

fußball training

5/6

9. Jahrgang · Mai/Juni 1991
DM 10,-
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



**TECHNIK-TAKTIK-
TRAINING**

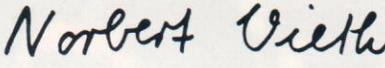
**POKALSPIELVORBEREITUNG
DES 1. FC KÖLN**

SPIELFORMEN-KATALOG

Liebe Leser,

blicken wir kurz zurück: In der Doppelausgabe 1990 zeichnen wir die Grundrisse eines aktuellen Trainingskonzepts für den Fußball. Das bis dahin übliche Begriffsverständnis vom „Training“ wurde dabei als zu eng gefaßt und unzureichend eingestuft. Denn dieses beschränkte sich meist auf die konditionellen Bereiche. Diese einseitige Begriffsauffassung spiegelte sich zwangsläufig in einer entsprechenden Trainingspraxis wider. Hier war eine Überbetonung der konditionellen Faktoren im Trainingsprozeß auf Kosten spielerischer Elemente zu beklagen. Mit dieser Doppelausgabe wollen wir nun die damaligen Leitgedanken zu einem erweiterten Trainingsmodell aufgreifen und Sie, liebe Leser, mit Informationen und Trainingshinweisen zum technisch-taktischen Bereich versorgen. Grundlage ist dabei eine „positive“ Auffassung von „Taktik“, die sich nicht als ein zu eng geschnürtes Korsett für Spieler und Mannschaft erweisen darf.

Es wird folgendes Taktikverständnis zugrunde gelegt: Innerhalb taktischer Richtlinien muß den Spielern soviel Freiraum eingeräumt werden, daß sich Kreativität, Spielfreude und Überraschungsaktionen entwickeln können. Erst diese Verknüpfung einer taktischen Marschroute mit Spielwitz und blitzschnellen, eigenen Entscheidungen der Spieler macht ein attraktives und gleichzeitig auch erfolgreiches Spiel aus. Aus dieser Leitlinie ergeben sich natürlich auch bestimmte Grundsätze für die Gestaltung des Technik-Taktik-Trainings. Diese direkten trainingspraktischen Konsequenzen werden anhand von Trainingsbeispielen aus verschiedenen Leistungs- und Altersgruppen und zu unterschiedlichen taktischen Schwerpunkten veranschaulicht.

Ihr

 (Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Profitraining

Erich Rutenmöller · Hannes Linßen
„Sekt oder Selters!“

Einblick in die Spielvorbereitung auf das Pokal-Viertelfinale gegen den VfB Stuttgart am 30. März 1991 **3**

Trainingslehre

Gero Bisanz · Gunnar Gerisch
Attraktiver und erfolgreicher Fußball

Grundlagen eines aktuellen Technik-Taktik-Trainings **9**

Trainingslehre

Herzog/Zempel u. a.
Welches Trainingsspiel ist das richtige? **19**

BDFL-News

28

Trainingslehre

Michael Henke
Teamwork unter Trainern
 Aufgabenbereiche eines Assistenztrainers in der Bundesliga **33**

Spielanalyse

Günter Grothkopp
3 Ecken = 1 Elfmeter?
 Beobachtungen und Überlegungen zur Standardsituation Eckball **41**

Trainingslehre

Detlev Brüggemann
Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker
 (1. Teil) **47**

Amateurtraining/Höherer Bereich

Erich Rutenmöller · Andreas Hake
Einlullen und Zuschlagen
 Tempowechsel als taktisches Mittel der Spielsteuerung **57**

fußball training

Zeitschrift für Trainer,
 Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Telefon-Durchwahnummern (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: Lindemann

Ein ballsicherndes Dribbling in bedrängten Situationen ist ein grundlegendes technisches Element.



Foto: Horstmüller

Der 1. FC Köln freut sich auf das Pokal-Finale 1991 gegen Werder Bremen. Zudem ist die UEFA-Cup-Qualifikation fast geschafft. Noch vor zwei Monaten, Ende März, konnten Mannschaft und Trainer von so einer rosigen Erfolgsbilanz nur träumen.

Die Ausgangssituation vor dem Pokal-Viertfinale gegen den sich gerade im Aufwind befindlichen VfB Stuttgart stimmte nicht gerade optimistisch: Spielbestimmende Persönlichkeiten, insbesondere Pierre Littbarski, fielen schon länger aus; die spielerischen Defizite konnten aufgrund konditioneller Substanzverluste allein durch „Einsatz“ nicht weiter ausgeglichen werden.

Die UEFA-Cup-Qualifikation rückte zu diesem Zeitpunkt in weite Ferne. Der Pokal war deshalb fast schon so etwas wie eine letzte Chance.

Das Viertelfinale brauchte in dieser brisanten Situation nicht wie so oft von den Medien zu einem „Schicksalspiel“ für Trainer und Mannschaft hochgespielt werden – es war wirklich eins. Der Pokal-Knüller war ein Knackpunkt für den ganzen weiteren Saisonverlauf.

Wie konnte die Mannschaft aber für diesen absoluten Saisonhöhepunkt trotz eines mentalen und spielerischen Tiefs nochmals kurzfristig aufgerichtet werden?

Dabei war klar: Nur mit einer Spielvorbereitung im technisch-taktischen und konditionellen Bereich war dies nicht zu schaffen. In dieser „Krisensituation“ konnten entscheidende Leistungsschübe nur über die „psychologische Schiene“ laufen. Die Pokerpartie mit Pierre Littbarski war hierbei der zentrale Ansatzpunkt, um die herum weitere begleitende

Schritte im mannschaftstaktischen und trainingsmethodischen Bereich unternommen wurden. Der Cheftrainer des 1. FC Köln, Erich Rutemöller, und sein Assistent Hannes Linßen geben einen Blick hinter die Profikulissen frei und beschreiben die eigenen Überlegungen zur Trainings- und Mannschaftssteuerung vor diesem „Saisonknaller“.

Norbert Vieth

Erich Rutemöller · Hannes Linßen

„Sekt oder Selters!“

Einblick in die Spielvorbereitung auf das Pokal-Viertfinale gegen den VfB Stuttgart am 30. März 1991

Zur Bedeutung des Spiels

Manche Begegnungen werden von den Medien viel zu schnell zum „Schicksalsspiel“ für Trainer und Mannschaft hochgespielt, um damit eine schlagzeilenträchtige Brisanz in das Spiel hineinzutragen.

Für unser Viertelfinalspiel im laufenden DFB-Pokalwettbewerb gegen den VfB Stuttgart traf diese Bezeichnung aber berechtigterweise zu. Denn eins war klar: Für den ganzen weiteren Saisonverlauf hatte diese Pokalbegegnung richtungweisende Bedeutung. Zwar waren zu dem damaligen Zeitpunkt Ende März noch nicht alle Chancen für eine UEFA-Cup-Qualifikation verspielt, doch eine nüchterne Analyse der Situation mußte eher skeptisch stimmen:

Die Verletzungsmisere, die uns von Saisonbeginn an verfolgte, riß einfach nicht ab. Im letzten Bundesligaspiel vor dem genannten Pokalspiel gegen die SG Wattenscheid 09 waren nicht weniger als 7 Ausfälle zu beklagen. Nach den Langzeitverletzten Littbarski, Steiner, Janßen und Fuchs fielen auch noch Ralf Sturm, Henrik Andersen und Hansi Flick aus.

Über weite Strecken der Saison hatte die Mannschaft diese Dezimierungen vorrangig mit einem enormen kämpferischen Einsatz recht erfolgreich kompensieren können. Doch mittlerweile waren Substanzverluste deutlich zu erkennen, wodurch auch unsere spielerischen Defizite offensichtlicher wurden. Mit der aktuellen Formation waren wir nicht in der Lage, ein ideenreiches, überraschendes, druckvolles Spiel nach vorne aufzuziehen, um eine kompakte Deckung wie die des SG Wattenscheid 09 zu knacken.

Ein enttäuschendes 1:1 nach einer schwachen Leistung machte nicht gerade optimistisch. Nach diesem Punktverlust im heimischen Stadion hatten wir damals 2 Punkte Rückstand auf einen UEFA-Cup-Platz. Unter diesen Umständen war der DFB-Pokal schon fast so etwas wie unsere letzte Chance.

Im folgenden wird ein Einblick in die Spielvorbereitung innerhalb der Trainingswoche vor diesem Pokalknüller und „Schicksalsspiel“ gegen den VfB Stuttgart gegeben.

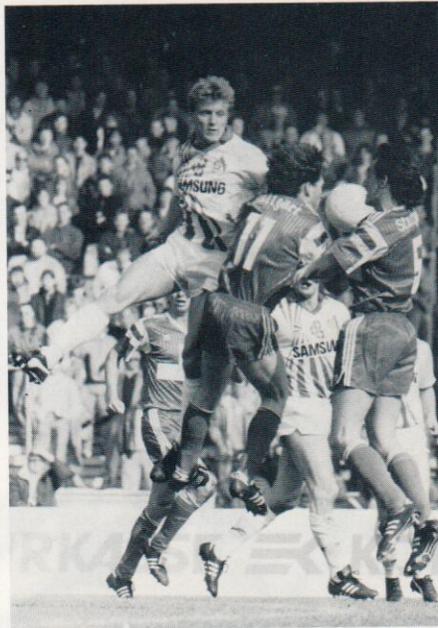
Eines wird dabei deutlich: Die direkte fußballspezifische Trainingsarbeit und die psychologische Einstellung und Einstimmung der Mannschaft lassen sich nicht voneinander trennen. Dieses Ineinandergreifen und gegenseitige Ergänzen wird in der Vorbereitungswoche offensichtlich.

Die Ausgangssituationen beider Mannschaften

Wie waren nun die **Ausgangssituationen beider Teams** vor dem Pokal-Viertelfinale?

□ Unsere „Notsituation“ wurde bereits beschrieben: Unsere „Rumpf-Mannschaft“ befand sich vor dem Pokal-Knüller in einem spielerischen und mentalen Tief.

□ Ganz anders dagegen die Situation beim VfB Stuttgart: Der VfB war mit 8:2 Punkten



Bodo Illgner war mit einer Top-Leistung ein Garant für den Erfolg im Pokal-Viertelfinalspiel gegen den VfB. Foto: Horstmüller

die beste Mannschaft der Rückrunde und konnte personell aus dem Vollen schöpfen. Die länger verletzt gewesenen Kögl, Gaudino und Fritz Walter waren wieder rechtzeitig fit.

„Volles Risiko“ als einzige Alternative

Unter dem Motto „Besondere Situationen erfordern besondere Mittel“ entschieden wir uns deshalb zu einem Vabanquespiel. In verschiedenen Bereichen gingen wir auf volles Risiko:

□ Die gegen Wattenscheid 09 ausgefallenen Ralf Sturm (Bänderdehnung im linken Knie) und Henrik Andersen (Hexenschuß) liefen trotz nicht ganz auskurierten Verletzungen auf. Auch Andrezej Rudy hatte nach einer langen Verletzungspause (Muskelprobleme) noch keine Kondition für 90 Minuten. Über die volle Spieldistanz konnten wir keinen dieser Spieler einplanen. Damit waren wir aber für die Ein-/Auswechslungen von vornherein auf diese Spieler festgelegt – es blieb so in diesem Bereich kein „taktischer Spielraum“.

□ „Risikofaktor Nummer 1“ war aber sicherlich der **Coup mit Pierre Littbarski**. Sein überraschendes Comeback kann insbesondere als „psychologischer Schub“ für die Mannschaft nicht hoch genug eingeschätzt werden. Der Nationalspieler ist eine herausragende Leitfigur in unserer Mannschaft, an dem sich die anderen Spieler aufrichten. Das Ziel dieser Aktion war, der Mannschaft Stabilität zu geben und einen Auftrieb zu verschaffen. Diese positiven Aspekte sollten durch den **Überraschungseffekt für Gegner, aber auch Mitspieler** noch gesteigert werden. Dabei wurde vom Verein aus absolut kein Druck ausgeübt. Es war Littbarskis freier Entschluß zu spielen, nachdem er eine positiv

beschiedene Rücksprache mit dem Vereinsarzt genommen hatte.

Erst am Dienstag-Mittag fiel die endgültige Entscheidung für seinen Einsatz im engsten Trainer-, Manager- und Vorstandskreis. Danach lief die ganze Aktion mit „höchster Geheimhaltungsstufe“ und mit verschiedenen Täuschungsmanövern ab.

– So brach Littbarski das Abschlußtraining, bei dem er nur in der B-Mannschaft mitspielte, mit erneuten „Knieproblemen“ vorzeitig ab. Mit dem Privatauto reiste er anschließend der Mannschaft ins Trainingslager nach, wo er sich direkt und unbemerkt auf sein Zimmer zurückzog.

– Die Mannschaft selbst wurde über den Einsatz erst bei der Spielersitzung am Spieltag-Morgen informiert.

– Im Stadion vor dem Spiel wurde der „Countdown“ mit allen Raffinessen fortgesetzt. Littbarski wärmte sich in der Kabine mit unserem Physiotherapeuten intensiv auf, nachdem er kurz zuvor noch in Zivilkleidung mit Christoph Daum geplaudert hatte.

– Auf dem Spielberichtsbogen wurde Littbarski zunächst überhaupt nicht aufgeführt und erst kurzfristig nachgetragen.

– Auch der Stadionsprecher spielte bei der ganzen Aktion „dramaturgisch“ hervorragend mit und entfachte mit gezielten Durchsagen begeisterte Zuschauerreaktionen. Nachdem er bei den ersten Mannschaftsdurchsagen noch eine Nummer ausgelassen hatte, begleitete er Littbarskis erstmaliges Betreten des Stadionrunds **2 Minuten vor Spielbeginn** mit entsprechenden Ankündigungen und verstärkte damit die so wieso schon euphorische Stimmung der Fans.

An dieser Stelle sei nochmals betont, daß die ganze Aktion einen viel zu ernsten Hintergrund hatte, um sie als reine Showveranstaltung zu betrachten. Wenn dieser sensationelle Comebackversuch danebengegangen wäre, hätten die Kritiker sicherlich zu einem Rundumschlag ausgeholt.

□ Unsere absolute Risikobereitschaft sollte sich auch in einer entsprechenden **mannschaftstaktischen Grundeinstellung** ausdrücken.

Mit dem Einsatz von Pierre Littbarski war allein unter sportlicher Perspektive das Zeichen und die Variationsmöglichkeit für eine stärker offensivorientierte Spielanlage gegeben.

Auch mit der übrigen Mittelfeldzusammensetzung gingen wir volles Risiko: Mit Littbarski, Heldt und Rudy nominierten wir ein Mittelfeld, das offensiv wie nie zuvor in dieser Saison ausgerichtet war.

So weit die grundsätzlichen Begleitumstände und Vorüberlegungen zum Pokal-Hit gegen den VfB Stuttgart.

Um letztlich eine optimale Mannschaftsleistung zu erreichen, müssen die „psychologischen und mannschaftskonzeptionellen Strategien“ aber durch eine optimal abgestimmte Trainingsplanung und -gestaltung begleitet werden.

Trainingsschwerpunkte in der Vorbereitungswoche

Die folgenden Trainingsschwerpunkte in der Vorbereitungswoche vor dem Pokal-Viertelfinale lassen sich aus diesen Überlegungen heraus erklären.

1. Intensives 1-gegen-1-Training

Der Pokal hat bekanntlich seine eigenen Gesetze. Der Spielausgang hängt gerade in diesen Begegnungen nur zu oft vorrangig davon ab, welches Team den „größeren Biß“ entwickelt.

Um sich mental und motivational gezielt auf eine solche notwendige „konstruktiv aggressive Spielweise“ einzustellen, war das regelgerechte und geschickte Defensivverhalten in 1-gegen-1-Situationen ein zentraler Trainingsschwerpunkt.

2. Schulung des Flügelspiels

Ein Schwerpunkt unserer Spielanlage ist ein variantenreiches Flügelspiel mit Flanken als Abschlußaktion. Auf dieses taktische Angriffsmittel wurde auch in dieser Woche nochmals gezielt hingearbeitet.

3. Standardsituationen-Training

Mit dem Einsatz von Pierre Littbarski, der der Freistoßspezialist in unserer Mannschaft ist, waren wir auch in diesem Bereich durch seinen Einsatz flexibler.

In einem „geheimen“ Sondertraining wurden deshalb die Abläufe einiger grundlegender Standardsituationen (speziell Freistöße von der Seite) wiederholt.

4. Integration der verletzten/angeschlagenen Spieler

Wegen unserer akuten Verletzungsprobleme war die endgültige Mannschaftsaufstellung bis zum Spieltag offen.

Eine systematische Erarbeitung eines übergreifenden Mannschaftskonzepts war in dieser Trainingswoche unter diesen Umständen deshalb nicht möglich (z. B. Abstimmung zwischen den einzelnen Positionsruppen).

Stattdessen konnten nur einige **Trainingsschwerpunkte im individual- und gruppentaktischen Bereich** gesetzt werden.

Da speziell dieser Trainingsbereich aber besonders belastungsintensiv ist, mußten wir dabei durchgängig auf eine angemessene, auf den aktuellen Trainingszustand des einzelnen Spielers abgestimmte Belastungsdosierung achten.

Fazit der vorgestellten Spielvorbereitung

Der Erfolg gibt bekanntlich speziell im Profibereich fast immer Recht. Dennoch müssen im Rückblick bei einer nüchternen Analyse des 1:0-Sieges nach Verlängerung einige **relativierende Feststellungen** hinzugefügt werden:

Nach einer starken Anfangsphase unserer Mannschaft waren Abstimmungsprobleme und Defizite in der Rückwärtsbewegung unseres letztlich doch zu offensiv ausgerichteten Mittelfeldes nicht zu verkennen.

Der läuferisch und spielerisch enorm starke VfB agierte über weite Strecken überlegen und zog über beide Flügel (rechts: Buck; links: Frontzeck/Kögl) und auch durch die Mitte (Sammer) ein gefälliges, variantenreiches Angriffsspiel auf.

Nur Top-Leistungen von Bodo Illgner und unserer Innenverteidigung verhinderten in dieser Phase einen Rückstand. Erst nach der Einwechslung von Alfons Higl als „Vorlibero“ im defensiven Mittelfeldbereich stabilisierte sich vor allem in der Verlängerung unsere Mannschaftsordnung.

Gleichzeitig wurden wir aber auch in vielen Punkten unserer vorangegangenen Überlegungen bestätigt:

Der Erfolgsanteil des Comebacks von Pierre Littbarski läßt sich prozentual sicherlich nicht konkret festmachen, dennoch war die psychologische Wirkung auf den VfB, die Zuschauer und speziell seine Mitspieler riesig.

Seine herausragende Funktion als „Herz und Kopf der Mannschaft“ wurde auch bei der Siegesserie nach dem Pokalsieg überdeutlich.

Mag es Zufall sein oder nicht: Symptomatischerweise resultierte der Siegtreffer bei diesem Pokalfight aus einer Freistoßvariante mit Pierre Littbarski (Kopfballtreffer von Maurice Banach), wie sie in der Vorbereitungswoche noch eingeübt wurde.

Bei einer zusammenfassenden Betrachtung kann dieser Pokalsieg sicherlich nicht direkt von einzelnen Punkten in der Spiel- und Trainingsvorbereitung abgeleitet werden – auch nicht von der Pokerpartie mit Pierre Littbarski. Dazu verhindert die Komplexität des Fußballspiels nun mal schlüssige, stringente Erklärungsansätze.

Nur eines war bei der momentan schwierigen Lage der Mannschaft und der gleichzeitigen Bedeutung des Pokalspiels klar: Wir mußten **kurzfristig** speziell im psychischen Bereich „pushen“. Dies war aber nur unter größter Risikobereitschaft möglich, nach der bekannten, aber manchmal unumgänglichen Devise „Sekt oder Selters“.

Abschließend werden die Abläufe der einzelnen Trainingseinheiten der Vorbereitungswoche auf das Pokal-Viertelfinale vorgestellt, um die trainingspraktische Umsetzung der genannten Planungsaspekte zu veranschaulichen.

Dienstag-Training (morgens):
1-gegen-1-Schulung

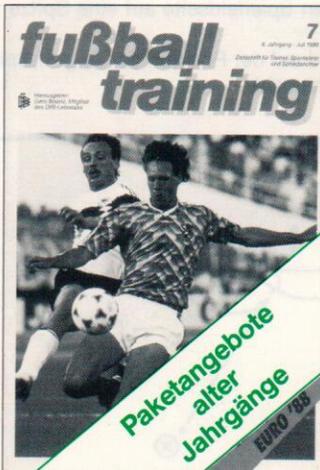
Dienstag-Training (nachmittags):
– Flankentraining
– Spiel in die Spitze

Mittwoch-Training (nachmittags):
– Schnelligkeitsschulung
– Flügelspiel und Forechecking

Donnerstag-Training (morgens):
– Standardsituationen

Donnerstag-Training (nachmittags):
– Flankenangriffe

Freitag-Training (nachmittags):
– Abschlußtraining



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

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

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

SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:

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

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

DM 13,80

philippa

Bestellschein Seite 13.

Trainingsprogramm der Vorbereitungswoche auf das Pokalspiel

Trainingseinheit 1 (Dienstag-Morgen)

Trainingszeit:
10.00 Uhr

Trainingsschwerpunkt:

Schulung des 1 gegen 1 in Angriff und Abwehr

Trainingsorganisation:

Die 12 anwesenden Spieler absolvieren in 2 Gruppen nach einem gemeinsamen, intensiven Aufwärmen ein identisches Trainingsprogramm mit verschiedenen 1-gegen-1-Situationen (jeweils unter Leitung einer der beiden Trainer).

Aufwärmen

Intensives Lauf- und Stretchingprogramm unter Leitung von Hannes Linßen.

Hauptteil

Übung 1: Felderdrifbling 1 gegen 1 (Abb. 1)

3 Felder von jeweils 15 x 10 Metern sind hintereinander abgesteckt. In jedem Feld stellt sich zu Beginn jeweils 1 Spieler als Verteidiger auf. Die übrigen 3 Gruppenmitglieder plazieren sich mit Ball als Angreifer vor dem ersten Feld.

Der erste dieser Angreifer versucht, gegen Verteidiger A die hintere Begrenzungslinie des vorderen Feldes zu überdrifblen. Derjenige von beiden Spielern, der dieses 1 gegen 1 im vorderen Feld gewinnt, startet als Angreifer im mittleren Feld das nächste „Linien-dribbling“ gegen Verteidiger B. Der Verlierer bleibt anschließend auch hier wieder als Verteidiger zurück, und der erfolgreiche Spieler dribbelt als Angreifer ins hintere Feld.

Nach Überdrifblen der letzten Begrenzungslinie läuft der betreffende Spieler locker mit Ball zur Startposition zurück, von wo aus bereits der nächste Akteur ein neues Felderdrifbling begonnen hat.

Übung 2: 1 gegen 1 auf ein Tor nach Anspiel

In den 6er-Gruppen läuft vor beiden Toren die folgende Übung ab: Jeweils 3 Spieler finden

sich zusammen, wobei sich im laufenden Rollentausch 2 Spieler zum 1 gegen 1 etwa 25 Meter vor dem Tor aufstellen und der 3. Spieler als Anspieler im Rückraum fungiert. Der Angreifer soll sich geschickt lösen, das Anspiel in der Bewegung verarbeiten und sich bis zum Torabschluß durchsetzen (Abb. 2).

Variationen:

- Die Anspiele auf den Angreifer erfolgen flach/halbhoch bzw. von verschiedenen Positionen aus.
- Die 1-gegen-1-Situationen werden aus unterschiedlichen Positionen vor dem Tor gestartet.

Übung 3: 1 gegen 1 nach Wettlauf zum Ball

Jeweils 2 Spieler der 6er-Gruppe stellen sich an je einem Torpfosten auf. Nacheinander starten die Paare auf Kommando zu einem vom Trainer aus dem Rückraum zugespielten Ball. Derjenige von beiden Spielern, der als erster am Ball ist, übernimmt die Angreifer-, der andere die Verteidigerposition. Anschließend wird ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß auf das Tor mit Torwart ausgetestet.

Variationen:

- Verschiedene Ausgangspositionen der Spieler beim Start zum Ball (Hocke, Bauch- und Rückenlage, Liegestütz, Kniestand usw.)

Hinweis:

- Der Trainer bevorteilt mit seinem Zuspiel einen der beiden Spieler von vornherein etwas, um verletzungsträchtige „Patt-Situationen“ möglichst zu vermeiden.

Abschlußspiel

6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torwarten

Durchgang 1 (10 Minuten):

Spiel mit 2 Ballkontakten. Obgleich diese Kontaktbegrenzung an sich nicht zum sonstigen Trainingsschwerpunkt paßt, wurde sie hier dennoch angeordnet, um die Kombinationssicherheit und Spielkreativität zu fördern.

Durchgang 2 (10 Minuten):

Freies Spiel.

Trainingseinheit 2 (Dienstag-Nachmittag)

Trainingszeit:
15.00 Uhr

Trainingsschwerpunkte:

- Flankentraining
- Spiel in die Spitze

Trainingsorganisation:

Die Mannschaft unterteilt sich nach dem Aufwärmen in 2 Gruppen, die im Wechsel 2 Stationen mit unterschiedlichen Trainings-schwerpunkten durchlaufen.

Aufwärmen

Intensives Lauf- und Gymnastikprogramm

Die Spieler absolvieren die Aufwärmphase zusammen unter Leitung von Hannes Linßen.

Hauptteil

Spiel in die Spitze: 1 Mittelfeldspieler + 2 gegen 2 auf ein Tor

Leitung: Erich Rutemöller

1 Mittelfeldspieler spielt aus dem Rückraum heraus mit 2 Spitzen gegen 2 Verteidiger bis zum Torabschluß auf ein Tor mit Torwart. Bei Ballgewinn der beiden Verteidiger spielen diese sicher den Torwart oder den Anspieler zum erneuten Angriffsbeginn an.

Schwerpunkte für die Angriffsspitzen:

- Lösen durch Lauffinten
- Kreuzen der Laufwege
- Doppelpaßspiel der beiden Spitzen
- Zielstrebige Alleingänge und konsequente Torabschlüsse

Flankentraining: Variable Flanken aus verschiedenen Positionen (Abb. 3)

Leitung: Hannes Linßen

Die Spieler flanken mit verschiedenen Aufgabenstellungen im Wechsel von der rechten bzw. linken Spielfeldseite auf eine Spitze vor dem Tor.

Dabei wird auf der Position der Angriffsspitze öfters getauscht.



Abb. 1

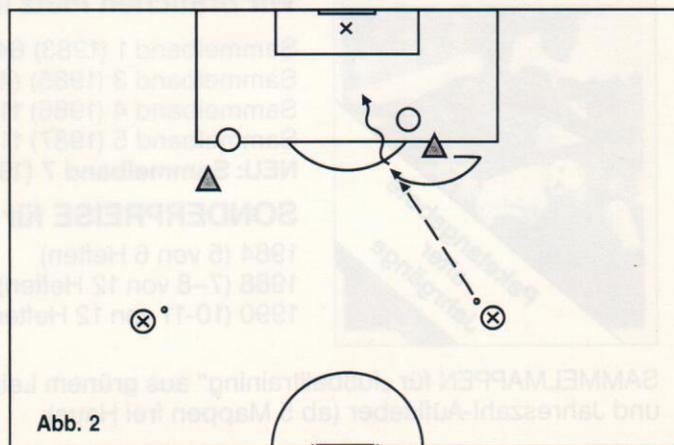
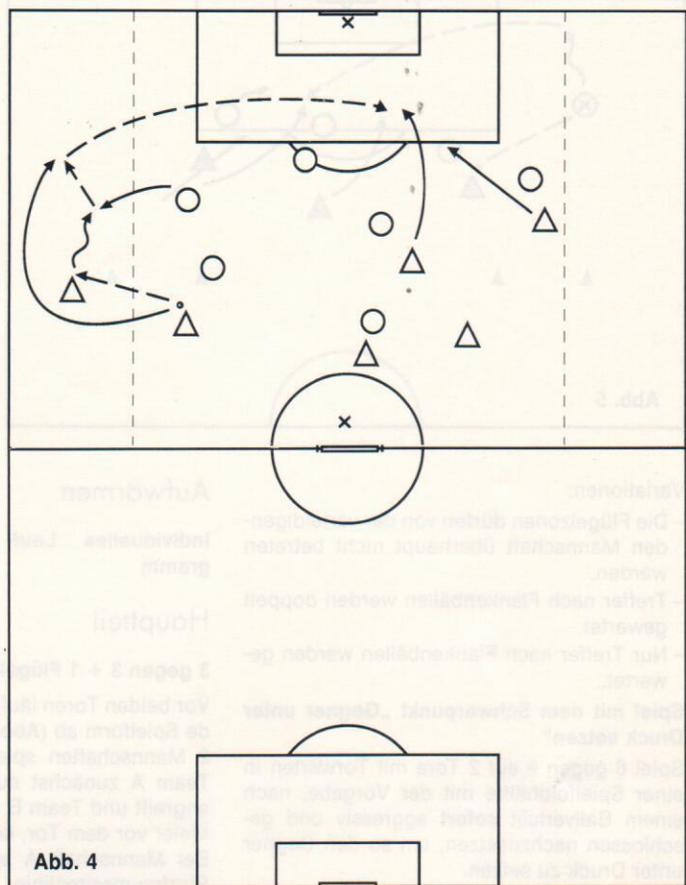
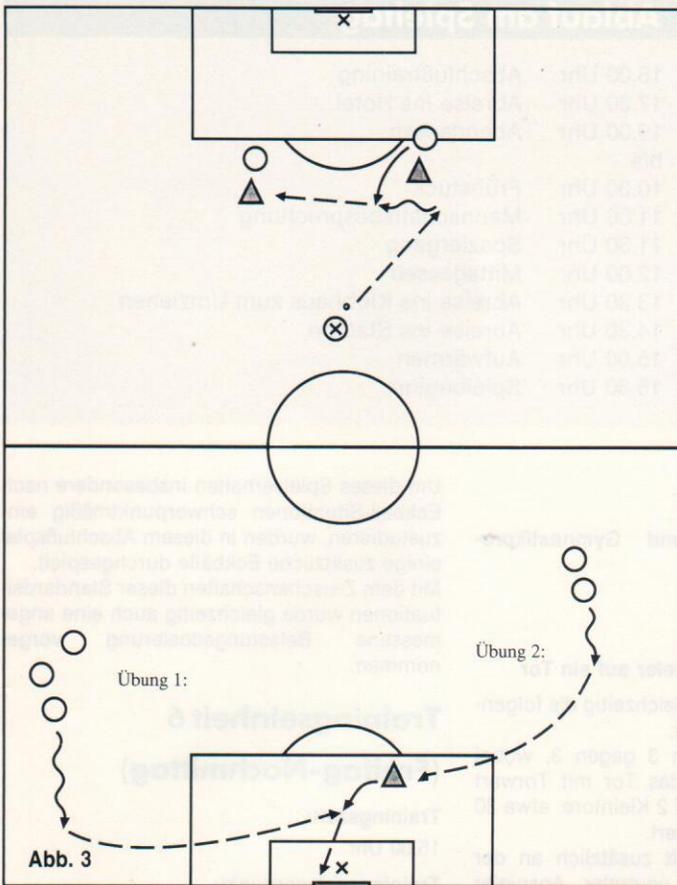


Abb. 2



Übung 1:
Tempodribbling zur Grundlinie und Flankenball.

Übung 2:
Die Flügelspieler geben die Bälle aus dem kurzen Dribbling heraus bereits aus dem vorderen Mittelfeldbereich, etwa 25 Meter vor der Grundlinie, auf die Sturmspitze herein. Speziell bei schnellen Konterangriffen sind diese überrißnen Flanken in den Rücken der aufgerückten und oft auf einer Linie operierenden gegnerischen Deckung besonders effektiv.

Variationen:

- Verschiedene Positionen des Flankengebers zur Seiten- bzw. Grundlinie.
- Der Flankengeber wird durch einen herausrückenden Gegner attackiert.
- 1 gegen 1 nach Flanke vor dem Tor.

Abschlußspiel

Turnier von 4er-Mannschaften

Drei 4er-Mannschaften tragen zum Abschluß ein Turnier „jede gegen jede“ im Spiel 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torwarten aus. Die beiden Tore sind auf der Strafraum- bzw. Mittellinie aufgestellt. Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten, wobei die pausierende Mannschaft in dieser Zeit locker um das Spielfeld trabt. Nach dem letzten Turnierspiel laufen alle Spieler nochmals 5 Minuten locker aus.

Trainingseinheit 3 (Mittwoch-Nachmittag)

Trainingszeit:
15.00 Uhr

Trainingsschwerpunkte:

- Schnelligkeitsschulung
- Flügelspiel und Forechecking

Trainingsorganisation:

Nach einem Aufwärmen in 2 Gruppen laufen 2 Spielformen mit den beiden Schwerpunkten „Flügelangriffe“ und „Sofortiges Attackieren nach Ballverlust“ ab.

Aufwärmen

Laufprogramm mit Schnelligkeitsübungen

Jeder Trainer übernimmt für eine 6er-Gruppe die Leitung des Aufwärmprogramms. Nach einer umfassenden, vorbereitenden Lauf- und Gymnastikphase werden am Ende des Aufwärmens noch einige Schnelligkeitsübungen zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der „Spritzigkeit“ angefügt.

Schnelligkeitsübung 1:

Kurze Sprints partnerweise über 10 bis 15 Meter aus verschiedenen Ausgangspositionen heraus.

Schnelligkeitsübung 2:

A (in Rückenlage) und B (in Bauchlage) liegen nebeneinander. Sobald A startet, ist dies

auch das Startkommando für B. Beide versuchen, als erster eine 15 Meter entfernte Linie zu überlaufen.

Schnelligkeitsübung 3:

Spurts auf Kommando des Trainers aus einem fairen Rempeln „Schulter an Schulter“.

Schnelligkeitsübung 4:

A und B laufen locker nebeneinander. Auf Kommando fallen beide in den Liegestütz (in Bauch- bzw. Rückenlage) und spurten anschließend nach vorne über eine Linie.

Hinweis:

Zwischen den einzelnen Schnelligkeitsübungen sind ausreichende Erholungsphasen absolut erforderlich.

Hauptteil

Spiel mit dem Schwerpunkt „Flügelspiel“

Zwei 6er-Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte 6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torwarten. Auf beiden Spielfeldseiten ist dabei eine etwa 15 Meter breite Flügelzone markiert. Diese Spielfeldbereiche dürfen bei gegnerischem Ballbesitz von höchstens einem Spieler der verteidigenden Mannschaft betreten werden.

Indem die angreifende Mannschaft also das Spiel in diese Zone verlagert, kann sie dort Überzahlverhältnisse zur Vorbereitung von Flankenbällen vor das Tor herstellen (Abb. 4).

Spielzeit: 15 Minuten

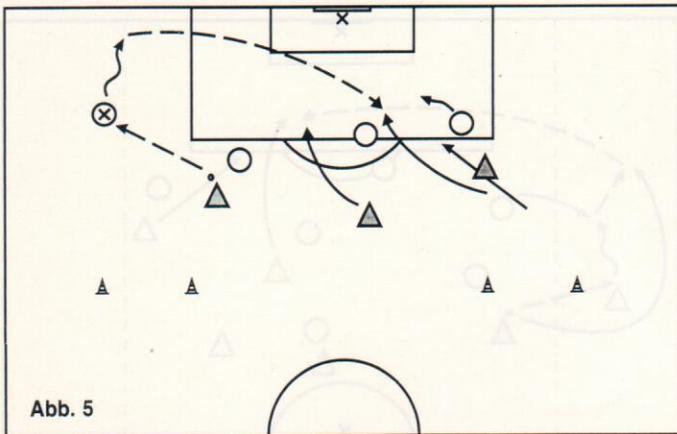


Abb. 5

Ablauf am Spieltag

15.00 Uhr	Abschlußtraining
17.30 Uhr	Abreise ins Hotel
19.00 Uhr	Abendessen
bis	
10.30 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Mannschaftsbesprechung
11.30 Uhr	Spaziergang
12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Abreise ins Klubhaus zum Umziehen
14.30 Uhr	Abreise ins Stadion
15.00 Uhr	Aufwärmen
15.30 Uhr	Spielbeginn

Variationen:

- Die Flügelzonen dürfen von der verteidigenden Mannschaft überhaupt nicht betreten werden.
- Treffer nach Flankenbällen werden doppelt gewertet.
- Nur Treffer nach Flankenbällen werden gewertet.

Spiel mit dem Schwerpunkt „Gegner unter Druck setzen“

Spiel 6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torwarten in einer Spielfeldhälfte mit der Vorgabe, nach einem Ballverlust **sofort** aggressiv und geschlossen nachzusetzen, um so den Gegner unter Druck zu setzen.

Trainingseinheit 4 (Donnerstag-Morgen)

Trainingszeit:

10.00 Uhr

Trainingsorganisation:

Lediglich die Spieler Littbarski, Ordenewitz und Higl wurden als unsere Freistoßspezialisten zu diesem Trainingstermin bestellt.

Trainingsablauf:

Es werden nochmals die Abläufe einiger gängiger Freistoßvarianten (direkt und indirekt) aus verschiedenen Positionen wiederholt.

Bei dieser Trainingseinheit hätten beim Mitmachen Pierre Littbarskis einige Insider und Fachleute zum Nachdenken kommen können. Doch glücklicherweise waren bei diesem inoffiziellen Sondertrainingstermin keine Medienvertreter anwesend.

Trainingseinheit 5 (Donnerstag-Nachmittag)

Trainingszeit:

15.00 Uhr

Trainingsschwerpunkte:

- Flankenangriffe
- Überspielen einer herausrückenden Deckung

Trainingsorganisation:

Nach einem individuellen Aufwärmen wird in 2 Gruppen parallel die gleiche Spielform absolviert.

Aufwärmen

Individuelles Lauf- und Gymnastikprogramm

Hauptteil

3 gegen 3 + 1 Flügelspieler auf ein Tor

Vor beiden Toren läuft gleichzeitig die folgende Spielform ab (Abb. 5):

2 Mannschaften spielen 3 gegen 3, wobei Team A zunächst auf das Tor mit Torwart angreift und Team B auf 2 Kleintore, etwa 30 Meter vor dem Tor, kontert.

Bei Mannschaft A spielt zusätzlich an der Strafraumseitenlinie 1 neutraler Anspieler mit. Wenn B nach Ballgewinn einen erfolgreichen Konter auf die Kleintore abgeschlossen hat, erfolgt ein sofortiger Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel beider Mannschaften. Der neutrale Flankengeber spielt nun bei B mit.

Nur die erzielten Treffer bei dem Normaltor werden gewertet.

Abschlußspiel

Spiel auf 2 Tore mit taktischem Schwerpunkt

2 Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore mit Torwarten.

Dabei wurde zusätzlich ein taktischer Schwerpunkt gesetzt, der aus der Spielbeobachtung unseres Viertelfinal-Gegners resultierte: Bei unserer vorbereitenden Gegner-Analyse beobachteten wir u. a. ein schnelles, konsequentes und geschlossenes Rausrücken der VfB-Deckung nach abgefangenen Bällen – insbesondere nach abgewehrten Eckbällen.

In diesem Abschlußspiel sollten deshalb schwerpunktmäßig einige Lösungsmöglichkeiten gegen dieses gegnerische Abwehrmittel entwickelt und angewendet werden.

Die verteidigende Mannschaft sollte aus diesem Grund den VfB simulieren und bei abgewehrten Bällen jeweils geschlossen rausrücken.

Die Angreifer hatten entsprechend als taktisches Gegenmittel bei zu kurz abgewehrten Bällen ein frühes Vorbeilegen des Balles (eventuell Überlupfen) mit einem dynamischen Nachlaufen an der herausrückenden Deckungsreihe vorbei zu praktizieren.

Um dieses Spielverhalten insbesondere nach Eckball-Situationen schwerpunktmäßig einzustudieren, wurden in diesem Abschlußspiel einige zusätzliche Eckbälle durchgespielt. Mit dem Zwischenschalten dieser Standardsituationen wurde gleichzeitig auch eine angemessene Belastungsdosierung vorgenommen.

Trainingseinheit 6 (Freitag-Nachmittag)

Trainingszeit:

15.00 Uhr

Trainingsschwerpunkt:

Abschlußtraining

Trainingsorganisation:

Normalerweise läuft das Abschlußtraining beim 1. FC Köln immer in gleicher Form ab. Mit einigen gezielten Akzenten wollten wir aber auch in diesem Bereich signalisieren, daß der Pokalfight gegen den VfB Stuttgart „kein Spiel wie jedes andere war“.

Aufwärmen

Intensives Aufwärmprogramm unter Leitung des Trainers

Üblicherweise wird das Aufwärmen immer unter die Leitung eines Spielers gestellt, für den das kommende Spiel eine besondere Bedeutung hat: So leitete etwa Frank Ordenewitz das Aufwärmprogramm beim Abschlußtraining vor der Begegnung gegen den SV Werder Bremen oder der gebürtige Berliner Pierre Littbarski das vor dem Spiel gegen Hertha BSC.

Wegen des Stellenwerts des VfB-Spiels für den „ganzen Verein“ leitete hier aber einer der beiden Trainer das einleitende Lauf- und Gymnastikprogramm.

6 gegen 2

Der beliebte „Kreis“ ist normalerweise eine durchgängige, feste Einrichtung im Trainingsprogramm vieler Mannschaften.

Bei uns wird der „Kreis“ aber fast nur beim Abschlußtraining aufgemacht, um hier nochmals einen gezielten Akzent auf die Freude und den Spaß am Spiel zu legen.

Abschlußspiel

Gero Bisanz · Gunnar Gerisch

Attraktiver und erfolgreicher Fußball

Der Begriff „Taktik“ wird häufig überstrapaziert und oft falsch interpretiert. Welche technisch-taktischen Grundelemente zeichnet aber nun eine richtungweisende Spielweise wirklich aus und wie sind diese in der Trainingsarbeit anzuordnen und zu optimieren? Der vorliegende Beitrag gibt einen umfassenden Überblick über die technisch-taktische Komponente im Fußball und vermittelt trainingspraktische Anleitungen für das Technik- und Taktik-Training in verschiedenen Alters- und Leistungsstufen.

Die Faszination des Fußballspiels als Gradmesser

Die Weltmeisterschaft 1990 in Italien hat eindrucksvoll die Faszination des Fußballspiels bestätigt. Diese Attraktivität des Fußballs wird auch durch das riesige Zuschauerinteresse in der Bundesliga, bei den Auftritten der Nationalmannschaft und bei den anderen beiden Fußball-Weltereignissen, der Europameisterschaft und den Olympischen Spielen, deutlich.

Der Zuschauer erwartet dabei technischen und kämpferischen Fußball. Er will Mannschaften beobachten können, die auf Erfolg spielen und deren Spielweise voll auf Angriff ausgerichtet ist. Für ein attraktives und erfolgreiches Angriffsspiel ist ein technisch perfekter Fußball eine wesentliche Grundlage, der gleichzeitig aber auch mit einem klugen taktischen Verständnis und mit Dynamik und Athletik gepaart sein muß.

Leider werden die Zuschauer in dieser Erwartungshaltung oft enttäuscht, weil

- in vielen Mannschaften die Angst vorherrscht, zu verlieren. Deshalb bevorzugen sie den sogenannten Sicherheitsfußball, der nur darauf ausgerichtet ist, das gegnerische Spiel zu zerstören und das eigene Tor zu verbarrikadieren;
- viele Spieler technische Mängel aufweisen, die auch den taktischen Handlungsspielraum einschränken;
- die physischen Fähigkeiten im Vergleich zum technisch-taktischen Leistungsvermögen überproportional ausgebildet sind.

Die Zuschauer wollen sich am **Können** der Spieler erfreuen. „Können“ lehnt sich aber am Begriff „Kunst“ an, d. h. die Spieler haben gestaltende, schöpferische und besondere Aktionen zu zeigen. Die Zuschauer müssen die Spielfreude der Akteure auf dem Spielfeld spüren können, die sich in Engagement, in Kreativität und Improvisation ausdrückt. Diese Spielfreude kann sich aber nur ganz innerhalb eines Angriffsfußballes entfalten, der stets den Willen erkennen läßt, viele Torchancen herauszuspielen und zu verwerten.

Zu einem attraktiven Fußball gehört aber auch ein gekonntes Abwehrverhalten, das sich durch faire Zweikämpfe ohne Foulspiel auszeichnet.

In den Wettspielen müssen spektakuläre und „kunstvolle“ Aktionen eine ebenso große Rolle spielen, wie ein rationales, auf Erfolg ausgerichtetes Spielverhalten. Beide Elemente müssen miteinander verbunden werden, wenn die Erwartungen der Zuschauer erfüllt werden sollen!

Grundelemente einer richtungweisenden Spielweise

Welche Fähigkeiten und Handlungsweisen müssen Spieler und Mannschaften nun aber konkret beherrschen, um dieser grundlegenden Forderung gerecht werden zu können?

Alle **Fußballtechniken** müssen optimal ausgebildet sein.

Im einzelnen sind hier insbesondere die beiden folgenden technischen Fertigkeiten zu nennen:

- Ein trickreiches Dribbling verbunden mit einem dynamischen Antritt.
- Eine situationsangemessene Verbindung von Dribbling und genauem Paßspiel.

Außerdem ist das Beherrschen der sogenannten **Positionstechnik** eine Grundvoraussetzung. Damit sind die speziellen technischen Fertigkeiten gemeint, die zum anforderungsgerechten Lösen der jeweiligen Positionsaufgaben notwendig sind.

Im **taktischen Bereich** wird eine hohe Aufmerksamkeit, ein ausgeprägtes Konzentrationsvermögen und ein schnelles Erkennen von sich entwickelnden Spielsituationen gefordert, um ein flüssiges Angriffsspiel und ein flexibles Defensivverhalten zeigen zu können.

Ein gutes Zusammenspiel zeichnet sich u.a. durch **Tempo- und Rhythmuswechsel** zum richtigen Zeitpunkt aus. Die Spieler müssen erkennen, in welcher Situation ein Tempospiele oder aber ein langsamer und sicherer Spielbau angebracht und erfolgversprechender sind.

Das Spiel muß letztlich immer auf **Raumgewinn** ausgerichtet sein und den Torabschluß zum Ziel haben.

Zusätzlich müssen sich die **konditionellen Eigenschaften** auf einem hohen Leistungsniveau befinden, denn diese können speziell in Verbindung mit einer „geistigen Frische“ und psychischen Stärke spielentscheidend sein.

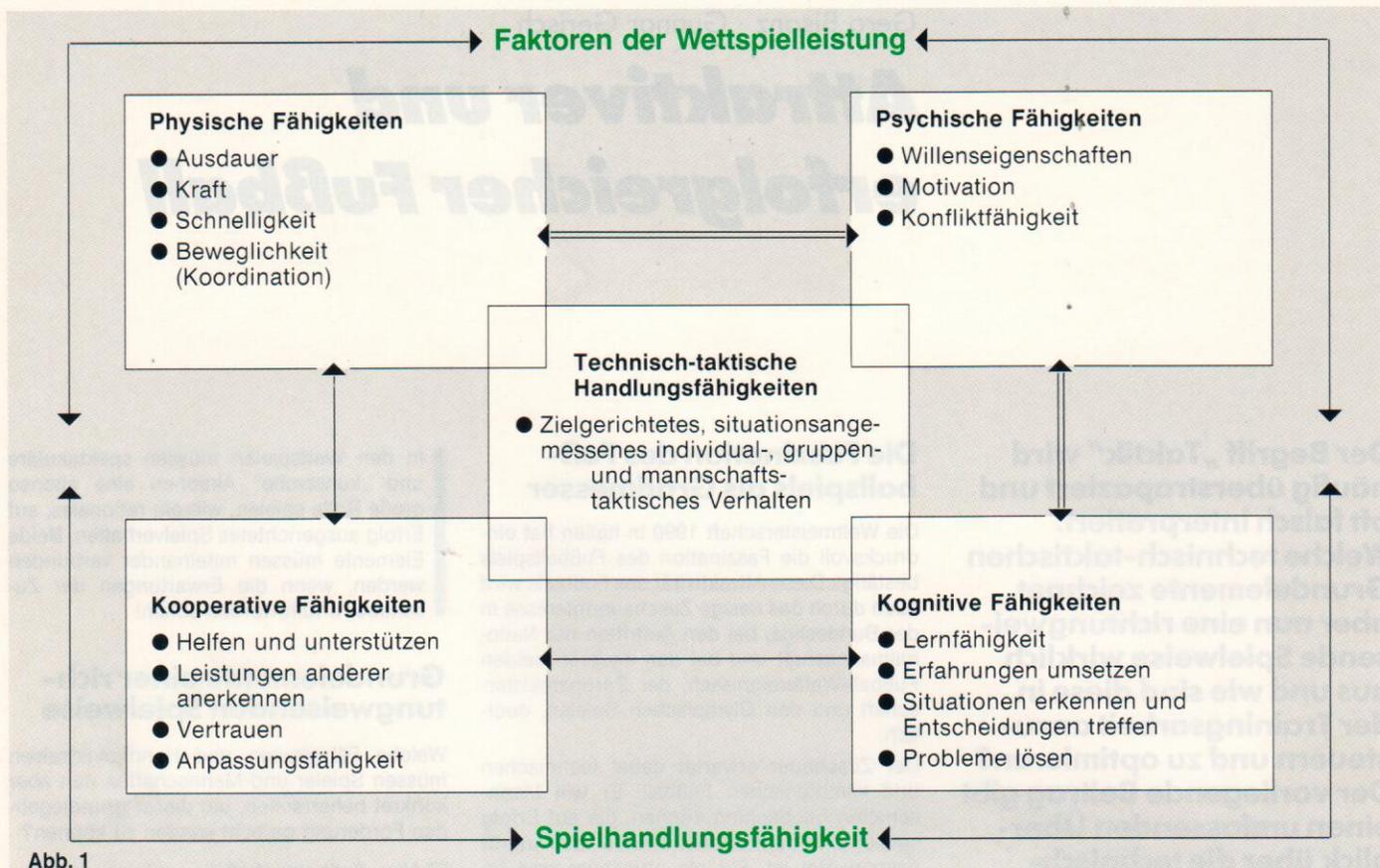


Abb. 1

□ Nicht zuletzt ist eine **mannschaftliche Geschlossenheit** zu fordern. Diese bildet sich durch eine reibungslose Abstimmung der Spielhandlungen innerhalb und zwischen den Funktionsgruppen Abwehr, Mittelfeld und Angriff aus.

In dieses Mannschaftskonzept müssen aber auch spektakuläre **Einzelaktionen von „Spezialisten“** eingebunden werden, die jedes Spiel erst wirklich attraktiv und abwechslungsreich werden lassen. Diese „Einzelkönner“ zeichnen sich insbesondere durch überdurchschnittliche technische Fertigkeiten aus und sind oft als Spielgestalter einer Mannschaft Garanten für den Erfolg.

Diese Liste an notwendigen Leistungseigenschaften macht deutlich, daß sich eine gute Wettspielleistung aus vielen Faktoren zusammensetzt. Dabei spielen jedoch die Technik und die richtige Anwendung der technischen Fertigkeiten in den jeweiligen Spielsituationen eine herausragende Rolle (Abb. 1).

Wechselwirkungen von Technik, Taktik und Kondition

Die technisch-taktischen Handlungsfähigkeiten sind immer in Wechselwirkung mit den konditionellen, psychischen, kooperativen und kognitiven Fähigkeiten zu betrachten:

□ Ein Fußballspiel ist ohne eine ausgeprägte **Kooperation**, ohne ein Miteinander und ge-

genseitiges Helfen nicht möglich. Allerdings sind alle kooperativen Anstrengungen nur dann wirklich erfolgreich, wenn auch die spielerischen Mittel des Zusammenspiels vorhanden sind.

□ **Kognitive** Fähigkeiten benötigt jeder Spieler zum Erlernen fußballspezifischer Leistungseigenschaften und zum Lösen von Spielaufgaben.

□ Die spielentscheidende Rolle der Psyche nimmt speziell in Wettspielen des Spitzenbereichs immer weiter zu. Je besser die technischen Fertigkeiten und psychischen Eigenschaften ausgebildet sind, desto selbstbewußter können Spieler auftreten und im Spiel Verantwortung tragen.

□ Alle technischen Fertigkeiten müssen gleichzeitig immer mit einer entsprechenden Dynamik im Spiel umgesetzt werden.

□ Taktische Ziele lassen sich nur verwirklichen, wenn entsprechende technische Fertigkeiten vorhanden sind.

□ Eine erstklassige Kondition kann letztlich nur dann zum Erfolg beitragen, wenn auch die technischen Fertigkeiten vorhanden sind.

Allerdings sind diese Wechselwirkungen zwischen Technik, Taktik und Kondition im Juniorenfußball anders gelagert als im Seniorenfußball und dort wiederum im Amateurbereich anders als im Profibereich.

Daraus resultieren für diese verschiedenen Leistungs- und Altersebenen auch unterschiedliche Trainingsschwerpunkte und -akzente, wobei aber die richtige Abstimmung der verschiedenen Leistungsfaktoren im Trainingsprozeß oft recht schwierig ist. Allerdings

ist eine Überbewertung der Kondition zu vermeiden, wie sie in vielen Fällen noch anzutreffen ist.

Ziele, Inhalte und Methoden richten sich nach der jeweiligen Zielgruppe des Trainings aus. Entscheidend für die Trainingsgestaltung ist die Frage, wer trainiert werden soll.

Kinder und Jugendliche, die das Fußballspiel zunächst erlernen sollen, benötigen im konditionellen **und** technisch-taktischen Bereich andere Trainingsschwerpunkte und -inhalte als Profispielern.

Verbindung von Technik und Taktik

Die Fußballtechniken umfassen alle regelgerechten und effizienten Bewegungshandlungen, die zum Erreichen der unterschiedlichen Spielziele erforderlich sind.

Da die Anforderungen der meisten Spielsituationen nur mit bestimmten Bewegungen wirklich optimal gelöst werden können, werden die Fußballtechniken größtenteils durch spezifische Bewegungsabläufe gebildet. Daher ist auch der Präzision beim Erlernen der Technik eine große Bedeutung beizumessen. Gleichmaßen wichtig ist aber auch die variable Verfügbarkeit von Techniken zur Lösung der sich im Fußball ständig verändernden Spielsituationen. Damit wird die Verbindung von Technik und Taktik deutlich.

Unter Taktik im Fußball werden alle Handlungen von Einzelspielern, Spielergruppen oder der ganzen Mannschaft verstanden, die diese zielgerichtet einsetzen um die Anforderungen einer Spielsituation optimal zu lösen.

Um bestimmte Spielziele in Angriff und Abwehr mit solchen zielgerichteten Spielhandlungen zu erreichen, müssen die dazu erforderlichen technischen Mittel schon im Juniorentraining in einer altersangemessenen Form erlernt und angewendet werden.

Technik-Training

Das technisch-taktische Training erhält im **Juniorenfußball** einen besonderen Stellenwert und hat Vorrang vor allen anderen Elementen des Fußballspiels.

Das Techniktraining hat das Erlernen (Sich-Aneignen), Verbessern und Automatisieren von spezifischen Fertigkeiten zum Ziel.

Zu diesen technischen Fertigkeiten im Fußball gehören (**Abb. 2**):

- Bewegungsfertigkeiten am Ball
- Bewegungen zum Ball
- Bewegungen ohne Ball

Anleitungen zum Techniktraining

□ Jeder Spieler, der eine Technik erlernen soll, muß zunächst eine genaue Vorstellung vom Ablauf der jeweiligen Bewegung (**Bewegungsvorstellung**) bekommen.

Denn erst wenn ein Verständnis vom Ablauf einer Bewegung bzw. Bewegungsfolge vorhanden ist, ist eine richtige Ausführung möglich.

Junge Spielerinnen und Spieler lernen mit den Augen schneller als durch verbale Erläuterungen. Deshalb muß der Jugendtrainer die

Fußball-Techniken

Bewegungsfertigkeiten am Ball

Bewegungen zum Ball

Bewegungen ohne Ball

Abb. 2

technischen Bewegungsabläufe **vormachen** und mit einigen wenigen, wesentlichen theoretischen Erläuterungen verbinden. Nach dieser Trainer-Demonstration probieren die Mädchen und Jungen das jeweilige technische Element selbst aus und sammeln so Erfahrungen.

Diese praktischen Erfahrungen zusammen mit den Erläuterungen und Korrekturhinweisen des Trainers – und das alles in einer motivierenden Lernatmosphäre – ergeben nach und nach bei wiederholtem und intensivem Üben die richtigen Bewegungsausführungen (**Abb. 3**).

Anforderungen an den Trainer

Der Trainer muß das selbständige Üben seiner Spielerinnen und Spieler ständig beobachten, analysieren und begleiten. Er hat dabei die Ausführungen **aller** Spieler im Blick, korrigiert, gibt gezielt einzelnen Ratschläge, lobt und läßt erneut weiterüben.

Vom Trainer wird erwartet, daß er

- eigenes praktisches Können demonstrieren kann
- Kenntnisse über die wesentlichen Merkmale der Fußballtechniken besitzt
- über das erforderliche Beobachtungs- und Analysevermögen verfügt, um auftretende Fehler erkennen zu können
- einfache und verständliche Korrekturen geben kann, die von allen verstanden werden
- Kinder und Jugendliche motivieren kann, sie lobt und anspricht.

Informationsaustausch zwischen Trainer und Spieler

Für das Techniktraining sind **Rückmeldungen** durch den Trainer und auch durch den Spieler selbst von zentraler Bedeutung. Sie bilden die Grundlage für die Beurteilung der Ausführung einer Technik und damit auch für den weiteren Lernprozeß.

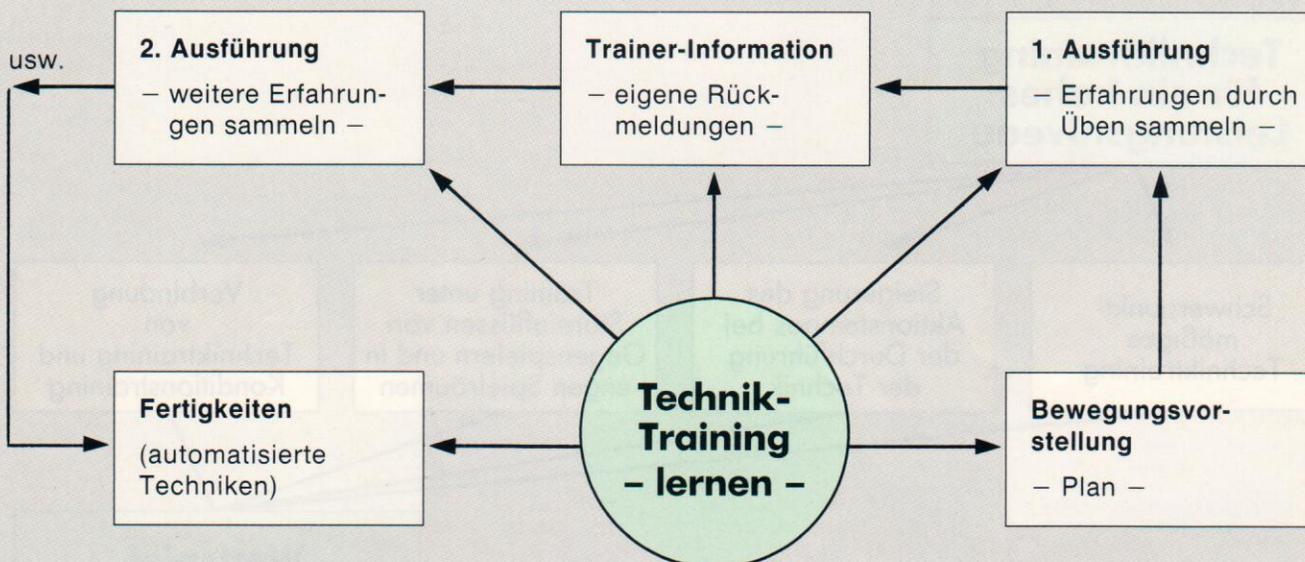


Abb. 3

Ein ständiger Informationsaustausch zwischen Trainer und Spieler ist erforderlich, damit Lernfortschritte eingeleitet und das Einschleifen von Bewegungsfehlern vermieden wird.

Rückmeldungen durch den Trainer können einerseits als **Information** gegeben werden. Die Erklärungen beziehen sich dann sachbezogen zum Verlauf und Ergebnis der Bewegungsausführung. Ziel dabei ist die Regulierung falscher Bewegungen.

Dazu ein Beispiel aus der Trainingspraxis:

Beim Kopfballspiel macht der Spieler ständig eine Nickbewegung nach dem Köpfen. Der Ball wird deshalb von diesem Spieler nie richtig getroffen.

Die richtige Rückmeldung wäre in dieser Situation die Information an den Spieler: „Schau den Ball vor dem Köpfen an und nach dem Köpfen nach!“

Rückmeldungen müssen aber auch als **Verstärkung** gegeben werden, z. B. durch Lob. Spieler erkennen oft nicht, wann sie etwas richtig oder falsch machen. Deshalb ist das Trainerlob eine wichtige Orientierungshilfe für den Spieler.

Dabei müssen die Rückmeldungen des Trainers bzw. seine Korrekturen so verständlich zu den Spielern „herübergebracht“ werden, daß sie gleichzeitig auch bestimmte einfache Bewegungsgrundsätze vermittelt bekommen, die sie mit der Zeit dazu befähigen, eigene Fehler selbst zu erkennen und zu steuern.

Die Korrekturen sollten sich aus diesem Grund durchgängig auf einige wesentliche Bewegungsgrundmuster beschränken. Unter anderem auch, um die begrenzte Verarbeitungskapazität von Informationen bei den Spielern nicht zu überfordern.

Nur wenn diese methodischen Aspekte berücksichtigt werden, werden sich die Spieler gedanklich mit der gestellten Aufgabe auseinandersetzen (können).



Informationsaustausch zwischen Trainer und Spieler auf „höchster Ebene“.

Foto: Bergmann

Der richtige Korrekturzeitpunkt

Die Informationen zum Bewegungsablauf müssen außerdem zum **richtigen Zeitpunkt** gegeben werden.

Die Rückmeldung darf einerseits nicht unmittelbar nach einer Bewegungsausführung erfolgen, weil der Spieler sich noch selbst mit der Verarbeitung des eigenen Bewegungsvollzuges befaßt. Zum anderen müssen die Rückmeldungen aber in einer Phase erfolgen, in denen der Spieler die eigenen Bewegungserfahrungen noch nachempfinden kann, um sie mit den neuen Trainerinformationen zu vergleichen.

Verschiedene Korrekturzeitpunkte

Je nach dem Zeitpunkt der einsetzenden Korrektur wird zwischen einer

- Synchron- (Sofort-) Information
 - Schnellinformation
 - Spätinformation
- unterschieden.

Hinweise zur Sofortinformation

Bei der Sofortinformation bzw. -korrektur können sich Probleme bei der Informationsverarbeitung durch die Spieler ergeben, weil

- bei kürzeren Ausführungen, z. B. bei einem Torschuß oder einem Paß, die Korrektur länger dauert als die Ausführung selbst,
- Spieler sich voll auf die gestellte Aufgabe konzentrieren und so weitere Informationen nicht hören.

Diese Form der Information ist deshalb praktisch nur möglich und erfolgversprechend, wenn eine längerandauernde Bewegungsfolge vorliegt, wie z. B. ein Dribbling über eine längere Strecke oder ein Kombinationsspiel.

Von größerer Bedeutung für den Lernprozeß ist deshalb die Schnellinformation, die **direkt nach Ende eines Bewegungsablaufs** erfolgt. Denn in diesem Moment kann der Spieler seinen eigenen Bewegungsvollzug noch nachempfinden und gedanklich nachvollziehen.

Hinweise zur Spätinformation

Für das Techniktraining ist die Spätinformation weniger angebracht, weil die Sinneseindrücke von Bewegungsabläufen dann nur noch selten präsent sind. Deshalb kann sie im Trainingsprozeß vorrangig nur bei Fehlerkorrekturen mittels Videoaufzeichnungen sinnvoll sein.

Zur Häufigkeit von Korrekturen

Über die Häufigkeit von Korrekturen gibt es unterschiedliche Auffassungen. Hier sollte

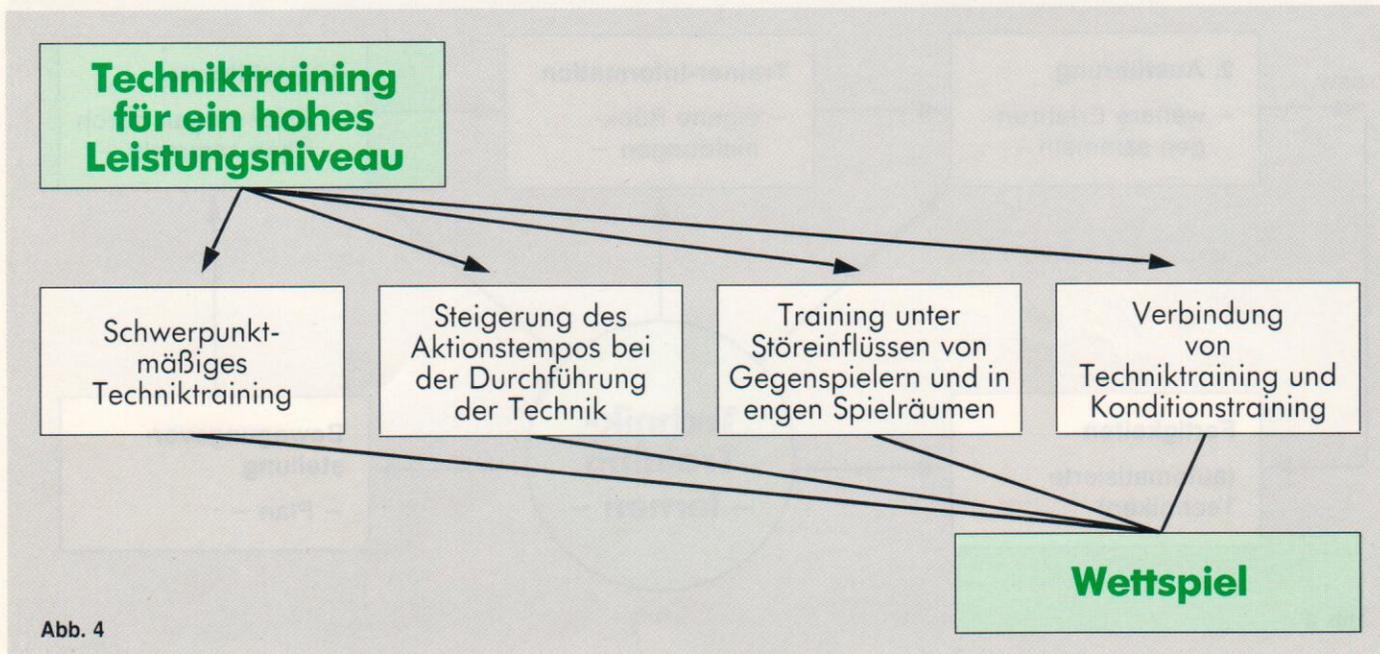


Abb. 4

das Informationsbedürfnis der Spieler das entscheidende Kriterium sein. Wenn die Spieler von sich aus die der Richtigkeit eines Bewegungsablaufs hinterfragen und der Trainer sie dann mit wirkungsvollen Hinweisen für ein erneutes Üben versorgt, dann sind die effektivsten Lernfortschritte zu erwarten.

Zeitumfang eines Techniktrainings

Ein weiteres Kriterium für ein effektives Techniktraining ist ein ausreichender Zeitumfang. Der Trainer muß den Spielern viel Zeit einräumen, damit sie sich konzentriert und intensiv mit den eigenen Bewegungsausführungen auseinandersetzen und eventuelle Korrekturhinweise praktisch verarbeiten können.

Außerdem sind häufige Wiederholungen erforderlich, wenn sich Bewegungsfertigkeiten im Gedächtnis festsetzen sollen (Einschleifen von Bewegungsfertigkeiten, auch als „Automatisierung“ bezeichnet).

Deshalb: Zeit, die zum Erlernen oder Festigen von technischen Fertigkeiten aufgewendet wird, ist nie verlorene Zeit!

„Eingeschliffene“ Bewegungen

Von „eingeschliffenen“ (automatisierten) Bewegungen kann dann die Rede sein, wenn sie „von selbst“ ablaufen.

Diese können durch vielfaches Wiederholen von Bewegungsabläufen erreicht werden. Der dazu erforderliche Zeitumfang ist bei der Planung eines Techniktrainings zu berücksichtigen.

Automatisierte Bewegungen sind notwendig, um trotz der begrenzten Verarbeitungskapazität des Gedächtnisses die Aufmerksamkeit auf andere Spielhandlungen lenken zu können. Denn die automatisierten Bewegungen binden diese Kapazitäten nicht weiter, die dann für die Verarbeitung anderer Spielsituationen frei werden.

Je weniger sich die Spieler also um die Ausführung technischer Elemente Gedanken machen müssen, um so eher und verstärkt können sie sich auf Mitspieler und Gegenspieler konzentrieren.

Gleichzeitig wird mit dieser erhöhten Aufmerksamkeit für die Spielumgebung auch die Handlungsflexibilität erweitert. Denn durch die umfassenderen Informationen vergrößert sich auch der Handlungsspielraum, um bereits getroffene Entscheidungen bei plötzlich auftretenden Spieleränderungen wirkungsvoll zu revidieren und durch alternative Aktionen zu ersetzen.

Dazu ein Beispiel aus der Spielpraxis:

Nach einem Zuspiel startet ein Spieler zum Ball mit dem Ziel, auf das Tor zu schießen. Dazu holt er zur Schußbewegung aus und führt den Fuß Richtung Ball. Kurz vor Treffen

des Balles erkennt er plötzlich die Tacklingbewegung eines Gegenspielers. Noch rechtzeitig kann der Spieler sich entscheiden, die Schußbewegung abzubrechen und stattdessen den Ball zur Seite wegzudribbeln.

Üben oder Spielen?

Um diesen Spielanforderungen mit einer variabel verfügbaren und einsetzbaren Technik entsprechen zu können, muß beim Techniktraining möglichst schnell von den reinen **Übungssituationen** zu **wettspielgemäßen Situationen** übergeleitet werden (Abb. 4).

Bei Spielerinnen und Spielern ohne Erfahrung muß das Techniktraining ohne Störfaktoren ablaufen, damit sie Zeit und Gelegenheit haben, Bewegungsabläufe zu üben und Techniken sicher auszuführen, um so zu einer klaren Bewegungsvorstellung zu kommen.

Mit ansteigender Sicherheit in der Bewegungsausführung wird dann das Training komplexer – der Schwierigkeitsgrad der Trainingsaufgaben nimmt durch eine Temporerhöhung, durch ein Spiel in engen Räumen und durch teilaktive und aktive Gegner zu.

Die Trainer müssen die Lernfortschritte aufmerksam beobachten, zumal sich diese nicht kontinuierlich nach oben entwickeln, sondern wellenförmig verlaufen. Bei der Trainingsplanung und -gestaltung ist der jeweilige aktuelle Leistungsstand zu berücksichtigen.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster
Bestellungen aus der Schweiz an: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach

Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

12er-Mappe DM 13,80
Versandspesen DM 3,- je Sendung, ab 5 Mappen spesenfreie Lieferung.



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

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

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

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft**

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

____ Expl. _____

____ Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Technik-Taktik-Training in verschiedenen Altersstufen

6 bis 10 Jahre

In den Altersklassen der 6- bis 10jährigen ist das Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit dem Ball das wichtigste Lernziel, wobei dies das Erleben von einfachen technischen Grundformen und taktischen Spielhandlungen einschließt.

Diese Lernziele sind über vielfältige, altersangemessene Spielformen zu erreichen. Die Trainer geben hierbei nur allgemeine Hinweise zu den Bewegungsausführungen. Die Hauptaufgabe liegt vor allem in der Anregung zum Spielen und Üben der Kinder.

Hinweise zum Training in diesen Altersklassen (6 bis 10 Jahre):

- Interessante Übungs- und Spielformen anbieten, an denen die Jungen und Mädchen viel Freude haben!
- Einfache Aufgaben stellen und nur wenige Hinweise für korrekte Ausführungen geben!
- In kleinen Gruppen spielen lassen, um viele Ballkontakte für den Einzelnen zu ermöglichen!
- Bewegungsaufgaben vormachen, wenn die Spieler diese nicht selbst lösen können!
- Ausreichend Zeit zum Üben lassen!
- Viel Spielen lassen, damit die Kinder vielfältige, eigene Spielerfahrungen sammeln können!
- Nach Übungs- und Spielphasen die Spielerinnen und Spieler über die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Ball berichten lassen!
- Viel loben!



Der Spannstoß ist eines der zu erlernenden technischen Grundelemente.

Foto: Grothkopp

10 bis 14 Jahre

Erst in den Altersklassen der 10- bis 14jährigen wird mit einem systematischen Techniktraining begonnen, indem schwerpunktmäßig alle technischen Grundfertigkeiten erlernt werden.

Dabei sind für die Einführung eines Technikelements jeweils mehrere Trainingseinheiten einzuplanen, um die notwendigen Übungswiederholungen zu erreichen. Grundsätzliches Ziel bei dieser Technikvermittlung ist es, durch häufiges Üben die einzelnen technischen Fertigkeiten zu automatisieren.

Bei der Gestaltung des Trainings hat der Trainer solche Spiel- und Übungsformen einzusetzen, die gleichermaßen Lernfortschritte bringen und Spaß bereiten.

Je besser die technischen Bewegungsabläufe beherrscht werden, desto eher kann das Techniktraining mit der Schulung konditioneller Elemente verbunden werden. Dies gilt insbesondere für das Schnelligkeitstraining,

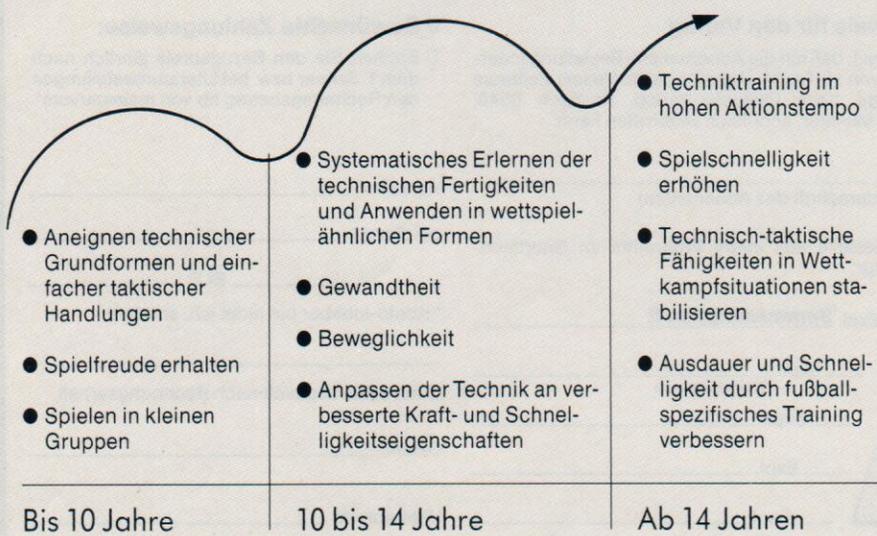
denn die technischen Elemente müssen als dynamische Aktionen immer in höchstem Tempo ablaufen. Diese Verbindung läßt sich am besten durch kleine Spiele erreichen, die daher auch verstärkt den Mittelpunkt des Trainings bilden.

Hinweise zum Training in diesen Altersklassen (10 bis 14 Jahre):

- Schwerpunktmäßig eine Technik nach der anderen trainieren!
- Auf das Beherrschen der Grundstrukturen der Techniken achten und dabei Bewegungsfehler ausmerzen!
- Zunächst ohne Gegenspieler üben lassen!
- In einer Trainingseinheit die angezielte Technik möglichst oft wiederholen lassen und dabei auf ausreichende Pausen achten!
- Die angezielte Technik über mehrere Trainingseinheiten hinweg wiederholen!
- Das Techniktraining mit dem Aufwärmen verbinden!
- Techniktraining nie im ermüdeten Zustand absolvieren!
- In jeder Trainingseinheit ausreichend Zeit zum Erlernen technischer Fertigkeiten einplanen!
- Eine harmonische Trainingsatmosphäre ohne Hektik herstellen!
- Konzentration und Aufmerksamkeit bei den Jungen und Mädchen erreichen!
- Einen laufenden Informationsaustausch zwischen Spielern und Trainer sicherstellen (Besprechungsphasen, Korrekturen, Hilfestellungen)!
- Bewegungsabläufe von den Spielerinnen und Spielern selbst beschreiben lassen!
- Die Spieler zum eigenständigen Erkennen von Bewegungsfehlern und Steuern von Bewegungsabläufen befähigen!
- Folgenden Ablauf bei der Technikvermittlung einhalten: Trainerdemonstration – Parallele Bewegungserläuterung – Beobachten und Zuhören der Spieler – Ausprobieren des Technikelements durch die Spieler – Beobachten und Analysieren der übenden Spieler durch den Trainer – Anbringen von Korrekturhilfen – Erneutes Üben der Spieler!
- Ausreichend Zeit für die Spieler nach den Korrekturen zum weiteren Üben einräumen!
- Das Ausführungstempo erhöhen, wenn die Bewegungsabläufe beherrscht werden – anschließend Gegenspieler einsetzen!
- Die Störaktionen durch Gegenspieler und das Ausführungstempo wieder reduzieren, wenn sich die Fertigkeiten dadurch wieder verschlechtern.
- Durch ein „spielerisches Training“ die Spieler auf unterschiedliche Spielsituationen vorbereiten!

Abb. 5

Verbindung von technischem, taktischem und konditionellem Training in unterschiedlichen Altersstufen



14 bis 18 Jahre

Die Verbindungslinien zwischen Technik-, Taktik- und Konditionstraining werden immer enger. Diese Tendenz zu einer komplexen, gleichzeitigen Schulung aller Leistungsfaktoren sollte verstärkt die inhaltliche Gestaltung des Trainings der 14- bis 18jährigen bestimmen (Abb. 5).

In der Altersstufe der 14- bis 18jährigen entwickeln sich die Kraft- und damit auch die Schnelligkeitseigenschaften bei den Jungen, aber auch bei den Mädchen, besonders gut. Das technisch-taktische Leistungsniveau muß diesen verbesserten konditionellen Eigenschaften angepaßt werden. Letztlich ist es das Ziel, die beherrschten technischen Bewegungsabläufe mit der Zeit in höchstmöglichem Tempo, unter Druck des Gegners und in einem engen Spielraum ohne größere Qualitätsverluste anwenden zu können.

Diese komplexe Leistungsentwicklung ist aber nur durch eine entsprechende Trainingsgestaltung möglich. In höheren Leistungsbereichen wird deshalb verstärkt dazu übergegangen, die technischen Fertigkeiten in Wettspielsituationen zu stabilisieren. Denn in diesem Leistungsbereich kann es letztlich nur zu effektiven Verbesserungen in der Technik kommen, wenn die Trainingssituationen die gleichen Anforderungen wie die Spielsituationen stellen.

Ein aus Lerngründen positiver Unterschied liegt darin, daß die Trainingsspiele unterbrochen werden können und damit die Möglichkeit von Korrekturen gegeben ist.

Taktik-Training

Mit dem Techniktraining werden gleichzeitig auch die Grundlagen für die Taktik gelegt, denn „taktisch spielen“, d. h. zielgerichtet und planvoll agieren, kann ein Spieler nur mit Hilfe technischer Fertigkeiten.

Innerhalb eines „spielerischen Techniktrainings“ lernen die Spieler bereits variable Ausführungen von technischen Elementen, damit sie später Entscheidungsalternativen für den richtigen Einsatz der Technik im Wettspiel haben.

Im „spielerischen Techniktraining“ müssen die Spieler etwa den Ball entweder zu einem stehenden oder aber sich freilaufenden Partner passen; sie lernen, einen Torschuß nur anzutauschen, oder sie sollen eine Ballkontrolle durchführen. Somit werden also nicht nur „technische“, sondern gleichzeitig auch „taktische“ Fertigkeiten entwickelt, worunter eben die Verfügbarkeit und Anwendung technischer Mittel zur Bewältigung von Spielsituationen verstanden wird.

Die Taktik im Fußball umfaßt die Bereiche der Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik in Angriff und Abwehr. Das Zusammenwirken dieser Teilbereiche entscheidet über die Effektivität und Attraktivität eines Spiels (Abb. 6).

Das 1 gegen 1 als Grundlage

Grundlage aller spieltaktischen Handlungen ist das Verhalten des Spielers in der 1-gegen-1-Konstellation.

Aktuelle videogestützte Spielanalysen belegen den altbekannten taktischen Leitsatz „Die Mannschaft, die die meisten Zweikämpfe gewinnt, gewinnt in der Regel auch das Spiel!“.

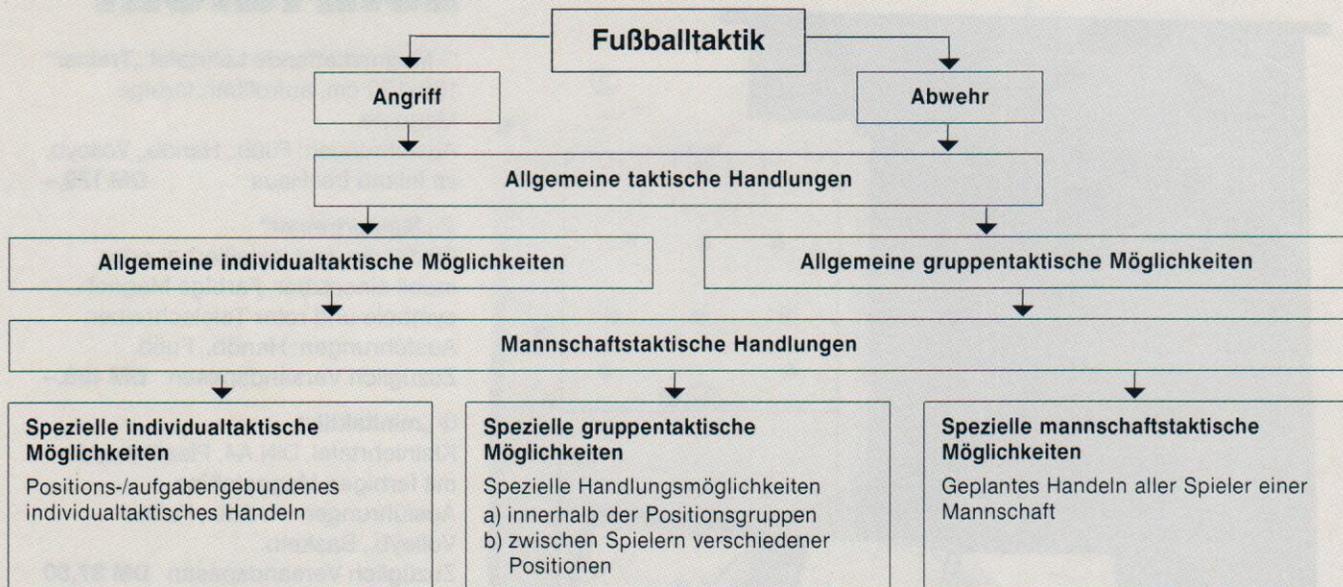
Aus diesem Grund ist dem Training des 1 gegen 1 im ganzen Trainingsprozeß ein zentraler Stellenwert einzuräumen. Spieler müssen lernen, „sich am Ball durchzusetzen und sich mit dem Ball gegen Gegenspieler zu behaupten.“ Sie dürfen keinen Ball verloren geben und müssen bei einem Ballverlust alles versuchen, diesen möglichst schnell zurückzugewinnen.

Das Dribbling mit nachfolgenden Anschlußaktionen und das korrekte Abwehrverhalten werden somit zu wesentlichen Trainingselementen. Auch beim 1 gegen 1 wird die Verbindung des technisch-taktischen zum konditionellen Leistungsbereich deutlich: Für erfolgreiche Zweikämpfe ist eine gute Kondition eine grundlegende Voraussetzung – vor allem Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten.

Verbindung von Taktik und Kondition

Im Prinzip gilt diese Bedeutung einer ausgeprägten konditionellen Basis für das ganze Technik- und Taktiktraining, das ab einer bestimmten Leistungsstufe in hohem Tempo und unter Druck von Gegenspielern stattfinden soll.

Andersherum müssen beim Technik-Taktik-Training in der genannten Form immer die



Spezielle individuelltaktische Möglichkeiten
 Positions-/aufgabengebundenes individuelltaktisches Handeln
 Torhüter (Angriff/Abwehr) · Libero (Angriff/Abwehr)
 Verteidiger (Angriff/Abwehr)
 Mittelfeldspieler (Angriff/Abwehr)
 Sturmspitzen (Angriff/Abwehr)

Spezielle gruppentaktische Möglichkeiten
 Spezielle Handlungsmöglichkeiten
 a) innerhalb der Positionsgruppen
 b) zwischen Spielern verschiedener Positionen
Angriff: Zusammenspiel zwischen Torhüter, Libero und Verteidigern, Mittelfeldspielern und Spitzen
Abwehr: Gegenseitiges Unterstützen im Abwehrverhalten, Staffelung etc.

Spezielle mannschaftstaktische Möglichkeiten
 Geplantes Handeln aller Spieler einer Mannschaft
 Angriffsverhalten und Mittel der Abwehr
 Abwehrverhalten und Mittel des Angriffs
 – Sicheres Aufbauspiel
 – Konterspiel
 – Spiel über die Flügel
 – Mann-, Raum-, kombinierte Deckung
 – Verstärkte Abwehr
 – Freistöße, Eckstöße, Abseits, Einwurf

Prinzipien des Konditionstrainings beachtet werden: Hoch-intensive Belastungen dürfen nur kurz ablaufen und müssen durch entsprechende längere Pausen begleitet werden.

Trainingsbeispiel für die Beachtung konditioneller Prinzipien beim Technik-Taktik-Training

1 Spieler paßt zum Mitspieler, der sich im **Spurt** seitlich anbietet. Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt mit einer schnellen Richtungsänderung kurz weiter. Danach startet der Partner in höchstem Tempo, usw. Jeder Spieler absolviert 5 bis 7 dieser Tempoaktionen, wobei zwischen den Läufen jeweils 30 bis 60 Sekunden Pause liegen.

Nach den 5 bis 7 Tempoaktionen wird eine Serienpause von etwa 5 Minuten eingelegt. Diese Übungsabfolge kann 2- bis 3mal wiederholt werden.

Schwieriger wird die Abstimmung von technisch-taktischem und konditionellem Training, wenn in Spielformen 1 gegen 1 bis 9 gegen 9 gespielt wird.

Wenn das vorrangige Ziel der Spielform im Erlernen oder Verbessern bestimmter taktischer Handlungen liegt, dann sollte der Trainer ein mittleres Tempo fordern, bei falschen

Aktionen unterbrechen und Informationen an die Spieler geben. Danach wird das Spiel fortgesetzt, bis sich ein besseres Spielverhalten einstellt.

Mit erweitertem Können werden sich Verbesserungen im taktischen Bereich nur noch dann einstellen, wenn die Spielaktionen im Wettspieltempo oder in höchstmöglichem Tempo ablaufen. Bei einem Technik-Taktik-Training hat der Trainer also nach den Prinzipien des Konditionstrainings eine sinnvolle Abstimmung von Belastung und Erholung herzustellen.

Letztlich sollte es ein Trainingsziel sein, mit Hilfe des individuellen Techniktrainings und von taktischen Spielformen die erforderliche Kondition der Spieler zu stabilisieren und zu verbessern. Damit wären von der Belastungsstruktur her alle Forderungen an ein fußballspezifisches Training erfüllt.

Trainingsinhalte müssen sich aus dem Wettspiel herleiten, denn sie sollen die Spieler auf die Erfordernisse eines Wettspiels vorbereiten.

Erkenntnisse aus dem internationalen Fußball

Im Spitzenfußball liegt die Summe der Zweikämpfe im Schnitt bei 30 pro Spiel. Hochklassige Spieler in Topform sind in der Lage, 40 und mehr Zweikämpfe pro Spiel mit erfolgrei-

cher Bilanz zu bestreiten. Es ist dabei offensichtlich so, daß diese Spieler aufgrund einer hervorragenden Technik die Zweikämpfe mit einem geringeren Kraftaufwand bestehen und insgesamt effizienter spielen können.

Die Weltmeisterschaften 1986 in Mexiko und 1990 in Italien und die Europameisterschaft 1988 in Deutschland haben eindrucksvoll aufgedeckt, daß bei unzureichenden körperlichen Voraussetzungen (verletzungs-/altersbedingt) selbst Weltklassenspieler nicht in der Lage sind, sich in den Zweikämpfen entscheidend durchzusetzen.

Grundsätzlich ist der Einsatz von Spielern, die aufgrund vorangegangener Verletzungen körperlich nicht völlig fit sind, sehr sorgfältig abzuwägen. Die athletische und schnelle Spielweise läßt es heute nur noch in ganz besonderen Fällen sinnvoll erscheinen, solche eingeschränkt leistungsfähigen Spieler einzusetzen.

Zu der physischen Beeinträchtigung kommt meist noch eine psychische Komponente hinzu: Verletzungen bedingen eine gewisse Hemmschwelle, zudem ist das Selbstvertrauen der Spieler häufig eingeschränkt.

Technisch gute Spieler, denen es aus unterschiedlichen Gründen an Antrittsschnelligkeit mangelt, haben nur geringe Chancen, sich im Zweikampf entscheidend gegen die Gegenspieler durchzusetzen. Andererseits lassen sich viele Beispiele von Spielern anführen, die sich zwar in einer konditionell guten Verfassung befinden, die aber dennoch

Lehrtafeln

① **Magnetaftende Lehrtafel „Trainer“**
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

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

② **„Mastertrainer“**
60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.
Ausführungen: Handb., Fußb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 198,-**

③ **„minitaktik“**
Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.
Zuzüglich Versandkosten **DM 37,80**

④ **„JS Trainermappe“**
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyball, Tennis.
Zuzüglich Versandkosten **DM 178,-**

philippka

aufgrund von Mängeln im technischen Bereich viele Zweikämpfe verlieren und Ballverluste zu verzeichnen haben. Auffallend ist in diesem Zusammenhang eine bei vielen Spielern unzureichend ausgebildete Kopfballtechnik.

Zweikampfverhalten und Foulspiel

In den Zweikämpfen sollte eine Durchsetzungsfähigkeit durch Schnelligkeit, Wendigkeit und Technik, aber auch durch Kraft und Körpereinsatz angestrebt werden. Kraft- und Körpereinsatz dürfen jedoch nicht vorrangig zur Kompensation unzureichender technischer Fertigkeiten dienen. Bei einem guten „Mischungsverhältnis“ lassen sich Fouls weitgehend vermeiden. Im Rückblick auf die WM 1990 in Italien können beispielsweise Guido Buchwald und Klaus Augenthaler hier als vorbildlich angeführt werden. Andy Brehme hat dagegen einige Fouls begangen, die ein Spieler seines Formats vermeiden mußte. Insgesamt konnte positiv vermerkt werden, daß die deutsche Mannschaft neben Italien und England (Fairneß-Preis der FIFA) zu den fairsten Mannschaften des Turniers gehörte.

Zweikampfverhalten

Das technisch-taktische Leistungsvermögen eines Spielers wird durch neuromuskuläre Faktoren wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit sowie durch psychische Faktoren (Motivation, Intelligenz) bestimmt.

Grundlegende Voraussetzungen und damit Trainingsziele für ein erfolgreiches Zweikampfverhalten sind

- eine vielseitige körperliche Ausbildung, insbesondere eine „geschmeidige Athletik“, eine hohe Antrittsschnelligkeit in Verbindung mit Gewandtheit;
- ein „gutes Ballgefühl“, z. B. eine sichere Ballkontrolle unter Gegnereinwirkung, eine enge Ballführung in hohem Tempo;
- Beidfüßigkeit;
- schnelle Richtungsänderungen mit und ohne Ball;
- Finten und Körpertäuschungen;
- eine solide Kopfballtechnik, insbesondere eine ausgebildete Sprungkraft und ein gutes Timing;
- perfekte Abwehrtechniken wie Tackling, Rempeln, Abdrängen auf der Grundlage von Körperbeherrschung, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Je besser die athletischen Fähigkeiten ausgebildet sind und je höher das technische Niveau ist, desto zwingender und variabler kann der Spieler seine Zweikampfaktionen gestalten.

Folgerungen für das Training

Im Technik-Taktik-Training ist zu berücksichtigen, daß die entscheidenden Aktionen im Wettspiel unter „psychischem Druck“ (Zeit, Gegner) ablaufen. Deshalb sind spielnahe Situationen zu schaffen, in denen Gegenspieler mit angemessenem Körpereinsatz agieren. Dieser Grundsatz schließt nicht aus, daß im Training phasenweise auch Spielhandlungen ohne gegnerische Einwirkungen trainiert werden, z. B. beim Kopfballspiel oder beim Torschuß. Dies können aber in der Regel nur vorbereitende bzw. ergänzende Elemente des Trainings sein. Die wettspielbezogenen Anforderungen gelten insbesondere für das Training des Zweikampfverhaltens.

Belastungsdosierung bei Trainingsspielen

Um Aufschlüsse zur Belastungsdosierung bei den häufig im Technik-Taktik-Training eingesetzten Spielformen 1 gegen 1 bis 9 gegen 9 (11 gegen 11) zu erhalten, wurden inzwischen leistungsdiagnostische Untersuchungen mittels Blutlaktatbestimmungen im Training durchgeführt. Auf der Grundlage von individuellen Leistungsdaten zur Ausdauer und Schnelligkeit wurde geprüft, ob die Belastungsintensitäten, insbesondere die Belastungs-Pausen-Gestaltung und der Belastungsumfang, bei verschiedenen Spielformen dem angestrebten Trainingsziel entsprechen. Erkenntnisse über die Belastungsstruktur der einzelnen Trainingsformen sind von Bedeutung, um verschiedene Schwerpunkte des Technik-Taktik-Trainings in einem angemessenen Intensitätsbereich zu absolvieren.

Untersuchungsergebnisse

Bei Belastungen mit maximaler Intensität wie im Spiel 1 gegen 1 (mit Ersatzbällen, eventuell mit 4 Anspielstationen) von einer Minute und länger und Pausen von einer Minute (2 Minuten) kommt es nach den vorgenommenen Untersuchungen (2. Bundesliga, Amateur-Oberliga, Damen-Nationalmannschaft) bereits nach 3 Wiederholungen zu einer hohen Laktatbildung mit Durchschnittswerten von 8 bis 10 mmol/l.

Damit sind Werte gegeben, die nach dem derzeitigen Kenntnisstand im Wettspiel nur in seltenen Fällen bei einzelnen Spielern auftreten. Die komplexe Belastung in den Spielformen 1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3 erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Frische von den Spielern. Um eine möglichst adäquate funktionelle, physio-psychische Wettspielanforderung im Training zu erzeugen, darf die Belastungsintensität nicht reduziert werden; das würde die Wettspielanforderung und -herausforderung verfälschen. Dagegen sind die Belastungsdauer zu verringern und die Pausenzeiten auszuweiten; beispielsweise in Abhängigkeit vom Trainingszustand und der individuellen Veranlagung auf 30 Sekunden Belastung und 3 bis 4 Minuten Pause beim Spiel 1 gegen 1 und auf 1 Minute Belastung und 4 bis 5 Minuten Pause im Spiel 2 gegen 2. Die Pausen sollen dabei aktiv in leichter Form (Lockerer Lauf, Dehnen, Selbstbeschäftigung mit dem Ball) gestaltet werden. Mit ansteigender Spielerzahl reduziert sich die Belastungsintensität bei den Spielformen.

Das Spiel 6 gegen 6 läßt sich beispielsweise in Serien von 3 (bis 6) Minuten Belastung und etwa 3 Minuten Pause durchführen, ohne daß die Spieler (Spielerinnen) hinsichtlich der vorhandenen aeroben und anaeroben Kapazität ($x > 6$ mmol/l) über die Anforderungen des Wettspiels hinaus beansprucht werden.

Damit sind günstige Bedingungen für eine wettspielgerechte Ausrichtung des Technik-Taktik-Trainings gegeben.

Weiterhin ist grundsätzlich zu überlegen, neben einem positionsspezifischen Training, daß zu einem hochspezialisierten Verhaltensrepertoire führt, die Spieler gelegentlich auch mit weniger bekannten Aufgaben auf anderen Positionen zu konfrontieren. Der dadurch angezielte Lerneffekt sollte sich nicht nur auf das Training selbst beschränken, sondern auch in den Vorbereitungsspielen und Freundschaftsspielen weiterentwickelt werden.

Die WM- und EM-Analysen haben gezeigt, daß Abwehrspieler bei einem höheren technischen Niveau und entsprechenden taktischen Verständnis über die eigentlichen Defensivaufgaben hinaus entscheidende Impulse im Aufbau- und Angriffsspiel setzen konnten.

Das Spiel einer Mannschaft mit vielseitigen Spielern birgt wesentlich mehr Überraschungsimpulse und erschwert dem Gegner, sich darauf taktisch einzustellen.

PC-SCHIRI

Das Schiedsrichter-Einteilungsprogramm!

MALMSTRÖM VERLAG

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

US-Colleges suchen männliche und weibliche

Fußballspieler

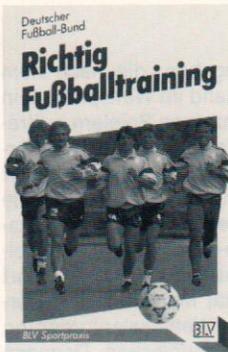
Voll- oder Teilstipendien möglich.
100,- Dollar Gebühr bei erfolgreicher Vermittlung.

Garantierte Antwort auf Ihre Bewerbung.

Senden Sie Ihre ausführliche Bewerbung an
College Coaches Guide, 9503 Clarence Street
USA-Panama City Beach, Florida 32407
Tel. 001-9042336681 oder 001-9042314022

Redaktionshinweis:

Das Schwerpunktthema der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ ist die „Saisonvorbereitung in verschiedenen Alters- und Leistungsstufen“ mit vielen Orientierungshilfen und Trainingsprogrammen für den kommenden Saisonabschnitt.



Richtig Fußballtraining

(DFB; Bisanz u. a.)

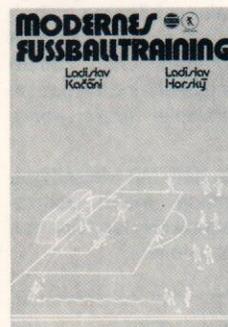
Aus dem Inhalt:
Aufwärmprogramme
Technik, Kondition, Taktik
Torschußtraining
Dribbling und Abwehrverhalten
96 Seiten **DM 12,80**



Lehrbuch Fußball

(G. Bauer)

Aus dem Inhalt:
Einführung
Fußballtraining
Techniktraining
Konditionstraining
Taktiktraining
Wettkampfvorbereitung
160 S., viele Farbfotos **DM 29,80**



Modernes Fußballtraining

(Kacani/Horsky)

Aus dem Inhalt:
Charakteristik des Spiels
Inhalt des Sporttrainings
Arbeit des Trainers
Körperliche Vorbereitung
Techn.-takt. Vorbereitung
250 Übungen, DIN A4 **DM 32,00**

1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball

(Bucher)

Aus dem Inhalt:
Einlaufen und Aufwärmen
Mini-Fußball
Spiele für die Halle
Stafettenformen
Verbesserung der Technik
Taktische Spielformen
Spiele mit anderen Bällen
246 Seiten **DM 28,80**



Fußball: Spielformen für das Vereinstraining

(Koch u. a.)

Aus dem Inhalt:
Überlegungen zu Spielkonzeption im Jugendbereich
Torespiele
Freilauf- und Deckungsübungen
Ergänzende Spielformen
132 Seiten **DM 14,80**



Fußball: Risiken erkennen, Unfälle vermeiden, Verletzungen heilen

(Pförringer u. a.)

Fundierte Darstellungen und praktische Ratschläge zu allen wesentlichen Problemen: von den Grundlagen über medizinische Hilfeleistungen bis zur Ernährung,
96 Seiten **DM 19,80**



Trainer - die großen Fußballstrategen

(Schulze)

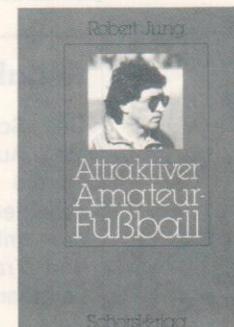
Porträts von E. Bearzot über H. Chapman, S. Herberger, U. Lattek, H. Schön bis zu H. Weisweiler. Neben interessanten biographischen Details bringt das Buch viele Erkenntnisse über den besonderen Menschentyp „Trainer“,
156 Seiten **DM 39,00**



Leistungsfußball im Blickpunkt

(Gerisch/Rutemöller)

Aus dem Inhalt:
Leistungsbestimmung im Fußball
Trainingsgestaltung
Sportmedizinische Aspekte
Schnelligkeitstraining
Talentsicherung u. -förderung
Torhütertraining
316 Seiten **DM 28,00**



Attraktiver Amateurfußball

(Jung)

Aus dem Inhalt:
Trainingslehre, -planung,
-methoden
Anwendung des Intervallprinzips
Raumdeckung
Psycholog. Führungskonzept
176 Seiten **DM 24,60**

Sportpsychologie

(Eberspächer)

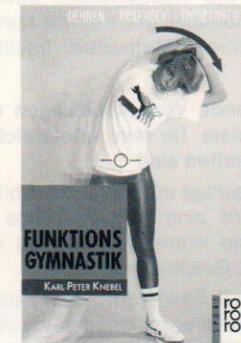
Aus dem Inhalt:
Person-Umwelt-Wechselbeziehung im Sport
Entwicklungsprozesse im Sport
Interaktionsprozesse und Gruppen im Sport
Individuelle Unterschiede im Sport
Forschung in der Sportpsychologie
Zum Standort der Sportpsychologie
286 Seiten **DM 12,80**



Funktionsgymnastik

(Knebel)

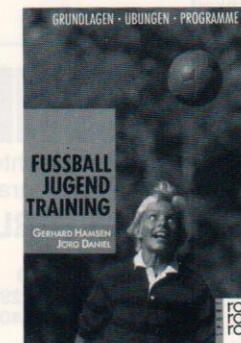
Aus dem Inhalt:
Anatomie und Physiologie
Entspannungstraining
Aufwärmen vor Training und Wettkampf
Die Funktionskreise
Beweglichkeitstraining
Krafttraining
Ausdauerergymnastik
206 Seiten **DM 12,80**



Fußball-Jugendtraining

(Hamsen/Daniel)

Aus dem Inhalt:
Entwicklung des Jugendfußballs
Training im Grundlagenalter
Zur Anwendung der Trainingseinheiten
40 Trainingseinheiten
Anhang mit verschiedenen Übungsformen
142 Seiten **DM 12,80**



Herzog · Zempel u. a.

Welches Trainingsspiel ist das richtige?

Belastungswirkungen von Torespielen mit Hinweisen zum gezielten Einsatz im Training

Nur spielspezifische Belastungen lösen auch spielspezifische Anpassungen aus. Deshalb ist eine konsequente Ausrichtung der Trainingsgestaltung auf die Wettspielanforderungen dringend erforderlich. Ein Trainingsschwerpunkt ist hierbei der gezielte, vor allem belastungsangemessene Einsatz von Torespielen. Um hierzu konkretere Orientierungspunkte zu bekommen, wurde die Belastungswirkung einiger, häufig im Training eingesetzter Spielformen untersucht.

Entwicklungstrends

Ein bedeutender Entwicklungstrend in der modernen Trainingsgestaltung des Hochleistungsfußballs liegt in der konsequenten Ausrichtung auf die Wettspielanforderungen. Hierbei wird eine strikte Orientierung an der Anforderungsstruktur der komplexen Spielleistung und die Ableitung eines wettspielgerechten Trainings als absolut erforderlich eingestuft.

Neben der Grundforderung nach einer Übereinstimmung von Wettspielanforderungen und Trainingsgestaltung können aus einer Analyse vieler internationaler Auffassungen zur Weiterentwicklung des Trainings im Hochleistungsfußballs die folgenden **methodischen Grundlinien** abgeleitet werden:

- Möglichst komplexe Gestaltung des Trainings auf der Basis eines hohen konditionellen Grundniveaus
- Steigerung der speziellen Trainingsanteile und Sicherung des ganzjährigen speziellen Trainings
- Stärkere Verbindung von konditionellem und technisch-taktischem Training
- Gezielter Einsatz von spielgemäßen Trainingsmitteln zur komplexen Leistungsentwicklung und -ausprägung unter Setzung bestimmter Akzente
- Optimale Gestaltung des Verhältnisses von Belastungs- und Erholungsphasen zur Kompensation des hohen Anteils an spezifischem Training

Als eine Haupttendenz in Theorie und Praxis des Hochleistungstrainings im Bereich Fußball zeichnet sich ab, solche Trainingsmittel zu entwickeln, die den konkreten Bedingungen der Wettspielspezifik des Fußballspiels entsprechen.

Mit Blick auf diese Zielstellung wurden im folgenden Torespiele ausgesucht, konzipiert bzw. zusammengestellt und auf die jeweilige komplexe Belastungswirkung hin untersucht.

Die Torespiele wurden dabei unter dem Kriterium ausgesucht und entworfen, möglichst umfassend den individuellen und gruppen- bzw. mannschaftsspezifischen Handlungsanforderungen sowie den funktionellen, physischen und psychischen Wirkungen des Wettspiels zu entsprechen.



Alle Aktionen laufen im Spiel unter Zeit- und Gegnerdruck ab. Solche Situationen sind auch im Training zu schaffen.

Foto Bergmann

Bei der Ermittlung der Belastungswirkung der untersuchten Torespiele wurden sportmethodische, sportmedizinische und sportpsychologische Analyseaspekte zugrundegelegt. Die Untersuchungen erfolgten bei Mannschaften der beiden Leistungsklassen des ehemaligen DFV der DDR – Oberliga und Liga.

Die angegebenen Belastungswirkungen setzen ein bestimmtes Leistungsniveau voraus, wie es bei mehrjährig trainierten Oberliga- und Ligaspielern vorhanden ist.

Die für die einzelnen Torespiele ermittelte Belastungswirkung bezieht sich auf die angegebene Belastungsgestaltung. Wesentliche Veränderungen in der Belastungsstruktur können die Belastungswirkung der Trainingsmittel verändern.

Auf der Grundlage der ermittelten Belastungswirkungen und den methodischen Hauptzielstellungen wurden die **17 untersuchten Torespiele in 3 Trainingsmittelgruppen** eingeteilt.

Trainingsmittelgruppe I

Kurzbeschreibung:

Spielgemäße Trainingsmittel zur komplexen Entwicklung der Leistungsfaktoren im Überwettbewerbbereich
(Akzent: Schnellkraftausdauer und spezielle Ausdauer)

Charakteristische Merkmale:

- Trainingsmittel zur Zweikampfschulung unter ansteigender Ermüdung zur Ausprägung des Durchsetzungsvermögens und zur Willensschulung.
- Trainingsmittel zur akzentuierten Ausprägung der Schnellkraftausdauerfähigkeiten und der speziellen Ausdauerfähigkeiten unter Beibehaltung der Handlungsstruktur des Wettspiels. Dauer und Anzahl der Zweikämpfe sind jedoch nicht wettspieltypisch. Das nachlassende Reaktions- und Konzentrationsvermögen schränkt die technisch-taktische Verbesserung ein.
- Trainingsmittel mit Überwettbewerbbelastung weisen die folgenden Kennzeichen auf:
 - eine hohe Kreislaufbeanspruchung
 - eine hohe anaerob-laktazide Stoffwechselbeanspruchung
 - eine hohe psychische Beanspruchung
 - viele technisch-taktische Handlungen pro Zeiteinheit.

Spielformen der Trainingsmittelgruppe I

Spielform 1

1 gegen 1 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 1)

Jeweils 2 Spieler tragen zwischen 2 Normaltoren mit Torwarten ein 1 gegen 1 aus und sollen dabei möglichst schnell und konsequent zum Torabschluss kommen.
Die Torhüter halten einige „Reservebälle“ bereit, so daß ein ununterbrochener Spielablauf sichergestellt ist. Rückpässe zum Torwart sind nicht erlaubt. Es gibt keine Eckstöße. Bei einem Seitenaus dribbeln die Spieler in das Spielfeld ein.

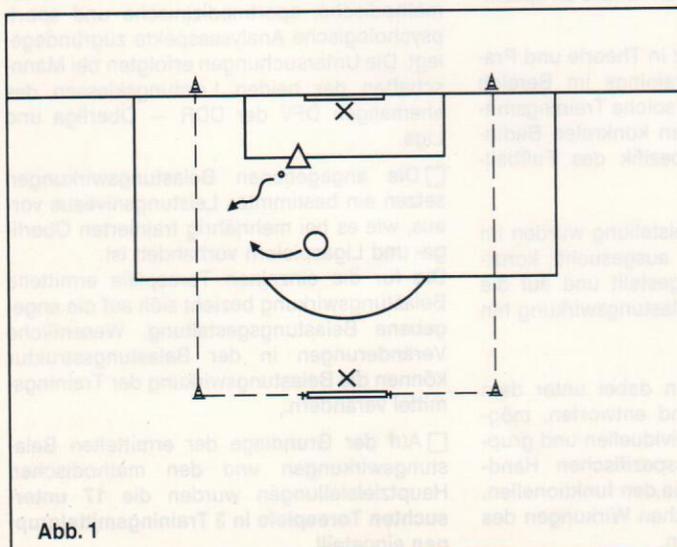


Abb. 1

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 20 x 20 Meter
Belastungszeit: 8 x 1 Minute
Pause: Jeweils 4 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 180 (sehr hohe Kreislaufbelastung)
Energistoffwechsel: Laktat um 10 mmol/l
Starke anaerob-laktazide Energiebeanspruchung
- Sportpsychologie:
Hohe Anforderungen an das Konzentrations- und Reaktionsvermögen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 13 pro Minute

Taktische Hauptanforderungen

- Zweikampfschulung unter starkem Ermüdungseffekt
- Durchsetzungsvermögen und Willensschulung

Spielform 2

1 gegen 1 mit 2 Außenspielern auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 2)

Jeweils 2 Spieler tragen zwischen 2 Normaltoren mit Torwarten ein 1 gegen 1 aus, wobei sie zu möglichst vielen Torabschlüssen kommen sollen. Dabei können sie jeweils mit einem eigenen „Außenspieler“ zusammenspielen, der sich an einer Spielfeldseite mitbewegt.
Bei den Torhütern liegen Reservebälle bereit. Rückpässe zum Torwart sind nicht erlaubt, um durchgängig ein hohes Spieltempo sicherzustellen. Es gibt keine Eckstöße. Bei einem Seitenaus dribbeln die Spieler in das Spielfeld ein.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 20 x 20 Meter
Belastungszeit: 6 x 30 Sekunden
Pause: Jeweils 90 Sekunden

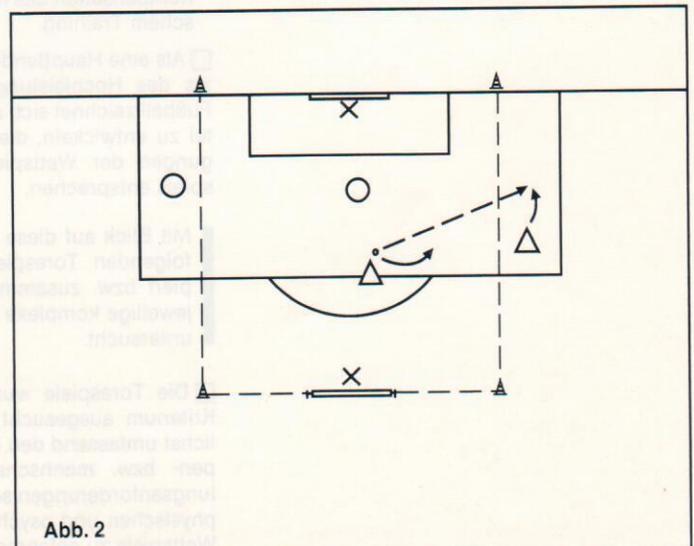


Abb. 2

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 180 (sehr hohe Kreislaufbelastung)
Energistoffwechsel: Laktat um 10 mmol/l
Starke anaerob-laktazide Energiebeanspruchung
- Sportpsychologie:
Hohe Anforderungen an das Konzentrations- und Reaktionsvermögen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 6 pro 30 Sekunden

Taktische Hauptanforderungen:

- Zweikampfschulung in Angriff und Abwehr
- Doppelpässe mit dem Außenspieler

Spielform 3

2 gegen 2 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 3)

2 Mannschaften spielen 2 gegen 2 auf 2 Normaltore mit Torwarten, wobei sie im Zusammenspiel und Alleingang zu möglichst vielen Torabschlüssen kommen sollen.

Rückpässe zum Torwart sind nicht erlaubt. Beim Seitenaus wird der Ball eingespielt oder eingedribbelt. Bereitliegende „Reservebälle“ verhindern längere Spiel- und Belastungsunterbrechungen. Eckstöße werden nicht gegeben.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 20 x 20 Meter
Belastungszeit: 8 x 1 Minute
Pause: Jeweils 4 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: um 180 (hohe Kreislaufbelastung)
Energistoffwechsel: Laktat um 8 mmol/l
Starke anaerob-laktazide Energiebeanspruchung
- Sportpsychologie:

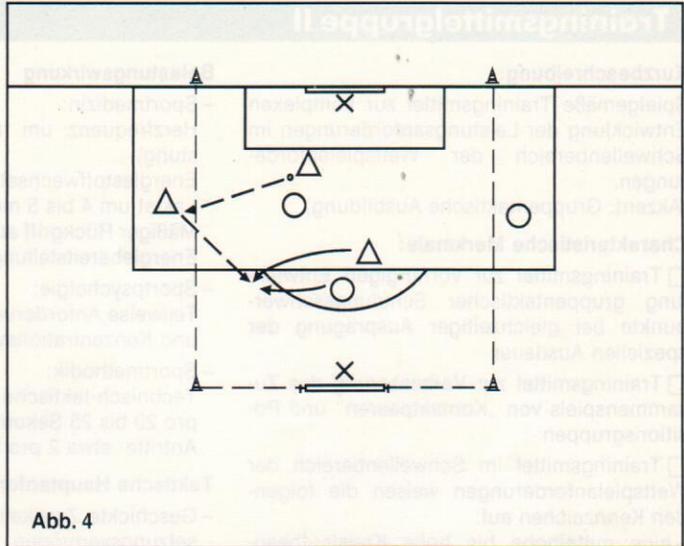
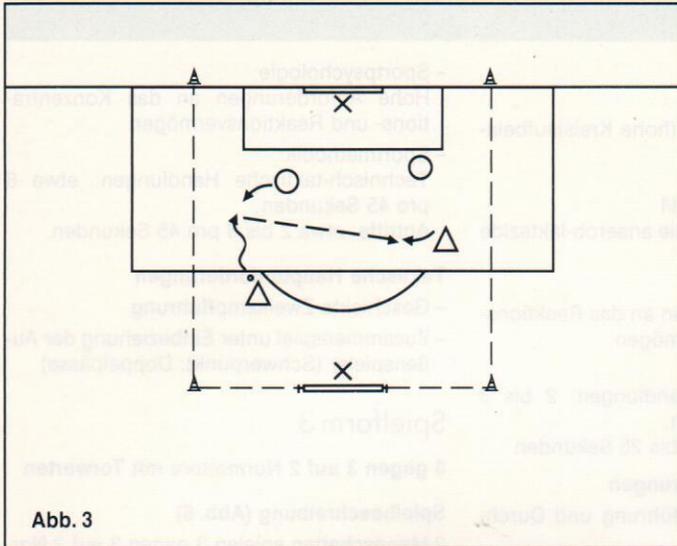


Abb. 3

Abb. 4

Extrem hohe Beanspruchung des Konzentrations- und Reaktionsvermögens

- Sportmethodik: Technisch-taktische Handlungen: etwa 10 pro Minute
- Antritte: etwa 4 pro Minute

Taktische Hauptanforderungen

- Zweikampfschulung und Durchsetzungsvermögen
- Zusammenspiel durch flexible Anwendung verschiedener gruppentaktischer Mittel (Doppelpässe, Ballübergaben, Freilaufen)

Spielform 4

2 gegen 2 mit 2 Außenspielern auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 4)

2 Mannschaften spielen 2 gegen 2 auf 2 Normaltore mit Torhütern. Dabei sollen die 2er-Teams im Zusammenspiel mit jeweils einem „Außenspieler“, der sich an einer Spielfeldseite anbietet, Tore erzielen. Rückpässe zum Torwart sind nicht erlaubt.

Reservebälle liegen bei den Torhütern bereit. Bei einem Seitenaus wird das Spiel sofort durch Eindribbeln oder Einspielen des Balles fortgesetzt.



Torespiele sind auch für Torhüter eine ideale Trainingsform. Foto: Horstmüller

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 20 x 20 Meter
Belastungszeit: 8 x 1 Minute
Pause: Jeweils 2 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin: Herzfrequenz: um 180 (hohe Kreislaufbeanspruchung)
Energistoffwechsel: Laktat um 8 mmol/l
Starke anaerob-laktazide Energiebeanspruchung
- Sportpsychologie: Hohe Belastungen des Konzentrations- und Reaktionsvermögens
- Sportmethodik: Technisch-taktische Handlungen: etwa 9 pro Minute
Antritte: etwa 2 pro Minute

Taktische Hauptanforderungen

- Zweikampfschulung
- Zusammenspiel unter taktisch geschickter Einbeziehung der Außenspieler

TM Nr.	Trainingsmittel-Bezeichnung	Belastungszeit	Pausenzeit	Herzfrequenz (n/Min.)	Laktat (mmol/l)	Frequenz der Technik-Taktik-Aktionen	Antritte pro Zeiteinheit	Psychische Belastung
I/1	1:1	8 x 60 Sek.	4 Min.	< 180	um 10	13/1 Min.	-	hoch
I/2	1:1 mit Außenspieler	6 x 30 Sek.	90 Sek.	< 180	um 10	6/30 Sek.	-	hoch
I/3	2:2	8 x 1 Min.	4 Min.	< 180	um 8	10/1 Min.	4/1 Min.	hoch
I/4	2:2 mit Außenspieler	8 x 1 Min.	2 Min.	< 180	7 - 8	9/1 Min.	2/1 Min.	hoch

Tab. 1: Übersicht Trainingsmittelgruppe I

BFP

Alles was ein Trainer zum Erfolg braucht

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

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

Jetzt anfordern! Anruf genügt!
(rund um die Uhr sind wir für Sie erreichbar!)
0491 - 7771

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

Trainingsmittelgruppe II

Kurzbeschreibung:

Spielgemäße Trainingsmittel zur komplexen Entwicklung der Leistungsanforderungen im Schwellenbereich der Wettspielforderungen.

(Akzent: Gruppentaktische Ausbildung)

Charakteristische Merkmale:

□ Trainingsmittel zur vorrangigen Entwicklung gruppentaktischer Schulungsschwerpunkte bei gleichzeitiger Ausprägung der speziellen Ausdauer

□ Trainingsmittel zur Verbesserung des Zusammenspiels von „Kontaktpaaren“ und Positionierungsgruppen

□ Trainingsmittel im Schwellenbereich der Wettspielforderungen weisen die folgenden Kennzeichen auf:

- eine mittelhohe bis hohe Kreislaufbeanspruchung
- eine mäßige anaerob-laktazide Stoffwechselbeanspruchung
- eine teilweise belastende psychische Beanspruchung
- eine mittlere Anzahl technisch-taktischer Handlungen pro Zeiteinheit.

Spielformen der Trainingsmittelgruppe II

Spielform 1

2 gegen 2 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung

2 Mannschaften spielen mit einer veränderten Belastungsgestaltung auf 2 Normaltore mit Torwarten.

Folgende trainingsorganisatorische und regeltechnische Vorgaben ermöglichen einen möglichst ununterbrochenen Spielablauf:

- „Reservebälle“ liegen bei den Torhütern bereit.
- Rückpässe zum Torwart sind nicht erlaubt.
- Eckstöße werden nicht gegeben.
- Bei Seitenaus wird der Ball eingedribbelt oder eingespielt.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 20 x 20 Meter

Belastungszeit: 12 x 20 bis 25 Sekunden

Pause: Jeweils 65 bis 70 Sekunden

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: um 180 (hohe Kreislaufbelastung)
Energistoffwechsel:
Laktat um 4 bis 5 mmol/l
Mäßiger Rückgriff auf die anaerob-laktazide Energiebereitstellung
- Sportpsychologie:
Teilweise Anforderungen an das Reaktions- und Konzentrationsvermögen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: 2 bis 3 pro 20 bis 25 Sekunden.
Antritte: etwa 2 pro 20 bis 25 Sekunden

Taktische Hauptanforderungen

- Geschickte Zweikampfführung und Durchsetzungsvermögen
- Flexible Anwendung verschiedener gruppentaktischer Möglichkeiten

Spielform 2

2 gegen 2 mit 2 Außenspielern auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 5)

2 Mannschaften spielen 2 gegen 2 auf 2 Normaltore mit Torwarten, wobei sie jeweils 1 „Außenspieler“ an der Spielfeldseite in das Angriffsspiel einbeziehen können.

Es liegen wieder „Reservebälle“ bei den Torhütern bereit. Bei einem Seitenaus erfolgt die Spielfortsetzung mit einem Eindribbeln oder Einspielen des Balles. Rückpässe zum eigenen Torwart sind nicht erlaubt.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 20 x 20 Meter

Belastungszeit: 8 x 45 Sekunden

Pause: Jeweils 2 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz:
um 180 (hohe Kreislaufbelastung)
Energistoffwechsel:
Laktat um 5 bis 6 mmol/l
Mäßiger Rückgriff auf die anaerob-laktazide Energiebereitstellung

- Sportpsychologie:

Hohe Anforderungen an das Konzentrations- und Reaktionsvermögen

- Sportmethodik:

Technisch-taktische Handlungen: etwa 8 pro 45 Sekunden.

Antritte: etwa 2 bis 3 pro 45 Sekunden.

Taktische Hauptanforderungen

- Geschickte Zweikampfführung
- Zusammenspiel unter Einbeziehung der Außenspieler (Schwerpunkt: Doppelpässe)

Spielform 3

3 gegen 3 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 6)

2 Mannschaften spielen 3 gegen 3 auf 2 Normaltore mit Torwarten, wobei sie aus dem Zusammenspiel heraus möglichst schnell und konsequent zum Torabschluss kommen sollen.

Torschüsse sind nur in der gegnerischen Spielfeldhälfte möglich.

Durch folgende Vorgaben wird ein durchgängig hohes Spieltempo erreicht: „Reservebälle“ bei beiden Torwarten; Eindribbeln oder Einspielen des Balles bei einem Seitenaus; Rückpässe zum Torwart sind nicht erlaubt.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 40 x 40 Meter

Belastungszeit: 10 x 3 Minuten

Pause: 90 Sekunden

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: um 170 (mittelhohe Kreislaufbelastung)
Energistoffwechsel: um 5 bis 6 mmol/l
Mäßiger Rückgriff auf die anaerob-laktazide Energiebereitstellung
- Sportpsychologie:
Hohe Anforderungen an das Konzentrationsvermögen und die Aufmerksamkeit
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 11 pro 3 Minuten
Antritte: etwa 5 pro 3 Minuten

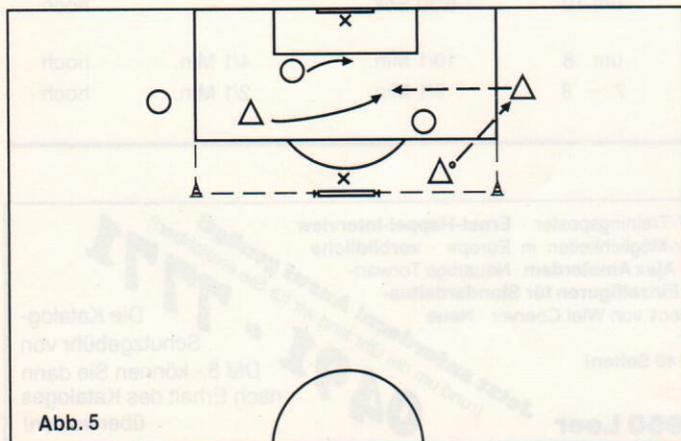


Abb. 5

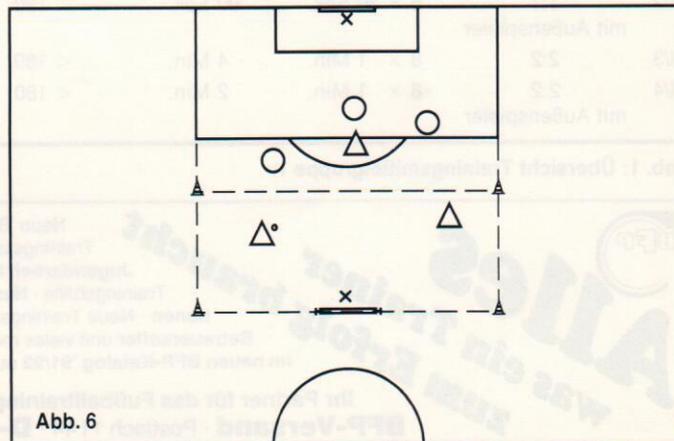


Abb. 6

Taktische Hauptanforderungen:

- Konsequentes Verschieben zur Ballseite
- Geschickte Zweikampfführung und effektives Zusammenspiel

Spielform 4

4 gegen 4 auf 2 Normaltore mit Torwarten und Torschußzwang

Spielbeschreibung (Abb. 7)

2 Mannschaften spielen 4 gegen 4 auf 2 Normaltoren mit Torhütern. Die Torabschlüsse müssen dabei spätestens mit dem 3. Zuspiel innerhalb der 4er-Gruppe erfolgen. Neben diesem „Torschußzwang“ wird durch weitere Vorgaben ein möglichst hohes und durchgängiges Spieltempo angezielt: Bereitlegen von „Reservebällen“ bei den Torhütern; keine Rückpässe zum Torwart; Einspielen oder Eindribbeln nach einem Seitenaus; Verzicht auf Eckstöße.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 30 x 20 Meter
Belastungszeit: 3 x 10 Minuten
Pause: Jeweils 3 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 150 bis 170 (mittlere bis mittelhohe Kreislaufbelastung)
Energiestoffwechsel: Laktat 3 bis 4 mmol/l
Mäßige anaerob-laktazide Energiebeanspruchung
- Sportpsychologie:
Teilweise psychische Belastungen (Konzentrationsvermögen)
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: um 30 pro 10 Minuten
Antritte: etwa 10 pro 10 Minuten

Taktische Hauptanforderungen

- Zielstrebiges, konsequentes Herausspielen von Torschußmöglichkeiten.

Spielform 5

4 gegen 4 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 8)

2 Mannschaften spielen über ein halbes Spielfeld 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander. Tore dürfen nur von inner-

halb der gegnerischen Spielfeldhälfte erzielt werden.

Bei den Torhütern liegen für eine schnelle Spielfortsetzung „Reservebälle“ bereit. Rückpässe zum Torwart sind nicht erlaubt. Bei einem Seitenaus erfolgt ein Einspielen oder Eindribbeln des Balles.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: halbes Spielfeld
Belastungszeit: 4 x 8 Minuten
Pause: Jeweils 2 Minuten

Belastungswirkung:

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 170 bis 180 (mittelhohe Kreislaufbelastung)
Energiestoffwechsel: Laktat 4 bis 5 mmol/l
Mäßiger Rückgriff auf die anaerob-laktazide Energiebereitstellung
- Sportpsychologie:
Teilweise psychische Belastungen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 15 pro 8 Minuten
Antritte: 8 bis 10 pro 8 Minuten

Taktische Hauptanforderungen

- Sicheres Zusammenspiel, „Spiel ohne Ball“
- Herausspielen und Verwerten von Torschußmöglichkeiten

Spielform 6

4 gegen 4 auf 2 Normaltore mit Torwarten (Ajax-Spiel)

Spielbeschreibung (Abb. 9)

2 Mannschaften spielen über das ganze Spielfeld 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern. Dabei müssen die Torabschlüsse nach der Balleroberung spätestens nach 30 Sekunden erfolgen; andernfalls wechselt der Ballbesitz. Ein durchgängig hohes Spieltempo wird durch die folgenden Vorgaben erreicht: kein Abseits; keine Rückpässe zum Torwart; Reservebälle bei den Torhütern.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: ganzes Spielfeld
Belastungszeit: 6 x 4 Minuten
Pause: Jeweils 3 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin: Herzfrequenz: um 180 (hohe Kreislaufbelastung)

Energiestoffwechsel: 6 bis 7 mmol/l (mittelhohe anaerob-laktazide Energiebeanspruchung)

- Sportpsychologie:
Hohe psychische Belastungen (Willensschulung)
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 24 pro 4 Minuten
Antritte: etwa 12 pro 4 Minuten

Taktische Hauptanforderungen:

- Schnelles Umschalten
- Konsequentes, zielstrebiges Herausspielen von Torschußmöglichkeiten
- Weiträumiges Zusammenspiel

Spielform 7

5 gegen 5 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung

2 Mannschaften spielen über das halbe Spielfeld 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhütern und sollen sich dabei möglichst viele Torschußmöglichkeiten herauspielen.

Reservebälle liegen bei den Torwarten bereit. Bei einem Seitenaus erfolgt die Spielfortsetzung durch Eindribbeln. Es gibt keine Eckstöße.

Belastungsgestaltung

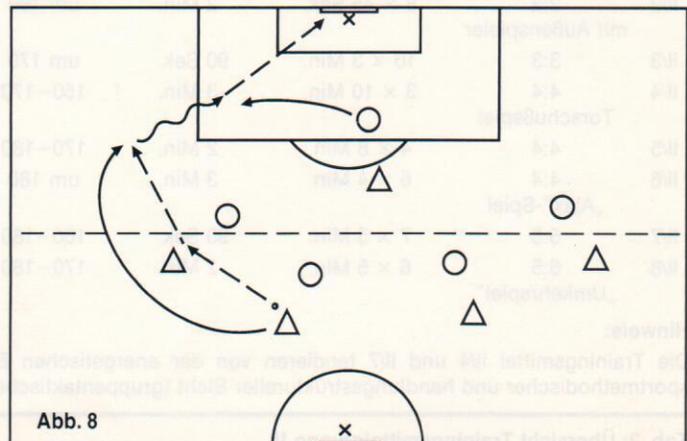
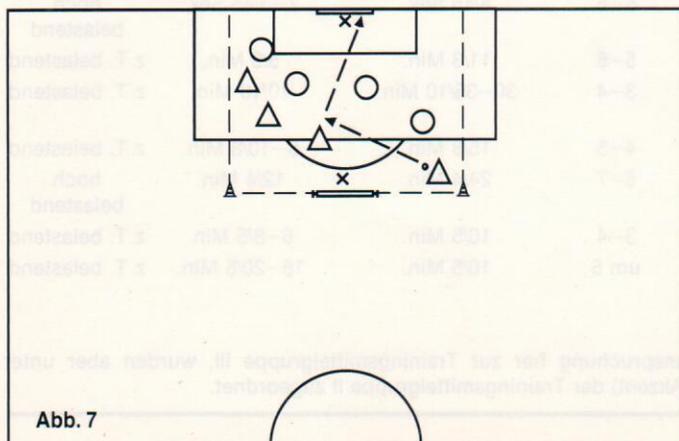
Spielfeldgröße: halbes Spielfeld
Belastungszeit: 7 x 5 Minuten
Pause: Jeweils 90 Sekunden

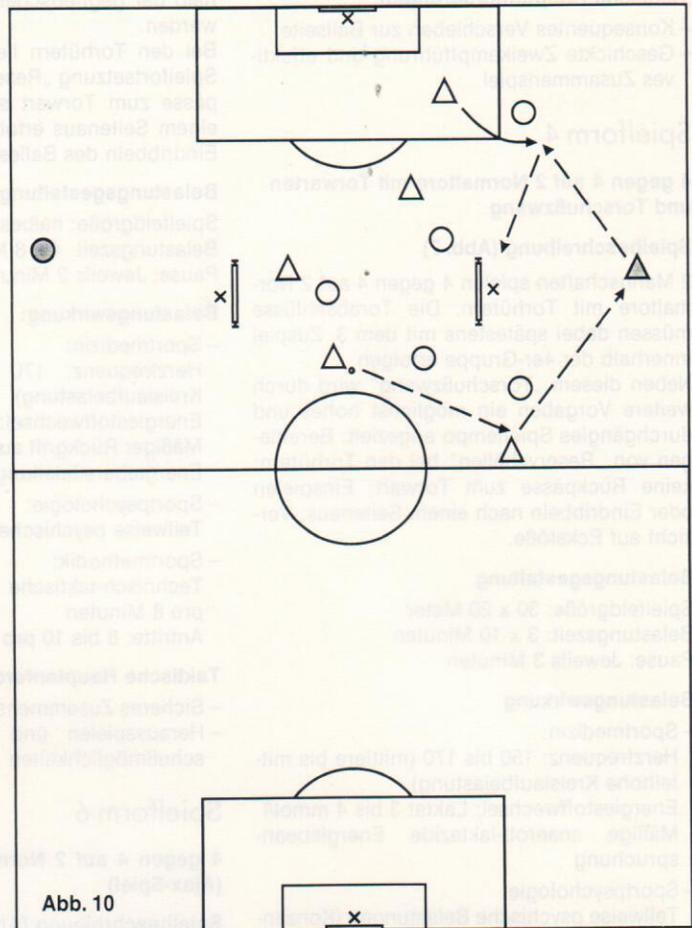
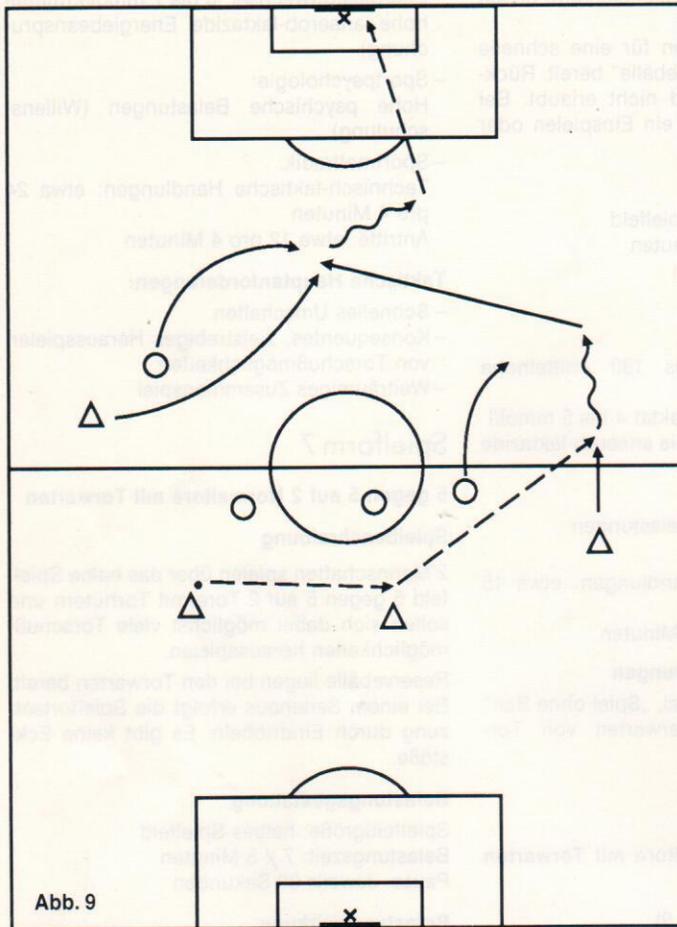
Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 160 bis 180 (mittelhohe Kreislaufbelastung)
Energiestoffwechsel: Laktat 3 bis 4 mmol/l (geringe bis mittlere Energiebeanspruchung)
- Sportpsychologie:
Spielnahe psychische Anforderungen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 10 pro 10 Minuten
Antritte: 6 bis 8 pro 10 Minuten

Taktische Hauptanforderungen

- Herausspielen und Verwerten von Torschußmöglichkeiten
- Kombinierte Mann-/Raumdeckung





Spielform 8

6 gegen 6 auf 2 umgedrehte Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 10)

Zwei 6er-Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte gegeneinander. Die beiden Normaltore sind in der Mitte des Spielraums jeweils mit der Öffnung zu einer der Seitenlinien aufgestellt.

Von jedem 6er-Team stellt sich 1 Spieler als Anspielstation gegenüber dem gegnerischen Tor an der Seitenlinie auf.

Bei Ballbesitz muß der Angriff zunächst über die eigene Anspielstation laufen, bevor ein Treffer erzielt werden darf.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: halbes Spielfeld
Belastungszeit: 6 x 5 Minuten
Pause: Jeweils 5 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 170 bis 180 (mittelhohe bis hohe Kreislaufbelastung)
Energiestoffwechsel: Laktat um 5 mmol/l
- Sportpsychologie:
Teilweise psychische Belastungen; hohe Kooperationsanforderungen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen:
10 pro 5 Minuten

TM Nr.	Trainingsmittel-Bezeichnung	Belastungszeit	Pausenzeit	Herzfrequenz (n/Min.)	Laktat (mmol/l)	Frequenz der Technik-Taktik-Aktionen	Antritte pro Zeiteinheit	Psychische Belastung
II/1	2:2	12 x 20-25 Sek.	65-70 Sek.	um 180	4-5	2-3/20-25 Sek.	2/20-25 Sek.	z. T. belastend
II/2	2:2 mit Außenspieler	8 x 45 Sek.	2 Min.	um 180	5-6	8/45 Sek.	2-3/45 Sek.	hoch belastend
II/3	3:3	10 x 3 Min.	90 Sek.	um 170	5-6	11/3 Min.	5/3 Min.	z. T. belastend
II/4	4:4 Torschußspiel	3 x 10 Min.	3 Min.	150-170	3-4	30-35/10 Min.	10/10 Min.	z. T. belastend
II/5	4:4	4 x 8 Min.	2 Min.	170-180	4-5	15/8 Min.	8-10/8 Min.	z. T. belastend
II/6	4:4 „Ajax“-Spiel	6 x 4 Min.	3 Min.	um 180	6-7	24/4 Min.	12/4 Min.	hoch belastend
II/7	5:5	7 x 5 Min.	90 Sek.	160-180	3-4	10/5 Min.	6-8/5 Min.	z. T. belastend
II/8	6:5 „Umkehrspiel“	6 x 5 Min.	2 Min.	170-180	um 5	10/5 Min.	18-20/5 Min.	z. T. belastend

Hinweis:

Die Trainingsmittel II/4 und II/7 tendieren von der energetischen Beanspruchung her zur Trainingsmittelgruppe III, wurden aber unter sportmethodischer und handlungsstruktureller Sicht (gruppentaktischer Akzent) der Trainingsmittelgruppe II zugeordnet.

Tab. 2: Übersicht Trainingsmittelgruppe II

Trainingsmittelgruppe III

Kurzbeschreibung:

Spielgemäße Trainingsmittel zur Ausprägung der komplexen Spielleistung durch weitgehend wettspielentsprechende Anforderungen.

Charakteristische Merkmale:

□ Trainingsmittel, die folgende Elemente des Fußballspiels besonders berücksichtigen und dafür fast wettspielidentische Anforderungen herstellen:

- Die unzertrennbare Einheit von Abwehr- und Angriffsaufgaben
- Der unregelmäßige Belastungsverlauf des Spiels
- Die räumlichen Verhältnisse des Spiels.

□ Trainingsmittel, die neben der komplexen Spielleistung auch das erreichte Niveau in den einzelnen Leistungsfaktoren stabilisieren.

□ Solche Trainingsmittel mit weitgehend wettspielgemäßen Anforderungen weisen u. a. die folgenden Merkmale auf:

- eine mittlere bis hohe Kreislaufbeanspruchung
- eine geringe bis mäßige anaerob-laktazide Stoffwechselbeanspruchung
- eine spielnahe psychische Beanspruchung
- spielgemäße technisch-taktische Aktionsfolgen.

Spielformen zur Trainingsgruppe III

Spielform 1

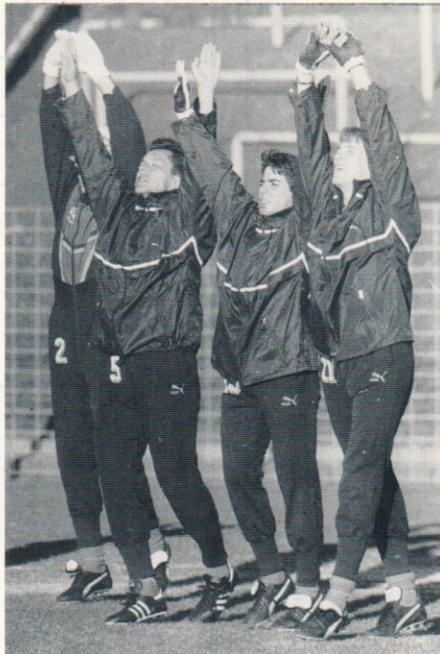
4 gegen 4 gegen 4 auf 2 Normaltore mit Torwarten (Brasilianerspiel)

Spielbeschreibung (Abb. 11)

Die 4er-Mannschaften A, B und C spielen im Wechsel in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander.

Zunächst greift Mannschaft A auf das Tor von B an; C wartet am Tor von Team A. Bei einem Ballgewinn durch B kann A versuchen, den Ball bis zu einer markierten Mittellinie zurückzuerobieren und einen neuen Angriffsversuch zu starten.

Sobald B die Mittellinie überspielt hat, bleibt A zurück und hat eine kurze Spielpause.



Das „Erfolgsrezept“ beim Einsatz von Spielformen im Training ist das Herstellen einer optimalen Relation von Belastung und Erholung. Zwischen die einzelnen intensiven Spielphasen können u.a. lockere Lauformen zur Regeneration geschaltet werden, wie es hier die Profis von Fortuna Düsseldorf demonstrieren. Foto: Horstmüller

B greift nun gegen C auf das gegenüberliegende Tor an.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 40 x 50 Meter
Belastungszeit: 5 x 8 Minuten
Pause: Jeweils 90 Sekunden

Belastungswirkung:

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: um 170 (mittelhohe Kreislaufbelastung)
Energiestoffwechsel: Laktat 3 bis 4 mmol/l (geringe bis mäßige anaerob-laktazide Energiebeanspruchung)

- Sportpsychologie:
Spielnahe psychische Anforderungen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 18 pro 8 Minuten
Antritte: 6 bis 8 pro 8 Minuten

Taktische Hauptanforderungen

- Sicheres Herausspielen von Torschußmöglichkeiten
- Nach einer Balleroberung zunächst kontrollierte Ballsicherung gegen die nachsetzende gegnerische Mannschaft

Spielform 2

6 gegen 6 auf 2 Normaltore mit Torwarten von Strafraum zu Strafraum

Spielbeschreibung

2 Mannschaften spielen 6 gegen 6 von Strafraum zu Strafraum und sollen sich aus dem Zusammenspiel heraus viele Torschußmöglichkeiten erarbeiten.

Rückpässe zum Torwart sind dabei nicht erlaubt. Bei beiden Torhütern liegen Reservebälle bereit.

Belastungsgestaltung

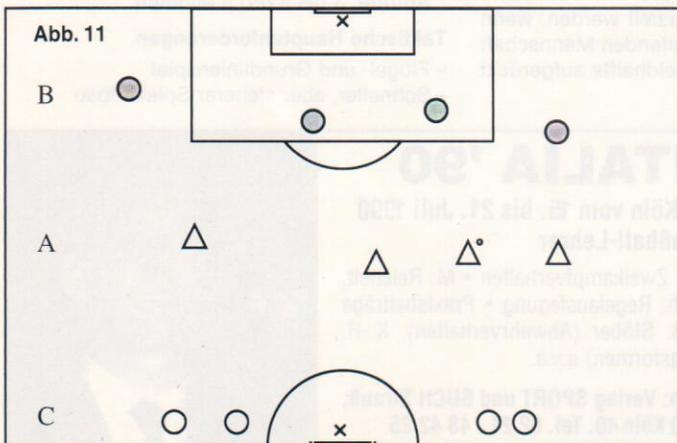
Spielfeldgröße: 70 x 70 Meter
Belastungszeit: 8 x 5 Minuten
Pause: Jeweils 90 Sekunden

Belastungswirkung:

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 170 bis 180 (mittelhohe bis hohe Kreislaufbelastung)
Energiestoffwechsel: Laktat 5 bis 6 mmol/l (mäßiger Rückgriff auf die anaerob-laktazide Energiebereitstellung)
- Sportpsychologie:
Konstante Anforderungen an die Reaktion und das Konzentrationsvermögen
- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: etwa 11 pro 5 Minuten
Antritte: 8 bis 10 pro 5 Minuten

Taktische Hauptanforderungen:

- Schnelles Umschalten
- Kombinierte Mann-/Raumdeckung





Herbstferien

Internationale Fußballturniere in Lloret de Mar/St. Coloma - Spanien

Herren-A-B-C-D-Jugend
11. – 20. 10. 91 · 18. – 27. 10. 91 · 25. 10. – 31. 11. 91

Leistungen: Moderne Fernreisebusse, Hotel-Doppelzimmer mit DU/WC, Vollpension, Sportprogramm, jede Mannschaft 1 Pokal, jeder Spieler 1 Medaille, Ausflugmöglichkeiten etc.
Preis: **DM 419,-** (Sonderpreis für den Gruppenleiter)
Fordern Sie unverbindlich unsere Ausschreibungen an.

Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen
Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12a, 2300 Kiel 14, Tel. 04 31/78 25 36, Fax 04 31/78 25 90

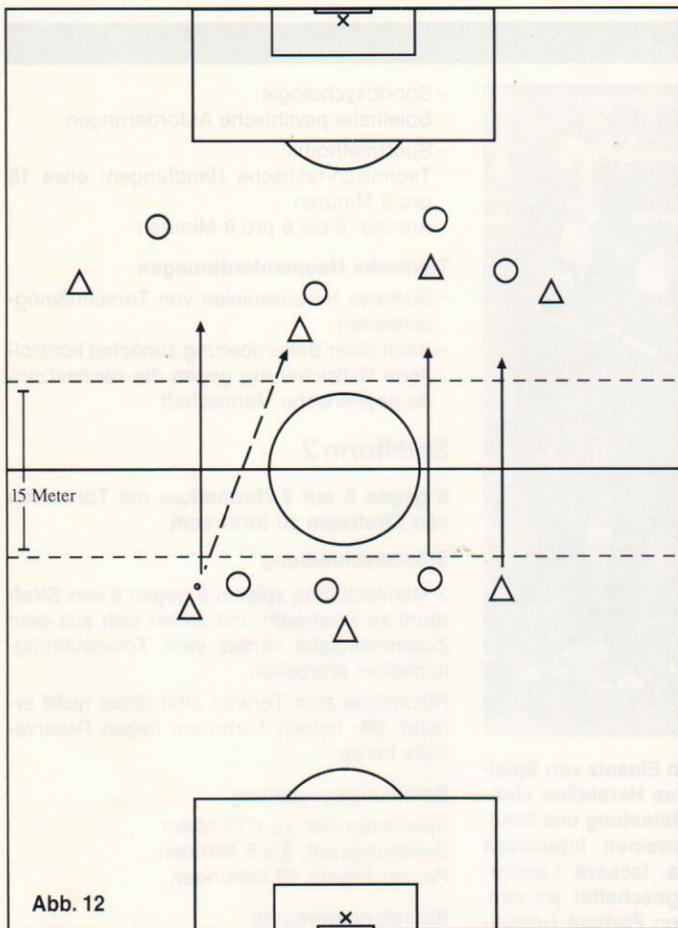


Abb. 12

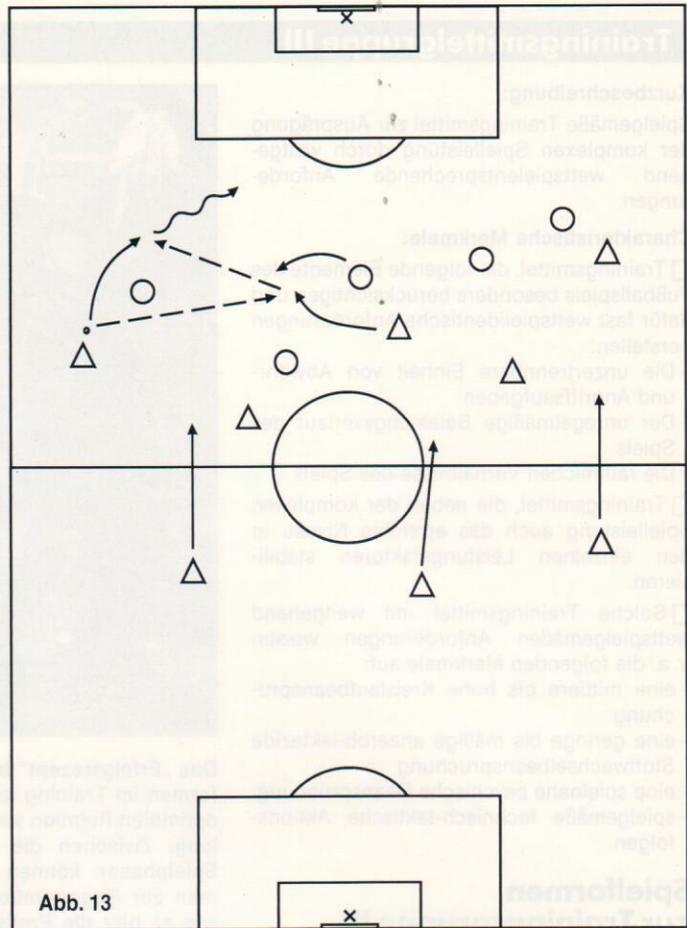


Abb. 13

Spielform 3

7 gegen 7 auf 2 Normaltore mit Torwarten und einer Sprintzone

Spielbeschreibung (Abb. 12)

2 Mannschaften spielen 7 gegen 7 von Strafraum zu Strafraum auf 2 Tore mit Torhütern. In der Spielfeldmitte ist eine etwa 15 Meter breite Sprintzone abgesteckt. Die Spieler müssen aus dem laufenden Spiel heraus diese Zone jeweils mit einem explosiven Antritt überqueren.

Belastungsgestaltung:

Spielfeldgröße: 70 x 70 Meter
Belastungszeit: 4 x 8 Minuten
Pause: Jeweils 1 Minute

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 170 bis 180 (mittelhohe bis hohe Kreislaufbelastung)

Energiestoffwechsel: Laktat 6 bis 7 mmol/l (mittlere anaerob-laktazide Energiebeanspruchung)

- Sportpsychologie:
Teilweise psychische Belastungen
- Sportmethodik:
Antritte: etwa 60 in 32 Minuten

Taktische Hauptanforderungen:

- Tempo- und Rhythmuswechsel
- Schnelles Überwinden des Mittelfeldes

Spielform 4

8 gegen 8 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung

2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 über das ganze Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern. Tore können nur dann erzielt werden, wenn alle Feldspieler der angreifenden Mannschaft in die gegnerische Spielfeldhälfte aufgerückt sind.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: ganzes Spielfeld
Belastungszeit: 9 x 5 Minuten
Pause: Jeweils 90 Sekunden

Belastungswirkung:

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 170 bis 180 (mittelhohe bis hohe Kreislaufbelastung)
Energiestoffwechsel: Laktat um 4 mmol/l (geringe bis mäßige anaerob-laktazide Energiebeanspruchung)

- Sportpsychologie:
Spielnahe psychische Anforderungen

- Sportmethodik:
Technisch-taktische Handlungen: 7 bis 10 pro 5 Minuten
Antritte: 3 bis 5 pro 5 Minuten

Taktische Hauptanforderungen

- Flügel- und Grundlinienspiel
- Schneller, aber sicherer Spielaufbau

NEU-ERSCHEINUNG

ANALYSE DER WM ITALIA '90

Berichtsband des internationalen Trainer-Kongresses in Köln vom 15. bis 21. Juli 1990
Herausgegeben vom Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Aus dem Inhalt: Franz Beckenbauer: Analyse der WM-Spiele • G. Bisanz: Zweikampfverhalten • M. Reichelt, G. Gerisch: Entstehung von Torchancen • Ch. Daum: Coaching • V. Roth: Regelauslegung • Praxisbeiträge von E. Rutemöller (Konditionstraining), G. Bisanz (Angriffsverhalten), B. Stöber (Abwehrverhalten), K.-H. Drygalsky (Konditionsarbeit), W. Coerver (Spez. Übungsformen) u.v.a.

Format DIN A 4, 96 Seiten, 120 Fotos, 49 Grafiken **DM 21,80**

Zu beziehen durch: Verlag SPORT und BUCH Strauß, Kirchweg 14, 5000 Köln 40, Tel. 02 21 / 48 42 25



TM Nr.	Trainingsmittel-Bezeichnung	Belastungszeit	Pausenzeit	Herzfrequenz (n/Min.)	Laktat (mmol/l)	Frequenz der Technik-Taktik-Aktionen	Antritte pro Zeiteinheit	Psychische Belastung
III/1	4:4:4 „Brasilianerspiel“	5 × 8 Min.	90 Sek.	160–170	3–4	18/8 Min.	6–8/8 Min.	spielnah
III/2	6:6	8 × 5 Min.	90 Sek.	170–180	5–6	11/5 Min.	8–10/5 Min.	spielnah
III/3	7:7 mit Sprintzone	4 × 8 Min.	60 Sek.	170–180	6–7	–	60–65/32 Min.	spielnah
III/4	8:8	9 × 5 Min.	90 Sek.	170–180	um 4	7–10/5 Min.	3–5/5 Min.	spielnah
III/5	9:9	5 × 8 Min.	120 Sek.	160–170	um 3	15/8 Min.	8–10/8 Min.	spielnah

Hinweis:

Die Trainingsmittel III/2 und III/3 tendieren von der energetischen Beanspruchung her zur Trainingsmittelgruppe II, wurden aber unter sportmethodischer Sicht der Trainingsmittelgruppe III zugeordnet.

Tab. 3: Übersicht Trainingsmittelgruppe III

Spielform 5

9 gegen 9 auf 2 Normaltore mit Torwarten

Spielbeschreibung (Abb. 13)

2 Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte 9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern.

Vor möglichen Torabschlüssen müssen aber innerhalb der ballbesitzenden Mannschaft zunächst hintereinander 10 Direktpässe gespielt werden (1 Punkt). Erst danach ist ein „freies“ Spiel auf Torerzielung erlaubt. Ein Treffer wird mit 2 Punkten gewertet.

3 Ecken ergeben einen Strafstoß.

Belastungsgestaltung

Spielfeldgröße: 50 x 50 Meter
Belastungszeit: 5 x 8 Minuten
Pause: Jeweils 2 Minuten

Belastungswirkung

- Sportmedizin:
Herzfrequenz: 160 bis 170 (mäßige bis mittelhohe Kreislaufbelastung)
Energistoffwechsel: Laktat um 3 mmol/l (geringe anaerob-laktazide Energiebeanspruchung)
- Sportpsychologie:
Spielnahe psychische Anforderungen

– Sportmethodik:

Technisch-taktische Handlungen: etwa 15 pro 15 Minuten
Antritte: 8 bis 10 pro 8 Minuten

Taktische Hauptanforderungen:

- Wechsel zwischen Direktspiel und freiem Spiel
- Sicheres Zusammenspiel, Freilaufen und Anbieten
- Forechecking.

*

*Deutsche Hochschule für Körperkultur
Institut Sportspiele
Dr. Herzog/Dr. Zempel · O-7010 Leipzig*

ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast-Mannschaften. Komplett mit Holzbodenrost 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



Aluminium-Werke
Wutöschingen GmbH
Postfach 1120
D-7896 Wutöschingen
Telefon 077 46 / 81-0
Telex 7 921 435
Telefax 077 46 / 812 17



WENN ES UM FUSSBALL GEHT*

*** Fordern Sie die neuen
SPORT-THIEME-Kataloge an**

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

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

Fordern Sie Ihr persönliches Exemplar an.

SPORT-THIEME
Helmstedter Straße 40
Postfach 320/72
3332 Grasleben bei Helmstedt
Telefon (0 53 57) 1 81 81
Telefax (0 53 57) 1 81 90

Bitte abtrennen und abschicken an:

SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72
3332 Grasleben

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

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

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit zuständig für den Einkauf)

Funktion

Straße

PLZ

Ort

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Termine

Regionale Fortbildung

Im Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe finden nachfolgende regionale Fortbildungsveranstaltungen für Trainer mit A-Lizenz/Fußball-Lehrer-Diplom statt:

Verbandsgruppe Nord

Montag, 3. Juni, 10.00 Uhr
Barsinghausen, Sportschule des NFV

Verbandsgruppe Westfalen

Montag, 3. Juni, 14.00 Uhr
Kamen-Methler, Sportschule Kaiserau

Verbandsgruppe Südwest

Montag, 3. Juni, 14.00 Uhr
Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Verbandsgruppe Bayern

Montag, 22. Juli, 15.00 Uhr
Ingolstadt, DJK-Bezirkssportanlage
Südwest-Ochsenschlacht

Hauptversammlung 1991

Die BDFL-Hauptversammlung 1991 findet am 16. Juli, 9.00 Uhr, in Mainz statt. Tagungsort ist der Große Hörsaal der Johannes-Gutenberg-Universität.

Wichtigste Punkte der Hauptversammlung '91 sind

- die formelle Aufnahme des Bundes Deutscher Fußball-Trainer (BDFT) der ehemaligen DDR in den BDFL;
- Neuwahlen von Präsidium, Bundesvorstand sowie weiterer Funktionäre.

Teilnahmeberechtigt an der BDFL-Hauptversammlung 1991 in Mainz sind alle BDFL-Mitglieder, die ihrer Beitragspflicht in vollem Umfange nachgekommen sind. Jeder Teilnehmer ist nur mit einer Stimme stimmberechtigt. Ein Übertragung des Stimmrechts ist unzulässig.

ITK Mainz 1991

Die Anmeldefrist für den Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) von Mainz 1991 ist bereits am 6. Mai abgelaufen. Insgesamt wird in Mainz mit rund 600 Lizenz-Trainern gerechnet, davon rund 60 Kollegen aus dem Ausland, die aus 25 Ländern an den Rhein kommen werden. Erstmals ist auch ein größeres Kontingent von annähernd 100 Kollegen aus den neuen Bundesländern bei unserer zentralen Fortbildungsveranstaltung in Mainz dabei. Nach jetziger Sachlage können alle Kollegen, die sich ordnungsgemäß angemeldet und bis einschließlich 1991 ihren Beitrag voll bezahlt haben, teilnehmen.

Das Programm steht unter dem Leitthema: „Fußball – zeitgemäß offensiv“. Einen großen Raum werden Praxisdemonstrationen haben. An Referenten haben bereits zugesagt: DFB-Cheftrainer Gero Bisanz, die DFB-Trainer Bernd Stöber und Fritz Bischoff, Prof. Dr. Dieter Augustin und Dozent Friedhelm Aust von der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Gunnar Gerisch (DSHS Köln), Fußball-Lehrer Dr. Stefan Lottermann, ebenso DFB-Vizepräsident Otto Andres und DFB-Direktor Horst R. Schmidt. In Verhandlungen stehen wir noch mit Weltmeister-Torwart Sepp Maier, Verbandstrainer Jörg Daniel und Prof. Dr. Fritz Stemme. Den Abschluß des Kongresses soll ein Podiumsgespräch mit prominenten Fußballexperten über ein aktuelles Thema bilden.

Selbstverständlich werden auch die BDFL-Partner adidas als Co-Veranstalter mit einer Präsentation neuer Produkte für Training und Wettkampf sowie GATORADE mit seinen vorzüglichen Mineraldrinks zum Löschen des Sportlerdurstes in Mainz aufwarten.

BDFL-Präsident Herbert Widmayer und seine Crew haben viel Zeit und Aufwand in umfangreiche Vorbereitungen für diese Fortbildungsveranstaltung investiert, um den Kongreß von Mainz wiederum zu einem Erfolg zu machen. Letztlich soll dort aber auch in der von Herbert Widmayer propagierten „3. Halbzeit“ ein reger Austausch von Meinungen, Ideen, Anregungen und Erfahrungen unter Kollegen stattfinden, um der eigenen Arbeit des Trainers ebenfalls neue, wertvolle Impulse zu verleihen.

Lothar Meurer

Aufnahmeanträge

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

Amann, Raimund, Gatterstraße 19, 6630 Saarlouis

Bargfrede, Hans-Jürgen, Wählhoop 2, 2730 Heeslingen

Becker, Klaus, Rembrandtstraße 30, 3050 Wunstorf 1

Behrends, Detlev, Brüder-Grimm-Straße 1, 3050 Wunstorf

Bell, Colin, Alte Kirchstraße 8, 5401 Koblenz-Wolken

Bill, Erwin, Ferd.-Dirichs-Straße 11, 6253, Hadamar 2

Fanieng, Udö, Arcostr. 78, 4600 Dortmund 12
Fehse, Andreas, August-Kierspel-Straße 161, 5060 Bergisch-Gladbach

Gans, Dieter, Eckumer Weg 31, 5024 Pulheim 3

Glanzner, Helmut, Waldstraße 65, 6141 Einhausen

Großmann, Heinz-Peter, Bonnstraße 508, 5030 Hürth

Gundelsweiler, Thomas, Milöckerstraße 7, 7000 Stuttgart 10

Hake, Andréas, Gerhart-Hauptmann-Straße 36, 5090 Leverkusen 3

Hartl, Franz-Xaver, Schwedensteig 20, 8352 Grafenau

Haymann, Kurt, Schinkelstraße 8, 8000 München 40

Herlein, Dieter, Lernerer Straße 36, 6994 Preuß. Oldendorf

Johannsen, Dirk, Gertrud-Pardo-Weg 15, 2000 Hamburg 60

Kartz, Werner, Chr.-Eberle-Straße 10, 5500 Trier

Kohl, Peter, Waldweg 12, 5248 Wissen 4

Laber, Frank, Auf der Bulau 4, 6057 Dietzenbach

Möbius, Wolfgang, Bodenschneidstraße 2, 8022 Grünwald

Müller, Guido, Bergstraße 56, 5000 Köln 60

Nelles, Horst, Wedauer Straße 336, 4100 Duisburg 26

Quabeck, Horst, Am Boyer Markt 10, 4250 Bottrop 1

Recktenwald, Uwe, Tholeyer Straße 29, 6694 Marpingen-Alsweiler

Rokitte, Jörg, Roscheid 18, 5952 Attendorn

Schneider, Dieter, Groß-Gerauer Straße 59a, 6800 Mannheim 31

Schröder, Dieter, Klauserfeld 31, 5630 Remscheid 11

Spincke, Detlef, Süntelstraße 81 L, 2000 Hamburg 61

Stander, Martin, Albertusstr. 16, 5000 Köln 1

Tilk, Günther, Drosselweg 5, 6634 Wallerfangen

Wendling, Dieter, Hanauer Straße 63, 7608 Willstätt-Sand

Wolinski, Barbara, Ostlandstraße 38, 5000 Köln 40

Worm, Ronny, Triftstraße 24, 3304 Neubrück

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.

Michael Henke

Teamwork unter Trainern

Im Mutterland des Fußballs hat sich das sogenannte „teamcoaching“ schon lange durchgesetzt. Auch im hiesigen Profifußball ist eine Tendenz zum Teamwork zu erkennen. So etwa auch bei Borussia Dortmund, wo sich Cheftrainer Horst Köppel, Assistenztrainer Michael Henke und Amateurcoach Lothar Huber durchgängig um die Profis kümmern. Welche Änderungen gegenüber traditionellen Trainingsmodellen ergeben sich aus so einer „Trainingsleitung im Team“? Und welche Leitlinien lassen sich für eine funktionierende Zusammenarbeit im Trainerteam nennen?



Foto: Horstmüller

Der Weltmeister als Vorbild

Der Weltmeister machte es vor. Beim Vorbereitungsprogramm der Nationalmannschaft auf die WM 1990 wurde auf Trainerebene ein vorbildliches Teamwork praktiziert. Unter „Oberaufsicht“ von Franz Beckenbauer zeigte sich ein Trainerteam mit Berti Vogts, Holger Osieck und Sepp Maier für verschiedene Aufgabenbereiche des Trainings verantwortlich.

Nur mit dieser funktionierenden Aufgabenteilung konnte ein Trainingsprogramm geplant und organisiert werden, das optimal auf die Höchstanforderungen des Spitzenfußballs ausgerichtet war.

Das auffälligste trainingsmethodische Kennzeichen war dabei eine Aufgliederung des Trainings über reine Mannschaftstrainingspläne hinaus.

Diese Anpassung der Trainingsinhalte und -belastungen an bestimmte Spielergruppen oder sogar Einzelspieler kann unter verschiedenen Aspekten vorgenommen werden:

- Gezielte Schulung von positionsspezifischen Anforderungen an einen Einzelspieler (z. B. Torwart; Angriffsspitze)
- Einspielen von Positionen (z. B. Tandembildung am Flügel)
- Individuelle Belastungsdosierung (z. B. Regenerationslauf mit überbelasteten Spielern)
- Reintegration eines verletzten Spielers

Ein solches Trainingsmodell diente der Nationalmannschaft bei der WM-Vorbereitung, ist aber auch für den professionellen Bereich (1. und 2. Bundesliga) richtungweisend. Damit wird hier ebenfalls die „Trainingsleitung im Team“ aufgewertet.

Im weiteren sollen deshalb unter dem Blickwinkel eines aktuellen Konzepts zur Planung, Gestaltung und Steuerung des Trainings im Profibereich am Beispiel von Borussia Dortmund u. a. folgende Fragestellungen erörtert werden:



Michael Henke

Welchen Stellenwert nimmt ein Assistenztrainer bei einem solchen Trainingsmodell grundsätzlich ein?

Welche Aufgabenbereiche ergeben sich für die direkte Trainingsarbeit mit der Mannschaft?

Welche zusätzlichen Aufgabengebiete für den Assistenztrainer resultieren aus seiner Position in der Vereinsstruktur?

Welche Leitlinien lassen sich für eine funktionierende Zusammenarbeit im Trainerteam nennen?

Trainingsarbeit im Team

Phase der Trainingsplanung

Das Teamwork in der Trainingsarbeit beginnt selbstverständlich schon in der Planungsphase.

□ Grundsätzlich wird in der morgendlichen Besprechung am Freitag ein Grobraster für die kommende Trainingswoche erstellt.

In diese übergreifende Wochenvorplanung werden u. a. die folgenden Punkte aufgenommen:

- Festlegung der Trainingszeiten
- Absprache der Trainingsorganisation (z. B. Anmeldung bei außerörtlichen Trainingsstätten)
- Organisation/vorläufige Mannschaftsnominierung der Nachwuchsrundenspiele

Grundsätzlich lassen sich dabei für die einzelnen Wochentrainingseinheiten spezielle Trainingsschwerpunkte nennen (Tab. 1).

□ In der Besprechung vor dem Sonntag-Training wird dann eine detailliertere Vorplanung der einzelnen Trainingseinheiten der kommenden Trainingswoche vorgenommen.

In diese Detailfestlegung spielen dann insbesondere die folgenden Planungsaspekte hinein:

- Aufarbeiten von Erkenntnissen aus dem vorausgegangenen Bundesliga-Spiel
- Spieltaktische Vorbereitung auf den kommenden Gegner
- Belastungsdosierung für die Mannschaft und Einzelspieler

□ Ein weiterer fester Besprechungstermin des Trainerstabes ist der Dienstag-Mittag zwischen den beiden Trainingseinheiten. Hier werden die Eindrücke vom morgendlichen Lauftraining ausgetauscht, um eventuell noch kurzfristig Veränderungen in der Belastungsgestaltung für einzelne Spieler einzuplanen. Denn oft treten bei dieser ersten extremeren Belastung nach dem Bundesliga-Spieltag nachträglich bei einigen noch Probleme auf (z. B. muskuläre Beschwerden).

Sonntag

morgens:

- Regenerationstraining/Pflege für die Stammspieler
- Training mit „Spielbelastungen“ für den Restkader

Montag

trainingsfrei für alle Spieler

Dienstag

morgens:

Lauftraining mit dem Schwerpunkt „Schnelligkeit“

nachmittags:

Spiele in kleinen Gruppen (z. B. 4 gegen 4/5 gegen 5) in verschiedenen Varianten

Mittwoch

morgens:

Schulung im individualtaktischen Bereich (1 gegen 1 in verschiedenen Situationen); Torschußübungen

Donnerstag

morgens:

Spiel 11 gegen 11 mit taktischen Schwerpunkten (Ausrichtung auf den kommenden Gegner)

nachmittags:

Sondertraining (Ersatzspieler; Rekonvaleszenten; Nachwuchsspieler)

Freitag

vormittags oder nachmittags

Abschlußtraining

Samstag

morgens:

Training mit nichtnominierten Spielern

Tab. 1: Schwerpunkte im Wochentrainingsplan

□ Der Trainerstab trifft sich außerdem vor jedem Training rechtzeitig im Trainerbüro. Hier können noch kurzfristige Umstellungen und inhaltliche Detailabsprachen vorgenommen werden (z. B. ungünstige Witterungsverhältnisse, Belastungsdosierung aufgrund aktueller Trainingseindrücke).

Denn nicht weniger wichtig als eine systematische Vorplanung ist das flexible Reagieren auf kurzfristig eintretende Umstände.

„Trainerteam“ und Gruppentraining

Ein gezieltes Gruppen- bzw. Einzeltraining ist wie bereits festgestellt ein grundlegender Konzeptbaustein eines aktuellen Trainingsmodells für den Profibereich.

Dabei kann die Planung und Organisation eines solch differenzierten Trainings unter verschiedenen Zielstellungen erfolgen.

Steigerung der Trainingseffizienz durch kleinere Übungsgruppen

1. Variante der Gruppentrainingsorganisation:

Jeder Trainer übernimmt einen Teil der Spieler, wobei für jede Übungsgruppe die gleichen Trainingsinhalte ablaufen.

Durch Spieleraufteilung werden die Übungswiederholungen gesteigert und damit eine höhere Trainingseffizienz erreicht.

2. Variante der Gruppentrainingsorganisation:

Die einzelnen Übungsgruppen wechseln zwischen verschiedenen Stationen, die jeweils von einem der Trainer geleitet werden.

Innerhalb dieser Stationen wird der gleiche **übergeordnete Trainingsschwerpunkt** verschieden variiert.

Trainingsbeispiel für den Trainingsschwerpunkt „Torschuß“

Station 1 (Lothar Huber):

Torschüsse nach Flankenbällen

Station 2 (Horst Köppel):

Torschußsituationen innerhalb des Strafraums

Station 3: (Michael Henke):

Weitschüsse

Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung durch Gruppentraining

Die einzelnen Übungsgruppen wechseln nacheinander zwischen verschiedenen Stationen zur Schulung und Verbesserung allgemeiner individual- und gruppentaktischer Elemente.

Trainingsbeispiel

Station 1 (Horst Köppel):

Torschüsse in verschiedenen Variationen

Station 2 (Lothar Huber):

Flanken aus verschiedenen Ausgangspositionen

Station 3 (Michael Henke):

Spielformen in kleinen Gruppen

Organisationsmittel vom Trainer entwickelt für Trainer, Übungsleiter und Vereine

»KD-Sportorga«

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



Ideale Geschenkidee mit Namensprägung.

Eine KD-Sportorga komplett enthält:

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

Komplett DM 159,-

mit Namen + DM 15,-

Weitere Organisationsmittel:

● Spielaufstellungs-Vordrucke Fußball ● Aufgebotsvordrucke Fußball/Handball ● Karteikasten kompl. mit Saisonabtrennung und Trainingskarteikarten ● Spielerkritik ● Trainingsteilnehmerlisten ● Formdiagramme ● Trainingskarteikarten (um die eigenen Trainingseinheiten festzuhalten) ● Spielfeldvordrucke Fußball/Handball ● Visitenkarten ● Tippzettel um die Mannschaftskasse aufzubessern ● Sport-Dater ● Isotonische Mineralgetränke usw.

Hiermit bestelle ich zur sofortigen Lieferung

- KD-Sportorga grau, komplett, Inhalt gelb
- KD-Sportorga bordeaux, komplett, Inhalt grün
- KD-Sportorga grau oder bordeaux, ohne Inhalt

- + Nameneindruck
- Den Betrag überweise ich nach Erhalt der Ware und Rechnung.
- Ich lege Verechnungsscheck bei und erhalte 3% Skonto.

Datum/Unterschrift

Bereits Kunde: ja / nein
Best.-Nr. 1317
Best.-Nr. 1318
Best.-Nr. 1319

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
KLAUS DOLD
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach
Telefon 07832/1654

Bitte schicken Sie mir kostenlos Ihren Prospekt zu.

Bitte gewünschtes ankreuzen, ausschneiden und unterschreiben einsenden (Absender nicht vergessen). Die Preise verstehen sich incl. MwSt., zuzüglich DM 4,- Verpackungs- und Portoanteil.

Positionsspezifische Schulung durch Gruppentraining

Die Spieler werden nach positionsspezifischen Gesichtspunkten auf verschiedene Stationen aufgeteilt, bei denen jeweils speziell zugeschnittene Trainingsinhalte ablaufen.

Bei dieser Form des Gruppentrainings teilen sich die Trainer nach eigenen Interessenschwerpunkten auf die einzelnen Stationen auf.

Trainingsbeispiel

- Station 1 (Horst Köppel)
Training der Angriffsspitzen:
– Fintenreiche Dribblings mit Torabschlüssen
– Verwerten von Flankenbällen
- Station 2 (Lothar Huber)
Training der Mittelfeldspieler:
– Flügelkombinationen und Flankenbälle
- Station 3 (Michael Henke)
Training der Deckungsreihe:
– Schulung im Spiel 1 gegen 1
– Kopfballspiel

Belastungsspezifische Schulung durch Gruppentraining

Neben einer Gruppenzusammenstellung nach technisch-taktischen Aspekten kann eine Aufteilung auf verschiedene Stationen auch mit dem Ziel einer unterschiedlichen, individuell abgestimmten Belastungsbeanspruchung vorgenommen werden, denn oft unterscheidet sich der aktuelle Trainingszustand einzelner Spieler erheblich.

So können z. B. für extrem beanspruchte Stammspieler längere Regenerationsphasen angesagt sein, wohingegen bei anderen Defizite im Schnelligkeitsbereich aufgearbeitet werden müssen.

Trainingsbeispiel 1 für ein Gruppentraining unter Belastungsaspekten

- Gruppe 1 (Lothar Huber):
5 gegen 2 (geringe Belastung/Regeneration)
- Gruppe 2 (Horst Köppel):
1 gegen 1 am Tor (relativ hohe Belastung/Verbesserung der Spielschnelligkeit)
- Gruppe 3 (Michael Henke):
Sprints aus verschiedenen Ausgangspositionen (Verbesserung der Grundschnelligkeit)

Trainingsbeispiel 2 für ein Gruppentraining unter Belastungsaspekten

Eine saisonübergreifende Variante einer solchen Trainingsdifferenzierung unter Belastungsaspekten ist die Trainingseinheit am Sonntag-Morgen nach einem Spieltag.

- Gruppe 1 (Michael Henke):
Regenerationsprogramm für die einge-

setzten Spieler im Wald am Stadion (leichtes Lauf- und Gymnastikprogramm)

Gruppe 2 (Lothar Huber/Horst Köppel):
Training mit dem Restkader

Aufgabenteilung beim Einzeltraining

Über die Trainingsarbeit mit Teilgruppen der Mannschaft hinaus ist das Sondertraining mit einzelnen Spielern ein weiterer Schwerpunkt des Trainingsmodells.

Dabei lassen sich je nach Ziel und Organisation verschiedene **Formen des Einzeltrainings** unterscheiden.

Ziele des Einzeltrainings

Aufarbeiten allgemeiner motorischer, technischer, taktischer oder konditioneller Defizite einzelner Spieler.

Aufarbeiten positionsspezifischer Schwächen einzelner Spieler.

Beispiele:

- Kopfballschulung mit Günter Kutowski
- Flankentraining mit Michael Schulz

Aufarbeiten positionsspezifischer Stärken einzelner Spieler.

Beispiel:

- Kopfbälle von Michael Schulz bei Standardsituationen

Aufbautraining nach Verletzungen.

Aktuelle Beispiele:

- Lauf- und Krafttraining mit Michael Zorc nach einem Muskelfaserriß im Oberschenkel

Gezielte Förderung von Nachwuchsspielern mit Perspektive

Grundsätze zum Einzeltraining

Diese differenzierten Einzelschulungen müssen kontinuierlich über einen längeren Zeitraum ablaufen, wenn stabile Leistungsverbesserungen erreicht werden sollen.

Ein Orientierungsraster für eine systematische Gestaltung und Terminierung der Sondertrainingseinheiten ist eine „**Checkliste**“, die von jedem Spieler erstellt wird. Neben persönlichen Daten, Spielbeurteilungen, Verletzungspausen usw. ist hier auch ein differenziertes Leistungsprofil als Ansatzpunkt von Einzelschulungen festgehalten.

Organisationsmöglichkeiten für das Einzeltraining

Die Zusammenarbeit in einem Trainer-Team ermöglicht gezielte Einzelschulungen parallel zum „normalen“ Mannschaftstraining.

Trainingsbeispiel

- Michael Henke:
Lauftraining mit einem Rekonvaleszenten
- Lothar Huber:
Torwart-Einzelschulung
- Horst Köppel:
Mannschaftstraining

Zudem werden für Einzelschulungen zusätzliche Trainingstermine außerhalb des normalen Wochentrainingsplans festgelegt.

Trainingsbeispiel

Mit Nachwuchstorhüter Stefan Klos, der inzwischen sein Bundesliga-Debüt gegeben hat, wurde regelmäßig an einem gesonderten Termin am Montag- oder Mittwoch-Nachmittag ein Torwart-Spezialtraining absolviert, da der Abiturient zur Zeit noch nicht bei allen Vormittagseinheiten mitmachen kann.

Eine weitere Alternative sind „Zusatzschichten“ nach dem normalen Mannschaftstraining.

Spiel- und Spielerbeobachtung

Ein weiteres zentrales Aufgabenfeld eines Assistententrainers im Profibereich bildet die Spiel- und Spielerbeobachtung.

Spielbeobachtung

Für eine systematische Spielvorbereitung ist im Profibereich eine sorgfältige Beobachtung der kommenden Gegner unerlässlich.

Mit einem Beobachter-Team, das sich neben dem Trainerstab noch aus dem Jugendkoordinator und dem A-Jugendtrainer zusammensetzt, wird der nächste Rundengegner jeweils in den letzten beiden Bundesligaspielen (Heim- und Auswärtsbegegnung) analysiert.

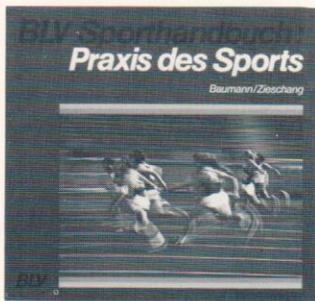
Diese Analyse der kommenden Spielgegner erfolgt dabei unter folgenden **Beobachtungsschwerpunkten**:

- Mannschaftsaufstellung (Ein-/Auswechslungen; sonst nominierte Spieler)
- Grundformation und Spielsystem (Aktionsräume der Spieler; Positionsgruppen)
- Standardsituationen (Abläufe von Eck- und Freistoßvarianten; Spielerpositionen)
- Charakteristische Merkmale in der Spielanlage (z. B. Kontermannschaft; Spiel mit Abseitsfalle; weite Einwürfe; Schwachstellen)
- Charakterisierung von Einzelspielern (dominierende Spielerpersönlichkeiten; psychische, konditionelle und technisch-taktische Leistungseigenschaften von Einzelspielern)

Grundsätzlich wurde innerhalb des Beobachtereams die Vorabsprache getroffen, sich auf zentrale Beobachtungsschwerpunkte zu konzentrieren, denn auch die Gegneranalysen sind immer unter den Aspekten Übersichtlichkeit und Praktikabilität zu beurteilen.

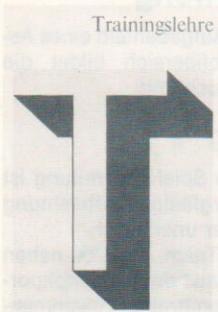
Eine umfassendere und differenziertere Gegnerbeobachtung wurde allerdings zur Spielvorbereitung auf unsere UEFA-Cup-Begegnungen vorgenommen, weil speziell über unseren Erstundengegner kaum Informationen vorlagen.

Ein auszugsweiser Einblick in diese Gegnerbeobachtung auf internationalem Parkett soll die Anwendungsschritte einer systematischen Spielvorbereitung veranschaulichen.



Praxis des Sports

(Baumann/Zieschang)
Ein Lehr- und Nachschlagewerk für die Praxis mit einem Überblick über die theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts sowie einer Darstellung aller Bereiche des Freizeitsports. Die einzelnen Lernschritte und Lernhilfen werden detailliert und systematisch aufgeführt. 240 Seiten, mit Fotos und Bildserien. **DM 46,-**



Trainingslehre

(Harre)
Aus dem Inhalt:
Das sportliche Training.
Die Herausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit.
Sportliche Ausbildung im Trainingsprozess.
Planung, Auswertung, Organisation des Trainingsprozesses.
Spezielle Probleme der Vorbereitung auf sportliche Wettkämpfe. **DM 29,-**
280 Seiten



Grundbegriffe der Sportspiele

(Döbler u.a.)
Eine Zusammenstellung ausgewählter Grundbegriffe aus Theorie und Praxis der Komplexe Technik, Koordination, Taktik, Kondition, Handlungsregulierung, Wettkampf, Training. **DM 19,80**
232 Seiten

Gymnastik. 1200 Übungen

(Kos/Teplý)
Eine Sammlung von Übungen mit und ohne Gerät, einzeln oder in Gruppen verschiedener Formationen durchzuführen, mit Schwerpunkten auf verschiedenen Körperbereichen. **DM 14,80**
320 Seiten



Gymnastik zur Entspannung

(Karbe/Pasch)
Aus dem Inhalt:
Zur Theorie und Wirkung der Übungen.
Organisation und Anregungen.
Übungen zur Auswahl.
Beispiele für Übungszusammenstellungen. **DM 9,80**
112 Seiten



Richtig Stretching

(Sternad)
Inhalt:
Anatomie und Physiologie.
Wissenswertes zum Training.
Zur Vorbereitung und Ergänzung.
Übungsteil. **DM 12,80**
128 Seiten



Kleine Spiele - wozu?

(Rammler/Zöllner)
Kleine Spiele zur Schulung von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Sehen, Hören, Fühlen, zur Förderung von sozialem und kreativem Verhalten, zur Vorbereitung auf die großen Sportspiele. **DM 24,80**
144 Seiten

Sport und Spiel mit kleinen Leuten



Sport und Spiel mit kleinen Leuten

(Lehnert/Lachmann)
Aus dem Inhalt:
Körperübungen für jeden Tag.
Auf dem Spielplatz.
Auf der Wiese.
Im Wald.
Im Wasser.
Wenn Schnee liegt. **DM 9,80**
248 Seiten

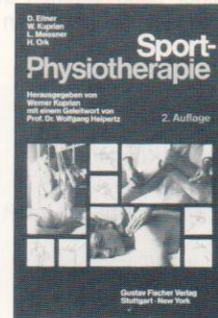


Besser sein, wenn's zählt

(Raio)
Aus dem Inhalt:
Gefühle und Leistungen.
Denken und Leistung.
Psychische Energie.
Mentale Trainingsmethoden. **DM 29,80**
240 Seiten

Sportphysiotherapie

(Kuprian u.a.)
Aus dem Inhalt:
Passive Behandlungsmethoden.
Aktive Behandlungsmethoden.
Behandlungsmöglichkeiten bei ausgewählten Sportverletzungen und -schäden.
Trainings- und wettkampfbegleitende Maßnahmen. **DM 89,-**
536 Seiten



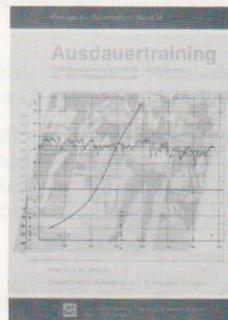
Zerrung, Prellung, Tennisarm

(Exel/Dungl)
Risikofaktoren bei den einzelnen Sportarten.
Sportverletzungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten.
Konditionstraining.
Krankheit und Sport.
Erste Hilfe bei Sportunfällen. **DM 29,80**
200 Seiten



Ausdauertraining

(Janssen)
Die neuesten trainingswissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnisse in verständlicher und unmittelbar umsetzbarer Form für Ausdauersportler aller Leistungsniveaus in Wort und Bild.
Hinweise zur Optimierung des Trainings und zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit. **DM 35,00**
152 Seiten



Gegnerbeobachtung von Universitatea Craiova zur UEFA-Cup-Spiel-Vorbereitung

Spieldaten

Spieltermin:

7.10.1990

Spielpaarung/-ergebnis:

Craiova – Constanza 2:2 (2:1)

Torentwicklungen

1 : 0 (2. Minute durch Badea)

Plazierter Torschuß halbhoch ins lange Eck mit links von halbrechts an der Strafraumgrenze nach einer kurz ausgeführten Ecke.

1 : 1 (6. Minute)

2 : 1 (42. Minute durch Sandoi)

Tor nach einem kurz ausgeführten Eckstoß: Badea (10) paßt kurz zu Ciurea (5), der sich aus der Mitte gelöst hat und das Zuspiel zurückprallen läßt. Badea flankt mit links halbhoch und scharf über die Deckung hinweg auf den langen Torpfosten, wo Sandoi in die Hereingabe rutscht und zum 2 : 1 verwertet.

2 : 2 (62. Minute)

Grundformation und Spielsystem

Craiova spielte über 90 Minuten überlegen. Zeitweise war es ein Spiel auf ein Tor gegen eine weit zurückgezogene gegnerische Deckung.

Allerdings erschien die Mannschaft anfällig gegen schnell vorgetragene Konter. Insbesondere der 2. Manndecker, Zamfir (6), machte hier einen unsicheren Eindruck.

Die Angriffe wurden trotz der massiven Deckung des Gegners zumeist durch die **Spielfeldmitte** vorgetragen. Insbesondere der technisch starke Badea (10) dribbelte häufig von rechts in die Mitte, um mit links zum Torschuß zu kommen. Aus einer solchen Situation heraus fiel auch das 1:0. Außerdem wurde oft versucht, den Ball in den Strafraum auf die Angriffsspitzen zu lupfen.

Grundsätzlich bevorzugte die rumänische Mannschaft eine technische Spielweise (viele Dribblings, Kombinationsspiel).

Taktische Besonderheiten

Wenn sich Libero A. Popescu (4) mit in die Offensive einschaltete, dann läßt sich Sandoi (3) in die Liberoposition zurückfallen und sichert ab.

Ab der 35. Minute versuchte Craiova mit der „Brechtange“ das 2. Tor zu erzielen. Dabei schaltete sich A. Popescu (4) über die rechte Spielfeldseite mit ein, um vorzeitig Flugbälle in den gegnerischen Strafraum zu schlagen (oft auf Zamfir, der am 2. Torpfosten lauerte). Hierbei ließ sich Olaru (8) in die Liberoposition fallen.

Beide Manndecker schalteten sich mit in die Offensive ein.

Weite Einwürfe von Badea (10).

Aus-/Einwechslungen: In der 79. Minute wurde Magosanu (14) für Neagoe (11) eingewechselt. Er spielte Manndecker für Sandoi (3), der in die Angriffsspitze vorrückte.

Zur Halbzeit und nach Schlußpfiff reagierten die Zuschauer unzufrieden (laute Pfiffe).

Bei Craiova waren in den letzten 30 Spielminuten konditionelle Probleme zu erkennen.

Einzelspieler-Analyse

Primea (1) ist ein Neuling im Tor von Craiova – er verriet einige Unsicherheiten.

Manaila (2) zeigte ein relativ unauffälliges Spiel auf der rechten Seite.

Sandoi (groß) (3) ist Libero der Nationalmannschaft, spielte bei dieser Begegnung aber als Manndecker auf der rechten Spielfeldseite gegen eine der beiden gegnerischen Angriffsspitzen.

Er schaltete sich gelegentlich mit in die Offensive ein und rückte bei allen Standardsituationen vor das gegnerische Tor.

Adrian Popescu (relativ klein) (4) ist Vorstopper der Nationalmannschaft, fungiert bei Craiova aber als Libero und Kapitän.

Ciurea (klein) (5) ist ein „Dribbler“ auf der rechten Spielfeldseite (beidfüßig mit einem starken rechten Bein). Er bleibt zumeist rechts an der Seitenlinie und versucht, bis zur Torauslinie durchzudribbeln, um eine Flanke oder einen Rückpaß vor das Tor zu bringen. Bei Eckstößen bietet er sich für eine kurze Eckstoßvariante an.

Zamfir (groß) (6) scheint als Manndecker der Unsicherheitsfaktor in der Deckung zu sein. Er war am 2. Gegentor beteiligt, weil er im Strafraum nicht aggressiv genug stellte. Aufgrund einer mangelhaften Grundschnelligkeit spielte er mit vielen Fouls. Er rückt bei allen Ecken mit vor das gegnerische Tor.

Bica (7) spielt eine defensive Rolle auf der linken Spielfeldseite und verschiebt sich – falls erforderlich – nach innen.

Olaru (groß) (8) agiert als „Vorlibero“ im Mittelfeld vor der Deckung. In der Offensive setzt er nur wenige Akzente. Bei allen Ecken rückt er mit vor.

Ceansila (groß) (9) spielt als leichtfüßiger, schwächlicher Typ offensiv über die linke Spielfeldseite (teilweise als 2. oder 3. Spitze). Er übernimmt aber auch Defensivaufgaben und arbeitet nach hinten - vor allem, wenn Bica (7) nach innen gerückt ist.

Badea (klein) (10) ist als Spielmacher der auffälligste Spieler mit den meisten Ballkontakten. Der Linksfuß agiert äußerst trickreich. Außerdem spielt er viele Doppelpässe um die Gegenspieler herum, um in die Angriffsspitze vorzustößen. Zusätzlich verfügt er über einen ausgezeichneten Schuß, den er bei jeder Gelegenheit auch aus der 2. Reihe einsetzt (1:0!). Daneben zeichnet er sich aber auch durch überraschende Pässe in die Angriffsspitze aus.

Allerdings war ein starkes Nachlassen aufgrund konditioneller Defizite in den letzten 30 Spielminuten zu beobachten.

Neagoe (groß) (11) arbeitet als einzige Spitze viel im Angriffszentrum und weicht dabei nur selten auf die Außenpositionen aus.

Pruna (15) wurde in der 62. Spielminute für Bica (7) eingewechselt. Der Linksfuß agierte auf der linken Angriffsseite an der Linie. Dabei erspielte er sich eine Torgelegenheit, indem er von der Linksaußen-Position nach innen dribbelte und von der Strafraumgrenze aus mit rechts abzog.

Magosanu (14) wurde in der 79. Minute für Neagoe eingetauscht, spielte aber Manndecker für Sandoi (3), der in die Angriffsspitze vorrückte.

Standardsituationen

Ecken von links

Die Ausgangspositionen und grundlegenden Ablaufwege der Spieler Craiovas bei dieser Standardsituation wurden in einer Spielskizze festgehalten.

Bei einer **langen Ausführung** zieht Badea (10) die Eckbälle mit links vom Tor weg.

Folgende Spieler bleiben hinten und sichern ab: Manaila (2), A. Popescu (4) und Bica (7).

Ausführungsvariante:

Als Variante war die Ausführung einer kurzen Ecke zu beobachten: Ciurea (5) startet aus der Mitte entgegen und bietet sich kurz an, läßt den zugespielten Ball zu Badea (10) zurückprallen, der dann lang auf den 2. Torpfosten hereinflankt.

Ecken von rechts

Die Ausgangspositionen der Spieler und wichtigsten Ablaufwege wurden ebenfalls in einer Spielskizze festgehalten.

Badea (10) zieht bei Ecken von rechts die Bälle mit links zum Tor hin.

Ausführungsvariante:

Auch hier konnte als Variante ein kurz ausgeführter Eckstoß beobachtet werden. Ciurea (5) kommt kurz entgegen, wird angespielt und läßt klatschen. Badea (10) flankt wieder lang auf den 2. Torpfosten **oder** dribbelt bis zur Torauslinie und gibt dann mit rechts vor das Tor.

Freistöße

Freistoß-Variante 1

Sandoi (3) lupft den Ball über die Mauer auf Ciurea (5), der von rechts an der Mauer vorbei in den Strafraum zum Ball startet und direkt abschließt.

Freistoß-Variante 2

Ein indirekter Freistoß an der Strafraumgrenze wird nach rechts für Sandoi (3) aufgelegt, der mit rechts schießt.

Freistoß-Variante 3

Freistoß von halbrechts, etwa 25 Meter vor dem Tor: Badea (10) legt mit der Hacke zu Ciurea (10), der den Ball mit rechts hoch vor das Tor zieht.

Einzelspieler-Beobachtung

Neben einer differenzierten Gegneranalyse zur Spielvorbereitung ist ein weiterer zentraler Beobachtungsbereich die Sichtung potentieller Neuverpflichtungen.

Im Hinblick auf die ausufernde „Ablösesummen-Explosion“ hat die Bedeutung dieses Aufgabenfeldes noch weiter zugenommen. „Flops“ bei Neueinkäufen sind nicht nur aus sportlichen, sondern verstärkt auch aus finanziellen Gründen äußerst problematisch.

Gleichzeitig nimmt mit dieser Entwicklung auch der Stellenwert der Talentsichtung und -förderung weiter zu. Kostengünstige Transfers von jungen Amateurspielern mit Perspektive sind ein Teil dieser Talentkonzeption.

Um bei dieser Sichtung von potentiellen Neuverpflichtungen eine möglichst hohe Effizienz zu erreichen, wurden folgende Absprachen getroffen:

Das Beobachter-Team verwendet bei der Spielersichtung einen praktikablen und übersichtlichen **Beobachtungsbogen**. Mithilfe dieser „Checkliste“ können für verschiedene Leistungskriterien Einzelbeurteilungen vorgenommen werden, so daß sich als Gesamtergebnis ein erstes Talentprofil ergibt.

Grundsätzlich werden interessante Spieler durch verschiedene Beobachter über einen längeren Zeitraum hinweg gesichtet und bewertet. Nie wird eine Neuverpflichtung aufgrund einer Einzelbeurteilung vorgenommen, sondern es erfolgt zunächst immer ein gegenseitiger Meinungsaustausch über die persönlichen Sichtungseindrücke.

Die Koordination der Gegner- und Spielerbeobachtungen übernimmt der Manager, der in enger Absprache mit den Trainern die Sichtungstermine für die einzelnen Mitarbeiter des Beobachterstabes in Halbjahresplänen zusammenstellt.

Folgende feste Eckdaten umfaßt dieses Sichtungsprogramm, das selbstverständlich durch kurzfristige Beobachtungsaufgaben ergänzt wird:

- Spiele der nächsten Bundesligagegner
- Spiele/Wettbewerbe der DFB-Nachwuchsmannschaften
- Interessante Begegnungen der 2. Bundesliga/Amateur-Oberliga
- Internationale Länderspiele

Dieser Sichtungsplan umfaßt also neben Terminen mit ganz konkreten Beobachtungsschwerpunkten und -zielen auch Sichtungen zur Schaffung eines „allgemeinen Überblicks“.

In interner Absprache werden für das Beobachter-Team bestimmte Sichtungsschwerpunkte vorgegeben. Dabei wird festgelegt, für welche Positionen aktuelle, aber auch perspektivische personelle Veränderungen beabsichtigt sind.

BEOBACHTUNGSBOGEN		
Beobachtungsdatum:	Spieler:	
Beobachter:	Vorname:	
	Geburtsdatum:	
Beobachtungsurteil:	Verein:	
(ja/nein/vielleicht)	Amateurauswahl:	
Beobachtungsergebnis	Spielpaarung:	
Torgefährlichkeit	Position:	
Torschuß		
Kopfball		
Dribbling		
Kombination		
Schnelligkeit	Analyse/Randbemerkungen	
Antritt		
Technik		
Blick für Situation		
Kondition		
Zweikampf		
Willenskraft		
Stellungsspiel		
Persönlichkeit		
Umschalten Angr-Abw		
Umschalten Abw-Angr		

Verbindung zum Jugendbereich

Die Absprachen für eine perspektivische Talentsichtung geben eine erste grundsätzliche Verbindungslinie zum Nachwuchsbereich an. Darüberhinaus existieren aber weitere, vielfältige Kontaktstellen, für die von Seiten des Profibereichs vorrangig der Assistenztrainer verantwortlich zeichnet.

Falls es sich terminlich einrichten läßt, werden möglichst viele Spiele der A-Jugend-Westfalenliga-Mannschaft besucht, um sich ein breites und objektives Leistungsbild der talentiertesten Nachwuchsspielern mit Perspektive zu verschaffen.

Mit A-Jugendtrainer Eddi Bökamp und Jugend-Koordinator Michael Skibbe findet ein laufender Meinungs- und Informationsaustausch statt.

Mit der Betreuung der „Nachwuchsrundenmannschaft“ ist ein direkter sportlicher Schnittpunkt zwischen Jugend-, Amateur- und Profibereich vorhanden.

Dieses Team nimmt im Zeitraum von September bis Mai im 2-Wochen-Rhythmus an einer internationalen Spielrunde teil, die von einer niederländischen Sportagentur organisiert wird.

Der aktuelle Tabellenstand ist aus der **Tab. 2** ersichtlich.

Dieses Nachwuchsrundenteam läuft als U 23 (Spieler unter 23 Jahren), wobei aber 2 ältere Akteure eingesetzt werden dürfen.

Dabei setzt sich die Mannschaft aus folgenden Spielergruppen zusammen:

– Lizenzspieler (Nichtnominierte, Rekonvaleszenten)

– Amateurspieler mit Perspektive nach oben

– Jugendspieler mit Perspektive nach oben

Diese Auftritte auf internationaler Ebene gegen spielstarke niederländische und belgische Nachwuchsmannschaften, die eine ganz andere Spielmentalität und -kultur aufweisen, eignen sich ideal zur Standortbestimmung.

Die Nachwuchsrunde wird deshalb auch intensiv von Horst Köppel beobachtet. Über die Beobachtungseindrücke findet im Trainerstab ein reger Meinungsaustausch statt.

Für die Nachwuchsspieler selbst ist dieser inoffizielle internationale Wettbewerb äußerst

attraktiv – ein Werbeeffect ist gerade auch bei der Neuverpflichtung von Talenten festzustellen.

Auch als „Motivationsschub für die Nachwuchsförderung“ sollte in der letzten Saison ein regelmäßiges C-Jugendtraining unter Leitung des Assistenztrainers wirken, bei dem jeweils 2 jüngere Lizenzspieler anwesend waren.

Bei „Perspektivgesprächen“ mit Nachwuchsspielern ist neben dem Jugendtrainer und -koordinator auch meistens einer der Profitrainer vertreten.

Grundaussagen zur Assistenztrainer-Aufgabe

Welche Aussagen lassen sich mit Blick auf dieses breitgefächerte Aufgabenfeld eines Assistenztrainers in einem Profiverein machen?

Eine grundsätzliche Feststellung ist dabei vorzuschicken: Die Arbeitsbereiche eines Assistenztrainers können nie isoliert für sich betrachtet werden. Sie sind immer ein **direkter Ausdruck und das Resultat eines bestimmten Verhältnisses zum Cheftrainer.**

Aus dieser Beziehung ergibt sich also auch eine besondere Stellung zur Mannschaft und in der Vereinsstruktur.

Verhältnis zum Cheftrainer

Folgende Merkmale zeichnen ein funktionierendes Verhältnis zwischen Chef- und Assistenztrainer aus:

Eine absolute **Loyalität** zum Cheftrainer ist die Grundvoraussetzung einer zufriedenstellenden und erfolgreichen Zusammenarbeit in einem Trainerteam.

Sobald nämlich das Trainer-Team von dritter Seite aus gegeneinander ausgespielt werden kann, sind unlösbare Probleme vorprogrammiert. Loyalität ist dabei aber nicht mit Kritiklosigkeit gleichzusetzen, sondern der Cheftrainer muß bei allen notwendigen Meinungsverschiedenheiten lediglich stets der erste Ansprechpartner sein.

Dieses grundsätzliche Verhältnis zum Cheftrainer hat auch bestimmte Konsequenzen für die Stellung des Assistenztrainers zur Mannschaft.

6. 4. 1991 (Samstag)

Flug nach Schottland (Beobachtung einer möglichen Neuverpflichtung)

7. 4. 1991 (Sonntag)

Rückflug (mittags in Dortmund zurück)

8. 4. 1991 (Montag)

8.00 Uhr: Abreise mit dem Auto nach Prag zur Beobachtung einer möglichen Neuverpflichtung im 1.-Liga-Spiel Slavia Prag – Bratislava (nachts gegen 2.00 Uhr zurück)

9. 4. 1991 (Dienstag)

10.00 Uhr: Mannschaftstraining danach: Abreise mit dem Auto nach Ahaus zur Beobachtung des Länderspiels Dänemark – Bulgarien; zurück mit Fleming Poulsen (nachts gegen 2.00 Uhr zurück)

10. 4. 1991 (Mittwoch)

10.00 Uhr: Mannschaftstraining

11. 4. 1991 (Donnerstag)

10.00 Uhr: Mannschaftstraining
15.00 Uhr: Lauftraining mit Michael Lusch (Rekonvaleszent)

12. 4. 1991 (Freitag)

13.00 Uhr: Lauftraining mit Michael Lusch
15.00 Uhr: Abschlußtraining mit der Mannschaft; danach ins Trainingslager abends: Spielbeobachtung der 2. Liga-Begegnung RW Essen – 1. FC Saarbrücken

13. 4. 1991 (Samstag)

10.00 Uhr: Training mit den Nichtnominierten

15.30 Uhr: Bundesligaspiel gegen 1. FC Köln

14. 4. 1991 (Sonntag)

10.00 Uhr: Regenerationstraining mit der Mannschaft

15.00 Uhr: Spielbeobachtung der Oberliga-Begegnung BvB (Amateure) – SpVgg Erkenschwick

Tab. 3

Tab. 2

	W	G	V	G	V	T	P
1. Borussia Mönchengladbach	12	9	0	3	24	8	21
2. Borussia Dortmund	11	9	2	0	20	10	18
3. R. Standard de Liège	12	8	3	1	30	18	17
4. Sparta Rotterdam	10	7	1	2	18	10	16
5. M.V.V. Maastricht	11	5	2	4	14	10	14
6. P.S.V. Eindhoven	12	6	4	2	24	19	14
7. R.S.C. Anderlecht	10	6	3	1	20	15	13
8. Club Brugge K.V.	12	5	5	2	15	14	12
9. K.S.K. Beveren	13	4	5	4	16	27	12
10. Feyenoord Rotterdam	11	4	5	2	15	16	10
11. Ajax Amsterdam	7	4	3	0	12	10	8
12. F.C. Twente	10	2	5	3	18	22	7
13. Roda J.C. Kerkrade	12	3	8	1	12	24	7
14. Lille O.S.C.	10	2	6	2	12	22	6
15. R. Antwerp F.C.	11	2	7	2	15	23	6
16. R. Charleroi S.C.	8	0	6	2	2	16	2



Komm mit
Gesellschaft für Internationale
Jugend- und Sportbegegnungen mbH



Internationale Fußballturniere 1991

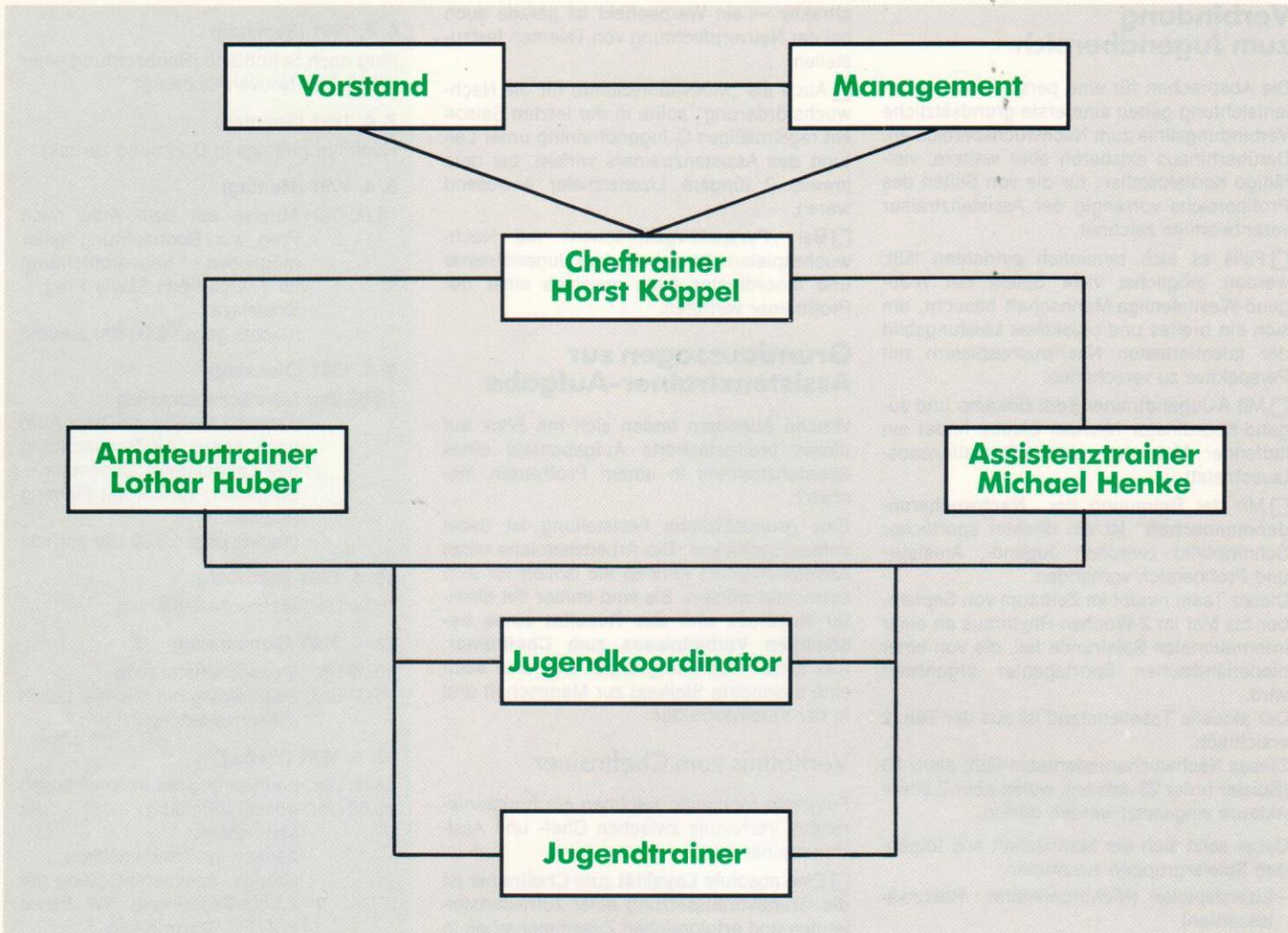
SOMMER: **Spanien** 5. COPA CATALUNYA/Barcelona
Bonn 2. CAPITAL-CUP

HERBST: **Spanien** 6. HERBSTTURNIER/Malgrat de Mar
7. HERBSTSPORTWOCHE/Sant Vicenc

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

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

Wir suchen qualifizierte Schiedsrichter und Referenten für Öffentlichkeitsarbeit



Tab. 4: Organisationsschema für den Leistungsbereich bei Borussia Dortmund

Zwar kann er in bestimmten Situationen als „ausgleichendes Element“ die Aufgabe eines Verbindungsmanns zwischen Mannschaft und Cheftrainer erfüllen. Doch die Spieler müssen zu jedem Zeitpunkt genau wissen, daß er letztlich zur „anderen“, zur Trainerseite gehört.

Deshalb ist auch eine gewisse Distanz zu den Spielern notwendig, um als Co-Trainer langfristig effektiv arbeiten zu können.

□ Eine weitere Grundauffassung vom „Job“ eines Assistententrainers drückt sich in einer Art „Selbstverpflichtung“ aus:

Der Cheftrainer soll in möglichst vielen Randbereichen der Trainings- und Mannschaftsleitung entlastet werden, um sich auf die wesentlichen Aufgaben konzentrieren zu können.

Dazu gehört neben der Erledigung des „organisatorischen Kleinkrams“ eine Rundumbe-

treuung der Spieler im sportlichen, aber auch sozialen Bereich.

Ein neues, höchst zeitintensives Aufgabenfeld für die Cheftrainer im Profibereich ist dabei die teilweise ausufernde, aber letztlich unumgängliche Zusammenarbeit mit den Medien. Da hiervon der Assistententrainer nicht betroffen ist, gewinnt er dadurch die zeitlichen Freiräume für die anderen genannten Aufgaben.

H. und H. D. Antretter/H. Luthmann
Dehnen und Kräftigen 1
Gut und richtig dehnen

philippa

D. und H.-D. Antretter/H. Luthmann
Dehnen und Kräftigen 2
Gymnastik, die stark macht

philippa

Dehnen und Kräftigen –

die Kartotheken-Reihe für das Training der allgemeinen Fitneß.

Stretching und Kräftigungsgymnastik sind die Themen der ersten beiden Übungssammlungen dieser neuen Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann. Das Übungsangebot reicht von Übungen für wichtige einzelne Muskelpartien bis hin zu Ganzkörperübungen. Im Beiheft werden jeweils Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten erläutert.

Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten
DM 32,80

Bestellschein Seite 13.

Günter Grothkopp

3 Ecken = 1 Elfmeter?

Beobachtungen und Überlegungen zur Standardsituation Eckball

**„Ecke – Tor! Ecke – Tor!“
Es scheint, dieser Schlachtruf
der Fans hallt immer selte-
ner durch die Stadien. Of-
fensichtlich haben auch sie
die dürftigen Erfolgsaus-
sichten der eigenen Mann-
schaft trotz lautstarker An-
feuerungen bei dieser Stan-
dardsituation bemerkt.
Tatsächlich belegen aktuelle
Spielanalysen diese magere
Torausbeute nach Eck-
stößen.
Wo liegen die Gründe hier-
für? Und was sind die An-
sätze einer erfolgverspre-
chenden „Renaissance“ der
Standardsituation Eckball?**

Eckbälle im Straßenfußball

Bei der Vorbereitung dieses Beitrags zum Thema **Eckball** erinnerte ich mich einer Spielregel des Straßenfußballs, der sich in verkehrsarmen Straßen, vor allem Sackgassen, in Gärten, auf Waldrainen oder Schulhöfen vollzog.

Diese Regel lautete kurz und knapp: „3 Ecken = 1 Elfmeter“. In der Praxis bedeutete dies, daß anstelle von drei Ecken, die eine Mannschaft verschuldet hatte, ein Elfmeter verhängt wurde. Dabei paßten die Jungen höllisch auf, daß keine Ecke in der Rechnung vergessen wurde.

Was lag dieser Regelung nun zugrunde? Zunächst einmal war es eine zweckmäßige Entscheidung. Der Umstand, daß die Spielfelder des Straßenfußballs meistens nur Minifelder waren und daß Mauern, Bordsteine oder Zäune die Feldbegrenzung bildeten, ließ die Ausführung von Eckbällen entweder überhaupt nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen zu. So entwickelte sich irgendwo und irgendwann die besagte Spielregel, die von Spielergeneration zu Spielergeneration „weitergespielt“ wurde.

Hinter dieser Vereinbarung verbirgt sich aber noch ein weiterer, sinnvoller Gedanke, in dem sich das feine Gespür der Kinder für Gerechtigkeit widerspiegelt.

Wenn unter den geschilderten Gegebenheiten die Ausführung von Eckbällen überhaupt nicht oder nur mit großen Schwierigkeiten möglich war, so konnte eine Mannschaft kritische Abwehrsituationen einfach dadurch lösen, daß sie den Ball über die Torauslinie spielte. Dieses Abwehrverhalten wurde vermutlich grundsätzlich, insbesondere aber wegen der damit verbundenen vielen Spielunterbrechungen als ungerecht und den Spielfluß störend empfunden.

Die Formulierung „Elfmeter“ wurde dabei aber nicht wörtlich ausgelegt. Vielmehr einigten sich die Kinder in der aktuellen Situation meistens schnell, die Distanz zum Tor der Größe und der Beschaffenheit des Tores anzupassen. Oft bestand die Kennzeichnung des Tores nur aus Kleidungsstücken, die die Stelle der Torpfosten markierten und aus Ermangelung einer oberen Torbegrenzung wurde möglicherweise ein Kreidestrich an eine Wand gezeichnet.

Was immer blieb, war die Regelung: „3 Ecken = 1 Elfmeter“. Auf diese Weise wurden Eck-

bälle für die angreifende Mannschaft oft wirklich zu einem zählbaren Vorteil.

Bei Erörterungen über die sogenannten Standardsituationen ist immer wieder zu hören oder zu lesen, der Eckball sei ein taktischer Vorteil für die ausführende Mannschaft.

Angesichts der geringen Erfolgsquoten, die den meisten Trainern auch ohne einen Rückgriff auf Statistiken hinreichend bekannt sind, muß diese Feststellung sicher relativiert werden.

Die folgenden Ausführungen sollen nun dazu beitragen, diese Standardsituation genauer zu betrachten, um die Gründe für die magere Torausbeute nach Eckbällen aufzuspüren und damit Ansätze für deren Behebung zu finden.

Eckbälle im Spielzusammenhang

Da es sich bei der Auseinandersetzung mit taktischen Teilproblemen als hilfreich erwiesen hat, diese im komplexeren Zusammenhang des ganzen Spiels zu betrachten und einzuordnen, sei angemerkt, daß der Eckball im allgemeinen nur der „zweitbeste“ Abschluß eines Angriffs auf das gegnerische Tor ist.

Wenn irgend möglich, sollte vor allem ein Flügelangriff aus der Vorwärtsbewegung heraus mit einer gezielten Flanke oder mit einem scharfen Paß in den Rücken der gegnerischen Deckung abgeschlossen werden, da Abwehrreihen immer dann in große Schwierigkeiten geraten, wenn sie torgefährliche Spielsituationen aus der Laufbewegung in Richtung auf das eigene Tor klären müssen.

Dabei kommt es oft zu überhasteten, fehlerhaften Aktionen, wenn der betreffende Spieler bedrängt oder eine schnelle Abstimmung mit dem herauslaufenden Torwart erforderlich wird. Wenn der Gegner nicht eindeutig und sicher klären kann, sondern die Lösung in einem Spiel über die Torauslinie sucht, so hat die stürmende Mannschaft nur insofern einen taktischen Vorteil erreicht, als das Spiel ruht und der Eckball ungestört ausgeführt werden kann. Da sich aber auch die gegnerische Abwehr in Ruhe neu formieren kann, wird dieser Vorteil aber wieder ausgeglichen. Hinzu kommt, daß der Torwart bei dem zu erwartenden Flugball im Vorteil ist.

Die Abwehr bei Eckbällen

Auf der Suche nach Möglichkeiten erfolgreicher Eckbälleausführungen ist es notwendig, sich zunächst einmal in die Situation der gegnerischen Abwehr zu versetzen.

Eine umfassend geschulte und gut eingestellte Mannschaft wird sich in der Eckballsituation von folgenden Fragen leiten lassen:

□ Wer deckt wen?

Jeder Abwehrspieler muß genau wissen, welchem Gegner er zugeordnet ist, um diesen bestimmten Gegenspieler an einer gezielten Aktion zu hindern.

□ Wie stelle ich mich zu Gegner und Ball?

Jeder Spieler sucht in Erwartung des Eckballs eine geeignete Ausgangsstellung, aus der heraus er seinen Gegner und den Ball kontrollieren kann und die es ermöglicht, bei hohen Bällen kraftvoll abzuspringen und die Spielbewegung sicher zu führen.

□ Wie halte ich Kontakt zu meinem Gegenspieler?

Ob ein Abwehrspieler auf Körperkontakt geht, um so alle Bewegungen „hautnah“ mitzumachen, oder ob er besser eine kleine Distanz hält und sich so zwischen Gegner und Tor postiert, daß er den Gegner und den Ball immer im Blick behält, sollte ein Spieler selbst herausfinden.

□ Was muß ich in der konkreten Spielsituation bedenken?

Bei der Abwehr einer Flanke kommt es ganz besonders darauf an, daß das Timing stimmt. Das Anlauf-Absprung-Kopfballverhalten ist so einzurichten, daß der Ball möglichst früh in der Flugbahn sicher getroffen wird.

□ Verfügt der Gegner über einen der Körpergröße bzw. der Kopfballstärke nach besonders torgefährlichen Spieler?

Wenn die gegnerische Mannschaft über einen Spieler mit diesen besonderen Voraussetzungen verfügt, hat die Zuordnung eines eigenen Deckungsspielers mit vergleichbaren Eigenschaften zu erfolgen. Falls ein solcher Spielertyp nicht vorhanden ist, versucht der größte oder sprungkräftigste Abwehrspieler, durch mutiges, aber geschicktes und konsequentes „Zum-Ball-Gehen“ den betreffenden Gegner an einer gezielten Aktion zu hindern.

Im Gegensatz zum Volleyball, bei dem der „Doppelblock“ eine gängige und effektive Abwehrvariante darstellt, sind im Fußball wegen der schwierigen Abstimmung der beiden Abwehrspieler meistens Nachteile damit verbunden. Es müßte im Einzelfall vom Trainer und den Spielern entschieden werden, ob diese Lösung praktikabel ist.

□ Wie viele Spieler sollen eine Abwehr bilden?

Nach der grundsätzlichen Devise „Weniger ist oft mehr“ gilt zunächst einmal, daß jedem

Angriffsspieler je ein Deckungsspieler zugeordnet wird, der möglichst dem Könnensstand und der Körpergröße nach die Aufgabe lösen kann.

Dies gilt auch für diejenigen Gegner, die außerhalb des Strafraums auf abgewehrte Bälle lauern!

Hinzu kommen **zwei** Spieler, die im sogenannten langen bzw. kurzen Eck des Tores den Torhüter bei seiner Aktion absichern. Dazu rücken diese beiden Spieler in dem Moment, in dem der Torhüter das Tor zum Fausen oder Fangen des Balles verläßt, soweit nach innen, das jeder die Hälfte der Torbreite abschirmt.

Erfreulicherweise ist seit einiger Zeit zu beobachten, daß eine Reihe von Mannschaften diese „Doppelsicherung“ bei Eckstößen wieder praktiziert. Damit endet hoffentlich bald der Modetrend, nur das sogenannte kurze Eck mit einem Feldspieler abzuschirmen. Denn diese taktische Variante konnte nie überzeugend begründet werden. Bei einer gezielten Analyse der Spielverläufe bei Eckbällen ist zu registrieren, daß viele der Tore, die im langen Eck erzielt wurden, durch einen dort postierten Abwehrspieler hätten verhindert werden können.

Wenn beim Gegner ein Spieler mit besonders raffinierter Spannstoßtechnik den Eckstoß ausführt, ist es zweckmäßig, diesen durch einen oder sogar zwei Spieler stören zu lassen, die sich im Abstand von 9,15 Metern in dem zu erwartenden Flugverlauf postieren.

Fußball-Kartotheken

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



Kartothek 1: Hallentraining

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

Kartothek 2: Torwartraining

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

Kartothek 3: Ausdauertraining

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

NEU: Kartothek 4: Aufwärmprogramme

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

Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):

DM 32,80 (zzgl. Versandkosten)

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

philippa

Einer der beiden Spieler richtet dabei sein Augenmerk gleichzeitig auf ein eventuelles Abspiel entlang der Seitenlinie.

□ **Welche Aufgabe übernimmt der Libero bei der Abwehr eines Eckballs?**

Wenngleich die Ansichten hierüber auseinandergehen, soll hier der Standpunkt vertreten werden, daß in der Abwehrsituation eines Eckballs Ordnung im Sinne von Zuordnung, Übersicht und schnelle Abstimmung die erfolversprechendsten Kriterien sind. Unter diesen Gesichtspunkten ist gerade beim Spiel auf engstem Raum, wie bei einer Eckballsituation, ein zusätzlicher Spieler nicht von Vorteil, sondern eher ein Störfaktor.

Grundsätzliche Empfehlungen

Abschließend sind noch einige grundsätzliche Empfehlungen zum Komplex der Eckballabwehr zu geben, die sich die betreffenden Spieler möglichst fest einprägen sollten, um sie in der betreffenden Spielsituation direkt umsetzen zu können.

■ In der Erwartung eines Eckballs richtet sich die Konzentration vorrangig auf das Verhalten des direkten Gegenspielers; im Moment des Eckballvollzugs jedoch ganz auf den Ball, der allein das Ziel der eigenen Aktion ist.

■ Nach einem abgewehrten Eckball läßt sich die Abseitsfalle als taktisches Mittel wirkungsvoll anwenden. Dazu müssen aber alle Feldspieler blitzschnell herauslaufen.

■ Bei einem erfolgreichen Abfangen eines Eckstoßes durch die Deckungsreihe sollten die Bälle möglichst in die Außenbereiche des Spielfeldes in Richtung Mittellinie geschlagen werden. In diesen Räumen sollte(n) sich der bzw. die noch verbliebene(n) Angreifer(s) anbieten.

Wenn eine Mannschaft durch umfassende Unterrichtung und ein regelmäßiges, methodisch gut gegliedertes Training das vorgenannte Wissen und Können zur Abwehr eines Eckstoßes erworben hat, läßt sich sicher nicht weiter so absolut von einem „taktischen Vorteil“ der ausführenden Mannschaft sprechen.

Alle taktischen Überlegungen und spielpraktischen Umsetzungen, die Standard-situation Eckstoß dennoch erfolgreich auszuschöpfen, müssen deshalb diese verschiedenen Möglichkeiten der gegnerischen Deckung einkalkulieren.

Anders ausgedrückt können wir formulieren: Die Lehre für die Abwehr eines Eckballs beinhaltet gleichzeitig auch die Lehre von den Möglichkeiten für seine erfolversprechende Ausführung.

Am Anfang aller taktischen Überlegungen zur Entwicklung von Eckballvarianten sollte deshalb immer davon ausgegangen werden, der Gegner schöpfe die vorgenannten Mittel und Möglichkeiten der Abwehr voll aus.

Wenn sich in der konkreten Spielsituation dann doch Wissens- und Könnensdefizite beim Gegner zeigen, so erhöhen diese eben zusätzlich die Erfolgsaussichten.



Ausgangssituation beim Eckstoß: Jeder Angreifer ist gedeckt; 2 Feldspieler sichern die Torlinie ab; ein weiterer Spieler postiert sich direkt vor dem Eckballschützen.



Der Torwart bewegt sich unmittelbar bei der Eckstoßausführung etwas aus dem Tor heraus, korrigiert sich aber noch zeitgerecht.



Die Angreifer sind für einen kraftvollen Kopfball aus dem Anlauf viel zu nah vor dem Tor gestaffelt.
Fotos: Grothkopp

Der Angriff bei Eckbällen

Der Flugverlauf bei Eckbällen

Eine intensivere Beschäftigung mit dem Thema Eckball macht es zunächst notwendig, der Flugbahn eines mit dem Innenspann geschlagenen Balles besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Denn nahezu alle Eckbälle werden mit dieser Technik ausgeführt.

Dabei kann beobachtet werden, daß alle Bälle, die aus einem Flügelangriff heraus oder als Eckball mit dem Innenspann geschlagen werden, eine mehr oder wenig gebogene Flugbahn aufweisen. Dem liegen physikalische (ballistische) Gesetzmäßigkeiten zugrunde: Da der Ball nicht zentral, sondern exzentrisch getroffen wird, wird seine Flugbahn nicht nur von der geradlinig verlaufenden Beschleunigung, sondern auch von der Drehung um die eigene Achse – Drall oder Effet genannt – bestimmt. Das Verhältnis der geradlinigen Beschleunigung zur Intensität der Eigendrehung bestimmt die Flugbahn des Balles.

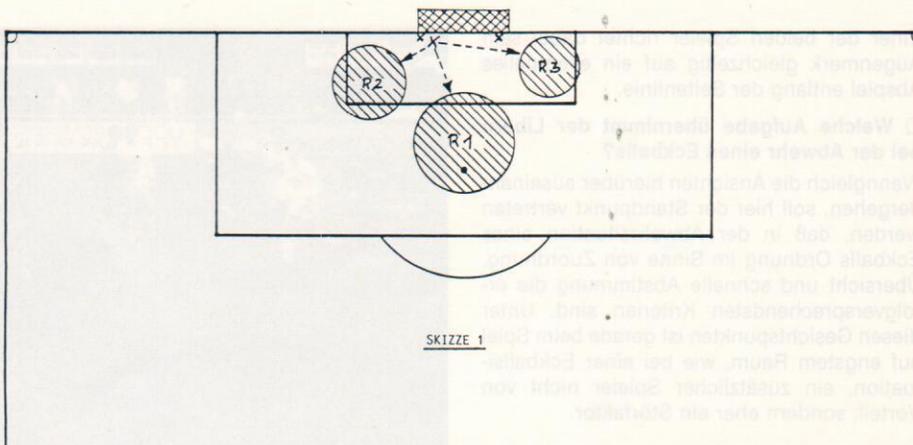
Dies hat nun zur Folge, daß sogenannte angeschnittene Bälle nur schwer zu berechnen, d. h. einzuschätzen sind. Dieser Effekt, in den Medien auch als „Kaltz-Bananenflanke“ bezeichnet, ist grundsätzlich die Folge aller Innenseitstöße. Es gibt jedoch Spieler, die in der Lage sind, dem Ball besonders viel Effet zu geben. Die schlechte Einschätzbarkeit dieser Bälle resultiert daraus, daß der Ball auf dem ersten Teil seiner Strecke noch nahezu geradeaus fliegt; erst im zweiten Teil vollzieht sich dann die Kursänderung.

Von diesem Überraschungseffekt sind natürlich grundsätzlich alle Spieler betroffen, die den Ball erwarten. Da die Spieler der ausführenden Mannschaft jedoch die Absicht und die Schuß Eigenschaften des Schützen kennen, haben sie einen gewissen „Aktionsvorteil“.

Die Abwehrspieler, insbesondere der Torwart, werden dagegen plötzlich vor große Probleme gestellt. Das gilt vor allem für stark angeschnittene Bälle.

Gängige Eckstoßvarianten

Seit Jahren hat sich in allen Spielklassen eine gewisse Monotonie der Eckballausführung herausgebildet: Die Eckstöße werden fast ausschließlich mit Effet zum Tor hin ausge-



führt; also z. B. die Ecke von links mit dem rechten Bein. Dabei wird außer acht gelassen, daß ein erfolversprechender Überraschungseffekt des Torhüters nur dann eintritt, wenn der Ball scharf angeschnitten am kurzen oder langen Eck ankommt. In den anderen Fällen kann ein Torhüter, der hinreichend konzentriert spielt und eine gut entwickelte Fang- und Fausttechnik besitzt, auch die angeschnittenen Bälle sicher abwehren. Deshalb ist es vorteilhafter, den Ball z. B. bei einer Ecke von rechts mit dem rechten Bein anzuschneiden und damit vom Tor wegzuziehen. Die Verunsicherung des Torhüters ist hierbei mindestens so groß wie bei der Variante eines Effetstoßes zum Tor hin. Hinzu kommt, daß die Ausgangssituation für einen Kopfballabschluß viel vorteilhafter ist.

Erst der **Wechsel zwischen verschiedenen Varianten**, von denen eine Mannschaft zwei bis drei beherrschen sollte, bringt aber den eigentlichen Überraschungseffekt und ist deshalb die erfolversprechendste Lösung. Voraussetzungen hierzu sind ein Spieler mit einer entsprechenden variablen Schußtechnik sowie eine schnelle und sichere Abstimmung der Stürmer mit dem Eckstoßschützen.

Torhüterspiel beim Eckball

Die folgenden Überlegungen richten sich auf die taktischen Gegebenheiten des Torhüterspiels in der Eckballsituation. Solange sich die unmittelbaren Abwehrreaktionen in dem Teil des Torraums abspielen, der der Breite des Tores entspricht, kann der Torhüter seinen Vorteil einer größeren Reichhöhe beim Fangen und Fausten wirkungsvoll ausspielen. Sobald er aber den bezeichneten Raum verlassen muß, verschlechtern sich seine Ausgangsvoraussetzungen schnell. Je weiter seine Strecke zum Ball ist, desto größere Probleme treten auf. Zum einen befinden sich auf dem Weg zum Ball eigene und gegnerische Spieler, die beim direkten Spurt zum Ball hindern können, und zum anderen wird die Beobachtung des Balles und die Berechnung seiner Flugbahn immer schwieriger.

„Problemzone 1“

Der für diese Schwierigkeiten typische Raum ist der im Zentrum vor dem Tor. Er beginnt an der Torraumgrenze und erstreckt sich etwa bis zur Höhe des Elfmeterpunktes (R1 in **Skizze 1**). Eine mögliche Spielvariante ist in **Skizze 2** beschrieben.

Um in diesem Raum erfolgreich handeln zu können, muß sich der Torhüter blitzschnell entscheiden, ob er rausläuft oder im Tor bleibt. Hierbei treten oft Fehler auf, die zu Toren führen. Einer dieser typischen Fehler liegt darin, daß der Torwart sich zunächst für das Herauslaufen entscheidet und dann auf halbem Wege stehenbleibt oder zurückzulaufen versucht.

Die Lösungen können deshalb nur heißen: Rauslaufen – und zwar entschlossen und konsequent – oder auf der Linie bleiben, um dort den Ball abzuwehren.

„Problemzone 2“

Der zweite Raum, der den Torhüter vor Probleme stellt, ist als R2 in **Skizze 1** markiert. Wenn der Eckball über die ganze Deckung hinweg in diesen Raum geschlagen wird (**Skizze 3**), so kann der Torhüter aus seiner Warteposition im hinteren Drittel des Tores den Ball weder durch eine Bewegung schräg nach vorn noch rechtwinklig zum Tor erlaufen. Die Flugkurve liegt an dieser Stelle noch über der Reichhöhe des Torhüters, so daß er sich hinter dem Ball herbewegen muß, um diesen zu fangen oder zu fausten. Beide Formen der Ballsicherung sind jedoch aus physikalischen Gründen in dieser Situation schwer, da die Ballbewegung nahezu identisch mit der Laufbewegung des Torhüters ist.

Ohne die Physik weiter heranzuziehen, ist bei entsprechenden Spielsituationen leicht zu beobachten, wie unsicher sich hier der Vorgang des Fangens gestaltet und wie gering die Beschleunigung des Balles beim Versuch des Faustens ist. Meistens fällt der Ball nur wenige Meter entfernt zu Boden, so daß ein gut gestaffelter gegnerischer Angreifer problemlos auf das Tor schießen oder den Ball erneut vor das Tor heben kann.

„Problemzone 3“

Im dritten Raum (R3 in **Skizze 1** und Spielvariante **Skizze 4**) ist die Aufgabe für den Torhüter nahezu unlösbar. Der Grund liegt darin, daß der Eckball meistens scharf in diesen Raum gespielt wird und in geringer Höhe fliegt, so daß der Torhüter die Flugkurve nur schwer einschätzen kann. Ferner muß er, um den Ball vor dem dort postierten Gegner oder spätestens bei dessen Aktion abzufangen bzw. zu fausten, einen langen Weg zurücklegen.

UNSER ANGEBOT:

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

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

Gut sortierte **Stollenbox** nur **9,90**

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

Fordern Sie unsere Angebote an:

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

Schließlich fliegt der Ball bei dieser Form der Ausführung in so geringer Höhe, daß der Torhüter direkt über den Gegenspieler hinweg an den Ball zu kommen versuchen muß. Aus dieser schwierigen Spielsituation resultieren nicht selten unglückliche und erfolglose Aktionen.

Wenn sich der Torhüter nun prinzipiell richtig entscheidet, im Tor zu bleiben, so wird er dennoch gezwungen, den Flugverlauf des vom Gegner im Bogen weitergeleiteten Balles blitzschnell neu berechnen zu müssen. Dies gilt übrigens für alle Deckungsspieler, so daß die auf diese Eckstoßvariante eingestellten Angreifer diesen Überraschungseffekt oft für einen Torerfolg verwenden können.

Mit dieser Variante verbuchte z. B. der 1. FC Köln zu Hennes Weisweilers Zeit in einer Saison über ein Dutzend Tore.

Eine **vierte Spielvariante (Skizze 5)** läßt sich mit großem Überraschungseffekt dann spielen, wenn die gegnerische Mannschaft keine Spieler zwischen der Ecke und dem Tor postiert. Der Ball wird hierbei scharf, flach oder kniehoch (gerader Spannstoß) vor das Tor getreten. Die Aussicht, daß ein Stürmer ein Tor erzielt oder daß ein Abwehrspieler den Ball ins eigene Tor lenkt, ist relativ hoch.

Verhaltensregeln für Eckstoßvarianten

Für alle Spielvarianten, deren Verlaufsformen in den **Skizzen 2 bis 5** dargestellt sind, gelten folgende Verhaltensregeln:

Alle Spieler, bis auf denjenigen, der den Kontakt zum Torhüter hält, erwarten den Ball in festgelegten Räumen. Aus diesen Stellen heraus spürten sie in dem Moment, in dem der ausführende Spieler anläuft, in die geplanten Handlungspositionen.

Grundsätzlich wird zum einen durch diese Spielerbewegungen die gegnerische Deckung verunsichert. Zum anderen können für einen einzelnen Spieler, der in der jeweils vereinbarten Variante zur Aktion kommen soll, gezielt Räume geschaffen werden.

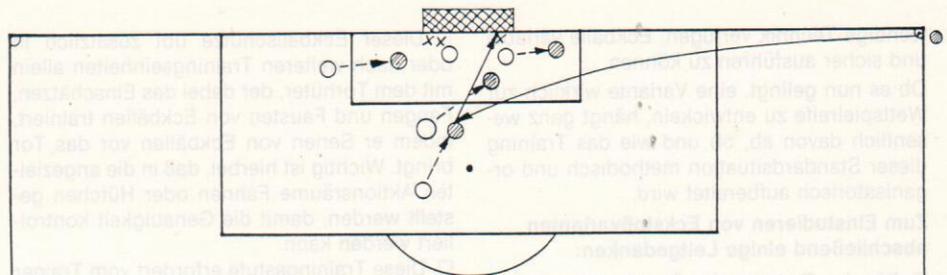
Die Wirkung dieser abgestimmten Laufbewegungen kann noch dadurch gesteigert werden, daß speziell die „Hauptakteure“ vor dem Start in den Aktionsraum eine Körpertäuschung einfügen.

Eine wichtige Weisung gilt demjenigen Spieler, der dem Torhüter zugeordnet ist. Er sollte versuchen, so mit dem Torhüter zum Ball zu gehen, daß dieser bei seinem Versuch, den Ball zu spielen, abgeschirmt wird. Nur eine regelgerechte Aktion hilft dabei aber der eigenen Mannschaft.

Das Training der Standardsituation Eckstoß

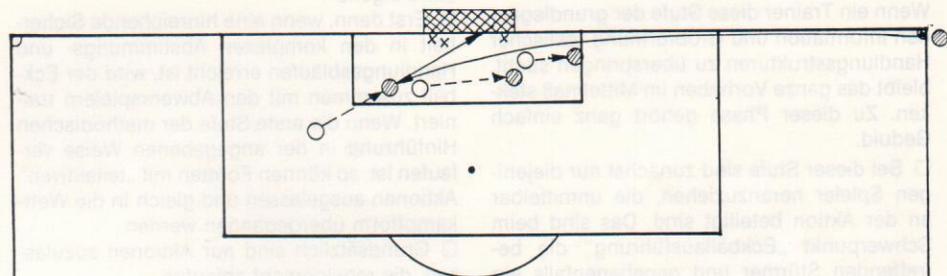
Nachdem die taktischen Grundlagen einiger Eckstoßvarianten klar sind, ergibt sich für den Trainer in der konkreten Vereinssituation die Aufgabe, im Blick auf die personelle Besetzung der Mannschaft eine der Varianten auszusuchen.

Dabei ist die wichtigste Aufgabe zunächst, die **Position des ausführenden Spielers** passend zu besetzen. Dieser Spieler muß über die not-



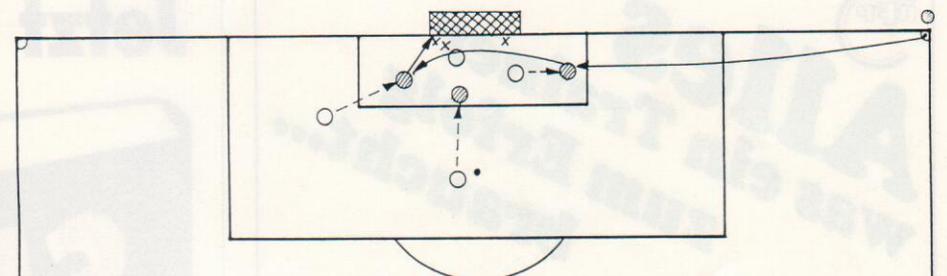
SKIZZE 2

- Ausgangsposition
- Handlungsposition



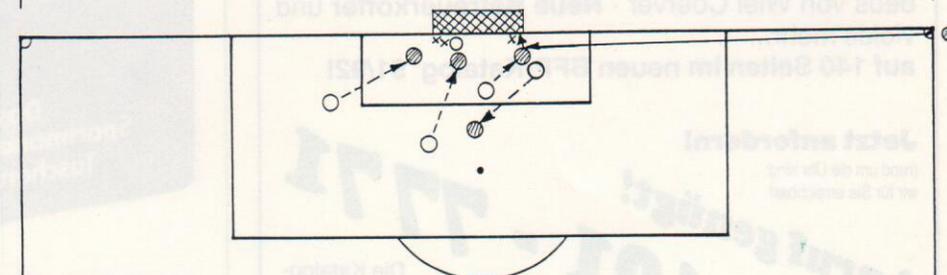
SKIZZE 3

- Ausgangsposition
- Handlungsposition



SKIZZE 4

- Ausgangsposition
- Handlungsposition



SKIZZE 5

- Ausgangsposition
- Handlungsposition

wendige Technik verfügen, Eckbälle variabel und sicher ausführen zu können.

Ob es nun gelingt, eine Variante wirklich zur Wettspielreife zu entwickeln, hängt ganz wesentlich davon ab, ob und wie das Training dieser Standardsituation methodisch und organisatorisch aufbereitet wird.

Zum Einstudieren von Eckstoßvarianten abschließend einige Leitgedanken:

□ Für das Training der Standardsituationen gilt die bekannte Regel: **Vom Einfachen zum Schwierigen**. Schwieriger wird eine taktische Situation, wenn die Komplexität wächst. Anders ausgedrückt: je mehr Spieler an einer Aktion beteiligt sind und je differenzierter die erforderliche Abstimmung ist, um so höher werden die Anforderungen.

Wenn ein Trainer diese Stufe der grundlegenden Information und Grobformung taktischer Handlungsstrukturen zu überspringen sucht, bleibt das ganze Vorhaben im Mittelmaß stecken. Zu dieser Phase gehört ganz einfach Geduld.

□ Bei dieser Stufe sind zunächst nur diejenigen Spieler heranzuziehen, die unmittelbar an der Aktion beteiligt sind. Das sind beim Schwerpunkt „Eckballausführung“ die betreffenden Stürmer und gegebenenfalls ein mit vorrückender Kopfballspezialist aus der Abwehr. Beim Schwerpunkt „Eckballabwehr“ sind es die Abwehrspieler und die betreffenden Mittelfeldspieler.

Dazu kommt dann der ausführende Spieler.

□ Dieser Eckballschütze übt zusätzlich in oder nach weiteren Trainingseinheiten allein mit dem Torhüter, der dabei das Einschätzen, Fangen und Fausten von Eckbällen trainiert, indem er Serien von Eckbällen vor das Tor bringt. Wichtig ist hierbei, daß in die angezielten Aktionsräume Fahnen oder Hütchen gestellt werden, damit die Genauigkeit kontrolliert werden kann.

□ Diese Trainingsstufe erfordert vom Trainer viel Führungskönnen, da die sich oft in gleicher Form wiederholenden Spielzüge leicht als monoton empfunden werden. Es gilt also, die Spieler zu interessieren. Dies gelingt am besten dadurch, daß sie schon an der Entwicklung einer Variante beteiligt werden und so das Gefühl entwickeln, die Variante sei „ihre eigene“.

□ Erst dann, wenn eine hinreichende Sicherheit in den komplexen Abstimmungs- und Handlungsabläufen erreicht ist, wird der Eckball zusammen mit den Abwehrspielern trainiert. Wenn die erste Stufe der methodischen Hinführung in der angegebenen Weise verlaufen ist, so können Formen mit „teilaktiven“ Aktionen ausgelassen und gleich in die Wettkampfform übergegangen werden.

□ Grundsätzlich sind nur Aktionen zuzulassen, die regelgerecht ablaufen.

□ Unter dem Motto „**Abstauben kann trainiert werden**“ sollte in allen Lern- und Trainingsstufen der Grundsatz gelten, daß auch mit der ersten Aktion erfolgreich abgeschlossene Eckbälle erst zu Ende sind, wenn der

Ball im Nachschuß im Tor oder im Aus ist. Wenngleich beim Eckball vorrangig der Kopfball als technisches Mittel eingesetzt wird, so ist doch oft eine andere Schußtechnik zum blitzschnellen „Abstauben“ gefordert. Nur dann, wenn diese Technik und das schnelle Erfassen der Situation im Training praktiziert wird, erwerben die Spieler die notwendigen Fähigkeiten.

□ Viele Trainer haben Schwierigkeiten mit der Organisation. Folgende Form hat sich als praktisch erwiesen, wenn das Training der Standardsituationen nicht in Form eines Sondertrainings organisiert, sondern als Teil einer Trainingseinheit durchgeführt wird:

In der Zeit, in der die betreffenden Spieler an einem Tor speziell geschult werden, spielen die restlichen Spieler in zwei Mannschaften in der anderen Spielfeldhälfte auf einem angemessenen Kleinfeld gegeneinander. Dieses Spiel mit einem besonderen Schwerpunkt wird entweder von einem Co-Trainer geleitet, oder die Mannschaften spielen selbständig.

Aus den beiden Mannschaften können dann Spieler zur Ergänzung des Eckballtrainings abgezogen werden; die restlichen Spieler verkleinern gegebenenfalls das Feld und spielen weiter.

□ Da bei der Entwicklung der Standardsituationen die Motivation, d. h. das engagierte Mitmachen, eine ganz wichtige Rolle spielt, sollte ein Trainer z. B. gelungene Eckballausführungen schon im Training loben.



Alles was ein Trainer zum Erfolg braucht...

Neue BFP-Trainingsposter · **Ernst-Happel-Interview** · Trainingslager-Möglichkeiten in Europa · **vorbildliche Jugendarbeit bei Ajax Amsterdam** · Neuartige Torwart-Trainingsbälle · **Neue Einzelfiguren für Standardsituationen** · Neue Trainingsvideos von Wiel Coerver · **Neue Betreuerkoffer** und vieles mehr...

auf 140 Seiten im neuen BFP-Katalog '91/92!

Jetzt anfordern!

(rund um die Uhr sind wir für Sie erreichbar!)

Anruf genügt!
0491 - 7771

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

Ihr Partner für das Fußballtraining:

BFP-Versand · Postfach 11 44 · **D-2950 Leer**

Jetzt bestellen!



Mehr als 4000 Adressen (mit Telefon- und ggf. Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports – auch der neuen Bundesländer (sowie der Schweiz und Österreichs) – sind im neuen SM enthalten. Dazu nützliche Tips für die Arbeit, im und für den Sport. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namensverzeichnis im Anhang ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

Erscheinungstermin: Juni '91.

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

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

Philippka-Verlag

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



Detlev Brüggemann

Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker

Taktisches Feuerwerk der Individualisten oder nur athletisches Einerlei? (1. Teil)

1-gegen-1-Situationen sind als „Keimzelle des Spiels“ von grundlegender Bedeutung für den Spielerfolg. Deshalb sollte konsequenterweise eine gezielte Zweikampfschulung in der einen oder anderen Form an jedem Trainingstag ein Schwerpunkt sein. Dabei genügt es aber nicht, nur abwechslungsreiche und wettspielgerechte Trainingsformen zum 1 gegen 1 anzubieten, sondern die Spieler müssen vom Trainer zusätzlich detaillierte Verhaltenshinweise für einen erfolgreichen Zweikampf um den Ball an die Hand bekommen.



Foto: Bergmann

Vorbemerkungen

„Die Mannschaft, deren Spieler die meisten der Zweikämpfe gewinnen, erringt auch den Sieg!“ Eine alte Fußballweisheit – richtige Erkenntnis oder doch nur Legende?

Schlagworte aus der „Fußballsprache“ unterstreichen die Bedeutung, die dem Zweikampf beigemessen wird: „Hautnah decken“; „dem Gegner den Atem im Nacken spüren lassen“; „die gegnerischen Spieler schon frühzeitig unter Druck setzen“.

Spielanalysen der Trainer wiederholen sich: „Wir haben heute die meisten Zweikämpfe verloren! Der Gegner zeigte sich zweikampfstärker! Wir haben nicht zu unserem Spiel gefunden, weil der Gegner uns zu stark unter Druck gesetzt hat!“

Nur Schlagworte oder doch des Pudels Kern bei der Erklärung von Sieg oder Niederlage? „Den Gegner unter Druck setzen“ – häufig genug spüren bundesdeutsche Elitetrainer

bei internationalen Auftritten im Europacup diesen Druck im Mittelfeld durch ein konsequentes forechecking des Gegners. Spielbestimmende Akteure können sich nicht entfalten, weil der Gegner sie attackiert, sobald sie in Ballbesitz kommen.

„Unter Druck setzen!“ – jeder verwendet diesen typischen Begriff der Fußballsprache. Was ist aber konkret damit gemeint?

„Unter Druck setzen!“ – damit wird ein bestimmtes Abwehrverhalten eines einzelnen oder auch mehrerer Spieler beschrieben. Der Spieler am Ball wird von seinem Gegenspieler so **dicht** gestellt, daß mit jedem weiteren Schritt ein Angriff auf den Ball möglich ist. Damit findet der Ballbesitzer kaum Zeit und Spielraum, sich unbehindert und risikolos mit dem Ball zu bewegen oder einen weiten Paß zu spielen. Unter Druck gesetzt muß der Spieler am Ball ein höheres Fehlerrisiko durch ein schnelleres Abspiel oder den vom Gegner gesuchten Zweikampf um den Ball eingehen.

„Unter Druck setzen“ hieße besser: „Unter Zeitdruck und psychischen Druck (Furcht vor einem Ballverlust) setzen.“ Denn genau das wird zunächst vom Abwehrspieler angestrebt.

Vor allem bei unerfahrenen oder technisch weniger geschulten Akteuren lassen sich diese Wirkungen eines konsequenten Attackierens deutlich beobachten.

Der Spieler am Ball wird hektisch, agiert überhastet und weniger geschickt und überlegt. Er wird unsicher, balltechnische Mängel werden offenkundiger und ziehen zwangsläufig bei der Ballkontrolle oder Ballsicherung kleine Fehler nach sich, die der Abwehrspieler leicht zum Ballgewinn nutzen kann.

Handlungsschnelligkeit – der Schlüssel zum Erfolg im Kampf um den Ball

Welche Anforderungen ergeben sich für den Spieler am Ball, um in solchen Situationen dennoch den Ballbesitz zu behaupten und das Angriffsspiel der eigenen Mannschaft erfolgreich zu gestalten?

„**Handlungsschnelligkeit**“ heißt das Schlüsselwort. Sie wird verlangt, wenn ein Spieler unter Druck gesetzt wird. Denn dieser muß die Spielsituation schlagartig erfassen, Handlungsmöglichkeiten überprüfen und sich blitzschnell für das erfolgversprechendste Verhalten in dieser Situation entscheiden, das er mit seinen vorhandenen technischen Mitteln umsetzen kann.

Ausgeprägte, vielfältige technische Fertigkeiten erlauben dabei schnellere oder schwierigere, d. h. gleichzeitig auch vom Gegner weniger vorhersehbare Aktionen am Ball.

Die Bedeutung dieser Handlungsschnelligkeit speziell auch für den professionellen Fußball wird durch die großen Probleme augenscheinlich, die deutsche Vereinsmannschaften teilweise in den Europapokalspielen

gegen einen konsequent früh störenden, forechecking praktizierenden Gegner haben. Handlungsschnelligkeit – eine der grundlegenden Fähigkeiten des erfolgreichen Fußballers! Im Zweikampf um den Ball entscheidet sie in der Regel über Erfolg oder Mißerfolg. Nicht immer der technisch versierteste Spieler gewinnt den Zweikampf, nicht immer der schnellste oder körperlich stärkste. Taktische Erfahrung, eine gute Beobachtungsgabe, Entschlußkraft, Bewegungsgeschick und das vorausschauende Erkennen der gegnerischen Aktionen entscheiden ebenso über Ballgewinn oder Ballverlust wie der geschickte Umgang mit dem Ball.

Stellenwert des Zweikampftrainings

Wegen der grundlegenden Bedeutung des Zweikampfes für den Spielerfolg sollte konsequenterweise ein 1-gegen-1-Training in der einen oder anderen Form an jedem Trainingstag ein Schwerpunkt sein.

Dabei können in den verschiedenen Leistungs- und Altersstufen unterschiedliche Akzente gesetzt werden:

So beispielsweise bei der D-Jugend die wettkampfgerechte Anwendung erlernter technischer Fertigkeiten oder das Gewöhnen an „spieltypische Schwierigkeiten“ durch einen gegnerischen Spieler. Bei Berufsspielern dagegen ist eventuell nur der Erhalt grundlegender konditioneller Eigenschaften wie Koordination und Bewegungsgeschick sowie Schnellkraftausdauer das vorrangige Ziel.

Kaum ein Jahr ist es her, als der heutige Bundestrainer Berti Vogts offener die Zweikampfschwäche unserer jüngeren und älteren Nachwuchsspieler bemängelte.

Ein international so erfahrener und erfolgreicher Spieler wie der Bundestrainer, dessen einstige Weltklasse gerade aus seiner Zweikampfstärke resultierte, muß wissen, wovon er spricht.

Eine typische Trainingssituation

Ein Spieler versetzt beim 1-gegen-1-Training seinen Gegenspieler mit einer Täuschung und schließt anschließend sicher ab. Sein engagierter Trainer spendet begeistert Beifall: „Supertäuschung – Klasse gemacht!“

Welche Erfahrung nimmt dieser erfolgreiche Spieler mit in das nächste Spiel, wenn man vom gestärkten Selbstvertrauen absieht?

Hat er die Täuschung so optimal eingesetzt, daß auch die meisten anderen Gegenspieler darauf hereingefallen wären, also auch der Gegner im nächsten Wettbewerb?

Oder hat sich sein Trainingspartner nur nachlässig oder unkonzentriert verhalten und so einen leichten „Sieg“ ermöglicht? Ein Gegnerverhalten, das aber im nächsten Wettbewerb nicht unbedingt zu erwarten ist.

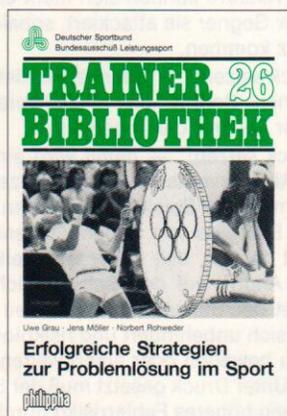
Oder hat sich der Gegner überhaupt nicht täuschen lassen, sondern war nur läuferisch deutlich unterlegen?

Oder hat der Verteidiger einen Stellungsfehler begangen, der diese Täuschung erst so erfolgreich werden ließ?

Vielleicht hat der Stürmer aber auch nur Glück gehabt, weil er die Täuschung ohne Beobachtung des Gegnerverhaltens anwendete und der Verteidiger rein zufällig wie erwartet reagierte? Häufig setzt sich ein Spieler im Training nur aufgrund des nachlässigen Defensivverhaltens seiner Mannschaftskameraden oder der genauen Kenntnis über Stärken und Schwächen seiner Trainingsgegner durch.

Diese und viele andere Details können die Erklärung dafür sein, daß ein Spieler im Training immer wieder Zweikampfsieger bleibt, im Wettbewerb sich aber nur selten erfolgreich durchsetzt.

Komplexe Probleme – einfache Lösungen:



Ein sportpsychologisches Handbuch für den Traineralltag.

Das Autorenteam spricht schon für sich: Die aus Presseberichten bekannten Sportpsychologen Uwe Grau, Jens Möller und Norbert Rohweder haben mit ihrem „Kieler Beratungsmodell“ in verschiedenen Bereichen des Hochleistungssports bereits Furore gemacht. Jetzt machen sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auch Trainern anderer Leistungsklassen zugänglich. In ihrem Buch veranschaulichen sie anhand von übertragbaren Fallbeispielen aus verschiedenen Sportarten einige unkonventionelle Methoden für den Umgang mit Problemen im Sportalltag:

- Teamwork von Trainer und Psychologen – der runde Tisch
- Reframing – positive Umdeutung von Problemen
- Vorspiel im Kopf – Spiel in der Halle
- Problemlösen durch konstruktive Fragen: „Was wäre, wenn ...?“

135 Seiten mit 40 Abb. und Fotos, kart.

DM 24,80

phlippa

Bestellschein Seite 13.

Zweikampftaining als Dialog zwischen Trainer und Spieler

Für eine effektive Zweikampfschulung reicht die Durchführung von Zweikampfaufgaben — und seien sie noch so wettspielgerecht — **alleine** nicht aus.

Zweikampferfahrung erwirbt der Spieler nicht nur durch häufiges Üben. Erst die vielen kleinen Verhaltenstips und raffinierten Hilfestellungen für die vielfältigen Zweikampfsituationen in Angriff und Abwehr sind es, die die Handlungsvielfalt eines Spielers erweitern und diesen damit für den Gegner schwerer berechenbar machen.

Im Zweikampftaining ist der einzelne Spieler deshalb noch eher als in allen anderen Bereichen auf ein „Feedback“, auf die genaue Beobachtung einzelner Details und gezielte Hinweise und Hilfen des Trainers angewiesen. Diese einzelnen Details machen erst das unberechenbare Zweikampfgeschick am und um den Ball aus.

Erklärungen zum Praxisteil

Im folgenden wird aus den genannten Gründen nicht allererst ein Katalog an wettspielgerechten Formen für eine abwechslungsreiche Zweikampfschulung vorgestellt.

Vorrangig werden die vielfältigen Bewegungs- und Verhaltenselemente des Angriffs- und Abwehrspielers in den einzelnen Zweikampfsituationen detailliert beschrieben.

Damit sollen das Bewußtsein und das Interesse für die Details jener Spielsituation geschärft werden, deren Ausgang nach einer alten Fußballweisheit über Sieg oder Niederlage einer Mannschaft entscheidet.

Unterteilung des Praxisteils

Die exemplarisch beschriebenen Trainingsaufgaben sind nach bestimmten Schwerpunkten in **4 Übungsblöcke** zusammengefaßt.

Als Schwerpunkt eines Übungsblocks wird die gleiche bzw. vergleichbare Ausgangssituation von Abwehr- und Angriffsspielern verstanden, aus der heraus der Zweikampf um den Ball beginnt.

Übungsblock I:

1 gegen 1: Frontaler Alleingang auf den Abwehrspieler zu bis zum Torabschluß

Übungsblock II:

1 gegen 1: Behauptung des Ballbesitzes mit dem Rücken zum Abwehrspieler und anschließender Durchbruch zum Torabschluß

Übungsblock III:

1 gegen 1: Stellungsspiel und Abfangen eines Zuspiels auf den Angreifer

Übungsblock IV:

1 und 1 gegen 1: Freilaufen, Lösen vom Gegenspieler und Ballkontrolle des zugespielten Balles zum Alleingang und Torabschluß

Zweikämpfe um den Ball in der Luft werden ausgegrenzt.

Unterteilung eines Übungsblocks

Jeder Übungsblock setzt sich aus 2 bis 3 einzelnen Aufgaben zusammen, die im Schwierigkeitsgrad aufeinander aufbauen. Dabei lassen sich diese Einzelaufgaben vom Ablauf her als auch im Leistungsanspruch verändern und damit den aktuellen Ausgangsvoraussetzungen einer Trainingsgruppe anpassen.

So stellt beispielsweise ein Alleingang vom Flügel her gegenüber einem Durchbruch in der Mitte veränderte Anforderungen an Angreifer und Abwehrspieler. Diese 1-gegen-1-Situationen am Flügel können zudem noch um eine Hereingabe auf ein weiteres gegnerisches Spielpaar vor dem Tor erweitert werden.

Mit einzelnen Übungsvorgaben und Anweisungen kann der Durchbruchversuch des Angreifers erleichtert werden: So darf der Ab-

wehrspieler z. B. kein tackling einsetzen oder nur in einer markierten Zone attackieren. Andererseits kann der Leistungsanspruch erschwert bzw. den realen Wettspielverhältnissen stärker angepaßt werden, indem z. B. der Torwart vor dem Tor wie ein Libero mitspielt, um zu weit vorgelegte Bälle abzufangen.

Praktische Durchführungstips für ein Trainingsprogramm zur Zweikampfschulung

Nicht alle Spieler können immer gleichzeitig dieselbe Zweikampfaufgabe absolvieren. Bei großen Trainingsgruppen werden damit aber die Aktionspausen für den einzelnen Spieler zu lang bis er seine Aufgabe wiederholen kann. Eine derartige Trainingsgestaltung ist sowohl uneffektiv als auch langweilig.

Für dieses Problem bietet sich als organisatorische Lösung eine **Gruppenarbeit** an. Nur ein Teil der Spieler absolviert die jeweilige Zweikampfübung. Gleichzeitig wird eine zweite Gruppe mit einer konditionell weniger beanspruchenden Aufgabe beschäftigt, die jedoch inhaltlich zur Zweikampfschulung paßt (z. B. Dribbel- und Fintenübungen).

Die Trainingsaufgaben in den einzelnen Übungsblöcken sind mit Blick auf diese mögliche Organisationsform beschrieben — es werden also auch Trainingsvorschläge und -hinweise einer solchen Gruppenarbeit angeboten. Die Zweikampfübungen können so ohne große organisatorische Probleme in das eigene Trainingsprogramm übernommen werden.

Die Gruppen wechseln nach einer bestimmten Belastungszeit die Aufgaben, so daß ein sinnvoller Wechsel zwischen Belastung und aktiver Erholung gesichert ist.

Hinweise zu den Verhaltenstips

Die Übungsbeschreibung der Zweikampfaufgabe wird jeweils anschließend durch „**Verhaltenselemente im Zweikampf (Lernziele)**“ ergänzt.

Neben der Beschreibung typischer Mängel werden hier viele kleine Verhaltenshinweise

NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM



◀ Speziell mit der Technik des Fußballspiels befaßt sich das vorliegende Buch. Es ist gedacht für Übungsleiter und Trainer, die neue Anregungen suchen, die technischen Fertigkeiten ihrer Spieler im Training zu verbessern. Dazu werden alle Bewegungen ohne Ball, zum Ball und vor allem mit Ball anschaulich in Wort und Bild dargestellt. Darüber hinaus stellt der Verfasser dieses Buches viele Ergebnisse von experimentellen Analysen zur Fußballtechnik vor, die bislang wenig bekannt sind.

144 Seiten **DM 19,80**



Aus dem Inhalt:

- ① **Trainingslehre – Training**
- ② **Belastung und Erholung:** Prinzip der ansteigenden Belastung · Begrenzende Faktoren der Leistungsentwicklung · Wirkung des Trainings
- ③ **Konditionstraining im Fußball:** Allgemeine Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit) · Spezielle Kondition (Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer, Zirkeltraining, Schnellkrafttraining)

166 Seiten **DM 28,00**



Neue Erkenntnisse aus der Sportmedizin über Sporternährung und Sportunfälle.

144 S. **DM 16,80**

für einen erfolgreichen Zweikampf um den Ball in der jeweiligen spezifischen Situation aufgeführt.

Die Beschreibung dieser Details soll sensibel machen für die Bedeutung kleinster Verhaltenselemente für den erfolgreichen Ausgang einer 1-gegen-1-Situation.

Daneben soll sie grundlegende Kenntnisse für die Vermittlung eines angemessenen taktischen Verhaltens an die Hand geben, um schrittweise – je nach Leistungsstand des Spielers – ein geschicktes Zweikampfverhalten zu entwickeln.

Zweikampfschulung im Nachwuchstraining

Mit einem gezielten Zweikampftraining sollte begonnen werden, sobald die wesentlichen technischen Fertigkeiten grundsätzlich erlernt und bekannt sind.

Bei einer durchschnittlichen Entwicklung ist dieser Leistungsstand mit dem D-Jugendalter (10 bis 12 Jahre) erreicht. Zudem bringen die Kinder in dieser Altersstufe eine besondere Motivation für eine Zweikampfschulung mit, weil sie das Selbstbewußtsein und den Stellenwert in der Gruppe bevorzugt über Wettkämpfe und Vergleiche mit den Alterskameraden suchen.

In diesem Alter motivieren Zweikampfaufgaben deshalb enorm, vor allem raffinierte Täuschungsmanöver. Allererst soll dabei das Angreifen erlernt werden, das Behaupten und Durchsetzen am Ball.

Die Verbesserung des **individuellen Abwehrverhaltens** ist dabei in den ersten Ausbildungsjahren eher ein „Nebenprodukt“ und dient zunächst nur der Erschwerung der Trainingsaufgaben für die Angreifer. Erst mit einer fortschreitenden Verbesserung des individuellen Umgangs mit dem Ball rückt zusätzlich das gezielte Abwehrtraining in den Vordergrund.

Aber auch über das Nachwuchstraining hinaus gehört das gezielte Zweikampftraining zu den grundlegenden Schulungselementen des Leistungsfußballers.

Grundsätzliche Trainingshinweise zur Zweikampfschulung

Das Zweikampftraining ist eine der konditionell intensivsten Trainingsformen. Daraus ergeben sich folgende spezielle Konsequenzen für die Trainingsgestaltung:

Jede Zweikampfaufgabe sollte nicht länger als 10 bis 15 Sekunden dauern und gegebenenfalls bei Überschreiten dieser Zeitspanne abgebrochen werden. Bis zur Übungswiederholung muß sich der Spieler fast vollständig regenerieren können. Diese erforderliche Erholungszeit sollte mit etwa 1 Minute ausreichend sein, um gleichzeitig auch durch häufige Wiederholungen einen stabilen Trainingseffekt erzielen zu können.

Der Trainingsblock „Zweikampf“ sollte nach dem Aufwärmprogramm an den Anfang des eigentlichen Trainings gestellt werden. Zu diesem Zeitpunkt sind die Aktiven noch

PRAXIS-ÜBERSICHT

Übungsblock I:

„Alleingang 1 gegen 1 zum Torschuß“

Aufgabe 1: Alleingang zum Torschuß mit einem von der Seite nachsetzenden Gegner

Aufgabe 2: An- und Mitnahme des zugespielten Balles zum Alleingang und Torschuß gegen einen frontalen Gegner

Aufgabe 3: Dribbling 1 gegen 1 gegen einen frontal stehenden Gegner zum Torschuß

Übungsblock II:

„Behaupten des Ballbesitzes beim 1 gegen 1 mit Rücken zum Gegner und Durchbruch zum Torschuß“

Aufgabe 4: Behaupten des Ballbesitzes zum Abspiel und Durchbruch

Aufgabe 5: Dribbling vom Tor weg mit bedrängendem Gegner zum Torschuß

Übungsblock III:

„Stellungsspiel und Abwehren von Zuspielen zum Gegner“

Aufgabe 6: Abfangen von Pässen vor dem angespielten Gegner

Aufgabe 7: Abwehren seitlicher Hereingaben vor dem Gegner

Aufgabe 8: Decken und Abfangen von Pässen zum schnellen Konter

Übungsblock IV:

„Sich vom Gegner lösen zum Alleingang und Torschuß nach Zuspiel (1 + 1 gegen 1)“

Aufgabe 9: Lösen vom Gegner und Sichern des zugespielten Balles zum 1 gegen 1 auf 1 Tor

Aufgabe 10: Alleingang bzw. Platz schaffen zum Torschuß nach Zuspiel (2 × 1 gegen 1 auf 1 Tor)

Weiterentwicklung aus dem Zweikampf:

Übungsblock V: „Kombinieren“ – Überzahl am Ball

Übungsblock VI: „Abwehren“ – Überzahl gegen den Ball

Übungsblock VII: „Zusammenspiel in Angriff und Abwehr 2 gegen 2“

Tab. 1: Unterteilung der Trainingsformen in Übungsblöcke nach 1-gegen-1-Situationen mit vergleichbaren Ausgangsstellungen.

ausreichend fit für die extremen Belastungen und Anforderungen eines 1-gegen-1-Trainings.

Die Zweikampfschulung bildet immer nur einen Teil des Gesamttrainings. Sie sollte nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern. Für die Lernfortschritte kommt es ohnehin nicht allererst auf den Umfang des Zweikampftrainings an, sondern auf regelmäßige Wiederholungen und die nach und nach einfließenden Hinweise zu einem geschickten Zweikampfverhalten.

Diese Tips und Hinweise, Begründungen und Demonstrationen schaffen gleichzeitig die notwendigen Erholungspausen, die die Spieler aufgrund der hohen Intensität der Zweikampfübungen benötigen.

Auch für das Zweikampftraining gilt der Leitsatz „Vom Einfachen zum Schwierigen – Vom Bekannten zum Unbekannten“. Die Trainingsaufgaben müssen deshalb stets auf den Spielern bereits Bekanntem und zumindestens teilweise Beherrschtem aufbauen.

Innerhalb einer Trainingseinheit können höchstens 1 bis 2 Lernelemente gezielt angesprochen, erklärt und verbessert werden. Die-

se müssen dann an den folgenden Trainingstagen öfter wiederholt werden.

Der Trainer korrigiert nicht sofort jeden erkannten Fehler, sondern konzentriert sich zunächst auf die wichtigsten, grundlegenden Verhaltenselemente.

Zweikampftraining ist „Demonstrations- und Diskussionstraining“. Die kleinen Hilfen und Korrekturhinweise sollten nicht nur verbal angeordnet, sondern ausführlich, möglichst wettspielfidentisch und in verlangsamter Bewegung gezeigt und über taktische Begründungen zusätzlich verstärkt werden. Denn: Ein überzeugter Spieler trainiert engagierter!

Vor allem bei jungen Spielern können Zweikampfaufgaben durch kleine Wettbewerbe (z. B. „Wer erzielt die meisten Tore“) noch einen zusätzlichen Reiz erhalten. Der Trainingseifer und die Konzentration auf die Übung werden gesteigert.

Nur mit bestimmten Organisationsformen ist auch bei großen Trainingsgruppen eine effektive individualtaktische Schulung zu erreichen. Hier bietet sich insbesondere die Aufteilung in parallel übende Kleingruppen an.

Übungsblock 1: „Alleingang 1 gegen 1 zum Torschuß“

Aufgabe 1:

Alleingang zum Torschuß mit einem von der Seite nachsetzenden Gegner

Übungsorganisation (Abb. 1):

- 6 Angreifer stellen sich mit je 1 Ball etwa 30 Meter vor dem Tor auf.
- 6 Abwehrspieler plazieren sich an der vorderen Strafraumecke.
- 1 Torwart im Tor (im Wechsel mit einem 2. Torhüter).
- 6 weitere Spieler als 3. Gruppe mit je 1 Ball außerhalb des Übungsbereiches.

Übungsablauf (1. und 2. Gruppe):

Nacheinander dribbelt je 1 Angreifer zum schnellen Torschuß auf das Tor zu. 1 Abwehrspieler setzt mit Beginn des Alleinganges von der Seite zum 1 gegen 1 nach, um ein Tor zu verhindern.

Bei Ballgewinn des Abwehrspielers spielt dieser einen Rückpaß zum Torwart oder dribbelt zur Angreifergruppe.

Nachdem jeder Angreifer mindestens einmal gegen jeden Abwehrspieler gespielt hat, erfolgt ein Wechsel mit der 3. Gruppe: Die Angreifer werden zu Abwehrspielern, die Spieler der 3. Gruppe greifen auf das Tor an und die ursprünglichen Abwehrspieler beschäftigen sich nun außerhalb des Übungsraumes.

Übungsablauf (3. Gruppe):

Die Spieler üben außerhalb des Zweikampfbereiches einzeln oder auch partnerweise eine bestimmte Täuschung.

Aufgabe 2

An- und Mitnahme des zugespielten Balles zum Alleingang und Torschuß gegen einen frontalen Gegner

Übungsorganisation (Abb. 2):

- 4 Angreifer stellen sich ohne Ball etwa 35 Meter vor dem Tor auf.
- 4 Spieler plazieren sich mit je 1 Ball an der Torauslinie.
- 1 Torwart im Tor (im Wechsel mit einem 2. Torhüter).

- 4 weitere Spielerpaare befinden sich mit je 1 Ball als 3. Gruppe außerhalb des Zweikampfbereiches.

Übungsablauf (1. und 2. Gruppe):

1 Spieler mit Ball paßt von der Torlinie aus flach oder hoch zu einem der 35 Meter vor dem Tor wartenden Angreifer an, der das Zuspiel zum Torschuß auf das Tor mitnimmt. Nach seinem Zuspiel läuft der Spieler dem Angreifer als Abwehrspieler entgegen, stellt diesen und versucht, im 1 gegen 1 den Ball zu erobern.

Nach einem Ballgewinn wechseln sofort die Aufgaben: Der Abwehrspieler darf nun selbst ein Tor erzielen. Durch die damit provozierte Bewegung des Verteidigers nach der Balleroberung zum Tor hin wird das Zurückweichen und das „Verteidigen nach hinten“ geschult.

Beim 2. Durchgang wechseln die Ausgangspositionen der beiden Spieler.

Übungsablauf (3. Gruppe):

Schulung des „Scherentricks“.

Die 4 Spielerpaare absolvieren gleichzeitig die folgende Übung: Die beiden Partner stellen sich 10 Meter gegenüber auf. Spieler A paßt B zu, der das Zuspiel mitnimmt und auf A zudribbelt, um diesen mit einem Scherentrick zu überspielen. A weicht (teilaktiv) zurück. Nach dem Überdribbeln folgt ein gleicher Übungsablauf mit veränderten Aufgabenstellungen.

Nach 10 Aktionen jonglieren die Spielerpaare als aktive Erholungsphase den Ball.

Aufgabe 3

Dribbling 1 gegen 1 zum Torschuß gegen einen frontal stellenden Gegner

Übungsorganisation:

- Je 1 Spielerpaar stellt sich mit Ball vor eine der beiden Strafraumecken auf.
- 2 Spielerpaare mit Ball plazieren sich 30 Meter frontal vor dem Tor.
- Je 1 Torwart in beiden Toren.
- 8 Spieler der 2. Gruppe befinden sich mit je 1 Ball etwa 20 Meter vor dem anderen Tor.

Übungsablauf (1. Gruppe) Abb. 3a:

Die Spielerpaare absolvieren im Wechsel nacheinander die folgende Übung: Der ballbesitzende Spieler versucht als Angreifer, gegen seinen Partner im 1 gegen 1 zum Abschluß zu kommen.

Bei einem 1 gegen 1 der beiden äußeren Spielerpaare spielt zusätzlich jeweils eines der beiden mittleren Spielerpaare mit. Von diesem Spielerpaar in der Mitte kann ein Spieler als „Vollstrecker“ gegen seinen Gegenspieler die Hereingabe des äußeren Angreifers verwerten.

Bei einem Ballgewinn des Abwehrspielers erfolgt ein Rückpaß zum Torwart oder ein Dribbling in die Ausgangsposition des Angreifers aus dem Strafraum heraus.

Nach jedem 1 gegen 1 tauschen die Spieler die Aufgaben.

Übungsablauf (2. Gruppe) Abb. 3b:

Schulung eines überlegten Torschusses:

Die Spieler bringen nacheinander einen Torschuß mit nur 2 Ballkontakten an. Sie spielen dazu aus der Ausgangsposition 20 Meter vor dem Tor den Ball mit dem 1. Kontakt beliebig weit vor das Tor und müssen mit dem 2. Kontakt abschließen.

Damit muß sich der Torwart situationsangemessen für ein Herauslaufen oder Verbleiben auf der Torlinie entscheiden.

Die Torschüsse müssen im Wechsel mit dem rechten bzw. linken Fuß erfolgen.

Hinweis:

Ein Merkmal modernen Defensivspiels ist die Einbeziehung des „Spiels auf Abseits“. Bei dieser Spielweise ist der Torwart besonders aufgefordert, „mitzuspielen“ und lange Bälle möglichst weit vor seinem Tor zu erlaufen bzw. abzufangen.

Diese Eigenschaften müssen durch gezielte Trainingsformen geschult werden.

Variationen:

- 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Torwart aus dem Dribbling heraus: Der Stürmer dribbelt aus etwa 30 Metern frontal auf den Torwart zu.
- 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Torwart aus einem Dribbling schräg von der Seite heraus.

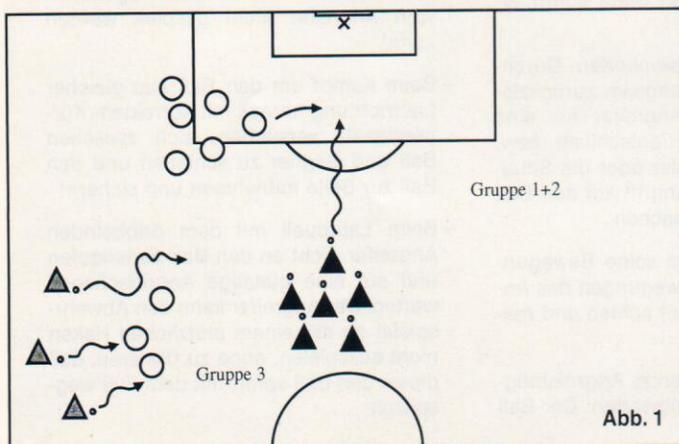


Abb. 1

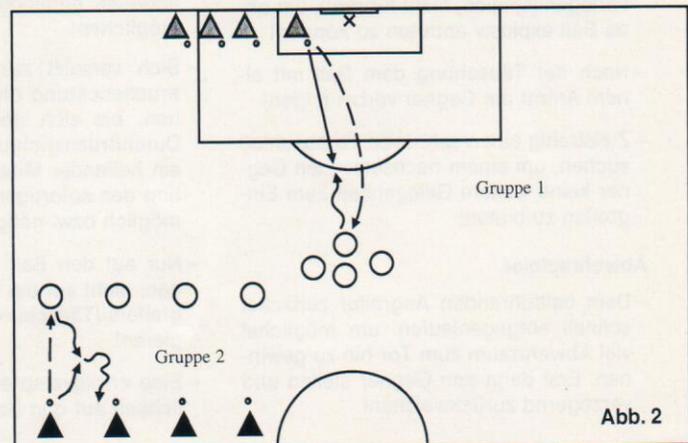
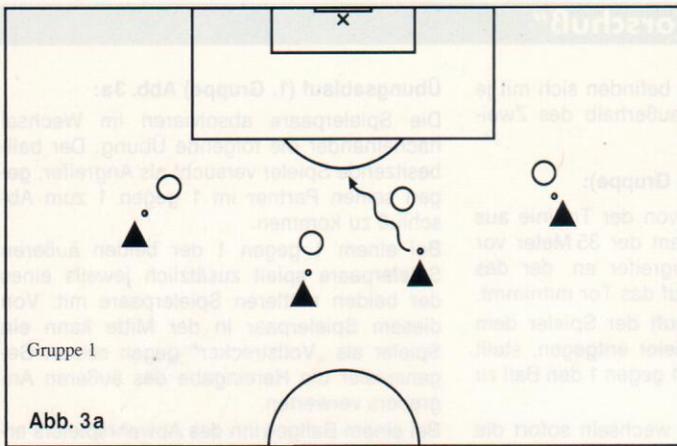
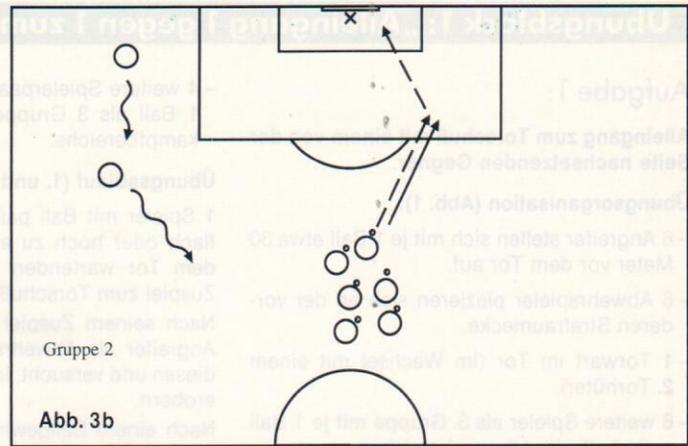


Abb. 2



Gruppe 1

Abb. 3a



Gruppe 2

Abb. 3b

Verhaltenselemente im Zweikampf (Lernziele)

Angreifer

- Zügig zum Tor dribbeln, um möglichst viel Raum zum Tor hin zu überwinden, bevor der Gegner zum 1 gegen 1 stellt!
- Tempo verringern und den Ball enger dribbeln, sobald der Gegner den Weg zum Tor verstellt, um nach einer Täuschung wieder explosiv antreten und am Gegenspieler vorbeistoßen zu können!
- Eine seitliche Angriffsrichtung des Gegners zu einer überraschenden Richtungsänderung gegen dessen Laufrichtung zum schnellen Durchbruch nutzen!
- Bei einer Täuschung eine Durchbruchrichtung überzeugend antäuschen, damit der Gegner zu einer Reaktion gezwungen wird!
- Bei einer Täuschung die Reaktion (Bewegung) des Gegners genau beobachten, um entsprechend die Täuschung bzw. auch die Alternative einer Täuschung zur freigelassenen bzw. freigegebenen Seite als richtige Fortsetzung folgen zu lassen!
- Nach einem Täuschungsschritt den Ball am Gegner vorbei in den freien Raum vorlegen (spielen, nicht führen!), um ohne Ball explosiv antreten zu können!
- Nach der Täuschung dem Ball mit einem Antritt am Gegner vorbei folgen!
- Zielstrebig einen schnellen Torabschluß suchen, um einem nachsetzenden Gegner keine weitere Gelegenheit zum Eingreifen zu bieten!

Abwehrspieler

- Dem ballführenden Angreifer zunächst schnell entgegenlaufen, um möglichst viel Abwehrraum zum Tor hin zu gewinnen. Erst dann den Gegner stellen und verzögernd zurückweichen!

- Niemals den Ball frontal angreifen!
- Dem Angreifer den direkten Weg zum Tor verstellen, dessen Tempo aufnehmen und sich langsam zurückziehen. Der Angreifer muß dadurch den Ball enger dribbeln, verliert Tempo und Zeit zugunsten eines möglichen Eingreifens weiterer nachsetzender Abwehrspieler!
- Sich gedanklich stets auf die Gelegenheit zum Ballgewinn aus gleicher Laufrichtung in Richtung Tor einstellen, solange der Angreifer den Ball dribbelt!
- Mit einer schräg zum Tor hin versetzten Stellung zum Angreifer diesem die ungefährlichere (weil eine schlechtere Tor-schußposition eröffnende) Durchbruchseite anbieten bzw. vorgeben (**Bild 1**)! Wenn der Angreifer versucht, zur abgedeckten Seite nach innen durchzubrechen, muß er den Ball in Richtung Abwehrspieler freigeben („sich öffnen“). Der Angriff auf den Ball ist in dieser Situation erfolgversprechend. Wenn sich der Angreifer aber in die angebotene Durchbruchrichtung bewegt, ist der Abwehrspieler vorbereitet (geringer Reaktionsverlust) und kann sofort in die gleiche Laufrichtung starten, um den Ball anzugreifen!
- Die Stellung der Füße muß die Bewegung zum Ball wie auch den Spurt zur anderen, angebotenen Seite sofort ermöglichen!
- Sich versetzt zur gesicherten Durchbruchrichtung hin langsam zurückziehen, bis sich der Angreifer für eine Durchbruchrichtung entschließt bzw. ein helfender Mitspieler oder die Situation den sofortigen Angriff auf den Ball möglich bzw. nötig machen.
- Nur auf den Ball und seine Bewegungen, nicht auf die Bewegungen des Angreifers (Täuschungen) achten und reagieren!
- Eine erfolgversprechende Angriffsmöglichkeit auf den Ball abwarten: Der Ball

kann angegriffen werden, wenn der Stürmer den Ball im nächsten Augenblick nicht spielen, also auf einen plötzlichen Angriff nicht reagieren kann, weil er

1. den Ball zu weit vorgelegt hat;
2. den Ball nach einer Täuschung zu weit vorgelegt hat;
3. den Ball beim Dribbling gerade mit dem Spielbein „vorgelegt“ hat (der Angreifer muß mit dem anderen Fuß in eine andere Richtung bewegen kann).

Der Ball kann angegriffen werden, wenn der Abwehrspieler von der Seite kommt bzw. der Angreifer sich vom frontal stehenden Abwehrspieler zur Seite abdreht, weil der Stürmer nun keine Alternative zur Täuschung des angreifenden Abwehrspielers besitzt (**Bild 2**)!

- Beim Durchbruchversuch zur abgesicherten Seite hin den Ball angreifen (abblocken)! Die schräg versetzte Stellung zum Angreifer bietet dem Abwehrspieler Raum und Zeit zum direkten Angriff auf den Ball!
- Aus der gleichen Laufrichtung den Ball entschlossen erlaufen bzw. angreifen, sobald dieser im nächsten Augenblick vom Angreifer nicht gespielt werden kann!
- Beim Kampf um den Ball aus gleicher Laufrichtung heraus mit korrektem Körperinsatz versuchen, sich zwischen Ball und Gegner zu schieben und den Ball zur Seite mitnehmen und sichern!
- Beim Laufduell mit dem dribbelnden Angreifer dicht an den Ball heranlaufen und auf eine günstige Angriffschance warten. Der Angreifer kann den Abwehrspieler so mit einem plötzlichen Haken nicht ausspielen, ohne zu riskieren, daß dieser den Ball sofort mit dem Fuß wegschützt.



Bild 1: Der Abwehrspieler stellt sich schräg zum Gegner und bietet die ungefährlichere Durchbruchseite an.



Bild 2: Eine erfolgversprechende Angriffsmöglichkeit auf den Ball ist dann gegeben, wenn sich der Gegner zur Seite abdreht.

Neue inhaltliche Systematik von „fußballtraining“

Jugendtraining

Minifußball
Grundlagentraining
Aufbautraining
Leistungstraining

Mädchen/Jungen

Breitensport

Sportmedizin

Psychologie

Trainingslehre

Physiotherapie

Spielanalyse

BDFL-News

Amateurtraining

unterer Bereich
mittlerer Bereich
höherer Bereich

Frauen/Männer

Profitraining

Editorial

Besprechungen

Veranstaltungen

Leserbriefe

Schulsport

Produktinformation

Redaktionshinweis:

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ mit den Übungsblöcken III bis VI (vgl. Übersicht) zu

- Stellungsspiel und Abfangen eines Zuspiels
- Lösen vom Gegner und Alleingang nach einem Zuspiel
- Mögliche Spielentwicklungen nach einem 1 gegen 1 fortgesetzt.

Für diese weiteren Situationen werden neben wettspielgerechten Trainingsformen für eine abwechslungsreiche individualtaktische Schulung wiederum vielfältige Verhaltenselemente detailliert beschrieben.

Übungsblock II: „Ballsicherung mit Rücken zum Gegner und Durchbruch zum Tor“

Aufgabe 4

Behauptung des Ballbesitzes zum Abspiel und Durchbruch

Übungsorganisation (Abb.4):

- 3 Spielerpaare bewegen sich mit je 1 Ball zwischen 2 Normaltoren mit Torwarten, die etwa 30 Meter gegenüber aufgestellt sind.
- 1 zusätzlicher Spieler bewegt sich ohne Ball als Anspielstation im Feld.
- 9 Spieler der 2. Gruppe bewegen sich in einem 20 x 30 Meter großen, abgegrenzten Raum.

Übungsablauf (1. Gruppe):

Innerhalb der Spielerpaare sichert der jeweils ballbesitzende Spieler gegen seinen Partner im 1 gegen 1 den Ball. Die Anspielstation bietet sich je nach Situation einem bedrängten Angreifer an und spielt anschließend sicher zu diesem zurück, nachdem sich der Stürmer freigelaufen hat. Wer vom Anspieler den Ball zurückgespielt bekommt, kann dann auf eines der beiden Tore angreifen und Treffer erzielen. Bei einem Torerfolg bekommt der erfolgreiche Spieler den Ball zum erneuten 1 gegen 1 zurück; bei Toraus oder einem gehaltenen Ball erhält der zuletzt verteidigende Spieler den Ball. Bei einem Ballgewinn im Feld erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel.

Die Übungszeit beträgt maximal 5 Minuten.

Übungsablauf (2. Gruppe):

Spiel 4 gegen 4 in einem abgegrenzten Raum, wobei sich die ballbesitzende Mannschaft durch ein sicheres Zusammenspiel am Ball behaupten soll. 1 zusätzlicher Spieler hilft als „Neutraler“ bei der Ballsicherung. Die Spielzeit beträgt höchstens 5 Minuten. Der Wechsel der beiden Gruppen erfolgt nach 1 bis 2 Übungsdurchgängen.

Aufgabe 5

Dribbling vom Tor weg zum Torschuß gegen einen bedrängenden Gegner

Übungsorganisation (Abb. 5):

- 4 Spielerpaare stellen sich mit je 1 Ball an der Torauslinie neben dem Tor auf.
- 2 Torwarte wechseln sich im Tor ab.
- 8 Spieler der 2. Gruppe befinden sich mit Ball in einem abgegrenzten Raum von 15 x 15 Metern.

Übungsablauf (1. Gruppe):

Die Spielerpaare absolvieren nacheinander die folgende Übung: 1 Spieler dribbelt als Angreifer von der Torauslinie in den Strafraum vor das Tor zum Torabschluß. Sein Partner folgt als Gegenspieler und versucht, im 1 gegen 1 einen Torabschluß zu verhindern.

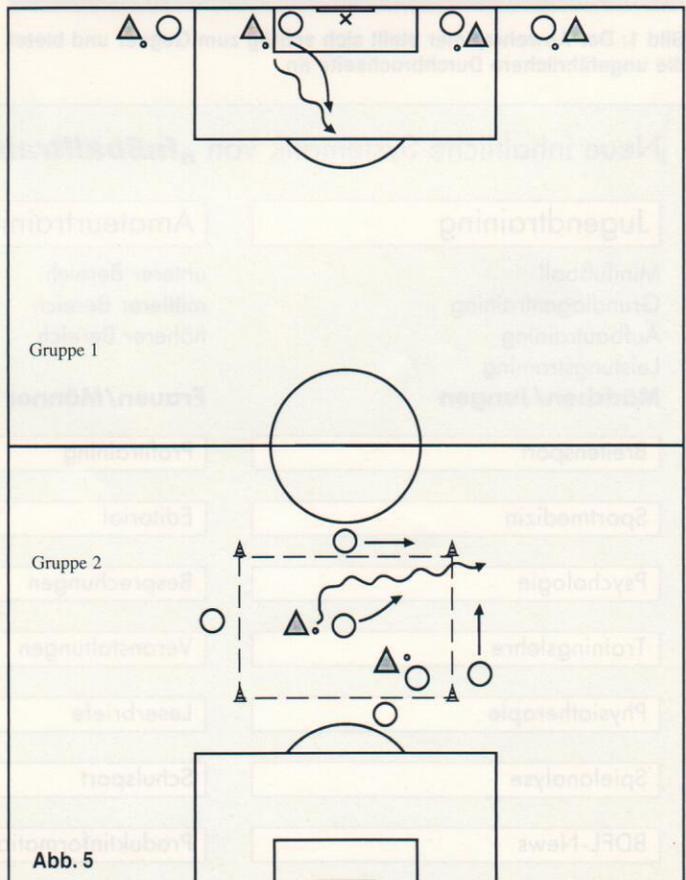
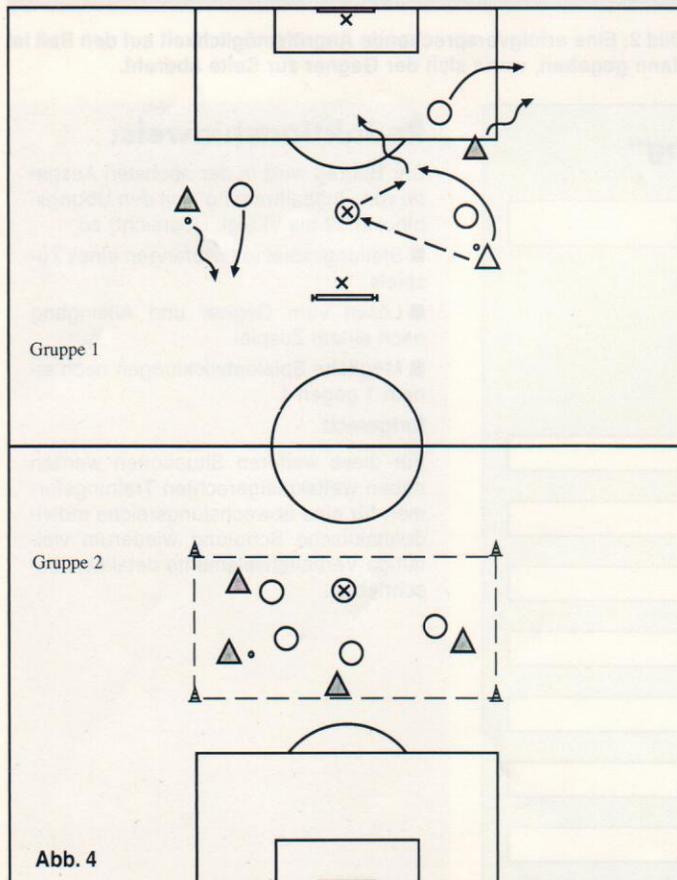
Bei Ballgewinn des Abwehrspielers erfolgt ein Rückpaß zum Torwart bzw. ein schnelles Konterdribbling aus dem Strafraum heraus. Aufgabenwechsel innerhalb der Spielerpaare nach jedem Angriff. Zusätzlich kann auch zwischen den Spielerpaaren gewechselt werden.

Übungsablauf (2. Gruppe):

2 Angreifer mit je 1 Ball behaupten sich jeweils gegen 1 Gegenspieler im abgegrenzten Raum am Ball (2 x 1 gegen 1). Die Spielfeldseiten werden von jeweils 1 Spieler als Abwehrspieler verteidigt. Die Angreifer sollen versuchen, aus der Ballsicherung heraus eine der Begrenzungslinien zu überdribbeln. Bei einem Ballgewinn der Abwehrspieler innerhalb des Spielraums erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel mit dem Angreifer. Ein Wechsel zwischen den „Innspielern“ und den Abwehrspielern an der Seite erfolgt nach etwa 3 Minuten. Der Wechsel der kompletten Gruppen läuft nach 9 bis 10 Minuten ab.

Variationen

- 3 x 1 gegen 1 im Feld und jeder der beiden äußeren Spieler hat 2 Spielfeldseiten zu verteidigen (bei geringerem Leistungsniveau).
- Die Spielfeldseiten dürfen nur mit einer Finte überdribbelt werden (höheres Leistungsniveau).



Verhaltenselemente im Zweikampf (Lernziele)

Angreifer

Die Verhaltensregeln zum Übungsblock 1 können um folgende Hinweise erweitert werden:

- Den Ball mit dem Körper (am besten der Schulter) gegen den Gegner abdecken!
- Sich mit beiden Beinen zwischen Ball und Gegner stellen. Dadurch kann bei einem Körperkontakt (Rempeln) die Körperbalance besser gehalten und der Gegner weiter vom Ball ferngehalten werden (**Bild 3**)!
- Bei einem kontrollierten, langsamen Dribbling kann der Ball leichter mit dem Körper abgedeckt und die Spielumgebung besser beobachtet werden!
- Den Blick vom Ball hoch auf das Verhalten des Gegenspielers und der Mitspieler richten!
- Den Körperkontakt zum Abwehrspieler suchen! Position und Bewegung des Gegners lassen sich so leichter erfassen. Mit einer schnellen Drehung kann sich der Angreifer zudem optimal lösen, indem er sich am Körper seines Gegners „abrollt“, wobei der Abwehrspieler keine Chance zum Angriff auf den Ball bekommt (**Bild 4**)!
- Den Körperkontakt beim „Zweikampf ohne Ball“ nur kurz eingehen und konsequent zu einer Täuschung und zum Durchbruch nutzen!

- Körpertäuschungen ohne gleichzeitig den Ball zu spielen, ziehen den Abwehrspieler in eine Richtung mit und ermöglichen ein schnelles Lösen in die Gegenrichtung!
- Sich erst nach dem ersten Körperkontakt vom Tor weg bewegen. Der Moment nach einem Körperkontakt bietet Reaktionszeit und Spielraum für eine erfolgreiche Angriffsaktion!
- Sich gegen die Bewegungsrichtung des Gegners mit einer schnellen Drehung lösen!
- Den Durchbruchversuch Richtung Tor anstreben, sich nicht vom Tor weg abdrängen lassen! Dadurch muß der Abwehrspieler den für sich ungünstigen Körperkontakt eingehen, um den kürzeren Weg zum Tor zu blocken. Er ist dann mit einer überraschenden Drehung leichter auszuspielen!
- Zuerst den „Zweikampf ohne Ball“ gegen den Abwehrspieler gewinnen – dann erst den Ball spielen!
- Die für den Angreifer vorteilhaftere frontale Ausgangsstellung zum Gegner und Tor mit einer schnellen Drehung über dem Ball anstreben, wenn der Abwehrspieler hierzu einen ausreichenden Spielraum einräumt!
- Den ausgespielten Abwehrspieler nicht durch unnötige Haken bzw. zögerliche Aktionen wieder ins „Spiel kommen lassen“!

Abwehrspieler

Die Verhaltensregeln zum Übungsblock 1 können um die folgenden Hinweise erweitert werden:

- Abstand zum Gegner halten und einen Körperkontakt vermeiden, wenn der Gegner den Ball mit dem Rücken zur Angriffsrichtung abdeckt! Jedoch so eng an Gegenspieler rücken, daß dieser „unter Druck“ gesetzt wird und jederzeit angegriffen werden kann.
- Dem ballführenden Gegner so dicht folgen, daß sich dieser nicht frontal zum Abwehrspieler hin drehen kann, ohne einen Ballverlust zu riskieren!
- Stets den Ball im Auge behalten, um nicht auf eine Körpertäuschung reagieren zu müssen!
- Im Rücken des ballführenden Gegners abwarten (Zeitgewinn für nachsetzende Mitspieler), bis sich der Angreifer zum Durchbruch nach einer Seite entscheidet und dadurch den Ball kurzzeitig freigeben muß. Nun kann der Angriff auf den Ball aus der gleichen Laufrichtung wie der des Angreifers erfolgen!
- Dem Angreifer mit kleineren Schritten seitlich folgen und diesen zum Tor hin abschirmen – keine langen, spagatartigen Schritte einsetzen! So kann schneller auf eine plötzliche Richtungsänderung reagiert werden!

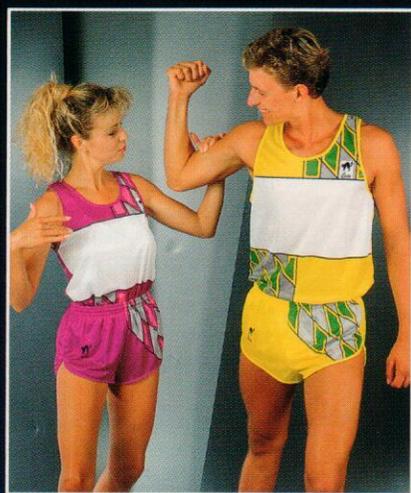
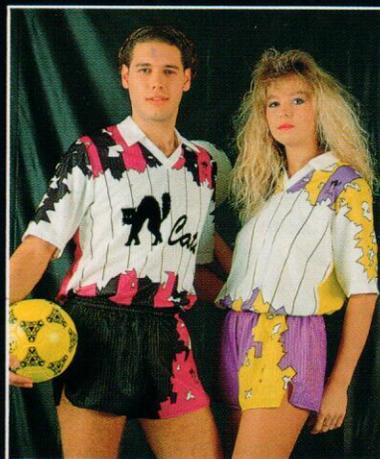


Bild 3: Mit beiden Beinen zwischen Ball und Gegner stellen!



Bild 4: Körperkontakt zum Abwehrspieler suchen!

S P O R T F A S H I O N ' 9 1



Verlangen Sie unseren farbigen CATS-Katalog:
Cats Sportswear Vertriebs GmbH+Co.KG
Postfach 28 • 7452 Haigerloch 3 • Telefon 07474/2987

CATS SPORTSWEAR



CATS SPORTFASHION '91 - IHR VEREIN WIRD BEGEISTERT SEIN!

Erich Rutemöller · Andreas Hake

Einlullen und Zuschlagen

Tempowechsel als taktisches Mittel der Spielsteuerung

Vorbemerkungen

Um gegen einen Gegner, der sich in der eigenen Hälfte „einigelt“, zum Torerfolg zu kommen, gewinnt das taktische Mittel des **Tempowechsels** an Bedeutung. Indem die ballbesitzende Mannschaft aus einem sicheren, scheinbar belanglosen Paßspiel in der eigenen Hälfte einen plötzlichen, schnell vorgetragenen Angriff auf das gegnerische Tor startet und dabei zu einem Torabschluß kommt, soll ein bestimmter Überraschungseffekt erzielt werden.

Die Phase des Spielaufbaus

Der **Phase des Spielaufbaus** kommt hierbei bereits eine entscheidende Bedeutung zu. Neben dem Ballvortrag in die gegnerische Hälfte ist die Sicherung des Ballbesitzes vorrangig. Jeder Ballverlust in dieser Phase zerstört zunächst alle Angriffsversuche der eigenen Mannschaft und eröffnet dem Gegner eine Konterchance.

Für diesen Abschnitt des Spielaufbaus gelten deshalb die folgenden **taktischen Grundregeln**:

- Für den ballbesitzenden Mitspieler müssen viele Abspielmöglichkeiten geschaffen werden.
- Mit einem sicheren Paßspiel und ballhaltenden Dribblings ist der Ballbesitz zu behaupten.
- Mit Spielverlagerungen werden Räume für ein sicheres Zusammenspiel und einen plötzlichen Angriffsvortrag geschaffen.

Die Phase des Tempowechsels

Der Tempowechsel ist mittels eines sicheren Zusammenspiels gut vorzubereiten und sollte nur dann eingeleitet werden, wenn eine entsprechende Spielsituation vorhanden ist.

Nach Start eines solchen Angriffs ist dieser möglichst schnell und zielgerichtet bis zum Torabschluss auszuspielen. Je schneller die Angriffsaktionen in dieser Phase ablaufen, desto weniger Möglichkeiten hat der Gegner, seine Deckung zu formieren.

Für die erfolgreiche Durchführung dieser Schnellangriffe ist das funktionierende Zusammenspiel aller Mannschaftsteile Voraussetzung. Mit dem Spiel in die Tiefe müssen die Spieler aus dem hinteren Bereich zur Angriffsunterstützung nachrücken.

Tempodribblings aus dem Mittelfeldbereich in die gegnerische Deckung hinein sind eine Möglichkeit für einen Schnellangriff nach einem sicheren Spielaufbau. Foto: Lindemann

Welche speziellen Angriffsmittel hierbei schwerpunktmäßig eingesetzt werden, ist von der sonstigen Spielanlage und den vorhandenen Spielertypen abhängig:

- Weite Zuspiele aus der eigenen Hälfte in den Angriffsbereich, wobei ein Angreifer den Ball für einen nachrückenden Mitspieler per Kopfball auflegt.
- Flachpaßzuspiele in die Tiefe.
- Tempodribblings in die gegnerische Deckung hinein.
- Schnelles Kombinationsspiel.

Auf jeden Fall sollte der Angriff mit einem Torschuß abgeschlossen werden. Dazu müssen möglichst viele Spieler die spielerischen Möglichkeiten und die Risikobereitschaft mitbringen, auch in bedrängten Situationen zu einem Torabschluss zu kommen.

Im folgenden werden verschiedene komplexe Spielformen zum Trainingsschwerpunkt „Tempowechsel“ vorgestellt, deren Schwierigkeitsgrad mit einigen Aufgabenänderungen leicht variiert werden kann.



Trainingsformen zur Schulung des Tempowechsels

Gezieltes Aufwärmen

Bevor in einer Trainingseinheit mit dem Trainingsschwerpunkt „Tempowechsel“ dieses Angriffsmittel in komplexen Spielformen erarbeitet wird, sollte bereits eine spezielle inhaltliche Gestaltung des Aufwärmprogramms zu diesem zentralen Trainingsinhalt hinführen. Im Anschluß an das allgemeine Aufwärmen können deshalb einige spezielle Aufwärmübungen die wichtigsten technisch-taktischen Grundlagen für den folgenden Trainingsschwerpunkt schulen:

- Weite Zuspiele
- Ablegen eines Flugballs auf einen dritten Spieler
- Tempodribblings
- Flaches Paßspiel in die Tiefe

Einführende Spielformen

Spielform 1:

3 gegen 3 mit 2 Anspielern

2 Spielfelder von 30 x 20 Metern sind in einem Abstand von etwa 30 Metern abgesteckt. Hinter der Grundlinie der beiden Felder befindet sich jeweils 1 Anspieler.

Zwei 3er-Mannschaften beginnen in einem der Spielfelder mit einem 3 gegen 3. Das 3er-Team am Ball soll dabei im Zusammenspiel mit dem Anspieler den Ballbesitz behaupten

und in einem geeigneten Moment eine Spielverlagerung mit einem weiten Zuspiel auf den Anspieler im anderen Feld einleiten.

Für jede erfolgreiche Spielverlagerung bekommt die Mannschaft 1 Punkt.

Bei Ballgewinn im Feld erfolgt ein sofortiger Aufgabentausch, wobei vor einer Spielverlagerung zunächst dem Anspieler zugepaßt werden muß.

Trainingsschwerpunkte:

- Gute Vorbereitung des Passes in die Tiefe.
- Schnelles Nachrücken nach dem Spiel in die Tiefe.

Spielform 2:

8 gegen 8 auf 6 Tore (Abb. 1)

2 Mannschaften spielen über das ganze Spielfeld 8 gegen 8. Jedes Team kann dabei bei 3 Toren (2 Meter Breite) in der gegnerischen Hälfte Treffer erzielen.

Trainingsschwerpunkt:

- Aus dem sicheren Zusammenspiel vor einem Tor heraus wird mit einer plötzlichen Spielverlagerung (explosives, abgestimmtes Freilaufen/weiträumiges Paßspiel) ein Angriff auf ein anderes Kleintor gestartet.

Variationen

- Einige der Tore können von Torwarten besetzt werden.
- Spiel 7 gegen 7/9 gegen 9

Spielformen für den Hauptteil

Spielform 1:

4 gegen 4 auf 4 gegen 4 (Abb. 2)

Innerhalb von zwei 8er-Mannschaften teilen sich die Akteure Angriffs- und Abwehraufgaben, indem sich jeweils 4 Spieler in der Angriffs- bzw. Abwehrhälfte aufstellen.

In jeder Spielfeldhälfte kommt es somit zu einem 4 gegen 4. Ziel der Abwehrspieler bei Ballgewinn ist es, aus dem sicheren Zusammenspiel heraus die angreifenden Mitspieler in der anderen Hälfte anzuspielen. Ein Angriffsvortrag in die Angriffshälfte ist deshalb erst nach mindestens 5 Zuspielen innerhalb der 4er-Gruppe erlaubt.

Nach einem Zuspiel auf die Angreifer kann 1 „Spielerpaar“ in die andere Hälfte wechseln und sich zum 5 gegen 5 auf das Tor mit Torwart einschalten.

Nach einem Ballverlust kehrt dieses „Spielerpaar“ sofort in die Ausgangshälfte zurück.

Trainingsschwerpunkte:

- Sicherung des Ballbesitzes in der eigenen Hälfte.
- Abgestimmtes Freilaufen in der Angriffshälfte.
- Konsequentes Nachrücken und schneller Torabschluß.

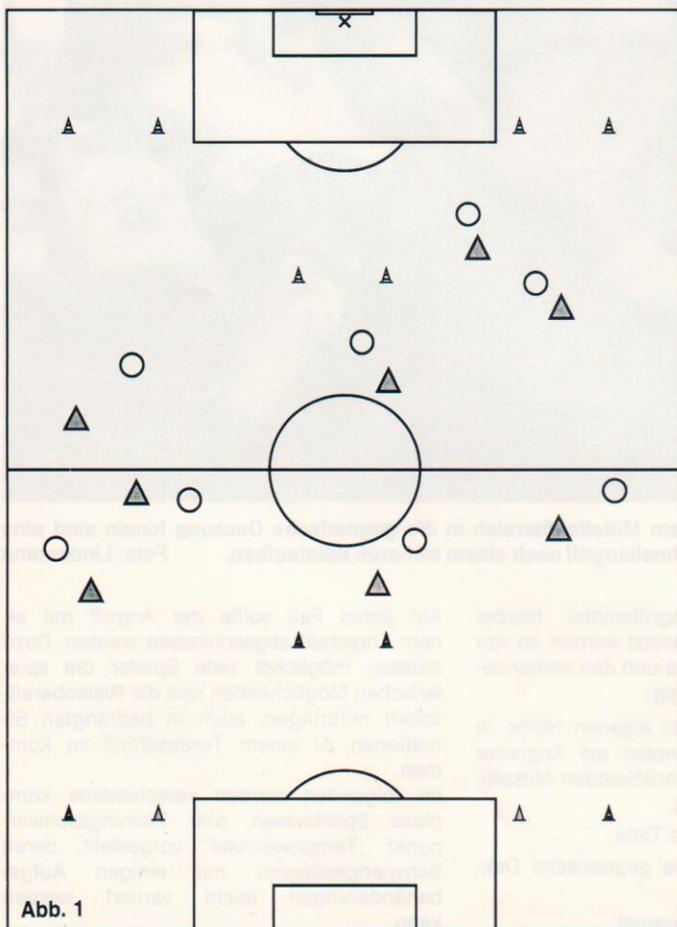


Abb. 1

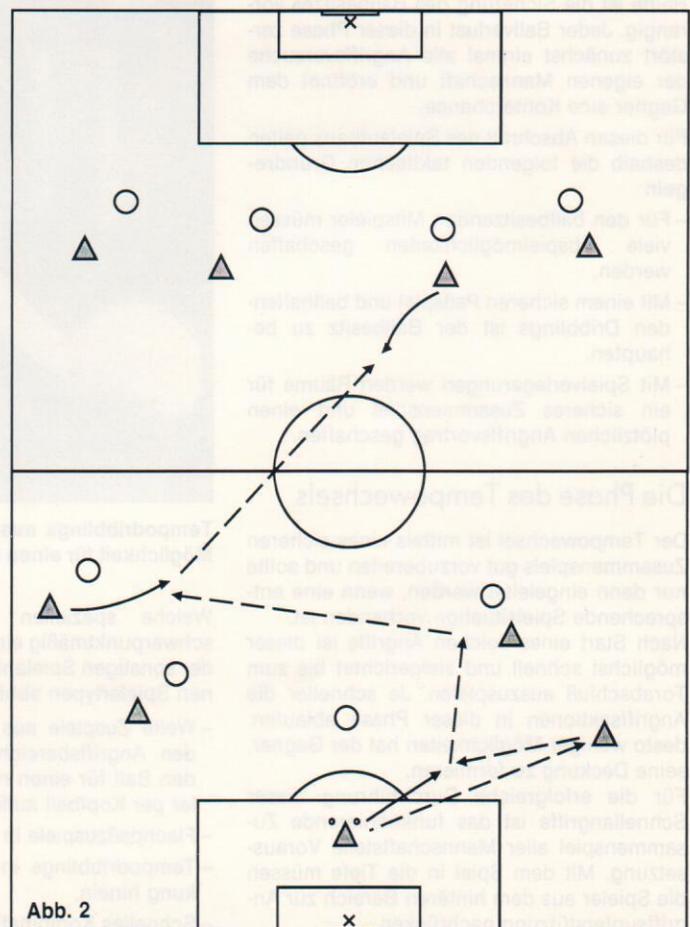


Abb. 2

Spielform 2:

8 gegen 8 und ein Neutraler in einem 3-Zonen-Feld (Abb. 3)

An der Mittellinie wird ein etwa 30 Meter breiter Taburaum markiert. In dieser Zone spielen 3 Mittelfeldspieler jeder Mannschaft mit einem zusätzlichen „Neutralen“ gegeneinander, der jeweils beim ballbesitzenden Team mitspielt.

Weiter spielen auf jeder Seite 2 Stürmer gegen 3 Abwehrspieler auf das Tor mit Torwart. Bei Ballbesitz muß der Angriff jeweils zu einem Mitspieler im nächsten Drittel vorgetragen werden, bis die beiden Stürmer abschließend im Angriffsdrittel zum Torabschluß kommen können.

Im Mittelfeld gibt es keine Gegnerzuordnung.

Trainingsschwerpunkte:

- Sicheres Zusammenspiel nach Ballgewinn im eigenen Abwehrritttel.
- Nach dem Zuspiel auf einem freien Mitspieler in der Mittelfeldzone möglichst schnelle Angriffsfortsetzung durch das Weiterleiten des Balles in die Tiefe auf einen der beiden Stürmer.
- Zusammenspiel zwischen den Mannschaftsteilen Abwehr, Mittelfeld und Angriff.

Spielform 3:

5 gegen 5 im Mittelfeld und 2 gegen 3 vor dem Tor

Eine 7er-Mannschaft A spielt gegen ein 8er-Team B auf ein Tor mit Torwart. Mannschaft A

teilt sich zu 5 Mittelfeldspielern in einer abgesteckten Mittelzone und zu 2 Stürmern im Angriffsdrittel vor dem Tor auf. Team B stellt ebenfalls 5 Mittelfeldspieler und 3 Abwehrspieler vor dem Tor.

Mannschaft A startet aus dem sicheren Zusammenspiel in der Mittelzone heraus mit einem Zuspiel auf einen der beiden Stürmer in der Spitze einen Angriff auf das Tor.

Mit dem Paß in die Angriffsspitze rückt jeweils 1 Mittelfeldspieler zum 3 gegen 3 auf das Tor nach.

Die verteidigende Mannschaft B kontert bei Ballgewinn auf 2 markierte Vierecke an der gegenüberliegenden Grundlinie.

Spielform 4:

7 gegen 7 mit je 2 Anspielstationen (Abb. 4)

2 Mannschaften spielen über das ganze Spielfeld 7 gegen 7 auf 2 Tore mit Torwarten. Bei jeder Mannschaft spielen zusätzlich 2 Spieler als Anspielstationen im Bereich des gegnerischen Strafraums mit.

Tore dürfen nur nach einem weiten Zuspiel auf die Anspielstationen, die den Ball für nachrückende Mitspieler ablegen, erzielt werden.

Zusätzlich erhält die Mannschaft einen Punkt, wenn sie in der eigenen Hälfte den Ballbesitz für mindestens 15 Sekunden sichert.

Trainingsschwerpunkte:

- Sicheres, ballhaltendes Zusammenspiel in der eigenen Hälfte.
- Tempowechsel durch weite Zuspiele in den Angriffsbereich.

Redaktionshinweis

Zum Themenkomplex „Technik-Taktik-Training“ erschienen in „fußballtraining“ bisher u.a. die folgenden Beiträge:

- **Dietrich Späte:**
Spielformen zur Schulung der Spielübersicht (1/1983)
- **Gero Bisanz:**
Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung (1/1983)
- **Dieter Bremer:**
Einführung des Systemspiels im Fußball (9+10/1985)
- **Gero Bisanz:**
System und Taktik (9+10/1985)
- **Gero Bisanz:**
Zurück zum Angriffsfußball mit 3 Sturmspitzen (5+6/1987)
- **Toni Burghardt:**
Die Einführung raumdeckender Spielsysteme (2/1988)
- **Gero Bisanz/Gunnar Gerisch:**
Moderne Fußball-Trainingslehre (5+6/1990)

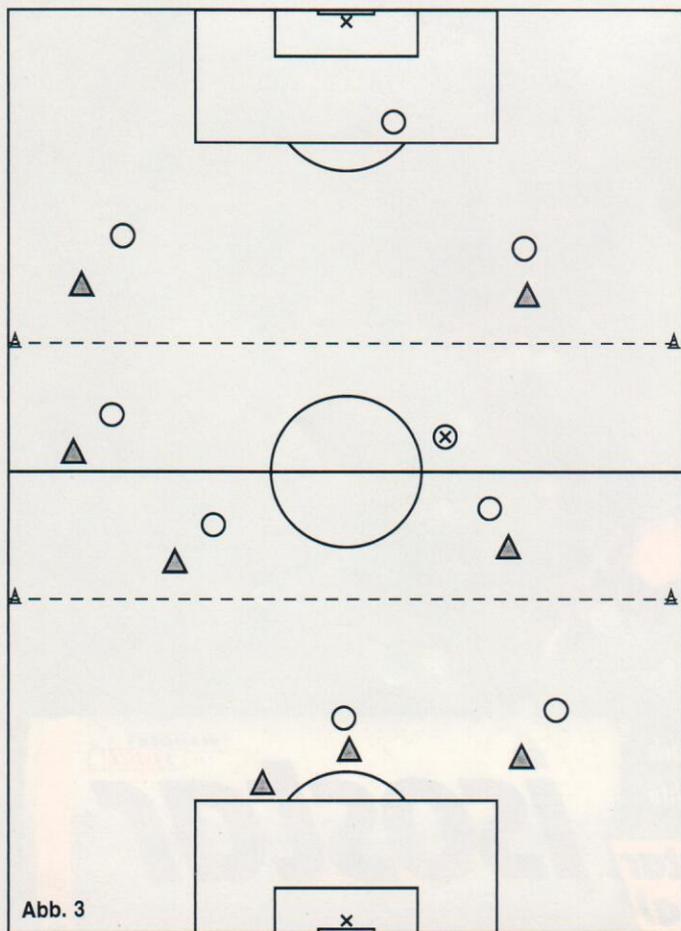


Abb. 3

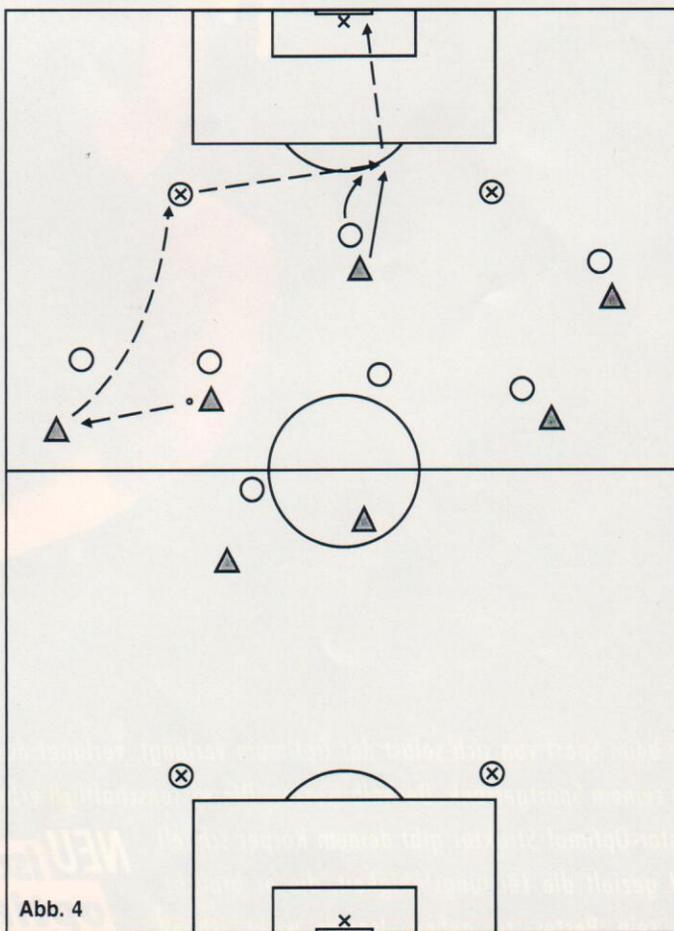


Abb. 4



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.