

fußball training

10

9. Jahrgang · Oktober 1991

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



FRAUEN-EM 1991:

**DER WEG
ZUM TITEL**

Liebe Leser,

die Spielplaner haben nun wirklich keine Rücksicht auf das „schwache Geschlecht“ genommen. Die deutschen Nationalspielerinnen sind einem enormen Terminstreß und Leistungsdruck ausgesetzt. Die Europameisterschaften im Sommer waren quasi nur eine Zwischenstation auf dem Weg zur WM in China im November. Dazwischen fiel noch – fast nebenbei – der Start in die zweite Saison der noch jungen Frauen-Bundesliga.

Vereins- und DFB-Stützpunkttraining, Meisterschafts- und Pokalspiele mit dem Vereinsteam, Vorbereitungsspiele und -trainingslager mit der Nationalmannschaft – die Spiel- und Trainingsbelastungen für die deutschen Elitekickerinnen bleiben kaum hinter denen der männlichen Kollegen zurück. Dabei müssen die Nationalspielerinnen dieses Pensum zusätzlich noch mit dem Beruf und der Familie in Einklang bringen.

Umso bewundernswerter sind die Leistungen der Frauen-Nationalmannschaft. Auch die Auftritte bei der erfolgreichen Titelverteidigung in Dänemark konnten wieder begeistern: Eine Superleistung beim 3:0 im Halbfinale gegen Italien und ein dramatisches Endspiel gegen Norwegen mit einem verdienten 3:1-Sieg nach 0:1-Rückstand.

Das Trainergespann des alten und neuen Frauen-Europameisters gibt einen Einblick in die systematische Vorbereitung auf die Welt- und Europameisterschaften 1991.

Die Vorstellung konkreter Trainingsprogramme und -beispiele zu bestimmten Schulungsschwerpunkten liefert dabei sicherlich den Trainern aller Leistungsstufen einige interessante und hilfreiche Anregungen für die eigene Trainingspraxis.

Bleibt zuletzt nur, dem Team um Gero Bisanz und Tina Theune-Meyer schon jetzt viel Glück und Erfolg für die WM in China zu wünschen.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Trainingslehre

Gero Bisanz · Tina Theune-Meyer

Etappenziel Europameisterschaft – Endziel Weltmeisterschaft

Die Vorbereitung der deutschen Frauen-Nationalmannschaft auf die EM und WM 1991

3

Special Sporternährung

9

Amateurtraining/Unterer Bereich

Josef Sowisdrat

Aufwärmen im unteren Bereich – ein unlösbares Problem?

15

Jugendtraining/Aufbautraining

Ralf Peter

Kinder werden erwachsen – Training in einem „schwierigen Alter“

Exemplarische Trainingseinheiten für die C-Jugend (2. Teil)

23

Jugendtraining/Grundlagentraining

Ullrich Zempel

Alle trainieren, keinen nach Hause schicken!

Oder: Wie integriere ich leistungsschwächere Spieler wirkungsvoll in das Training?

29

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Rolf Mayer

Spielend bessere Leistungen erreichen!

34

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

Im EM-Halbfinale konnten die Italienerinnen den deutschen Gegenspielerinnen nur selten mittels Tempodribblings enteilen.

Gero Bisanz · Tina Theune-Meyer

Etappenziel Europameisterschaft – Endziel Weltmeisterschaft

Systematisches Training als Basis für den Mannschaftserfolg – die Vorbereitung der deutschen Frauen-Nationalmannschaft auf die EM und WM 1991 (1. Teil)

1991 finden gleich zwei Top-Ereignisse des Frauenfußballs statt. Nach der Europameisterschaft in Dänemark messen sich die weltbesten Teams zusätzlich noch im November bei der WM in China.

Die deutsche Nationalmannschaft hat dabei das erste Etappenziel mit Bravour gemeistert: Sie verteidigte in einem dramatischen Finale gegen Norwegen erfolgreich den Titel. Bei der EM '91 überzeugten die Spielerinnen um Tina Theune-Meyer und Gero Bisanz wieder durch die gleiche offensive und attraktive Spielweise, mit der die Mannschaft bereits 1989 im eigenen Lande ein breites Fußballpublikum begeistert hatte.

Der Trainer und die Co-Trainerin des alten und neuen Europameisters geben einen umfassenden Einblick in die systematische Trainingsvorbereitung auf die Finalrunde der Europameisterschaft und die kommende Weltmeisterschaft in China.



Foto: Bongarts

Über die EM zur WM

Die deutsche Frauen-Nationalmannschaft konnte den Europameister-Titel erfolgreich verteidigen und sich damit gleichzeitig auch für die im November in China stattfindende Weltmeisterschaft qualifizieren.

Dieser Erfolg bei den Europameisterschaften in Dänemark resultiert aus einer systematischen Planung und Durchführung von Training und Länderspielen. Innerhalb einer langfristigen Trainingsplanung bildete dieser Europameisterschaftswettbewerb einen ersten Höhepunkt, gleichzeitig aber auch eine Zwischenstation auf dem Weg zur Weltmeisterschaft.

Die Frauen-Weltmeisterschaft wird vom 17. bis 30. November in China ausgetragen. Für diese WM haben sich mit Norwegen, Schweden, Dänemark, Italien und Deutschland 5 europäische Mannschaften qualifiziert. Desweiteren sind aus Südamerika Brasilien, aus

Mittel- und Nordamerika die USA, aus Afrika Nigeria, aus Ozeanien Australien und aus Asien Japan, Chinise Taipeh und das Ausrichterland China vertreten.

Folgende Gruppeneinteilung wurde für die Weltmeisterschafts-Vorrunde ausgelost:

Gruppe A:

China, Norwegen, Dänemark, Neuseeland

Gruppe B:

Japan, Brasilien, Schweden, USA

Gruppe C:

Chinise Taipeh, Italien, Deutschland, Nigeria

Die deutsche Frauen-Nationalmannschaft hat in China folgende Vorrundenspiele zu bestreiten:

– 17.11.1991 gegen Nigeria

– 19.11.1991 gegen Taipeh

– 21.11.1991 gegen Italien

Die beiden Erstplatzierten jeder Gruppe sowie die beiden besten Gruppendritten qualifizieren sich für die Zwischenrunde.

Jahresplanung

Planung der EM-Vorbereitungs-Länderspiele

Für das **erste Test-Länderspiel** nach der Winterpause suchten wir einen technisch starken Gegner aus, der „spielerisch“ ausgerichtet, dennoch aber vom Leistungsniveau her zu besiegen war.

Dieses Vorbereitungsspiel verfolgte zwei grundsätzliche Zielstellungen:

– Leistungstest für die aktuelle Verfassung einzelner Spielerinnen – insbesondere einiger nachrückender Spielerinnen aus dem erweiterten Kader.

– Taktisches Experimentieren.

Dieses Länderspiel wurde schließlich im März gegen Frankreich bestritten.

Das **zweite Test-Länderspiel** wurde Anfang Mai gegen Polen bestritten. Die polnische Mannschaft zeichnete sich durch eine ganz andere – harte, manndeckende, kampfund willensstarke – Spielweise aus.

Mit diesem Länderspiel gegen einen völlig anders ausgerichteten Gegner sollten vorrangig folgende Ziele erreicht werden:

– Leistungstest für das Verhalten der einzelnen Spielerinnen in harten Zweikämpfen.

– Leistungstest für das spielerische Durchsetzungsvermögen gegen robuste, manndeckende Gegnerinnen.

Das **dritte Test-Länderspiel** wurde gegen einen enorm starken Gegner ausgetragen, der die Mannschaft technisch-taktisch und konditionell aufs Höchste fordern sollte. Dabei wurde eine mögliche Niederlage mitinkalkuliert. Noch vorhandene Mängel sollten sich deutlich herauskristalisieren, denn in dem verbleibenden Vorbereitungszeitraum konnten eventuelle Defizite noch abgestellt werden. Auch aus psychologischen Gründen war so ein echter Härte-test dringend erforderlich. Nach einer langen Erfolgsserie war es kaum zu vermeiden, daß sich einige Spielerinnen zu sicher fühlten und zu einem „Höhenflug ansetzten“. Eine Niederlage zur rechten Zeit würde da einiges geraderücken.

Die Nationalmannschaft der USA repräsentierte genau diesen enorm leistungsstarken Gegner, denn im Frauenfußball nimmt das Team der USA bereits seit längerem eine Vormachtstellung ein.

Das **letzte Vorbereitungs-Länderspiel** sollte gegen eine renommierte Nationalmannschaft bestritten werden, wobei aber durchaus realistische Siegeschancen bestehen sollten, um mit einem Sieg die richtige psychologische Basis für das folgende einwöchige Vorbereitungs-Trainingslager auf die Europameisterschaft zu schaffen.

Für dieses Vorbereitungsspiel stellte sich die chinesische Nationalmannschaft bereit, die sich Ende Juni, zwei Wochen vor der EM, gerade auf einer Europatournee befand.

Durchführung der EM-Vorbereitungs-Länderspiele

Die Planungen für die Vorbereitungs-Länderspiele konnten letztendlich weitreichend realisiert werden:

Das erste Testspiel gegen die technisch versierte Mannschaft Frankreichs endete mit einem 2:0-Sieg.

Gegen die kämpferisch starke und körperlich robuste polnische Nationalmannschaft war zwar mit 1:0 ein weiterer Sieg zu verzeichnen, dennoch waren einige Defizite festzustellen: Der Mannschaft fiel es zeitweise schwer, sich aus der Umklammerung zu befreien und aus engen Spielräumen herauszuspielen.

Diese technisch-taktischen Mängel wurden für das zu diesem Zeitpunkt bereits angelaufene Sondertraining der Nationalspielerinnen aufgegriffen. Die Trainingsinhalte wurden auf die Beseitigung dieser augenscheinlichen Defizite abgestellt.

Ende Mai, 6 Wochen vor dem Beginn der Europameisterschafts-Endrunde, folgte das Vorbereitungsspiel gegen die übermächtigen USA. Das amerikanische Team spielt und trainiert unter professionellen Verhältnissen. Tatsächlich mußte unsere Mannschaft nach einigen Jahren wiederum mit 2:4 eine Niederlage einstecken. Diese Niederlage wirkte im nachhinein wie beabsichtigt als „kalte Dusche“ zum richtigen Zeitpunkt.

Die Spielerinnen konnten viel überzeugender als nach einer Siegesserie auf Mängel im spielerischen und konditionellen Bereich hingewiesen und auf die notwendige Trainingsbereitschaft und den absoluten Leistungswillen eingeschworen werden. Außerdem konnten sie viel besser von der Notwendigkeit eines zusätzlich zum Vereinstraining zu absolvierenden Sondertrainings für Nationalspielerinnen überzeugt werden.

Das letzte Vorbereitungsspiel vor der EM in Dänemark Ende Juni brachte das angestrebte Erfolgserlebnis. Eine starke chinesische Mannschaft – auch dieses Team trainiert und spielt unter Profibedingungen – wurde mit einer überzeugenden Leistung mit 2:0 besiegt. Gegenüber dem USA-Spiel war eine deutlich verbesserte Spielauffassung zu erkennen. Dieser Sieg eine Woche vor dem EM-Start sorgte nochmals für einen Motivationsschub und war die beste Garantie für ein fruchtbares Trainingslager.

Vorbereitungs-Trainingslager und EM-Verlauf

Ein einwöchiges Trainingslager in der Sport-schule Kaiserau direkt vor der Europameisterschaft bildete den Abschluß und Höhepunkt des Vorbereitungsprogramms.

Die Leistungsbereitschaft war bei allen Spielerinnen im Übermaß vorhanden. Die Stimmung war insbesondere nach dem China-Spiel erstklassig. Es herrschte genau das positive Arbeitsklima, wie es für eine intensive und effiziente Trainingsarbeit erforderlich ist.

Nach einer anstrengenden Trainingswoche reisten wir voller Selbstbewußtsein nach Dänemark. Der erfolgreiche Turnierverlauf bestätigte dann auch diese positive Grundstimmung und unsere Trainingsvorbereitungen: Mit einem 3:0-Sieg im Halbfinal-Spiel gegen Italien wurde der Final-Einzug erreicht. Mit einem 3:1-Endspielsieg gegen Norwegen, nach einem 0:1-Rückstand, wurde der Europameisterschaftstitel schließlich erfolgreich verteidigt.

Das erste Etappenziel für das Jahr 1991 war damit erreicht. Mit diesem erneuten Titelgewinn gehört die deutsche Mannschaft, ob es uns paßt oder nicht, auch zum Favoritenkreis für die Weltmeisterschaft in China.

Die Vorbereitungen auf diese WM im November laufen bereits. Das Vorbereitungsprogramm umfaßt u. a. drei Länderspiele, von denen inzwischen bereits zwei erfolgreich ausgetragen wurden. Das dritte und letzte Vorbereitungsspiel wird am 9. Oktober, etwa 6 Wochen vor WM-Beginn, gegen Belgien absolviert. Im November bildet wiederum ein einwöchiges Trainingslager den Vorbereitungsabschluß, bevor die Mannschaft am 11. November nach China abreist.

Planung und Durchführung eines Stützpunkttrainings

Neben den Vorbereitungs-Länderspielen und dem Trainingslager unmittelbar vor Turnierbeginn bildete ein **Stützpunkttraining für den erweiterten Nationalmannschaftskader** einen weiteren Grundbaustein des Europameisterschafts-Vorbereitungsprogramms. Über das ganze Bundesgebiet verstreut wurden verschiedene Stützpunkte eingerichtet.

Ziele des Stützpunkttrainings

Ballarbeit

- Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls durch möglichst viele Ballkontakte
- Ausgeprägte Ballgeschicklichkeit mit beiden Füßen
- Hohe Präzision in der Ballbehandlung

Technisch-taktisches Training

- Entwicklung und Stabilisierung taktischer Verhaltensformen: von der Individual- über die Gruppen- bis hin zur Mannschaftstaktik
- Verbesserung des Zweikampfverhaltens in Defensive und Offensive
- Flügelspiel zur Vorbereitung von Flanken und Kopfballspiel als Angriffsabschluß
- Herausspielen von Torchancen
- Verbesserung des Zusammenspiels mit der Zielrichtung zum Tor
- Erhöhung der Spielschnelligkeit
- Herausspielen aus bedrängten Situationen/Spielen in engen Räumen
- Spielverlagerung
- Konterspiel

Trainingsbeispiele aus dem Vorbereitungsprogramm auf die EM 1991

Ballarbeit

Schulung des Dribblings

Übung 1:

Jede Spielerin hat einen Ball. Die Spielerinnen dribbeln in langsamem Tempo frei durcheinander und fügen dabei möglichst viele Richtungsänderungen und unterschiedlichste Finten ein. Sie sollen dabei den Ball möglichst eng am Fuß halten und viele Kontakte in verhältnismäßig kurzer Zeit erreichen.

Übung 2:

Die Spieler dribbeln 5 bis 10 Sekunden in höchstem Tempo und fügen dabei 5 schnelle und explosive Richtungsänderungen ein.

Übung 3:

Die Spielerinnen dribbeln als Erholungsphase 2 Minuten in lockerem Tempo frei durcheinander.

Übung 4:

Die Spielerinnen absolvieren ein weiteres Tempodribbling über 5 bis 10 Sekunden mit 5 Richtungsänderungen. Vor jeder Richtungsänderung müssen sie jedoch den Ball zunächst kurz mit der Sohle anheben.

Übung 5:

Die Spielerinnen dribbeln als Erholungsintervall 2 Minuten in lockerem Tempo frei durcheinander.

Übung 6:

Die Spielerinnen dribbeln 10 Sekunden in höchstem Tempo, wobei schnelle und explosive Richtungsänderungen nun nach Zeichen des Trainers erfolgen.

Übung 7:

Die Spielerinnen laufen nach diesen intensiven Ballfertigungsübungen 5 Minuten locker ohne Ball aus.

Schulung von Finten

Ablauf eines Übungsprogramms mit dem Schwerpunkt „Finten“:

– Die Spielerinnen führen den Ball in mittlerem Tempo und fügen dabei in das Dribb-

ling jeweils 10 x eine vorgegebene Finte ein. Nach jeder Finte dribbeln sie zunächst einige Meter locker weiter, bevor sie zur nächsten Täuschungsaktion ansetzen. Mit dieser ausreichenden Pausengestaltung soll erreicht werden, daß die Spielerinnen die einzelnen Finten konzentriert und wettspielgerecht absolvieren können.

- Eine wettspielgerechte Ausführung umfaßt eine deutliche Täuschung mit einer anschließenden Tempoaktion, um den durch das Täuschungsmanöver erreichten Reaktions- und Bewegungsvorteil auszunutzen.
- Nach der 10maligen Wiederholung einer vorgegeben Finte wird zunächst ein 3minütiges Auslaufen eingefügt, bevor nach gleichem Ablauf eine weitere Täuschung geübt wird.

Folgende Finten wurden innerhalb des Vorbereitungstrainings der Nationalspielerinnen ständig wiederholt, so daß sie im Verlauf der Zeit stabil beherrscht und im Spiel auch angewandt wurden:

Finte 1 (Abb. 1):

Die Spielerinnen täuschen aus dem Dribbling in mittlerem Tempo einen Paß an, nehmen den Ball aber aus der Zuspielbewegung heraus mit der Außenseite des „Spielbeines“ in einer Dreivierteldrehung mit vielen kleinen Schritten um die eigene Achse hinterherum mit und fügen ein Tempodribbling über 5 Meter an (Beckenbauer- Drehung).

Finte 2:

Die Spielerinnen dribbeln in mittlerem Tempo, scheren mit einem Bein von außen nach innen über den Ball, setzen den Fuß neben dem Ball auf den Boden auf und nehmen diesen nach einem kleinen Zwischenschritt mit der Außenseite des gleichen Fußes in einer Dreiviertel-Drehung in hohem Tempo mit.

Finte 3:

Die Spielerinnen setzen aus dem Dribbling in mittlerem Tempo heraus zu einer Schuß-/Paßfinte an, ziehen den Ball mit der Sohle des „Schußbeines“ zurück, führen den Ball mit der Innenseite hinter das Standbein und dribbeln mit der Außenseite des Standbeines in hohem Tempo weiter.

Jonglierübungen zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit

Jonglierübung 1:

Die Spielerinnen jonglieren den Ball nach verschiedenen Vorgaben bis in Hüfthöhe:

- Jonglieren nur mit dem rechten/linken Fuß.
- Jonglieren im festen Wechsel rechts/links.
- Jonglieren in der leichten Vorwärtsbewegung.

Jonglierübung 2:

Die Spielerinnen jonglieren den Ball nach den verschiedenen Vorgaben bis über Kopfhöhe.

Jonglierübung 3:

Die Spielerinnen jonglieren einige Male in Hüfthöhe, spielen den Ball dann etwa einen Meter hoch über den Kopf und jonglieren nach einer halben Drehung direkt weiter.

Jonglierübung 4:

Die Spielerinnen jonglieren einige Male in Hüfthöhe, spielen sich den Ball dann bis zu 3 Meter über den Kopf hoch, verarbeiten den herunterfallenden Ball am Boden (mit der Innenseite/Außenseite; mit links/rechts) und dribbeln in höchstem Tempo einige Meter weiter.

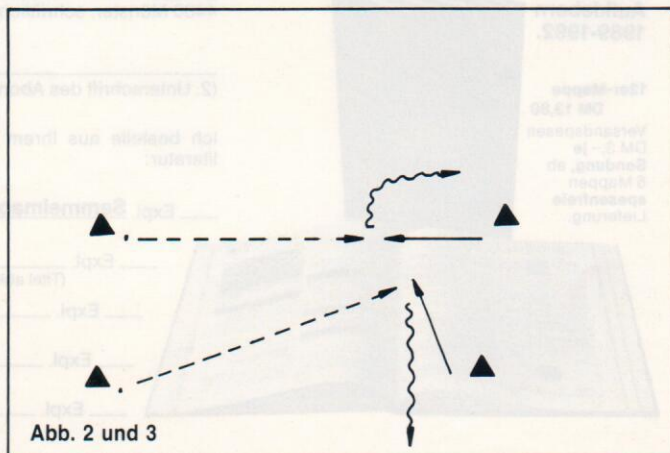
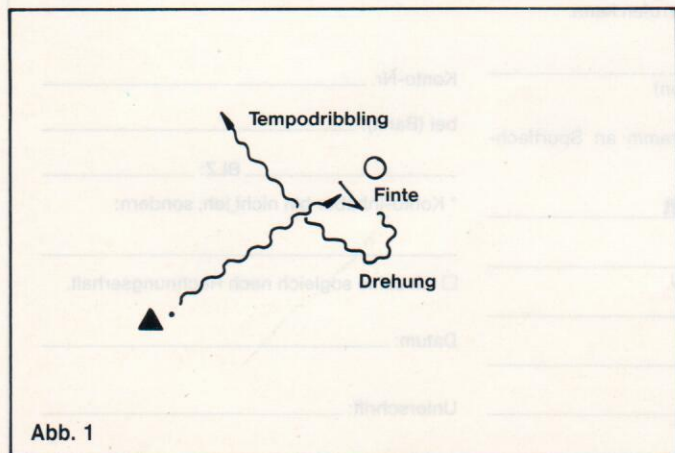
Schulung des Zusammenspiels

Übung 1 (Abb. 2):

Jeweils 2 Spielerinnen stellen sich in einem Abstand von etwa 15 Metern mit einem Ball gegenüber auf. Die Ballbesitzerin paßt in mittlerer Schärfe zur Mitspielerin, die dem Zuspiel einige Meter entgegenkommt und den Ball mit der Innenseite und einer halben Drehung an- und mitnimmt. Danach wird der Ball zur Partnerin zurückgespielt.

Übung 2 (Abb. 3):

Die Mitspielerin bietet sich mit einem kurzen, schnellen Antritt zur Seite hin an. Die Ballbesitzerin spielt den Ball in den Lauf der Partnerin, die das Zuspiel sicher und mit Tempo in die entgegengesetzte Richtung mitnimmt und dann zurückpaßt.



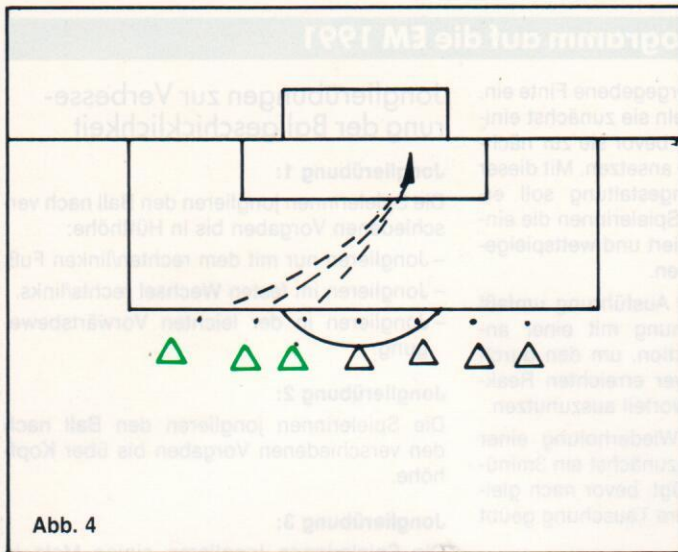


Abb. 4

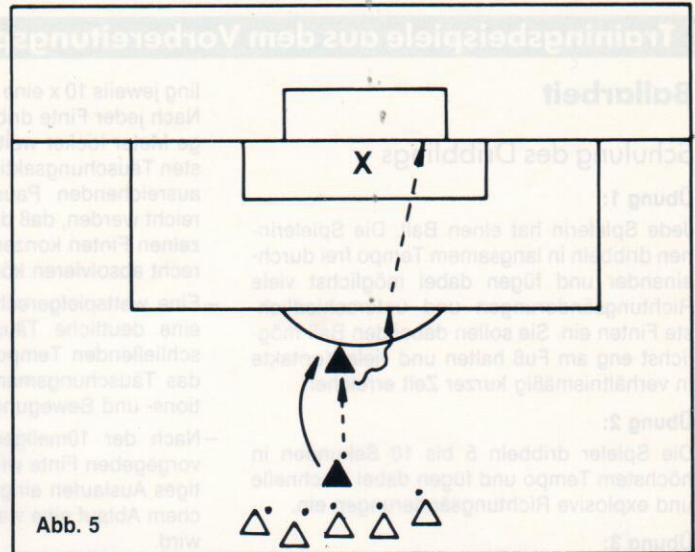


Abb. 5

Übung 3:

Die beiden Spielerinnen erweitern den Abstand zueinander auf etwa 25 Meter und spielen sich die Bälle gegenseitig hoch zu. Das hohe Anspiel soll jeweils in der Luft angenommen und am Boden mit einem anschließenden Tempodribbling weiterverarbeitet werden.

Jede Übung wird 8- bis 10mal absolviert, danach jeweils eine Erholungsphase.

Torschußtraining

Torschüsse als Zielstöße

Ziele des Übungsprogramms:

- Verbesserung der Schußgenauigkeit und der Schußkraft
- Verbesserung der Stellung und Körperspannung beim Torschuß

Übung 1 (Abb. 4):

Torschüsse mit dem liegenden Ball von der Strafraumgrenze aus: Jede Spielerin schießt 10 x mit dem linken und 10 x mit dem rechten Fuß.

Es werden 2 Durchgänge absolviert: Beim ersten Durchgang wird in die rechte, beim zweiten Durchgang in die linke Torecke geschossen.

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

Schweiz: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach • Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

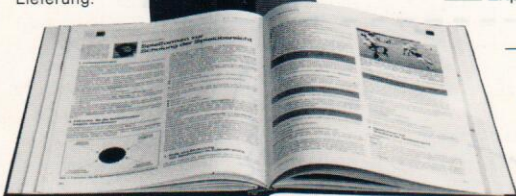
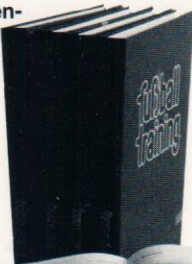
Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreie Blätter, 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: _____

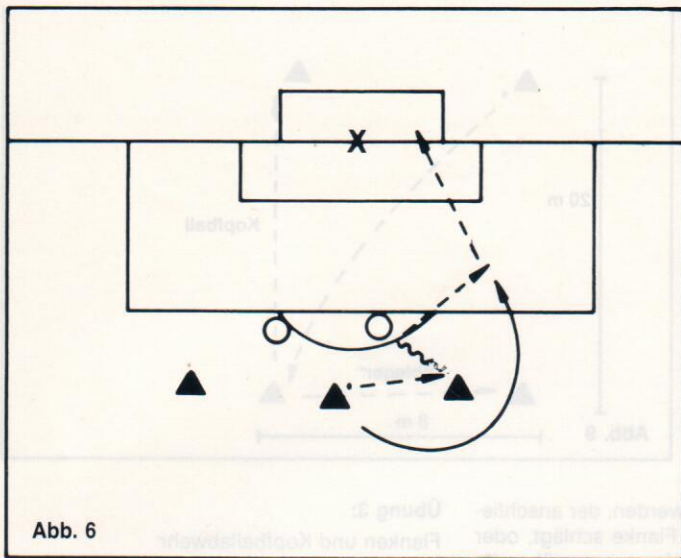


Abb. 6

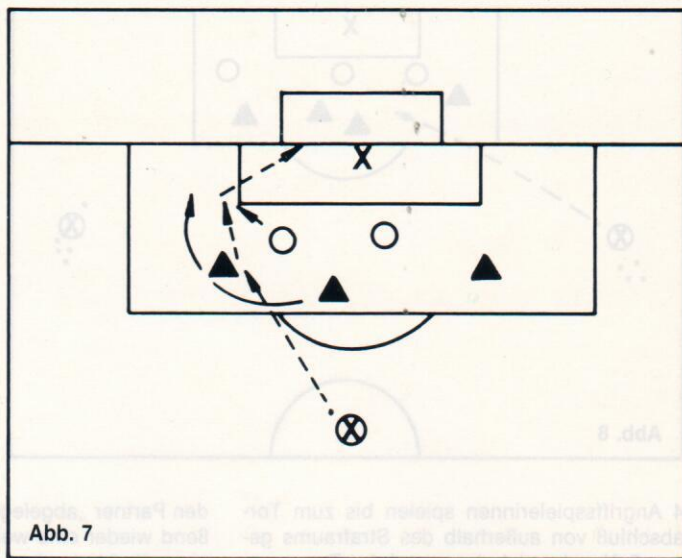


Abb. 7

Korrekturhinweise:

Kurzer, schräger Anlauf zum Ball; den Ball mit dem Innenspann im Zentrum treffen und dabei das Knie in Richtung Ball schieben!

Übung 2:

Torschüsse aus dem kurzen Dribbling heraus: Die Spielerinnen sollen jeweils einige flache Torschüsse in die linke bzw. rechte untere Torecke abgeben.

Übung 3 (Abb. 5):

Torschüsse nach einer Ballkontrolle und Drehung zum Tor hin: Eine Spielerin stellt sich etwa 20 Meter vor dem Tor auf. Sie wird aus dem Rückraum von einer Mitspielerin über 8 bis 10 Meter in mittlerer Schärfe flach angespielt. Die Spielerin vor dem Tor nimmt das Anspiel schnell zur Seite mit und schießt auf die vom Trainer vorher angegebene Torecke („rechte Seite, linke Seite, flach rechts usw.“).

Die Anspielerin läuft nach dem Zuspiel jeweils vor das Tor und absolviert die nächste Torschußaktion.

Trainingsmethodische Hinweise:

- Die Trainingsorganisation sollte möglichst viele Übungswiederholungen sicherstellen, um eine entsprechende Lerneffizienz zu erreichen. Außerdem müssen die Spieler durchgängig beobachtet werden können, um auftretende Fehler zu korrigieren.

- Nach intensiven Torschußübungen sollten immer ausreichende Erholungsphasen eingeräumt werden.

Herausspielen von Torchancen

Spielform 1 (Abb. 6):

3 gegen 2 vor dem Strafraum auf ein Tor mit Torwart.

3 Angifffspielerinnen spielen gegen 2 Abwehrspielerinnen von außerhalb des Strafraums

auf das Tor und sollen sich mittels verschiedener Angriffsmittel (Übergeben des Balles, Hinterlaufen des Mitspielers, individuelle Durchbrüche) Torschußmöglichkeiten herausarbeiten.

Spielform 2 (Abb. 7):

3 gegen 2 innerhalb des Strafraums auf ein Tor mit Torwart.

3 Angreiferinnen spielen gegen 2 Abwehrspielerinnen innerhalb des Strafraums auf das Tor. Jede Angriffsaktion wird mit einem Zuspiel durch eine Anspielerin von außerhalb des Strafraums eingeleitet. Die 3 Angriffsspielerinnen sollen sich freilaufen und anbieten, das Anspiel sicher kontrollieren und sich bis zum Torerfolg gegen die beiden Abwehrspielerinnen im Zusammenspiel oder Alleingang durchsetzen.

Spielform 3:

4 gegen 3 vor dem Strafraum auf ein Tor mit Torwart.



Heidi Mohr beim Alleingang: Die Stürmerin ist der Prototyp einer frechen, offensiven Spielweise, wie sie die ganze Mannschaft bei der EM '91 demonstrierte. Foto: Bongarts

Ihr Vertrauen ist unser Kapital

Bei uns kaufen Sie Qualität preisgünstig! · Alle **Fußbälle** sofort ab Lager lieferbar! Einkauf ohne Risiko (Sie können innerhalb 14 Tagen unfrei zurücksenden)! Alle Preise inkl. MwSt. · Lieferung ab 300,- DM Auftrag **FREE HAUS!**

Wettspielfußbälle zu Sparpreisen!

hohe Qualität - kleiner Preis - sofort lieferbar

DERBYSTAR Deko-Stratos mit erstklassigen Sprung- und Flugeigenschaften. Für alle Plätze und bei jeder Witterung geeignet. Weiß/schw.-Deko, Gr. 3+4+5 **Sparpreis: DM 34,-**

DERBYSTAR Flamengo ein Klasse-Wettspielball mit SLC-Soft-Veredelung nach FIFA-Vorschrift. Weiß oder schw./weiß, Gr. 5 **Restpostenpreis: DM 59,-**

BOS Bundesliga-Wettkampfball, auch für Hartplätze geeignet. Schw./weiß oder weiß mit Repetitionsprint, Gr. 5 **nur noch DM 49,-**

BOS World-Cup aus bestem Chrom-Kernleder mit der abriebfesten BOS-Beschichtung, daher für jeden Platz und bei jeder Witterung geeignet. Weiß, Gr. 5 **Superangebot: DM 59,-**

Indoor Master Super-Hallenfußball mit samtweicher Außenhaut für problemloses Fußballspielen in der Halle. Gelb, Gr. 5 **Angebotspreis: DM 39,-**

Sehr schöne Sport- und Freizeitanzüge in Crinkle-Material mit Baumwollfutter, ERIMA- und PALME-Trikotagen zu bekannt günstigen Preisen. Prospekt anfordern.

Ihr SPORTVERSAND VOM NIEDERRHEIN

Inh. H. D. Neunstöcklin
Schmelende 17d
4194 Bedburg-Hau

Eilbestellungen
Tel. 0 28 21/68 93
(auch nach 17 Uhr)

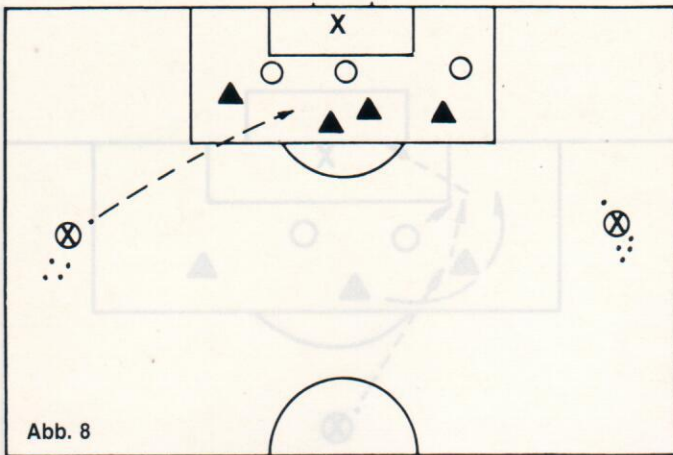


Abb. 8

4 Angriffsspielerinnen spielen bis zum Torabschluss von außerhalb des Strafraums gegen 3 Abwehrspielerinnen auf das Tor.

Spielform 4 (Abb. 8):

4 gegen 3 innerhalb des Strafraums mit 2 zusätzlichen Anspielerinnen.

4 Angreiferinnen spielen innerhalb des Strafraums gegen 3 Abwehrspielerinnen auf das Tor. Bei den beiden Angriffsspielerinnen spielen zusätzlich 2 Anspielstationen an der rechten bzw. linken Strafraumseite mit. Diese Anspielstationen leiten jeweils die Angriffsaktionen durch ein Zuspiel auf eine sich anbietende Angreiferin ein. Die Angriffsmannschaft soll möglichst schnell und entschlossen zum Torerfolg kommen.

Ein Angriff gilt als beendet, wenn der Ball den Strafraum verlassen hat bzw. die Abwehrspielerinnen in Ballbesitz gekommen sind.

Nach 10 Angriffsaktionen werden innerhalb der Trainingsgruppe die Positionen und Aufgaben getauscht.

Flanken und Kopfball

Übung 1:

Flanken und Kopfball im freien Raum.

4 Spielerinnen stellen sich mit einem Ball in den Ecken eines etwa 8 x 20 Meter großen Rechtecks auf. Sie flanken jeweils auf den diagonal gegenüberstehenden Gruppenpartner. Die Flanke kann vom angespielten Gruppenmitglied entweder auf den nebenstehenden

den Partner „abgelegt“ werden, der anschließend wieder eine weite Flanke schlägt, oder aber direkt zu dem entfernt gegenüberstehenden Spieler geköpft werden.

Die Flankenbälle sollen möglichst genau geschlagen werden. Bei den Kopfballaktionen ist auf ein richtiges „timing“ – die zeitliche Abstimmung von Anlauf, Absprung und Kopfball – zu achten. Nach einem Anlauf sollen die Spielerinnen dabei stets mit einem Bein abspringen und den Ball am höchsten Sprungpunkt erreichen.

Jede Spielerin sollte etwa 10 Kopfballaktionen absolvieren.

Variation:

- Gerade oder angeschnittene Flankenbälle.

Übung 2:

Flanken und Kopfball auf ein Tor.

2 Spielerinnen stellen sich mit den Bällen an der rechten bzw. linken Spielfeldseite in Nähe der Torlinie auf. Sie dribbeln im Wechsel kurz in Richtung Grundlinie an und flanken vor das Tor.

In die Hereingaben starten im Wechsel jeweils 2 von 4 Angreiferinnen hinein, die sich außerhalb des Strafraums aufstellen. Die beiden Angriffsspielerinnen kreuzen dabei die Laufwege und sollen die Flanke möglichst direkt auf das Tor köpfen oder schießen.

Variationen:

- Flanken auf den „langen“ Pfosten
- Flanken auf den „kurzen“ Pfosten

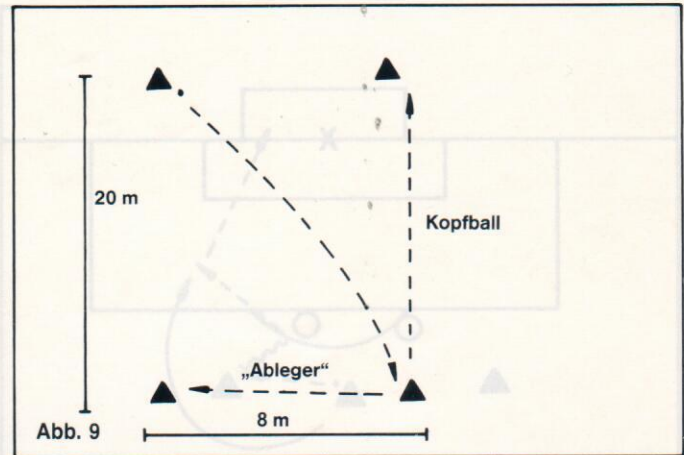


Abb. 9

Übung 3:

Flanken und Kopfballabwehr

2 Spielerinnen stellen sich mit den Bällen an beiden Spielfeldseiten, etwa 20 Meter von der Torlinie entfernt, auf. Im Strafraum spielen 3 Angreiferinnen gegen 3 Abwehrspielerinnen. Die beiden Spielerinnen an der Seite flanken im Wechsel auf die Angriffsspielerinnen vor dem Tor, die die weiten Hereingaben verwerten sollen. Die 3 Abwehrspielerinnen sollen diese Torabschlüsse verhindern und die Bälle weit aus dem Strafraum köpfen bzw. schlagen oder, wenn möglich, gezielt zu einem Mitspieler im Mittelfeld weiterleiten.

Variationen:

- 4 gegen 3 vor dem Tor
- 3 gegen 4 vor dem Tor
- Der Mitspieler im Mittelfeld wird gedeckt und soll sich nach einem „Befreiungsschlag“ im 1 gegen 1 auf ein kleines Kontortor durchsetzen.

Redaktionshinweis:

Der Einblick in das Vorbereitungsprogramm der Frauen-Nationalmannschaft wird in der nächsten Ausgabe mit weiteren Schwerpunkten fortgesetzt, wie etwa:

- Verbesserung des Zweikampfverhaltens
- Verbesserung des Zusammenspiels
- Verbesserung der Spielschnelligkeit

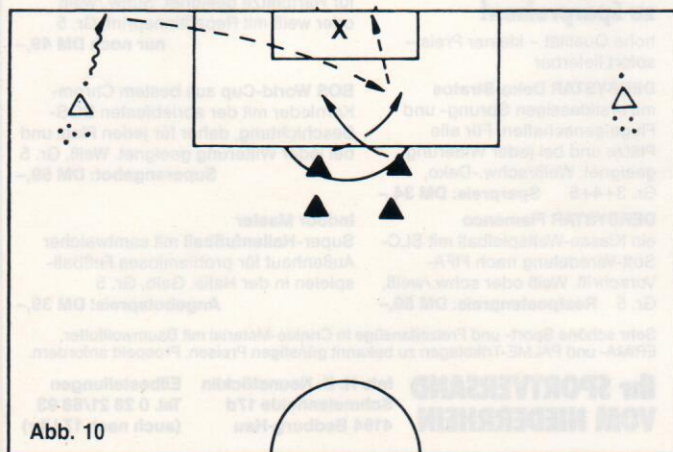


Abb. 10

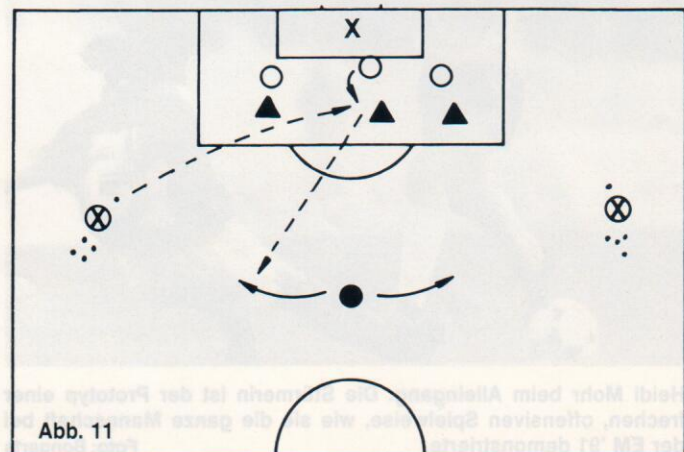


Abb. 11

Spezial

SPORT ERNÄHRUNG

Bergmann/Peil/Thielen/Wagner

Leistungssteigerung durch Nahrungsergänzung?

Eine Unmenge an Präparaten und Getränken zur Leistungssteigerung wird Sportlern heute in Apotheken, Drogerien, im Lebensmittel- und im Versandhandel angeboten. Über die Wirkung dieser Produkte gibt es unterschiedliche Meinungen bei Sportlern und Wissenschaftlern. Ein Autorenteam des Instituts für Sporternährung in Bad Nauheim beschreibt einige der bekanntesten Substanzen und ihre Wirkungen.

L-Carnitin

Für viele Sportler, vor allem Marathonläufer, ist der Name Spiridon (erster Olympiasieger der Neuzeit im Marathonlauf, Athen 1896) Legende. Spiridon könnte seinem Ruhm nach dem Umstand verdanken, daß er Schafzüchter war. Schafffleisch, das er sicher häufig zu sich genommen hat, enthält in hoher Konzentration einen Stoff, der im menschlichen Organismus eine große Bedeutung bei der Energiegewinnung aus Fett hat: Das L-Carnitin.

L-Carnitin (L = linksdrehende Form) ist die Substanz, die dafür sorgt, daß Fettsäuren aus dem Zellplasma in das Mitochondrium, das „Kraftwerk der Zelle“, gelangen. Hier findet die Energieumwandlung durch Fettverbrennung statt. Dem Muskel wird eine schnell verfügbare Energiequelle geliefert. Deshalb ist es für jeden Sportler von Bedeutung, regelmäßig carnitinhaltige Lebensmittel in seinem Speiseplan zu berücksichtigen. Insbesondere Sportler, die sich hauptsächlich vegetarisch ernähren, also auf so wichtige Carnitinlieferanten wie Lamm- und Hühnerfleisch verzichten, sollten regelmäßig Milchrischprodukte wie reine Buttermilch oder Kefir in Speiseplan berücksichtigen, um eine ausreichende Carnitinzufuhr zu gewähr-

leisten. Aufgrund der möglichen Schwächung der körpereigenen Carnitinbildung bei Einnahme von Carnitin-Präparaten sollten eventuell notwendige Therapien mit nicht zu großen Dosierungen über einen Aufsicht eines Arztes durchgeföhrt werden. Eine orale Zufuhr von Carnitin über den tatsächlichen Bedarf hinaus führt zu keiner Leistungssteigerung.

Antioxidantien

Die Vitamine E, C und Provitamin A (β -Carotin) sowie das Spurenelement Selen besitzen antioxidative Eigenschaften. Sie schützen den Organismus vor den negativen Folgen einer intensiven körperlichen Belastung. Die Bildung von reaktiven Sauerstoffverbindungen unter den physiologischen Bedingungen während eines intensiven Trainings oder Wettkampfes ist eine wichtige Begleiterscheinung des Stoffwechsels. So werden laufend Superoxidradikale und Wasserstoffperoxide gebildet. Diese können Kettenreaktionen auslösen, bei denen verschiedene Zellkomponenten zerstört werden – es sei denn – ein Antioxidant wie die Vitamine C, E und Provitamin A blockiert diesen Reaktionsablauf.

Gesundheitsschutz bei vermehrten Belastungen setzt also ein ausrei-

chendes Vorhandensein antioxidativer Nährstoffe voraus.

Empfehlungen für eine Antioxidantien-Ergänzung sind nicht möglich und bei einer vollwertigen Sporternährung auch nicht notwendig. Zu den empfohlenen Lebensmitteln gehören alle Vollkornprodukte sowie frisches Obst und Gemüse. Milchrischgetränke, die mit den Vitaminen E, C oder Provitamin A angereichert wurden, können ergänzend eingenommen werden.

Blütenpollen

Blütenpollen sind männliche Keimzellen von Blütenpflanzen. Verfüttert an Bienenlarven führen sie zu einer Wachstumssteigerung. Schon die Wikinger sollen sich mit einer Kraftnahrung aus Bienenwaben und Blütenstaub (Ambrosia) ernährt haben.

Sportler setzen Blütenpollen zur Leistungssteigerung und Regenerationsverkürzung ein. Hinreichende Beweise, die eine solche Wirkung belegen, gibt es jedoch nicht. Unbestreitbar ist aber auf jeden Fall ein gewisser Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen, wie Spurenelementen und Aminosäuren. Den Bedarf an Spurenelementen und Aminosäuren über Blütenpollen zu decken ist ein relativ umständlicher und teurer Weg.

Coffein

Die Veröffentlichung der ersten Ergebnisse über die Auswirkungen von Coffein auf die sportliche Leistungsfähigkeit fand geteiltes Echo. Nicht-Kaffeetrinker waren nicht einverstanden. Und jene, die seit Jahren dem Kaffeegenuß frönten, freuten sich, weil man an ihrer vermeintlich schlechten Angewohnheit eine positive Seite entdeckt hatte.

Wie dem auch sei – Coffein ist in mehr oder weniger großen Mengen in einer Reihe von Getränken enthalten und hat eine anregende Wirkung. Coffein unterdrückt eine beginnende Müdigkeit und erhöht die geistige Aufnahmefähigkeit. Zusätzlich führt Coffein zu einer Reihe von physiologischen Veränderungen im Organismus. Coffein schonen, indem Glykogenspeicher schonen, indem der Fettabbau aktiviert wird. Bei Aktiven, denen eine Stunde vor dem Training 330 mg Coffein verabreicht wird, verzögert sich der Zeitpunkt bis zum Auftreten von Erschöpfungserscheinungen um 19%. Die Leistungssteigerung steht im direkten Zusammenhang mit einer besseren Ausnutzung des Fettstoffwechsels und der damit verbundenen Schonung der Glykogendepots. Von Nutzen ist die Coffeinzufuhr allem Anschein nach allerdings nur bei sportlicher Aktivität von über 1 Stunde.

Gelée Royale

Gelée Royale ist der Fruchtsaft der Bienenkönigin. Das Wachstum der Larve der Bienenkönigin mit dieser Nahrung geschieht nahezu explosionsartig: in nur 6 Tagen ist das Gewicht auf das 3000fache angestiegen. Die ausgewachsene Bienenkönigin ist eineinhalb bis zweimal so groß wie die Arbeiterbienen, außerordentlich fruchtbar und langlebig. Diese Beobachtungen haben dazu geführt, daß man hinter diesem

Saft etwas ganz besonderes vermutet. Im Sportbereich schreibt man dieser Substanz eine leistungs- und regenerationsfördernde Wirkung zu. Obwohl objektiv nie nachgewiesen, entspricht dieser Effekt dem subjektiven Empfinden vieler Leistungssportler.

Ginseng

Die Ginseng-Wurzel ist eines der ältesten und teuersten Heilmittel Asiens. Ihr werden alle möglichen „Wunderwirkungen“ zugesprochen. Die Wurzel soll die geistige Leistungsfähigkeit verbessern und positive Auswirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem, Blutdruck, Muskelleistung, Verdauung, Stoffwechsel, Wundheilung und Schlaf haben. Für den Sportler wurde diese „Wunderdroge“ interessant, weil sie über zentrale Stimulation die Leistungsbereitschaft erhöhen und die Regenerationszeit verkürzen soll. Untersuchungen, die diese Effekte belegen, liegen jedoch nicht vor. Im Gegenteil: Überdosierungen können zu erhöhtem Blutdruck, Schlaflosigkeit, Durchfall und Hautausschlägen führen.

Lecithin

Lecithin gehört zu der Gruppe der Phosphatide. Sie sind für den gesamten Stoffwechsel von größter Bedeutung. Allgemein gilt, je lebenswichtiger ein Organ für den Organismus ist, desto größer ist der Gehalt an diesen Phosphatiden. Im Sport fand Lecithin Beachtung, da es die Erholungszeit verkürzen kann. Reich an Lecithin sind Milchfrischprodukte wie reine Buttermilch oder Kefir. Auch Eigelb sowie die Speicherorgane von Pflanzen, wie Samen, Wurzeln und Knollen, enthalten Lecithin in höheren Mengen. Die vom Sportler benötigte Lecithin-Menge hängt sowohl vom Alter und Gesundheitszustand als auch von der gesamten Nahrungszusammensetzung ab. Eine Nahrungsergänzung mit Lecithin ist bei einer vollwertigen Sporternährung nicht notwendig. Die vollwertige Sporternährung beinhaltet lecithinreiche Lebensmittel und Getränke in ausreichender Menge.

Anschrift der Verfasser:
Institut für Sporternährung,
In der Au, 6350 Bad Nauheim

Ernährung in der Wettkampfperiode

Die Leistungsfähigkeit im Sport ist von vielen Faktoren abhängig. Ein wichtiger Faktor ist die Ernährung. Sie wird in Basisernährung für die Trainingstage und Ernährung in speziellen Phasen (Vorwettkampf-, Wettkampf-, Regenerations- und Übergangsphase) eingeteilt.

Voraussetzung für erfolgreiches Training und Wettkampf ist eine vollwertige, bedarfsgerechte Basisernährung, die eine Versorgung mit den Nährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett sowie eine ausreichende Zufuhr mit Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet. Gerade für den Sportler ist es während intensiven Trainings sinnvoll, 6-7 leicht verdauliche Mahlzeiten über den Tag verteilt aufzunehmen. Günstige Lebensmittel sind:

- Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln,
- Brot mit körnigem Frischkäse, Honig, Marmelade oder fettarmem Käse- und Wurstbelag,
- Müsli mit fettarmen Milchfrischprodukten (reine Buttermilch, fettarmer Kefir oder Joghurt),
- frisches Obst und Gemüse, wie Bananen, Äpfel, Spinat,
- fettarme Milchprodukte, wie reine Buttermilch, Kefir, Joghurt oder Milchreis,
- fettarmer Fisch (Seelachs oder Kabeljau) oder Geflügel.

Im Spportsport (z. B. Tennis, Fußball oder Eishockey) und in den Leichtathletik-Disziplinen werden gleichzeitig hohe Anforderungen an Schnelligkeit, Schnelligkeit und Ausdauer gestellt.

Wer hier seinen Glykogenspeicher maximal gefüllt hat, kann seine Leistungsfähigkeit in Training und Wettkampf auf hohem Niveau konstant halten.

In der Basisernährung hat sich bei dem vom Institut für Sporternährung e. V., Bad Nauheim, betreuten Sportlern folgende Nährstoffzusammensetzung - bezogen auf den Gesamtenergiegehalt (Kalorien) - bestens bewährt:

- 55-60% Kohlenhydrate (5-7 g pro kg Körpergewicht),
- 10-15% Eiweiß (1-1,5 g pro kg Körpergewicht),
- 25-30% Fett (1 g pro kg Körpergewicht).

Der Gesamtenergiebedarf richtet sich nach der betriebenen Sportart und nach der Intensität von Training und Wettkampf, außerdem nach dem individuellen Energiebedarf des Athleten, der sich aus Größe, Alter, Geschlecht und Gewicht des Aktiven errechnet. Ob die Energiezufuhr dem Bedarf entspricht, ist durch regelmäßiges Wiegen sowie durch eine Fett-Muskel-Massenbestimmung zu kontrollieren.

Ernährung in der Vorwettkampfphase

Die Vorwettkampfphase umfaßt die letzte Woche vor dem Wettkampf. Sie dient der Auffüllung der Glykogenreserven mit dem Ziel, eine hohe Belastungsintensität zu ermöglichen. Für die Praxis bedeutet dies, vom 6. bis 4. Tag vor dem Wettkampf bei üblicher Ernährung ein hartes, erschöpfendes Training durchzuführen, um die Kohlenhydratspeicher zu entleeren.

In den letzten 3 Tagen vor dem Wettkampf werden mit kohlenhydratreicher Kost die Glykogendepots aufgefüllt. Das Training in diesen Tagen findet unter mäßiger Belastung statt, der letzte Tag ist sogar trainingsfrei. Durch diese Methode werden Kohlenhydrate in einem größeren Umfang als vorher eingelagert (Superkompensation).

Das Depot in der Leber und in den Muskeln erhöht sich von 300-400 g auf 600-700 g. Geeignete Lebensmittel sind Nudeln, Reis, Kartoffeln, Milchreis, Gemüse, Brot und Müsli. Als Faustregel für diese Ernährungsphase gilt: 7-8 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht (65-70% der Energiezufuhr).

Ernährung am Wettkampftag

Am entscheidenden Tag, an dem maximale physische und psychische Leistungen gefordert werden, dürfen keine Ernährungsexperimente die zuvor guten Vorbereitungen zunichte machen. Um ein Völ-

„Für mehr Freude am Leben!“

Zur Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit; zur Revitalisierung. Vertrauen auch Sie auf das wohltuende Naturheilmittel der »Traditionellen Chinesischen Medizin - TCM« für mehr Gesundheit & Erfolg, denn für Anspruchsvolle zählt nur das Original:

 **Peking Royal Jelly®** 



Peking Royal Jelly - Gelee Royale

(Hauptstadt Peking, erb. 1533, 12. Ming-Dynastie)

Peking Royal Jelly® Wirkstoffe Bestandteile je 10 ml Trinkampullen: 250 mg Gelee Royale, 60 mg Extrakt aus Codonopsis Pilosulae Wurzel 1:1, 40 mg Extrakt aus Lycii Frucht 1:1. Anwendungsgebiete: Zur Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit; zur Revitalisierung; während der Rekonvaleszenz; bei Eisenmangelanämie. Dosierung: Täglich 1 - 2 Trinkampullen. enthält 2-Methyl-6-Alkohol



Handelsformen und Preise:
P mit Trinkampullen 10 x 10 ml [NT]
PZN 3715679, Art.-Nr. 30010 DM 49,90;
OP mit Trinkampullen 30 x 10 ml [BZ]
PZN 3715685, Art.-Nr. 30030 DM 149,-
Peking Royal Jelly® Deutschland
BOELL® Handelskontor
D-8859 Burgheim - Tel. 0 84 32/12 46
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Produktinformation

Leistungsschub durch Gelee Royal

Wohl kaum eine andere Substanz in der Natur enthält soviel geballte Energie wie das Gelee Royal. Es ist sozusagen der Stoff, der aus Bienen Königinnen macht. Gelee Royal befähigt die Bienenkönigin zu außerwöhnlichen Leistungen. Ihre unglaubliche Wachstumsgeschwindigkeit, ihre Fähigkeit, ständig körperliche Höchstleistungen zu erbringen und ihr langes vitales Leben verdeutlichen die Wirkung von Gelee Royal besonders nachhaltig. Chinesische Wissenschaftler haben dem frischen Gelee Royal Extrakte seltener und kostbarer Heilpflanzen beigegeben, die die Wirkung des Naturheilmittels Peking Royal Jelly ergänzen und erweitern. Insbesondere für die Anwendungsgebiete Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, zur schnelleren Revitalisierung und während der Rekonvaleszenz. Spitzensportler in allen Kontinenten vertrauen heute bereits auf Peking Royal Jelly. Bundesweit erhältlich, rezeptfrei in jeder Apotheke.
Info-Tel. 0 84 32/12 46

legeföhl am Start bzw. im Spiel zu vermeiden, sollte die letzte größere Mahlzeit zwei bis drei Stunden zuröckliegen. Geeignet sind zum Beispiel leicht verdauliche, fett- und ballaststoffarme Lebensmittel wie Milchreis, kohlenhydrathaltige Mineralgetränke und Brot mit dünnem Honig- oder Marmeladebelag. Denn für die Verdauungsarbeit wird Blut in die Verdauungsorgane transportiert, das dann der arbeitenden Muskulatur nicht zur Verfügung steht. Dadurch ist die Sauerstoffversorgung des Muskels geringer. Außerdem können durch das „Rumoren“ der Speisen im Magen, insbesondere bei Sportarten mit einem hohen Laufanteil, gastrointestinale Beschwerden auftreten. Während der Pausen ist das Trinken besonders wichtig, um die Flüssigkeitsverluste rasch auszugleichen. Hier empfiehlt sich eine Mineralwasser-Fruchtsaftmischung im Verhältnis 3:1, verdünnte Gemüsesäfte und Mineral-Getränke, z. B. auf Milch- oder Fruchtsaftbasis. Dauert der Wettkampf länger als 90 Minuten, so sollten kohlenhydrathaltige Getränke, z. B. mit Zucker, Honig, Milchzucker oder Maltodextrin, zugeführt werden. Diese Kohlenhydrate können die körpereigenen Glykogendepots schonen und damit bei Ausdauerleistungen intensive Sprints bis zur letzten Wettkampfminute gewährleisten.

Rezeptvorschläge: Pausensnack während des Wettkampfes oder Trainings

Vor dem Wettkampf: Frühstücksmüsli mit frischen Früchten (2 Personen)

- 1 Banane
 - 1 Apfel
 - 2 EL Beerenfrüchte
 - 1 EL grob gehackte Haselnüsse
 - 4 EL Cornflakes
 - 250 g reine Buttermilch
 - 1 TL Zitronensaft
 - 2 TL Zucker oder Honig
- Banane schälen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Möglichst mit der Schale in Spalten schneiden. Früchte in zwei Glasschalen geben, jeweils 1 EL Beeren darunter mischen und 1 TL Nüsse darauf verteilen. Buttermilch mit Zitronensaft und Honig verrühren und über das Müsli geben.

Pro Person etwa:
7,0 g Eiweiß
4,2 g Fett
43,5 g Kohlenhydrate
245 kcal (1025 kJ)

- Müslitaler „Power“ (ca. 20 Stück)
90 g Haferflocken
30 g Sonnenblumenkerne
60 g Zucker oder Honig
20 g gehackte Mandeln oder Nüsse
30 g Rosinen
30 g Trockenobst
40 g Weizenvollkornmehl
1 Prise Jodsalz
1 Msp. Zimt
2 kleine Eier
50 g Honig
20 Oblaten
- Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Zucker und Mandeln bei großer Hitze in einer Pfanne anrösten, bis der Zucker karamellisiert und die Müslimischung knusprig wird. Abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten dazumischen. Die entstandene pastenförmige Mischung etwa 1 cm dick auf die 20 Oblaten verteilen. Dies gelingt am besten, wenn sie je einen Eßlöffel der Müslimischung nehmen und mit einem Messer auf die Oblaten auftragen. Dann 15 Minuten bei 200° C backen.

Pro Müslitaler:
2,3 g Eiweiß
2,0 g Fett
12,6 g Kohlenhydrate
77 kcal (322 kJ)

Hauptgericht nach dem Wettkampf

Pellkartoffeln mit Buttermilchquark und Sprossensmischung
3 große Kartoffeln (à ca. 150 g)
200 g Magerquark
100 g reine Buttermilch
Jodsalz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel, gehackt
30 g Sprossensmischung (z. B. Alalfa, Linsensprossen)

Die Kartoffeln abbrösten und garen, evtl. in Folie. Quark mit Buttermilch verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und die gehackte Zwiebel untermischen. Die fertigen Kartoffeln aufbrechen, den Buttermilchquark darauf geben und das ganze mit frischen Sprossen bestreuen.

Pro Person etwa:
40,9 g Eiweiß
1,5 g Fett
82,3 g Kohlenhydrate
515 kcal (2154 kJ)

Ernährung nach dem Wettkampf - Regenerationsphase

Um den Erholungsprozeß nach der körperlichen und psychischen Belastung zu unterstützen, sollte das Flüssigkeitsdefizit ausgeglichen werden. Eine adäquate Kohlenhydratzufuhr ist besonders wichtig, wenn am darauffolgenden Tag ein neues Spiel oder ein neuer Wettkampf bevorsteht. Dabei ist es günstig, in kleinen Portionen zu essen bzw. in kleinen Schlücken zu trinken. Weiterhin sorgt eine Zufuhr leicht verdaulicher Kohlenhydrate für eine rasche Auffüllung des Glykogendepots. Kleine Snacks sind ratsam, da der Sportler unmittelbar nach dem Wettkampf noch keinen Appetit verspürt. Zur Regeneration gehört aber auch der Ausgleich des Vitamin- und Mineralstoffhaushaltes. So unterstützen zum Beispiel kaliumreiche Lebensmittel die Wiederauffüllung der Glykogendepots. Pro g Glykogen werden 19,5 mg Kalium benötigt werden. Für eine Wiedereinlagerung von 300 g Glykogen werden somit circa 6 g Kalium benötigt. Für den Neuaufbau der Muskelzellen ist eine Zufuhr an hochwertigem Eiweiß, z. B. Kartoffeln mit Quark oder Dickmilch, sinnvoll.

TOP-FORM
Durch optimale Mineralergänzung



PZN 3449172

BIOMIN MINERAL-KOMPLEX hat ein optimales Spektrum von 10 aufeinander abgestimmten Mineralstoffen und Spurenelementen in bioverfügbarer

Zusammensetzung. Täglich 6-8 Tabletten genügen und Sie sind und bleiben in Top-Form. Auch nach dem Training.

Nur in Apotheken

Jede Mineraltablette enthält:			
Calciumcitrat 4 H ₂ O	160,0 mg	Eisen(II)-laktat 3 H ₂ O	3,0 mg
Kaliumcitrat 1 H ₂ O	80,0 mg	Mangan(II)-laktat 3 H ₂ O	0,6 mg
Magnesiumcitrat Erg. Bd. 6	40,0 mg	Zinklaktat 3 H ₂ O	0,3 mg
Dinatriumphosphat 2 H ₂ O	20,0 mg	Kupfer(II)-citrat 2,5 H ₂ O	0,3 mg
		Kobalt(II)-gluconat 2 H ₂ O	0,3 mg

BIOMIN MINERAL-KOMPLEX zur Mineralergänzung und zur allgemeinen Leistungssteigerung. Nicht einzunehmen bei schweren Ausscheidungsstörungen der Nieren, bei Eisenverwertungsstörungen und Eisenspeicherkrankheiten. BIOMIN PHARMA GMBH · Postfach 10 13 02 · W-8900 Augsburg 1

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 06 11/84 34 69

Personalien

Herbert Widmayer bei Charly-Körbel-Gala gefeiert

BDFL-Präsident Herbert Widmayer hatte beim Abschiedsspiel des Bundesliga-Rekordspielers Karl-Heinz Körbel (602 Einsätze für Eintracht Frankfurt) einen großen Auftritt. Moderator Rolf Töpferwien lobte die Lauda-

tion von Widmayer als die stimmungsvollste und enthusiastischste Rede der langen Nacht. Diese Einschätzung gewinnt besondere Bedeutung, da mit Bundesministerin Hannelore Rönsch, Staatsminister Dr. Herbert Günther,



Mit Charly Körbel beendete der Rekordspieler der Bundesliga seine aktive Spieler-Karriere. Zukünftig wird er als A-Jugend- und Co-Trainer von Eintracht Frankfurt dem Fußball erhalten bleiben.

Oberbürgermeister Andreas von Schöler, DFB-Schatzmeister Egidius Braun, Eintracht-Präsident Mathias Ohms neben Franz Beckenbauer, Uli Hoeneß, Erich Ribbeck, Jürgen Grabowski, Uli Stein einige hochkarätige Rhetorik-Asse am Mikrofon standen.

Charly Körbel, seit 1988 BDFL-Mitglied, fand vor 12 000 Zuschauern beim Spiel gegen Rekordmeister Bayern München und mit stilvollem Bankett danach einen großartigen Abschied von seiner wunderbaren Spieler-Karriere. Als neuer Trainer der Eintracht-A-Jugend und als Co-Trainer der Lizenzspielermannschaft beginnt die zweite Halbzeit seiner Fußball-Laufbahn. Der BDFL wünscht ein herzliches „Glückauf“ zum Start ins schwierige Trainerleben.

Bei der Abschiedsgala waren neben vielen prominenten Trainern vom BDFL noch dabei: Schatzmeister Hermann Höfer, Bundesgeschäftsführer Lothar Meurer und Franz Bänisch (Bundesgericht).

Hermann Höfer unter Prominenz in Bonn

Eine ehrenvolle Einladung erhielt BDFL-Schatzmeister Hermann Höfer: Unter hochkarätiger Prominenz aus Politik, Wirtschaft und Sport gehörte unser Präsidiumsmitglied beim Gala-Empfang zum 70. Geburtstag von Walter Mischnick (Ex-Bundesminister) in Bonn zum erlesenen Kreis der Gratulanten.

Lothar Meurer
Bundesgeschäftsführer

Geschäftsführer

Sie sind mit einer kaufmännischen/betriebswirtschaftlichen Ausbildung im Marketing-/PR-Bereich tätig. Mit der verantwortlichen Konzeption und Abwicklung von Projekten sind Sie bestens vertraut und haben Erfolge und Erfahrung in der Praxis des Sponsorings aufzuweisen. Sie verfügen über gute Kontakte zu Sport und Wirtschaft und besitzen ausgewiesene Führungsqualitäten. Die englische und französische Sprache gebrauchen Sie selbstverständlich in Wort und Schrift.

Auf der Basis dieser Voraussetzungen sollten wir ein Gespräch über Ihre persönliche Zukunft führen:

Wir suchen für die weitere Entwicklung unserer Fach-Agentur einen dynamischen und leistungsfähigen Geschäftsführer. Kommunikation und Marketing in Verbindung mit Sport sind unsere Arbeitsfelder. Auf nationaler und internationaler Ebene verstehen wir uns als Mittler zwischen den Interessen von Wirtschaft und Sport.

Lassen Sie uns also offen und fair über Ihre und unsere Vorstellungen von Stellenwert und Ausstattung dieser Position sprechen als möglichen Beginn einer gemeinsamen Zukunft.

Marketing Sports International GmbH,

Am Seffersbach 25, 6640 Merzig,
Telefon: 0 68 61/7 43 41, Telefax: 0 68 61/7 43 42

Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe von „fußballtraining“ enthält eine Beilage der Firma Hermes Arzneimittel, 8032 Großhesselohe.

Termine

Zentrale Fortbildung

Die Termine für die zentrale Fortbildung 1992 liegen fest: in der Woche vom 5.–11. Juli werden zwei zentrale Fortbildungsveranstaltungen stattfinden, und zwar vom 5.–8. 7. und vom 8.–11. 7. 1992, die jeweils für 300 Teilnehmer ausgelegt sind. Wegen des Termins sind wir an die Europameisterschaft 1992 in Schweden gebunden, bei der das Finale am Freitag, 29. Juni 1992, stattfindet. Austragungsort unseres ITK 1992 ist voraussichtlich List auf Sylt. Wir stehen in Verhandlungen wegen der Quartiere. Ansonsten wären alle Voraussetzungen gegeben. Die endgültige Entscheidung ist bis Ende Oktober '91 zu erwarten.

Regionale Fortbildung

Im Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe finden folgende regionale Fortbildungsveranstaltungen statt:

Verbandsgruppe Bayern

Samstag, 19. Oktober, 9.00 Uhr
Kitzingen, Sportanlage des SSV Kitzingen, Am Sickergraben

Verbandsgruppe Nord

Montag, 21. Oktober, 10.00 Uhr
Norderstedt, Club-Heim Tura Harksheide, Am Exerzierplatz 16

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Freitag, 15. November, 14.00 Uhr
Karlsruhe-Durlach, Sportschule Schöneck

Verbandsgruppe Nordrhein

Montag, 18. November, 14.00 Uhr
Duisburg, Sportschule Wedau

Vorgenannte Arbeitstagungen der BDFL-Verbandsgruppen werden anerkannt vom DFB als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung und sind offen für alle Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), unabhängig von einer Mitgliedschaft im BDFL.

Josef Sowisdrat

Aufwärmen im unteren Amateurbereich – ein unlösbares Problem?

Über die Bedeutung des Aufwärmens als Vorbereitung auf die nachfolgenden Belastungen von Training oder Wettspiel sind sich fast alle einig. Dennoch scheint die Aufwärmphase speziell in unteren Leistungsbereichen der am meisten vernachlässigte Teil des Trainings und der Spielvorbereitung zu sein. Das Aufwärmen wird in der Trainingspraxis viel zu oft nur als „lästige Pflichtübung“ betrachtet, wobei der Trainer mit seiner wenig motivierten Mannschaft Aufwärmprogramme nach Schema F abspult. Welche Lösungsmöglichkeiten bieten sich an, um diesen Gegensatz zwischen Trainingstheorie und -wirklichkeit zu überbrücken?

Aufwärmen als weitläufiges Problem

Die Trainer in unteren Amateurlagen haben sich mit vielfältigen Problemen herumschlagen, die die Trainingsarbeit in diesem Leistungsbereich mit sich bringt. Einige dieser Schwierigkeiten sind „hausgemacht“ und resultieren aus der ganz speziellen Situation einzelner Spieler, des Vereins, des Vereinsumfeldes oder auch des Versteins. Für die Lösung solcher Einzelfälle gibt es keine Patentrezepte – sie müssen von jedem Trainer individuell angegangen werden. Besonders oft gehören unrealistische Erwartungshaltungen von Vereins-, Trainer- oder auch Spielerseite aus zu den Problemauslösern. Sobald die Saisonziele offensichtlich unerfüllbar werden, sind Konflikte eine fast zwangsläufige Folge. Neben diesen vereins- bzw. mannschaftsspezifischen Konfliktfeldern gibt es aber auch übergreifende Problembereiche, die für fast alle Mannschaften einer bestimmten Leistungsklasse gelten. Mit Blick auf die direkte Trainingsarbeit gehört speziell im unteren Amateurbereich das Aufwärmen vor Training und Spiel sicherlich zu den weitläufigsten Problemfeldern. Auch hier spielen zwar zumeist einige mannschaftsspezifische Besonderheiten mit. Auf der anderen Seite sind aber doch darüber hinaus allgemeingültige Feststellungen zu treffen, die in irgendeiner Form für fast alle Teams dieser Klasse zutreffen und die es erlauben, einige übergreifende Lösungsmöglichkeiten und Trainingshinweise aufzuzeigen.

Ein Blick in die „Aufwärmrealität“ – die Spieler

Das Aufwärmen scheint der unbeliebteste und (deshalb) auch am meisten vernachlässigte Teil des Trainings und der Spielvorbereitung zu sein. Obgleich Spieler und Trainer überraschenderweise durchaus zumindestens grob um die Bedeutung und die Funktion des Aufwärmens wissen, wie Befragungen ergeben, unterscheiden sich theoretisches Wissen und die Trainingspraxis in den meisten Fällen dennoch stark.

Bei einigen, speziell unter dem Blickwinkel des Aufwärmaspektes vorgenommenen, Spiel- und Trainingsbeobachtungen konnten häufig folgende Verhaltensweisen festgestellt werden:

- Die Spieler liefen sich nach Betreten des Trainingsplatzes zunächst überhaupt nicht warm, sondern sie spielten sich sofort den Ball (teilweise im Stand) über eine Entfernung von 10 bis 25 Metern zu. Als besonders bedenkliche Aktionen konnten sogar Torschüsse von außerhalb des Strafraums auf das (teilweise leere) Tor beobachtet werden.
 - Einige Spieler liefen sich zwar warm, jedoch zogen sie erheblich zu früh Spurts oder Sprünge an.
 - Viele Spieler versuchten sich zwar „vernünftig aufzuwärmen“, zwischendurch streuten sie aber, teilweise ungewollt und eher spontan, unkontrollierte Aktionen ein. So wurden etwa zufällig heranrollende Bälle mit voller Kraft getreten.
 - Viele Spieler nutzten jede sich bietende Gelegenheit, um sich im Verlauf der Aufwärmphase ein „Päuschen zu gönnen“ und sich beispielsweise mit den Zuschauern zu unterhalten.
 - Dehnübungen wurden höchstens bei der Hälfte der Spieler beobachtet.
 - Wenn Dehnübungen eingestreut wurden, dann wurden sie zumeist unzureichend (falsche Haltung, zu kurze Anspannungsphase) absolviert. Insgesamt stellte sich der Eindruck ein, daß viele Spieler zwar von der Zweckmäßigkeit der Dehnübungen gehört haben und auch davon überzeugt sind, jedoch nicht genau wissen, worauf es dabei ankommt.
 - Viele Spieler machten beim Aufwärmen nicht gerade den motiviertesten Eindruck. Sie schienen lediglich ein Pflichtpensum abzuspulen, weil es der Trainer eben so forderte. Die Spieler waren weder mit Begeisterung dabei, noch konzentrierten sie sich innerhalb der Aufwärmphase auf die bevorstehende Aufgabe.
- Viele dieser genannten Verhaltensmuster sind sicherlich vorrangig in unteren Spielklassen anzutreffen, obgleich es auch hier viele Trainer und Spieler gibt, die das Aufwärmprogramm sorgfältig planen bzw. absolvieren. Die herausragende Funktion der Aufwärmphase innerhalb des Trainingsprozesses macht es deshalb speziell für diesen Leistungsbereich dringend notwendig, nochmals auf gängige Fehler hinzuweisen und entsprechende Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen.



Josef Sowisdrat

Ein Blick in die „Aufwärmrealität“ – der Trainer

Die gezielten Spiel- und Trainingsbeobachtungen sowie verschiedene Befragungen zur Ermittlung der gängigen Praxis des Aufwärmens im Vereinsalltag ergaben auch für die Trainer einige Verhaltensweisen, die sich auf die grundsätzliche Einstellung der Spieler zum Aufwärmen und die eigentliche Gestaltung des Aufwärmprogramms kaum positiv auswirken – ganz im Gegenteil: teilweise wurden in diesem Bereich gravierende Fehler gemacht.

□ Der Trainer plant sorgfältig Spiel und Training, integriert jedoch das Aufwärmen nicht in seine Planung.

□ Der Trainer beschränkt sich bei seiner Trainingsvorbereitung nur auf die Planung des Hauptteils, beim Aufwärmen greift er lediglich auf einige gängige, zumeist monotone und langweilige Standardprogramme zurück. Diese Einstellung des Trainers zum Aufwärmen als „notwendiges Übel“, das möglichst schnell hinter sich zu bringen ist, bevor es dann endlich „richtig losgeht“, überträgt sich zwangsläufig auch auf die Spieler.

□ Der Trainer ist entweder selbst nicht ausreichend über die Bedeutung und Funktion des Aufwärmens informiert, oder aber er nimmt sich nicht die Zeit, die Spieler darüber zu informieren.

□ Der Trainer schickt die Spieler quasi zur eigenen Rückversicherung, um sich bei eventuellen späteren Verletzungsproblemen auf die Anweisungen zum Aufwärmen berufen zu können, mit einer nichtssagenden, weil viel zu oberflächlichen, Aufforderung auf das Spielfeld „Lauft Euch aber erstmal etwas warm ...“

□ Der Trainer beobachtet das Aufwärmprogramm nicht, um eventuelle Korrekturen anbringen zu können, sondern absolviert in dieser Zeit das Torwartraining oder kümmert sich um andere Angelegenheiten.

□ Der Trainer beobachtet zwar das Aufwärmprogramm, greift aber nicht korrigierend ein, wenn er fehlerhafte Ausführungen feststellt.

□ Der Trainer analysiert und bespricht nach Training oder Spiel die gezeigten Leistungen, stellt Fehler oder gelungene Aktionen heraus, verliert dabei aber kein Wort über das Aufwärmen.

□ Der Trainer vertritt trainingsmethodisch veraltete oder irrierte Auffassungen zum Aufwärmen im unteren Leistungsbereich. So bezweifeln viele Übungsleiter die Bedeutung des Stretchings für untere Amateurklassen oder sie sind der Meinung, daß ein „richtiges“ Aufwärmen nur ohne Ball möglich ist.

Ein weiterer Mangel betrifft die Belastungsgestaltung in dieser Trainingsphase. Ein systematischer Intensitätsverlauf wird nicht hergestellt, wobei oft zu früh zu intensive Belastungen gesetzt werden.

Konsequenzen für die Trainingspraxis

Diese wenig ermutigende Situationsanalyse in unteren Amateurklassen, was das Aufwärmen vor Training und Spiel betrifft, widerspricht augenscheinlich der herausragenden Funktion der Aufwärmphase für die Vorbereitung auf nachfolgende sportliche Belastungen und für die Verletzungs vorbeugung.

Wie kann dieser Gegensatz zwischen Trainingswirklichkeit und trainingstheoretischem Anspruch aufgelöst werden? Ein erster Ansatzpunkt liegt sicherlich in einer grundsätzlichen Einstellungsänderung der Trainer gegenüber dem Aufwärmen. Nur wenn sie eine entsprechende Motivation mitbringen, auch in diesem Trainingsbereich umzudenken, die eigene Praxis kritisch zu reflektieren und sich gegebenenfalls neues Wissen anzueignen, können wirkliche Fortschritte erreicht werden.

Diese veränderte Einstellung des Trainers wirkt sich nicht zuletzt über ein verändertes, attraktives Aufwärmprogramm direkt auch auf die Spieler aus. Die konkrete Trainingsarbeit ist letztlich auch im Bereich des Aufwärmens der Gradmesser für alle trainingstheoretischen Vorüberlegungen.

Persönliche Weiterbildung

Um den Spielern das Aufwärmen nicht nur anordnen, sondern die Übungen auch de-

Fußball-Kartotheken

Kartotheken (= Übungssammlungen auf handlichen, stabilen Karteikarten) machen Ihre Trainingsvorbereitungen leichter: Aus einem großen Angebot lassen sich geeignete Übungen zu einer Trainingsstunde zusammenstellen.



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

Kartothek 1: Hallentraining

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.

Kartothek 2: Torwartraining

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.

Kartothek 3: Ausdauertraining

87 Doppelkarten mit Übungen zur Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

NEU: Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Mit fast 90 Aufwärmprogrammen bietet diese Kartothek vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmritten“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an mit dabei: Gezielte Ballarbeit zum Trainingseintritt bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

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

philippa

monstrieren, erläutern und gegebenenfalls begründen zu können, ist zunächst eine gründliche persönliche Einarbeitung des Trainers in dieses Themenfeld erforderlich. Hierbei gibt es für die Trainer verschiedene Möglichkeiten, sich solche Hilfestellungen und Hintergrundinformationen einzuholen.

Fachzeitschriften/Fachbücher

Inzwischen hat sich die Fachliteratur auch mit diesem zentralen Trainingsbereich intensiv auseinandergesetzt. Der Trainer hat sogar Probleme, sich in dem Wust an Informationen zurechtzufinden.

Trainerfortbildungen

Die Themenpaletten der verschiedenen Trainerfortbildungen durch die Landesverbände umfassen zumeist auch den Bereich „Aufwärmen“. Diese Fortbildungsveranstaltungen geben den Trainern viele praxisrelevante Hinweise an die Hand. Der Unkostenbeitrag für diese meist zweitägigen Fortbildungen ist in der Regel relativ gering.

Trainingsbeobachtungen

Wer die Zeit und die Möglichkeit hat, sich das Training von Profi- oder Oberligavereinen oder von sonstigen interessanten Trainerkollegen anzuschauen, kann auch auf diesem Wege vielfältige Anregungen bekommen.

Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten

Eine weitere praktikable Möglichkeit ist die

enge Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten, auch wenn diese sicherlich zunächst vor allem für obere Leistungsbereiche in Frage kommt. Oft existieren aber persönliche Kontakte zu einem entsprechenden Fachmann, um eine zumindestens zeitlich begrenzte Zusammenarbeit zu ermöglichen.

Dabei helfen schon gelegentliche Informationsgespräche des Trainers mit einem Physiotherapeuten, um nicht nur einzelne Gymnastikübungen kennenzulernen, sondern zusätzlich ein entsprechendes Hintergrundwissen über die Funktionsweise des Übungsprogramms zu erhalten.

Diese Möglichkeiten der Informationsbeschaffung können aber keine Patentrezepte liefern, sondern nur einen ersten Ansatzpunkt für eine verstärkte Zuwendung und Auseinandersetzung mit der Aufwärmproblematik bilden. Letztlich kommt es allein darauf an, wie der Trainer mit den eingeholten Informationen arbeitet und sie in der konkreten Trainingspraxis umsetzt. Auch hier müssen sich mit der Zeit entsprechende Erfahrungswerte aufbauen.

Trainingsrezepte für den Aufwärmbereich

Gleich zu Beginn einer Zusammenarbeit mit einer neuen Mannschaft (oder bei der Integration neuer Spieler) sollte der Trainer detailliert und überzeugend auf die Bedeutung hinweisen, die er persönlich dem Aufwärmen beimißt.

Diese Überzeugungsarbeit bringt letztlich aber nur den gewünschten Erfolg, wenn sich diese Erklärungen zum Aufwärmen auch in einer entsprechenden Trainingspraxis ausdrücken. In der direkten Trainingsarbeit mit der Mannschaft ist immer wieder deutlich zu machen, daß das Training nicht **nach**, sondern **mit** dem Aufwärmen beginnt.

Desweiteren ist mit den Spielern möglichst schnell ein festes Aufwärmprogramm zur Spielvorbereitung trainingspraktisch zu erarbeiten.

Der Trainer sollte die Spieler beim Aufwärmen genau beobachten können und sofort eingreifen, wenn nicht korrekt gearbeitet wird. Alle sonstigen organisatorischen Angelegenheiten vor Training und Spiel müssen deshalb so geregelt werden, daß sie den Trainer von dieser Aufgabe nicht abhalten.

In die Aufwärmzeit können vor dem Spiel noch einige kurze Einzelgespräche eingestreut werden. Dazu eignen sich insbesondere die Stretchingübungen, da der Spieler diese für die Unterhaltung mit dem Trainer nicht unterbrechen muß.

Das Aufwärmen sollte bei der Planung einer Trainingseinheit so berücksichtigt werden, daß trainingsorganisatorisch und -inhaltlich ein möglichst lückenloser Übergang von der Aufwärmphase zum Hauptteil erreicht wird. Der Aufwärmteil darf nicht als isolierter Trainingsabschnitt aufgebaut werden.

ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



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

AWW



ALUDUR
ALUMINIUM
WERKE
WUTÖSCHINGEN

Aluminium-Werke
Wutöschingen GmbH
Postfach 1120
D-7896 Wutöschingen
Telefon 077 46/81-0
Telex 7 921 435
Telefax 077 46/81217



WENN ES UM FUSSBALL GEHT*

* Fordern Sie die neuen
SPORT-THIEME-Kataloge an

Der neue kostenlose
SPORT-THIEME-Katalog
bietet Ihnen auf 164 durchgehend
farbig illustrierten Seiten
über 4.500 Artikel, Tips und
neue Ideen rund um den Sport.

Exklusiv für Vereine gibt
es jetzt neu den
Club-Spezial-Katalog.

Fordern Sie Ihr persönliches
Exemplar an.

SPORT-THIEME

Postfach 320/72
3332 Grasleben bei Helmstedt
Telefon (0 53 57) 1 81 81
Telefax (0 53 57) 1 81 90

Bitte abtrennen und abschicken an:

SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72
3332 Grasleben

Ja, ich möchte mich selbst
überzeugen. Schicken Sie
mir Ihren kostenlosen

- Sport-Thieme-
Sportgeräte-katalog
 Club-Spezial-Katalog

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit zuständig für den Einkauf)

Funktion

Straße

PLZ

Ort

□ Das Aufwärmprogramm sollte insbesondere auf dieser Leistungsebene fast ausschließlich mit Ball absolviert werden, um bereits den einleitenden Teil einer Trainingseinheit gezielt zur Technik-Schulung zu verwenden. Dabei sind gezielt Korrekturen anzubringen, um eine wirkungsvolle Technikverbesserung zu erreichen.

□ Das zunächst eingeübte Standard-Stretchingprogramm wird zwischendurch immer wieder mit neuen Dehnübungen ergänzt und variiert, um auch diesen Trainingsabschnitt möglichst interessant und abwechslungsreich zu gestalten und den Spielern mit der Zeit ein breites Stretchingprogramm für das Selbsttraining an die Hand zu geben.

Aufwärmprogramm vor dem Spiel

Das Aufwärmen vor einem Wettspiel gliedert sich in 3 verschiedene Phasen. Zu Beginn der Zusammenarbeit mit einer neuen Mannschaft sollten die Spieler über den Stellenwert und den Ablauf des Aufwärmprogramms vor einem Spiel aufgeklärt werden. Der praktische Ablauf wird zusätzlich im Training einstudiert.

1. Phase: Einlaufen (Dauer: etwa 10 Minuten)

Der 1. Abschnitt des Aufwärmens vor einem Wettspiel wird ohne Ball absolviert. Die Spieler laufen sich individuell innerhalb der zugeordneten Spielfeldhälfte locker ein.

Dieser einleitende Aufwärmabschnitt hat folgende Funktionen:

- Beschleunigung der Atmung, Stimulierung des Kreislaufes, Steigerung der Körpertemperatur
- „Erlaufen“ der Bodenverhältnisse
- Finden des Laufrhythmus

Je nach Witterung wird die Laufzeit reduziert oder verlängert.

2. Phase: Dehnen (Dauer: etwa 10 Minuten)

Zu diesem 2. Aufwärmabschnitt teilt sich die Mannschaft in zwei Gruppen auf, die von den beiden Spielführern geleitet werden.

Bei dieser Stretchingphase wird auf Übungen des Dehnungs-Grundprogramms zurückgegriffen, um gezielt alle Muskelgruppen wirkungsvoll zu erfassen.

3. Phase: Einspielen (Dauer: bis zum Spielbeginn)

Innerhalb dieses 3. Aufwärmabschnitts passen sich die Spieler einige Bälle frei untereinander aus der Bewegung heraus zu (über verschiedene Distanzen: Kurzpässe/Flugbälle).

Mit der Zeit werden dabei auch einige gruppentaktische Kombinationsformen durchgespielt (Doppelpässe, Hinterlaufen, Ballübergaben, Positionswechsel).

Das Tempo der balltechnischen Übungen wird systematisch gesteigert. Die einzelnen Bewegungsabläufe sollen möglichst schnell Spieltempo aufweisen. Die Spieler streuen Antritte zum Ball und Tempodribblings ein.

Organisatorisch ist zu beachten, daß auch zu Auswärtsspielen ausreichend Ballmaterial (mindestens 4 Bälle) mitgenommen wird, um



Eine intensive Stretchingphase mit Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen ist fester Teil jedes Aufwärmprogramms.
Foto: Sowisdrat

diesen 3. Aufwärmabschnitt in der beschriebenen Form absolvieren zu können. Denn nur selten bekommt die Gastmannschaft speziell im unteren Amateurbereich Bälle für das Aufwärmen zur Verfügung gestellt.

Aufwärmprogramm vor dem Training

Für das Aufwärmen vor dem Training gelten für den unteren Leistungsbereich folgende Grundsätze:

□ Das Aufwärmprogramm sollte grundsätzlich mit Ball absolviert werden, um bereits den einleitenden Teil des Trainings gezielt für eine Technik-Schulung heranzuziehen. Denn die Spieler unterer Amateurrklassen weisen zumeist mangelhafte balltechnische Grundfertigkeiten auf.

□ Dabei sollte dieses Aufwärmprogramm mit Ball einen systematisch ansteigenden Belastungsverlauf aufweisen. Einfache balltechnische Übungen aus der lockeren Bewegung heraus bilden den Einstieg. Im Verlauf des Aufwärmprogramms passen sich die verschiedenen fußballspezifischen Bewegungsabläufe immer weiter dem Spieltempo an.

□ Zwischen die einzelnen Ballfertigungsübungen des Aufwärmprogramms werden immer wieder gezielt Stretchingübungen für die wichtigsten Muskelgruppen eingefügt, wobei nach der ersten lockeren Ballarbeitsphase zunächst eine längere Stretchingsphase von etwa 10 Minuten Dauer erfolgt.

□ Das Aufwärmprogramm ist vom Trainer trainingsinhaltlich und -organisatorisch sorgfältig zu planen. Gleichzeitig muß er aber auch bei entsprechenden Situationen (Witterungsverhältnisse, kleine Trainingsgruppe, schlechte Stimmung innerhalb der Mannschaft) flexibel reagieren und das vorgeplante Aufwärmprogramm kurzfristig umstellen können.

□ Der Trainer beobachtet die einzelnen Ballfertigungsübungen innerhalb der Aufwärmphase und gibt gegebenenfalls gezielte Hilfestellungen zur Technikverbesserung.

□ Auf das beliebte 5 gegen 2 sollte zumindestens beim Trainingsanfang verzichtet werden, da der Wettbewerbscharakter ein für den Trainingsbeginn viel zu hohes Bewegungstempo provoziert. Das Spiel entwickelt eine hohe Eigendynamik, die zu unangemessenen Belastungen führt. Die gleiche Problematik gilt für Fangspiele, die zwar für eine gute Stimmung zu Trainingsbeginn sorgen können, die aber aufgrund der Belastungsstruktur ebenfalls erst nach einer vorgeschalteten Stretchingphase eingesetzt werden sollten.

□ Die einzelnen Stretchingphasen können je nach Situation und der Ausprägung der Eigenverantwortlichkeit der Spieler unter Anleitung des Trainers oder einzelner Spieler (etwa Spielführer) oder aber auch in Eigenregie ablaufen.

Bei der Vorstellung neuer Übungen sollte der Trainer jeweils kurz die Funktionsweise und die wichtigsten Haltungsmerkmale der Übung beschreiben. Gerade die Effektivität des Stretchings hängt davon ab, wie es dem Trainer gelingt, die Spieler von der Wirkung zu überzeugen. Nicht Zwang, sondern Überzeugungsarbeit ist also angesagt!

Der Wettbewerbsgedanke sollte beim Stretching ausgeschlossen werden. Oft ist zu beobachten, daß die Spieler sich nicht systematisch an die ideale, individuelle Dehnposition herantasten, sondern die „gleiche Leistung“ wie der Mitspieler erreichen wollen und dabei schnell die Schmerzgrenze überschreiten. Der Trainer hat in diesen Fällen seine Spieler auf die individuell unterschiedlich ausgeprägte Dehnfähigkeit hinzuweisen, die es erforderlich macht, daß jeder Spieler „in sich hineinhorcht“ und sich auf sich selbst konzentriert, um die effektivste Dehnwirkung zu erzielen.

Ralf Peter

Kinder werden erwachsen – Training in einem „schwierigen Alter“

Exemplarische Trainingseinheiten für die C-Jugend (2. Teil)

Aktuelle Mitgliederstatistiken belegen eine alarmierende Entwicklung: Ein Kernproblem des Jugendfußballs liegt in den überdurchschnittlich vielen Vereinsaustritten beim Übergang von der Altersgruppe der D- zu den C-Junioren. Die Ursachen sind vielfältig und können hier nicht diskutiert werden. Eins ist aber klar: Das wirkungsvollste Mittel zur Eindämmung des Mitgliederschwundes und zu einer dauerhaften Nachwuchssicherung ist eine attraktive, abwechslungsreiche und durchaus bewegungsintensive Trainingsgestaltung. Denn vorrangig über Spielerlebnis und Spielfreude wird der Grundstein für eine langfristige Bindung an den Fußballsport gelegt.

Foto: Lindemann



Trainingseinheit 6

Trainingsschwerpunkt:
– Verbesserung des Kopfballspiels

Aufwärmen (20 Minuten)

Kopfballübungen

Organisation:

Die Spieler bewegen sich paarweise mit einem Ball in einer Spielfeldhälfte frei durcheinander.

Übung 1:

Die Spielerpaare bewegen sich frei durcheinander. Einer der beiden Spieler wirft seinem Partner zwischendurch den Ball zum Kopfball zu. Der Mitspieler köpft aus dem Sprung heraus in die Arme des Werfenden zurück. Nach einiger Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Übung 2:

Der Spieler mit Ball bewegt sich direkt nach dem Zuwurf etwas zu einer Seite weg. Der Kopfballspieler soll die Bewegung seines Mitspielers beobachten und direkt in die Arme zurückköpfen.

Übung 3:

Die Spieler mit Ball werfen den Partner etwas seitlich an, so daß der Kopfball zurück zum Mitspieler aus der Drehung erfolgen muß.

Übung 4:

Stretchingphase mit verschiedenen Dehnübungen.

Übung 5:

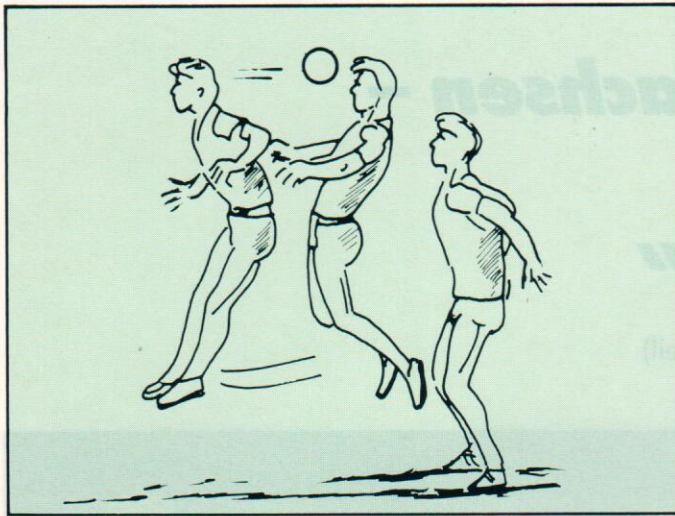
Ballhochhalten in der 2er-Gruppe in Wettbewerbsform. Die Partner köpfen sich den Ball direkt per Kopf zu. Alle Spielerpaare beginnen gleichzeitig. Die 2er-Teams, deren Bälle jeweils zuerst zu Boden fallen, scheiden aus. Welche 2er-Gruppe bleibt zuletzt übrig?

Hauptteil (35 Minuten)

Kopfballübungen auf ein Tor

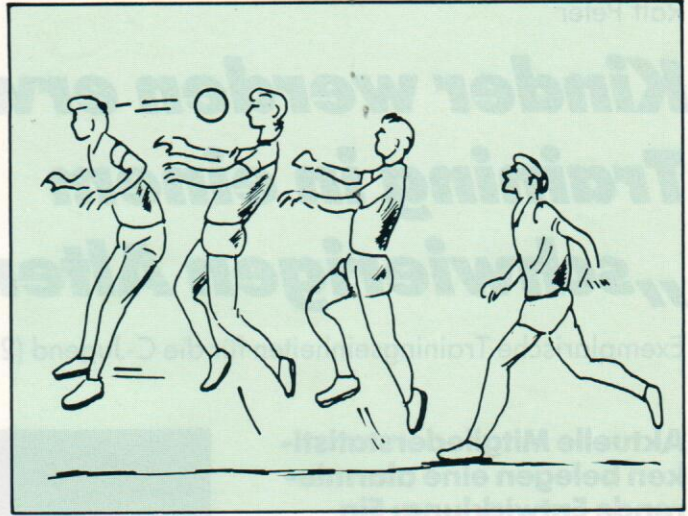
Übung 1:

Die Spielerpaare bleiben für die folgenden Kopfballübungen zusammen. Jeweils 3 Paare plazieren sich an einem etwa 5 Meter breiten Tor.



Kopfball aus dem Stand

Eine 2er-Gruppe übernimmt zunächst die Aufgabe von Zuwerfern. Die beiden Spieler stellen sich mit den Bällen zu beiden Seiten eines Tores auf. Sie werfen wechselweise die Spieler eines anderen Paares als Angreifer vor dem Tor zum Kopfball an. Dabei müssen sich die beiden Angriffsspieler beim Kopfballabschluß gegen einen Verteidiger im 2 gegen 1 durchsetzen. Der Partner des Verteidigers übernimmt jeweils die Torwartposition. Es werden nur Kopfbälle von außerhalb des Torraumes gewertet.



Kopfball aus dem Anlauf

Nach einer festgelegten Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen den Spielerpaaren: Die Zuwerfer werden Angreifer, die Angreifer Verteidiger und die Verteidiger Zuwerfer.

Welche 2er-Gruppe erzielt am Ende die meisten Treffer?

Übung 2 (Abb. 1):

Gleicher Ablauf wie bei Übung 1, nur erfolgen die Hereingaben vor das Tor nun per Flankenball.

Übung 3:

Gleicher Ablauf wie bei Übung 1, die Flanken werden aber aus einem kurzen Dribbling heraus vor das Tor geschlagen.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel mit Kopfball-Torewertung (Abb. 2)

2 Mannschaften spielen auf 2 Tore mit Torwarten, wobei Kopfballtreffer dreifach gewertet werden.

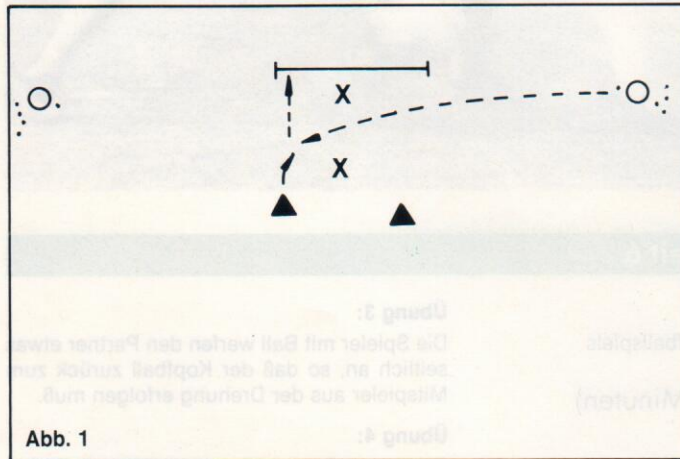


Abb. 1

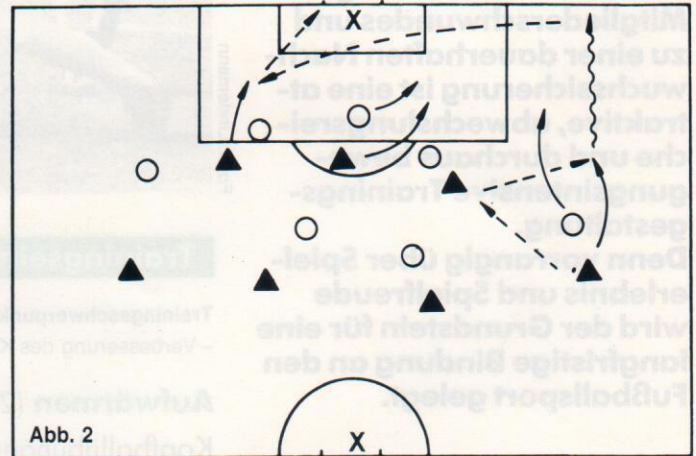


Abb. 2

Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen

bei **die blauen mit dem VULKAN**

- ★ 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 Aufbautraining,
- 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)

NEU

Trainingseinheit 7

Trainingsschwerpunkt:

– Schulung des Torabschlusses

Aufwärmen (25 Minuten)

Organisation (Abb. 3):

Mehrere Hütchen werden frei verteilt im Raum aufgestellt. Jeder Spieler hat einen Ball. Innerhalb des Hütchenfeldes absolvieren die Spieler verschiedene Dribbelübungen.

Übung 1:

Die Spieler dribbeln bei freien Laufwegen auf eine gerade freie Hütchen zu und umdribbeln es mit der Innenseite.

Übung 2:

Die Spieler umdribbeln die Hütchen mit der Außenseite.

Übung 3:

Stretchingphase mit verschiedenen Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen (Oberschenkelvorder- und -rückseite, Adduktoren, Bauch und Rücken).

Übung 4:

Die Spieler dribbeln auf ein freies Hütchen zu, setzen kurz vorher zu einer Schußfinte an und ziehen mit einer Temposteigerung am Hütchen vorbei.

Übung 5:

Die Spieler überspielen die Hütchen mit einer beliebigen Auspassbewegung (Übersteiger, Matthews-Trick).

Hauptteil (35 Minuten)

Torschußspiel und -übungen

Organisation (Abb. 4):

Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe absolviert eine Spielform mit dem Schwerpunkt „Torabschlüsse“, die andere vor dem gegenüberliegenden Tor verschiedene Torschußübungen. Nach Ende der Spielform wechseln die Gruppen. Es werden 2 Durchgänge mit jeweils verschiedenen Torschußübungen absolviert.

Torschuß-Spielform:

4 gegen 4 auf ein Tor mit 2 Kontertoren.

Die jeweils auf das Normaltor angreifende Mannschaft bekommt nach jedem Angriffsabschluß (egal ob Tor oder auch nur Torschuß) den Ball zum nächsten Angriffsaufbau zurückgespielt. Dazu wirft der Torwart jeweils den hintersten Spieler des angreifenden Teams an.

Bei einem Ballgewinn der verteidigenden Mannschaft im Feld kann diese einen Konterangriff starten. Dazu ist ein Dribbling durch eines der beiden Kontertore erforderlich, die

etwas seitlich 40 Meter vor dem Tor aufgebaut sind.

Nach einem erfolgreichen Konter erfolgt sofort ein Aufgaben- und Spielrichtungswechsel zwischen beiden Mannschaften.

Torschußübung 1:

Die Hälfte der Spieler stellt sich mit Bällen am Schnittpunkt von Grundlinie und Strafraumseitenlinie auf. Die übrigen Spieler plazieren sich etwa 25 Meter vor dem Tor.

Es werden nacheinander Flugbälle auf die Spieler vor dem Tor geschlagen, die das Zuspiel möglichst schnell kontrollieren und zum Torabschluß kommen. Danach schließen sich die Akteure jeweils der anderen Gruppe an.

Variationen:

– Der Anspieler läuft dem Ball nach und versucht, seinen Partner beim Torschuß zu stören.

– Der Anspieler läuft nach dem Zuspiel dem Mitspieler als „Doppelpaßwand“ entgegen. Der Torschuß erfolgt erst nach einem Doppelpaß.

Torschußübung 2:

Die Übungsorganisation bleibt die gleiche, nun werden aber Flanken vor das Tor herein gegeben, die möglichst direkt verwertet werden sollen.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel auf 2 große Tore mit Torwarten.

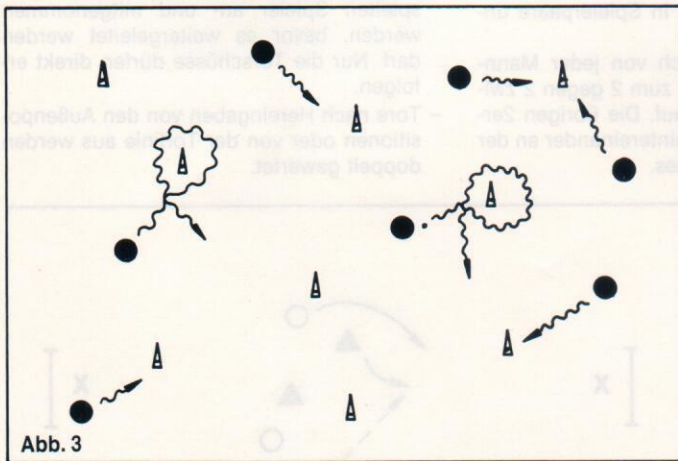


Abb. 3

Redaktionshinweis

Für den **Kinder- und Jugendbereich** erscheinen in den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ u. a. die folgenden Beiträge:

- Paul Schomann:
Talentschau mit Tradition: das DFB-Schülerlager (2. Teil)
- Gunnar Gerisch:
Leistungsdiagnostik zur Steuerung des Konditionstrainings im Juniorenfußball
- Ralf Peter:
Trainingseinheiten für die B-Junioren
- Norbert Vieth:
Rückrundenvorbereitung mit einer A-Jugend
- Elmar Happ:
Kinder-Torwart-Training

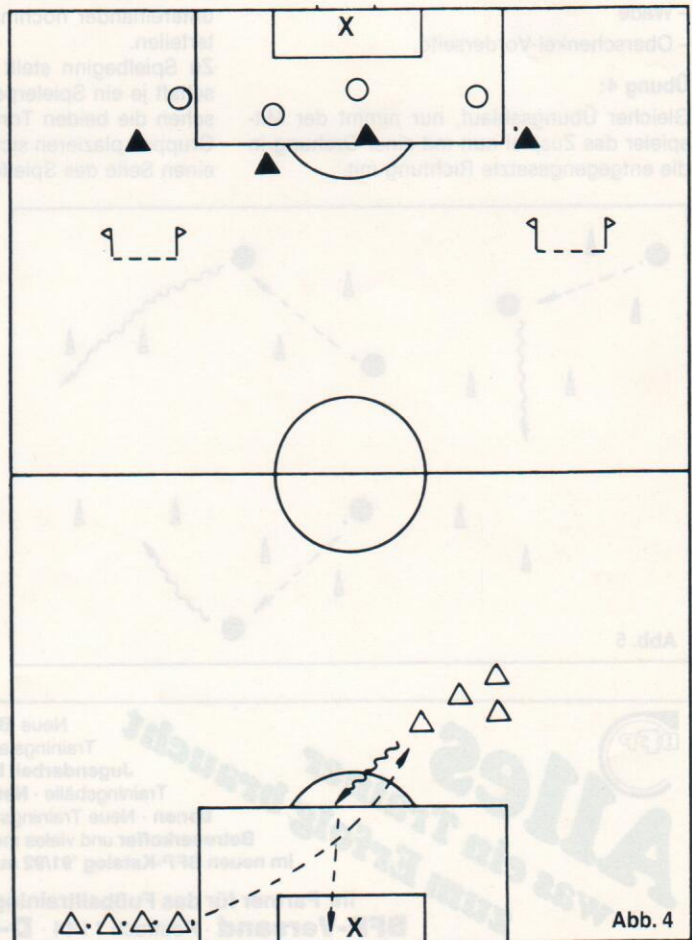


Abb. 4

Trainingseinheit 8

Trainingsschwerpunkte:

- Ballkontrolle flacher Bälle
- Freilaufen

Aufwärmen (20 Minuten)

Zuspiele durch Kleintore

Organisation (Abb. 5):

Innerhalb einer Spielfeldhälfte sind beliebig viele Kleintore frei verteilt aufgebaut. Die Trainingsgruppe teilt sich zu Spielerpaaren mit je einem Ball auf.

Die 2er-Gruppen absolvieren unter Einbeziehung der Hütchentore verschiedene Zuspielübungen.

Übung 1:

Der eine Spieler paßt seinem Partner durch eines der Hütchentore zu. Der Mitspieler nimmt das Zuspiel mit der Innenseite mit, dribbelt durch ein anderes Hütchentor und spielt schließlich durch ein weiteres Kleintor zum Partner zurück.

Übung 2:

Gleicher Übungsablauf, nur nimmt der Mitspieler das Zuspiel nun jeweils mit der Außenseite mit.

Übung 3:

Stretchingphase I mit Übungen für folgende Muskelgruppen:

- Wade
- Oberschenkel-Vorderseite

Übung 4:

Gleicher Übungsablauf, nur nimmt der Mitspieler das Zuspiel nun mit einer Drehung in die entgegengesetzte Richtung mit.

Übung 5:

Stretchingphase II mit Übungen für folgende Muskelgruppen:

- Oberschenkel-Rückseite
- Adduktoren
- Rücken

Übung 6:

Gleicher Übungsablauf, nur nimmt der Mitspieler das Zuspiel nun mit der Innenseite hinter dem Standbein her in eine andere Richtung mit.

Übung 7:

Die Zuspielübung durch die Hütchentore wird zum Abschluß als Wettbewerb absolviert: Welches Spielerpaar hat als erstes 10 Tore erzielt, wobei das gleiche Kleintor nicht zweimal hintereinander in die Aktion einbezogen werden darf und nur die durchdribbelten, nicht die durchspielten Tore gewertet werden.

Hauptteil (30 Minuten)

Spielform zur Ballkontrolle

Spielablauf 1 (Abb. 6):

Die beiden Tore mit Torwarten werden in einem Abstand von etwa 35 Metern gegenüber aufgestellt.

Es werden 2 Mannschaften gebildet, die sich untereinander nochmals in Spielerpaare unterteilen.

Zu Spielbeginn stellt sich von jeder Mannschaft je ein Spielerpaar zum 2 gegen 2 zwischen die beiden Tore auf. Die übrigen 2er-Gruppen plazieren sich hintereinander an der einen Seite des Spielfeldes.

Eines der beiden ersten Spielerpaare an der Seite versucht nun, die eigene 2er-Gruppe zwischen den Toren so anzuspielen, daß diese möglichst schnell im Spiel 2 gegen 2 auf eines der beiden Tore zum Torabschluß kommen kann. Bei einem Ballgewinn des anderen Teams kann diese 2er-Gruppe selbst Treffer erzielen. Nach einem Torabschluß verlassen die beiden 2er-Gruppen sofort das Spielfeld und die nächsten beiden Spielerpaare rücken zum erneuten 2 gegen 2 nach.

Dabei bleibt die Mannschaft, deren 2er-Gruppe zum Torabschluß gekommen ist, in Ballbesitz - d. h., deren nächstes Spielerpaar zwischen den Toren wird von außen angespielt. Die Spielzeit beträgt 10 Minuten, danach wird eine 5minütige, aktive Erholungsphase eingeschaltet.

Spielablauf 2:

Gleicher Spielablauf wie zuvor, nur wird jeder Mannschaft nun ein Tor mit Torwart zugeordnet. Die Angriffe nach einem Zuspiel von außen können also nur noch auf ein Tor gestartet werden.

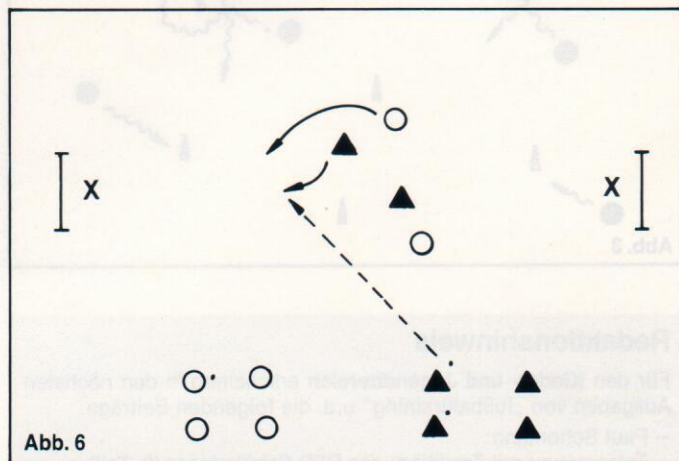
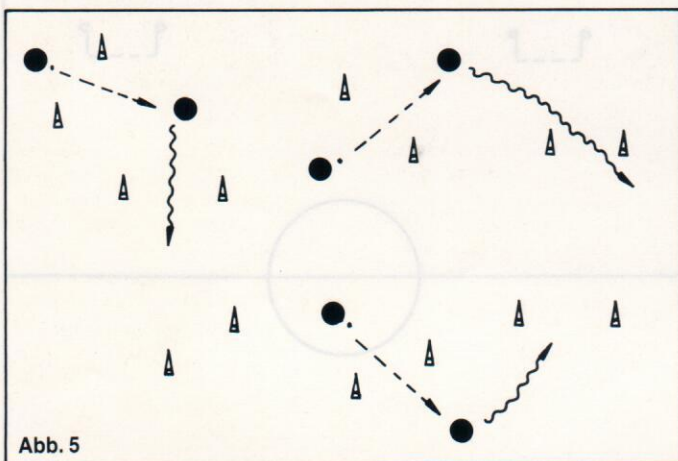
Die Spielzeit beträgt wiederum 10 Minuten.

Abschlußspiel (15 Minuten)

Spiel auf 2 Tore mit Torwarten.

Mit folgenden Spielvorgaben können einzelne technisch-taktische Inhalte besonders geschult werden:

- Jedes Zuspiel muß zunächst vom angespielten Spieler an- und mitgenommen werden, bevor es weitergeleitet werden darf. Nur die Torschüsse dürfen direkt erfolgen.
- Tore nach Hereingaben von den Außenpositionen oder von der Torlinie aus werden doppelt gewertet.



BFP

Alles was ein Trainer zum Erfolg braucht

Neue BFP-Trainingsposter · Ernst-Happel-Interview · Trainingslager-Möglichkeiten in Europa · **vorbildliche Jugendarbeit bei Ajax Amsterdam** · Neuartige Torwart-Trainingsbälle · **Neue Einzelfiguren für Standardsituationen** · Neue Trainingsvideos von Wiel Coerver · **Neue Betreuerkoffer** und vieles mehr...
im neuen BFP-Katalog '91/92 auf 140 Seiten!

Ihr Partner für das Fußballtraining:
BFP-Versand · Postfach 1144 · **D-2950 Leer**

Jetzt anfordern! Anruf genügt!
(rund um die Uhr sind wir für Sie erreichbar)

0491 - 7771

Die Katalog-Schutzgebühr von DM 5,- können Sie dann nach Erhalt des Kataloges überweisen!

Ullrich Zempel

Alle trainieren, keinen nach Hause schicken!

Oder: Wie integriere ich leistungsschwächere Spieler wirkungsvoll in das Training?

Um größtmögliche Leistungsfortschritte zu erreichen, müssen die Trainingsanforderungen stimmen. Das Training darf weder den einen Nachwuchsspieler unterfordern noch den anderen überfordern. Diese wichtige Leitlinie ist aber speziell in Mannschaften der unteren Altersklassen oft nur schwer zu verwirklichen, da hier erhebliche Leistungs- und Entwicklungsunterschiede innerhalb der Trainingsgruppe vorhanden sein können. Dennoch gibt es keine Alternative: Die Jugendtrainer müssen den einzelnen Schützlingen innerhalb unterschiedlicher Leistungsgruppen ein differenziertes Trainingsangebot machen. Nur so können die Guten immer besser werden und gleichzeitig auch die Leistungsschwächeren dazulernen. Zur Bewältigung dieser Aufgabe einer differenzierten Trainingsgestaltung im Verein werden deshalb Trainingsgrundsätze und -hilfen vorgestellt.



Foto: Lindemann

Die „Ost-Vereine“ vor einer neuen Zukunft

In vielen ostdeutschen Vereinen ist ein neuer Fußballalltag eingezogen. Dieser Alltag wird zuallererst durch Trainieren und Sicherung des Spielbetriebs mit dem, was übriggeblieben ist, bestimmt. Er wird aber auch durch das Überwinden finanzieller Nöte und den Kampf um den Erhalt des Erhaltenswerten geprägt.

Auch wenn die Finanzierung zumeist recht schwierig ist, eröffnet dieser Umbruch aber andererseits die Chance für einen umfassenden Neubeginn. So muß beispielsweise nach der Auflösung der Trainingszentren des ehemaligen Fördersystems des DFV der DDR eine völlig andere Nachwuchsschulung aufgebaut werden, die alleine durch die Stärke und das Engagement der Vereine existieren wird. Der Verein wird damit zur Keimzelle der Nachwuchsausbildung. Eigeninitiative auf Vereinsebene ist gefragt. Die Fußballclubs können in Zukunft losgelöst von irgendwel-

chen, streng verbindlichen Ausbildungsvorgaben und Reglementierungen selbst darüber bestimmen, ob und wie sie die jugendlichen Spieler fördern und was sie aus möglichen Talenten machen.

Insbesondere die Zeit direkt nach der „Wende“ war unter diesen Umständen recht schwierig. Die vielfältigen gesellschaftspolitischen und persönlichen Unsicherheiten übertrugen sich auch auf den sportlichen Bereich. Insbesondere im Jugendfußball war ein rapider Rückgang an Mannschaften, Aktiven sowie Trainern und Betreuern festzumachen. Inzwischen scheint sich die Situation aber auch in diesem Bereich nach und nach etwas zu stabilisieren.

Dabei läuft aber ohne das persönliche Engagement der vielen Verantwortlichen in den einzelnen Jugendabteilungen kaum etwas. Denn auch im Osten Deutschlands sind die gleichen Problem Tendenzen wie für den Bereich des „alten“ DFB festzumachen: Speziell in den oberen Altersklassen ist ein rapider Motivationsschwund für das Fußballspielen

offensichtlich. Andererseits sind aber auch erfreuliche und optimistisch stimmende Entwicklungen eingetreten. So haben sich in den jüngeren Altersbereichen der E- und D-Jugend viele Jungen neu den Vereinen angeschlossen. Mit diesen freiwilligen Vereinseintritten fällt aber der in der Vergangenheit übliche, „von oben“ geleitete sportliche Selektionsprozeß durch umfangreiche Eignungstests weg. In Zukunft finden nicht nur augenscheinliche Talente und sportlich-motorisch schnell lernende Kinder den Weg in den Verein. Es sind verschieden veranlagte Fußballanfänger, die einfach nur aus Freizeitinteressen oder auf Empfehlungen von Freunden oder Eltern sich einer Jugendmannschaft anschließen.

Aus der konkreten Vereinspraxis

Unter diesen Ausgangsbedingungen läuft auch der Trainings- und Wettspielbetrieb der Jugendmannschaften des 1990 neu gegründeten 1. FC Marktleberberg ab.

Im **D-Jugendbereich** setzt sich die Trainingsgruppe aus 16 bis 18 Kindern im Alter von 11 bis 12 Jahren mit teilweise erheblichen Leistungsunterschieden zusammen, die bei der Trainingsplanung und -gestaltung zu berücksichtigen sind.

In 3 Trainingseinheiten pro Woche sollen die D-Jugendlichen so trainiert und ausgebildet werden, daß die Guten immer besser werden und gleichzeitig auch die Leistungsschwächeren und absoluten Fußballanfänger ebenso dazulernen, ohne die Lust zu verlieren, weil sie das Leistungsniveau der Besseren so schnell nicht erreichen können. 3 Trainer betreuen und trainieren diese Trainingsgruppe und versuchen sich an der Lösung dieser schwierigen Aufgabe, alle Spieler individuell so gezielt zu schulen, daß sie sich jeweils im Bereich der eigenen Möglichkeiten optimal weiterentwickeln können.

Zum Problem der Differenzierung im Training

Das Problem eines dem individuellen Leistungsvermögen angepaßten Trainings ist nicht neu. Vor diese Aufgabe sind täglich viele Trainer und Übungsleiter gestellt. Die Bewältigung einer differenzierten Trainingsgestaltung im Verein ist scheinbar nur schwer mit dem in der Praxis häufig anzutreffenden Grundsatz „Alle trainieren alles“ in Übereinstimmung zu bringen.

Als ein sinnvoller trainingsmethodischer Ansatz erscheint deshalb die Ausrichtung des Trainings nach einheitlichen Zielen und Orientierungen, wobei aber die Ansteuerung mit differenzierten Trainingsinhalten erfolgt.

Diese Notwendigkeit einer Differenzierung ergibt sich aus einer ganzen Palette an Faktoren:

Das **unterschiedliche motorische und intellektuelle Grundniveau** der Spieler (es reicht in unserer Mannschaft von einer sichtbaren Spielbegabung bis zu einer motorisch-koordinativen Ungeschicklichkeit).

Das **unterschiedliche kalendarische Alter** der Spieler (der jüngste Spieler unserer D-Jugend ist am 17.4.1980 geboren, der älteste am 1.6.1978 — das sind über 2 Jahre Unterschied).

Der **unterschiedliche biologische Entwicklungsstand** der Spieler, eingeschlossen die erheblichen Unterschiede in der körperlichen Konstitution. Speziell in dieser Altersklasse resultieren diese Differenzen aus der beginnenden, aber zeitlich unterschiedlich einsetzenden ersten puberalen Entwicklungsphase. Aus Untersuchungen ist eine Streubreite von bis zu 4 Jahren im biologischen Alter bei Jungen einer Altersklasse bekannt. (Der kleinste Spieler unserer Mannschaft ist 1,39 Meter groß und wiegt 32 Kilogramm, das größte Mannschaftsmitglied mißt 1,60 Meter bei einem Körpergewicht von 58 Kilogramm).

Die **unterschiedlichen Trainingsalter und fußballsportlichen Vorkenntnisse** der Spieler. (Die Streubreite innerhalb unserer Mannschaft reicht hier von Spielern, die 4 bis 5 Jahre gezieltes Fußballtraining aufweisen, bis zu absoluten Fußballanfängern).

Die **unterschiedliche Motivations- und Interessenlage** der Spieler hinsichtlich einer fußballsportlichen Betätigung im Verein. (Talentierte Jungen träumen bereits von einer Fußballkarriere und wollen entsprechende Zeit und Engagement investieren, andere Mitspieler verfolgen dagegen reine Freizeitinteressen).

Das **unterschiedliche Vereinsumfeld** mit stark auseinanderklaffenden materiell-technischen Ausstattungen für den Trainingsbetrieb. So ist die Trainingsplanung und -gestaltung davon abhängig, ob z. B. ein ganzer bzw. nur ein halber Trainingsplatz oder altersgerechte Bälle vorhanden sind. (Die Trainingsbedingungen in unserem Verein sind für ostdeutsche Verhältnisse als normal zu bezeichnen. Jeder Spieler bekommt vom Verein einen altersgerechten Ball in den Größen 3 oder 4 gestellt. Wir verfügen mit 2 Trainingsplätzen (Rasen/Hartplatz) sowie einer Halle für das Wintertraining über ausreichende Variationsmöglichkeiten hinsichtlich der Trainingsstätte).

Schwierigkeiten bei der Differenzierung

Die unterschiedlichen Ausgangsbedingungen machen die Notwendigkeit einer Differenzierung des Trainings deutlich, sie drücken gleichzeitig aber auch die vielfältigen Schwierigkeiten aus, die ein Trainer bei der Umsetzung dieses trainingsmethodischen Ansatzes in die Trainingspraxis zu bewältigen hat.

– Enge Grenzen sind zunächst alleine oft durch die **geringe Trainingszeit** gesetzt. Bei 2 Trainingseinheiten in der Woche, wie es der normale Vereinsstandard ist, ergeben sich von vornherein zeitliche Zwänge,

Internationale Fußball-Turniere des Club Agrupacio Esportiva Roses

Katalonien, Costa Brava, Spanien, um den

„Copa de Roses“

für Herren (Aktive), Damen, Alte Herren und A-Junioren, B-Junioren, C-Junioren, D-Junioren

Osterturniere 1992	Pfingstturniere 1992	Herbstturniere 1992
11. 4. – 18. 4. 92	6. 6. – 13. 6. 92	3. 10. – 10. 10. 92
18. 4. – 25. 4. 92	13. 6. – 20. 6. 92	10. 10. – 17. 10. 92

Erstmals im **Olympiajahr 1992** führt unser Verein diese Turniere mit Unterstützung der Stadt Roses und unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Don Señor Pere Sanes Ribas durch. Für die Turnierspiele steht das **Hauptspielfeld (Rasen)** unseres im neuen Sportzentrum gelegenen modernen, 5000 Zuschauer fassenden Stadions zur Verfügung. Roses mit seinen kilometerlangen Sandstränden und vielseitigen Freizeitmöglichkeiten eignet sich ganz besonders auch für **Ihren Vereins-Jahresausflug 1992!** Weitere Auskünfte erteilt gerne unser in Deutschland lebendes Vereinsmitglied und Sportfreund:

Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-6900 Heidelberg 1
Tel.: 0 62 21 - 38 25 77, Fax 0 62 21 - 38 06 61

Wir sind für Sie am Ball



Trainingsfußbälle

aus abriebfestem synthetischem Leder, handgenäht. Maß und Gewicht nach FIFA-Vorschrift

10 Bälle nur DM 299,-

Gr. 4 + 5 lieferbar
zzgl. DM 5,- Porto



Vier Pokale

Höhen: 27, 25, 23, 22 cm

Gesamtpreis DM 66,-

Embleme für alle Sportarten lieferbar. Gravur nach Ihren Wünschen (wird ges. ber.). Prospekt anfordern!

Poststraße 6 · Postfach 1109
7130 Mühlacker
Telefon (0 70 41) 4 55 10

Beli SPORT

die den Trainer veranlassen, für alle Spieler das gleiche Trainingsprogramm zu planen.

- Eine weitere Schwierigkeit ergibt sich daraus, daß der Jugendtrainer bei der Leitung des Trainings zumeist alleine auf sich gestellt ist. Dieses schränkt natürlich zwangsläufig seine Möglichkeiten ein, auf den einzelnen Spieler einzugehen, diesen individuell zu korrigieren, zu motivieren und anzuleiten. Eine persönliche Zuwendung bringt immer sofort das Problem mit sich, andere Spieler der Trainingsgruppe zu vernachlässigen. Ergebnis: Die Talentierten lernen nicht genug dazu oder die Schwächeren verlieren die Lust und verlassen im schlimmsten Fall den Verein. Diese Vereinsaustritte können sich unter den Jugendlichen herumsprechen und einige potentiell Interessierte abhalten.

Diese Schwierigkeiten existierten in dem ausschließlich leistungssportlich orientierten Talentförderungssystem der ehemaligen DDR nicht. In die damaligen Trainingszentren (TZ) als wichtigste Ausbildungsstätte für Nachwuchsfußballer wurden nur ausgesuchte und bestimmte Kriterien erfüllende Spieler aufgenommen. Die Größe der einzelnen Ausbildungsgruppen lag bei 11 bis 12 Nachwuchsspielern, so daß ein differenziertes Lehren und Lernen prinzipiell möglich war.

Diese idealen Trainingsbedingungen sind mit der heutigen Vereinspraxis nicht vergleichbar. Es bringt nicht viel, über diese vergangenen Umstände der Talentförderung weiter zu reflektieren. Von Interesse ist nun alleine die Frage, wie unter den aktuellen Bedingungen der Vereinspraxis der Grundsatz der Differenzierung und Akzentuierung zu realisieren ist.

Dabei gibt es sicherlich keine Patentrezepte, aus den bisherigen Erfahrungen heraus läßt sich aber folgende Feststellung voranstellen: Eine Trainingsplanung und -gestaltung nach dem Grundprinzip der Differenzierung macht Arbeit, kostet Zeit, Engagement und setzt ein Minimum an Fachwissen voraus!

Praktische Erfahrungen mit einer differenzierten Trainingsgestaltung

Trainingspraktische Schritte

Bei der Umsetzung der Zielstellung einer verstärkten Aufschlüsselung des Trainingsablaufs, um eine bessere Anpassung des Trainings an das unterschiedliche individuelle Leistungsvermögen der Spieler zu erreichen, ist eine schrittweise Vorgehensweise erforderlich.

Folgende Schritte lassen sich hierbei schwerpunktmäßig nennen:

Analyse der Leistungsfähigkeit der Spieler

Grundlage einer Anpassung des Trainings an das Leistungsvermögen der einzelnen Spieler ist zunächst logischerweise eine möglichst genaue Feststellung eben dieser individuellen Ausgangsbedingungen. Der Trainer hat sich deshalb zunächst ein Bild über jeden seiner Schützlinge zu verschaffen. Dieses Lei-

stungsbild umfaßt neben dem reinen technisch-taktischen und konditionellen Leistungsvermögen auch die grundsätzliche Haltung des Nachwuchsspielers zum Fußball und zum regelmäßigen Trainieren sowie seine Motive und persönlichen Erwartungen an ein systematisches Fußballtraining.

Dieser „psychisch-motivationale Ist-Zustand“ der einzelnen Spieler ist vorrangig im persönlichen Gespräch zu ermitteln. Dagegen eignen sich für die Feststellung und Überprüfung des **spielerischen Leistungsniveaus** 3 bis 4 kleine „Kontrollformen“:

- Balljonglieren nach verschiedenen Vorgaben
- Torschüsse aus verschiedenen Positionen und auf unterschiedliche Ziele
- 3 gegen 1 als Freilauf-/Deckungsspiel
- 3 gegen 3 Torespiel

Innerhalb dieser Kontrollformen werden die Spieler intensiv beobachtet. Selbstverständlich ist ein bestimmtes Einschätzungsvermögen erforderlich, um aus dem Umgang der Spieler mit dem Ball und aus dem Spielverhalten eine möglichst exakte Leistungsanalyse ableiten zu können. Die Ergebnisse der einzelnen Leistungskontrollen werden kurz schriftlich festgehalten, so daß jeder Spieler in seiner Entwicklung verfolgt werden kann.

Einteilung der Mannschaft in Leistungsgruppen

Nach solch einer Leistungsanalyse, die in regelmäßigen zeitlichen Abständen wiederholt wird, können die Spieler in verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt werden, die beim Training relativ konstant zusammenbleiben und dabei mit im Anforderungsniveau unterschiedlichen Trainingsinhalten und -aufgaben betraut werden.

Trainingsbeispiele für so eine Differenzierung von Trainingsaufgaben für verschiedene Leistungsgruppen:

- Balljonglieren mit verschiedenen Vorgaben:
 - Anfänger: Jonglieren mit Bodenkontakten zwischendurch oder in die Arme
 - Fortgeschrittene: Jonglieren in festgelegter Folge (z. B. rechter/linker Fuß; 2 x rechter/ 2 x linker Fuß; Fuß/Oberschenkel)
- 3 gegen 1 mit verschiedenen Vorgaben:
 - Anfänger: Zusammenspiel mit beliebig vielen Ballkontakten; der ballbesitzende Spieler darf nach einem Ballstoppen nicht angegriffen werden
 - Fortgeschrittene: Zusammenspiel mit begrenzten Ballkontakten bis zum Direktspiel; Spiel mit 2 Pflichtkontakten
- Torespiel 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 mit verschiedenen Vorgaben:
 - Anfänger: Spiel auf 2 gegnerische Paralleltore; Freies Zusammenspiel
 - Fortgeschrittene: Spiel auf 1 gegnerisches Tor; Begrenzung der Ballkontakte beim Zusammenspiel
- Techniktraining mit verschiedenen Vorgaben:
 - Anfänger: Innenseitstöße durch ein Zieltor zum Partner aus dem Stand

- Fortgeschrittene: Innenseitstöße durch ein Zieltor zum Partner aus der Bewegung heraus

Individuelle Anforderungen an einzelne Spieler

Sobald der Trainer sich noch genauere Kenntnisse über Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler erworben hat, kann innerhalb der einzelnen Leistungsgruppen zumindestens bei einzelnen Trainingsaufgaben nochmals weiter differenziert werden.

Letztlich ist es das Ziel, die Trainingsanforderungen möglichst genau dem momentanen Leistungsvermögen des Einzelnen anzupassen. Diese weitreichende Differenzierung im Trainingsprozeß bedeutet aber nicht, daß jeder Spieler im Trainingsverlauf etwas anderes trainiert und übt. Die übergeordnete Zielstellung ist jeweils für die ganze Trainingsgruppe identisch und orientiert sich an den zentralen Ausbildungsschwerpunkten der jeweiligen Altersstufe. Die individuelle Aufgabenstellung wird jeweils diesem übergeordneten Trainingsziel angepaßt.

Innerhalb der Spielformen ist eine Differenzierung insbesondere über Sonderaufgaben für die leistungstärkeren Spieler möglich, für die entsprechende Sonderpunkte vergeben werden. So werden etwa besonders gelungene und schwierige Aktionen mit einem Zusatzpunkt bewertet (Tricks, Kabinettstückchen, Hechkopfbälle, Doppelpässe, Seitfallzieher, Finten usw.).

Herstellen einer guten Trainingsorganisation

Mit einer durchdachten, optimal vorgeplanten und -bereiteten Organisation steht und fällt eine anspruchsvolle, differenzierte Trainingsgestaltung.

Dabei ist es verständlicherweise für einen den Übungsbetrieb alleine leitenden Trainer fast unmöglich, die vorgestellten Grundsätze eines individuell angepaßten Trainings zu realisieren. Bei einer Trainingsgruppe von 16 bis 18 Kindern bleiben Leitziele wie etwa eine gezielte Einbeziehung der Anfänger zwangsläufig auf der Strecke. Zumindestens ein Helfer ist bei einer solchen Größenordnung erforderlich.

Natürlich stellt sich der Normalfall in der Trainingspraxis anders dar. Viele Vereine sind schon erleichtert, wenn sie alle Jugendmannschaften wenigstens mit einem qualifizierten Jugendtrainer besetzt haben. Dennoch sollten alle Versuche unternommen werden, eine solche Trainingsleitung im Team mit Blick auf die trainingsmethodischen Notwendigkeiten insbesondere auch in den unteren Altersklassen zu verwirklichen. Oft ist es überhaupt nicht so schwer, zumindestens zeitweise einen solchen Helfer zu finden. Denn viele an der Jugendarbeit grundsätzlich Interessierte scheuen zwar die Verpflichtungen einer Alleinverantwortlichkeit für ein Jugendteam, sie zeigen sich aber für ein Engagement als „zweiter (oder sogar dritter) Mann“ bereit.

Trainingsorganisatorisch sollte vor den Trainingseinheiten vor allem über geordnete Wechsel in den sogenannten „Gelenken“ der Übungsstunde sowie eine effektive Platzauf-

teilung auf dem Trainingsfeld nachgedacht werden. Damit werden Zeiteinsparungen erreicht und der Aufwand für Erklärungen bzw. lautstarkes Dirigieren verringert.

Trainingsbeispiel für eine Organisation des Freilaufspiels 3 gegen 1

Als besonders effektive Organisationsform für das „Standardspiel“ 3 gegen 1 hat sich eine direkte Aneinanderreihung der jeweils 10 x 10 Meter großen Spielfelder herausgestellt (Abb. 1).

Mit dieser Anordnung ist es für den Trainer möglich, die Spieler auf engstem Raum und in der gleichen Blickrichtung zu beobachten und zu kontrollieren.

Gleichzeitig können bei einer einzelnen Gruppe gezielt die technisch-taktischen Anforderungen an das Freilauf-/Deckungsverhalten bei diesem Spiel erarbeitet werden. Diese Anordnung der Spielfelder bietet außerdem den Vorteil einer schnellen Auflösung zum Spiel 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 durch eine leicht mögliche und schnelle Umstellung einiger Markierungshütchen (Abb. 2).

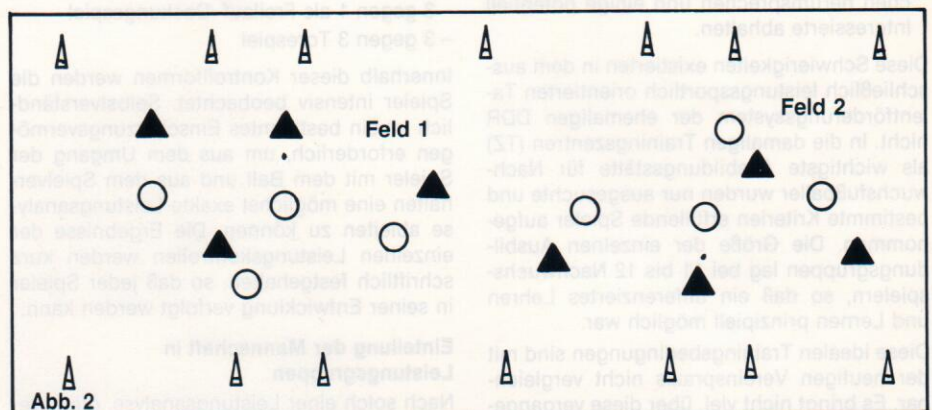
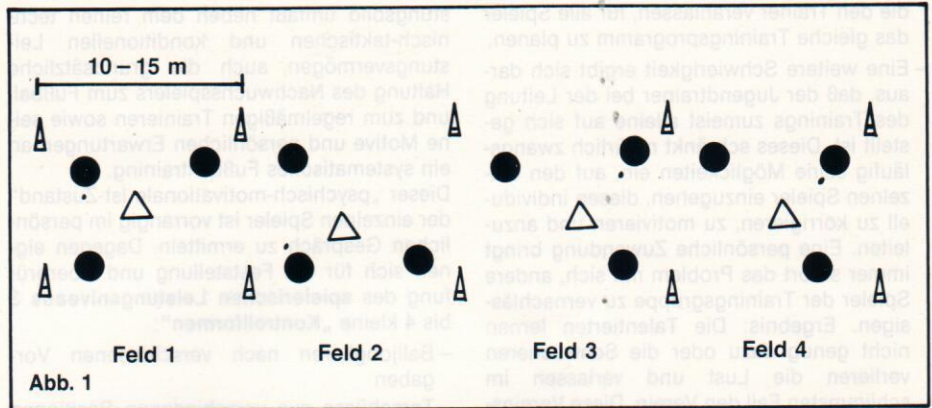
Motivation, Wettbewerb, Korrektur und Kontrolle

Eine differenzierte Trainingsgestaltung erreicht die volle Wirkung nur dann, wenn die gestellten Trainingsaufgaben auch kontrolliert und bewertet werden und die Spieler damit eine direkte Rückmeldung bekommen. Gerade in diesem lernbegierigen Alter „lecken“ die Jungen nach Wettbewerben und Leistungsvergleichen mit den Kameraden. Da es nicht möglich ist, alle gleichzeitig zu beobachten und zu kontrollieren, sollte sich der Trainer über einen bestimmten Zeitraum jeweils auf 3 bis 4 Spieler konzentrieren und sie „besonders im Auge haben“. Im Laufe eines Monats bekommt der Trainer auf diese Weise einen Überblick über den sportlichen Leistungsstand und die Entwicklung jedes einzelnen Spieler, aber auch über seine charakterlichen Besonderheiten und Eigenschaften. Hinsichtlich des Einsatzes von Wettbewerbsformen als geeignetes Motivationsmittel speziell in dieser Altersstufe ist folgende Forderung an die Trainer zu stellen: Kein Wettbewerb ohne Aus- und Bewertung! Gerade der noch unsichere Anfänger benötigt für seinen Lernprozess viel verbale Hilfe und Aufmunterung sowie Rückmeldungen über seinen momentanen Leistungsstand. Prinzipiell sollte jeder Anfänger mindestens einmal im Training für seine sportlichen Fortschritte oder wenigstens für seine Bemühungen gelobt werden.

„Techniker-Wettbewerb“ als Differenzierungsbeispiel

Innerhalb eines sogenannten „Techniker-Wettbewerbs“ zum Ende der Hallensaison 1990/91 hin wurden alle Grundsätze einer differenzierten Trainingsgestaltung berücksichtigt.

Insbesondere wurde die Zielstellung verfolgt, die Anfänger bzw. weniger Talentierte gleichberechtigt und nicht chancenlos gegenüber den Fortgeschrittenen einzubeziehen. Gleichzeitig sollten die talentierteren



Nachwuchsspieler dennoch stark gefordert werden.

Dazu wurden 2 Leistungsgruppen gebildet, die mit unterschiedlichen Wettbewerbsanforderungen und in separater Wertung diesen Vergleich bestritten. In den Übersichten Tab. 1 und Tab. 2 sind diese differenzierten technischen Anforderungen an die beiden Leistungsgruppen bei diesem Wettbewerb aufgelistet. Innerhalb bestimmter technischer Grundformen wurden die Aufgabenstellungen und Wertungen für beide Gruppen variiert.

Die Übungen des „Techniker-Wettbewerbs“ wurden zuvor im Verlauf des Hallentrainings ausgesucht und durch wöchentliches Üben so gefestigt, daß die Jungen alle technischen Abläufe und Anforderungen kannten und problemlos nachvollziehen konnten.

Der Wettbewerb selbst wurde dann als isolierte Veranstaltung am Ende der Hallensaison besonders interessant „verpackt“. Die Eltern wurden eingeladen, damit sie sich ein Bild von der Trainingsarbeit im Verein und von den Leistungsfortschritten der eigenen Zöglinge verschaffen konnten. Die Kinder trugen Wettkampfkleidung (die beiden Leistungsgruppen in verschiedenen Trikots), um dem Wettbewerb zusätzlich einen offiziellen Charakter zu geben. Mit einer Video-Kamera wurden die Aktivitäten der Nachwuchsspieler aufgenommen. Die ausgestellten Preise erhöhten zusätzlich die sowieso schon vorhandene Motivation der Jungen.

Der Talentwettbewerb wurde ein voller Erfolg. Die Kinder entwickelten einen enormen Ehrgeiz und „fighteten um jeden Punkt“. Dabei

erwies sich die Aufteilung in Leistungsgruppen als ideal, um wirklich bei allen Jungen eine entsprechende Motivation zu wecken und Erfolgserlebnisse sicherzustellen. Kein Nachwuchsspieler fühlte sich über- oder unterfordert. Alle hatten eine Chance, um den Sieg zu kämpfen oder die zuvor im Training erzielten persönlichen Resultate unter Wettkampfbedingungen noch zu übertreffen.

Gleichzeitig wurden jedem einzelnen Spieler noch vorhandene Schwächen in diesem direkten Leistungsvergleich mit den Altersgenossen deutlich aufgezeigt. Viele Nachwuchstalente wurden damit am eigenen Ehrgeiz gepackt, selbständig im Heimtraining an der Beseitigung vorhandener Mängel zu arbeiten.

Der „Techniker-Wettbewerb“ wurde inzwischen im Sommer wiederholt, um mögliche Leistungsfortschritte zu registrieren und um den Kindern auch selbst eine direkte Rückmeldung über die eigene fußballsportliche Entwicklung zu verschaffen.

Momentan ist weiter eine positive Mitgliederentwicklung bei unserer Jugendmannschaft zu registrieren. Es haben sich erneut 2 Jungen angemeldet: ein Anfänger und ein ehemaliger Trainingszentrum-Spieler. Es scheint sich also positiv herumgesprochen zu haben, daß alle fußballinteressierten Nachwuchsspieler bei uns gleichberechtigt trainiert werden und niemand nach Hause geschickt wird.

*

Anschrift des Verfassers:
Böhlener Straße 34
O-7113 Markkleeberg

Techniker-Wettbewerb (Halle) Leistungsgruppe I (Fortgeschrittene)

Anforderung	Übungsausführung	Anzahl der Versuche	Gerätebedarf	Wertung
1 Jonglieren – mit starkem Bein – mit Kopf	Vollspann	1 (1 Wiederholung möglich) 3	1 Ball	Anzahl der Kontakte Summe aus 3 Versuchen
2 direkter Torschuß nach Doppelpaß	Aus dem Stand flaches, scharfes Zuspiel zum Trainer/Bank; zurückprallender Ball wird direkt verwertet (Entfernung ca. 11 Meter)	3× rechtes Bein 3× linkes Bein	Tor (3 Meter breit) 1 Ball	Torschuß – in Torecke : 2 Punkte – in Tormitte : 1 Punkt – an Pfosten/Latte : 1 Punkt → Addition der Punkte
3 Zielstoß mit der Innenseite	Ruhender Ball wird mit der Innenseite in das Tor geschossen (Entfernung 20 Meter)	3× rechtes Bein 3× linkes Bein	Tor (1 Meter breit) 1 Ball	Torschuß – ins Tor : 2 Punkte – an Pfosten : 1 Punkt → Addition der Punkte
4 Finte	Ausführen der Finte eigener Wahl am passiven Gegner	2	1 Ball	Note: 1 2 3 4 5 Punkte: 5 4 3 2 1 besserer Versuch wird gewertet
5 Trick	Vorführung eines Tricks nach eigener Wahl	2	1 Ball	Einteilung in 2 Kategorien: I Ball nach Trick in Luft halten (3–5 Punkte) II Ball nach Trick freigeben (1–3 Punkte) Wertung siehe 4
6 Zielstoß mit Vollspann in den Basketballkorb	Nach Bodenkontakt des Balles Stoß mit dem Vollspann als Heber	3× rechtes Bein 3× linkes Bein	1 Ball	Treffen – des Korbes : 3 Punkte – des Ringes und □ : 2 Punkte – des restlichen Brettes : 1 Punkt → Addition der Punkte

Tab. 1

Techniker-Wettbewerb (Halle) Leistungsgruppe II (Anfänger)

Anforderung	Übungsausführung	Anzahl der Versuche	Gerätebedarf	Wertung
1 Jonglieren – mit starkem Bein – mit Kopf	Vollspann – nach jeder Ball- berührung ein Bodenkontakt des Balles erlaubt	3 3	1 Ball	Addition der einzelnen Versuche (Fuß wie Kopf)
2 direkter Torschuß nach Doppelpaß	Aus dem Stand flaches, scharfes Zuspiel zum Trainer/Bank; zurückprallender Ball wird direkt verwertet (Entfernung ca. 11 Meter)	3× starkes Bein	Tor (3 Meter breit) 1 Ball	Torschuß – in Torecke : 2 Punkte – in Tormitte : 1 Punkt – an Pfosten/Latte : 1 Punkt → Addition der Punkte
3 Zielstoß mit der Innenseite	Ruhender Ball wird mit der Innenseite in das Tor geschossen (Entfernung ca. 20 Meter)	3× starkes Bein	Tor (1 Meter breit) 1 Ball	Torschuß – ins Tor : 2 Punkte – an Pfosten : 1 Punkt → Addition der Punkte
4 Finte	Ausführen der Finte eigener Wahl am passiven Gegner	2	1 Ball	Note: 1 2 3 4 5 Punkte: 5 4 3 2 1 besserer Versuch wird gewertet
5 Zielstoß mit Vollspann in den Basketballkorb	Nach Bodenkontakt des Balles Stoß mit dem Vollspann als Heber	3× starkes Bein	1 Ball	Treffen – des Korbes : 3 Punkte – des Ringes und □ : 2 Punkte – des restlichen Brettes : 1 Punkt → Addition der Punkte

Tab. 2

Rolf Mayer

Spielend bessere Leistungen erreichen!

Interessante und lernintensive Trainingsprogramme für den unteren und mittleren Leistungsbereich durch die einfache Umorganisation von Spielformen (1. Teil)

Die Freude am Spiel ist nach wie vor das beste Motivationsmittel. Gerade in unteren Leistungsklassen ist das Training so zu gestalten, daß die Erwartungen der Spieler nach Spaß und Spielerlebnis erfüllt werden. Dabei kann sich so eine spielerische Ausrichtung des Trainings auch unter dem Aspekt der fußballerischen Leistungsentwicklung durchaus auf neuere trainingstheoretische Ansätze berufen, die ein „komplexes Spieltraining“ als zentrale Trainingsform fordern.

Trainingshinweise

Beim Einsatz der Trainingsprogramme sind folgende Grundsätze zu beachten:

- Die einzelnen Trainingsbeispiele beschreiben nur den Ablauf des Hauptteils einer Trainingseinheit. Die Spieler sind durch ein umfassendes und gezieltes Aufwärmprogramm auf die Belastungen der folgenden Spielformen vorzubereiten. Zudem ist nach Ende des letzten Spieldurchgangs der Regenerationsprozeß durch ein intensives Auslaufen/Ausspielen einzuleiten.
- Die angegebenen Spielzeiten sollten

möglichst nicht überschritten werden, um Überbelastungen zu vermeiden.

- Die angegebenen Erholungszeiten zwischen den einzelnen Spieldurchgängen sind ebenfalls einzuhalten, wobei die Belastungspausen variabel gestaltet werden können (lockerer Dauerlauf, einfache Laufformen oder Technikübungen, Dehnübungen).
- Die einzelnen Spielformen können durch einige Zusatzregeln leicht dem jeweiligen Leistungsniveau der Trainingsgruppe angepaßt werden.

Trainingsprogramme

Trainingsbeispiel 1

Trainingsinhalte/-ziele:

- Zweikampfschulung
- Dribbeln und Fintieren
- Doppelpässe und Ballübergaben
- Verbesserung des Freilaufverhaltens
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen

Spieleranzahl/Trainingsmittel:

- 16 Spieler
- 8 Markierungshütchen - 4 Bälle (und Ersatzbälle in den Toren) - 8 Überziehhemden

Trainingsablauf

Spielform 1: (Abb. 1a)

1 + 1 gegen 1 + 1 in vier 4er-Gruppen

In jeweils einem Spielfeldhälften-Viertel läuft folgende Spielform ab: 2 Spielerpaare unterteilen sich zum 2 x 1 gegen 1 zwischen 2 Hütchen, die in einem Abstand von 15 Metern gegenüber aufgestellt sind. Jeweils 1 Spieler des einen spielt gegen 1 Spieler des anderen Paares. Der jeweilige Ballbesitzer soll sich dabei gegen seinen Gegenspieler am Ball behaupten.

Die beiden anderen Spieler warten in der Zwischenzeit als Anspielstationen am Hütchen und wechseln nach einem Zuspiel des Partners fliegend die Aufgaben zum erneuten 1 gegen 1 im freien Raum.

Spielform 2: (Abb. 1b)

2 + 2 gegen 2 + 2 in zwei 8er-Gruppen

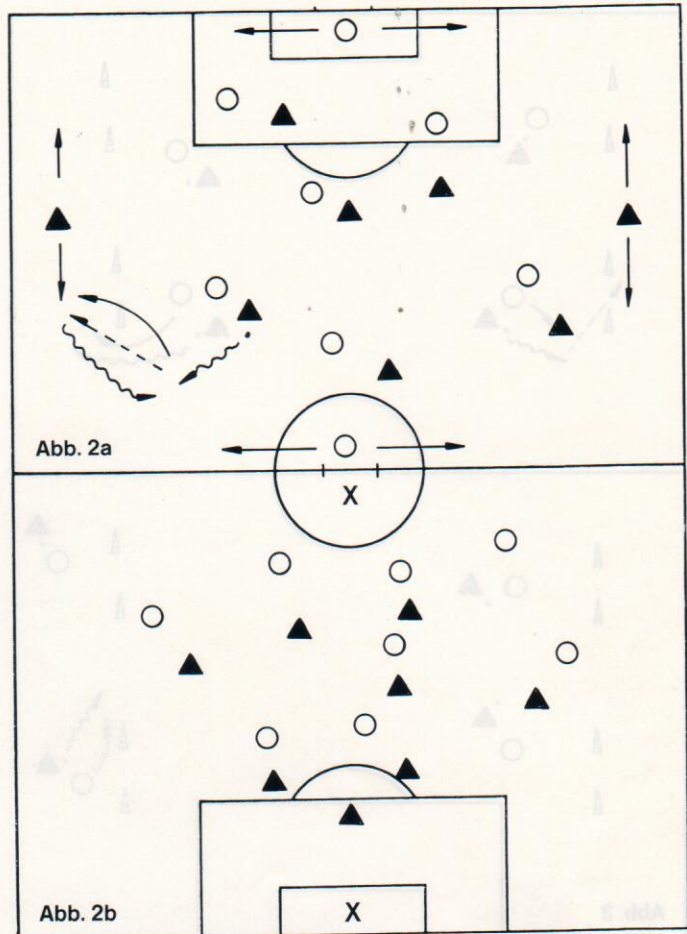
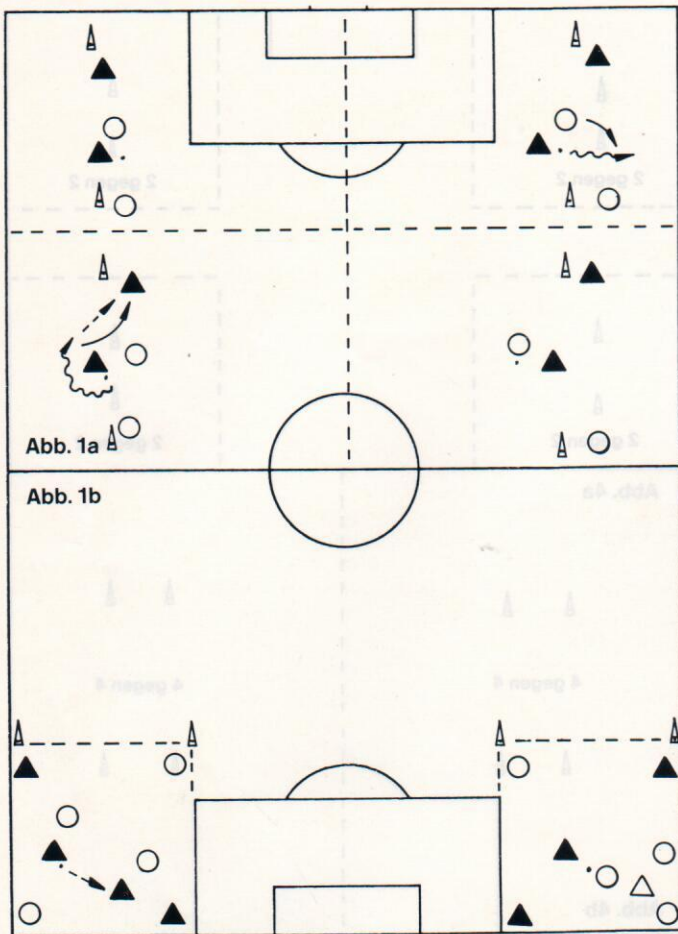
Zwei 4er-Gruppen finden sich jeweils zusammen und absolvieren in einem etwa 20 x 20 Meter großen Spielfeld folgende Spielform gegeneinander: Von beiden 4er-Gruppen stellen sich zu Spielbeginn 2 Spieler zum 2 gegen 2 im Spielfeld auf. Die beiden anderen Gruppenpartner plazieren sich als Anspieler in den Spielfelddecken.

Die Mittelspieler sollen sich im 2 gegen 2 am Ball behaupten und können mit einem Zuspiel zu einem der beiden eigenen Außenspieler laufend die Aufgaben und Positionen tauschen.

Spielform 3: (Abb. 2a)

6 + 2 gegen 6 + 2 in einer Spielfeldhälfte

Jeweils zwei 4er-Gruppen, die zuvor gegeneinander angetreten sind, schließen sich zu einer 8er-Gruppe zusammen. Die beiden 8er-Teams spielen in einer Spielfeldhälfte mit folgender Spielform gegeneinander: Jeweils 6 Spieler jeder Mannschaft treten zu Spielbeginn zum 6 gegen 6 innerhalb des Spielraumes an. Die beiden restlichen Gruppenmitglieder stellen sich jeweils als Anspieler in der Mitte einer Begrenzungslinie auf. Die 6er-Teams sollen bei Ballbesitz sicher zusammenspielen und sich am Ball behaupten. Sie können beim Zusammenspiel die eigenen Anspielstationen einbeziehen, wobei die beiden betreffenden Spieler dabei die Aufgaben und Positionen tauschen.



Spielform 4: (Abb. 2b)

8 gegen 8 auf 2 Tore in einer Spielfeldhälfte
Die beiden 8er-Mannschaften bleiben zusammen und spielen zum Abschluß in einer Spielfeldhälfte 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander.

Belastungsdosierung

Spielform 1:

6 x 1 Minute Belastungszeit mit jeweils 1 Minute Pause zwischendurch.

Spielform 2:

4 x 2 Minuten Belastungszeit mit jeweils 1 Minute Pause zwischendurch.

Spielform 3:

2 x 6 Minuten Belastungszeit mit 1 Minute Pause.

Spielform 4:

1 x 10 Minuten mit anschließendem Auslaufen und Dehnen.

Anzeige

DER SPORTKATALOG



aus dem Inhalt:

- Sonderanfertigungen und Vereinsbedarf
- Für Ehrungen und Auszeichnungen
- Sportbekleidung Flock- und Textildruck
- Alles für den Schiedsrichter
- Sportbandagen, Pflege Betreuung und Fitneß
- Vereinsdrucksachen, Organisations- und Lehrmittel
- Bälle und Zubehör, Ballpflege
- Sportplatz- und Stadion-Ausstattungen

Ihr Katalog-Gutschein ...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:

Olympia-Sporthaus Loydl
Abtl. FT
Postfach 3442
8500 Nürnberg 1

Ja, schicken Sie mir den Katalog:

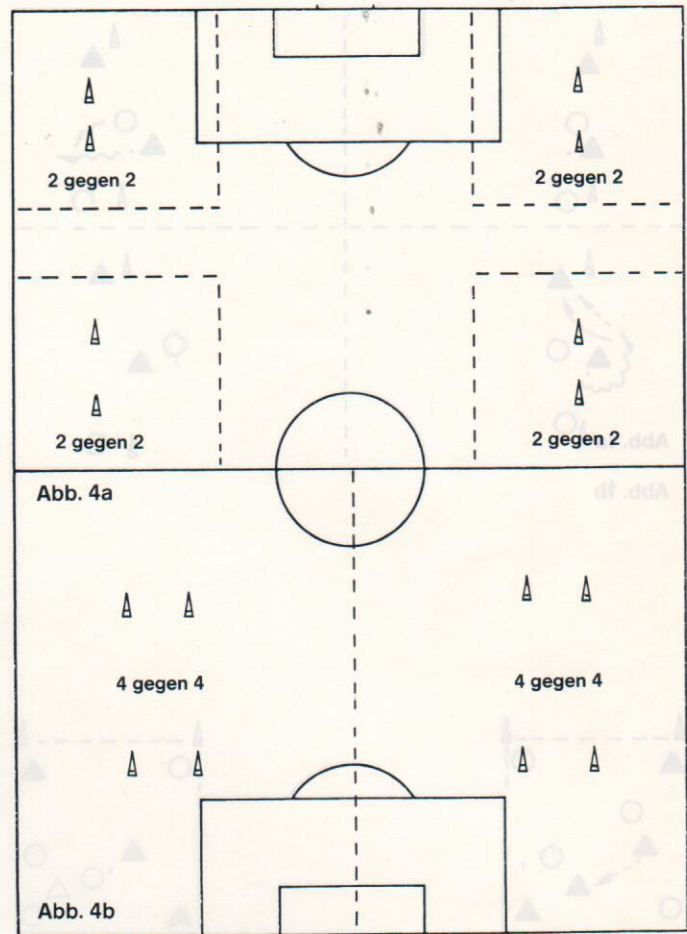
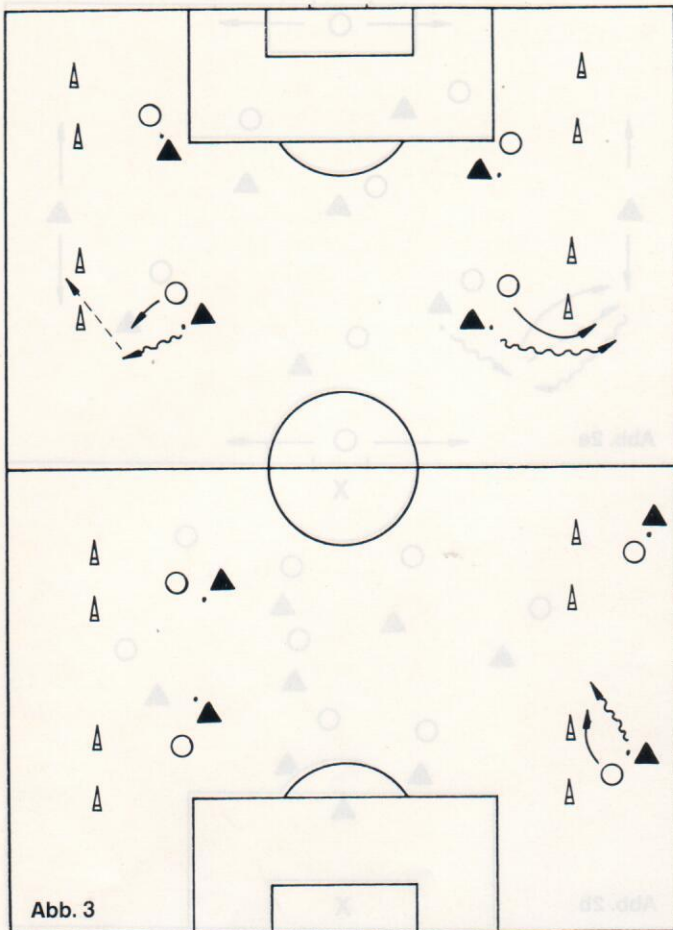
Verein e.V.?

Name

Funktion

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort, Zustellamt



Trainingsbeispiel 2

Trainingsinhalte/-ziele:

- Zweikampfschulung
- Dribbeln und Fintieren
- Verbesserung des Freilaufverhaltens
- Verbesserung des Zusammenspiels (Kurzpaßspiel, Doppelpässe)

Spieleranzahl/Trainingsmittel:

- 16 Spieler
- 8 Bälle
- 20 Markierungshütchen
- 8 Überziehhemden

UNSER ANGEBOT:

10 Fußbälle, Barex-Qualität
Gr. 4 oder 5 nur **189,00**

10 Fußbälle, Leder (geklebt)
Gr. 4 und 5 nur **159,00**

Sporttasche zum Umhängen
mit Fußballblem nur **9,90**

Trikot: Jeder Satz nur **199,50**

Fordern Sie unsere Angebote an:

SPORTVERSAND WERNER OHG
Postfach 65, 8079 Kipferberg,
Telefon: 0 84 65/14 29

Trainingsablauf

Spielform 1: (Abb. 3)

1 gegen 1 auf ein Offentor
Entlang der Seitenlinien, etwa 10 Meter in das Spielfeld hinein, sind in gleichmäßigen Abständen zueinander 8 etwa 2 Meter breite Offentore aufgestellt. Um jedes Offentor herum spielen jeweils 2 Spieler 1 gegen 1.

Spielform 2: (Abb. 4a)

2 gegen 2 auf ein Offentor
Die beiden Gegner des 1 gegen 1 bilden nun ein Spielerpaar und treten gegen eine andere 2er-Gruppe zum 2 gegen 2 um ein Offentor herum an. Die Spiele werden dabei auf die Offentore aus einer Spielfeldhälfte ausgetragen. Mit 2 weiteren Markierungshütchen wird jeweils zusätzlich ein 20 x 20 Meter großer Spielraum um die Offentore abgesteckt, um das 2 gegen 2 in einem ausreichend engen Raum ablaufen zu lassen.

Spielform 3: (Abb. 4b)

4 gegen 4 auf 2 Offentore
Jeweils 2 gegnerische Spielerpaare bilden nun zusammen eine 4er-Gruppe und spielen gegen ein anderes 4er-Team innerhalb eines Viertel-Spielfeldes 4 gegen 4 auf 2 Offentore.

Spielform 4:

8 gegen 8 auf jeweils 2 parallele Offentore
Die beiden gegnerischen 4er-Gruppen schließen sich für die folgende Spielform zu einer 8er-Mannschaft zusammen. In einer Spiel-

feldhälfte wird 8 gegen 8 auf jeweils 2 parallele Offentore gespielt. Jedes 8er-Team kann auf 2 offene Kleintore des Gegners angreifen.

Spielform 5:

8 gegen 8 auf 2 Tore mit Kontaktzonen
Die beiden 8er-Mannschaften bleiben zusammen und spielen zum Abschluß 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld auf die beiden Normaltore mit Torwarten.
Dabei wird folgende Kontaktbegrenzung vorgegeben: Innerhalb der Strafräume ist freies Spiel erlaubt, im übrigen Spielfeld dürfen die Spieler nur mit 2 (3) Ballkontakten zusammenspielen.

Belastungsdosierung

Spielform 1:

4 x 1 Minute Belastungszeit mit jeweils 2 Minuten Pause zwischendurch (Dehnen).

Spielform 2:

4 x 90 Sekunden Belastungszeit mit jeweils 2 Minuten Pause zwischendurch (Dehnen).

Spielform 3:

4 x 4 Minuten Belastungszeit mit jeweils 2 Minuten Pause zwischendurch (Dehnen).

Spielformen 4 und 5:

Jeweils 10 Minuten Belastungszeit mit einer 1minütigen Pause und einem anschließenden Auslaufen und Dehnen.

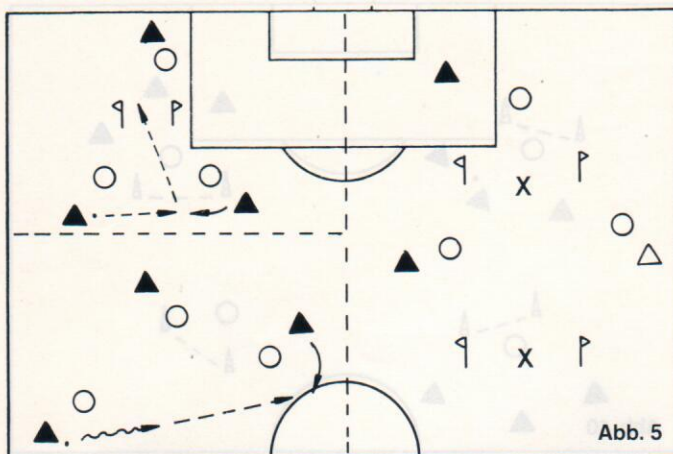


Abb. 5

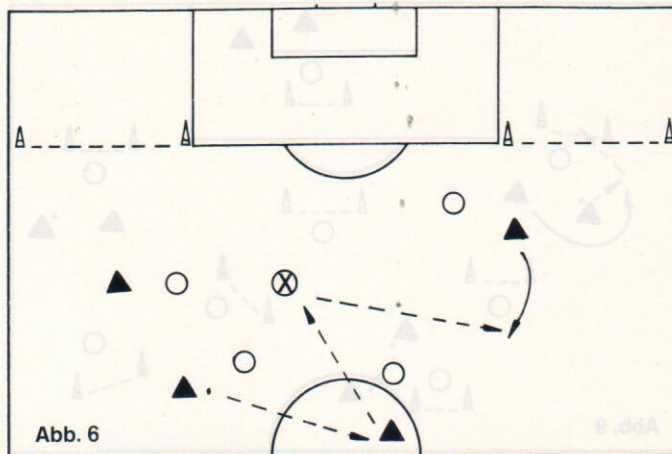


Abb. 6

Trainingsbeispiel 3

Trainingsinhalte/-ziele:

- Zweikampfschulung
- Verbesserung des Zusammenspiels
- Verbesserung des Freilaufverhaltens
- Dribbeln und Fintieren
- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Schulung des Überzahl-/Unterzahlspiels

Spieleranzahl/Trainingsmittel:

- 18 Spieler und 2 Torhüter
- 10 Markierungshütchen - 3 Bälle (und Ersatzbälle) - 9 Überziehhemden

Trainingsablauf

Spielform 1: (Abb. 5)

3 gegen 3 in verschiedenen Spielfeldern
Aus der Trainingsgruppe werden drei 6er-Gruppen gebildet, die sich untereinander nochmals jeweils zum 3 gegen 3 aufgliedern. Die 6er-Gruppen verteilen sich auf 3 verschiedene Spielfelder, in denen jeweils unterschiedliche Formen des 3 gegen 3 ablaufen. Insgesamt werden 3 Spieldurchgänge absolviert, wobei nach Ende jedes Durchgangs die 6er-Gruppen in ein anderes Spielfeld hinüberwechseln.

Spielfeld 1:

Innerhalb einer halben Spielfeldhälfte spielen die beiden Teams 3 gegen 3 auf 2 Offentore mit Torwarten.

Spielfeld 2:

Innerhalb eines Spielfeldhälften-Viertels spielen die beiden Mannschaften 3 gegen 3 auf 2 kleine Offentore von etwa 3 Metern Breite, wobei für einen Treffer die gegnerische Torlinie überdribbelt werden muß.

Spielfeld 3:

Die beiden Mannschaften spielen innerhalb eines Spielfeldhälften-Viertels 3 gegen 3 im freien Raum, wobei sich das ballbesitzende 3er-Team im sicheren Zusammenspiel jeweils möglichst lange am Ball behaupten soll.

Spielform 2:

4 gegen 4 + 1 neutraler Spieler in einer Spielfeldhälfte

Die 6er-Gruppen werden aufgelöst. Die 18 Spieler unterteilen sich in vier 4er-Gruppen und 2 neutrale Spieler.

In beiden Spielfeldhälften laufen 2 unterschiedliche Spielformen zum 4 gegen 4 + 1 neutraler Spieler ab. Nach dem ersten von 2 Spieldurchgängen wechseln die Spielgruppen in die andere Hälfte über.

Spielfeldhälfte 1: (Abb. 6)

4 gegen 4 + 1 Neutraler im freien Raum zwischen der Mittellinie und der verlängerten Strafraumlinie.

Die ballbesitzende 4er-Gruppe soll jeweils möglichst lange den Ball sichern, wobei sie beim Zusammenspiel einen neutralen Spieler einbeziehen kann, der immer bei der Mannschaft mit Ball mitspielt.

Spielfeldhälfte 2: (Abb. 7)

4 gegen 4 + 1 Neutraler auf 2 Tore mit Torwarten. Die beiden 4er-Teams sollen bei Ballbesitz im Zusammenspiel mit dem Neutralen auf das gegnerische Tor angreifen und Treffer erzielen.

Spielform 3:

9 gegen 9 auf 2 Tore in einem Zweidrittel-Spielfeld

Die beiden 9er-Gruppen bilden nun jeweils eine Mannschaft und spielen auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander. Das eine tragbare Normaltor wird dazu von der Mittellinie noch etwas weiter in die andere Spielfeldhälfte hineingestellt.

Eventuell kann für diese abschließende Spielform auch eine Begrenzung der erlaubten Ballkontakte vorgegeben werden.

Belastungsdosierung

Spielform 1:

3 x 3 Minuten Belastungszeit mit einer Pause von jeweils 90 Sekunden Pause zwischendurch (Spielfelderwechsel der Gruppen).

Spielform 2:

2 x 4 Minuten Belastungszeit mit einer Pause von 2 Minuten.

Spielform 3:

2 x 10 Minuten Belastungszeit mit einer Pause von 2 Minuten und anschließendem Auslaufen und Dehnen.

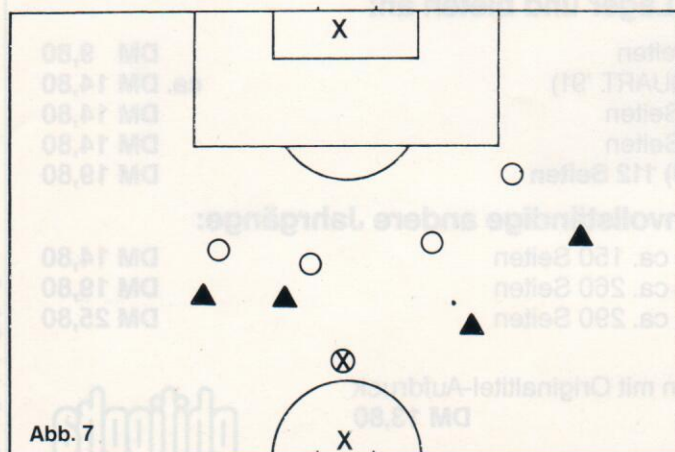


Abb. 7

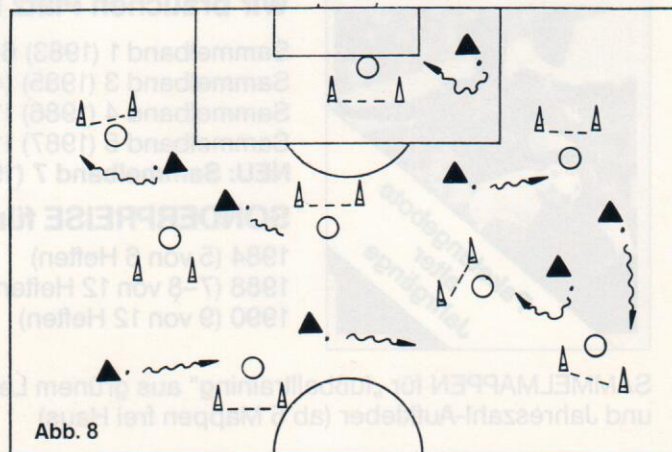


Abb. 8

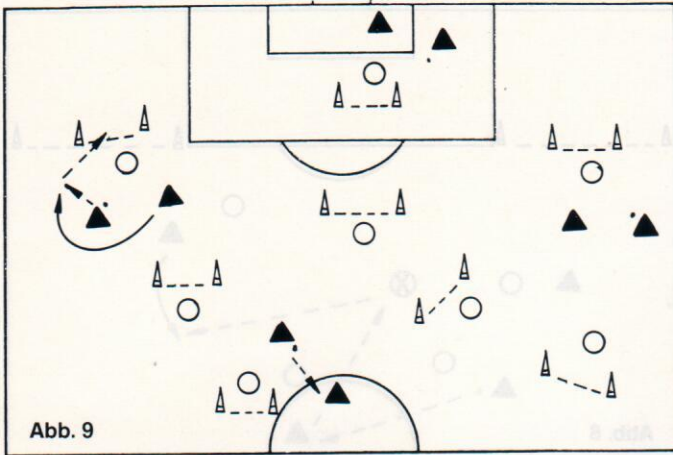


Abb. 9

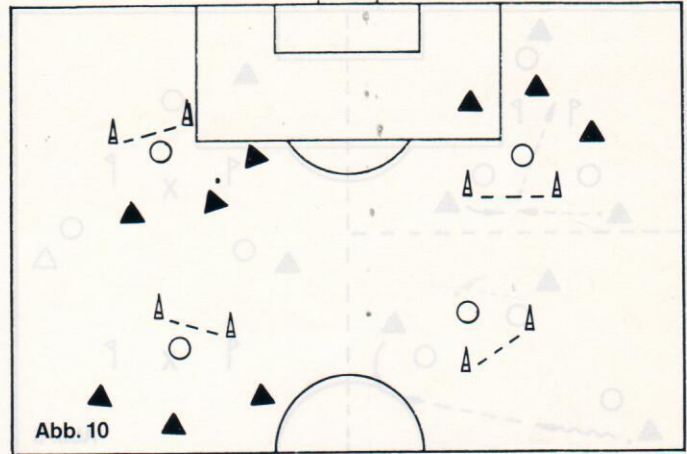


Abb. 10

Trainingsbeispiel 4

Trainingsinhalte/-ziele:

- Zweikampfschulung
- Schulung von Doppelpässen und Ballübergaben

Spieleranzahl/Trainingsmittel:

- 16 Spieler
- 16 Markierungshütchen - 8 Bälle - 8 Überziehemden

Trainingsablauf

Spielform 1: (Abb. 8)

1 gegen 1 auf die Offentore

Innerhalb einer Spielfeldhälfte werden 8 etwa 3 Meter breite Hütchentore gleichmäßig verteilt aufgestellt. Die 16 Spieler teilen sich in zwei 8er-Gruppen auf. Die ersten 8 Spieler bewachen jeweils eines der Hütchentore, wobei sie sich nicht direkt auf der Torlinie, sondern bereits etwa 5 Meter vor dem Tor platzieren sollen. Die Spieler der anderen Gruppe haben jeder einen Ball und versuchen, gegen die „Torwächter“ nacheinander möglichst viele Torlinien zu überdribbeln. Dabei dürfen

die Kleintore nur von der Seite aus angedribbelt werden, auf der sich der jeweilige „Torwächter“ befindet. Außerdem darf das gleiche Kleintor nicht direkt hintereinander 2mal durchdribbelt werden.

Nach einer bestimmten Zeit werden die Aufgaben und Positionen zwischen den beiden 8er-Gruppen getauscht.

Spielform 2: (Abb. 9)

2 gegen 1 auf die Offentore

Die 8 Hütchentore werden wiederum von den Spielern einer 8er-Gruppe besetzt. Die andere 8er-Gruppe teilt sich in 4 Spielerpaare mit je einem Ball auf. Diese Spielerpaare sollen nun versuchen, im Spiel 2 gegen 1 gegen den „Torwächter“ die Torlinien zu überdribbeln. Nach einer bestimmten Zeit tauschen die Gruppen wieder die Aufgaben und Positionen.

Spielform 3: (Abb. 10)

3 gegen 1 auf die Offentore

Es werden nur noch 4 Hütchentore in einer Spielfeldhälfte aufgestellt, die von 4 Spielern einer der beiden 8er-Gruppen bewacht werden. Die restlichen 4 Spieler dieser Gruppe ergänzen die Spielerpaare der letzten Spiel-

form zum 3 gegen 1 auf die 4 Kleintore. Um Treffer zu erzielen, müssen die Kleintore von der Seite des „Torwächters“ durchspielt werden, wobei die 3er-Gruppen nur direkt zusammenspielen können.

Spielform 4:

8 gegen 8 auf die Offentore

Belastungsdosierung

Spielform 1:

Belastungszeit von 4 x 90 Sekunden mit einer Pause von jeweils 90 Sekunden zwischendurch (jeder Spieler agiert 2 x als „Torwächter“).

Spielform 2:

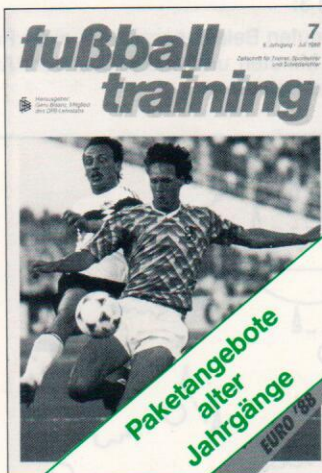
Belastungszeit von 6 x 1 Minute mit einer Pause von jeweils 90 Sekunden (jeder Spieler agiert 2 x als „Torwächter“).

Spielform 3:

Belastungszeit von 8 x 1 Minute mit einer Pause von jeweils 1 Minute (jeder Spieler agiert 2 x als „Torwächter“).

Spielform 4:

Belastungszeit von 2 x 8 Minuten mit einer Pause von 2 Minuten.



fußballtraining-Sammelbände und -Hefte früherer Jahre zu günstigen Preisen!

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

- Sammelband 1 (1983) 64 Seiten
- Sammelband 3 (1985) (4. QUART. '91)
- Sammelband 4 (1986) 112 Seiten
- Sammelband 5 (1987) 112 Seiten
- NEU: Sammelband 7 (1989) 112 Seiten

DM 9,80
ca. DM 14,80
DM 14,80
DM 14,80
DM 19,80

SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:

- 1984 (5 von 6 Hefen) = ca. 150 Seiten
- 1988 (7-8 von 12 Hefen) = ca. 260 Seiten
- 1990 (9 von 12 Hefen) = ca. 290 Seiten

DM 14,80
DM 19,80
DM 25,80

SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus) **DM 13,80**

philippa



**Komm
mit**

Gesellschaft für Internationale
Jugend- und Sportbegegnungen mbH

**Die Jugend ist unsere Zukunft.
Wir führen sie zusammen!**

K

ommunikation

O

rganisation

M

otivation

M

itmachen

M

enschen

I

nternational

T

urnierveranstaltungen

Wir sorgen für Begegnung

Internationale Jugend-Fußball-Turniere 1992

Ostern

Spanien/Malgrat 3. Trofeo Mediterraneo

Italien/Rimini 6. Adria-Football-Cup

Deutschland/Köln 2. Köln-Cup

Pfingsten

Frankreich/Lège Cap 2. Atlantik-Cup

Spanien/Malgrat 9. Int. Pfingstturnier

Österreich/Linz 1. Linz-Cup

Sommer

Spanien/Prov. Barcel. 6. Copa Cataluña

Frankreich/Bordeaux 1. Cup Girondins

Deutschland/Bonn 3. Euro-Cup

Dänemark/Køge 2. Køge-Cup

Herbst

Spanien/Malgrat 7. Herbstturnier

Spanien/Sant Vicenc 8. Herbstsportwoche

Fordern Sie kostenlos unsere Einzelausschreibungen sowie unser

Komm-mit-Journal mit DFB-Jugendleiterinfo an!

KOMM MIT

Postfach 30 05 67, 5300 Bonn 3
Telefon 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77
gesponsert von Nordstern-Versicherungen

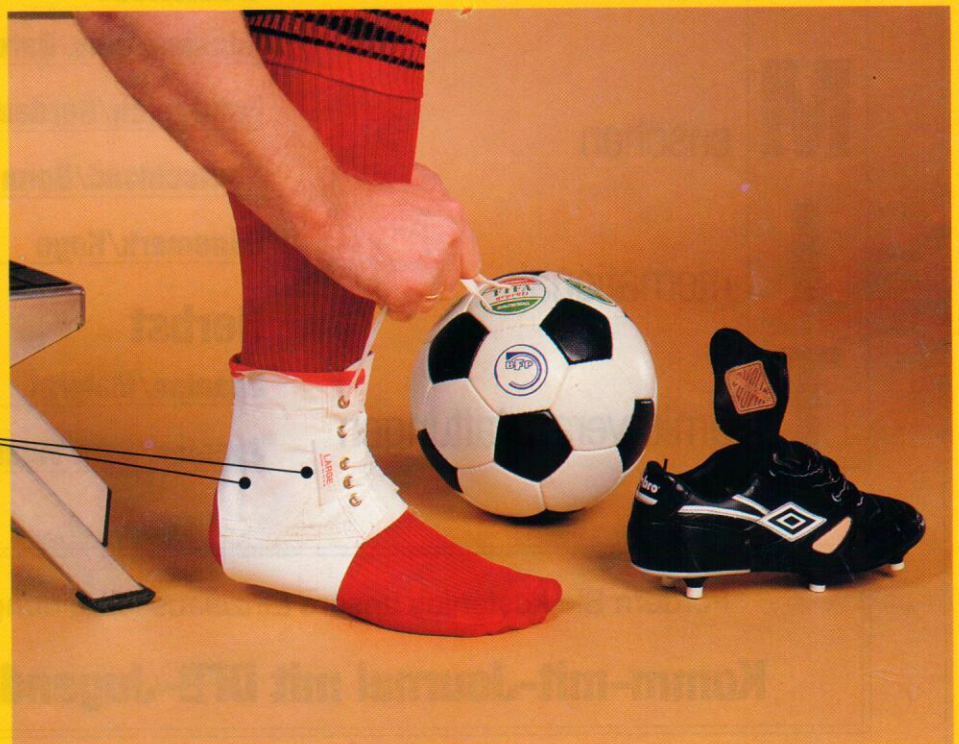
Verschaffen Sie sich den entscheidenden Vorteil...



... mit dem neuen **BFP-Katalog '91/92** „der es in sich hat“!
Jetzt anfordern!
 Eine unübertroffene Produktvielfalt auf **140 Seiten** für Ihr abwechslungsreiches und erfolgreiches Fußball-Training!

BFP hat's: Keine Angst vor dem Umknicken! Sport-Fußgelenkbandagen für Fußballer!

- In Sekunden schnüren, statt umständlich zu wickeln!
- Mehr Halt für „schwache“ Fußgelenke!
- Genügend Bewegungsfreiheit für eine gute Ballkontrolle!
- Speziell für Fußballer entwickelt!
- Besser als Tape – durch Labortests bestätigt!
- Medizinische Stahlfedern verstärken den Halt!
- Garantiert guter Sitz!
- Leicht und waschbar!



Bestellen Sie mit diesem Abschnitt oder auch telefonisch **04 91/77 71**

Schuhgröße angeben:

- XSM 36 – 38
- SM 38 – 40
- MD 40 – 42
- LG 42 – 44
- XL über 44

(Umtausch innerhalb von 10 Tagen möglich)

Mueller-Sport-Fußgelenkbandagen (schnürbar)
 Art.-Nr.: 010300
DM 69,90 pro Stück

Lieferung per Nachnahme zzgl. DM 9,95 Versandkosten.

Lieferung des BFP-Kataloges auch gegen Briefmarken oder Überweisung nach Erhalt!

Bitte den Abschnitt kopieren oder ausschneiden und einsenden an:
BFP-Versand, Postfach 1144, D-2950 Leer (auch per Fax: 04 91 / 73 30 möglich)

Bestellschein an: **BFP-Versand, Postfach 1144, D-2950 Leer**
 Ich bestelle hiermit zur schnellsten Lieferung: **DM 5,-**
 Stück **BFP-Katalog '91/92**, Schutzgebühr **DM 69,90**
 Stück **Sport-Fußgelenkbandage** **DM 69,90**

Größe: _____

Name, Vorname _____
 Straße/Nr. _____
 PLZ/Ort _____