

# fußball training

1

9. Jahrgang · Januar 1991  
DM 5,-  
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**SCHWERPUNKTTHEMA:**

**TALENT-  
FÖRDERUNG**

**Liebe Leser,**

wir haben in der Vergangenheit schon öfter einen „Blick über den Zaun“ gerichtet und über Talentförderungsmodelle anderer Fußballnationen berichtet. Doch warum in die Ferne schweifen, wenn das DFB-Talentförderungsmodell inzwischen von vielen Ländern kopiert wird – also offensichtlich eine breite internationale Anerkennung gefunden hat? Ein Kern des DFB-Talentförderungsmodells ist das Schülerlager, das im vergangenen Jahr sein 25jähriges Jubiläum feierte. Jahr für Jahr treffen sich hier 14jährige, hochmotivierte Nachwuchsfußballer aus den ehemals 16, zukünftig 21 Landesverbänden zu diesem ersten großen Sichtungsturnier auf DFB-Ebene. Uli Hoeneß war einer der ersten, denen diese „Talentschau mit Tradition“ als Startrampe zur sportlichen Karriere diente. Das Schülerlager bildet letztlich aber nur die Spitze eines pyramidenförmig aufgebauten Talentförderungsmodells. Bevor sich die Nachwuchsspieler dort den DFB-Trainern präsentieren, haben sie schon einige Förderungsstufen erklommen. Verbandstrainer **Paul Schomann** vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen gibt in diesem Heft einen Überblick darüber, welche perspektivischen, umfassenden und akribischen Vorarbeiten auf Kreis- und Verbandsebene dafür geleistet werden. Übrigens: Mit Jahresbeginn präsentiert sich „fußballtraining“ mit einigen Veränderungen. So soll eine neue Systematik schneller und konkreter darüber informieren, welche Zielgruppe ein Beitrag genau anspricht. Jugendtraining ist nun einmal nicht gleich Jugendtraining und Amateurtraining nicht gleich Amateurtraining. Jedenfalls sagen beide Begriffe allein nichts über den jeweiligen Teilbereich, mit dem sich der so allgemein

eingearbeitete Beitrag befaßt. Deshalb wurden die Rubrik „Jugendtraining“ in einzelne Ausbildungsabschnitte (Grundlagen-, Aufbau-, Leistungstraining) und die Rubrik „Amateurtraining“ in verschiedene Leistungsebenen (unterer, mittlerer, höherer Bereich) unterteilt. Mit dieser neuen Rubrikengliederung ändert sich aber an unserer grundsätzlichen redaktionellen Konzeption nichts. Unser Motto „Trainer schreiben für Trainer“ soll auch im 9. Jahrgang dieser Zeitschrift unsere 1990 abermals beachtlich gewachsene Leserschaft zufriedenstellen. In diesem Sinne

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)



**In dieser Ausgabe**

**Jugendtraining/Aufbautraining**

Paul Schomann · Bernd Niewöhner  
**Talentschau mit Tradition**

**3**

**Jugendtraining/Grundlagentraining**

Stefan Gabriel  
**Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter**  
(1. Teil)

**11**

**Amateurtraining/Unterer Bereich**

Josef Sowisdrat  
**Rückrundenvorbereitung mit einem Kreisliga-A-Team**

**17**

**Spielanalyse**

Peter Lange  
**Das Spielsystem ist einer der WM-Gewinner!**

**23**

**BDFL-News**

**29**

**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 61,20 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 64,80. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Titelfoto: Bongarts**

Ein „Talent mit Perspektive“ muß sich schon in frühen Jahren durch ein ausgeprägtes Durchsetzungsvermögen im direkten Duell mit einem Gegner auszeichnen.

**25 Jahre DFB-Schülerlager. Im vergangenen Jahr feierte dieses erste große Sichtungsturnier auf DFB-Ebene Jubiläum.**

**Diese riesige Talentschau für die 14jährigen ist der erste Brennpunkt des ganzen Talentförderungssystems im DFB. Denn die DFB-Trainer müssen aus den dort erzielten Sichtungsergebnissen mit der U 15 quasi eine „Nationalmannschaft aus dem Nichts“ bilden.**

**Bis sich die Nachwuchstalente aber diesem ersten absoluten Härtetest auf nationaler Ebene unterziehen, haben sie schon einige Stufen der „Talentförderungs- pyramide“ erklommen. Die langjährigen Vorarbeiten auf der Verbandsebene sollen an der aktuellen Vorbereitung der C-Jugend-Mannschaft des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen auf das kommende Schülerlager 1991 veranschaulicht werden.**

Paul Schomann · Bernd Niewöhner

## Talentschau mit Tradition

Die Vorbereitung der C-Jugend-Verbandsmannschaft Westfalen auf das 26. DFB-Schülerlager 1991



Foto: Horstmüller

### Talentförderung im DFB

Mit 15 in Wembley. Seit über 30 Jahren bestreitet die jüngste Fußball-Nationalmannschaft des DFB, die sogenannte „Schüler-Nationalmannschaft“ die jährlichen Länderspiele gegen England.

Die Bezeichnung „Schüler-Nationalmannschaft“ stimmt so aber eigentlich nicht, denn es ist die U 15 oder der jüngere B-Jugend-Jahrgang.

Nichtsdestotrotz ist dieses Nachwuchsteam als die „Nationalmannschaft aus dem Nichts“ das erste sichtbare Endprodukt eines lange vorher einsetzenden Sichtungs- und Schulungsprozesses innerhalb eines ausgeklügelten Talentförderungssystems im Bereich des DFB.

Die **Grundforderungen an so ein System der Talentförderung und -sichtung** können nur sein:

Es ist so ein engmaschiges Netz der Sichtung für den ganzen Bereich des DFB zu knüpfen, daß möglichst jedes Talent aus dem riesigen Reservoir an fußballspielenden Jugendlichen aufgefangen wird.

Diese herausgefilterten Talente müssen durch kontinuierliche Schulungen, durch ein leistungs- und entwicklungsorientiertes, zielgerichtetes und systematisches Training optimal gefördert werden.

Wie sind diese Hauptforderungen aber zufriedenstellend zu lösen, wenn fast alle Talente nun einmal aus kleinsten Vereinen kommen?

Auf DFB-Ebene hat sich der Aufbau eines pyramidenförmigen Talentsichtungs- und -förderungssystems als optimal herausgestellt, das sich an der sonstigen Organisationsstruktur des DFB anpaßt:

- DFB
- Landesverband
- Kreis/Bezirk
- Verein

Auf diesen verschiedenen Ebenen findet eine aufeinander aufbauende Sichtung, Siebung, Konzentration und Schulung der Talente statt.

Auf der Grundlage einer möglichst intensiven, leistungsbezogenen Jugendarbeit in den



**Paul Schomann, Verbandstrainer des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen**

Vereinen kommt es in allen **Fußball-Kreisen** durch eine permanente Talentsuche und -förderung zur Bildung von Kreisauswahlmannschaften.

Aus Vergleichs- und Sichtungsturnieren dieser „Kreisbestenteams“ heraus werden als nächster Schritt auf der Ebene des jeweiligen **Fußball-Landesverbandes** die Verbandskader der verschiedenen Altersstufen ermittelt. Die Spitze des pyramidenförmigen Systems bilden schließlich auf der Ebene des **DFB** die großen Sichtungsturniere mit allen zukünftig 21 Landesverbandsmannschaften der jeweiligen Altersklassen.

Auf DFB-Ebene werden abschließend dann von den jüngeren B-Junioren an bis zu den älteren A-Junioren 4 Nationalmannschaften (U 15, U 16, U 17 und U 18) gebildet.

Die erste dieser „Talentschauen auf DFB-Ebene“ ist das BII- Juniorenturnier des DFB, besser bekannt unter der ursprünglichen Bezeichnung „DFB-Schülerlager“.

Dieses Sichtungsturnier für die 14jährigen Nachwuchsspieler ist damit quasi der erste Brennpunkt des ganzen Talentsichtungssystems und dient den DFB-Trainern dazu, über die Sichtung der Talente eine neue Junioren-Nationalmannschaft U 15 für die Länderspiele der kommenden Saison zusammenzustellen. Bis sich die hoffnungsvollen Talente diesem ersten absoluten Härtestest auf nationaler Ebene unterziehen, haben sie schon einige Stufen der „Talentsichtungs- und -förderungspyramide“ hinter sich gelassen.

Diese langjährigen Vorarbeiten auf Verbandsebene und insbesondere die direkte Turniervorbereitung auf das „DFB-Schülerlager“ soll im folgenden am Beispiel der Nachwuchsmannschaft des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen exemplarisch vorgestellt werden.

Neben einem Einblick in die grundlegende Organisationsstruktur dieser perspektivischen Talentsichtung und -schulung auf der Verbandsebene liegt dabei der Schwerpunkt in der unmittelbaren Trainingsarbeit mit den Nachwuchsspielern in verschiedenen Phasen der Turniervorbereitung.

## Talentsichtung und -förderung auf Verbandsebene

Die Erfassung, Sichtung und Förderung von Talenten auf FLVW-Ebene setzt erstmals mit dem 11. Lebensjahr ein, wobei die Verbands-trainer aber bereits auf die wertvollen Zubringerdienste der Kreisjugendübungsleiter zurückgreifen können.

### Sichtung und Förderung im D-Jugendbereich

Im einzelnen lassen sich im D-Jugendbereich die folgenden **Talentsichtungs- und -förderungsveranstaltungen** nennen:

□ Nach Zusammenstellung eines Spielerkaders durch die Kreisjugend-Übungsleiter wird der **jüngere D-Jugend-Jahrgang** zu 2 sogenannten D-Junioren-Kreisleistungsschulungen von je einer Woche in die Verbands-Sportschule eingeladen.



Das Zweikampfverhalten bildet ein wichtiges Talentkriterium. Foto: Horstmüller

□ Diese Kreisleistungsschulungen sind auch eine erste Vorbereitung auf die beiden zentralen Sichtungsveranstaltungen mit dem **älteren D-Jugend-Jahrgang**.

Die 33 D-Junioren-Kreisauswahlmannschaften des FLVW treffen dazu in 2 Pokalwettbewerben aufeinander:

- D-Junioren-Feldpokal im Herbst
- D-Junioren-Hallenpokal in der 1. Januarwoche des kommenden Jahres

□ Bei dieser D-Jugend-Sichtung wird ein erster Spielerkader von 60 bis 70 Talenten ermittelt, für die um Ostern herum eine Einladung erfolgt (auf 2 Schulungslehrgänge von je 3 Tagen verteilt).

□ Für den gleichen Spielerkader findet Anfang der Sommerferien eine weitere Sichtung- und Schulungsveranstaltung statt. Diese Nachsichtung im Abstand von etwa einem Vierteljahr schützt vor trügerischen Momenteindrücken und vermittelt auch einen ersten Einblick in die individuellen Entwicklungsverläufe der einzelnen Nachwuchsspieler.

□ Am Ende dieser beiden Schulungsveranstaltungen wird der Kader auf etwa 40 bis 50 Spieler reduziert, für die nach den Sommerferien ab September (nun als jüngerer C-Jugend-Jahrgang) ein umfangreiches Schulungsprogramm beginnt.

### Sichtung und Förderung im C II-Jugend-Jahrgang

Für diesen CII-Jugend-Jahrgang läuft dann ein umfangreiches Schulungsprogramm an. Dabei kristallisieren sich etwa 15 bis 20 „Topspieler“ heraus, die diese verschiedenen Schulungen fast komplett durchlaufen; dieser feste Spielerkern wird mit jeweils wechselnden 10 bis 20 C- Jugendlichen aus dem erweiterten Spielerkader aufgefüllt.

So bleibt der Spielerkader relativ offen und Leistungsschübe und -schwankungen können relativ flexibel berücksichtigt werden, andererseits bildet sich aber bereits so etwas wie ein erstes „Mannschaftsgerippe“ heraus.

Im einzelnen sind für den CII-Jugend-Jahrgang die folgenden **Schulungsveranstaltungen** festgelegt:

□ Im **Oktober** bildet ein **Internes Westdeutsches Turnier** mit Vergleichsspielen gegen die Landesverbände Niederrhein und Mittelrhein so etwas wie eine „erste Standortbestimmung“. Diese Vergleichsspiele sind für weitere Rückschlüsse zu grundsätzlichen Schulungs- und Sichtungsschwerpunkten innerhalb des jeweiligen C- Jugend-Jahrgangs äußerst aussagekräftig.

□ Ab **November/Dezember** beginnt mit **Wochenendlehrgängen** (jeweils von freitags bis sonntags) die kontinuierliche monatliche Weiterschulung des jüngeren C-Jugend-Jahrgangs, die bis zum Juli des kommenden Jahres in dieser Form andauert.

□ Diese Wochenendschulungen werden innerhalb der **Winter- bzw. Osterferien** um **Wochenendlehrgänge** ergänzt.

□ **Nach den Osterferien** findet ein **Gemeinschaftslehrgang mit dem Landesverband Schleswig-Holstein** in der Sportschule Malente statt, bei dem einige Vergleichsspiele ausgetragen werden.

□ In den **Sommerferien** (letzte Juliwoche) schließlich ist eine vergleichbare **Begegnung mit dem Niedersächsischen Fußball-Verband** vereinbart. Dieser Schulungsprogramm-punkt bildet gleichzeitig auch den Abschluß mit dem jüngeren C-Jugend-Jahrgang.

### Sichtung und Förderung im CI-Jugend-Jahrgang

□ Dieser Übergang zum älteren CI-Jugend-Jahrgang ist gleichzeitig ein **nochmaliger Schnittpunkt der Kaderzusammenstellung**. Denn beim „**Verbandsinternen FLVW-Schülerlager**“, dem Pokalwettbewerb der 33 C-Jugend-Kreisauswahlmannschaften des Verbandes, erfolgt eine **völlige Neusichtung** und damit eine nochmalige Überprüfung des kompletten Jahrgangs.

Tatsächlich erbringt trotz einer hoch angelegten Meßlatte diese Nachsichtung durchschnittlich 10 bis 15 „neue“ Spieler, die dem ursprünglich zusammengestellten CII-Jugend-Kader noch nicht angehörten, nun aber in den erweiterten 50er-Spielerkreis hineintrutschen.

Die Erklärungen für diese „Quereinsteiger“ sind vielfältig:

- Späterer Vereinseintritt und anschließende Neusichtung auf Kreisebene
- Urlaub/Krankheit bei den D-Jugend-Sichtungen
- Individuelle Leistungsschübe

Für diesen neuformierten, erweiterten Spielerkader von etwa 50 bis 60 C-Jugendlichen werden zum Feriende direkt nach dem FLVW-Schülerlager 2 weitere intensive **Sich-**

**tungsschulungen** angesetzt, um abschließend zu einem engeren Kandidatenkreis von 25 bis 30 Spielern zu kommen.

Mit diesem verbleibenden Restkader wird das übrige Vorbereitungsprogramm auf das DFB-Schülerlager angegangen, das sich noch über 1 Jahr erstreckt und vielfältige Schulungsveranstaltungen umfaßt.

Bis **März/April** des kommenden Jahres werden die **monatlichen Wochenendschulungen** kontinuierlich weitergeführt.

Im **Oktober** wird mit dem Mittelrhein und Niederrhein ein weiteres **Internes Westdeutsches Turnier** – nun also mit dem älteren C-Jugend-Jahrgang – ausgetragen.

Bei der aktuellen Schülerlager-Vorbereitung wurde im vergangenen **Dezember** erstmals eine **Vergleichsbegegnung mit der belgischen U14-Nationalmannschaft** mit in das Vorbereitungsprogramm aufgenommen.

Dieses Spiel war für die meisten Spieler der erste Auftritt auf internationalem Parkett und wies deshalb gerade unter dem Aspekt einer einschneidenden Standortbestimmung für die Schulungsarbeit in den verbleibenden Monaten eine enorme Bedeutung auf:

Diese erstmalige Begegnung mit einem spielstarken internationalen Gegner und einer ausländischen Spielmentalität und -kultur rief bei den C-Jugendlichen in vielerlei Hinsicht „Aha-Erlebnisse“ und ganz neue Erfahrungswerte hervor.

Die belgische U14-Nationalmannschaft ging ein enormes Spieltempo, unsere Mannschaft wurde sofort unter Druck gesetzt. Unsere Spieler erspürten anders als bei den meist überlegen gestalteten Vereinsspielen innerhalb konkreter Spielsituationen vorhandene persönliche Defizite.

Obgleich durchaus ein beachtliches spielerisches Potential vorhanden ist, waren insbesondere noch in den Punkten Durchsetzungsvermögen, Spiel ohne Ball (Freilaufverhalten) sowie „Situationsangemessene Abstimmung von Einzelaktionen und Zusammenspiel“ noch erhebliche Mängel zu beklagen.

In den **Osterferien** findet eine weitere, inzwischen schon traditionelle internationale Vergleichsbegegnung gegen das Nachwuchsteam des niederländischen Fußballverbandes **Twente** statt. Von diesem Testspiel werden vergleichbare Lerneffekte erwartet, zumal die holländischen Spieler durchgängig ein Jahr älter sind.

Dieser interessante Vergleich mit Twente liefert neben einigen Fingerzeigen für die weitere Schulungsarbeit auch letzte Anhaltspunkte für die **Reduzierung des Spielerkaders auf 20 bis 22 Spieler**, die danach in die nun beginnende „heiße Phase“ der Schülerlager-Vorbereitung eintreten.

Dieser **„Vorbereitungs-Countdown“** umfaßt normalerweise die folgenden Schulungsveranstaltungen:

– Anfang Mai wird ein Gemeinschaftstrainingslager mit Vergleichsspielen mit dem Hamburgischen FV abgehalten.

– 3 bis 4 Wochen vor dem DFB-Schülerlager

ist nochmals ein Internes Westdeutsches Vergleichsturnier angesetzt.

– Ein Turnier mit einigen anderen Verbands-teams Ende Juni in Edenkoben ist eine letzte Standortbestimmung unmittelbar vor dem Schülerlager.

– Auf den Beobachtungsgrundlagen des Edenkobener Turniers erfolgt innerhalb eines Vorbereitungslehrgangs der „letzte Feinschliff“, zu dem der endgültige 16er-Kader direkt vor dem DFB-Turnier zusammengezogen wird.

## Fazit zum Schulungsprogramm

Diese kurze Zusammenstellung des kompletten Schulungsprogrammes eines Schülerlager-Kandidaten verdeutlicht sicherlich, welche intensive und perspektivische Förderung ein talentierter Nachwuchsspieler neben der Vereinsarbeit von Verbandsseite aus angeboten bekommt, bevor er sich beim Duisburger Turnier den sichtenden DFB-Trainern präsentiert.

Für die einzelnen Jahrgangsstufen läßt sich zusammenfassend folgender Schulungsumfang festmachen:

– D-Jugend: 40 Schulungstage

– CII-Jugend: 40 Schulungstage

– CI-Jugend: 55 Schulungstage

Das komplette Trainings- und Wettspielprogramm auf Verbandsebene von den D-Junior-Kreisleistungsschulungen bis zur eventuellen Sichtung durch den DFB umfaßt also weit über 100 Schulungstage unter der direkten Leitung bzw. Kontrolle durch den Verbandstrainer.

Neben dieser großzügigen, direkten Lehrgangsschulung im Verbandskader können begabte Nachwuchsspieler durchgängig am wöchentlichen **Stützpunkttraining des FLVW** an mittlerweile 5 Verbandsstützpunkten teilhaben.

Dieses regelmäßige Stützpunkttraining bildet eine weitere systematische Ergänzung zum Spiel- und Trainingsalltag der Vereinsmannschaft und bietet die Möglichkeit einer kontinuierlichen Förderung der heranreifenden, jungen Fußballtalente.

## Kriterien der Talentsichtung

Was zeichnet nun ein förderungswürdiges Talent mit Perspektive aus?

Nach welchen Kriterien erfolgt auf den einzelnen Stufen eine Sichtung des Kaders?

## Solide technisch-taktische Grundlagen

Der Nachwuchsspieler sollte sich auch unter Gegner- und Zeitdruck durch eine geschickte und situationsangemessene Ballbehandlung auszeichnen.

Im einzelnen sind folgende **technisch-taktische Fähigkeiten** zu nennen:

– Sichere Ballkontrolle in der Bewegung in verschiedenen Spielsituationen

- Variantenreiches Dribbling
- Saubere Zuspieltechniken
- Gezielte, situationsgerechte Torschüsse
- Ausgeprägtes Kopfballspiel
- Verschiedene Formen der Balleroberung

## Optimales Zweikampfverhalten

Ein vorrangiges Talentkriterium bildet der individualtaktische Bereich, speziell das individuelle Durchsetzungsvermögen in 1-gegen-1-Situationen.

Die Nachwuchsspieler müssen sich durch eine „positive Frechheit“, eine gewisse „Schlitzohrigkeit“ und eine ausgeprägte Willenskraft im direkten Duell mit einem Gegner auszeichnen.

In jeder dieser Aktionen muß der Wille zum Ballgewinn bzw. zur Ballbehauptung zu spüren und zu erkennen sein.

In der **Offensive** wird der Mut zu Einzelaktionen wie fintenreiche Dribblings und zielstrebige Alleingänge gefordert.

In der **Defensive** müssen geschickte und situationsangemessene Formen der Balleroberung zu beobachten sein:

– Abfangen von Zuspielen durch vorausschauendes Mitspielen

– „Wegklauen“ des Balles durch Auslaufen des Zweikampfes

– Ballgewinn durch schnelles, aggressives Attackieren

Eine besondere Variante einer 1-gegen-1-Situation ist das Duell Torwart – Angreifer. Auch hier sollen sich die Spieler durch Entschlossenheit und Risikobereitschaft auszeichnen.

## Spiel ohne Ball

Ein weiteres zentrales Talentkriterium ist das Spielverhalten ohne direkten Ballbesitz. Grundsätzlich müssen die Nachwuchsspieler ein dauerndes Mitspielen zu jedem Spielmoment zeigen.

Diese Spieleigenschaft umfaßt neben einem intensiven und richtigen Freilaufen (insbesondere auch das direkte Wiederanbieten nach einem Abspiele) die Umschalbewegungen bei einem Ballbesitzwechsel.

Bei einer Balleroberung hat sich der Spieler situationsgerecht am Angriffsspiel zu beteiligen, bei einem Ballverlust dementsprechend schnell beim Rückgewinn des Balles zu helfen.

## Spielwitz

Ein attraktives, reizvolles und begeisterndes Fußballspiel machen erst bestimmte Spielertypen möglich.

Deswegen müssen sich die Nachwuchskicker auch in dieser Richtung durch bestimmte Tugenden ausweisen. Solche spielerischen und motorischen Qualitäten, die im modernen Spiel nicht nur zum Attraktivitätsgewinn beitragen, sondern auch ein unverzichtbares **Erfolgselement** bilden, sind: Spielwitz und Risikobereitschaft, Kreativität und das Einbringen von Überraschungselementen – immer

auf der Grundlage einer allgemeinen „Geschmeidigkeit“ und Bewegungskbegabung. Allgemein muß sich im ganzen Spiel eine **positive Grundeinstellung** mit viel Freude und Spaß am Fußball ausdrücken.

## Disziplin

Diese Merkmale einer gewissen „positiven Individualität“ dürfen andere vorausgesetzte Charaktereigenschaften nicht ausschließen. Die Erziehung zum Leistungsdenken innerhalb eines Mannschaftssports mit allen Konsequenzen macht andere Elemente eines „psychischen Grundgerüsts“ notwendig, die sich in einem bestimmten Sozialverhalten äußern.

Dazu gehören Eigenschaften wie u. a. Selbstbeherrschung, Ordnungssinn, Kooperationsbereitschaft, Selbständigkeit, Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewußtsein.

Bei diesen Charaktereigenschaften ist nicht zwischen deren Bedeutung für innerhalb und außerhalb des Spielfeldes zu trennen.

Dies gilt auch für die Ausfüllung einer Vorbildfunktion in der Vereinsmannschaft, wie sie ein Mitglied des Verbandskaders einnimmt.

Wegen dieses herausragenden Stellenwerts der genannten Persönlichkeitseigenschaften wird nicht nur von vornherein bei der Talentsichtung ein besonderes Augenmerk auf sie gelegt, sondern in der gesamten pädagogisch-psychologischen Mannschafts- und Spielerführung im Verlauf des Schulungsprogrammes wird auf eine positive Entwicklung dieser Merkmale einzuwirken versucht.

Dazu kommt es zwar zu keiner „uniformierten Erziehung“, aber hinsichtlich von Pünktlichkeit, Zimmer- und Kleiderordnung oder Eßgewohnheiten werden schon strenge Vorgaben und Kontrollen angesetzt.

## Trainingsinhalte der Schulungen

Selbstverständlich resultieren aus den zusammengestellten Talenteigenschaften auch die einzelnen Zielbereiche und Trainingsschwerpunkte des Schulungsprozesses mit den Nachwuchsspielern.

Denn die genannten idealtypischen, fußballspezifischen Anlagen und Eigenschaften müssen in dem betreffenden Altersabschnitt der 12- bis 14jährigen durch ein systematisches und entwicklungsangemessenes Training gezielt verbessert und entwickelt, d. h. verfeinert und spezifiziert werden.

Grundsätzlich sollen die Nachwuchstalente Fußballspielen lernen.

Dazu muß das Training vorrangig einen spielerischen Charakter aufweisen.

Konkret müssen zu folgenden **Grundsituationen des Fußballspiels** gezielte Spielformen angeboten werden:

- Dribbling/ Ballkontrolle
- Zusammenspiel
- Torschuß/Kopfstoß

Nur so wird eine „dynamische Technik“ und eine variable Verfügbarkeit der technischen Fertigkeiten erreicht, die die Lösung von konkreten Spielsituationen ermöglichen.

## Trainingsgrundsätze

Neben diesem grundsätzlichen Ansatz eines „fußballspezifischen Trainings“ lassen sich darüber hinaus für den gesamten Schulungsprozeß noch die folgenden Grundaussagen treffen:

Auch wenn gerade in der letzten Vorbereitungsetappe der Mannschaftsbildungsprozeß überwiegt, um ein geschlossenes und leistungsstarkes Team in das „Schülerlager“ zu schicken, ist und bleibt immer die **individuelle technische und taktische Weiterbildung** der einzelnen Nachwuchsspieler das eigentliche Leitziel.

Ein vorwiegend „spielerisches Training“ hat neben der systematischen Steigerung des technisch-taktischen Leistungsniveaus noch weitere Vorteile:

- Eine solche Trainingsgestaltung garantiert das Interesse und die Motivation der Spieler. Denn die jungen Kicker wollen Spaß und Freude haben, sie wollen etwas lernen und sie wollen **spielen**.

- Das gemeinschaftliche Spielen mit und gegen andere zeigt auch **vielfältige, positive psychisch-soziale Wirkungen**. Die Spielformen bieten den Talenten eine Möglichkeit, kreativ zu werden, selbst viel auszuprobieren, Lösungen zu finden und eigene Ideen zu verwirklichen. Die Spieler werden zur Selbstständigkeit und zur Mitverantwortung geführt.

Darüber hinaus wird die Kooperationsbereitschaft, das Einbinden in die Gemeinschaft und das Fair-play positiv entwickelt.

- Ein spielerisches Training baut auch eine **optimale Spielkondition** auf. Auf eine isolierte Verbesserung einzelner Konditionselemente – losgelöst von fußballspezifischen Trainingsformen – wird in der ganzen Verbandsschulung deshalb ganz verzichtet.

Eine altersangemessene, spezifische Herausbildung der Kondition sollte im Kinder- und Jugendbereich grundsätzlich in dieser spielerischen Form erfolgen.

Alleine ein **Beweglichkeitstraining** durch ein intensives Gymnastikprogramm ist ein festes Element der Aufwärmphase jeder Trainingseinheit. Denn das günstigste Alter zur Verbesserung dieses wesentlichen leistungsbestimmenden Faktors im Fußball ist die Zeitspanne vom 11. bis 14. Lebensjahr. Danach ist sie nur noch weit schwieriger zu verbessern.

Zur Taktik-Schulung gehören das theoretische und praktische Training. Die Verbesserung des taktischen Spielverhaltens durch ein schwerpunktorientiertes Angebot an Spielformen wird deshalb durch einige geeignete theoretische Zusatzinformationen ergänzt (Videoeinsatz, Tafel-Abbildungen). Dabei werden diese Theoriebesprechungen möglichst kurzweilig gestaltet und sie dauern maximal 15 Minuten (eher 3 x 10 Minuten als 1 x eine halbe Stunde).

Diese **Theoriephasen** weisen in Form einer Vor- bzw. Nachbesprechung immer einen di-

rekten Bezug zur gerade laufenden Trainingspraxis auf.

Daneben laufen theoretische Erläuterungen selbstverständlich in direkten Korrekturvorgängen innerhalb der Trainingspraxis selbst. Durch dieses gezielt eingesetzte methodische Mittel der „Unterbrechung“ kommt es innerhalb der konkreten Spielsituation zum ständigen Austausch zwischen einem „Selbstprobieren der Spieler“ und der Trainerhinweise.

Neben den schwerpunktorientierten Spielformen und dem Beweglichkeitstraining bildet eine **individuelle Ballschule** einen weiteren Eckpfeiler des Ausbildungsprozesses. Eine Einzelarbeit mit Ball zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit und des Ballgefühls durchzieht als festes Element der Aufwärmphase das gesamte Schulungsprogramm.

Alle Technikelemente bauen auf einem fein koordinierten Bewegungsgeschick mit Ball auf. Diese beidfüßige Beweglichkeit und Geschmeidigkeit am Ball wird durch eine etwa 15minütige allgemeine Ballschulung zu Beginn fast jeder Trainingseinheit angestrebt – die Spieler sollen so „Eins-Werden mit dem Ball“.

Dabei wechseln durch den Trainer vorgegebene Ballfertigungsübungen mit „freien Selbstbeschäftigungsphasen“ zur Förderung der Eigeninitiative ab.

Ein derart umfangreiches und differenziertes Schulungsprogramm wäre von einem Trainer nicht optimal zu leisten. Deswegen wird er bei allen Talentsichtungs- und -förderungsaufgaben (u. a. auch Beobachtung von Vereinsspielen, Kontaktpflege zu Vereinstrainern) von einem **sportlichen Mitarbeiter** unterstützt, der einen Jahrgang durchgängig von der ersten Sichtung bei der älteren D-Jugend bis zum DFB-Schülerlager in der älteren C-Jugend begleitet.

Erst ein „zweiter Mann“ ermöglicht einige Formen der Trainingsorganisation, die für eine optimale individuelle Talentschulung erforderlich sind (Einzeltraining, Torwart-Sondertraining, Stationstraining, Gruppentraining).

Desweiteren ist der gegenseitige Gedankenaustausch über Spieler, Trainingsinhalte, Spieltaktik usw. wichtig.

Neben diesem sportlichen Mitarbeiter ist für die **Betreuung und organisatorische Begleitung** der Mannschaft ein Mitglied des Verbands-Jugend-Ausschusses (VJA) zuständig.

## Zum Praxisteil

Im folgenden ist der konkrete Trainingsablauf einer Wochenendschulung etwa 9 Monate vor Start des DFB-Schülerlagers dokumentiert. Er veranschaulicht die trainingspraktische Umsetzung der vorgestellten Leitlinien und Grundsätze zum zeitgemäßen Jugendtraining im allgemeinen und zur Turniervorbereitung der C- Jugend-Verbandsmannschaft des FLVW auf das DFB-Schülerlager im speziellen.

Nach den hier vorgestellten „Auftakt-Trainingseinheiten“ werden die restlichen Trainingseinheiten der Wochenendschulung in der nächsten Ausgabe vorgestellt.

**Freitag**

**bis 16.00 Uhr:**

Anreise der Spieler

**16.15 bis 17.45 Uhr:**

1. Trainingseinheit

**18.00 Uhr:**

Abendessen

**19.00 Uhr:**

Mannschaftsbesprechung:

- Überblick über Lehrgangsverlauf
- Organisatorische Punkte

- Kurzbesprechung der nachfolgenden Trainingseinheit

**19.15 bis 20.30 Uhr:**

2. Trainingseinheit

**Samstag**

**8.00 Uhr:**

Frühstück

**9.15 bis 11.15 Uhr:**

3. Trainingseinheit

**12.00 Uhr:**

Mittagessen

**bis 14.30 Uhr:**

Mittagsruhe

**14.45 Uhr:**

Kurzbesprechung

**15.00 bis 16.30 Uhr:**

4. Trainingseinheit  
 oder

Vergleichsspiel, z. B. gegen eine Vereinsmannschaft älteren Jahrgangs

**17.30 Uhr:**

Abendessen

**19.00 bis 20.30 Uhr:**

5. Trainingseinheit

**20.30 bis 21.45**

Regeneration (Schwimmen, Sauna)

**21.45 bis 22.15 Uhr:**

Mannschaftsbesprechung:

- Rückblick auf Trainingsablauf bzw. Testspiel
- Erzieherische Hinweise (Verhaltensregeln, Ordnungsvorgaben)

**ab 22.15 Uhr:**

Nachruhe

**Sonntag**

**8.00 Uhr:**

Frühstück

**9.15 bis 10.45 Uhr:**

6. Trainingseinheit

**11.15 Uhr:**

Abschlußbesprechung  
 (Rückblick, Ausblick)

**11.30 Uhr:**

Mittagessen und anschließend Abreise

**1. Trainingseinheit**

**Trainingszeit:**

Freitagnachmittag (16.15 bis 17.45 Uhr)

**Trainingsort:**

Halle der Sportschule Kaiserau

**Trainingsziele:**

- Einstimmen auf den Wochenendlehrgang
- Beweglichkeits- und Koordinations-schulung
- Zusammenspiel und Torabschlüsse

**Aufwärmen (25 Minuten)**

**Trainingshinweis:**

Um die Spieler physisch und psychisch auf die Anforderungen des Wochenendes einzustimmen, wird in dieser Auftakt-Trainingseinheit ein besonders umfangreiches und intensives Aufwärmprogramm unter Anleitung des Trainers durchgezogen. Die anschließende freudvolle, motivierende Spielform hilft, eventuelle Anspannungen bei den Spielern zu lösen.

**Übung 1:**

Selbständiges Einspielen mit dem Ball.  
 (5 Minuten)

**Übung 2:**

Die Spieler dribbeln nur mit der Innenseite. Dabei sollen sie möglichst viele Richtungswechsel einbauen.

**Übung 3 (Abb. 1):**

Stretchingphase I: Dehnen der Adduktoren.

Im Hocksitz werden die Knie nach außen abgelegt. Die Ellbogen liegen zur Fixierung der Beine innen an den Knien, und die Knöchel werden umfaßt. Der Oberkörper bleibt gerade und die Oberschenkel-Innenseiten werden dosiert nach außen gedrückt.

**Übung 4 (Abb. 2):**

Stretchingphase I.

In der Rückenlage wird ein Bein gestreckt bis zur Senkrechten angehoben. Die Hände fixieren das Bein unterhalb des gestreckten Knies in der Endposition.

**Übung 5:**

Die Spieler ziehen den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle hinter das Standbein, um sich dann mit der Innenseite des gleichen Fußes den Ball hinter dem Standbein her zur anderen Seite vorzulegen.

**Übung 6 (Abb. 3):**

Stretchingphase II: Dehnen der Wadenmuskulatur.

In der weiten Schrittstellung werden die Hände auf dem Oberschenkel des vorderen gebeugten Beines aufgesetzt, dabei die Hüfte nach vorne gebracht und die Ferse des gestreckt nach hinten gesetzten Beines zum Boden gedrückt.

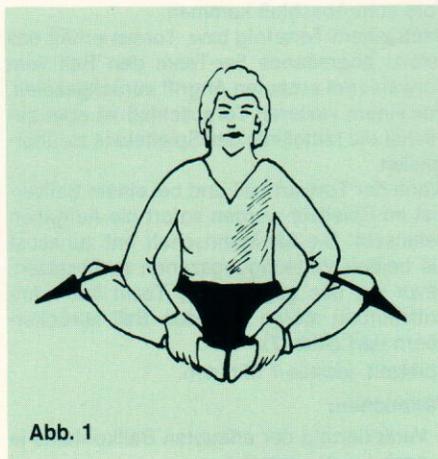


Abb. 1

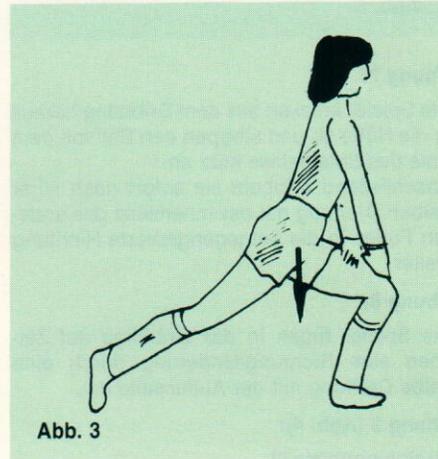


Abb. 3

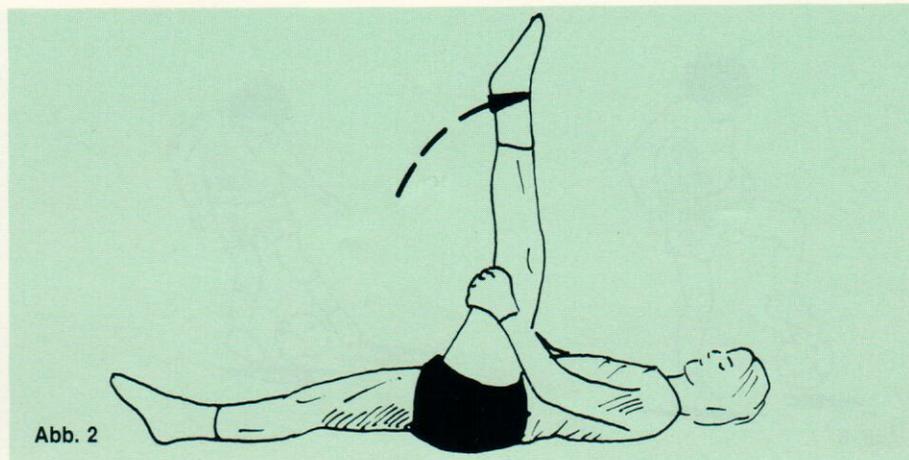


Abb. 2

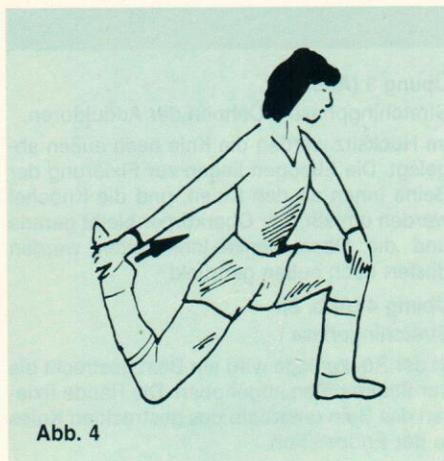


Abb. 4



Abb. 5

**Übung 7:**

Die Spieler knicken aus dem Dribbling heraus in die Hüfte ab und stoppen den Ball mit dem Knie des Spielbeines kurz an. Anschließend dribbeln sie sofort nach einer halben Drehung mit der Innenseite des anderen Fußes in die entgegengesetzte Richtung weiter.

**Übung 8:**

Die Spieler fügen in das Dribbling auf Zeichen eine Richtungsänderung durch eine halbe Drehung mit der Außenseite ein.

**Übung 9 (Abb. 4):**

Stretchingphase III:

Aus dem Schrittknie wird die Hüfte nach vorne geschoben und dann die Ferse mit einer Hand nach vorne gezogen.

**Übung 10 (Abb. 5):**

Die Spieler verlagern aus der Seitgrätschstellung das Körpergewicht auf ein Bein.

**Übung 11 (Abb. 6):**

Die Spieler lassen den Ball zwischen den Innenseiten in schneller Folge „hin- und her-tänzeln“, um diesen zwischendurch kurz mit der Außenseite wegzuschieben, ohne dabei den Ballkontakt zu verlieren.

**Hauptteil (40 Minuten)**

5 gegen 3 + 2 auf 2 Tore mit Torwarten

**Trainingsorganisation:**

Es werden vier 5er-Mannschaften gebildet. 2 Torwarte stellen sich in den beiden 5x2-Meter-Toren auf. Jeweils 2 dieser 5er-Teams bestreiten in der ganzen Halle im Wechsel die folgende Spielform gegeneinander.

**Spielablauf:**

Die jeweils ballbesitzende 5er-Mannschaft greift gleichzeitig auf beide Tore an. Von dem anderen 5er-Team verteidigen 3 Spieler im Feld und jeweils 1 Spieler in Verteidigungszone vor beiden Toren, die dabei nicht verlassen werden dürfen. Innerhalb des Spielfeldes kommt es somit zu einer 5-gegen-3-Situation. Die ballbesitzende Mannschaft spielt mit 2 Ballkontakten und soll bei einem der beiden Tore zum Abschluß kommen.

Nach einem Torerfolg bzw. Toraus erhält das zuletzt angreifende 5er-Team den Ball vom Torwart zum erneuten Angriff zurückgespielt. Vor einem weiteren Torabschluß ist aber zunächst die Mittellinie des Spielfeldes zu überspielen.

Wenn der Torwart hält und bei einem Ballverlust im Spielfeld werden sofort die Aufgaben getauscht. Die 5er-Mannschaft hat zunächst die beiden Verteidigungszone zu besetzen, bevor sie das gegnerische Team beim Angriffsaufbau stören und den Ball zurückerobern darf (Abb. 7).

Spielzeit: jeweils 7 Minuten.

**Variationen:**

- Veränderung der erlaubten Ballkontakte je nach Leistungsstand.

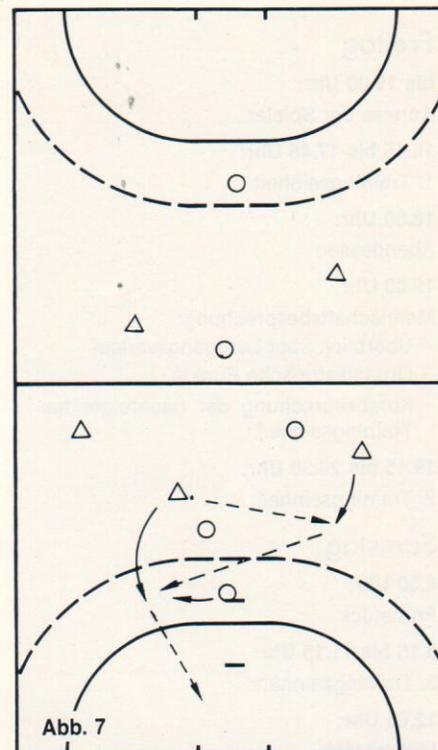


Abb. 7

**Hinweise für den Einsatz der Spielformen:**

- Die Anforderungen innerhalb der Spielformen werden nach und nach immer komplexer.
- Bei einzelnen Spielformen wird eine immer schnellere und dynamischere Ausführung der einzelnen Spielfertigkeiten verlangt.
- Der „zeitliche und räumliche Druck“ für den einzelnen Spieler wird erhöht, d. h. sein Bewegungsspielraum wird verkleinert (kleinere Spielfelder, mehrere Gegenspieler).
- Dabei laufen alle Spielformen stets mit fester Zielrichtung ab, also niemals losgelöst von der Grundsituation des Spiels „Tore erzielen – Tore verhindern“. Ein entschlossener Torabschluß ist dabei eine durchgängige Forderung an die Spieler.

**Auslaufen (10 Minuten)**

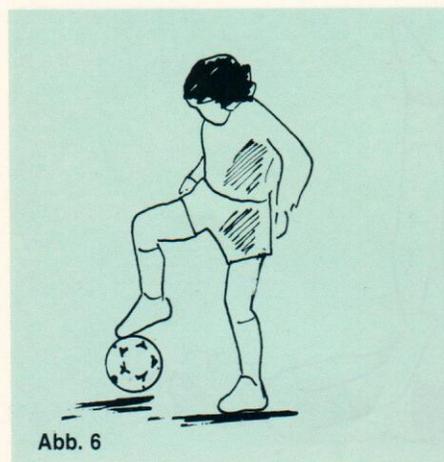


Abb. 6



## 2. Trainingseinheit

### Trainingszeit:

Freitagabend (19.15 bis 20.30 Uhr)

### Trainingsort:

Rasenplatz der Sportschule Kaiserau

### Trainingsziele:

- Torabschlüsse nach Flankenbällen
- Variable Hereingaben
- Motivierender Tagesabschluss
- Strafraumbherrschaft

### Trainingshinweis:

Der Aufbau dieser Trainingseinheit wird je nach aktueller Verfassung der Spieler flexibel gestaltet. Grundsätzlich bilden aber wenig belastungsintensive und besonders motivierende Trainingsinhalte den Schwerpunkt.

### Aufwärmen (10 Minuten)

Selbstbeschäftigung mit dem Ball und eigenständige Stretchingübungen für die Beinmuskulatur.

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Volleyabschlüsse und Spiel auf 2 Tore im Wechsel

##### Trainingsorganisation (Abb. 8):

Es werden zwei 10er-Gruppen gebildet. Jeweils 8 Spieler beider Gruppen spielen auf einem Zweidrittel-Spielfeld 8 gegen 8 auf 2 Normaltore mit Torwarten (freies Spiel). Die

restlichen 2 Spieler jeder 10er-Gruppe bilden zusammen ein 4er-Team und absolvieren vor einem Normaltor ein Torschußprogramm mit dem Schwerpunkt „Verwertung von Flankenbällen“. An diesem Tor wechseln sich 2 Torwarte nach jeweils einigen Aktionen ab. Nach Ende dieser Torschußübungen erfolgt jeweils ein „fliegender Wechsel“ mit je 2 anderen Spielern der spielenden Mannschaften.

#### Torschußübungen „Volleyabschlüsse“

##### Übung 1:

2 Spieler der 4er-Gruppe dribbeln im Wechsel von beiden Spielfeldseiten kurz an und schlagen Flanken auf die beiden anderen Spieler vor das Tor, die die Hereingaben per Volleyabschluß bzw. Kopfball verwerten sollen. Aufgabenwechsel nach 10 Flankenbällen.

##### Variationen:

- Flache, halbhohe oder hohe Flanken.
- Der pausierende Torwart bewegt sich als „Störspieler“ parallel auf der kurzen Torraum-Seitenlinie.

##### Übung 2 (Abb. 9):

Die Flankengeber dribbeln kurz von der Torlinie aus in das Spielfeld hinein und schlagen aus der Drehung heraus die Flanken zum Tor hin in den Strafraum.

Aufgabenwechsel nach 10 Aktionen.

##### Übung 3 (Abb. 10):

Beide Flankengeber befinden sich nun an einer Spielfeldseite. Der eine Spieler paßt von der Torlinie aus zurück auf seinen entgegenlaufenden Partner, der das Zuspiel direkt als Flankenball vor das Tor weiterleitet.

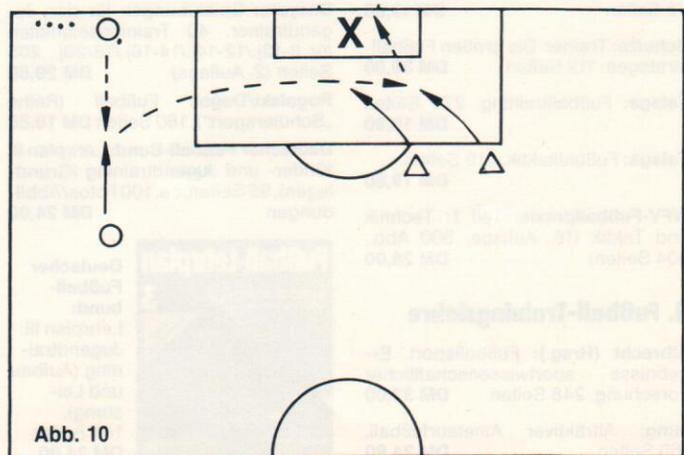
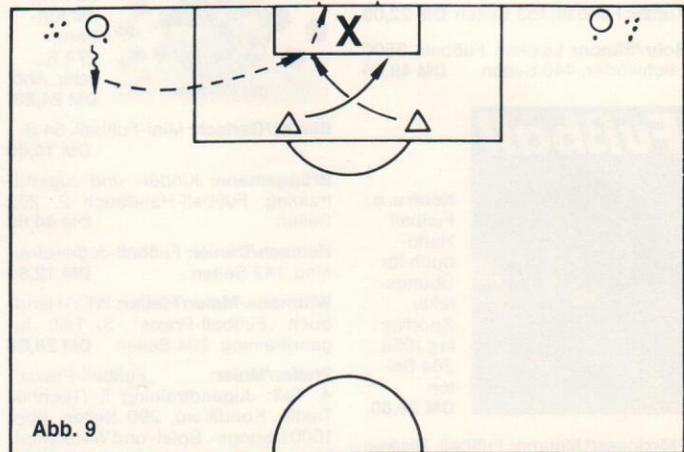
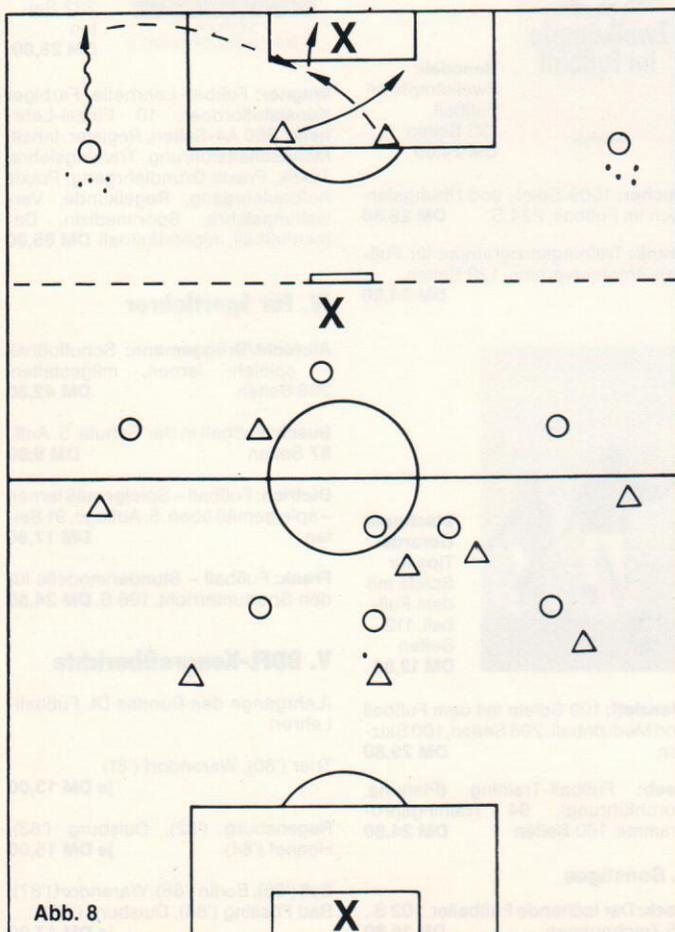
Von jeder Seite werden 7 Flanken hereingegeben, dann erfolgt ein Aufgabenwechsel mit dem Spielerpaar vor dem Tor.

### Auslaufen (10 Minuten)

Ein umfassendes 8- bis 10minütiges Auslaufen ist bei den physisch-psychischen Strapazen eines solchen Wochenend-Trainingslagers absolut erforderlich, um den Regenerationsprozeß bis zur nächsten Trainingseinheit möglichst schnell einzuleiten. Eine Auslaufphase bildet deshalb den Abschluß fast jeder Trainingseinheit.

#### Redaktionshinweis:

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe mit den 4 restlichen Trainingseinheiten der Wochenendschulung des C-Jugend-Verbandskadern des FLVW fortgesetzt.



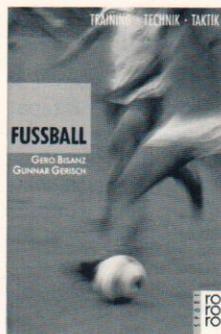
## I. Umfass. Darstellungen

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

**Bauer/UEBERLE:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten  
DM 18,00

**Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 S., 2., verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) DM 48,00

**Brüggemann:** Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie, 208 Seiten DM 19,80



**Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik, rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen DM 16,80

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

**Gerisch/Rutemöller:** Leistungsfußball im Blickpunkt. 318 Seiten DM 28,00

**Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten DM 52,00

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

**Kunze:** Fußball. 153 Seiten DM 22,00

**Rohr/Simon:** Lexikon Fußball, 3500 Stichwörter, 448 Seiten DM 49,80



**Koch u. a.:** Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag 1986. 264 Seiten DM 29,80

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

**Schulze:** Trainer. Die großen Fußballstrategen. 112 Seiten DM 39,00

**Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten DM 19,80

**Talaga:** Fußballtaktik. 219 Seiten. DM 19,80

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

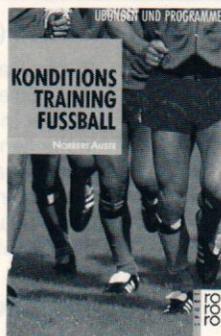
## II. Fußball-Trainingslehre

**Albrecht (Hrsg.):** Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten DM 32,00

**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

**Knebel/Herbeck/Hamsen:** Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos DM 14,80

### 2. Jugendtraining

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



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

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

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

**Hamsen/Daniel:** Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten DM 12,80

**Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten DM 28,00

**Pfeifer/Maier:** „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen DM 28,00

**Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten (2. Auflage) DM 29,80

**Rogalski/Degel:** Fußball (Reihe „Schülersport“). 160 Seiten DM 10,80

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



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

### 3. Torwarttraining

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



**Sonderpreis!**  
**Hoek:** Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten DM 14,80

**Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten DM 24,00

**NEU: Maier, Sepp:** Super-Torwarttraining, 224 Seiten DM 29,80

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

**Wagner:** Fußball-Torwarttraining, 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 28,80

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



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

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

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

### 5. Sonstiges

**Beck:** Der lachende Fußballer. 102 S., 55 Zeichnungen DM 16,80



**Funcke:** Fußball. Ein humoristisches Wörterbuch. 96 Seiten DM 18,00

**Coerver:** Fußballtechnik, Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos DM 29,80

**Bauer:** Fußballregeln leicht verständlich. 127 Seiten DM 12,80

**Gray:** Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. DM 24,80

**Reinert:** Stichwort Fußball. Ein Lern- und Testprogramm. 134 S. DM 24,80

**Sportdater 90/91:** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) Sonderpreis: DM 10,90

**Summer:** Die internationalen Fußballregeln. 128 Seiten DM 17,00



**Klante:** Der Weg zur B-Lizenz, 232 Seiten DM 28,00

**Wagner:** Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball DM 65,00

## IV. Für Sportlehrer

**Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball - spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten DM 42,80

**Busch:** Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 Seiten DM 9,80

**Dietrich:** Fußball - Spielgemäß lernen - spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten DM 17,80

**Frank:** Fußball - Stundenmodelle für den Sportunterricht. 196 S. DM 34,80

## V. BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80), Warendorf ('81) je DM 13,00

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) je DM 15,00

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87), Bad Füssing ('88), Duisburg ('89) je DM 17,00

Ein breit angelegtes Koordinationsvermögen ermöglicht es dem Fußballer allererst, die vielfältigen Spielsituationen sicher und ökonomisch zu meistern und sportliche Bewegungen und Techniken relativ schnell und stabil zu erlernen.

Das beste Lernalter für diese koordinativen Leistungseigenschaften bei Jungen und Mädchen ist die Altersspanne von 6 bis 12 Jahren. Deshalb ist es gerade für die Übungsleiter im F- bis D-Jugendbereich ungemein wichtig zu wissen: Ein systematisches Training der Kleinen im Bereich der Koordination ist für die weitere körperliche und sportliche Entwicklung von größter Bedeutung.

Vielfältige Bewegungserfahrungen sind aus diesem Grund durch gezielte, vielseitige und variantenreiche Übungen und Spiele zu eröffnen.

Foto: Bergmann



Stefan Gabriel

## Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter

### Leistungsbestimmende Faktoren beim Fußballspiel

Die Leistung eines Fußballspielers wird zum einen durch sein Leistungsvermögen, zum anderen durch seine Leistungsbereitschaft bestimmt. Bei der Leistungsbereitschaft spielen Elemente wie Wille, Einstellung zum Sport und Persönlichkeitseigenschaften eine wesentliche Rolle, die alle auch schon in jungen Jahren maßgeblich mitentwickelt werden. Das Leistungsvermögen wird primär bestimmt durch die Faktoren **Technik, Taktik** und durch die **motorischen Fähigkeiten**.

### Motorische Fähigkeiten

Der Gruppe der motorischen Fähigkeiten werden die **konditionellen** und die **koordinativen Fähigkeiten** zugeordnet.

Die **konditionellen Fähigkeiten** sind überwiegend durch energetische Prozesse (Abbau energiereicher Stoffe) gesteuert und bei der

Planung der Trainingseinheiten für die Kleinen nur von untergeordneter Bedeutung. Die **koordinativen Fähigkeiten** werden durch Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt. Sie basieren auf dem Zusammenwirken des Zentralen Nervensystems mit den optischen, taktilen, gleichgewichtssteuernden und akustischen Sinnesorganen und der Muskulatur und stehen in Wechselwirkung zu den Bewegungsfertigkeiten. Sie sind Elemente der körperlichen Leistungsfähigkeit und befähigen den Fußballer, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher zu beherrschen.

### Begriffserklärung: Koordinative Fähigkeiten

#### Alte Begriffsbestimmung

Bis vor wenigen Jahren war im Sport, so auch im Fußball, nur eine koordinative Fähigkeit

bekannt: die Gewandtheit. Da es sich bei Gewandtheit um eine sehr umfassende Fähigkeit handelt, ist deren Beschreibung und Bestimmung recht allgemein und unscharf und wird der außerordentlichen Vielgestaltigkeit der Bewegungshandlungen, die auch beim Fußball vorkommen, nicht mehr gerecht wie die folgende **Charakterisierung des Fußballspiels** zeigt.

Ein Fußballer muß langsame und schnelle Läufe mit und ohne Ball ausführen, sich beim Laufen plötzlich drehen, sich neu orientieren und gegebenenfalls seine Laufrichtung ändern. Weiterhin sind präzise getimte Dribblings auf engstem Raum zu zeigen, müssen zweikampfstarke Gegenspieler mit einer Finte ausgespielt, oder durch ein Tackling eine Balleroberung versucht werden.

Ferner werden Pässe mit Innen- und Außen- seite gespielt, werden Torschüsse mit allen Stoßarten, mit einem ruhenden, rollenden oder hoch einfliegenden Ball und mit und ohne Gegenspieler realisiert, hohe und flache Bälle angenommen und nicht zuletzt die akrobatischen Stöße wie Hüftdrehstoß und Fallrückzieher unter Wettspielbedingungen durchgeführt.

Ebenso müssen die Aktionen des Torwarts berücksichtigt werden wie reaktionsschnelles Hechten, Fangen des Balles, Fausten unter Bedrängung des Gegners und genaues Abstoßen und Abwerfen des Balles usw.

Bei allen hier genannten Bewegungshandlungen spielen koordinative Fähigkeiten eine wesentliche Rolle, die alleine durch des Begriff der „Gewandtheit“ nicht ausreichend erfaßt werden.

**Neue koordinative Fähigkeiten wurden deshalb definiert.**

### Neue Begriffsbestimmung

So werden bei bestimmten Sportarten einige dieser spezifizierten koordinativen Fähigkeiten schwerpunktmäßig beansprucht, wie z. B. beim Radfahren, Stelzenlaufen und bei vielen Turnübungen, besonders auf dem Schweb-



**Bei allen Stoßarten, speziell unter gegnerischer Bedrängung, wird ein ausgeprägtes Koordinationsvermögen erforderlich.**

Foto: Uhl

balken, ein gutes Balanciervermögen benötigt wird, die **Gleichgewichtsfähigkeit**. Beim Startsprung ins Wasser oder beim Start zum 50-Meter-Lauf wird eine gute **Reaktionsfähigkeit** vorausgesetzt, um schnelle Zeiten zu erreichen; beim Turnen und den meisten Leichtathletikdisziplinen eine ansprechende **Rhythmusfähigkeit**, um die einzelnen Bewegungen räumlich und dynamisch in Abstimmung zu bringen. Desweiteren ist bei vielen anderen Sportarten eine gute **räumliche Orientierungsfähigkeit** erforderlich sowie um das Maß an Muskelkraft je nach Anforderung zu differenzieren eine **kinästhetische Differenzierungsfähigkeit**. Nur so ist es dem Sportler möglich, einzelne Fertigkeiten blitzschnell und ökonomisch miteinander zu kombinieren und sich auf immer wieder ändernde Bedingungen um- und einzustellen.

## Die wesentlichen koordinativen Fähigkeiten für den Fußballer

Die Anzahl der koordinativen Fähigkeiten kann bis zum heutigen Zeitpunkt noch nicht genau festgelegt werden. Je nach Sportwissenschaftler (SCHNABEL, BLUME, HIRTZ, ZIMMERMANN) gibt es in der Sportliteratur unterschiedliche Auffassungen.

Zu den koordinativen Fähigkeiten, die für den Fußballer wesentlich sind, um gute Leistungen zu vollbringen, können die folgenden zugeordnet werden:

Gerade im Fußball werden hohe Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten der Spieler gestellt. Von einem Angreifer wird z. B. erwartet, daß er hohe Flanken vor dem gegnerischen Tor, umringt von mehreren Verteidigern, annimmt und blitzschnell zu einem Torschuß ansetzt.

Unterschiedliche Techniken müssen unter Berücksichtigung der Situationen und der taktischen Anweisungen angewendet werden. So muß das Spielfeld beim Dribbeln ständig überblickt, und der Ball muß auch bei Unebenheiten des Spielfeldes oder bei widrigen Witterungsverhältnissen (starker Wind, Regen oder Schnee) technisch beherrscht werden.

### Gleichgewichtsfähigkeit

- bei allen Stoßarten, speziell beim Hüftdrehstoß
- bei allen schnellen Drehungen um die Längsachse
- beim Kopfball im Sprung
- beim Dribbling unter aktiver Bedrängnis des Gegenspielers
- bei der Ballkontrolle hoher und halboher Bälle
- beim Fangen und Fausten des Balls im Sprung

Die erste Publikation auf dem internationalen Markt zum Themenkomplex „Höhentraining“.

Deutscher Sportbund  
Bundesausschuß Leistungssport

## TRAINER 27 BIBLIOTHEK



Ulrich Fuchs - Manfred Reiß

### Höhentraining

philippa

## Höhentraining – ein Weg zur Leistungssteigerung in den Ausdauersportarten

Praktische Erfahrungen und wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse zum Einsatz des Trainings unter künstlichen und natürlichen Höhenbedingungen in den Ausdauersportarten werden in diesem Buch dargestellt. Die Erkenntnisse aus Disziplinen wie leichtathletisches Laufen/Gehen, dem Ruder- und Radsport, Kanuereisport, Schwimmen u.a. wurden pädagogisch-methodisch zu einer Handlungsanleitung für die Trainingspraxis aufgearbeitet.

Aus der Reihe Trainer-Bibliothek des DSB, erschienen im Philippka-Verlag, Münster.  
Bestellschein auf Seite 32.

philippa

### Reaktionsfähigkeit

- als Torwart in vielen Situationen
- beim blitzschnellen Folgen des Gegenspielers
- beim Fintieren und Reagieren auf Finten
- beim Tackling
- beim schnellen Starten in freie Räume
- bei weiteren unerwartet auftretenden Situationen wie abgefälschte Bälle, die z. B. vom Torpfosten in das Spielfeld zurückspringen

### Rhythmusfähigkeit

- bei genau getimten Dribblings um Gegenspieler
- beim Torschuß aus einem Dribbling heraus
- beim Anlauf zum Absprung, um einen Ball zu fausten, zu köpfen oder volley aus der Luft zu spielen

### Räumliche Orientierungsfähigkeit

- bei plötzlichen Richtungswechseln mit und ohne Ball
- bei allen unübersichtlichen Aktionen, wie z. B. nach Ecken oder Freistößen im oder am Strafraum
- bei Ballkontrollen unter Gegenspielereinwirkung
- beim Hüftdrehstoß und Fallrückzieher

### Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

- bei allen genau dosierten Kräfteinsätzen wie z. B. beim Passen, Flanken, beim Torschuß oder beim Kopfball
- beim Abschlag und Abwurf des Balles durch den Torwart

**Alle koordinativen Fähigkeiten sind voneinander abhängig und weisen untereinander enge Beziehungen auf.**

Wie diese Beispiele zeigen, werden koordinative Fähigkeiten benötigt, um sportliche Situationen zu meistern, die ein schnelles und zielgerichtetes Handeln erfordern. Sie ermöglichen dem Fußballer, Aktionen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen. **Je größer die Anzahl und je besser das Niveau der koordinativen Fähigkeiten sind, desto schneller werden neue Fertigkeiten erlernt.** Das heißt, durch eine im Training integrierte Koordinationsschulung wird eine Technik schneller und niveauvoller erlernt, was gerade bei Fußballern des F-, E- und D-Jugendalters von größter Bedeutung ist. Sie beeinflussen darüber hinaus auch die weitere Stabilisierung und variable Anwendung bereits erlernter Fertigkeiten in späteren Jahren. Ebenso ermöglichen hoch entwickelte koordinative Fähigkeiten Bewegungen mit einem geringeren Maß an Muskelkraft zu vollziehen und energiesparender zu agieren.

### Der Zusammenhang von Technik und koordinativen Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten stehen in Wechselwirkung zu motorischen Fertigkeiten wie Passen, Hüftdrehstoß, Ballkontrolle, Hechten usw.

Ohne eine ansprechende Gleichgewichtsfähigkeit ist es z. B. einem Spieler kaum möglich, auf einem Bein stehend einen hoch einfliegenden Ball zu kontrollieren, auf keinen Fall unter zusätzlicher Einwirkung eines Gegenspielers. Ohne eine räumliche Orientierungsfähigkeit verliert er im Spiel schnell die Übersicht und begeht unnötige Abspiel- und Stellungsfehler.

Im Gegensatz zu allen Fertigkeiten, die ein Fußballer beherrschen muß, haben die koordinativen Fähigkeiten einen allgemeinen Cha-

rakter. Die Ausbildung einer koordinativen Fähigkeit ist nicht nur an eine Fertigkeit gebunden, sondern kann durch verschiedene Fertigkeiten trainiert werden. So kann z. B. die Reaktionsfähigkeit durch mannigfaltige Übungen und Spiele verbessert werden.

Andererseits sind für die Entwicklung einer Fertigkeit stets mehrere koordinative Fähigkeiten bedeutsam. So benötigt der Spieler beim Sprungkopfball aus der Drehung eine gute Orientierungsfähigkeit im Raum, die Fähigkeit sein Gleichgewicht in der Luft und nach der Landung zu halten und die Fähigkeit, je nach Situation den Ball fest, langsam, hoch oder flach zu köpfen.

### Das Training der koordinativen Fähigkeiten im Kindesalter

Das Training der koordinativen Fähigkeiten und der Technik stehen also in engem Zusammenhang. Aus diesem Grunde ist das Training der koordinativen Fähigkeiten gerade für unsere jüngsten Fußballer ein unbedingtes „Muß“ in der Trainingsplanung, dem bisher zu wenig bzw. nur unbewußt Beachtung geschenkt wurde.

Grundlagen dieser Fähigkeiten müssen im Alter von 6 bis 12 Jahren gelegt werden. Die autofreien Straßen und großzügigen „Bolzplätze“ vergangener Jahre, die die Kinder einluden, in vielfältiger Weise aktiv zu werden und **Bewegungserfahrungen** zu sammeln, sind schon lange passe. Der Übungsleiter hat heutzutage die Aufgabe, diese Bewegungsdefizite aufzuarbeiten. Das heißt, er darf beim Training der Kleinen nicht direkt eine fußballspezifische Fertigkeitsschulung in den Trainingsmittelpunkt stellen. Vor dem reinen Techniktraining, das heute wieder stärker betont werden muß, ist eine allgemeine sportartübergreifende Schulung koordinativer Fähigkeiten voranzustellen.

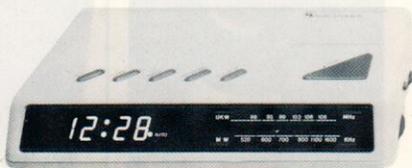
Kundennummer/Absender: 1.14.

## 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. **Den Radio-Wecker können Sie auf Wunsch bereits für einen Punkt bekommen.**



### 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 61,20, im Ausland DM 64,80, 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!)**

**Eine sportliche Ausbildung könnte folgenden Aufbau haben:**

- I. Allgemeines sportartübergreifendes Koordinationstraining
- II. Fußballspezifisches Koordinationstraining
- III. Technik-, Taktik- und Koordinationstraining in enger Verknüpfung

Je nach Fähigkeits- und Fertigungsstand wird von Stufe zu Stufe fortgeschritten. Die Übergänge sind fließend. Die Detailplanung obliegt dem einzelnen Trainer.

**Entwicklungsgemessenes Training der koordinativen Fähigkeiten**

Ein Training der konditionellen sowie auch der koordinativen Fähigkeiten ist nicht in jedem Alter mit gleicher Effektivität möglich. Der menschliche Organismus reagiert zu bestimmten Zeiten seiner Entwicklung auf bestimmte äußere Reize intensiver als in anderen Entwicklungsphasen.

Koordinative Fähigkeiten entwickeln sich in der Regel früher als konditionelle Fähigkeiten. Deren intensivste Entwicklungsphase liegt zwischen dem 7. und 11. Lebensjahr.

Diese muß genutzt werden, auch im Fußball. Eine in diesem Zeitintervall erworbene Motorik ist äußerst stabil.

Es sollen nicht beliebig früh komplizierte Bewegungsabläufe beherrscht, sondern einfache Fertigkeiten und Fähigkeiten sollen aufgebaut und nach und nach stabilisiert werden. Auf stabilen Elementen der Technik wie z. B. grobe Ballbeherrschung, langsames Dribbling, Innenseitstoß nach kurzem Anlauf mit einem ruhenden Ball sowie den Fähigkeiten im Spiel die Orientierung zu behalten, den richtigen Rhythmus beim Dribbling zu finden, schnell auf Situationsänderungen zu reagieren usw. läßt sich später im Sinne des Baukastenprinzips ein kompliziertes Programm variabel aufbauen. Aber nur eben dann, wenn auf bereits gefestigte einfache Fertigkeiten und Fähigkeiten zurückgegriffen werden kann. Versäumnisse im F- bis D-Jugendalter lassen sich zum größten Teil nur schwer nachholen und erfordern in den folgenden Jahren unverhältnismäßig größere Anstrengungen, um sportliche Ziele zu erreichen.

Die biologische Entwicklung koordinativer Fähigkeiten ist bei Jungen und Mädchen mit 12 Jahren so gut wie abgeschlossen. Ohne systematisches Training erfolgt dann keine Steigerung mehr. Nur ein intensives Training im F- bis D-Jugendbereich erhöht das technische Niveau und verkürzt die Lernzeiten bei der Fertigungs- und Technikschiulung im C- bis A-Jugendalter.

Es muß jedem Übungsleiter bewußt werden, daß gerade ein systematisches Training der Kleinen im Bereich der koordinativen Fähigkeiten und der Technik für die weitere körperliche und sportliche Entwicklung und Entfaltung von größter Bedeutung ist. Die potentiellen Entwicklungsmöglichkeiten müssen optimal ausgeschöpft werden, **vielfältige Bewegungserfahrungen sind auszubilden.**

**Mittel und Methoden zum Koordinationstraining**

So wie konditionelle Fähigkeiten und taktisches Verhalten trainierbar sind, so sind auch die koordinativen Fähigkeiten trainierbar. Eine präzise Konzeption des Trainings der koordinativen Fähigkeiten liegt bislang jedoch noch nicht vor. Dennoch lassen sich aus bisherigen Untersuchungen und Erkenntnissen einige allgemein orientierende Aussagen für ein zielgerichtetes Training der koordinativen Fähigkeiten ableiten.

**Das Niveau koordinativer Fähigkeiten läßt sich nur durch aktives Üben erhöhen.** Koordinative Fähigkeiten können nur mit koordinativ anspruchsvollen Übungen und Spielen ausgeprägt und vervollkommen werden, damit es zu charakteristischen Anpassungen kommen kann. **Das Üben und Spielen muß vielseitig und variationsreich erfolgen.**

Einzelne Übungen dürfen z. B. nicht über einen längeren Zeitraum unverändert wiederholt werden. Bestimmte Übungen sollen viel besser durch gezielte Variationen der Bewegungsausführung und der Übungsbedingungen angeboten werden. Dadurch werden die **Bewegungserfahrungen** erhöht, so daß gelernt wird, stets in allen Situationen adäquat zu reagieren. Eine Variation der Trainingsinhalte bezieht sich demnach auf die Variation der Bewegungsausführung und auf die Varia-

tion der Übungs- und Spielbedingungen (z. B. ständiger Wechsel des ballführenden Fußes, Ausführung verschiedener Finten in wechselnder Reihenfolge, Verwendung verschiedenartiger Bälle im Training, usw.).

Speziell „**Kleine Spiele**“ sind von umfassender Bedeutung, da sie einerseits die Komplexität des „Großen Fußballspiels“ wiedergeben und die Spielsituation schnell und häufig wechselt, andererseits die Betonung bestimmter Elemente ermöglichen.

**Methodische Variationsmöglichkeiten**

Positive Trainingseffekte werden erzielt, wenn methodische Variationsmöglichkeiten und eingesetzte Trainingsmittel systematisch gesteigert und aufeinander aufgebaut werden. Aus einer Vielzahl methodischer Möglichkeiten sollen die folgenden beim zielgerichteten Training koordinativer Fähigkeiten Anwendung finden:

- **die Variation der Bewegungsausführung** (z. B. Torschuß mit rechts und links)
- **die Variation der äußeren Bedingungen** (z. B. großes und kleines Spielfeld)
- **das Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten** (z. B. Drehungen, Ballführen und Torschuß nacheinander)
- **das Üben unter Zeitdruck** (z. B. Staffelder oder andere Wettbewerbe)
- **das Üben unter Vorbelastung** (z. B. Ballkontakte nach vorangegangenen Drehungen und Sprüngen)

**Trainingshinweise**

□ Je nach Intention kann das Koordinationstraining am Anfang, im Hauptteil oder gegen Ende einer Trainingseinheit stattfinden. Beim Training von Anfängern sollen vollständige Einheiten der Koordinationsschulung gewidmet werden, insbesondere in den ersten Monaten der sportlichen Betätigung.

□ Alle Übungen und Spiele, die vorgestellt werden, können auch im C- bis A-Jugendbereich, die meisten sogar im Seniorenbereich in den Trainingsprozeß eingebaut werden. Zum einen um koordinative Defizite abzubauen, zum anderen um den Trainingsalltag abwechslungsreicher zu gestalten.

**Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen**

die blauen mit dem  **VULKAN**

- bei
- ★ instabilen Bändern
  - ★ Leisten- und Oberschenkelzerrungen
  - ★ Rückenbeschwerden
  - ★ Überlastungen von Muskeln, Sehnen und Bändern
- zum
- ★ Schutz vor Unterkühlungen

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm durch

**AET-GmbH**

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbaustraining,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- beschleunigen den Heilungsprozeß

Postfach 133 PV, 8309 Au/Hallertau  
Tel. 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)

## Das Training der Gleichgewichtsfähigkeit im F- bis D-Jugendalter

### Begriffsbestimmung

Gleichgewichtsfähigkeit bezeichnet die Fähigkeit, den gesamten Körper in relativer Ruhe im Gleichgewicht zu halten oder bei und nach umfangreichen Körpverlagerungen auf kleinen Unterstützungsflächen oder bei sehr labilen Gleichgewichtsverhältnissen den Gleichgewichtszustand beizubehalten bzw. wiederherzustellen. Die Gleichgewichtsfähigkeit besitzt große Bedeutung für alle sportlichen Bewegungshandlungen und wird primär relevant beim Balancieren, Springen, Drehen um die Breiten- und Längsachse und bei allen Richtungsänderungen.

So wird eine gute Gleichgewichtsfähigkeit benötigt beim Rad- und Skateboardfahren, beim Ski- und Schlittschuhlaufen, beim Turnen auf dem Schwebebalken, beim Wasserspringen, Stelzenlaufen, Balancieren auf der Bordsteinkante eines Bürgersteiges.

### Gleichgewichtsfähigkeit beim Fußball

#### Gleichgewichtsfähigkeit benötigt der Fußballer

- bei allen Stoßarten, speziell beim Hüftdrehstoß
- bei allen schnellen Drehungen um die Längsachse
- beim Kopfball im Sprung
- beim Dribbling unter aktiver Bedrängnis des Gegenspielers
- bei der Ballkontrolle hoher und halbhoher Bälle
- beim Fangen und Fausten des Balles im Sprung

Obleich die Gleichgewichtsfähigkeit hier als erste der koordinativen Fähigkeiten vorgestellt wird, muß einschränkend festgestellt werden, daß es sich nicht um die wichtigste koordinative Fähigkeit für einen Fußballer handelt. Sie besitzt jedoch für viele andere koordinative Fähigkeiten wie die räumliche Orientierungsfähigkeit oder kinästhetische Differenzierungsfähigkeit eine Basisfunktion. Desweiteren können viele sportartenübergreifende Koordinationsübungen vorgestellt werden.

Wenn die Gleichgewichtsfähigkeit entwickelt oder verbessert werden soll, sind Situationen zu schaffen, die durch eine Störung des Körpergleichgewichts gekennzeichnet sind. Das grundsätzliche Motto der Trainingsplanung und -gestaltung muß auch hier lauten: „**Vielseitiges und variationsreiches Üben und Spielen.**“

### Sonne · Wald · Atlantik

Trainingslager und Jugendgruppenreisen  
in den Sommerferien an der  
französischen Atlantikküste,  
14 Tage ab **DM 370,-**.

#### VOYAGE Reiseorganisation

Warburger Straße 88; 4790 Paderborn  
Telefon: 052 51/65934, Fax: 052 51/66211



### Übersicht über die Methoden beim Training der Gleichgewichtsfähigkeit

#### Variation der Bewegungsausführung

- Sprünge mit unterschiedlichen Aufgaben (Klatschen, Drehen, Armstrecken, Beine grätschen, ...) während der Flugphase
- Drehungen, Sprünge und Rollen zwischen technischen Übungen
- Balancieren auf schmalen Unterstützungsflächen im Gehen, Laufen, Kriechen, mit geschlossenen Augen, usw.

#### Veränderungen der äußeren Bedingungen

- Verkleinerung, Erhöhung oder Veränderung der Neigung schmalen Unterstützungsflächen
- Verwenden unterschiedlicher „Balanciergeräte“

#### Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten

- Verschiedene Drehungen, Sprünge und Rollen im Wechsel
- Laufen, Gehen, Kriechen, Hüpfen auf verschiedenen Unterstützungsflächen
- Technischelemente (Ballkontrolle, Ballführen und Torschuß) kombiniert mit Gleichgewichtsübungen

#### Üben unter Zeitdruck

- Staffelwettbewerbe über und auf Balanciergeräten
- Kleine Spiele (z. B. „Hahnenkampf“, „Kreisel“)
- Technikübungen mit koordinativen Zusatzaufgaben als Wettbewerb

#### Üben unter Vorbelastung

- Balancierübungen am Ende der Trainingseinheit
- Spiele mit integrierten Gleichgewichtsübungen

### Allgemeines sportartenübergreifendes Training der Gleichgewichtsfähigkeit

#### Übungen am Ort

- Standwaage (vor-, rück-, seitlings)
- Leichtes Kniebeugen mit seitlichem Abstreizen des anderen Beines
- Armkreisen, auf einem Bein stehend
- Hüpfen auf einem Bein
- Strecksprünge mit ¼-, ½- oder ¾-Drehung, Landen auf einem oder beiden Beinen
- Sprünge am Ort (Strecksprünge, Grätschsprünge, Hocksprünge, Grätschsprünge, ...) mit Bewegungsaufgaben für die Flugphase (Drehen, Klatschen, Arme strecken, ...)
- Hochwerfen eines Balles, dann eine Drehung, einen Sprung oder eine Rolle, anschließend Fangen des Balles

#### Übungen in der Fortbewegung

- Balancieren über Linien (Spielfeldmarkierungen)
- Fortlaufende Drehsprünge, Hopslerlauf, Sprunglauf, Seitgalopp mit Drehungen rechts und links herum

#### Partnerübungen/ Gruppenübungen

- Zuwerfen eines Balles, wobei alle Mitspieler auf einem Bein stehen
- Zuspielen eines Balles in einer 3er- oder 4er-Gruppe, nach dem Abspiel werden Drehungen und/oder Sprünge ausgeführt
- „**Kreisel**“:  
2 Spieler fassen sich an den Händen und drehen sich auf der Stelle (rechts und links herum)
- „**Hahnenkampf**“:  
2 auf einem Bein stehende Spieler versuchen, sich durch vorsichtiges gegenseitiges Anstoßen (mit angelegten Armen) an der Schulter aus dem Gleichgewicht zu bringen (rechter und linker Fuß im Wechsel)
- „**Tausendfüßler**“:  
Einbeinhüpfen in verbundener Reihe: die linke Hand ist auf die Schulter des Vordermannes gelegt
- „**Dreibeinlaufen**“:  
3 Spieler stehen nebeneinander, legen die Arme auf die Schulter(n) der(s) Partner(s), stehen jeweils auf einem Bein und versuchen, sich so schnell wie möglich fortzubewegen.
- **Ziehkampf in der 3er-Gruppe**:  
Zwischen 3 Spielern liegt ein Medizinball. Handfassung und gegenseitiges Ziehen über den Medizinball. Einige Durchgänge mit Punktwertung.

## Spezielle Übungen für das Hallentraining

- Kerze
- Balancieren auf einer Langbank, einem Schwebebalken oder kleinen Kästen bei gleichzeitigem
  1. Pellen eines Balles
  2. Werfen und Fangen eines Balles
  3. Ausführen von Drehungen und Sprüngen
  4. Gehen, Laufen, Hüpfen (vor- und rückwärts)
- Vierfüßlergang über eine umgedrehte Langbank
- Gleichgewicht halten auf einer Langbank, nachdem eine oder zwei Rollen vorwärts oder rückwärts und/oder eine oder mehrere Drehungen ausgeführt worden sind.

## Fußballspezifisches Training der Gleichgewichtsfähigkeit

### Schnappball

Ein etwa 8 x 24 Meter großes Spielfeld wird durch 2 Linien in 3 gleichgroße Felder geteilt. Die beiden äußeren Spieler überspielen das Feld des Mittelspielers, so daß dieser den Ball möglichst nicht erreicht. Je nach technischem Niveau kann die Anzahl der Ballkontakte variiert werden.

Bei geringerem Leistungsniveau ist diese Spielform auch als Handballspiel möglich.

## Spiel 3:3 bis 5:5

Nach Abgabe des Balles und/oder nach Erzielen eines Tores und/oder nach Aufforderung durch den Trainer sollen innerhalb des Spielverlaufs eine oder mehrere Drehungen und/oder mehrere gleiche oder unterschiedliche Sprünge ausgeführt werden.

## Technik- und Koordinationstraining in enger Verknüpfung

Bei vielen fußballspezifischen Techniken wird eine gute Gleichgewichtsfähigkeit benötigt, um diese optimal ausführen zu können.

Es sind insbesondere zu nennen:

- der Hüftdrehstoß
- der Sprungkopfball
- die Verarbeitung halbhoher und hoher Bälle unter teilaktiver oder aktiver Bedrängnis eines Gegenspielers
- das schnelle Dribbling um Gegenspieler

Werden diese Techniken, die oftmals im F- bis D-Jugendbereich vernachlässigt werden, nach bekannten Übungs- und Spielreihen trainiert, so verbessert sich gleichzeitig die Gleichgewichtsfähigkeit.

**Denn:**

**Techniktraining verbessert die koordinativen Fähigkeiten; Koordinationstraining verbessert das technische Niveau.**

## Übungsbeispiele

### Sprungkopfballtraining

(mit Soft-, Gymnastik- oder Volleybällen)

- ohne Anlauf mit Absprung von einem oder beiden Beinen
- mit Anlauf und Absprung von einem oder beiden Beinen
- mit ¼- und ½-Drehung
- zwischen verschiedenen Kopfbällen werden Drehungen, Sprünge oder Rollen eingeflochten

### Handball-Kopfball-Spiel

Auf 3 bis 5 Meter breite Tore wird Handball gespielt. Tore dürfen nur nach Zuspiel eines Mitspielers mit dem Kopf erzielt werden. Auch hier können koordinative Zusatzaufgaben gestellt werden.

## Redaktionshinweis

Der Beitrag zur Koordinationsschulung im Grundlagenbereich wird mit trainingspraktischen Hinweisen für die anderen koordinativen Leistungseigenschaften fortgesetzt.

# Fußball-Kartotheken: Training à la carte

## Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp Fußball-Kartothek 3

Ausdauertraining



philippa

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

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

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

## Ausdauer

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

**Aber:**

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

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

## Erich Rutenmüller/Roland Koch Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

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

**NEU:** Leerkarten-Sortiment mit 66 A5- bzw. A6-Karteikarten mit halben und ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen **DM 9,80**

**Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):  
DM 32,80 (zzgl. Versandkosten)**

## Erich Rutenmüller/Roland Koch Fußball-Kartothek 2

Torwartraining



philippa

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

**philippa**  
Bestellschein  
Seite 32

Josef Sowisdrat

## Rückrundenvorbereitung mit einem Kreisliga-A-Team

**Mit der verlängerten Winterpause – sie beginnt vielfach Mitte Dezember und dauert bis Mitte/Ende Februar – hat sich in den meisten Spielklassen eine neue Situation ergeben. Für die Vorbereitung auf die zweite (etwas kürzere) Wettspielphase ist nun ein Zeitraum von 5 bis 6 Wochen vorhanden.**

**Damit sind traditionelle Periodisierungsmodelle, die von einer viel kürzeren Meisterschaftspause über die Feiertage ausgingen, größtenteils überholt. Aktive und Trainer müssen sich deshalb auf diese veränderte Situation einstellen.**

**Der folgende Beitrag gibt ein Beispiel dafür, welche grundsätzliche Struktur so eine angepaßte Rückrunden-Vorbereitung im unteren Leistungsbereich haben kann.**

### Einleitung

Durch die Einführung der verlängerten Winterpause vor einigen Jahren hat auch im Amateurbereich der Jahrestrainingsplan eine erhebliche Veränderung erfahren.

War bis zu diesem Zeitpunkt eine Erarbeitung von Grundlagen im technisch-taktischen und konditionellen Bereich nur in den wenigen Wochen Vorbereitungszeit im Sommer möglich, in denen der Trainer die Mannschaft für eine ganze Saison „fit machen“ mußte, so kann er nun nach einer ausreichenden Erholungspause nach Ende des 1. Meisterschaftsteils über Weihnachten und Neujahr die Mannschaft in einer erneuten kompletten Vorbereitungsphase auf die letzten 3 Monate „einstimmen“.

### Grundsätzliche Besonderheiten des Wintertrainings

Beim Wintertraining müssen die Trainer jedoch mit Unwägbarkeiten und Problemen rechnen, die eine genaue und detaillierte Planung über einen längeren Zeitraum, wie z. B. für die Rückrundenvorbereitung, nicht ganz einfach machen.

#### Beispielbarkeit des Trainingsgeländes

Das sicherlich am stärksten drückende Problem ist die Frage nach der Beispielbarkeit der Plätze. Selbst wenn der Zustand der Trainingsfläche eine Beispielbarkeit nicht von vornherein ausschließt, so ist auch das „Wie“ von entscheidender Bedeutung. So ist bei der Planung bestimmter Trainingseinheiten wichtig, vorher abzuklären, ob der Platz gefroren und hart, morastig und tief oder schneebedeckt ist. Plötzliche Wetterumschwünge ergeben immer die Gefahr, daß sich eine Trainingseinheit nicht wie geplant durchführen läßt. Der Trainer kann sich deshalb nicht von vornherein auf einen bis ins kleinste Detail festgelegten Trainingsplan verlassen, sondern er sollte sich lediglich ein grobes Raster erstellen, von dem er bei entsprechender Situation eventuell abweichen muß.

#### Einbau von Waldläufen

Viel schwieriger als bei der Sommervorbereitung gestaltet sich der Einbau von Waldläufen in die Trainingsplanung. Während der

Trainer im Sommer ganz nach Belieben und Bedarf Ausdauerläufe im Gelände einschleichen kann, so ist dies im Winter kaum möglich, da vermutlich nur den wenigsten Mannschaften eine beleuchtete (Wald-)Laufstrecke zugänglich sein dürfte. Somit bietet sich für den Einbau von Waldläufen in das Trainingsprogramm lediglich das Wochenende an, wenn auch in der Wintervorbereitung nicht auf die sicherlich unbestrittenen Vorzüge eines Ausdauerlaufs im Gelände verzichtet werden soll.

#### Integration von Hallenturnieren

Desweiteren sind Hallenturniere möglichst optimal in das Vorbereitungsprogramm zu integrieren. Da aber gerade das Thema „Hallenturniere“ bekanntlich umstritten ist und jeder Trainer speziell dazu seine eigene Meinung vertritt, sind hierüber kaum Pauschalaussagen mit „sportmedizinischem oder trainingswissenschaftlichem Vorbildcharakter“ möglich. Grundsätzlich können aber gerade im unteren Amateurbereich günstig eingeleitete Hallenturniere einen Beitrag zur spielerischen Entwicklung leisten.

### Spezielle Rückrundenvorbereitung mit einem Kreisliga-A-Team

#### Übergangsphase

Die Übergangsphase besitzt innerhalb der Trainingsplanung einen enorm hohen Stellenwert. Sie beginnt unmittelbar nach dem letzten Meisterschaftsspiel und der anschließenden Weihnachtsfeier. In den 4 Wochen der Übergangsphase haben die Spieler die Gelegenheit vom Fußball „abzuschalten“, sich zu erholen, in Ruhe den Jahreswechsel zu feiern, Verletzungen auszuheilen und neue Motivation für die Rückrunde zu gewinnen. In dieser Zeit sollte die Mannschaft nicht trainieren, d.h. sich auch nicht zu einem kleinen „Spielchen“ treffen. Ungenommen ist den Spielern selbstverständlich die Möglichkeit, sich in dieser Zeit durch andere Sportarten fit zu halten.

#### Aufbautraining mit verletzten Spielern

Als „Überbleibsel“ aus der letzten Saison waren erhebliche Verletzungsprobleme zu be-

klagen, die fast ausschließlich aus nicht vollständig ausgeheilten bzw. offensichtlich falsch oder ungenügend nachbehandelten Verletzungen resultierten. Aus diesem Grund war der Zeitraum der Winterpause für unsere Rekonvaleszenten zu einem gezielten Aufbau- (Rehabilitations-) Training zu nutzen. Ein dementsprechendes Programm wurde zusammen mit einem Physiotherapeuten erarbeitet (Tab. 1).

Die Laufeinheiten des Rehabilitationstrainings werden ohne große Belastungen absolviert. Macht es die Witterung erforderlich, so steht als Ersatz für den Waldlauf ein Kraft-/Gymnastikraum zur Verfügung, in dem ein Konditionsgymnastik-Programm nach vorheriger Absprache mit dem Physiotherapeuten durchgeführt wird. Durch die kleine Gruppe ist es möglich, die spezifischen Bedürfnisse der einzelnen Spieler optimaler zu berücksichtigen.

Von den verletzten Spielern haben 3 Spieler seit Beginn der Trainertätigkeit mit Saisonbeginn im Juli noch kein Spiel bestreiten können. Die beiden anderen Spieler gehören zwar mittlerweile wieder zur Mannschaft, spielen jedoch als Leistungsträger der letzten Saison weit unter dem möglichen Leistungs-limit.

Das Ziel des Aufbautrainings wird sein, daß die betreffenden Spieler zunächst Rückstände im muskulären Bereich (Muskeldysbalancen, Muskelschwächen) verringern. Parallel dazu bzw. daran anschließend sollen die konditionellen Defizite abgebaut werden. Bei optimalem Verlauf sollen die Spieler so weit wiederhergestellt werden, daß sie zu Beginn der offiziellen Rückrundenvorbereitung am 19. Januar 91 wieder das gemeinsame Trainingsprogramm mit der Mannschaft absolvieren können, wobei bei intensiven Übungen mit Ball sicherlich zunächst noch einige Abstriche gemacht werden müssen.

### Beginn/Dauer der allgemeinen Rückrundenvorbereitung

Das Wochenende 19./20.1.91 bietet sich als Zeitpunkt des Trainingsbeginns an. Einerseits haben die Spieler bis dahin genügend Zeit zur Erholung gehabt, andererseits stehen dann noch 6 Wochen Vorbereitungszeit zur Verfügung (Tab. 2).

### Motivation der Spieler

Die Vorbereitungsphasen auf die Vorrunde bzw. Rückrunde unterscheiden sich unter einem Aspekt erheblich: Während im Sommer vor der Saison noch alles offen ist und die Spieler voll motiviert in die Vorbereitung starten, so müssen die Ziele doch häufig bereits im Verlauf der Vorrunde stark relativiert werden. Teilweise steht bereits zum Hinrundenende fest, daß das ursprünglich fixierte Ziel der Mannschaft nicht erreicht werden kann, teilweise haben auch die Spieler selbst persönlich gesteckte Ziele in der einen oder anderen Form nicht realisieren können. Deshalb ist es ungeheuer wichtig, bei den Spielern eine neue Motivation aufzubauen, indem ein erstrebenswertes und vor allem realistisches

### Trainingsplan für die Rekonvaleszenten

Mittwoch,	19. 12. 90	18.00 Uhr	Computer-Diagramm-Vortest bei Physiotherapeuten
Donnerstag,	27. 12. 90	18.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Samstag,	29. 12. 90	12.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Sonntag,	30. 12. 90	11.00 Uhr	Waldlauf/Fahrtspiel/Dehn- und Kräftigungsübungen mit Trainer
Mittwoch,	2. 1. 91	18.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Freitag,	4. 1. 91	18.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Sonntag,	6. 1. 91	11.00 Uhr	Waldlauf/Fahrtspiel/Dehn- und Kräftigungsübungen mit Trainer
Dienstag,	8. 1. 91	18.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Donnerstag,	10. 1. 91	18.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Samstag,	12. 1. 91	12.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Sonntag,	13. 1. 91	11.00 Uhr	Waldlauf/Fahrtspiel/Dehn- und Kräftigungsübungen mit Trainer
Dienstag,	15. 1. 91	18.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Donnerstag,	17. 1. 91	18.00 Uhr	Trainingsprogramm beim Physiotherapeuten
Samstag,	19. 1. 91	14.00 Uhr	Aufwärmen/Dehnen mit Mannschaft – Waldlauf

Tab. 1

Ziel vorgegeben wird, das es nun zu erreichen gilt.

In unserem speziellen Fall stellt sich die Situation so dar, daß das ursprünglich angestrebte Ziel (Aufstieg oder Platz in der Spitzengruppe mit Kontakt zum Tabellenführer) in der Vorrunde nicht erreicht werden konnte und auch voraussichtlich aufgrund der Tabellenkonstellation nicht erreicht werden kann. Daraus wurde als Konsequenz eine Neuformulierung des Mannschaftszieles vorgenommen. Dieses Ziel heißt 3. Platz. Mit Blick auf die Tabelle erscheint dieses Ziel sicherlich realistisch.

Daneben wurde ein Schwerpunkt auf die individuelle Motivation gelegt, indem in Einzel- und Gruppengesprächen für jeden Spieler persönliche Ziele abgesteckt wurden, wie

z. B. Eroberung eines Stammsplatzes, Formfindung nach einer langen Verletzungspause usw.

Vom ersten Eindruck her konnte so ein neues, überzeugendes „Motivationsgerüst“ aufgebaut werden, so daß die Spieler sich mit einem „Jetzt-erst-recht-Effekt“ in die Arbeit stürzen werden und nach einigen Erfolgserlebnissen gegen Ende der Vorrunde „es jetzt noch einmal wissen wollen“. Es gab jedenfalls keinerlei Probleme bei der Vorstellung der geplanten Rückrundenvorbereitung (Vorbereitungsdauer, Trainingshäufigkeit, Trainings-/Spieltage).

In der Vorbereitungszeit wird zudem voraussichtlich kein Spieler urlaubsbedingt fehlen, was für eine kontinuierliche Vorbereitung ein erheblicher Pluspunkt ist.

### Vorbereitungsplan auf die Rückrunde der Saison 90/91

Samstag,	19. 1. 91	14.00 Uhr	Training/Einstimmungsspiel
Sonntag,	20. 1. 91	11.00 Uhr	Training/Waldlauf
Mittwoch,	23. 1. 91	18.30 Uhr	Training
Freitag,	25. 1. 91	18.30 Uhr	Training
Sonntag,	27. 1. 91	11.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Bezirksligisten
Montag,	28. 1. 91	18.30 Uhr	Training
Mittwoch,	30. 1. 91	18.30 Uhr	Training
Freitag,	1. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Samstag,	2. 2. 91	14.30 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-B-Mannschaft
Sonntag,	3. 2. 91	11.00 Uhr	Training/Waldlauf
Dienstag,	5. 2. 91	19.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-B-Mannschaft
Mittwoch,	6. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Samstag,	9. 2. 91	14.30 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-B-Mannschaft
Mittwoch,	13. 2. 91	19.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Bezirksliga-Mannschaft
Freitag,	15. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Samstag,	16. 2. 91	14.30 Uhr	Trainingsspiel gegen Bezirksliga-Mannschaft
Sonntag,	17. 2. 91	11.00 Uhr	Training/Waldlauf
Dienstag,	19. 2. 91	19.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Landesliga-Mannschaft
Mittwoch,	20. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Freitag,	22. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Sonntag,	24. 2. 91	11.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-A-Team
Mittwoch,	27. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Freitag,	1. 3. 91	18.30 Uhr	Training
Sonntag,	3. 3. 91	15.00 Uhr	1. Meisterschaftsspiel

**Anmerkung:** Die Hallenturniere sind noch nicht enthalten, da die offiziellen Einladungen noch nicht eingegangen sind.

Tab. 2

### Trainingsziele der Vorbereitung

Im **konditionellen Bereich** liegt der Schwerpunkt der Rückrunden-Vorbereitung zunächst auf der Erarbeitung einer optimalen Grundlagenausdauer. Die Verbesserung dieses Leistungsfaktors ist sicherlich ein grundsätzliches Ziel aller Trainer ohne Rücksicht auf die Spielklasse.

Die Zielstellungen im Technik-Taktik-Bereich waren das Resultat einer grundlegenden Analyse der Hinrunden-Spiele. Diese Schwerpunkte im **technisch-taktischen Bereich** liegen in der Verbesserung des Spielverhaltens ohne Ball sowie in der Erarbeitung des häufigeren Anwendens von Rück- und Querpässen, um damit einen Flügelwechsel einleiten bzw. Torschüsse aus der 2. Reihe vorbereiten zu können.

Denn bei den Spielen der Hinrunde überwog nur zu oft im Spiel nach vorne der „Hauruck-Stil“. Zum einen wurde nur selten einmal vom ballführenden Spieler nach hinten auf nachrückende Mitspieler geschaut und zum anderen war festzustellen, daß oftmals Spieler nach der Ballabgabe „abschalteten“ und sich nicht nochmals konzentriert anboten. Dieses Spielverhalten war vor allem in der Nähe des gegnerischen Strafraumes zu bemerken. Obgleich wir einige schußstarke Spieler in unserer Mannschaft haben, erzielten wir so in der gesamten Vorrunde lediglich 2 Tore von außerhalb des Strafraumes, davon 1 Tor durch einen direkten Freistoß.

### Auswahl der Vorbereitungsgegner

Als Trainer einer Kreisliga-A-Mannschaft ist es nicht immer leicht, interessante Gegner für Testspiele und dazu noch in der geeigneten Reihenfolge zu finden. Besonders für die Vorbereitungs-Spiele an Wochentagen ergibt sich im Winter zusätzlich das Problem, daß das Angebot an Platzanlagen geringer ist als im Sommer, da Rasenplätze fast überhaupt nicht und Aschenplätze nicht immer mit einer kompletten Flutlichtanlage ausgestattet sind. So ist es sicherlich keine optimale Testspiel-Reihenfolge, wenn als erster Gegner gleich der Tabellenführer der Bezirksliga ansteht. Da aber kein anderer Termin frei ist und zudem diese höherklassige Mannschaft für die Spieler sicherlich ein attraktiver Gegner darstellt, wurde trotz aller Bedenken das Testspiel-Angebot angenommen. Bis auf dieses Spiel wurde bei der Planung ansonsten aber die Leitlinie „von leichteren zu schwereren Gegnern“ im großen und ganzen eingehalten. Nach einigen Spitzenmannschaften aus der Kreisliga B folgen höherklassige Mannschaften aus der Bezirks- bzw. Landesliga. Zum Abschluß soll ein Spiel gegen eine etwa gleichstarke Mannschaft aus dem Nachbarkreis die Mannschaft wieder auf das Kreisliga-A-Niveau einstellen.

Grundsätzlich ist zur Festlegung der Rückrunden-Vorbereitungsspiele anzumerken, daß die Vorbereitungsgegner stärker einzuschätzen sind als die Gegner der Sommervorbereitung. Dies hängt mit folgender veränderter Grundvoraussetzung zusammen: Während sich die Mannschaft im Sommer zu-

### Trainingsplan für Torhüter

Samstag,	19. 1. 91	14.00 Uhr	Training/Einstimmungsspiel
Sonntag,	20. 1. 91	11.00 Uhr	Training/Waldlauf
Dienstag,	22. 1. 91	16.00 Uhr	<b>Torwartraining</b>
Mittwoch,	23. 1. 91	18.30 Uhr	Training
Freitag,	25. 1. 91		- trainingsfrei -
Samstag,	26. 1. 91	14.00 Uhr	<b>Torwartraining</b>
Sonntag,	27. 1. 91	11.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Bezirksligisten
Montag,	28. 1. 91		- trainingsfrei -
Dienstag,	29. 1. 91	16.00 Uhr	<b>Torwartraining</b>
Mittwoch,	30. 1. 91	18.30 Uhr	Training
Freitag,	1. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Samstag,	2. 2. 91	14.30 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-B-Team
Sonntag,	3. 2. 91		- trainingsfrei - (falls kein Hallenturnier)
Montag,	4. 2. 91	16.00 Uhr	<b>Torwartraining</b>
Dienstag,	5. 2. 91	19.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-B-Team
Mittwoch,	6. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Samstag,	9. 2. 91	14.30 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-B-Team
Mittwoch,	13. 2. 91	19.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Bezirksligisten
Donnerstag,	14. 2. 91	16.00 Uhr	<b>Torwartraining</b>
Freitag,	15. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Samstag,	16. 2. 91	14.30 Uhr	Trainingsspiel gegen Bezirksligisten
Sonntag,	17. 2. 91		- trainingsfrei - (falls kein Hallenturnier)
Montag,	18. 2. 91	16.00 Uhr	<b>Torwartraining</b>
Dienstag,	19. 2. 91	19.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Landesligisten
Mittwoch,	20. 2. 91		- trainingsfrei -
Freitag,	22. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Sonntag,	24. 2. 91	11.00 Uhr	Trainingsspiel gegen Kreisliga-A-Team
Montag,	25. 2. 91	16.00 Uhr	<b>Torwartraining</b>
Mittwoch,	27. 2. 91	18.30 Uhr	Training
Freitag,	1. 3. 91	18.30 Uhr	Training
Sonntag,	3. 3. 91	15.00 Uhr	1. Meisterschaftsspiel

Tab. 3

nächst einspielen sollte (8 neue Spieler und ein neuer Trainer), soll sich nun zeigen, ob sie im Verlauf der Vorrunde so weit zusammengewachsen ist, um auch gegen stärkere Gegner bestehen zu können.

### Erstellung eines Vorbereitungsrasters

Eine wichtige Hilfe zur Planung einer Trainingsperiode stellt ein **Planungsraster** dar, durch das die grundsätzlichen Trainingsziele und -schwerpunkte der einzelnen Trainingseinheiten dieses Saisonabschnitts der Rückrunden-Vorbereitung festgelegt werden. Wie bereits festgestellt wurde, müssen sich die Trainer aufgrund der Unwägbarkeiten der Winterwitterung genügend Abweichungsmöglichkeiten offenhalten.

Dies bedeutet, daß eventuelle Alternativmöglichkeiten bereits bei der Planung berücksichtigt werden.

Zusätzliche Trainingstage zum sonst geltenden Belegungsplan des Sportplatzes erhielten wir durch die Möglichkeit, 2mal den Platz mit unserer Reservemannschaft teilen zu können. Außerdem wird soweit möglich jeder freie Samstag/Sonntag zum Training im Helten zu früheren Tageszeiten genutzt.

### Erstellung eines Torwart-Trainingsplanes

Grundsätzlich absolvieren die Torhüter die Trainingseinheiten mit der Mannschaft. Jedoch wurde in Absprache mit den Torhütern ein Trainingsplan erstellt, der es ermöglicht,

mindestens 1mal wöchentlich ein spezielles Torwartraining durchzuführen (Tab. 3).

### Trainingslager

Im Gegensatz zum Sommer wurde bei der Rückrunden-Vorbereitung auf ein Trainingslager verzichtet. Dieser Verzicht hat 2 Gründe: Zum einen wäre dies erneut mit einem großem Zeitaufwand für die Spieler und mit einem enormen finanziellen Aufwand für den Verein verbunden; zum anderen ergibt sich aus der Tabellsituation keine Berechtigung und auch keine Notwendigkeit zur Durchführung eines Trainingslagers.

### Hallenturniere

Einladungen zu Hallenturnieren werden dankend angenommen. Jedoch ist für die Spieler die Beteiligung freiwillig. Wenn ein Spieler aus irgendwelchen Gründen auf ein Hallenturnier verzichten möchte, so wird dies akzeptiert. Darüber hinaus ist einigen im Verlauf der Hinrunde besonders beanspruchten sowie einigen noch nicht wiederhergestellten Spielern ein durchgängiger Verzicht nahegelegt worden.

Grundsätzlich laufen die Planungen für die Hallenturniere nebenher, d. h. die Spieler, die für ein Hallenturnier vorgesehen sind, machen nichtsdestotrotz auch am Vortag das gemeinsame Training bzw. ein Freundschaftsspiel mit. Um jedoch eine Überbelastung dieser Spieler zu vermeiden, werden diese aber gegebenenfalls früher ausgewechselt und sie absolvieren im Anschluß an das Spiel bzw. Training ein intensives Auslaufprogramm.

## Trainingseinheit 1

### Trainingszeit

Mittwoch, 23.1.91: 18.30 Uhr

### Trainingsziel:

Verbesserung der aeroben Ausdauer

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Übung 1:

Lockerer Dribbling mit Ball im „Irrgarten“. Alle Spieler dribbeln innerhalb eines abgesteckten Vierecks durcheinander.

#### Übung 2:

Dribbling mit verschiedenen Aufgabenstellungen

#### Übung 3:

Tempodribbling in 3 Stufen, bei der dritten Stufe wird in ein abgestecktes Feld gedribbelt, welches 15 Meter vom Irrgarten entfernt liegt.

Variationen:

- Felderwechsel im Tempo durch ein Kleintor in der Mitte zwischen den beiden Vierecken.
- Felderwechsel gegen 1 (2) Störspieler.

### Hauptteil (30 Minuten)

#### Diagonalläufe mit Ball

Jeder Spieler dribbelt mit seinem Ball vom Startpunkt aus (z. B. Eckfahne) an der Außenlinie und von dort aus um eine Markierung herum die Torlinie entlang. Am Ende der Torlinie umdribbeln die Spieler erneut eine Wendemarke und laufen in zügigem Tempo diagonal in Richtung Startmarke (Abb. 1).

Während die Läufe an Seiten- und Torlinie entlang in langsamem Tempo zur Erholung erfolgen, wird den Spielern für die Diagonale eine Zeit von 25 Sekunden vorgegeben. Sie soll weder unter- noch überschritten werden.

Nach 8 Diagonalläufen wird eine aktive Erholungspause zwischengeschaltet (Ballhochhalten). In der Pause wird vom Trainer auch eine Pulsmessung vorgenommen, um den aktuellen Leistungsstand und die Länge der benötigten Pause feststellen zu können.

Danach startet der 2. Durchgang mit wiederum 8 Diagonalläufen.

Hinweise:

- Die ganze Trainingsgruppe bleibt bei dieser Laufform zusammen.
- Das 25-Sekunden-Intervall wird vom Trainer per Pfeifsignal vorgegeben.
- Um die Trainingsform interessanter zu gestalten, können für die einzelnen Laufstrecken verschiedene Fortbewegungsformen mit Ball vorgegeben werden.

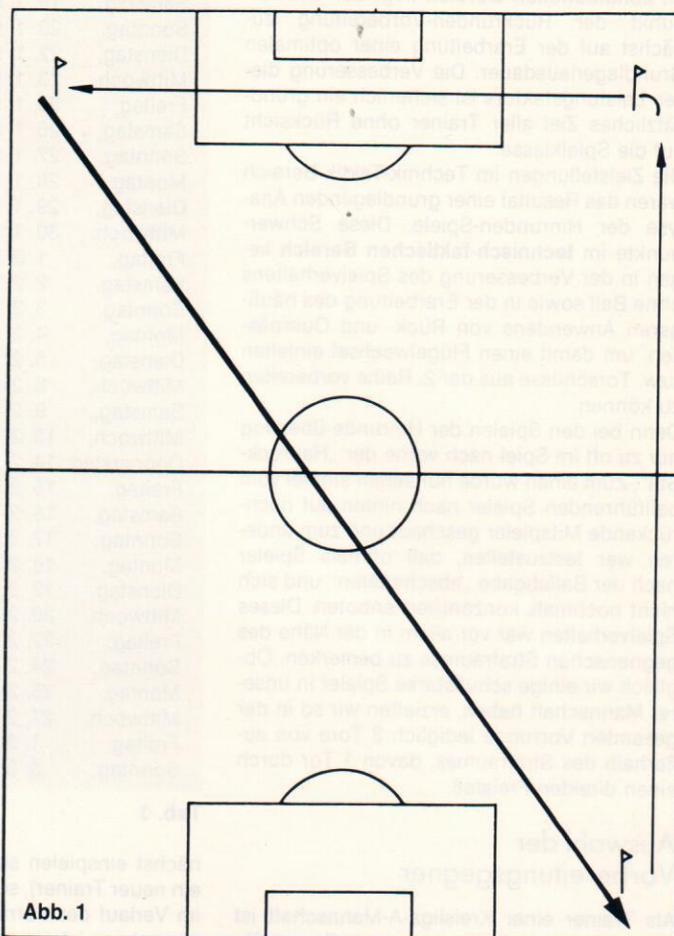


Abb. 1

### Abschlusspiel (30 Minuten)

2 Mannschaften spielen über das ganze Spielfeld auf 2 Normaltore mit Torwartern.

Variationen:

- Tore dürfen nur erzielt werden, wenn alle Mannschaftsmitglieder in die gegnerische Spielfeldhälfte aufgerückt sind.
- Begrenzung der erlaubten Ballkontakte.
- Spiel mit „Neutralen“, die immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mitspielen.



**STB**  
SPORT TOURS  
BONN

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

**299.- DM**

INFO zum Nulltarif 0130-3930

**STB**  
SPORT TOURS  
BONN  
Breitestr. 29  
5300 Bonn 1

### Veranstaltungshinweis

#### „2. Bavaria Gold Cup“

Der Verein zur Förderung internationaler Jugend- und Sportbegegnungen e. V. (Bonn) veranstaltet vom 27. 7. bis 2. 8. 1991 in Senden bei Ulm (Südbayern) den „2. Bavaria Gold Cup“. Teilnehmen können an diesem als größtes bayerisches Amateur-Fußball-Turnier geplanten Wettstreit alle Fußball-Vereinsmannschaften aus A- bis F-Jugend (männlich) sowie weibliche A- und B-Jugend. Der Bonner Förderverein erwartet mindestens 1000 Teilnehmer, darunter Mannschaften aus der gesamten BRD, Österreich, Frankreich, Dänemark, Schweden, England, Brasilien, Spanien und den USA. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm macht dieses Turnier noch interessanter.

Die Kosten für Vollverpflegung und Übernachtung in Schulen der Stadt Senden sowie Rahmenprogramm betragen rund 230,- DM. Namhafte Sponsoren versprechen attraktive Preise und Trophäen.

#### Anmeldung und weitere Informationen:

Verein zur Förderung internationaler Jugend- und Sportbegegnungen e. V., Breite Straße 29, 5300 Bonn 1, oder telefonisch 0228/693538.

## Trainingseinheit 2

**Trainingszeit:**

Freitag, 25.1.91: 18.30 Uhr

**Trainingsziele:**

- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Spielen unter Druck
- Spielverhalten ohne Ball
- Schulung der Spielverlagerung

**Aufwärmen (25 Minuten)**

**Übung 1:**

Lockere Zuspiele in 3er-Gruppen. Dazwischen Dehnpausen für je 3 Dehnübungen.

**Übung 2:**

Variation der Zuspielformen (Begrenzung der Ballkontakte, Innen- und Außenseite, Spann, hoch und halbhoch).

**Übung 3:**

Zuspiele in 3er-Gruppen: Der Zuspieler startet seinem harten und genauen Paß sofort hinterher, um den Angespielten bei der Ballkontrolle unter Druck zu setzen.

**Übung 4:**

Spiel 2 gegen 1 auf begrenztem Feld. Aufgabenwechsel jeweils nach einer Balleroberung des Mittelspielers.

**Hauptteil (50 Minuten)**

**Spiel 5 gegen 2 (30 Minuten)**

Mit einer speziellen Aufgabenstellung innerhalb dieser bekannten Spielform sollen ganz gezielt einige Trainingsschwerpunkte gesetzt werden.

Dabei wechselt nicht wie üblich mit der Balleroberung durch einen der Innenspieler sofort die Aufgabe, sondern es bleibt jeder Innenspieler durchgängig 4 Minuten in der Mitte. Vom Trainer wird, sobald ein Ball aus dem Feld ist, sofort ein neuer Ball ins Spiel gebracht und die Innenspieler haben permanent Druck auf die Außenspieler auszuüben. Alle 2 Minuten wird einer der beiden Innenspieler ausgetauscht. Insgesamt werden 2 Durchgänge 7 x 2 Minuten gespielt. Dadurch ergibt sich für jeden Spieler eine „Innenzeit“ von 8 Minuten.

**Spiel auf je 2 kleine Tore auf den Strafraumseitenlinien (20 Minuten)**

Spiel von 2 Mannschaften über das ganze Spielfeld auf je 2 Kleintore (2 Meter Breite) auf den Strafraumseitenlinien (**Abb. 2**).

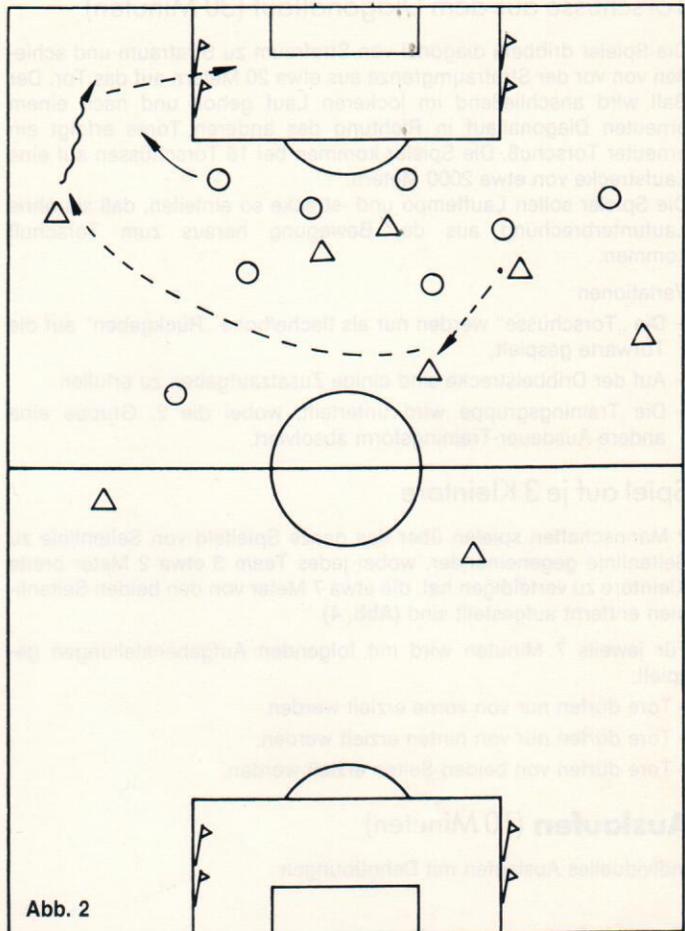


Abb. 2

Tore dürfen nur von außen erzielt werden. Diese Aufgabenstellung hat neben dem beabsichtigten Schwerpunkt der Spielverlagerung noch den Vorteil, daß in dieser Spielform kaum Pausen entstehen, weil das Spiel nach einem Torerfolg sofort weiterläuft. Damit eignet sich diese Spielform ausgezeichnet für eine spielgemäße Ausdauerschulung.

**Auslaufen (10 Minuten)**

Die Trainingsgruppe unterteilt sich in 3er-Gruppen. Jedes Gruppenmitglied gibt für einige Zeit die Gestaltung des Auslaufens vor.

einer korrekten Balleroberung erfolgt ein sofortiger Rollentausch zwischen den beiden betreffenden Spielern. Es wird strikt darauf geachtet, daß der Ball bei der Balleroberung sofort unter Kontrolle gebracht und nicht aus dem Feld geschossen wird.

**Übung 3:**

Die Hälfte der Trainingsgruppe hat je einen Ball, die restlichen Spieler bewegen sich frei im Feld. Während die Spieler mit Ball zügig dribbeln, versuchen die anderen, sie passiv zu bedrängen, ohne jedoch den Ball wegzuspitzeln. Die Aufgaben werden 2mal gewechselt.

**Übung 4:**

Wie Übung 3, jedoch wird nun aktiv gestört. Rollt ein Ball zu weit ins Aus, so bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel, um Pausen zu vermeiden.

## Trainingseinheit 3

**Trainingszeit:**

Mittwoch, 30.1.91: 18.30 Uhr

**Trainingsziele:**

- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Techniktraining
- Schußtraining

**Aufwärmen (35 Minuten)**

**Übung 1:**

Lockerer Dribbeln im abgesteckten Viereck. Dazwischen Dehnpausen für je 3 Dehnübungen.

**Übung 2:**

Bis auf 2 Spieler haben alle je einen Ball und dribbeln im abgesteckten Raum. Die beiden Spieler versuchen, sich einen Ball zu erobern. Nach

## Hauptteil (45 Minuten)

### Torschüsse aus dem Diagonallauf (30 Minuten)

Die Spieler dribbeln diagonal von Strafraum zu Strafraum und schießen von vor der Strafraumgrenze aus etwa 20 Metern auf das Tor. Der Ball wird anschließend im lockeren Lauf geholt und nach einem erneuten Diagonallauf in Richtung des anderen Tores erfolgt ein erneuter Torschuß. Die Spieler kommen bei 16 Torschüssen auf eine Laufstrecke von etwa 2000 Metern.

Die Spieler sollen Lauftempo und -strecke so einteilen, daß sie ohne Laufunterbrechung aus der Bewegung heraus zum Torschuß kommen.

#### Variationen

- Die „Torschüsse“ werden nur als flache/hohe „Rückgaben“ auf die Torwarte gespielt.
- Auf der Dribbelstrecke sind einige Zusatzaufgaben zu erfüllen.
- Die Trainingsgruppe wird unterteilt, wobei die 2. Gruppe eine andere Ausdauer-Trainingsform absolviert.

### Spiel auf je 3 Kleintore

2 Mannschaften spielen über das ganze Spielfeld von Seitenlinie zu Seitenlinie gegeneinander, wobei jedes Team 3 etwa 2 Meter breite Kleintore zu verteidigen hat, die etwa 7 Meter von den beiden Seitenlinien entfernt aufgestellt sind (Abb. 4).

Für jeweils 7 Minuten wird mit folgenden Aufgabenstellungen gespielt:

- Tore dürfen nur von vorne erzielt werden.
- Tore dürfen nur von hinten erzielt werden.
- Tore dürfen von beiden Seiten erzielt werden.

## Auslaufen (10 Minuten)

Individuelles Auslaufen mit Dehnübungen

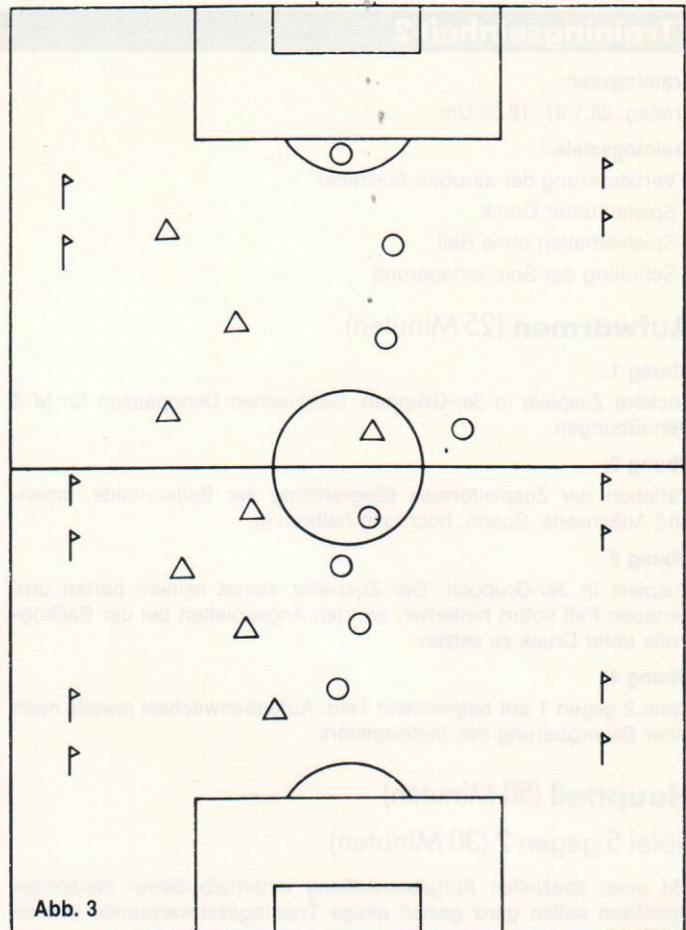


Abb. 3

## Buchbesprechung

**ANTRETTNER, HEINZ-D. und DANIELA/LUTHMANN, HEINZ: Dehnen und Kräftigen 1 – Gut und richtig dehnen. Münster: Philippka-Verlag 1990. DM 29,80.**

Dehn- und Kräftigungsgymnastik sollte zumindest im Rahmen des Auf- und Abwärmens selbstverständlicher Bestandteil jeder Trainingseinheit sein. Entscheidend ist jedoch nicht nur, daß Dehnen und Kräftigen überhaupt regelmäßig praktiziert werden, sondern nicht minder wichtig ist die Art und Ausführung der gewählten Übungen. Gerade hier werden leider nach wie vor noch viele Fehler gemacht. Vor allem im Schüler- und Jugendtraining, im Breitensport und nicht zuletzt im Schulsport (!) gehören Wipp- und Schwungübungen (z.B. Kopfkreisen, Armkreisen, schwungvolle Rumpfvorbeuge im Strecksitz etc.) zum selten hinterfragten, selbstverständlichen Übungsrepertoire.

Daniela und Heinz-Dieter Antretter sowie Heinz Luthmann machen im Begleitheft zur vorliegenden Kartothek u.a. auf die Unangemessenheit dieser Übungen aufmerksam. Überhaupt verdient dieses Begleitheft ein besonderes Lob: Den Autoren ist es gelungen, auf nur 23 Seiten im DIN-A6-Format alles Wesentliche zum funktionell-anatomisch richtigen Dehnen und Kräftigen zusammenzustellen. Auch unabhängig von der Kartothek ist das Begleitheft daher eine äußerst instruktive Lektüre für den Praktiker, der sich möglichst schnell über den gegenwärtigen Stand der Trainingsmethodik im hier zur Debatte stehenden Bereich informieren möchte.

Aufbauend auf einer Differenzierung der Beweglichkeit in Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit wird eingegangen auf:

- Arten der Beweglichkeit (allgemein und speziell, aktiv und passiv)
- Bedeutung der Beweglichkeit (Prophylaxe und Therapie von Muskelverkürzungen)
- negative Auswirkungen einseitiger Beweglichkeit und einer Überbeweglichkeit (Hypermobilität)
- beweglichkeitsbeeinflussende Faktoren (Alter, Tageszeit, Ermüdung, Muskeltonus etc.)
- Vorteile der den Übungen der vorliegenden Kartothek zugrundeliegenden gehaltenen Dehnung
- Kriterien und Auswahl sowie Ausführung der Dehnübungen

Alle Ausführungen sind auch ohne Vorwissen verständlich und werden durch Beispiele illustriert.

Die Kartothek selbst enthält 89 Doppelkarten mit Dehnübungen für folgende Muskelbereiche:

- Füße/Unterschenkel
- Oberschenkelvorder-, -rück-, -innen- und -außenseite
- vordere und hintere Hüftmuskulatur
- Rücken- und Bauchmuskulatur
- äußere und obere Rumpfmuskulatur
- Oberarm- und Unterarmmuskulatur sowie Muskulatur der Hände

Alle Übungen sind – wie bereits erwähnt – gehaltene Dehnübungen, eine Variante des Stretchings. Bei dieser Dehntechnik tastet sich

der Sportler langsam an die (individuell) optimale Dehnstellung heran und hält diese wiederholt mehrere Sekunden. Der besondere Vorteil dieser Dehntechnik ist, daß die reflektorische Gegenspannung der zu dehnenen Muskulatur so gering wie möglich gehalten wird.

Die einzelnen Karten enthalten eine bildliche Darstellung der jeweiligen Dehnübung sowie stichwortartige Hinweise zur Ausgangsstellung, Übungsausführung sowie meist Übungsvariationen und (ebenfalls illustrierte) Fehlerhinweise. Die Vielfalt der Karten ermöglicht die Zusammenstellung sportartspezifischer Übungsprogramme. Wichtig ist auch, daß bei Problemen jederzeit Übungen mit anderer Ausgangsstellung und Dehnposition gewählt werden können.

Kritisch anzumerken ist lediglich, daß in vielen Fällen die Angaben zur „Zielmuskulatur“ der einzelnen Dehnübungen zu undifferenziert sind. So ist aus den Bildern nicht immer ersichtlich, welcher Muskel innerhalb einer bestimmten Muskelgruppe schwerpunktmäßig gedehnt wird. Detailinformationen wären in diesen Fällen sicherlich sinnvoll.

Alles in allem stellen die vorliegende Kartothek und das Begleitheft eine Bereicherung für Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter sowie für den Aktiven selbst dar. Der besondere Vorteil der Karten liegt sicherlich auch in ihrer variablen Einsatzmöglichkeit. So eignen sie sich nicht nur hervorragend zur zeitökonomischen Unterrichts- und Trainingsvorbereitung, sondern auch in der Unterrichts- und Trainingsstunde selbst als Informationsmedium z.B. im Rahmen des Partner- und Stationstrainings.

Jürgen Schiffer

Gerade ein Weltmeister kann keine Schonfrist für sich beanspruchen. Die ersten Auftritte nach der WM haben bewiesen: Auch für die Nationalmannschaft trifft die alte Sportlerweisheit zu: „Oben bleiben ist schwieriger als nach oben kommen“.

Die Devise kann deshalb nur lauten: „Mit Schwung und neuen Ideen auf der alten Erfolgsspur!“

Der neue Bundestrainer, Berti Vogts, wird deshalb zunächst auf den Erfolgsgrundlagen des „Teams 90“ aufbauen. Gleichzeitig ergeben sich aus einer sorgfältigen Auswertung der Analyse der WM aber einige Erkenntnisse und Ansatzpunkte, wie auch eine Weltmeister-Mannschaft weiterentwickelt werden kann (und muß).

Eine erfreuliche Grundeinsicht wird dabei aber durchweg eine verbindliche Leitlinie bleiben: Die Mannschaft, die am offensivsten gespielt hat, war in Italien als Weltmeister am Ende auch am erfolgreichsten.



Foto: Horstmüller

Peter Lange

## Das Spielsystem ist einer der WM-Gewinner!

Auswirkungen der WM in Italien für den Jugend- und Amateurbereich

### Vorbemerkungen

Viele Wege führen bekanntlich nach Rom. So war es auch bei der Fußball-Weltmeisterschaft in Italien. Denn die Spielweise, mit der die beiden Finalisten Deutschland und Argentinien das Endspiel erreichten, war höchst unterschiedlich.

Aufgrund des Vierjahreszyklus bilden die Weltmeisterschaften auch immer so etwas wie eine Standortbestimmung interessanter Neuerungen oder auch schon länger Bekanntem.

Aus der direkten Beobachtung einiger Weltmeisterschaften vor Ort ergibt sich automatisch die Möglichkeit des Vergleichens und Abwägens. Welche WM war besser, torreicher, attraktiver, stimmungsvoller und wirkte nachhaltiger?

So eine vergleichende Betrachtung kann mit dem notwendigen zeitlichen Abstand und einer konzentrierten, sachlichen Sichtweise sicherlich besser vorgenommen werden, zumal die WM in Italien schwieriger als manches andere Weltturnier zu erfassen war, weil hier nicht Spielerpersönlichkeiten im Mittelpunkt standen, sondern die Mannschaft als Team.

Wenn also bestimmte Entwicklungen somit auch nicht an einzelnen herausragenden Spielerpersönlichkeiten quasi „personifiziert“

werden konnten, so darf daraus nicht der vorschnelle Schluß gezogen werden, daß die WM 1990 nichts zu bieten hatte. Im Gegenteil: Die WM brachte aus der Perspektive eines Fußballtrainers viele aufschlußreiche Neuerungen und schon Bekanntes wurde eindrucksvoll bestätigt. Diese Erkenntnisse können für die Trainingsarbeit im Jugend- und Amateurbereich, aber auch im Hochleistungsfußball verwendet werden.

Für fast alle Neuerungen im konditionellen, technisch-taktischen und mentalen Bereich bildet die deutsche Mannschaft nicht allein durch den Titelgewinn ein markantes Beispiel.

### Der konditionelle Bereich

Nicht nur bei diesem Leistungsfaktor wiesen die einzelnen Mannschaften erhebliche Unterschiede auf.

So verzeichneten viele Teams wie schon bei der WM 1986 in Mexiko gerade im körperlichen Bereich nach gutem Start einen Leistungsabfall oder sogar rapiden konditionellen Einbruch, so daß sie das angestrebte Ziel nicht erreichten (Italien, Belgien, CSFR).

Andersherum konnten sich einige schwach aus den Startlöchern gekommene Teams im Turnierverlauf erheblich steigern (Argentinien, England).

Die deutsche Mannschaft spielte bis auf gewisse Abstriche im Spiel gegen die CSFR das ganze Turnier hindurch auf einem konstant guten konditionellen Niveau. Das Team Franz Beckenbauers war – falls erforderlich – jederzeit in der Lage, das Spieltempo mitzugehen oder sogar anzuziehen. Dies ist um so bemerkenswerter, als wie in Mexiko auch in Italien die klimatischen Voraussetzungen eine zusätzliche Belastung für die Spieler bedeuteten.

Mit dem hervorragenden konditionellen Leistungsbild der deutschen Mannschaft im ganzen Turnierverlauf werden im nachhinein einige Faktoren der vorbereitenden Trainingsarbeit im physischen Bereich eindrucksvoll bestätigt:

□ Eine möglichst angemessene Belastungsdosierung zu finden, war die vorrangige Aufgabe des Trainerteams. Grundsätzlich waren die Trainingseinheiten in Umfang und Intensität stark reduziert.

□ Innerhalb des Trainings und an den Spieldagen wurde unter der Leitung Holger Osiecks stets ein umfangreiches und abgestimmtes Aufwärmprogramm für die Feldspieler absolviert. Für die Torhüter stand ein spezielles Aufwärmen mit Sepp Maier auf dem Programm.

□ Die Trainingsarbeit im konditionellen Bereich wurde durch umfassende medizinische und physiotherapeutische Zusatzangebote begleitet.

Die einzelnen Faktoren der Wettspielleistung greifen bekanntlich ineinander und so ist die Analyse des konditionellen Bereichs nicht von bestimmten technisch-taktischen Betrachtungen zu trennen.

Unter dieser Perspektive war für die Weltmeisterschaft insbesondere der folgende Zusammenhang festzustellen: Durch eine gezielte Spielweise können die konditionellen Belastungen innerhalb eines Spiels erheblich ökonomisiert werden.

Zu den taktischen Mitteln und Möglichkeiten so einer speziell unter konditionellem Blickwinkel „intelligenten“ Spielweise gehören:

□ Eine effiziente **Raumaufteilung**, wie sie im deutschen Spiel häufig vorbildlich demonstriert wurde.

□ Die **Spielverlagerung** war das richtige taktische Mittel, Ball und Gegner laufen zu lassen. Mit schnellen, abgestimmten Wechseln der Spielfeldseiten wurde der Gegner zum ständigen Verschieben der Defensivreihe aufgefordert. Da mit diesen Verschiebungen des Defensivblockes aber oft die Spielverlagerungen nicht rechtzeitig nachvollzogen werden konnten, ergab sich zeitweise eine schlechte Staffelform mit einigen Freiräumen für die Angreifer. Aus so einer Situation heraus fiel z. B. das Linneker-Tor im Halbfinalspiel England – Deutschland.

□ Die **Sicherung des Ballbesitzes** war eine wichtige Grundlage des deutschen Spiels, Sicherheit zu gewinnen und insbesondere konditionelle Einbußen durch unnötige Ballverluste zu vermeiden.

## Trainingskonsequenzen

Schon im Jugend- und Amateurbereich sollte im Training darauf geachtet werden, die Konditionsarbeit mit taktischen Überlegungen zu koppeln.

Die einzelnen Faktoren der Wettspielleistung sollten im Trainingsprozeß möglichst nicht in separater Abfolge trainiert werden, sondern in komplexer Form mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung.

Zum einen wird damit eine ganz andere Motivation erzielt als bei oft monotonen, einseitigen Konditionsprogrammen; zum anderen werden mit den spielspezifischen Trainingsformen bei der Konditionsarbeit gleichzeitig auch Anpassungen und Verbesserungen des technisch-taktischen Leistungsvermögens von Spieler und Mannschaft erreicht. Denn durch das vorrangige Konditionstraining mit Spielformen sind auch hohe Anforderungen an die taktische Handlungsfähigkeit der Spieler mitgegeben. Die Spieler werden damit zu einer ständigen „geistigen Mitarbeit“ am Trainingsprozeß angeregt.

Mit so einem eng an der Spielpraxis orientierten Konditionstraining wird auch ein speziell unter physischen Aspekten wichtiges taktisches Spielverhalten geschult: Es ist unmöglich, über die gesamte Spielzeit „volles Tempo zu gehen“. Die Spieler müssen deshalb lernen, die eigenen konditionellen Leistungsreserven spielgemäß einzuteilen – also auch zum richtigen Zeitpunkt und in geeigneten Spielsituationen eine „Pause“ zwischenschalten.

Eine physische Leistungssteigerung ist somit auch auf mentaler Ebene zu erreichen. Insbesondere im Halbfinalspiel England – Deutschland wurde diese Spielweise von beiden Mannschaften beispielhaft demonstriert.

## Das Spielsystem als „WM-Gewinner“

Eine optimale Physis war also ein wichtiger Teil des Erfolgsrezepts der deutschen Mannschaft. Daneben ist auch dem Spielsystem 3:5:2 ein großer Anteil am Titelgewinn zuzuschreiben. Das ausgeklügelte Spielsystem bringt aber nichts, wenn nicht die passenden Einzelspieler hierzu vorhanden sind. Die deutsche Mannschaft hatte zu diesem 3:5:2-System die richtigen Spieler.

## Zentrale Positionen

Die grundlegenden Positionen dieses Systems sind ein geschlossener Abwehrblock und ein geordnetes, abgestimmtes 5er-Mittelfeld.

## Abwehrblock

Innerhalb des Abwehrblocks mit Torwart, Libero und 2 Manndeckern ist eine gute Absprache und Abstimmung zu erzielen. Mit Kohler, Buchwald, Berthold, Reuter und Brehme verfügt der deutsche Fußball über variable Abwehrspieler, die die Anforderungen eines modernen Defensivspiels erfüllen

können. Obleich Augenthaler seine Aufgabe zufriedenstellend löste, besteht auf der Position des Liberos mit Blick auf die absolute Weltspitze nachwievor ein gewisser Nachholbedarf. Der italienische Libero Baresi verkörpert mit seiner gekonnten Spielweise in Defensiv- und Offensive auf dieser zentralen Position die Extraklasse.

Auch wenn Illgner sich selten durch eine spektakuläre Spielweise auszeichnete, war und ist er ein ruhender Pol der Mannschaft.

## Abwehrverhalten

Das Defensivverhalten der deutschen Abwehrspieler wies trotz des Titelgewinns Licht und Schatten auf. Sowohl im Raum als auch gegen einen direkten Gegner konnte das Defensivverhalten nicht voll zufriedenstellen. Die Gegentreffer im WM-Verlauf (Tore der Vereinigten Arabischen Emirate, Kolumbien und England) hatten den Ursprung entweder im individuellen Bereich oder aber in einer unzureichenden Abstimmung der Spieler untereinander.

Als **Grundlagen eines guten Zweikampfverhaltens** sind folgende Punkte herauszustellen:

- Rechtzeitige Anpassung des eigenen Lauf tempos an den ballführenden Gegner.
- Richtiges Stellungsspiel zum ballführenden Gegner.
- Konsequente Einschränkung des gegnerischen Spielraums.
- Verhindern von Flanken vom Flügel.
- Unterlassen eines Foulspiels bei der Balleroberung.
- Ballsicherung nach einer Balleroberung.
- Situationsangepaßtes Lösen vom eigenen Gegenspieler, um einen torgefährlicheren zu decken bzw. zu stellen.

Besonders die italienischen Abwehrspieler bevorzugten die eleganten Lösungen, ohne damit auf Durchsetzungsvermögen und Aggressivität zu verzichten. Durch eine geschickte und schnelle Anpassung des eigenen Lauf tempos an den ballführenden Gegner „liefen sie viele 1-gegen-1-Situationen aus“ und eroberten so fast immer den Ball ohne Foulspiel.

Die Handlungsschnelligkeit, -fähigkeit und -bereitschaft waren dabei immer Ausgangspunkt eines erfolgreichen Zweikampfs.

## Trainingskonsequenzen

Die herausgestellten Schwächen im Zweikampfverhalten und im Abwehrbereich weisen für alle Leistungsebenen bestimmte Aspekte auf, die durch ein gezieltes Training reduziert bzw. abgestellt werden sollten.

Welche speziellen Trainingsschwerpunkte aus dieser Bandbreite an Elementen eines optimalen Defensivspiels nun gesetzt werden, hat jeder Trainer in Abstimmung mit seinen Spielern für sich zu entscheiden:

- Gerade auch in diesem Bereich sind gezielter als bisher durch individuell abgestimmte Trainingsinhalte die Stärken und Schwächen der Einzelspieler zu berücksichtigen.

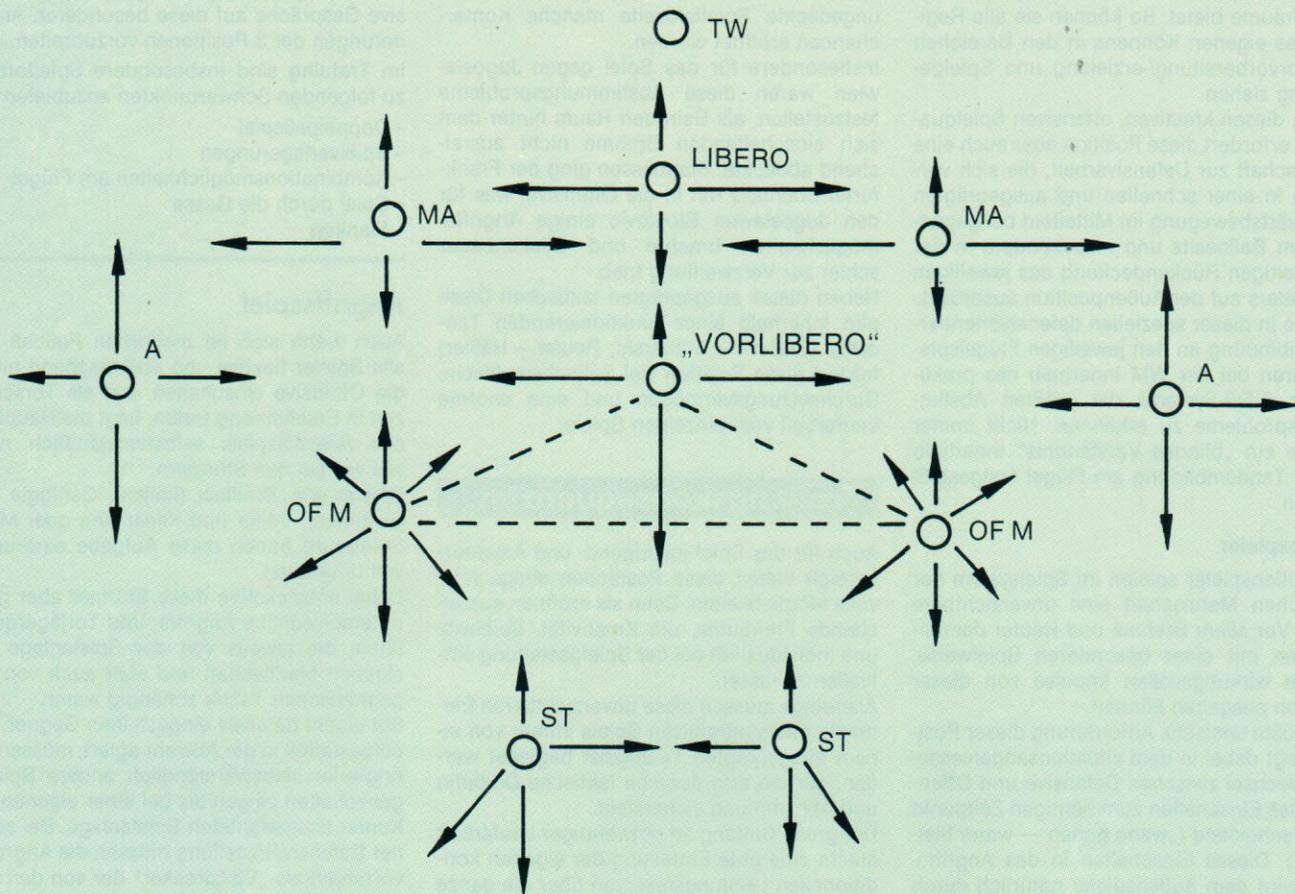


Abb. 1: Das Spielsystem der deutschen Mannschaft

- Viele Abwehrspieler demonstrierten bei der WM spielerische Qualitäten, die über die Aufgaben eines reinen „Manndeckers“ oder „Zerstörers“ hinausreichten. Sie beteiligten sich bei eigenem Ballbesitz aktiv an der Spielgestaltung und erweiterten damit die Möglichkeiten eines variablen Angriffsspiels der eigenen Mannschaft, womit der hohe Anspruch „aus der Abwehr heraus zu spielen“ verwirklicht wurde.

Für den Jugend- und Amateurbereich ergibt sich aus dieser Entwicklung die richtungweisende Konsequenz, daß der traditionelle Vorstopper als Zentrum und als Bollwerk der Abwehr in Form eines **nur** „Manndeckers und Zerstörers“ endgültig eine Ablösung gefunden hat.

Spieler wie Brehme, Reuter, Buchwald, Vervoort (Belgien) und Jorghino (Brasilien) verkörpern Prototypen dieser Entwicklung.

Nur wenn alle Abwehrspieler bei Ballbesitz mehr Spielanteile auf sich vereinen, kann ein attraktiveres **und** erfolgreicherer Spiel verwirklicht werden. Die Trainer sind aufgefordert, diese positive Tendenz zu fördern, indem allen Spielern ausreichend Freiraum für das Einschalten in das eigene Offensivspiel eingeräumt wird.

### Mittelfeldspiel

Das „**Spiel im Mittelfeld**“ bildete mit Blick auf die System-Entwicklung bei vergangenen Weltmeisterschaften schon immer das Herzstück einer Mannschaft:

- 1938 bis 1958: WM-System
- 1958 bis 1962: 4:2:4-System
- 1962 bis 1966: 4:3:3-System
- 1970 bis 1986: 4:4:2-System
- 1990: 3:5:2-System

Natürlich sichert der Entwurf irgendwelcher Systeme im Fußball noch lange nicht den Erfolg, sondern die passenden Spieler und Spielertypen müssen innerhalb einer vorgegebenen Grundaufstellung das taktische Grundkonzept auch auf dem Spielfeld erfolgreich umsetzen.

Die **Abb. 1** verdeutlicht, wie sich bei der deutschen Nationalmannschaft die Raumaufteilung der 5 Spieler des Mittelfeldblocks bei der WM gestaltete – durch die Pfeile wird der jeweilige Wirkungsgrad der Mittelfeldspieler dargestellt.

### Spieler in der zentralen Position

Der Spieler in der zentralen Position vor der Abwehr als „Libero vor der Abwehr“ ist der Schlüssel zu einem geordneten Mittelfeld-

spiel. Der Spieler in dieser zentralen Position ist ohne direkten Gegenspieler eine Mischung aus Mittelfeldspieler und Libero. Er schaltet sich mit hohem taktischen Spielverständnis in alle 3 Mannschaftsteile ein. Matthäus, Giannini (Italien), Rijkkard (Niederlande) verkörpern einen Spielertypen, der diese wertvolle Spielposition ausfüllen kann.

Charakteristische Spielelemente und -aufgaben dieser Position sind das Tempodribbling durch den Mittelfeldbereich, das Fungieren als Anspielpunkt speziell für Spielverlagerungen ohne dabei eine direkte Spielmacherfunktion auszufüllen, das Einfügen in den Abwehrblock und das Einschalten in den Angriff.

Neben einem ausgeprägten taktischen Spielverständnis sind ein ausgefeiltes technisches Können und eine optimale Kondition wichtige Voraussetzungen für diese Position.

### Offensive Mittelfeldspieler

Die beiden offensiven Mittelfeldspieler sollten durch einen häufigen Positionentausch wechselweise auf der rechten und linken Spielfeldseite auftauchen. Diese bewegliche und flexible Form des Mittelfeldspiels birgt viele Überraschungsmomente in sich, auf die sich das gegnerische Mittelfeld nur schwer einstellen kann und insgesamt die Defensivarbeit des Gegners erheblich erschweren.

Häßler, Littbarski, Thon, Möller und Bein sind exzellente Spieler auf dieser Position, die viele Freiräume bietet. So können sie alle Register des eigenen Könnens in den Bereichen der Torvorbereitung/-erzielung und Spielgestaltung ziehen.

Neben diesen kreativen, offensiven Spielqualitäten erfordert diese Position aber auch eine Bereitschaft zur Defensivarbeit, die sich vorrangig in einer schnellen und ausgeprägten Rückwärtsbewegung im Mittelfeld bei gegnerischem Ballbesitz und insbesondere in der rechtzeitigen Rückendeckung des jeweiligen Mitspielers auf der Außenposition ausdrückt. Gerade in dieser speziellen defensivorientierten Anbindung an den jeweiligen Flügelspieler waren bei der WM innerhalb des praktizierten 3:5:2-Systems die größten Abstimmungsprobleme zu erkennen. Nicht immer konnte ein „blindes Verständnis“ innerhalb dieser Tandembildung am Flügel festgestellt werden.

**Außenspieler**

Die Außenspieler spielen im Spielsystem der deutschen Mannschaft eine unverzichtbare Rolle. Vor allem Brehme und Reuter demonstrierten mit einer besonderen Spielweise, welche wirkungsvollen Impulse von dieser Position ausgehen können.

Die größte taktische Anforderung dieser Position liegt dabei in dem situationsangemessenen Wechsel zwischen Defensive und Offensive. Das Einschalten zum richtigen Zeitpunkt ist entscheidend („wann gehen – wann bleiben?“). Dieses Einschalten in das Angriffsspiel wird dem Außenspieler natürlich durch eine schnelle und ausreichende Rückendeckung durch den direkt benachbarten Mitspieler im offensiven Mittelfeld erleichtert. Nur wenn dieser Mittelfeldspieler rechtzeitig den Raum hinter dem offensiven Außenspieler abschirmt, kann dieser befreit aufspielen.

Diese Abstimmung innerhalb eines „Flügel tandems“ war bei der deutschen Mannschaft nicht immer optimal gelöst. Bei einem Einschalten des Außenspielers in die Offensive

wurde seine Abwehrposition häufig nicht übernommen, so daß dem Gegner über diese ungedeckte Spielfeldseite manche Konterchancen eröffnet wurden.

Insbesondere für das Spiel gegen Jugoslawien waren diese Abstimmungsprobleme festzustellen, als Bein den Raum hinter dem sich einschaltenden Brehme nicht ausreichend abdeckte. Stattdessen ging der Frankfurter ebenfalls mit in die Offensive, was für den Jugoslawen Stojkovic einige Angriffsmöglichkeiten brachte und Beckenbauer schier zur Verzweiflung trieb.

Neben dieser ausgeprägten taktischen Disziplin innerhalb eines funktionierenden Tandems (Brehme – Littbarski; Reuter – Häßler) fordert diese Position viel Selbstbewußtsein, Durchsetzungsvermögen und eine enorme Laufarbeit vom einzelnen Spieler.

**Trainingskonsequenzen**

Auch für das Spiel im Jugend- und Amateurbereich bieten diese Positionen einige reizvolle Möglichkeiten. Denn sie eröffnen ausreichende Freiräume, um Kreativität, Spielwitz und Individualität bei der Spielgestaltung einfließen zu lassen.

Allerdings müssen diese unverzichtbaren Elemente eines attraktiven Spiels immer von einem ausgeprägten Teamgeist begleitet werden, der die erforderliche taktische Disziplin und Abstimmung sicherstellt.

Der große Umfang an notwendiger Laufarbeit macht eine gute Einteilung der eigenen konditionellen Leistungsreserven über die ganze Spielzeit hinweg erforderlich, damit die Konzentration für eine möglichst optimale technisch-taktische Aufgabenerfüllung erhalten bleibt.

So eine Einteilung der Kondition kann durch ein taktisch geschicktes Verhalten erreicht werden (z. B. effektive Pausengestaltung durch kurzfristige Ausfüllung nicht so belastungsintensiver Aufgaben wie das Abschirmen im Raum).

Die Trainer sind aufgefordert, die Spieler durch ein gezieltes Training und durch intensive Gespräche auf diese besonderen Anforderungen der 3 Positionen vorzubereiten.

Im **Training** sind insbesondere Spielformen zu folgenden Schwerpunkten anzubieten:

- Doppelpaßspiel
- Spielverlagerungen
- Kombinationsmöglichkeiten am Flügel
- Spiel durch die Gasse
- Flanken

**Angriffsspiel**

Auch wenn sich im modernen Fußball fast alle Spieler flexibel und überraschend mit in die Offensive einschalten und als Torschützen in Erscheinung treten, liegt die Hauptlast des Angriffsspiels selbstverständlich nach wie vor bei den Stürmern.

Spieler wie Schillaci (Italien), Caniggia (Argentinien), Völler und Klinsmann oder Millar (Kamerun) haben diese Aufgabe eindrucksvoll umgesetzt.

Dabei entwickelten diese Stürmer aber ganz unterschiedliche Angriffs- und Torjägerqualitäten, die jeweils von der Spielanlage der eigenen Mannschaft und aber auch von der gegnerischen Taktik abhängig waren.

Bei einem defensiv eingestellten Gegner, der tiefgestaffelt in der Abwehr agiert, müssen die Angreifer selbstverständlich andere Spieleigenschaften zeigen als bei einer eigenen auf Konter ausgerichteten Spielanlage. Bei so einer Defensivstellung müssen die Angreifer vorrangig als „Vollstrecker“ der von den Flügeln vorbereiteten Tormöglichkeiten fungieren.

Grundsätzlich waren bei der WM **zwei typische Spielweisen der Stürmer** zu erkennen:

Klinsmann demonstrierte im Spiel gegen die Niederlande einen dieser beiden Typen besonders eindrucksvoll: Er agierte ausgesprochen raumbezogen, d. h. er gestaltete sein Angriffsspiel unter Einbeziehung des ganzen sich bietenden Spielraumes vorran-

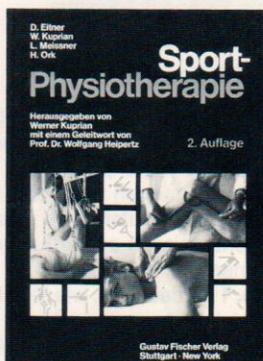
**NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM**



Dieses Buch beschreibt das explosive Sprungkrafttraining als eine Methode, die sich muskelpathologische Phänomene gezielt zunutze macht und die Leistungsfähigkeit in nahezu allen sportlichen Disziplinen erheblich verbessert. 136 Seiten **DM 19,80**



Dieses Buch erklärt unter Berücksichtigung der Physiologie sowie der Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche, welche Anforderungen die verschiedenen Sportarten an den Körper stellen und warum nicht jeder Mensch für jede Sportart geeignet ist. 124 Seiten, 80 Farabbildungen **DM 28,00**



Eine umfassende und praxisnahe Darstellung der Grundlagen und Anwendungen der Sport-Physiotherapie. Die aktiven krankengymnastischen Methoden zur Rehabilitation verletzter Sportler stehen dabei im Vordergrund. 2., erw. Aufl., 536 S. **DM 89,00**



Ein Leitfaden für Leistungs- und Freizeitsportler mit zahlreichen Beispielen der richtigen Übungsausführung für das Training verschiedener Muskelgruppen. 160 Seiten **DM 24,80**



Schonendes Alltagsverhalten und Übungen zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelapparats. 256 Seiten **DM 14,80**

**philippa**  
Bestellschein Seite 32

gig mit enormer Laufarbeit und Tempodribblings. Dagegen zeigte sich im nachfolgenden Spiel gegen die defensiver eingestellte CSFR, daß Klinsmann enge Spielräume wenig behagen.

□ Einen ganz anderen Stürmertypen verkörperte Schillaci, der gerade bei räumlicher Enge und direktem gegnerischen Druck seine Qualitäten zeigen konnte und besonders erfolgreich war. Denn seine Stärken liegen im hervorragenden Abschirmen des Balles auf engstem Raum und im „instinktiven Erkennen“ torgefährlicher Situationen. Spieler wie Schillaci, Caniggia, Milla, Völler oder Klinsmann sind aber jeder auf seine besondere Art „Vollblutstürmer“.

Dabei sind folgende, je nach Spielsituation in unterschiedlicher Form vorkommende Angriffssaktionen zu beobachten: Aktionen mit Ball in höchstem Tempo Richtung Tor (Strafraum) mit unterschiedlichem Ausgang (Stellen des Stürmers durch Verteidiger; Foulspiel mit anschließendem Straf- oder Freistoß). Dabei müssen die Stürmer sich bei diesen Angriffssaktionen meistens immer gegen eine Überzahl an gegnerischen Defensivspielern durchsetzen.

Gerade bei solchen Spielverläufen, bei denen die Stürmer sich nicht entscheidend der Kontrolle der Gegenspieler entziehen können, ist die Angriffsunterstützung durch die Mittelfeld- und Abwehrspieler gefragt. Die deutsche Mannschaft demonstrierte so eine situations-

angemessene Einbindung fast aller Spieler in das Angriffsspiel über weite Strecken besonders eindrucksvoll.

### Trainingskonsequenzen

2 Stürmertypen bestimmten bei der WM das Angriffsspiel.

□ Um ein möglichst variables Angriffsspiel aufziehen zu können, sollte jede Mannschaft idealerweise möglichst über beide Typen verfügen.

Ein Konterspieler wirkt bei räumlicher Enge oft hilflos, wohingegen ein „Vollstreckertyp“ eben in solchen Kontersituationen seine Qualitäten kaum entfalten kann.

□ Innerhalb des Trainings sollten durch gezielte, individuell abgestimmte Trainings-schwerpunkte und -aufgaben die Stärken des jeweiligen Stürmertyps besonders gefördert und geschult werden.

□ Beim Angriffstraining sind vorrangig solche Spielformen anzubieten, in denen die Stürmer lernen, sich gegen eine Überzahl an Gegenspielern durchzusetzen. Dazu müssen unter Einbeziehung aller technisch-taktischen Möglichkeiten die jeweiligen Spielsituationen in kürzester Zeit erfolgreich gelöst werden. Zu diesen möglichen Lösungsvarianten gehören eine optimale Beidfüßigkeit, ein fintenreiches und zielstrebiges Dribbling, vielfältige Kombinationsformen wie Doppelpässe

oder Ballübergaben, eine sichere Ballkontrolle in höchstem Tempo und ein ausgeprägtes Kopfballspiel.

□ Selbstverständlich müssen die einzelnen technisch-taktischen Leistungseigenschaften immer gepaart sein mit der entsprechenden psychischen Stabilität und Stärke, denn nur auf dieser Grundlage werden innerhalb der extremen Streßsituationen eines Wettkampfs die erforderliche Zweikampfstärke und das Durchsetzungsvermögen erreicht.

### Schlußfolgerungen

Einige Entwicklungen in den Bereichen der **Kondition und des Spielsystems** sind ausführlich dargelegt worden.

Im **technisch-taktischen Bereich** waren keine hervorstechenden Neuerungen festzustellen, allerdings ist für die Anwendung der einzelnen Elemente eine weitere Temposteigerung festzustellen. Dies gilt insbesondere für die Ballführung (Tempodribbling) wie für die schnelle Verarbeitung des Balles verbunden mit Richtungswechseln.

Außerdem wird als psychischer Faktor die Entscheidungsbereitschaft immer bedeutsamer, da die einzelnen technisch-taktischen Elemente unter enormem zeitlichen und räumlichen Druck in höchstem Tempo realisiert werden müssen.

Diese Feststellungen treffen auf alle Mannschaftsteile und -positionen zu.

## Allgemeine Sportfachliteratur

### Allgemeines, Trainingslehre

**Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebn. **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 **DM 24,80**



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

**NEU: Lehnert/Lachmann:** 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. Karteikasten **DM 32,80**

**Schubert u. a.:** Lauf- und Abschlags-spiele (Spielekartothek). 80 Doppelkarten **DM 32,80**

### Gymnastik, Aufwärmen

**Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 33,80**

**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 9,80**

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

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

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



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

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

### Sportmedizin

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

**Ehrich/Gebel:** 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**

### NEU

**Reinhardt (Hrsg.):** Gesunder Rücken – besser leben (Rückenschule), 170 S. **DM 12,80**

### 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**

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

### 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**

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 32.

Für den Technik-Taktik-Bereich sind somit die folgenden **richtungweisenden Spielelemente** festzuhalten:

**Technik**

**Abwehr**

- Faire Balleroberung ohne Foulspiel

**Mittelfeld**

- Tempodribbling  
- Sichere Ballverarbeitung

**Angriff**

- Antrittsschnelligkeit mit Ball  
- Abbrechende Bewegungen mit Richtungswechseln

**Taktik**

**Abwehr**

- Verbessertes Stellungsspiel  
- Rechtzeitige Verhinderung von Flanken

**Mittelfeld**

- Optimale Raumaufteilung in Defensive und Offensive  
- Spielverlagerungen und Flügelspiel

**Angriff**

- Durchsetzungsvermögen gegen eine gegnerische Überzahl  
- Abgestimmte Positionswechsel  
- Variantenreiches Kombinationsspiel

□ Die WM hat trotz aller Einschränkungen gezeigt, daß die erfolgreichen Mannschaften ein variables Angriffsspiel bevorzugten, in das sich möglichst viele Mannschaftsmitglieder einschalteten.

□ Die guten Abwehrspieler hoben sich deutlich von einer destruktiven Spielweise ab und beschränkten sich keinesfalls nur auf die Verteidigungsaufgaben. Sie zeichneten sich durch eine geschickte, faire Balleroberung und eine dauernde Einbindung in den Spielbau aus.

□ Bei Ballbesitz waren die erfolgreichen Mannschaften zunächst auf Ballsicherung bedacht, um aus einem sicheren Spielaufbau heraus die Torangriffe zu starten.

□ Die einzelnen technisch-taktischen Elemente wurden in einem weiter erhöhten Spieltempo gezeigt (Stichwort „Handlungsschnelligkeit“)

□ Aufgrund dieses erhöhten Spieltempos müssen die natürlicherweise beschränkten konditionellen Leistungspotentiale durch taktisch kluge Verhaltensweisen über die ganze Spielzeit hinweg eingeteilt werden.

Folgende **konkrete Folgerungen für die Trainingspraxis** sind zusammenfassend aus diesen Erkenntnissen aus der WM zu ziehen:

- Es ist auf eine noch weiterreichende Übereinstimmung von Trainingsinhalten und Spielanforderungen hinzuzielen. Das wettsportorientierte Training ist auszuweiten,

andere Elemente sind einzuschränken. Auf einen kurzen Nenner gebracht: Der Ball sollte noch verstärkter in den Mittelpunkt des Trainings rücken.

- Die psychischen Leistungsfaktoren werden immer leistungsbestimmender und müssen deshalb im Trainingsprozeß eine verstärkte Beachtung finden.

- Die Vorteile des früheren „Straßenfußballs“ für die fußballerische Ausbildung der Talente müssen durch eine Integration der grundlegenden Elemente der „selbstinszenierten, kleinen Fußballspiele“ in die Vereinsarbeit genutzt werden. Der Erfolg Kameruns war kein Zufall, sondern die spielerischen Qualitäten der Afrikaner resultieren sicherlich größtenteils aus den dort herrschenden Umweltverhältnissen, die das „freie Spiel“ der dortigen Nachwuchskicker fördern.

- Der Weltmeistertitel sollte die Trainer in allen Leistungsklassen in der Auffassung bestärken, den eigenen Spielern einen ausreichenden Freiraum einzuräumen „ihr Spiel zu spielen“.

**Redaktionshinweis:**

Als Schwerpunktthema der Ausgabe 2/91 ist geplant: „Rückrunden-Vorbereitung in verschiedenen Alters- und Leistungsklassen“.

# Gymnastik, die stark macht

Die zweite Kartothek der Reihe „Dehnen und Kräftigen“

Neben dem Beweglichkeits- und Ausdauertraining ist das Krafttraining eine Komponente, um die allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

Für die Kartothek „Gymnastik, die stark macht“ wurden Übungen ausgewählt, die sowohl von Freizeit- und Breitensportlern sowie von Jugendlichen aller Sportarten, als auch von leistungsorientierten Sportlern eingesetzt werden können. Es werden Kräftigungsübungen vorgestellt, die – ohne Gerät oder Hilfsmittel – nur mit dem **eigenen Körpergewicht** absolviert werden.

„Gymnastik, die stark macht“ enthält insgesamt 89(!) Karteikarten, **jeweils mit einem großen Foto von der richtigen Übungsdurchführung und einem kleinen „Fehlerfoto“** (s. Abb. links).

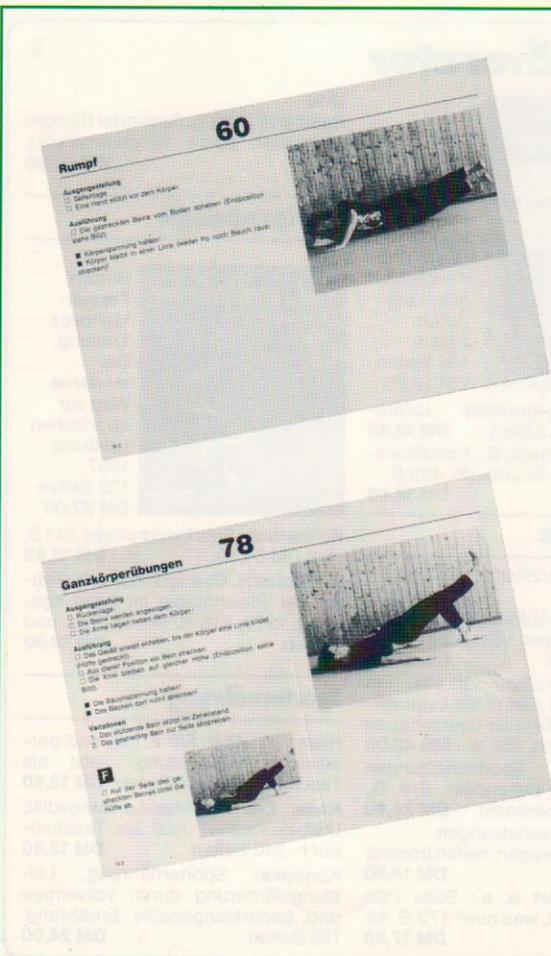
Beschrieben werden Kräftigungsübungen für Füße, Unter- und Oberschenkel, Hüfte, Rumpf, Arme sowie Ganzkörperübungen.

In dieser Reihe bereits erschienen:  
**Kartothek 1:** Gut und richtig dehnen

Es folgt in dieser Reihe:  
**Kartothek 3:** Allgemeines Krafttraining mit Geräten

Preis je Kartothek  
(m. Karteikasten u. Begleitheft) **DM 32,80**

Bestellschein auf Seite 32.



# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden  
Telefon 0611/84 34 69

### Rückblick und Ausblick

#### Ein Jahr für Deutschland

Liebe Kollegen, liebe Freunde,

1990 liegt hinter uns. Es war ein Jahr, wie ganz selten eines war: Ein Jahr für Deutschland! Das Jahr der Einheit; das Jahr des deutschen Fußballs mit dem Gewinn der Weltmeisterschaft in Italien.

Es war aber auch ein Jahr wie jedes Jahr: Wir haben gelacht und geweint, gesiegt und verloren. Manchmal zusammen, manchmal jeder für sich.

Wir, als Menschen und deutsche Bürger, haben die Wiedervereinigung gefeiert, die als Jahrhundertereignis vieles überstrahlt hat. Zum Beispiel die „Aufhebung der splendid isolation“, die Verbindung von old England mit dem Festland, eine Idee, die schon seit 200 Jahren in den Köpfen fortschrittlicher Leute gespukt hat. Das „shake hands“ beim Tunneldurchbruch hat mich ebenso tief bewegt und beeindruckt.

Und natürlich der Fußball: Deutschland Weltmeister 1990! Das war ein fulminanter Erfolg für den deutschen Fußball, der uns aber auch große Verpflichtungen auferlegt.

Zurück zum BDFL: Unsere Fortbildungsarbeit lief 1990 optimal. Dies wurde uns von vielen Experten aus dem In- und Ausland bestätigt. Höhepunkt bildete der Kongreß in Köln an der Deutschen Sporthochschule mit fast 800 Teilnehmern aus 31 Nationen sowie mit vielen renommierten, prominenten Referenten. Auch unsere Verbandsgruppen offerierten in der regionalen Fortbildung ein breitgefächertes Angebot von nahezu 30 Tagungen von Bremen bis München, um allen Kollegen bundesweit optimale Möglichkeiten zur Erfüllung ihrer Fortbildungspflicht zu bieten.

Jetzt, zum Jahresbeginn, ist die Vereinigung mit dem Bund Deutscher Fußball-Trainer (BDFT) der ehemaligen DDR erfolgt, der als Verbandsgruppe „Nordost“ analog zur DFB-Version in den BDFL integriert ist.

Liebe Kollegen, wir Fußballtrainer, die immer wieder mit großen Impulsen unserer Sache dienen, sollten uns darüber im klaren sein, daß die enorme Arbeit erst beginnt. „Nach dem Sieg binde den Helm fester!“ Dieses „geflügelte“ Wort ist von uns stets zu beherzi-

gen. So hoffe ich von ganzem Herzen, daß wir im grauen Fußball-Alltag unsere Pflicht erfüllen und auch mit beiden Füßen auf der Erde bleiben. Mit Hingabe, Begeisterung und einem „Fair play“ in allen Lebenslagen, sollte uns die Lösung der kommenden Aufgaben gelingen. Vor allen Dingen wollen wir dafür sorgen, daß unsere Kollegen der ehemaligen DDR eine echte Fußball-Heimat bei uns finden und somit in kurzer Zeit eine echte Mannschaft entstehen kann.

Liebe Kollegen, verzeihen Sie bitte einem „alten Schlachtross“, welches eine 7jährige Kriegsgefangenschaft hinter sich hat, einen Wunsch zu äußern, der aus tiefstem Herzen kommt: Der Friede möge uns immer erhalten bleiben! Und finden Sie meinen Ausspruch nicht zu abstrakt, der da lautet: Die Liebe ist das einzig Gut, das sich vermehrt, wenn man es verschwendet.

In diesem Sinne wünsche ich von ganzem Herzen allen Kollegen für das Jahr 1991 besten sportlichen und beruflichen Erfolg und allen Kranken baldige und vollkommene Genesung, denn Gesundheit ist das Maß aller Dinge!

Euer

**Herbert Widmayer**  
BDFL-Präsident

### Informationen

#### Fußball-Trainer

##### Aus zwei mach' einen

Zum Jahresbeginn 1991 war auch für die Fußball-Trainer ein historisches Ereignis zu verzeichnen, da zu diesem Zeitpunkt die Vereinigung der beiden Trainerverbände aus West und Ost, nämlich des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) mit dem Bund Deutscher Fußball-Trainer (BDFT) der ehemaligen DDR erfolgte. Als Präsident des Gesamtverbandes wurde Herbert Widmayer (Frechen) bestätigt; Lothar Meurer (Wiesbaden) fungiert auch als Generalsekretär des neuen Verbandes, der den Namen „Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL)“ trägt. Der Präsident des bisherigen BDFT, Heinz Werner (Ost-Berlin), zuletzt U 18-Nationaltrainer der DDR, ist bis zu Neuwahlen im Juli 1991 als Vizepräsident in das Führungsgremium des BDFL kooptiert.

Die Vereinigung bedarf noch der formellen Zustimmung der BDFL-Hauptversammlung, nachdem im Bereich des BDFT alle erforderlichen Gremien ihr Einverständnis bereits erteilt haben.

Experten messen dem neuen Trainerverband große Bedeutung bei. Es war bisher ein offenes Geheimnis, daß in der ehemaligen DDR die Sportart „Fußball“ erst an 17. Stelle rangierte; d. h. nur jene Sporttalente durften Fußball spielen, die für vorrangige, medallenträchtige Sportarten nicht gebraucht wurden. Nun hat sich die Szenerie total gewandelt: Alle dürfen Fußball spielen, so daß die Vereine der früheren DDR mit einem Ansturm von Fußballtalenten rechnen müssen, zumal im Fußball optimale Verdienstmöglichkeiten gesehen werden.

Die Folge ist, daß zur Schulung der zahlreichen neuen Talente viele bestmöglich ausgebildete Trainer benötigt werden, die aus dem ehemaligen Fußball-Brachland mittelfristig ein blühendes Fußball-Land machen werden.

Dies wird ebenfalls etliche Jahre dauern, doch die Deutschen im Osten werden mit Sicherheit bald gleich guten Fußball spielen und mehr Superspieler in die Spitze bringen können, wenn künftig Chancengleichheit gegeben ist. Hier also wird der BDFL besonders gefordert, der die Trainer-Fortbildung für den Deutschen Fußball-Bund (DFB) organisiert und ausrichtet.

### Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom/A-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL):

**Benatelli, Frank**, c/o VfL Bochum, Castroper Straße 145, 4630 Bochum 1

**Berndt, Heiko**, Dorfstraße 4, 6696-Nonnweiler-Braunshausen

**Blätzel, Michael**, Bachgasse 22 a, 6254 Elz

**Bunk, Leo**, Feldstraße 6, 8881 Zusamaltheim

**Buschlinger, Norbert**, Faggenwinkel 27, 5106 Roetgen-Rott

**Engels, Stefan**, Oldenburgische Straße 17, 5216 Niederkassel-Rheidt

**Günther, Emanuel**, Ruländerstraße 12, 7500 Karlsruhe 41

**Hellberg, Bastian**, Heinrich-Heine-Straße 53, 3000 Hannover 1

**Herget, Mathias**, Milkdelle 38, 4300 Essen 1

**Hintermaier, Reinhold**, Flachsrotenstraße 30, 8500 Nürnberg 50

**Hönerbach, Mathias**, 34, Rue de la Republique, F-5752 Grosbliederstroß

**Kandula, Peter**, Somborner Straße 60, 4600 Dortmund 72

**Kramer, Norbert**, Auf der Erlenwiese 23, 6392 Neu Anspach 2

**Müller, Andreas**, Im Werth 43, 4270 Dorsten 1

**Schaaf, Thomas**, Kleiberstraße 7, 2805 Stuhr

**Schacht, Dietmar**, Fraunhoferstraße 37, 4100 Duisburg 1

**Schäfer, Andreas**, Am Stellenberg 8, 5231 Krippach

**Steinbusch, Bernd**, Leisartstraße 30, 5170 Jülich 7

**Trieb, Martin**, Gutenbergstraße 2, 8901 Herbertshofen

**Weber, Franz**, Dohlenweg B, 8510 Fürth

**Zumdick, Ralf**, c/o VfL Bochum, Castroper Straße 145, 4630 Bochum 1

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

## Handbälle

für alle Ansprüche!  
Ball-Reparaturen

### Sport- und Freizeitanzüge

sportlich und topmodisch  
schon ab DM 85,-

### T-Shirts, Sweat-Shirts

mit Werbe-/Vereinsaufdruck  
schon ab DM 9,90

### Trikots, Hosens, Stutzen

Torwarthandschuhe, Sporttaschen

Prospekt anfordern bei:



**Sport Stelzer**  
7835 Teningen · Tullastr. 7  
Tel. 07641/2017  
Fax 07641/7792

Die Zahl vor dem Schrägstrich nennt die Heftnummer, jene hinter dem Schrägstrich die Seitenzahl

# Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1990

## 1. Nach Autoren

- Bauer, Gerhard:**  
– Der Teufel steckt im Detail! . . . . . 11/3
- Binz, Claus/Middendorp, Ernst:**  
– Aufsteigen will trainiert sein  
(I) . . . . . 5+6/13  
– Aufsteigen will trainiert sein (II) . . . . . 8/3
- Bisanz, Gero:**  
– „fußballtraining“-Übungssammlung,  
19. Folge: Kondition (I) . . . . . 1/17  
– Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen! (2. Folge) . . . . . 2/10  
– Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen! (3. Folge) . . . . . 4/13  
– „fußballtraining“-Übungssammlung,  
20. Folge: Kondition (II) . . . . . 4/17  
– „fußballtraining“-Übungssammlung,  
21. Folge: Kondition (III) . . . . . 5+6/31  
– Weltmeister - und nun? (I) . . . . . 9/20  
– Weltmeister - und nun? (II) . . . . . 10/34
- Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar:**  
– Moderne Fußball-Trainingslehre . . . . . 5+6/3
- Bisanz, Gero/Vieth, Norbert:**  
– Der Weg zum Titel . . . . . 9/4
- Bomers, Hermann:**  
– Kleine Spiele für das Hallentraining  
(IV) . . . . . 2/24
- Brake, Helmut:**  
– Ringen und Raufen . . . . . 1/31
- Brüggemann, Detlev:**  
– „Bewegung!“ - Aber wie? . . . . . 3/50  
– Spielnachmittage statt Training - (k)ein Thema für uns alle? (I) . . . . . 11/33  
– Spielnachmittage statt Training - (k)ein Thema für uns alle? (II) . . . . . 12/18
- Erkenbrecher, Uwe:**  
– Zum Ballstoppen bleibt keine Zeit . . . . . 4/45  
– Attraktives Ausdauertraining . . . . . 5+6/22  
– Für Jugendspieler ist immer Vorbereitungszeit! . . . . . 7/51
- Gerisch, Gunnar:**  
– Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (II) . . . . . 1/21  
– Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (III) . . . . . 2/27  
– Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (IV) . . . . . 3/21  
– Der Cooper-Test . . . . . 5+6/61  
– Circuittraining in der Halle . . . . . 12/3
- Gerisch, Gunnar/Beyer, Werner:**  
– Jugendfußball - Trendwende und Perspektiven . . . . . 12/20
- Gerisch, Gunnar/Reichelt, Michael:**  
– Italia '90: Orientierungspunkte für die Praxis . . . . . 10/38
- Gerisch, Gunnar/Sude, Uli/Rutemöller, Erich:**  
– Konditionsgymnastik für Torhüter (I) . . . . . 4/48  
– Konditionsgymnastik für Torhüter (II) . . . . . 8/45  
– Konditionsgymnastik für Torhüter (III) . . . . . 10/29
- Grothkopp, Günter:**  
– „Ein bißchen verrückt müssen Eltern schon sein“ . . . . . 11/29
- Häffner, Rainer:**  
– Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften (I) . . . . . 4/54  
– Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften (II) . . . . . 7/16
- Happ, Elmar:**  
– Schluß mit dem Hühnerhof-Fußball! . . . . . 11/11
- Hasert, Hartmut:**  
– Sportmedizin für Training und Spiel  
(4. Folge) . . . . . 10/14
- Inzinger, Max:**  
– Ernährungstraining für Fußballspieler . . . . . 7/9
- Köppel, Horst/Henke, Michael:**  
– Winterpause - auch Bundesligatrainer müssen umdenken . . . . . 1/3
- Krauspe, D./Rauhut, A./Teschner, G.:**  
– „Vom Spiel lernen wir, was wir trainieren müssen“ . . . . . 10/25
- Loßmann, Hans-Wilhelm:**  
– Wie Werder Bremen schon heute die Bundesligaspieler von morgen aufbaut . . . . . 4/3
- Lottermann, Stefan:**  
– Kein Widerspruch: Rückrundenvorbereitung unter Einbeziehung der Halle . . . . . 2/3  
– Konditionstraining mit Spielformen . . . . . 5+6/17
- Loy, Roland:**  
– Wie fallen in der Bundesliga die Tore?  
(II) . . . . . 1/26  
– Die Rückrundenvorbereitung des FC Bayern München . . . . . 3/3  
– Entwicklungstendenzen im Weltfußball . . . . . 9/23
- Luthmann, Heinz:**  
– Sportmedizin für Training und Spiel (3. Folge) . . . . . 8/11
- Matheja, Thomas/Leipold, Andreas/Zempel, Ullrich:**  
– Torespiele als Mittelpunkt des Trainings . . . . . 11/6
- Mayer, Rolf:**  
– Interessante Organisationsformen für das Hallentraining (II) . . . . . 1/24
- Medler, Michael:**  
– Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Fußball (I) . . . . . 5+6/27  
– Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Fußball (II) . . . . . 12/9
- Meurer, Lothar:**  
– BDFL-News . . . . . 1/16  
– BDFL-News . . . . . 2/31  
– BDFL-News . . . . . 3/48  
– BDFL-News . . . . . 5+6/50  
– BDFL-News . . . . . 9/18  
– BDFL-News . . . . . 10/33  
– BDFL-News . . . . . 11/43  
– BDFL-News . . . . . 12/26
- Rutemöller, Erich/Hake, Andreas:**  
– Das individuelle Training - auch im unteren Leistungsbereich nicht unmöglich . . . . . 3/33
- Schaefer, Frank:**  
– Der Gegner unter der Lupe . . . . . 10/3
- Scholz, Klaus:**  
– Freude am Spielen wecken! . . . . . 8/33
- Sowisdrat, Josef:**  
– Trainingslager in unteren Amateurlassen profihhaft vorbereiten . . . . . 7/3
- Theune-Meyer, Tina:**  
– Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen (4. Folge) . . . . . 2/15  
– Effektives Training von Spiel zu Spiel (I) . . . . . 5+6/65  
– Effektives Training von Spiel zu Spiel (II) . . . . . 8/40
- Wieneke, Elmar:**  
– Das Konditionstraining sportmedizinisch begleiten und steuern . . . . . 5+6/51
- Zempel, Ullrich/Rudolph, Hendrik:**  
– Bei Standardsituationen mehr Phantasie entwickeln! . . . . . 12/27

## 2. Nach Themenbereichen

### A3 Konditionstraining

- Gerisch, Gunnar:**  
– Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (II) . . . . . 1/21  
– Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (III) . . . . . 2/27  
– Mit Konditionsgymnastik zum besseren Spiel (IV) . . . . . 3/21

- Gerisch, Gunnar/Sude, Uli/Rutemöller, Erich:**  
– Konditionsgymnastik für Torhüter (I) . . . . . 4/48  
– Konditionsgymnastik für Torhüter (II) . . . . . 8/45  
– Konditionsgymnastik für Torhüter (III) . . . . . 10/29

- Lottermann, Stefan:**  
– Konditionstraining mit Spielformen . . . . . 5+6/17

- Wieneke, Elmar:**  
– Das Konditionstraining sportmedizinisch begleiten und steuern . . . . . 5+6/51

### A4 Trainingsprogramme

- Bisanz, Gero:**  
– „fußballtraining“-Übungssammlung,  
19. Folge: Kondition (I) . . . . . 1/17  
– „fußballtraining“-Übungssammlung,  
20. Folge: Kondition (II) . . . . . 4/17  
– „fußballtraining“-Übungssammlung,  
21. Folge: Kondition (III) . . . . . 5+6/31

- Theune-Meyer, Tina:**  
– Effektives Training von Spiel zu Spiel  
(I) . . . . . 5+6/65  
– Effektives Training von Spiel zu Spiel  
(II) . . . . . 8/40

**A5 Spielanalysen**

- Bisanz, Gero:**  
 - Weltmeister - und nun? (I) . . . . . 9/20  
 - Weltmeister - und nun? (II) . . . . . 10/34
- Gerisch, Gunnar/Reichelt, Michael:**  
 - Italia '90: Orientierungspunkte für die Praxis . . . . . 10/38
- Zempel, Ullrich/Rudolph, Hendrik:**  
 - Bei Standardsituationen mehr Phantasie entwickeln! . . . . . 12/27

**A6 Hallentraining**

- Gerisch, Gunnar:**  
 - Circuittraining in der Halle . . . . . 12/3
- Mayer, Rolf:**  
 - Interessante Organisationsformen für das Hallentraining (II) . . . . . 1/24

**A8 Jugendtraining**

- Bauer, Gerhard:**  
 - Der Teufel steckt im Detail! . . . . . 11/3
- Bomers, Hermann:**  
 - Kleine Spiele für das Hallentraining (IV) . . . . . 2/24
- Brake, Helmut:**  
 - Ringen und Raufen . . . . . 1/31
- Brüggemann, Detlev:**  
 - Spielnachmittage statt Training - (k)ein Thema für uns alle? (I) . . . . . 11/33  
 - Spielnachmittage statt Training - (k)ein Thema für uns alle? (II) . . . . . 12/18
- Erkenbrecher, Uwe:**  
 - Zum Ballstoppen bleibt keine Zeit . . . . . 4/45  
 - Attraktives Ausdauertraining . . . . . 5+6/22  
 - Für Jugendspieler ist immer Vorbereitungszeit! . . . . . 7/51
- Gerisch, Gunnar/Beyer, Werner:**  
 - Jugendfußball - Trendwende und Perspektiven . . . . . 12/20
- Grothkopp, Günter:**  
 - "Ein bißchen verrückt müssen Eltern schon sein" . . . . . 11/29
- Happ, Elmar:**  
 - Schluß mit dem Hühnerhof-Fußball! . . . . . 11/11
- Häffner, Rainer:**  
 - Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften (I) . . . . . 4/54  
 - Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften (II) . . . . . 7/16
- Loßmann, Hans-Wilhelm:**  
 - Wie Werder Bremen schon heute die Bundesligaspieler von morgen aufbaut . . . . . 4/3
- Matheja, Thomas/Leipold, Andreas/Zempel, Ullrich:**  
 - Torespiele als Mittelpunkt des Trainings . . . . . 11/6
- Medler, Michael:**  
 - Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Fußball (I) . . . . . 5+6/27  
 - Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Fußball (II) . . . . . 12/9
- Schaefer, Frank:**  
 - Der Gegner unter der Lupe . . . . . 10/3
- Scholz, Klaus:**  
 - Freude am Spielen wecken! . . . . . 8/33

- Theune-Meyer, Tina:**  
 - Das Training der 13- bis 16jährigen Mädchen (4. Folge) . . . . . 2/15

**B3 Trainingslehre**

- Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar:**  
 - Moderne Fußball-Trainingslehre . . . . . 5+6/3
- Gerisch, Gunnar:**  
 - Der Cooper-Test . . . . . 5+6/61
- Krauspe, D./Rauhut, A./Teschner, G.:**  
 - "Vom Spiel lernen wir, was wir trainieren müssen" . . . . . 10/25

**B4 Trainingsplanung**

- Binz, Claus/Middendorp, Ernst:**  
 - Aufsteigen will trainiert sein (I) . . . . . 5+6/13  
 - Aufsteigen will trainiert sein (II) . . . . . 8/3
- Bisanz, Gero:**  
 - Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen! (2. Folge) . . . . . 2/10  
 - Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen! (3. Folge) . . . . . 4/13
- Bisanz, Gero/Vieth, Norbert:**  
 - Der Weg zum Titel . . . . . 9/4
- Köppel, Horst/Henke, Michael:**  
 - Winterpause - auch Bundesligatrainer müssen umdenken . . . . . 1/3
- Lottermann, Stefan:**  
 - Kein Widerspruch: Rückrundenvorbereitung unter Einbeziehung der Halle . . . . . 2/3
- Loy, Roland:**  
 - Die Rückrundenvorbereitung des FC Bayern München . . . . . 3/3
- Rutemöller, Erich/Hake, Andreas:**  
 - Das individuelle Training - auch im unteren Leistungsbereich nicht unmöglich . . . . . 3/33

- Sowisdrat, Josef:**  
 - Trainingslager in unteren Amateurklassen profihaft vorbereiten . . . . . 7/3

**B5 Spielbeobachtung**

- Loy, Roland:**  
 - Wie fallen in der Bundesliga die Tore? (II) . . . . . 1/26
- Entwicklungstendenzen im Weltfußball . . . . . 9/23

**C3 Sportmedizin**

- Hasert, Hartmut:**  
 - Sportmedizin für Training und Spiel (4. Folge) . . . . . 10/14
- Inzinger, Max:**  
 - Ernährungstraining für Fußballspieler . . . . . 7/9
- Luthmann, Heinz:**  
 - Sportmedizin für Training und Spiel (3. Folge) . . . . . 8/11

**C6 DFB-Lehrwesen**

- Meurer, Lothar:**  
 - BDFL-News . . . . . 1/16  
 - BDFL-News . . . . . 2/31  
 - BDFL-News . . . . . 3/48  
 - BDFL-News . . . . . 5+6/50  
 - BDFL-News . . . . . 9/18  
 - BDFL-News . . . . . 10/33  
 - BDFL-News . . . . . 11/43  
 - BDFL-News . . . . . 12/26

**C9 Diskussionsforum**

- Brüggemann, Detlev:**  
 - "Bewegung!" - Aber wie? . . . . . 3/50

**Neue inhaltliche Systematik von „fußballtraining“**

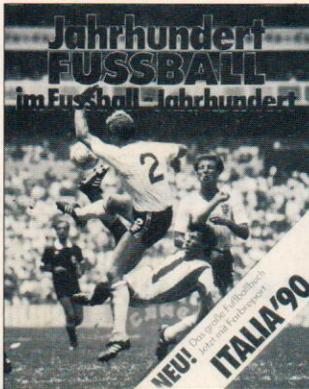
Jugendtraining	Amateurtraining
Minifußball	unterer Bereich
Grundlagentraining	mittlerer Bereich
Aufbautraining	höherer Bereich
Leistungstraining	<b>Frauen/Männer</b>
<b>Mädchen/Jungen</b>	Profitraining
Breitensport	Editorial
Sportmedizin	Besprechungen
Psychologie	Veranstaltungen
Trainingslehre	Leserbriefe
Physiotherapie	Schulsport
Spielanalyse	Produktinformation
BDFL-News	

## Gratis kommt dieses Heft

zu Ihnen, wenn Sie es noch nicht abonniert haben. Als unverbindliches Probeheft – verbindlich jedenfalls nur insoweit, als Sie jetzt schwarz auf weiß prüfen können, ob die vorliegende Ausgabe unserer Zeitschrift „**fußballtraining**“ hält, was unsere Werbung verspricht: Praxisorientierte Tipps und Anregungen für Training und Wettkampf von bekannten Trainern, anerkannten Fachleuten für Trainer und Übungsleiter aller Leistungsstufen. Bei Gefallen: Bestellschein auf dieser Seite.

Ihr Philippka-Verlag

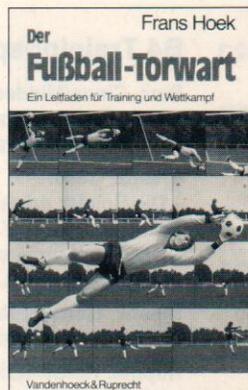
# Noch ein paar Tips für Ihre Fußballbibliothek



Berühmte Autoren aus der Welt des Sports schreiben über berühmte Persönlichkeiten und große Ereignisse des Fußballs von seiner Urzeit bis in die Gegenwart.  
240 Seiten, viele Farb- und SW-Fotos.  
**SONDERPREIS DM 49,00**



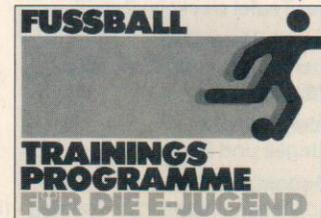
Hier findet der Fußballtrainer mehr als tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: von der Vorsaison über die Saison bis zur abschließenden Ruheperiode systematische und erfolgreiche Trainingstips. 306 Seiten **DM 34,00**



Eine praxisbezogene, systematische Gesamtdarstellung des Torwartspiels: Training von Technik, Taktik und Kondition sowie Überlegungen zu Psychologie und externen Faktoren. 152 Seiten.  
**SONDERPREIS DM 14,80**



40 fertige Trainingsprogramme.  
256 Seiten **DM 32,00**



Theorie und praktische Trainingsprogramme. 252 Seiten. **DM 19,80**

## Ich abonniere **fußballtraining**

### Gleich mitbestellen

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

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

12er-Mappe DM 13,80

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



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „**fußballtraining**“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) im Abonnement.  
Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1991 (12 Hefte) im Inland DM 61,20, im Ausland DM 64,80, 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: \_\_\_\_\_

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster

Bestellungen aus der Schweiz an: ISM Sportmarketing, Guntenbachstraße 275, CH-8603 Schwerzenbach  
NEU: Bestellungen aus Österreich an: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen