

fußball training

2

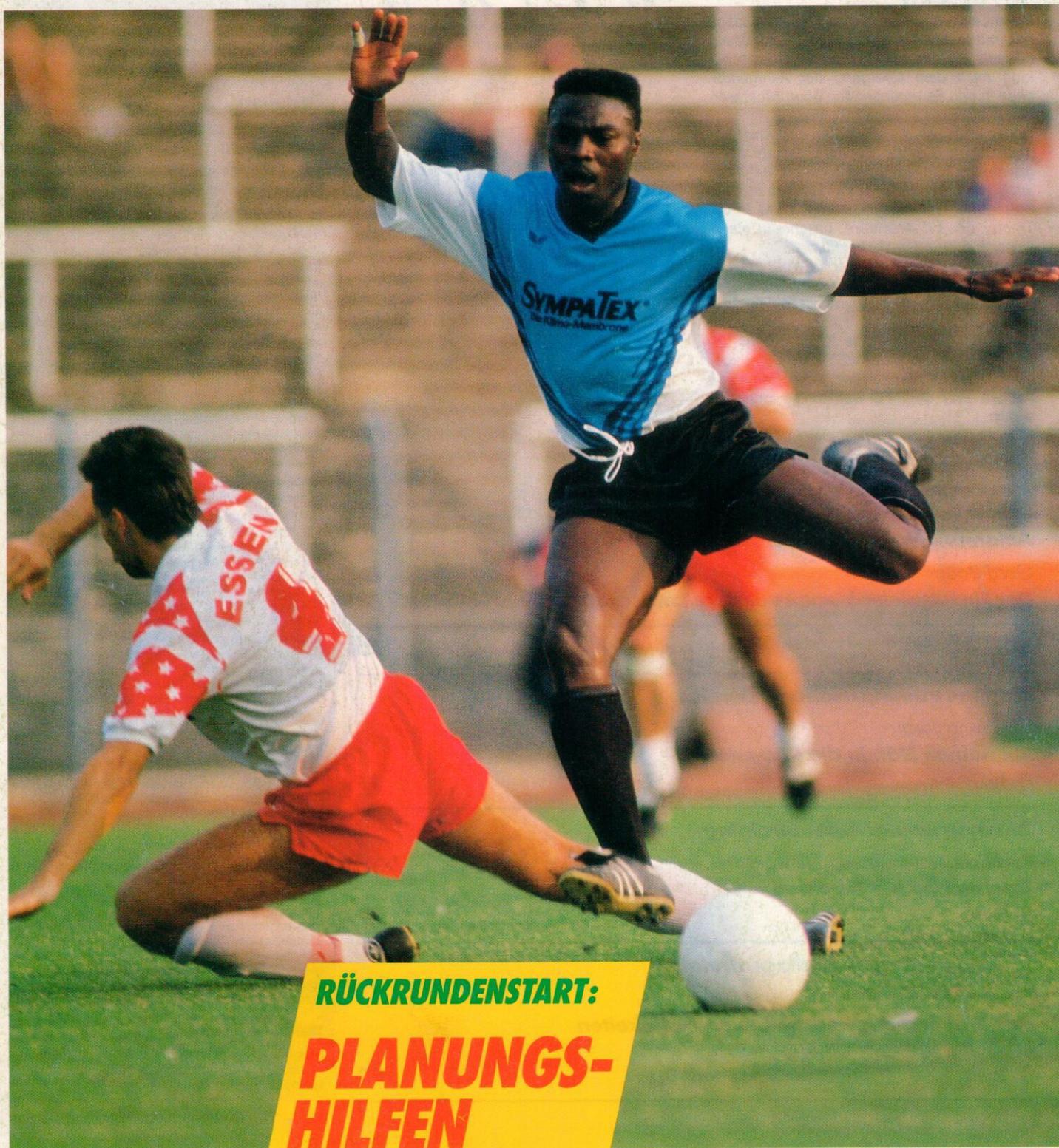
9. Jahrgang · Februar 1991

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



RÜCKRUNDENSTART:

**PLANUNGS-
HILFEN**

Liebe Leser,

die Bundesligavereine haben einen Knackpunkt in ihrer Nachwuchsarbeit längst erkannt: Die titelträchtigste Jugendabteilung ist nicht immer auch die erfolgreichste. Denn ein Meistertitel in der jeweiligen Verbandsstaffel oder sogar ein erfolgreiches Abschneiden bei der Deutschen Jugendmeisterschaft garantieren leider noch lange nicht den erhofften vereinsinternen Nachschub für den Profikader. Dazu klafft eine zu große Lücke zwischen dem Leistungsniveau des A-Jugend-Spitzenbereichs und den Anforderungen in der 1. und 2. Bundesliga.

Diese Leistungsunterschiede können letztlich nur mit einer systematischen, lückenlosen Fortsetzung der vereinsinternen Talentschulung nach dem Übergang der A-Jugendlichen in den Seniorenbereich überbrückt werden.

Genau dies ist die Funktion der Amateurmansschaft des VfL Bochum. So ein übergreifendes Nachwuchskonzept hat natürlich auch ganz konkrete Auswirkungen auf die Spiel- und Trainingsgestaltung. **Gerd Bode**, Trainer der VfL-Amateure, beschreibt sie in seiner Rückrunden-Vorbereitung.

Ganz andere Ziele hat dagegen **Wolfgang Jerat**, der als Trainer des traditionsreichen Wuppertaler SV nach langen Jahren der Profifußball-Abstinenz mit seiner Mannschaft den Wiederaufstieg in die 2. Bundesliga anpeilt. Dabei hat sich der WSV aber gegenüber einer starken Konkurrenz wie Alemannia Aachen und dem FC Remscheid durchzusetzen.

Aus der Gegenüberstellung der Rückrunden-Vorbereitungsprogramme dieser beiden

Mannschaften der höchsten deutschen Amateurligaklasse mit ganz gegensätzlichen Voraussetzungen und Zielen ergeben sich bestimmt einige interessante Einblicke und Orientierungshilfen.

Denn gerade diese Unterschiede können zur Diskussion anregen und auch Trainern anderer Leistungsstufen grundsätzliche Überlegungen für die Gestaltung dieses Saisonabschnitts vermitteln.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



In dieser Ausgabe

Amateurtraining/Höherer Bereich

Gerd Bode

Der Einzelspieler kommt vor der Mannschaft!

3

BDFL-News

10

Amateurtraining/Höherer Bereich

Wolfgang Jerat

Mit neuem Elan in die Restsaison!

(1. Teil)

11

Jugendtraining/Aufbautraining

Paul Schomann · Bernd Niewöhner

Talentschau mit Tradition

(2. Teil)

21

Jugendtraining/Grundlagentraining

Stefan Gabriel

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

(2. Teil)

27

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540 4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0 Fernkopierer: 0251/ 23005-99

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „leichtathletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 0251)

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 61,20 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 64,80. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Szene aus einem Vorbereitungsspiel zwischen RW Essen und Wattenscheid 09: S. Sane überspringt einen Gegenspieler.

Gerd Bode

Der Einzelspieler kommt vor der Mannschaft!

Die Rückrunden-Vorbereitung der Amateurmansschaft des VfL Bochum

Bei kaum einem anderen Bundesliga-Verein schaffen so viele „Fußball-Nobodies“ den Sprung aus dem eigenen Amateur- und Jugendbereich in den Profikader wie beim VfL Bochum. In dieser Saison ist erst jüngst Peter Peschel in das Rampenlicht der Bundesliga getreten. Wo liegen nun die Gründe für diese Effektivität der Nachwuchsförderung des VfL? Einen Eckpfeiler bildet dabei die Amateurmansschaft, bei der ein bestimmtes Trainingskonzept verfolgt wird: Nicht der Mannschaftserfolg, sondern eine optimale individuelle Förderung des einzelnen Nachwuchsspielers ist in erster Linie das „Maß aller Trainingsarbeit“.



Gerd Bode, Trainer der Amateurmansschaft des VfL Bochum



Foto: Horstmüller

Nachwuchsabteilung des VfL Bochum

Koordination der einzelnen Abteilungen

Seit dem Sommer 1988 wird beim VfL Bochum an der Entwicklung bzw. an der Umsetzung einer Konzeption gearbeitet, die eine möglichst optimale individuelle Talentförderung im eigenen Verein zum wichtigsten Ziel hat. Dabei soll ein talentierter Nachwuchsspieler schon so frühzeitig gesichtet und gefördert werden, daß bis zu seinem Eintritt in den Seniorenbereich (Amateur-Oberliga oder Bundesliga) schon einige Jahre gezielt an den Stärken und Schwächen des Talents gearbeitet worden ist.

Denn nur mit einer solchen perspektivischen Talentförderung kann ein talentierter Jugendspieler an ein Leistungsniveau herangebracht werden, um den Übergang zu den Senioren zu schaffen, da der Abstand zwischen A-Jugend-Bereich und Lizenzspieler-Leistungsniveau sich vergrößert hat. Nachwuchsspieler wie etwa Peschel (VfL Bochum), die den direkten Sprung von der A-Jugend zum Lizenzspieler schaffen, sind absolut selten.

Für einen Verein wie dem VfL Bochum ist ein talentorientiertes Nachwuchskonzept absolute Pflicht, lebt der VfL doch seit jeher vom eigenen Nachwuchs. Ein Eckpfeiler bei der Umsetzung dieses Konzepts ist die Herstellung einer möglichst engen Verzahnung und Koordination zwischen Profi-, Amateur- und Jugendbereich, die früher eher getrennt nebeneinander liefen.

Mittlerweile sind die Jugend- und Amateurabteilung zu einer Nachwuchsabteilung zusammengewachsen, in der Trainer und Funktionäre kooperieren und in regelmäßigen Koordinationsgesprächen Informationen für eine abgestimmte Zusammenarbeit ausgetauscht werden.

Die Amateurmansschaft wird innerhalb dieser Konzeption als altersgemäße Fortsetzung der ebenfalls stark leistungsorientierten arbeitenden A-Jugend betrachtet und ist Bindeglied zur Lizenzspieler-Abteilung. Der Assistententrainer der Profimansschaft ist gleichzeitig auch hauptverantwortlicher Amateurttrainer.

Damit ist mit seiner Person ein durchgängiger Faden von der Jugend bis hin zum Lizenzspieler-Bereich gespannt.

Funktion und Ziele der Amateur-Mannschaft

Für den VfL Bochum ist die Präsenz der Amateurmannschaft in der höchsten deutschen Amateurklasse absolut erforderlich, damit die Unterschiede im Spielniveau zwischen den Amateuren und den Lizenzspielern möglichst gering sind. Das sportliche Minimalziel lautet damit auch immer „Klassenerhalt“.

Nach diesem notwendigen Mannschaftsziel hat aber die individuelle Talentförderung absoluten Vorrang. Für die Gesamtentwicklung des VfL Bochum ist es weitaus wichtiger, jede Saison neue Spieler aus dem eigenen Nachwuchs für den Lizenzspieler-Bereich zu rekrutieren, als kurzfristige sportliche Erfolge, wie z. B. die Deutsche Amateur-Meisterschaft zu feiern.

Aktuelle Mannschaftssituation

In der Spielzeit 1988/89 wurde nach dem unglücklichen Abstieg in der vorherigen Saison der direkte Wiederaufstieg in die Amateur-Oberliga geschafft. Im Spieljahr 1989/90 wurde nach langem Zittern die Klasse gehalten. In der laufenden Saison hat die Mannschaft bis zum Beginn der Winterpause bisher 21:15 Punkte erreicht und ist damit schon frühzeitig von allen Abstiegsorgen befreit. Im Rückblick auf einige Spielverläufe mit unglücklichen Punkteverlusten hätte das Punktekonto sogar 30 Punkte betragen können. Nachdem seit der Saison 1988/89 um ein „Gerippe“ von 6 bis 8 Stammspielern eine Mannschaft kontinuierlich aufgebaut werden konnte, die jeweils mit A-Jugendlichen und Vertragsamateuren ergänzt wurde, gehört sie zu den spielstärksten der Amateur-Oberliga Westfalen.

Zu Saisonbeginn setzte sich der Kader aus 25 Spielern zusammen, mittlerweile sind noch 20 Spieler für die Amateur-Oberligamannschaft spielberechtigt.

12 Spieler dieses 20er-Kaders trainieren nur bei den Amateuren, 8 Spieler nehmen auch zeitweise beim Lizenzspieler-Training teil (6 Vertragsamateure/ 2 Lizenzspieler).

Unter den 20 Spielern befinden sich 2 Langzeitverletzte, die ein Aufbautraining absolvieren.

2 von den 18 spielbereiten Spielern hatten unregelmäßige Einsätze in der Profimannschaft.

Das Durchschnittsalter des 20er-Kaders liegt unter 21 Jahren.

Die Leistungsdichte des Kaders ist hoch, fast jede Mannschaftsposition ist gleich gut zu besetzen. Dieses relativ ausgeprägte spielerische Niveau erleichtert ein Training, das insbesondere unter dem Aspekt des Spieltempos gezielt auf die Bundesligaanforderungen hinsteuert.

Bei der Kaderzusammensetzung ist ein übermäßig hoher Anteil an Offensivspielern (9 von 20 Spielern) charakteristisch.

Spiel- und Trainingskonzeption

Der gute Punktstand ermöglicht eine noch stärkere Ausrichtung der Trainings- und Spielkonzeption auf die individuelle Talentförderung, da die Abstiegsgefahr gebannt zu sein scheint.

Trainingskonzeption

Das übergeordnete Ziel der Heranbildung talentierter Nachwuchsspieler für den Lizenzbereich hat bestimmte grundsätzliche Konsequenzen für den Trainingsbetrieb.

Aufgrund des Hauptziels der individuellen Ausbildung kommt es zu einer Verschiebung der Trainingsschwerpunkte. Trainingseinheiten mit vorrangig gruppen- und mannschaftstaktischen Zielstellungen (z. B. Standardsituationen-Training) werden zugunsten einer individuell ausgerichteten Trainingsarbeit reduziert.

In folgenden Trainingsbereichen kommt es schwerpunktmäßig zu einer stark differenzierten Trainingsgestaltung:

- Techniktraining
- Schnelligkeitstraining
- Zweikampfschulung
- Kopfballtraining
- Torabschlüsse

Eine Annäherung an ein den Bundesliga-Anforderungen entsprechendes Spieltempo wird durch eine gezielte Gestaltung der Trainings-Spielformen angesteuert:

- Vorgabe bestimmter taktischer Aufgabenstellungen (Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel, „Spiel mit dem 3. Mann“)
- Ständige Erhöhung des „zeitlichen und räumlichen Drucks“ für den einzelnen Spieler durch z. B. eine Verkleinerung des Spielraums

Zur Ausmerzung bestimmter individueller Schwächen ist eine Saison meistens nicht ausreichend. Deshalb ist eine langfristige und perspektivische Trainingsplanung mit dem Ziel der Weiterentwicklung des einzelnen Spielers von besonderer Bedeutung.

Spielkonzeption

Sicherung des Klassenerhalts

Wie bereits festgestellt, ist die Sicherung des

Klassenerhalts das Minimalziel, da die Amateurmannschaft die Funktion eines Unterbaus für die Lizenzmannschaft nur dann optimal erfüllen kann, wenn der Klassen- und damit Spielniveauunterschied nicht zu groß ist.

Dieser Klassenerhalt ist aber mit „Neusenieren“ aus der A-Jugend allein nicht zu schaffen. Die Mannschaft muß über einige „Korsettstangen“ verfügen, die schon 2 bis 3 Jahre in der Oberliga gespielt haben. Wenn zusätzlich jeweils 2 bis 3 Vertragsamateure hinzukommen, ist der Klassenerhalt normalerweise auch kein Problem, wie sich auch in dieser Saison deutlich zeigt.

Mit einem weiteren, besonderen Problem hat sich der Trainer bei einer derartigen Konstellation einer Amateurmannschaft eines Bundesligisten auseinanderzusetzen: Oft kommen gleich mehrere Spieler von „oben“, die im Bundesligateam nicht zum Einsatz gekommen sind und bei den Amateuren Spielpraxis sammeln sollen.

Der Einbau immer neuer Spieler ist natürlich nicht ohne Störungen des Mannschaftsgefüges möglich.

So spielt die Mannschaft mit an sich „beseren“ Einzelspielern teilweise schwächer als mit einem eingespielteren Mannschaftsverband.

Positionswechsel

Mit der voraussichtlichen Sicherung des Klassenerhalts können Spieler eher auf Positionen eingesetzt werden, auf der sie zwar nicht die stärkste Leistung bringen, auf der sie sich aber am besten weiterentwickeln können. Der Mannschaftserfolg ist – wie bereits festgestellt wurde – nicht das Entscheidende, wenn auch einige Vereinsvertreter lieber Deutscher Amateurmeister werden würden.

Folgende Positionswechsel wurden z. B. schon im Verlauf der Hinrunde teilweise vorgenommen und werden in der Rückrunde noch weiter intensiviert:

- Manndecker im zentralen Mittelfeld oder auch als Libero
- Libero im offensiven Mittelfeld
- Stürmer als Manndecker

Spielsystem

Das Spielsystem ist dem der Lizenzspieler-Mannschaft angeglichen. Mit dieser übereinstimmenden Spieldausrichtung ergibt sich die Möglichkeit, einen Spieler noch gezielter auf einen eventuellen Bundesligaeinsatz vorzubereiten.

Überwiegend spielen die VfL-Amateure mit einem Libero, 2 manndeckenden Innenverteidigern, einem 6er-Mittelfeld (inklusive 2 „hängender Spitzen“) und einer echten Angriffsspitze.

Allerdings ist es in der Vorrunde öfter vorgekommen, daß aufgrund des verfügbaren Spielermaterials (viele Offensivspieler) eine andere taktische Ausrichtung erfolgte.

Überlegungen, die Libero-Position von vornherein aufzugeben, um den Druck auf die beiden Manndecker zu erhöhen, wurden letztlich doch fallengelassen, da das Risiko noch zu hoch erschien.

Fußbälle

für alle Ansprüche!
Ball-Reparaturen

Sport- und Freizeitanzüge
sportlich und topmodisch
schon ab DM 85,-

T-Shirts, Sweat-Shirts
mit Werbe-/Vereinsaufdruck
schon ab DM 9,90

Trikots, Hosen, Stutzen
Torwarthandschuhe, Sporttaschen

Prospekt anfordern bei:



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

Phase I	1. Woche 17. 12. 90 bis 23. 12. 90 17. 12. 90 Mo } 1. Regenerationslauf 18. 12. 90 Di } 19. 12. 90 Mi } 2. Regenerationslauf 20. 12. 90 Do } 21. 12. 90 Fr } 3. Regenerationslauf 22. 12. 90 Sa } 23. 12. 90 So }	Trainingsziele/-inhalte der Phase I: <input type="checkbox"/> Aktive Regeneration <input type="checkbox"/> Regenerationsläufe im Heimtraining: – etwa 5000 Meter in 30 Minuten – Gymnastik
	2. Woche 24. 12. 90 bis 30. 12. 90 24. 12. 90 Mo } 4. Regenerationslauf 25. 12. 90 Di } 26. 12. 90 Mi } 27. 12. 90 Do } 5. Regenerationslauf 28. 12. 90 Fr }	
Phase II	29. 12. 90 Sa } 1. Ausdauerlauf (7 km in 30 min) 30. 12. 90 So }	Trainingsziele/-inhalte der Phase II: <input type="checkbox"/> Ausdauerschulung im Heimtraining – Entwicklung der Grundlagenausdauer durch in der Belastung ansteigende Ausdauerläufe – Ergänzung durch ein Gymnastikprogramm
	3. Woche 31. 12. 90 bis 6. 1. 91 31. 12. 90 Mo } 2. Ausdauerlauf (7 km in 30 min) 1. 1. 91 Di } 2. 1. 91 Mi } 3. 1. 91 Do } 3. Ausdauerlauf (9 km in 40 min) 4. 1. 91 Fr } 5. 1. 91 Sa } 4. Ausdauerlauf (9 km in 40 min) 6. 1. 91 So }	
Phase III	4. Woche 7. 1. 91 bis 9. 1. 91 7. 1. 91 Mo } 5. Ausdauerlauf (9 km in 40 min) 8. 1. 91 Di } 9. 1. 91 Mi }	Trainingsziele/-inhalte der Phase III: <input type="checkbox"/> Entwicklung der wettspielspezifischen Ausdauer (vorrangig mit komplexen Formen): – Ausdauerparcours – Wechsel zwischen Spielformen und Ausdauerläufen <input type="checkbox"/> Schnelligkeitsverbesserung – Schnellkrafttraining – Koordinationstraining – Antrittsschulung
	10. 1. 91 Do Trainingsbeginn mit der Mannschaft 11. 1. 91 Fr Leistungskontrolle (Ausdauerstest/Gewichtskontrolle) 12. 1. 91 Sa Ausdauerschule mit Ball 13. 1. 91 So Ausdauerlauf in Gruppen (40 Minuten)	
Phase IV	5. Woche 14. 1. 91 bis 19. 1. 91 14. 1. 91 Mo Ausdauerpielformen mit Ball 15. 1. 91 Di frei 16. 1. 91 Mi Ausdauerläufe und Spielformen 17. 1. 91 Do Antrittsschule und Regenerationslauf 18. 1. 91 Fr Schnelligkeitstraining und Regenerationslauf/Spielform 19. 1. 91 Sa Ausdauerlauf in Gruppen (40 Minuten)	Trainingsziele/-inhalte der Phase IV: <input type="checkbox"/> Mannschaftsbildung/Erarbeitung mannschaftstaktischer Konzeptionen – Vorbereitungsgegner mit ansteigender Spielstärke – Ausprobieren verschiedener Mannschaftskonzeptionen und -formationen – Regenerationseinheiten nach jedem Testspiel <input type="checkbox"/> Individuelle Förderung durch Trainingsdifferenzierung – Individuelle Technik-Schulung – Individuelle Schnelligkeitsprogramme – Individuelle Ausdauerschulung
	6. Woche 20. 1. 91 bis 27. 1. 91 20. 1. 91 So 1. Testspiel in Langendreer (Verbandsliga) 21. 1. 91 Mo Regeneratives Training/Differenzierung 22. 1. 91 Di frei 23. 1. 91 Mi 2. Testspiel gegen SC Dorstfeld (Landesliga) 24. 1. 91 Do Regeneratives Training/Differenzierung 25. 1. 91 Fr Antrittsschulung/Spielschnelligkeit 26. 1. 91 Sa Training mit differenzierten Schulungsinhalten 27. 1. 91 So 3. Testspiel beim FC Remscheid (Oberliga)	
Phase V	7. Woche 28. 1. 91 bis 3. 2. 91 28. 1. 91 Mo Regeneratives Training/Differenzierung 29. 1. 91 Di 4. Testspiel bei SW Essen (Oberliga) 30. 1. 91 Mi Regeneratives Training/Differenzierung 31. 1. 91 Do frei 1. 2. 91 Fr Training mit differenzierten Schulungsinhalten 2. 2. 91 Sa frei 3. 2. 91 So 5. Testspiel bei Hamborn 07 (Oberliga)	Trainingsziele/-inhalte der Phase V: <input type="checkbox"/> Fortsetzung der individuellen Förderung <input type="checkbox"/> Taktische Einstellung auf den 1. Rückrunden-Gegner <input type="checkbox"/> Psychische Einstimmung auf den Rückrundenstart <input type="checkbox"/> Trainingsformen mit absolutem Wettspieltempo (Anpassung an Spieltempo) <input type="checkbox"/> Training der „Spritzigkeit“
	8. Woche 4. 2. 91 bis 10. 2. 91 4. 2. 91 Mo Regeneratives Training/Differenzierung 5. 2. 91 Di frei 6. 2. 91 Mi Antrittsschulung/Spielformen 7. 2. 91 Do Training mit differenzierten Schulungsinhalten 8. 2. 91 Fr Antrittsschulung/Taktische Spielvorbereitung 9. 2. 91 Sa frei 10. 2. 91 So 1. Meisterschaftsspiel nach der Winterpause gegen TuS Paderborn-Neuhaus	

Tab. 1: Trainingsphasen der Rückrunden-Vorbereitung der Amateure des VfL Bochum

Rückrunden-Vorbereitungsprogramm der VfL-Amateure

Erläuterung der Vorbereitungsplanung

Dieses Trainingskonzept ist nur eine Planvorgabe. Denn der Trainer hat insbesondere mit den Unwägbarkeiten der Winterwitterung zu rechnen. Deshalb müssen alternative Trainingsinhalte und -möglichkeiten bereits bei der Planung berücksichtigt werden. Darüber hinaus ist eine Koordination mit der Wintervorbereitung des Lizenzspieler-Kaders erforderlich. Zum Zeitpunkt der Erstellung des Grobrasters waren aber die genauen Spiel- und Vorbereitungstermine der Lizenzmannschaft noch nicht offiziell. Ein Fixtermin war lediglich das Trainingslager der Profis vom 23.1. bis 1.2.91 auf Teneriffa. Welche Spieler aus dem Amateurkader hier mitreisen, wurde auch erst recht kurzfristig entschieden und richtet sich nach dem aktuellen Gesundheitszustand einiger verletzter Lizenzspieler. Außerdem müssen Spieleinsätze von Amateuren bei den Testspielen der Profis einkalkuliert werden.

Leistungsdiagnostik

Zu Beginn der Winterpause wurde ein **Ausdauer-test** absolviert, der in der 1. Woche nach Trainingsbeginn im neuen Jahr wiederholt wird.

Ablauf des Ausdauer-tests

Es werden 2 Durchgänge von je 8 Runden à 400 Meter gelaufen. Dazwischen liegt eine Pause von 3 bis 5 Minuten.

Jeder Spieler läuft dabei sein „eigenes“ Tempo („Laufe ohne zu schnaufen“; „Laufe ein Tempo, das Du 40 Minuten halten kannst“). Jede Rundenzeit wird gemessen und in eine Lauf-tabelle eingetragen. Aufgrund der Runden- und Endzeitvergleiche können Tempoverlauf und -schwankungen genau nachvollzogen und ermittelt werden, zusätzlich wer-

den die subjektiven Beobachtungseindrücke der Zeitmesser (je 1 Zeitmesser betreut 3 Läufer) hinzugezogen (Laufstil, Atemrhythmus, allgemeiner Eindruck).

Vor Beginn der Winterpause wiesen die Spieler ein Lauf-tempo zwischen 3,9 und 4,2 m/s auf, der Großteil der Mannschaft lief etwa 4m/s. Das ist für Amateur-Oberliga-Verhältnisse ein zufriedenstellendes Ergebnis. In Einzelgesprächen wurde jedoch einigen Spielern mitgeteilt, daß der Ausdauerwert mit Blick auf Profiambitionen verbessert werden müsse (hier ist etwa für einen Mittelfeldspieler ein Lauf-tempo von mehr als 4,2 m/s vorzusetzen).

Insgesamt aber zeigt der Test, der in der beschriebenen Form nun seit 3 Jahren praktiziert wird, grundsätzlich eine hohe Übereinstimmung mit den gleichzeitig stattfindenden Laktat-tests der Lizenzspieler- Abteilung.

Zentrale Trainingsinhalte der Rückrunden-vorbereitung

Ausdauertraining

Grundsätzlich entspricht die Grundstruktur der konditionellen Trainingsarbeit innerhalb der Rückrunden-vorbereitung der Oberliga-Mannschaft des VfL Bochum der Trainings-planung und -gestaltung einer „normalen“ Vorbereitungsphase:

In den ersten 3 Wochen der insgesamt 6wöchigen Vorbereitungszeit wird der Schwerpunkt auf die Stabilisierung und Verbesserung der Grundlagenausdauer gelegt, wobei in Richtung auf das 1. Meisterschafts-spiel und darüber hinaus schnelligkeitsspezi-sche und spielspezifische Inhalte immer weiter in den Vordergrund rücken.

Aber auch in diesem Trainingsbereich wird schon möglichst schnell differenziert. So wird

etwa ein Spieler „mit Perspektive“ und einem optimalen Ausdauerwert, aber mit z. B. techni-schen Defiziten, früher aus dem Ausdauer-programm herausgenommen, um mit einem speziellen Einzeltraining an seinen techni-schen Schwächen zu arbeiten. Andererseits kann ein „Ausdauer-Schwacher“ mit der Ziel-orientierung „neue Spielzeit“ mit einer regel-mäßigen Ausdauer- Schule rechnen.

Die 40minütigen **Ausdauerläufe** sind vom Tempo her eher extensiv gestaltet. Der Spie-lerkader wird nach den Ergebnissen des Aus-dauer-tests in verschiedene Leistungsgruppen unterteilt, für die jeweils abgestimmte Lauf-richtwerte vorgegeben werden.

Bei der **Ausdauer-schule mit Ball** wird ein Rundlauf mit Ball mit verschiedenen Auf-gabenstellungen und Belastungsvorgaben so variiert, daß er je nach Trainingsziel einen intensiven oder extensiven Charakter auf-weist.

Eine Ausdauer-schulung mit Spielformen (z. B. Spiel auf offene Tore usw.) ist immer relativ intensiv. Deshalb sind diese Bela-stungsanforderungen entsprechend beim Einbau in das sonstige Trainingsprogramm zu berücksichtigen.

Eine andere Form der Ausdauer-schulung ist das regenerative Laufen nach hohen Bela-stungen (Spielformen, Antritte), das in der Vorbereitungszeit einen erhöhten Stellenwert einnimmt.

Schnelligkeitstraining

Die Grundschnelligkeit ist ein zentrales Lei-stungskriterium für Nachwuchsspieler mit Ambitionen „nach oben“. Deshalb ist ein intensives Schnelligkeitstraining nicht nur ein herausragendes Element der Einzelschulung, sondern es nimmt im ganzen Trainingsprozeß einen besonderen Stellenwert ein. Dies gilt insbesondere für die Vorbereitungsphase.

HOLLAND CUP AMSTERDAM

31 Juli, 1 August, 2 August, 3 August 1991

HOLLAND CUP "EIN WELTTURNIER"

EINLADUNG
Über 400 Teams aus fast 30 Ländern treffen sich beim Holland Cup 1991 in Amsterdam. Die Mannschaften kommen nicht nur aus Europa, sondern auch aus den Vereinigten Staaten, Lateinamerika und Asien. Sie spielen in Gruppen mit 4 bis 5 verschiedenen Nationalitäten. Zwei phantastische Sportkomplexe mit 40 perfekten Fußballplätzen machen aus dem Holland Cup ein besonderes Erlebnis. Alle Aktivitäten, wie Spiele, Mahlzeiten und Festlichkeiten, finden ihren Ausgang an einem zentralen Punkt, was ideal ist, um ausländische Sportfreunde kennenzulernen. Der Holland Cup ist also buchstäblich ein "Weltturnier".

KLASSEN
Jugend A, B, C, D, E, Damen und Mädchen

- 2 Sportanlagen mit 40 Rasenplätzen
- 30 Nationalitäten
- Große Eröffnungsfeierlichkeiten
- Tägliche Disco-Show mit Unterhaltung
- Taglich Treffpunkt für Teamleiter
- Captains Club, ein Festabend für Leiter, Fans, Schiedsrichter und Veranstalter
- Holland-Cup-Empfang, ein Festabend mit Siegerehrungen
- Spannende Abschlussfeierlichkeiten mit Siegerehrungen
- Gratis Mannschaftsfoto pro Mannschaft- gratis Holland Cup Andenken pro Teilnehmer

HOLLAND CUP IT'S GREAT

Das spezielle Holland-Cup-Informationspaket können Sie gratis und unverbindlich anfordern bei:

Euro-Sportring
Peter Epping
Postfach 78
NI-3740 AB Baarn
Tel. 0130-6635 (Geb. frei)

Uwe Mario
Werderstraße 10
6800 Mannheim-1
Tel. 0621-402482

Robert Ohl
Joh. Pflügerstr. 17
8060 Dachau
Tel. 08131-84328

Stellenausschreibung

Der Fußballverband Niederrhein e. V. sucht zum **1. April 1991** oder zu einem späteren Zeitpunkt einen

Verbandssportlehrer

der im Besitz der Ausbildungs-erlaubnis des DFB für Fußball-Lehrer ist und Interesse an einer dauerhaften und abwechslungs-reichen Tätigkeit hat. Bewerber richten sich bitte unter Befügung der üblichen Unterlagen sowie mit Angabe der Gehaltsvorstel-lungen an den

Fußballverband Niederrhein e. V. Geschäftsstelle (Herrn Lehmann) Kronenstr. 62, 4000 Düsseldorf 1 Tel. (0211) 33 48 33

Praktische Beispiele für die Ausdauererschulung

Ausdauerparcours mit Ball

Trainingsorganisation und -ablauf:

Die Ausmaße des Ausdauer-Parcours richten sich variabel nach der Größe der Trainingsgruppe.

Die Spieler absolvieren einen Rundlauf mit Ball, wobei sie in verschiedener Form einige Streckenabschnitte überwinden und zwischendurch an einzelnen Stationen bestimmte gymnastische und technische Aufgabenteilungen erfüllen.

Rundkursbeschreibung:

- Streckenabschnitt 1/Station 1:
Der Spieler dribbelt locker auf Trainer 1 zu und spielt diesen aus etwa 10 Metern an. Der Trainer läßt das Zuspiel in den Lauf prallen. Der Spieler nimmt den Ball kurz um ein Hütchen herum mit und schießt auf das Tor mit Torwart.
- Streckenabschnitt 2/Station 2:
Nachdem der Spieler den Ball zurückbekommen hat, dribbelt er locker zur Station 2 weiter, an der 3 Strecken Sprünge absolviert werden.
- Streckenabschnitt 3/Station 3:
Die Strecke bis zur nächsten Station legt der Spieler folgendermaßen zurück: Zunächst jongliert er den Ball in der Vorwärts-

bewegung bis zu einem versetzten Slalomparcours, nimmt anschließend den Ball herunter, durchdribbelt den Slalom und läuft mit Ball bis zur Station 3 weiter. Hier absolviert er 3 Liegestütze.

- Streckenabschnitt 4/Station 4:
Im Anschluß an die Liegestütze dribbelt der Spieler zu einer Hürde, überlupft dieses Hindernis und schießt volley auf ein weiteres (tragbares) Tor mit Torwart.
- Streckenabschnitt 5/Station 5:
Nachdem sich der Spieler seinen Ball zurückgeholt hat, dribbelt er locker in Richtung des Trainers 2, dem er seinen Ball in die Hände zuspielt. Trainer 2 fängt das Zuspiel und wirft den Ball dem Spieler zum Kopfball zu (3mal).

Nach Abschluß dieser letzten Station dribbelt der Spieler locker zur Ausgangsposition zurück.

Hinweise:

- Die Belastungsanforderungen des Rundkurses können dadurch gesteigert werden, daß auf den einzelnen Streckenabschnitten ein erhöhtes Lauftempo (dynamischer Lauf oder Tempodribbling) gefordert wird.
- Grundsätzlich ist die Länge des Rundkurses und die Spielerzahl so zu gestalten, daß möglichst wenig Stockungen auftreten.

Ausdauer-Spielformen

Hier werden insbesondere solche Spielformen ausgesucht, die kontinuierliche, nicht zu intensive Belastungen ergeben.

- Spiel auf 2 offene Kleintore.
- Spiel auf je 2 offene Kleintore
- Spiel auf je 3 Kleintore
- Paß-Torspiel auf frei im Raum verteilte Hütchentore.
- Wechsel von Spiel und Ausdauerläufen:

Beispiel: Von drei 5er-Mannschaften spielen 2 Teams 5 gegen 5 auf 2 (Offen-)Tore. In dieser Zeit umläuft die dritte 5er-Gruppe das Spielfeld. Wechsel nach jeweils 10 Minuten, bis jede Mannschaft 1mal den Ausdauerlauf absolviert hat.

Regeneratives Ausdauertraining

Die regenerativen Läufe von 5 bis 10 Minuten werden schwerpunktmäßig nach belastungsintensiveren Trainingsformen, wie

- Sprinttraining (Auslaufen nach jedem einzelnen Antritt und nach jeder Antritts-Serie)
 - Spielformen (1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3...)
- in das Trainingsprogramm aufgenommen.

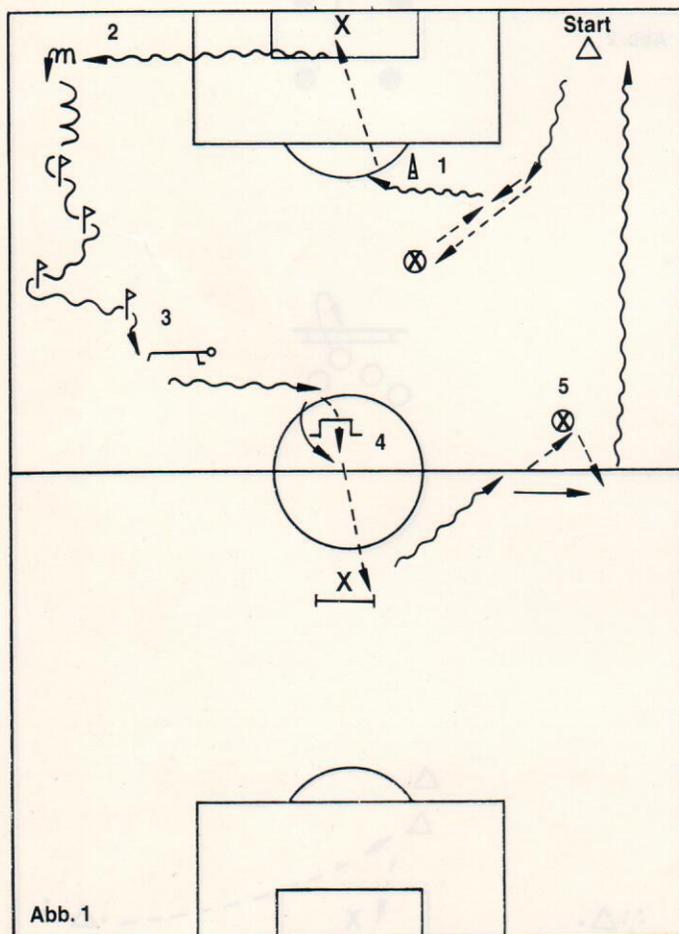


Abb. 1

Internationale Fußballturniere des Club de Futbol Calella

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

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

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

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

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

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

Sonderarrangements für Trainer möglich!

Für in die o. a. Termine fallenden Meisterschaftsspiele des FC Barcelona im Stadion Nou Camp besorgt Ihnen unser Verein auf Wunsch kostenlos die Eintrittskarten.

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

CLUB DE FUTBOL CALELLA

Praktisches Beispiel für die Trainingsdifferenzierung

Trainingssschwerpunkte:

- Verbesserung der Schnelligkeit (Explosivkraft)
- Technikschiung (Verbesserung der Grundtechniken)
- Verbesserung des Torabschlusses

Trainingsorganisation:

An dieser Trainingseinheit beteiligen sich 12 Feldspieler und 2 Torwarte. Die Feldspieler werden in drei 4er-Gruppen eingeteilt, die jeweils 30 bis 40 Minuten an einer Station mit einem bestimmten Trainings-schwerpunkt arbeiten:

- Station 1: Schnelligkeitstraining
- Station 2: Techniktraining
- Station 3: Torabschlußtraining

Aufwärmen

Die Spieler absolvieren selbständig ein vorher mit dem Trainer abgesprochenes Aufwärmprogramm. Dabei sind die Aufwärmhalte jeweils speziell auf die folgenden Trainingsbelastungen abgestimmt.
So gestalten die Schnelligkeitsgruppe das Aufwärmen ohne und die Technik- und Torabschlußgruppen mit Ball.
Trainer und Co-Trainer beobachten das Aufwärmen genau und geben eventuelle Korrekturhinweise.

Stationentraining

Station 1: Schnelligkeitstraining

Ablauf:

Die 4er-Gruppe absolviert verschiedene Einbeinsprünge mit und ohne Zusatzbelastung (Gewichtsweste) zur Verbesserung der Explosivkraft der Bein Streck-schlinge. Pro Durchgang jeweils 5 Sprünge links und rechts.

Durchgänge 1 und 2:

1beiniger Stand auf einer Bank, der andere Fuß befindet sich auf dem Boden. Explosive Streckung des „Bankbeines“ und Landung in der Ausgangsstellung.

Durchgänge 3 und 4:

1beiniger, explosiver Sprung aus einer 90°-Beugstellung zum Knie. Landung auf dem gleichen Bein. Der Spieler hält dabei mit einer Hand Balance an einem Pfosten oder Gitter.

Durchgänge 5 und 6:

Gleiche Übung wie bei den vorherigen Durchgängen – nun aber mit der Zusatzbelastung einer Gewichtsweste.

Station 2: Techniktraining

Übung 1:

3 gegen 1 mit 2 Pflichtkontakten in einem abgesteckten Quadrat von 10 x 10 Metern.

Übung 2:

Fußballtennis, 2 gegen 2 über einen Torraum hinweg (direktes Spiel).

Übung 3:

Verschiedene balltechnische Übungen, wie z. B.

- Balljonglieren mit dem Kopf mit halben Drehungen zwischendurch
- Balljonglieren mit dem Vollspann in Brusthöhe
- Balljonglieren im Sitz
- Hohe Flugbälle mit sicherer Ballkontrolle

Station 3: Torabschlußtraining

Übung 1:

2 Spieler flanken im Wechsel von der linken bzw. rechten Seite in den Strafraum. Die beiden anderen Spieler versuchen, die Flankenbälle per Kopfball oder Volleyschuß zu verwerten.

Die kleine Trainingsgruppe garantiert eine hohe Übungsintensität. Die Spieler kommen zu etwa 50 Torabschlüssen, womit sicherlich ein erheblicher Trainingseffekt erreicht wird. Die beiden Torwarte wechseln sich im Tor ab.

- Verschiedene Hereingaben (flach, halbhoch, hoch, vom Tor weg, zum Tor hin)

Abschlußspiel

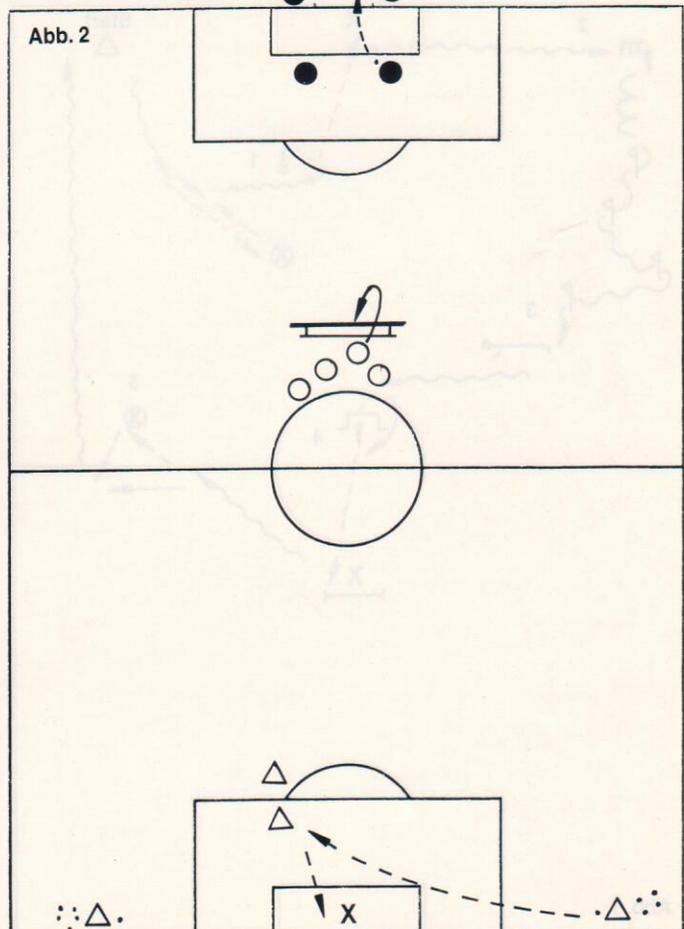
ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



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

AWW
ALUMINIUMWERKE WUTÖSCHINGEN GMBH

D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/81-0
Telex 07 921 435 · Telefax 077 46/81217



Beispiel für das Training der Spielschnelligkeit

Trainingsgruppe:

12 Feldspieler und 2 Torwarte.

Aufwärmen (25 Minuten)

Zusammenspiel in 3er-Gruppen

Übung 1:

Die 3er-Gruppen bewegen sich über das ganze Spielfeld und spielen sich den Ball zu:

- Freies Zusammenspiel
- Spiel mit begrenzten Ballkontakten
- Spiel mit der Außenseite/mit dem Spann
- Halbhohe und hohe Zuspiele

Übung 2:

„Spiel mit dem 3. Mann“: Spieler A dribbelt frei im Raum und spielt den sich freilaufenden B an, der **direkt** auf C weiterleitet.

Übung 3:

2 gegen 1 mit Hinterlaufen aus dem freien Zusammenspiel heraus.

Übung 4:

A spielt nacheinander mit den beiden anderen Spielern je einen Doppelpaß und paßt dann zum nächsten Gruppenmitglied.

Hinweis:

Zwischen die einzelnen Kombinationübungen werden einige Gymnastikpausen eingefügt.

Hauptteil (45 Minuten)

6 gegen 6 im Raum

Jeweils zwei 3er-Gruppen werden zu einer 6er-Mannschaft zusammengefaßt, die in einem abgegrenzten Raum von etwa 30 x 30 Metern 6 gegen 6 spielen.

Die Mannschaften sollen dabei möglichst oft „über den 3. Mann spielen“ (= 1 Punkt).

Es werden 3 Durchgänge von je 3 Minuten Spielzeit in höchstem Tempo absolviert. Dazwischen jeweils eine aktive Pause von 2 Minuten.

Variation:

Spiel mit 2 Ballkontakten.

6 gegen 6 auf 2 Normaltore

Die 6er-Teams spielen nun auf 2 Tore mit Torwarten, die mit einem Abstand von 25 bis 30 Metern gegenüber aufgestellt werden.

Die Mannschaften sollen sich möglichst viele Torchancen herausspielen und konsequent zum Torabschluß kommen.

Freies Spiel, wobei die Spieler nach einer vergebenen Torchance zunächst 3 Liegestütze machen müssen, bevor sie wieder ins Spiel eingreifen dürfen.

Variationen:

- Spiel mit 2 Ballkontakten

- Direktes Spiel

- Freies Spiel, aber mit Manndeckung

- Tore nach Doppelpaß werden 2fach gewertet.

- Tore direkt nach einem Alleingang werden doppelt gewertet.

- Tore nach Rückgaben von der Torlinie werden doppelt gewertet.

- Jedes 6er-Team hat zusätzlich ein Kleintor auf der Strafraumseitenlinie zu verteidigen.

6 gegen 6 mit Forechecking

Die Mannschaften spielen weiter 6 gegen 6 auf 2 Tore, wobei aber der Schwerpunkt auf ein konsequentes Forechecking gelegt wird. Die Spieler sollen sich zum Ball vor- und hinschieben und eine schnelle Balleroberung anstreben.

Auslaufen (10 Minuten)

Hinweis:

Eine Leistungssteigerung ist gerade bei fast täglichem Training unmittelbar an eine optimale Abstimmung von Belastung und Erholung gekoppelt. Deshalb ist ein ausreichendes Auslaufen gerade nach den vorausgegangenen Trainingsspielen zur Einleitung des Regenerationsprozesses unverzichtbar.

Lehrtafeln

① Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“

100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② „Mastertrainer“

60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnet-symbole und roter Tafelschreiber.

Ausführungen: Handb., Fußb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 198,-**

③ „minitaktik“

Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnet-chips.

Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 37,80**

④ „JS Trainermappe“

38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.

Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyball, Tennis.
Zuzüglich Versandkosten **DM 178,-**



Philippa
Bestellschein
Seite 32

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Termine

Zentrale Fortbildung 1991

„Fußball – zeitgemäß offensiv“ lautet das Generalthema für den Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) von Mainz 1991, der in der Johannes-Gutenberg-Universität vom 14. bis 17. Juli (nur eine Veranstaltung) stattfindet und für maximal 800 Lizenz-Trainer (FL-Diplom/A-Lizenz) ausgelegt ist.

Die offizielle Ausschreibung für die Teilnahme an dieser Fortbildungsveranstaltung, die vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung (20 Unterrichtseinheiten) anerkannt wird, wird im DFB-Journal 1991 veröffentlicht, das voraussichtlich Anfang März dieses Jahres jedem BDFL-Mitglied zugesandt wird.

Ende Januar 1991 traf eine BDFL-Delegation unter Führung von Präsident Herbert Widmayer mit DFB-Chef ausbilder Gero Bisanz und Prof. Dr. Dieter Augustin vom Sportinstitut der Johannes-Gutenberg-Universität zusammen, um die Grundlagen für das Programm des ITK von Mainz 1991 zusammenzustellen. Das gewählte Generalthema „Fußball – zeitgemäß offensiv“, zeigt, daß die Trainer in Mainz Marksteine für einen offensiveren Fußball der Zukunft mit Effektivität und Attraktivität erwarten können. **Lothar Meurer**

Regionale Fortbildung 1991

Verbandsgruppe Nordost

So., 10. 02., 12.00 bis

Mo., 11. 02., 16.00 Uhr

Kienbaum, Sportschule, ca. 30 km von Ost-Berlin

Tagungsleiter:

Heinz Werner, Erich-Kurz-Straße 7/0706, O-1136 Berlin, Tel. 00372/5129743

Weitere Termine für das Jahr 1991 werden noch bekanntgegeben.

Verbandsgruppe Berlin

Mo., 25. 02., 18.00 Uhr

Mo., 27. 05., 18.00 Uhr

Mo., 28. 10., 18.00 Uhr

Berlin, Sporthalle Schöneberg

Tagungsleiter:

Heinz Schumann, Berliner Straße 65, W-1000 Berlin 31, Tel. 030/877374

Fr., 07.06.

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung.

Achtung: Trotz verschiedener Anmahnungen beim Vorsitzenden der Verbandsgruppe Berlin, Heinz Schumann, wurden Ort und Zeitpunkt der Wahlversammlung bis zum Redaktionsschluß dieser Ausgabe noch nicht bekanntgegeben.

Verbandsgruppe Nordrhein

Mo., 18. 03., 14.00 Uhr

Mo., 13. 05., 14.00 Uhr

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung

Mo., 09. 09., 14.00 Uhr

Mo., 18. 11., 14.00 Uhr

Duisburg, Sportschule Wedau

Tagungsleiter:

Heinz Lucas, Heinestraße 51, W-4020 Mettmann, Tel. 02104/70376

Verbandsgruppe Westfalen

Mo., 25. 03., 14.00 Uhr

Mo., 03. 06., 14.00 Uhr

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung

Mo., 23. 09., 14.00 Uhr

Mo., 25. 11., 14.00 Uhr

Kamen-Methler, Sportschule Kaiserau

Tagungsleiter:

Ernst Mareczek, Falkenweg 12, W-4410 Warendorf, Tel. 02581/3646

Verbandsgruppe Hessen

Mo., 08. 04., 14.00 Uhr

Mo., 06. 05., 14.00 Uhr

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung

Mo., 07. 10., 14.00 Uhr

Mo., 02. 12., 14.00 Uhr

Frankfurt, LSB-Sportschule, Otto-Brunn-Schneise

Tagungsleiter:

Philipp Eibelshäuser, Schlehdornweg 3, W-6457 Maintal 3, Tel. 06181/431360

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Mi., 10. 04., 14.00 Uhr

Stuttgart-Ruit, WFV-Sportschule Nellingen-Ruit

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung

Fr., 04. 10., 14.00 Uhr

Steinbach bei Baden-Baden/Brühl, Sportschule

Fr., 15. 11., 14.00 Uhr

Karlsruhe-Durlach, Sportschule Schöneck

Tagungsleiter:

Heiner Ueberle, Goethestraße 25, W-6913 Mühlhausen, Tel. 06222/62188

Verbandsgruppe Bayern

Fr., 12. 04., 15.00 Uhr

Sa., 13. 04., 13.00 Uhr

München, Zentrale Hochschulsportanlage (ZHS) am Olympiapark, Connollystraße 32

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung: Freitag, 12. 04. 1991, 19.00 Uhr, ZHS am Olympiapark

Mo., 22. 07., 15.00 Uhr

Ingolstadt, DJK-Bezirkssportanlage Südwest-Ochsenschlacht

Sa., 19. 10., 9.00 Uhr

Kitzingen, Sportanlage des SSV Kitzingen, Am Sickergraben

Tagungsleiter:

Gerhard Bauer, Menzinger Straße 99a, W-8000 München 50, Tel. 089/8112263

Verbandsgruppe Südwest

Mo., 06. 05., 14.00 Uhr

Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung

Mo., 03. 06., 14.00 Uhr

Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Mo., 09. 09., 14.00 Uhr

Koblentz, Sportschule Oberwerth

Mo., 07. 10., 14.00 Uhr

Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Tagungsleiter:

Horst Zingraf, Dürerstraße 9., W-6676, Mandelbachtal 1, Tel. 06893/3550

Verbandsgruppe Nord

Mo., 22. 04., 10.00 Uhr

Bremen, Weser-Stadion

Termin zur Wahl der Verbandsgruppenführung

Mo., 03. 06., 10.00 Uhr

Barsinghausen, Sportschule des NFV

Mo., 30. 09., 10.00 Uhr

Barsinghausen, Sportschule des NFV

Mo., 21. 10., 10.00 Uhr

Hamburg-Norderstedt, Sportanlage Harksheide

Tagungsleiter:

Edu Sausmikat, Weser-Esch-Straße 53, W-4500 Osnabrück, Tel. 0541/72372

Vorgenannte Arbeitstagungen der BDFL-Verbandsgruppen werden anerkannt vom DFB als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung und sind offen für alle Trainer mit Fußball-Lehrer-Diplom und A-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), unabhängig von einer Mitgliedschaft im BDFL. Vorherige Anmeldungen sind grundsätzlich nicht erforderlich. Teilnehmer werden gebeten, ihren gelben DFB-Fortbildungsnachweis zu Beginn jeder Veranstaltung beim Tagungsleiter zwecks Eintragung eines Testats abzugeben.

Lothar Meurer
Bundesgeschäftsführer

Wolfgang Jerat

Mit neuem Elan in die Restsaison!

Das aktuelle Vorbereitungsprogramm des Amateur-Oberligisten Wuppertaler SV auf die restlichen Spiele der Saison 1990/91 (1. Teil)

Der Wuppertaler SV ist nur einer von vielen Traditionsvereinen, die von Saison zu Saison einen neuen Anlauf Richtung 2. Bundesliga starten.

Mit München 1860, Arminia Bielefeld, Kickers Offenbach oder Hessen Kassel sind mittlerweile einige ehemalige Renommierclubs in die Anonymität der Amateur-Oberliga abgerutscht. Die Konkurrenz ist bei allen Aufstiegsambitionen groß. So peilen beispielsweise in der Oberliga Nordrhein mit dem FC Remscheid, Alemannia Aachen und eben dem Wuppertaler SV gleich drei ehemalige Profivereine die Meisterschaft an. Eine quasi professionelle Spiel- und Trainingsvorbereitung ist unter diesen Umständen fast schon ein Muß.



Foto: Horstmüller



Wolfgang Jerat

Aktuelle Mannschaftssituation zum Hinrundenende

Der Wuppertaler SV strebt schon seit langem den Aufstieg in die 2. Bundesliga an. Nach vielen vergeblichen Anläufen konnte in der letzten Saison die Meisterschaft in der Oberliga Nordrhein und damit die Qualifikation für die 2. Bundesliga-Aufstiegsrunde errungen werden.

Diese Aufstiegsrunde verlief aber enttäuschend und der Verein mußte sich auf eine weitere Oberliga-Saison einrichten. Die verbleibenden Spieler hatten nach dem verpaßten Bundesliga-Aufstieg eine viel zu kurze Sommerpause von nur 13 Tagen, bis das Vorbereitungstraining auf die neue Saison startete.

In diesem kurzen Zeitraum war eine ausreichende physische und psychische Erholung von den Strapazen der erfolglosen Aufstiegsrunde kaum möglich.

6. 1. 91	So	Hallenturnier in Solingen
11. 1. 91	Fr	Trainingsbeginn
12. 1. 91	Sa	Hallenturnier in Wuppertal – 1. Tag – (1. Gruppe) Hallenturnier in Leverkusen (2. Gruppe)
13. 1. 91	So	Hallenturnier in Wuppertal – 2. Tag – (1. Gruppe) Training (2. Gruppe)
14. 1. 91	Mo	Training (Kunstrasen Stadion am Zoo)
15. 1. 91	Di	Training (Kunstrasen Stadion am Zoo)
16. 1. 91	Mi	Sportmedizinische Untersuchung (Ausdauer-Stufentest)
17. 1. 91	Do	frei
18. 1. 91	Fr	Training (Rasen)
19. 1. 91	Sa	Training (Rasen)
20. 1. 91	So	9.30 Uhr: Ausdauerlauf (40 Minuten) 11.00 Uhr: Abreise ins Trainingslager
20. 1. 91	So	Trainingslager in Eindhoven (Holland)
	bis	
25. 1. 91	Fr	
26. 1. 91	Sa	Freundschaftsspiel gegen Dynamo Bukarest (3:0)
27. 1. 91	So	Freundschaftsspiel gegen Bayer Wuppertal (8 am Vortag nicht oder teilweise eingesetzte Spieler + Spieler aus der Reservemannschaft)
28. 1. 91	Mo	1. Gruppe: Regenerationstraining 2. Gruppe: „Normales“ Training
29. 1. 91	Di	Training (Kunstrasen Stadion am Zoo)
30. 1. 91	Mi	Training (Kunstrasen Stadion am Zoo)
31. 1. 91	Do	frei
1. 2. 91	Fr	Training (Rasen)
2. 2. 91	Sa	Training (Rasen)
3. 2. 91	So	Meisterschaftsspiel beim SC Jülich (Nachholbegegnung – wurde kurzfristig nochmals abgesagt)
4. 2. 91	Mo	Training
5. 2. 91	Di	Training
6. 2. 91	Mi	Training
7. 2. 91	Do	frei
8. 2. 91	Fr	Training
9. 2. 91	Sa	Meisterschaftsspiel gegen Homberg (Nachholbegegnung)
10. 2. 91	So	Training
11. 2. 91	Mo	Training
12. 2. 91	Di	Training
13. 2. 91	Mi	Training
14. 2. 91	Do	frei
15. 2. 91	Fr	Training
16. 2. 91	Sa	Training
17. 2. 91	So	1. Spiel der Restsaison gegen Bonn

Tab. 1: Rückrundenvorbereitung des Wuppertaler SV

Unter diesen Umständen können die Mannschaft und der Trainer mit dem Verlauf der Vorrunde bisher durchaus zufrieden sein:

Die Mannschaft belegt punktgleich mit dem FC Remscheid mit 24:8 Punkten und 40:20 Toren zum Rückrundenstart den 2. Tabellenplatz hinter Alemannia Aachen.

Die Auswärtsbilanz ist mit 15:3 Punkten und 19:10 Toren besser als die Heimbilanz (10:5 Punkte/21:10 Tore).

So mußten wir schon 2 Heimniederlagen einstecken, wohingegen die Mannschaft auswärts noch ungeschlagen ist. Bleibt der 8:0-Heimsieg gegen die Sportfreunde Katernberg unberücksichtigt, so ist auch die zuhause erzielte Tordifferenz unbefriedigend.

Allerdings sind die beiden Heimniederlagen gegen die unmittelbaren Konkurrenten FC Remscheid und Alemannia Aachen bei einer

Nachbetrachtung des Spielverlaufs und der Spielanteile recht unglücklich zustande gekommen. Insbesondere haben auch Verletzungen in diesen Spielen den negativen Aus-schlag gegeben.

Die Tordifferenz ist mit +20 sicherlich befriedigend, wobei aber der Durchschnitt an Gegentreffern pro Spiel noch verringert werden kann.

Zeitliche Planung der Rückrunden-Vorbereitung

Die Mannschaft war im vergangenen Jahr bis zum Ende der erfolglosen Bundesliga-Aufstiegsrunde vom 4.1.1990 bis zum 19.12.1990 bis auf die 13tägige Sommerpause ununterbrochen im Trainings- und Spieltrieb.

Dieser Umstand wurde bei der Urlaubsplanung im Winter 1990/91 berücksichtigt: Obgleich durch die Nachholspiele gegen den SC Jülich und dem VfB Homberg der Spielbetrieb für die Mannschaft bereits am 3.2.1991 wieder beginnt, wurde den Spielern ein 3wöchiger Urlaub bis zum 10.1. eingeräumt.

Allerdings sollten sich die Spieler in diesem Zeitraum selbständig fithalten. Bis zum 31.12. hatten sie 2- bis 3mal ein Regenerationstraining von 45 Minuten und danach vom 1.1. bis zum 10.1.1991 3 Fahrtspiele sowie ein Regenerationstraining zu absolvieren. Auf die Bedeutung und die Ziele dieses selbständigen Fitnesstrainings in der Winterpause wurden die Spieler in einer Mannschaftsbesprechung vor Urlaubsantritt hingewiesen.

Am 18.12.90 und am 16.1.91 wurden sportmedizinische Ausdauer-tests von Stefan Mücke/ Professor Liesen durchgeführt, die zum einen einem Kontrolleffekt ausübten und zum anderen eine Orientierungshilfe zur Trainingssteuerung und -differenzierung bieten sollten.

Trainingslager innerhalb der Vorbereitung

Ursprünglich war das Trainingslager für Tunesien vorbereitet und geplant. Dieses wurde aber aufgrund des Golfkrieges 1 Woche vor Beginn abgesagt. Kurzfristig konnte als Alternative ein **Trainingslager in Holland** festgemacht werden:

– Die Einquartierung erfolgte in einem 4-Sterne-Hotel mit Swimming-Pool, Whirl-Pool, Tennisanlage und einer ausgezeichneten Küche.

– Das Trainingsgelände war zwar 20 Minuten Busfahrt vom Hotel entfernt, doch konnten wird dort über einige Rasenplätze in einem für die Jahreszeit befriedigendem Zustand verfügen.

Direkt am Trainingsgelände waren Umkleieräume vorhanden, in denen sich die Spieler duschen und umziehen und in denen die kompletten Trainings-sachen und -materialien gelagert werden konnten.

– Die Witterungsverhältnisse waren zufriedenstellend. Die Temperatur bewegte sich um 6 Grad, so daß nie auf vereistem Boden trainiert werden brauchte.

Redaktionshinweis:

Folgende Beiträge sind bisher u.a. zum Thema „Rückrunden-Vorbereitung“ in „fußballtraining“ erschienen:

– Erich Rutemöller:

Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie (1989)

– Gerhard Zeeb:

Die traditionelle Trainingsplanung überdenken! (1989)

– Norbert Vieth:

Aus der Halle auf das Spielfeld (1986)

– Gero Bisanz:

Das Training während der Zwischenperiode (1984)

Vorbereitungsprogramm vor dem Trainingslager

Eröffnungstraining (11.1.91)

Aufwärmen

Einlaufen

Die Spieler laufen sich unter Anleitung des Trainers 15 Minuten ein. Anschließend folgt ein 5minütiges, intensives Stretching der Beinmuskulatur.

Hauptteil

Wechsel zwischen Spiel und Lauf

Es werden 3 Mannschaften gebildet. Jeweils 2 dieser Teams bestreiten eine Spielform gegeneinander, die 3. Gruppe absolviert in dieser Zeit einen Ausdauerlauf.

Spielform:

6 gegen 6 auf 2 Normaltore mit Torwarten in einem Spielfeld von 40 x 30 Metern. Es wird mit 2 Ballkontakten gespielt. Diese Kontaktbegrenzung ist nur dann aufgehoben, wenn der betreffende Spieler zum Abschluß kommt oder einen „tödlichen“ Paß spielt.

Ausdauerlauf:

10 Runden von 400 Metern, wobei eine Runde in einer Durchschnittszeit von 1, 20 bis 1, 30 Minuten zurückgelegt werden soll.

Ablauf:

- Wettspiel A gegen B, Lauf von C.
- Wettspiel A gegen C, Lauf von B.
- Wettspiel B gegen C, Lauf von A.

Auslaufen

Die Spieler laufen in der ganzen Gruppe 10 Minuten locker aus.

Trainingseinheit 2 (14.1.91)

Regenerationstraining

Nach den beiden belastungsintensiven Hallenturnieren vom Wochenende wird bei dieser Trainingseinheit der Schwerpunkt auf die Regeneration gelegt.

Regenerationslauf I

20minütiger Ausdauerlauf in lockerem Tempo.

Strechingsprogramm

Dehnen und Lockern der Beinmuskulatur (13 Minuten).

Regenerationslauf II

13minütiger Ausdauerlauf in lockerem Tempo.

Physiotherapeutische Angebote

Nach jeder Montag- und Dienstag-Trainingseinheit wird für alle Spieler im festgelegten Wechsel eine Unterwassermassage angeboten.

Trainingseinheit 3 (15.1.91)

Aufwärmen

Aufwärmspiel

5 gegen 2 in abgesteckten Feldern in den Spielfeldecken (15 Minuten).

Hauptteil

Stationentraining (Abb. 1):

Die Trainingsgruppe teilt sich in drei 6er-Gruppen auf, die im Wechsel eine gruppentaktische bzw. individualtaktische Spielform absolvieren.

6 gegen 6 + 1 im freien Raum

Zwei 6er-Gruppen spielen in einer Spielfeldhälfte 6 gegen 6. Bei der Mannschaft in Ballbesitz spielt immer ein zusätzlicher neutraler Spieler mit, der beim Zusammenspiel und bei der Ballsicherung hilft.

Dieser neutrale Spieler („Spielmachertyp“) bleibt durchgängig in dieser Spielfeldhälfte, wechselt also nach Spielende nicht zur anderen Station zum 1 gegen 1 über.

Variationen:

- Freies Spiel.
- Spiel mit begrenzten Ballkontakten bis zum Direktspiel.
- Wechsel zwischen Kurz- und Langpaßspiel.
- Schwerpunktmäßige Anwendung bestimmter gruppentaktischer Mittel (Ballübergaben, Doppelpässe, Hinterlaufen).

1 gegen 1 auf 2 Tore mit Torwarten

Die dritte 6er-Gruppe teilt sich in 3 gegnerische Spielerpaare zum 3 x 1 gegen 1 zwischen 2 Normaltoren mit Torwarten auf. Die Spielerpaare spielen im Wechsel mit jeweils 1 Minute Belastung und 2 Minuten aktiver Erholung (lockerer Trab). Je nach Trainingszustand absolvieren die Spieler 3 bis 5 Durchgänge.

Pressing-Spiel

In einem stark verkürzten Spielfeld von etwa 40 Metern Länge spielen 2 Mannschaften 9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torwarten.

Es wird mit 2 Ballkontakten gespielt, wobei diese Kontaktbegrenzung dann aufgehoben ist, wenn der Spieler am Ball zum Torabschluß kommt oder nach seinem Alleingang ein Mitspieler sein Abspiel zum direkten Torschuß aufnimmt.

Hinweis:

Durch eine Variation der Spielfeldbreite können innerhalb dieser Spielform verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden:

- Durch eine geringe Breite wird das aggressive Stellen des ballbesitzenden Gegners provoziert.
- Durch eine Spielfeld-Verbreiterung wird der Schwerpunkt auf ein Kombinieren gelegt. Die Mannschaft soll das Spiel auseinanderziehen.

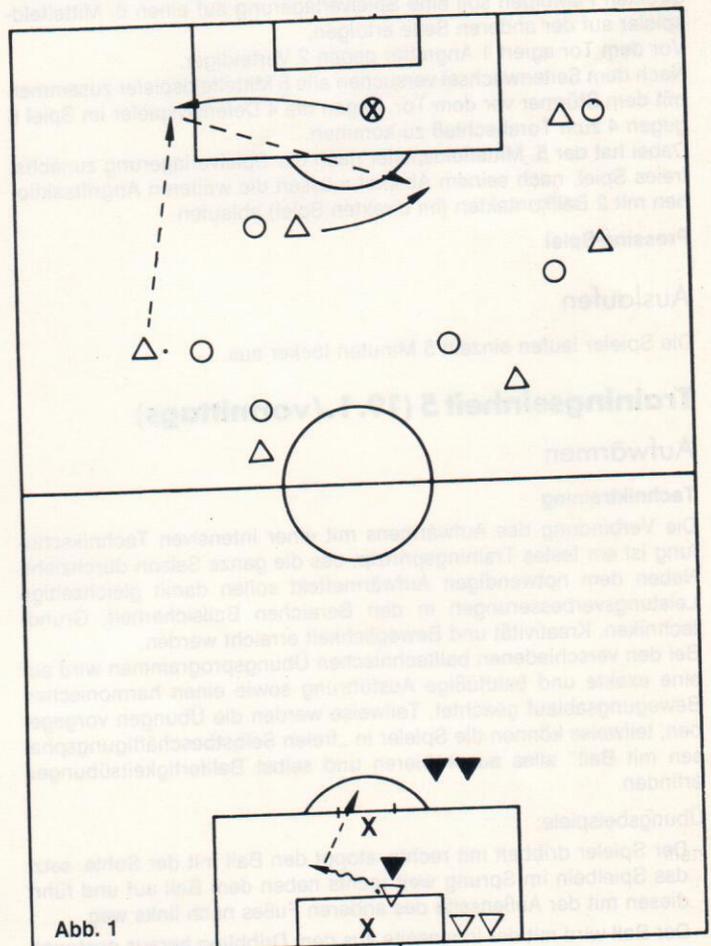


Abb. 1

Dabei sind folgende **Grundforderungen** zu beachten:

1. In Ballhöhe sind beide seitlichen Abspielmöglichkeiten von Mitspielern zu besetzen.
2. Eine weitere Abspielmöglichkeit ist nach vorne in die Tiefe hin „auf Lücke“ zu schaffen.
3. Schließlich müssen sich Spieler im Rückraum hinter dem Ball anbieten.

Auslaufen

Die Trainingsgruppe läuft zusammen 3 Runden in etwa 6 Minuten locker aus.

Nur für 3 Spieler mit Problemen im Ausdauerbereich, die bei dem leistungsdiagnostischen Test vor Urlaubsbeginn festgestellt wurden, wird zum Trainingsabschluß eine zusätzliche Ausdauerbelastung angesetzt: Sie sollen 8 Runden in 20 Minuten laufen.

Trainingseinheit 4 (18.1.91)

Aufwärmen

Aufwärmspiel

In 2 Spielfeldecken wird jeweils 6 gegen 2 gespielt (10 Minuten).

Lauf- und Gymnastikformen

Die Spielergruppen bleiben in den Spielfeldecken. Jeweils 1 Spieler ist für das weitere Aufwärmprogramm „seiner Ecke“ verantwortlich. Er gibt für 10 Minuten verschiedene Lauf- und Stretchingübungen vor, die die Spieler seiner Gruppe nachmachen sollen.

Hauptteil

Gruppentaktisches Training: Spielverlagerung (Abb. 2):

Im Mittelfeldbereich an der einen Seitenlinie spielen in einem abgegrenzten Feld 4 Mittelfeldspieler gegen 2 Defensivspieler. Nach 4 bis 5 direkten Paßfolgen soll eine Spielverlagerung auf einen 5. Mittelfeldspieler auf der anderen Seite erfolgen.

Vor dem Tor agiert 1 Angreifer gegen 2 Verteidiger.

Nach dem Seitenwechsel versuchen alle 5 Mittelfeldspieler zusammen mit dem Stürmer vor dem Tor, gegen die 4 Defensivspieler im Spiel 6 gegen 4 zum Torabschluß zu kommen.

Dabei hat der 5. Mittelfeldspieler nach der Spielverlagerung zunächst freies Spiel, nach seinem Abspiel müssen die weiteren Angriffsaktionen mit 2 Ballkontakten (im direkten Spiel) ablaufen.

Pressing-Spiel

Auslaufen

Die Spieler laufen einzeln 5 Minuten locker aus.

Trainingseinheit 5 (19.1./vormittags)

Aufwärmen

Techniktraining

Die Verbindung des Aufwärmens mit einer intensiven Technikschiulung ist ein festes Trainingsprinzip, das die ganze Saison durchzieht. Neben dem notwendigen Aufwärmeffekt sollen damit gleichzeitige Leistungsverbesserungen in den Bereichen Ballsicherheit, Grundtechniken, Kreativität und Beweglichkeit erreicht werden.

Bei den verschiedenen balltechnischen Übungsprogrammen wird auf eine exakte und beidfüßige Ausführung sowie einen harmonischen Bewegungsablauf geachtet. Teilweise werden die Übungen vorgegeben, teilweise können die Spieler in „freien Selbstbeschäftigungsphasen mit Ball“ alles ausprobieren und selbst Ballfertigungsübungen erfinden.

Übungsbeispiele:

- Der Spieler dribbelt mit rechts, stoppt den Ball mit der Sohle, setzt das Spielbein im Sprung weit rechts neben dem Ball auf und führt diesen mit der Außenseite des anderen Fußes nach links weg.
- Der Ball wird mit der Innenseite aus dem Dribbling heraus gestoppt.

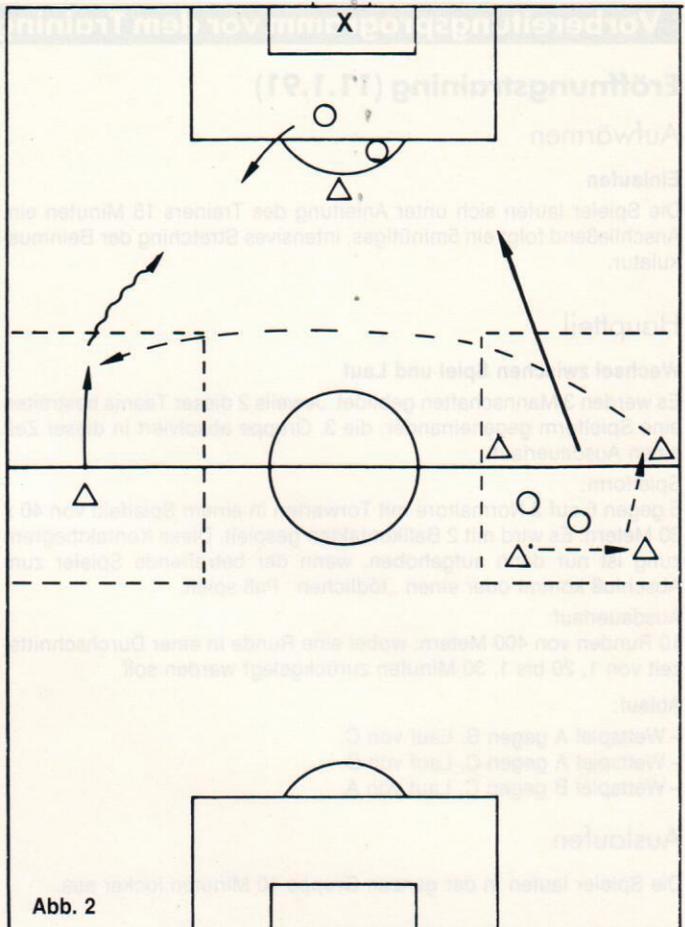


Abb. 2

Dabei sollen die Spieler das Spielbein weit abwinkeln und mit dem Standbein tief in die Kniebeuge abknicken.

- Die Spieler dribbeln im Mittelkreis. Der Trainer zeigt zwischendurch mit dem Arm eine Richtung an. Die Spieler reagieren möglichst schnell auf dieses visuelle Signal und starten in die angegebene Richtung bis zur Spielfeldseite. Danach jonglieren sie in den Mittelkreis zurück.

Hauptteil

Torschußtraining (Schwerpunkt: Schußtechnik)

Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf 3 Tore mit Torwarten auf. Durch

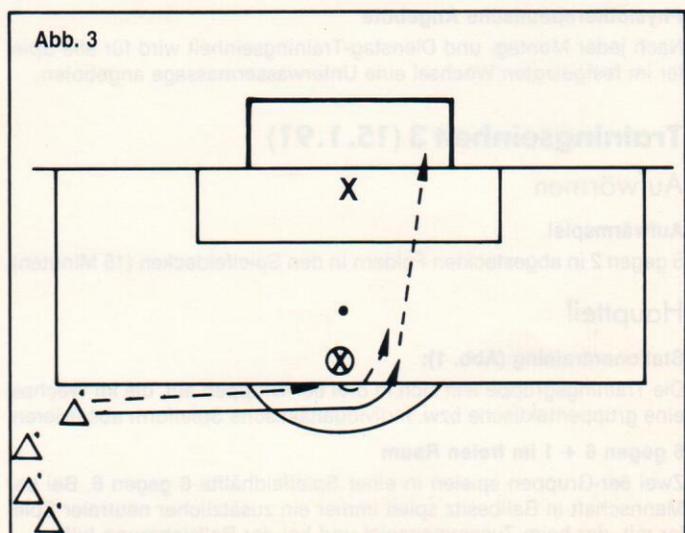


Abb. 3

diese Aufteilung in relativ kleine Übungsgruppen wird eine große Übungseffektivität erreicht.

Torschußübung 1:

Zu Übungsbeginn stellt sich 1 Gruppenmitglied am Strafraum auf, der nacheinander von den übrigen Spielern aus dem Rückraum angespielt wird. Der Spieler am Strafraum legt jeweils seitlich zum direkten Torschuß ab. Danach nimmt ein anderes Gruppenmitglied die Anspielerposition ein.

Die Spieler müssen immer die entgegengesetzte Torecke des Vordermanns anzielen und sich insbesondere auf die Schußgenauigkeit konzentrieren.

Torschußübung 2:

Gleicher Übungsablauf, nur wird der Ball nun frontal und scharf zurück in den Lauf gelegt.

Torschußübung 3 (Abb. 3):

Die Spieler stellen sich nun seitlich am Strafraum auf, passen dem Anspieler parallel zur Strafraumlinie zu und starten dem Ball nach. Der Anspieler nimmt das Zuspiel an und schirmt den Ball so lange ab, bis der nachlaufende Spieler verdeckt aufs Tor schießen kann.

Abschlußspiel

8 gegen 8

Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torwarten innerhalb eines Spielfeldes von 50 x 30 Metern. Die Spieler der Verlierer-Mannschaft zahlen jeweils 5.- in die Mannschaftskasse.

Trainingseinheit 6 (19. 1. 91/nachmittags)

Aufwärmen

Einlaufen auf der 400-Meter-Rundstrecke

Die Spieler laufen sich zusammen 15 Minuten ein. Jeweils ein anderer Spieler gibt für 2 Runden die Laufformen für die ganze Trainingsgruppe vor.

Torwart-Aufwärmen

3 Offensivspieler wärmen in dieser Zeit mit **einfachen und dosierten** Torschüssen und Flankenbällen die 3 Torwarte auf.

Variationen:

– Die Torschüsse der 3 Spieler erfolgen nacheinander in unterschiedlicher Form (flach/hoch) bzw. aus unterschiedlichen Winkeln.

Hauptteil

Wettbewerb/Torwart-Sprungkrafttraining

Wettbewerb:

Die gleichen Mannschaften wie vom Vormittag bestreiten ein Revanche-Spiel.

Torwart-Sprungkrafttraining:

Der 3. Torwart absolviert an einer abgesteckten 10-Meter-Strecke ein Sprungprogramm. Dabei werden die folgenden Sprungkombinationen jeweils 2mal ausgeführt:

- Einbeinsprünge im Wechsel rechts/links auf Schnelligkeit
- Einbeinsprünge im Wechsel rechts/links auf Weite
- Tiefe Hocksprünge
- Tiefe Hocksprünge im Wechsel mit Strecksprüngen

Nach Beendigung dieses Sprungprogramms wechselt der Torwart jeweils mit einem der Torleute aus dem Wettbewerb.

Auslaufen

Regenerationslauf

Die Spieler laufen 10 Minuten zusammen locker im Regenerations-tempo aus.

Ausdauerlauf

5 Spieler laufen 20 Minuten mit etwas erhöhtem Lauftempo, um Defizite im Ausdauerbereich auszugleichen.

Trainingseinheit 7 (20. 1. 91/vormittags)

Ausdauerlauf

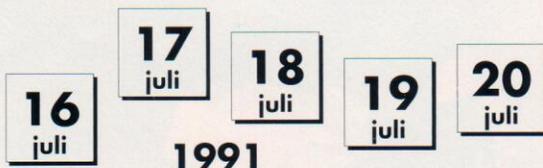
Die Spieler absolvieren auf einer Rundstrecke um das Stadion einen 40minütigen Dauerlauf.

Dabei laufen die Spieler in 3 Leistungsgruppen, die aufgrund der Ergebnisse der leistungsdiagnostischen Tests zusammengestellt wurden.

Dieser Ausdauerlauf ist unter trainingsmethodischen Aspekten bereits als **1. Trainingseinheit des bevorstehenden Trainingslagers** einzuordnen.

Zum Abschluß folgt noch ein 5minütiges Lockern und Gehen.

Direkt nach diesem Ausdauertraining erfolgte die Abreise ins Trainingslager im holländischen Eindhoven.



ITALY CUP: ITALIENISCHE FUßBALLEIDENSCHAFT

Vom 16. bis zum 20. Juli 1991 werden die römischen Grundmauern der Stadt Verona wieder wackeln. Mindestens 200 Mannschaften aus über 20 Ländern kämpfen eine Woche lang um den Italy-Cup. Verona ist ein ausgezeichnetes Ort, um Sport mit dem Sommerurlaub zu kombinieren. Die Teilnehmer können mit einem spannenden Turnier in einer atemberaubenden Umgebung rechnen. Italy-Cup: ein perfektes Kennenlernen italienischer Fußball-Leidenschaft.

Klassen

Jugend A, B, C, D, E und Damen ab 14 Jahre

Italy-Cup:

- Eröffnungsfest in der römischen Arena Veronas
- Großes internationales Teilnehmerfeld
- Jeden Abend Disko-Show im Klub Verona
- Begleiterbuffet mit dem Bürgermeister Veronas
- Abschlusfeier mit Siegerehrung
- Besuch des Freizeitparks Gardaland
- Finalspiele im Stadion Santegodi Veronas
- Gratis Teamfoto pro Mannschaft
- Gratis Italy-Cup-T-Shirt für jeden Teilnehmer
- Gratis Italy-Cup-Mini-Wimpel für jeden Teilnehmer
- Gratis Italy-Cup-Wimpel für jeden Verein
- Gratis Italy-Cup-Plakat für jeden Verein



Spezielle Italy-Cup-Information können Sie gratis und unverbindlich anfordern bei:

Euro-Sporting
 Peter Epping
 Postfach 78
 NL 3740 AB Baarn
 Tel. 0130-6635
 (Gebührenfrei)

Uwe Mario
 Wälderstraße 10
 6800 Mannheim I
 Tel. 0621-402482

Robert Ohl
 Joh. Pflügerstr. 17
 8060 Dachau
 Tel. 08131-84328

Achtung: Zum halben Preis



Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb

Fast die ganze Rückrunde liegt noch vor Ihnen. Zeit genug für die Anschaffung dieses praktischen Handbuchs für Training und Spielbetrieb. Viele Rubriken zum Notieren von Terminen, Statistiken, Adressen u. ä. sowie das umfangreiche Kalendarium (pro Tag eine Seite) erleichtern Ihnen Ihre organisatorischen Aufgaben.

Jetzt zum Preis von nur (anstatt DM 21,80)

DM 10,90

Bestellschein auf Seite 32.

philippa



Trainer- und Spielerbedarf SPORT-SPEZIALIST SALLER

NEU: 6992 Weikersheim, Schäfersheimer Str. 33
Tel. (07934) 7056 · Fax (07934) 7330



„MIAMI“
Saller-Spitzenqualität

Größen: S, M, L, XL, XXL

Sensationspreis DM **99,-**

Größen: 128, 140, 152, 164, 176

Sensationspreis DM **79,-**

- atmungsaktiv
- wasserabweisend
- mit Innenfutter und Beinreißverschluss

DER NEUE KATALOG!

Gratis! Bitte sofort anfordern!

Versand nur per Nachnahme oder Vorauszahlung per Scheck



In Trikot-Fragen kommt man
an SALLER nicht vorbei!

Das ausgefallene, besondere Trikot!

„LOTOS“

So wertvoll wie seine Motive:
Diamant - Krone - Stern und Lotosblüte!
Sie sind mit diesem Saller-Trikot
der Zeit wieder voraus!
Sein Preis ist absolute Spitze!

Größen: S, M, L, XL, XXL
4403 Langarm 4503 Kurzarm
-080 fuchsia-lila -300 orange-lila
-201 türkis-fuchsia -200 grün-lila
(aqua) blau-fuchsia

nur DM 25,-

5203: Hose passend
5203-080 fuchsia-lila
-201 türkis-fuchsia

Größen: 4, 5, 6, 7, 8

nur DM 22,-



„DYNAMIK“

70% Polyester, 30% Baumwolle

nur DM 24,-

Größen: XXS, XS, S, M, L, XL, XXL
4409 Langarm
4509 Kurzarm

-260 gelb-schwarz
-300 orange-lila, -080 lila-grün
-110 blau-weiß, -410 weiß-blau
-160 rot-weiß, -420 weiß-rot
-210 grün-weiß,
-072 brombeer-schwarz

Hose

5209 nur DM 16,-
5215 nur DM 22,-

lange Form, alle Standard-
farben, Größen 3 bis 10

Stutzen

5004, alle Farben, geringelt

5001 uni nur DM 5,-



Club-Anzug „RUNNER“

in fünf verschiedenen Farben

6405-100 blau-marine-weiß-lila
6405-160 weiß-rot-schwarz
6405-210 grün-weiß-schwarz
6405-260 gelb-schwarz-lila
6405-080 fuchsia-lila-türkis-
orange-gelb

100% Marken-Polyester,
mit Beinrißverschluss

Größen: 128, 140, 152, 164, 176
4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

SENSATION: nur DM 49,-

Dieser Spitzenanzug ist auch
1992 noch lieferbar!

AMATEURTRAINING
HÖHERER BEREICH
M Ä N N E R

Sonntag (1. Tag)

- 9.30 Uhr:**
Ausdauerlauf in Wuppertal
(1. Trainingseinheit)
- 11.00 Uhr:**
Abreise ins Trainingslager
- 13.00 Uhr:**
Ankunft und Mittagessen
- 15.00 Uhr:**
Kaffeetrinken
- 16.00 bis 17.10 Uhr:**
2. Trainingseinheit
- 19.00 Uhr:**
Abendessen
- 23.00 Uhr:**
Bettruhe

Montag (2. Tag)

- 7.00 Uhr:**
Wecken
- 7.15 bis 8.05 Uhr:**
3. Trainingseinheit
– Gymnastik
– Ausdauerlauf
- 8.30 bis 9.00 Uhr:**
Frühstück
- 10.00 bis 11.10 Uhr:**
4. Trainingseinheit
- 12.30 Uhr:**
Mittagessen
- 13.30 bis 15.00 Uhr:**
Mittagsruhe und Massage
- 15.00 Uhr:**
Kaffeetrinken
- 16.00 bis 17.15 Uhr:**
5. Trainingseinheit
- 23.00 Uhr:**
Bettruhe

Dienstag (3. Tag)

- 7.00 Uhr:**
Wecken
- 7.15 bis 8.05 Uhr:**
6. Trainingseinheit
– Gymnastik
– Ausdauerlauf (in 3 Leistungsgruppen)
- 8.30 bis 9.00 Uhr:**
Frühstück
- 10.00 bis 11.10 Uhr:**
7. Trainingseinheit
- 12.30 Uhr:**
Mittagessen
- 16.00 bis 17.10 Uhr:**
8. Trainingseinheit
- 19.00 Uhr:**
Abendessen

Mittwoch (4. Tag)

- 7.00 Uhr:**
Wecken
- 7.15 bis 8.05 Uhr:**
9. Trainingseinheit
– Gymnastik
– Ausdauerlauf (3 Leistungsgruppen)
- 8.30 bis 9.00 Uhr:**
Frühstück
- 10.00 bis 11.10 Uhr:**
10. Trainingseinheit
- 12.30 Uhr:**
Mittagessen
- 16.00 bis 18.00 Uhr:**
11. Trainingseinheit
– Schnelligkeitstraining in der
Tennishalle

18.30 Uhr:

Abendessen

20.00 Uhr:

Besuch des niederländischen Pokalspiels
PSV Eindhoven – Wageningen

bis 2.00 Uhr:

Ausgang

Donnerstag (5. Tag)

9.00 bis 9.30 Uhr:

Frühstück

10.30 bis 11.45 Uhr:

12. Trainingseinheit

13.30 Uhr:

Mittagessen

17.30 Uhr:

Kaffeetrinken

18.00 Uhr:

Mannschaftsbesprechung

20.00 Uhr:

Vorbereitungsspiel gegen DOSL Leende
(4:0)

1.00 Uhr:

Bettruhe

Freitag (6. Tag)

9.00 bis 9.30 Uhr:

Frühstück

10.15 bis 11.15 Uhr:

13. Trainingseinheit

13.00 Uhr:

Mittagessen

14.00 Uhr:

Rückreise aus dem Trainingslager

Tab. 2: Ablaufplan des Rückrundenvorbereitungs-Trainingslagers des Wuppertaler SV

Vorbereitungsprogramm innerhalb des Trainingslagers

Trainingseinheit 2 (20. 1. 91/nachmittags)

Aufwärmen

Individuelle Ballschule

Die Spieler haben jeder 1 Ball und absolvieren unter Anleitung des Trainers ein 20minütiges Übungsprogramm mit verschiedenen Ballfertigkeitübungen zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit und des allgemeinen Koordinationsvermögens.

Hauptteil

Spielformen-Stationentraining (Abb. 4):

Die Spieler werden unter positions- und gruppenspezifischen Aspekten in drei 4er-Gruppen aufgeteilt, die an 2 Stationen unterschiedliche Spielformen absolvieren.

Bei Station 1 teilt sich die jeweilige Gruppe in zwei 2er-Teams untereinander auf.

Bei Station 2 treten die beiden 4er-Gruppen gegeneinander an.

Bei der Station 2 verbleibt jede Gruppe jeweils 2mal hintereinander, bevor sie zur anderen Spielform überwechselt.

Station 1: 2 gegen 2 auf Tore

Die beiden 2er-Teams spielen innerhalb eines kleinen Spielfeldes (z. B. Strafraum) 2 gegen 2 auf 2 Tore mit Torwarten.

Spielzeit: 2 x 3 Minuten, mit einer Pause zwischendurch

Dabei werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Schnelle Torabschlüsse
- Anwenden aller gruppentaktischer Angriffsmöglichkeiten (Doppelpässe, Hinterlaufen, Ballübergaben)
- Gegenseitiges Absichern und Helfen
- Schnelles Umschalten bei Ballbesitzwechsel
- Zielstrebigkeit, individuelle Durchbrüche.

Station 2: 4 gegen 4 auf 2 neutrale Anspieler

Die beiden 4er-Mannschaften spielen innerhalb eines abgegrenzten Feldes gegeneinander. Hinter den Stirnseiten des Spielfeldes bewegen sich 2 neutrale Anspieler, die jeweils mit 1 Ballkontakt mit der ballbesitzenden Mannschaft zusammenspielen. Die 4er-Teams versuchen, sich mit sicherem Zusammenspiel am Ball zu behaupten und dabei von Anspieler zu Anspieler zu kombinieren.

Schwerpunkte:

- Schnelle Balleroberung durch aggressives Pressing-Verhalten.
- Ballbesitzsicherung durch ständiges „Mitspielen“ aller Spieler.

Pressing-Spiel

Diese Spielform lief nicht nach den Vorstellungen des Trainers ab. Die Spieler agierten unkonzentriert und diskutierten herum. Aus Verärgerung und um ein „disziplinarisches Zeichen“ zu setzen, wurde deshalb das Spiel unterbrochen und stattdessen ein nicht eingeplantes, intensives 15minütiges Laufprogramm durchgeführt.

Trainingseinheit 3 (21. 1. 91/morgens)

Aufwärmen

Aufwärmspiel 5 gegen 2

Die Trainingsgruppe verteilt sich auf 2 abgegrenzte Felder und spielt 20 Minuten 5 gegen 2.

Hauptteil

Positionsspezifisches Stationentraining (Abb. 5):

Die Spieler werden nach positionsspezifischen Aspekten auf 2 Stationen aufgeteilt, bei denen jeweils Spielformen mit verschiedenen taktischen Schwerpunkten ablaufen.

6 gegen 4 im Raum

Dieser Station werden vorrangig die Mittelfeldspieler zugeteilt.

Die 6er-Mannschaft spielt mit 2 Ballkontakten und soll die Überzahl durch ein weiträumiges und sicheres Zusammenspiel konsequent ausspielen und den Ball in den eigenen Reihen halten. Die 4er-Mannschaft hat freies Spiel und soll sich bei Ballbesitz ebenfalls möglichst lange am Ball behaupten.

Einzeldurchbrüche auf das Tor

Bei dieser Station spielen die Angriffsspitzen und Manndecker gegeneinander.

Es laufen nacheinander die beiden folgenden Spielformen ab:

- 1 gegen 1 auf 1 Tor mit Torwart
- Die 2 gegnerischen Spieler stellen sich zu Übungsbeginn neben beiden Torpfosten auf, starten nach einem vom Trainer vom Tor weggespielten Ball und spielen anschließend ein 1-gegen-1 bis zum Torabschluß aus.

Variationen:

1. Der Angreifer wird durch das Zuspiel des Trainers etwas bevorteilt.
2. Die Zuspiele erfolgen hoch/halbhoch durch den Trainer.
- 1 gegen 2 auf 1 Tor mit Torwart
- Der Angreifer läuft sich frei, wird vom Trainer aus dem Rückraum angespielt und soll sich gegen 2 Verteidiger bis zum Torabschluß durchsetzen.

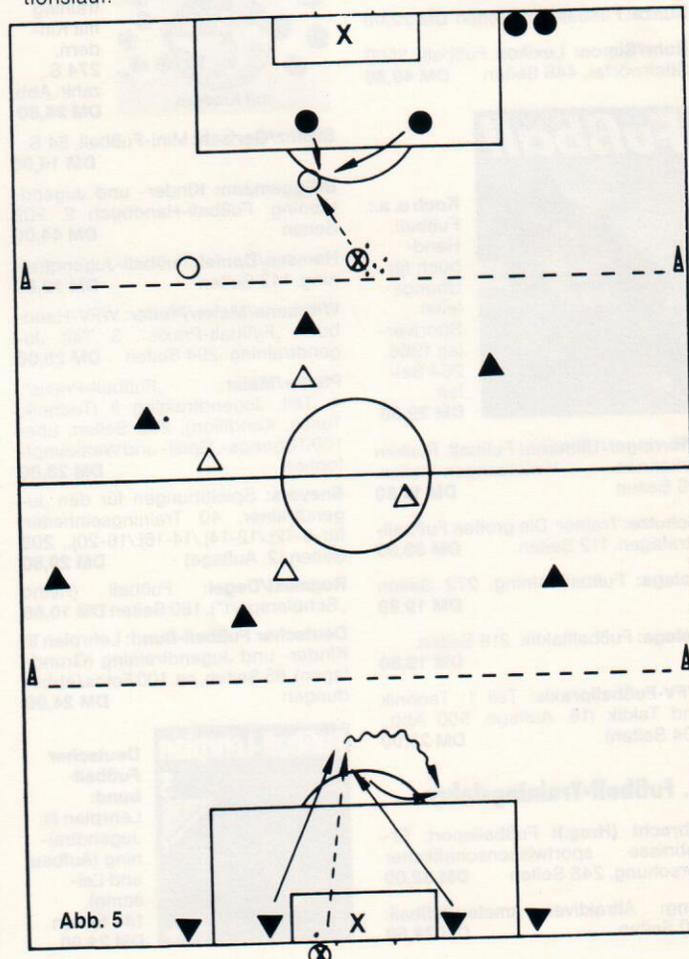
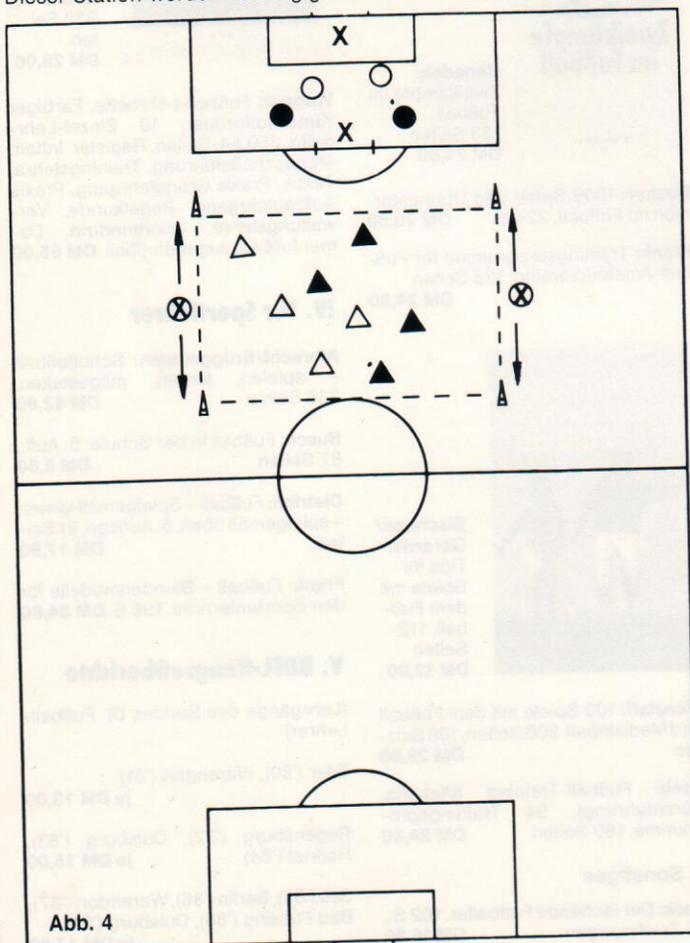
6 gegen 6 auf 4 kleine Tore

Zu dieser abschließenden Spielform kommen alle Spieler wieder zusammen.

Es werden zwei 6er-Teams gebildet, die in einer Spielfeldhälfte 6 gegen 6 mit direkter Gegnerzuordnung auf je 2 Kleintore spielen.

Nur 2 Spieler lassen dieses Abschlußspiel aus:

- 1 Spieler verrichtet aufgrund einer leichten Verletzung nur Laufarbeit.
- 1 überbelasteter Spieler absolviert einen 15minütigen Regenerationslauf.



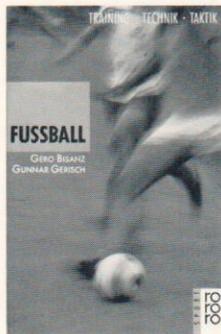
I. Umfass. Darstellungen

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Kunze: Fußball. 153 Seiten
DM 22,00

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



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

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

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

Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten
DM 19,80

Talaga: Fußballtaktik. 219 Seiten.
DM 19,80

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

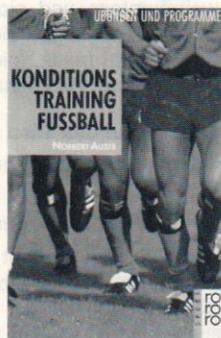
II. Fußball-Trainingslehre

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

Jung: Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten
DM 24,60

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung



Auste: Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S.
DM 16,80

Bantz/Weisweiler: Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S.
DM 18,80

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

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

Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten
DM 28,00

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

2. Jugendtraining

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

3. Torwarttraining

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



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

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

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

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

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

4. Übungssammlungen

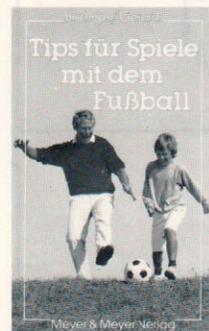
Benedek: Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten
DM 20,00



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

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

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



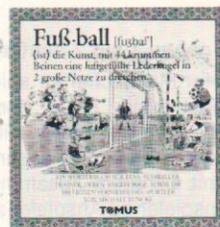
Bischops/Gerards: Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten
DM 12,80

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

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

5. Sonstiges

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



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

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

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

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

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

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

Summer: Die internationalen Fußball-Regeln. 128 Seiten
DM 17,00



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

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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

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

V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

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

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

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

Paul Schomann · Bernd Niewöhner

Talentschau mit Tradition

Die Vorbereitung der C-Jugend-Verbandsmannschaft Westfalen auf das 26. DFB-Schülerlager 1991 (2. Teil)

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

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

Bis sich die Nachwuchstalente aber diesem ersten absoluten Härtestest auf nationaler Ebene unterziehen, haben sie schon einige Stufen der „Talentförderungs-pyramide“ erklommen. Die langjährigen Vorarbeiten auf der Verbandsebene sollen an der aktuellen Vorbereitung der C-Jugend-Mannschaft des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen auf das kommende Schülerlager 1991 veranschaulicht werden. Mit diesem 2. Teil wird der Einblick in eine Wochenend-schulung mit 4 weiteren Trainingseinheiten komplettiert.



Foto: Horstmüller

3. Trainingseinheit

Trainingszeit:

Samstagmorgen (9.15 bis 11.15 Uhr)

Trainingsort:

Rasenplatz der Sportschule Kaiserau

Trainingsziele:

- Verbesserungen im 1 gegen 1
- Test von Durchsetzungsvermögen und Willenseigenschaften (extreme Belastungsbeanspruchungen)
- Torwart-Flankentraining

Aufwärmen (25 Minuten)

Übung 1:

Selbständiges Einspielen mit dem Ball und Stretchingprogramm für die Beinmuskulatur.

Übung 2:

Balljonglieren, wobei maximal 2mal hintereinander mit dem selben Körperteil gespielt werden darf.

Übung 3 (Abb. 1):

Toredribbling mit Störspielern. In einem etwa 30×40 Meter großen, abgegrenzten Spielraum befinden sich einige Kleintore (2 Meter breit) frei verteilt. Die Spieler mit Ball versuchen, gegen 5 „Störenfriede“ möglichst viele dieser Kleintore zu durchdribbeln. Die „Störenfriede“ verhindern mit fairen Mitteln die Toredribblings, dürfen dabei aber nicht die Kleintore durchlaufen. Ein Kleintor darf dabei allerdings nicht 2mal hintereinander angelaufen werden. Wer durchläuft in einer bestimmten Zeit (2, 3, 4 Minuten) die meisten Tore?

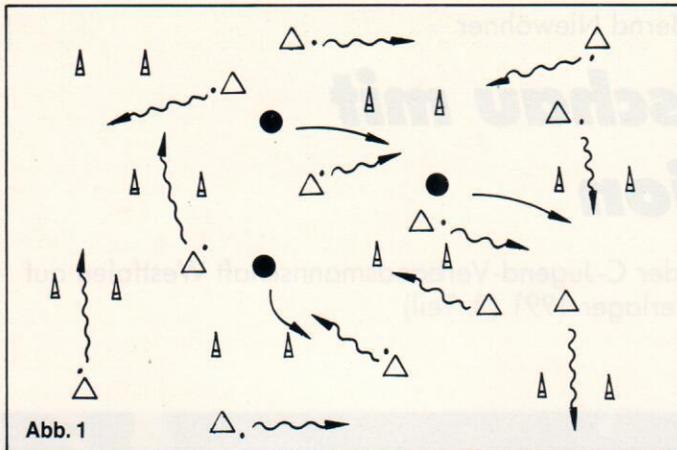


Abb. 1

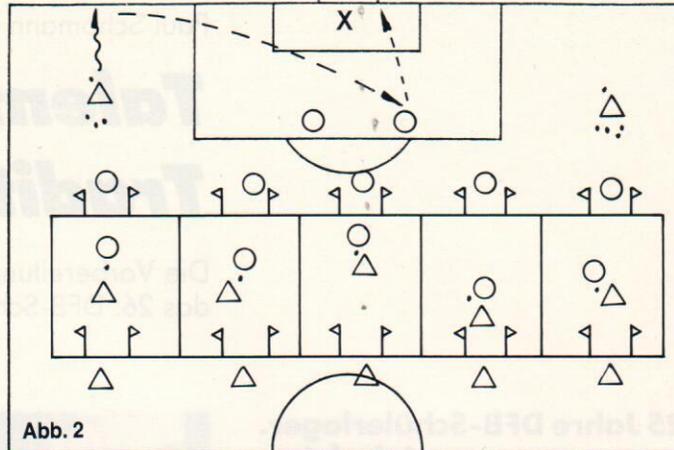


Abb. 2

Variationen:

- 2, 3 oder 4 „Störenfriede“ im Feld.
- Direkter Wechsel nach Ballverlust mit einem „Störenfried“. Der erfolgreiche „Störenfried“ dribbelt mit dem eroberten Ball weiter.

Hauptteil (55 Minuten)

**1 gegen 1 auf Kleintore/
Torwart-Flankentraining**

Trainingsorganisation/-ablauf (Abb. 2):

Es werden sechs 4er-Gruppen gebildet, die sich intern in ein 2mal 1 gegen 1 unterteilen. Es spielen jeweils aber nur 5 dieser 6 Gruppen in abgegrenzten Spielfeldern auf 2 Meter breite Kleintore.

Die sechste 4er-Gruppe absolviert in dieser Zeit vor einem der Normaltore ein **Flankentraining mit den Torwarten**.

Pro Durchgang spielen jeweils im Wechsel die beiden gegnerischen Spielerpaare einer 4er-Gruppe mit einer Spielzeit von 2 Minuten gegeneinander.

Zwischen den einzelnen Durchgängen wird

eine kurze Erholungspause eingelegt (balltechnische Übungen in der 4er-Gruppe). Insgesamt werden 6 Durchgänge absolviert, so daß jede Gruppe 1mal am Flankentraining teilnimmt. Bei den einzelnen Durchgängen werden die gegnerischen Spielerpaare untereinander getauscht.

Variationen beim Flankentraining:

- Hohe, halbhohe und flache Hereingaben.
- 1 Spieler der 4er-Gruppe als „Störspieler“ vor dem Tor.
- Hereingaben aus verschiedener Richtung.

1 gegen 1 auf das Tor

Die gegnerischen Spielerpaare werden auf 4 Gruppen vor 4 Normaltore mit Torwarten aufgeteilt.

Das 1 gegen 1 wird mit Torabschluß gespielt. 1 Spieler greift jeweils auf das Normaltor mit Torwart an, der Gegenspieler soll bei Balleroberung über eine Ziellinie kontern. Innerhalb der 2er-Gruppen werden nach jeweils 5 Angriffen auf das Normaltor die Aufgaben getauscht (**Abb. 3**).

Abschluß (15 Minuten)

Trainingshinweis:

Nach den intensiven Anforderungen dieser Trainingseinheit soll ein freudvoller Abschluß von den vorausgegangenen Belastungen ablenken und den Erholungsprozess einleiten.

Trainingsablauf:

Die Gruppen des 1 gegen 1 bleiben bei den 4 Toren, an denen zum Abschluß einige motivierende Torschußübungen absolviert werden.

Übung 1 (Abb. 4):

„Kunstschüsse“ auf das Tor.
Die Spieler versuchen aus spitzem Winkel heraus, die Torwarte mit Effetschüssen zu überwinden.

Übung 2:

Hüftdreheschüsse.
Der Ball wird auf die Spitze eines hohen Hütchens plaziert und die Spieler versuchen, diesen hochgelegten Ball per Hüftdreheschuß zu verwandeln.

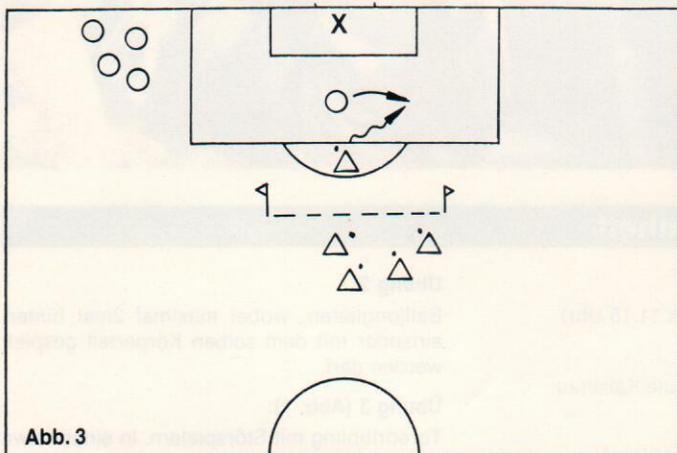


Abb. 3

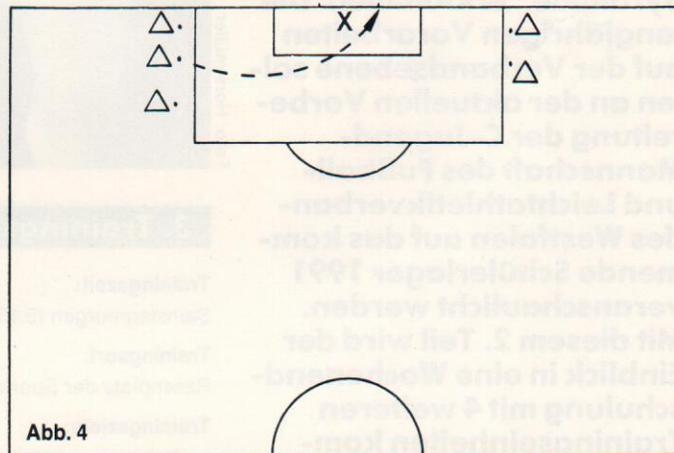


Abb. 4

**Mannschaftsfahrten nach Mallorca mit
Top-Sport-Reisen**
Appartements, 2-, 3-, 4-Sterne-Hotels
Top-Sport-Reisen
Diethard von Boenigk
Christiane Sprenger
Telefon 02 51/27 33 73

Redaktionshinweis
„fußballtraining“ wird die C-Jugendmannschaft des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen auch auf dem restlichen Weg bis zum DFB-Schülerlager begleiten und darüber in einer späteren Ausgabe berichten.

4. Trainingseinheit

Trainingszeit:

Samstagnachmittag (15.00 bis 16.30 Uhr)

Trainingsort:

Kunstrasenplatz der Sportschule Kaiserau

Trainingsziele:

- Zusammenspiel beim 2 gegen 1 auf das Tor
- Konsequenter Torabschluß

Aufwärmen (25 Minuten)

Alle Spieler bewegen sich mit je 1 Ball im Mittelkreis.

Übung 1:

Selbstbeschäftigung mit dem Ball.

Übung 2:

Die Spieler lassen den Ball zwischen den Innenseiten im Wechsel zwischen einer leichten Rückwärts-/Vorwärtsbewegung „tänzeln“.

Übung 3:

Die Spieler treten mit dem einen Bein aus dem leichten Vorwärtsdribbling heraus auf den Ball und stoßen sich gleichzeitig mit diesem Bein zu einem Sprung mit halber Dre-

hung über den Ball ab. Anschließend sofortiges Dribbling in die entgegengesetzte Laufrichtung.

Übung 4:

Die Spieler ziehen den Ball mit dem Spann vor und zurück, ohne den Ballkontakt zu verlieren.

Übung 5:

Mit der linken bzw. rechten Innenseite den Ball in der leichten Seitwärtsbewegung nach einigen Metern nach links bzw. rechts ziehen, ohne den Ballkontakt zu verlieren.

Übung 6 (Abb. 5):

Die Spieler ziehen den Ball aus dem Vorwärtsdribbling heraus mit der Sohle des Spielbeines zum Körper zurück und dribbeln sofort mit der Außenseite des anderen Fußes in eine andere Laufrichtung weiter.

Übung 7:

Balljonglieren im Wechsel rechts/links.

Übung 8 (Abb. 6):

Die Spieler lassen den Ball zwischen den Innenseiten „tänzeln“ und ziehen zwischen-

durch immer wieder im Wechsel mit der linken bzw. rechten Innenseite über den Ball.

Übung 9:

Der Trainer benennt die 4 Spielfeldecken mit verschiedenen Nummern. Nach Aufruf einer Nummer starten die Spieler aus dem leichten Dribbling im Mittelkreis heraus mit einem kurzen Antritt mit Ball in Richtung der entsprechenden Spielfeldecke. Danach kehren die Spieler in den Mittelkreis zurück.

Hauptteil (45 Minuten)

2 gegen 1 auf das Tor (I)

Trainingsorganisation:

Die folgenden komplexen Torschußübungen laufen gleichzeitig vor beiden Toren ab. Seitlich am Strafraum stellen sich jeweils einige gegnerische Spielerpaare auf, die restlichen Spieler befinden sich mit Ball etwa 40 Meter vor dem Tor.

Übungsablauf (Abb. 7):

Der erste Spieler aus dem Rückraum paßt auf den sich seitlich am Strafraum freilaufenden Angreifer des 1. Spielerpaares und läuft sei-



Abb. 5



Abb. 6

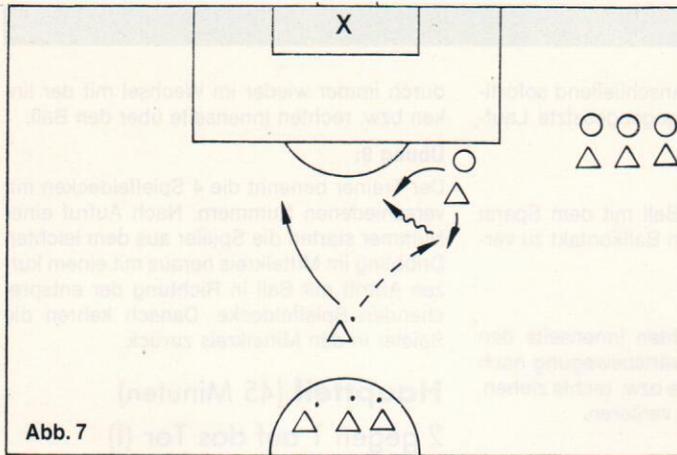


Abb. 7

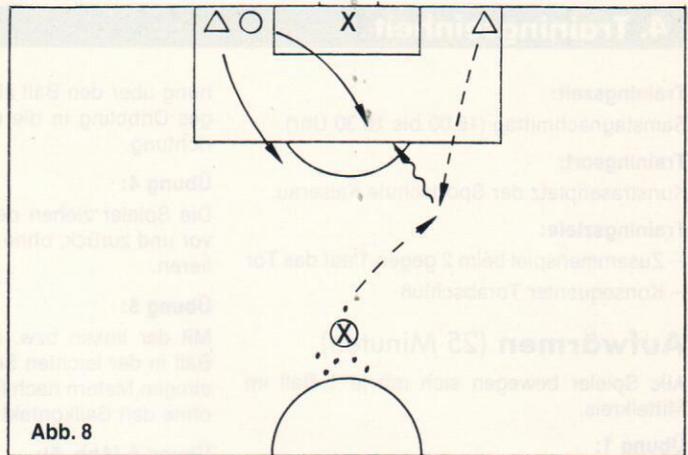


Abb. 8

nem Zuspiel zum 2 gegen 1 auf das Tor nach. Der angespielte Stürmer soll den Ball sicher kontrollieren und sich möglichst in Angriffsrichtung drehen. Die beiden Angreifer sollen die Überzahl zielstrebig ausspielen.

2 gegen 1 auf das Tor (II)

Übungsablauf (Abb. 8):

1 fester Anspieler mit Ball befindet sich etwa 40 Meter vor dem Tor. Neben dem Tor stellen sich nacheinander verschiedene 3er-Gruppen auf, von denen jeweils 2 Spieler als Angreifer und 1 Spieler als Verteidiger agieren. Die beiden Stürmer starten von der Torauslinie aus dem Anspieler entgegen. Der Verteidiger

läuft in höchstem Tempo nach. Der Anspieler spielt den freien Angreifer an. Die beiden Stürmer sollen anschließend das 2 gegen 1 konsequent ausspielen und zum schnellen Torabschluß kommen.

2 gegen 1 auf das Tor (III)

Übungsablauf:

Die beiden Angreifer und der Verteidiger starten nun von der selben Seite neben dem Tor dem Anspieler entgegen.

Der Zuspieler muß sich nun an der Laufrichtung des Verteidigers orientieren und dem anspielbereiten Stürmer zupassen.

Es wird durchgängig mit Abseits gespielt, so

daß die Angreifer in höchstem Tempo entgegenstarten müssen, um nicht gegenüber dem herauslaufenden Verteidiger in eine Abseitsstellung zu kommen.

Abschluß (15 Minuten)

Torwart-Stürmer-Wettbewerb

Als freudbetonter Abschluß dieser Trainingseinheit läuft vor beiden Toren folgender Wettbewerb ab: Die Spielergruppe schießt von der Strafraumlinie aus 10 liegende Bälle auf das Tor. Bei weniger als 5 erzielten Treffern müssen die Torschützen eine Zusatzaufgabe (z. B. 10 Kniebeugen) erfüllen, andernfalls der Torwart.

Fußball-Kartotheken: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorp

Fußball-Kartothek 3

Ausdauertraining



philippa

Ausdauer

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

Aber:

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

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

Hierzu bietet die Fußball-Kartothek 3 „Ausdauertraining“ auf 87 Karten ausreichend Trainingsvorschläge, die auch bei nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

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

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

Erich Rutenmüller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 1

Hallen- und Freispieltaining



philippa

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

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

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

Erich Rutenmüller/Roland Koch

Fußball-Kartothek 2

Torwarttraining



philippa

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

philippa
Bestellschein
Seite 32

5. Trainingseinheit

Trainingszeit:

Samstagabend (19.00 bis 20.30 Uhr)

Trainingsort:

Halle der Sportschule Kaiserau

Trainingsziele:

- Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens im Spiel 2 gegen 2
- Schnelle Torabschlüsse

Aufwärmen (15 Minuten)

Handball-Kopfball-Spiel

Trainingsorganisation:

Die Halle wird mit Langbänken und Kleinkästen in der Mitte unterteilt und in beiden Hälften quer von Tor zu Tor mit festen Torwarten gespielt.

Trainingsablauf:

Es werden 4 Mannschaften gebildet. Jeweils 2 dieser Teams spielen in einer Hallenhälfte Handball gegeneinander, wobei Tore nur per Kopfball nach Zuwurf eines Mitspielers erzielt werden dürfen.

Es werden 2 Durchgänge von 2mal 7 Minuten absolviert, wobei im 2. Durchgang die beiden Sieger- bzw. Verlierermannschaften aufeinander treffen.

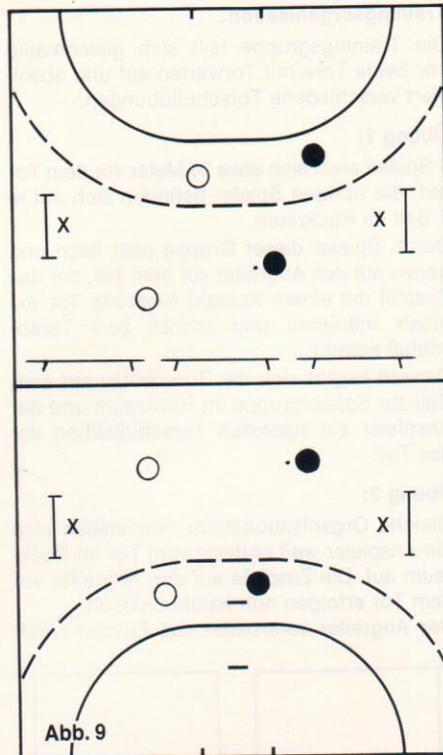


Abb. 9

Hauptteil (40 Minuten)

2 gegen 2 auf 2 Tore mit Torwarten

Die Trainingsgruppe wird nun in 2er-Mannschaften unterteilt. In beiden Hallenhälften spielen nun jeweils 4 von diesen 2er-Teams 2 gegen 2 auf die beiden Tore mit Torwarten (Abb. 9).

Tore dürfen dabei nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden. Beim Überschreiten der Spielfeldbegrenzungen wird der Ball hereingedribbelt. Nach einer Spielzeit von jeweils 3 Minuten wird mit 4 weiteren 2er-Mannschaften gewechselt. Jede Mannschaft absolviert jeweils 4 Durchgänge.

Schulungsschwerpunkte:

- Zielstrebiges Zusammenspiel (Doppelpässe, Ballübergaben) und entschlossene Torabschlüsse

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torwarten

Jeweils zwei 2er-Teams bilden nun eine 4er-Mannschaft. Im Wechsel bestreiten diese 4er-Teams in der ganzen Halle ein 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
Spielzeit: 5 Minuten

Auslaufen (10 Minuten)

Allgemeine Sportfachliteratur

Allgemeines, Trainingslehre

- Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele - Organisation - Ergebn. **DM 12,80**
- Döbler:** Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten **DM 18,50**
- Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 12,80**

Kleine Spiele

- Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele. Neuaufgabe **DM 24,80**



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

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

- Schubert, Renate u. a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Kartei-kasten **DM 32,80**

- Schubert u. a.:** Lauf- und Abschlag-spiele (Spielekartothek). 80 Doppel-karten **DM 32,80**

Gymnastik, Aufwärmen

- Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsfor-men zum Aufwärmen, 280 S. **DM 33,80**
- Fidelus/Kocjasz:** Atlas der Trainings-übungen (2000 Übungen) **DM 18,00**
- Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Kör-perschule, die Spaß macht. 173 Sei-ten DIN A5 **DM 16,80**

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

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

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

- Maehl, O./Höhnke, O.:** Aufwärmen. An-leitungen u. Programme für die Sport-praxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

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

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

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

Konditions- und Krafttraining

- Gain:** Muskelkraft durch Partner-übungen **DM 9,80**

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

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

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



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

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

Sportmedizin

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

- Ehrich/Gebel:** Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbei-tete Neuaufgabe **DM 36,00**

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

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

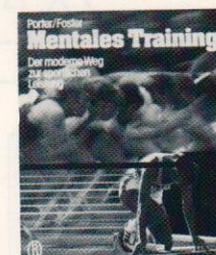
- Hinrichs:** Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

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

NEU

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

Sportpsychologie



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

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

- H. Gabler/H. Eberspächer u. a.:** Pra-xis der Psychologie im Leistungs-sport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. **DM 19,80**

Sporternährung

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

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

- Konopka:** Sporternährung, Lei-stungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. 190 Seiten **DM 24,00**

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 32.

6. Trainingseinheit

Trainingszeit:

Sonntagmorgen (9.15 bis 10.45 Uhr)

Trainingsort:

Rasenplatz der Sportschule Kaiserau

Trainingsziele:

- Motivierender Abschluß der Wochenend-Schulung
- Verbesserung der Torabschlüsse

Aufwärmen (15 Minuten)

Selbständiges Einspielen mit dem Ball und Stretchingprogramm für die Beinmuskulatur.

Hauptteil (45 Minuten)

Torschußübungen

Trainingshinweis:

Zum Abschluß wird nach den intensiven und umfassenden physisch-psychischen Anstrengungen der Wochenend-Schulung bei dieser letzten Trainingseinheit nochmals der Schwerpunkt auf motivierende und weniger belastungsintensive Trainingsformen gelegt.

Trainingsorganisation:

Die Trainingsgruppe teilt sich gleichmäßig vor beide Tore mit Torwarten auf und absolviert verschiedene Torschußübungen.

Übung 1:

1 Spieler stellt sich etwa 20 Meter vor dem Tor auf, die übrigen Spieler befinden sich mit je 1 Ball im Rückraum.

Der 1. Spieler dieser Gruppe paßt flach und genau auf den Angreifer vor dem Tor, der das Zuspiel mit einem Kontakt Richtung Tor explosiv mitnimmt und schnell zum Torabschluß kommt.

Danach begibt sich der Torschütze mit dem Ball zur Spielergruppe im Rückraum und der Anspieler zur nächsten Torschußaktion vor das Tor.

Übung 2:

Gleiche Organisationsform, nur stellen sich die Anspieler weit entfernt vom Tor im Rückraum auf. Die Zuspiele auf den Angreifer vor dem Tor erfolgen nun halbhoch/hoch.

Der Angreifer verarbeitet das Zuspiel („holt

den Ball in der Luft ab“) und kommt entschlossen zum Torabschluß.

Übung 3 (Abb. 10):

Gleiche Übungsform, der Angreifer vor dem Tor läuft im Bogen in dosiertem Tempo zur einen Seite und tritt plötzlich zur entgegengesetzten Richtung hin an.

Die Anspieler passen diagonal in den Lauf des Stürmers, der möglichst direkt zum Torabschluß kommt.

Übung 4 (Abb. 11):

Gleiche Organisationsform, der Angreifer erwartet nun seitlich versetzt etwa 25 Meter vor dem Tor das hohe diagonale Zuspiel aus dem entfernten Mittelfeldbereich.

Schnelle Ballkontrolle und entschlossener Torabschluß.

Variationen:

- Zuspiele frontal aus dem Mittelkreis.
- Zuspiele parallel von der Seite.

Auslaufen (10 Minuten)

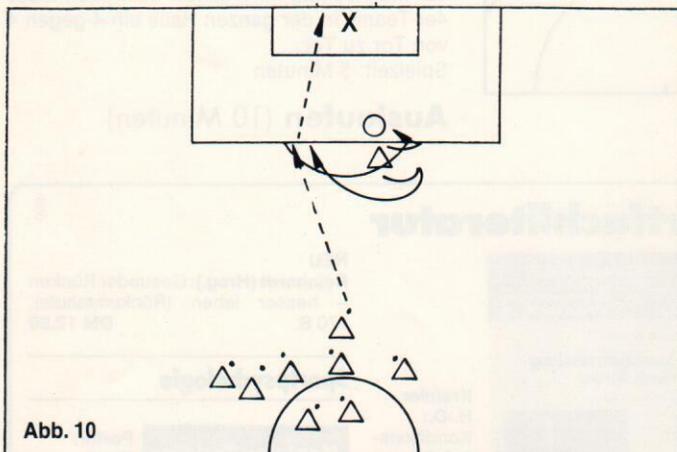


Abb. 10

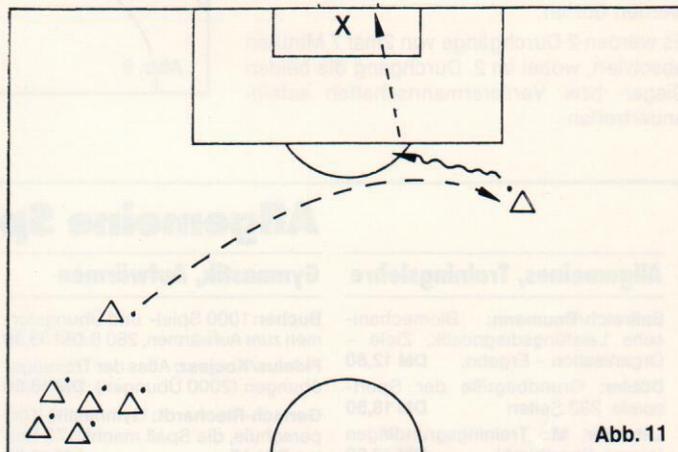
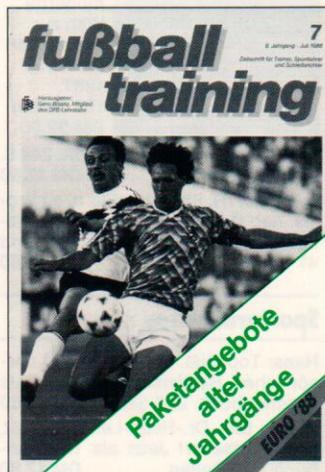


Abb. 11



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

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

Sammelband 1 (1983)	64 Seiten	statt 14,-	DM 9,80
Sammelband 4 (1986)	112 Seiten	statt 21,-	DM 14,80
Sammelband 5 (1987)	112 Seiten	statt 21,-	DM 14,80

Weitere Sammelbände in Vorbereitung

SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:

1984 (5 von 6 Heften)	= ca. 150 Seiten	DM 14,80
1985 (8 von 12 Heften)	= ca. 260 Seiten	DM 19,80
1988 (7-8 von 12 Heften)	= ca. 260 Seiten	DM 19,80
1989 (7 von 12 Heften)	= ca. 260 Seiten	DM 19,80
1990 (10-11 von 12 Heften)	= ca. 320 Seiten	DM 29,80

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

DM 13,80

philippa

Bestellschein Seite 32.

Stefan Gabriel

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

(2. Teil)

Das Training der Reaktionsfähigkeit

Begriffsbestimmung

Unter Reaktionsfähigkeit wird die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger, kurzzeitlicher motorischer Aktionen auf ein Signal hin verstanden. Zum zweckmäßigsten Zeitpunkt muß der Sportler mit einer aufgabenangemessenen Geschwindigkeit reagieren, wobei in der Regel das maximal schnelle Reagieren erforderlich ist. Signale können z. B. akustischer oder optischer Art sein. Spieler reagieren auf das Rufen des Mitspielers oder auf das Rufen und Klatschen des Trainers während des Trainings oder Spiels sowie auf den Pfiff des Schiedsrichters im Verlauf des Spiels. Als optische Signale treten meist die Bewegungen der Mit- und Gegenspieler sowie die Bewegung des Balles auf.

In der Regel ist beim Fußballspiel auf Signale zu reagieren, die von sich bewegenden Objekten ausgehen. Beim Fußballspielen kommt es häufig vor, daß aus einer Fülle von Signalen zunächst ein bestimmtes ausgewählt werden muß, auf das hin dann die zweckmäßigste und erfolgversprechendste Reaktion einzuleiten ist. So ist es beispielsweise besonders für den Torwart wichtig, aus einer Vielzahl von Aktionen der Angreifer diejenigen Aktionen zu erkennen, mit denen direkt das beabsichtigte Tor erzielt werden soll.

Die Reaktionsfähigkeit ist als eine sehr umfassende und differenzierte Fähigkeit des Menschen anzusehen. Sie basiert auf der richtigen Wahrnehmung von Informationen, auf der Geschwindigkeit und Genauigkeit der Informationsverarbeitung, der richtigen Entscheidung über die zweckmäßigste Aktion sowie der Ausführung dieser Aktion zum richtigen Zeitpunkt.

Gerade bei der Reaktionsfähigkeit sind enge Beziehungen zu den konditionellen Fähigkeiten, wie z. B. der Schnelligkeit und Schnellkraft, vorhanden.

Alle Übungen und Spiele, bei denen schnell und zweckmäßig auf bestimmte Signale reagiert werden muß, sind zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit geeignet.

Im folgenden wird hierzu ein Trainingsangebot mit Spiel- und Übungsvorschlägen vorgestellt, das sportartübergreifende und fußballspezifische Inhalte umfaßt.

Reaktionsfähigkeit beim Fußballspiel

Reaktionsfähigkeit benötigt der Fußballer

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

Aus dieser Fülle von Situationen wird einsichtig, daß ein erfolgreiches Fußballspielen u. a. vom Niveau der Reaktionsfähigkeit abhängt.

Übersicht über die Methoden beim Training der Reaktionsfähigkeit

Variation der Bewegungsausführung

Reaktions- und Ablaufübungen aus verschiedenen Ausgangspositionen und auf unterschiedliche Signale.

Übungsbeispiele:

- Start aus dem Liegestütz
- Start aus der Hocke
- Start aus der Kerze
- Start aus der Schaukel
- Start aus dem Sitzen (Langsitz, Schneidersitz)
- Start aus dem Liegen (Bauch- oder Rückenlage)

Alle Startpositionen können mit Blickrichtung zur bzw. entgegen der Laufrichtung angenommen werden.

Variation der Startsignale

Unterschiedliche Signale:

- Rufen (Name, Nummer, Begriffe)
- Klatschen (einmal oder mehrmals)
- Pfeifen (einmal oder mehrmals)
- bewegte Objekte (Ball, Mitspieler)

Üben unter Zeitdruck/nach Vorbelastung

- „Kleine Spiele“
- Wettkämpfe
- Staffeltwettbewerbe

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 2. Folge werden Trainingshinweise sowie Spiel- und Übungsvorschläge für die Schulung der Reaktions- und Rhythmusfähigkeit gegeben.

Allgemeines sportarten- übergreifendes Training der Reaktionsfähigkeit

Spiele und Übungen ohne Ball

- Schattenlauf:
Ein Spieler läuft mit vielen Richtungsänderungen vor; sein Partner folgt möglichst schnell.
- Fangübungen im begrenzten Feld
- Vorgabehasche:
Ein Partner erhält vor einem Lauf über 5 bis 10 Metern einen Vorsprung von 2 bis 3 Metern, den er nach einem Signal verteidigen muß.
- In einen lockeren Lauf werden auf ein Signal bestimmte Übungen (halbe Drehungen, Sprünge usw.) eingeflochten.
- Je nach der Zahl von Signalen wird eine vorher vereinbarte Übung ausgeführt.

Beispiele:

- 1× Klatschen – in die Hocke gehen
- 2× Klatschen – eine Drehung ausführen
- 3× Klatschen – eine Bank machen

- Staffelwettbewerbe (Wende- oder Wechselstaffel)

Beispiele:

- Vorwärts- oder Rückwärtslaufen.
- Mit Transport von kleineren Gegenständen.
- Zu zweit oder zu dritt in einer bestimmten Formation laufen.
- Über Hindernisse hinweglaufen.

- Nummernwettlauf
- Tag und Nacht
- Schwarz-Weiß
- „Kommt mit, lauf weg“:

Kreisaufstellung. 1 Spieler läuft außen herum, tippt einen im Kreis stehenden Spieler an und fordert entweder „Komm mit“ oder „Lauf weg“. Der Angetippte läuft entweder in gleicher oder entgegengesetzter Richtung um den Kreis bis zu seinem Ausgangspunkt. Auch der Läufer versucht, diese Ausgangsposition zu erreichen.

Spiele und Übungen mit Ball

Kreishasche (Abb. 1)

Die Spieler stehen in Grätschstellung im Abstand von 2 bis 3 Metern zueinander und bilden einen Kreis. Ein „Ausreißer“ und ein Fänger dribbeln je 1 Ball außen um den Kreis herum. Wird der „Ausreißer“ vom Fänger abgeschlagen, wechseln die Aufgaben. Spielt der Ausreißer den Ball durch die gegrätschten Beine eines Spielers und kriecht hindurch, bevor er abgeschlagen wird, wird derjenige neuer Fänger, der vom „Ausreißer“ den Ball zugespielt bekommt.

Kampf um die Bälle (Abb. 2)

2 Mannschaften (4 bis 6 Spieler) stehen sich auf den Strafraumseitenlinien gegenüber. In der Mitte zwischen beiden Parteien liegen auf einer Linie 2 Bälle weniger als Spieler. Auf ein Signal starten beide Mannschaften zur Mitte, um möglichst viele Bälle zu erobern und über die eigene Grundlinie zu führen oder zu tra-

gen. Die beiden Spieler, die keinen Ball bekommen, versuchen, dem Gegner möglichst viele Bälle wegzunehmen.

Hetzball (Abb. 3)

Ein Spielfeld wird gedrittelt. Jede Mannschaft besetzt ein Feld. Die Spieler in den Außenfeldern versuchen, die Spieler im Mittelfeld abzuwerfen (einhändig, beidhändig). Der Ball darf in der eigenen Mannschaft höchstens 2mal zugespielt werden. Nach 5 Abwürfen tauscht die Mannschaft im mittleren Feld mit einer der beiden anderen die Position.

Völkerball

Jägerball

Fußballspezifisches Training der Reaktionsfähigkeit

Übungs- und Spielbeispiele aus dem Bereich „Technik – Taktik“

Übung 1:

Ein Spieler wirft aus 2 bis 3 Metern seinem Partner einen Ball zu (mit und ohne Aufsetzer, in Hüft- und Kopfhöhe), den dieser möglichst schnell (direkt) zurückspielen soll.

Übung 2:

Ein Spieler steht mit dem Rücken zum Werfer. Erst nach einem Signal dreht er sich, um den einfliegenden Ball zurückzuköpfen.

Übung 3:

1 gegen 1 auf ein kleines Tor, wobei von

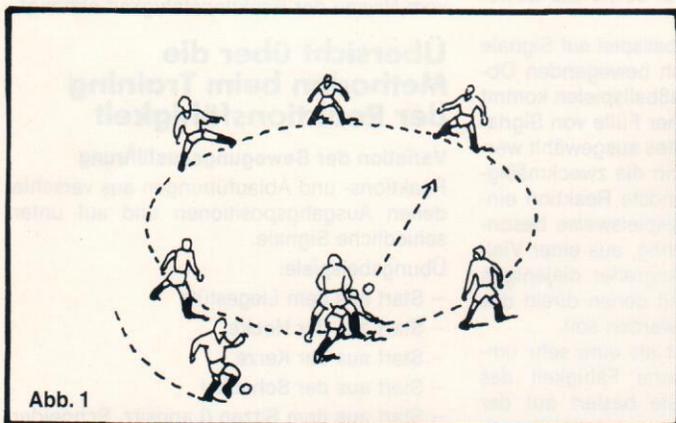


Abb. 1

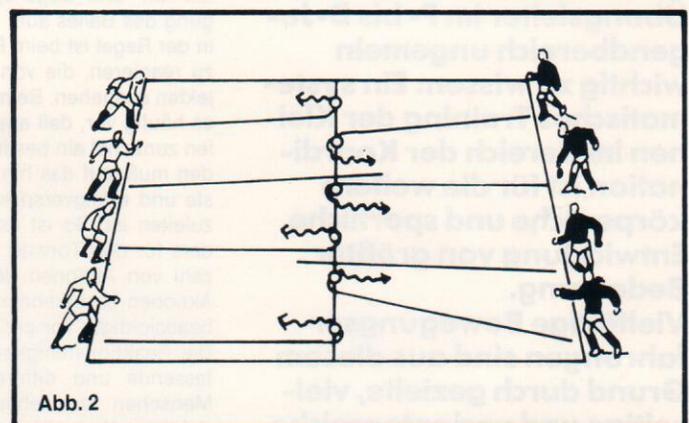


Abb. 2

Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen

bei **die blauen mit dem VULKAN**

- ★ instabilen Bändern
- ★ Leisten- und Oberschenkelzerrungen
- ★ Rückenbeschwerden
- ★ Überlastungen von Muskeln, Sehnen und Bändern

- zum
- ★ Schutz vor Unterkühlungen

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm durch

AET-GmbH

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
 - unterstützen das Aufbautraining,
 - vermeiden lokale Unterkühlungen,
 - dämpfen äußere Einwirkungen,
 - verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
 - beschleunigen den Heilungsprozeß
- Postfach 133 PV, 8309 Au/Hallertau
Tel. 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)

beiden Seiten ein Tor erzielt werden kann, ohne daß das Spiel nach einem erzielten Tor unterbrochen wird.

Übung 4:

2 Spieler stehen links und rechts vom Trainer in Blickrichtung zum etwa 30 Meter entfernten Tor. Der Trainer spielt einen Ball 5 bis 7 Meter flach oder hoch vor, der von beiden Spielern erlaufen werden muß, um dann bei Ballbesitz ein Tor zu erzielen.

Übung 5:

Situationsgerechtes Reagieren auf Finten des Gegners und regelgerechtes Rempeln oder Tackling.

Spezielle Übungs- und Spielbeispiele zum „Dribbling“

- Dribbling (langsam, schnell) mit schnellem Anhalten auf akustische oder optische Signale.
- Auf ein Signal den Ball 5 bis 7 Meter vorlegen, schnell nachlaufen und wieder kontrolliert weiterdribbeln.
- Jeweils 2 Spieler laufen nebeneinander, einer führt den Ball. Der Ballführende legt den Ball plötzlich wenige Meter vor, beide Spieler starten sofort blitzschnell zum Ball, um diesen als erster zu erreichen.
- Teilaktives Stören eines dribbelnden Partners, plötzlicher Tempowechsel des Ballführenden und blitzschnelles Verfolgen.
- Dribblings mit Richtungsänderungen auf ein Signal.
- Schattenlauf mit Ball.

Übungsbeispiele zum Training der Reaktionsfähigkeit des Torwarts

Übung 1:

Der Torwart steht mit dem Rücken zum Ballbesitzer. Auf Zuruf versucht der Torwart, den geschossenen Ball nach einer Drehung zu halten.

Übung 2:

1 Spieler (eventuell Ersatztorwart) bewegt sich vor dem Torwart und versucht, diesem den Blick zum Ball durch lockeres Hin- und Herbewegen und Hüpfen zu versperren, um damit das Halten von einfliegenden Bällen zu erschweren.

Übung 3:

Der Trainer hält in beiden Händen einen Ball, ein Ball wird fallengelassen. Der Torwart versucht, den Ball vor dem Bodenkontakt durch einen schnellen Sprung zu erreichen.

Übung 4:

Der Torwart läßt einen Ball durch seine gegrätschten Beine hindurchrollen, dreht sich schnell und begräbt den Ball unter sich.

Übung 5:

Der Torwart wirft einen Ball durch seine gegrätschten Beine hoch nach hinten, dreht sich blitzschnell und versucht, den Ball vor dem Bodenkontakt zu erreichen.

Übung 6:

Der Torwart wirft einen Ball über Kopfhöhe und führt vor dem Fangen folgende Aktionen durch:

- eine ganze Drehung
- eine Rolle rückwärts
- einmal Anhocken
- auf den Bauch oder auf den Rücken legen

Fußballspezifisches Technik-, Taktik- und Koordinationstraining in enger Verknüpfung

Schußspiel mit Prellwand (Abb. 4)

2 Prellwände (in einer Halle die Wände) begrenzen das Spielfeld. Jeweils 6 Meter davor sind Kleinfeldtore mit der Toröffnung zur Prellwand aufgestellt. Jede Mannschaft versucht, durch Zusammenspiel und indirektes Spiel gegen die Prellwand, Tore zu erzielen und Treffer des Gegners zu verhindern.

Spiel auf ein Tor

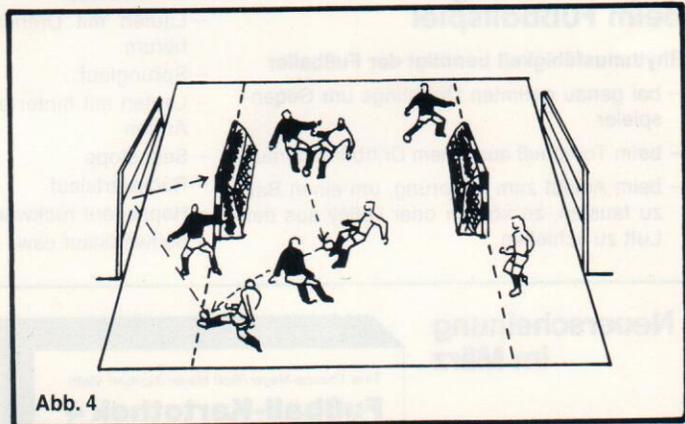
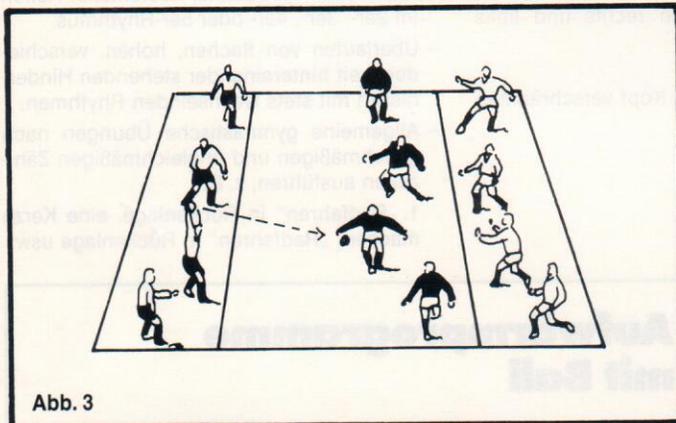
3 gegen 3 bis 5 gegen 5 auf ein Tor, das von einem Torwart gehütet wird. Beide Mannschaften können bei diesem Tor Treffer erzielen. Es muß somit stets schnell reagiert werden, um z. B. Abspielfehler oder Abpraller direkt zu verwerten.

Tempowechsel-Spiel

Parteispiel 3 gegen 3 bis 7 gegen 7, nach Aufforderung durch den Trainer wird das Spieltempo plötzlich erheblich für wenige Minuten gesteigert oder stark reduziert.

Variation:

Das Spielfeld wird in Zonen aufgeteilt, in denen jeweils verschieden viele Ballkontakte für den ballbesitzenden Spieler erlaubt sind.



Komm mit
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH

Internationale Fußballturniere 1991

PFINGSTEN:	Frankreich	1. ATLANTIK-CUP / Bordeaux
	Spanien	8. INTERN. PFINGSTTURNIER / Malgrat
	Hamburg	1. HUMMEL-POKAL
SOMMER:	Spanien	5. COPA CATALUNYA / Barcelona
	Bonn	2. CAPITAL-CUP
HERBST:	Spanien	6. HERBSTTURNIER / Malgrat de Mar
		7. HERBSTSPORTWOCHE / Sant Vicenc

Fordern Sie **kostenlos** unsere **EINZELAUSSCHREIBUNGEN** an.

Komm mit
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH, Tel. 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77, 53 Bonn 3, Postfach 30 05 67

Wir suchen qualifizierte Schiedsrichter und Referenten für Öffentlichkeitsarbeit

STB SPORT TOURS BONN

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

299.- DM

STB SPORT TOURS BONN
Breitestr. 29
5300 Bonn 1

INFO zum Nulltarif 0130-3930

Das Training der Rhythmusfähigkeit

Begriffsbestimmung

Unter Rhythmusfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren sowie den in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Aktion zu realisieren. Größtenteils ist also die Verarbeitung von akustischen sowie visuell vorgegebenen Rhythmen gemeint, die in Bewegungshandlungen umgesetzt werden.

Beim Fußball ist vorwiegend jene Fähigkeit gemeint, bestimmte in der Bewegungsfähigkeit enthaltene oder durch die Technik vorgegebene Rhythmen zu erfassen und zu realisieren.

Die Rhythmusfähigkeit ist für alle Sportarten und -disziplinen bedeutsam. Ein hohes Niveau dieser Fähigkeit fördert die motorischen Lernprozesse, z. B. bei der Gymnastik, beim Tanz, beim Eiskunstenlaufen, beim Gestalten des Anlaufs beim Hoch- und Weitsprung in der Leichtathletik, beim Hindernislaufen, bei der Rhythmischen Sportgymnastik usw.

Aus diesen verschiedenen Sportarten (insbesondere aus den leichtathletischen Laufdisziplinen) können vielfältige Trainingsanregungen für die Schulung der Rhythmusfähigkeit entnommen werden.

Denn auch im Fußball müssen Fertigkeiten auf bestimmte Rhythmen abgestimmt sein.

Rhythmusfähigkeit beim Fußballspiel

Rhythmusfähigkeit benötigt der Fußballer

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



Eine ausgeprägte Rhythmusfähigkeit wird u. a. beim Torschuß aus dem Dribbling heraus benötigt.
Foto: Uhl

Allgemeines sportartenübergreifendes Training der Rhythmusfähigkeit

Lauf- und Rhythmusschulung

Unterschiedliche Laufformen:

- Normales Laufen
- Laufen mit Abrollen des Fußes
- Laufen auf den Zehenspitzen
- Hopslerlauf
- Laufen mit Anfersen
- Kniehebelauf
- Laufen mit Drehungen rechts und links herum
- Sprunglauf
- Laufen mit hinter dem Kopf verschränkten Armen
- Seitgalopp
- Rückwärtslauf
- Hopslerlauf rückwärts
- Seitwärtslauf usw.

Übungsfolgen:

- 5 Schritte laufen, 3× Hopslerlauf, 5 Schritte laufen, 3× Hopslerlauf...
- 5× Anfersen, 3× Kniehebelauf, eine ganze Drehung, 5× Anfersen...
- 7× Seitgalopp, 5× Sprunglauf, 3 Schritte Laufen auf den Zehenspitzen, 5× Sprunglauf, 7× Seitgalopp...

Kombination von Laufformen mit Sprüngen

- Nach einem 3-, 5- oder 7-Schritt-Anlauf wird ein Sprung ausgeführt und weitergelaufen.
- Laufen in gleichen oder wechselnden Rhythmen und zwischendurch einen oder mehrere unterschiedliche Sprünge in festgelegter Reihenfolge absolvieren.
- Sprungkombinationen mit ein- und beidbeinigen Sprüngen.

Weitere Übungsmöglichkeiten

Zur Rhythmusschulung können noch folgende Übungen herangezogen werden:

- Slalomläufe um und über Hindernisse.
- Seilchenspringen in Variationen am Ort und/oder in der Fortbewegung mit vorgegebenen gleichen oder wechselnden Rhythmen.

Spezielle Übungen für das Hallentraining

- Läufe über Turnbänke, Kastenteile, Reifen im 2er-, 3er-, 4er- oder 5er-Rhythmus.
- Überlaufen von flachen, hohen, verschiedenen weit hintereinander stehenden Hindernissen mit stets wechselnden Rhythmen.
- Allgemeine gymnastische Übungen nach gleichmäßigen und ungleichmäßigen Zählzeiten ausführen, z. B.:
1. „Radfahren“ in Rückenlage, eine Kerze machen, „Radfahren“ in Rückenlage usw.

Neuerscheinung im März

Tina Theune-Meyer/Rolf Mayer/Norbert Vieth
Fußball-Kartothek 4
Aufwärmprogramme mit Ball



philippka

89 Doppelkarten mit Beiheft und Karteikasten
DM 32,80

Aufwärmprogramme mit Ball

Ein motivierender, „spritziger“ Auftakt kann die Weichen in Richtung eines erfolgreichen Trainingsverlaufs stellen.

Die Fußball-Kartothek 4 bietet mit fast 90 Aufwärmprogrammen vielfältige, attraktive Alternativen zu eintönigen und langweiligen „Aufwärmritten“.

Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an dabei: Gezielte Ballarbeit zum Trainingseinstieg bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Systematik der Kartothek:

- Einzelarbeit ● Partnerarbeit ● Aufwärmen in 3er Gruppen
- Aufwärmen in 4er Gruppen ● Aufwärmen in 5er Gruppen
- Aufwärmen in großen Gruppen ● Aufwärmspiele

Aus der Reihe **Fußball-Kartothek**, erschienen im Philippka-Verlag

philippka

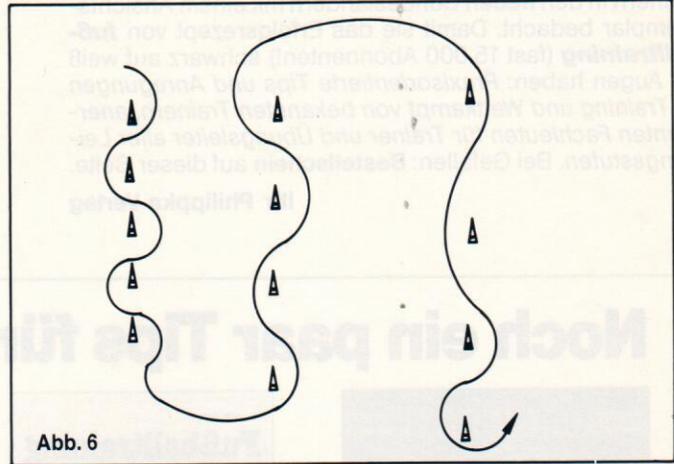
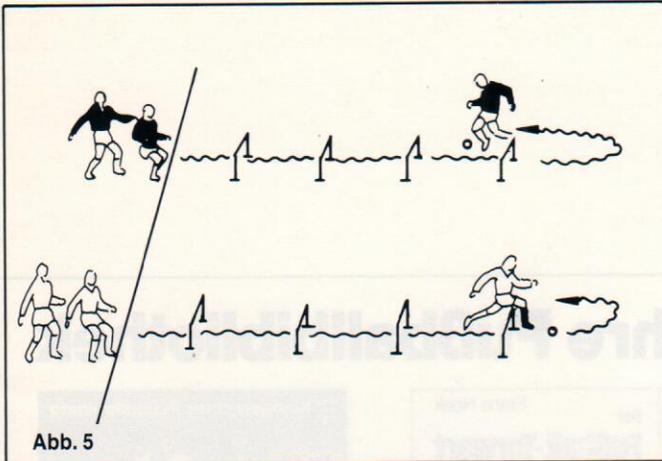


Abb. 5

Abb. 6

2. „Schaukeln“ in Bauchlage, Rollen auf den Rücken, „Schaukeln“ in Rückenlage, Rollen auf den Bauch usw.

3. Hampelmann (3x), Hinsetzen, Aufstehen, Hampelmann (5x), Hinsetzen, Aufstehen, Hampelmann (3x) usw.

– Unterschiedliche Bälle (Basketball, Volleyball, Fußball, Handball, Gymnastikball...) in gleichen und/oder wechselnden Rhythmen am Ort und/oder in der Fortbewegung mit und ohne Zusatzaufgaben prellen.

Fußballspezifisches Koordinationstraining der Rhythmusfähigkeit

Übung 1:

Ballführen und Anhalten auf Kommando des Trainers nach gleichmäßiger oder ungleichmäßiger Anzahl von Schritten. Fortsetzen des Dribblings ohne oder mit Richtungswechsel.

Übung 2:

Die Anzahl der Schritte beim Anlauf zum Torschuß mit einem liegenden Ball wird ständig variiert: 3er-, 5er-, 7er- oder 9er-Rhythmus.

Übung 3:

Die Anzahl der Schritte beim Anlauf zum

Kopfball oder zu einem einfliegenden Ball, der volley aus der Luft genommen werden soll, wird ständig variiert.

Hürdenstaffelspiel (Abb. 5)

Die Spieler beider Gruppen versuchen, den Ball durch eine Hürde zu spielen, die Hürde zu überspringen und nach Überqueren des letzten Hindernisses neben der Hürdenreihe her zurückzudribbeln. Die schnellere Mannschaft ist Sieger und erhält für jeden Durchgang einen Punkt.

Einfachere Variationen:

- Der Ball wird um die Hürde gespielt.
- Der Spieler umläuft die Hürde oder kriecht hindurch.

Slalomstaffelspiel (Abb. 6)

Die Spieler müssen auf dem Hin- und Rückweg mit dem Ball eine Stangenreihe durchdribbeln und schneller sein als der oder die Gegner, um einen Punkt zu gewinnen.

Variationen:

- Verschiedene Dribbelformen.
- Den Abstand zwischen den Stangen regelmäßig oder unregelmäßig abstecken.
- Den Wettkampf als Mannschaftswettbewerb oder „jeder gegen jeden“ organisieren.

– Die Stangen sind versetzt zueinander aufgebaut.

– Der Ball ist nur mit dem rechten oder linken Fuß zu dribbeln.

– Der Ball ist abwechselnd mit dem rechten oder linken Fuß zu dribbeln.

Dribbelbahnen

Die Spieler durchdribbeln direkt hintereinander verschiedene Slalomreihen.

Die Stangen, Hüte oder dergleichen sind in unterschiedlich großen Abständen aufgestellt.

Tordribbling

Das Dribbling durch verschiedene Slalomreihen wird mit Torschuß abgeschlossen. Das Dribbling soll nicht stets frontal auf das Tor erfolgen, sondern auch hier werden Variationen angeboten, um die Bewegungserfahrung zu erhöhen.

Variationen:

- Die Abstände zwischen den Hindernissen werden variiert.
- Das Dribbeltempo wird variiert.
- Die Slaloms sollen in stets wechselnder Reihenfolge durchdribbelt werden.

Wir brauchen Platz: Alte Jahrgänge „Leistungssport“ zu günstigen Preisen!

Unser Lager platzt aus allen Nähten, deshalb bieten wir Ihnen ältere Jahrgänge dieser Zeitschrift (Normalpreis pro Jahrgang DM 48,-) nunmehr zu stark herabgesetzten Preisen an. Diese können Sie der nachstehenden Tabelle entnehmen; sie weist auch aus, wie viele Hefte des betreffenden Jahrgangs noch vorrätig und welche Nummern vergriffen sind. Damit Sie die Hefte ansprechend und praktisch archivieren können, liefern wir Ihnen im Rahmen dieses Angebots (nur auf Wunsch) unsere Sammelmappen aus Leinen mit Original-Titelaufdruck für DM 9,90 statt für DM 13,80. **Inhaltsverzeichnisse auf Anfrage (Jahrgang angeben)!** Wenn Sie an unserem Angebot Interesse haben – denken Sie daran, daß die meisten Beiträge nichts an Aktualität eingebüßt haben –, bestellen Sie aber bald, denn von einigen Heften gibt es nur noch geringe Vorräte.



Jg.	derzeitige Heftanzahl (fehlende Nr.)	Preis in DM (statt DM 42,-) + Porto	Jg.	derzeitige Heftanzahl (fehlende Nr.)	Preis in DM (statt DM 42,-) + Porto
83	5 (5)	24,80	87	2 (1-3,6)	8,40
84	6	24,80	88	6	29,80
85	6	24,80	89	6	29,80
86	4 (1+6)	16,80			

+ Sammelmappe (falls gewollt) statt DM 13,80 DM 9,90 (für 12 Hefte!). Inhaltsverzeichnis auf Anfrage.

philippa

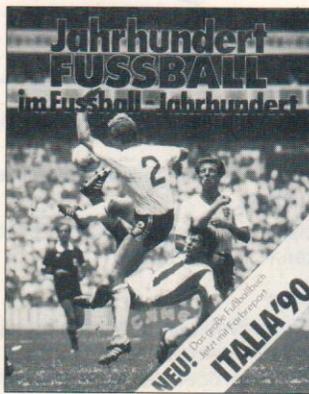
Bestellschein Seite 32.

Gratis kommt dieses Heft

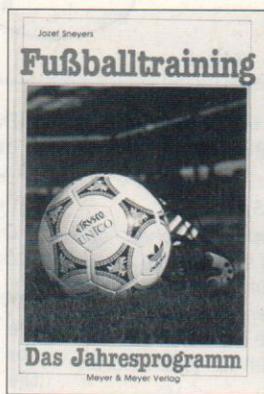
zu Ihnen, wenn Sie es noch nicht abonniert haben. Wir haben diesmal eine ganze Reihe von Fußballabteilungsleitern (bitte an die Trainer weitergeben!), Jugendleitern und Trainern in den **neuen Bundesländern** mit einem Ansichtsexemplar bedacht. Damit sie das Erfolgsrezept von **fußballtraining** (fast 15.000 Abonnenten!) schwarz auf weiß vor Augen haben: *Praxisorientierte Tips und Anregungen für Training und Wettkampf von bekannten Trainern, anerkannten Fachleuten für Trainer und Übungsleiter aller Leistungsstufen.* Bei Gefallen: **Bestellschein** auf dieser Seite.

Ihr Philippka-Verlag

Noch ein paar Tips für Ihre Fußballbibliothek



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



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



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



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



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

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

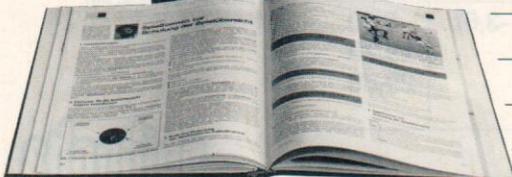
Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

12er-Mappe
DM 13,80

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



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

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1991 (12 Hefte) im Inland DM 61,20, im Ausland DM 64,80, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft**

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

106

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster, Tel. 0251/230050, Fax 2300599

Bestellungen aus der Schweiz an: ISM Sportmarketing, Guntenbachstraße 275, CH-8603 Schwerzenbach, Tel. 01/8 25 30 55, Fax 8 25 41 88

NEU: Bestellungen aus Österreich an: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen, Tel. 0 52 32/24 88, Fax 23 01