

# fußball training

3

9. Jahrgang · März 1991

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**NEUE SERIE:**

**TAKTIK-  
TRAINING**

**Liebe Leser,**

nicht erst durch die Flut von Roten Karten nach der Verschärfung der Sanktionen für sogenannte „Notbremsen“ wird über das ausgreifende Foulspiel in der deutschen Eliteliga wiederum heftig diskutiert.

Auch bei der WM '90 in Italien nahm die Diskussion über eine uneinheitliche Regelauslegung und eine zuvor nie dagewesene Foulrate einen fast gleichrangigen Stellenwert ein wie die Spielberichterstattung.

Leider nur zu oft wird dabei den Schiedsrichtern die Rolle des Sündenbocks zugeschrieben. Sicherlich sind Konsequenzen im Schiedsrichterbereich nach den Erkenntnissen bei der WM erforderlich. Nur so können die Spielleiter im Spitzenfußball auch zukünftig im eigentlichen Sinne des Wortes eine leitende Funktion ausüben und werden nicht von der Entwicklung des Fußballsports überrollt.

Doch mit solchen einseitigen Schuldzuweisungen machen es sich die Medien, aber auch Trainer und Spieler, viel zu leicht. Gerade die Trainer müssen die angelaufene „Fairplay-Kampagne“ nicht nur mit gutgemeinten Worten begleiten, sondern in der Trainingspraxis konkret an einer Eindämmung des attraktivitätszerstörenden Foulspiels mitarbeiten.

So forderte auch Bundestrainer Berti Vogts bei der Halbzeit-Tagung der Bundesliga-Schiedsrichter zu einem intensiveren Zweikampf-Training auf, damit die Spieler lernen, sich mit geeigneten, **fairen** Mitteln in 1-gegen-1-Situationen durchzusetzen. „Dann – so der Bundestrainer – wird die Aufgabe für die Schiedsrichter leichter“.

Neben dem Attraktivitätsgewinn aufgrund der geringer werdenden Regelverstöße ist eine verstärkte, schwerpunktmäßige individualtaktische Schulung auch aus Gründen des beabsichtigten Spielerfolgs angesagt, wie **Gunnar Gerisch** und **Michael Reichelt** in einer Studie über Fouls bei der EM '88 und WM '90 nachweisen. Danach wurden zwischen der Häufigkeit des Foulspiels und dem Spielausgang keine unmittelbaren Zusammenhänge festgestellt.

Nicht der „clevere Einsatz taktischer Fouls“ und Fouls zur Kompensation eigener Schwächen hat eine spielentscheidende Funktion, erfolgreiche Mannschaften zeichnen sich vielmehr dadurch aus, daß sie, falls erforderlich, über einen längeren Zeitraum ohne Foulspiel auskommen, kontrolliert und dennoch im konstruktiven Sinne „aggressiv“ spielen können.

Ein sicherlich ermutigendes Ergebnis.

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

**In dieser Ausgabe**

**Spielanalyse**

Roland Loy

**Die Flanke – ein Schlüssel zum Erfolg**

**3**

**Jugendtraining/Leistungsstraining**

Uwe Erkenbrecher

**Trainingsplanung über das nächste Spiel hinaus**

(1. Teil)

**13**

Gero Bisanz

**„fußballtraining“-Übungssammlung**

(22. Folge: Kondition IV)

**17**

**BDFL-News**

**42**

**Spielanalyse**

Gunnar Gerisch · Michael Reichelt

**Fouls**

**Eine Studie über regelwidriges Zweikampfverhalten bei der EM '88 und der WM '90**

**43**

**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**

Ein geschicktes Abdecken des Balles mit dem Körper ist ein Element eines erfolgreichen Zweikampfverhaltens.

Roland Loy

# Die Flanke – ein Schlüssel zum Erfolg

**Aktuelle Spielanalysen belegen einen bekannten taktischen Grundsatz: Das probateste taktische Mittel gegen kompakte Deckungen gegnerischer Mannschaften, die sich „hinten reinstellen“, ist ein variantenreiches Flügelspiel mit einer Flanke als Abschlußaktion.**

**Aber Flanke ist nicht gleich Flanke.**

**Was macht eine erfolgversprechende Flanke aus? In welcher Spielsituation sollte welche Flanke geschlagen werden?**

**Aus welchem Bereich vor dem Tor fallen nach einer Flanke die meisten Treffer – wie müssen sich die Angreifer also staffeln?**

**Eine Auswertung von 100 Europapokal- und Weltmeisterschaftsspielen gibt konkrete Orientierungshilfen für die Diskussion dieser Fragen.**

**Anschließend werden trainingspraktische Alternativen für das gängige Flankentraining im Verein entwickelt.**

**Denn die Trainingspraxis in „traditioneller Form“ ist überholt und entspricht nicht mehr den aktuellen Spielanforderungen.**



Foto: Horstmüller

## Zur Bedeutung der Flanke

Flanke Kaltz – Kopfball Hrubesch – Tor!  
Wie kaum ein anderes Beispiel weist diese bekannte Szene aus den Glanzzeiten des Hamburger SV auf die hohe Effektivität der Flanke im Fußballsport hin. Doch solche eingespielten Duos eines Flankengebers mit einem bestimmten Mittelstür-

mertyp sind selten geworden. Nachdem sich Dieter Hoeneß vor einigen Jahren als aktiver Fußballer verabschiedete, ist kaum noch ein anderer Stürmer (vielleicht noch Frank Neubarth) diesem im Fußballjargon als „Brecher“ oder „Reißer“ bezeichneten Typ zuzuordnen gewesen. Ob nun in diesem Defizit an Stürmern mit einer ausgeprägten Kopfballstärke oder aber

in der mangelhaften Qualität der Hereingaben die wirklichen Ursachen liegen, läßt sich an dieser Stelle nicht endgültig klären: Jedenfalls bleibt festzustellen, daß in der bis Weihnachten fast vollständig abgeschlossenen Vorrunde der Bundesligasaison 1990/91 nur 68 Tore im Anschluß an eine Flanke fielen. Bemerkenswert ist hierbei auch, daß die Körpergröße vieler Bundesliga-Stürmer unter 1,80 Metern liegt: Roland Wohlfarth (1,78), Frank Mill (1,76), Andreas Thom (1,76), Ulf Kirsten (1,75), Fritz Walter (1,72), Thomas Doll (1,76) und Souleyman Sane (1,74).

Im Gegensatz zu dieser rückgängigen Trefferquote nach Flankenbällen steht ein bestimmtes Ergebnis aktueller Spielanalysen: Gerade bei den heutigen kompakten Deckungssystemen kommt dem Flügelspiel mit der Flanke als Abschlußaktion unzweifelhaft eine Schlüsselfunktion für den Erfolg zu.

Dies zeigt sich zum Beispiel an vielen Treffern der deutschen Nationalmannschaft im WM-Jahr (so auch Karl-Heinz Riedles Kopfballdor im letzten Länderspiel gegen die Schweiz).

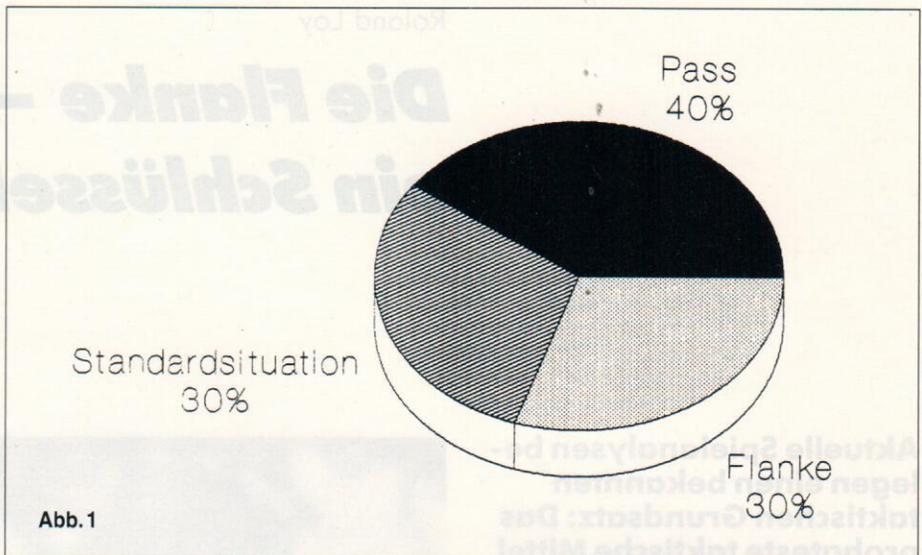
Auch die zusammenfassende Auswertung eines umfangreichen Datenmaterials von Spielen im höchsten Leistungsbereich hat zum Ergebnis, daß etwa ein Drittel aller Tore aus einer Flanke resultiert (Abb. 1).

Da sich aber allein aus der Steigerung der Flankenanzahl in einem Spiel nicht zwangsläufig auch ein Anstieg an Torschüssen, Torchancen und Toren ergibt – so gelang den Niederlanden im WM-Spiel gegen England aus 17 Flanken kein einziger Torschuß – müssen zunächst die Merkmale einer erfolgversprechenden Flanke herausgearbeitet werden.

## Die untersuchten Spiele

Zur Entwicklung eines solchen Merkmalkatalogs, was nun eine erfolgversprechende Flanke ausmacht, erfolgte eine Analyse von 100 Spielen aus dem internationalen Spitzenbereich:

Hierzu gehören 50 Begegnungen der Fußball-Weltmeisterschaft 1990 in Italien (wegen des „Nichtangriffspaktes“ in den letzten 20 Minuten wurde das Spiel zwischen Holland und Irland ebensowenig berücksichtigt wie das bedeutungslose Spiel um den 3. Platz zwischen Italien und England), sowie 50 Spiele



aus den 3 Europapokalwettbewerben der vergangenen beiden Jahre. In diesen 100 beobachteten Begegnungen konnten 2512 Flanken registriert werden, aus denen 63 Treffer resultierten.

## Definition einer Flanke

Vor der Diskussion und Darstellung der erzielten Ergebnisse ist aber zuvor eine konkrete Begriffsbestimmung dessen, was hier unter einer Flanke verstanden wird, erforderlich.

Als Flanke wird jedes Zuspiel bzw. der Versuch eines Zuspiels über 10 Metern Länge verstanden, welches von einem Spieler der angreifenden Mannschaft aus einer der in Abb. 2 dargestellten Zonen erfolgte. Dabei ist es egal, ob der Ball hoch oder flach zur Mitte geschlagen wird.

## Typische Flankensituationen

Wenn es aufgrund der Komplexität der Spielsituationen im Fußball selbstverständlich nicht die Flanke an sich gibt, so können doch 2 Typen an besonders charakteristischen Flankensituationen herausgestellt werden. Die spezifischen Merkmale dieser beiden Flankentypen sollen zunächst voneinander

abgegrenzt werden, um dann abschließend auf gemeinsame Eigenheiten einzugehen.

### Situation 1: Flanke innerhalb eines Frontalangriffs

#### Spielbeispiel:

Kopfballdor von Schillaci nach Flanke von Vialli im WM-Spiel Italien – Österreich (1:0).

#### Besonderheiten (Abb. 3):

- Die Vorbereitung der Flanke erfolgt in vielen Fällen durch ein Dribbling.
- Bei einer organisierten gegnerischen Deckung wird der flankende Angreifer durch mindestens einen (in manchen Fällen sogar durch mehrere) Gegenspieler bedrängt. Flanken ohne jegliche gegnerische Störaktionen sind in dieser Situation vergleichsweise selten.
- Im Vorgriff auf die folgenden Untersuchungsergebnisse ist hier bereits festzustellen, daß dem Standpunkt des Flankengebers nahe der Grundlinie für eine erfolgreiche Torabschlußaktion eine herausragende Bedeutung zukommt.
- Zudem sind die auf den kurzen Pfosten geschlagenen Flankenbälle weitaus erfolg-



**Komm mit**  
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH



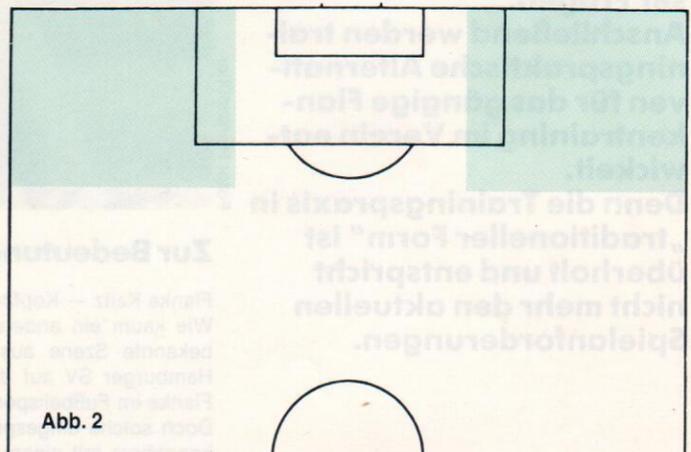
### Internationale Fußballturniere 1991

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

Fördern 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**



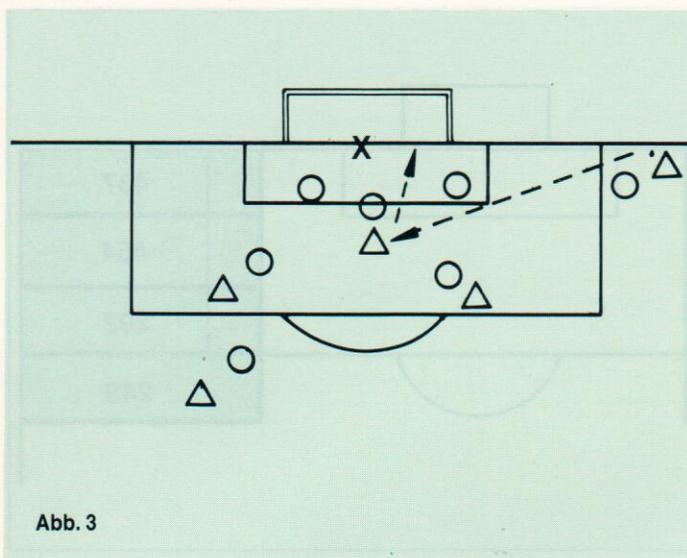


Abb. 3

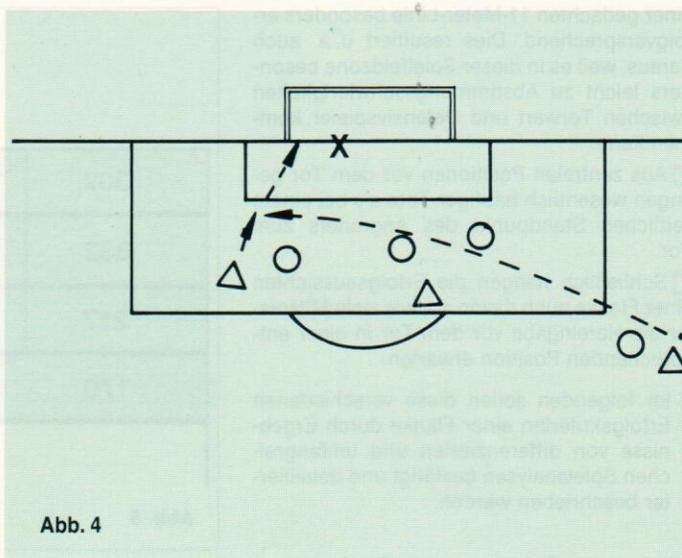


Abb. 4

versprechender als Hereingaben, die über eine gedachte Linie zwischen Strafstoßpunkt und Tormitte hinwegfliegen.

### Situation 2: Flanke innerhalb eines Konterangriffes

#### Spielbeispiel:

Tor zum 4:0 von Lothar Matthäus nach Flanke von Jürgen Klinsmann im Länderspiel gegen die Schweiz.

#### Besonderheiten (Abb. 4):

- Aufgrund des Gleich- bzw. Überzahlverhältnisses bei einem Konterangriff kommen die Angreifer hier oftmals vollkommen unbedrängt zum Flanken.
- Um dem Gegner keine Zeit und Gelegenheit zu geben, seine Deckung zu formieren, werden diese Flanken wenn möglich direkt vor das Tor geschlagen.
- Aus dieser taktischen Überlegung heraus ist es auch nicht notwendig, bis zur Grundli-

nie durchzubrechen, sondern der Flankenball sollte zum frühestmöglichen Zeitpunkt hereingebracht werden.

- Schließlich hat es sich für diese Spielsituationen als erfolgversprechender herausgestellt, wenn die Flanken auf den langen Pfosten gezogen werden.

### Gemeinsamkeiten beider Flankensituationen

Neben diesen Unterschieden weisen die beiden beschriebenen Flankensituationen viele Übereinstimmungen auf, die für den Erfolg einer Flanke mehr oder weniger von Bedeutung zu sein scheinen.

Diese übereinstimmenden Merkmale sind:

- Erfolgversprechende Flanken müssen vom Tor weg angeschnitten sein.
- Flanken, die nicht unmittelbar von der Seitenlinie her, sondern von nahe der seitlichen Strafraumlinie hereingegeben werden, sind effektiver. Zum einen sind weite Flankenbälle

vom Torwart leichter abzufangen, weil die Hereingaben länger in der Luft sind. Zum anderen steigt mit der Länge der Flanke auch deren Ungenauigkeit an.

- Hinsichtlich der Höhe der Flanken sollte der Ball eine möglichst flache Flugkurve beschreiben und nicht über Torlattenhöhe hinausgehen.

Bei Flanken aus Konterangriffen heraus sind auch Hereingaben knapp unter Kopfhöhe besonders effektiv, in die die Angreifer „hineingehen“ können.

- Die Flanken müssen möglichst scharf nach innen gezogen werden. Andernfalls erhalten die Defensivspieler Gelegenheit, sich auf die Hereingabe einzustellen und eine günstige Position zum Ball einzunehmen. Außerdem erleichtern weiche Flanken dem Torwart das sichere Abfangen. Schließlich müssen die Angreifer solchen weichen Hereingaben zusätzlich Tempo geben, anstatt sie nur Richtung Tor abzulenken.
- Anschlußaktionen an eine Flanke sind aus dem Bereich zwischen der Torraumlinie und

## Neuerscheinung

Tina Theune-Meyer/Rolf Mayer/Norbert Vieth

### Fußball-Kartothek 4

Aufwärmprogramme mit Ball



philippka

## 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

Bestellkarte in der Hefmitte

89 Doppelkarten  
mit Beiheft  
und Karteikasten  
**DM 32,80**

einer gedachten 11-Meter-Linie besonders erfolgversprechend. Dies resultiert u. a. auch daraus, weil es in dieser Spielfeldzone besonders leicht zu Abstimmungsschwierigkeiten zwischen Torwart und Defensivspieler kommen kann.

Aus zentralen Positionen vor dem Tor gelangen wesentlich häufiger Tore als bei einem seitlichen Standpunkt des Angreifers zum Tor.

Schließlich hängen die Erfolgsaussichten einer Flanke auch davon ab, wie viele Mitspieler die Hereingabe vor dem Tor in einer entsprechenden Position erwarten.

Im folgenden sollen diese verschiedenen Erfolgskriterien einer Flanke durch Ergebnisse von differenzierten und umfangreichen Spielanalysen bestätigt und detaillierter beschrieben werden.

## Untersuchungsergebnisse

### Standpunkt des Spielers bei der Flanke

Hierbei wurde der Frage nachgegangen, von welchen Standorten und mit welcher Häufigkeit die Flanken von der rechten bzw. linken Angriffsseite hereingegeben wurden (Abb. 5).

Zunächst fällt besonders auf, daß von der rechten Spielfeldseite 1432 (57%) der insgesamt 2512 Flanken hereingegeben wurden, wohingegen von der linken Angriffsseite 1080 (also 352 weniger) Hereingaben erfolgten. Diese Ergebnisse sind ein deutliches Indiz für eine ausgeprägte Rechtslastigkeit in der Spielanlage der meisten Mannschaften.

Der Anteil der Flanken, die aus einem unmittelbar an der Grundlinie angrenzenden Bereich vor das Tor geschlagen wurden, ist auf der rechten Angriffsseite nur geringfügig höher als auf der linken (30,5% gegenüber 28,4%).

Auf beiden Spielfeldseiten werden etwa 40% aller Flanken bereits in einem Abstand von mehr als 11 Metern zur Grundlinie zur Mitte hereingegeben.

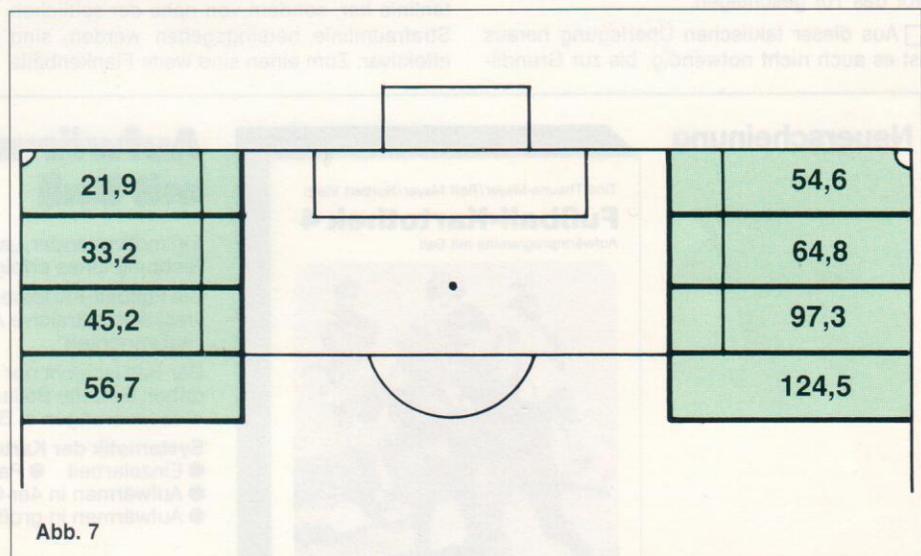
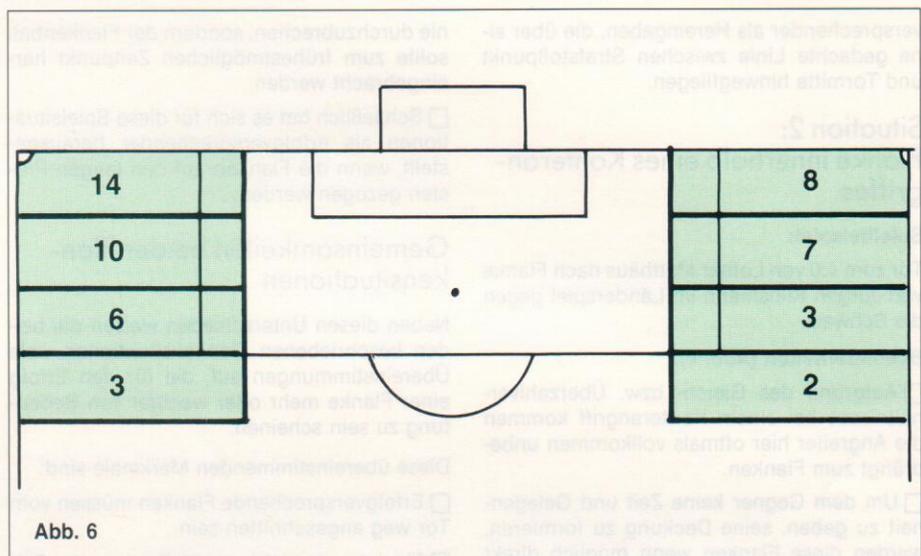
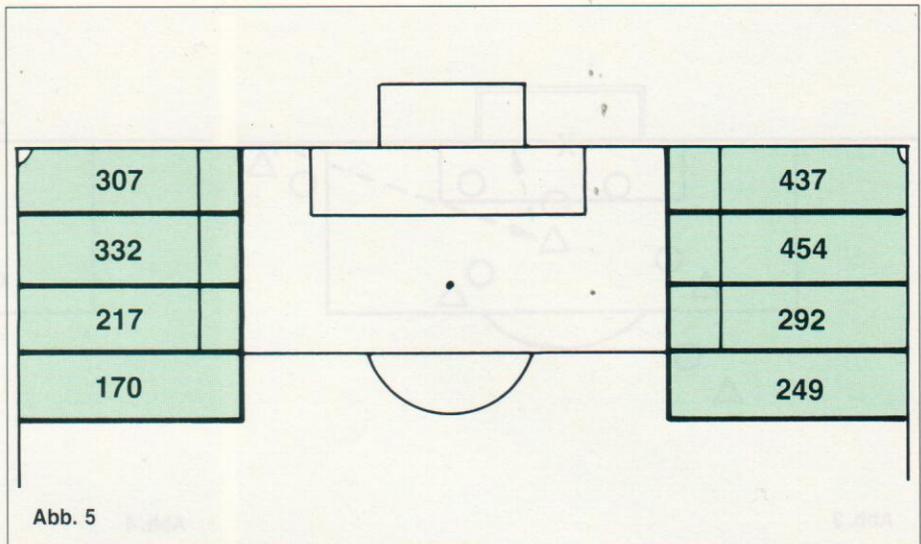
### Standpunkt des Spielers bei einer Flanke mit Tor

Die rein quantitativen Aussagen über die Standpunkte der Flankengeber an sich weisen nur eine relativ geringe Aussagekraft auf, wenn diese Ergebnisse nicht differenzierter danach betrachtet werden, welche Standpunkte eingenommen werden, wenn aus der Flanke ein Treffer resultiert (Abb. 6).

Aus den 2512 untersuchten Flanken fielen 63 Tore. 53 Treffer wurden dabei direkt erzielt, d. h. der Flankenball erreichte den Torschützen ohne weitere Zwischenstation.

Diese 53 Tore wurden für die nachfolgenden Analyseschwerpunkte herangezogen.

Flanken von nahe der Grundlinie sind wie bereits festgestellt am erfolgversprechendsten. Nach Flanken aus dem direkt an die Grundlinie angrenzenden Bereich fielen von der linken Seite 14 und von der rechten 8 Treffer.



Zusammen mit der zweiten, direkt anschließenden Zone in Nähe der Grundlinie fielen nicht weniger als 75% (von rechts) und 65% (von links) aller Treffer aus diesen Grundlinienbereichen.

Dagegen gelangen bemerkenswerterweise nach Flanken aus Zonen hinter der Verlängerung der Strafraumlinie nur 5 (!) von 53 Toren.  Um neben diesen absoluten Trefferergebnissen eine relative Erfolgsquote bestimmter

Flanken zu erhalten, wurde die Zahl der aus den einzelnen Spielfeldzonen getretenen Flanken in Relation zu den sich daraus ergebenden Treffern gesetzt.

Die dabei erzielten Ergebnisse sind in der **Abb. 7** zusammengefaßt, die deutlich macht, daß mit steigendem Abstand zur Grundlinie von beiden Seiten her häufiger geflankt werden muß, um einen Treffer zu erzielen.

Damit wird bestätigt, daß zumindestens bei Flanken gegen eine formierte Deckung (anders liegt der Fall bei Flankenbällen aus einem Konterangriff heraus) Hereingaben aus dem Bereich der Grundlinie generell erfolgversprechender sind.

In den analysierten Begegnungen zeigten die vom linken Flügel von nahe der Grundlinie geschlagenen Flanken die größte Aussicht auf Erfolg: aus den 307 Hereingaben aus dieser Spielfeldzone fielen 14 Treffer, d. h. 21,9 Flanken waren für einen erfolgreichen Torabschluß erforderlich.

### Standpunkt des Flankenverwerter bei einem Tor

Die **Abb. 8** verdeutlicht, von welchen Positionen aus Tore im Anschluß an eine Flanke erzielt werden konnten.

Mit den bei diesem Beobachtungsschwerpunkt erzielten Ergebnissen konnten drei zentrale Fragestellungen beantwortet werden:

#### 1. Welches ist der günstigste Abstand zum Tor für Torschüsse nach Flanken?

Fast zwei Drittel aller Tore (60,4%) im Anschluß an eine Flanke fallen aus einer Zone zwischen der Torraumlinie und dem 11-Meter-Punkt.

Dagegen wurden innerhalb des Torraumbereichs lediglich 26,4% der Treffer erzielt. Dies ist sicherlich vorrangig daraus zu erklären, daß der Torwart diesen Spielfeldbereich weitgehend beherrscht.

In beiden Zonen bis 11 Meter vor dem Tor fallen somit nicht weniger als 86,8% (!) aller Tore im Anschluß an eine Flanke.

Nach diesen Ergebnissen dürfen erfolgversprechende Flanken also nicht zu nahe vor das Tor, andererseits aber auch nicht – wie oft zu beobachten ist – zu weit weg vom Tor geschlagen werden, weil u. a. aus dieser Entfernung kaum noch scharfe und plazierte Kopfbälle möglich sind.

#### 2. Aus welchen Abschlußpositionen fallen nach Flanken die meisten Tore?

Nur 8 von 53 Treffern fielen nicht nach einem Torschuß/Kopfball aus einer zentralen Position vor dem Tor, wie die **Abb. 8** veranschaulicht – d. h. 85% aller Tore resultierten aus Zentralpositionen.

#### 3. Fallen aus einem Bereich vor dem Tor besonders viele Tore nach einer Flanke?

Aus dem schraffierten Spielfeldbereich in **Abb. 8** heraus wurden mehr als die Hälfte (27 von 53) aller Tore im Anschluß an eine Flanke erzielt.

Diese herausragende Trefferquote erlaubt es sicherlich, diesen Bereich vor dem Tor als „torgefährliche Zone bei Flanken“ besonders herauszustellen.

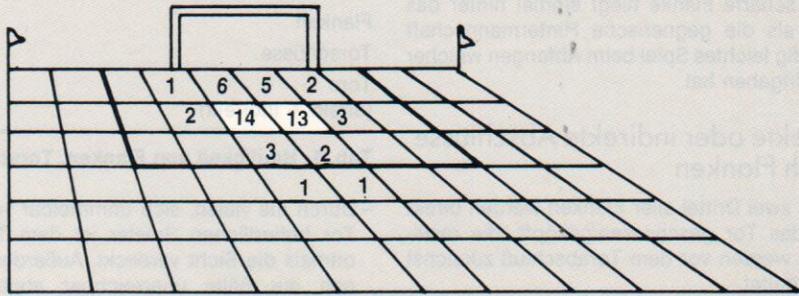


Abb. 8

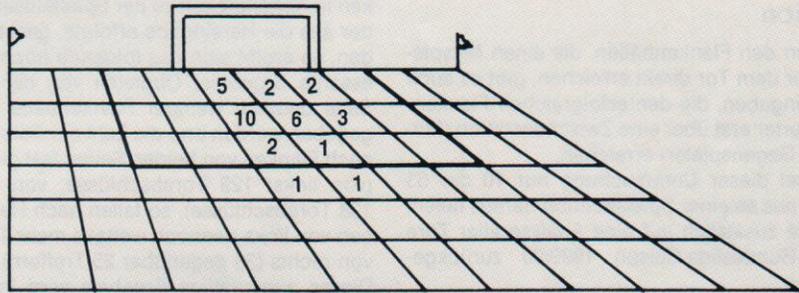


Abb. 9

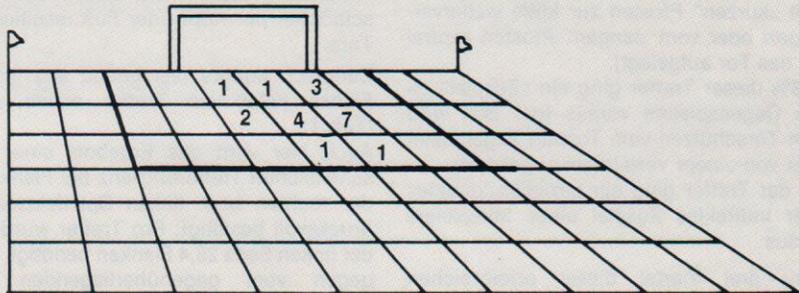


Abb. 10

### Standpunkt des Flankenverwerter in Abhängigkeit von der Flankenlänge

Unter Fußballexperten gibt es manche Unstimmigkeit darüber, ob Flanken denn nun am besten auf den „langen“ oder vielleicht doch besser auf den „kurzen“ Pfosten zu schlagen sind.

Um auch hier genaue Aussagen treffen zu können, wurden die Treffer nach Flanken zunächst danach unterteilt, ob sie von der rechten bzw. linken Spielfeldseite vorbereitet wurden.

Danach kann festgestellt werden, daß bei Flanken auf den „kurzen“ Pfosten (**Abb. 9** und **Abb. 10**) von beiden Seiten her mehr Treffer erzielt werden konnten als bei Hereingaben

auf den „langen“ Pfosten (linke Seite: 18:14; rechte Seite: 11:9).

Auch wenn diese Ergebnisse insbesondere für die linke Angriffsseite nicht so gravierenden Unterschiede ergeben, sollten dennoch speziell für Flankenangriffe gegen formierte Deckungen Hereingaben auf den „kurzen“ Pfosten bevorzugt werden.

### Bedeutung der Flankenschärfe

Flanken versprechen nur Erfolg, wenn sie scharf vor das Tor gezogen werden. Dieses Analyseergebnis ergibt sich daraus, daß sich aus 518 weichen Hereingaben lediglich 17 Torschüsse entwickelten, aus denen nur 4 Tore fielen.

Die Trainer sollten deshalb die Spieler zu einer entsprechenden Risikobereitschaft er-

muntern und sie zu riskanten, weil scharf hereingegebenen Flanken auffordern. Besser eine scharfe Flanke fliegt einmal hinter das Tor, als die gegnerische Hintermannschaft ständig leichtes Spiel beim Abfangen weicher Hereingaben hat.

### Direkte oder indirekte Abschlüsse nach Flanken

Etwa zwei Drittel aller Flanken werden direkt auf das Tor geschossen/geköpft, die restlichen werden vor dem Torabschluß zunächst verarbeitet.

Von den Direktabschlüssen erfolgen wiederum etwa zwei Drittel mit dem Kopf, die übrigen Flankenbälle werden größtenteils mit dem Fuß volley verwertet.

### Flanken über eine Zwischenstation

Neben den Flankenbällen, die einen Mitspieler vor dem Tor direkt erreichen, gibt es auch Hereingaben, die den erfolgreichen Flankenverwerter erst über eine Zwischenstation (Mit- oder Gegenspieler) erreichen.

Da bei dieser Untersuchung nur 10 der 63 Tore aus so einer Spielsituation heraus fielen, wurde zusätzlich auf eine Analyse aller Tore der Bundesliga-Saison 1989/90 zurückgegriffen.

Bei dieser damaligen Untersuchung waren folgende Ergebnisse festzustellen:

- 43 Tore fielen in der Saison 1989/90 nach einer „Flanke mit Zwischenstation“.
- 51,2% dieser Treffer ging ein Kopfballspiel eines Mitspielers voraus (der Ball wird vom „kurzen“ Pfosten zur Mitte weiterverlängert oder vom „langen“ Pfosten zentral vor das Tor aufgelegt).
- 41,8% dieser Treffer ging ein „Zuspiel“ eines Gegenspielers voraus (der Ball wird dem Torschützen vom Torwart zugefaustet oder von einem Verteidiger zugeköpft).
- 7% der Treffer ging ein gezieltes, direktes oder indirektes Zuspiel eines Mitspielers voraus.

Genau drei Viertel dieser erfolgreichen „Nachschüsse“ erfolgen von innerhalb des Strafraums. Die restlichen Treffer wurden vorwiegend nach einer Faustabwehr des Torwarts oder nach einem Befreiungskopfball eines Deckungsspielers von außerhalb des Strafraums erzielt.

Diese Weitschüsse nach einer unzureichenden Abwehr von Flankenbällen durch die gegnerische Deckung, die häufig auch nach Ecken und Freistoßflanken auftreten, sind aus folgenden Gründen besonders erfolgversprechend und sollten deshalb bei der taktischen Einstellung der Mannschaft (u. a. Spielerpositionierung) als auch im Trainingsprozeß selbst deutlicher angesprochen werden:

- Die Bälle fliegen oft direkt auf den Angreifer zu und können so direkt und scharf verwertet werden.
- Da sich die gegnerischen Deckungsspieler zumeist unmittelbar vor dem eigenen Tor konzentrieren, kommt der Rückraumsschütze meist relativ unbedrängt zum Torabschluß.

	gesamt	linke Seite	rechte Seite
Flanken	2512	1080	1432
Torschüsse	267	129	138
Tore (direkt + indirekt)	63	38	25

**Tab. 1: Häufigkeit von Flanken, Torschüssen und Toren**

- Durch die vielen, sich unmittelbar vor dem Tor befindlichen Spieler ist dem Torwart oftmals die Sicht verdeckt. Außerdem können die Bälle unerreichbar abgefälscht werden.

### Die Relation von Flanken zu Torschüssen und Toren

□ Wenn die Torschüsse und Tore nach Flanken in Abhängigkeit zu der Spielfeldseite, von der aus die Hereingabe erfolgte, gesetzt werden, so ergibt sich das folgende höchstinteressante Ergebnis: Obgleich von der linken Seite deutlich weniger Flankenbälle hereingegeben werden und die Zahl der Torschüsse nach Flanken von beiden Seiten fast gleich ist (von links: 129 Torabschlüsse; von rechts: 138 Torabschlüsse), so fallen nach Hereingaben von links dennoch weitaus mehr Tore als von rechts (38 gegenüber 25 Treffern).

Dieses augenfällige Ergebnis wird in abgeschwächter Form auch durch die Torschußanalyse der Bundesliga-Saison 1989/90 bestätigt.

□ Nach den vorliegenden Ergebnissen konnte etwa jede 10. Flanke für einen Torschuß verwertet werden. Aus diesen 267 Torabschlüssen per Kopf oder Fuß resultierten 63 Tore.

Demnach konnte fast genau aus jeder 40. Flanke (39,9) ein Treffer erzielt werden (Tab. 1).

Auch hier wird das Ergebnis einer unterschiedlichen Treffereffizienz bei Flanken von der rechten bzw. linken Spielfeldseite eindrucksvoll bestätigt: Pro Treffer wurden von der linken Seite 28,4 Flanken benötigt, wohingegen vom gegenüberliegenden Flügel schon 57,3 Hereingaben erforderlich waren!!

### Verlauf der Flanken

Für eine differenzierte Untersuchung dieses Analysebereichs wurde eine Einteilung aller Flanken in zwei Gruppen vorgenommen:

**Gruppe A** umfaßte unter der Bezeichnung „Flanke verwertbar“ alle Hereingaben, die entweder zu einem Tor oder Torschuß führten, als auch solche, die einen Mitspieler in einen Zweikampf mit einem Gegner verwickelten.

Bei **Gruppe B** erfolgte unter der Bezeichnung „Flanke nicht verwertbar“ eine Zusammenfassung der restlichen, den Kriterien der Gruppe A nicht entsprechenden Hereingaben vom Flügel — also Flanken, die vom Torhüter gefangen wurden, im Aus landeten oder von einem Gegenspieler im Flug abgeblockt werden konnten.

Dabei zeigten sich die folgenden Ergebnisse:

□ Nicht weniger als 1726 der 2512 Flanken (entspricht 68,7%) waren von vornherein für einen Torschuß überhaupt nicht geeignet.

Im einzelnen konnten folgende Ursachen für diese gravierende Ineffektivität der meisten Flanken ausgemacht werden (Abb. 11):

- Der Großteil der „unbrauchbaren“ Flankenbälle (mit 36,9% über ein Drittel) resultiert aus einem erschreckenden Anteil von Hereingaben, die entweder im Aus oder in einem Spielraum landeten, in dem sich weit und breit kein Mitspieler aufhielt.

- Danach kommen die Flankenbälle, die viel zu nah vor das Tor gezogen werden und damit leicht vom Torwart gefangen (14,6%) oder gefaustet (3,6%) werden können.

- Schließlich blockt bei 13,6% der Hereingaben ein gegnerischer Spieler die Flanke im Flug oder bereits unmittelbar bei der Flankenausführung ab.

### Anmerkungen zum Flankentraining in der Praxis

Bevor aus den erzielten Untersuchungsergebnissen konkrete Trainingsanleitungen für die Schulung einer effizienteren Anwendung der Flanke im Spiel abgeleitet und vorgestellt werden, soll zunächst noch ein kurzer Blick in das **gängige Flankentraining im Verein** geworfen werden.

Trainingsbeobachtungen bei Mannschaften aller Leistungsklassen zeigten, daß sich das Flankentraining vielerorts auf eine Übungsform beschränkt:

Ein Spieler dribbelt zur Grundlinie und schlägt von dort eine Flanke auf einen mitlaufenden Mitspieler vor das Tor, der die Hereingabe verwerten soll.

Wenngleich dieser Standardübung im Training auch ein gewisser Stellenwert zukommt, so ist sie doch im Blick auf ein **umfassendes, anforderungsgerechtes Flankentraining** bei weitem nicht ausreichend.

Zur konkreteren Begründung dieser Behauptung sollen noch kurz einige **spieltheoretische und trainingsmethodische Grundsatzüberlegungen** vorangestellt werden:

Für das moderne Fußballspiel ist insbesondere charakteristisch, daß fast alle Aktionen am Ball unter Bedrängnis durch einen Gegenspieler ablaufen. Alle Spielaktionen sind deshalb unter zeitlichem und räumlichem Druck auszuführen.

Vor allem in Tornähe verstärkt sich dieser Gegnerdruck noch. Hier ist kaum eine Aktion ohne Störeinfluß durch einen verteidigenden Gegenspieler möglich, d. h. Entscheidungen müssen meist unter höchstem Druck in Bruchteilen von Sekunden getroffen werden.

Unter diesen Voraussetzungen wird deutlich, wieso ein oben beschriebenes Flankentraining

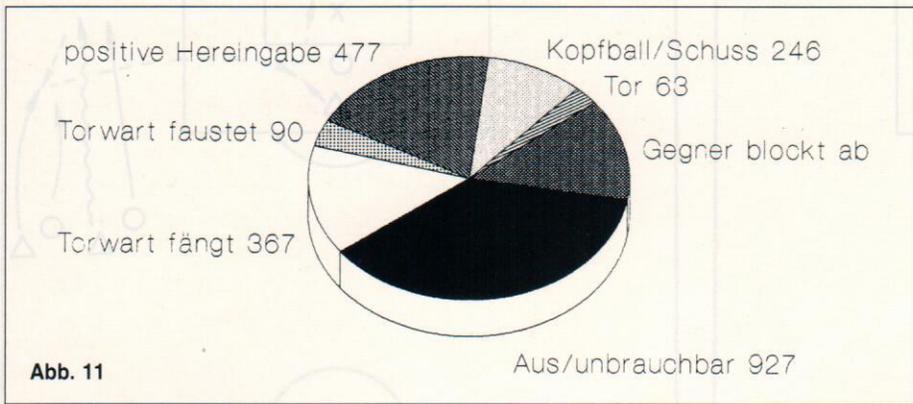


Abb. 11

ning diesen Spielanforderungen bei weitem nicht genügt.  
 Konkret lassen sich die folgenden Defizite eines Flankentrainings der „traditionellen“ Form nennen:  
 – Es wird kein Gegnerdruck in Form von (wo-

möglich zunächst passiven oder teilaktiven) Abwehrspielern erzeugt.  
 – Das die Flanke vorbereitende Dribbling wird meist nicht mit dem nötigen Tempo absolviert und nur selten von einer Finte begleitet.

- Flanken sind direkt von der Seitenlinie anders auszuführen als von nahe der seitlichen Strafraumlinie. In der Trainingspraxis wird dagegen die Länge der Flankenzuspiele kaum variiert. Vielfach erfolgen die Flanken genau aus der Mitte zwischen der Seitenlinie und der seitlichen Strafraumbegrenzung.
- Auch der Abstand des Flankengebers zur Grundlinie wird kaum variiert. Oft kann der Angreifer im Spiel aber nicht bis zur Grundlinie durchbrechen und muß den Ball schon vorher hereingeben.

Zusammenfassend ist festzustellen, daß ein den Spielanforderungen entsprechendes Flankentraining über einige bekannte Standardübungen hinausgehen muß.

Trainingsformen und -hinweise für so ein effektives und anforderungsgerechtes Flankentraining sollen im folgenden vorgestellt werden.

## Trainingsbeispiele

### Systematik

Die folgenden Übungsformen lassen sich in 3 Schwerpunkte einteilen:

1. Schulung des individuellen Durchsetzungsvermögens des Flankengebers in einer 1-gegen-1-Situation.
2. Schulung verschiedener Formen des Zusammenspiels am Flügel in der Situation 2 gegen 2 zum Herauspielen einer Flankenmöglichkeit.
3. Sonderformen des Flankentrainings.

### Trainingshinweise

- Defensivspieler als „Störfaktoren“ sind in allen Übungsformen einzubeziehen, wobei diese je nach Schwerpunktsetzung „passiv“, „halbaktiv“ oder mit „vollem Einsatz“ agieren können.
- Der Standpunkt des Flankengebers zu Grund- und Seitenlinie ist zu variieren.
- Die Spieler müssen auch mit dem schwachen Fuß zum Flanken kommen – die Übungen müssen also im Wechsel von beiden Seiten ablaufen.
- Der Trainer sollte bei einer situationsunangemessenen Schärfe, Höhe und Genauigkeit der Flanken sofort korrigierend eingreifen.

□ Die Angreifer müssen mit kurzen, schnellen Bewegungen über wenige Meter in die Flankenbälle hineinstarten, um vor die Dekkungsspieler zu kommen (oft sind die Laufwege der Angreifer viel zu lang!).

□ Alle Spieler sind in ein derartiges Flankentraining einzubeziehen, denn im Spiel werden die Flanken nicht nur vom Mittelfeldspieler, sondern auch vom nachrückenden Abwehrspieler oder vom auf die Flügel ausweichenden Stürmer geschlagen.

### Trainingsschwerpunkt 1: Flanken aus der Situation 1 gegen 1

#### Übung 1

##### Flanke nach vorausgegangenem Dribbling (Abb. 12)

Spieler A spielt einen flachen, scharfen Paß auf B, der das Zuspiel mitnimmt und Richtung Grundlinie dribbelt.

A startet seinem Zuspiel sofort nach und versucht, B am Flankenball auf 2 Angreifer gegen 1 Abwehrspieler vor dem Tor zu hindern. Der Gegenspieler kommt bei dieser Übungsform also von hinten auf den Flankengeber zu.

Die Entfernung zwischen A und B kann je nach Leistungsstand und Zielstellung variiert werden.

Hinweis:

- A darf im Moment der Flanke B nicht von hinten in die Beine springen, sondern sollte z. B. durch ein Gleittackling versuchen, den Ball abzublocken.

#### Übung 2:

##### Flanke nach vorausgegangener Ballkontrolle (Abb. 13)

Bei dieser Übungsform kommt der Gegner frontal auf den Flankengeber zu: A stellt sich etwa 30 Meter frontal vor dem Tor auf und spielt einen hohen Flugball auf B an der Seitenlinie, der das Zuspiel annimmt und sofort zur Mitte auf 2 Angreifer gegen 1 Abwehrspieler zu flanken versucht.

Im Moment des hohen Zuspiels von A startet ein weiterer Abwehrspieler C aus dem Strafraum heraus auf B zu und stört diesen bei der Flanke.

Variationen:

- B erwartet das hohe Zuspiel auf der Stelle.
- Der Flugball wird B in den Lauf gespielt.
- Der Abstand zwischen C und B wird verändert.
- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor.

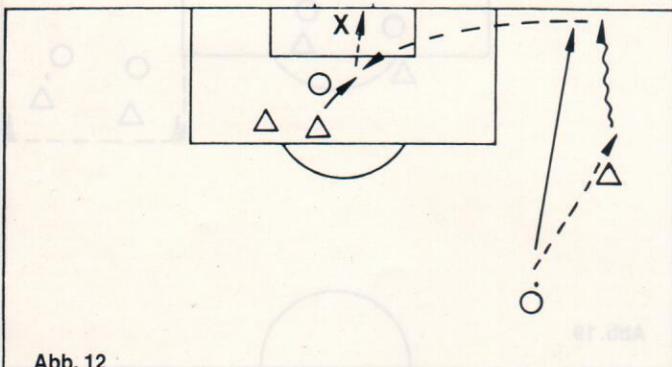


Abb. 12

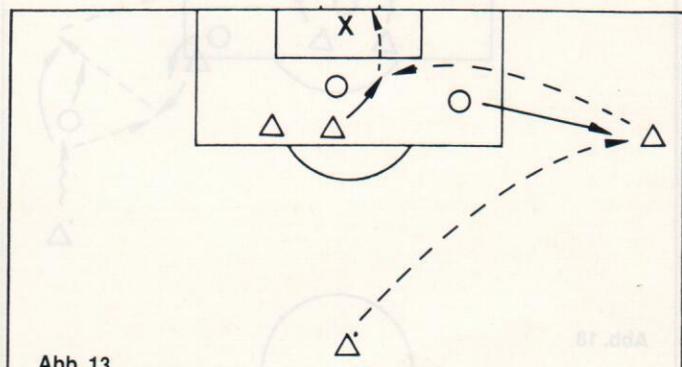
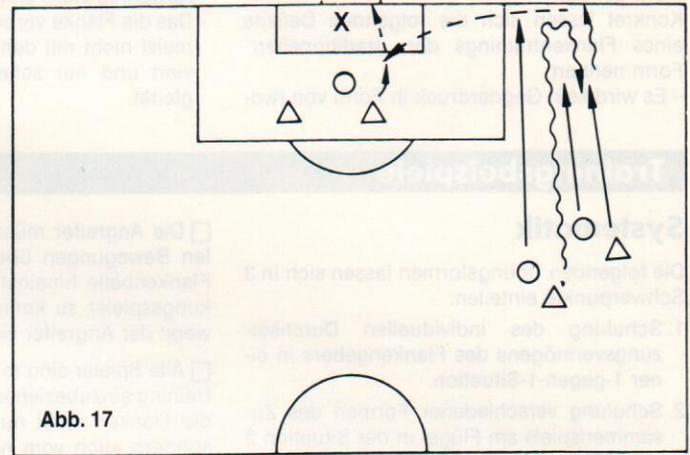
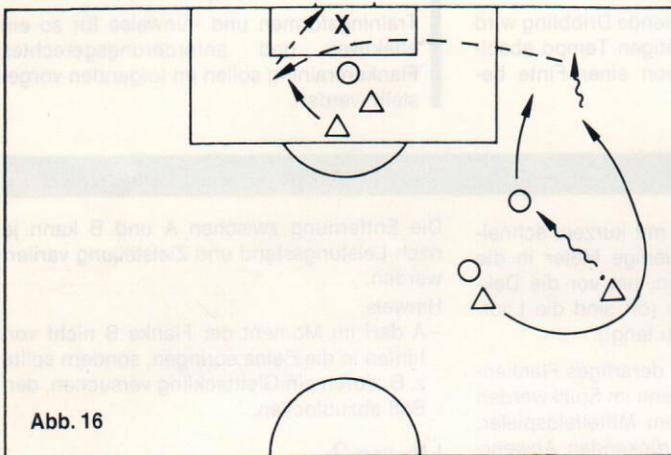
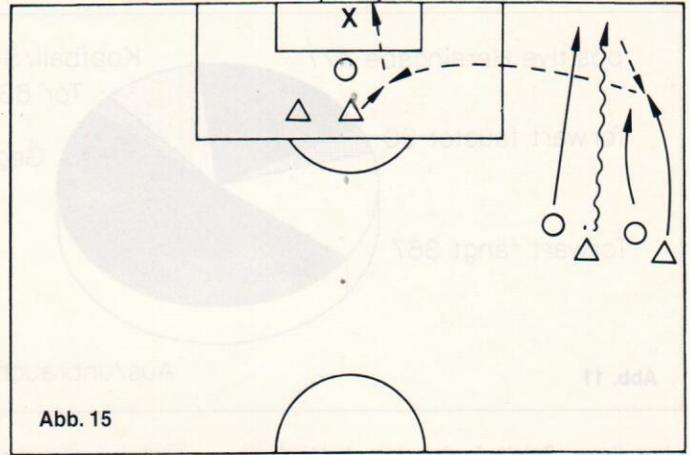
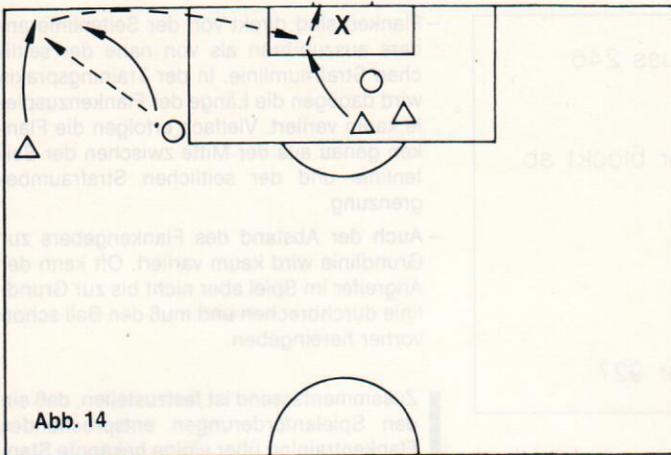


Abb. 13



### Übung 3:

#### Direkte Flanke (Abb. 14)

A spielt von der Strafraumecke aus einen flachen Paß Richtung Grundlinie. Im Moment des Zuspiels startet B zum Ball und versucht, gegen die Bedrängnis durch den nachstartenden A direkt vor das Tor zu flanken.

Variationen:

- Verschiedener Abstand zwischen A und B (je nach Trainingsschwerpunkt - Flanken unter absolutem Gegnerdruck oder aber Technik-Automatisation - kann dieser verkürzt oder verlängert werden).
- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor.

### Trainingsschwerpunkt 2: Flanken nach dem 2 gegen 2 am Flügel

#### Übung 1:

##### Flanke nach einfachem Zuspiel (Abb. 15)

A dribbelt unter Bedrängnis durch einen Gegenspieler zur Grundlinie, von wo aus er auf einen sich im Rücken anbietenden Mitspieler B zurücklegt.

B schlägt das Zuspiel direkt zur Mitte.

Variationen:

- B flankt nach einer kurzen Ballkontrolle.

- B wird von seinem Gegenspieler verschieden intensiv attackiert.

- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor.

#### Übung 2:

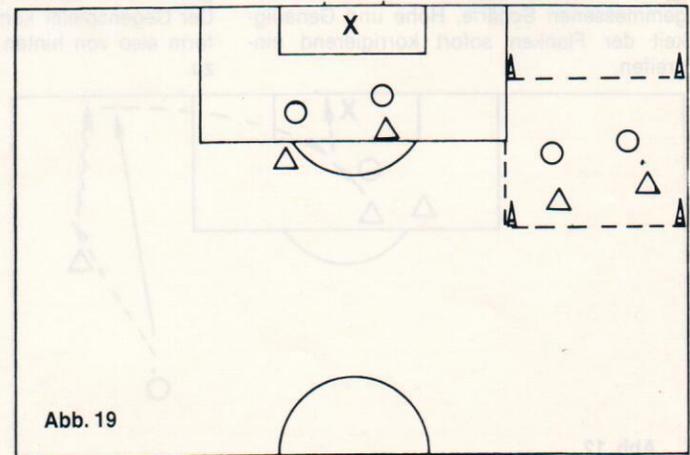
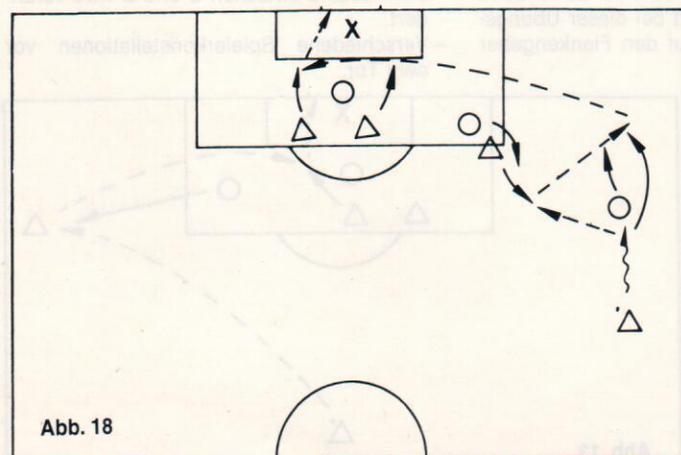
##### Flanke nach Hinterlaufen (Abb. 16)

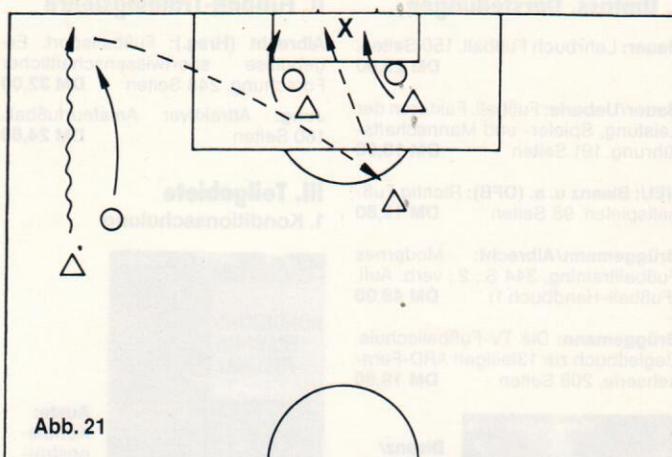
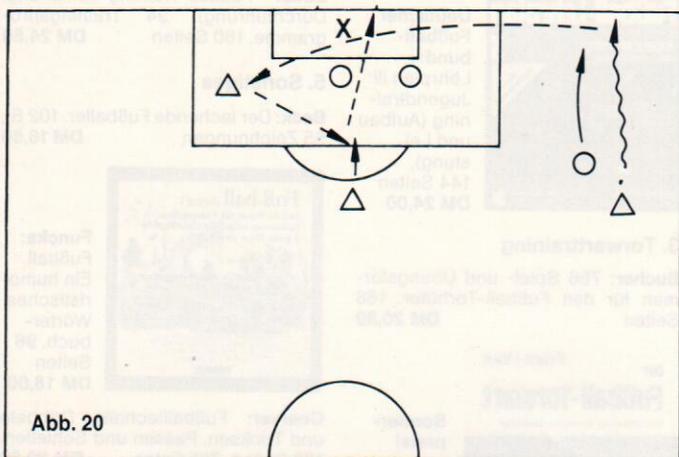
Spieler A dribbelt von der Seitenlinie aus nach innen; Mitspieler B hinterläuft A, indem er den Laufweg seines Partners im Rücken kreuzt.

Nach diesem Hinterlaufen spielt A in den Lauf von B, der direkt vor das Tor flankt.

Variationen:

- Flanke nach einer kurzen Ballkontrolle.





- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor.

**Übung 3:**

**Flanke nach einer Ballübergabe (Abb. 17)**

Spieler A dribbelt Richtung Grundlinie, wechselt mit einer Finte die Laufrichtung und dribbelt zurück auf einen entgegenlaufenden Mitspieler B zu, mit dem eine Ballübergabe erfolgt.

Nachdem B den Ball übernommen hat, flankt er vor das Tor.

Variationen:

- B spielt den Flankenball direkt nach der Ballübergabe oder nach einer kurzen Ballkontrolle.

- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor.

**Übung 4:**

**Flanke nach einem Doppelpaß (Abb. 18)**

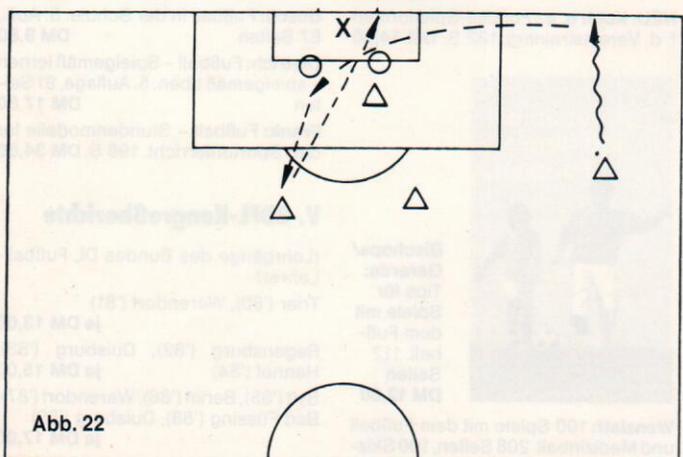
A dribbelt an der Seitenlinie auf seinen Gegner zu und spielt den von der Strafraumecke aus schräg entgegenlaufenden Mitspieler B flach an, der direkt in den Lauf von A zurückprallen läßt.

A flankt anschließend von der Grundlinie aus vor das Tor.

Variationen:

- Die Flanke von A erfolgt direkt oder nach einer kurzen Ballkontrolle.

- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor.



**Übung 5:**

**Flanke nach freien Flügelkombinationen (Abb. 19)**

In einem abgegrenzten Spielraum an der Seitenlinie versuchen die beiden Angreifer, aus dem Spiel 2 gegen 2 heraus unter Anwendung der verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten möglichst schnell vor das Tor zu flanken.

Variationen:

- Der Spielraum an der Seitenlinie wird in verschiedener Entfernung von der Grundlinie abgegrenzt.

- Verschiedene Spielerkonstellationen vor dem Tor.

**Trainingsschwerpunkt 3: Sonderformen**

**Übung 1**

**Lange Flankenbälle mit anschließender Kopfballvorlage (Abb. 20)**

Spieler A schlägt aus dem Dribbling zur Grundlinie heraus einen weiten Flankenball über die gegnerische Deckung hinweg auf den sich lang anbietenden Mitspieler B.

B legt die Hereingabe mit dem Kopf auf den aus dem Rückraum heranstartenden Mitspieler C ab, der direkt abschließt.

Variationen:

- B legt die Flanken verschieden ab: über eine kürzere oder längere Distanz, parallel

zur Torraumlinie, zurück Richtung Strafstoßpunkt.

- Verschieden viele Abwehrspieler vor dem Tor.

**Übung 2:**

**Flanke zurück an die Strafraumlinie (Abb. 21)**

A flankt nicht unmittelbar vor das Tor, sondern zieht die Hereingabe zurück bis an die Strafraumlinie auf einen nachrückenden Mitspieler, der direkt verwertet.

Variationen:

- Torabschluß nach einer Ballkontrolle mit 1 Kontakt.

**Übung 3:**

**Nachschuß im Anschluß an eine abgewehrte Flanke (Abb. 22)**

Die Flanke von Spieler A wird vom Deckungsspieler B an die Strafraumlinie zurückgeköpft. Dort warten die Angreifer C und D, die den Ball gegen den Störeinfluß des herausrückenden B direkt verwerten sollen.

**Redaktionshinweis**

Mit diesem Beitrag eröffnet Roland Loy eine Beitragsserie zu aktuellen technisch-taktischen Einzelthemen. Auf der Grundlage umfassender Spieldauswertungen erfolgen praktische Anleitungen für eine aktuelle, anforderungsgerechte Trainingsgestaltung.



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

**299.- DM**

INFO zum Nulltarif 0130-3930



Breitestr. 29  
 5300 Bonn 1

## 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

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

**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 52,00

**Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten  
DM 25,00

**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

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

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

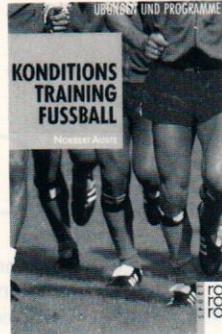
## II. Fußball-Trainingslehre

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

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

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung



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

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

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

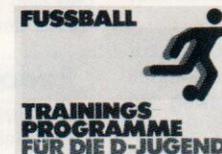
**Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.)  
DM 28,80

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

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

### 2. Jugendtraining

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



**NEU!** 248 Seiten  
DM 24,80

**Benedek:** Fußballtraining mit Kindern, 274 S.  
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 S.  
DM 28,00

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

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

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

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



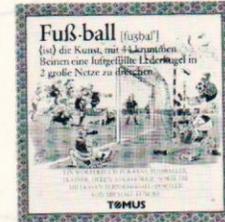
**Bischops/Gerards:** Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten  
DM 12,80

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

**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. DDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)  
Trier ('80), Warendorf ('81)  
je DM 13,00

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

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

Köln ('90)  
DM 23,80

Uwe Erkenbrecher

## **Trainingsplanung über das nächste Spiel hinaus**

Exemplarische Wochentrainingspläne aus dem Trainingsprogramm der A-Jugend des 1. FC Köln (1. Teil)

„Das nächste Spiel ist immer das schwerste“ – diese alte Trainerweisheit trifft sicherlich auch auf den Jugendbereich zu, zumal die Nachwuchstalente oft noch erheblichen Leistungsschwankungen unterliegen. Doch unabhängig davon verläuft die Trainingsplanung im Jugend-Leistungsbereich des 1. FC Köln nicht nur von Spiel zu Spiel, sondern unterliegt übergreifenden Zielstellungen: Durch eine perspektivische Talentförderung sollen möglichst viele Jugendspieler für den Lizenzspieler-Kader ausgebildet werden.

Dieses Nachwuchskonzept hat Uwe Erkenbrecher in den letzten 3 Jahren als hauptamtlicher Jugendkoordinator beim 1. FC Köln vorangetrieben. Zur neuen Saison wird sich der Fußball-Lehrer verändern, wobei es sein Wunsch ist, die gesammelten Erfahrungen im Nachwuchsbereich eines Profivereins einzubringen und weiterzuführen.

Foto: Horstmüller



### **Vorbemerkungen**

„Für Jugendspieler ist immer Vorbereitungszeit!“ – mit dieser Kernaussage wurde bereits in „fußballtraining“ 7/90 ein Grundprinzip eines leistungsorientierten Jugendtrainings beschrieben.

Danach richten sich die Trainingsziele und -inhalte in dieser Altersstufe nicht vorrangig nach den kurzfristigen Erfordernissen des momentanen Saisonabschnitts, sondern sie werden von längerfristigen, perspektivischen Zielstellungen bestimmt.

Diese Konzeption hat auch konkrete Auswirkungen für die **Gestaltung der Wochentrainingspläne**. Die Trainingsplanung innerhalb der Wettspielperiode verläuft nicht nur von Spiel zu Spiel – quasi als Nachbereitung des letzten bzw. Vorbereitung auf das nächste Meisterschaftsspiel – sondern unterliegt übergreifenden Zielstellungen.

Wie die einzelnen Schwerpunkte des Jugendtrainings beim 1. FC Köln innerhalb einer Wochentrainingsplanung umgesetzt werden und welche konkreten Planungsschritte dabei erforderlich sind, wird im folgenden vorgestellt.

Training A1-Junioren 1990/91			Platz:	Datum:		
Namen:	Bemerkung	Trainingsprogramm	Zeit	mit Ball	ohne Ball	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
<b>GESAMT</b>						

Tab. 1: Trainingsplanungsvordruck zur schriftlichen Fixierung der erforderlichen Informationen und der konkret geplanten Trainingsinhalte.

### Schritte bei der Wochentrainingsplanung

Für die schriftliche Fixierung des Trainings wurde ein **Trainingsplanungsvordruck (Tab. 1)** entwickelt, auf dem leicht alle für die Trainingsvorplanung erforderlichen Informationen und die konkret geplanten Trainingsinhalte festgehalten werden können:

- Trainingsort (Rasenplatz, Aschenplatz, Halle usw.)
- Trainingstermin
- Festhalten der anwesenden Spieler (durch einfaches Ankreuzen an einer fest eingetragenen Spielerliste)
- Kurzbeschreibung des Trainingsprogramms mit differenzierter Zeitplanung für die einzelnen Trainingsabschnitte
- Auf der Rückseite des Planungsbogens sind 2 Spielfeldschemata abgebildet, auf denen komplizierte Spiel- und Übungsinhalte (Lauf- und Spielwege, Gruppen- und Mannschaftseinteilungen, Spielfeldabmessungen) schnell und relativ leicht skizziert und graphisch dargestellt werden können.

Bei der Erstellung eines Trainingsplans für eine Trainingseinheit laufen konkret die folgenden Planungsschritte ab, wobei grundsätzlich längerfristige Trainingsziele und kurzfristige Trainingserfordernisse möglichst optimal verbunden werden sollen:

- Berücksichtigung der übergreifenden „Perspektivziele“ für den laufenden Saisonabschnitt.
- Berücksichtigung des Wochentrainings-tages.
- Ableitung von entsprechenden Trainingszielen und -schwerpunkten.
- Entwicklung angemessener Trainingsinhalte und eines konkreten Trainingsprogramms mit Zeitangaben, wobei die trainingsorganisatorischen Umstände berücksichtigt werden (Größe der Trainingsgruppe, anwesende Spieler, örtliche Gegebenheiten, Witterung).
- Für die taktischen Spiel- und Übungsformen werden vorab konkrete Überlegungen zur jeweiligen personellen Organisation getroffen, um eine optimale positions- bzw. gruppenspezifische Schulung sicherzustellen.
- Überlegungen zu eventuellen Korrekturhilfen:  
Da vermutlich auftretende individual- bzw. gruppentaktische Fehler bereits vorab einkalkuliert werden können, wird der Ablauf von Korrekturphasen vorgeplant.
- Am Montag und Freitag werden zusätzlich die Mannschaftsbesprechungen vorbereitet.
- Schließlich wird in Absprache mit dem Assistententrainer das 2malige Torwarttraining pro Woche vorgeplant.

### Informationen zur Trainingsorganisation

Um die folgenden exemplarischen Trainingsprogramme aus der Wettspielperiode der A-Jugend des 1. FC Köln richtig einordnen zu können, sind einige Zusatzinformationen zur Trainingsorganisation und zum Trainingsumfeld erforderlich:

- Je nach Witterungsverhältnissen müssen wir verschiedene Trainingsstätten belegen:
- **montags:** immer ganzer Kunstrasenplatz (18.45 bis 20.15)
  - **dienstags:** ganzer Rasenplatz (18.30 bis 20.15) oder halber Aschenplatz (19.00 bis 20.15)
  - **donnerstags:** immer ganzer Aschenplatz (nur in der Sommervorbereitung häufig auch Rasen)
  - **freitags:** ganzer Rasenplatz (19.00 bis 20.15) oder halber Aschenplatz (18.30/19.00 bis 20.15)

Da ein 5maliges Training pro Woche aus organisatorischen Gründen nicht zu verwirklichen ist, wird die Trainingsdauer am Dienstag und Donnerstag – so weit dies unter trainingsmethodischen Gesichtspunkten zu vertreten ist – bis auf 105 Minuten verlängert. Für diese Ausweitung des Trainingsumfangs sind aber eine abwechslungsreiche Train-

Training A1-Junioren 1990/91

Platz: *Asche*

Datum: *Do*

Namen:	Bemerkung	Trainingsprogramm	Zeit	mit Ball	ohne Ball	
		<i>Schnelligkeit - Zweikampf</i>				
1. Patric Engels	<i>1. 17.15 Flanken</i>	<i>1. Kurzes Einlaufen</i>	<i>5</i>		<i>x</i>	
2. Daniel Weber	<i>2</i>	<i>2.a) 3 Spieler 1 Ball im abgekehrten Raum</i>	<i>15</i>			
3. Mirko Jablonka	<i>3</i>			<i>b) Th extra mit Co-trainer</i>		
4. Holger Krebs	<i>4</i>	<i>3. intensives Stretching</i>	<i>15</i>			
5. Frank Ploeger	<i>5</i>			<i>a) 4. Laufschule</i>		
6. Björn Arens	<i>6</i>			<i>b) Th s.o.</i>		
7. Mirko Bernd	<i>7</i>	<i>4.a) Schnelligkeitsparcours</i>	<i>20</i>			
8. Guido Jörres	<i>8</i>			<i>5 Serien à 4 üben</i>		
9. Sascha Gulevski	<i>9</i>	<i>b) 1:1 am Flügel mit aushl. Flanke</i>	<i>20</i>			
<del>10. Zoran Milinkovic</del>						
11. Pablo Thiam	<i>10</i>	<i>5. Spiel 10:10 auf 3/4 Platz mit Schwerpunkt</i>	<i>30</i>			
12. Sascha Lenhart	<i>11</i>					
13. Sascha Häßler	<i>12</i>					
14. Ralf Bodelier	<i>13</i>					
15. Markus Jesse	<i>14</i>					
16. Yoschi Chang	<i>15</i>					
17. Roland Brandt	<i>16</i>					
18. <i>S. Jores</i>	<i>17</i>					
19. <i>Chr. Miersch</i>	<i>18</i>					
20. <i>S. Koob</i>	<i>19</i>					
		<b>GESAMT</b>				

Tab. 2: Beispiel für einen ausgefüllten Trainingsplanungsdruck. Die Spielformen werden auf der Rückseite mit einer Spielskizze genauer beschrieben.

ningsgestaltung sowie ein optimaler Wechsel von Belastung und Erholung Grundvoraussetzungen.

Das Freitag-Training überschreitet innerhalb der Meisterschaftsserie in der Regel 90 Trainingsminuten nicht und auch das Regenerationstraining am Montag dauert für die eingesetzten Spieler höchstens 75 bis 90 Minuten.

□ Der Trainingskader wurde inzwischen auch schon mit Blick auf die kommende Saison von 18 auf 20 Spieler (18 Feldspieler + 2 Torwarte) erweitert, um 2 Spieler des jüngeren Jahrgangs frühzeitig zu integrieren.

□ Der Kader für ein Meisterschaftsspiel setzt sich aber nur aus 16 Spielern zusammen; die restlichen 4 Spieler kommen in der All-Jugend zum Einsatz, die Tabellenführer in der zweithöchsten A-Jugendliga des Fußball-Verbandes Mittelrhein ist.

### Hinweise zum folgenden Wochentrainingsplan

Unabhängig von kurzfristig erforderlich werdenden Trainingszielen und -inhalten (Spielvorbereitung/Spielvorbereitung/Witterungsverhältnisse) sind für die einzelnen Wochentrainingstage über die ganze Meisterschaftssaison hinweg bestimmte Trainingsschwerpunkte festgelegt, die sich aus den Perspektivzielen der leistungsorientierten Talentförderung beim 1. FC Köln ergeben. (Tab. 3)

Einer dieser Trainingsschwerpunkte ist die **Verbesserung des individualtaktischen Spielverhaltens.**

Die Umsetzung dieser individualtaktischen Schulung innerhalb eines Wochentrainingsplans wird im folgenden vorgestellt.

Dabei werden für die einzelnen Wochentrainingstage jeweils alternative Trainingsprogramme aufgezeigt, die sich nach

- den vorhandenen Trainingsstätten
- den Belastungen des vorherigen Meisterschaftsspiels
- der Bedeutung des nächsten Meisterschaftsspiels
- dem aktuellen physisch-psychischen Zustand der Mannschaft

richten und innerhalb der abgelaufenen Hinrunde durchgeführt wurden.

### Anmerkungen zum Spiel 1 gegen 1

□ Letztlich gibt es für den verteidigenden Spieler 3 Möglichkeiten und geeignete Situationen, den angreifenden Gegner effektiv zu stören und den Ball zu erobern:

- vor der Ballkontrolle
- in der Ballkontrolle
- nach der Ballkontrolle

Konsequenterweise müssen sich diese verschiedenen Formen des 1 gegen 1 in entsprechenden Trainingssituationen wiederfinden, um die Spieler darin zu schulen, alle Möglichkeiten des Zweikampfs taktisch variabel und situationsangemessen anzuwenden.

□ Desweiteren ist zu beachten, daß das individualtaktische Spielverhalten des Einzelspielers nicht losgelöst vom mannschaftsübergreifenden Raumdeckungssystem betrachtet werden kann.

Das mannschaftstaktische Konzept einer „raumgebundenen Gegnerdeckung“ fordert vom Einzelnen u. a. folgende individualtaktische Verhaltensweisen:

- Aggressives Zuschieben und Attackieren des jeweiligen Ballbesitzers auf der ballnahen Seite.
- Absichern von Mitspielern.
- Vorausschauendes Erkennen gegnerischer Angriffsmöglichkeiten.

□ Unter diesen Umständen müssen schwerpunktmäßig folgende Trainingssituationen hergestellt werden:

- 1 gegen 1 mit vorherigem Ballbesitz des Angreifers.
- Gegnerdeckung in großen Räumen.
- Gegnerdeckung in gruppentaktischen Spielen auf engerem Raum.
- Spielformen zur Schulung des Raumdeckungsverhaltens.

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
<p><b>17.00 bis 18.15 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Torwarttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torwarttechnik (flache, halbhohle, hohe Bälle)</li> <li>- Beinarbeit</li> <li>- Aufsetzer</li> <li>- Reaktionstraining</li> <li>- 1-gegen-1-Situationen</li> <li>- Stellungsspiel</li> <li>- Gewandtheit, Beweglichkeit</li> <li>- Aktionsgeschwindigkeit</li> </ul> <p><b>18.15 bis 18.45 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Besprechung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachbesprechung des Meisterschaftsspiels</li> <li>- Vorschau auf die Trainingswoche</li> </ul> <p><b>18.45 bis 20.15 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Training (Kunstrasen)</p> <p>Trainingsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lockeres Aufwärmen (häufig ohne Ball)</li> <li>- Regenerationstraining (lockere Laufarbeit mit gezielter Gymnastik; lockere Spielformen)</li> <li>- Ausdauertraining (abhängig vom Trainingszyklus und Spielbelastungen)</li> <li>- Techniktraining (Ballarbeit)</li> <li>- Verbindung von Technik- und Ausdauertraining im Stationenbetrieb</li> <li>- Kraftausdauertraining (Parcours mit 10 Stationen)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Medizinische Betreuung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masseur ab 19.00 Uhr verfügbar</li> </ul>	<p><b>18.30 bis 20.15 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Training (Rasen / bei schlechter Witterung halber Aschenplatz)</p> <p>Trainingsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauertraining ohne Ball</li> <li>- Ausdauerpielformen mit Ball (längere Spielzeiten; größerer Spielraum; ohne/mit Toren; ohne/mit Schwerpunkten)</li> <li>- „Freie“ Spielformen (ohne Positionsvorgaben, um Spielvermögen in Offensive und Defensive gleichermaßen zu schulen)</li> <li>- Zweikampfschulung (Spielformen mit Gegnerzuordnung)</li> <li>- Schnellkrafttraining</li> <li>- Schulung der Grundschnelligkeit</li> <li>- Spielformen zur Verbesserung der Spielschnelligkeit (z. B. Überzahlspiele mit Kontaktbegrenzung)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Medizinische Betreuung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masseur ab 19.00 Uhr verfügbar</li> </ul>	<p><b>17.15 bis 18.30 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Torwarttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flankentraining (vorrangig) (Fangtechnik, Herauslaufen, Faustabwehr, Gewandtheit)</li> <li>- Situationstraining (Flankenvariationen / variables Verhalten gegen Schüsse und Flanken)</li> </ul> <p><b>18.30 bis 20.15 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Training (ganzer Aschenplatz)</p> <p>Trainingsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeitstraining mit und ohne Ball (Reaktion auf optische Signale; Antritte aus verschiedenen Ausgangspositionen; Antritte nach Sprüngen; Antritte mit Flanken oder Torabschlüssen; Parcours)</li> <li>- Spielformen mit höchster, aber nur kurzzeitiger Intensität (1 gegen 1; 2 gegen 2; 3 gegen 3)</li> <li>- Torschußübungen ohne Gegnerdruck (Technik, Automatisierung)</li> <li>- Torschußübungen mit Gegnerdruck</li> <li>- Kopfballtraining</li> <li>- Gruppentaktische Spielformen (system-, taktik-, positionenbezogen)</li> <li>- Spielformen zur Verbesserung der Spielschnelligkeit (z. B. Überzahlspiele mit Kontaktbegrenzung)</li> </ul>	<p><b>18.30 bis 20.00 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Training (ganzer Rasenplatz / halber Aschenplatz bei schlechter Witterung)</p> <p>Trainingsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 gegen 2</li> <li>- kurze Antritte</li> <li>- Torabschlüsse nach Kombinationen (Doppelpaß, Hinterlaufen, Flanke)</li> <li>- Spieltaktische Spielformen (Ausrichtung auf den Gegner)</li> <li>- Gruppentaktische Spielformen (spielbezogen)</li> <li>- Standardsituationen</li> </ul> <p><b>20.30 bis 21.00 Uhr</b></p> <p><input type="checkbox"/> Mannschaftsbesprechung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitung des Meisterschaftsspiels</li> </ul>

Tab. 3

Spezial

# SPORT ERNÄHRUNG

Frühjahr 1991  
Auflage: 110.000  
Redaktion: Peter Möllers

Die Ernährung in der Zeit vor dem Wettkampf dient der Optimierung der Energie- und Nährstoffreserven. Besondere Beachtung muß hierbei der Auffüllung der Glykogenspeicher (Glykogen = die in Leber und Muskeln gespeicherten Kohlenhydrate) geschenkt werden. Dies geschieht durch eine kohlenhydratreiche Ernährung, wobei der Kohlenhydratanteil an der Energiezufuhr durchaus 60 bis 70% betragen kann.

## Leistungsgerechte Ernährung in der Trainings- und Aufbauphase

**Rechenbeispiel:** Der tägliche Energiebedarf eines Ausdauersportlers beträgt ca. 3000 kcal. 60% dieser Energie sollen in Form von Kohlenhydraten zugeführt werden, also 1800 kcal. 1 Gramm Kohlenhydrate hat einen Brennwert von ca. 4 kcal. Der Sportler muß folglich 450 g Kohlenhydrate pro Tag in seinen Ernährungsplan einbauen.

Als Kohlenhydratlieferanten bieten sich Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und andere Getreideerzeugnisse, wie z. B. Müsli, Riegel, an. In dieser Ernährungsphase ist besonders darauf zu achten, daß keine „leeren“ Kohlenhydrate, wie Zucker oder Süßigkeiten, zugeführt werden, sondern daß durch die Zufuhr von z. B. Vollkornprodukten gleichzeitig etwas für die Vitamin- und Mineralstoffversorgung getan wird.

Wichtig in dieser Ernährungsphase ist die Auswahl von möglichst naturbelassenen Lebensmitteln, die im wesentlichen aus folgenden Gruppen stammen sollten:

### ● Getreide und Getreideprodukte

aus dem vollen Korn und andere ballaststoffreiche Lebensmittel. Dazu zählen unter anderem Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Müslimischungen, aber auch Trockenfrüchte, Erbsen, Bohnen und Linsen.

### ● Frisches Obst und Gemüse

Hierzu zählen alle Obst- und Gemüsesorten mit einem natürlichen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

### ● Fettarme Lebensmittel

Darunter versteht man mageres Fleisch von Kalb oder Rind, fettarmen Fisch, zum Beispiel alle Plattfische, Kabeljau, Seelachs, außerdem Wild, Geflügel, fettarme Wurstsorten wie Geflügelwurst und Corned beef, fettarme Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Kefir oder Diät-Milchreis.

Besondere Maßnahmen zur Erhöhung der Glykogenreserven über das normale Maß hinaus (die sogenannte Superkompensation) sind nach neueren Erkenntnissen aufgrund der dazu erforderlichen enzymatischen Ausstattung nur absoluten Hochleistungssportlern vorbehalten.

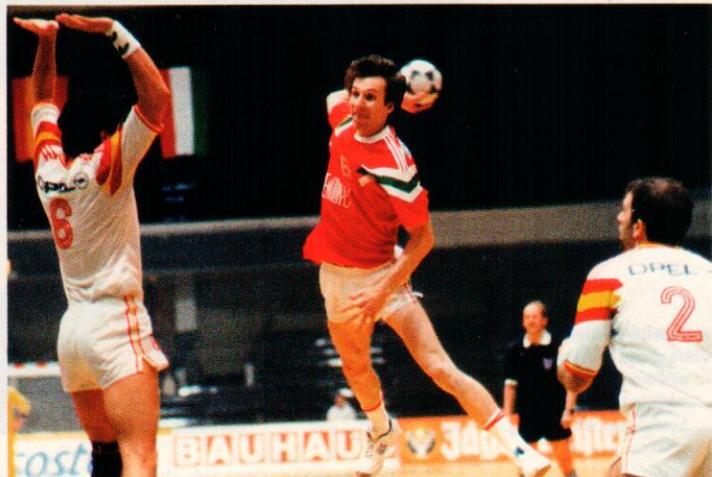
## Inhalt

Leistungsgerechte  
Ernährung in der Trainings-  
und Aufbauphase Seite 1

Falsche Kritik an  
Sportdrinks Seite 2

Leistungserhalt und  
Verletzungsprophylaxe  
durch gezielten  
Flüssigkeitsersatz Seite 5

Sport, Leistung und  
Ernährung Seite 6



Kraftvolle, dynamische Aktionen wie dieser Torwurf des Ungarn Laszlo Marosi im Spiel der Handball-WM 1990 gegen Spanien setzen leistungsgerechte Ernährung voraus. Foto: Uhl

# Falsche Kritik an Sportdrinks

In letzter Zeit sind die sogenannten Sportdrinks verstärkt ins Kreuzfeuer der Kritik geraten. Dabei sind jedoch oftmals Anschuldigungen erhoben worden, die nach dem aktuellen Stand der Sportphysiologie und Ernährungsforschung nicht zutreffend sind.

Die breite Streuung dieser Negativmeldungen hat zu einer Verunsicherung unter den Sportlern geführt. Aus diesem Grund werden im folgenden einige dieser Irmeldungen besprochen.

Unter Beratung von Dr. F. Brouns, Ernährungsforschungszentrum der Universität Limburg, Maastricht/NL

**Isotonische Sportlergetränke haben die gleiche Zusammensetzung wie das menschliche Blut**

Diese Aussage ist falsch.

„Isoton“ heißt „gleicher Druck“ (iso = gleich, tonus = Spannung oder Druck). Ein Getränk ist isotonisch mit dem menschlichen Blut, wenn es den gleichen osmotischen Druck aufweist wie das Blut.

Der osmotische Druck einer Flüssigkeit ergibt sich aus der Menge der in ihr gelösten Teilchen. An sich ist es völlig unerheblich, durch welche gelösten Stoffe ein bestimmter osmotischer Druck erzielt wird. So kann beispielsweise eine reine Kochsalzlösung (Kochsalz in Wasser gelöst) mit dem Blut genauso isotonisch sein wie eine reine Zuckerlösung (Zucker in Wasser gelöst). Insofern müssen Sportgetränke in keiner Weise die gleiche Zusammensetzung haben wie das menschliche Blut.

An sich sind die meisten Getränke auch bewußt anders konzipiert, nämlich so, daß sie sowohl Flüssigkeitsausgleich als auch Energiezufuhr bewirken. Viele

osmotischen Druck erzeugt, der den isotonischen Bereich nicht oder nur sehr wenig übersteigt (max. 325 mOsm). Sobald ein Getränk zu stark konzentriert (hyperton) wird, nimmt dieser Effekt ab. Stark hypertonen Getränke bewirken statt einer Absorption sogar eine Flüssigkeitsabgabe im Darm. Aus diesem Grunde sollten Sportlergetränke neben Flüssigkeit (Wasser) auf jeden Fall Kohlenhydrate (Energie) und Natrium enthalten und nicht hyperton sein. Bloßes Wasser, Mineralwasser, Limonaden oder Fruchtsäfte beispielsweise erfüllen diese Anforderungen nicht und sind daher keine geeigneten Durstlöscher während sportlicher Aktivitäten.

**Sportdrinks enthalten zuviel Salz (Kochsalz) und fördern dadurch Bluthochdruck**

Diese Aussage ist falsch.

Die bekannten Marken-Sportdrinks sind im Vergleich zum Blut salzarm. Sie enthalten meist nur soviel Salz, wie bei körperlicher Leistung durchschnittlich durch Schwitzen verlorengehen.

große schweißbedingte Flüssigkeitsverluste mit reinem Wasser ausgeglichen werden, besteht hingegen die Gefahr einer Wasserintoxikation (zu tiefer Natriumspiegel im Blut). Gefährdet sind hierbei gerade die schlechter trainierten Sportler, die bei Langdistanzen viel länger laufen als Spitzenathleten und dabei große Mengen Wasser trinken.

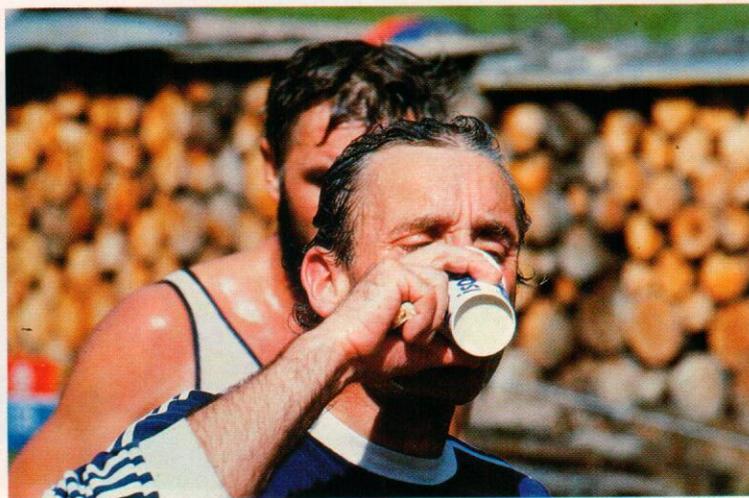
**Wasser oder Mineralwasser unterstützt die Leistung am besten**

Diese Aussage ist falsch.

Der wichtigste Faktor zur Verzögerung der Müdigkeit oder Erschöpfung ist die Zufuhr an Kohlenhydraten. Bloßes Wasser ist lediglich in der Lage, die reine Flüssigkeitsversorgung des Körpers zu beeinflussen. Während anstrengender Ausdauerarbeit entleeren sich allmählich die Kohlenhydratvorräte des Körpers. Sie sind die wichtigsten Energielieferanten bei intensiver Anstrengung. Werden sie dem Körper während Ausdaueraktivitäten nicht wieder zugeführt, führt das schließlich zum Kohlenhydratdefizit und zur Erschöpfung.

Bei Ausdaueraktivitäten gehen über den Schweiß zusätzlich Mineralsalze verloren. Der Ersatz dieser Salze in Mengen, die mit dem mittleren Schweißgehalt übereinstimmen, ist legitim. Zusätzlich stimuliert das Natrium sowohl die Flüssigkeits- als auch die Kohlenhydratabsorption.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, daß sich unter Einnahme von kohlenhydrathaltigen Getränken die körperliche Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern kann und sich auch Stoffwechsel und die physiologischen Funktionen gut erhalten. Direkte Vergleiche von Wasser mit Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränken (50-80 g Kohlenhydrate pro Liter) fielen in puncto Leistungsverbesserung immer zugunsten des Sportlergetränks aus. Die oben erwähnte Aussage ist daher falsch. Wenn man die Wahl hat zwischen Wasser und Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränken, hat Wasser also zweite Priorität.



Gezielter Flüssigkeitseratz während und direkt nach körperlicher Ausdauerleistung stabilisiert die Leistung und beschleunigt die Erholung.

neue Studien haben gezeigt, daß ein Zusatz von Natrium und kleinen Mengen an Kohlenhydraten die Flüssigkeitsabsorption im Darm verbessert. Dieser Effekt tritt nur dann auf, wenn der Zusatz von Kohlenhydraten und Mineralsalzen relativ gering ist bzw. einen

Bei korrekt zusammengesetzten Sportgetränken, d. h. bei auf den Schweißverlust abgestimmten Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränken, konnte an gesunden Sportlern niemals ein Mineralstoff-Ungleichgewicht (Übersalzung) im Blut nachgewiesen werden. Wenn sehr

## Fruchtsäfte eignen sich für den Flüssigkeitsersatz beim Sport am besten

Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke weisen alle eine hohe Osmolarität auf (über ca. 400 mOsm) und liegen damit im hypertonen Bereich. Sie enthalten relativ viel Säure und sind zudem oftmals mit Kohlensäure versetzt, was beim Sport zu unangenehmem Aufstoßen führen kann. Da reine Fruchtsäfte als Durstlöscher beim Sport nicht gut verträglich sind, wird oftmals empfohlen, sie im Verhältnis 2:1 mit Wasser zu verdünnen (Apfelschorle).

Apfelsaft oder Orangensaft haben jedoch einen Kaliumgehalt von über 1000 mg/l, der für Rehydrationsgetränke zu hoch ist. Auch bei der Verdünnung mit Wasser ergibt sich noch ein Kaliumgehalt, der deutlich über den durch Schweiß hervorgerufenen Verlusten liegt. Bei körperlicher Anstrengung steigt der Kaliumspiegel durch Freisetzen von Kalium aus der Muskulatur von selbst an. Daher wäre es unnötig, die Einnahme von Kalium zusätzlich zu überhöhen. Die maximale Kaliumzufuhr sollte den Kaliumverlust durch Schwitzen in keinem Fall überschreiten. Vertretbar wäre diesbezüglich ein Mischverhältnis von 4:1 zwischen Wasser und Apfelsaft, wobei zusätzlich 2 g Kochsalz pro Liter zugesetzt werden sollten.

In der Fachzeitschrift „Leistungssport“ (Philippka-Verlag) erfolgt im Sommer 1991 eine ausführliche Publikation von Dr. F. Brouns über diese Problematik.

### Produktinformation

Peking Royal Jelly:

### Das Elixier der Sieger . . . Die Gelee-Royal-Kur!

Chinesische Wissenschaftler entdeckten bereits vor Jahrhunderten den positiven Einfluß von Gelee Royal (Bienenköniginnenfuttersaft), potenziert mit kostbaren Extrakten aus seltenen chinesischen Kräutern, Früchten und Wurzeln, auf den Menschen.

Ursprünglich war dieses Elixier ausschließlich den Kaisern von China vorbehalten. Erst 1966 wurde die alte Geheimrezeptur in Peking standardisiert und 1967 als „Peking Royal Jelly“ zum weltweiten Vertrieb freigegeben. Zwischenzeitlich ist Peking Royal Jelly in mehr als 50 Ländern (in Asien, Amerika, Europa) erfolgreich vertreten.

Heute vertrauen Sportler und Trainer aller Sportarten sowie ihre Therapeuten dem Elixier der Chinesen. Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul wurde Peking Royal Jelly vom Olympischen Komitee offiziell als Athletengetränk anerkannt und ebenso für die Asien-Spiele Peking 1990 und für die Olympischen Spiele Barcelona 1992 zugelassen.

Somit steht grundsätzlich fest: Peking Royal Jelly ist ein „Lebensmittel eigener Art“ und dient zur Nahrungsergänzung

in kurmäßiger Anwendung (täglich 1-2 Trinkfläschchen à 10 ml).

Peking Royal Jelly steigert die geistige und körperliche Fitneß, unterstützt den Organismus in Zeiten hoher Beanspruchung, stärkt das Immunsystem, schafft Energiereserven, aktiviert und verbessert die Sauerstoffaufnahme, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, die Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Es verkürzt Erholungs- und Genesungsphasen in gesunder und natürlicher Weise.

Zutaten: 1 Trinkfläschchen zu 10 ml enthält: 250 mg frisches Gelee Royal, chinesischen Wildblütenhonig, Fructus Schizandrae Extrakt, Radix Codonopsis Pilocaulae Extrakt und Fructus Lycii Extrakt, Nicotinamide, den gesamten Vitamin-B-Komplex, Vitamine, Vitalstoffe, Enzyme, Fettsäuren, Proteine, Kohlenhydrate, Acetylcholin, Mineralstoffe, Spurenelemente, 30 Aminosäuren und alle 8 essentiellen Aminosäuren, aktive Biokatalysatoren. Peking Royal ist einzigartig und wird ausschließlich in Peking hergestellt. Packungsgrößen: 10-Tage-Pack DM 49,90, 30-Tage-Pack DM 149,-. Der Alleinimport für Deutschland, Österreich und Schweiz erfolgt durch: Peking Royal Jelly Deutschland, 8859 Burgheim, Postf. 80. Erhältlich über Apotheken, im guten Fach- und Versandhandel oder direkt im VIP-Service von PRJ Deutschland, Tel. 0 84 32/12 46.

- Anzeige -

## 2 700 Kilometer – NONSTOP



2 700 Kilometer nonstop in 60 Stunden – Dank ihrer Energiereserve „Fett“ erzielen Schneegänse mit ihrem Zug vom arktischen Kanada an die sonnigen Küsten Louisianas diese Spitzenleistung.



gelangen aber nur mit Hilfe der körpereigenen Transportsubstanz L-Carnitin an den Ort der Energieproduktion.



Biocarn® ist physiologisches L-Carnitin. Mit Biocarn® sichert der Ausdauersportler den Transport der Energieform „Fett“ zum Ort der Energiegewinnung.



Über zusätzliche positive Auswirkungen von L-Carnitin im Ausdauersport informiert Sie die Medice GmbH, Biocarn®-Sportberatung, 5860 Iserlohn.

 **Biocarn®**  
L-Carnitin

Bio-Carrier für die Ausdauerleistung

**Zusammensetzung:** 3,3 ml Biocarn® Sirup (= 1 Meßbecher) enthalten: 1,0 g L-Carnitin. **Anwendungsgebiete:** Zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischen Carnitinmangel. Als Behandlungsversuch bei Sonderformen der Muskeldystrophie (Muskelschwund) mit Lipidakkumulation (Fettspeicherung), die auf einem primären muskulären Carnitinmangel beruhen. Zur Ergänzung der Behandlung bei progressiver Muskeldystrophie vom Typ Duchenne, sofern noch funktionierende Skelettmuskeln vorhanden sind. Zum Ersatz dialysebedingter Carnitin-Verluste unter chronischer Hämodialyse. **Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen können (insbesondere bei hohen Dosen) Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle auftreten. **Hinweis:** Patienten mit Sorbitintoleranz (Fructoseintoleranz) sollen Biocarn® Sirup nicht einnehmen. Biocarn® Sirup enthält p-Hydroxybenzoesäureester. Bei Überempfindlichkeit gegenüber diesen Substanzen ist von der Anwendung Abstand zu nehmen. **Medice, 5860 Iserlohn.**

**Darreichungsformen und Packungsgrößen:** OP mit 20 ml (27,44 DM), OP mit 50 ml (61,69 DM), AP mit 150 ml (164,05 DM). Stand: 2/91. 



Auch der Mensch „lebt“ als Ausdauersportler vom Fettgewebe. Er gewinnt seine Energie aus den langkettigen Fettsäuren. Diese

Anzeige

### Fett – der Treibstoff des Ausdauersportlers

Gerade der Ausdauersportler ist in seinem Leistungsvermögen ganz entscheidend von der Energiegewinnung aus Fettsäuren abhängig. Dauerleistungen großer Muskelgruppen sind nämlich nur bei ausreichender Sauerstoffaufnahme möglich. Hauptbestandteile dafür sind Fette und als Glykogen gespeicherte Kohlenhydrate. Die Fette werden aber um so bedeutender, je länger die Leistung „durchzuhalten“ ist: Die Glykogenspeicher sind dann nämlich nahezu leer.

### Ohne L-Carnitin „läuft“ nichts

Die Energie wird im Innern einer jeden Muskelzelle produziert. Wichtige Vorbedingung für diesen Prozeß ist, daß der Brennstoff – beim Ausdauersportler also die Fettsäuren – an den Verbrennungsort innerhalb der Zelle gelangt. Diese entscheidende Aufgabe übernimmt die körpereigene Substanz L-Carnitin. Sie bindet die langkettigen Fettsäuren an sich und transportiert sie zum Ort der Verbrennung. Ohne diesen Transport-Mechanismus könnte die Fettverbrennung nicht ablaufen und damit eine Dauerleistung nicht vollbracht werden.

L-Carnitin ist normalerweise im Körper vorhanden; 90% lagern im Herzmuskel und in der Skelettmuskulatur. Ausdauersportler „verbrauchen“ aber unter Umständen in Training und Wettkampf mehr L-Carnitin als der Körper produzieren bzw. mit der Nahrung aufzunehmen vermag. Für sie ist es daher besonders wichtig, für möglichst hohe L-Carnitin-Spiegel im Muskelgewebe zu sorgen, denn damit sichern sie den Energiegewinn und die Sauerstoffaufnahme im Muskel, verbessern ihr subjektives Befinden (Erschöpfung, Muskelschwäche, Muskelkater) und verkürzen die Erholungsphase nach Training und Wettkampf.

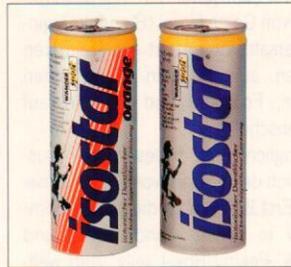
### L-Carnitin-Substitution auf natürlicher Basis

Der Ausdauersportler kann seinen Bedarf an L-Carnitin oft nicht allein über die Nahrung (in erster Linie Fleisch) decken. Die Substitution mittels physiologischem L-Carnitin bietet sich daher an. Biocarn® von der Firma Medice (in Apotheken erhältlich) ist physiologisches L-Carnitin. Es unterscheidet sich in seiner Molekularstruktur nicht vom natürlichen L-Carnitin. Die erwähnten Vorteile kommen also voll zum Tragen.

Eingehende Informationen zu Biocarn® und L-Carnitin sind erhältlich bei Medice GmbH, Biocarn®-Sportberatung, Postfach 2063, 5860 Iserlohn.

### Isostar

Wasa GmbH, Celle



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 54 Magnesium 4,4  
Kalium 12 Phosphor 5,2  
Calcium 8 Chlorid 32

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Apotheken, Drogerien, Drogeriemärkten und in Sportfachgeschäften.

VK-Preis: 0,25 l: DM 0,99 – DM 1,19  
0,5 l: DM 1,79 – DM 2,19 (Profi-Pack)

### Nesfit Iso-Mineral-Drink

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 11,2 Magnesium 2,8  
Kalium 33,2 Phosphor 32,8  
Calcium 26 Chlorid 16

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerie- und Verbrauchermärkten.

Verkaufspreis:  
0,25 l: DM 0,99 – DM 1,19

### Nesfit Iso-Mineral-Drink light

Nestlé Alete GmbH, München



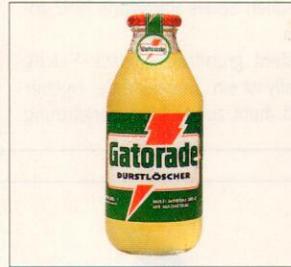
Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 10 Magnesium 2,8  
Kalium 38 Phosphor 44,8  
Calcium 22 Chlorid 16,6

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerie- und Verbrauchermärkten.

Verkaufspreis:  
0,25 l: DM 0,99 – DM 1,19

### Gatorade

Quaker & Partner, Euskirchen



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 41 Magnesium 7  
Kalium 11,7 Phosphor 10,1  
Calcium Chlorid 39

Erhältlich im gesamten Lebensmittel-einzelhandel, in Drogerien und in der Sportstättengastronomie.

Verkaufspreis: 0,5 l: DM 1,99 (unverb.)

### R'activ

Molkerei Alois Müller, Aretsried



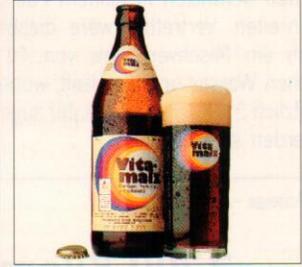
Mineralstoffe (je 100 ml; je nach Geschmacksrichtung unterschiedlich)  
Kalium 231,8/270/269 mg  
Calcium 74,9/ 64/ 68 mg  
Magnesium 20 / 20/ 20 mg  
Phosphor 57,6/ 50/ 53 mg

Erhältlich im Lebensmittelhandel.

Verkaufspreis: 0,33 l: DM 1,09

### Vitalmalz

Glaabsbräu, Seligenstadt (Lizenzgeber)



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 9,7 Magnesium 6,1  
Kalium 23,4 Phosphor 18,5  
Calcium 3,9 Chlorid 15,9  
Sulfat 7,2

Erhältlich im Lebensmittel- und Getränkefachhandel.

Verkaufspreis: Keine Herstellerangabe.

### Isostar

Wasa GmbH, Celle



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 54 Magnesium 4,4  
Kalium 12 Phosphor 5,2  
Calcium 8 Chlorid 32

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Apotheken, Drogerien, Drogeriemärkten und Sportfachgeschäften.

Verkaufspreis:  
450 g (5 l): DM 9,99 – DM 12,99

### Nesfit Iso-Mineral-Drink

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 10 Magnesium 1,7  
Kalium 23,2 Phosphor 11  
Calcium 22 Chlorid 16

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerie- und Verbrauchermärkten

Verkaufspreis:  
450 g (für 6 l): DM 9,99 – DM 11,99

### Nesfit Mineral-Teegetränk

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium 11,2 Magnesium 2,4  
Kalium 33,8 Phosphor 12,1  
Calcium 22,4 Chlorid 17,2

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerien und Verbrauchermärkten.

Verkaufspreis:  
450 g (6–8 l): DM 9,99 – DM 11,99

Gero Bisanz:

# fußballtraining-Übungssammlung

22. Folge: Kondition IV

In dieser Ausgabe stellen wir unter dem Thema „Kondition“ Übungen zur Verbesserung der **Ausdauer**, der **Kraft** und der **Schnelligkeit** vor. Es werden jeweils 2 Trainingsformen für diese 3 verschiedenen Elemente der Kondition angeboten, um den Trainern bei der wöchentlichen Trainingsplanung bezüglich des Konditionstrainings vielfältige Anregungen zu geben. Die aufgeführten Übungsformen sind so zusammengestellt, daß sie den jeweiligen Schwerpunkt (Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit) in einer Trainingseinheit abdecken.

## Ausdauer

- Reine Lauf- bzw. Spielzeit von etwa 30 Minuten (1x 30, 2x 15, 3x 10, 6x 5 Minuten, usw.).
- In langsamem Tempo laufen bzw. spielen (ohne Atemnot!), wenn die Grundlagenausdauer verbessert werden soll.
- In wechselndem Tempo laufen bzw. spielen, wenn die wettspielspezifische Ausdauer trainiert werden soll (nach intensiven Belastungen Phasen zur Erholung anschließen!).

## Kraft

Für das Fußballspiel sind die Schnellkraft und die Kraftausdauer von vorrangiger Bedeutung.

## Schnellkraft

- Maximales Tempo.
- 6 bis 10 Bewegungswiederholungen (Sprünge, Antritte, Schüsse, usw.).
- 2 bis 3 Wiederholungen (= eine Serie) mit einer Pause von etwa 2 Minuten dazwischen.
- 2 bis 3 Serien. Zwischen den Serien etwa 5 Minuten Pause.

## Kraftausdauer

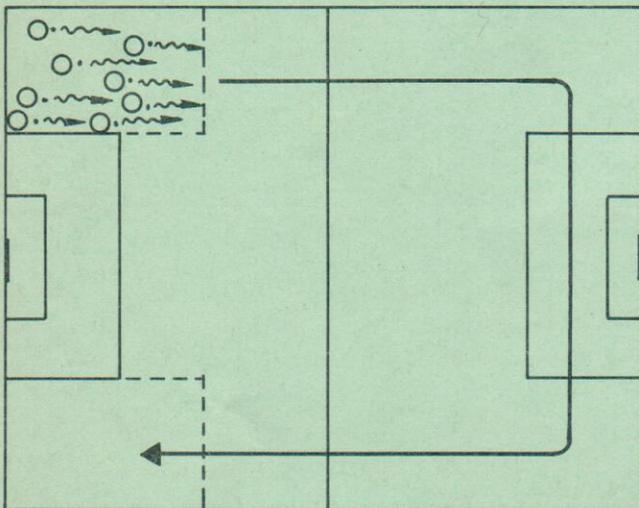
- Übungsausführung im mittleren Tempo (zügig).
- 15 bis 30 Bewegungswiederholungen (gymnastische Übungen, Schüsse, Pässe, usw.).
- 2 bis 3 Wiederholungen (= eine Serie) mit einer 1- bis 2minütigen Pause.
- 2 bis 3 Serien. Zwischen den Serien etwa 5 Minuten Pause.

## Schnelligkeit

- Maximales Lauftempo über 10 bis 30 Meter.
- 5 bis 8 Sprints (= eine Serie).
- Nach jedem Sprint etwa 1 bis 2 Minuten aktive Pause.
- Optimal sind 2 bis 3 Serien.

## Ausdauer

7



### Ziel:

Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer

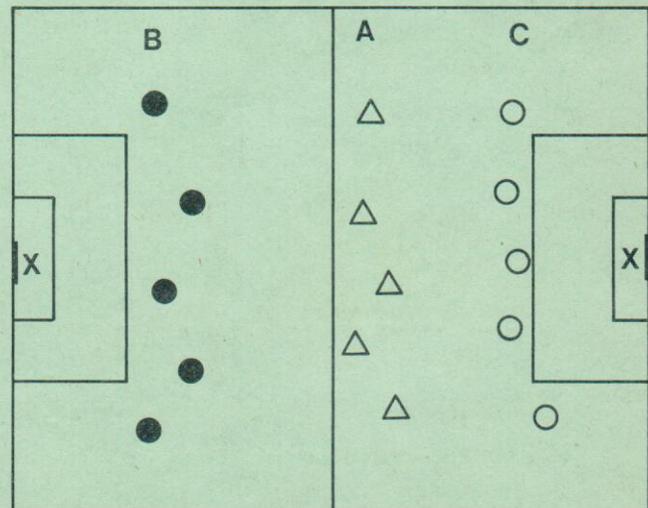
### Ablauf:

Alle Spieler dribbeln in einem 20x30 Meter großen Feld nach Vorgaben des Trainers:

- Lockeres Dribbling (3 bis 4 Minuten)
- Dribbling mit erhöhtem Tempo und vielen Richtungswechseln (2 bis 3 Minuten)
- Fintieren mit einem anschließenden kurzen Antritt über 4 bis 6 Meter (5 bis 8 Aktionen)
- Dribbling im Auslauftempo um das Spielfeld in Feld 2 - hier Ball selbständig hochspielen, verarbeiten und kurzer Antritt mit Ball (etwa 5 Aktionen)
- Imitationsläufe mit Ball von jeweils 2 Spielern

## Ausdauer

8



### Ziel:

Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer

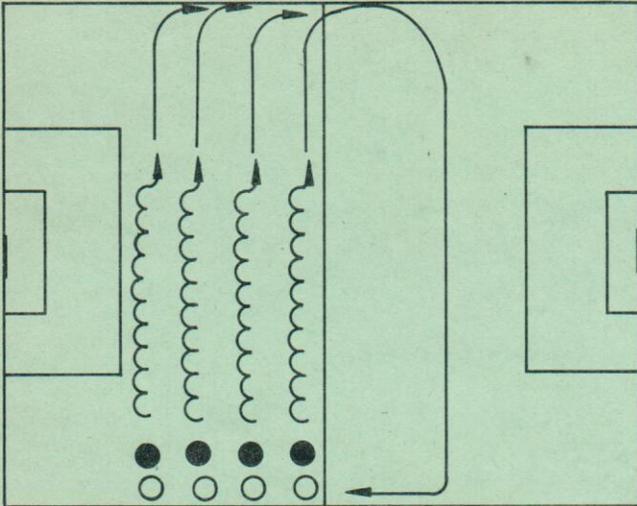
### Ablauf:

Spiel 5 gegen 5 gegen 5.

Drei 5er-Mannschaften spielen im Wechsel gegeneinander auf 2 Tore mit Torwarten. Zunächst spielt Mannschaft A auf das Tor von B. Bei Ballgewinn von B verbleibt A vor dem angegriffenen Tor, B greift nun das Tor von C an. Danach spielt Team C gegen Mannschaft A usw. Spielzeit: 3x 5 Minuten mit einer Pause von jeweils 5 Minuten. In der Pause können Korrekturen angebracht oder eventuelle Schwerpunkte gesetzt werden.

### Variation:

Spiel mit anderen Mannschaftsstärken

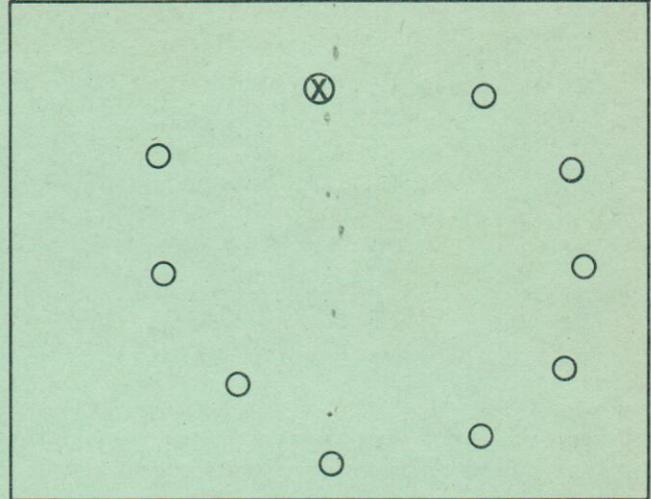


**Ziel:**  
Verbesserung der Sprungkraft

**Ablauf:**

Die Spieler stellen sich in 3er-(4er-, 5er-)Gruppen nebeneinander an der Seitenlinie auf. Von allen Sprungübungen laufen 8 bis 10 Bewegungswiederholungen ab (je 2 Durchgänge). Danach jeweils etwa 100 Meter auslaufen.

- Sprunglauf: Kräftiger Absprung mit einem Bein, Landung auf dem anderen Bein, sofortiger Absprung usw. (Oberschenkel des Sprungbeins explosiv anreißen).
- Hopslerlauf mit energischem Absprung und Einsatz des Schwungbeins auf Höhe und Weite.
- Im Rhythmus links-links-rechts-rechts aus dem Anlauf mit einem Bein abspringen, dabei das Knie an die Brust reißen.



**Ziel:**  
Verbesserung der Kraftausdauer

**Ablauf:**

Die Spieler stellen sich in Kreisform auf und absolvieren von folgenden Sprungübungen jeweils 30 Bewegungswiederholungen:

1. Hüpfen mit geschlossener Beinstellung
  - vorwärts, rückwärts
  - seitwärts nach rechts und nach links
  - nach allen Richtungen
2. Hüpfen auf einem Bein
  - jeweils 15x mit links/15x mit rechts
  - vorwärts, rückwärts
  - nach allen Richtungen

# 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 „Quälerei“, „Schinderei“ und „Monotonie“.

**Aber:**

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

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

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

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

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

## Erich Rutenmüller/Roland Koch Fußball-Kartothek 1

Hallentraining



philippa

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

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

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

## Erich Rutenmüller/Roland Koch Fußball-Kartothek 2

Torwartraining



philippa

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

philippa

# Geschenkabobestellkarte

## Ein fußballtraining - Abonnement als Geschenk

**Ja**, ich bestelle 1 bzw. 2 Geschenkabonnements (12 Hefte) zum Preis von 61,20 DM pro Abonnement (Ausland 64,80 DM) für die nebenstehend angegebenen Adressen. Das Abonnement ist auf 1 Jahr befristet und soll beginnen mit Heft \_\_\_/91. Den/Die Beschenkten

- informiere ich selbst
  - informieren bitte Sie in meinem Namen.
- Diese Bestellung habe ich **umseitig** unterschrieben.

### Hinweis an den Verlag

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

(Unterschrift) \_\_\_\_\_

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_ Bitte in Druckschrift

Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten

Straße \_\_\_\_\_

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

Herr/Frau/Fräulein \_\_\_\_\_

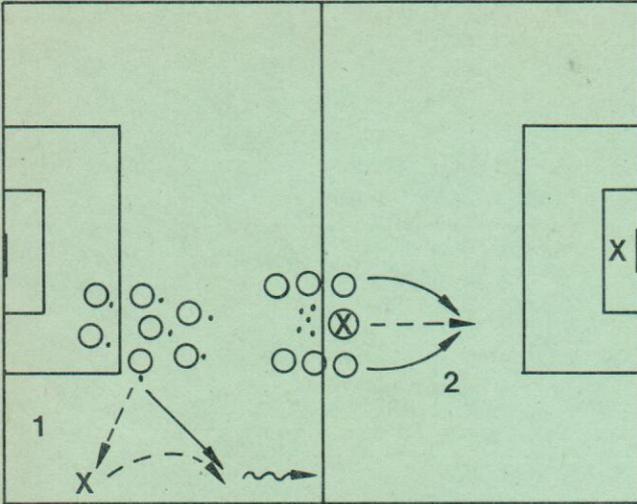
Vorname \_\_\_\_\_ Name des Beschenkten

Straße \_\_\_\_\_

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

## Schnelligkeit

7



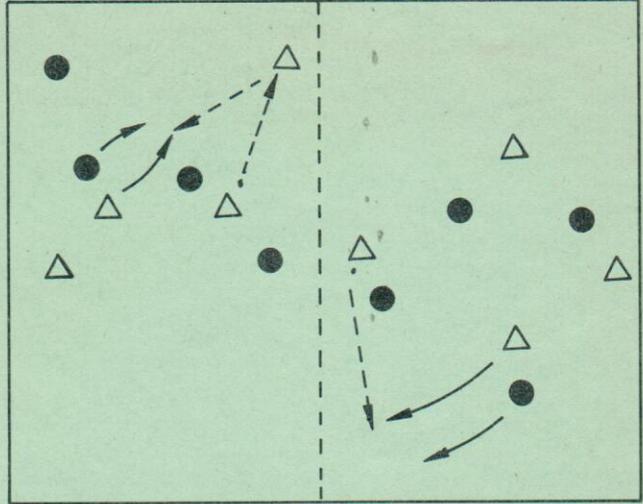
**Ziel:**  
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

### Ablauf:

- Jeder Spieler hat einen Ball.
- Die Spieler passen nacheinander einem etwa 10 Meter entfernten Torwart zu und starten in höchstem Tempo. Der Torwart nimmt das Zuspiel auf und wirft hoch in den Lauf des Zuspielers, der den Ball mit dem ersten Bodenkontakt in der Bewegung mitnimmt. 6 bis 8 Starts für jeden Spieler.
  - Die Spieler stellen sich paarweise im Abstand von 8 Metern etwa am Mittelkreis nebeneinander auf. Der Trainer plaziert sich mit Ball zwischen beide Spieler und paßt in Richtung Strafraum. Beide Partner starten zum Ball und versuchen, ein Tor zu erzielen (6 Starts).

## Schnelligkeit

8



### Ziel:

- 2 gegen 2 auf je 2 Anspielstationen  
In einem 20x20 Meter großen Feld wird 2 gegen 2 gespielt. Bei jeder 2er-Mannschaft spielen jeweils 2 eigene Anspielstationen mit, die sich in den Spielfeld-ecken diagonal gegenüberstehen. Ziel der 2er-Mannschaft ist es, bei Ballbesitz aus dem 2 gegen 2 heraus möglichst oft mit den Anspielern zusammen zu spielen. Nach 2 Minuten erfolgt ein Angriffswechsel mit den Spielern in der Ecke.  
Spielzeit: 4 x 2 Minuten.
- Freies Spiel 4 gegen 4 im Feld.  
Der Schwerpunkt liegt bei einer schnellen Balleroberung.  
Spielzeit: 4 x 1 Minute.

# Bestellung

## Abonnement „fußballtraining“ und/oder Fachliteratur

### Umseitiger Absender bestellt

- ab \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf \_\_\_\_\_ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ (12 Hefte) zum Jahresbezugspreis von DM 61,20 (im Ausland DM 64,80). Das Abonnement läuft mindestens 1 Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich es schriftlich jederzeit mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

### aus Ihrem Literatur-Angebot:

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| _____ Expl. (Titel abkürzen) | _____ Expl. Sammelmappe(n) „fußballtraining“ |
| _____ Expl.                  | _____ Expl.                                  |

**Die Zahlungsweise und meine genaue Anschrift habe ich umseitig deutlich lesbar angegeben.**

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

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des neuen Abonnenten)

# Sportbuch-Fundgrube

Ergänzen Sie preiswert Ihre Bibliothek

## Reihe DSB-Trainerbibliothek:

**Band 6/Lempart:** Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports, statt DM 18,- **DM 7,80**

**Band 14/Ballreich, Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, statt DM 28,- **DM 12,80**

**Band 18/Lempart, Spitz:** Probleme des Hochleistungssports. Olymp.-Analyse Montreal 1976, statt DM 22,- **DM 7,80**

**Band 19/Gabler, Eberspächer, Hahn u. a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport. 616 S., statt DM 40,- **DM 19,80**

**Band 24/Zieschang, Buchmeier:** Über den Umgang mit Sportjournalisten. 112 Seiten, statt DM 19,80 **DM 9,80**

**Band 25/Westphal u. a.:** Entscheiden und Handeln im Sportspiel. 176 Seiten, statt DM 26,- **DM 15,80**

## Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports

**Band 2/Gröbning (Hrsg.):** Spektrum der Sportdidaktik, 376 S., statt DM 48,- **DM 19,80**

## Außerdem:

**Löcken/Dietze:** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 S., 1982, statt DM 28,- **DM 12,80**

**Flöthner/Hort:** Sportmedizin im Mannschaftssport, statt DM 36,- **DM 11,80**

**Bernard:** Der menschliche Körper und seine gesellschaftliche Bedeutung (Phänomen, Phantasma, Mythos). 147 S., statt DM 36,- **DM 11,80**

**Roth:** Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten (Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport). 192 S., statt DM 29,80 **DM 9,80**

**Hagedorn:** Sport in der Primarstufe – Theoretische Grundlegung, statt DM 12,80 **DM 7,80**

**Brockmann:** Schwimmschule. Arbeitshilfen für den Sportunterricht. 96 Seiten, statt DM 14,80 **DM 9,80**

**Busch:** Fußball in der Schule. 88 S., statt DM 14,80 **DM 9,80**

**Fetz:** Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 S., statt DM 42,- **DM 19,80**

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

**Haralambie:** Einführung in die Sportbiochemie. 152 Seiten **DM 14,80**

**Hort/Flöthner (Hrsg.):** Die Muskulatur des Leistungssportlers. 128 S., statt DM 36,- **DM 8,00**

**Ulmrich:** Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf), statt DM 9,80 **DM 5,80**

**Trageser/Böhmer (Hrsg.):** Unfallursachen und Unfallverhütung im Sport. 104 Seiten, statt DM 32,- **DM 8,00**

**Donat u. a. (Hrsg.):** Sport und Hochdruck. 112 Seiten, statt DM 32,- **DM 14,00**

## Nur für ordentliche Menschen: „fußballtraining“-Sammelmappen

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.

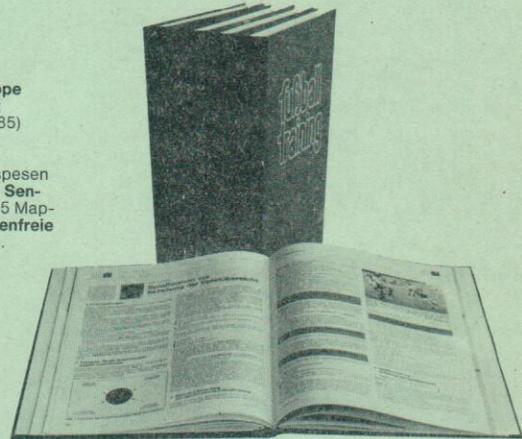
Und für alle Abonnenten, die bereits mehrere „fußballtraining“-Jahrgänge gesammelt haben, gibt's jetzt

## Jahreszahlen-Aufkleber 1989-1992.

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

**12er-Mappe**  
(12 Hefte;  
ab Jg. 1985)  
**DM 13,80**

Versandspesen  
DM 3,- je **Sen-**  
**dung**, ab 5 Map-  
pen **spesenfreie**  
Lieferung.



**ACHTUNG:** Bestellungen aus der Schweiz senden Sie bitte an ISM-Sportbuchversand, Zimikerried, CH-8603 Schwerzenbach  
Bestellungen aus Österreich an: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

Bitte  
ausreichend  
frankieren

phlippta verlag

Postfach 6540  
D-4400 Münster

Bitte  
ausreichend  
frankieren

phlippta verlag

Geschenk-Service  
Postfach 6540  
D-4400 Münster

**Besteller:** Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

### Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\*

Konto Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



**Besteller:** Kunden-Nr. (s. Adreßaufkleber „fußballtraining“)

Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

### Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\*

Konto Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: \_\_\_\_\_

Verrechnungsscheck anbei.

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



Trinken ist lebensnotwendig. Wie stark der Mensch vom kostbaren Naß abhängig ist, beweist schon die Tatsache, daß er nur wenige Tage ohne Flüssigkeit überleben kann. Warum gerade Flüssigkeit für den Sportler so wichtig ist, läßt sich schon daraus ableiten, daß der Mensch zum größten Teil aus Wasser besteht: Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm sind das beim Erwachsenen z. B. etwa 42 Liter Wasser.

Angefangen vom Blut bis hin zur Haut: Der gesamte Organismus muß permanent mit Flüssigkeit versorgt werden. Bei Flüssigkeitsmangel würde beispielsweise das Blut dickflüssig werden und könnte weniger Sauerstoff transportieren. Lo-

und Atmung, wie bereits erwähnt, stark zunehmen. Für die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit ist es unbedingt erforderlich, den Flüssigkeitsverlust rasch zu ersetzen. Schon bei einem Verlust von 2% des Körpergewichtes ist die Ausdauerleistungsfähigkeit deutlich vermindert. Bei einem Verlust von 4% leidet bereits die Kraftleistung, und schon ab 5% treten schwerwiegende physiologische Veränderungen (Herzfrequenzänderungen, Müdigkeit, Apathie, Muskelkrämpfe) auf. Dadurch steigt natürlich das Verletzungsrisiko für den Sportler immens an.

Bewährt hat sich, die Schweißverluste nach intensivem Training oder nach dem Wettkampf/Spiel indivi-

## Leistungserhalt und Verletzungsprophylaxe durch gezielten Flüssigkeitersatz

gische Folge: Die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt rapide, denn mit dem Wasser als „Vermittler“ werden ja auch die Nähr- und Wirkstoffe zu den einzelnen Organen und Muskelzellen befördert.

Bei jeder körperlichen Betätigung verliert der Mensch Schweiß. Insbesondere bei sportlichen Tätigkeiten können die Schweißverluste sehr hoch sein. Das ist auch notwendig, denn die „Biomasschine“ Mensch arbeitet lediglich mit einem Wirkungsgrad von 30%. Das bedeutet, daß bei jeder Muskelkontraktion über 70% der entstehenden Energie als Wärme verlorengehen. Um eine Überhitzung des Organismus zu verhindern, muß die überschüssige Wärme abgeführt werden. Dies kann nur über eine ausreichende Schweißbildung geschehen, bei der pro Liter Schweiß ca. 550 kcal Wärme abgeführt werden können. Der Wasser- und Mineralhaushalt wird über das Durstgefühl und durch Ausscheidung über die Nieren im Gleichgewicht gehalten. Durch sportliche Tätigkeiten kann die Wasserabgabe über Schweiß

duell zu bestimmen. Dieses ist auf einfache Weise über das Wiegen vor und nach dem Training möglich, denn Gewichtsverluste beim Sport sind in erster Linie Schweißverluste. Die Berechnung der tatsächlichen Schweißverluste ist simpel: Körpergewicht in kg bei Trainingsbeginn abzüglich Körpergewicht in kg bei Trainingsende ergibt den Schweißverlust in Litern. Zieht man von dieser Summe noch die Menge der während des Trainings getrunkenen Flüssigkeit ab, ist zusätzlich die Getränkmenge ermittelt, die noch kurzfristig mit geeigneten Getränken auszugleichen ist. Da der Schweiß neben Wasser auch Mineralstoffe und Spurenelemente enthält, die zur Aufrechterhaltung einer ausgeglichenen Wasserbilanz unbedingt notwendig sind, ist die Zusammensetzung des Getränkes, sein Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Kohlenhydraten von wesentlicher Bedeutung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit bei jeder Art der sportlichen Belastung.

### Peking Royal Jelly

Deutschland, 8859 Burgheim



Zusammensetzung (mg je 10 ml):  
250 mg Gelee Royal, 300 mg chinesischer Wildblütenhonig, 160 mg Extrakt Fructus Schizandrae, 60 mg Extrakt Radix Codonopsis Pilosulae, 40 mg Extrakt Fructus Lycii, 10 mg Nicotinamide, 3 mg Vitamin B 1, 0,2 mg Vitamin B 6, 1,8 V-% Alkohol, Aminosäuren, Fermente, Spurenelemente und Vitalstoffe.  
Erhältlich in Apotheken, Fachhandel, Versandhandel, oder direkt.  
10 (30) Trinkfläschchen: DM 49,90 (149,-)

### Mineral-Komplex Biomin

Biomin Pharma GmbH, Augsburg



Mineralstoffe (mg je 100 ml)  
Natrium: 5,2      Magnesium: 5,2  
Kalium: 28,9      Phosphor: 3,5  
Calcium: 33,7  
Weitere Stoffe: Eisen, Mangan, Zink, Kupfer, Kobalt  
Erhältlich in Apotheken  
Verkaufspreis: DM 16,95

### Nesfit Magnesium-Brausetabl.

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (je Tabl. = 6 g)  
Magnesium: 150 mg  
Erhältlich in Drogerie- und Verbrauchermärkten sowie im Lebensmittel-einzelhandel.  
Verkaufspreis:  
20 Tabletten DM 4,59 – DM 4,99

### Kalium/Magnesium + Vitamin C

Xenofit, Tutzing



Kohlenhydrate (g je 100 g): 22,5  
Mineralstoffe (g je 100 g):  
Kalium: 7,17  
Magnesium: 3,0  
Vitamine (g je 100 g): 1,33 Vitamin C  
Erhältlich in Apotheken  
Verkaufspreis: DM 12,95 (20 Beutel)

**Für den Freizeit-, Breiten- und Leistungssportler gibt es eine ganze Reihe empfehlenswerter Sportgetränke, die im Lebensmittelhandel erhältlich sind. (linke Seite oben)**

**Preiswerte Alternative für regelmäßige Sportgetränk-Konsumenten: Mineraldrink-Pulver zur eigenen Zubereitung. (linke Seite, untere Reihe)**

**Sportdrinks werden in vielfältiger Form angeboten (oben).**

**Ein komplettes Sportnahrungs-Programm bietet der Direktversender Fitlike an (rechts).**

### Sportnahrung

#### Fitlike

Fitlike-Vertrieb, Buttenheim



Umfangreiches Sportnahrungsprogramm:  
Energie-Mineral-Drinks  
Energie- und Eiweißriegel  
Energie-Drinks, Eiweiß  
Aminosäuren, Reduktionskost  
Einzel-Vitamine und Mineralien  
Direktbezug möglich,  
Sonderpreise für Vereine

# Sport, Leistung und Ernährung

## Energiebedarf und Energiequellen

Für jede körperliche und geistige Leistung benötigt der Organismus Energie. Damit hält der Körper seine Funktionsfähigkeit (Stoffwechsel) aufrecht. Bei sportlichen Übungen wird mehr Energie benötigt als in Ruhe – der Energieumsatz steigt. Tatsächlich sind für die unterschiedlichen sportlichen Leistungen sehr hohe Differenzen im Energieverbrauch festzustellen. Die Dauer der Betätigung spielt natürlich ebenfalls eine Rolle.

### Energieumsatz verschiedener Sportarten

(Dauer: 60 Minuten)

● Radfahren	250-300 kcal
● Golfspielen	300-350 kcal
● Reiten	300-600 kcal
● Laufen	746 kcal
● Gewichtheben	545 kcal
● Tennisspielen	400-450 kcal
● Skilaufen	500-600 kcal
● Alpines Klettern	700-800 kcal
● Kartenspiel	51 kcal

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, die wir mit der Nahrung aufnehmen, und im Körper vorhandene Glykogen- und Fettdepots sind unsere Energiequellen. Sportart, Leistungsintensität, Körpergröße, Geschlecht und Gewicht bedingen einen äußerst unterschiedlichen individuellen täglichen Bedarf an Energie. Für die Energiebereitstellung besitzen die Nährstoffe unterschiedliche Bedeutung.

### Kohlenhydrate: Mehr Energie bei niedrigem Sauerstoffverbrauch

Wichtigste und beste Energiequelle für die Muskulatur sind die Kohlenhydrate.

In der Muskelzelle wird aus Traubenzucker (Glucose, Dextrose) mit einem Minimum an Sauerstoffverbrauch und Schlackenbildung die Energie freigesetzt, die für Bewegung und Kraftentwicklung notwendig ist. Die Muskulatur besitzt die Fähigkeit, gewisse Kohlenhydratreserven zu speichern. Diese Reserven sind als Glykogen eingelagert und stehen nur dem Muskel als Energiequelle zur Verfügung. Verbrauchte Energie muß dem Muskel in Form von Kohlenhydraten wieder zur Verfügung gestellt werden, um eine gleichmäßige Leistung zu gewährleisten. Nahrungskohlenhydrate, die unterschiedlich schnell ins Blut und dadurch zur Muskulatur gelangen, sichern über einen langen Zeitraum diese Energiereserven. Eine solche Kohlenhydratmischung aus schnell und langsam verwertbaren Kohlenhydraten (Traubenzucker, Zucker aus Früchten und Milch sowie Stärke), liegt beispielsweise im Vollwert-Müesli vor.

### Fette: Energiefreisetzung mit hohem Sauerstoffverbrauch

Fette benötigen zur Energiefreisetzung mehr als doppelt soviel Sauerstoff wie Kohlenhydrate. Aus dieser physiologischen Tatsache läßt sich ableiten, daß bei Ausdauerleistungen, deren Grenze in der Kapazität der Sauerstoffaufnahme liegt, die Verbrennung der Kohlenhydrate ökonomischer ist. Fettreiche Kost kann die Leistungsfähigkeit des Sportlers vermindern. Der Fettanteil der Sportlernahrung sollte 30% deshalb nicht überschreiten. Vor sportlichen Aktivitäten sollten Fette als Energiequelle zugunsten der Kohlenhydrate vermieden werden.

### Eiweiß – Baustoff der Muskulatur

Der Nährstoff Eiweiß (Protein) ist wichtigster Stoff zum Aufbau von neuem Gewebe, wie es z. B. der Muskelaufbau während des Trainings ist. Die Muskulatur besteht im wesentlichen aus Eiweiß, das ständig erneuert wird. Zur Aufrechterhaltung der Muskelleistung und zur Steigerung der Muskelkraft muß immer eine ausreichende Menge Eiweiß aufgenommen werden. Entscheidend ist dabei die Qualität des Nahrungseiweißes.

Je mehr essentielle Aminosäuren es enthält, desto hochwertiger ist es. Daher ist das tierische Eiweiß aus Milch und Fleisch in der Ernährung des Menschen im allgemeinen wertvoller als das pflanzliche. Tierisches und pflanzliches Eiweiß können sich jedoch in der richtigen Kombination ergänzen zu einer besonders hohen ernährungsphysiologischen Qualität.

### Eiweißreiche Nahrung bei Krafttraining

Der Erfolg des Krafttrainings ist an die Vermehrung der Muskelmasse, d. h. an den Zuwachs von Muskelsubstanz, gebunden. Deshalb ist in Trainingsphasen bei allen Trainingsformen, die mit einem Kraftzuwachs verbunden sind, eine ausreichende und qualitativ hochwertige Eiweißzufuhr besonders wichtig. Optimal ist es, vor und nach dem Training eine eiweißreiche Nahrung zu verzehren, um die Voraussetzungen für ein effektives Trainingsergebnis zu schaffen. Um belastungsbedingte Eiweißverluste schnell ausgleichen zu können, ist es auch wichtig, in der Vorkampffase eine proteinreiche Nahrung aufzunehmen.

– Anzeige –

**... wir alle wissen heute, wie wichtig eine optimale Mineralstoffversorgung im Sport ist.**

*Jeder aktive Sportler braucht zusätzlich Mineralstoffe, um Mangelsituationen im Körper vorzubeugen. Nicht alles, was verlorengeht, ist für den Organismus gleichermaßen bedeutsam. Eine Abnahme von Kalium und Magnesium durch starkes Schwitzen kann Sportler leicht in kritische Situationen bringen. Sie spüren dies oftmals erst nach dem kräfteaubenden Training, dem Wettkampf oder anderen den Körper belastenden Aktivitäten in Form von zum Teil schmerzhaften Muskelverspannungen und früher Ermüdbarkeit. Da Kalium und Magnesium für die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven und die gesunde Regulation des Körperwasserhaushaltes von entscheidender Bedeutung sind, sollten diese Mineralstoffdepots vor und nach körperlichen Anstrengungen gezielt aufgefüllt werden, um Leistungsbereitschaft zu erhalten. Umfangreiche Untersuchungen haben bewiesen, daß sich hierfür in hervorragender Weise das Produkt*

### **XENOFIT-Kalium/Magnesium + Vitamin C**

*eignet. Diese auf die Bedürfnisse des Sportlers abgestimmte hochdosierte Mineralstoffkombination erhalten Sie nur in Apotheken.*

*Dr. Gebhard Manninger, Staatl. gepr. Lebensmittelchemiker*

## Die Bedeutung der Vitamine für die Leistungsfähigkeit

Vitamine sind Wirkstoffe, die eine optimale Energiefreisetzung fördern. Für den Sportler ist es wichtig zu wissen, daß bei intensiver körperlicher Arbeit der Bedarf an B-Vitaminen, Vitamin C und Vitamin E steigt. Der Mehrbedarf liegt darin begründet, daß die Vitamine Bestandteile von Enzymen sind, die bei körperlicher Arbeit vermehrt an Stoffwechselprozessen beteiligt sind. Die optimale Deckung des Mehrbedarfs an Vitaminen ist für die Erzielung eines hohen körperlichen Leistungsstandards erforderlich.

## Die richtige Ernährung des Sportlers

Die Grundernährung des Sportlers unterscheidet sich nicht von der Normalkost des gesunden Erwachsenen. Eine gemischte Kost bietet die beste Gewähr, den Basisbedarf des Sportlers an allen wesentlichen Nährstoffen zu decken. Ein Maximum an Energie, Kraft und Konzentration setzt jedoch eine sportartspezifische Variation der Ernährung voraus. Eine gezielte Ernährung schafft die Basis für mehr sportlichen Erfolg, mehr Sicherheit und rasche Regeneration. Hier werden meist Nährstoffkonzentrate nötig, die die Basisernährung ergänzen.

## Literatur zum Thema Sporternährung

**Baron:** Optimale Ernährung des Sportlers, 184 Seiten **DM 44,00**

**Donath/Schüler:** Ernährung der Sportler, 167 Seiten **DM 14,80**

**Hamm/Greiß:** Handbuch Sportler-Ernährung, 292 Seiten, zahlreiche Abb. **DM 69,50**

**Hamm/Weber:** Sporternährung praxisnah, 135 Seiten, zahlreiche Abb. und Tab. **DM 24,80**

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

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

**Hamm:** Fitneßernährung. 206 S. **DM 13,80**

**Nöcker:** Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten **DM 18,80**

**Haas:** Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. 287 S. **DM 12,80**

**Philippka-Buchversand**  
Postfach 6540  
W-4400 Münster  
Tel. 02 51/2 30 05-0

Müesli-Ideen

## Leicht und locker

### Frühstücksmüesli „Championship“

(4 Personen)

100 g Vollkornhaferflocken  
50 g Haselnüsse, gehackt  
100 g Trockenobst  
50 g Rosinen  
1 Becher (500 g) Müller reine Buttermilch  
2 EL Zitronensaft  
50 g Zucker  
1 Becher (500 g) Müller Multivitamin-Buttermilch  
Haferflocken mit gehackten Nüssen mischen. Die Trockenfrüchte kleinschneiden, zusammen mit den Rosinen unter die Haferflocken mischen, Buttermilch, Zitronensaft und Zucker dazugeben und alles gut vermischen. Kurz durchziehen lassen und dann das Müesli auf vier Schälchen verteilen. Multivitamin-Buttermilch auf vier Gläser verteilen, zum Müesli servieren.  
Pro Person etwa:  
13,7 g Eiweiß, 10,9 g Fett, 62,7 g Kohlenhydrate (5,2 BE), 409 kcal (1712 kJ)

### Sprinter-Müesli

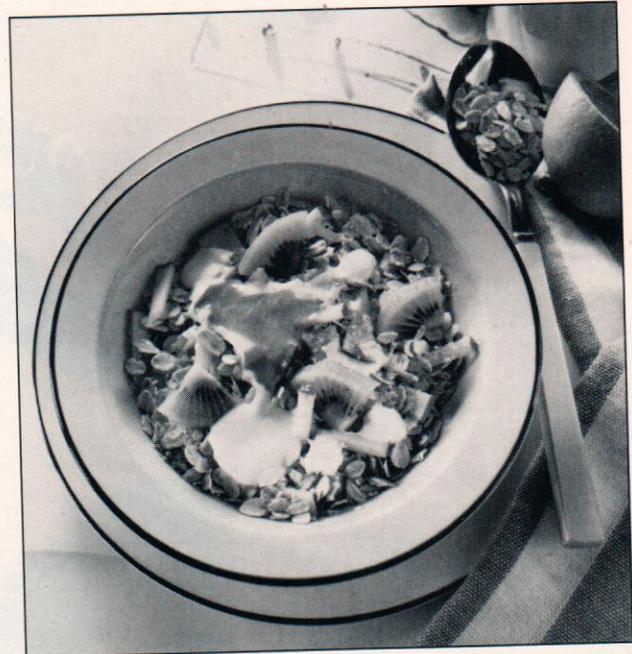
(2 Personen)

4 EL (40 g) Vollkornhaferflocken  
150 g Müller reine Buttermilch  
2 EL Sanddornsaft (20 g)  
2 TL (20 g) Honig  
2 mittelgroße Äpfel (300 g)  
2 EL Weizenkeime (20 g)

2 EL Zitronensaft

1 Kiwi (70 g)

Haferflocken, Buttermilch, Sanddornsaft und Honig gut verquirlen und etwas durchziehen lassen. Äpfel grob raspeln und mit Zitronensaft mischen.



**Sprinter-Müesli:**  
Ist nicht nur schnell gemacht, sondern macht auch schnell.

Kiwi schälen und kleinschneiden, unter die Apfelraspel mischen. Die Haferflockenmasse untermengen, dann die Weizenkeime daruntermischen.

Pro Person etwa:

9,9 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 46,7 g Kohlenhydrate (3,9 BE), 255 kcal (1065 kJ)  
(Müller-Rezeptdienst)



## Der Partner und gute Stern

vieler  
Spitzensportler  
und BL-Vereine

### Der Insider-Tip:

*Nicht an der Qualität,  
sondern beim Einkauf  
sparen  
durch Direktbezug*

- verschiedene Energie-Mineral-Drinks
- Energie- und Eiweiß-Riegel
- Energie-Drink
- Eiweiß (lacto)
- Aminosäuren
- Reduktionskost
- Einzel-Vitamine und Mineralien

Preise und  
Info anfordern!

### Vorzugspreise für Vereine

Ich interessiere mich für die Produkte als

- Händler                       Sportanlage  
 Verein                             Endverbraucher

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Sportart \_\_\_\_\_

An

**FitLike**

Postfach

**W-8602 Buttenheim**

# THE GATORADE MOMENT

Jeder, der intensiv Sport treibt, kennt diesen Moment. Du bist erschöpft und fühlst dich gut dabei. Du hast das Letzte aus deinem Körper geholt. Du mußt es ihm zurückgeben. Der Körper hat Durst. Er braucht jetzt mehr als Wasser. Das ist der Moment für Gatorade. Gatorade gibt dem Körper viele Mineralien, Magnesium und viel Erfrischung. Gatorade stoppt den Durst. Im ganzen Körper.



GATORADE. WENN DEIN KÖRPER DURSTIG IST.

## Praxisbeispiele für das Montag-Training

### Trainingsbeispiel 1

□ Bei dieser Trainingseinheit werden die Spieler unterschiedlich intensiv belastet, da die A1-Jugend am Vortag ein Meisterschaftsspiel hatte, wohingegen die AII-Jugend spiel-frei war.

□ Die Torhüter haben bereits ab 18.30 ein Sondertraining absolviert und machen innerhalb des Mannschaftstraining je nach Situation nur noch das Kraftausdauer-Training bzw. den Auslauf-Parcours mit.

□ Da an einigen Montagen 7 Spieler zum DFB-Stützpunkttraining sind, reduziert sich der Trainingskader zeitweise ohne die Torwarte auf 11 Spieler. Diese Gelegenheit wird dazu verwendet, möglichst individuell im technisch-taktischen, aber auch konditionellen Bereich zu trainieren.

### Aufwärmen

#### Selbständiges Aufwärmen

Die Spieler laufen sich 10 Minuten individuell ein und absolvieren einige Stretchingübungen für die Beinmuskulatur.

### Kraftausdauerprogramm

#### Organisation

- Die Trainingsgruppe arbeitet partnerweise an den Stationen.
- Es gibt keine Zeitvorgaben, jeder Spieler kann sein Übungstempo selbständig bestimmen. Wenn jeder Partner seine 2 Durchgänge absolviert hat, wechselt das Spielerpaar zur nächsten Station und beginnt sofort mit der nächsten Übung, wenn diese Station frei wird.
- Trainer und Assistenten kontrollieren die korrekte Ausführung der Übungen.
- Unter der Tribüne des Franz-Kremer-Stadions ist eine kleine Halle vorhanden, die sich ideal für ein derartiges Krafttrainingsprogramm eignet.
- Zur Motivationssteigerung läuft das ganze Programm mit Musik ab.
- In der 1. bis 10. Trainingswoche wird dieses Kraftausdauertraining mindestens 1 x pro Woche (in der Regel montags) durchgeführt.
- Das Stationentraining dauert etwa 35 Minuten.

#### Stationenaufbau (Abb. 1):

**Station 1:**  
Seitliche Sprünge über eine Hürde. Die Hürdenhöhe wird individuell eingestellt. Die Spieler drücken sich ohne Zwischensprung direkt wieder ab und sollen ohne Schwung springen. Dabei achten sie auf eine kurze, weiche Landung.

**Station 2:**  
Je Spieler 20 Medizinballwürfe als Einwurfbewegung aus dem Kniestand zum stehenden Partner, der jeweils in die Arme zurückwirft (2 bis 3 Meter Abstand zueinander). Die Arme werden durchgängig obengelassen. Durch das Auffangen des Balles verrichten die Spieler negative Muskelarbeit.

**2. Durchgang:** Einarmiges Zustoßen (20 x) im Stand.

**Station 3:**  
Crunches. In der Ausgangsposition bilden Hüft- und Kniegelenk einen Winkel von 90 Grad. Die Spieler spannen die Bauchmuskeln an und heben dann erst die Schultern an, um die Position zu halten.

**2. Durchgang:** Die Spieler richten die Schulter jeweils diagonal nach vorne auf.

**Station 4:**  
1 Spieler nimmt auf einer Bank die Bauchlage ein und richtet mit einem Medizinball im Nacken 20 x den Oberkörper auf, wobei der Partner die Unterschenkel fixiert.

**Station 5:**  
Die Partner rempeln sich aus dem gleichzeitigen, einbeinigen Hüpfen und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Arme können auf dem Rücken oder vor der Brust verschränkt werden.

**Station 6:**  
Harvard-Steps mit einem Medizinball in den Armen. Dabei ist auf ein explosives Abdrücken und ein ausreichendes Strecken des Beines zu achten.

**Station 7:**  
Lieggestütze mit leichter Beinerhöhung.

**Station 8:**  
Der Spieler faßt in Rückenlage mit gestreckten Armen die Fußgelenke des am Kopfende stehenden Partners, hebt die gestreckten Beine etwas vom Boden ab und hält die Position.

**Station 9:**  
Der Spieler legt sich mit dem Oberkörper auf einen Tisch und zieht im Wechsel die Beine unter den Tisch bzw. bringt sie nach hinten oben.

**Station 10:**  
Seilchenspringen.  
Durchgang 1: 100 Beidbeinsprünge ohne Zwischensprung.  
Durchgang 2: 100 x Seilchenlaufen.

### Technik-Ausdauerparcours

#### Organisation (Abb. 2):

Zum Zweck der Trainingsdifferenzierung werden die Spieler in 2 Gruppen à 9 Spieler unterteilt, die jeweils verschiedene Stationen eines Ausdauer-Technikparcours mit unterschiedlichen Belastungsanforderungen durchlaufen:

- Gruppe A: über 90 Minuten eingesetzte Spieler.
- Gruppe B: ein- bzw. ausgewechselte Spieler sowie Restkader.

#### Hinweis:

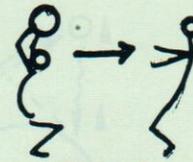
Eine konkretere Ablauf- und Übungsbeschreibung des ganzen Ausdauer-Technik-Parcours kann „fußballtraining“ 5+6/90, S. 25 entnommen werden.

#### Ausdauerparcours für Gruppe A:

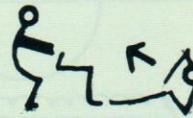
Die 9er-Gruppe unterteilt sich nochmals in drei 3er-Teams, die im Wechsel die beiden folgenden Stationen absolvieren.



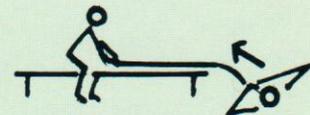
Station 1



Station 2



Station 3



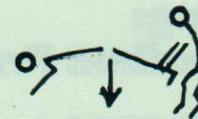
Station 4



Station 5



Station 6



Station 7



Station 8

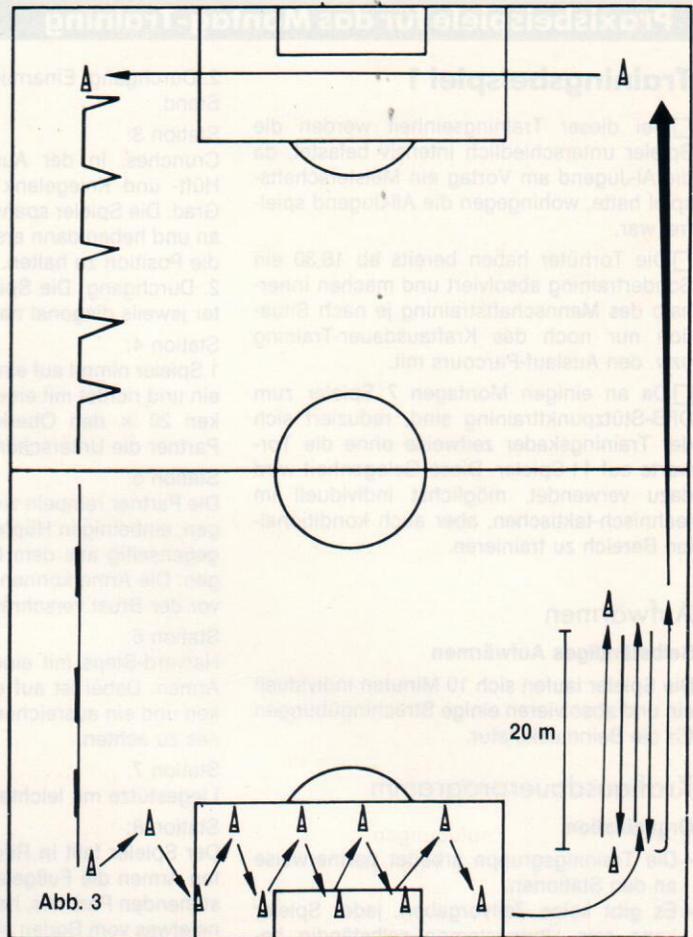
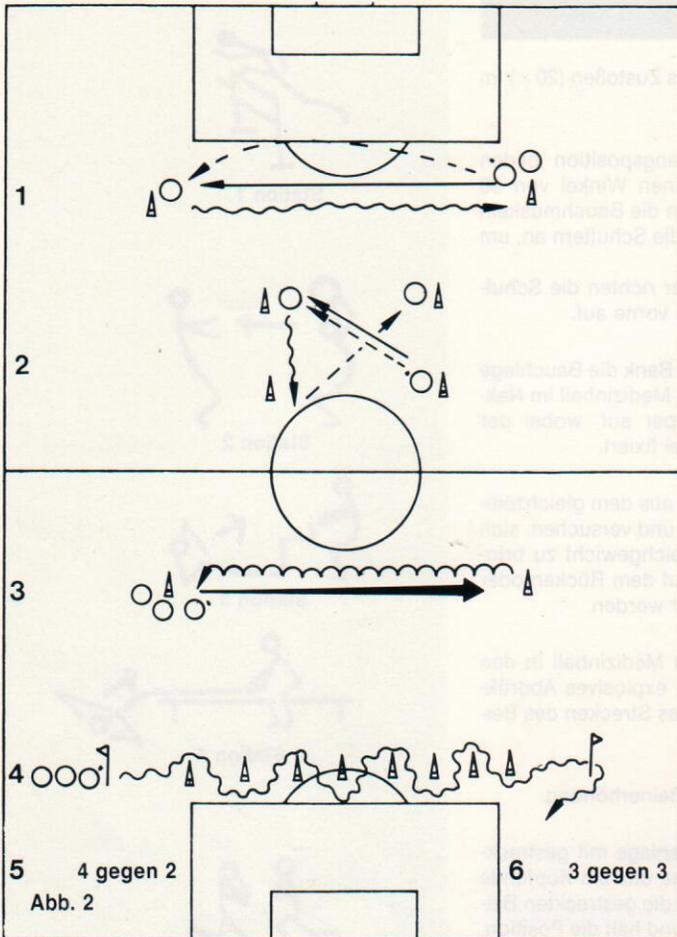


Station 9



Station 10

Abb. 1



Station 1:  
Flugball-Pendelspiel (8 Minuten).  
Station 5:  
4 gegen 2 mit 2 Pflichtkontakten (2 x 8 Minuten).  
Bei dieser Station verbleibt jede 3er-Gruppe 2 x hintereinander.

**Ausdauerparcours für Gruppe B:**  
Die 9er-Gruppe unterteilt sich ebenfalls in 3er-Teams, die insgesamt 3 Stationen mit intensiveren Belastungen durchlaufen.  
Station 2:  
Kurzpaßspiel am Viereck.  
Station 3:  
Steigerungslauf mit Ball.  
Station 7: 3 gegen 3 auf kleine Tore.  
Bei dieser Station verbleibt jede 3er-Gruppe wieder 2 x hintereinander.  
Insgesamt umfaßt der Technik-Ausdauer-Parcours für diese Gruppe 4 x 8 Minuten.

## Auslaufparcours

### Organisation/Ablauf (Abb. 3):

Die Spieler werden in 4 relativ leistungshomogene Gruppen eingeteilt, die sich zu Übungsbeginn an den 4 Eckpunkten eines Rundkurses aufstellen.

Auf ein Startzeichen umlaufen die Spieler in den Gruppen und in vorgegebener Laufrichtung einen Rundkurs, wobei für bestimmte Teilstrecken verschiedene Aufgabenstellungen vorgegeben werden.

Die Spieler bewegen sich 20 Minuten ohne Unterbrechung, wobei sie pro Laufrunde etwa 2 Minuten benötigen. Jeder Spieler kann sein Lauftempo selbständig bestimmen und soll seinen idealen Laufrhythmus finden.

#### Teilstrecke 1:

5 Kopfbälle mit einbeinigem Absprung aus der lockeren Bewegung heraus. Die Absprünge erfolgen zur Koordinationsschulung im Wechsel mit rechts und links.

#### Teilstrecke 2:

Kurze, lockere Antritte über 3 bis 5 Meter. Dabei wird auf eine korrekte Bewegungsausführung geachtet: lockerer, „spielerischer“ Lauf; saubere Armführung.

#### Teilstrecke 3:

10 Hütchen sind versetzt zueinander aufgestellt. Die Spieler laufen mit etwas erhöhtem Tempo durch den Hütchenparcours und berühren die Hütchen jeweils kurz im Wechsel mit der rechten und linken Hand.

## Auslaufen

Die Spieler laufen zum Abschluß dieser Trainingseinheit selbständig 5 Minuten locker aus.

## Trainingsbeispiel 2

Bei dieser Trainingseinheit hatte am Vortag auch die All-Jugend ein Meisterschaftsspiel, so daß der Schwerpunkt eindeutig auf der Regeneration aller Spieler liegt.

## Aufwärmen

### Selbständiges Aufwärmen

Die Spieler laufen sich selbständig 10 Minuten locker ein und absolvieren Dehnübungen für die Beinmuskulatur.

## Achtung: Zum halben Preis

**SPORT**  
1990/91  
**DATER**

Chronik und  
Handbuch  
für  
Training  
und  
Spielbetrieb

LE SPORT

Ein Teil der 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

**philippka**

Bestellkarte in der Heftmitte

Es sollten hier möglichst kleine Hütchen verwendet werden, damit sich die Spieler tief abbeugen müssen (Beweglichkeits- und Rhythmusschulung).

Nach dem Hütchenparcours traben die Spieler den Rest der Teilstrecke locker aus.

Teilstrecke 4:

Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Laufformen über jeweils 20 Meter bis zu einem Wendemal und zurück, wobei sie im Wechsel vorwärts und rückwärts laufen.

- 1. Strecke (vorwärts): Anfersen rechts.
- 2. Strecke (rückwärts): Hopslerlauf.
- 3. Strecke (vorwärts): Anfersen links.
- 4. Strecke (rückwärts): Hopslerlauf.

Teilstrecke 5:

Nachdem die Spieler nach dem Pendellauf bis zur Mittellinie locker ausgetrabt sind, ab-

solvieren sie einen leichten Steigerungslauf über 60 Meter.

Dabei sollen sie die Schrittlänge deutlich vergrößern, ohne zu verkrampfen und auf eine saubere Armführung achten.

Teilstrecke 6:

Auf diesem Teilstück absolvieren die Spieler von Runde zu Runde verschiedene Laufformen:

- 1. Runde: Hopslerlauf mit Armkreisen vorwärts.
- 2. Runde: Hopslerlauf mit Armkreisen rückwärts.
- 3. Runde: Seitgalopp mit Blick nach außen.
- 4. Runde: Seitgalopp mit Blick nach innen.

## Ausdauerispiel

### 9 gegen 9

Die beiden tragbaren Normaltore sind auf den Strafraumlinien aufgestellt. Zwei 9er-Mannschaften spielen auf die beiden Tore ohne Torwarte. Treffer dürfen dabei nur per Volley-schüsse erzielt werden.

Zusätzlich müssen alle Mannschaftsmitglieder im Moment des Torabschlusses den eigenen Verteidigungsbereich (mit Hütchen markiert) verlassen haben, um ein Tor erzielen zu können.

Spielzeit: 2 x 20 Minuten.

## Auslaufen

Die Spieler laufen zusammen 10 Minuten locker aus.

## Praxisbeispiele für das Dienstag-Training

### Trainingsbeispiel 1

#### Aufwärmen

#### Lauf- und Gymnastikprogramm

Die Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers zusammen eine Einlauf- und Gymnastikphase (15 Minuten).

#### Spielerische Zweikampfübungen

Zur Vorbereitung auf das 1-gegen-1-Training absolvieren die Spieler partnerweise einige spielerische Zweikampfübungen:

- Schiebewettkampf Schulter an Schulter.
- Brustspringen (2 x 10 Sprünge)

#### 1 gegen 1/Kopfballtraining

Die Trainingsgruppe wird in gegnerische Spielerpaare unterteilt. Die eine Hälfte dieser Spielerpaare absolviert eine Trainingsform zur 1-gegen-1-Schulung, die andere Hälfte ein Kopfballtraining unter Anleitung des Assistententrainers (Abb. 4).

Nach 20 Minuten erfolgt ein Aufgabenwechsel.

#### 1 gegen 1 auf 2 Tore mit Torwarten.

Die Spielerpaare verteilen sich gleichmäßig

neben die etwa 30 Meter auseinandergestellten Normaltore mit Torwarten.

Im Wechsel von beiden Toren aus versucht jeweils 1 Spieler als Angreifer, gegen seinen Gegenspieler zum schnellen Torabschluss beim gegenüberliegenden Tor zu kommen. Der jeweilige Abwehrspieler stellt sich zu Beginn etwa 5 Meter vor dem Stürmer auf. Der Angreifer soll dynamisch und fintenreich seinen Gegner überdribbeln und mit einem korrekten Spannstoß abschließen.

Bei einer Balleroberung durch den Abwehrspieler hat dieser eine direkte Konterchance auf das andere Tor.

Von Aktion zu Aktion wechseln die Aufgabenstellungen zwischen Angreifer und Verteidiger.

Der Trainer gibt folgende **Korrekturanweisungen**:

Abwehrspieler:

- Schußbein des Angreifers zustellen.
- Tempo der Angriffsaktion des Gegners drosseln
- Gegner zur Seite abdrängen, dann attackieren
- Bei einem schnelleren Gegner den Raum eng machen
- Abwehraktionen antäuschen

Angreifer:

- Schnelles, zielstrebiges Dribbling
- Kurze, explosive Täuschung als direkte Vorbereitung einer Torschußmöglichkeit.
- Anwendung von Torschußfinten
- Ball körperbetont abdecken und sichern, wenn kein direkter Abschluß möglich ist
- Bei der ersten Gelegenheit konsequent zum Torabschluss kommen.

#### Kopfballtraining

Unter Anleitung des Assistententrainers wird in 3er-Gruppen mit verschiedenen Übungen das Kopfballspiel geschult.

1 Spieler wirft einen Partner zum Kopfball an, der durch den 3. Spieler passiv oder halbaktiv gestört wird.

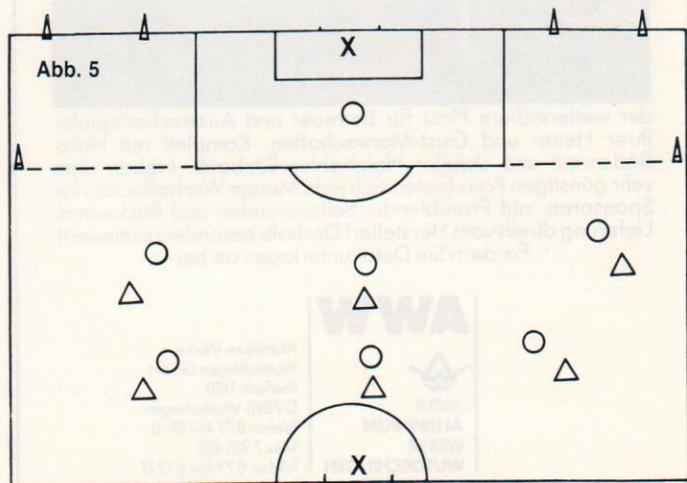
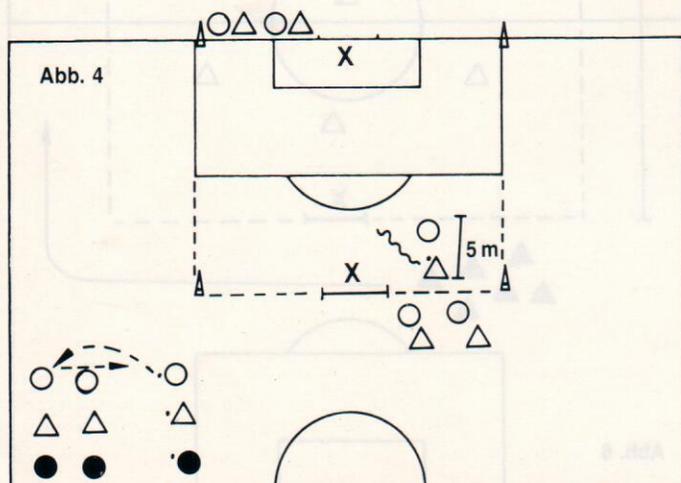
Nach jeweils 10 Kopfbällen wird gruppenintern gewechselt.

#### Libero-Spiel

2 Mannschaften spielen innerhalb einer Spielfeldhälfte 6 gegen 6 + 1 gegeneinander, wobei mit einer bestimmten Aufgabenstellung ein „Sondertraining Libero“ ablaufen soll.

Die eine 6er-Mannschaft kann bei 3 Toren Treffer erzielen:

- Torschüsse auf das Normaltor mit Torwart



- Überdribbeln eines 10 Meter breiten, linken Dribbeltors
- Überdribbeln eines 10 Meter breiten, rechten Dribbeltors

Die andere 6er-Mannschaft kann nur bei einem Normaltor an der Mittellinie Treffer erzielen. Bei diesem Team spielt aber zusätzlich ein Libero mit, der nur bis 16 Meter vor dem eigenen Tor mitspielen darf und in dieser Funktion durch ein konsequentes Verschieben zur jeweiligen Angriffsseite vorrangig Treffer an den beiden Dribbeltoren verhindern soll (Abb. 5).  
Die Spielzeit beträgt 2 x 15 Minuten.

### Auslaufen

Die Spieler laufen individuell 5 Minuten im Trabtempo aus.

## Trainingsbeispiel 2

### Aufwärmen

#### Selbständiges Aufwärmen

Die Spieler laufen sich individuell 15 Minuten ein.

#### Steigerungsläufe mit Ball (50 x 30 Meter)

Auf dem Spielfeld ist mit Hütchen ein Viereck abgesteckt, das die Spieler mit Ball umlaufen. Dabei werden für die Viereck-Seiten verschiedene Aufgabenstellungen vorgegeben:

- Längsseite 1: Balljonglieren in der leichten Vorwärtsbewegung

- Breitseite 1: Gehen mit Ball
- Längsseite 2: Steigerungslauf mit Ball
- Breitseite 2: Lockeres Dribbling

### Spiel und Lauf im Wechsel

Die Trainingsgruppe wird in drei 6er-Mannschaften unterteilt, von denen jeweils 2 eine Spielform gegeneinander bestreiten und eine einen Ausdauerlauf absolviert (Abb. 6). Jedes 6er-Team nimmt somit 2 x an der Spielform teil und läuft 1 x.

#### Spiel 6 gegen 6

2 Mannschaften spielen in einem etwas verengten Zweidrittel-Spielfeld auf 2 Normaltore mit Torwarten gegeneinander.

Dabei ist die neue Mittellinie deutlich markiert, da mit Abseits gespielt wird.

Bei dieser Spielform wird auf eine mannschaftliche Geschlossenheit geachtet. Das Team soll sich kompakt nach hinten und vorne verschieben. Das seitliche Verschieben dagegen ist hier schwieriger, weil dazu die Spielräume zu groß sind.

Die Spielzeit beträgt jeweils 20 Minuten

#### Ausdauerlauf

Das 6er-Team läuft paarweise 3 x 5 Minuten im Dauerlauftempo um das Spielfeld. In der Pause zwischen den einzelnen Läufen werden partnerweise jeweils 20 Kopfbälle absolviert.

### Auslaufen

## Trainingsbeispiel 3

### Aufwärmen

#### Koordinationsläufe

Die Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers zusammen ein Lauf- und Gymnastikprogramm, wobei der Schwerpunkt auf einer intensiven Gymnastik und verschiedenen Koordinationsläufen liegt.

#### Handball-Kopfballspiel

2 Mannschaften spielen innerhalb eines halben Spielfeldes Handball auf 2 Normaltore gegeneinander, wobei Treffer nur per Kopfball erzielt werden können.

Mit Ball dürfen dabei höchstens 3 Schritte gelaufen werden. Es wird mit fester Gegnerzuordnung in Manndeckung gespielt.

Spielzeit: 2 x 8 Minuten mit 2 Minuten aktiver Pause dazwischen.

### Spiel mit Gegnerdeckung

2 Mannschaften spielen mit fester Gegnerzuordnung über ein Dreiviertel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander.

Um die Belastung etwas zu reduzieren, laufen jeweils einige gegnerische Spielerpaare in festgelegter Reihenfolge im lockeren Trab um das Spielfeld.

- 01. bis 10. Minute:  
10 gegen 10 (kein Spieler läuft)

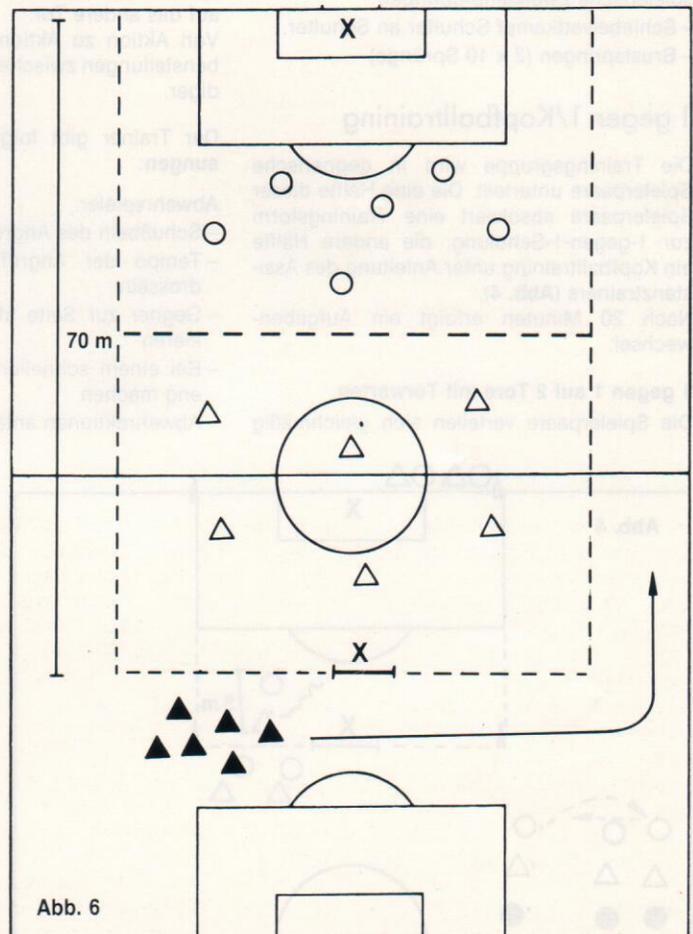
**ALUDUR®**  
**Trainer- und Spielerkabine**



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

**AWW**  
ALUDUR  
ALUMINIUM  
WERKE  
WUTÖSCHINGEN

Aluminium-Werke  
Wutöschingen GmbH  
Postfach 1120  
D-7896 Wutöschingen  
Telefon 077 46 / 81-0  
Telex 7 921 435  
Telefax 077 46 / 8 12 17



- 11. bis 20. Minute:  
8 gegen 8 (2 Spielerpaare laufen)
- 3 Minuten aktive Pause
- 21. bis 30. Minute:  
8 gegen 8 (2 Spielerpaare laufen)
- 31. bis 40. Minute:  
8 gegen 8 (2 Spielerpaare laufen)
- 3 Minuten aktive Pause
- 41. bis 50. Minute:  
8 gegen 8 (2 Spielerpaare laufen)
- 51. bis 60. Minute:  
9 gegen 9 (1 Spielerpaar läuft).

**Variationen für das Spiel:**

- Begrenzung der Ballkontakte
- Tore nach direktem Überspielen des Gegners werden doppelt gewertet.
- Tore von außerhalb des Strafraumes werden doppelt gewertet.

**Auslaufen**

Die Spieler laufen selbständig 5 Minuten locker aus.

**Redaktionshinweis:**

Der Beitrag wird in einer der nächsten Ausgaben mit Trainingsprogrammen für das Donnerstag- und Freitag-Training fortgesetzt.

Trainingsschwerpunkte sind dann u. a.:

- Schnelligkeitstraining
- Gruppentaktische Spielformen
- Spieltaktische Spielformen

**Reisetip + Reisetip + Reisetip + Reisetip + Reisetip + Reisetip + Reisetip**

**Subtropische Badefreuden im Ferienpark Weissenhäuser Strand**

Urlaub wie in den Tropen – im Norden Deutschlands. Was eher nach einem Witz klingt, ist an der Ostsee Realität geworden: Im Ostseebad Weissenhäuser Strand, einem Ferienpark mit modernen Appartements und Bungalows, gelegen in der Waldlandschaft der Holsteinischen Schweiz, fünf Kilometer von Oldenburg/Holstein, an der Hohwachter Bucht. 1973 wurde der Ferienpark eröffnet, dessen Häuser höchstens drei Stockwerke haben.

Neben einem Strandhotel, einer Bar, modernem Tagungszentrum sowie direktem Zugang zu Hallenbad, Sauna und dem Kurmittelhaus bietet der Ferienpark zahlreiche Freizeit- und

Fitneßeinrichtungen: Bowling- und Kegelbahnen, Tischtennis, Billard, Tennisplätze, Windsurfing und Volleyball.

Im Mittelpunkt des Ferienparks steht jedoch ein überdachtes subtropisches Badeparadies mit Sauna und Dampfbad, Palmengarten, Wildwasserkanal, Wasserfall, Superrutsche, Aquarium und Badegrotte für wetterunabhängigen Urlaubsspaß.

Interessenten können sich an den Ferienpark direkt wenden: Ferienpark Weissenhäuser Strand, Seestraße 1, 2440 Weissenhäuser Strand, Tel. 04361/4900 (Fax. 04361/490720).



**Wenn Bremen – dann Queens Hotel**

Nicht nur für Geschäftsleute oder private Besucher Bremens, sondern vor allem auch für Sportler aller Sportarten ist das Queens Hotel (Foto) in Bremen bei Aufhalten in der Wesermetropole allererste Wahl. Das gilt sowohl für Individualsportler als auch für Mannschaften, die in der Hansestadt an Wettkämpfen teilnehmen bzw. ihre Spiele absolvieren. Das Queens Hotel liegt verkehrsgünstig und trotzdem ruhig in Bremen-Schwachhausen/Vahr. Es verfügt über 147 komfortable Zimmer, 7 moderne Konferenzräume (bis 380 Personen), ein Spezialitäten-Restaurant und eine Bar. In unmittelbarer Nähe befindet sich ein Relax-Center mit Squash- und Tennisplätzen, Fitnessräumen, Sauna und Swimming-Pool. Das Hotel ist umgeben von einem Golfplatz und liegt unweit des bekannten Rhododendronparks.

Weitere Informationen und Reservierungen: Queens Hotel, August-Bebel-Allee 4, 2800 Bremen 1, Telefon 0421/23870, Fax: 0421/234617.



Tagsüber zum Volleyballspielen an den Weissenhäuser Strand, so läßt sich ein Urlaub in dem Ferienpark des Ostseebades genießen.

**Familien willkommen im Ferienpark Bischofsmais**

Komfortabel und wohnlich ausgestattete Appartements (in Häusern mit mehreren Wohneinheiten) und dazu ein außergewöhnlich breites Freizeitangebot lassen den Ferienpark Bischofsmais (zwischen Regensburg und Passau) zu einem attraktiven Ziel für ganz verschiedene Gruppen werden:

Für Familienferien und Wochenendurlaub, Eltern mit Vorschulkindern und für Schulklassen und Jugendgruppen.

Ein Frei- und ein Hallenbad gehören zum Ferienpark, dazu Kleinsportfelder, Bocciabahn, Minigolf, Tennisplätze und eine große Tennishalle. Von Ende Dezember bis in den März gilt Bischofsmais als schneesicher – Loipen, Lifte und Abfahrten gibt's einmal direkt am Ferienpark sowie in der gesamten Umgebung. Natür-

lich auch Schlittenfahrten... Ansonsten: Fußball, Volleyball, Squash, Kegeln usw. Schwimmbad, Sauna, Dampfbad und Solarium ermöglichen regelrechte Kuren – von der Herzkreislaufkur bis zu Gesundheitswochen und Regenerationskuren (ärztl. Aufsicht).

Wandern gehört natürlich auch zum Fitneß- wie zum Erholungsprogramm. Die Waldwanderwege beginnen direkt vor der Haustür. In jeder Woche werden auch mehrere geführte Wanderungen angeboten, zumeist im Naturpark Bayerischer Wald. Wanderwochen und Radwandern gehören zum Angebot.

Und außerdem: Reitsport, Golfen, Schwimmunterricht, Kreativkurse, Grillabende, Tanzen, Führerschein im Urlaub, Drachenfliegen, Feste im Jahreskreis, Kinderfeste, Disco (auch Kin-



derdisco), Filmvorführungen, Bücher/Spiele... Besuche bei Glasbläsern und Holzschnitzern und verlockende Ziele für Exkursionen: Wildgehege Nationalpark, Arber, Prag, Passau, Fahrt mit dem Donauschiff...

Ferienpark Kur- + Sport-Aparthotel GmbH, 8379 Bischofsmais, Telefon 09920/241.

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### BDFL aktuell

#### Herbert Widmayer bei DFB-Tagung für Bundesliga-Cheftrainer

An der DFB-Tagung für Bundesliga-Cheftrainer Ende Februar in Frankfurt war als Repräsentant des BDFL ebenfalls auch dessen Präsident Herbert Widmayer zugegen. Er zeigte sich beeindruckt, wie niveauvoll und engagiert die Bundesligatrainer auch Selbstkritik geübt haben und eine bessere Darstellung von der Bank aus zum Publikum erreichen wollen.

Herbert Widmayer lag mit den Trainern auf einer Wellenlänge, wonach die Art und Weise als sehr störend empfunden wird, wie die Trainer bei DFB-Sportgerichtsverhandlungen von Hans Kindermann, dem Vorsitzenden des DFB-Kontrollausschusses, angesprochen werden, und sagte seitens des BDFL Unterstützung zwecks Verbesserung der Situation zu.

#### Harry Hemmo verabschiedet

Anlässlich des DFB-Seminars für Verbandstrainer wurde am 2. März der verdienstvolle Verbandstrainer Harry Hemmo im Steigenberger Airporthotel in den Ruhestand verabschiedet.

Genau 30 Jahre wirkte Harry Hemmo als Verbandssportlehrer des Württembergischen Fußball-Verbandes, nachdem er auch im Handball, Eishockey und als Zehnkämpfer schon beachtliche Erfolge vorzuweisen hatte. Harry Hemmo galt im Kreis der Verbandstrainer nicht nur als guter Geist, der stets für exakte Pflichterfüllung und Kollegialität plädierte, sondern auch als belebendes Element für die „3. Halbzeit“.

Präsente zum Abschied von Bundestrainer Berti Vogts sowie vom Sprecher der Verbandstrainer, Klaus Röllgen, überreicht mit launischen, lobenden Worten, zeugten von der großen Beliebtheit und Anerkennung des weisen Fußball-Experten Harry Hemmo, der auch im BDFL hohes Ansehen genießt. LOM

#### Kongreß-Dokumentation 1990 von Köln ist auf dem Markt

Die Dokumentation des Internationalen Trainer-Kongresses (ITK) von Köln 1990 ist auf dem Markt und kann direkt bezogen werden bei Sport und Buch Strauß GmbH, Kirchweg 14, W-5000 Köln 40, Telefon 0221/481194, oder beim Philippka-Verlag, W-4400 Münster. Die Dokumentation umfaßt rund 100 Seiten mit interessanten Beiträgen von Ex-Teamchef Franz Beckenbauer, DFB-Ausbildungschef Gero Bisanz, Prof. Dr. Dr. Wildor Hollmann, FIFA-Direktor Walter Gagg, DFB-Trainer Bernd Stöber, den Bundesligatrainern Christoph Daum, Jürgen Gelsdorf und Erich Rutemöller, den FIFA-Schiedsrichtern Dieter Pauly und Volker Roth, vom holländischen Profi-Coach Wiel Coerver, den Sportjournalisten Werner Zimmer und Dieter Hochgesand, von Dr. Wilfried Gerhardt und Horst R. Schmidt aus der DFB-Zentrale und anderen.

„Analyse der WM Italia '90 im Hinblick auf den Fußball der Zukunft“ ist der wesentliche Inhalt dieser Dokumentation, die in keinem Archiv eines aktiven, engagierten Fußballtrainers fehlen sollte. LOM

#### Beitrag 1991 ist fällig

Wir bitten um Beachtung, daß die Mitgliedsbeiträge für 1991 bereits am 1. März zur Zahlung fällig geworden sind. Sofern noch nicht erfolgt, bitten wir um schnellstmögliche Überweisung auf unser Konto 1033350000 bei BtG Wiesbaden, BLZ 51010111. Vielen Dank. Hermann Höfer, Schatzmeister

### Termine

#### Regionale Fortbildung

Bis zum Erscheinen der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ finden nachfolgende Arbeitstagungen von BDFL-Verbandsgruppen statt, die offen sind für alle Fußballtrainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom, unabhängig von einer BDFL-Mitgliedschaft:

##### Montag, 18. März, 14 Uhr, Sportschule Duisburg-Wedau Verbandsgruppe Nordrhein

Themen und Referenten:  
„Talentförderung im Jugendfußball“  
„Konterfußball: Methode und Übungsformen“

DFB-Trainer Fritz Bischoff  
Vorführguppe: Bundeswehr-Auswahl unter Leitung von Oberstabsfeldwebel Toni Poininger

„Psychische Ursachen des Leistungsversagens bei Fußballspielern“  
Prof. Dr. Fritz Stemme, Universität Bremen  
„Aktuelles aus dem Bund“  
Tagungsleiter: Heinz Lucas

##### Montag, 25. März, 14 Uhr, Sportschule Kaiserau, Kamen-Methler Verbandsgruppe Westfalen

Themen und Referenten:  
„Zeitgemäßes Jugendtraining“  
Prof. Dr. Roland Naul, Universität Essen  
„Handlungswilligkeit, Handlungsschnelligkeit im Jugendtraining“ (Praxis)

Verbandstrainer Detlev Brüggemann  
„Verhältnis Schiedsrichter/Trainer“  
Bundesligaschiedsrichter Helmut Krug  
Tagungsleiter: Ernst Marezcek

##### Montag, 8. April, 14 Uhr, LSB-Sportschule Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise Verbandsgruppe Hessen

Themen und Referenten:  
„Ernährung von Leistungssportlern“  
Fußball-Lehrer Hellmut Zajber  
„Trainingsunterschiede zwischen Fußball und Handball auf hohem Leistungsniveau“  
Peter Walz, TSV Großwallstadt  
Tagungsleiter: Philipp Eibelshäuser

##### Mittwoch, 10. April, 14 Uhr, WFV-Sportschule Nellingen-Ruit Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Tagungsleiter: Heiner Ueberle

##### Freitag/Samstag, 12./13. April, Beginn 15 Uhr, München, Zentrale Hochschulanlage am Olympiapark Verbandsgruppe Bayern

Themen  
– Rückblick/Auswertung der WM Italia '90  
– Zweikampfschulung in Angriff und Abwehr  
– Schuhe/Bandagen zur Verletzungsvermeidung  
– Training der Lehrkompetenz  
Tagungsleiter: Gerhard Bauer

### Information

#### Fußball-Lehrer-Lehrgang 1992

Anmeldeschluß für den Fußball-Lehrer-Lehrgang 1992 ist der 31. Mai 1991. Der Lehrgang wird von Dezember 1991 bis Mitte Juli 1992 (mit einer Sommerpause von vier Wochen) durchgeführt.

Anmeldungen können an die DFB-Geschäftsstelle  
Postfach 71 02 65  
6000 Frankfurt 71

#### oder an die

Deutsche Sporthochschule Köln  
Dezernat 31  
Carl-Diem-Weg 6  
5000 Köln 41  
gerichtet werden.

### Redaktionshinweis

Für „fußballtraining“ sind in den nächsten Ausgaben u. a. die folgenden Schwerpunktthemen geplant:

- Ausgabe 4/91:  
Torwartspiel und -training
- Ausgabe 5+6/91:  
Zeitgemäßes Technik-Taktik-Training
- Ausgabe 7/91:  
Saisonvorbereitung

Gunnar Gerisch · Michael Reichelt

## Fouls

Eine Studie über regelwidriges Zweikampfverhalten bei der EM '88 und der WM '90

13 Spiele der Europameisterschaft 1988, die beiden Qualifikationsspiele zur WM 1990 zwischen Deutschland und Holland sowie die sieben deutschen Turnierspiele bei der Weltmeisterschaft in Italien wurden danach untersucht, welche Wechselwirkungen zwischen Foulspiel und Spielverlauf existieren.

Aus den dabei erzielten Erkenntnissen lassen sich bestimmte Forderungen für die Trainingspraxis formulieren.



Foto: Horstmüller

### Zielsetzung

Im Spektrum regelwidrigen Zweikampfverhaltens nehmen „taktische Fouls“ und Fouls zur Kompensation von Schwächen und Fehlern eine Vorrangstellung ein gegenüber Fouls zur Einschüchterung, Provokation oder bewußten Verletzung des Gegners. Unter diesem Gesichtspunkt sollen im folgenden Spiele der Fußball-EM 1988, die beiden Qualifikationsspiele für die WM 1990 in Italien zwischen Deutschland und Holland sowie die Spiele der deutschen Nationalmannschaft bei dieser Weltmeisterschaft analysiert werden. Angesichts der Vorbildfunktion des internationalen Fußballs sind das Ausmaß des Foulspiels und der Stellenwert fairen Verhaltens von erheblicher Tragweite. Im folgenden sollen Wechselwirkungen zwischen Foulspiel und Spielverlauf beleuchtet und vor dem Hintergrund bestehender Einstellungen und Forderungen diskutiert werden. Als Beispiele seien Einschätzungen genannt, die von „harten Briten“ oder „cleveren Italienern“ ausgehen oder die die Ausprägung „internationaler Härte“

zum Maßstab für die Härte der eigenen Mannschaft heranziehen, wie es **Franz Beckenbauer** als Teamchef der deutschen Nationalmannschaft mehrfach praktizierte. Dazu sei vorweg angemerkt, daß Härte und Einsatz, durch die das Durchsetzungsvermögen der Spieler charakterisiert wird, unverzichtbare Elemente des Fußballspiels sind, daß die Verbesserung des Spielniveaus aber auf einem anderen Sektor vollzogen wird.

### Untersuchungsmethode

Als Untersuchungsgut dienten Videoaufzeichnungen von 13 Spielen der Fußball-Europameisterschaft 1988 in der Bundesrepublik Deutschland, von den beiden Qualifikationsspielen zur Fußball-Weltmeisterschaft 1990 zwischen Deutschland und Holland sowie von den sieben deutschen Turnierspielen bei der WM '90 in Italien. Die beiden Vorrundenspiele des Europameisterschaftsturniers Italien – Dänemark sowie UdSSR – England wurden nicht berücksichtigt. Beide Spiele unterlagen besonderen –

und die Untersuchung möglicherweise verfälschenden – Voraussetzungen, da jeweils eine der Mannschaften bereits qualifiziert war und die andere keine Chance zum Weiterkommen in die nächste Runde besaß. Insofern kann für diese Begegnungen eine mit den anderen Spielen vergleichbare Leistungsmotivation (Siegeswille, Einsatzbereitschaft) nicht vorausgesetzt werden.

Die Auswertungen der auf VHS-Videobändern aufgezeichneten Spiele erfolgte unter Verwendung eines Recorders mit Echtzeit-Anzeige. Zur Datenauswertung wurde ein Computerprogramm mit einem umfangreichen Befehlsmakro verwendet, das die Daten selbstständig vorgegebenen Kategorien zuordnet.

Die Zweikampfhandlungen wurden in die Kategorien

- Kopfball
- Foulspiel
- Ballgewinn/-verlust
- Ziel erreicht/verhindert

eingeteilt.

Für die Analyse wurden alle Zweikämpfe herangezogen, wobei für unseren Untersuchungsansatz nur die von den Schiedsrichtern geahndeten regelwidrigen Duelle – Fouls und Unsportlichkeiten – in die statistische Auswertung gelangten. Fouls, die der Schiedsrichter nicht ahndete, wurden nicht als solche gewertet, sondern in eine der anderen Kategorien eingestuft, da der foulende Spieler seine Absicht ohne Nachteil für seine Mannschaft durchgesetzt hatte. Bei Fouls, die aufgrund der Vorteilsregel ungeahndet blieben, wurde entsprechend verfahren.

## Ergebnisse

Um eine Basis für spätere Vergleiche zu schaffen, werden hier zunächst die Ergebnisse in den Spielen der Europameisterschaft '88 und der zwei Qualifikationsspiele zur WM '90 dargestellt. Die Verteilung der Foulhäufigkeiten in den 15 untersuchten Spielen geht aus **Tab. 1** hervor. Im Durchschnitt wurden etwa 37 Fouls pro Spiel verursacht ( $\bar{x} = 18,5$  Fouls pro Mannschaft). Der Anteil der Fouls an den Zweikämpfen beträgt im Schnitt etwa 14 Prozent.

## Zeitliche Verteilung

Hinsichtlich der zeitlichen Verteilung der Fouls wird bei annähernder Gleichverteilung über die Spielzeit nur in der Anfangsphase (etwa bis zur 10. Spielminute) eine beträchtliche Häufung von Regelwidrigkeiten registriert (vgl. **Abb. 1**). Ein Erklärungsansatz liegt hier in der Verflechtung motivationaler und taktischer Faktoren (z. B. „Einschüchterung des Gegners“, „sich Respekt verschaffen“, „den Gegner nicht ins Spiel kommen lassen“).

Die Intention „instrumenteller Fouls“ läßt sich aus zwei Beispielen ableiten: Im Spiel Deutschland – Dänemark sprintet **Littbarski** unmittelbar nach dem Anpfiff in den Mittelkreis und „holt“ **Elkjaer Larsen** „von den Beinen“; im Spiel Deutschland – Spanien wird **Gordillo** bereits nach 10 Sekunden

Spiel	Ergebnis	Fouls	Gesamt
BRD - Italien	1 : 1 (0 : 0)	22 : 14	36
Spanien - Dänemark	3 : 2 (1 : 1)	25 : 16	41
Irland - England	1 : 0 (1 : 0)	16 : 12	28
UdSSR - NL (Vorrunde)	1 : 0 (0 : 0)	16 : 10	26
BRD - Dänemark	2 : 0 (1 : 0)	24 : 18	42
Italien - Spanien	1 : 0 (0 : 0)	15 : 27	42
NL - England	3 : 1 (1 : 0)	18 : 14	32
Irland - UdSSR	1 : 1 (1 : 0)	9 : 10	19
BRD - Spanien	2 : 0 (1 : 0)	30 : 27	57
NL - Irland	1 : 0 (0 : 0)	10 : 13	23
NL - BRD (Halbfinale)	2 : 1 (0 : 0)	15 : 20	35
UdSSR - Italien	2 : 0 (0 : 0)	24 : 17	41
NL - UdSSR (Finale)	2 : 0 (1 : 0)	24 : 17	41
BRD - NL (19.10.88)	0 : 0 (0 : 0)	21 : 31	52
NL - BRD (26.04.89)	1 : 1 (0 : 0)	21 : 23	44
<b>Gesamt (n = 15)</b>		<b>290 : 269</b>	<b>559</b>
$\bar{x}$ (s)		<b>18,6</b>	<b>37,3 (10,4)</b>

**Tab. 1: Verteilung der Fouls in den untersuchten Spielen der EURO '88 und in den beiden WM-Qualifikationsspielen 1988 und 1989 zwischen Deutschland und Holland.**

Spielzeit von **Matthäus** gefoult. Bei derartigen Aktionen stehen die Schiedsrichter vor dem Entscheidungsproblem, einerseits gleich zu Spielbeginn durch die Gelbe Karte eine hohes Strafmaß anzusetzen, andererseits sich durch Kompromißlosigkeit Respekt zu verschaffen und ihre Autorität zu etablieren. Die Häufung der registrierten Fouls in der Anfangsphase mag somit auch durch das Bemühen der Schiedsrichter zu erklären sein, von vornherein „nichts durchgehen zu lassen“ und die Grenzen frühzeitig abzustecken.

## Räumliche Verteilung

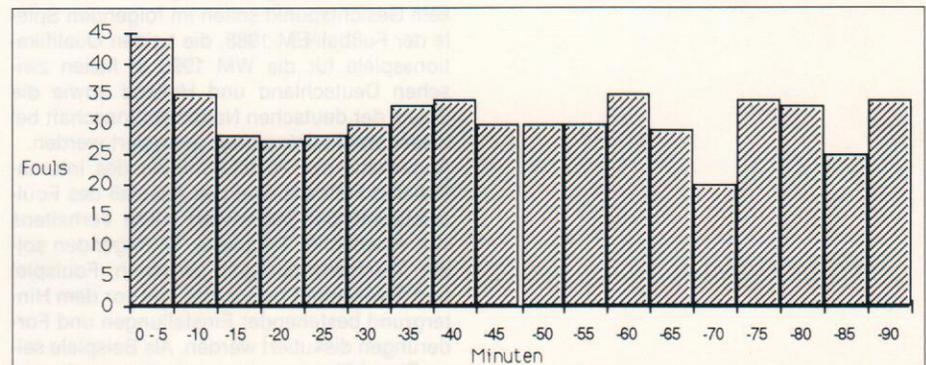
Die Betrachtung der räumlichen Verteilung der Fouls (vgl. **Abb. 2**) ergibt, daß im Durchschnitt fast zwei Drittel aller Fouls im Mittelfeld stattfinden (22 von 37). In den zentralen Räumen vor den Toren verursachten die Mannschaften durchschnittlich weniger als 4 Fouls pro Spiel (nur etwa 10 Prozent aller Fouls). Diese Zahl ist ein erster Hinweis darauf, daß die Spieler im **internationalen Leistungsbereich** ihre Spielweise den Gegebenheiten der Spielsituation gemäß kontrolliert einsetzen können – in der Nähe des eigenen Tores, wo ein Foul erheblich größere Konsequenzen nach sich zieht, also fairer spielen.

## Spielunterbrechungen durch Fouls

Aus verschiedenen Untersuchungen ist bekannt, daß im Mittel mehr als ein Drittel der nominellen Spielzeit von 90 Minuten aufgrund von Spielunterbrechungen entfällt. Abweichungen nach oben oder unten sind von der Spielweise, insbesondere „taktischen Intentionen“ der Mannschaften, abhängig. Stichproben aus dem Untersuchungsgut deuten darauf hin, daß bis zu 50 Prozent der Spielunterbrechungen unmittelbar oder mittelbar durch Fouls verursacht werden. Darunter fallen Behandlungspausen, Diskussionen, Notieren von Verwarnungen, Aufstellen und Ausrichten einer Mauer, Ausführen der Freistöße etc.

Dies entspräche einer durch Foulspiel verlorenen Spielzeit von etwa 15 Minuten pro Spiel.

Auch wenn es sich hier um eine Trendaussage handelt, erscheint es stichhaltig, daß die Fähigkeit der Spieler, die eigene Spielweise zu kontrollieren und taktisch bestimmt nach dem Spielstand auszurichten, von erheblichem Einfluß auf die effektive Spieldauer ist.



**Abb. 1: Anzahl der Fouls in 5-Minuten-Abschnitten (13 Spiele der EURO '88 und 2 WM-Qualifikationsspiele Deutschland-Holland 1988/89).**

### Mannschaftsspezifische Tendenzen

Zur Frage nach mannschaftsspezifischen Tendenzen bezüglich der Foulhäufigkeiten ist zunächst festzustellen, daß eine erhebliche Streubreite zwischen dem Spiel mit der geringsten Zahl von Fouls (Irland – UdSSR = 19 Fouls) und der höchsten Quote (BRD – Spanien = 57 Fouls) besteht (vgl. Tab. 1).

**Ein Zusammenhang zwischen Foulhäufigkeiten und dem Spielausgang ist nicht festzustellen.** In einigen Spielen wies die unterlegene Mannschaft deutlich mehr Fouls auf (z. B. Italien – Spanien 15:27, Holland – BRD 15:20), in anderen griffen dagegen die Siegermannschaften häufiger zu Regelwidrigkeiten (z. B. UdSSR – Italien 24:17, Finale Holland – UdSSR 24:17).

Dennoch deuten sich bei den untersuchten Mannschaften einige Unterschiede hinsichtlich des Foulspiels an, wie Abb. 3 veranschaulicht.

#### Britische Mannschaften

Es zeigt sich beispielsweise, daß die britischen Mannschaften, mit denen allgemein der Begriff „englische Härte“ assoziiert wird, außerordentlich fair spielten. Bei der Weltmeisterschaft '90 wurden die Engländer sogar als fairste Mannschaft des Turniers mit dem Fair-Play-Pokal der FIFA ausgezeichnet. Eigenschaften wie Kampfbereitschaft und robuster Körpereinsatz einerseits und Fairness andererseits scheinen keineswegs unvereinbar zu sein. England erzielte bei der Europameisterschaft '88 enttäuschende, bei der WM '90 allerdings sehr gute Ergebnisse. Die Iren konnten sowohl bei der EURO '88 als auch bei der WM '90 in Italien hinsichtlich Spielweise und Leistung überzeugen, wenn die spielerischen Möglichkeiten der Mannschaft als Bewertungsgrundlage herangezogen werden. Eine faire Spielweise steht offensichtlich dem Erfolg grundsätzlich nicht entgegen, und Mißerfolge müssen nicht zwangsläufig zu einer „härteren Gangart“ führen.

#### UdSSR und Italien

Auch die beiden Halbfinalisten der Europameisterschaft '88, die UdSSR und Italien, zeichneten sich durch eine dynamische Spielweise mit wenig Regelwidrigkeiten aus.

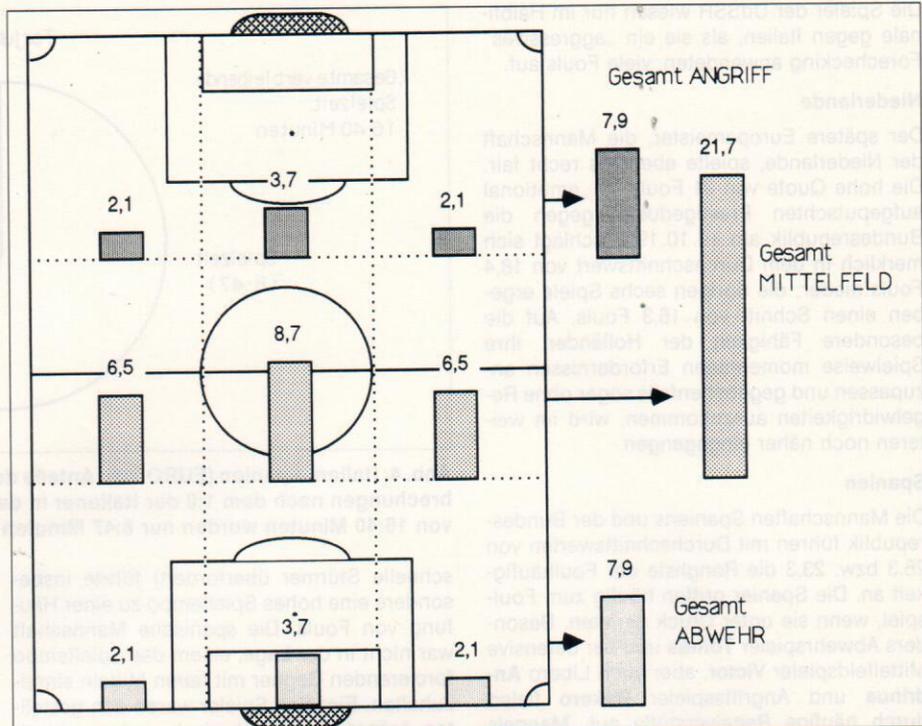


Abb. 2: Mittlere Foulhäufigkeiten pro Spiel nach Spielfeldzonen sowie Summen nach den Spielfeldbereichen Abwehr, Mittelfeld und Angriff (13 Spiele der EURO '88 und 2 WM-Qualifikationsspiele Deutschland-Holland 1988/89).

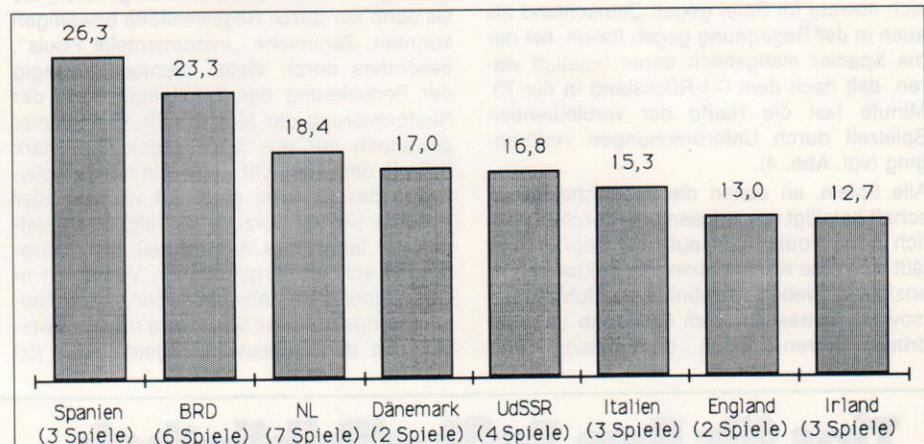


Abb. 3: Durchschnittliche Anzahl der Fouls pro Spiel bei den 8 untersuchten Mannschaften (13 Spiele der EURO '88; 2 Spiele der WM-Qualifikation Deutschland-Holland 1988/89).

An der Deutschen Sporthochschule Köln ist zum 1. 8. 1991 im Institut für Sportspiele die Stelle eines/r

## Studienrates/Studienrätin

im Hochschuldienst (A 13) für die Theorie und Praxis des Fußballsports zu besetzen.

Der/die Stelleninhaber/in soll im Fußballunterricht tätig sein sowie Ausbildungsmodelle für den Frauenfußball in Schule und Verein entwickeln. Kenntnisse in Leistungsdiagnostik und -steuerung sind erwünscht.

Als Einstellungsvoraussetzung gelten:  
 abgeschlossen Hochschulstudium im Fach Sportwissenschaften, Promotion oder 2. Staatsexamen für das Lehramt oder ggf. eine entsprechende sportmedizinische Ausbildung, Fußball-Lehrer-Lizenz. Die Deutsche Sporthochschule Köln strebt die Erhöhung des Anteils an Hochschullehrerinnen an; entsprechende qualifizierte Bewerberinnen werden gemäß den Richtlinien des Landes NRW berücksichtigt.

Bewerbungen sind bis zum 1. 5. 1991 mit den üblichen Unterlagen zu richten an den

Dekan des FB III  
 Herrn Univ.-Prof. Dr. med. K. Weber  
 Deutsche Sporthochschule Köln  
 Carl-Diem-Weg 6 · 5000 Köln 41

## 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, Hosens, Stutzen

Torwarthandschuhe, Sporttaschen

Prospekt anfordern bei:



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

Die Spieler der UdSSR wiesen nur im Halbfinale gegen Italien, als sie ein „aggressives“ Forechecking anwendeten, viele Fouls auf.

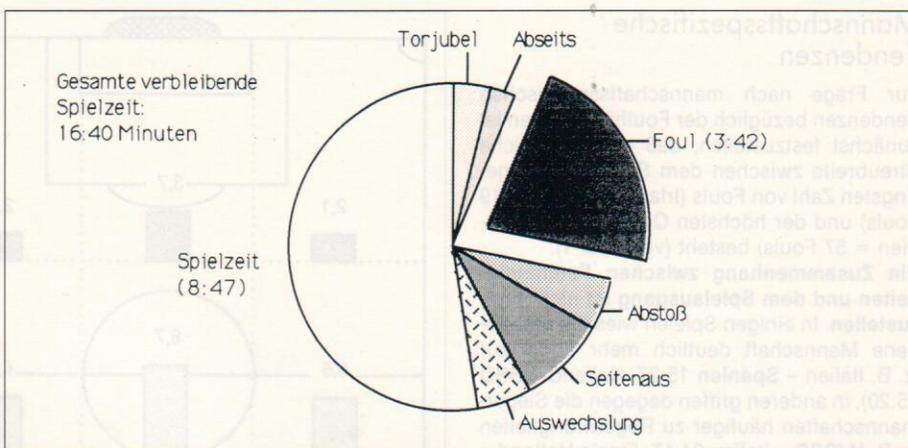
**Niederlande**

Der spätere Europameister, die Mannschaft der Niederlande, spielte ebenfalls recht fair. Die hohe Quote von 31 Fouls im „emotional aufgeputschten Prestigeduell“ gegen die Bundesrepublik am 19.10.1988 schlägt sich merklich in dem Durchschnittswert von 18,4 Fouls nieder; die übrigen sechs Spiele ergeben einen Schnitt von 16,3 Fouls. Auf die besondere Fähigkeit der Holländer, ihre Spielweise momentanen Erfordernissen anzupassen und gegebenenfalls sogar ohne Regelwidrigkeiten auszukommen, wird im weiteren noch näher eingegangen.

**Spanien**

Die Mannschaften Spaniens und der Bundesrepublik führen mit Durchschnittswerten von 26,3 bzw. 23,3 die Rangliste der Foulhäufigkeit an. Die Spanier griffen häufig zum Foulspiel, wenn sie unter Druck gerieten. Besonders Abwehrspieler **Tomas** und der defensive Mittelfeldspieler **Victor**, aber auch Libero **An-drinua** und Angriffsspieler **Bakero** fielen durch häufige Regelverstöße auf. Mangels Flexibilität konnten die Spanier ihre Spielweise nicht umstellen, wenn sie in Rückstand gerieten und dementsprechend jeden Zeitverlust hätten vermeiden müssen. Dies zeigte sich sowohl im Spiel gegen Deutschland als auch in der Begegnung gegen Italien, bei der die Spanier maßgeblich daran beteiligt waren, daß nach dem 0:1-Rückstand in der 73. Minute fast die Hälfte der verbleibenden Spielzeit durch Unterbrechungen verloren-ging (vgl. **Abb. 4**).

Alle Spiele, an denen die spanische Mannschaft beteiligt war, wiesen überdurchschnittlich hohe Foulquoten auf. Zur Begründung läßt sich eine Kombination von Faktoren heranziehen. Neben persönlichen Schwächen (sowohl **Tomas** als auch **Camacho** und **An-drinua** waren gegen dribbelstarke und



**Abb. 4: Italien-Spanien (EURO '88): Anteile der verschiedenen Ursachen an den Spielunterbrechungen nach dem 1:0 der Italiener in der 73. Minute. Von der verbleibenden Spielzeit von 16:40 Minuten wurden nur 8:47 Minuten als reine Spielzeit genutzt.**

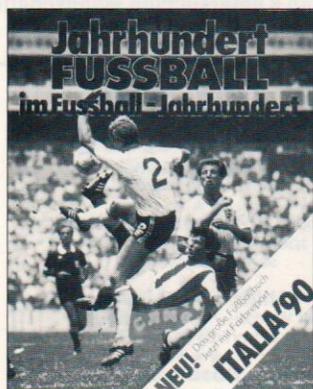
schnelle Stürmer überfordert) führte insbesondere eine hohes Spieltempo zu einer Häufung von Fouls. Die spanische Mannschaft war nicht in der Lage, einem das Spieltempo forcierenden Gegner mit fairen Mitteln standzuhalten. Einzelne Spieler waren den gestellten Anforderungen physisch und psychisch nicht gewachsen; infolgedessen ging die Ordnung im Mannschaftsverband verloren. Auffallend war, daß die Spieler häufig in „ungünstige“ Zweikampfsituationen gerieten, die sie dann nur durch Regelverstöße bewältigen konnten. Zahlreiche „instrumentelle Fouls“, besonders durch **Victor**, dienten vorrangig der Reduzierung des Spieltempos und der Neuformierung der Mannschaft. Die Spanier gewannen nur das Spiel gegen Dänemark (3:2), in dem sie nicht durch ein hohes Spieltempo des Gegners gefordert wurden. Hier konnten sie die Vorzüge der eigenen Spielweise – langsames Aufbauspiel mit überraschend schnell vorgetragenen Vorstößen in den gegnerischen Abwehrverband – zur Geltung bringen. Dieses Spiel hatte mit 216 Zweikämpfen den weitaus niedrigsten Wert (55

Duelle unter dem Durchschnitt) aller untersuchten Spiele der Europameisterschaft '88. Dies entspricht im Mittel 12 Zweikämpfen pro 5-Minuten-Abschnitt. Im Spiel gegen Italien waren es dagegen durchschnittlich fast 14 und gegen Deutschland annähernd 16 Duelle pro 5 Minuten Spielzeit. Die hohe Anzahl von 27 Fouls im Spiel gegen die Bundesrepublik verstärkt den Eindruck, daß die Spanier ein sie überforderndes Spieltempo durch Regelwidrigkeiten zu vermindern suchten.

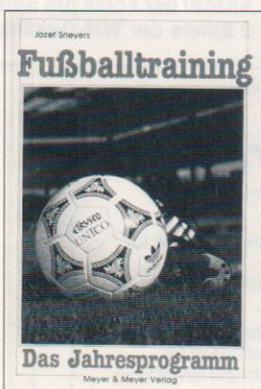
**Foulspiel bei der deutschen Mannschaft**

Neben Spanien weist auch die deutsche Mannschaft bei der Europameisterschaft '88 und der WM-Qualifikation im Vergleich zu den übrigen sechs Mannschaften eine hohe Quote an Regelverstößen auf (vgl. **Abb. 3**). Dieses Ergebnis deckt sich nicht mit der mehrfach geäußerten Auffassung von Franz Beckenbauer, den deutschen Spielern mangle es an international üblicher Zweikampfhärte. Es stellt sich somit die Frage, ob nicht

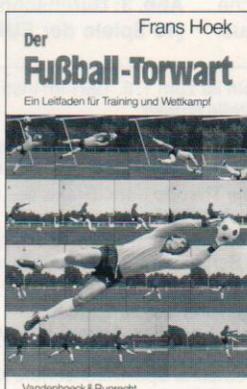
**Tips für Ihre Fußballbibliothek**



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**



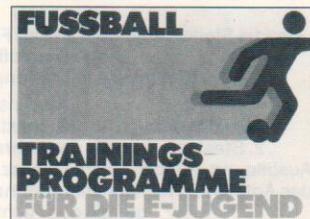
Hier findet der Fußballtrainer mehr als tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: von der Vorsaison über die Saison bis zur abschließenden Ruheperiode systematische und erfolgreiche Trainingstips. 306 Seiten **DM 34,00**



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**



Bestellkarte in der Heftmitte

die Bundesliga-Schiedsrichter unbewußt zu dem vergleichsweise häufigen Foulspiel der deutschen Spieler beitragen. Betrachten wir unter diesem Gesichtspunkt das Zweikampfvverhalten, so ist festzustellen: In 5 von 6 untersuchten Spielen verursachte die deutsche Mannschaft mehr Fouls als der Gegner. Lediglich das WM-Qualifikationsspiel am 19. 10. 1988 gegen die Niederlande fällt aus diesem Trend. Selbst gegen die Spanier, die die höchste Foulquote aller Teams aufwiesen, begingen die deutschen Spieler noch drei Fouls mehr.

**Einzelspieler-Ergebnisse**

Insgesamt betrug das Verhältnis der Fouls der deutschen Mannschaft zu Regelverstößen der Gegner in den 6 EM-Spielen 140:126. Für dieses Zahlenverhältnis sind aber nicht alle Spieler gleichermaßen verantwortlich, es kommt vielmehr aufgrund der Spielweise einzelner Spieler zustande.

Während die mittleren Quoten der Manndecker **Buchwald** und **Kohler** mit 2,7 beziehungsweise 3,3 Fouls pro Spiel im Normbereich für Abwehrspieler liegen (zum Vergleich **van Tiggele** 2,7, **Rijkaard** 2,9), weisen andere, insbesondere einige Mittelfeldspieler, ein höheres Kontingent an Regelverstößen auf. So spielten **Berthold** und **Littbarski** durchschnittlich 3,0 mal Foul, **Thon** sogar 4,8 mal. Positiv heben sich dagegen **Brehme** mit 1,6 Fouls und **Matthäus** mit 2,1 Fouls pro Spiel ab. Ziehen wir zum Vergleich die Foulquoten der holländischen Mittelfeldspieler heran, so ist festzustellen, daß diese im Durchschnitt weitaus weniger Fouls pro Spiel verursachen (**van Aarle** 0,6; **Wouters** 2,0; **Vanenburg** 1,8; **Muhren** 0,0; **Gullit** 1,6). Ein Spieler wie **Gullit**, der etwa 40 Zweikämpfe pro Spiel bestreiten mußte und dabei von seinen Gegnern nicht geschont wurde, beging durchschnittlich nur 1,6 Fouls.

Bei den Angriffsspitzen beider Mannschaften zeigen sich nur geringfügige Unterschiede (**van Basten** 2,6; **Bosman** 1,9; **Kieft** 0,0; **Völler** 1,8; **Klinsmann** 1,1).



**Die Regelauslegung in der Bundesliga entspricht nicht immer internationalen Maßstäben.** Foto: Horstmüller

Die hohe Anzahl von Regelverstößen der deutschen Spieler **Berthold**, **Littbarski** und **Thon** könnte vor allem bei den beiden Letzgenannten auf eine übermotivierte kämpferische Einstellung zurückzuführen sein. Ihre Spielweise legt allerdings auch die Vermutung nahe, daß sie zum Zeitpunkt der Spiele nicht über eine optimale Antrittsschnelligkeit verfügten. Dies wurde offensichtlich, wenn schnelle Gegenspieler sie bei der Abschirmung größerer Spielfeldräume überließen. Ferner ist bei **Thon** und **Littbarski** das Abwehrverhalten zu bemängeln. Durch unzureichend ausgebildete Abwehrtechniken und Schwächen im Stellungsspiel geraten sie leicht in ungünstige Zweikampfsituationen. Selbst wenn bei beiden Spielern berücksichtigt wird, daß sie aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen gegenüber robusteren Gegnern im Zweikampf benachteiligt sind, müßten sie ihre Vorteile – eine größere Be-

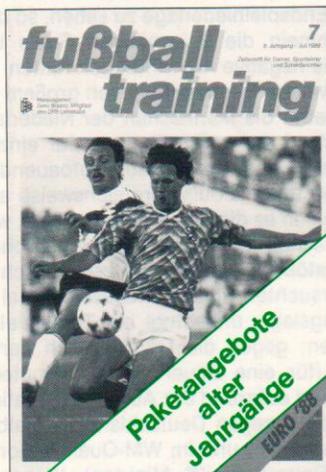
weglichkeit und Gewandtheit – stärker einbringen, um Abwehrfouls zu vermeiden und mit fairem „Körpereinsatz“ in Ballbesitz zu gelangen.

Bei **Berthold** treten Schwierigkeiten im Abwehrverhalten auf, wenn er auf agile Gegenspieler trifft, die mit schnellen Richtungsänderungen operieren.

Wenngleich es naheliegend ist, die gehäufteten Regelverstöße mit konditionellen Schwächen und unzureichend ausgebildeten Abwehrtechniken in Zusammenhang zu bringen, darf die psychische Verfassung der Spieler nicht außer acht gelassen werden. Keiner der drei aufgeführten Spieler hatte einen Stammplatz in der Elf, und zeitweise wurden sie mit der Rolle des Auswechselfpielers konfrontiert. Als **Berthold** im Spiel gegen die Niederlande in Rotterdam einen Vertrauensbeweis des Teamchefs erfuhr, indem er auf der verantwortungsvollen Liberoposition eingesetzt wurde, foulte er trotz des großen Drucks der Holländer lediglich zweimal im Verlauf des gesamten Spiels. Er selbst wurde dreimal gefoult. In den übrigen Spielen spielte er im rechten Mittelfeld. Leistungsmäßig nicht überzeugend, bremste er seine Gegenspieler oft durch Regelwidrigkeiten. Bei diesem Beispiel ist allerdings zu berücksichtigen, daß auf der Position des Liberos, der keinen direkten Gegenspieler hat, ohnehin seltener gefoult wird als im Mittelfeld, zumal hier das Foulspiel geringere Konsequenzen nach sich zieht.

**Littbarski** verlor seinen Stammplatz in der Elf, trotz seines offensichtlichen Bemühens, bei der Eroberung bzw. Rückerobung von Bällen mehr Durchsetzungsfähigkeit zu zeigen. **Thon** war hinsichtlich der verursachten Freistöße mit Abstand der unfairste aller bei der Europameisterschaft eingesetzten Spieler. Als er im WM-Qualifikationsspiel in München (19. 10. 1988) gegen Holland in einer zentralen Position spielte und maßgebliche Verantwortung für den Spielaufbau trug, zeichnete er sich durch gute Leistungen aus und beging nur drei Fouls.

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



**Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:**

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

**Weitere Sammelbände in Vorbereitung**

**SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:**

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

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



Bestellkarte in der Hefmitte

Nun sind die Fouls in einem Spiel von verschiedenen Faktoren wie Bedeutungsgehalt, Gegnerverhalten, Schiedsrichterleistungen u. a. abhängig. Im Einzelfall spielen die Mannschaftspositionen und die Order des Trainers eine nicht unwesentliche Rolle, so daß die Fouls eines Spielers in einem Spiel nicht ohne weiteres zu denen in einem anderen Spiel in Beziehung gesetzt werden können. Deshalb müssen wir uns bei der Interpretation der Untersuchungsergebnisse auf plausible Erklärungsansätze beschränken.

Aus den Fallbeispielen lassen sich vorsichtige Rückschlüsse auf Zusammenhänge zwischen der psychischen Verfassung der Spieler und ihrer Spielweise (Einsatz, Härte, Fitneß etc.) ziehen. Die drei ins Blickfeld genommenen Spieler mußten nicht nur gegen ihre Gegenspieler kämpfen, sondern auch um ihre Position in der Stammelf. Teamchef **Beckenbauer** äußerte sich des öfteren negativ über das Zweikampfverhalten seiner Spieler im allgemeinen, und er kritisierte die genannten Spieler auch persönlich in der Öffentlichkeit, z. B. **Berthold** im Vorfeld der Europameisterschaft, so daß in der Fachpresse erwartet worden war, daß dieser Spieler nicht in den Kader zur Europameisterschaft genommen würde.

**Zusammenfassende Aspekte**

Es scheint schlüssig, daß die Spieler infolgedessen in ihrer Einstellung eine hohe Aggressionsbereitschaft aufwiesen. Dadurch kann sich leicht eine Art „Übermotivation“ bilden, die dazu führt, die durch die Spielregeln festgelegten Grenzen zu überschreiten, wie es zum Beispiel im Foulspiel unmittelbar nach Spielbeginn zum Ausdruck kommt oder auch durch das „Einsteigen“ gegen den Gegner von hinten.

Allgemein war bei den deutschen Spielern festzustellen, daß sich die Fouls beträchtlich häuften, wenn sie unter Druck gerieten. Eine vergleichbare Wirkung hatten wir bereits bei der spanischen Mannschaft festgestellt. Ein anderes Bild ergibt sich, wenn die deutsche Mannschaft das Spiel bestimmt oder zumindest offen gestalten kann.

Gestützt wird diese Erkenntnis durch die Foulresultate im WM-Qualifikationsspiel gegen die Niederlande am 19.10.1988 in München. In dieser Begegnung griff die deutsche Mannschaft den Gegner bereits in dessen eigener Hälfte an und versuchte, die Holländer unter Druck zu setzen, um einen planvollen Spielaufbau zu verhindern und frühzeitig in Ballbesitz zu gelangen. Der Erfolg dieser taktischen Einstellung zeigte sich in exzellenten Zweikampfergebnissen, einer deutlichen Überlegenheit der deutschen Elf hinsichtlich der Spielanteile und der Chancenverteilung sowie einer positiven Foulbilanz von 21 gegenüber 31 Verstößen der Holländer.

**Auswirkungen des Foulspiels**

□ Zu den negativen Auswirkungen des Foulspiels zählen Verletzungsgefahr und Sanktionen (Freistoß, Strafstoß, Gelbe/Rote Karte). Es trifft zu, daß durch häufiges Foulspiel der gegnerische Spielfluß gestört werden kann, und es mag auch gelingen, in einer Drang-

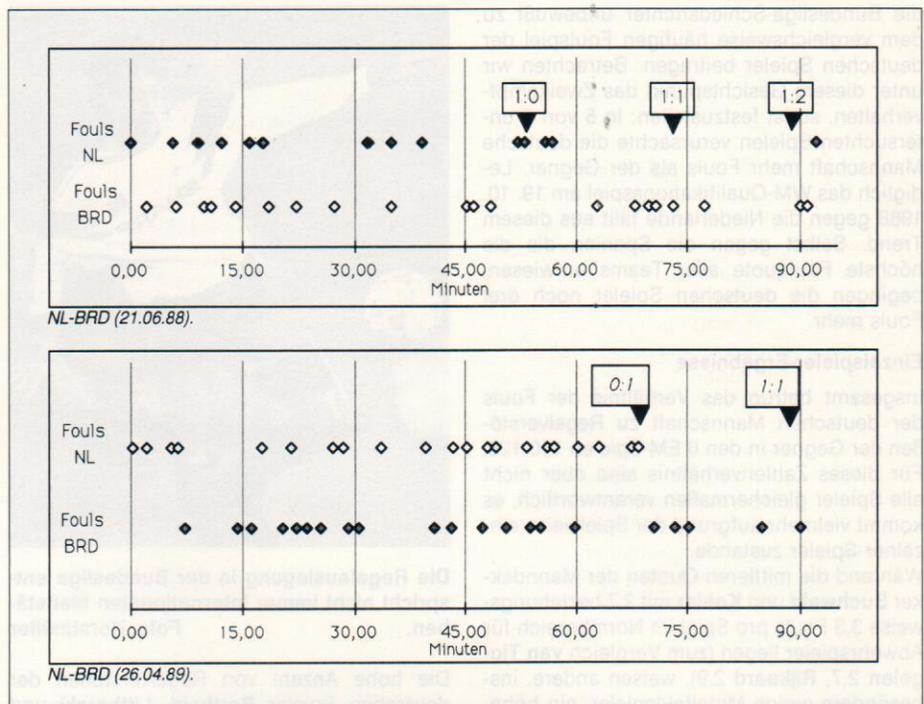


Abb. 5: Zeitliche Verteilung der Fouls in den Spielen Holland-Deutschland im Halbfinale der EURO '88 und der WM-Qualifikation am 26. 4. 89.

phase das Tempo aus dem Spiel zu nehmen. Grundsätzlich aber wird dem Gegner die Kontrolle über das Spieltempo überlassen. Insbesondere wenn er in Führung liegt, kann er z. B. einen Freistoß schnell ausführen oder aber sich Zeit lassen, wenn er an einer Reduzierung des Tempos interessiert ist. Dazu dienen teilweise auch die Behandlungspausen gefoulter Spieler.

□ Ein anderer möglicher Effekt des Foulspiels, die Einschüchterung, konnte bei den untersuchten Spielen nicht festgestellt werden. Es zeigte sich vielmehr, daß durch die faire, aber dennoch dominierende Spielweise von Spielern wie **Rijkaard**, **Ferri**, aber auch **Kohler** die Gegner viel eher entmutigt wurden als durch Regelverstöße. Selbstbewußte Spieler „stecken Fouls weg“, für sie sind sie möglicherweise eine Rückmeldung für das eigene erfolgreiche Spiel.

□ Weiterhin bestehen Wechselbeziehungen zwischen der taktischen Einstellung der Mannschaften und deren jeweiligen Foulquoten. Die Mannschaft der UdSSR fiel durch eine athletische Spielweise auf. Dennoch liegt sie, bis auf das EM-Halbfinalspiel gegen Italien, in der Foulhäufigkeit unter dem Durchschnitt. Gerade dieses Spiel wurde jedoch allgemein als die beste Leistung der Mannschaft angesehen; auch die Zweikampfergebnisse bestätigen dies.

Auf den ersten Blick scheint dieser Sachverhalt den vorstehenden Überlegungen und Folgerungen zu widersprechen. Daher muß der offensichtlich enge Zusammenhang zwischen der Taktik der Russen und der hohen Zahl von Fouls in diesem Spiel näher erörtert werden. Durch ihr konzentriertes Forechecking, das als „aggressive Spielweise“ mit vielen körperbetonten Zweikämpfen charakterisiert ist, wollten die Russen den Italienern das eigene Spielkonzept aufzwingen. Dies gelang

auch in hohem Maße. Ein Teil dieser Taktik bestand allerdings darin, in der bereits beschriebenen Form dem Gegner frühzeitig „Respekt einzuflößen“. Dieser Versuch, den Gegner einzuschüchtern, war dem Spielziel der Mannschaft nicht dienlich; bei **Vialli**, dem „Opfer“ beider Fouls, die zu Verwarnungen der Manndecker führten, waren z. B. keinerlei Auswirkungen festzustellen. Er erwies sich aufgrund seiner Zweikampfstärke über die gesamte Spieldauer als der gefährlichste italienische Spieler. Das Resultat waren Gelbe Karten in den Anfangsminuten für die Manndecker **Kusnetzow** und **Bessonow** und später für den Angreifer **Gozmanow**. **Kusnetzow** konnte daher im Finale nicht mitwirken; der verletzte **Bessonow** wäre ebenfalls gesperrt gewesen. Im Ausfall der Manndecker ist sicher eine Komponente für das Zustandekommen der Endspielniederlage zu sehen, so daß im nachhinein die 2 unnötigen Fouls beträchtliche negative Auswirkungen hatten.

□ Eine weitere Beobachtung von großem Interesse betraf die Mannschaft der Niederlande. Aufgrund der guten Technik der einzelnen Spieler und der darauf aufbauenden Spielweise traten Fouls vergleichsweise selten auf. Wenn es die Situation erforderte, war die Mannschaft in der Lage, **fast völlig ohne Regelverstöße** zu spielen. Sie befand sich in den untersuchten Spielen insgesamt 4mal in der Zwangslage, unbedingt ein Tor erzielen zu müssen: gegen die UdSSR nach deren Führung (für eine Dauer von 38 Minuten), gegen Irland aufgrund der Ausgangssituation (83 Minuten), gegen Deutschland im Halbfinale (37 Minuten) und im WM-Qualifikationsspiel in Rotterdam (26 Minuten). Während dieser insgesamt 184 Minuten unterliefen den Holländern nur 14 Regelverstöße – das entspräche in etwa 7 Fouls pro Spiel. In den beiden Spielen gegen Deutschland, in denen

die holländische Mannschaft jeweils in der zweiten Halbzeit in Rückstand geriet, konnte sie in beiden Fällen während der letzten 20 Spielminuten jegliches Foulspiel vermeiden und den Druck auf das deutsche Tor stark erhöhen. Es gelang den Niederländern, die Ausgleichstreffer und im Halbfinale auch den Siegtreffer zu erzielen.

Die holländischen Spieler zeichneten sich besonders in kritischen Phasen durch eine hohe Disziplin aus; sie waren in der Lage, mit ausschließlich regelgerechten Mitteln die Mehrzahl der Zweikämpfe zu gewinnen. Durch die Vermeidung längerer Spielunterbrechungen und des damit verbundenen Zeitverlustes konnten die Holländer das Spieltempo extrem steigern. Hätten sie – entsprechend einer normalen Rate – nur 6 bis 8 Fouls in den letzten 20 Minuten begangen, so wären damit etwa 3 bis 4 Minuten Spielzeit verlorengegangen.

Die entscheidenden Treffer aber wurden erst kurz vor Spielschluß erzielt (vgl. **Abb. 5**).

Das Siegtor im Halbfinale fiel in der 90. Minute, das Ausgleichstor im WM-Qualifikationsspiel in der 89. Minute (auch im EM-Spiel gegen Irland fiel der entscheidende Treffer erst in der 83. Minute). Abgesehen vom Zeitfaktor hatten die Gegner keine Möglichkeit, Spielunterbrechungen als kurze Besprechungs- und Orientierungspausen zu nutzen. Die Holländer scheinen das Risiko, durch Spielunterbrechungen wertvolle Zeit zu verlieren, höher einzuschätzen als die Möglichkeit, bei fairem Zweikampfeinsatz ausgespielt zu werden. Der Erfolg spricht in hohem Maße für die Richtigkeit dieser Abwägung.

Technisches Können, körperliche Fitneß und taktische Disziplin summieren sich mit der Fähigkeit, unter hohem psychischen Druck regelgerecht zu spielen, mithin Fouls zu vermeiden, zu einem Faktorenkomplex, der einen attraktiven und erfolgreichen Fußball gewährleistet.

**Es bleibt festzuhalten:**

Die 8 in der Untersuchung der Europameisterschaft '88 berücksichtigten Mannschaften können hinsichtlich der durchschnittlichen Foulhäufigkeit in 3 Gruppen unterteilt werden.

Die spanische und die deutsche Mannschaft wiesen mit etwa 26 bzw. 23 Fouls pro Spiel die höchsten Quoten auf, die Mannschaften der Niederlande, Dänemarks, der UdSSR und Italiens begingen etwa 15 bis 18 Fouls pro Spiel, und entgegen der Erwartung traten die britischen Mannschaften Englands und Irlands mit etwa 13 Regelverstößen pro Spiel am fairsten in Erscheinung.

Als mögliche Ursachen bzw. Motivation für häufiges Foulspiel kommen u. a. besonderer Leistungsdruck (von „außen“ ausgelöst bzw. verstärkt), technische und physische Unterlegenheit in einem Duell, der Versuch, sich Respekt zu verschaffen, sowie taktische Gesichtspunkte in Betracht.

**Fouls in den Spielen der deutschen Nationalmannschaft bei der WM '90**

Die Analyse der deutschen WM-Spiele in Italien fügt den Erklärungsansätzen für das Foulspiel einen weiteren Gesichtspunkt hinzu: Es zeigt sich, daß in einigen Fällen gerade diejenigen Spieler, die im jeweiligen Spiel eine herausragende Rolle spielten, in besonders viele regelwidrige Situationen verwickelt wurden, und zwar sowohl als Verursacher als auch als „Opfer“.

**Mannschaftsauswertung**

Bei der Weltmeisterschaft 1990 zeichnete sich die deutsche Mannschaft gegenüber den bisher diskutierten Spielen durch eine verbesserte Spielweise aus. Dies hatte auch Auswirkungen auf das Foulspiel. Während die durchschnittliche Foulquote in den Spielen der EM '88 und der WM-Qualifikation gegen Holland 23,3 Fouls betrug, begingen die deutschen Spieler bei der WM in Italien im Mittel nur 15,9 Fouls pro Spiel – dies entspricht einer Reduzierung um 32 Prozent (vgl. **Tab. 2**).

**Einzelspieler-Auswertung**

Unsere Auswertung ergibt eine Quote von 111 Fouls der deutschen Mannschaft zu 128 Fouls der gegnerischen Teams. In den 4 Zwischen- und Endrundenspielen begingen die deutschen Spieler in keinem Fall mehr Regelverstöße als der Gegner. Zudem fielen nur selten Spieler durch „übertriebene Härte“ auf. Wenn dies der Fall war, waren diese Spieler häufig in Duelle von besonderer Bedeutung verwickelt:

– Gegen Jugoslawien gelang **Brehme** eine allgemein als herausragend beurteilte Leistung. Dabei zeigte er auf der linken Seite große „Bissigkeit“. Sein Einsatz bewegte sich aber sehr dicht an der Grenze des Erlaubten, so daß er insgesamt 6mal mit Freistößen „bestraft“ wurde und nach einer Gelben Karte und einer Ermahnung am Rande eines Feldverweises stand.

– Im Spiel gegen die Niederlande spielte **Matthäus** überragend. Er bestritt eine hohe Zahl an Zweikämpfen und wurde dabei 5mal gefoult, während er selbst 3 Regelverstöße beging.

– Gegen Kolumbien hatte **Buchwald** mit **Estrada** einen sehr schnellen, wendigen Gegenspieler, der beträchtliche Schwierigkeiten bereitete. Infolgedessen mußte **Buchwald** 4mal zu Regelwidrigkeiten greifen, wurde allerdings im Verlauf des Spieles immer stärker und beherrschte **Estrada** schließlich.

– Beeindruckend war **Buchwalds** Leistung im WM-Endspiel gegen Argentinien. Kapitän **Diego Maradona** bekämpfte er **Maradona** mit großem Körpereinsatz, was sich auch in 5 Fouls niederschlug. Allerdings wurde er selbst ebenfalls 5mal gefoult.

Die 3 Beispiele machen deutlich, wie eng eine hohe Motivation, die einen Einsatz im Grenzbereich des durch das Regelwerk Erlaubten nach sich zieht, mit Fouls in Verbindung stehen kann. In allen Fällen konnten hochmotivierte Spieler eine herausragende Leistung erbringen. Bei derartigen Voraussetzungen werden Zweikämpfe auch mit entsprechend hohem Körpereinsatz geführt. Bezeichnend ist, daß die Spieler einerseits häufig selbst Foul spielten, andererseits aber auch beson-

ders oft gefoult wurden. Aufgrund ihrer Schlüsselrolle waren ihre Duelle besonders heftig umkämpft.

Als extremstes Beispiel für diesen Sachverhalt kann die Leistung des Engländers **Gascoigne** gegen Deutschland aufgeführt werden. **Gascoigne** als Führungspersönlichkeit und „Antreiber“ des englischen Spiels versuchte mit Einsatz aller Kräfte, seiner Mannschaft den Einzug ins Endspiel zu ermöglichen. Er bestritt in den 120 Minuten 44 Zweikämpfe. Sein persönlicher Stil ist einerseits von guter Technik und andererseits von außerordentlicher Athletik auf der Basis großer körperlicher Kraft geprägt. Er wurde von den deutschen Spieler heftig attackiert, da seine spielentscheidenden Fähigkeiten, die in der umkämpften Partie den Ausschlag hätten geben können, bekannt waren. **Gascoigne** beging 4 Regelverstöße (von denen einer mit der Gelben Karte bestraft wurde, so daß er nicht am Endspiel hätte teilnehmen dürfen), er selbst wurde aber auch 7mal gefoult. Daraus folgt, daß ein Viertel seiner Duelle durch den Schiedsrichter unterbunden wurde.

**Zeitliche Foul-Verteilung**

Die zeitlichen Verteilungen der Fouls stehen häufig mit dem Spielverlauf in Zusammenhang. Dies soll an einigen Beispielen aus Spielen der deutschen Mannschaft aufgezeigt werden.

Spiel	Ergebnis	Fouls	Gesamt
D - Jugoslawien	4 : 1 (2 : 0)	18 : 17	35
D - VAE	5 : 1 (2 : 0)	16 : 11	27
D - Kolumbien	1 : 1 (0 : 0)	13 : 15	28
D - NL	2 : 1 (0 : 0)	14 : 20	34
D - CSFR	1 : 0 (1 : 0)	15 : 23	38
D - England	6:5 n.E., 1:1n.V. (0:0,1:1)	17 : 17	34
D - Argentinien	1 : 0 (0 : 0)	18 : 25	43
Gesamty (n = 7)		111 : 128	239
$\bar{x}$ (s)		17,1	34,1 (5,5)

**Tab. 2: Verteilung der Fouls in den sieben Spielen der deutschen Nationalmannschaft bei der ITALIA '90.**

### Spiel gegen Jugoslawien

So beging die deutsche Mannschaft im Spiel gegen Jugoslawien vor ihren Treffern 2, 3 und 4 über längere Zeit keine Regelverstöße (vgl. **Abb. 6**). Die dadurch entstehende Erhöhung des Spieltempos kam dem Spielfluß zugute. Der einzige Gegentreffer fiel dagegen in Folge eines Freistoßes.

### Spiel gegen Kolumbien

Gegen Kolumbien ist besonders der Verlauf der kolumbianischen Fouls von Interesse: In der starken deutschen Anfangsphase wehrten sich die Südamerikaner mit allen – auch regelwidrigen – Mitteln. Nachdem es den Kolumbianern jedoch gelungen war, das Spiel zu verlangsamen und durch ein „Klein-Klein-Spiel“ im Mittelfeld zu kontrollieren, konnten sie zwischen der 40. und 70. Minute sogar völlig ohne Fouls auskommen (vgl. **Abb. 7**).

### Spiel gegen die Niederlande

Wie bereits dargestellt, war sowohl bei der EM '88 als auch im WM-Qualifikationsspiel Holland gegen Deutschland (Rotterdam, 26. 3. 89) die Disziplin der Holländer, in entscheidenden Spielphasen ohne Regelverstöße auszukommen, von großer Bedeutung. Im WM-Achtelfinale geriet die holländische Mannschaft erneut kurz nach der Halbzeit in Rückstand. Während sie alle Mittel einsetzte, die in den oben genannten Spielen noch zum Ausgleich oder gar zum Siegtreffer geführt hatten (Auflösung des Liberos, Einwechslung kopfbalstarker Angreifer), zeigt sich hinsichtlich der verursachten Fouls ein drastischer Unterschied zu den früheren Spielen: Sie begingen im WM-Achtelfinale nach dem 0:1 noch 12 Fouls, was einen beträchtlichen Verlust an Spielzeit und eine Einbuße an Spieltempo nach sich zog (vgl. **Abb. 8**). Dies kann als Indiz dafür gewertet werden, daß die Spieler nicht die Spielstärke und die psychische Stabilität der Jahre 1988 und 1989 besaßen.

### Spiel gegen die CSFR

Auch die Mannschaft der CSFR konnte im WM-Viertelfinale nach dem 0:1 (durch Elfmeter) nicht auf eine regelkonformere Spielweise umschalten. Besonders in der Schlußphase, als die deutsche Mannschaft in der Abwehr Schwächen zeigte und möglicherweise verwundbar gewesen wäre, brachten sich die Spieler der CSFR durch Fouls um wertvolle Zeit (vgl. **Abb. 9**).

### Spiel gegen England

Obwohl das Halbfinalspiel Deutschland – England heftig umkämpft war, begingen beide Mannschaften nur je 17 Fouls. In beiden Fällen verursachte jeweils die Mannschaft, die das Tor erzielte, etwa 10 Minuten lang vor dem Treffer kein Foul. In der Verlängerung kam es insgesamt nur zu 5 Regelverstößen (vgl. **Abb. 10**).

### Spiel gegen Argentinien

Im Endspiel gegen Argentinien waren die Spielanteile sehr einseitig verteilt. In den

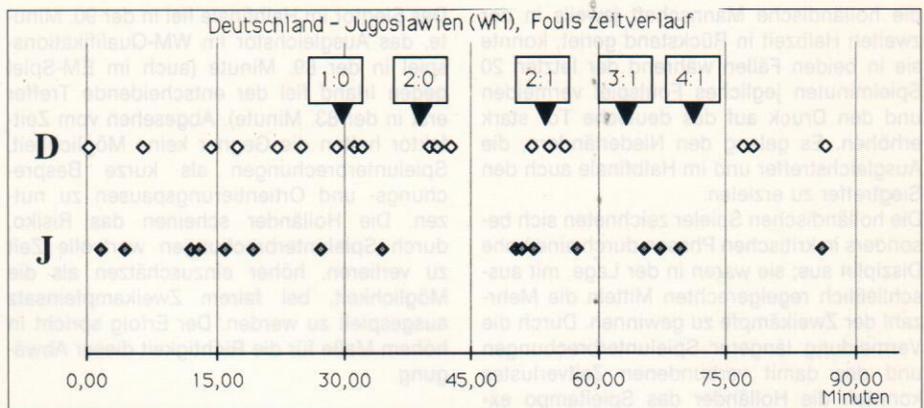


Abb. 6: Zeitliche Verteilung der Fouls im Spiel Deutschland–Jugoslawien (ITALIA '90).

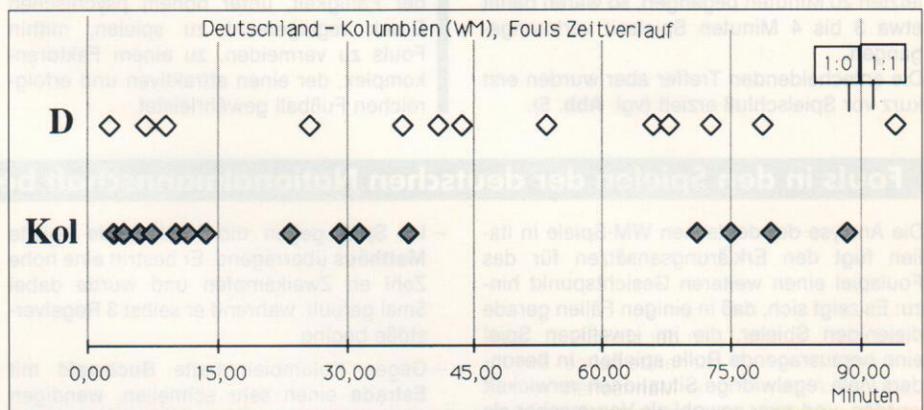


Abb. 7: Zeitliche Verteilung der Fouls im Spiel Deutschland–Kolumbien (ITALIA '90).

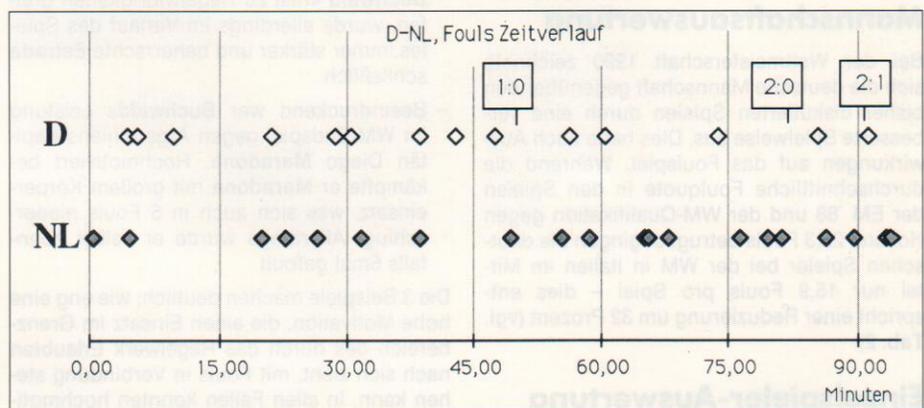


Abb. 8: Zeitliche Verteilung der Fouls im Spiel Deutschland–Holland (ITALIA '90).

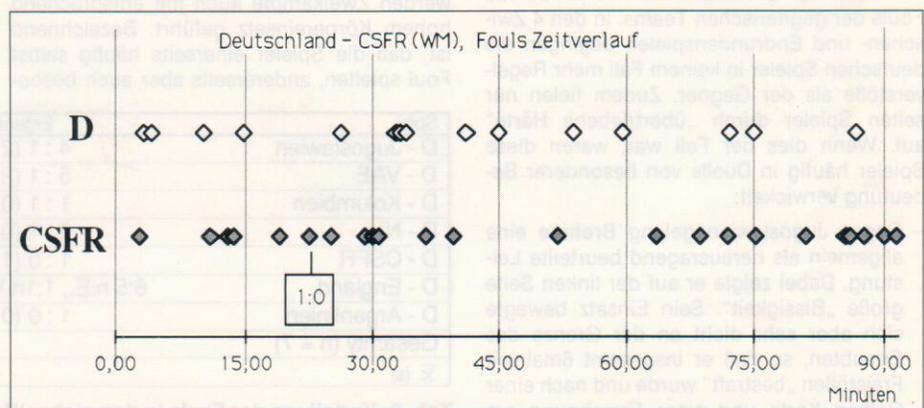


Abb. 9: Zeitliche Verteilung der Fouls im Spiel Deutschland–CSFR (ITALIA '90).

stärksten Phasen der deutschen Mannschaft häuften sich die Fouls der Argentinier, während die deutschen Spieler kaum Regelverstöße begingen (vgl. Abb. 11). Da die Argentinier vielversprechende Angriffe der Deutschen notfalls auch mit Fouls unterbrachen, fiel der Siegtreffer fast folgerichtig durch Strafstoß.

**Fazit und Hinweise für die Praxis**

- Zwischen der Häufigkeit des Foulspiels und dem Spelausgang wurden keine unmittelbaren Zusammenhänge festgestellt.
- Bei vielen Mannschaften häuften sich die Regelverstöße, wenn sie unter Druck gerieten.
- Das Foulspiel hat erhebliche Auswirkungen auf das Spieltempo und die effektive Spielzeit, da sich Spielunterbrechungen mit den entsprechenden Begleitumständen (z. B. Pflege von Verletzten und Simulanten, Verzögerungen aller Art) sehr zeitraubend auswirken können.
- Neben konditionellen Mängeln spielen Grundeinstellungen und aktuelle motivationale Faktoren bei der Entstehung von Fouls eine maßgebliche Rolle. Eine „aggressive Spielweise“ steht aber keineswegs in Widerspruch zu regelgerechtem Spiel. Dies wurde durch die Mannschaften der UdSSR (speziell im Finale) und der Niederlande bei der EM '88 und durch die deutsche Mannschaft bei der WM '90 demonstriert. Zudem ermöglicht bei diesen Mannschaften die gute technische Ausbildung der Spieler eine besonders effiziente Spielweise.
- Die Fähigkeit, auch bei einem Rückstand oder einer vergleichbaren Situation, in der dringend ein Tor erzielt werden muß, kontrolliert und dennoch im konstruktiven Sinne „aggressiv“ zu spielen, kann als entscheidender Faktor für ein erfolgreiches Spielhandeln angesehen werden.

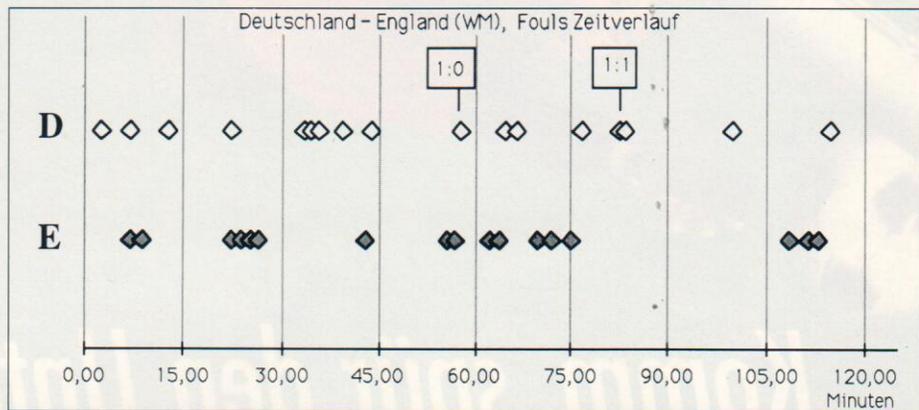


Abb. 10: Zeitliche Verteilung der Fouls im Spiel Deutschland-England (ITALIA '90).

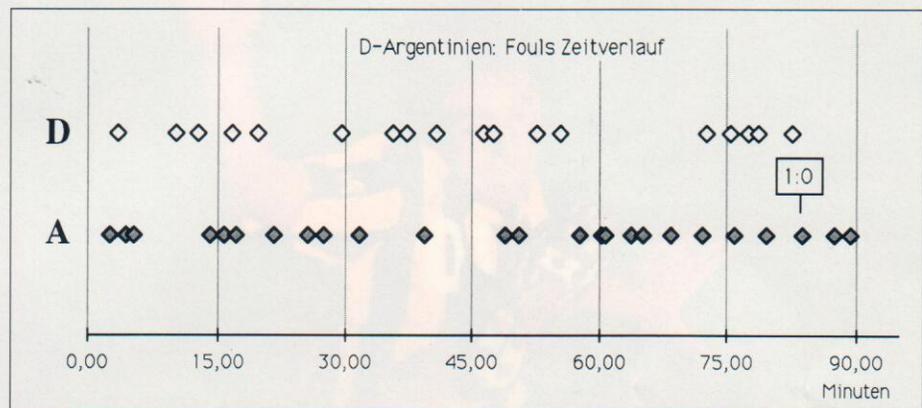


Abb. 11: Zeitliche Verteilung der Fouls im Spiel Deutschland-Argentinien (ITALIA '90).

im eigentlichen Wettkampf ohne Regelverstöß durchzusetzen. Zudem profitiert ein Spieler von einer möglichst breiten Grundlagenausbildung in konditioneller und technisch-taktischer Hinsicht: Je mehr Handlungsmöglichkeiten (technische Fertigkeiten und „spielerische“ Fähigkeiten) zur Verfügung stehen, um so größer ist die Chance, daß er Zweikämpfe mit fairen Mitteln für sich entscheiden kann.

\*

**Anschrift der Autoren:**

Institut für Sportspiele  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Carl-Diem-Weg 6 · 5000 Köln 41

**Redaktionshinweis:**

Bisher erschienen in „fußballtraining“ u. a. die folgenden Beiträge zur Schulung des individualtaktischen Spielverhaltens:

- Oskar Schneider/Werner Staudt (1986): Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr.
- Dieter Bremer (1986): Individuelles technisch-taktisches Training hat Vorrang!
- Peter Gebele (1987): Individualtaktisches Training.

**DSB-Trainerbibliothek – aktuell, praxisnah**



Neuaufgabe!  
312 Seiten, 300 Fotos und Abbildungen  
DM 36,-



112 Seiten, zweifarbig,  
1. Auflage 1986 DM 9,80



176 Seiten, zweifarbig, ca. 40 Abb. und etwa 60 Fotos,  
1. Auflage 1987 DM 15,80



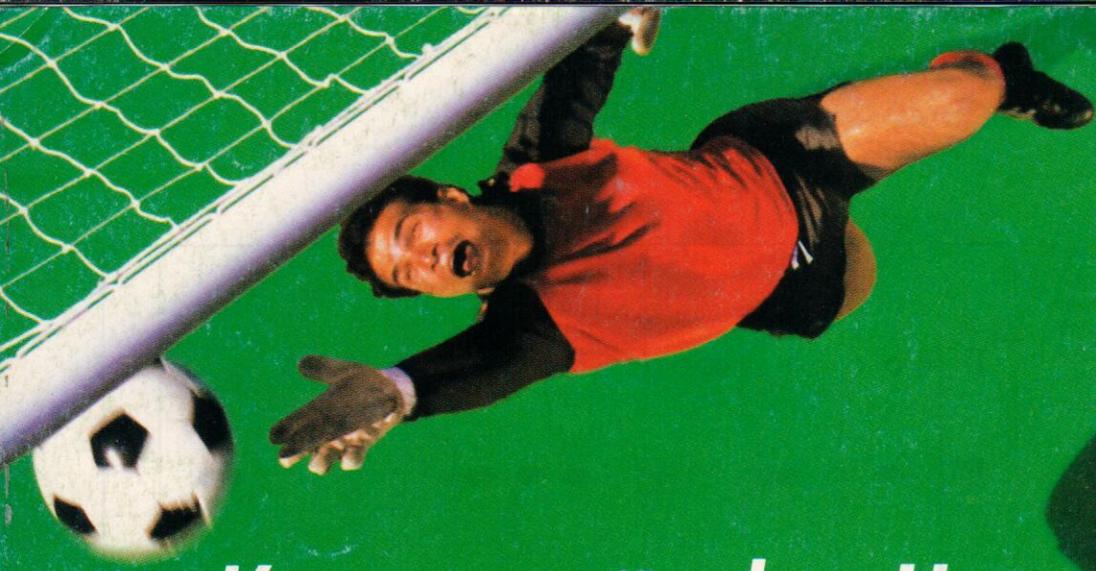
135 Seiten mit 40 Abb. und Fotos, kart.  
DM 24,80



128 Seiten mit zahlr. Abb., kart.  
DM 26,00

**philippa**

Bestellkarte in der Heftmitte



*Komm, spür den Unterschied*



Wer beim Sport von sich selbst das Optimum verlangt, verlangt das auch von seinem Sportgetränk. Deshalb Isostar: Die wissenschaftlich erforschte Isostar-Optimal-Struktur gibt deinem Körper schnell und gezielt die Leistungsfähigkeit, die er braucht, um sein Bestes zu geben. Isostar wirkt schnell und gezielt - für deine körperliche Höchstleistung.

**NEU** isostar  
optimal  
struktur



Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöscher.