiert nur bei einem anstrengenden Lauf!).

Angriff gegen Abwehr

Trainingsschwerpunkt:

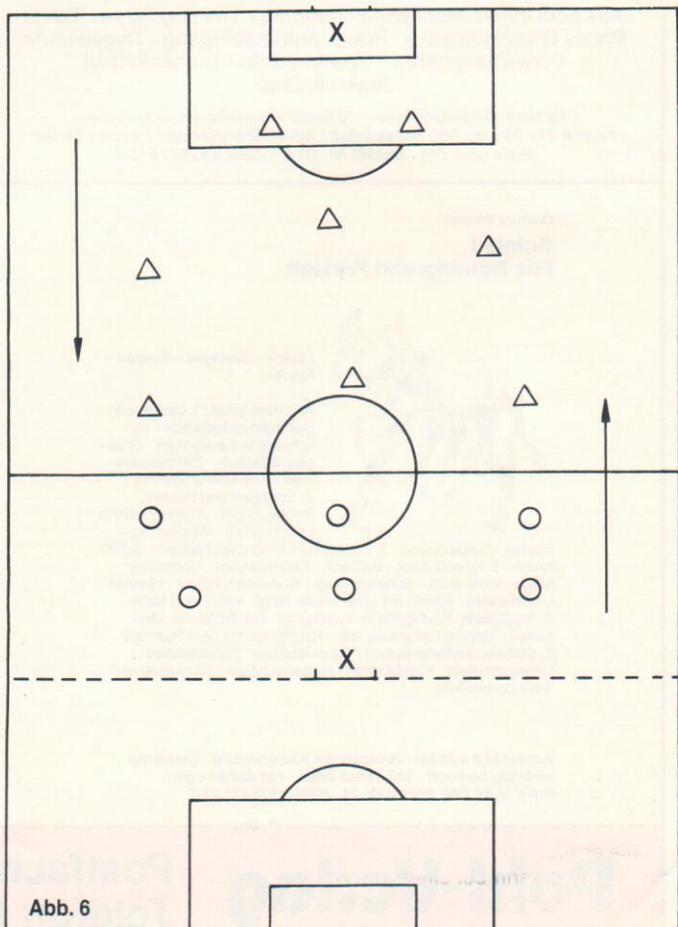
- Mannschaftstaktisches Training
- 10 Angriffe für die Angreiferinnen (3 Stürmer, 3 Mittelfeldspieler und 2 Verteidiger), die beim Torwart in der eigenen Spielhälfte beginnen. Bei Ballverlust startet der neue Angriff wiederum beim Torwart. Ziel der Angriffsmannschaft: Sicheres und flüssiges Kombinationspiel bis zum Torabschluß – dabei möglichst keinen Ballverlust zulassen.
- Die Abwehrspieler (Torwart, 3 Abwehrspielerinnen, 3 Mittelfeldspielerinnen) sollen konsequent decken und versuchen, so schnell wie möglich in Ballbesitz zu kommen und den Ball sicher über die Mittellinie zu dribbeln (Abb. 6).

Beobachtungsschwerpunkte:

- Weiträumiges Anbieten, um deutlich und rechtzeitig entgegenstarren zu können.
- Sich anbietende Mitspielerinnen in der Tiefe anspielen.
- Zusammenspiel in 3er- oder 4er-Gruppen in Ballnähe bei möglichst optimaler Staffelung und mit ständig wechselnden Anspielpunkten.
- Über außen zu häufigen 1-gegen-1-Situationen kommen, um in Tornähe in den Rücken des Gegners durchbrechen zu können.
- Spielgerechtes Miteinschalten der Verteidiger auf dem Flügel.
- Torabschluß nach Flanke, Rückpaß oder überraschendem Zuspiel suchen.

Trainingshinweise:

Jeder Angriff ist äußerst konzentriert und im Wettspieltempo vorzutragen. Zwischendurch sollten positive Aktionen, aber auch Fehler besprochen werden – einmal, um die Spielerinnen taktisch zu verbessern, aber auch zum anderen, um die Gelegenheit zu geben, den nächsten Angriff ohne Ermüdung und qualitativem Einbruch durchzuspielen. Ballgewandte Spielerinnen sollten immer unterstützt, von zu „braven“ Spielerinnen mehr Spielwitz gefordert werden. Eine freche, offensive Spielweise kann aber nur von Spielerinnen erwartet werden, die in einer körperlich optimalen Verfassung sind und das eigene Spielverhalten angemessen auf die sich im Spielverlauf ergebenden Situationen abstimmen.



Schriftenreihe von Dietmar Wagner

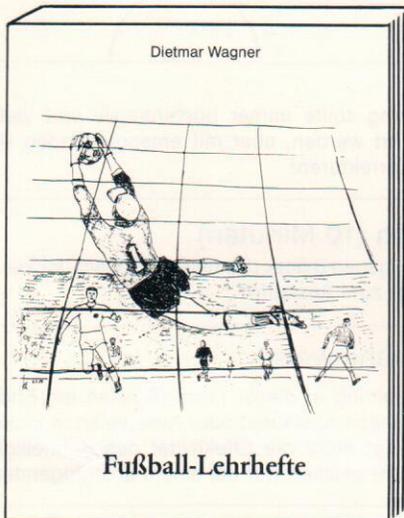


Dietmar Wagner

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



Fußball-Lehrhefte

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

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 · Wochentaghüpfen · Seilspringen 3. Fangspiele: Einfaches Fangen · Schiffbruch · Englisch-Zeck · Ballzeck · Kettenfangen · Schwarzer Mann · Weiß läuft - Schwarz fängt · Nummerwettlauf · 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 12,80 DM · Bestell-Nr. 21 · ISBN 3 925875 21-2

Saisonübersicht

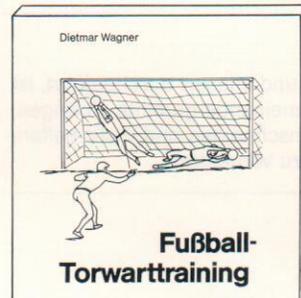
Aufzeichnungen über das Spieljahr 19.../19...



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



Fußball-Torwarttraining

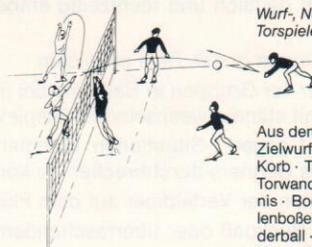
disch aufgebaut. Ein Lehrbuch für jeden Torwart und Trainer für das Training und den Wettkampf.

- 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 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 · Hal-lenboßeln · Brennball · Schlei-derball · Haltet das Feld frei Haltet das Feld voll · Ball weg schlagen · 2. Abwurfspiele: Jägerball · Völkerball · Neckball Kreiswurfball · 3. Rückschlag- und Rückwurfspiele: Ball über die Schnur · Ball unter die Schnur · Ringtennis · Volleyball · Faustball · Prellball · Federball · Indiacca · Tennis mit dem Holzbrett Fußballtennis · Tischtennis · 4. Korb-spiele: 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 12,80 DM · Bestell-Nr. 22 · ISBN 3 925875 22-0

Pohl-Verlag

Postfach 103 · 3100 Celle
Telefon (05141) 27081

Gunnar Gerisch · Uli Sude · Erich Rutemöller

Konditionsgymnastik für Torhüter

(2. Teil)

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

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

Schwerpunkt: Sprungkraft in Kombination mit Beweglichkeit und Gewandtheit

Übung 1 (Bild 1):

Seitliche Schlußsprünge über die Hürde: mit und ohne Zwischensprung.

Übung 2 (Bild 2):

Wechselsprünge vom linken auf das rechte, vom rechten auf das linke Bein usw. über die Hürde.

Übung 3 (Bild 3):

Seitliche Schlußsprünge über die Hürde mit jeweils halber Drehung.

Variation:

Die Drehung erfolgt rückwärts.

Übung 4 (Bilder 4 a und b):

Nach frontalem Sprung über die Hürde muß der vom Trainer (2. Torhüter) gespielte Ball unter Kontrolle gebracht bzw. abgewehrt werden.

Variation:

Nach seitlichem Sprung über die Hürde wird der Ball unter Kontrolle gebracht.





**Günstige
Fußbälle, Trikots
und Zubehör!**

Unverbindlich
Prospekt
anfordern.

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

Redaktionshinweis

Die Torwart-Serie wird in der nächsten Zeit mit Sonder-Trainings-
einheiten zu folgenden Schwerpunkten fortgesetzt:

- Schnellkraft und Explosivität
- Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Erlernen und Verbessern des Faustens

Übung 5 (Bilder 5 a und b):

Unter der Hürde durchkriechen, schnell aufrichten und im Sprung über die Hürde einen halbhoch zugeworfenen Ball erhechten.

Übung 6 (Bilder 6 a und b):

Der Trainer wirft den Ball über den in Hockstellung befindlichen Torhüter. Nach Drehung erhechtet der Torhüter den vom Boden zurückprallenden Ball.

Übung 7 (Bilder 7 a und b):

Der Trainer wirft den Ball über den knieenden Torhüter. Nach Auftippen soll der Torhüter den Ball erhechten. (Auch als Reaktionsübung geeignet).

Übung 8 (Bilder 8 a und b):

Der Trainer steht hinter dem Tor. Der Torhüter läuft von der 5-Meter-Linie zur Torlinie, fängt den vom Trainer im Bogen über das Tor geworfenen Ball im Sprung, geht in die Hocke, Strecksprung und Wurf des Balles über die Latte zum Trainer zurück. Dann erfolgt ein Start zur 5-Meter-Linie mit Neubeginn der Übung.

Hinweis:

Die Übung kann auch gut im Wechsel mit beiden Torhütern absolviert werden.

Damit wird die erforderliche Erholungsphase von vornherein sichergestellt.

Auf diese ausreichenden Pausenintervalle ist auch beim Einzeltraining mit nur einem Torwart zu achten.

Übung 9:

Aus etwa 1 Meter Entfernung spielt der Trainer den Ball an dem frontal stehenden Torhüter vorbei. Nach schneller Drehung startet der Torhüter dem Ball nach und bringt diesen mit Hechtsprung unter Kontrolle. Jetzt wirft der 2. Torhüter einen Ball über den agierenden Torhüter, den dieser nach 1maligem Aufspringen unter Kontrolle bringen soll.



Viel Erfolg beim 1. FC Köln!

Deutschlands Sportgazetten überschlagen sich gegenwärtig mit Porträts über den frischgebackenen Cheftrainer des aktuellen Vizemeisters.

Seine Person wird von allen Seiten beleuchtet und hinsichtlich der Motivation zu diesem Bundesligaengagement werden die verschiedensten Erklärungsversuche aufgestellt: „Profilneurose? Oder einfach Neugier? Oder leidet Erich R. unter der berühmten Midlife-crisis?“ –

so der „kicker“. Denn der in einer Blitzaktion zum Nachfolger von Christoph Daum bestimmte Amateurocoach des Traditionsvereins ist für die breite Fußballöffentlichkeit ein unbeschriebenes Blatt.

„Fußballtraining“-Leser dagegen haben einen Informationsvorsprung, denn für sie gehört der Dozent der Sporthochschule Köln fast schon zum lebenden Inventar unserer Trainer-Fachzeitschrift.

Sie können zwar auch nicht exakt darüber urteilen, ob den Westfalen nun wirklich die vielzitierte Midlife-crisis ergriffen hat; sie können aber sicherlich nachempfinden, daß auch ohne eine Identitätskrise in der Mitte des Lebens jeder andere fußballbesessene Trainer so eine Chance in der höchsten deutschen Spielklasse nicht ohne weiteres hätte verstreichen lassen. Und die Leser von „Fußballtraining“ können zudem mit Sicherheit darüber befinden, daß das Redaktionsmitglied alle fußballfachlichen Qualifikationen für so eine schwierige Traineraufgabe mitbringt. Doch auch wenn es wie eine Binsenweisheit klingt. Gerade „Newcomer“ im Profifgeschäft benötigen in der Anfangszeit eine Portion Glück. Dafür ist der Erfolg im Fußball einfach von zu vielen Faktoren abhängig. Dieses Glück wünscht das Redaktionskollegium von „Fußballtraining“ dem neuen Cheftrainer des 1. FC Köln!

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

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

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

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

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



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

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigung 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: _____

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.