

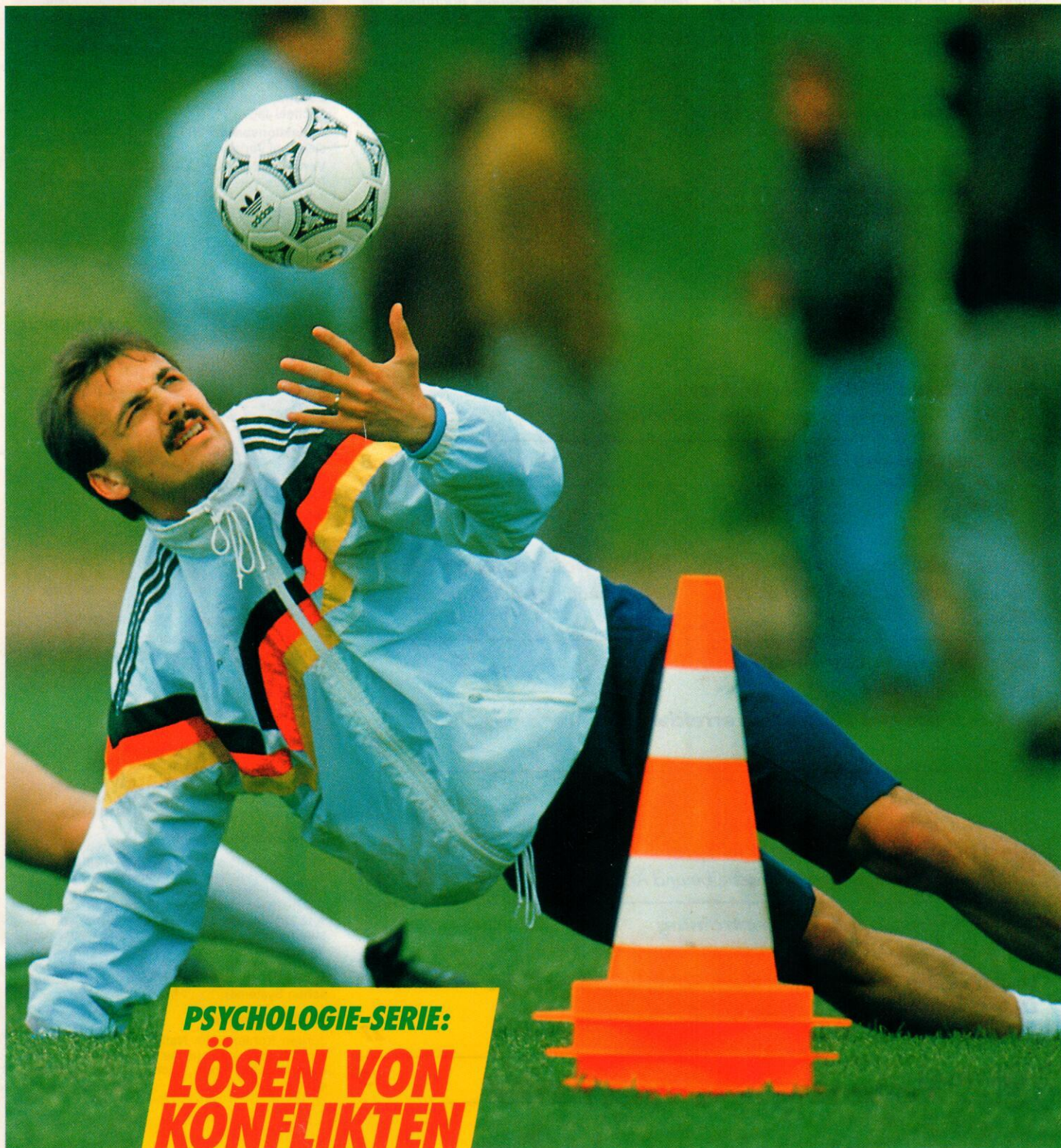
# fußball training

11

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



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**PSYCHOLOGIE-SERIE:**  
**LÖSEN VON  
KONFLIKTEN**

**Liebe Leser,**

der deutsche Fußball zeigt gegenwärtig zwei Gesichter: Die Fußball-Bundesliga, ausgeglichen wie nie, boomt. Jeder kann jeden schlagen – für Spannung ist in fast jedem Spiel gesorgt. Bei den meisten Vereinen wurden die Zuschauer-Kalkulationen bisher übertraffen.

Auf der anderen Seite aber fällt die Bilanz der deutschen Europapokalvertreter ernüchternd aus: Nur die beiden „Nordlichter“, der Hamburger SV und der SV Werder Bremen, zogen in die 3. Runde ein. Dabei soll die tolle Leistung des 1. FC Kaiserslautern gegen den CF Barcelona nicht geschmälert werden.

Ursachenforschung wurde bereits betrieben: Ein Grund für diesen Serien-k.o. der deutschen Vereinskraften ist sicherlich das Defizit an international erfahrenen und ausgebildeten Spielerpersönlichkeiten bei den Europapokalvertretern nach dem Abgang vieler Nationalspieler nach Italien. So spielten etwa bei den ausgeschiedenen Klubs mit Andreas Möller, Stefan Effenberg und Guido Buchwald nur drei aktuelle Nationalspieler.

Fakt bleibt: Auf internationalem Parkett bleibt es zur Zeit der Nationalmannschaft vorbehalten, nach dem Weltmeistertitel weiter für Furore zu sorgen und die internationale Spitzenstellung des deutschen Fußballs zu behaupten.

Dabei war der überzeugend herausgespielte Sieg im letzten EM-Qualifikationsspiel gegen Wales aber nur eine wichtige Zwischenstation auf dem Weg zur Europameisterschafts-Endrunde in Schweden. Für das allesentscheidende Gruppenspiel gegen Belgien heißt es für alle Fußballfans nochmals, die Daumen für die Spieler um Berti Vogts zu drücken.

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

**In dieser Ausgabe**

**Psychologie**

Gerhard Bauer

**Psychologie im Alltag des Trainers**

2. Folge: Konflikte und Möglichkeiten der Konfliktlösung

3

**Buchbesprechung**

8

**Trainingslehre**

Gero Bisanz · Tina Theune-Meyer

**Etappenziel Europameisterschaft – Endziel Weltmeisterschaft**

Die Vorbereitung der deutschen Frauen-Nationalmannschaft auf die EM und WM 1991 (2. Teil)

9

**Amateurtraining/Mittlerer Bereich**

Rolf Mayer

**Spielend bessere Leistungen erreichen!**

(2. Teil)

13

**Sportmedizin**

Hartmut Hasert

**Sportmedizin für Training und Spiel**

5. Folge: Das Kniegelenk – Drehscheibe und Angelpunkt

21

**Jugendtraining/Grundlagentraining**

Stefan Gabriel

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

(3. Teil)

27

**BDFL-News**

35

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

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Titelfoto: Bongarts**

Jürgen Kohler beim Nationalmannschaftstraining. Viele gymnastische Elemente können in motivierender Form auch mit Ball geschult werden.

Gerhard Bauer

# Psychologie im Alltag des Trainers

## 2. Folge: Konflikte und Möglichkeiten der Konfliktlösung

**Nicht immer sind Konflikte für die Leistungsentwicklung einer Mannschaft schädlich. Andererseits können sie aber auch Anlaß für tiefgreifende Verstimmungen, nur schwer lösbare Probleme und ein gestörtes Mannschafts- und Leistungsklima sein. In welche Richtung sich bestimmte Auseinandersetzungen nun entwickeln, hängt oft vom Umgang mit solchen Konfliktsituationen ab. In dieser Folge werden zunächst einige Grundmuster von Konflikten sowie fußballtypische Konfliktfelder vorgestellt. Es schließt sich dann die Beschreibung wirkungsvoller Lösungsstrategien an, durch die Konflikte vermieden bzw. konstruktiv angegangen werden können.**

### Vorbemerkungen

In der ersten Beitragsfolge wurden mögliche Gründe dafür aufgezeigt, wieso Spieler – aber auch die Trainer selbst – bestimmte Situationen, in denen sie sich befinden, als bedrohend, frustrierend und sogar als streßhaft empfinden.

Es wurde auf die negativen Folgen dieser Symptome für die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit hingewiesen. Allerdings konnte zunächst nur für diese Problematik sensibilisiert werden. Konkrete Lösungsstrategien für die genannten Einzelfälle wurden bewußt nicht entwickelt, da die Vielfalt der ursächlichen Gründe und Situationen allgemeingültige Problemlösungen in Form von Patentrezepten unmöglich macht.

Die von der Psychologie her bekannten und in manchen Individualsportarten (z. B. in Risikosportarten wie Rennsport, aber auch im Tennis) mit Erfolg eingesetzten Methoden zur Streßbewältigung (etwa Autogenes Training, Biofeedback-Training) werden im Mannschaftsspiel Fußball höchstens im Hochleistungsbereich, und dann auch nur in Einzelfällen, angewandt.

Für den folgenden Themenbereich können dagegen durchaus Empfehlungen für konkrete Handlungs- und Lösungsstrategien gegeben werden, denn die Grundmuster aus denen „Konflikte“ und „Konfliktreaktionen“ gestrickt sind, setzen sich oft aus gleichartigen psychischen Empfindungen und Reaktionen zusammen.

### Die Bedeutung von Konflikten im Fußball

Nicht immer sind Konflikte für die Leistungsentwicklung einer Mannschaft schädlich. Im Leistungssport können Konflikte, die etwa aus Rangkämpfen um die Mannschaftshierarchie resultieren, wertvoll für das Erreichen eines hohen Leistungsniveaus sein.

Auch unterschiedliche Auffassungen zu sachlich-fachlichen Themen (Trainingsgestaltung, Spielsysteme, Taktik, Aufstellung) sind möglicherweise förderlich. Denn durch einen offenen Meinungsaustausch zwischen den Konfliktträgern können oft bessere Lösungen erarbeitet werden.

Aber: Andererseits sind Konflikte – womöglich auch nur kleinere Konfliktansätze – häufig der Anlaß für tiefgreifende Verstimmungen

und für später nur schwer lösbare Probleme. Dabei könnten die meisten Konflikte, wie noch genauer aufgezeigt wird, in verschiedenen Verlaufsphasen durch unterschiedliche Gegenschritte vermieden bzw. gelöst werden.

Der psychologische Aspekt „Konflikt“ ist für die Trainer von ganz besonderer persönlicher Bedeutung, da sie bei Konflikten nicht nur häufig die Funktion einer neutralen Schlichtungsinstanz (z. B. bei Problemen zwischen Spielern oder Spielergruppen) ausüben müssen und können. Nur allzu oft werden sie selbst zu einer Konfliktpartei, wenn sie eine klare Position gegenüber andersgelagerten Auffassungen und Meinungen beziehen.

Wenn ein Trainer die Entstehung eines tiefgreifenden Konfliktes zu spät erkennt und die Konfliktsituation dazu noch mit sportlichen Mißerfolgen einhergeht, kann der Trainer selbst das Opfer einer solchen Auseinandersetzung werden, wie so manche Trainerentlassung beweist.

### Der „Stoff“ aus dem Konflikte sind

Konflikte können sich entwickeln, wenn sich unterschiedliche Ziele, Motive, Meinungen, Interessen, Charaktere und Einstellungen gegenüberstehen und zu konträren Handlungsstrebungen und Verhaltensweisen führen.

Derartige konfliktträchtige Konstellationen können sich auf verschiedener Ebene ergeben:

- in ein und derselben Person  
(**intrapersoneller Konflikt**)
- zwischen verschiedenen Personen  
(**interpersoneller Konflikt**)
- zwischen sozialen (Teil-)Gruppen  
(**Gruppenkonflikt**)

Im Fußballsport kommen alle diese Arten von Konflikten vor, wie im folgenden an konkreten Fallbeispielen veranschaulicht werden soll.

### Intrapersonelle Konflikte

Intrapersonelle Konflikte treten oft im Amateurspitzenbereich auf. Dabei gerät der Spieler mit sich selbst in Konflikt, da die hohen

sportlichen Leistungsansprüche in Konkurrenz zu den ebenfalls oft anspruchsvollen Tätigkeiten/Rollen im Berufsleben treten. Der Spieler kann die sportlichen und beruflichen Anforderungen nicht weiter befriedigend miteinander vereinbaren. Auch die privaten Interessen (Familie, Freunde, Hobbies) kollidieren öfter mit den Erfordernissen des Sports als bei einem Profi. Dieser stellt sein Leben in der Regel kompromißloser auf die sportlichen Notwendigkeiten ein als dies ein Amateurspieler kann und will.

Solche **intrapersonellen Konflikte** können hier nicht detaillierter erörtert werden, obgleich sie enorme Auswirkungen auf das aktuelle Leistungsbild eines Spielers haben können. Bei der Lösung solcher persönlicher Konfliktfelder ist der Spieler meistens auf sich alleine gestellt, wobei der Trainer aber durchaus wertvolle und beratende Hilfestellungen geben kann. Erst vor kurzem hat Trainer Christoph Daum (VfB Stuttgart) in einem Interview im Sportstudio des ZDF darauf hingewiesen, daß er es u. a. auch als seine Aufgabe betrachtet, seinen Spielern bei Problemen und Konflikten im privaten Bereich beizustehen. Er hat damit deutlich gemacht, daß der engagierte Trainer auch dieses weite Aufgabenfeld zu bearbeiten hat.

### Interpersonelle Konflikte

Bei der Betrachtung der interpersonellen Konflikte müssen zunächst die Auseinandersetzungen ausgegrenzt werden, die sich zwangsläufig bei einer Sportart mit Kampfcharakter und Gegnerkontakten ergeben. Diese Konflikte im Spielverlauf werden direkt durch das Regelwerk und den Schiedsrichter reguliert. Grundsätzlich sollte ein Trainer seine Spieler aber so ausbilden, daß sie die Spielregeln achten und weder mit dem Gegenspieler noch mit dem Schiedsrichter in größere Konflikte geraten.

Für die Trainertätigkeit wichtiger sind dagegen jene Konflikte, die sich eventuell innerhalb der Mannschaft oder auch innerhalb des Vereins entwickeln. Solche Auseinandersetzungen können das Arbeits- und Leistungsklima in der Mannschaft, zwischen Trainer und Mannschaft bzw. zwischen Trainer und Einzelspielern erheblich beeinflussen.

Interpersonelle Konflikte können sich beim Fußballsport zwischen folgenden Parteien ergeben:

- Einzelnen Spielern der Mannschaft
- Stammspielern und Ersatzspielern
- Spielern und Trainer
- Spielern und Vereinsfunktionären
- Spielern und Vereinsanhängern/Presse/Öffentlichkeit
- Trainer und Funktionären/Betreuern/Presse/Öffentlichkeit

### Gruppenkonflikte

Konflikte zwischen einzelnen Personen können sich in einer Mannschaftssportart schnell zu Auseinandersetzungen zwischen verschiedenen Gruppen innerhalb des Teams oder



Die Zimmerbelegung ist ein wirkungsvolles Mittel der Mannschaftssteuerung: So können etwa im Trainingslager Spieler, die sonst kaum Kontakte haben oder die sich sogar „nicht riechen können“, **zusammengelegt werden.**  
Foto: Horstmüller

zwischen dem Team und Gruppen des Mannschaftsumfeldes ausweiten. Gruppenkonflikte gehören beim Fußballsport deshalb ebenfalls zum „täglichen Brot“ des Trainers.

Gruppenkonflikte entwickeln sich häufig zwischen folgenden Parteien:

- Teilgruppen der Mannschaft
- Mannschaft und Trainer
- Mannschaft und Vereinsfunktionären/Betreuern
- Mannschaft und Presse/Öffentlichkeit

### Fußballtypische Konfliktbeispiele

In vielen Fällen ist es für den Trainer wichtig, möglichst frühzeitig auf Konflikte zu reagieren. Dafür muß er sensibel sein für konfliktträchtige Situationen. Die folgenden Beispiele für fußballtypische Konfliktgründe und Konfliktsituationen sollen mithelfen, diese Sensibilität zu entwickeln.

#### Konflikte durch unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale

Unterschiede in Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, Nationalität, Religion, Lebensweise, Charakter und Temperament können zu Konflikten führen. Obgleich gerade der Fußballsport für die Integration ausländischer Mitbürger eine wertvolle soziale Rolle übernimmt, sind Nationalitätskonflikte leider nie auszuschließen.

Aber auch aus anderen Persönlichkeitsunterschieden können sich mehr oder minder offen ausgetragene Konflikte entwickeln. Aus solchen Differenzen resultieren nicht selten sogenannte „Sympathie-Konflikte“. Die betreffenden Personen können sich oft „nicht riechen“. Diese latenten persönlichen Gegensätze sind häufig die Ursache für andere Arten von Konflikten.

Die meisten dieser Konflikte basieren auf unberechtigten Vorurteilen. Deshalb legen erfahrene Trainer z. B. Spieler, die Probleme miteinander haben, auf Reisen gerne zusammen auf ein Zimmer, damit sie sich näher „beschnuppern“ können.

#### Konflikte durch unterschiedliche Zielsetzungen und Motive

Ein Konflikt entwickelt sich oft auch dann, wenn die Vorstandschaft, der Trainer und ein größerer Teil der Mannschaft den Aufstieg in eine höhere Spielklasse als attraktives Ziel anerkennen, einzelne Spieler sich aber mit dieser Zielstellung aus welchen Gründen auch immer (Alter, Beruf, Familie) nicht voll identifizieren können und diese deshalb nicht mit der gleichen Konsequenz anstreben. Die Bereitschaft für die Mobilisation aller für den Aufstieg notwendigen Kräfte ist entsprechend unterschiedlich ausgeprägt – es ergibt sich eine höchst konfliktträchtige Situation.

Ein weiterer, für Mannschaftssportarten typischer Konfliktbereich ist der permanente Zielkonflikt zwischen den Ersatzspielern auf der einen und dem Trainer mit der Mannschaft auf der anderen Seite. Das Ziel der Ersatzspieler ist ein Platz in der Mannschaft. Das Ziel des Trainers ist der Sieg der Mannschaft. In Verbindung mit der weiteren Konfliktursache „unterschiedliche Bewertung von Spielleistungen“ kann so ein hochbrisanter Dauerkonflikt auftreten.

#### Konflikte durch sachlich-fachliche Auffassungsunterschiede

Meinungsverschiedenheiten können z. B. über den Wert von Trainingsinhalten, über das Maß der Trainingsbelastung, über die Richtigkeit taktischer Marschrouten, über die Mannschaftsaufstellung oder über die Art und den Zeitpunkt von Auswechslungen auftreten.

Gerade im Bereich der Mannschaftsaufstellung und der Ein-/Auswechslungen spielt die unterschiedliche Bewertung von Spielleistungen durch den Trainer auf der einen und durch die Spieler auf der anderen Seite eine große Rolle. Naturgemäß vertreten die Auswechselspieler oft eine andere Meinung in dieser Richtung als der Trainer. Sie beurteilen die eigene und die Spielleistung von Mitspielern aus der subjektiven Perspektive heraus und damit meist so, wie es den persönlichen Zielen entgegenkommt. Auffassungsunterschiede von Spielleistungen sind vor allem in so einem komplexen Sportspiel wie dem Fußball vorprogrammiert. Denn wenn bereits bei Einfach-Erscheinungen, wie sie in psychologischen Experimenten im Labor konstruiert werden, erhebliche Beobachtungsunterschiede auftreten, dann scheint es fast unmöglich, daß verschiedene Personen mit zudem unterschiedlichen Interessen bei der Bewertung eines komplexen Vorgangs zu übereinstimmenden Ergebnissen kommen.

Diese Beobachtungs- und Bewertungsdifferenzen ergeben sich zusätzlich noch aus einem unterschiedlichen Maß an Erfahrung und Beobachtungsfähigkeit, über das Spieler und Trainer verfügen (sollten).

Viele Spieler akzeptieren aufgrund dieser fachlichen Qualitäten und Erfahrungsvorsprünge die Entscheidungen des Trainers, auch ohne daß er diese durchgängig erläutert und begründet. Wenn die Sachkompetenz des Trainers allerdings nicht unumstritten ist, dann sollte er seinen Kenntnisvorsprung, wenn er nicht nur „Kraft der Autorität seines Amtes“ entscheiden will, mit seiner Überzeugungskompetenz vermitteln und seine Schritte und Entscheidungen entsprechend begründen.

#### Unterschiedliche Anforderungen und Zuwendungen an die Spieler

In der Regel wird der Trainer darauf achten, daß die Anforderungen an seine Spieler und die Zuwendungen an sie ausgeglichen verteilt werden. Dennoch kann dieser Vorsatz trotz aller Anstrengungen nicht immer durchgehalten werden – auch ist eine absolute Gleichbehandlung teilweise auch aus sachlichen Gründen nicht angebracht. So muß der Trainer etwa – will er dem trainingsmethodischen

Prinzip der Individualisierung gerecht werden – von unterschiedlichen Spielertypen ein unterschiedliches Trainingspensum fordern, um die individuell mögliche Höchstleistung zu erreichen.

Die gleiche individuelle Anpassung an die Persönlichkeitseigenschaften eines jeden Spielers ist auch bei einer Spielerkritik erforderlich. Da verschiedene Spieler eine Kritik unterschiedlich empfinden, wird der Trainer auch dabei dosieren müssen. Die „härter angefaßten“ Spieler wissen aber von diesen zugrundeliegenden Überlegungen und Motiven des Trainers meist nichts. Sie fühlen sich deshalb gegenüber den Mitspielern oft als ungerecht behandelt. Viele Spieler reagieren auf solche „Ungerechtigkeiten“ höchst sensibel, manchmal auch unberechtigt übersensibel.

#### Unterschiedliche Einstellungen zu Normen und Werten

Die Auffassungen über die Bedeutung von Pünktlichkeit, Kameradschaftlichkeit, Trainingsfleiß, Fairness und anderen im Fußball mehr oder weniger relevanten Normen und Werten gehen zwischen dem Trainer und den Spielern teilweise erheblich auseinander. Die Einstellungen unterscheiden sich aber auch von Spieler zu Spieler und geben immer wieder Anlaß zu Konflikten.

Der Trainer kann selbstverständlich nicht alle „Einstellungsvarianten“ tolerieren, denn eine Gemeinschaft wie die einer Fußballmannschaft benötigt für ein Funktionieren zumindestens einige von allen Gruppenmitgliedern akzeptierte Grundregeln. Dennoch sollte er – vor allem bei reinen Äußerlichkeiten – nicht zu pingelig reagieren.

So kann etwa mancher Trainer bereits durch das Übertreten des Zapfenstreichs im Trainingslager „ausrasten“, andere belassen es dagegen womöglich bei dem streng vorgetragenen – und meist auch wirkungsvolleren – Hinweis: „Aber wehe, wenn ich morgen keine Leistung sehe!“

#### Auffassungsunterschiede über den Führungsstil des Trainers

Spieler und Mannschaften können in unterschiedlicher Weise geführt werden.

Von den vier heute gebräuchlichen Führungs-

stilen sind für den leistungsorientierten Fußball eigentlich nur drei geeignet:

- der autoritäre Führungsstil
- der demokratische Führungsstil und
- der gemischte/variable Führungsstil.

Der sogenannte Laisser-faire-Stil kommt dagegen kaum erfolgreich zur Anwendung.

Die Praxis zeigt, daß mit jedem der drei genannten Führungsstile erfolgreich gearbeitet werden kann. Sie belegt aber auch anhand vieler Fälle, daß nicht jeder Führungsstil zu jeder Mannschaft oder zu jedem Spieler paßt. Denn dazu sind die Persönlichkeitsmerkmale, die Altersstrukturen sowie die sportlichen und privaten Erfahrungen gerade der Spieler im Amateurbereich doch oft zu unterschiedlich. Deshalb ist gerade in diesen Leistungsklassen die Flexibilität und das Fingerspitzengefühl des Trainers besonders gefordert.

#### Hierarchische Rangkämpfe innerhalb der Mannschaft

Mannschaften ohne hierarchische Ordnung weisen unter den Erfordernissen des Leistungssports oft einige Mängel auf. Mannschaften benötigen „Leitwölfe“ als Führungspersönlichkeiten.

Eine hierarchische Ordnung bildet sich im Sport meist durch unterschiedliche Leistungen oder Sympathiezuweisungen heraus. Dabei gehören Rangkämpfe (fast wie auf dem Hühnerhof) zur Tagesordnung. Solange sie die gebotene Fairness und die notwendige Kameradschaft nicht verletzen, sollte der Trainer die Bemühungen um eine Rangordnung wegen der leistungsfördernden Wirkungen nicht unterbinden – gegebenenfalls muß er sie sogar fördern.

Wenn die Auseinandersetzungen um Führungspositionen jedoch ausarten, dann können sie die akzeptable Konfliktgrenze möglicherweise überschreiten und das Leistungsklima ungünstig beeinflussen.

#### Möglichkeiten der Konfliktvermeidung

Viele der genannten Konfliktbereiche können durch allgemeine und spezielle Gegenschritte bereits vor oder spätestens kurz nach der Entstehung vermieden bzw. gelöst werden.

**Ihr Partner für internationale Sportbegegnungen**

**Komm mit** **Wir sorgen für Begegnung**

Die Jugend ist unsere Zukunft! Wir führen sie zusammen!

**INTERNATIONALE JUGEND-FUSSBALL-TURNIERE 1992**

<b>Ostern:</b>	Spanien/Malgrat – 3. Trofeo Mediterraneo	Wir suchen für unsere Turnierveranstaltungen <b>qualifizierte</b> Schiedsrichter mit mindestens Bezirksligaaufwertung.
	Italien/Rimini – 6. Adria-Football-Cup	
	Deutschland/Köln – 2. Köln-Cup	
<b>Pfingsten:</b>	Frankreich/Lège Cap – 2. Atlantik-Cup	Fordern Sie kostenlos unsere <b>Einzelausschreibungen</b> sowie unser <b>Komm-mit-Journal mit DFB-Jugendleiterinfo an!</b>
	Spanien/Malgrat – 9. Intern. Pfingstturnier	
	Österreich/Linz – 1. Linz-Cup	
<b>Sommer:</b>	Spanien/Malgrat – 6. Copa Cataluña	
	Frankreich/Bordeaux – 1. Cup Girondins	
	Deutschland/Bonn – 3. Euro-Cup	
	Dänemark/Koge – 2. Koge-Cup	
<b>Herbst:</b>	Spanien/Malgrat – 7. Herbstturnier	
	Spanien/Sant Vicenc – 8. Herbstsportwoche	

**KOMM MIT** Postfach 30 05 67, 5300 Bonn 3, Tel. 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77

**Fußball-Trainingslager in „Florida“**

**Herren-, Damen- und Jugend-Mannschaften**

Linien-Flug · Minibusse · Trainingsplätze · Freundschaftsspiele  
13 Übernachtungen im Strand-Hotel · alles in Ft. Lauderdale.

**Ab 1989,- DM**

Auskunft und Buchung: **International Sports Network**  
z. Hd. Axel Eder  
Theresienstraße 21, 8000 München 2  
Telefon 0 89/28 30 05  
Fax 28 27 66

## Allgemeine Möglichkeiten

Auch im Fußballsport tragen eine Reihe von Verhaltensregeln prophylaktisch zur Vermeidung von Konflikten bei:

- Klares Abstecken von Zielen, Normen, Aufgaben, Rechten und Pflichten.
- Klare Verteilung von Kompetenzen und Verantwortungen.
- Durchgängige Kontrolle der Einhaltung dieser Vorgaben.
- Rechtzeitige und deutliche Offenlegung von Meinungsverschiedenheiten/Problemen.
- Vorurteilsfreie Offenheit für die Auffassungen anderer.
- Trennung von Sache und Person (Respekt vor der Persönlichkeit des Andersdenkenden auch bei sachlichen Differenzen).
- Herstellen menschlicher Kontakte über die Sachebene hinaus.

## Spezielle Möglichkeiten im Fußball

- Schaffung von Freiräumen und Entscheidungsfreiheiten.
- Gleichmäßige Belohnung/Bestrafung aller Spieler.
- Vermeidung von Cliquenbildungen.
- Vermeidung von zu großen Spielerkadern.
- Keine Überbesetzung von einzelnen Spielpositionen.
- Rotationsprinzip beim Einsatz der Spieler.
- Regelmäßige Aussprachen und laufendes Einholen von Rückmeldungen

Das Rotationsprinzip sollte vor allem bei Mannschaftsaufstellungen im Jugendbereich berücksichtigt werden. Aber auch im unteren Amateurbereich läßt sich damit die Kameradschaft als wichtiges Bindeglied der Mannschaft fördern.

## Methoden zur Konfliktlösung

Für die meisten der vorgenannten Fälle gibt es mehr oder weniger geeignete Methoden und Strategien zur Vermeidung bzw. Lösung der konfliktbelasteten Situationen.



Ein Konfliktfeld im Fußball kann sich zwischen dem Trainer und anderen Vereinsfunktionären entwickeln. Foto: Horstmüller

## Unzweckmäßige Methoden zur Konfliktlösung

### Negieren bzw. bewußtes Übersehen des Konfliktes

Oft erkennen Führungskräfte sich entwickelnde oder bereits vorhandene Konflikte nicht. Dann können diese logischerweise auch nicht gezielt einer Lösung zugeführt werden.

Nicht minder häufig wird aber auch auf die Selbstlösungskräfte gehofft — der Trainer läßt bewußt die Spannungen voranschreiten. Gelegentlich ist so ein Verhalten auch möglich und zweckmäßig, weil die Krise, die sich aus den Konflikten entwickelt, heilsame Wirkungen haben kann.

In vielen Fällen besteht aber auch das Risiko, daß der Konflikt eskaliert. Er ist dann schwerer zu kontrollieren!

## Unterdrücken der unterschiedlichen Auffassungen/Antriebe

Viele Spieler wollen es sich nicht mit dem Trainer verderben und äußern deshalb nicht die eigenen, eventuell gegensätzlichen Überzeugungen/Empfindungen.

Genauso unzweckmäßig ist es in der Regel aber, wenn der Trainer die Auffassungen der Spieler nur mit Hilfe seiner „Amts“-Autorität unterdrückt und sie nicht durch Überzeugung zu verändern versucht. Das Problem dabei ist, daß sich die gegensätzliche Auffassung beim Spieler innerlich immer wieder „zu Wort melden wird“ und der sich ursprünglich reine Sachkonflikt oft zusätzlich emotional verstärkt.

Besonders ungünstig ist es, wenn auf dem „Schlachtfeld der Meinungen“ ein eindeutiger Verlierer zurückbleibt, für den die Niederlage im Sachkonflikt zusätzlich noch mit einem Gesichts- und Prestigeverlust einhergeht. Der Verlierer wird dann in der Regel nur darauf warten, daß er sich revanchieren kann. So manche Entlassung auch renommierter Trainer ist darauf zurückzuführen, daß die Revanche durch den/die Spieler gelungen ist.

### Austragen des Konfliktes durch Streit

Wird die Ebene der sachlichen Argumentation verlassen und bestimmen emotionale Auseinandersetzungen die Konfliktlösung, dann wird vielfach das analytische Denken und Argumentieren behindert. Nicht selten bleiben dadurch wichtige Sachargumente, die zur Lösung des Konfliktes beitragen könnten, unausgesprochen. Die eigene Position wird nicht so wirkungsvoll wie eigentlich möglich dargestellt und vertreten.

Zusätzlich entwickeln sich aus Sachkonflikten heraus häufig auch Sympathiekonflikte — das Konfliktpotential wird damit erweitert. Vor allem aber kann Lautstärke die Argumente nicht verbessern, denn merke: „Wer schreit, hat meist Unrecht!“

## Wirkungsvolle Methoden zur Konfliktlösung

Neben diesen wenig geeigneten und zweckmäßigen Methoden vorhandene Auseinandersetzungen zu bereinigen, gibt es eine Lösungsstrategie, die erfolgversprechender ist. Vor allem schwere Konflikte mit tiefgreifenden Problemen und Konsequenzen erfordern

ASBAHR'S  
REISE-SERVICE

### 1992 Internationale Fußballturniere

<b>Pfingsten:</b>	<b>Italien</b>	4. Pfingstturnier/Rimini
	<b>Spanien</b>	5. Pfingstturnier/Lloret · Tossa · St. Coloma
	<b>Ungarn</b>	6. Pfingstturnier/Balatonalmadi/Budapest
<b>Sommer:</b>	<b>Dänemark</b>	9. Ponus-Cup/Norresundby
	<b>Tschechoslowakei</b>	1. Plzeň-Cup/Plzeň
<b>Herbstferien:</b>	<b>Spanien</b>	5. Herbstturnier/Lloret · Tossa · St. Coloma
	<b>Italien</b>	4. Herbstturnier/Rimini
	<b>Ungarn</b>	6. Herbstturnier/Balatonalmadi/Budapest
	<b>Spanien</b>	Int. Sportbegegnungen/Cania (Alicante)

Weitere Fußballturniere über Ostern und Himmelfahrt in Spanien, Berlin, Schleswig-Holstein. Saisonvorbereitungen in Spanien, Italien, Ungarn, der Türkei, Dänemark und Schleswig-Holstein. Für Fahrtenleiter stets Sonderpreis.  
Fordern Sie unverbindlich unsere kostenfreien Ausschreibungen an.

**Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen**  
Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12a, 2300 Kiel 14, Tel. 0431/782536, Fax 0431/782590

## Redaktionshinweis:

Das „Training im Winter“ mit seinen vielfältigen Problembereichen wird ein durchgängiges Schwerpunktthema der nächsten Ausgaben von „Fußballtraining“ sein:

- Wie sollte die Rückrundenvorbereitung in den verschiedenen Leistungs- und Altersklassen geplant und gestaltet werden?
- Welche Trainingsschwerpunkte und -ziele bestimmen dabei die verschiedenen Vorbereitungsprogramme?
- Wie können diese Trainingsziele trotz oft widriger Wetter- und Trainingsverhältnisse erreicht werden?
- Welchen Stellenwert können unter diesem Blickwinkel Hallentraining und -turniere haben?

Mit diesen Fragestellungen werden sich verschiedene Fachbeiträge beschäftigen, wie etwa:

- Norbert Vieth:  
Rückrundenvorbereitung: Patentrezepte nein, Trainingsleitlinien ja!
- Uwe Erkenbrecher:  
Rückrundenvorbereitung mit dem VfL Wolfsburg
- Gunnar Gerisch:  
Fitness-Allround: Gymnastik-Kurzprogramm

oft ein **gestuftes Lösungskonzept**. Denn mit einer einfachen Aussprache alleine sind solche Streitigkeiten meistens nicht zu beheben. Im folgenden werden die einzelnen Etappen einer solchen Konfliktlösungsstrategie vorgestellt.

## Konfliktlösung in Etappen

### 1. Etappe

Klärung der (Hinter-)Gründe für den Konflikt.

Dazu ist es nötig, von allen Beteiligten – möglichst unabhängig voneinander – Informationen einzuholen.

### 2. Etappe

Konfrontation der gegenseitigen Standpunkte.

Die unterschiedlichen Auffassungen müssen „auf den Tisch“ und gegeneinander abgewogen werden. Die Vermittlung durch eine neutrale Autorität ist dabei hilfreich.

### 3. Etappe

Zeit zum Nachdenken einräumen und Möglichkeiten für Rückwege eröffnen. Beide Parteien sollen kritisch und selbstkritisch die beiden Positionen überdenken; auch aufgestaute Emotionen brauchen Zeit zur Beruhigung.

### 4. Etappe

Konfliktlösung durch Einsicht, notfalls auch durch Entscheidung bzw. Verteilung von „Gewinn und Verlust“. Gewinn und Verlust (z. B. Entschuldigung, Bestrafung) sollten möglichst kompromißhaft verteilt werden. Das dauerhafte Kompromittieren mit Gesichtsverlust für eine der beiden Parteien sollte vermieden werden, wenn eine weitere Zusammenarbeit gewünscht und nötig ist.

## Grundsätze für Konfliktsituationen

Für die dauerhafte und wirkungsvolle Lösung schwerer Konflikte lassen sich einige zentrale Grundregeln nennen, die durch die allgemeine Lebenserfahrung bestätigt werden:

- Ein guter, langfristiger Kompromiß ist besser als ein kurzfristiger Pyrrhussieg.
- An einem Konflikt sind meistens beide Parteien nicht ganz schuldlos.
- Deshalb sollten die Beteiligten auch eigene Fehler erkennen und der anderen Partei gegenüber zugeben.
- In Streitgesprächen sollte nicht jedem Argument mit einem Gegenargument begegnet werden.
- Oft ist es hilfreich, „über den Dingen zu stehen“ und unsinnige oder bössartige Argumentationen des Gegners ins Leere laufen zu lassen.
- Vor allem aber: Machtproben, deren Ausgang unsicher sind, möglichst vermeiden!**

### Typische Negativbeispiele für Machtproben

Beispiel 1:

Ein Trainer ist über den mangelhaften Einsatz oder das äußerst undisziplinierte Verhalten eines Spielers höchstverärgert. Unmittelbar nach dem Spiel kündigt er vor allen anderen Spielern – ohne vorherige Rücksprache mit dem Vorstand – als Konsequenz an, daß er diesen Spieler niemals wieder aufstellen werde. Der Vorstand hält aber die vom Trainer in der ersten Erregung angekündigte Bestrafung für überzogen und fordert den Trainer auf, einzulenken und die Spielsperre zurückzunehmen.

Beispiel 2:

Nach einer haarsträubenden Leistung seines Torhüters im letzten Spiel eröffnet der Trainer

diesem bereits zu Wochenbeginn vor dem ersten Training, daß er in der kommenden Begegnung nicht mit seiner Aufstellung rechnen könne. Beim ersten Training verletzt sich dann der bisherige Reservetorwart, der für einen Einsatz vorgesehen war. Auch der 2. Reservetorwart kann nicht berücksichtigt werden, weil seine Leistungen für die erste Mannschaft absolut nicht ausreichen.

In beiden Fällen setzt der Trainer seine Autorität durch voreilige, zu wenig bedachte Äußerungen und Entscheidungen aufs Spiel. Die allgemeine Lebensweisheit, wonach Entscheidungen von großer Tragweite sorgsam bedacht – und möglichst überschlafen – werden sollten, kann als Verhaltensregel für die Vermeidung oder Lösung von Konflikten nur herausgestellt werden.

## Abschließende Bemerkungen

Es gibt vielfältige Verhaltensweisen und Methoden zur Vermeidung von Konflikten. Als Trainer fällt es aber oft schwer, bei oft kurzfristig auftretenden Konfliktfällen diese immer sogleich parat zu haben und einzusetzen.

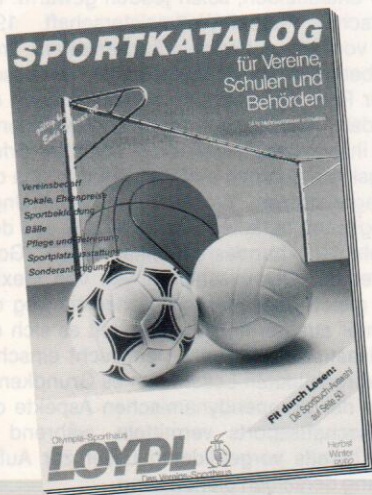
Dennoch gleichen diese Methoden der Konfliktbewältigung zum Teil Techniken und Verhaltensweisen, die wie taktische Handlungsweisen geübt und antrainiert werden können.

So wie der Spieler sich für die erfolgreiche Lösung von Spielsituationen ein bestimmtes technisches und taktisches Handlungsrepertoire erarbeiten muß, so ist es die Aufgabe des Trainers, sich bestimmte Fähigkeiten anzueignen, um seine Aufgaben im Führungsbereich effektiver erfüllen zu können.

\*

Anschrift des Verfassers:  
Gerhard Bauer, Menzinger Straße 99a  
8000 München 50

# 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 34 42  
8500 Nürnberg 1

**Ja, schicken Sie mir den Katalog:**

Verein e.V.?

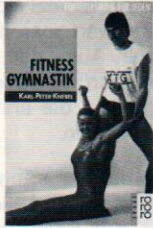
Name

Funktion

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort, Zustellamt

NEU · NEU · NEU · NEU



**Fitneßgymnastik** (Knebel)  
Dieses Buch bietet funktionsgymnastische Übungen, die helfen, fit zu werden bzw. zu bleiben.  
Aus dem Inhalt: Was Sie über Fitneß wissen sollten – Das kräftigt den Bauch – Das tut dem Rücken gut – Das macht Schultergürtel und Arme fit – Beintraining, 128 Seiten **DM 10,80**

**1500 Fitneß-Übungen**  
(Neuaufgabe von „Kondition durch Gymnastik“, von Kos/Teply)  
Die Übungen sind eingeteilt in:  
Übungen in der Bewegung – Übungen für einzelne Körperteile bzw. Funktionsbereiche – Einzel-, Partner- und Gruppenübungen mit und ohne Gerät. 312 S. **DM 29,80**



**Gymnastik für den Rücken** (Hempel/Ohlert)  
Gezielte Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, zur Lösung von Verspannungen und Kräftigung der Muskulatur. Ein Angebot unkomplizierter, einprägsamer und wirkungsvoller Übungen. 80 S. **DM 12,80**

**Spaß mit Stretching** (Sternad/Bozdech)  
Dieses Buch zeigt Programme für effektives Stretching – von der einfachen Grundübung über die Übungswirkung bis zu detaillierter Ausführung, Intensivierung und Variation. 96 Seiten **DM 19,80**



**Die Top-Sport-Diät für alle** (Worm)  
Diese Diät, ernährungs- und sportphysiologisch fundiert, ermöglicht je nach entsprechendem Training Aufbau an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität oder Konzentration. 184 Seiten **DM 24,80**

**Handbuch Sportler-Ernährung** (Geiß/Hamm)  
Das Buch stellt sportmedizinisch-ernährungsphysiologisch gesichertes Wissen dar, gibt konkrete Anleitung für die Praxis, prüft kritisch spekulative Aussagen und weist auf falsche Informationen hin. 296 Seiten **DM 69,50**



**Spiele für alle in Hof und Halle** (E. Marx)  
Die großen Kampfspiele stellen hohe Anforderungen an Gewandtheit und Koordinationsfähigkeit. Die mehr als 100 hier vorgestellten Spiele bilden die technische Voraussetzung für die großen Spiele bei den 4- bis 14jährigen aus. 128 Seiten **DM 10,80**

philippa

Bestellschein Seite 30.

**SYER, John: Teamgeist. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1991, 286 S., DM 15,80. (Aus dem Englischen von Roswitha Enright)**

Der „Sport Brockhaus“ definiert Mannschaftsgeist oder Teamspirit als kameradschaftliche, solidarische Gesamthaltung einer Mannschaft, während das „Sportwissenschaftliche Lexikon“ eher akademisch von einem hohen Grad an Solidarität und Kohäsion spricht, durch den sich Mannschaften mit Teamgeist auszeichnen.

John Syer verzichtet auf eine klare Definition des Begriffes Teamgeist und nähert sich dem Phänomen stattdessen über eine Erläuterung einer Anzahl von Aspekten, die zwar alle etwas mit Teamgeist zu tun haben, aber unterschiedliche Schwerpunkte betonen:

- **Gruppenstimmung:** ein emotional gefärbter, nicht-technischer Begriff, der an eher große, unpersönliche Institutionen erinnert (zumindest den Autor), in denen der einzelne über sein Leben nur unzureichend selbst bestimmen kann;
- **Kohäsion** als der innere Zusammenhalt einer Gruppe oder genauer „die Summe der Kräfte, die die Mitglieder einer Gruppe zusammenhält“. Syer steht diesem Begriff skeptisch gegenüber, wichtiger erscheint ihm die
- **Adhäsion**, womit in erweitertem Sinne das „Aufeinandertreffen der Moleküle zweier verschiedener Stoffe“ gemeint ist. Analog hierzu hat Teamgeist in den Augen Syers mehr mit Respekt, Anerkennung und Freude an der spezifischen Persönlichkeit oft andersartiger Sportkameraden zu tun als mit Zuneigung unter Gleichgesinnten und Konformismus.
- **Konfluenz** oder Zusammenfluß: Hierunter wird ein Gefühl des Einsseins mit den Mitgliedern des eigenen Teams und der gesamten Umgebung verstanden. Ein wichtiger Aspekt des Teamgeists ist ferner die
- **Synergie**, die den Zustand bezeichnet, daß zusätzliche Energie zur Verfügung zu stehen scheint, wenn ein Team von Einzelpersonen harmonisch zusammenarbeitet. Umgekehrt leistet im Falle einer negativen Synergie die Gruppe als Ganzes weniger als jedes einzelne Mitglied.

Wie bei der Synergie, so ist auch im Falle der Kohäsion, der Konfluenz und beim Teamgeist generell zwischen einer negativen und einer positiven Ausprägung zu unterscheiden. Bei einem negativen Teamgeist bilden sich leicht Cliquen, die einzelnen Gruppenmitglieder sind wenig konzentriert und entspannt, die Mannschaft ist letztendlich nicht effektiv.

Insgesamt gesehen basiert ein positiver Teamgeist also weniger auf gegenseitiger Zuneigung, sondern auf dem Schätzen und Respektieren des anderen, auf kreativer Nutzung der individuellen Unterschiede und auf einem gemeinsamen Ziel.

Nach dieser begrifflichen Annäherung widmet sich Syer Faktoren, die den Teamgeist beeinflussen: dem Konflikt, (von oben verordnetem) Konformismus, den Beziehungen und der Kommunikation (zwischen Trainer und Mannschaftsmitgliedern, Trainer und Mann-

schaft, den Mannschaftsmitgliedern untereinander und zwischen den Spielern und ihren Gegnern), der Motivation, Zuversicht und dem Streß.

Im Verlaufe des gesamten Buches, aber besonders gegen dessen Ende, zeigt Syer sich als überzeugter Anhänger der humanistischen Methode des Coachings und grenzt sich damit von der behavioristischen Methode ab. Während der Behaviorist die Mannschaft als Gruppe von Individualisten definiert, die er entweder über Belohnung oder Strafe in eine bestimmte Form bringen muß, versucht der humanistisch orientierte Trainer, den Sportler an seinem eigenen Potential und dem der Mannschaft zu interessieren, damit er sich selbst zu guten Leistungen motivieren kann. Ihm geht es nicht darum, das Team nach seinen Vorstellungen zu formen und seine eigenen Ziele zu erreichen, sondern er weckt in seinen Spielern den Wunsch, die Stärken und Schwächen der Kameraden und ihre eigenen Motivationsauslöser kennenzulernen.

Auch Syer erkennt durchaus die Risiken einer ausschließlich humanistischen Coaching-Methode – so z. B. die Gefahr der Überbewertung der Bedeutung des guten Gefühls innerhalb einer Mannschaft mit dem Resultat, daß wenig erreicht wird und viele Spieler schließlich frustriert die Mannschaft verlassen –, aber dieses Risiko erscheint ihm immer noch tragbarer als die Unterdrückung der spontanen Begeisterung und Kreativität der Spieler und der daraus resultierende Verlust an Synergie, Mannschaftsgeist und Begeisterung.

Vieles, was in diesem Buch geschrieben steht, ist pädagogisch, psychologisch oder auch soziologisch vorgebildeten Lesern hinreichend bekannt. Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Methoden der Gruppenführung und -instruktion und ihren Auswirkungen gehört z. B. zum Standard-Ausbildungsstoff aller Lehrer. Neu ist an Syers Buch also allenfalls die konsequente Anwendung dieses Wissensstoffs auf den Bereich des Mannschaftssports. Durch das stetige Einflechten praxisnaher Beispiele achtet Syer darauf, daß dieser Bezug nie verlorengeht. (Leser, die sich allzu leichtfertig vom Titelbild oder Umschlagtext eines Buches zu dessen Kauf entscheiden, seien jedoch gewarnt: Die deutsche Fußball-Weltmeisterschaft 1990 wird von Syer mit keinem Satz erwähnt). Trotz des betonten Sportbezugs besteht ein besonderer Reiz dieses Buchs allerdings auch darin, daß vielen Lesern zahlreiche Situationen aus ihrem beruflichen oder sozialen Erfahrungskreis generell einfallen werden, die das Gesagte stützen. Auch wenn im Detail Ungenauigkeiten auffallen – so wird z. B. aus dem berühmten bundesrepublikanischen Goldachter der Olympischen Spiele von Mexiko City gleich über mehrere Seiten hinweg der „Achter aus der DDR“ –, handelt es sich um ein lesenswertes Buch. Dem nicht einschlägig vorgebildeten Leser kann es Grundkenntnisse der gruppendynamischen Aspekte des Mannschaftssports vermitteln, während es dem bereits vorgebildeten Leser zur Auffrischung derselben dienen kann.

Jürgen Schiffer



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 (2. 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.**

**In diesem 2. Beitragsteil werden weitere Schwerpunkte der systematischen Trainingsvorbereitung auf die Finalrunde der Europameisterschaft und die kommende Weltmeisterschaft in China vorgestellt.**



Foto: Horstmüller

## Trainingsbeispiele aus dem Vorbereitungsprogramm

### Verbesserung des Zweikampfverhaltens

#### 1 gegen 1 zum Torschuß

##### Spielform 1 (Abb. 1):

Direkt vor dem Strafraum sind 3 etwa 10 x 15 Meter große Spielfelder abgesteckt. In jedem dieser Spielräume befindet sich eine Abwehrspielerin. Die übrigen Spielerinnen der Trainingsgruppe verteilen sich als Angreiferinnen vor den Spielzonen.

In allen 3 Spielzonen läuft gleichzeitig folgende Zweikampfübung ab:

Je eine Angreiferin dribbelt in den Spielraum hinein auf die Abwehrspielerin zu und versucht, die Strafraumlinie zu überdröbeln. Die Abwehrspielerin soll diesen Durchbruchversuch durch ein kluges Stellungsspiel und eine leichtfüßige Abwehrarbeit verhindern.

Nach einem erfolgreichen Alleingang in den Strafraum hinein dribbelt sofort die nächste Spielerin der jeweiligen Gruppe in den Spielraum auf die Abwehrspielerin zu.

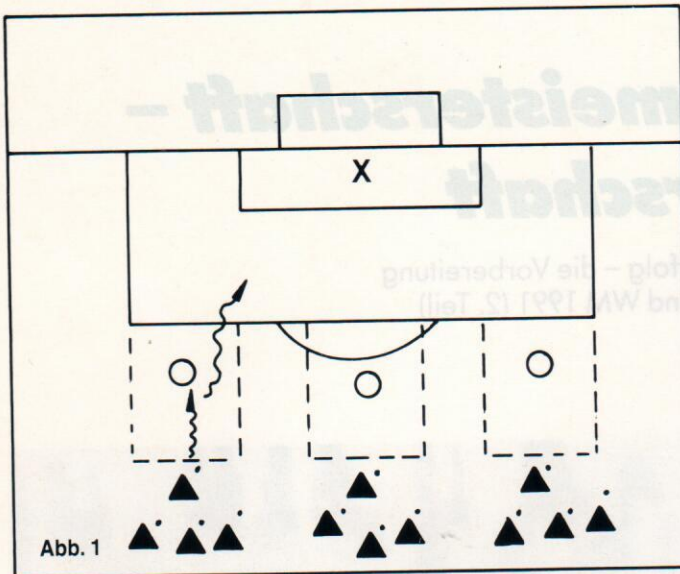


Abb. 1

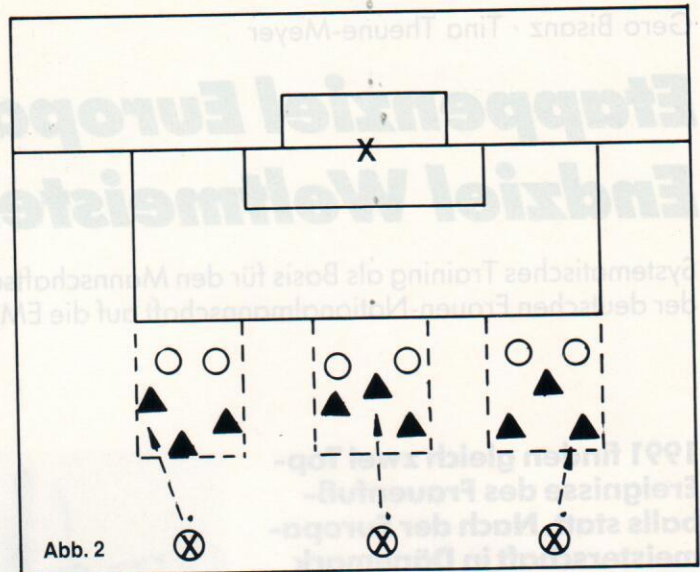


Abb. 2

Nach einem kompletten Durchgang übernimmt eine andere Spielerin die Verteidigungsaufgabe.

**Spielform 2:**

Gleicher Übungsablauf wie zuvor, wobei die Angreiferin nach Überspielen der Strafraumlinie nun aber möglichst schnell und entschlossen mit einem Torschuß auf das Tor mit Torwart abschließen soll. Die Abwehrspielerin darf nach einem erfolgreichen Alleingang über die Strafraumlinie nicht weiter nachsetzen und beim Torschuß stören.

**Verbesserung des Zusammenspiels**

**Zusammenspiel und Torschuß**

**Spielform 1 (Abb. 2):**

Direkt vor dem Strafraum sind 3 etwa 12 x 20 Meter große Spielfelder abgegrenzt. In jedem

dieser Zonen spielen 3 Angreiferinnen gegen 2 Abwehrspielerinnen. Vor jedem Spielraum stellt sich zudem eine Anspielerin mit den Bällen auf.

In allen 3 Spielzonen läuft gleichzeitig folgende Spielform ab: Die Anspielerin leitet jeweils durch ein Zuspiel zu einer sich anbietenden Angreiferin die Angriffsaktion ein. Die 3 Angreiferinnen sollen sich im Zusammenspiel gegen die beiden Abwehrspielerinnen durchsetzen und die Strafraumlinie überdribbeln. Wenn die Angreifergruppe in den Strafraum eingedrungen ist, kommt sie ungehindert, aber entschlossen zum Torabschluß.

**Spielform 2:**

Gleicher Ablauf wie bei der Spielform 1; jetzt spielen aber jeweils 2 Angreiferinnen gegen 3 Abwehrspielerinnen in den Spielfeldern.

**Trainingshinweis:**

- Abwehr- und Angreiferinnen müssen sich durchgängig wettspielmäßig verhalten,

wenn wirkliche Verbesserungen im Spielverhalten erreicht werden sollen.

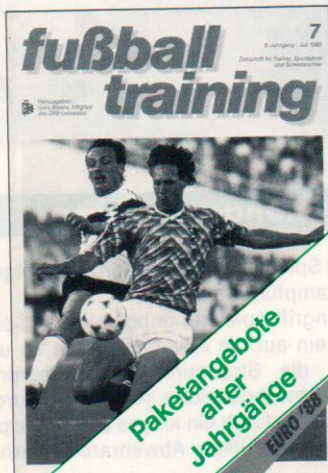
**Verbesserung der Spielschnelligkeit**

**Zusammenspiel in kleinen Gruppen mit Anspielern**

**Spielform 1 (Abb. 3):**

In einem etwa 15 x 20 Meter großen Spielfeld wird 3 gegen 3 gespielt. Hinter beiden Grundlinien des Feldes bewegt sich eine Anspielerin.

Die ballbesitzende 3er-Mannschaft soll jeweils im sicheren Zusammenspiel möglichst oft zwischen den beiden Anspielstationen hin und her kombinieren. Die andere 3er-Gruppe versucht, dies zu verhindern und möglichst schnell in Ballbesitz zu kommen, um dann selbst mit den beiden Anspielerin zusammenzuspielen.



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

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

- Sammelband 1 (1983) 64 Seiten DM 9,80
- Sammelband 3 (1985) (4. QUART. '91) ca. DM 14,80
- Sammelband 4 (1986) 112 Seiten DM 14,80
- Sammelband 5 (1987) 112 Seiten DM 14,80
- NEU: Sammelband 7 (1989) 112 Seiten** **DM 19,80**

**SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:**

- 1984 (5 von 6 Hefen) = ca. 150 Seiten DM 14,80
- 1988 (7-8 von 12 Hefen) = ca. 260 Seiten DM 19,80
- 1990 (9 von 12 Hefen) = ca. 290 Seiten DM 25,80

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



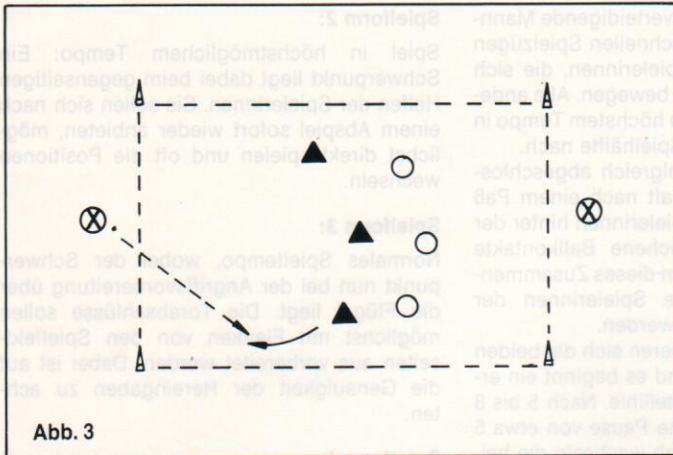


Abb. 3

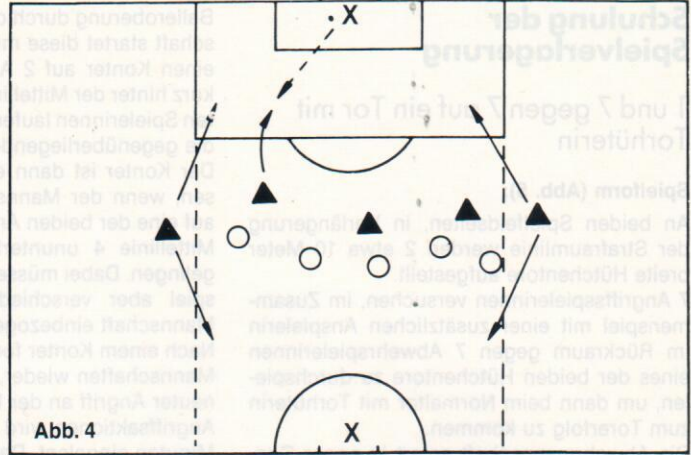


Abb. 4

**Trainingshinweise:**

- Das Ziel der abwehrenden 3er-Gruppe muß die möglichst schnelle Balleroberung sein, d. h. sie hat in enger Gegnerdeckung zu agieren und aggressiv, aber regelgerecht zu attackieren.
- Da diese Spielform besonders belastungsintensiv ist, müssen bei der Belastungsgestaltung ausreichende Erholungsmöglichkeiten geschaffen werden: Nach einer Spielzeit von 3 Minuten ist eine Pause von 2 Minuten erforderlich.

**Spielform 2:**

Gleicher Spielablauf, nur 4 gegen 4 zwischen den beiden Anspielern.

**Verbesserung des Spiels in engen Räumen**

**Herausspielen aus bedrängten Situationen**

**Spielform 1 (Abb. 4):**

5 gegen 3 (und 2 Anspielerinnen) auf Tore. In einer Spielfeldhälfte spielen zwei 5er-Mannschaften auf 2 Tore mit Torhüterinnen gegeneinander, wobei der Spielraum seitlich durch die verlängerten Strafraumseitenlinien begrenzt ist. Die eine 5er-Mannschaft teilt sich in 3 Angriffsspielerinnen im Feld und 2 an beiden

Spielfeldseiten postierte Anspielerinnen auf, die mit nur 2 erlaubten Ballkontakten spielen dürfen. Die 3 Angreiferinnen sollen unter Einbeziehung der Anspielerinnen gegen die 5 Abwehrspielerinnen im Feld zum Torerfolg kommen.

Nach einer Balleroberung starten die Abwehrspielerinnen einen Konterangriff auf das gegenüberliegende Tor (eventuell mit 2 Ballkontakten), wobei die beiden Anspielerinnen dann in das Feld einrücken und den 3 Mitspielerinnen helfen dürfen.

Nach einem erneuten Ballbesitz der Angreifergruppe plazieren sich die beiden Anspielerinnen sofort wieder an den Spielfeldseiten.

**2. TROFEO ADRIATICO**  
Riccione/Italien, 17.-21. April 1992

**Veranstalter** ACF Santarcangelo  
**Klassen** Herren, A-, B-, C-, D-Jugend

Mannschaften, die Fußball mit sonnigen Osterferien kombinieren möchten, sind bei dem Trofeo Adriatico richtig.

Riccione ist eine Spitzenattraktion an der adriatischen Riviera und hat alles zu bieten, was man von einem Badeort erwarten darf: breite Sandstrände, ein gemütliches Zentrum mit lebhaften Geschäftsstraßen, viele Terrassen, sowie das große Vergnügen in den Diskos.



**Information:**  
Robert Ohl  
Joh. Pflügerstraße 17  
8060 Dachau  
Tel.: 08131 - 8 43 28

Uwe Morio  
Werderstraße 10  
6800 Mannheim 1  
Tel.: 0621 - 402 482

Euro-Sportring  
Postfach 78  
NL-3740 AB Baarn  
Tel.: 0130 - 856 635  
(Gebührenfrei)



**IHR PARTNER FÜR SPORTLICHES ABENTEUER**



**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.

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

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

## Schulung der Spielverlagerung

### 1 und 7 gegen 7 auf ein Tor mit Torhüterin

#### Spielform (Abb. 5):

An beiden Spielfeldseiten, in Verlängerung der Strafraumlinie werden 2 etwa 10 Meter breite Hütchentore aufgestellt.

7 Angriffsspielerinnen versuchen, im Zusammenspiel mit einer zusätzlichen Anspielerin im Rückraum gegen 7 Abwehrspielerinnen eines der beiden Hütchentore zu durchspielen, um dann beim Normaltor mit Torhüterin zum Torerfolg zu kommen.

Die Abwehrmannschaft agiert in enger Gegendeckung. Sobald sich die Deckung vor einem der Hütchentore dicht gestaffelt hat und dort kein Durchkommen ist, sollen die Angreiferinnen mit einer weiten Spielverlagerung die Angriffsseite wechseln, um bei dem anderen Hütchentore einen Durchbruch zu erreichen.

Nach einer Balleroberung durch die Abwehrspielerinnen spielen sie die Anspielerin zur Einleitung der nächsten Angriffsaktion an. Nach 8 bis 10 Angriffsversuchen wechseln die beiden Mannschaften die Positionen und Aufgaben.

## Schulung des Konterspiels

### 6 gegen 7 mit Konter auf entfernte Anspieler

#### Spielform 1 (Abb. 6):

6 Angreiferinnen spielen gegen 7 Abwehrspielerinnen auf ein Tor mit Torhüterin. Nach einer

Balleroberung durch die verteidigende Mannschaft startet diese mit schnellen Spielzügen einen Konter auf 2 Anspielerinnen, die sich kurz hinter der Mittellinie bewegen. Alle anderen Spielerinnen laufen in höchstem Tempo in die gegenüberliegende Spielhälfte nach.

Der Konter ist dann erfolgreich abgeschlossen, wenn der Mannschaft nach einem Paß auf eine der beiden Anspielerinnen hinter der Mittellinie 4 ununterbrochene Ballkontakte gelingen. Dabei müssen in dieses Zusammenspiel aber verschiedene Spielerinnen der Mannschaft einbezogen werden.

Nach einem Konter formieren sich die beiden Mannschaften wieder, und es beginnt ein erneuter Angriff an der Mittellinie. Nach 5 bis 8 Angriffsaktionen wird eine Pause von etwa 5 Minuten eingelegt. Danach wechseln die beiden Teams die Positionen und Aufgaben.

#### Spielform 2:

Spielablauf wie zuvor, nur werden die beiden Anspielerinnen in der anderen Spielfeldhälfte nun gegnergedeckt. Sie müssen sich bei den Kontergegenstößen der abwehrenden Mannschaft von den Gegnerinnen lösen. Die Konter werden zudem bis zum Torabschluß beim gegenüberliegenden Tor ausgespielt.

## Spiel mit verschiedenen Schwerpunkten

### 8 gegen 8/9 gegen 9 auf 2 Tore

#### Spielform 1:

2 Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore mit Torhüterinnen gegeneinander. Freies Spiel, wobei die Mannschaften aus einem schnellen und sicheren Kombinationsspiel heraus entschlossen zum Torabschluß kommen sollen.

#### Spielform 2:

Spiel in höchstmöglichem Tempo: Ein Schwerpunkt liegt dabei beim gegenseitigen Helfen der Spielerinnen. Sie sollen sich nach einem Abspiel sofort wieder anbieten, möglichst direkt spielen und oft die Positionen wechseln.

#### Spielform 3:

Normales Spieltempo, wobei der Schwerpunkt nun bei der Angriffsvorbereitung über die Flügel liegt. Die Torabschlüsse sollen möglichst mit Flanken von den Spielfeldseiten aus vorbereitet werden. Dabei ist auf die Genauigkeit der Hereingaben zu achten.

#### Spielform 4:

Die abwehrende Mannschaft agiert nun mit aggressivem Pressing: Jede ballbesitzende Gegnerin wird sofort attackiert. Alle gegnerischen Spielerinnen werden eng markiert. Nach einem Ballgewinn soll die ganze Mannschaft möglichst schnell auf Angriff umschalten.

#### Trainingshinweise:

- Die Spieldauer für jede Spielform beträgt 5 Minuten. Danach wird jeweils eine ausreichende Erholungsphase zwischengeschaltet. Durch so eine Belastungsgestaltung können die Spielerinnen in allen Spielvarianten höchstes Tempo zeigen und die technisch-taktischen Anforderungen mit der entsprechenden Konzentration erfüllen.
- Nach Ende aller Spielvarianten laufen die Spielerinnen locker aus oder sie spielen sich den Ball in kleinen Gruppen in langsamem Tempo zu.

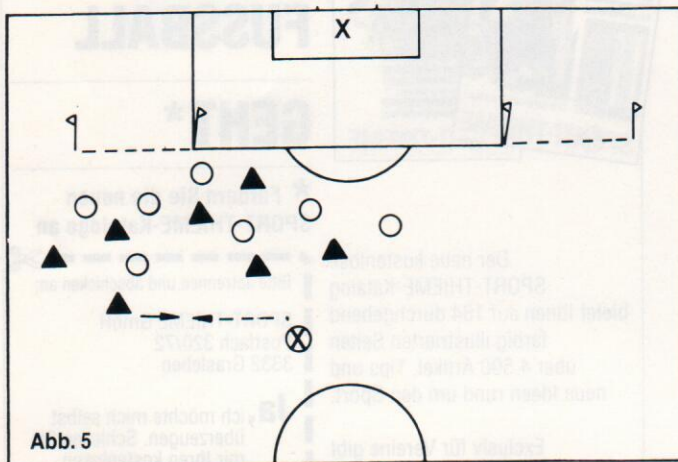


Abb. 5

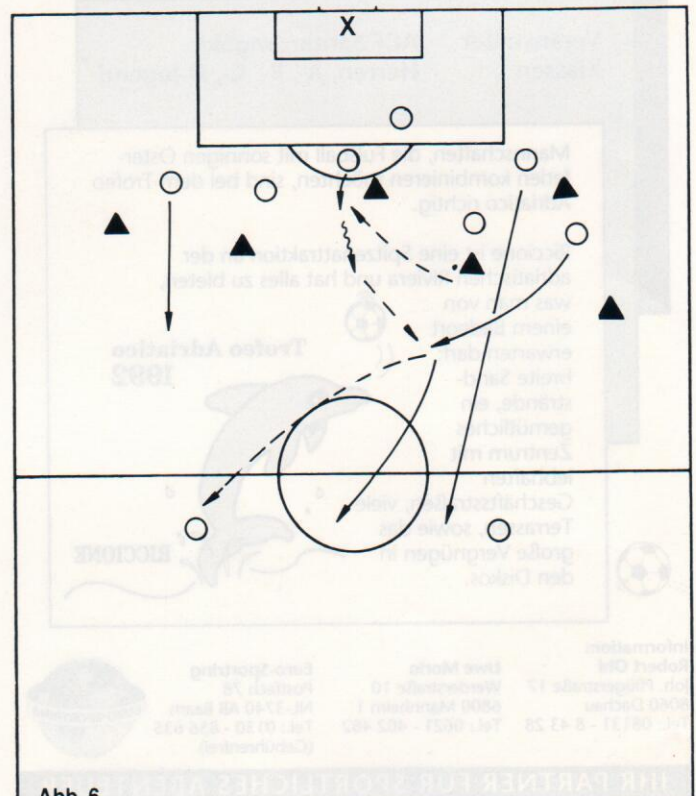


Abb. 6

**Achtung! Trainer/Betreuer**  
**BIEGEL International Team Sport**  
 sucht im gesamten Bundesgebiet

## Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).  
**Zuschriften unter Chiffre ft 11a/91 an den**  
**Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster**

Rolf Mayer

# Spielend bessere Leistungen erreichen!

Interessante und lernintensive Trainingsprogramme für den unteren und mittleren Leistungsbereich durch die einfache Umorganisation von Spielformen (2. Teil)

## Trainingsprogramme

### Trainingsbeispiel 5

#### Trainingsinhalte/-ziele:

- Zweikampfschulung
- Schulung des Konterspiels und Umschaltens
- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Schulung des Überzahl-/Unterschlagspiels

#### Spieleranzahl/Trainingsmittel:

- mindestens 11 Spieler
- mindestens 1 Torwart
- einige Bälle
- 4 Markierungshütchen

### Trainingsablauf

#### Spielform 1 (Abb. 1a):

2 gegen 2 aus dem Mittelfeld und 1 Anspielstation vor dem Tor

An einer der beiden Seitenlinien, kurz vor der Mittellinie ist ein etwa 20 x 20 Meter großer Spielraum abgesteckt, in dem 2 Mannschaften 2 gegen 2 spielen. Das jeweils ballbesitzende 2er-Team soll sich möglichst lange am Ball behaupten. Nach jeweils etwa 1 Minute gibt der Trainer ein Zeichen. Die 2er-Mannschaft, die zu diesem Zeitpunkt gerade den Ball hat, startet im Zusammenspiel mit einem weiteren Spieler vor dem Strafraum aus dem

Spielraum heraus einen schnellen Angriff auf das Tor mit Torwart. Die beiden Angreifer müssen die Anspielstation vor dem Tor einbeziehen, die aber selbst nicht zum Torabschluss kommen darf.

Beim nächsten Durchgang beginnen 2 andere 2er-Mannschaften mit dem 2 gegen 2 im Spielraum an der Mittellinie.

#### Spielform 2 (Abb. 1b):

2 gegen 2 aus dem Mittelfeld und 1 gegen 1 vor dem Tor

Spielablauf wie bei Spielform 1, nur spielen die beiden Angreifer nun aus dem Spielraum heraus mit einem Anspieler vor dem Strafraum zusammen, der von einem direkten Ge-

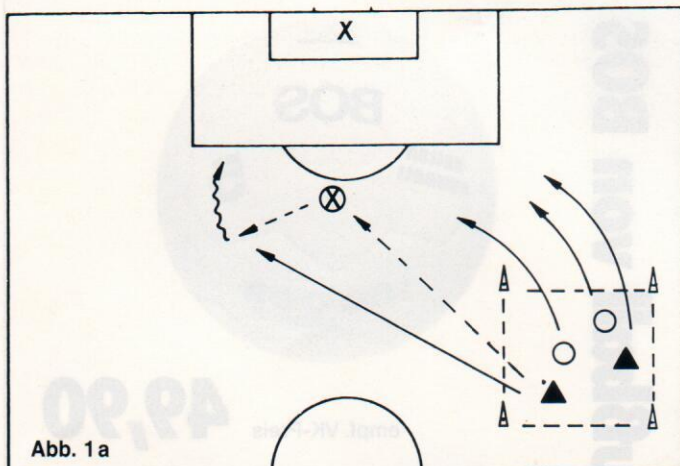


Abb. 1a

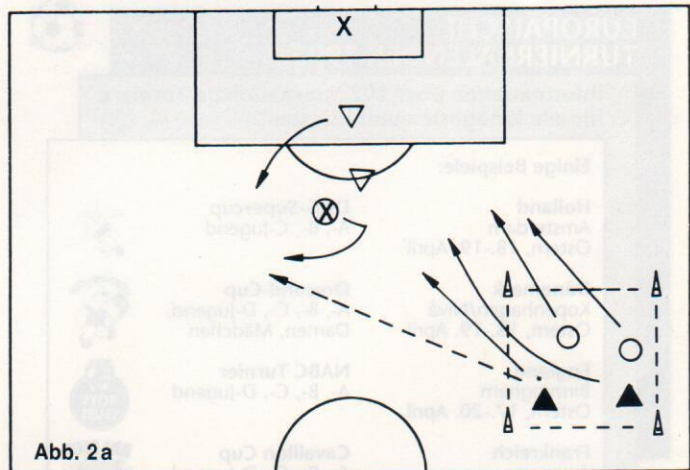


Abb. 2a

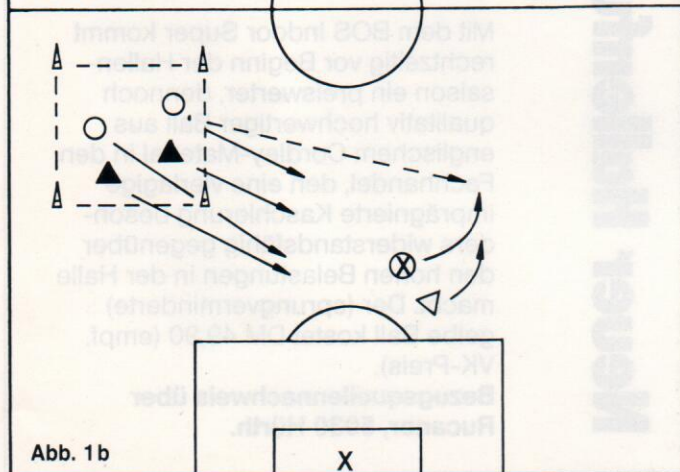


Abb. 1b

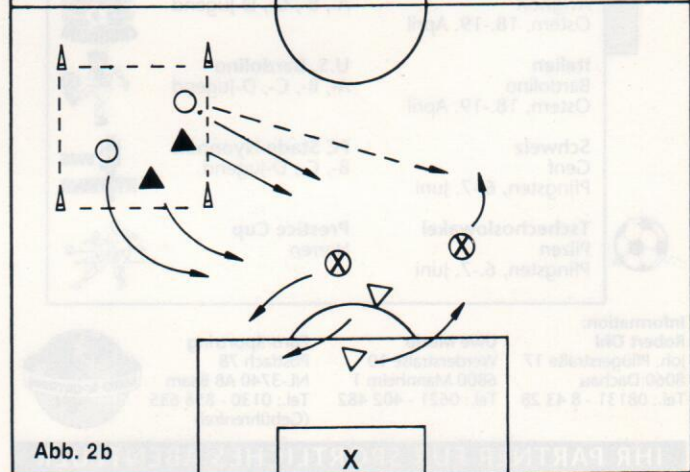


Abb. 2b

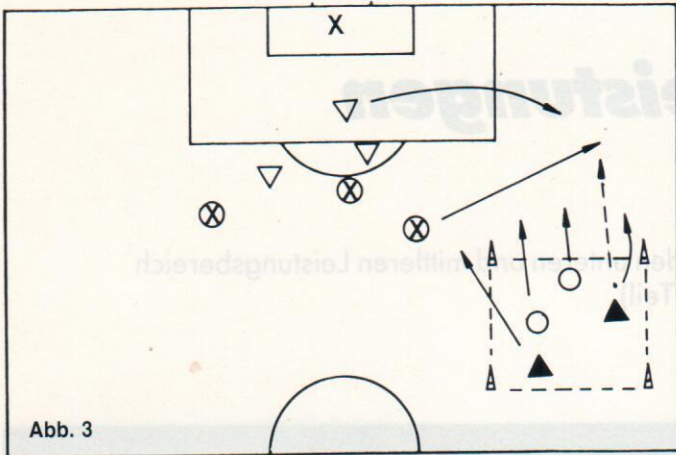


Abb. 3

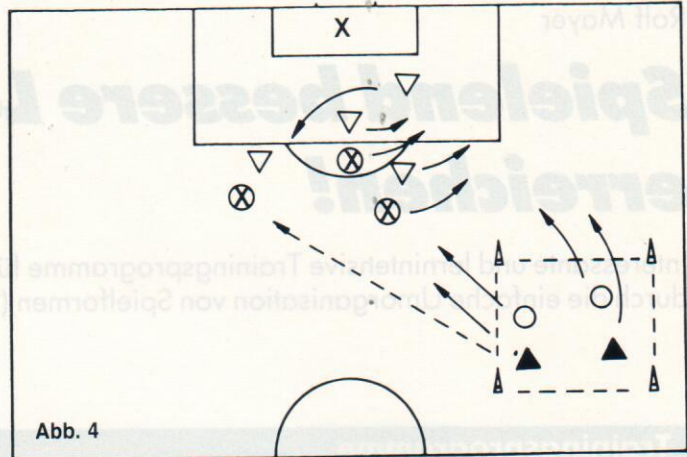


Abb. 4

genspieler gedeckt wird. Diese Anspielstation kann nun auch selbst zum Torabschluss kommen.

**Spielform 3 (Abb. 2a):**

2 gegen 2 aus dem Mittelfeld und 1 gegen 1 + Libero vor dem Tor

Spielablauf wie bei Spielform 1, nur laufen die Angriffe nun nach dem 2 gegen 2 im Mittelfeldbereich über folgende Spielerkonstellation vor dem Tor weiter: 1 Anspielstation wird weiter durch einen direkten Gegenspieler attackiert. Zusätzlich kommt aber noch ein Libero hinzu.

**Spielform 4 (Abb. 2b):**

2 gegen 2 aus dem Mittelfeld und 2 gegen 1 + Libero vor dem Tor

Spielablauf wie bei Spielform 1, wobei nun vor dem Tor folgende Angriffskonstellation hergestellt wird: 2 Anspielstationen spielen gegen 1 Manndecker und 1 Libero.

**Spielform 5 (Abb. 3):**

2 gegen 2 aus dem Mittelfeld und 3 gegen 2 + 1 Libero vor dem Tor

Spielablauf wie bei Spielform 1, vor dem Tor kommt ein weiterer Anspieler hinzu. Die 3

Anspielstationen vor dem Tor spielen dabei gegen 2 Manndecker und 1 Libero.

**Spielform 6 (Abb. 4):**

2 gegen 2 aus dem Mittelfeld und 3 gegen 3 + 1 Libero vor dem Tor

Spielablauf wie bei Spielform 1, für den abschließenden Spieldurchgang wird vor dem Tor folgende Spielerkonstellation hergestellt: Die 3 Anspielstationen vor dem Tor spielen nun gegen 3 direkte Manndecker und 1 zusätzlichen Libero.

Nach dieser letzten Spielform laufen alle Spieler 5 Minuten locker aus.

**EUROPÄISCHE  
TURNIERKALENDER 1992**

Informationen über 102 internationale Turniere für alle Kategorien und Klassen.

Einige Beispiele:

<b>Holland</b> Amsterdam Ostern, 18.-19. April	<b>DCG-Supercup</b> A-, B-, C-Jugend	
<b>Dänemark</b> Kopenhagen/Nivå Ostern, 18.-19. April	<b>Øresund-Cup</b> A-, B-, C-, D-Jugend, Damen, Mädchen	
<b>England</b> Birmingham Ostern, 17.-20. April	<b>NABC Turnier</b> A-, B-, C-, D-Jugend	
<b>Frankreich</b> Avignon Ostern, 18.-19. April	<b>Cavaillon Cup</b> A-, B-, C-, D-Jugend	
<b>Italien</b> Bardolino Ostern, 18.-19. April	<b>U.S. Bardolino</b> A-, B-, C-, D-Jugend	
<b>Schweiz</b> Genf Pfungsten, 6.-7. Juni	<b>FC Stade Nyonnais</b> B-, C-, D-Jugend	
<b>Tschechoslowakei</b> Pilsen Pfungsten, 6.-7. Juni	<b>Prestice Cup</b> Herren	

Information:  
Robert Ohl  
Joh. Pflügerstraße 17  
8060 Dachau  
Tel.: 08131 - 8 43 28

Uwe Morio  
Werderstraße 10  
6800 Mannheim 1  
Tel.: 0621 - 402 482

Euro-Sportring  
Postfach 78  
NL-3740 AB Baarn  
Tel.: 0130 - 856 635  
(Gebührenfrei)



**IHR PARTNER FÜR SPORTLICHES ABENTEUER**

Anzeige

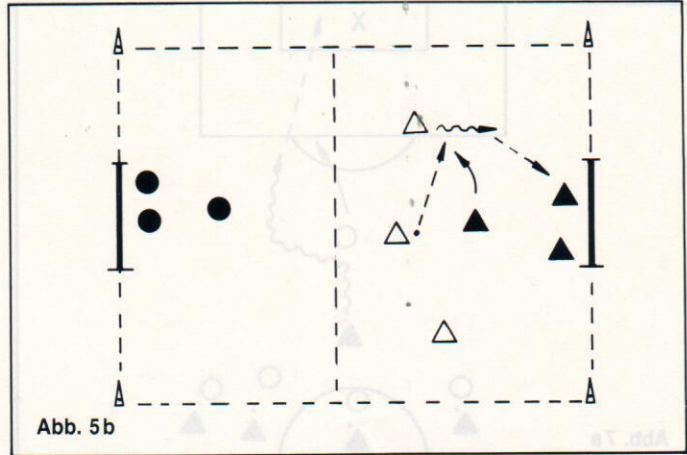
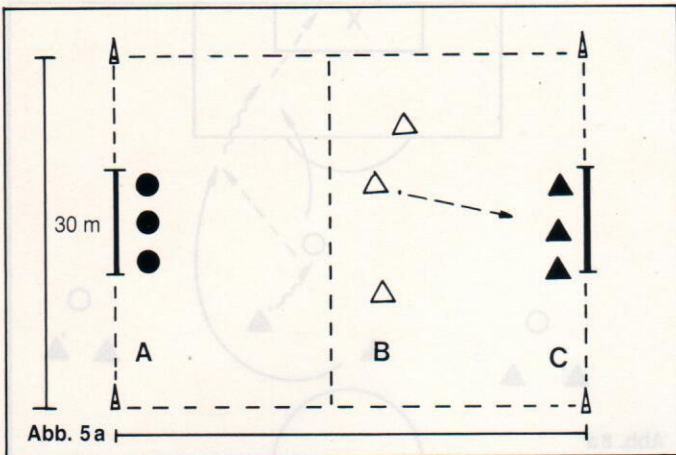
**Neuer Hallenfußball von BOS**



empf. VK-Preis **49,90**

Mit dem BOS Indoor Super kommt rechtzeitig vor Beginn der Hallensaison ein preiswerter, dennoch qualitativ hochwertiger Ball aus englischem Cordley-Material in den Fachhandel, den eine vierlagige imprägnierte Kaschierung besonders widerstandsfähig gegenüber den hohen Belastungen in der Halle macht. Der (sprungverminderte) gelbe Ball kostet DM 49,90 (empf. VK-Preis).

**Bezugsquellennachweis über Rucanor, 5030 Hürth.**



### Belastungsdosierung

Pro Spielform sollten jeweils 3 Durchgänge für jeden Spieler ablaufen, wobei das Kommando zum Angriff jeweils nach etwa 1 Minute erfolgt.

#### Trainingsorganisatorischer Hinweis:

Die organisatorischen Übergänge zwischen den einzelnen Spielformen/Spieldurchgängen erfordern einige Flexibilität vom Trainer und von den Spielern, da die einzelnen Spielerkonstellationen nicht so einfach aus den vorherigen Gruppenzusammenstellungen heraus gebildet werden können.

Die Spielergruppen vor dem Tor und an der Mittellinie können insbesondere unter positionsspezifischen Gesichtspunkten gebildet werden.

### Trainingsbeispiel 6

#### Trainingsinhalte/-ziele:

- Verbesserung des Zusammenspiels
- Verbesserung des Freilaufverhaltens
- Schulung des Kurzpaßspiels
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen
- Dribbeln und Fintieren

#### Spieleranzahl/Trainingsmittel:

- 18 Spieler
- 2 Bälle und Ersatzbälle im Tor
- 2 tragbare Tore (oder 4 Hütchen)
- 6 rote und 6 gelbe Überziehhemden

### Trainingsablauf

#### Spielform 1 (Abb. 5a):

3 gegen 3 mit Torabschlüssen im laufenden Wechsel von 3 Mannschaften

In 2 jeweils 40 x 30 Metern großen Spielfeldern läuft zwischen 2 Toren bzw. 2 Ziellinien gleichzeitig folgende Spielform ab: Drei 3er-Teams greifen im laufenden Wechsel auf das gegenüberliegende Tor an. Zu Spielbeginn besetzt die 3er-Mannschaft A das Tor 1, das 3er-Team B greift auf das gegenüberliegende Tor 2 an, das von der 3er-Mannschaft C bewacht wird.

Anschließend verbleibt B in Tor 2 und Mannschaft C startet einen Angriff gegen A auf das Tor 1.

Die Angriffe laufen bei dieser einleitenden Spielform folgendermaßen ab: Die 3 Spieler des angreifenden Teams passen sich in der Vorwärtsbewegung den Ball frei durcheinander zu und kommen ab etwa 20 Metern zum Torabschluß auf das gegenüberliegende Tor. Dabei sollen sie in das Zusammenspiel möglichst viele gruppentaktische Elemente einbauen (Positionswechsel, Ballübergaben, Hinterlaufen).

#### Spielform 2 (Abb. 5b):

3 gegen 1 + 2 Torwarte im laufenden Wechsel von 3 Mannschaften

Spielablauf wie bei der Spielform 1, nur stellt sich von der angegriffenen 3er-Mannschaft jeweils 1 Spieler etwa 15 Meter vor dem Tor

als Verteidiger auf. Das angreifende 3er-Team soll jeweils aus der Spielsituation 3 gegen 1 + 2 Torwarte zum Torabschluß kommen.

#### Spielform 3 (Abb. 6a):

3 gegen 2 + 1 Torwart im laufenden Wechsel von 3 Mannschaften

Spielablauf wie bei der Spielform 1, nur postieren sich nun vom angegriffenen 3er-Team jeweils 2 Spieler als Verteidiger vor dem Tor, so daß es zur Angriffskonstellation 3 gegen 2 + 1 Torwart kommt.

#### Spielform 4 (Abb. 6b):

3 gegen 3 gegen 3 Liniendribbling im laufenden Wechsel

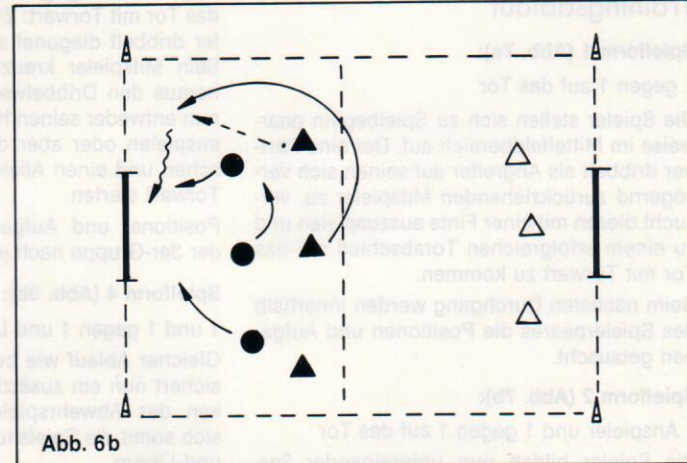
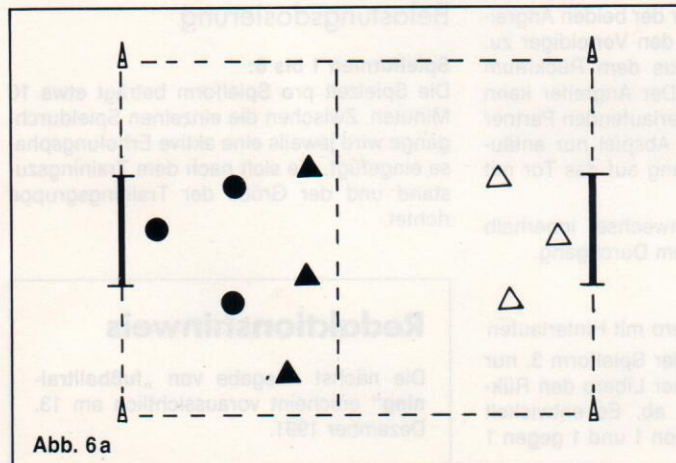
Spielablauf wie bei der Spielform 1, nur stellen sich nun alle 3 Spieler der verteidigenden Mannschaft vor dem Tor auf. Die 3 Angreifer sollen jeweils versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus (Doppelpässe, Hinterlaufen, Ballübergaben) im Spiel 3 gegen 3 die gegnerische Torlinie zu überdribbeln.

### Belastungsdosierung

#### Spielformen 1 bis 4:

Die Spielzeit pro Spielform beträgt 8 Minuten, wobei jeweils eine aktive Erholungsphase von 90 Sekunden zwischengeschaltet wird.

Nach Ende aller Spielvarianten laufen sich die Spieler etwa 10 Minuten aus. Dazu können sie sich in der lockeren Bewegung in den 3er-Gruppen den Ball zuspielen.



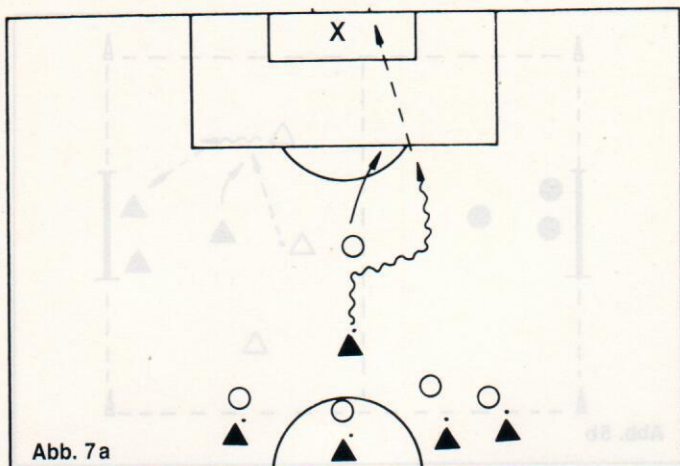


Abb. 7a

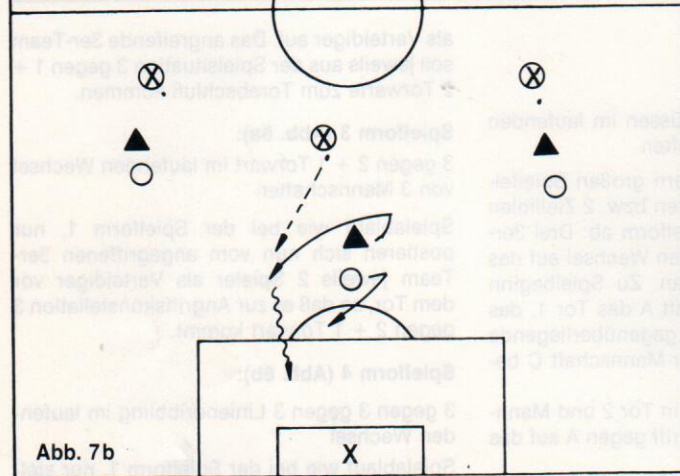


Abb. 7b

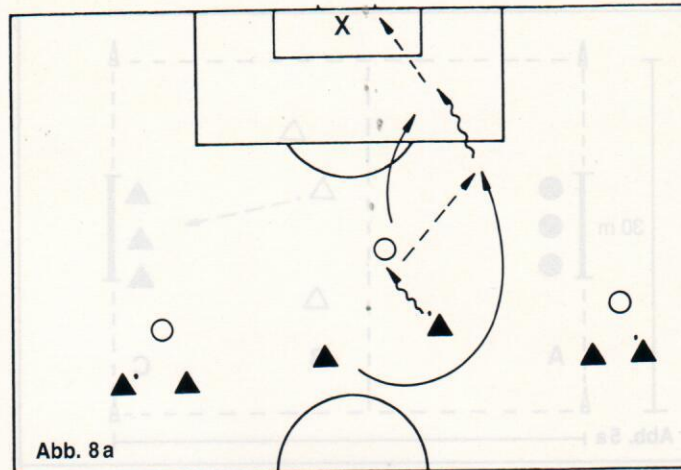


Abb. 8a

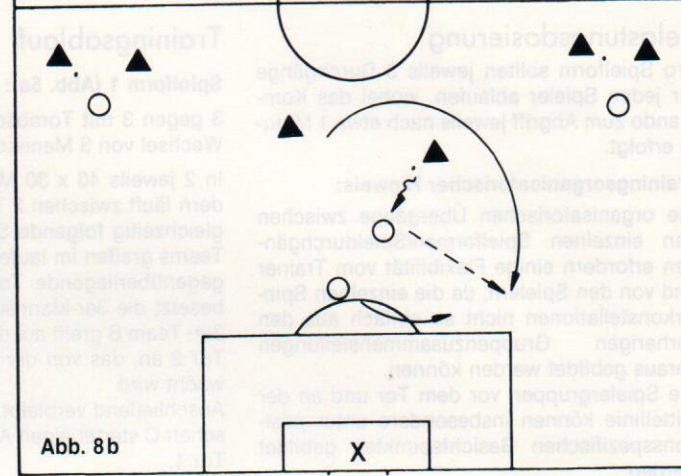


Abb. 8b

## Trainingsbeispiel 7

### Trainingsinhalte/-ziele:

- Zweikampfschulung
- Dribbeln und Fintieren
- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Schulung von Doppelpässen

### Spieleranzahl/Trainingsmittel:

- 12 bis 24 Spieler (die Angriffe können auf 1 oder 2 Tore ablaufen)
- 2 Bälle und Ersatzbälle
- bis zu 12 Überziehhemden

### Trainingsablauf

#### Spielform 1 (Abb. 7a):

1 gegen 1 auf das Tor

Die Spieler stellen sich zu Spielbeginn paarweise im Mittelfeldbereich auf. Der eine Partner dribbelt als Angreifer auf seinen sich verzögernd zurückziehenden Mitspieler zu, versucht diesen mit einer Finte auszuspielen und zu einem erfolgreichen Torabschluss auf das Tor mit Torwart zu kommen.

Beim nächsten Durchgang werden innerhalb des Spielerpaares die Positionen und Aufgaben getauscht.

#### Spielform 2 (Abb. 7b):

1 Anspieler und 1 gegen 1 auf das Tor

Die Spieler bilden nun untereinander 3er-

Gruppen. 2 Spieler stellen sich als Angreifer bzw. Manndecker etwa 25 Meter vor dem Tor auf. Der 3. Spieler spielt den sich freilaufenden Angreifer aus dem Rückraum aus an. Der Angriffsspieler soll das Zuspiel kontrollieren, sich im Spiel 1 gegen 1 durchsetzen und zum Torabschluss kommen.

Beim nächsten Durchgang werden innerhalb der 3er-Gruppe die Aufgaben und Positionen gewechselt.

#### Spielform 3 (Abb. 8a):

1 und 1 gegen 1 mit Hinterlaufen

Die 3er-Gruppen bleiben für diese Spielform zusammen. 2 Stürmer spielen mit folgendem Angriffsablauf gegen einen Abwehrspieler auf das Tor mit Torwart: Einer der beiden Angreifer dribbelt diagonal auf den Verteidiger zu. Sein Mitspieler kreuzt aus dem Rückraum heraus den Dribbelweg. Der Angreifer kann nun entweder seinen hinterlaufenden Partner anspielen oder aber das Abspiel nur antäuschen und einen Alleingang auf das Tor mit Torwart starten.

Positions- und Aufgabenwechsel innerhalb der 3er-Gruppe nach jedem Durchgang.

#### Spielform 4 (Abb. 8b):

1 und 1 gegen 1 und Libero mit Hinterlaufen

Gleicher Ablauf wie bei der Spielform 3, nur sichert nun ein zusätzlicher Libero den Rücken des Abwehrspielers ab. Es entwickelt sich somit die Spielsituation 1 und 1 gegen 1 und Libero.

### Spielform 5:

1 und 2 gegen 1 und Libero mit Hinterlaufen

Gleicher Ablauf wie bei der Spielform 4, nun starten aber gleichzeitig 2 Mitspieler aus dem Rücken des Ballbesitzers nach vorne und bieten nach beiden Seiten hin eine Abspielmöglichkeit. Der Libero versucht, sich möglichst schnell zu der Angriffsrichtung hin zu orientieren.

### Spielform 6:

1 und 2 gegen 2 und Libero mit Hinterlaufen

Ablauf wie bei der Spielform 5, nur kommt nun ein zusätzlicher Abwehrspieler hinzu.

## Belastungsdosierung

### Spielformen 1 bis 6:

Die Spielzeit pro Spielform beträgt etwa 10 Minuten. Zwischen die einzelnen Spieldurchgänge wird jeweils eine aktive Erholungsphase eingefügt, die sich nach dem Trainingszustand und der Größe der Trainingsgruppe richtet.

## Redaktionshinweis

Die nächste Ausgabe von „fußballtraining“ erscheint voraussichtlich am 13. Dezember 1991.

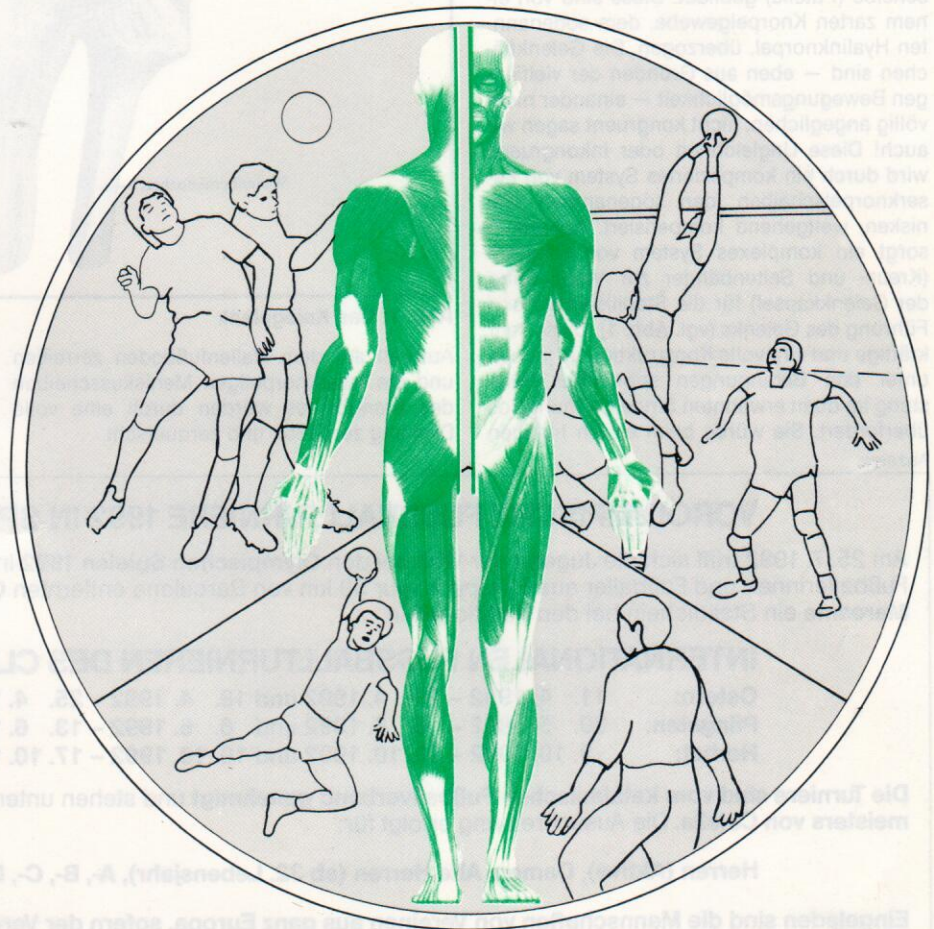


Hartmut Hasert

# Sportmedizin für Training und Spiel

5. Folge: Das Kniegelenk – Drehscheibe und Angelpunkt

**Das Kniegelenk als größtes und kompliziertes Gelenk des Körpers unterliegt gerade bei den Sportspielen besonderen Belastungen. Schon für so manchen talentierten Jugendlichen war ein unglücklicher Sturz mit Meniskusriß und Operation das Ende seiner sportlichen Laufbahn. Ich bin mit Berthold Brecht der Meinung, daß „Unglück meist nur die Folge mangelnder Berechnung ist“ und möchte im folgenden aufzeigen, wie so einiges am und um das Knie funktioniert und wie wir uns vor selbigem „Unglück“ weitgehend schützen können!**



## Vorbemerkungen

Beim Skifahren ist die Sache klar: „Skifahren ist Kniefahren!“ Die höchste Beanspruchung, die höchste Verletzungsgefahr liegt bei dieser Sportart klar im Bereich des Kniegelenks. Das ist praktisch und statistisch erwiesen. Auch bei Fußballspielern ist häufig „das Knie kaputt“ und der Meniskus eines Mittelstürmers (man denke an Rudi Völler!) hat schon so manches Länderspiel entschieden – wie auch immer!

Auch bei jeder Ballsportart in der Halle muß das Knie ungeheueren Belastungen standhalten. In der „rasanten“ Halle gibt es keine Rutschphase und damit keine „Knautschzone“ für das Knie, es muß hier alles aushalten und abfangen: plötzliche Antritte, Stops aus

vollem Lauf noch dazu mit Körperdrehung, ständige Richtungswechsel – oft durch eine Körpertäuschung eingeleitet –, wobei das Standbein oft noch in Gegenrichtung zeigt, während der Oberkörper voll herumgerissen wird! Diese Belastungen schlagen dann voll ins Knie. Von direkten Anprallverletzungen oder Belastungen bei Sprüngen ganz zu schweigen.

Das Kniegelenk steht zwar leider erst bei Verletzungen im Mittelpunkt, muß jedoch großen Belastungen standhalten und bildet sozusagen Drehscheibe und Angelpunkt jeder Bewegung bei Sportsportarten!

Dies entspricht auch der Gelenkmechanik, die so kompliziert ist, daß es bis heute noch nicht gelungen ist, ein gut funktionierendes künstliches Gelenk zu konstruieren (beim



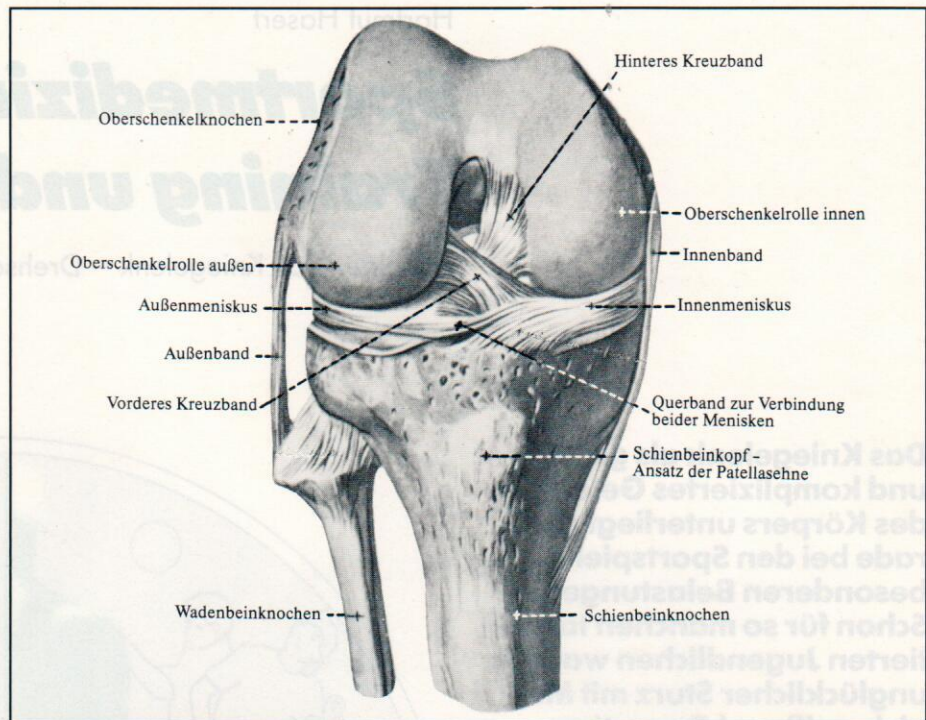
**Dr. Hartmut Hasert war aktiver Leichtathlet, Volleyballspieler und Kampfsportler; 1972 bis 1989 Oberarzt der Unfallchirurgie und Chefarzt an verschiedenen Krankenhäusern; seit 1989 niedergelassener Chirurg und Sportarzt.**

Hüftgelenk ist dies gelungen und es wird nach schweren Unfällen oder Erkrankungen ohne größere Probleme operativ ersetzt).

## Anatomie und Funktion des Kniegelenks

Am, oder besser gesagt, im Kniegelenk sind Kombinationsbewegungen zwischen Beugung, Streckung und Rotation (Drehung) möglich. Diese Bewegungen erfolgen fast immer kombiniert, meist als sogenannte Gleit-Rollbewegung.

Die Gelenkflächen des Kniegelenks werden vom Oberschenkelknochen (Femur), Unterschenkel (Tibia) und der Rückseite der Knie- scheibe (Patella) gebildet. Diese sind von einem zarten Knorpelgewebe, dem sogenannten Hyalinknorpel, überzogen. Die Gelenkflächen sind — eben aus Gründen der vielfältigen Bewegungsmöglichkeit — einander nicht völlig angeglichen, nicht kongruent sagen wir auch! Diese Ungleichheit oder Inkongruenz wird durch ein kompliziertes System von Faserknorpelscheiben, den sogenannten Menisken, weitgehend kompensiert. Außerdem sorgt ein komplexes System von Bändern (Kreuz- und Seitenbänder zur Verstärkung der Gelenkkapsel) für die Stabilisierung und Führung des Gelenks (vgl. **Abb. 1**). Diese sehr kräftige und sinnvolle Konstruktion ist jedoch unter den Bedingungen sportlicher Belastung im oben erwähnten Sinne hoffnungslos überfordert. Sie würde beim ersten heftigen Anzei-



**Abb. 1: Das Kniegelenk**

Aufprall auf dem Hallenfußboden zerreißen und die faserknorpeligen Meniskusscheiben des Standbeines würden durch eine volle Drehung zerrieben und zerquetscht.

Bei rasanten Bewegungen, wie sie bei Sportarten vorkommen, ist dies gut vorstellbar und läßt sich auch biomechanisch beweisen. Da der Knorpel keine eigenen Blutgefäße

## VOROLYMPISCHE FUSSBALLTURNIERE 1992 IN SPANIEN

Am 25. 7. 1992 trifft sich die Jugend der Welt bei den **Olympischen Spielen 1992 in Barcelona**. Zuvor geben sich bereits Fußballerinnen und Fußballer aus Europa im nur 50 km von Barcelona entfernten **Calella** an der **sonnigen Costa del Maresme** ein Stelldichein bei den traditionellen

## INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIEREN DES CLUB DE FUTBOL CALELLA

**Ostern:** 11. 4. 1992 – 18. 4. 1992 und 18. 4. 1992 – 25. 4. 1992

**Pfingsten:** 30. 5. 1992 – 6. 6. 1992 und 6. 6. 1992 – 13. 6. 1992 und 13. 6. 1992 – 20. 6. 1992

**Herbst:** 3. 10. 1992 – 10. 10. 1992 und 10. 10. 1992 – 17. 10. 1992

Die Turniere sind vom katalanischen Fußballverband genehmigt und stehen unter der **Schirmherrschaft des Bürgermeisters von Calella**. Die Ausschreibung erfolgt für:

**Herren (Aktive), Damen, Alte Herren (ab 32. Lebensjahr), A-, B-, C-, D-Jugend**

**Eingeladen sind die Mannschaften von Vereinen aus ganz Europa, sofern der Verein ordentliches Mitglied in einem UEFA-angeschlossenen Landesverband ist!** An den Turnieren 1991 haben insgesamt **224 ausländische Mannschaften**, darunter erstmals auch **109 Mannschaften aus Ostdeutschland** teilgenommen! Die **Mehrzahl der aktiven Mannschaften** kam wieder aus den **unteren bis mittleren Spielklassen**, einige aus **höheren Klassen bis hin zur 2. Liga**. Ähnlich war die Zusammensetzung der Mannschaften im Jugendbereich, allerdings gab es hier eine breite Spitze von Mannschaften aus der jeweils **höchsten Spielklasse**, die mit **mehreren DFB-Jugendnationalspielern** angetreten waren!

**Alle ausländischen Gäste** werden in **Hotels am Strand** oder in Fußwegentfernung dazu untergebracht. Am Rande der Turniere bieten wir unseren Turnierteilnehmern die Möglichkeit zu einer **Stadtrundfahrt in Barcelona mit Führung durch das Stadion Nou Camp des FC Barcelona** (Vereinsmuseum, Filmvorführung u. a.) sowie den Besuch der in die o. a. Turniertermine fallenden **Heimspiele des FC Barcelona!** Selbstverständlich werden unsere Gäste im eigens für sie mitten in Calella eingerichteten Turnierbüro auch bei allen anderen Ausflugsvorhaben kostenlos von unseren mehrsprachigen Clubmitgliedern beraten und unterstützt, damit der mit der Turnierteilnahme verbundene **Vereinsausflug 1992** nach Calella zu einem unvergeßlichen Gemeinschaftserlebnis wird.

**Achtung: Turnieranmeldungen über kommerzielle Reiseveranstalter oder Spielvermittler sind nicht möglich!**

**Richten Sie Ihre Anfragen und Anmeldungen unmittelbar an unseren deutschen Vereinskameraden Jürgen Werzinger, Bothestraße 59, D-6900 Heidelberg 1, Tel. (0 62 21) 38 34 36, Fax (0 62 21) 38 13 35!**

**CLUB DE FUTBOL CALELLA.**

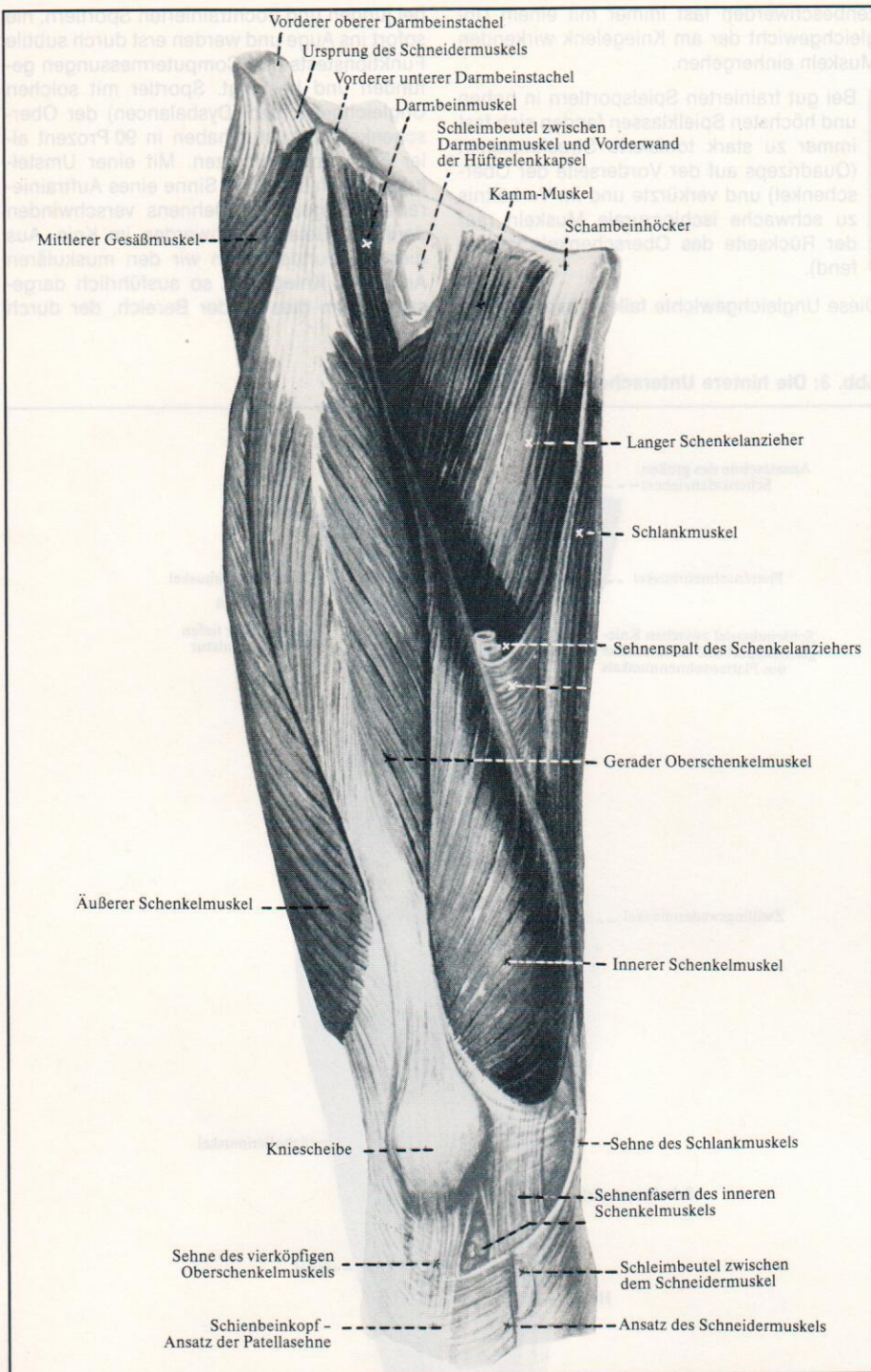


Abb. 2: Die vordere Oberschenkelmuskulatur (Anmerk.: Alle Abb. entnommen aus: SPALTE-HOLZ, W./SPANNER, R.: Handatlas der Anatomie des Menschen. 1. Teil: Bewegungsapparat. Amsterdam 1960<sup>16</sup>.)

hat (er wird hauptsächlich durch die Gelenkflüssigkeit ernährt) und auch in der Regel nicht nachwächst, sondern wie die Bänder höchstens narbig verheilt, wäre das Ende schnell da! Daß dieses glücklicherweise selten passiert, verdanken wir dem Schutz der Muskulatur. Die Muskulatur ermöglicht nicht nur primär die Bewegung, sondern federt das Gelenk ab und schützt Bandapparat und Gelenk sinnvoll und synergistisch.

## Die das Kniegelenk umgebende Muskulatur

Das Kniegelenk wird von wichtigen und kräftigen Muskeln bewegt. Der vierköpfige Oberschenkelstrecker z.B., der sogenannte Quadricepsmuskel, zieht zu einem wesentlichen Teil vorne über das Kniegelenk. In das Ende seiner großen gemeinsamen Sehne ist die Kniegelenkknorpel eingebettet (Abb. 2) also nicht nur im Hüftgelenk, weil er oberhalb entspringt, sondern er streckt im Kniegelenk und bildet praktisch noch direkt einen Teil des Kniegelenkes durch die erwähnte Rückseite der Kniegelenkknorpel. Dieser Teil ist nicht unwichtig, wenn wir bedenken, daß die Patella bei jedem Schritt eine Wegstrecke von 8 bis 10 cm gleitend zurücklegt. Der Anpreßdruck der Kniegelenkknorpel beträgt bei Hochsprüngen oder bei Tiefkniebeugen mit Belastung mehrere 100 kp pro qcm und damit wird die Belastung auf den Gelenkknorpel offenkundig. Diese hohe Belastung in dem Kniegelenk-oberschenkelrollengelenk (sogenanntes Femoro-Patellar-Gelenk) erklärt auch die Häufigkeit von Beschwerden in diesem Bereich. Leider gibt es kaum eine athletische Sportart, in der der Begriff des Patellaspitzenyndroms nicht bekannt ist und eine leistungsmindernde Rolle spielt. Die Vielzahl der in diesem Gelenkbereich beheimateten Beschwerden, Überlastungsreaktionen, Microverletzungen und Knorpelschäden werden unter diesem Begriff zusammengefaßt! Das erste „Leidsymptom“ sind Knieschmerzen bei Sprung und Lauf sowie in tiefer Beugstellung, die zuletzt nicht mehr ohne Schmerzen eingenommen werden kann. Bei fortdauernder Belastung kommen dann unter Umständen sogar Ruheschmerzen und Reizergüsse im Gelenk hinzu. Doch wenden wir uns weiterhin der Muskulatur und erst später den Beschwerden zu. Der kräftige Quadricepsmuskel, dessen charakteristisches Profil die Kontur des Oberschenkels aus Sicht von vorn prägt (vgl. Abb. 2), hat noch weitere Funktionen. So dient der mediale Kopf (mittlerer und innerer Anteil) weitgehend der Stabilisierung der inneren Kapselschale des

REGION EMILIA ROMAGNA · MILANO MARITTIMA · CERVIA · CESENATICO  
**Wir organisieren Ihr Trainingslager – Sportfreizeit für alle Altersgruppen**  
 BASKETBALL FUSSBALL HANDBALL GOLF LEICHTATHLETIK  
 VOLLEYBALL RADSPORT SCHWIMMEN TENNIS TRIATHLON  
 Wir besorgen für Sie:  
 Hotelunterkunft oder Unterbringung in einem Jugendgästehaus, Zugang  
 zu allen Sportanlagen, Ausflüge, Begegnungen mit italienischen Sport-  
 gruppen. Betreuung in deutscher Sprache durch unsere Agentur.

Information und Reservierung:  
**Agentur I.A.S.**  
**Ihre Agentur für Sport und Spaß**  
 C.so Mazzini, 40  
 I-48015 CERVIA (RA)  
 Tel.: 0039/0544-970289  
 Fax: 0039/0544-972307  
 Telex: 550087 IAS I

Auskunft  
 in Deutschland,  
**Landestrainer**  
**Dieter Roth**  
**Lerchenrain 3,**  
**7600 Offenburg**  
 Tel. 07 81/31319

Kniegelenkes. Hier bilden innerer Meniskus, Gelenkkapsel und Innenband eine Einheit, zu der im weiteren Sinne und auch funktionell das vordere Kreuzband zählt. Aufgrund der anatomischen Struktur gibt es hier kaum isolierte Verletzungen. Außerdem zeigt sich hier, warum der Innenmeniskus wesentlich häufiger verletzt wird als der Außenmeniskus.

Es zeigt uns weiterhin, daß ein stabiler Quadrizepsmuskel weitgehend Funktionen eines lädierten vorderen Kreuzbandes mitübernehmen kann, und es erklärt, daß bei kräftiger Muskulatur Verletzungen oft verhindert werden können.

Aus der Praxis sind sogar Fälle bekannt, wonach man bei Sportlern, die einer Kniespiegelung unterzogen werden, oft Kreuzbandrisse findet, ohne daß wesentliche Beschwerden vorliegen. Manchmal liegt das „Unfallereignis“ Jahre zurück, oder der Spieler kann sich gar nicht mehr erinnern. Dies ist nur durch eine extrem gut ausgebildete Oberschenkelmuskulatur möglich, welche die Kreuzbandfunktion praktisch übernimmt und das Knie stabilisiert!

Auf der Rückseite des Kniegelenkes finden wir weitere wichtige Muskelgruppen. Wir sehen hier direkt in der Kniekehle den zweiköpfigen Wadenmuskel, der knapp oberhalb an der Rückseite des Oberschenkels ansetzt und an der Ferse in Form der Achillessehne mündet. (Abb. 3) Somit besteht auch hier eine Wirkung auf zwei Gelenke, nämlich Sprunggelenk und Kniegelenk. Sehr wesentlich und für die Schnelligkeit des Antrittes entscheidend, ist die sogenannte „ischocrurale“ Muskulatur. Dies sind auf der Rückseite des Oberschenkels verlaufende Muskeln (vgl. Abb. 4), die im Kniegelenk beugen und drehen und die ebenfalls an der Hüftstreckung beteiligt sind. Sie neigen schnell zu Verkürzungen und sind verletzungsanfällig, besonders bei Sprint und Sprung! Man bezeichnet sie oft auch respektlos als „Hamstrings“ (= „Schinkenstränge“). Sie sind für Sprint und Sprung absolut notwendig und sichern gleichzeitig die Stabilität des Knies im Zusammenspiel mit den Oberschenkelstreckern auf der Vorderseite und den Adduktoren auf der Innenseite des Hüftgelenkes.

Diese Muskeln werden wir in einem späteren Beitrag, bei der Erklärung des Hüftgelenkes näher betrachten. Sie sind vorwiegend tonisch und führen das gestreckte Bein an den Körper heran. Das Zusammenspiel der genannten Muskeln ist entscheidend für die Bewegungen im Knie und die dabei auftretenden Belastungen, insbesondere im Knie-scheibengelenk. So erklärt es sich beispielsweise, daß die oben erwähnten Patellaspi-

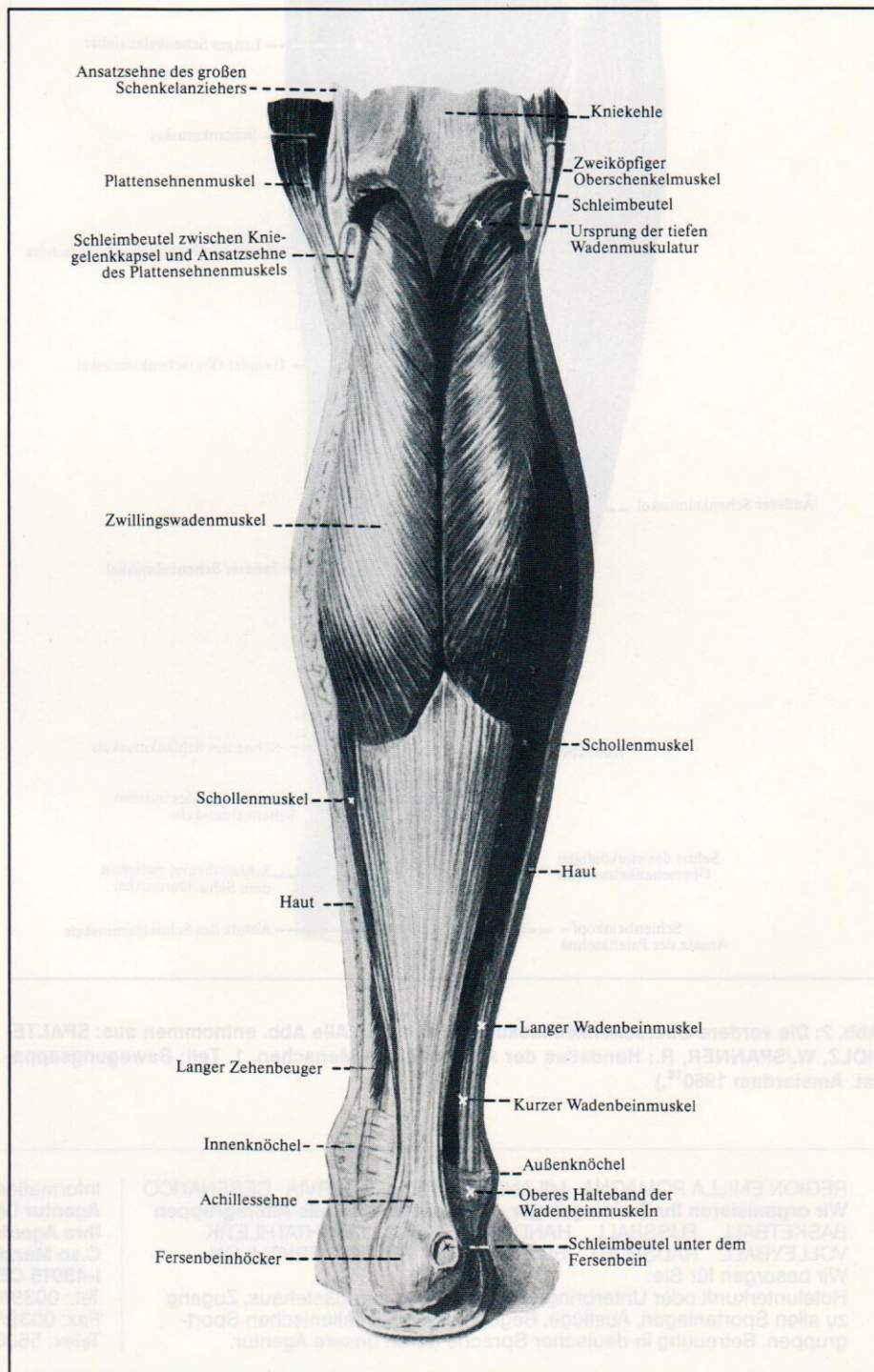
zenbeschwerden fast immer mit einem Ungleichgewicht der am Kniegelenk wirkenden Muskeln einhergehen.

Bei gut trainierten Spisportlern in hohen und höchsten Spielklassen fanden sich fast immer zu stark tonisierte Streckmuskeln (Quadrizeps auf der Vorderseite der Oberschenkel) und verkürzte und im Verhältnis zu schwache ischiocrurale Muskeln (auf der Rückseite des Oberschenkels verlaufend).

Diese Ungleichgewichte fallen, insbesondere

bei jungen und hochtrainierten Sportlern, nie sofort ins Auge und werden erst durch subtile Funktionstests und Computermessungen gefunden und bestätigt. Sportler mit solchen Ungleichgewichten (Dysbalancen) der Oberschenkelmuskulatur haben in 90 Prozent aller Fälle Knieschmerzen. Mit einer Umstellung des Trainings im Sinne eines Auftrainierens und gezielten Dehnens verschwinden dann die Gelenkbeschwerden im Knie. Aus diesem Grunde haben wir den muskulären Anteil am Kniegelenk so ausführlich dargestellt, denn dies ist der Bereich, der durch

Abb. 3: Die hintere Unterschenkelmuskulatur



### Redaktionshinweis:

In einer der nächsten Ausgaben wird ein spezielles Übungsprogramm zur Entwicklung der Sprungkraft und zur Stärkung des Muskelmantels ohne Risiken für das Kniegelenk vorgestellt.

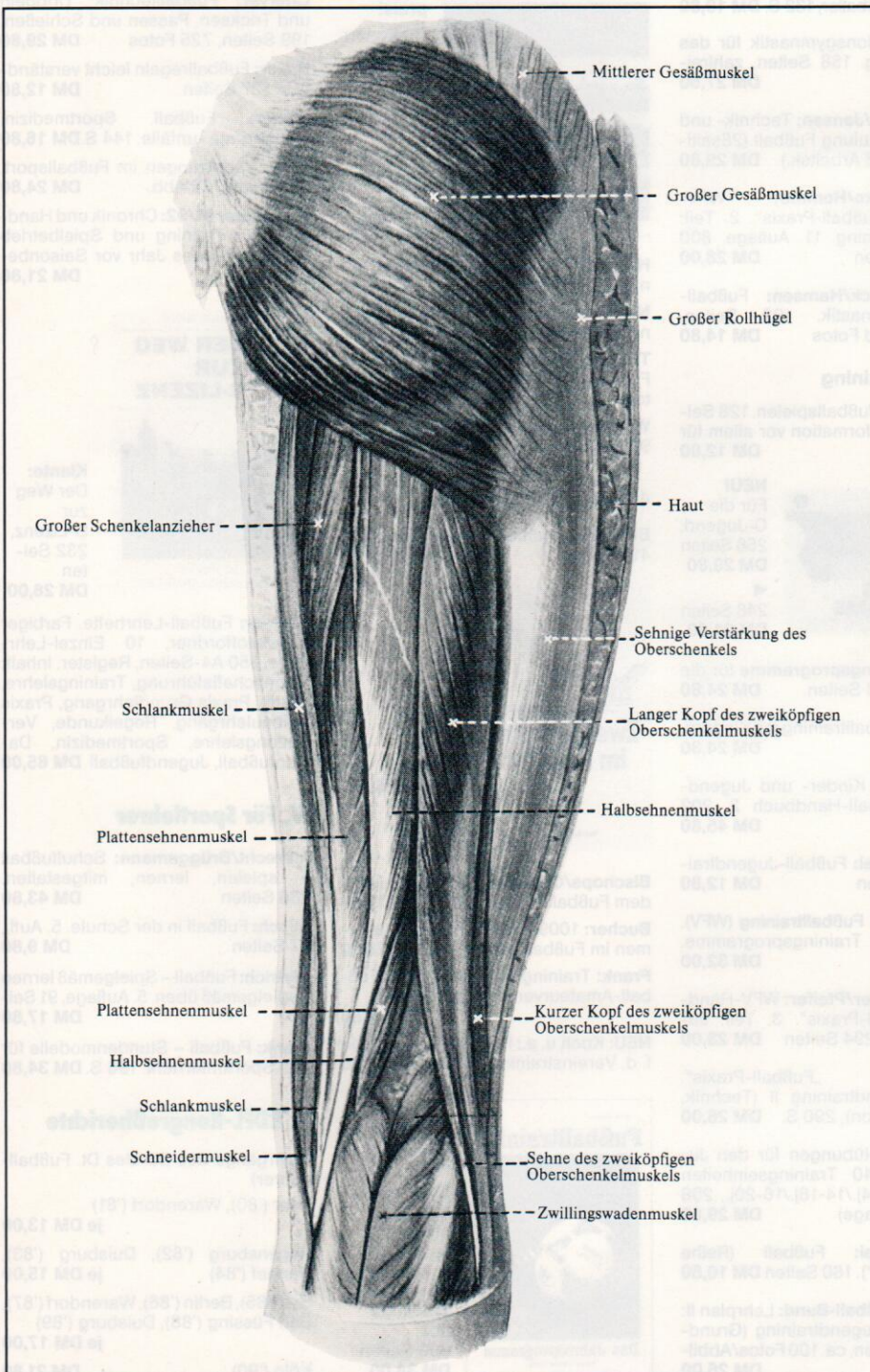
Training erfaßt und gefördert oder „auch geschädigt werden kann“.

Mit diesem kurzen Einblick über die am Knie wirkenden Muskeln sollte keine ausführliche Funktionsdarstellung erfolgen. Die Funktion ist kompliziert und die Anatomie sehr vielfältig, so daß hier auf spezielle Lehrbücher verwiesen werden muß. Die Reaktion des Muskels auf Trainingsreize ist jedoch im Grunde immer gleich. Der Muskel läßt sich am besten und schnellsten trainieren, obgleich auch die Struktur von Band, Knorpel und Knochen auf Trainingsreize anspricht. Eine einseitige Trai-

ningsbelastung führt jedoch auch immer zu einseitiger Anpassung (Adaptation). Bei Sprung- und Lauftraining bedeutet das für die kniegelenksnahen Muskeln sowohl auf der Vorderseite (Quadriceps) als auch auf der Rückseite (ischicrurale Muskeln) meist Verkürzungen und Verspannungen. Das bedeutet kürzere Schrittlänge, geringere Schrittfrequenz und höhere Verletzungsanfälligkeit!

Deshalb sei an dieser Stelle nochmals eindringlich darauf hingewiesen, daß „ein gesundes Knie durch Nichts zu ersetzen ist!“

Abb. 4: Die hintere Oberschenkelmuskulatur



Selbst die hervorragenden Möglichkeiten und Ergebnisse der modernen arthroskopischen Chirurgie schaffen immer Defektheilungen. Das heißt, ein Kniegelenk, das operiert ist, erreicht selten seine vorangegangene Leistungsfähigkeit und Funktionalität. Dabei haben sich in den letzten Jahren hier grundlegende Verbesserungen ergeben. Die heutigen Operationstechniken gehen meist davon aus, daß das Kniegelenk nicht mehr breit geöffnet wird, sondern durch Minischnitte wird mit Hilfe von Video-Kameras subtil im Knie operiert.

Dies bedeutet minimale Traumatisierung und die Möglichkeit, schnellstens das Trainings wiederaufzunehmen bzw. Leistungssport zu betreiben. Doch auch unter diesen Gesichtspunkten gilt die oben erwähnte Regel, auch wenn der Ski-Weltklassenläufer Pirmin Zurbruggen 14 Tage nach einer arthroskopischen Meniskus-Operation wieder ein FIS-Rennen fahren konnte.

### Abschließende Bemerkungen

Noch ein Wort zur Verletzung. Die häufigste Ursache von Knieverletzungen sind Drehstürze mit fixiertem, meist gebeugtem Knie. Dies ist eine besonders für den Fußball typische Verletzungsform.

Die meisten Beschwerden treten nach Tiefsprüngen oder Tiefkniebeugen mit Gewicht auf. Hier kommt es durch den schnellen Wechsel von exzentrisch-konzentrischer Belastung und bei ungünstigen Hebelverhältnissen (Kniescheibe!) zu hohen Knorpelanpreßdrücken in dem sowieso gefährdeten Kniescheibengelenk!

Diese Übungen sollten unbedingt vermieden werden. Die Erreichung notwendiger spezieller Kraft (z.B. Sprungkraft) und die Stärkung des Muskelmantels kann heute durch andere Übungen gefahrloser und besser erreicht werden.

ANZEIGE

## Jugendreisen

Sommer '92

- Tennis
- Surfen
- Trainingslager

Spanien · Frankreich  
Griechenland

Für Gruppen  
und Einzelbücher

Reiseorganisation **voyage**

Warburger Str.88 · 4790 Paderborn

Tel. (05251) 65934

Fax. (05251) 66211

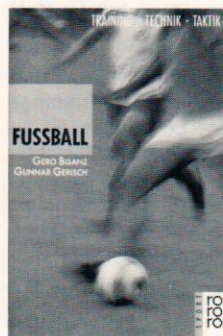
## I. Umfass. Darstellungen

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

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten  
DM 19,80

**NEU: Bisanz u. a. (DFB):** Richtig Fußballtraining. 98 Seiten  
DM 12,80

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



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

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten  
DM 22,00

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

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

**Jahrhundert-Fußball** im Fußball-Jahrhundert. 240 Seiten  
DM 49,00

**Kollath:** Fußballtechnik. 144 Seiten.  
DM 19,80

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

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



**Koch u. a.:** Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag 1986. 264 Seiten  
DM 34,80

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

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

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

**Talaga:** Fußballtechnik. 208 Seiten.  
DM 19,80

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

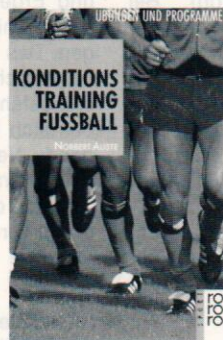
## II. Fußball-Trainingslehre

**Klante:** Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußball-sport. 168 Seiten.  
DM 28,00

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

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung



**Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S.  
DM 19,80

**Frank:** Konditionsgymnastik für das Fußballtraining. 158 Seiten, zahlreiche Fotos  
DM 27,50

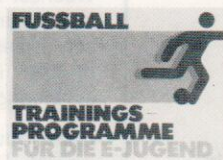
**Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball (28-seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.)  
DM 29,80

**Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten  
DM 20,00

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

### 2. Jugendtraining

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



**NEU!** Für die C-Jugend. 256 Seiten  
DM 29,80  
248 Seiten  
DM 24,80

**Fußball-Trainingsprogramme** für die D-Jugend. 248 Seiten.  
DM 24,80

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

**Brüggemann:** Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten  
DM 45,80

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

**Kindgerechtes Fußballtraining** (WFV). 40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten  
DM 32,00

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

**Pfeifer/Maier:** „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 S.  
DM 28,00

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

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

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen  
DM 26,00



**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten  
DM 26,00

### 3. Torwarttraining

**Bucher:** 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten  
DM 21,80



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

**Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten  
DM 24,80

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

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

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

### 4. Übungssammlungen

**Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten  
DM 29,80



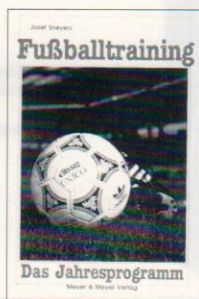
**Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten  
DM 24,00

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

**Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S.  
DM 28,80

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

**NEU: Koch u. a.:** Fußball-Spielformen f. d. Vereinstraining. 132 S.  
DM 14,80



Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: systematische und erfolgreiche Trainings-tips. 306 Seiten  
DM 34,00

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

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

## 5. Sonstiges



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

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

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

**Biener:** Fußball. Sportmedizin, -ernährung, -unfälle. 144 S.  
DM 16,80

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

**Sportdater 91/92:** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu)  
DM 21,80



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

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

## IV. Für Sportlehrer

**Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball - spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten  
DM 43,80

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

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

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

## V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

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

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

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

Köln ('90)  
DM 21,80

Stefan Gabriel

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

(3. Teil)

Ein breit angelegtes Koordinationsvermögen ermöglicht es dem Fußballer allererst, die vielfältigen Spielsituationen sicher und ökonomisch zu meistern und sportliche Bewegungen und Techniken relativ schnell und stabil zu erlernen. Das beste Lernalter für diese koordinativen Leistungseigenschaften bei Jungen und Mädchen ist die Altersspanne von 6 bis 12 Jahren. Deshalb ist es gerade für die Übungsleiter im F- bis D-Jugendbereich ungemein wichtig zu wissen: Ein systematisches Training der Kleinen im Bereich der Koordination ist für die weitere körperliche und sportliche Entwicklung von größter Bedeutung.

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

**In dieser 3. Folge werden Trainingshinweise sowie Spiel- und Übungsvorschläge für die Schulung der räumlichen Orientierungs- und der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit vorgestellt.**

## Das Training der räumlichen Orientierungsfähigkeit

### Begriffsbestimmung

Diese Fähigkeit ist für Sportler erforderlich, um die Lage und die Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit zu bestimmen und zu verändern. Für einen Fußballer ist es wichtig, die jeweilige Lage des Körpers im Verhältnis zur momentanen Spielumgebung richtig einzuschätzen. Dazu müssen die räumlichen Bedingungen aktiv und bewußt aufgenommen werden, um auf der Grundlage dieser Informationen die Bewegungen aufgabengerecht koordinieren zu können. Gerade nach schnellen Lageveränderungen, die durch Drehungen des Körpers um die Längsachse hervorgerufen werden, ist es wichtig, die Orientierung zu behalten oder schnell wiederherzustellen, um notwendige Spielaktionen wie etwa Kopfbälle oder Torschüsse situationsgemäß ausführen zu können.

### Räumliche Orientierungsfähigkeit beim Fußballspiel

Orientierungsfähigkeit benötigt der Fußballer

- bei plötzlichen Richtungswechseln mit und ohne Ball
- bei allen unübersichtlichen Situationen, wie etwa nach Eck- oder Freistößen im Strafraum
- bei Ballkontrollen unter Gegenspielereinfluss
- beim Hüftdrehstoß oder Fallrückzieher.

Die räumliche Orientierungsfähigkeit wird durch Übungen und Spiele verbessert, bei denen der Erfolg von der Verarbeitung optischer Informationen über die Stellung des Körpers im Raum, über die räumlichen Bedingungen, über die Bewegungen der Mit- und Gegenspieler und über das Spielgerät abhängig ist.

### Allgemeines sportartenübergreifendes Training der räumlichen Orientierungsfähigkeit

Spiele und Übungen ohne Ball

#### Übung 1:

Die Spieler hüpfen, gehen oder laufen eine bestimmte Strecke und versuchen danach, den Ausgangspunkt ohne optische Kontrolle wieder zu erreichen. Diese Übungsform wird als Partnerübung mit geschlossenen Augen unter Anleitung des Mitspielers absolviert.

#### Übung 2:

Durcheinanderlaufen in abgesteckten Räumen, die jeweils vergrößert bzw. verkleinert werden (mit Drehungen und Richtungswechseln auf ein optisches Zeichen des Trainers).

#### Übung 3:

Verschiedene Laufformen (Hopslerlauf, Seitgalopp, Anfersen, Kniehebelauf, Sprunglauf) werden in ständig wechselnde Richtungen (vor-, rück- oder seitwärts) ausgeführt.

#### Übung 4:

Einige Spielergruppen laufen in einem abgesteckten Raum frei durcheinander. Nach einem Signal sollen sich die einzelnen Gruppen möglichst schnell zusammenfinden und eine vorgegebene Formation bilden (Reihe, Linie, Kreis). Die letzte Gruppe muß jeweils eine Zusatzaufgabe erfüllen.

#### Übung 5:

Es werden 4er- oder 5er-Gruppen gebildet. Für jede Gruppe wird ein „Anführer“ bestimmt, der voranläuft und dem alle anderen Spieler folgen sollen. Der „Anführer“ soll es den Verfolgern durch viele Richtungsänderungen und Zick-Zack-Läufe möglichst schwer machen.

#### Übung 6:

Transportwettbewerb mit verbundenen Augen: Die Spieler sollen jeweils unter Anleitung eines Partners ein (oder mehrere) Gerät(e) möglichst schnell in einen vorgegebenen Zielraum bringen.

### Spiele und Übungen mit Ball

#### Zuspiele mit Zusatzaufgaben

Jeweils 2 Spieler werfen oder passen sich aus etwa 10 Metern Entfernung zu. Nach einem Abspiel ist dabei jeweils eine Drehung, ein Sprung oder eine gymnastische Übung einzufügen. Zur Übungserleichterung kann auch jeweils zunächst nur einer der beiden Partner die Zusatzaufgabe erfüllen müssen.

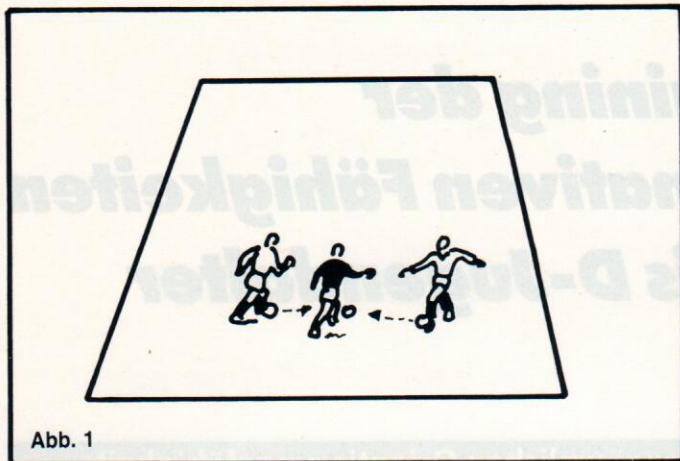


Abb. 1

### Parteiball

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Das ballbesitzende Team soll sich durch Zuwerfen und Fangen unter Bedrängnis der Gegenspieler möglichst lange am Ball behaupten.

Variationen:

- Spiel mit Punktwertung: Für 5 (10) ununterbrochene Zuspiele bekommt die betreffende Mannschaft jeweils 1 Punkt.
- Spiel mit fester Gegnerdeckung.
- Dribblings sind nicht erlaubt. Nach spätestens 3 Schritten ist der Ball weiterzuleiten.
- Die beiden gleichen Spieler dürfen nicht direkt 2mal hintereinander zusammenspielen.
- Der Ball darf nur mit einer oder mit beiden Händen gespielt werden.

### Trefferboll

2 Mannschaften spielen gegeneinander. In der Spielfeldmitte ist innerhalb einer neutralen Zone ein bestimmtes Spielziel plazierte (Medizinball, Kasten, Turnmatte). Die beiden Teams bewegen sich außerhalb des abgesteckten neutralen Bereichs und sollen von dort aus bei Ballbesitz mit einem gezielten Wurf das Spielziel treffen. Bälle, die in der neutralen Zone liegen bleiben, können in die äußeren Räume zurückgeholt werden.

## Fußballspezifisches Training der räumlichen Orientierungsfähigkeit

### Dribbelübungen

#### Übung 1:

Dribbling in verschiedenen Spielfeldbereichen: Die Spieler wechseln auf Handzeichen des Trainers per Dribbling zwischen dem Strafraum, Torraum und Mittelkreis.

Variation:

- Vor einem Felderwechsel müssen die Spieler zunächst noch untereinander die Bälle wechseln.

#### Übung 2:

Die Spieler dribbeln mit verschiedenen Aufgabenstellungen innerhalb eines abgesteckten Spielraumes:

- Richtungswechsel auf Handzeichen des Trainers.

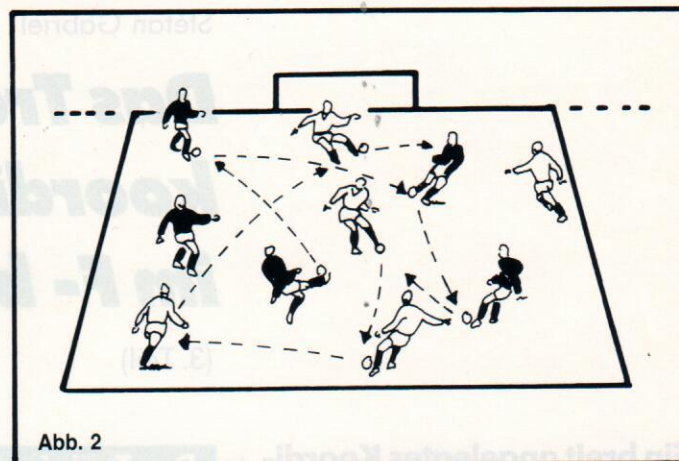


Abb. 2

- Tempowechsel auf Handzeichen des Trainers.

- Drehungen hinter/mit dem Ball.

- Die Spieler versuchen aus dem Dribbling heraus, einem Mitspieler den Ball vom Fuß zu spitzeln ohne gleichzeitig den eigenen Ball zu verlieren.

#### Übung 3:

Der Trainer bewegt sich etwa 15 Meter vor der auf einer Linie dribbelnden Gruppe und gibt verschiedene Richtungen (vor-, rück-, seitwärts) oder Dribbellformen vor, die möglichst schnell nachgemacht werden müssen.

#### Übung 4:

Die Spieler absolvieren mit einem Partner folgende Kombinationsfolge: Zunächst wird aus dem Dribbling heraus ein Doppelpaß gespielt, es folgt ein Kurzpaß über 2 bis 3 Meter und zuletzt ein Steilpaß in den freien Raum, der vom Partner erlaufen werden muß.

### Verschiedene Spielformen

#### Ballabschießen (Abb. 1)

Jeweils 3 Spieler bilden eine Gruppe und dribbeln innerhalb eines begrenzten Raumes jeder mit einem Ball. 2 Spieler des 3er-Teams versuchen, den Ball des dritten Gruppenmitglieds abzuschließen.

#### Ballhalten (Abb. 2)

2 Mannschaften von jeweils 4 bis 7 Spielern passen sich gleichzeitig je einen Ball innerhalb eines abgegrenzten Raumes frei durcheinander zu. Zusammenstöße, Fehlpässe, Zuspiele aus dem Stand oder Ausbälle ergeben jeweils einen Verlustpunkt. Welche Mannschaft kommt am längsten mit einem festgelegten Punktekonto aus?

Variationen:

- Begrenzung der erlaubten Ballkontakte (bis zum Direktspiel).
- Veränderung der Spielfeldgröße.
- 2 Spieler dürfen nicht 2mal hintereinander zusammenspielen.
- Festlegung der Zuspielart.

#### Trefferboll

2 Mannschaften spielen innerhalb eines abgegrenzten Raumes gegeneinander. Das eine Team spielt sich untereinander 2 (3) Bälle zu

und versucht, aus dem Zusammenspiel heraus möglichst viele gegnerische Spieler zu treffen. Dabei sind nur Treffer bis in Kniehöhe erlaubt. Nach einiger Zeit wechseln die Mannschaften die Aufgaben.

Welches Team erreicht in einer bestimmten Zeit die meisten Treffer?

#### Dribbelhasche (Abb. 3)

Die Spieler haben jeder einen Ball und werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Jede Spielergruppe besetzt eine Spielfeldhälfte. Von jeder Mannschaft wird für eine bestimmte Zeit (etwa 1 Minute) ein Spieler ins gegnerische Feld geschickt, der aus dem Dribbling heraus möglichst viele Gegner abschlagen soll. Für jeden abgeschlagenen Spieler gibt es einen Punkt. Danach rücken die beiden nächsten Gruppenmitglieder in das gegnerische Feld nach.

Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Abschlagpunkte erreicht?

#### Königsspiel

2 Mannschaften von 4 bis 6 Spielern spielen innerhalb eines abgegrenzten Raumes gegeneinander. Jedes Team bestimmt vor Spielbeginn einen „König“, der durch eine Mütze oder ein verschiedenfarbiges Überziehhemd deutlich zu erkennen ist. Die beiden Mannschaften versuchen bei Ballbesitz aus dem Zusammenspiel heraus, möglichst oft den eigenen „König“ anzuspielen. Für jedes erfolgreiche Anspiel gibt es einen Punkt für das Team.

Variationen:

- Spiel mit 2 zusätzlichen neutralen Spielern, die immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mitspielen.
- Spiel mit 2 Königen für jede Mannschaft.

#### Zusammenspiel im freien Raum (Abb. 4)

2 Mannschaften spielen in einem abgegrenzten Raum gegeneinander und versuchen, den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Für 5 ununterbrochene Zuspiele innerhalb des Teams gibt es jeweils einen Punkt. Für das Zusammenspiel können verschiedene Vorgaben erfolgen.

Variationen:

- Verschiedene Mannschaftsgrößen (5 gegen 5 bis 7 gegen 7).



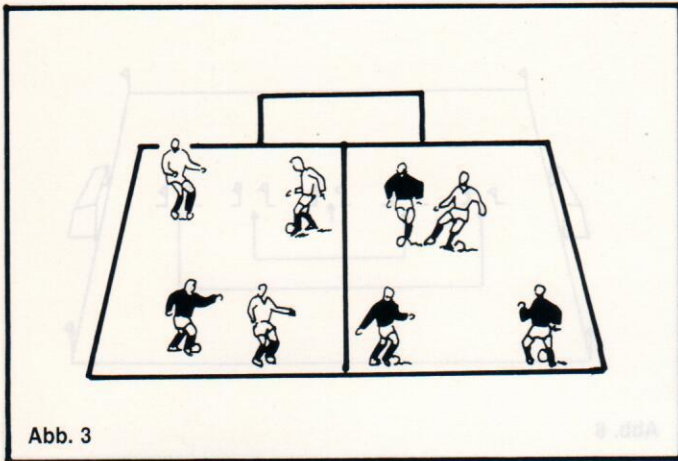


Abb. 3

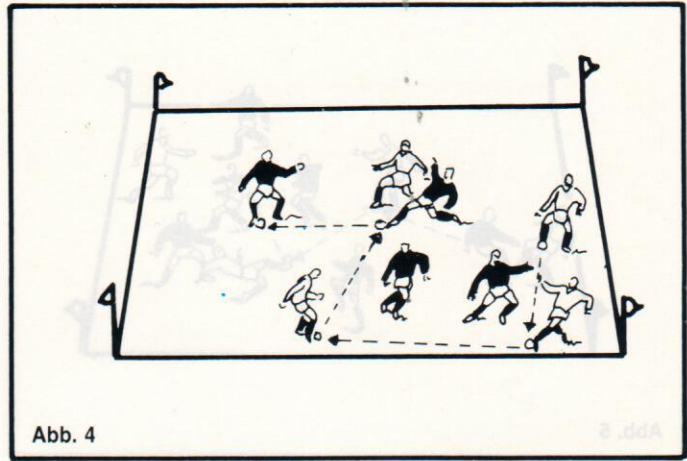


Abb. 4

– Vergrößerung/Verkleinerung des Spielfeldes.

– Spiel mit zusätzlichen Neutralen, die jeweils bei der Mannschaft mit Ball spielen.

**Ballfangspiel mit Erlösen**

Die Spieler haben alle einen Ball und werden in 3 Mannschaften unterteilt. Eine Mannschaft wird jeweils zur Fängerpartei bestimmt und soll aus dem Dribbling heraus möglichst viele Spieler der beiden anderen Gruppen abschlagen. Wer abgeschlagen wurde, nimmt eine bestimmte Stellung ein und scheidet so lange aus, bis er durch einen Mitspieler freigeschlagen wird.

Für das „Erlösen“ der abgeschlagenen Mitspieler werden verschiedene Vorgaben ausgegeben.

Variationen:

- Die gefangenen Spieler stellen sich mit ge-grätschten Beinen auf. Sie können befreit werden, wenn ein Mitspieler seinen Ball durch die ge-grätschten Beine spielt.
- Die gefangenen Spieler nehmen eine Bank-stellung ein. Die Mitspieler müssen den Ball unter der Bank hindurchspielen und an-schließend überspringen.

**Spiel mit 2 Bällen**

2 Mannschaften mit 5 bis 8 Spielern spielen in

einem abgegrenzten Spielfeld mit 2 Bällen gleichzeitig gegeneinander. Dabei kann diese Variante mit 2 Bällen innerhalb verschiedener Spielformen ablaufen:

- Spiel auf 2 Tore mit Torwarten
- Spiel auf 2 (4) Kleintore
- Spiel auf 2 Klein- und 2 Normal-tore gleich-zeitig
- Es wird mit 2 Bällen unterschiedlicher Far-be gespielt. Spiel auf 4 Tore, die frei verteilt im Spielfeld aufgestellt sind. Mit jedem Ball dürfen nur jeweils 2 der Tore bespielt werden.

**Jetzt bestellen!**



Mehr als 4000 Adres-sen (mit Telefon- und ggf. Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports – auch der neuen Bundesländer (sowie der Schweiz und Österreichs) – sind im neuen SM enthal-ten. Dazu nützliche Tips für die Arbeit, im und für den Sport. Eine gut strukturierte Über-sicht über alle Kapitel und ein alphabeti-sches Namensver-zeichnis im Anhang er-möglichen blitzschnel-les Auffinden der ge-wünschten Informa-tionen.

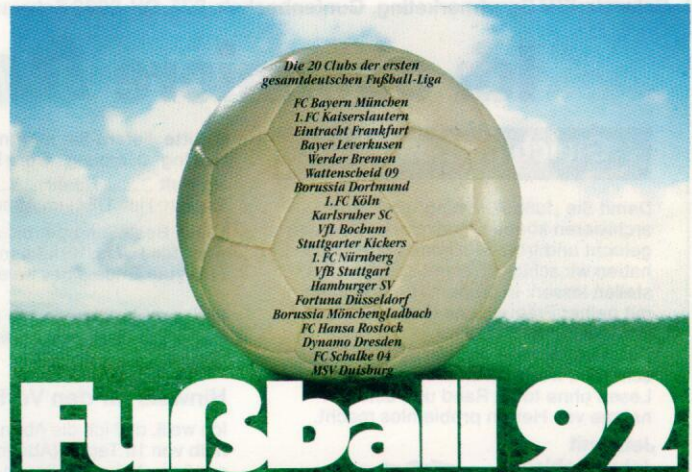
SM '91 (früher SWWÖ)  
25. Jahrgang, aktualisiert und  
ergänzt, 600 Seiten **DM 36,-**

**Philipcka-Verlag**  
Postfach 65 40, 4400 Münster  
Tel. 02 51/23 00 50, Fax 2 30 05 99

Das SM '90 gibt es jetzt  
zum Sonderpreis  
von **DM 20,-**



Bestellschein Seite 30.



**Ab sofort bestellen!**

Dieser Kalender ist der ersten gesamtdeutschen Fußball-Liga gewidmet. Ein historisches Datum für den Beginn einer neuen deutschen Fußballära. Die 20 Vereine werden vorgestellt mit attraktiven Spielsze-nen der abgelaufenen Saison, die von entscheidender Bedeutung war für die Qualifikation in diese 1. Gesamtdeutsche Liga. Der bekannte Fachjournalist Hans-Günter Martin stellt alle Vereine auf den Rücksei-ten der Kalenderblätter noch einmal vor, mit Erfolgen und Mißerfol-gen, mit Zahlen und Fakten, kurz mit allem Wissenswertes über die Vereine.

Format: 39 x 30 cm, vierfarbig

**DM 22,40**



Bestellschein Seite 30.

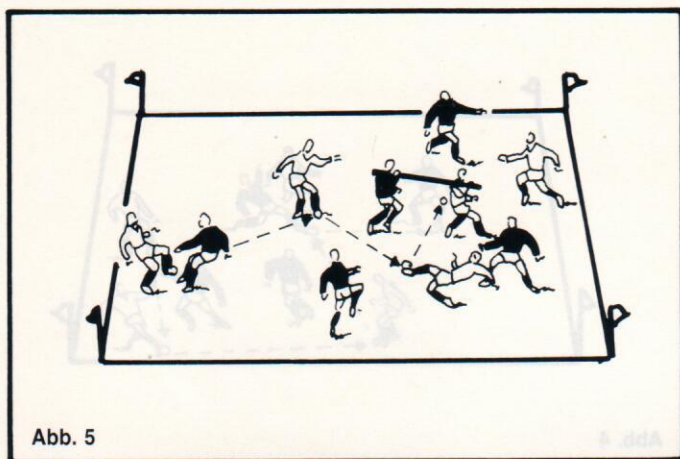


Abb. 5

**Spiel auf ein bewegliches Tor (Abb. 5)**

2 Mannschaften von 5 bis 8 Spielern spielen innerhalb einer Spielfeldhälfte auf ein bewegliches Tor, das von 2 neutralen Spielern durch einen Holzstab oder ein Seilchen gebildet wird. Die beiden Teams sollen aus dem Zusammenspiel heraus Treffer bei diesem beweglichen Tor erzielen, wobei Tore von beiden Seiten möglich sind.

**Variationen:**

- Spiel mit zusätzlichen neutralen Spielern bei der ballbesitzenden Mannschaft.
- Spiel mit 2 beweglichen Toren.

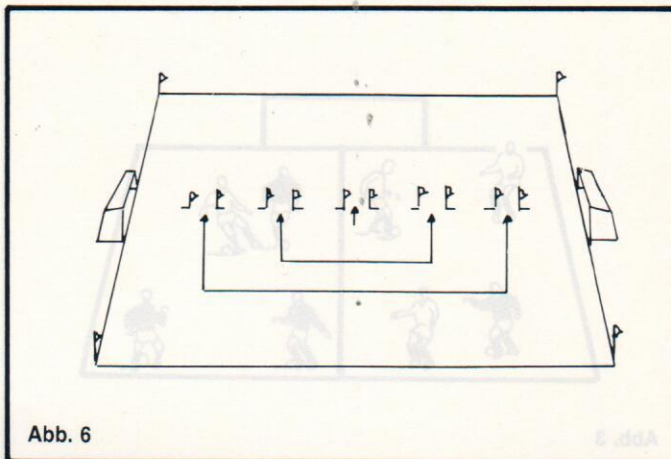


Abb. 6

**5-Tore-Spiel (Abb. 6)**

In der Mitte des Spielfeldes sind 5 Kleintore (jeweils etwa 2 Meter breit) nebeneinander aufgestellt. 2 Mannschaften von 5 bis 7 Spielern spielen von beiden Seiten aus auf diese Kleintore. Dabei werden die Treffer bei den Kleintoren verschieden gewertet: Treffer bei den beiden Außentoren ergeben 3 Punkte, bei den Nebentoren 2 Punkte und beim zentralen Tor 1 Punkt. Die Mannschaften sollen schnelle Spielverlagerungen anwenden.

Bei dem gleichen Kleintor können von einer Mannschaft nicht 2 Treffer hintereinander erzielt werden.

**Spiel auf ein Dreieckstor**

In der Mitte des Spielfeldes ist ein Dreieckstor von etwa 5 Metern Seitenlänge aufgebaut, das von einem Torwart bewacht wird. Um das Tor herum spielen 2 Mannschaften von 4 bis 7 Spielern gegeneinander und versuchen aus dem Zusammenspiel heraus, bei einer der 3 Toröffnungen Treffer zu erzielen.

**Variation:**

- Spiel mit 3 zusätzlichen Anspielstationen in Verlängerung der 3 Torpfosten, die von der jeweils ballbesitzenden Mannschaft in das Angriffsspiel einbezogen werden können.

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

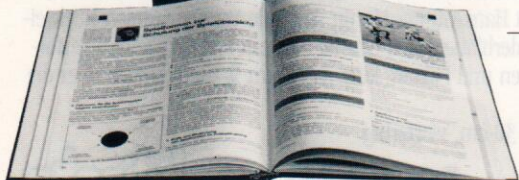
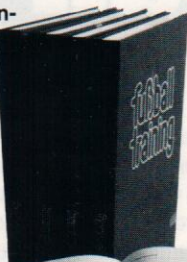
# Ich abonniere fußballtraining

**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 Abobeginn: Heft 1/84) im Abonnement. Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 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: \_\_\_\_\_

## Das Training der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

### Begriffsbestimmung

Unter dieser Fähigkeit wird die feindifferenzierte und präzise Rezeption, Unterscheidung und Verarbeitung von Informationen verstanden, die vorwiegend über Muskeln, Sehnen und Bänder kommen, und die für die Durchführung von genau abgestimmten Bewegungen erforderlich sind.

Sie ist zum einen insbesondere bei feindifferenzierten Kräfteinsätzen und bei räumlich und zeitlich genauen Bewegungen relevant und zum anderen bei zweckmäßigen Muskelan- und -entspannungen. Die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit basiert demnach auf der bewußten Verarbeitung der Kraft-, Raum- und Zeitparameter beim aktuellen Bewegungsvollzug.

### Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit beim Fußballspiel

Beim Fußball äußert sich diese koordinative Fähigkeit durch das „Ballgefühl“. Sie beschreibt das Vermögen eines Fußballspielers, bei strukturell an sich gleichen Bewegungshandlungen die einzelnen Körperteile jeweils zueinander abstimmen und mit zeitlich richtigen Kräfteinsätzen genau ausführen zu können, so etwa um einmal den Ball gefühlvoll und dosiert zu passen und ein anderes mal explosiv auf das Tor zu schießen.

Weiterhin wird die Differenzierungsfähigkeit deutlich bei der Ausführung von Finten, beim variantenreichen Zuspiel, beim Passen über unterschiedliche Entfernungen und aus verschiedenen Richtungen, bei der zweckmäßigen Ballkontrolle oder beim dosierten Kräfteinsatz für Selbstvorlagen.

#### Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit benötigt der Fußballer

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

### Übersicht über die Methoden beim Training der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

#### Variation der Bewegungsausführung

- mit viel, mit wenig Kräfteinsatz
- langsam, schnell

#### Variation der Übungsbedingungen

- Verwendung verschiedener Geräte
- Üben und Spielen in ungewohnter Umgebung
- Ständige Veränderung der Spielfeldgrößen

#### Spiele und Üben unter Zeitdruck

- Handball, Fußball, Basketball im Wechsel von 5 Minuten
- Verschiedene „Kleine Spiele“ im Wechsel
- Staffeltwettbewerbe mit technisch anspruchsvollen Aufgabenstellungen

### Allgemeines sportarten-übergreifendes Training der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

#### Übungen ohne Ball

##### Übung 1:

Einbein- und Schlußsprünge im Wechsel über kleinere und größere Entfernungen.

##### Übung 2:

Zielsprünge in markierte Zonen, aus dem Stand oder Anlauf.

##### Übung 3:

Seilchenspringen mit unterschiedlichen Seillängen und auf verschiedenem Untergrund (Rasen, Sand, Asche).

##### Übung 4:

Hindernisläufe mit abwechselnd schmalen, breiten, tiefen oder hohen Hindernissen.

#### Übungen mit Ball

##### Übung 1:

Zielwerfen aus unterschiedlichen Entfernungen und mit verschiedenen Wurfgeräten im ständigen Wechsel aus dem Stand oder aus der Bewegung heraus.

##### Übung 2:

Werfen gegen eine Wand ohne Aufsetzer/ mit Aufsetzer/ mit und ohne Aufsetzer im Wechsel.

##### Übung 3:

Zuwerfen eines Balles (Volleyball, Fußball, Handball, Tennisball, Gymnastikball, American Football) nach Vorgabe als Partner- oder Gruppenübung:

- Zuwürfe im Wechsel mit der rechten und linken Hand
- Zuwürfe mit/ohne Aufsetzer
- Zuwürfe in Kopf- oder Hüfthöhe

### Fußballspezifisches Training der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

#### Übungsbeispiele

##### Übung 1:

- Plazierte Schüsse gegen eine Hallenwand:
- Schüsse aus unterschiedlichen Entfernungen
  - Schüsse mit unterschiedlichen Bällen
  - Schüsse mit/ohne Ballkontrolle

##### Übung 2:

- Kopfstöße zum zuwerfenden Partner zurück:
- Kopfstöße aus unterschiedlichen Entfernungen
  - Kopfstöße mit unterschiedlichen Bällen
  - Kopfstöße aus dem Stand/aus der Bewegung heraus

##### Übung 3:

Jongliervarianten mit unterschiedlich großen und schweren Bällen:

- Freies Jonglieren.
- Jonglieren bis in Kniehöhe/über Hüfthöhe.
- Jonglieren mit/ohne Bodenkontakt zwi-schendurch.
- Jonglieren im festen Wechsel rechts/links.
- Jonglieren im festen Wechsel 2 x rechts/ 2 x links.
- Jonglieren nur mit dem Kopf.

##### Übung 4:

Zuspiele und Ballkontrolle in Partnerform:

- Ballkontrolle flacher, halbhoher oder hoher Zuspiele.
- Die verschiedenen Zuspiele werden direkt in Richtung eines Tores mitgenommen, auf das dann mit einem Torschuß abgeschlossen wird.

##### Übung 5:

Torschüsse aus unterschiedlichen Richtungen und Entfernungen:

- Torschüsse mit einem ruhenden Ball aus verschiedenen Richtungen und Entfernungen zum Tor.
- Innerhalb des Strafraums liegen einige Bälle frei verstreut. Ein Spieler läuft die Bälle nacheinander an und schließt jeweils mit einem plazierten Torschuß ab. Der Schwerpunkt bei dieser Torschußübung liegt nicht auf der Bewegungsschnelligkeit, sondern auf der Bewegungsgenauigkeit.
- Anspiele von der Torauslinie neben dem Tor aus auf einen Spieler am Elfmeterpunkt (an der Strafraumgrenze). Nach der schnellen Ballkontrolle erfolgt ein plaziertes, flacher Torschuß in die linke/rechte Torecke.

### Spielbeispiele

#### Zielball

Jeweils 2 Spieler stellen sich in gleichem Abstand zu einem Kleintor in der Mitte gegenüber auf. Sie schießen im Wechsel auf das Kleintor und versuchen dabei, möglichst viele Treffer zu erzielen.

Welcher Partner hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Tore erzielt?

#### Variationen:

- Schüsse nur mit rechts/mit links.
- Schüsse nur mit der Innenseite/mit dem Spann.

# PC-SCHIRI

Das Schiedsrichter-Einteilungsprogramm!

**MALMSTRÖM VERLAG**

Postfach 50 07 48  
D-7000 Stuttgart 50  
Tel. 49/07 11/52 37 29  
Fax 49/07 11/52 20 40

# Wir rüsten Sie aus, wenn Sie sich für uns stark machen

## 1 Punkt

- Minitaktik Fußball**, Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.
- Springseil „de Luxe“**, mit gewichteten Weichschaumgriffen (je 200 g), aus geflochtenem Nylon (**Hammer Sport**).
- All-Trainer Gymnastik-hantel**, füllbar, für Hand und Fuß (**Hammer Sport**).
- Ankle-/Wrist Weights**, 2x 1,1 kg in Pink (**Hammer Sport**).
- Fußballfachliteratur** aus unserem Programm im Werte von DM 30,-.
- Auswahl von 10 Heften** aus der Reihe **SPORTHEK**, den kleinen, schlaun Heften mit den wichtigsten Regeln zu den schönsten Sportarten, kurz und bündig (über 30 Titel)!

## 2 Punkte

- PUMA-Allround-Tasche**, in Rot-Weiß-Grün, mit Schulterriemen.
- hummel-Jogging-Anzug SPLASH**, 100% Baumwolle, Farbe mint, Größen S-XXL.
- Langhantel-Set**, 4 Geräte in einem (**Hammer Sport**).
- Torwarthandschuhe**, GORE-TEX (Reusch).
- PUMA-Qualitätsfußball**.
- PUMA-Regenjacke**, 100% Nylon.



## 3 Punkte

- PUMA-Sweat-Shirt**, Langarm, 100% Baumwolle, stone-washed.
- hummel-Jogging-Anzug DENMARK**, aus 100% Baumwolle, Farben grün-weiß, Größen S-XXL.
- erima-Trikot „SANTOS“**, Langarm-Trikot aus 60% Baumwolle und 40% Polyester, Farben rot oder blau, Größen M, L, XXL. Dazu passend Shorts in weiß.
- Fitness-Kit**, Chromhantel-Koffer-Set mit 2 Hanteln und 8 Scheiben, Gesamtgewicht: 10 kg (**Hammer Sport**).
- erima-Tight**, kurze Unterziehhose, 82% Polyamid, 18% Elasthan, Farben rot oder schwarz, Größen 0-8.

## 4 + 5 Punkte

- ISM-Trainermappe Fußball**, 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete (5 Punkte!).
- ASICS-„Vialli NC“**, hochwertiger Nockenschuh mit stabilisierenden Elementen, strapazierfähiger Außensohle aus Vollleder, gepolsterte Zehenbox, Knöchelschutz, vollständig ausgefüllt (5 Punkte!).
- PUMA-Jogging-Webanzug**, schwarz-smaragd.
- hummel-Trainings-Anzug EL-PASO**, Baumwolle-Popeline, Futter 100% Baumwolle, Single-Jersey, Farben smaragd-ferred-weiß, Größen S-XXL.

Jetzt lohnt es sich noch mehr, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen. Denn diesmal haben wir Werbepremien ausgewählt, die Sie für Training und Wettkampf gut gebrauchen können. Unser Angebot umfaßt ausschließlich Qualitätsartikel, aber von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein Punkt-System (pro neues Jahres-Abo 1 Punkt; Punkte können gesammelt werden).

Gehen Sie auf Punktejagd!

Achtung! Wir behalten uns vor, gleichwertige Prämien zu liefern, wenn die hier abgebildeten nicht lieferbar sein sollten.

Kundennummer/Absender: 1.14.

Diese(n) **fußball training** -Neubezieher habe ich geworben:

### 1. Neubezieher

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Bezug ab (Heft/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers)

### 2. Neubezieher\*

\* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Bezug ab (Heft/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers)

Sie bestellen ab angegebener Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“, Bezugspreis pro Jahr frei Haus DM 61,20, im Ausland DM 64,80, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

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

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.  
 Erbitten Sie Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.

**Gewünschte Prämie(n)\*:** \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

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

\* Bei Textilien und Schuhen bitte unbedingt gewünschte Größe angeben.

- Schüsse im Wechsel Innenseite/Spinn.
- Schüsse aus unterschiedlichen Entfernungen zum Kleintor.
- Schüsse aus einem kurzen Dribbling heraus.
- Schüsse mit unterschiedlichen Bällen.
- Schüsse auf unterschiedlich breite Kleintore.

**Kreisballspiel (Abb. 7)**

2 Mannschaften (3 bis 7 Spieler) spielen gegeneinander und versuchen aus dem Zusammenspiel heraus, einen Medizinball zu treffen, der innerhalb eines Schußkreises liegt. Von innerhalb des Schußkreises sind keine Treffer erlaubt.

Nach einem Treffer läuft das Spiel sofort weiter, wobei aber vor einem erneuten Punkt zunächst 3 Zuspiele innerhalb der betreffenden Mannschaft erfolgen müssen.

Variationen:

- Spiel auf ein Kleintor in der Mitte.
- Spiel auf ein Offentor mit Torwart in der Mitte.
- Spiel auf ein Dreieckstor mit oder ohne Torwart in der Mitte.
- Unterschiedlich große Schußkreise/breite Tore innerhalb der verschiedenen Spielvarianten.
- Spiel mit zusätzlichen Anspielstationen an den Spielfeldrändern, die jeweils bei der ballbesitzenden Partei mitspielen.

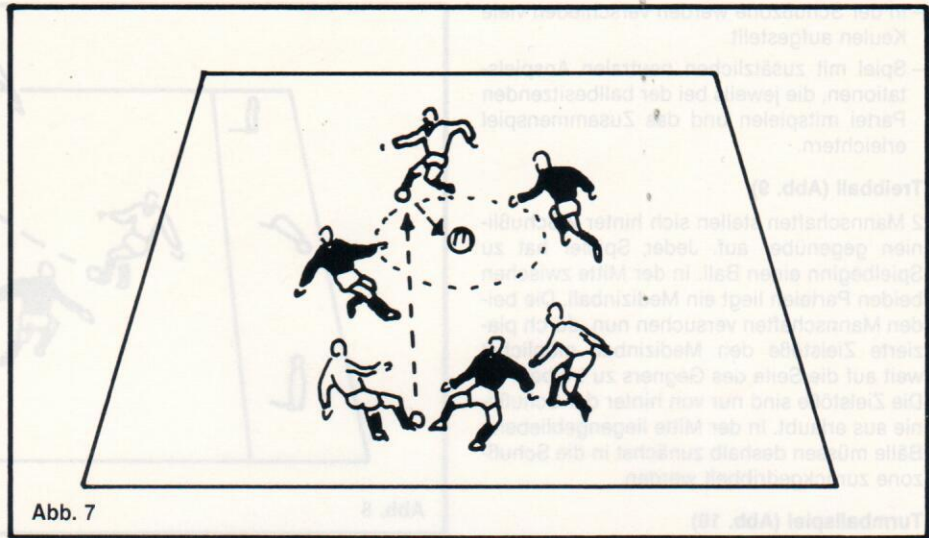


Abb. 7

**Fußball-Zielstoßspiel (Abb. 8)**

2 Mannschaften (3 bis 7 Spieler) spielen gegeneinander und versuchen aus dem Zusammenspiel heraus, mit plazierten Zielstößen gegnerische Keulen umzuschießen. Die Keulen sind jeweils nebeneinander innerhalb einer neutralen Zone aufgestellt. Beide Mannschaften dürfen diesen Spielfeldbereich beim laufenden Spiel nicht betreten, lediglich liegengebliebene Bälle dürfen von der verteidigenden Partei aus der Zone herausgespielt

werden. Die Zielstöße sind entsprechend nur von außerhalb der Schußzone erlaubt. Welche Mannschaft hat als erste alle gegnerischen Keulen umgeschossen?

Variationen:

- Umgeschossene Keulen werden wieder aufgestellt. Welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Spielzeit die meisten Treffer erzielt?
- Verkleinerung/Vergrößerung der Schußzone.



**Die „Coerver-Methode“**

Neue VHS-Videofilme von Wiel Coerver zum Kinder- und Jugendtraining

**VIDEO 1** Basistraining (6- bis 9jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

**VIDEO 2** Aufbautraining A (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

**VIDEO 3** Aufbautraining B (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

**VIDEO 4** Wettkampftaining (13- bis 18jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

**VIDEO 1-4 DM 239,-**

**philippa**

Bestellschein Seite 30

- In der Schußzone werden verschieden viele Keulen aufgestellt.
- Spiel mit zusätzlichen neutralen Anspieltationen, die jeweils bei der ballbesitzenden Partei mitspielen und das Zusammenspiel erleichtern.

**Treibball (Abb. 9)**

2 Mannschaften stellen sich hinter 2 Schußlinien gegenüber auf. Jeder Spieler hat zu Spielbeginn einen Ball. In der Mitte zwischen beiden Parteien liegt ein Medizinball. Die beiden Mannschaften versuchen nun, durch platzierte Zielstöße den Medizinball möglichst weit auf die Seite des Gegners zu treiben. Die Zielstöße sind nur von hinter der Schußlinie aus erlaubt. In der Mitte liegende Bälle müssen deshalb zunächst in die Schußzone zurückgedribbelt werden.

**Turmballspiel (Abb. 10)**

2 Mannschaften stellen sich hinter 2 Schußlinien auf, wobei zunächst jeder Spieler einen Ball hat. In der Mitte zwischen beiden Parteien liegen auf einigen quergestellten Langbänken Medizinbälle. Beide Teams versuchen möglichst viele Punkte zu sammeln, indem sie mit Zielstößen die Medizinbälle von der Langbank in das gegnerische Feld schießen. Die Zielstöße sind nur von hinter der Schußlinie aus erlaubt. Welche Partei hat am Ende die meisten Medizinbälle in die gegnerische Hälfte befördert?

**Flugballspiel (Abb. 11)**

Jeweils 2 Spieler stellen sich mit einem Ball in größerem Abstand gegenüber auf. Auf beiden Seiten sind jeweils 3 Zonen abgesteckt. Die beiden Partner spielen sich im Wechsel weite Flugbälle aus dem vordersten Bereich zu, wobei der betreffende Flugballspieler jeweils vorher die Zone angibt, die er treffen will. Für einen Flugball in die nächstliegende Zone gibt es 1, in die mittlere 2 und die entfernteste Zone 3 Punkte. Welcher der beiden Spieler hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt?

**Partnerpassen**

Jeweils 2 Spieler stellen sich in einem Abstand von etwa 10 Metern gegenüber auf. Der eine Partner versucht aus dieser Stellung heraus, durch die gegrätschten Beine seines Mit-

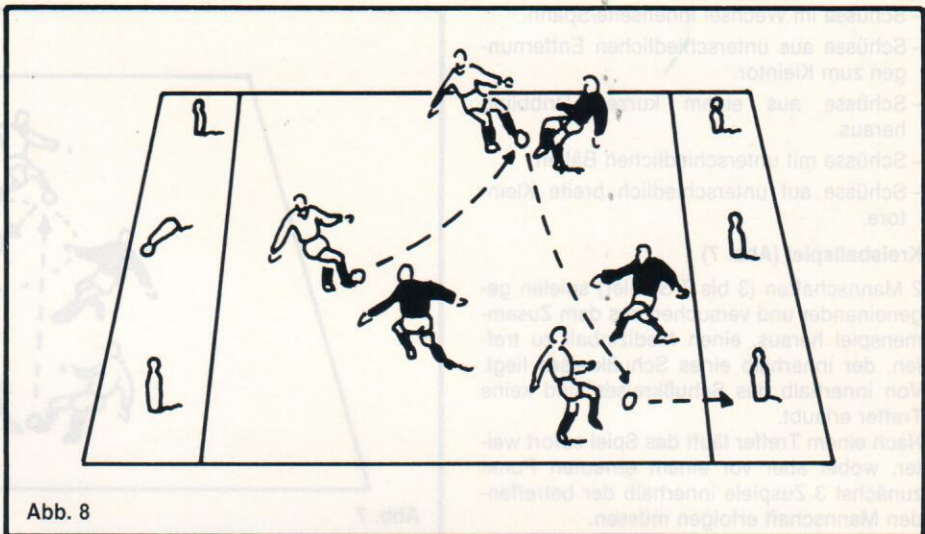


Abb. 8

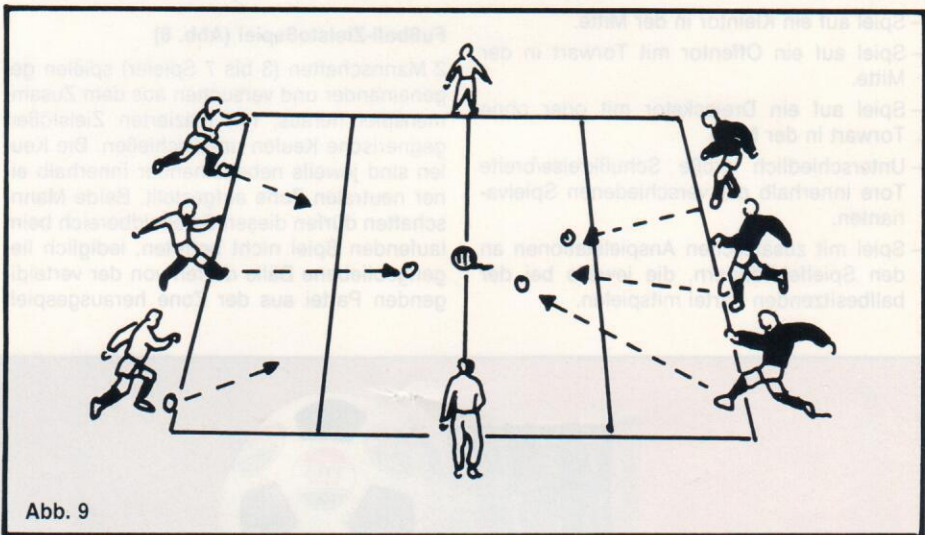


Abb. 9

spielers zu passen. Jeder Spieler hat 10 Versuche. Welcher der beiden Partner schafft die meisten Treffer?

Variationen:

- Veränderung der Abstände zueinander.
- Zielstöße aus dem kurzen Dribbling heraus.

**Plazierte Torschüsse**

In der Mitte eines Schußkreises wird ein etwa

5 Meter breites Tor mit Stangen markiert. Um den Kreis herum passen sich 3 bis 5 Spieler einen Ball zu und versuchen, mit platzierten Torschüssen mit der Innenseite von beiden Seiten Treffer bei dem Tor mit Torwart zu erzielen.

Variationen:

- Erweiterung des Schußkreises.
- Zielstöße auf ein Kleintor.

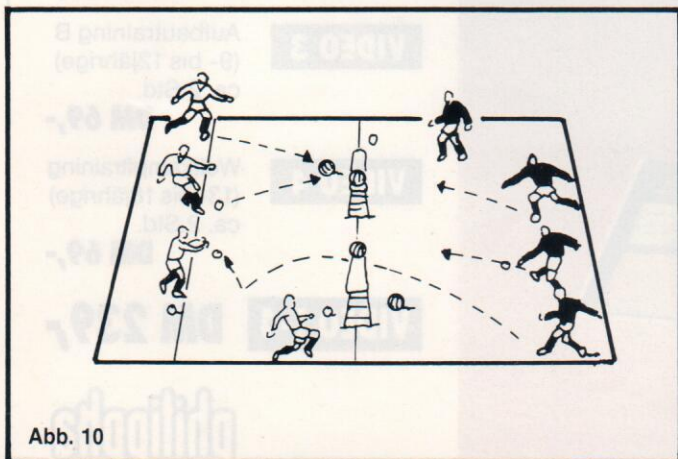


Abb. 10

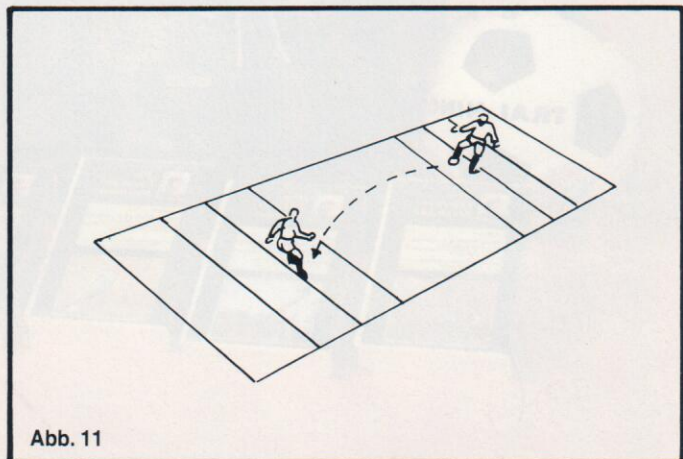


Abb. 11

# News



**Bund Deutscher  
Fußball-Lehrer**

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

## Informationen

### BDFL kämpft gegen Lerby-Verpflichtung

Der Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) mißbilligt aufs Schärfste die Verpflichtung von Sören Lerby als Cheftrainer der Lizenzspieler-Mannschaft des FC Bayern München. Es wird festgestellt, daß Sören Lerby weder eine Ausbildung als Trainer absolviert hat, noch im Besitz einer Trainer-Lizenz ist. Nach den neuesten Bestimmungen des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) ist es erforderlich, daß derjenige, der das Training verantwortlich leitet, Inhaber einer gültigen Lizenz sein muß – unabhängig davon, ob der betreffende Verein weitere Fußball-Lehrer beschäftigt. Der BDFL hat deshalb den DFB aufgefordert, Schritte einzuleiten, damit die geltenden Bestimmungen auch vom FC Bayern München eingehalten werden.

## Symposium

### Herbert Widmayer und Otto Pfister im Rampenlicht von Bratislava

Die technischen Feinheiten des Fußballs wurden per Video zelebriert und von 130 Teilnehmern aus 30 Nationen diskutiert beim XII. Symposium der Union Europäischer Fußball-Trainer (U.E.F.), das vom 26. bis 30. Oktober in Bratislava/CSFR unter dem Motto „Stationen von U 17 bis zur Leistungsspitze“ stattfand. Im Mittelpunkt dieses Trainer-Seminars standen U.E.F.-Präsident Herbert Widmayer und Otto Pfister, der deutsche Trainer, der die U 17 von Ghana zum Weltmeistertitel 1991 in Italien geführt hatte.

Ghana, so hieß es unter Experten, habe im August in der Toskana „Fußball vom anderen Stern“ gespielt. Der höchste Mann des Weltfußballs, FIFA-Präsident Dr. Havelange, schrieb in den FIFA-News: „Das Finale der ersten U-17-Weltmeisterschaft war ein Ereignis besonderer Güte, ein Fußballfest, für das die Juniorenmannschaft Ghanas mit ihrem spektakulären Spiel gesorgt hat. In der Toskana durften wir die positive Explosion des afrikanischen Fußballs miterleben, vertreten durch die ghanesische U-17-Nationalmannschaft. Spieler von Ghana: Ich danke Euch, denn mit Eurem Spiel habt Ihr für einige der schönsten und unvergeßlichsten Augenblicke im Fußball gesorgt und Euch einen Platz in meinem Herzen erobert. Danke, Ihr wart einfach wunderbar.“

Der deutsche Trainer Otto Pfister, der eigens aus Accra zum U.E.F.-Symposium nach Bratislava geflogen war, analysierte trefflich die Stärken seiner Wunderspieler. Quintessenz:

Die Jungs aus einem unerschöpflichen Reservoir an Nachwuchspielern in Ghana spielen 24 Stunden am Tag Fußball. Ihr einziges Ziel sei, dorthin zu kommen, wo die großen Stars des Fußballs schon im Rampenlicht stehen. Dafür gäben sie alles, dies sei ihr einziger Lebensinhalt. Bei so viel Bereitschaft, totalem Engagement sei es für ihn relativ einfach, die unendlichen technischen Fertigkeiten und Fähigkeiten seiner Spieler zu formen und zu fördern und sie in ein erfolgreiches Mannschaftssystem mit kreativem, attraktivem Spiel zu integrieren, das letztlich auf sehr hohem technischen Niveau zu beachtlichen Erfolgen geführt hätte.

Auch Schottlands Nationaltrainer Andy Roxburgh fand beim Auditorium starke positive Resonanz, denn sein Referat „A Will to Win – Motivating Professional Players“ machte deutlich, aus welcher Quelle die britischen Spieler ihre enorme psychische Kraft schöpfen. Renommiertere Referenten wie René Hüsey von der Technischen Kommission der FIFA, Prof. Dr. Hans Schellenberger, Dr. Jozef Vengloš, Cheftrainer von Fenerbahce Istanbul, Prof. Dr. Dieter Augustin, Prof. Dr. Milan Navara, Dr. Zedenék Sivek, Dušan Calic, Cheftrainer von Slovan Bratislava, Jozef Jankech, Cheftrainer von Inter Bratislava, Werner Kern von adidas und Dr. Steve Gregg von Gatorade rundeten ein Programm ab, das sehr großen Anklang bei allen 130 Teilnehmern aus 30 Nationen fand.

Überhaupt Herbert Widmayer. Der Altmeister des Fußballs referierte auch in Bratislava; diesmal über die Bewältigung von Stresssituationen im Trainerberuf aus der Sicht des Trainers. Ein großer Erfahrungsschatz aus seiner jahrzehntelangen, erfolgreichen Trainer-Karriere kam ihm hierbei zustatten. Mit seiner launischen Art entfachte er Ovationen auch auf internationalem Parkett. Nicht umsonst ist er seit fünf Jahren ebenfalls Präsident der Union Europäischer Fußball-Trainer, der mittlerweile 22 nationale Trainerverbände angehören. Unter seinem Protektorat, in Zusammenarbeit mit UEFA, FIFA und dem Tschechoslowakischen Fußballverband, für den Präsident Dr. Václav Jira federführend tätig war, lief dieses großartige Trainer-Symposium mustergültig ab.

Allein die Anwesenheit der bedeutenden Persönlichkeiten des europäischen Fußballs, Dr. Václav Jira, 1. Vizepräsident der UEFA, sowie des Präsidenten von U.E.F., Herbert Widmayer, verlieh dem Symposium von Bratislava einen wirkungsvollen äußeren Glanz, der aber auch fundamentiert wurde durch ein ausgewogenes, lehrreiches Sachprogramm.

## Termine

### Regionale Fortbildung

Bis zum Jahresende 1991 finden noch folgende regionale Fortbildungsveranstaltungen statt:

#### Verbandsgruppe Westfalen

Montag, 25. November, 14.00 Uhr  
Kamen-Methler, Sportschule Kaiserau

#### Verbandsgruppe Hessen

Montag, 2. Dezember, 14.00 Uhr  
Frankfurt, LSB-Sportschule, Otto-Fleck-Schneise

#### Verbandsgruppe Nordost

Samstag, 7. Dezember, 10.00 Uhr  
Leipzig, Sportschule Abtnaundorfer Straße 47

## Aufnahmeanträge

**Fayerabend, Axel**, Sudetenstraße 5,  
3559 Allendorf/Eder

**Fritz, Holger**, Rathausstraße 6, 7101 Abstatt

**Hüring, Hubert**, Neelandstraße 89,  
4470 Meppen

**Kayser, Frank**, Matthias-Werner-Straße 40a,  
5020 Frechen 6

**Weber, Franz**, Bismarckstraße 29,  
4720 Dorsten

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

## Organisationsmittel vom Trainer entwickelt für Trainer, Übungsleiter und Vereine

### »KD-Sportorga«

Die Sport-Mappe mit praktischer Ringbuchmechanik, aus strapazierfähigem Kunstleder in den Farben grau oder bordeaux. Im handlichen Format ca. 33 x 28 cm. Abschließbar.



grau  
= Best.-Nr. 1317  
 bordeaux  
= Best.-Nr. 1318

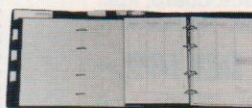
### Eine KD-Sportorga komplett enthält:

1. 1 Notizblock
2. 1 Trainingsteilnehmerliste
3. 1 Formdiagramm
4. 1 Saisonstatistik
5. 25 Trainingskarteikarten
6. 25 Spielerkarteikarten
7. 2 Kugelschreiber
8. 1 Textmarker rot
9. 1 Stoppuhr
10. 1 Jahreskalender

**Komplett DM 159,-**  
mit Namen + DM 15,-

### »KD-Sportmanager«

Der Chefplaner für den Manager, aus echtem Rindleder, fein genarbt in den Farben weinrot oder natur in der handlichen Größe von ca. 19x24 cm.



Ideale Geschenkidee mit Namensprägung.

### Ein KD-Sportmanager echt Leder komplett enthält:

1. Fächer für Visitenkarten
2. Kalendarium mit Tageseinteilung
3. Telefonregister
4. Buchstabenregister aus Kunststoff
5. 50 Notizblätter A5 kariert
6. 1 Kugelschreiber

**Komplett DM 129,-**  
mit Namen + DM 15,-

SPORTORGANISATION  
SPORTBEDARF  
**KLAUS DOLD**  
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach  
Telefon 078 32 / 16 54

Bereits Kunde  ja  nein  
 Bitte schicken Sie mir kostenlos Ihren Prospekt zu.

weinrot = Best.-Nr. 1327  
 natur = Best.-Nr. 1328  
Bitte gewünschtes ankreuzen, ausschneiden und absenden (Absender nicht vergessen). Die Preise verstehen sich incl. MwSt., zuzüglich DM 6,- Verpackungs- und Portoanteil. (Kursanz. DM 14,-). Lieferungen gegen Rechnung.

ORGANISATIONSMAPPEN • TRAININGSTEILNEHMERLISTEN • SAISONSTATISTIKEN • AUFGEBOTSDRUCKE • VEREINSDRUCKSACHEN • MINERALGETRÄNKE • VISITENKARTEN • TRAININGSKARTEIKARTEN

# Weit über 1000 Trainer-Geschenkideen...



## im neuen **BFP-Katalog '91/92**

auf **140 Seiten!**  
Der ideale Katalog für alle Trainer, gefüllt mit

- **Tips** und
- **Anregungen**

für ein erfolgreiches und abwechslungsreiches Fußballtraining!

Begrenzte Auflage!

Fordern Sie ihn jetzt an!

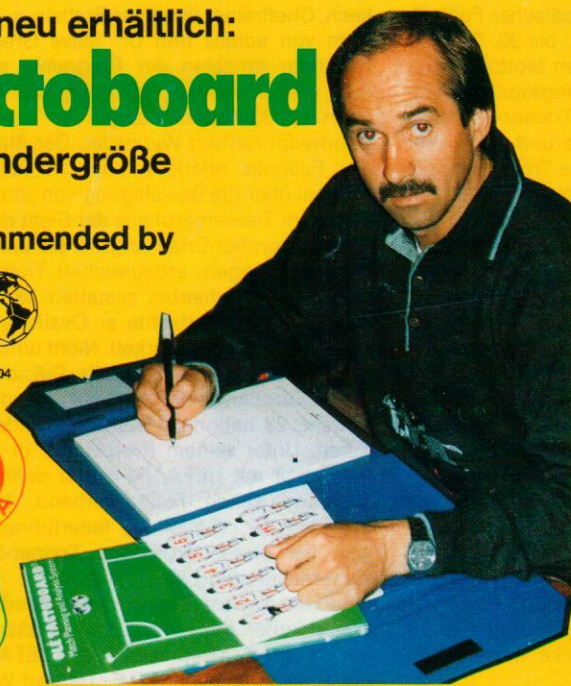
Lieferung des BFP-Kataloges auch gegen Briefmarken od. Überweisung nach Erhalt!

Jetzt neu erhältlich:

## Tactoboard

in Sondergröße

Recommended by



Ulli Stielike Switzerland National-Team-Coach

Diese, wie eine Landkarte, klappbare **Tactoboard-Tafel** ist vom bekannten Designer und Fußballtrainer Ole Andersen aus einer haltbaren Spezialfolie mit selbsthaftenden Spielerfiguren entwickelt worden. Dieses auch optisch optimale Schulungsmittel läßt sich zudem noch mit wasserlöslichen und trockenabwischbaren Stiften **problemlos beschreiben!**  
**Diese Sondergröße (86 x 60 cm) verkaufen wir nur in dieser Sonderaktion!**

Tactoboard, kpl.:  
Art.-Nr. 02999 H

**DM 149,-**

Lieferung per Nachnahme  
zzgl. **DM 9,95**

Bestellen Sie mit diesem Abschnitt oder auch telefonisch (04 91) 77 71.

## Die ideale mobile Taktiktafel für erfolgreiche Besprechungen!

- Bei diesem Artikel haben Sie ein „10-Tage-Rückgaberecht“ bei Nichtgefallen gegen Erstattung des Warenwertes.



Bobby Robson,  
PSV Eindhoven

### Inhalt:

- 1x zusammenlegbares (von 86 x 60 cm auf 20 x 28 cm) farbiges Spielfeld, welches fast überall aufgehängt werden kann.
- 1x Schreibblock DIN A4 (mit Spielfeld)
- 2x 11 Spielerfiguren
- 2x 11 Chips (Darstellung von Standardsituationen)
- 1 Schieds- und
- 2 Linienrichterfiguren
- 2 Freistoßmauer-Chips und 1 Schreibstift

Verpackt in handlicher Mappe

Bitte den Abschnitt kopieren oder ausschneiden und einsenden an:  
**Bestellschein an: BFP-Versand, Postfach 1144, D-2950 Leer (auch per Fax: 04 91 77 31 30 möglich)**  
 Ich bestelle hiermit zur schnellsten Lieferung:  
 Stück **BFP-Katalog '91/92**, Schutzgebühr DM 5,-  
 Stück **Tactoboard - Sondergröße, kpl. mit Mappe, Spielfeld, Figuren, Stift und Schreibblock DM 149,-**

Name, Vorname  
 Straße/Nr.  
 PLZ/Ort