

# fußball training

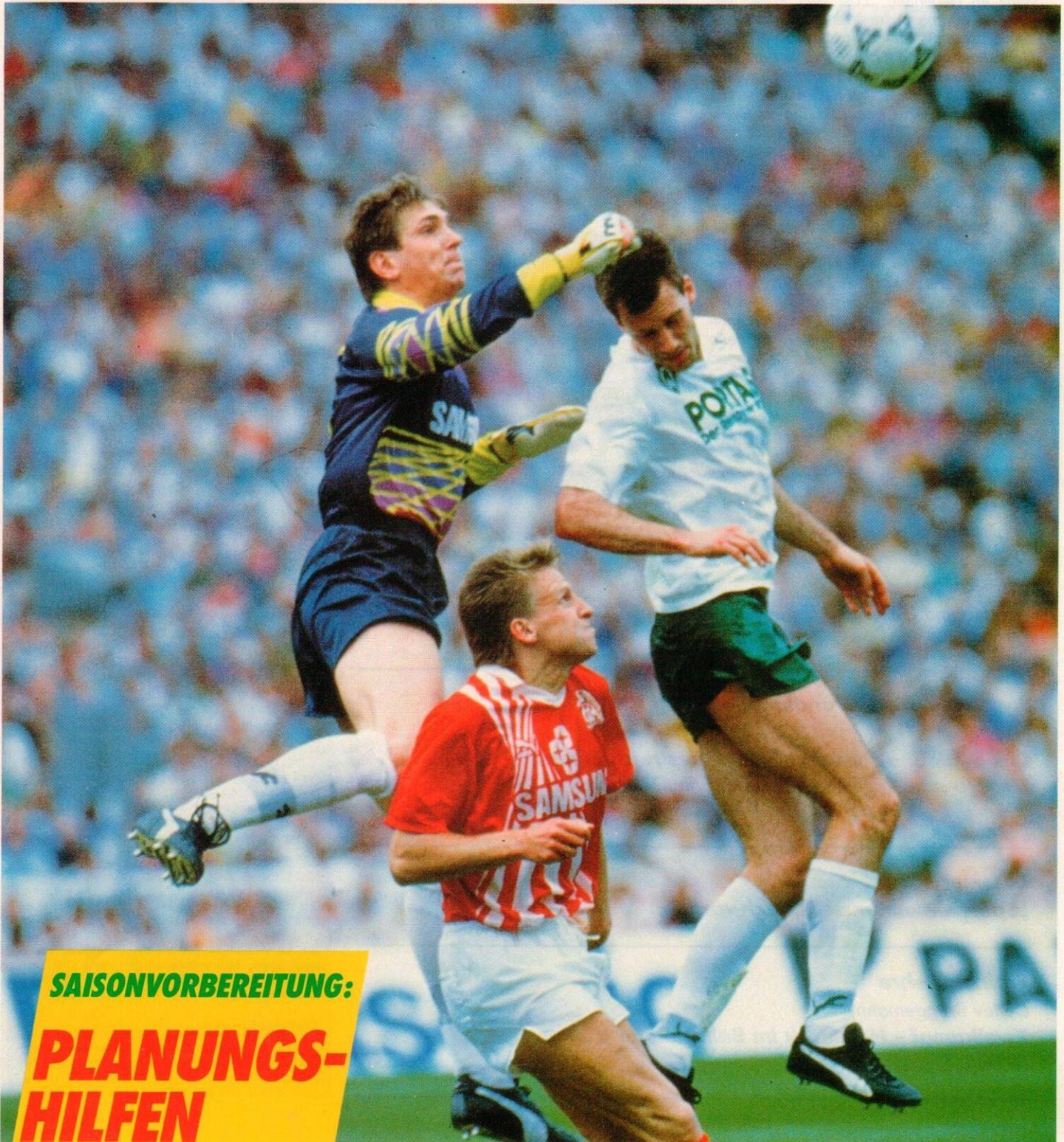
7

9. Jahrgang · Juli 1991  
DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**SAISONVORBEREITUNG:**

**PLANUNGS-  
HILFEN**

**Liebe Leser,**

über 1000 Schaulustige beim Trainingsauf-takt von Schalke 04; 4200 Fans beim „BVB-Sommerball“, der offiziellen Saisonöff-nungsveranstaltung von Borussia Dortmund, und ein ungebremster Run auf die Dauerkar-ten bei fast allen Bundesligisten zeugen von einer ungebrochenen Begeisterung der Fuß-ball-Öffentlichkeit.

Von einer gedrückten Stimmung unter den Fans ist auch nach einem weiteren Ausver-kauf an Stars in das „Lire-Paradies“ bisher nichts zu spüren.

Ganz im Gegenteil: „Lust statt Frust“ be-stimmt die Atmosphäre etwa einen Monat vor dem Start in die Bundesligasaison 1991/92.

Mannschaften und Trainer müssen mit die-sem riesigen Erfolgsdruck im Hinblick auf die neue Saison leben. Dabei haben speziell die neuen Trainer wie Reinhard Saftig bei Bayer Leverkusen oder Ottmar Hitzfeld bei Borussia Dortmund nur wenig Zeit für einen „radikalen Schnitt“.

Denn die Zeit zwischen alter und neuer Sai-son ist nur kurz. Ein ausgiebiges Experimen-tieren ist bei einer kaum 4wöchigen Vorberei-tungszeit unmöglich. Drastische Umstruk-turierungen bei der Mannschaftszusammen-stellung und der spielerischen Ausrichtung sind nur schwer zu realisieren.

Dieses Zeitproblem stellt sich in unteren Ama-teurklassen in dieser Form zwar nicht, denn dort ist die Sommerpause weitaus länger. Doch dafür werden die Trainer hier mit ganz anderen Problemen konfrontiert. Vorberei-tungszeit bleibt in unteren Leistungsberei-

chen bei noch so sorgfältigen Vorplanungen immer auch Improvisationszeit.

Die Saisonvorbereitungsprogramme unter-scheiden sich also von Mannschaft zu Mann-schaft erheblich.

Dennoch lassen sich einige mannschafts- und spielklassenübergreifende Leitlinien für eine aktuelle Vorbereitungsplanung und -ge-staltung nennen: Die Tendenz zu einem sy-stematisch eingesetzten spielerischen Train-ing ist dabei die einschneidendste Verände-rung gegenüber der lange Zeit dominieren-den „Konditionsbolzerei“.

Einen erfolgreichen Start in die neue Saison wünscht Ihnen

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



**In dieser Ausgabe**

**Trainingslehre**

Norbert Vieth

**Von Anfang an spielen!**

Planung und Gestaltung der Saisonvorbereitung in verschiedenen Leistungsstufen

3

**Jugendtraining/Grundlagentraining**

Ralf Peter

**Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen!**

Exemplarische Trainingseinheiten für die D-Junioren (1. Teil)

13

**Leserservice**

„Sportversender stellen sich vor“

37

**Trainingslehre**

Detlev Brüggemann

**Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker**

(2. Teil)

39

**fußball training**

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

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

**Redaktionskollegium:**

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

**Zeichnungen:**

Michael Jäger

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

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

**Anzeigen:**

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handball-magazin“, „handballtraining“, „leicht-athletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

**Telefon-Durchwahlnummern**

(Vorwahl Münster 0251)

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

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

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

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informations-gemeinschaft 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 Zu-stimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Über-setzungen, Mikroverfilmungen und die Ein-speicherung und Verarbeitung in elektroni-schen Systemen.

**Titelfoto: Bongarts**

Beim Pokalfinale 1991 war keine eindeutige Lufthoheit des SV Werder Bremen festzu-stellen.

Norbert Vieth

## Von Anfang an spielen!

Auswirkungen eines aktuellen Trainingskonzepts auf die Planung und Gestaltung der Saisonvorbereitung in verschiedenen Leistungsstufen

**Nach und nach läuft in allen Leistungs- und Altersstufen das Vorbereitungstraining auf die neue Saison an. Ein allgemeingültiges Planungsmodell für diesen Saisonabschnitt mit konkreten Trainingsanleitungen für alle Mannschaften gibt es dabei nicht. Dafür sind die Trainingsstrukturen einfach zu vielfältig.**

**Dennoch können aber auf der Grundlage eines aktuellen Trainingskonzepts einige Orientierungshilfen und Leitlinien für die Gestaltung von Vorbereitungsprogrammen entwickelt werden.**

**Jeder Trainer sollte diese Vorgaben im Hinblick auf seine Situation prüfen und entsprechende trainingspraktische Konsequenzen ziehen.**



Foto: Horstmüller

### Trainingsgestaltung und Belastungsdosierung – einige Trends

#### Traditionelle Spiel- und Trainingsauffassungen

„Vom Spiel lernen wir, was wir trainieren müssen!“ Dieser Leitsatz hatte mit Blick auf die gängige Trainingspraxis für lange Zeit überhaupt nicht so eine bindende Funktion, wie es zunächst zu vermuten wäre. Speziell im konditionellen Bereich wurden Leistungsverbesserungen fast ausschließlich über „wettspielferne“ Trainingsmittel angesteuert, nach dem Motto „Ein richtiges Konditionstraining ist nur ohne Ball möglich“. Sprintserien, Ausdauerläufe, Kraft-Circuits waren insbesondere in der Vorbereitungsphase obligatorische und zumeist die zeitaufwendigsten Trainingsinhalte.

Diese Trainingspraxis war die logische Folge eines spieltheoretischen Verständnisses, wonach sich das Spielvermögen letztlich aus einzelnen technischen, taktischen, physischen und psychischen Komponenten zusammensetzt.

Aus diesem Grund wurden Leistungsverbesserungen vorrangig durch das herausgelöste, isolierte Training einzelner dieser Elemente erwartet. Eine strikt getrennte und separat aufeinanderfolgende **Dreiteilung im Trainingsaufbau** (Konditionstraining – Techniktraining – Taktiktraining) war nicht nur das Strukturierungsprinzip jeder Trainingseinheit, sondern auch ganzer Periodisierungsabschnitte (Vorbereitungsphase).

#### Leitlinien eines aktuellen Trainingskonzepts

Neuere trainingstheoretische Ansätze wenden sich immer radikaler von diesem Ansatz

eines isolierten Trainings konditioneller Eigenschaften und motorischer Abläufe ab.

Mit Blick auf die engen, funktionalen Verbindungslinien zwischen Technik, Taktik und Kondition lassen sich für ein aktuelles Trainingskonzept folgende Leitlinien nennen:

- Eine konsequente Ausrichtung des Trainings auf die komplexen Wettspielanforderungen wird zum inhaltlich-methodischen Grundprinzip der Trainingsgestaltung. Trainingsinhalte und Spielanforderungen müssen danach übereinstimmen.
- Ein „komplexes Spieltraining“ wird dadurch zur zentralen Trainingsform, denn nur hiermit wird die gleichzeitige, spielgemäße Schulung aller Leistungsfaktoren erreicht.
- Hieraus resultiert notwendigerweise eine drastische Steigerung der wettspielspezifischen Trainingsanteile – isolierten Übungen und allgemein-vorbereitenden Trainingsmittelkomplexen darf nur noch ein ergänzender Stellenwert eingeräumt werden.

### Leitlinien eines aktuellen Belastungskonzepts

Neben dieser Tendenz zu einem „komplexen Spieltraining“ ist als weiteres Grundprinzip einer aktuellen Trainingsplanung und -gestaltung folgender Aspekt zu nennen: Die Forderung nach einer Übereinstimmung von Spiel-

und Trainingsanforderungen hat auch direkte Konsequenzen für die **Belastungsdosierung**.

Sportmedizinische Untersuchungen haben schon lange mit der Auffassung aufgeräumt, ein möglichst „hartes“, belastungsintensives Training sei das wesentliche Qualitätsmerkmal. Wirkungsvolle Anpassungsprozesse und Leistungsfortschritte lassen sich letztlich nur durch eine gezielte Gestaltung des Wechsels von Belastung und Erholung erreichen.

Auch eine „Spieltraining“ hat diese Belastungsprinzipien zu beachten. Grundkenntnisse über die Belastungsstruktur angewandter Trainingsspiele sind deshalb dringend erforderlich.

### Konsequenzen für die Gestaltung einer Saisonvorbereitung

Welche konkreten Konsequenzen ergeben sich nun aus diesen grundsätzlichen Aspekten eines neueren Trainings- und Belastungskonzepts für die Gestaltung einer Vorbereitungsphase auf eine neue Saison?

Die Veränderungen sind gerade für diesen Saisonabschnitt umso augenfälliger als „traditionelle Planungsmodelle“ für die Vorbereitungszeit geradezu als „Kristallisationspunkte“ des alten, überkommenen Trainingsverständnisses gelten können.

## Struktur eines „traditionellen“ Vorbereitungsplans

### Phase I

#### Allgemeines Aufbautraining Kondition

Entwicklung konditioneller Grundeigenschaften (Ausdauerläufe, Krafttraining, Gymnastik)

#### Allgemeines Aufbautraining Technik-Taktik

Wiederholung aller technischer Fertigkeiten und taktischer Grundabläufe (Einzelarbeit am Ball, Kombinationsformen)

### Phase II

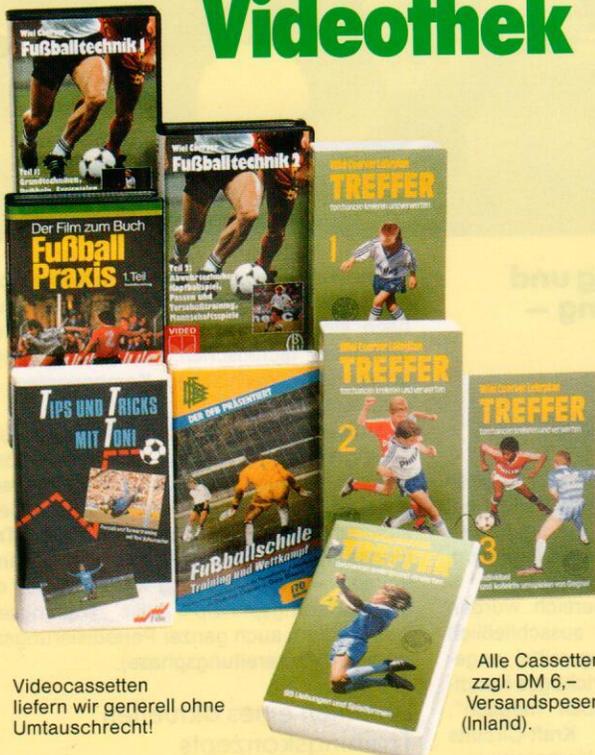
#### Fußballspezifisches Aufbautraining Kondition

Verbesserung/Schulung spezieller konditioneller Eigenschaften (Schnelligkeits- und Kraftausdauertraining durch extensive Intervallararbeit)

#### Fußballspezifisches Aufbautraining Technik-Taktik

Verbesserung/Schulung spezieller technisch-taktischer Fertigkeiten

# Fußball-Videothek



Videocassetten liefern wir generell ohne Umtauschrecht!

Alle Cassetten zzgl. DM 6,- Versandspesen (Inland).

#### Coerver-Lehrplan „Treffer“

Torchancen kreieren und verwerten. Ein **Paket von 4 VHS-Videocassetten** mit jeweils einer Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen.

**Teil 1:** Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball)

**Teil 2:** Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Möglichkeiten)

**Teil 3:** Umspielen des Gegners

**Teil 4:** 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Technischschulung für das Schießen, Köpfen etc.)

Nur komplett lieferbar. Knapp 4 Stunden Laufzeit, VHS-System

DM 150,-

#### Der Film zum Buch **Fußball-Praxis 1. Teil: Technischschulung**

Ein erfolgreiches Buch (s. Fußballbibliothek, I.) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente, VHS-System

DM 49,-

#### Der DFB präsentiert: **Bundesliga 86/87, 87/88** (je 120 Min.) · (o. Abb.)

Die VHS-Cassetten bringen jeweils in einmaliger Zusammenstellung:

- die schönsten Tore
- die spektakulärsten Spiele
- alle entscheidenden Spiele
- die deutschen Meister

Preis je Cassette, VHS-System

DM 49,90

#### Coerver: **Fußball-Technik (2 Teile)**

**Teil 1:** Grundtechniken, Dribbling, Freispielen, Gruppenspiele

**Teil 2:** Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele, VHS-System, je Cassette

DM 68,-

#### DFB-Fußballschule

(D. Cramer/G. Bisanz): Training und Wettkampf. Spezielle Videoerarbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik – Torwart – Verteidiger – Libero – Mann- und Raumdekung – Mittelfeldspieler – Sturmpositionen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen, VHS-System

DM 79,90

#### Tips und Tricks mit Toni (nicht mehr im Programm)

**Herausforderung Mexiko (o. Abb.)** Der offizielle FIFA-Film der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko. Ca. 86 Min., VHS-System

DM 59,-

#### Der Rekordmeister FC Bayern (o. Abb.)

Eine komplette Saison lang (1987) wurde der FC Bayern München auf Schritt und Tritt begleitet. 90 Min., VHS-System

DM 49,-

#### 100 Jahre HSV (o. Abb.)

Die tollsten Tore. Die schönsten Spiele. Die packendsten Szenen. 60 Min., VHS-System

DM 49,-

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 46!

philippa

Die dort angegebenen Richtlinien für die Belastungsstrukturierung und für Trainings-schwerpunkte weisen die genannte separate, aufeinanderfolgende Ansteuerung der einzelnen Zielbereiche der Wettspielleistung auf.

Obgleich solche Vorbereitungspläne die Trainingsinhalte modellhaft strukturieren und in der Trainingspraxis je nach Intention des einzelnen Trainers teilweise akzentuelle Verschiebungen und Mischformen auftraten, so bestimmten dennoch folgende **Strukturmerkmale** lange das Training in der Vorbereitungszeit:

□ Eine „wettspielferne“ einseitige Ausrichtung auf das Konditionstraining ohne Ball dominierte zumindestens im ersten Teil der Vorbereitungsphase. Zeichen eines „richtigen“ Vorbereitungstrainings waren „kaputte“ Spieler, die vor Muskelkater kaum laufen konnten. Ein erweiterter Trainingsumfang diente vorrangig einer umfassenden Ausdauer-schulung (Waldläufe, Dauerläufe).

□ Zwischen Vorbereitungsabschnitten mit konditionellen bzw. technisch-taktischen Schwerpunkten und Zielstellungen waren abrupte Trennlinien festzumachen. Nach einem höchstintensiven Konditionstraining sollte mit der Annäherung an den Saisonstart plötzlich der „Feinschliff“, das Umsetzen des erarbeiteten konditionellen Grundniveaus in Spritzigkeit und Schnelligkeit sowie die technisch-taktische Feinabstimmung der Mannschaft erfolgen.

Eine Vorbereitungsphase in dieser Form widerspricht offensichtlich den vorgestellten Grundprinzipien eines aktuellen Trainings- und Belastungskonzepts.

## Grundsätze eines aktualisierten Vorbereitungsmodells

Aus der Berücksichtigung eines neueren Trainings- und Belastungskonzepts ergeben sich folgende Forderungen an ein aktualisiertes Vorbereitungsmodell:

□ Das komplette Vorbereitungsprogramm ist von Beginn an konsequent vorrangig als „komplexes Spieltraining“ mit dem gezielten Einsatz spielgemäßer Trainingsmittel zu gestalten. Gleichzeitig ist der Anteil nicht unmittelbar fußballspezifischer Trainingsinhalte drastisch zu reduzieren.

□ Dieser verstärkte Einsatz spielgemäßer Trainingsformen entbindet aber nicht von der Grundforderung einer Zielgerichtetheit eines solchen „Spieltrainings“.

Die Vorbereitungsphase zeichnet sich gegenüber der laufenden Saison nach wie vor durch die Möglichkeit aus, durch eine systematische Trainingsplanung über einen längeren Zeitraum ein möglichst hohes Leistungsniveau anzuheben zu können.

An dieser Leitlinie einer zielgerichteten Leistungsentwicklung innerhalb des Vorbereitungstrainings hat sich auch das vorgestellte Trainings- und Belastungskonzept zu messen.



Ein „komplexes Spieltraining“ sollte in allen Leistungsstufen die zentrale Trainingsform sein. Foto: Horstmüller

## Gestaltungsprinzipien eines „Spieltrainings“ innerhalb der Saisonvorbereitung

Obgleich bei diesem Trainingskonzept die Zuordnung von Trainingsphasen schwieriger ist und nicht so scharfe trainingsinhaltliche Trennlinien zwischen einzelnen Vorbereitungsetappen und zwischen Vorbereitungs- und Wettspielperiode zu ziehen sind, hat sich der Aufbau eines komplexen Spieltrainings durch diesen Saisonabschnitt hindurch an zwei systematischen Leitlinien zu orientieren:

### Zielgerichtetheit unter Belastungsaspekten

Für ein „Spieltraining“ gelten ebenfalls die Prinzipien des Konditionstrainings. Die Vorbereitungsphase zeichnet sich auch bei diesem Trainingsmodell durch eine systematisch gestaltete Belastungskurve aus. Obgleich die Belastungssteuerung über Spielformen viel schwieriger als bei isolierten Konditionsübungen ist, müssen sich zukünftige Vorbereitungsmodelle daran messen lassen, wie sie diese Grundforderung in die Trainingspraxis umsetzen helfen.

In der Trainingspraxis kommen die Trainer bei allen Kenntnissen über die Belastungsstruktur der eingesetzten Spielformen oft nicht umhin, die Trainingsgruppe genau zu beobachten, um je nach aktueller Zielstellung eine angemessene Belastungssteuerung zu realisieren.

### Zielgerichtetheit unter technisch-taktischen Aspekten

Die Trainingsspiele dürfen aber nicht nur unter Belastungskriterien in ein Vorbereitungsmodell eingeordnet werden. Die akzentuierte Schulung einzelner Leistungsfaktoren über den systematischen Einsatz spezieller Spielformen betrifft insbesondere auch die Ansteuerung einzelner technisch-taktischer Elemente.

## Prinzipien des Technik-Taktik-Trainings innerhalb der Saisonvorbereitung

Je nach Leistungs- und Altersgruppe weisen die Inhalte des Technik-Taktik-Trainings innerhalb der Vorbereitungszeit einen unterschiedlich hohen „Spezialisierungsgrad“ auf. In **unteren Leistungs- und Altersgruppen** können in der Vorbereitungsphase systematisch alle technischen und gruppentaktischen Grundelemente nacheinander in das Trainingsprogramm aufgenommen werden:

- Dribbeln
- Passen, Anbieten und Freilaufen
- Ballkontrolle
- Torschüsse
- Flanken und Kopfballspiel
- Defensivverhalten

Erst nach der Erarbeitung dieser Teilziele der Technik sowie der Individual- und Gruppentaktik wird dann zum Ende der Vorbereitungsperiode hin der Mannschaftsfertigungsprozess vorangetrieben. Die Vermittlung verschiedener spieltaktischer Konzepte bildet nun den Trainingsschwerpunkt.

In **höheren Leistungsbereichen** wird dagegen der technisch-taktische Zielbereich in der Vorbereitungsphase viel schneller von der Erarbeitung eines speziell auf die Mannschaft abgestimmten spieltaktischen Konzepts bestimmt.

Die mannschaftstaktische Ausrichtung hat u. a. die folgenden Fragestellungen zu berücksichtigen:

- Welches Spielerpotential ist vorhanden? Auf welchen Positionen sind neue Spieler einzubauen?
- Sind alle Spieler für ein bestimmtes taktisches Konzept geeignet oder müssen unterschiedliche Spieleigenschaften und -auffassungen koordiniert werden?
- Welche Deckungsform (Mann- oder Raumdeckung; Kombinierte Deckung) soll vorrangig angewendet werden?
- Welche Elemente sollen das Angriffsspiel bestimmen (z. B. Konterspiel; Flügelspiel)?
- Welche Abläufe von Standardsituationen müssen einstudiert werden?

Die meisten Spielformen innerhalb der Vorbereitungsphase werden deshalb vorrangig danach ausgesucht, ob sie die beabsichtigte spieltaktische Mannschaftskonzeption in der angezielten Richtung schulen.

### Übergreifende Leitlinien für das Technik-Taktik-Training

Die konkreten Vorbereitungsinhalte im Technik-Taktik-Bereich müssen sich wie aufgezeigt unmittelbar aus dem Spiel ableiten, denn das zentrale Ziel des Trainings ist nunmal das Spiel.

Für die jeweiligen Mannschaften ergeben sich unterschiedliche Anforderungsprofile für einzelne Spieler, Positionsgruppen und den ganzen Mannschaftsverband. Dabei müssen sich diese mannschaftsspezifischen Akzentuierungen im technisch-takti-

schen Bereich aber durchgängig immer an **übergreifenden Leitlinien und Zielstellungen** orientieren:

- Ansteuerung einer technischen Perfektion (optimale Ausbildung aller Fußballtechniken/Positionstechniken).
- Schaffung der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete, attraktive Spielweise (variables Angriffsspiel).
- Förderung von Engagement, Kreativität, Risikobereitschaft und Improvisation bei der Spielgestaltung.
- Förderung der Individualität von Einzelkönigern.
- Erarbeitung eines gekonnten und geschickten Defensivverhaltens mit spielerischen Qualitäten auch der Defensivspieler.

## Planungsschritte zu Saisonbeginn

Das vorgestellte Trainings- und Belastungskonzept ändert aber ansonsten nichts an den erforderlichen Planungsschritten und -aufgaben des Trainers zu Saisonbeginn.

Die Trainer müssen bei der Planungsarbeit folgende Fragen berücksichtigen:

- Welches momentane Leistungsvermögen hat die Mannschaft/ haben einzelne Spieler?
- Welche Ziele sollen mit der Mannschaft/ mit einzelnen Spielern erreicht werden?
- Wie – also mit welchen Trainingsinhalten und -methoden – können diese Ziele realisiert werden?
- Wann und in welchem Zeitraum und unter welchen Trainingsbedingungen müssen die geplanten Trainingsinhalte in die Trainingspraxis umgesetzt werden?

Zwischen den konkreten Zielen des Trainings, den inhaltlichen Möglichkeiten und der methodischen Aufbereitung des Trainingsprozesses existieren durchgängige Wechselbeziehungen.

Diese erforderliche Planungsarbeit unterscheidet sich von Mannschaft zu Mannschaft erheblich. Ein allgemeingültiges Planungsmodell, das gleichermaßen für alle Leistungs- und Altersstufen konkrete Trainingsanleitungen anbietet, gibt es deshalb nicht.

## Problemfelder in unteren Leistungsbereichen

Im unteren und mittleren Amateurbereich ergeben sich ungleich schwierigere Probleme für die Gestaltung des Vorbereitungstrainings als im Profifußball.

Vielfältige Problemfelder zwingen die Trainer in unteren Leistungsbereichen oft zu Ersatzlösungen, damit ein systematischer, effektiver und ökonomischer Leistungsaufbau nicht nur „Stückwerk Marke Zufall“ bleibt:

- geringer Trainingsumfang (auch in der Vorbereitungsphase oft nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche)

- kleiner, da unvollständiger Trainingskader (Haupturlaubsphase)

- schlechtes trainingsorganisatorisches Umfeld (kein Rasenplatz, unzureichendes Ball- und Trainingsmaterial).

Unter diesen Umständen bleibt insbesondere in unteren Leistungsbereichen die Vorbereitungszeit immer auch Improvisationszeit.

## Zusammenfassung einiger Leitsätze

Abschließend lassen sich für das Vorbereitungstraining in verschiedenen Leistungs- und Altersbereichen die folgenden Grundsätze nennen:

Der Ball ist von Anfang an dabei! Denn die Schulung der verschiedenen Schwerpunkte sollte möglichst nicht isoliert erfolgen. Hier ist ein systematisch eingesetztes spielerisches Training die einzige Alternative, um alle leistungsbestimmenden Faktoren gleichermaßen zu schulen!

Das „Spieltraining“ in der Vorbereitungszeit hat speziell in unteren Leistungsbereichen systematisch und gezielt alle technisch-taktischen Schwerpunkte zu berücksichtigen und anzusprechen!

Das „Spieltraining“ hat auch unter Belastungsaspekten einen systematischen Verlauf im Vorbereitungsprogramm herzustellen!

Die aktiven Regenerationsübungen zwischen den einzelnen intensiven spielerischen Belastungen setzen zusammen mit einem längeren Regenerationslauf zum Trainingsabschluß ausreichende Trainingsreize zum Aufbau eines Ausdauerleistungsvermögens!

Beweglichkeits-, Schnellkraft- und Schnelligkeitsübungen werden gezielt in den vorbereitenden Trainingsteil integriert!

Das ganze Vorbereitungsprogramm hindurch ist eine optimale Abstimmung zwischen Belastungsintensität und -umfang sowie den notwendigen Regenerationsphasen anzusteuern. Gerade bei einem „Spieltraining“ werden die Pausen oft zu kurz gestaltet! Grundsätzlich nicht „erschöpfend belasten“, die Spieler nicht „sauer“ werden lassen!

Die Spieler vorab über das geplante Vorbereitungsprogramm begründend informieren, um Einsicht und Einsatzbereitschaft zu wecken!

Das trainingsorganisatorische Umfeld sorgfältig vorbereiten (rechtzeitige Sicherung von Trainingsgelände und -zeiten; Materialbeschaffungen usw.)!

Die „zwischenmenschlichen Beziehungen“ innerhalb des (teilweise neuen) Spielerkaders möglichst schnell herstellen!

Die Vorbereitungsspiele und -gegner gezielt je nach Zeitpunkt innerhalb des Vorbereitungsprogramms zusammenstellen! Dabei ist ein Vorbereitungsspiel pro Trainingswoche durchaus ausreichend – keinesfalls darf es zu einer Hetze von Spiel zu Spiel kommen!

Die Leistungen im Training und in den Vorbereitungsspielen genau beobachten, um

bei Bedarf noch kurzfristig punktuell vom ursprünglichen Vorbereitungsplan abzuweichen!

## Hinweise zum Spielformen-Katalog

Die Zusammenstellung der Spielformen erfolgte unter folgenden Kriterien:

Die Spielformen entsprechen der Grundstruktur des Wettspiels („Tore erzielen – Tore verhindern!“).

Die Spielformen repräsentieren die spezifischen energetischen und kreislaufmäßigen Anforderungen des Wettspiels.

Die Spielformen schulen nicht gezielt einen bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt, sondern der Akzent liegt auf dem jeweiligen konditionellen Anspruchsniveau

Das technisch-taktische Anforderungsprofil der meisten Spielformen ist relativ niedrig, so daß sie in fast allen Leistungsbereichen eingesetzt werden können (eventuell teilweise durch Anpassung des Schwierigkeitsgrads durch Zusatzregeln).

Bei manchen Spielformen erfüllen jeweils die Spieler einer pausierenden Mannschaft die Aufgaben von Anspielern. Mit einem Wechsel einer jeweils anderen Mannschaft in diese Anspielerpositionen nach jedem Durchgang kann leicht eine Belastungsdosierung vorgenommen werden.

Die Mannschaften setzen sich größtenteils aus höchstens 7 Spielern zusammen, um eine kontinuierliche konditionelle Belastung des einzelnen Akteurs sicherzustellen.

Das „Spiel auf Offentore“ ist ein weiteres Kennzeichen vieler Spielformen, da bei diesen Trainingsformen längere Spiel- und Belastungsunterbrechungen ausbleiben.

## Hinweise zum Einsatz der Spielformen im Training

Die angegebenen Spielzeiten möglichst nicht überschreiten, um Überbeanspruchungen zu vermeiden!

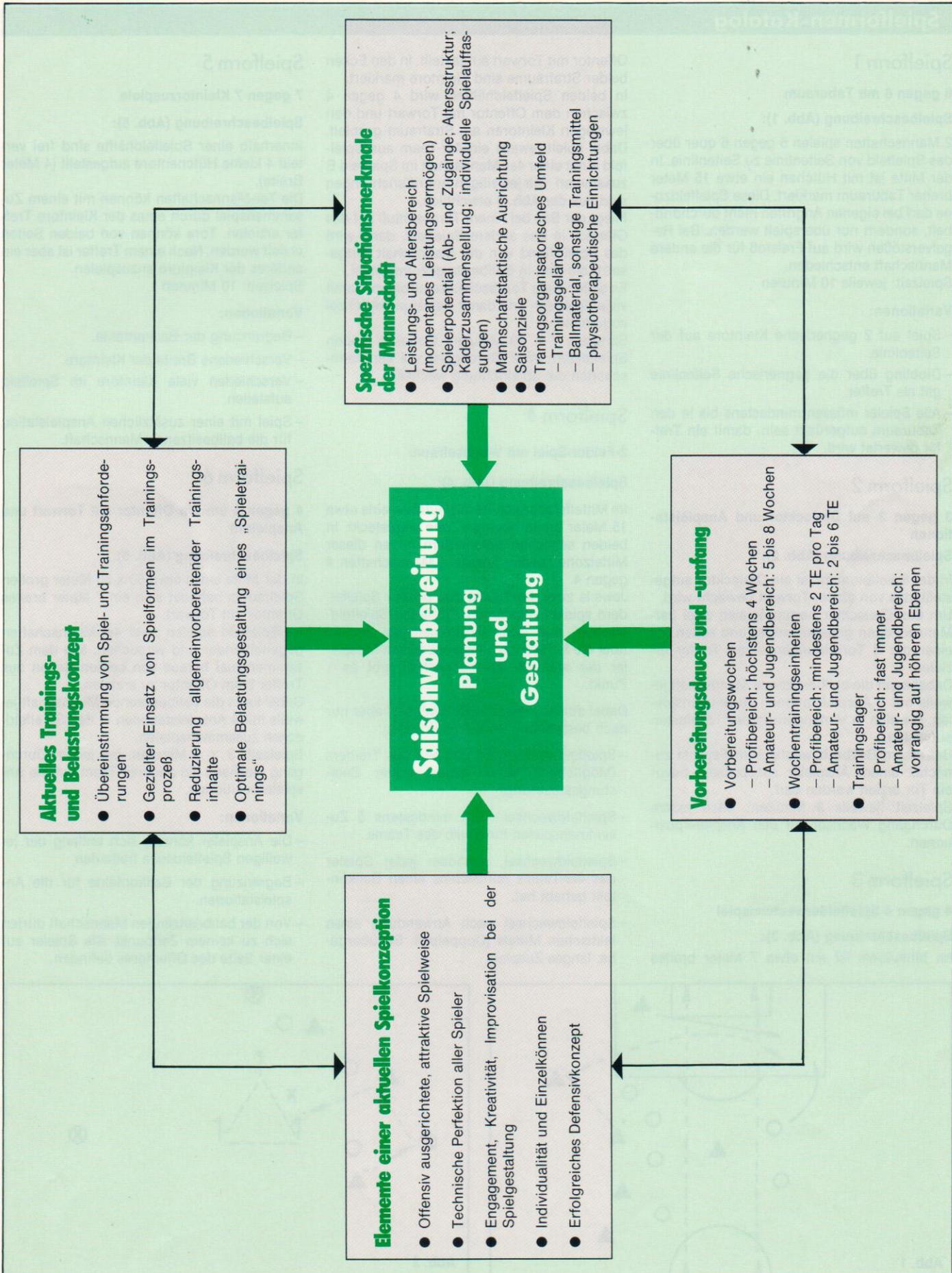
Die Erholungsphasen zwischen den Spieldurchgängen nicht zu kurz gestalten!

Ersatzbälle bereitlegen, um unnötige Belastungsunterbrechungen zu vermeiden!

Die Belastungspausen inhaltlich variabel gestalten (Dauerlauf, einfache Technikübungen, einfache Laufformen, Gymnastik)!

Die Spielformen nach dem aktuellen psychischen und physischen Leistungsvermögen der Spieler/ eines einzelnen Spielers aussuchen und variieren!

Die Spieler durch ein intensives, umfangreiches und gezieltes Aufwärmprogramm auf die Schwerpunkte der spielgemäßen Trainingsformen vorbereiten!



**Spielformen-Katalog**

**Spielform 1**

**6 gegen 6 mit Taburaum**

**Spielbeschreibung (Abb. 1):**

2 Mannschaften spielen 6 gegen 6 quer über das Spielfeld von Seitenlinie zu Seitenlinie. In der Mitte ist mit Hütchen ein etwa 15 Meter breiter Taburaum markiert. Diese Spielfeldzone darf bei eigenen Angriffen nicht durchdribbelt, sondern nur überspielt werden. Bei Regelverstößen wird auf Freistoß für die andere Mannschaft entschieden.  
Spielzeit: jeweils 10 Minuten

**Variationen:**

- Spiel auf 2 gegnerische Kleintore auf der Seitenlinie.
- Dribbling über die gegnerische Seitenlinie gilt als Treffer.
- Alle Spieler müssen mindestens bis in den Taburaum aufgerückt sein, damit ein Treffer gewertet wird.

**Spielform 2**

**3 gegen 3 auf Dreiecktor und Anspielstationen**

**Spielbeschreibung (Abb. 2):**

In der Spielfeldmitte ist ein Dreiecktor aufgestellt, das von einem Torwart bewacht wird. Um das Dreiecktor herum spielen zwei 3er-Mannschaften gegeneinander und sollen bei einer der 3 Toröffnungen einen Treffer erzielen. Dabei kann die ballbesitzende Mannschaft jeweils mit 3 Anspielstationen zusammenspielen, die sich in Verlängerung der Torpfosten aufstellen. Bei einem Ballbesitzwechsel im Feld ist zunächst einem Anspieler zuzupassen, bevor ein Tor erzielt werden darf.  
Spielzeit: jeweils 3 Minuten; nach jedem Durchgang Wechsel auf den Anspielerpositionen.

**Spielform 3**

**4 gegen 4 Spielfelderwechselspiel**

**Spielbeschreibung (Abb. 3):**

Im Mittelkreis ist ein etwa 7 Meter breites

Offentor mit Torwart aufgestellt. In den Ecken beider Strafräume sind Kleintore markiert. In beiden Spielfeldhälften wird 4 gegen 4 zwischen dem Offentor mit Torwart und den jeweiligen Kleintoren am Strafraum gespielt. Dabei spielt jeweils ein 4er-Team aus Spielfeld A mit einer 4er-Mannschaft im Spielfeld B zusammen. Die jeweiligen Angriffsrichtungen sind aus der **Abb. 3** ersichtlich. Fliegt der Ball bei einem Torabschluß auf das Offentor in das andere Spielfeld, dann wird das Spiel direkt von der Mannschaft fortgesetzt, die dort in Ballbesitz gekommen ist. Es sollen viele Torabschlüsse erfolgen, damit viele Spielfeld- und damit Belastungswechsel vorkommen!  
Spielzeit: 2 x 10 Minuten, wobei in beiden Spielfeldern im 2. Durchgang die 4er-Mannschaften die Spielrichtung wechseln.

**Spielform 4**

**2-Felder-Spiel mit Wechselraum**

**Spielbeschreibung (Abb. 4):**

Im Mittelfeldbereich ist mit Hütchen eine etwa 15 Meter breite neutrale Zone abgesteckt. In beiden seitlichen Spielfeldern neben dieser Mittelzone spielen jeweils 2 Mannschaften 4 gegen 4. Jeweils zwei 4er-Teams aus beiden Spielfeldern spielen zusammen. Für jeden Spielfeldwechsel aus dem Zusammenspiel heraus über die Mittelzone hinweg mit einem Mitspieler der anderen 4er-Mannschaft gibt es 1 Punkt.

Dabei dürfen diese Spielfeldwechsel aber nur nach bestimmten Vorgaben erfolgen:

- Spielfeldwechsel auf Zeichen des Trainers (Möglichkeit einer abgestimmten Belastungssteuerung).
- Spielfeldwechsel nach mindestens 5 Zusammenspielen innerhalb des Teams.
- Spielfeldwechsel, nachdem jeder Spieler des 4er-Teams mindestens einen Ballkontakt gehabt hat.
- Spielfeldwechsel nach Anwendung eines taktischen Mittels (Doppelpaß, Ballübergabe, langes Zuspiel).

**Spielform 5**

**7 gegen 7 Kleintorzuspiele**

**Spielbeschreibung (Abb. 5):**

Innerhalb einer Spielfeldhälfte sind frei verteilt 4 kleine Hütchentore aufgestellt (4 Meter Breite). Die 7er-Mannschaften können mit einem Zusammenspiel durch eines der Kleintore Treffer erzielen. Tore können von beiden Seiten erzielt werden. Nach einem Treffer ist aber ein anderes der Kleintore anzuspielen.  
Spielzeit: 10 Minuten

**Variationen:**

- Begrenzung der Ballkontakte.
- Verschiedene Breite der Kleintore.
- Verschieden viele Kleintore im Spielfeld aufstellen.
- Spiel mit einer zusätzlichen Anspielstation für die ballbesitzende Mannschaft.

**Spielform 6**

**4 gegen 4 um ein Offentor mit Torwart und Anspielern**

**Spielbeschreibung (Abb. 6):**

In der Mitte eines etwa 50 x 50 Meter großen Spielfraums befindet sich ein 7 Meter breites Offentor mit Torwart. Im Spielfeld spielen zwei 4er-Mannschaften gegeneinander und versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus von beiden Seiten aus Treffer beim Offentor zu erzielen. Dabei kann die ballbesitzende Mannschaft jeweils mit 4 Anspielstationen in den Spielfeld-ecken zusammenspielen.  
Spielzeit: 3 x 5 Minuten, bei jedem Durchgang wechselt ein anderes Team auf die Anspielerpositionen.

**Variationen:**

- Die Anspieler können sich entlang der jeweiligen Spielfeldseite freilaufen.
- Begrenzung der Ballkontakte für die Anspielstationen.
- Von der ballbesitzenden Mannschaft dürfen sich zu keinem Zeitpunkt alle Spieler auf einer Seite des Offentores befinden.

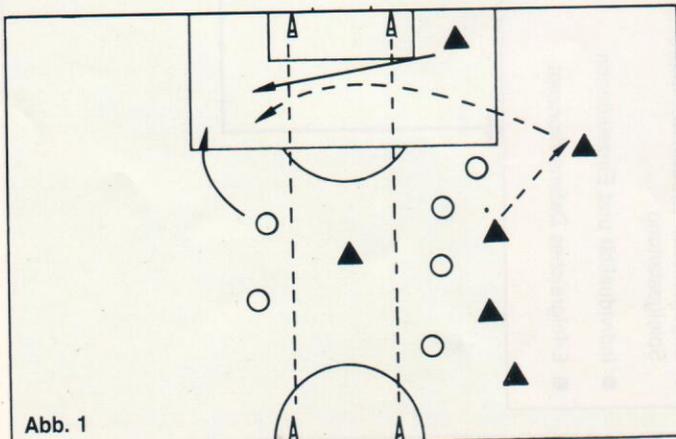


Abb. 1

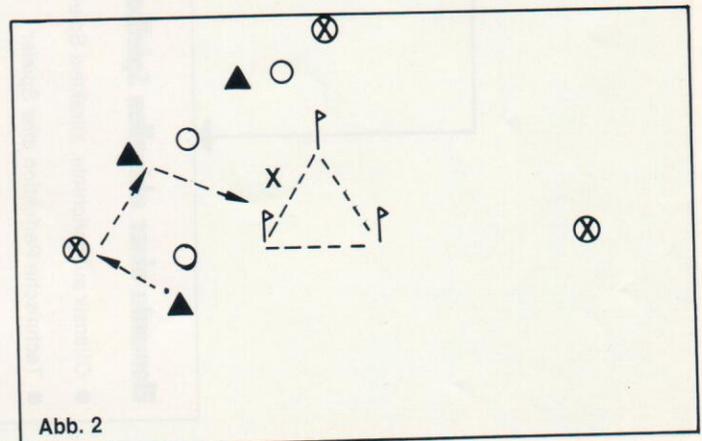
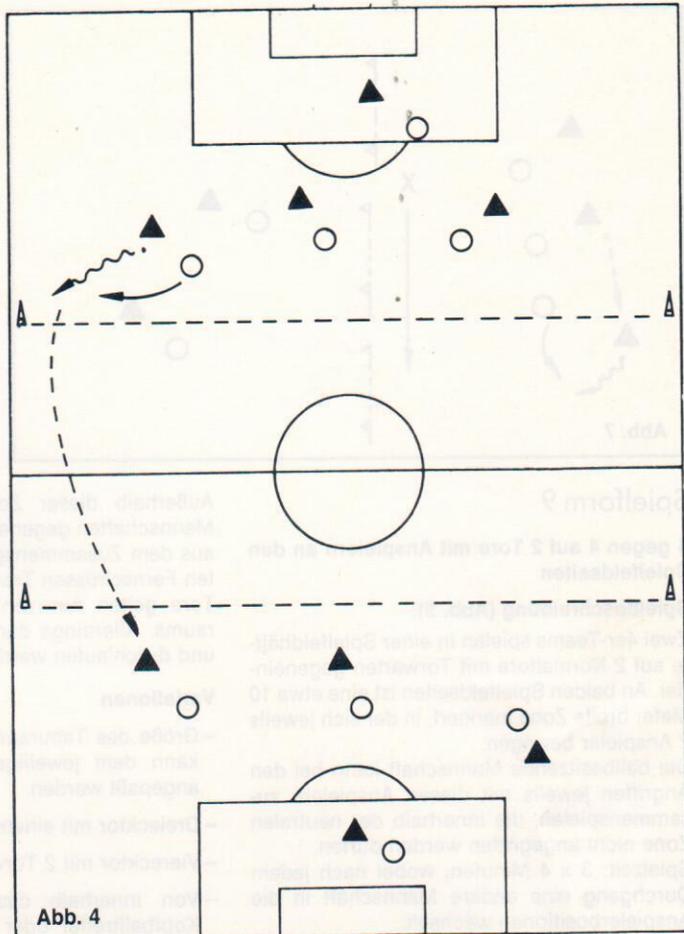
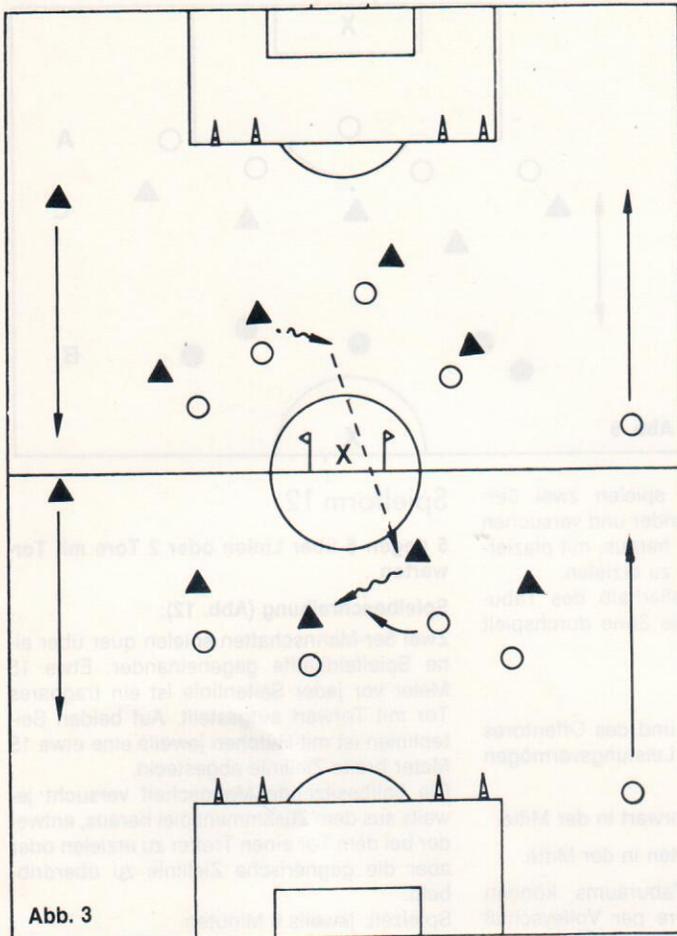


Abb. 2



– Spiel auf ein kleines Offentor ohne Torwart in der Spielfeldmitte.

spiel heraus von beiden Seiten Treffer bei den Kleintoren erzielen.  
Spielzeit: jeweils 5 Minuten

Die Teams A und B plazieren sich zunächst als verteidigende Mannschaften jeweils vor einem Tor.

### Spielform 7

#### 5 gegen 5 auf 3 parallele Kleintore mit Torwart

##### Spielbeschreibung (Abb. 7):

In einer Spielfeldhälfte spielen zwei 5er-Mannschaften gegeneinander. In der Mitte des Spielfeldes sind 3 Kleintore von 3 Metern Breite im Abstand von jeweils 5 Metern aufgestellt. Die Kleintore werden von einem Torwart bewacht, der sich je nach Spielsituation zwischen den Toren bewegt. Die 5er-Teams können aus dem Zusammen-

##### Variationen:

- Es wird weiter um die Kleintore gespielt, wobei aber nur von einer Seite Treffer erzielt werden dürfen.
- Die Kleintore werden weiter auseinandergestellt, wobei nur noch per Volleyschuß oder Kopfball Tore erzielt werden können.

C greift im Wechsel auf beide Tore an, wobei die Mannschaft bei einem Ballverlust oder Torabschluß den Ball sofort zurückgespielt bekommt, um direkt einen neuen Angriff auf das gegenüberliegende Tor beginnen zu können (Reservebälle bereitlegen!).  
Spielzeit: 3 × 5 Minuten, wobei bei jedem Durchgang eine andere Mannschaft die Angreiferaufgabe übernimmt.

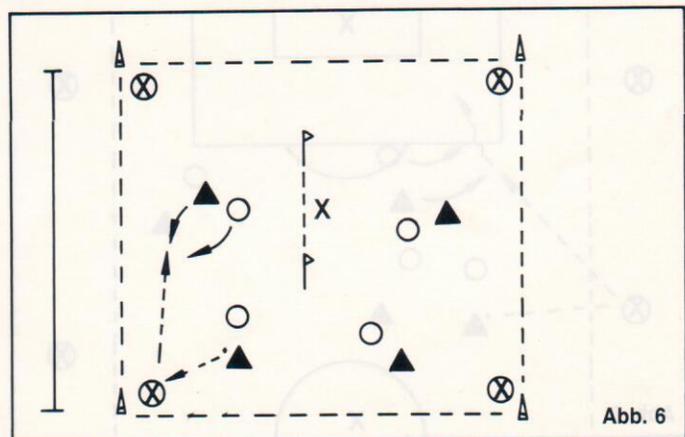
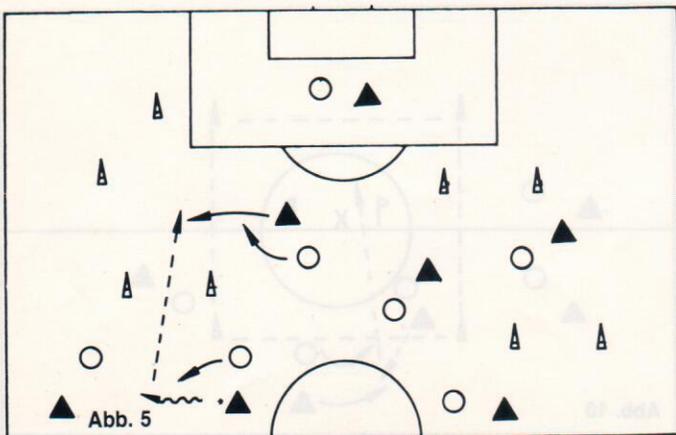
### Spielform 8

#### 5 gegen 5 als Pendelspiel zwischen 2 Toren

Spielbeschreibung (Abb. 8):  
In einer Spielfeldhälfte stellen sich drei 5er-Mannschaften zwischen 2 Normaltoren auf.

##### Variationen:

- Bei der angreifenden Mannschaft spielt ein zusätzlicher Neutraler mit.
- Spiel auf 2 parallele Kleintore.



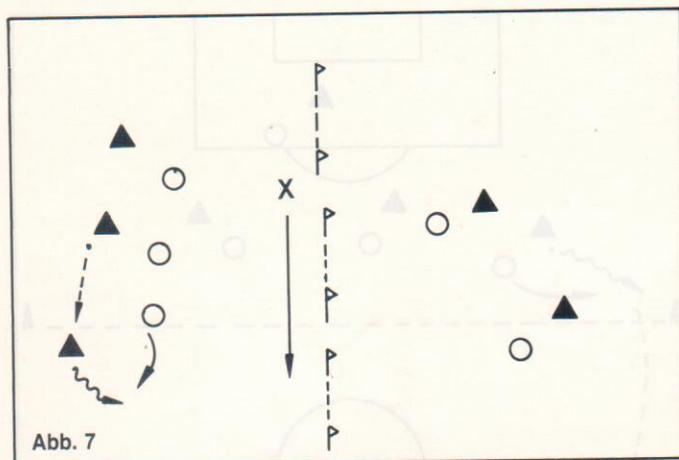


Abb. 7

### Spielform 9

#### 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Anspielern an den Spielfeldseiten

##### Spielbeschreibung (Abb. 9):

Zwei 4er-Teams spielen in einer Spielfeldhälfte auf 2 Normaltore mit Torwarten gegeneinander. An beiden Spielfeldseiten ist eine etwa 10 Meter breite Zone markiert, in der sich jeweils 2 Anspieler bewegen.

Die ballbesitzende Mannschaft kann bei den Angriffen jeweils mit diesen Anspielern zusammenspielen, die innerhalb der neutralen Zone nicht angegriffen werden dürfen.

Spielzeit: 3 x 4 Minuten, wobei nach jedem Durchgang eine andere Mannschaft in die Anspielerpositionen wechselt.

##### Variationen:

- Begrenzung der Ballkontakte für die Anspieler.
- Die Angriffe müssen über mindestens einen Anspieler auf beiden Seiten laufen (Spielverlagerung).
- Kopfballtreffer nach Flankenbällen der Anspieler werden doppelt gewertet.

### Spielform 10

#### Spiel auf ein Offentor mit „Schußkreis“

##### Spielbeschreibung (Abb. 10):

Im Mittelkreis ist ein Offentor aufgestellt, das von einem Torwart bewacht wird.

Um dieses Offentor herum ist ein „Taburaum“ von etwa 15 Metern Seitenlänge abgegrenzt.

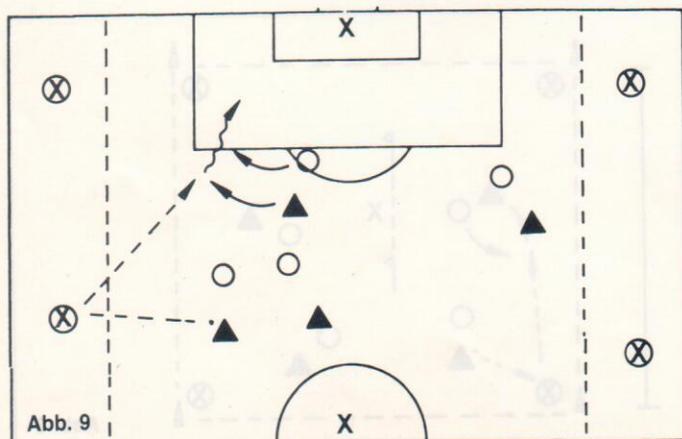


Abb. 9

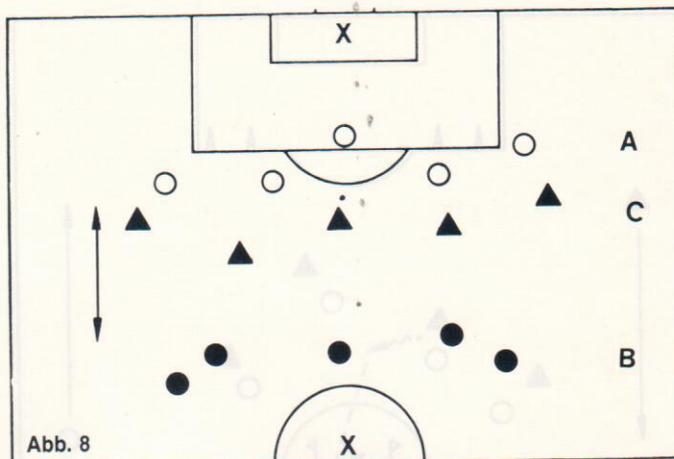


Abb. 8

### Spielform 12

#### 5 gegen 5 über Linien oder 2 Tore mit Torwarten

##### Spielbeschreibung (Abb. 12):

Zwei 5er-Mannschaften spielen quer über eine Spielfeldhälfte gegeneinander. Etwa 15 Meter vor jeder Seitenlinie ist ein tragbares Tor mit Torwart aufgestellt. Auf beiden Seitenlinien ist mit Hütchen jeweils eine etwa 15 Meter breite Ziellinie abgesteckt.

Die ballbesitzende Mannschaft versucht jeweils aus dem Zusammenspiel heraus, entweder bei dem Tor einen Treffer zu erzielen oder aber die gegnerische Ziellinie zu überdröbeln.

Spielzeit: jeweils 6 Minuten.

### Spielform 13

#### 6 gegen 6 auf 4 Tore

##### Spielbeschreibung (Abb. 13):

Zwei 6er-Teams spielen in einer Spielfeldhälfte gegeneinander. Auf der Mittellinie ist ein Normaltor mit Torwart aufgestellt, ein weiterer Torwart befindet sich im gegenüberliegenden Tor. Auf beiden Seitenlinien ist jeweils mit Hütchen ein Kleintor (2 Meter Breite) markiert.

Jeder 6er-Mannschaft wird jeweils ein Kleintor und ein Normaltor mit Torwart zugeordnet. Die ballbesitzende Mannschaft versucht aus dem Zusammenspiel heraus, bei einem der beiden gegnerischen Tore Treffer zu erzielen.

Außerhalb dieser Zone spielen zwei 5er-Mannschaften gegeneinander und versuchen aus dem Zusammenspiel heraus, mit plazierten Fernschüssen Treffer zu erzielen. Tore gelten nur von außerhalb des Taburaums. Allerdings darf die Zone durchspielt und durchlaufen werden.

##### Variationen

- Größe des Taburaums und des Offentores kann dem jeweiligen Leistungsvermögen angepaßt werden.
- Dreiecktor mit einem Torwart in der Mitte.
- Vierecktor mit 2 Torwarten in der Mitte.
- Von innerhalb des Taburaums können Kopfballtreffer oder Tore per Volleyschuß erzielt werden.

### Spielform 11

#### 5 gegen 5 auf 3 Tore

##### Spielbeschreibung (Abb. 11):

In einer Spielfeldhälfte ist auf beiden Spielfeldseiten jeweils ein Kleintor aufgestellt. 1 neutraler Torwart hütet das Normaltor.

Innerhalb des Spielfeldes spielen zwei 5er-Mannschaften gegeneinander, wobei die ballbesitzende Mannschaft jeweils auf das gegnerische Kleintor oder das Normaltor mit Torwart angreifen kann.

Bei einem Schuß neben das Tor oder einem gehaltenen Ball wirft der Torwart einen entfernten Spieler des anderen Teams an.

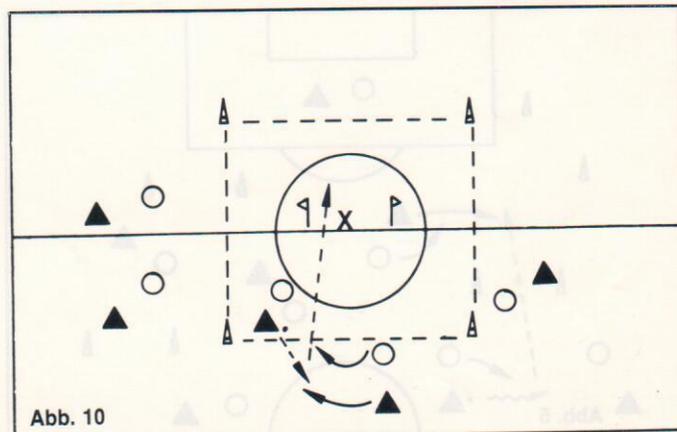


Abb. 10

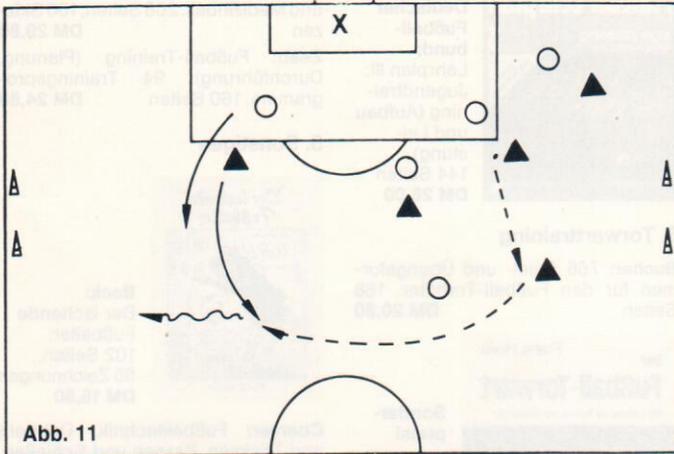


Abb. 11

**Variationen:**

- Spiel auf 4 kleine Tore.
- Spiel mit begrenzten Ballkontakten.

**Spielform 14**

**4 gegen 4 Toreddribbling**

**Spielbeschreibung (Abb. 14):**

Auf beiden Seitenlinien eines etwa 40 x 30 Meter großen Spielfeldes sind jeweils 3 Kleintore nebeneinander aufgestellt. Innerhalb des Spielfeldes spielen zwei 4er-Mannschaften gegeneinander. Tore können durch Durchdribbeln eines der 3 gegnerischen Kleintore erzielt werden. Nach einem Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz, wobei ein sofortiger Spielrichtungswechsel

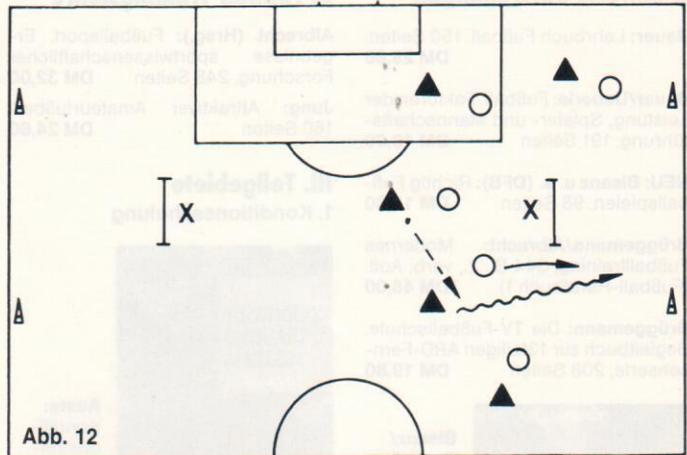


Abb. 12

erfolgt und das Team nun auf die gegenüberliegenden Kleintore angreift.

**Spielform 15**

**5 gegen 5 über ein Tor zur Ziellinie**

**Spielbeschreibung (Abb. 15):**

In der Mitte einer Spielfeldhälfte ist ein 7 Meter breites Offentor mit Torwart aufgestellt. Zwei 5er-Mannschaften spielen quer über das Spielfeld, wobei sie versuchen, die gegnerische Seitenlinie als Ziellinie zu überdribbeln. Bevor sie aber den Angriff mit so einem Linien-dribbling abschließen dürfen, müssen sie zunächst einen Treffer beim Mitteltor erzielt haben und danach in Ballbesitz geblieben sein.

Spielzeit: jeweils 5 Minuten

**Spielform 16**

**4 gegen 4 auf Paralleltore mit Anspielern**

**Spielbeschreibung (Abb. 16):**

Zwei 4er-Mannschaften spielen auf jeweils 2 Kleintore gegeneinander, die auf den Grundlinien eines etwa 40 x 30 Meter großen Spielfeldes aufgestellt sind.

Auf den Grundlinien zwischen den beiden parallelen Kleintoren und an den Seitenlinien spielen zudem 4 neutrale Anspieler mit, die sich an den Angriffssaktionen der jeweils ballbesitzenden Mannschaft beteiligen.

Spielzeit: pro Durchgang 4 Minuten, wobei jeweils die Anspieleraufgaben getauscht werden.

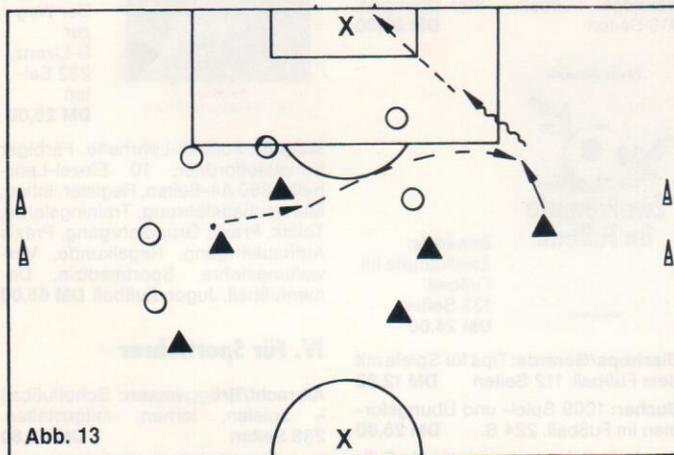


Abb. 13

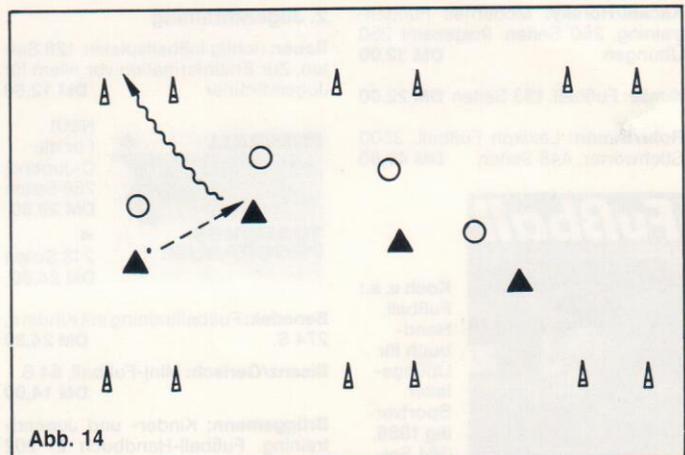


Abb. 14

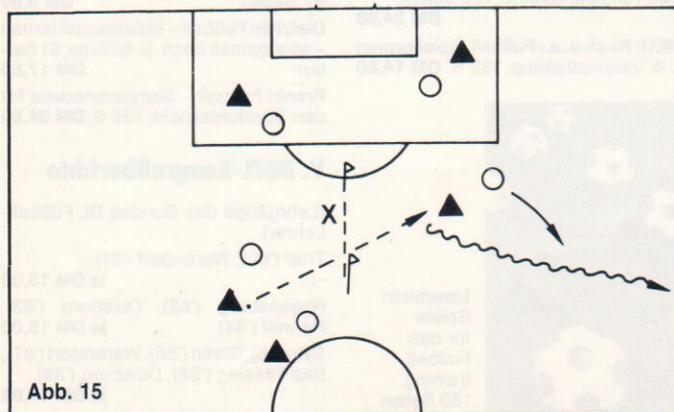


Abb. 15

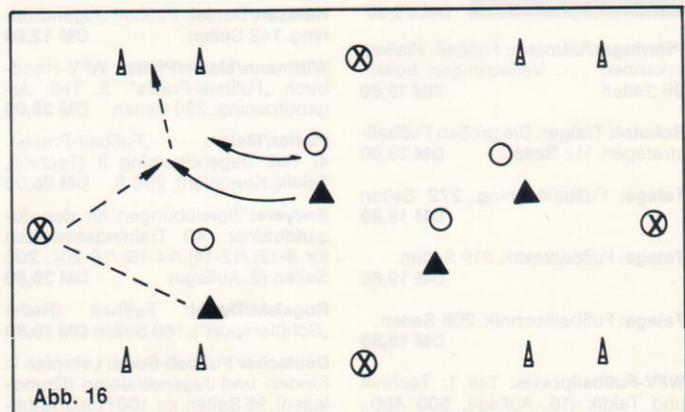


Abb. 16

## I. Umfass. Darstellungen

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

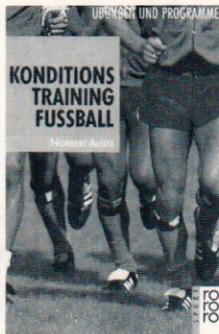
## II. Fußball-Trainingslehre

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

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

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung



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

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

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

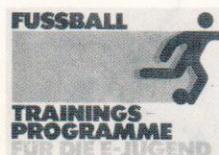
**Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball. (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.)  
DM 28,80

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

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

### 2. Jugendtraining

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### 3. Torwarttraining

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



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

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

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

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

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

### 4. Übungssammlungen

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



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

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

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

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

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



**Lammich:** Spiele für das Fußballtraining, 160 Seiten  
DM 9,70

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

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

## 5. Sonstiges



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

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

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

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

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

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

**Summer:** Die internationalen Fußballregeln. 128 Seiten  
DM 17,00



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

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

## IV. Für Sportlehrer

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

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

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

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

## V. BDFL-Kongreßberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

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

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

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

Köln ('90)  
DM 21,80

Ralf Peter

# Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen!

Exemplarische Trainingseinheiten für die D-Junioren (1. Teil)

**Selbstvertrauen – Neugier –  
Bewegungsfreude –  
Lernvermögen und  
-bereitschaft.**

**Diese alterstypischen Eigen-  
schaften zeichnen die Kin-  
der im D-Jugendbereich  
aus.**

**Nicht umsonst wird dieser  
Entwicklungsabschnitt des-  
halb auch als „goldenes  
Lernalter“ charakterisiert.  
Um so wichtiger ist in dieser  
Altersstufe ein gezieltes  
Training, damit diese opti-  
malen Entwicklungschancen  
für das Erlernen des Fuß-  
ballspiels nicht verpaßt  
werden.**

## Hinweise zu diesem Altersabschnitt

Die Altersgruppe der D-Junioren ist durch eine allgemeine körperliche und auch psychische Ausgeglichenheit gekennzeichnet. Körpergröße und Ausprägung der Muskulatur stehen im optimalen Verhältnis zueinander. Die Spieler des D-Jugendbereichs verfügen über ein ausgeprägtes Koordinationsvermögen – dieser Altersabschnitt wird als sogenanntes „goldenes Lernalter“ oder auch „Harmoniealter“ bezeichnet. Diese entwicklungsstufenbedingten Grundlagen haben entsprechende Konsequenzen für eine altersangemessene Trainingsgestaltung. Das übergeordnete Ziel dieses Ausbildungsabschnitts ist die Spezialisierung auf das Fußballspiel.

Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung kann jetzt ein systematisches, allein auf die Ziele des Fußballspiels abgestimmtes Training beginnen.

Im einzelnen lassen sich folgende Leitlinien für diesen Ausbildungsabschnitt nennen:

- Ganz im Gegensatz zu den F- und E-Junioren können sich die D-Jugendlichen auch über einen längeren Zeitraum auf bestimmte Übungen konzentrieren. Damit ergeben sich gute Möglichkeiten für das Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken des Fußballspiels zumindest in der Grobform.
- Sobald die Spieler die technischen Fertigkeiten in der Grobform beherrschen, sollten sie auch lernen, diese im Zweikampf mit Gegnern erfolgreich anzuwenden. Demnach kommt der Zweikampfschulung mit und um den Ball in dieser Altersstufe neben der technischen Ausbildung eine besondere Rolle zu.
- Spielen und Üben müssen sich innerhalb des Trainings sinnvoll ergänzen, wobei der Schwerpunkt allerdings auf dem Spielen liegen sollte. Parteispiele oder Spielformen bestimmten technischen Schwerpunkten bieten sich hier an. Ergänzend kommen dann spielerisch-technische Übungen mit motivierendem Charakter hinzu. Mit dem Spielen vorrangig in kleinen Gruppen können den jungen Kickern gleichzeitig auch Grundlagen des taktischen Verhaltens (Freilaufen, Zusammenspiel) vermittelt werden.
- Konditionelle Aspekte spielen in dieser Altersstufe eine untergeordnete Rolle. Die konditionelle Förderung durch die Spielformen



Foto: Lindemann

und Parteispiele reicht völlig aus. Außer einigen motivierenden Laufwettbewerben, „Kleinen Spielen“ und einer spielerischen Beweglichkeits- und Gewandtheitsschulung sollte deshalb ansonsten auf gezielte konditionelle Trainingsinhalte verzichtet werden, da diese nur wichtige Trainingszeit für die Schulung technischer und taktischer Elemente kosten würden.

## Trainingsschwerpunkte und -hinweise im Überblick

- Das Spielen und Üben in kleinen Gruppen als trainingsmethodisches Grundprinzip durchhalten!
- Viele Ballkontakte sicherstellen, um damit eine größere Ballsicherheit zu erreichen!
- Viele Übungswiederholungen zur Stabilisierung der Technik ermöglichen!
- Ein spielerisches (spielsituatives) Techniktraining anbieten!
- Eine Anwendung der technischen Grundelemente in individual- und gruppentaktischen Situationen ermöglichen!
- Verbesserung der Beweglichkeit und Gewandtheit durch eine spielerische Gymnastik erzielen!
- Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit durch kleine Spiele ab und an schulen!
- Eigeninitiative fördern!



Der A-Lizenz-Inhaber Ralf Peter ist Kreisjugendübungsleiter des Kreises Steinfurt und Mitarbeiter beim Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (Stützpunktleiter innerhalb der dezentralen Talentförderung des FLVW; F-Schein-Ausbilder)

## Trainingseinheit 1

### Trainingsschwerpunkte:

- Dribbling
- Spannstoß als Torabschluß

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Organisation:

Ein abgegrenzter Raum, der sich je nach Größe der Trainingsgruppe richtet. Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Übung 1:

Freies Ballführen der Spieler im abgegrenzten Raum. Wenn 2 Spieler zusammenstoßen oder wenn beim Dribbling der Raum verlassen wird, müssen die betreffenden Spieler eine gymnastische Übung einfügen.

#### Übung 2:

Ballführen im abgegrenzten Raum mit vielen Richtungsänderungen.

#### Übung 3:

Alle Spieler dribbeln wieder frei im Raum durcheinander. Sie sollen dabei den eigenen Ball geschickt abdecken und wenn möglich den Ball eines anderen Spielers aus dem Raum kicken. Diejenigen Spieler, deren Bälle aus dem Raum gespielt worden sind, müssen zunächst eine gymnastische Übung absolvieren, bevor sie wieder zurück ins Feld dribbeln dürfen.

#### Übung 4:

Die Spieler verlassen nun den abgegrenzten Spielraum und absolvieren innerhalb einer Spielfeldhälfte hintereinander die folgenden Geschicklichkeitsübungen mit Ball:

- Den Ball mit der Innenseite des Fußes rollen, mit der Innenseite des anderen Fußes stoppen und mit diesem Fuß zurückrollen (Abb. 1).
- Den Ball mit der Innenseite des Fußes rollen, mit der Innenseite des anderen Fußes stoppen, dann einige Male zwischen den Innenseiten kurz hin- und herkickern und danach mit der Innenseite des anderen Fußes zurückrollen. Danach wieder kurz von Innenseite zu Innenseite spielen, usw.
- Den Ball mit der Fußsohle zu sich heranholen und mit der Außenseite des anderen Fußes nach vorne zur Seite wegdribbeln. Danach der gleiche Übungsablauf mit dem anderen Fuß (Abb. 2).

### Hauptteil (40 Minuten)

#### Organisation:

Die Spieler werden in 2 Gruppen unterteilt und absolvieren im Wechsel jeweils in einer Spielfeldhälfte Torschußübungen bzw. eine Spielform.

### Spielform

#### 3 gegen 3 auf 1 Tor mit dem Schwerpunkt Torabschluß mit dem Spann (Abb. 3)

Zwei 3er-Mannschaften spielen auf ein Normaltor mit Torwart bzw. eine Konterlinie etwa 25 Meter vor dem Tor.

Eine 3er-Mannschaft greift zunächst auf das Normaltor mit Torwart an. Bei Tor, Torabschluß oder gehaltenem Ball bleibt dieses Team in Ballbesitz, indem ein Torwartabwurf auf den hintersten Spieler der angreifenden Mannschaft erfolgt.

Die jeweils verteidigende Partei kann den Ball somit nur im Feld erkämpfen. Bei einem solchen Ballgewinn erfolgt ein Gegenangriff im Zusammenspiel über eine Konterlinie.

Bei einem Dribbling über die Konterlinie erfolgt ein sofortiger Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel der beiden Mannschaften.

Die Spielzeit beträgt etwa 10 Minuten.

### Torschußübungen mit dem Spann

#### Übung 1:

Die Spieler dribbeln aus verschiedenen Richtungen auf das Tor und schließen mit einem Torschuß mit dem Spann ab.

#### Übung 2 (Abb. 4):

Je 2 Spieler mit einem Ball stellen sich etwa

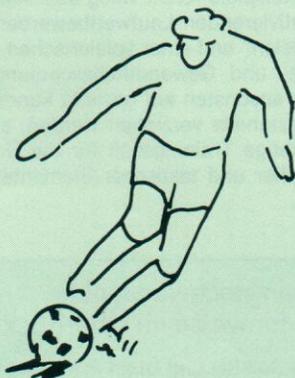
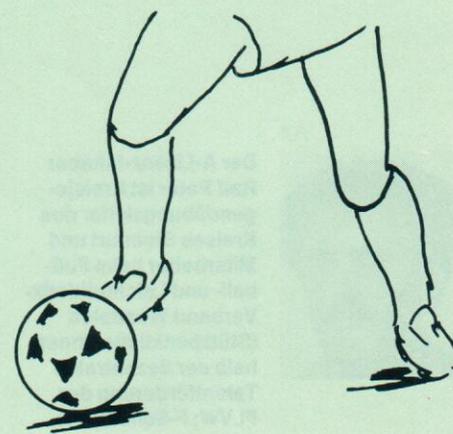


Abb. 1



Abb. 2



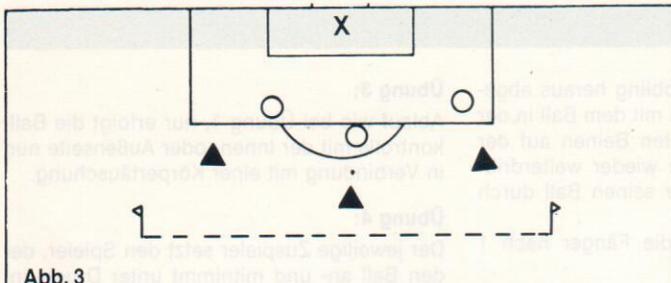


Abb. 3

30 Meter vor dem Tor auf (beide mit Blickrichtung zum Tor). Einer der beiden Spieler paßt seinem Partner aus kurzer Entfernung durch die gegrätschten Beine. Aus dieser Situation heraus erfolgt sofort ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß.

**Übung 3:**

Gleiche Ausgangsstellung, Spieler B aber mit

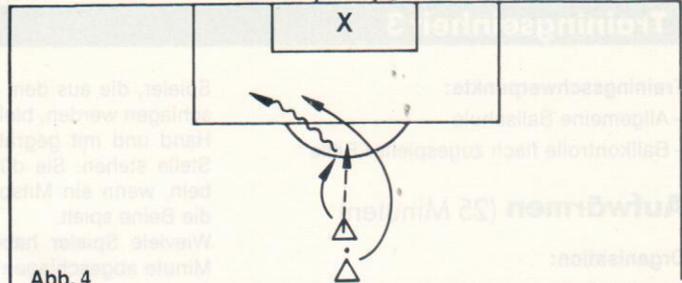


Abb. 4

dem Rücken zum Tor. A wirft B aus kurzer Entfernung zum Kopfball zu. B köpft zu A zurück, der direkt über seinen Partner hinweg zurückköpft.

Beide Partner starten zum Ball und es schließt sich direkt ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an.

Dabei sollen die beiden Spieler zielstrebig Richtung Tor agieren.

Die beiden Gruppen wechseln nach 10 Minuten die Stationen. Es werden in dieser Form 2 Durchgänge absolviert.

**Ausklang (15 Minuten)**

**Freies Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten.**

**Trainingseinheit 2**

**Trainingsschwerpunkt:**

- Zusammenspiel

**Aufwärmen (25 Minuten)**

**Organisation (Abb. 5):**

Einige, etwa 2 Meter breite kleine Hütchentore sind frei verteilt im Raum aufgestellt. Jeweils 2 Spieler haben einen Ball.

**Übung 1:**

Freies Zusammenspiel der Spielerpaare durch die kleinen Tore. Nach einem Zuspiel durch ein Tor sollen sich die Spieler ein anderes, freies Kleintor suchen.

**Übung 2:**

Freies Zusammenspiel durch die Kleintore in Wettbewerbsform: Welches Spielerpaar hat zuerst 10 Tore erzielt? Auch bei dieser Übung dürfen die Spieler nicht direkt zweimal hintereinander das gleiche Tor durchspielen.

**Übung 3:**

Freies Zusammenspiel durch die Kleintore, wobei aber nun 2 oder 3 „Störspieler“ die Aufgabe haben, den anderen Spielern das Toreschießen zu erschweren.

Die „Störspieler“ dürfen z. B. ein Zuspiel abfangen oder sich in ein Kleintor stellen, aber

nicht einen dribbelnden Spieler direkt angreifen.

Mögliche Wettbewerbe:

- Welches Spielerpaar hat zuerst 10 (15, 20 Treffer) erzielt?

- Welches „Störspielerpaar“ hat innerhalb von 1 Minute die meisten Ballgewinne zu verzeichnen?

**Übung 4:**

Gleiche Wettbewerbsform – nur dürfen die „Störspieler“ nun auch direkt dribbelnde Spieler angreifen.

**Übung 5:**

Freies Zusammenspiel durch die Tore, wobei an den Kleintoren jeweils die folgende Zu spielform abläuft: A spielt B durch ein Kleintor an und B paßt neben dem Tor her direkt in den Lauf seines Partners zurück.

Die Übung kann in den genannten Wettbewerbsformen mit und ohne „Störspieler“ ablaufen.

**Hauptteil (25 Minuten)**

**Organisation:**

Die Spielerpaare bleiben zusammen und stellen sich etwa 40 Meter vor dem Tor auf. Im

Wechsel übernimmt eines der Spielerpaare die Verteidigerrolle und plazierte sich etwa 25 Meter vor dem Tor.

**Übung 1 (Abb. 6):**

Spiel 2 gegen 1 auf das Tor mit Torwart. Nur jeweils 1 Spieler des Verteidigerpaares fungiert im Wechsel als Abwehrspieler vor dem Tor.

Sobald ein Angreiferpaar im Spiel 2 gegen 1 den Ball verliert, erfolgt ein Aufgabentausch und diese beiden Spieler werden zu den neuen Verteidigern vor dem Tor. Das vorangegangene Verteidigerpaar schließt sich der Angreifergruppe an.

**Übung 2:**

Spiel 2 gegen 2 auf das Tor mit Torwart. Beide Spieler des Verteidigerpaares stellen sich gleichzeitig vor dem Tor auf. Wenn die beiden Abwehrspieler den Ball erobern und zum Torwart zurückspielen können, erfolgt ein Aufgabenwechsel mit dem betreffenden Angreiferpaar, ansonsten verbleiben sie in der Verteidigerposition.

**Ausklang (20 Minuten)**

**Abschluß-Turnier in Kleingruppen**

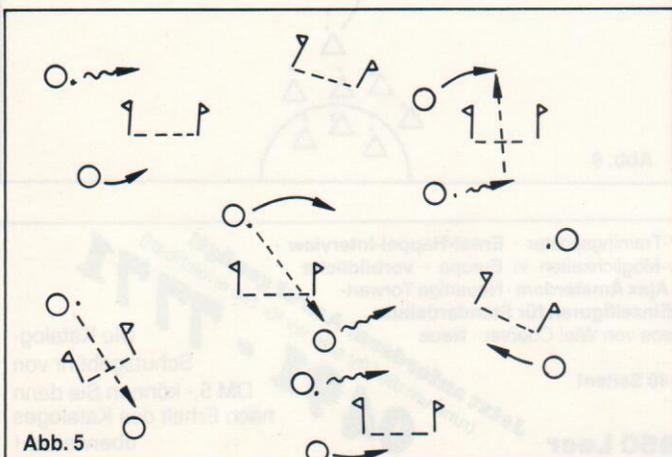


Abb. 5

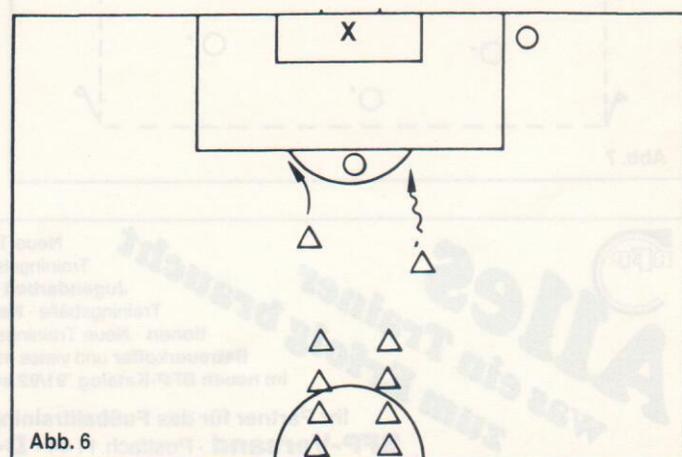


Abb. 6

## Trainingseinheit 3

### Trainingsschwerpunkte:

- Allgemeine Ballschule
- Ballkontrolle flach zugespielter Bälle

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Organisation:

Je nach Größe der Trainingsgruppe wird ein Spielraum abgegrenzt. Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Übung 1:

Freies Ballführen im abgegrenzten Raum, wobei die Spieler möglichst viele „Kurven“ mit der Innen- und Außenseite dribbeln sollen.

#### Übung 2:

2 Spieler haben nun zu Übungsbeginn keinen Ball. Die übrigen Spieler dribbeln durcheinander. Auf Kommando sollen sich die Spieler gleichzeitig alle einen neuen Ball suchen. Wer sich hierbei keinen anderen Ball sichern kann, absolviert eine gymnastische Übung.

#### Übung 3 (Abb. 7):

Dribbel-Fangspiel I: Alle Spieler dribbeln im Raum durcheinander. 2 Spieler werden zu Fängern bestimmt und tragen als Zeichen ein Hemdchen in der Hand. Sie müssen einen anderen Spieler abschlagen, dürfen dabei aber nicht die Kontrolle über den eigenen Ball verlieren.

Wer abgeschlagen wird oder wessen Ball den begrenzten Raum verläßt, wird neuer Fänger.

#### Übung 4:

Dribbel-Fangspiel II: Jeweils 2 Spieler werden für 1 Minute zum Fängerpaar bestimmt. Die

Spieler, die aus dem Dribbling heraus abgeschlagen werden, bleiben mit dem Ball in der Hand und mit gegrätschten Beinen auf der Stelle stehen. Sie dürfen wieder weiterdribbeln, wenn ein Mitspieler seinen Ball durch die Beine spielt.

Wieviele Spieler haben die Fänger nach 1 Minute abgeschlagen?

Danach wird ein neues Fängerpaar benannt.

#### Übung 5:

Ballgeschicklichkeitsübung: Den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle hinter das Standbein ziehen und dann mit der Innenseite des gleichen Fußes hinter dem Standbein her zur anderen Seite vorlegen.

### Hauptteil (40 Minuten)

#### Torschüsse nach Ballkontrolle

##### Übung 1 (Abb. 8):

Die Spieler stellen sich etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torwart auf. Alle haben einen Ball bis auf einen Spieler, der sich zu Übungsbeginn etwa 10 Meter vor der Gruppe Richtung Tor plaziert.

Dieser Spieler wird vom ersten Gruppenmitglied flach angespielt und nimmt den Ball schnell und sicher mit der Innenseite zum Torschuß auf das Tor an und mit. Danach läuft der Zuspeler auf die Position vor dem Tor und bekommt als nächstes einen Ball zugepaßt.

##### Übung 2:

Ablauf wie bei Übung 1, nur nimmt der Spieler den Ball nun mit der Außenseite Richtung Tor an und mit.

##### Übung 3:

Ablauf wie bei Übung 1, nur erfolgt die Ballkontrolle mit der Innen- oder Außenseite nun in Verbindung mit einer Körpertäuschung.

##### Übung 4:

Der jeweilige Zuspeler setzt den Spieler, der den Ball an- und mitnimmt unter Druck, indem er dem eigenen Paß in höchstem Tempo nachstartet, um den Angreifer beim Torschuß zu stören.

### Spielformen zur Ballkontrolle

#### Organisation:

Die Spieler werden in 4 Mannschaften aufgeteilt. Sie absolvieren im Wechsel 2 verschiedene Spielformen mit dem Schwerpunkt „Ballkontrolle“.

Die Spielzeit beträgt jeweils 10 Minuten, danach wechseln die Mannschaften die Spielformen.

#### Spielform I:

Spiel 3 gegen 3 (4 gegen 4) auf Paralleltore. Jede Mannschaft hat 2 Kleintore zu verteidigen und kann auf 2 Kleintore angreifen. Jeder zugespielte Ball muß zunächst an- und mitgenommen werden, bevor er wieder abgespielt werden darf.

#### Spielform II:

Spiel 3 gegen 3 (4 gegen 4) auf 2 Tore mit Torwarten.

Jeder zugespielte Ball muß zunächst an- und mitgenommen werden, bevor er wieder abgespielt werden darf.

### Auslaufen (5 Minuten)

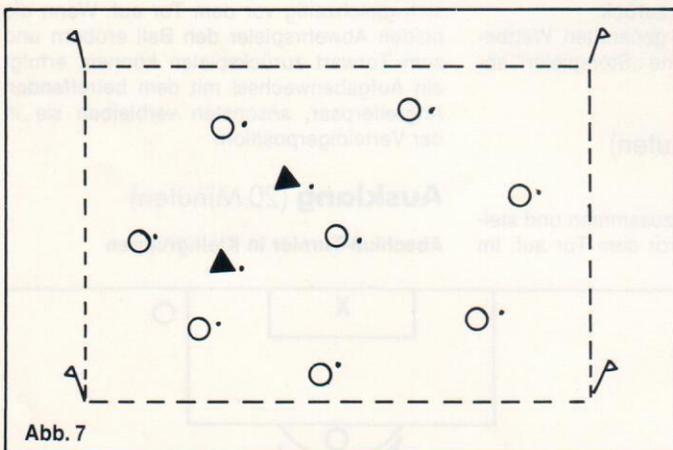


Abb. 7

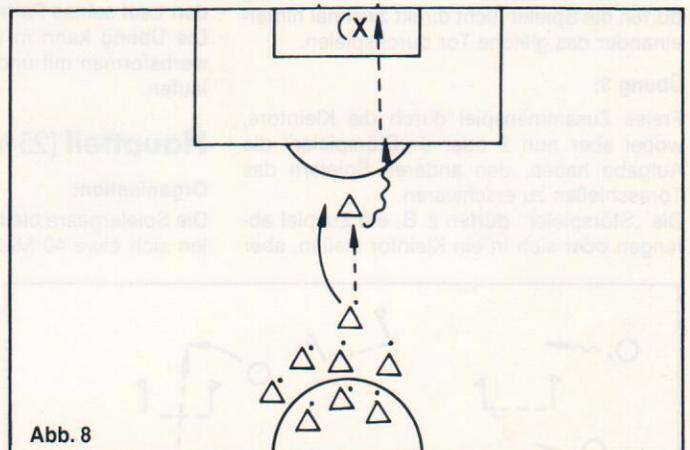


Abb. 8



**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 11 44 · 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!

**Trainingseinheit 4**

**Trainingsschwerpunkte:**

- Allgemeine Ballschule
- Torabschluß aus dem 1 gegen 1

**Aufwärmen (20 Minuten)**

**Organisation:**

Die Spieler absolvieren innerhalb einer Spielfeldhälfte verschiedene Übungen zur Technikschiulung.

**Übung 1:**

Jeder Spieler dribbelt mit möglichst vielen Richtungsänderungen.

**Übung 2:**

Jeder spielt seinen Ball aus dem Jonglieren heraus mindestens bis Schulterhöhe hoch

und nimmt den herabfallenden Ball in die Bewegung mit:

- nur mit der Innenseite
- nur mit der Außenseite
- mit der Brust oder dem Oberschenkel vorstoppen und weiterverarbeiten.

**Übung 3 (Abb. 9):**

Ballgeschicklichkeitsübung I: Den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes vor dem Körper nach links führen, dann mit der Außenseite des linken Fußes in der flüssigen Bewegung weiterführen und einige Meter dribbeln. Danach entgegengesetzter Richtung: Der Spieler spielt den Ball mit der Innenseite des linken Fußes vor dem Körper her und

nimmt diesen mit der Außenseite des rechten Fußes mit.

**Übung 4:**

Die gleiche Ballgeschicklichkeitsübung läuft nun in Wettbewerbsschiulung ab: Für jede Aktion gibt es 1 Punkt. Welcher Spieler schafft als erster 20 Punkte?

**Übung 5:**

Balljonglieren mit dem Spann, dem Oberschenkel und dem Kopf.

**Übung 6 (Abb. 10):**

Ballgeschicklichkeitsübung II: Einen Schuß antäuschen, den Ball jedoch mit der Innenseite hinter das Standbein ziehen und schnell einige Meter wegdribbeln.

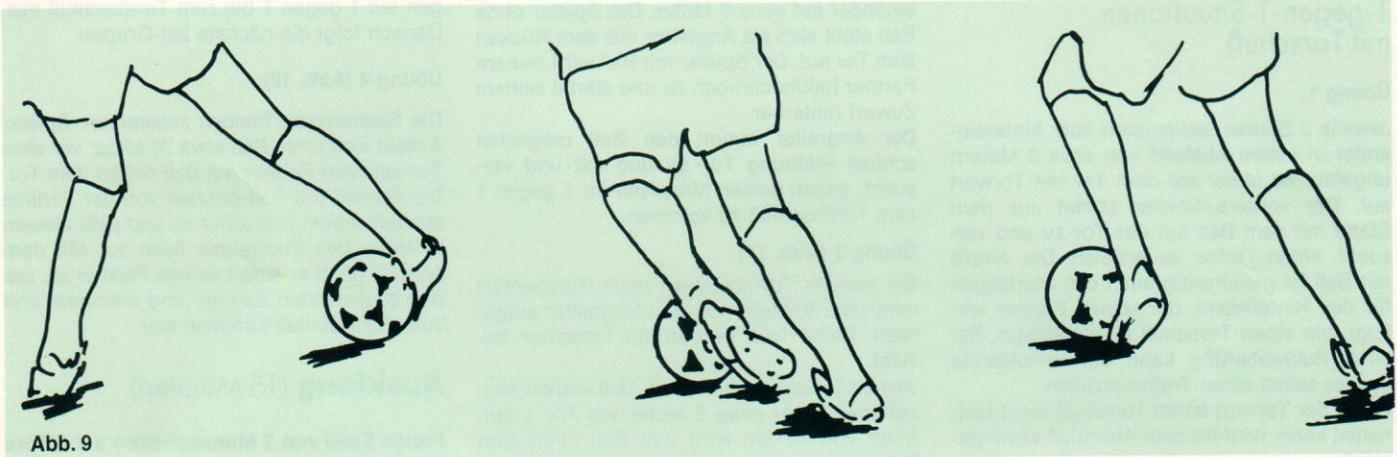


Abb. 9

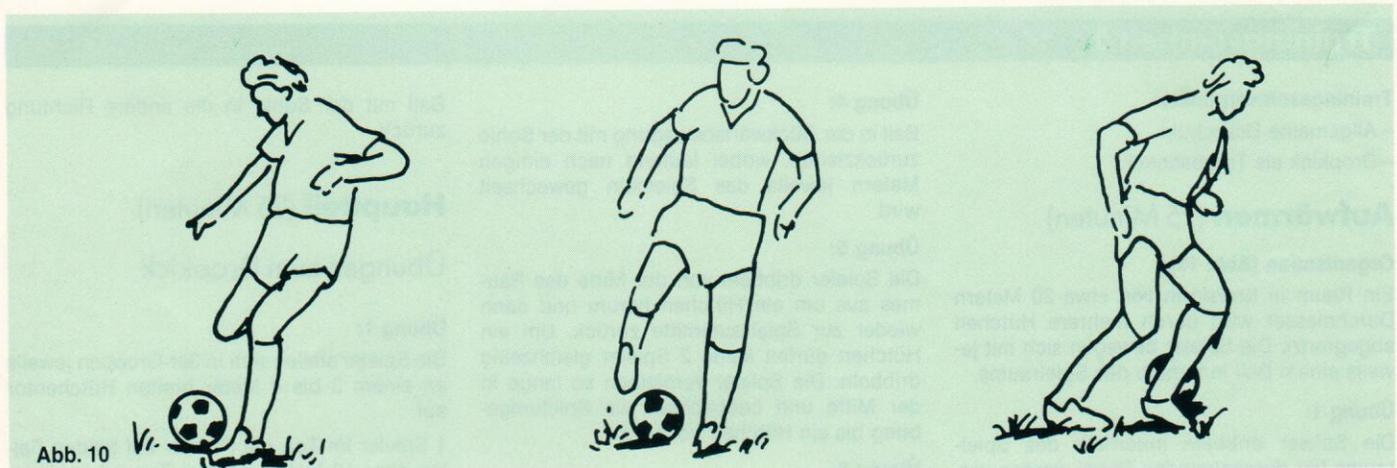


Abb. 10

**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

Bereits Kunde:  ja /  nein

Best.-Nr. 1317  
Best.-Nr. 1318  
Best.-Nr. 1319

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

Datum/Unterschrift

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

DM 159,-  
DM 159,-  
DM 85,-  
DM 15,-

Bitte schicken Sie mir kostenlos Ihren Prospekt zu.

Bitte gewünschtes ankreuzen, ausschneiden und unterschreiben einbinden (Absender nicht vergessen). Die Preise verstehen sich incl. MwSt., zusätzlich DM 4,- Verpackungs- und Portomittel.

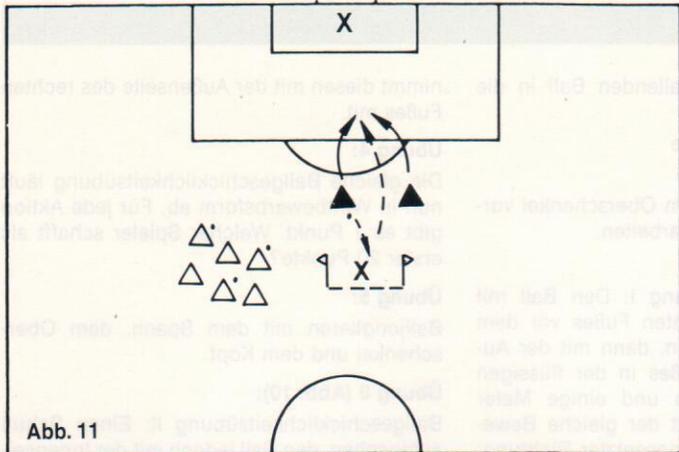


Abb. 11

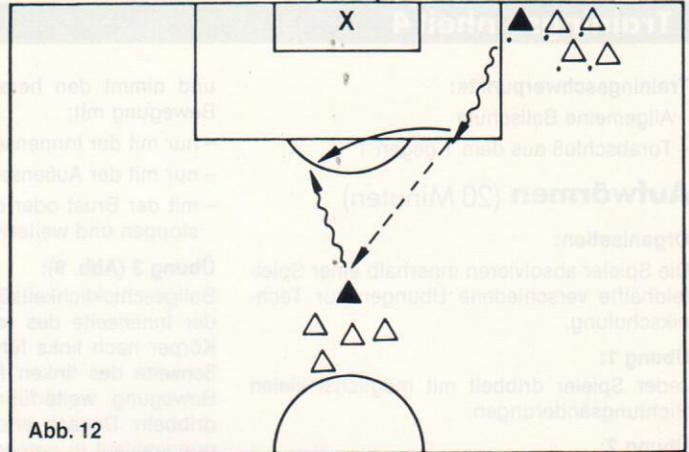


Abb. 12

## Hauptteil (25 Minuten)

### 1-gegen-1-Situationen mit Torschuß

#### Übung 1:

Jeweils 2 Spieler stellen sich kurz hintereinander in einem Abstand von etwa 3 Metern ungefähr 30 Meter vor dem Tor mit Torwart auf. Der vordere Spieler startet aus dem Stand mit dem Ball auf das Tor zu und versucht, einen Treffer zu erzielen. Der Antritt mit Ball ist gleichzeitig auch das Startsignal für den Hintermann, der seinen Partner verfolgt, um einen Torschuß zu verhindern. Bei einer Balleroberung kann der verfolgende Spieler selbst einen Treffer erzielen. Wenn der Torwart einen Torschuß nicht festhalten kann, wird bis zum Abschluß weitergespielt.

#### Übung 2:

Die beiden Spieler erweitern den Abstand zueinander auf etwa 5 Meter. Der Spieler ohne Ball stellt sich als Angreifer mit dem Rücken zum Tor auf. Der Spieler mit Ball wirft seinem Partner halbhoch/hoch zu und startet seinem Zuwurf hinterher.

Der Angreifer nimmt den Ball möglichst schnell Richtung Tor an und mit und versucht, gegen seinen Mitspieler im 1 gegen 1 zum Torabschluß zu kommen.

#### Übung 3 (Abb. 11):

Ein zweites Tor (eventuell auch Hütchentor) wird etwa 30 Meter vor dem Normaltor aufgestellt. Beide Tore werden mit Torwarten besetzt.

Jeweils 2 Spieler mit einem Ball stellen sich nebeneinander etwa 5 Meter vor Tor 1 auf. Einer von beiden wirft den Ball hoch zum Torwart, der über die beiden Spieler hinweg

in den freien Raum vor Tor 2 faustet. Die beiden Partner starten zum Ball und tragen ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß aus. Danach folgt die nächste 2er-Gruppe.

#### Übung 4 (Abb. 12):

Die Spielerpaare bleiben zusammen. Spieler A stellt sich ohne Ball etwa 30 Meter vor dem Tor auf, sein Partner mit Ball neben dem Tor. Der Spieler mit Ball dribbelt von der Torlinie aus auf seinen Mitspieler zu und paßt diesem in Höhe des Strafraums flach zu. Mit dem Abspiel greift er sofort seinen Partner an, der den zugespilten Ball an- und mitnimmt und zum Torabschluß kommen soll.

## Ausklang (15 Minuten)

**Freies Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten.**

## Trainingseinheit 5

### Trainingsschwerpunkte:

- Allgemeine Ballschule
- Dropkick als Torabschluß

## Aufwärmen (25 Minuten)

### Organisation (Abb. 13):

Ein Raum in Kreisform von etwa 20 Metern Durchmesser wird durch mehrere Hütchen abgegrenzt. Die Spieler bewegen sich mit jeweils einem Ball innerhalb des Spielraums.

#### Übung 1:

Die Spieler dribbeln innerhalb des Spielraums frei durcheinander. Dabei werden verschiedene Dribbelformen vorgegeben: Ballführen mit der Innen-/Außenseite, mit dem Spann.

#### Übung 2:

Ball aus dem Vorwärtsdribbling heraus kurz mit der Sohle anstoppen und sofort weiterdribbeln.

#### Übung 3:

Ball in der leichten Vorwärtsbewegung zwischen den Innenseiten hin- und herspielen und dabei Drehungen links und rechts herum einbauen.

#### Übung 4:

Ball in der Rückwärtsbewegung mit der Sohle zurückziehen, wobei laufend nach einigen Metern jeweils das Spielbein gewechselt wird.

#### Übung 5:

Die Spieler dribbeln von der Mitte des Raumes aus um ein Hütchen herum und dann wieder zur Spielraummitte zurück. Um ein Hütchen dürfen keine 2 Spieler gleichzeitig dribbeln. Die Spieler verbleiben so lange in der Mitte und beobachten die Spielumgebung bis ein Hütchen frei wird.

#### Übung 6:

Ablauf wie bei Übung 5; nur dribbeln die Spieler nun nicht weiter um die Hütchen herum, sondern führen unmittelbar vor dem Hütchen eine abrupte Richtungsänderung mit der Innenseite durch und dribbeln danach zur Mitte zurück.

#### Übung 7:

Ablauf wie bei Übung 6; nur erfolgt nun die Richtungsänderung mit der Außenseite.

#### Übung 8:

Die Spieler dribbeln nun auf ein Hütchen zu, tauschen einen Schuß an, ziehen jedoch den

Ball mit der Sohle in die andere Richtung zurück.

## Hauptteil (25 Minuten)

### Übungen zum Dropkick

#### Übung 1:

Die Spieler stellen sich in 3er-Gruppen jeweils an einem 3 bis 4 Meter breiten Hütchentor auf.

1 Spieler im Tor, die Partner auf beiden Seiten etwa 10 Meter vor dem Tor mit je einem Ball.

Die Spieler lassen im Wechsel den Ball aus der Hand fallen und spielen per Dropkick mit der Innenseite zum Partner im Tor. Dieser fängt das Zuspiel und wirft den Ball zurück. Danach erfolgt der Dropkick von der anderen Seite, nachdem der Spieler im Tor sich gedreht hat.

Wenn der Dropkick das Tor nicht trifft, erhält der betreffende Spieler einen Minuspunkt. Nach jeweils 3 Minuten wechseln sich die Spieler auf der Torwartposition ab. Wer hat am Ende die wenigsten Minuspunkte?

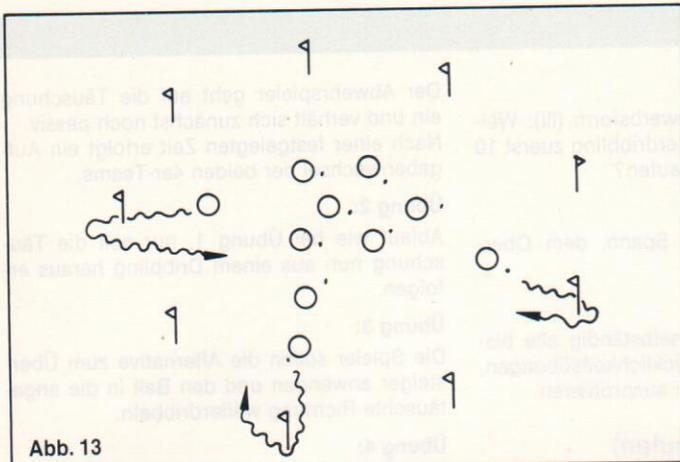


Abb. 13

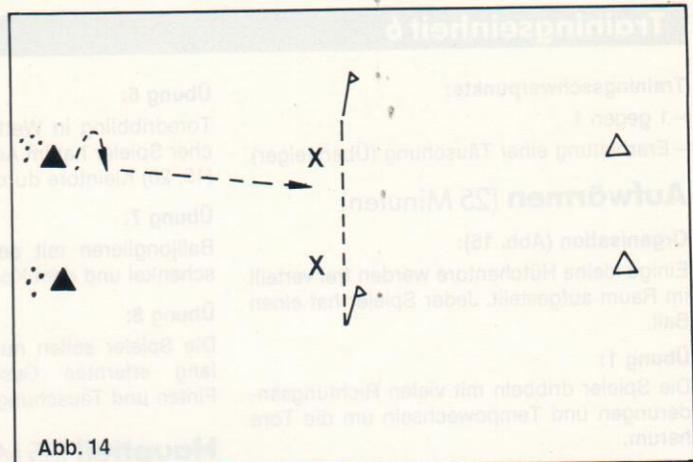


Abb. 14

**Übung 2:**

Gleicher Übungsablauf, nur erfolgen die Dropkicks zum Torwart nun mit dem Spann.

**Übung 3 (Abb. 14):**

Jeweils zwei 3er-Gruppen finden sich zusammen und bilden eine 6er-Gruppe, die sich an einem 6 bis 8 Meter breiten Tor aufstellt. 2 Spieler der Gruppe stellen sich ins Tor, die übrigen Gruppenmitglieder plazieren sich zu zweit etwa 15 bis 20 Meter auf beiden Seiten vor dem Tor. Die Bälle befinden sich immer nur auf einer Seite. Die 2 Spieler auf dieser Seite schießen abwechselnd per Dropkick aus der Hand auf

das Tor, bis alle Bälle verschossen sind. Danach absolviert die andere 2er-Gruppe die Dropkicks auf das Tor. Nach jeweils 3 Minuten wechselt eine andere 2er-Gruppe in das Tor. Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer, wobei nur korrekte Dropkick-Tore gewertet werden?

**Übung 4:**

Gleicher Ablauf wie bei Übung 3; nur werfen sich die Spieler die Bälle nun nicht weiter selbst zum Dropkick hoch, sondern sie bekommen den Ball vom Partner hoch zugeworfen, den sie per Brust oder Oberschenkel verarbeiten und anschließend per Dropkick auf das Tor schießen.

**Ausklang (15 Minuten)**

**Dropkick-Spiel**

Freies Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten. Dabei werden Dropkick-Treffer doppelt gewertet.

**Variation:**

Bei einem unzureichenden Leistungsvermögen kann diese Spielform zur Erleichterung zunächst auch als Handballspiel ablaufen. Die Mannschaften werfen sich zu (höchstens 3 Schritte mit Ball erlaubt) und die Spieler versuchen, ein geeignetes Zuspielder Dropkick zu verwerten.

**VOROLYMPISCHE FUSSBALLTURNIERE 1992 IN SPANIEN**

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

**INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIEREN DES CLUB DE FUTBOL CALELLA**

<b>Ostern:</b>	11. 4. 1992 – 18. 4. 1992 und 18. 4. 1992 – 25. 4. 1992
<b>Pfingsten:</b>	6. 6. 1992 – 13. 6. 1992 und 13. 6. 1992 – 20. 6. 1992
<b>Herbst:</b>	3. 10. 1992 – 10. 10. 1992 und 10. 10. 1992 – 17. 10. 1992

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

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

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

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

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

Richten Sie Ihre Anfragen und Anmeldungen unmittelbar an unseren deutschen Vereinskameraden Jürgen Werzinger, Schubertstraße 30, D-6904 Eppelheim, Tel. (0 62 21) 76 02 42 oder Fax (0 62 21) 76 85 42!

**CLUB DE FUTBOL CALELLA.**

**Trainingseinheit 6**

**Trainingsschwerpunkte:**

- 1 gegen 1
- Erarbeitung einer Täuschung (Übersteiger)

**Aufwärmen (25 Minuten)**

**Organisation (Abb. 15):**

Einige kleine Hütchentore werden frei verteilt im Raum aufgestellt. Jeder Spieler hat einen Ball.

**Übung 1:**

Die Spieler dribbeln mit vielen Richtungsänderungen und Tempowechseln um die Tore herum.

**Übung 2:**

Die Spieler sollen nun möglichst alle Tore durchdribbeln.

**Übung 3:**

Toredribbling in Wettbewerbsform (I): Welcher Spieler hat als erster alle Kleintore durchdribbelt?

**Übung 4:**

Toredribbling in Wettbewerbsform (II): Welcher Spieler hat zuerst 10 (15, 20) Kleintore durchdribbelt?

**Übung 5:**

Die Spieler sollen nun die Kleintore seitlich anlaufen und in Achterform durchdribbeln.

**Übung 6:**

Toredribbling in Wettbewerbsform (III): Welcher Spieler hat im Achterdribbling zuerst 10 (15, 20) Kleintore durchlaufen?

**Übung 7:**

Balljonglieren mit dem Spann, dem Oberschenkel und dem Kopf.

**Übung 8:**

Die Spieler sollen nun selbständig alle bislang erlernten Geschicklichkeitsübungen, Finten und Täuschungen ausprobieren.

**Hauptteil (35 Minuten)**

**Schulung einer Täuschung**

**Übung 1 (Abb. 16):**

Es werden 4er-Gruppen gebildet, die sich jeweils in 2 Spielerpaare aufteilen. Jede 4er-Gruppe arbeitet an einem Hütchentor von etwa 5 Metern Breite.

Von jeder 4er-Gruppe agiert ein Spielerpaar als Torwart und als Verteidiger etwa 15 Meter vor dem Tor. Die Spieler des anderen Paares stellen sich mit Ball im Wechsel vor dem gegnerischen Verteidiger auf, überspielen diesen aus dem Stand mit einer Täuschung (Übersteiger) und schließen mit einem Toranschub ab.

Der Abwehrspieler geht auf die Täuschung ein und verhält sich zunächst noch passiv. Nach einer festgelegten Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel der beiden 4er-Teams.

**Übung 2:**

Ablauf wie bei Übung 1, nur soll die Täuschung nun aus einem Dribbling heraus erfolgen.

**Übung 3:**

Die Spieler sollen die Alternative zum Übersteiger anwenden und den Ball in die angetauschte Richtung weiterdribbeln.

**Übung 4:**

Die Spieler sollen nun den Übersteiger bzw. die Alternative situationsangemessen jeweils nach Verhalten des Abwehrspielers einsetzen.

**Übung 6:**

Bei dieser abschließenden Übungsform werden zwei 5-Meter-Tore etwa 20 Meter gegenüber aufgestellt. Die 4er-Gruppen spielen unter sich jeweils 2 x 1 gegen 1 auf die Tore. Nach erfolgtem Tor oder Torabschluss erfolgt der Aufgabenwechsel mit den Spielern in den Toren. Tore nach einem gelungenen Übersteiger werden doppelt gewertet.

**Auslaufen (5 Minuten)**

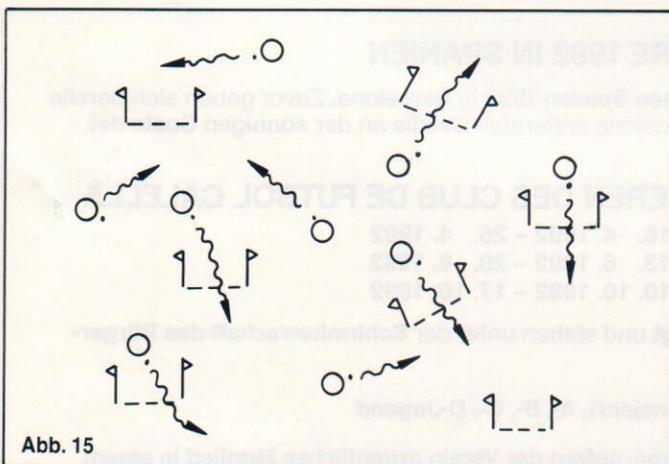


Abb. 15

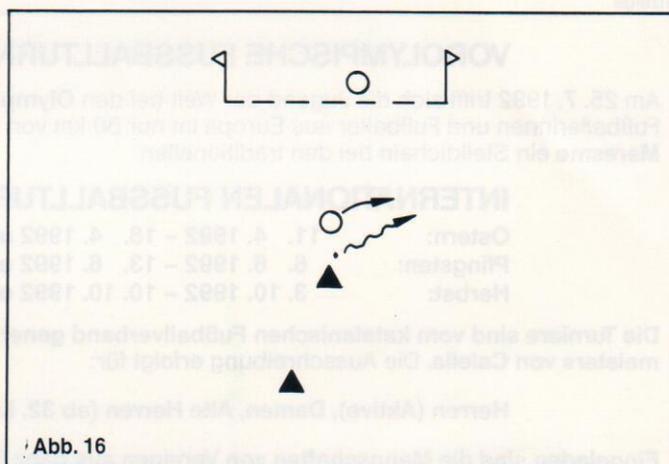


Abb. 16

**REISE SERVICE**

**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. - 3. 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

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

**Wir sorgen für Begegnung**

Die **Jugend** ist unsere **Zukunft!**  
Wir führen Sie zusammen!  
Planung, Organisation und Durchführung **internationaler FUSSBALLTURNIERE**  
Fordern Sie kostenlos unser **KOMM MIT-Journal** mit DFB-Jugendleiterinfo an:

**K**ommunikation  
**O**rganisation  
**M**otivation  
**M**itmachen  
**M**enschen  
**I**nternational  
**T**urnierveranstaltungen

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

# fußballtraining-Leserservice

Zum Saisonstart

## Leistungsstarke Sportversender empfehlen sich

Die neue Saison steht bereits wieder vor der Tür. Höchste Zeit, an die Komplettierung der Ausrüstung für Ihren Verein zu denken! Machen Sie es sich einfach: Nutzen Sie die bequemen Einkaufsmöglichkeiten, die Ihnen Sportversender bieten. Deren Angebot ist groß, vielseitig, hochwertig und erstaunlich preiswert. Probieren Sie's einfach mal!

<b>1) Adresse</b> <b>2) Telefon</b> <b>3) Telefax</b>	<b>1) Katalog</b> <b>2) Erscheinungsweise</b> <b>3) Schutzgebühr für Katalog</b>	<b>1) Fußball-Artikel</b> <b>2) Weitere Sportartikel</b>
<b>1) BFP-Versand Lindemann</b> Postfach 1144 2950 Leer 2) 04 91/77 71 3) 04 91/7 31 30	1) Ja 2) Einmal jährlich: Juni* 3) 5,- DM * außerdem für BFP-Stammkunden 4-5mal pro Jahr die „BFP-Notizen“ mit aktuellen Neuheiten (kostenlos)!	1) <b>Alles</b> , was ein Trainer zum Erfolg braucht! Fachliteratur, Videos, psychologische Audioprogramme, Geräte, wie transportable Tore, Freistoßfiguren, Bälle, Netzurückprallwände, Taktik-Lehrtafeln, Trainermappen, Ballkanonen, Markierungs-Kegel, -Kuppeln, -Hemden und vieles mehr . . . Außerdem Praxisberichte über das Training, wie Trainingslager, Trainerinterviews im Katalog. 2) <b>Alles</b> , was ein Betreuer zum Erfolg braucht! Sportmedizinische Produkte, wie Tapes, schnürbare Fußgelenkbandagen, Erste-Hilfe-Koffer und -Boxen, Kühlpackungen und Kühspray, Massageöl und transportable Liegen, und vieles mehr . . .
<b>1) Cats-Sportswear</b> Vertriebs GmbH + Co. KG Postfach 28 7452 Haigerloch 3 2) 0 74 74/29 87 3) 0 74 74/22 26	1) Ja 2) Einmal jährlich: Febr./März 3) Nein	1) Modische Spielertrikots, Hosen, Torwartbekleidung, Trainings- und Freizeitanzüge 2) Bälle, Schienbeinschoner, Taschen, Stutzen, T-Shirts, L-Trikots, Sprinterhosen, Tights, Erkennungswesten
<b>1) Sportorganisation Sportbedarf Klaus Dold</b> Mühlbach 5 7619 Steinach 2) 0 78 32/16 54	1) Ja 2) Einmal jährlich: April 3) Nein	1) Organisationsmappen, Organisationsvordrucke, Kartekästen, Mineralgetränke, für Trainer, Übungsleiter, Betreuer und Vereine. Vereinsdrucksachen, Visitenkarten, Spieler- und Trainerkabine mit zugehöriger Werbung des Sponsors
<b>1) ERHARD Sportgeräte</b> Postfach 1163 8803 Rothenburg o.d.T. 2) 0 98 61/4 06 92 3) 0 98 61/4 06 50	1) Ja 2) Einmal jährlich 3) Nein	1) Tore, Fußballnetze, Bälle für Training und Wettkampf, Sport- und Freizeittaschen, Ballkompressor, Hallenfußball, Hallenfußball-Banden, Trainingshilfen, Markierungskegel, Platzpflegegeräte, Freistoß-Übungsmauer, Sitzbänke, Schiedsrichterzubehör, Armbinden, Torwarthandschuhe, Schienbeinschützer
<b>1) Fitlike Sportnahrung</b> Postfach 8602 Buttenheim	Prospekte und Preisliste auf Anfrage	2) div. Mineral-Energie-Drinks, Eiweiß, Aminosäuren, Energie-Drinks, Redukt.-Kost, Einzel-Vitamine und -Mineralien und noch vieles mehr
<b>1) GOBRA SPORT/Obermann</b> 4993 Rahden 2) 0 57 71/15 23 3) 0 57 71/25 08	1) Ja 2) Einmal jährlich: Februar 3) Nein	1) TRI-TOP-Fußbälle (neues technisches Herstellungsverfahren, geschützt), CLASSIC-Decor-Fußbälle, Hosen, Trikots, Sportanzüge, sämtliches Zubehör 2) CONTI-Volley- u. Basketballbälle, PROFI-GRIPPY-Handbälle
<b>1) Olympia-Sporthaus LOYDL</b> Sandstraße 10 Postfach 3442 8500 Nürnberg 1 2) 09 11/20 31 28 3) 09 11/24 16 12	1) Ja 2) Zweimal jährlich: Frühjahr und Herbst 3) Nein	1) Bälle, Trikots, Hosen, Stutzen, Tore, Netze, Trainingshilfen, Markierwagen, Schiribedarf, Fan-Artikel u. a. 2) Abzeichen, Wimpel, Fahnen, Pokale, Medaillen, Urkunden, Flockdruck, Betreuerbedarf, Bandagen, Schaukästen u. a.

1) Adresse 2) Telefon 3) Telefax	1) Katalog 2) Erscheinungsweise 3) Schutzgebühr für Katalog	1) Fußball-Artikel 2) Weitere Sportartikel
1) <b>Sport-Neumann</b> Blattsteigstr. 5 7730 VS-Marbach 2) 0 77 21/2 26 34	1) Ja 2) Zweimal jährlich: März und Oktober 3) Nein	1) Trainings- und Spielbälle, transportables Kopfbalpendel, Schußtrainingsgerät, Schußgerät „JUNIOR“, Naß-System-Markierwagen und umweltfreundliche Sportplatz-markierfarbe, sämtliche Fußballartikel
1) <b>Paydos Sport</b> Dürkheimer Str. 24 6731 Frankenstein 2) 0 63 29/13 38 oder 10 32 3) 0 63 29/10 52	1) Ja 2) Einmal jährlich: April/Mai 3) Nein	1) Wettspielbälle, Trikots, Hosen, Trainingsanzüge, Torwartbekleidung, Torwarthandschuhe 2) Sportnetze, Sportgeräte, Sporttaschen, Erste-Hilfe-Koffer, Kühlsprays, Bandagen, Knieschoner etc.
1) <b>Sport Thieme</b> Postfach 320 3332 Grasleben 2) 0 53 57/1 81 81 3) 0 53 57/1 81 90	1) Ja 2) Zweimal jährlich: März und September 3) Nein	1) Bälle für Training und Wettkampf, Trikots, Hosen, Trainingsanzüge, Tore, Netze, Trainingsgeräte 2) Physiologischer Sport- und Pflegebedarf: Kühlsprays, Erste-Hilfe-Koffer, Bandagen, Knieschoner, Kraftsport-Geräte, Pokale, Medaillen, Urkunden, Eintrittskarten, Fahnen, Matten, Stoppuhren, Schaukästen, Fan-Artikel
1) <b>Sport Saller</b> Schäftersheimer Str. 33 6992 Weikersheim 2) 0 79 34/70 56 3) 0 79 34/73 30	1) Ja 2) Zweimal jährlich 3) Nein	1) Spezialist für Fußball-Trikots, Trainingsanzüge und Freizeitanzüge, Fußballbälle zu Superpreisen in allen Preislagen 2) Gesamter Sportbedarf auf Anfrage
1) <b>Wagner Sportgeräte</b> Postfach 1244 7924 Steinheim 2) 0 73 29/63 85 3) 0 73 21/2 02 70	1) Ja 2) Einmal jährlich 3) Nein	1) Bälle für Training und Wettkampf, Tore, Netze, Trikots 2) Sportgeräte, Spezialanfertigungen, allg. Sportbedarf

## fußballtraining-Leserumfrage '91

### Die Gewinner

In der Ausgabe 4/91 baten wir Sie, liebe Leser, um Ihre ehrliche Meinung über diese Zeitschrift zu sagen. Das haben Sie getan, und zwar gründlich: Die Flut der zurückgesandten Fragebogen hat uns überwältigt! Es wird noch einige Zeit dauern, bis wir alle Antworten ausgewertet haben. Die Ergebnisse werden wir dann natürlich in dieser Zeitschrift veröffentlichen. So lange wollen wir aber nicht mit der Bekanntgabe der Gewinner unserer Verlosung warten. Hier also die Namen der Glücklichen, die unsere Fortuna gezogen hat:

**1. Preis:** Eine Woche (Übernachtung) für vier Personen in einem Appartement im Ostseebad Weissenhäuser Strand:  
Wolfgang Panner, O-1054 Berlin

**2. Preis:** Eine Woche (Übernachtung) für vier Personen in einem Appartement im Ferienpark Bischofsmais:  
Uta Ernst, 2808 Syke

**3. Preis:** Ein Wochenende für zwei Personen im Queens Hotel, Bremen:  
Barbara Reithmeier jun., 8091 Ramerberg

**4. Preis:** Ein langes Wochenende für vier Personen im Appartement im Ostseebad Weissenhäuser Strand:  
Dieter Schardt, 3320 Salzgitter 1

**5. – 11. Preis:** Eine Sporttasche von asics tiger:  
Jürgen von Waaden, 2933 Jaderberg  
Hubert Vögele, 7776 Owingen  
Michael Lutter, 8451 Ursensollen  
Jörg Schwandt, 2300 Kiel 1  
Holger Kubisch, O-8291 Großgrabe  
Martina Wasser, 5912 Hilchenbach/Mäsen  
Reiner Fichtner, 8540 Rednitzhembach

**12. – 16. Preis:** Ein T-Shirt „Set up and Play“:  
Eckart Berkes, 6906 Leimen 3  
Klaus Taplick, 4019 Monheim 1  
Claudia Meske, 6701 Maxdorf  
Peter Lademann, O-9072 Chemnitz

**17. – 20. Preis:** Ein Büchergutschein im Wert von DM 25,- für Bücher aus dem Philippka-Verlag:  
Rainer Schleichardt, O-5000 Nordhausen  
Frauke Zuber, 5000 Köln 41  
Alfred Wohlfarth, 8034 Germering  
Hans Willkommen, O-8400 Riesa/Elbe  
Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern!  
Vielen Dank fürs Mitmachen sagen wir aber auch allen anderen Teilnehmern. Auch Sie haben bei dieser Leserbefragung gewonnen, denn wir werden Ihre Antworten natürlich für die weitere Verbesserung Ihrer Zeitschrift nutzen!

Ihre **fußballtraining-Redaktion**

Fußball- und Sportlehrer  
sucht zur Saison 91/92 eine

### Assistenztrainerstelle

in der 1. oder 2. Bundesliga  
(mehrjährige Erfahrung ebda.)  
– u. a. sehr gute Kenntnisse  
im Reha- und Torwarttraining

Angebote unter Chiffre ft 7a/91 an den  
Philippka-Verlag, Postf. 6540, 4400 Münster

### Richtigstellung der Redaktion:

Für den Beitrag „Welches Trainings-  
spiel ist das richtige?“ in „fußballtrain-  
ing“ 5 + 6/91 wurden bedauerli-  
cherweise falsche Autoren benannt.

### Hier nun die richtigen Autoren:

Prof. Dr. Detlef Krauspe  
Arnold Rauhut  
Andreas Räuber  
Jörg Ksienzyk

Detlev Brüggemann

# Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker

Taktisches Feuerwerk der Individualisten oder nur athletisches Einerlei? (2. Teil)

## Vorbemerkungen

Im folgenden wird der Trainingskatalog an wettspielgerechten Formen für eine abwechslungsreiche und systematische Zweikampfschulung mit den Übungsblöcken III bis VII fortgesetzt und abgeschlossen.

Jeder Übungsblock setzt sich aus 2 bis 3 einzelnen Aufgaben zusammen, die im Schwierigkeitsgrad aufeinander aufbauen.

Zur Erinnerung: Als Schwerpunkt eines Übungsblocks wird die gleiche bzw. ver-

gleichbare Ausgangssituation von Abwehr- bzw. Angriffsspieler verstanden, aus der heraus der Zweikampf um den Ball beginnt.

Ergänzt wird der Praxisteil mit der detaillierten Beschreibung der vielfältigen Bewegungs- und Verhaltenselemente der Angriffs- und Abwehrspieler in der jeweiligen Situation.

Für die meisten Zweikampfübungen bietet sich dabei eine Gruppenarbeit als Trainingsorganisation an.

**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.**

## 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.

**Übungsblock III: „Stellungsspiel und Abwehren von Zuspielen zum Gegner“**

**Aufgabe 6**

**Abfangen von Pässen vor dem angespielten Gegner**

**Übungsorganisation (Abb. 1):**

- 2 Normaltore mit Torwarten sind etwa im Abstand von 40 Metern gegenübergestellt.
- Zwischen den beiden Toren bewegen sich 6 Spieler einer 1. Gruppe, die in 3 gegnerische Spielerpaare aufgeteilt sind. 2 Spielerpaare agieren im 1 gegen 1 als Abwehrspieler/Angreifer vor dem Strafraum, das dritte Spielerpaar stellt sich als Mittelfeldspieler/Gegenspieler etwa 10 Meter vor dem 2. Tor auf.
- 6 Spieler einer 2. Gruppe üben in zwei 3er-Gruppen aufgeteilt in einem freien Übungsraum. Jede 3er-Gruppe hat einen Ball.
- 6 Spieler einer 3. Gruppe sind ebenfalls in zwei 3er-Gruppen aufgeteilt und suchen sich einen weiteren freien Übungsraum. Jede 3er-Gruppe hat wiederum einen Ball.

**Übungsablauf (1. Gruppe):**

Schwerpunkt dieser Übungsform ist das Abfangen der Pässe des Mittelfeldspielers auf einen der beiden Angreifer durch den betreffenden Abwehrspieler. Der sich anbietende Mittelfeldspieler wird von Torwart 2 angeworfen und soll einen der beiden Angreifer zum Alleingang und Angriffsabschluss auf das gegenüberliegende Tor anspielen.

Die beiden Angreifer bewegen sich nach Vorgabe des Trainers nur teilaktiv zur besseren Schulung der Abwehrspieler:

- überhaupt keine Freilaufbewegungen
- nur langsame seitliche Freilaufbewegungen
- freie, langsame Freilaufbewegungen ohne Täuschungen und Tempowechsel wie im Wettspiel.

Der anspielende Mittelfeldspieler wird nach Vorgabe des Trainers von seinem Gegenspieler entweder nur gestellt oder aktiv wie im Wettspiel attackiert.

Bei Ballgewinn der Abwehrspieler versuchen diese, einen Schnellangriff auf das Kontertor zu starten oder den Ball durch einen Rückpaß zum Torwart 1 zu sichern.

Torwart 1 wirft bei Ballbesitz nach einem Abschluß der Angreifer oder einem Rückpaß der Abwehrspieler seinen Gegenüber im anderen Tor an, der die Übungsform mit einem Anspiel des Mittelfeldspielers neu startet.

Die Spielerpaare und Aufgaben werden laufend gewechselt.

**Übungsablauf (2. Gruppe):**

Die 3er-Gruppe teilt sich in einen Anspieler/Anwerfer und ein gegnerisches Spielerpaar (Angreifer/Abwehrspieler) auf.

Der Anspieler wirft/spielt den Ball zu dem 10 bis 20 Meter entfernten Angreifer. Der Abwehrspieler versucht, aus seiner Abwehrposition schräg hinter dem angespielten Angreifer vorzulaufen und den Ball mit dem Kopf/Fuß direkt zum Anspieler zurückzuspielen.

Der angespielte Angreifer bewegt sich nach Trainervorgabe:

- überhaupt keine Freilaufbewegungen
- nur langsame Freilaufbewegungen nach rechts und links
- Freilaufbewegungen auch zum Ball hin (Entgegenkommen)
- wettspielgemäße Freilaufbewegungen.

**Übungsablauf (3. Gruppe):**

Die 3. Gruppe absolviert die gleiche Aufgabe wie die 2. Gruppe, jedoch wird der Ball dem Angreifer nun aus etwa 20 Metern flach entgegengespielt. Der Abwehrspieler versucht, den Ball vor dem Angreifer zu erlaufen bzw. direkt zum Anspieler zurückzuspielen.

Die 3 Gruppen wechseln nach jeweils 6 bis 8 Minuten die Stationen und Aufgaben.

**Aufgabe 7**

**Abwehren seitlicher Hereingaben vor dem Gegner**

**Übungsorganisation (Abb. 2):**

- 8 Spieler der 1. Gruppe üben mit 4 Bällen vor einem Normaltor mit Torwart.
- Die 8er-Gruppe teilt sich folgendermaßen auf: Je 2 Spieler befinden sich mit je einem Ball an der rechten bzw. linken Strafraumseite; 2 Spielerpaare stellen sich zum 2 x 1 gegen 1 im Strafraum vor dem Tor auf.
- 8 Spieler der 2. Gruppe üben mit 2 Bällen vor dem 2. Tor mit Torwart. Diese Übungs-

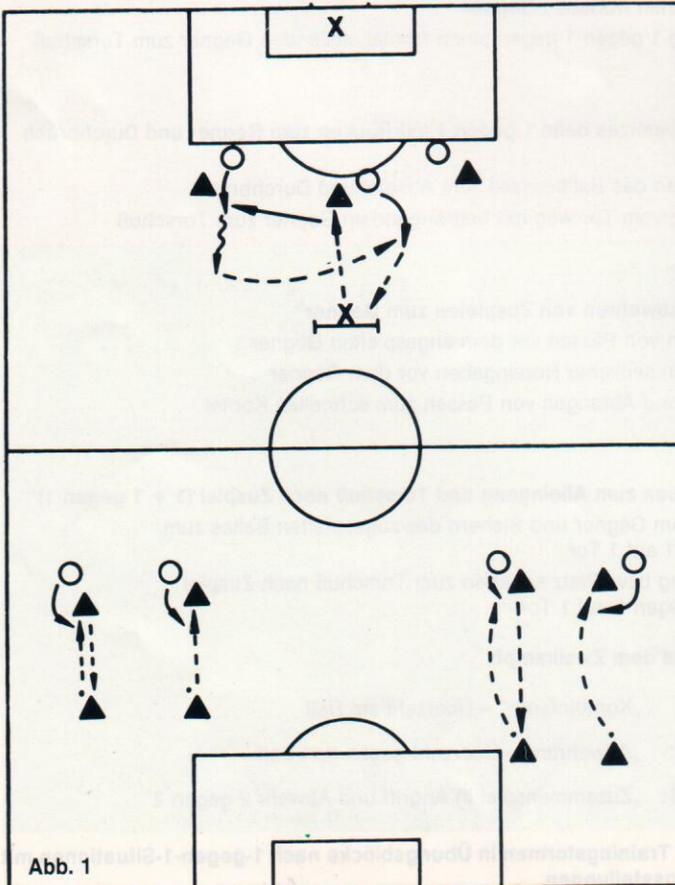


Abb. 1

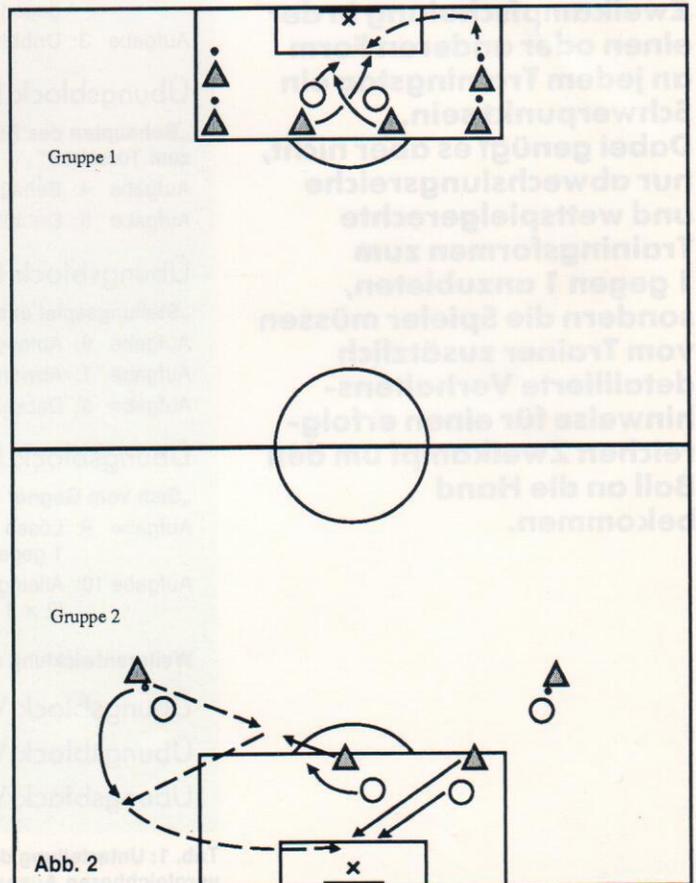


Abb. 2

gruppe teilt sich folgendermaßen auf: 2 Spielpaare plazieren sich wiederum zum 2 x 1 gegen 1 vor dem Tor. Zusätzlich stellt sich jeweils ein Spielpaar zum 1 gegen 1 auf beiden Flügeln, etwa 30 Meter von der Torlinie entfernt, auf.

Ein Aufgabenwechsel untereinander erfolgt nach etwa 5 Minuten.

### Übungsablauf (1. Gruppe):

Die Spieler an den Strafraumseiten legen sich den Ball kurz vor und spielen wechselweise von rechts und links gezielte Hereingaben auf die beiden sich freilaufenden Angreifer vor das Tor.

Die Abwehrspieler versuchen, die Hereingaben abzufangen und die Angreifer am Torabschluß zu hindern.

### Übungsablauf (2. Gruppe):

Die Angreifer am Flügel versuchen wechselweise, im Spiel 1 gegen 1 am Flügel durchzubrechen, um anschließend den Ball auf die Angreifer vor dem Tor hereinzugeben.

Die Abwehrspieler vor dem Tor versuchen, die Hereingaben abzufangen.

Ein Durchbruch am Flügel kann auch mit Hilfe eines Angreifers vor dem Tor erfolgen (z. B. Doppelpaßspiel). Der angespielte, am Flügel helfende Angreifer kann dabei alternativ die Flügelkombination abbrechen und selbst im Alleingang oder im Zusammenspiel mit dem 2. Stürmer vor dem Tor zum Torabschluß kommen.

Ein Wechsel der Aufgaben innerhalb dieser Übungsform erfolgt nach etwa 5 Minuten.

Ein Stationen- und Aufgabenwechsel zwischen den Übungsgruppen findet nach etwa 10 bis 15 Minuten statt.

## Aufgabe 8

### Decken und Abfangen von Pässen zum schnellen Konter

#### Übungsorganisation (Abb. 3):

– 8 Spieler der 1. Übungsgruppe stellen sich mit Bällen folgendermaßen vor dem Normaltor mit Torwart auf: 3 gegnerische Spielerpaare plazieren sich zum 3 x 1 gegen 1 zwischen Abwehrspieler und Angreifer am Strafraum. 2 Anspieler befinden sich im Rückraum etwa 30 Meter vor dem Tor.

– Rechts und links vom Mittelkreis, etwa 40 Meter vor dem Normaltor, sind 2 kleinere Kontertore (5 x 2 Meter) aufgestellt, die von einem 2. Torwart bewacht werden.

– 8 Spieler der 2. Gruppe üben an 2 leeren Toren, die in einem Abstand von etwa 15 Metern einander gegenüber aufgestellt sind.

#### Übungsablauf (1. Gruppe):

Die Übung wird mit einem Paß eines Anspielers auf einen sich wettspieltmäßig freilaufenden Angreifer eingeleitet. Die Angreifer versuchen, nach der Ballkontrolle im Alleingang oder im Zusammenspiel zum Torabschluß zu kommen.

Um die Abwehr zu erleichtern, dürfen die Angreifer nur mit 2 Ballkontakten spielen.

Die Abwehrspieler sollen versuchen, möglichst schon das Zuspiel der Anspieler abzu-

fangen und einen schnellen Kontergegenstoß im Alleingang oder Zusammenspiel mit einem der Anspieler auf eines der beiden vom 2. Torwart gehüteten Kontertore zu starten.

Nach jedem Angriffsabschluß beim Normaltor erfolgt ein neuer Übungsbeginn, indem der Torwart einen der beiden Anspieler anwirft und dieser erneut zu einem der Angreifer paßt.

Im Übungsverlauf erfolgt ein Aufgabenwechsel der Anspieler mit einem Spielerpaar vor dem Tor.

#### Übungsablauf (2. Gruppe):

Kopfballspiel 4 gegen 4 auf die beiden Tore ohne Torwarte.

Die Bälle werden innerhalb der Mannschaft hoch mit dem Fuß zugespielt und dürfen zwischendurch höchstens einmal den Boden berühren.

Wenn der Ball öfter hintereinander den Boden berührt, so erfolgt ein Ballbesitzwechsel und das Spiel wird von der anderen Mannschaft mit einem Freistoß aus der Hand fortgesetzt.

Die Spieler der verteidigenden Mannschaft dürfen dabei nicht direkt den Gegner und Ball angreifen, sondern nur ein Zuspiel abfangen. Das vorausschauende Erkennen von Spielsituationen wird damit geschult. Außerdem wird der Schwierigkeitsgrad für die Ballbesitzer reduziert.

Wechsel der beiden Übungsgruppen nach etwa 10 Minuten.

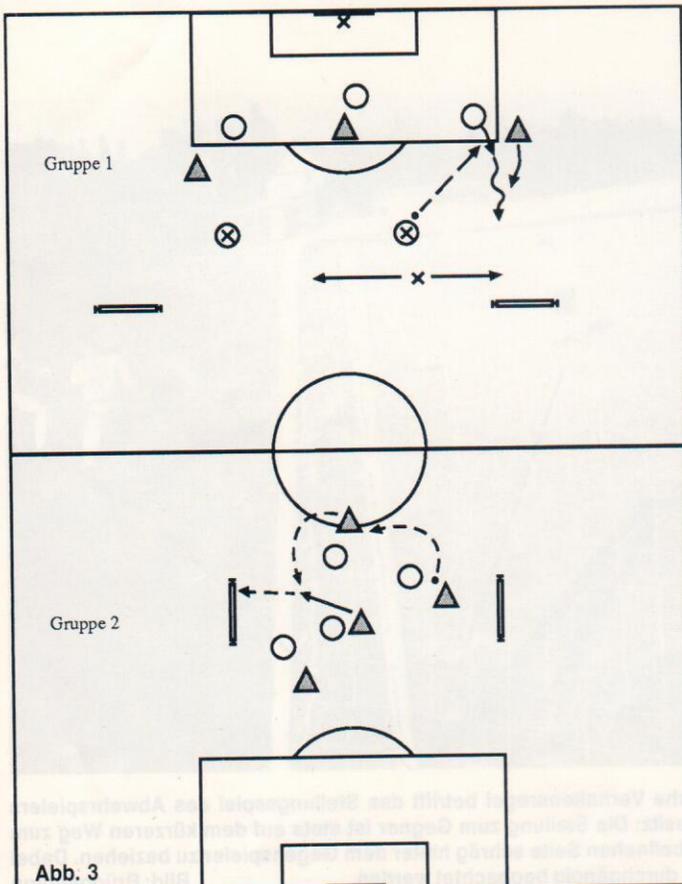


Abb. 3

**Redaktionshinweis:** In „fußballtraining“ erscheinen in nächster Zeit u. a. die folgenden Beiträge:

- Michael Lorkowski: Saisonvorbereitung mit Hannover 96
- Roland Loy: Technik-Taktik-Serie: „Zweikämpfe“
- Gerhard Bauer: Serien-Start „Mannschaftsführung“

## Ihr Vertrauen ist unser Kapital

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

### Wettspielfußbälle zu Sparpreisen!

hohe Qualität – kleiner Preis – sofort lieferbar

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

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

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

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

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

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

**Ihr SPORTVERSAND VOM NIEDERRHEIN**

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

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

## Verhaltenselemente im Zweikampf (Lernziele)

### Angreifer

Die Verhaltensregeln zu den Übungsblöcken I und II können um folgende Hinweise erweitert werden:

- Eine grundsätzliche gedankliche Ausrichtung ist voranzustellen: Abwehren bedeutet stets ein auf den Gewinn des Balles ausgerichtetes Handeln!
- Die Stellung zum Gegner ist stets auf dem kürzeren Weg zum eigenen Tor, auf der ballnahen Seite schräg hinter dem Gegenspieler zu beziehen (**Bild 1**)!
- Stets den Ball und den Gegner im Auge behalten!
- Die Spielentwicklung verfolgen und dabei versuchen, die Abspielmöglichkeiten aus dem Mittelfeld möglichst frühzeitig vorzusehen!
- Den Gegner ohne Körperkontakt decken und verfolgen, denn ein direkter Körperkontakt schränkt die eigene Bewegungsfreiheit ein und lenkt die Aufmerksamkeit vom Ball und der Spielentwicklung ab!
- Je weiter der Gegner von Tor und Ball entfernt ist, desto lockerer (d. h. weiträumiger) kann er gedeckt (abgeschirmt) werden!
- Wenn der Gegenspieler angespielt wird, entschlossen auf direktem Weg am Gegner vorbei dem Ball entgegenlaufen,

wenn sich eine Chance zum Abfangen des Zuspiels vor dem Gegenspieler bietet!

- In das Zuspiel zum Gegner hineinlaufen, nicht nur hineingrätschen, da der Abwehrspieler so in der Vorwärtsbewegung bleibt und dadurch ein größerer Druck auf die Aktion gegen den Ball entwickelt werden kann!
- Schon vor dem ersten Ballkontakt den Blick auf die Spielumgebung richten, um den Ball möglichst sofort einem freien Mitspieler zuzuspielen und so den Ballbesitz sichern zu können!
- Bei gleichen Chancen zum Ballgewinn so dicht an den Gegner heranspurten, daß dieser sich nicht frontal zum Abwehrspieler drehen kann ohne dadurch einen Ballverlust zu riskieren!
- Bei einem Ballgewinn sich entschlossen vom Gegner in den freien Spielraum absetzen und eine sichere Abspielmöglichkeit suchen, bevor der nachsetzende Angreifer herankommt und den Abwehrspieler in einen Zweikampf um den Ball verwickeln kann!
- Auf Angriff umschalten, sobald der Ballbesitz gesichert ist – also der Abwehrspieler selbst oder ein angespielter Mitspieler ausreichend Zeit und Spielraum zum ungestörten Aufbauspiel haben!
- Lange Pässe an Angreifer und Abwehrspieler vorbei in den freien Raum zum eigenen Tor hin im Spurt erlaufen und

durch einen Rückpaß zum Torwart oder durch ein Dribbling aus der Laufrichtung des nachsetzenden Angreifers heraus in Sicherheit bringen!

### Angreifer

- Durch ein entsprechendes Freilaufen Raum für den ballbesitzenden Mitspieler schaffen, um diesem einen erfolgversprechenden Alleingang zu ermöglichen!
- Beim Platzschaffen möglichst ohne Täuschungen in solche torgefährliche Räume freilaufen, in die der deckende Gegner folgen muß!
- Stets Blickkontakt zum Mitspieler am Ball halten! Sobald dieser zum Abspiel (z. B. zur Flanke) bereit ist, sich für die gezielte Hereingabe aus der ursprünglichen Position und der Deckung des Gegenspielers lösen und vor dem Gegner eine günstigere Torschußposition anstreben!
- Positionswechsel vor dem Tor unmittelbar vor Hereingaben vom Flügel anwenden! Dabei entweder dem Ball in Richtung kurzer (vorderer) Torpfosten entgegenlaufen und versuchen, den Laufweg des Gegners zum Ball möglichst zu schneiden oder sich in Richtung langer (hinterer) Torpfosten vom Tor weg „fallenlassen“ (Absetzen in den Rücken des Abwehrspielers)!
- Jedem Ball entgegenlaufen, um das Zuspiel vor dem abwehrenden Gegner erreichen zu können!

## 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 Fußballblem nur **9,90**

Fordern Sie unsere Angebote an:

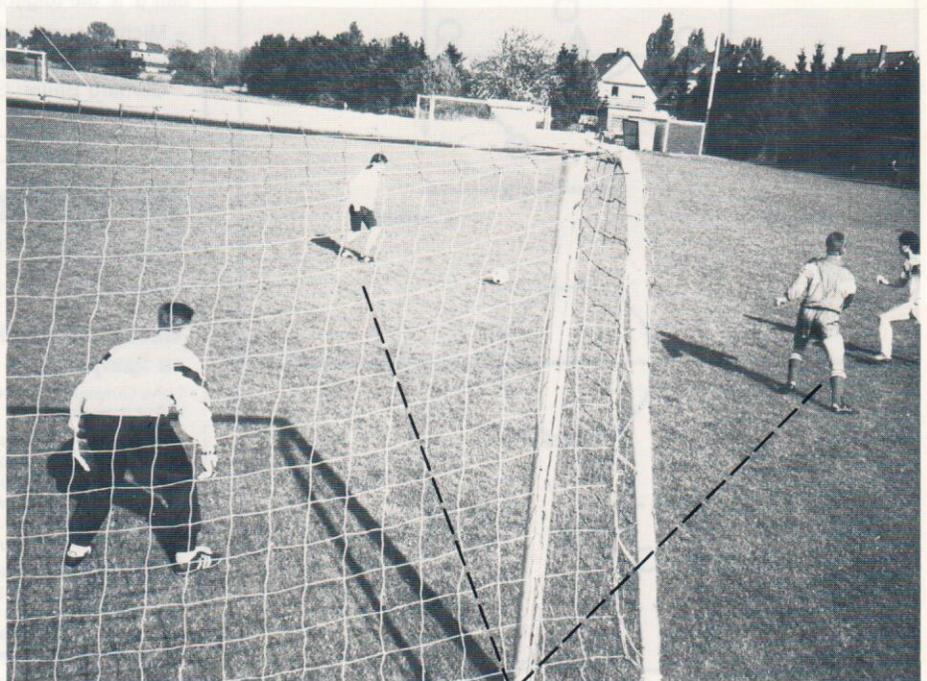
**SPORTVERSAND WERNER OHG**  
Postfach 65, 8079 Kipfenberg,  
Telefon: 0 84 65/14 29

## 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



**Bild 1:** Eine grundsätzliche Verhaltensregel betrifft das Stellungsspiel des Abwehrspielers bei gegnerischem Ballbesitz: Die Stellung zum Gegner ist stets auf dem kürzeren Weg zum eigenen Tor hin, auf der ballnahen Seite schräg hinter dem Gegenspieler zu beziehen. Dabei müssen Gegner und Ball durchgängig beobachtet werden. **Bild: Brüggemann**

**Übungsblock IV: „Sich vom Gegner lösen zum Alleingang und Torschuß nach Zuspiel (1 + 1 gegen 1)“**

**Aufgabe 9**

**Sich vom Gegner lösen und Sichern des zugespielten Balls zum 2 + 1 gegen 1 auf ein Tor**

**Übungsorganisation (Abb. 4):**

- Eine Gruppe von 14 Spielern stellt sich an beiden Strafraumseiten zu 7 Spielerpaaren zum jeweiligen 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Abwehrspieler auf.
- 2 weitere Spieler agieren als Anspieler mit jeweils einem Ball vor dem Mittelkreis etwa 40 Meter vor dem Tor.
- Im Tor wechseln sich 2 Torwarte ab.
- Wegen der hohen Übungsintensität wird hier nur in einer Gruppe trainiert, um durch die relativ große Übungsgruppe ausreichende Pausen zwischen den einzelnen Belastungsphasen zu ermöglichen.

**Übungsablauf:**

Die gegnerischen Spielerpaare absolvieren im Wechsel die folgende Übung: Der Angreifer löst sich von seinem Gegenspieler, fordert das Zuspiel eines Anspielers und nimmt den zugespielten Ball zum Alleingang und Torschuß in die Bewegung mit. Bei einem Ballgewinn des Abwehrspielers versucht dieser, den Ball durch einen Rück-

paß zum Torwart oder ein Zuspiel zum Anspieler zurück zu sichern.

Jeder Zweikampf sollte nicht länger als 20 Sekunden dauern und gegebenenfalls abgebrochen werden, um eine zu hohe Belastung zu vermeiden.

Nach einer Aktion kehren die Spielerpaare in die Ausgangsposition zurück. Beim nächsten Zweikampf wechseln die Angreifer- und Verteidigerrollen.

Nach einem kompletten Übungsdurchgang erfolgt ein Wechsel der beiden Anspieler mit einem anderen Spielerpaar.

**Aufgabe 10**

**Alleingang bzw. Platz schaffen zum Torschuß nach Zuspiel (2 x 1 gegen 1 auf 1 Tor)**

**Übungsorganisation:**

- Die Übungsorganisation ist die gleiche wie bei Aufgabe 9.

**Übungsablauf (Abb. 5):**

Der Grundablauf ist der gleiche wie bei Aufgabe 9. Jedoch sind die folgenden Übungserweiterungen vorgegeben: Im Bereich vor dem Tor bewegen sich jeweils gleichzeitig 2 gegnerische Spielerpaare. Jeder Abwehrspieler spielt dabei nur gegen seinen direkten Gegner.

Nachdem einer der beiden Angreifer von einem Anspieler den Ball zugespielt bekommen hat, spielt sein Angriffspartner ohne Ball mit, indem er durch ein geschicktes Freilaufen Platz für einen erfolgreichen Alleingang seines Mitspielers macht.

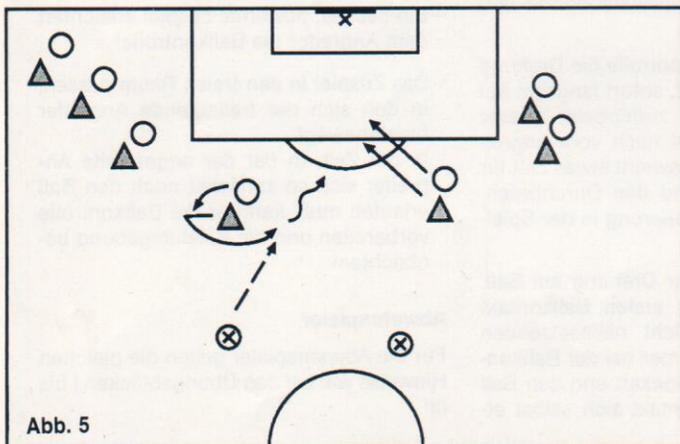
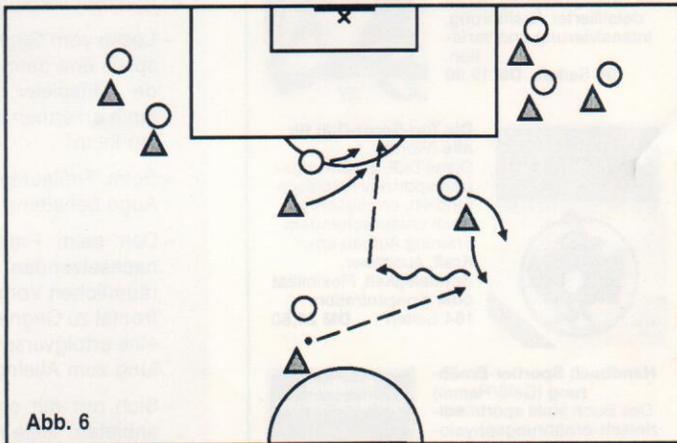
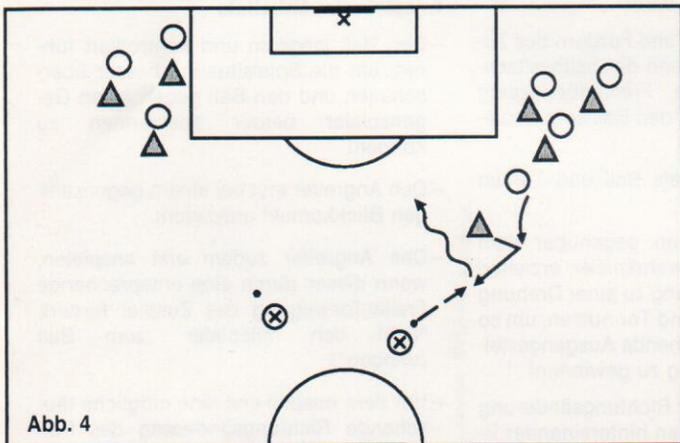
Nach einem Torabschluß scheidet nur das direkt an der Angriffsaktion beteiligte Spielerpaar aus und schließt sich der wartenden Übungsgruppe an. Das andere Paar verbleibt zusammen mit einer nachrückenden 2er-Gruppe für die folgende Angriffsaktion vor das Tor.

Die Anspieler spielen bei einer geeigneten Situation möglichst immer den am längsten bereits vor dem Tor agierenden Angreifer an.

Beim nächsten Durchgang werden innerhalb des Spielerpaares die Angreifer- und Abwehrspieleraufgaben getauscht.

**Variationen:**

- Der 2. Angreifer spielt nach dem Zuspiel des Anspielers zum 2 x 1 gegen 1 bis zum Torabschluß mit.
- Die beiden Abwehrspieler dürfen sich gegenseitig zum 2 gegen 2 helfen.
- Die beiden Anspieler spielen im Mittelfeld 1 gegen 1 gegeneinander (Abb. 6).



**Endlich ist es soweit:  
Wir starten eine neue Runde unserer Aktion**

**Leser werben Leser**

In der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ (8/91) finden Sie als Beilage unseren **neuen Prämienkatalog**, randvoll mit neuen, attraktiven Geschenken für all diejenigen unter Ihnen, die Freunde und Bekannte von einem regelmäßigen Bezug von „ft“ überzeugen können. Au-

ßerdem winkt zur Belohnung diesmal auch eine ganze Auswahl an Geschenken speziell zum Thema Fußball. Machen Sie mit und überlegen Sie doch schon jetzt einmal, wer aus Ihrem Bekanntenkreis als neuer Leser von „ft“ in Frage kommen könnte.

NEU · NEU · NEU · NEU



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

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



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

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



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

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



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



Verhaltenselemente im Zweikampf (Lernziele)

**Angreifer**

Die Verhaltensregeln zu den Übungsblöcken I bis III können um folgende Hinweise erweitert werden:

- In die Tiefe gestaffelt zusammenwirken, um das Zusammenspiel untereinander zu erleichtern!
- Sich durch eine Körpertäuschung und Richtungsänderung überraschend vom Gegner lösen und das Zuspiel fordern, um Zeit und Raum für eine ungestörte Ballkontrolle zu gewinnen!
- Sich diagonal zum ballbesitzenden Mitspieler anbieten, nicht frontal auf den Ball zu! Dadurch gewinnt der Angreifer nach einem Anspiel bei der Ballkontrolle einen größeren Handlungsspielraum für vielfältige, für den Gegner nicht alle zu überschaubare Spielfortsetzungen (z. B. Doppelpaß mit dem Anspieler, Ballkontrolle in der Bewegung mit schneller Drehung am Gegner vorbei, angetäuschte Ballkontrolle und Durchlassen des Balles zum Überlaufen des Gegners).
- Lösen vom Gegner mit einem Schritt auf den Gegenspieler zu und sofortigem Antritt in die Gegenrichtung, so daß der Gegner auf den falschen Fuß gestellt und dadurch seine Reaktions- und Aktionszeit verlängert wird!
- Lösen vom Gegner und Fordern des Zuspiels erst dann, wenn der ballbesitzende Mitspieler die Freilaufbewegung auch erkennen und den Ball sofort spielen kann!
- Beim Freilaufen stets Ball und Tor im Auge behalten!
- Den beim Freilaufen gegenüber dem nachsetzenden Abwehrspieler erzielten räumlichen Vorsprung zu einer Drehung frontal zu Gegner und Tor nutzen, um so eine erfolgversprechende Ausgangsstellung zum Alleingang zu gewinnen!
- Sich nur mit einer Richtungsänderung anbieten! Viele Haken hintereinander irritieren den ballbesitzenden Mitspieler und provozieren Mißverständnisse und Fehlpässe!
- Wenn bei der Ballkontrolle die Drehung zum Gegner gelingt, sofort langsam auf den Gegenspieler zudribbeln! Dieser kann dadurch nicht nach vorn angreifen. Der Angreifer gewinnt etwas Zeit für eine Täuschung und den Durchbruch, aber auch zur Orientierung in der Spielumgebung!
- Bleibt keine Zeit zur Drehung am Ball, den Lauf vor dem ersten Ballkontakt abstoppen, den dicht nachsetzenden Gegner mit dem Körper bei der Ballkontrolle vom Ball abblocken und den Ball mit dem ersten Kontakt sich selbst et-

was vom Körper weg vorlegen. Der Gegenspieler kann dadurch den Ball nicht erreichen, muß selbst abbremsen und ist nun mit einer schnellen Bewegung zur Seite leichter auszuspielen!

- Bei der Ballkontrolle Blickkontakt zu den Mitspielern halten!
  - Sich in dem Augenblick zum Alleingang oder Abspiel entscheiden, in dem der Mitspieler ohne Ball antritt und Platz macht – nicht zu lange zögern!
- Angreifer ohne Ball**
- Vom angespielten Mitspieler entfernt halten, damit der eigene Gegenspieler seinem verteidigenden Mitspieler nicht helfen kann!
  - Den direkten Weg des ballführenden Mitspielers zum Tor für einen möglichen Steilpaß oder Alleingang freilassen!
  - Stets Blickkontakt zum ballführenden Mitspieler halten!
  - In dem Moment Platz machen, in dem der ballführende Mitspieler die Laufbewegung erkennen und den freigemachten Raum auch sofort nutzen kann!
  - Durch einen Antritt ohne Täuschungen und in eine torgefährliche Position hinein Platz schaffen, denn der Gegenspieler soll folgen müssen!

**Anspieler im Mittelfeld**

- Den Ball langsam und kontrolliert führen, um die Spielsituation besser überschauen und den Ball gegen einen Gegenspieler besser abschirmen zu können!
- Den Angreifer erst bei einem gegenseitigen Blickkontakt anspielen!
- Den Angreifer zudem erst anspielen, wenn dieser durch eine entsprechende Freilaufbewegung das Zuspiel fordert. Nicht den Mitspieler „zum Ball zwingen“!
- Vor dem Abspiel erst eine mögliche täuschende Richtungsänderung des freilaufenden Angreifers abwarten!
- Ein flaches, dosiertes Zuspiel erleichtert dem Angreifer die Ballkontrolle!
- Das Zuspiel in den freien Raum passen, in den sich der freilaufende Angreifer hineinbewegt.  
In der Zeit, in der der angespielte Angreifer sich so zunächst noch den Ball erlaufen muß, kann er die Ballkontrolle vorbereiten und die Spielumgebung beobachten!

**Abwehrspieler**

Für die Abwehrspieler gelten die gleichen Hinweise wie bei den Übungsblöcken I bis III!

Bestellschein Seite 46.

**Übungsblock V: „Kombinieren – Überzahl am Ball“**

**Aufgabe A:**

**Alleingang oder Zusammenspiel mit der Sturmspitze aus dem 1 + 1 gegen 1 + 1 auf ein Tor**

**Übungsablauf (Abb. 7):**

1 Anspieler spielt vom Mittelkreis aus einen Angreifer an, der sich von der Torlinie aus gegen seinen direkten Gegenspieler freiläuft. Der Angreifer nimmt das Zuspiel zum Alleingang auf das Tor hin an.

Ein weiterer Spieler spielt als Sturmspitze vor dem Tor immer als Anspieler für den ballführenden Angreifer, darf selbst aber kein Tor erzielen.

**Aufgabe B:**

**Alleingang oder Zusammenspiel mit dem Mittelfeldspieler zum 1 + 1 gegen 1 auf ein Tor**

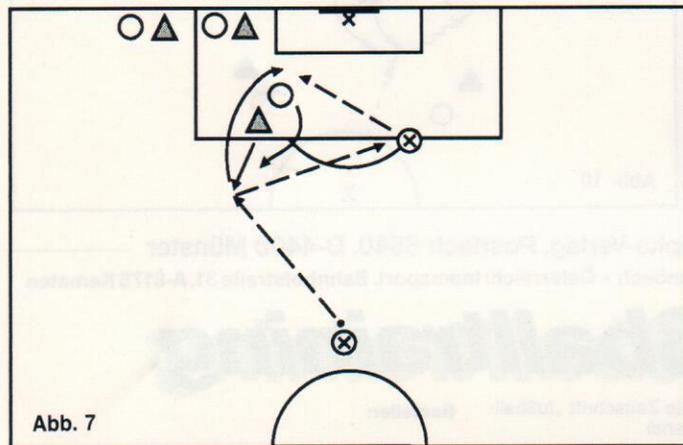


Abb. 7

**Übungsablauf (Abb. 8):**

1 Anspieler spielt vom Mittelkreis aus einen Angreifer an, der sich von der Torlinie aus gegen seinen direkten Gegner freimacht. Nach seinem direkten Auf die Sturmspitze rückt der Mittelfeldspieler nach und versucht, zusammen mit dem Angreifer im Spiel 2 gegen 1 zum Torabschluß zu kommen.

**Aufgabe C:**

**Alleingang oder Zusammenspiel mit der Sturmspitze mit einem zusätzlich nachsetzenden 2. Abwehrspieler**

Ein Anspieler paßt zu einer Sturmspitze, die sich wieder von einem direkten Gegner löst. Nach der Ballkontrolle des Angreifers setzt nun aber der Anspieler als 2. Abwehrspieler nach, um zusammen mit dem anderen Abwehrspieler den Torabschluß der Sturmspitze zu verhindern.

**Aufgabe D:**

**Alleingang oder Zusammenspiel zum Torabschluß aus der Situation 2 gegen 2**

1 Anspieler spielt vom Mittelkreis aus einen Angreifer an, der sich gegen einen direkten Gegner von der Torlinie aus freiläuft. Ein 2. Angreifer hat sich ebenfalls mit einem direkten Gegenspieler auseinandersetzen und hilft dem angespielten Mitspieler nach dessen Ballkontrolle von der Torlinie aus zum möglichen Zusammenspiel 2 gegen 2 bis zu einem Torabschluß.

**Variationen:**

- Tore aus dem 2 gegen 2 gelten nur nach einem vorangegangenen Doppelpaß (oder der Alternative angetäuschter Doppelpaß/Alleingang).
- Tore aus dem 2 gegen 2 nur nach einer Ballübergabe bzw. angetäuschten Ballübergabe.

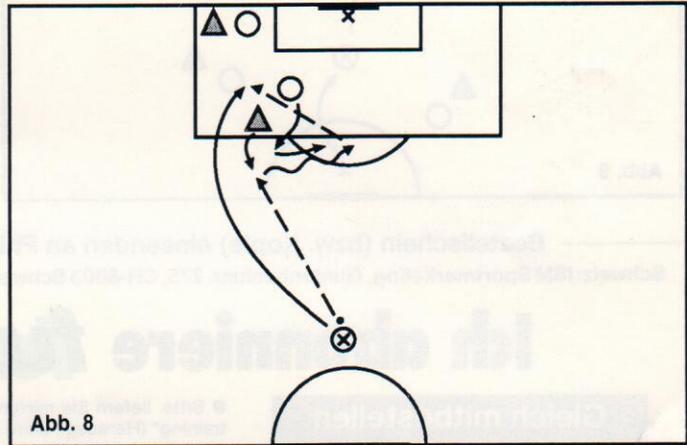


Abb. 8

**Übungsblock VI: „Abwehren – Überzahl gegen den Ball“**

**Aufgabe E:**

**Alleingang nach Anspiel im Spiel 1 gegen 2**

**Übungsablauf:**

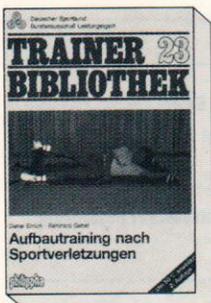
Ein Anspieler spielt vom Mittelkreis aus eine Sturmspitze an, die sich von der Torlinie aus

von einem direkten Gegenspieler freimacht. Direkt nach der Ballkontrolle des angespielten Angreifers setzt der Anspieler in höchstem Tempo als 2. Abwehrspieler zum 1 gegen 2 auf das Tor nach.

**Aufgabe F:**

**Alle Übungsformen aus dem Übungsblock V können mit einem zusätzlichen Libero absolviert werden.**

**DSB-Trainerbibliothek – aktuell, praxisnah**



2. Auflage.  
312 Seiten, 300 Fotos und Abbildungen  
DM 36,00



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



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



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



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

Bei der Darst. der biowissenschaftl. Grundlagen des Höhentrainings stützen sich die Verfasser vor allem auf Arbeiten von H. Buhl, R. Häcker, A. Berbalk und G. Hentsch, die im Zentrum für Wissenschaftsinformationen, Körperkultur und Sport in Leipzig eingesehen bzw. darüber bezogen werden können.



Bestellschein auf Seite 46

**Übungsblock VII: „Zusammenspiel in Angriff und Abwehr 2 gegen 2“**

**Aufgabe G**

**Übungsorganisation (Abb. 9):**

- 2 Tore mit Torwarten werden im Abstand von 50 Metern einander gegenüber aufgestellt. An beiden Toren liegen mehrere Bälle bereit.
- 9 Spieler werden folgendermaßen aufgeteilt: Vor beiden Toren spielen je 2 Angreifer mit direkten Gegenspielern (2 x 1 gegen 1); 1 neutraler Anspieler agiert im Mittelfeld.

**Übungsablauf:**

Im Wechsel werden die beiden Angreifer vor einem Tor vom Mittelfeldspieler zum 2 x 1 gegen 1 auf das Tor angespielt. Nach einem Tor oder Toraus erfolgt ein Torwartabwurf auf den Mittelfeldspieler, der nun einen der beiden Angreifer vor dem gegenüberliegenden Tor zum erneuten 2 x 1 gegen 1 anspielt. Bei einem Ballgewinn der Abwehrspieler oder des Torwarts erfolgt ebenfalls ein Spielrich-

tungswechsel über den Mittelfeldspieler, wobei aber nun in beiden Gruppen zunächst ein Aufgabenwechsel zwischen Angreifer und Abwehrspieler stattfindet. Die Spielzeit beträgt etwa 5 Minuten.

**Variationen:**

- Im Mittelfeld spielen 2 Anspieler gegeneinander. Die Anspiele auf die Sturmspitzen erfolgen also immer aus einem 1 gegen 1 heraus (Spiel 2 gegen 2 + 1 gegen 1 + 2 gegen 2) (Abb. 10).

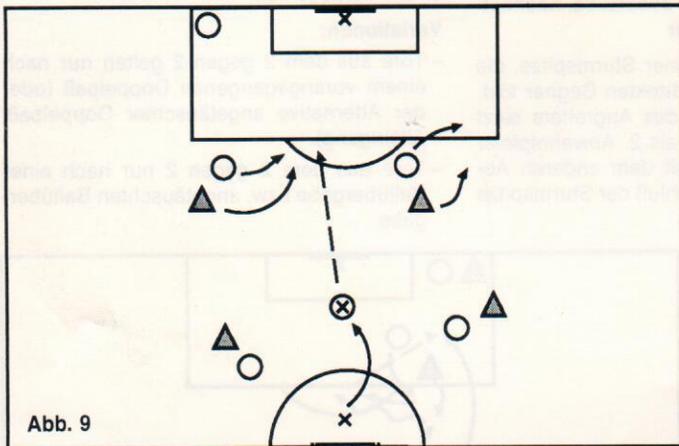


Abb. 9

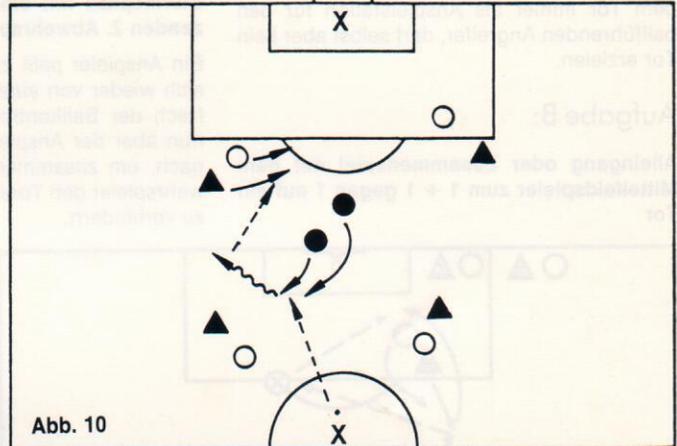


Abb. 10

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

Schweiz: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach \* Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematn

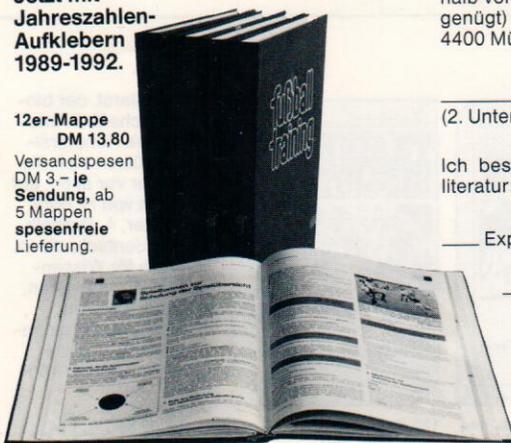
**Ich abonniere fußballtraining**

**Gleich mitbestellen**

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

**Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.**

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



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

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

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

**Hinweis für den Verlag**

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

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

\_\_\_ Expl. **Sammelmappen ft**

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Expl. \_\_\_\_\_

**Besteller:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

● **Gewünschte Zahlungsweise:**

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

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

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

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

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

\_\_\_\_\_

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

# Verschaffen Sie Ihrer Mannschaft den entscheidenden Vorteil...



... mit dem neuen **BFP-Katalog '91/92** „der es in sich hat“!

Eine unübertroffene Produktvielfalt auf **140 Seiten** für Ihr abwechslungsreiches und erfolgreiches Fußball-Training!

## Auch neu bei BFP: „Rüde-Markers“

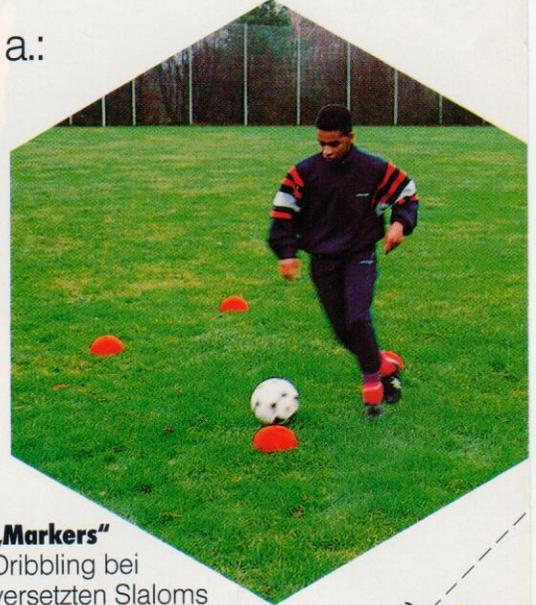
**Jetzt anfordern!**



„Markers“  
Leichtes Auf- und Ablegen

**Vorteile** dieser Markierungsteller sind u. a.:

- überall einzusetzen
- Zeitersparnis beim Aufbau der Übungen
- Platzersparnis im Geräteraum
- leicht zu tragen und zu transportieren
- passen in jeden Kofferraum
- keine Verletzungsgefahr
- in 4 Farben erhältlich
- Stückzahl: 40
- Gewicht: 4,2 kg



„Markers“  
Dribbling bei versetzten Slaloms



„Markers“  
Leicht zu transportieren

Bestellung von Katalog und Markers auch telefonisch möglich:  
Telefon 04 91/77 71  
(Rund um die Uhr sind wir für Sie erreichbar!)

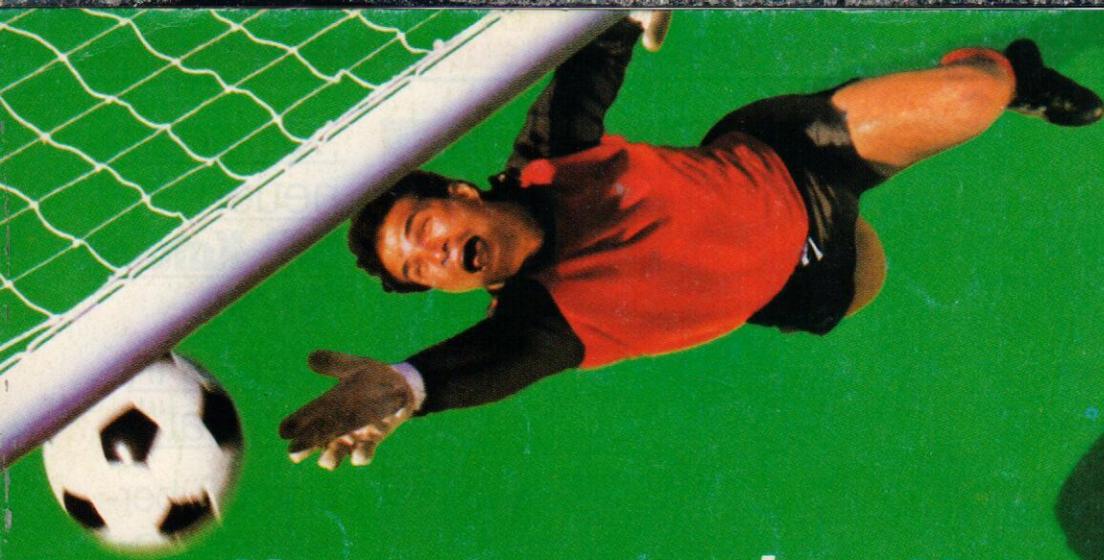
Art.-Nr. 1597 H **DM 149,-**  
pro kpl. Satz mit 40 Stück und Transportstange, farbig sortiert

Lieferung der Markers erfolgt per Nachnahme zzgl. 9,95 DM Versandkosten.

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

Bitte den Abschnitt kopieren oder ausschneiden und einbringen an:  
BFP-Versand, Postfach 1144, D-2950 Leer (auch per Fax: 04 91/77 31 30 möglich)  
**Bestellschein an: BFP-Versand, Postfach 1144, D-2950 Leer**  
Ich bestelle hiermit zur schnellsten Lieferung:  
Stück **RÜDE-MARKERS** (40 Stück) 149,- DM  
Satz **BFP-Katalog '91/92**, Schutzgebühr 5,- DM  
kpl. mit Transportstange, 4 Farben sortiert

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Straße/Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_



# 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.