

fußball training

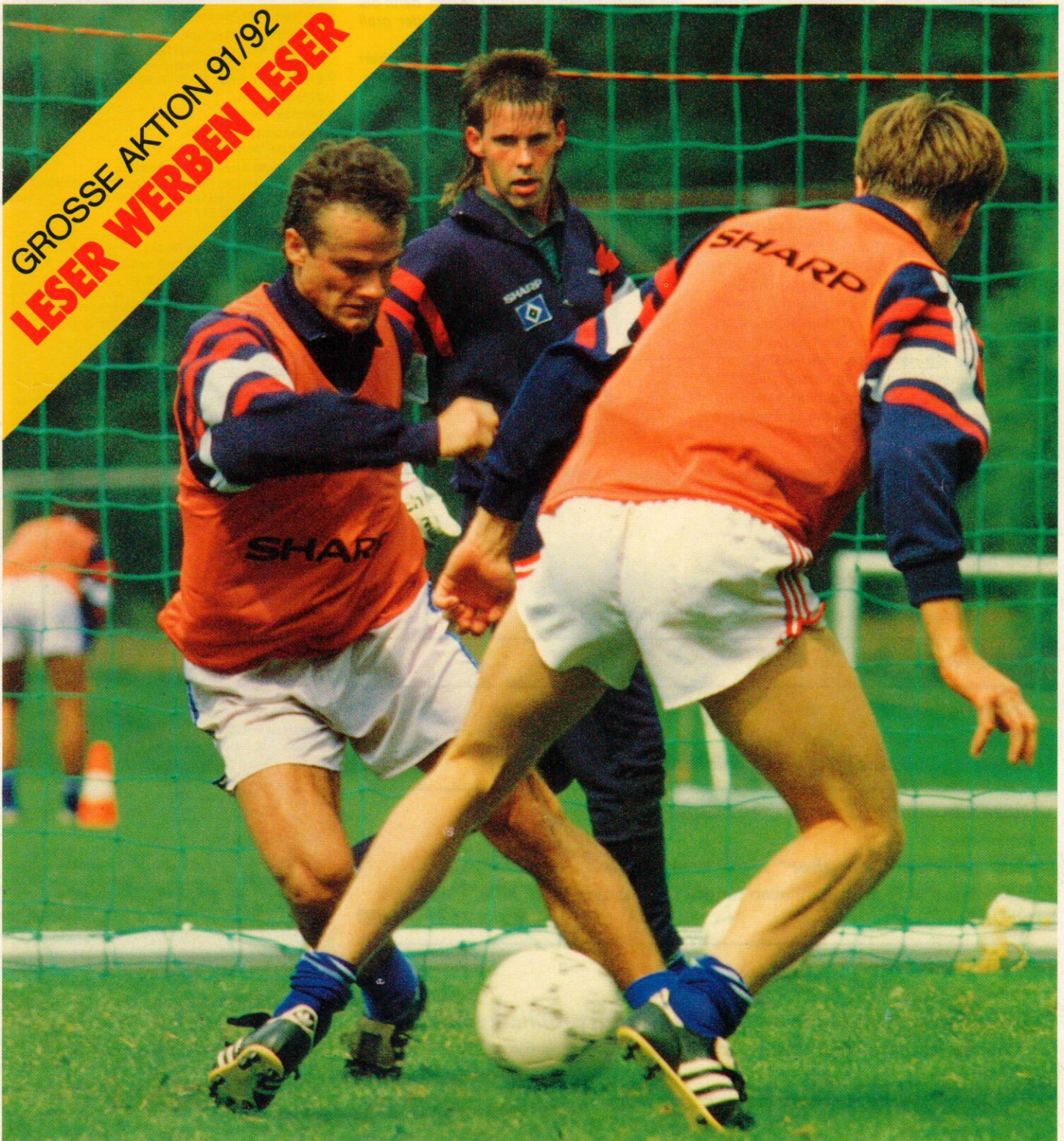
8

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



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

GROSSE AKTION 91/92
LESER WERBEN LESER



Liebe Leser,

nur drei Vereine konnten beim Bundesligastart auf den kompletten Spielerkader zurückgreifen. Die Verletztenliste der höchsten Spielklasse umfaßte nicht weniger als 55 Akteure, die sich mit unterschiedlich schweren Blessuren herumzuschlagen hatten. Einige dieser Verletzungen waren dabei noch ein Überbleibsel aus der alten Saison, denn die verkürzte Sommerpause reichte nicht aus, um sie vollständig auszukurieren. Viele neu aufgetretene Verletzungen bildeten dagegen die direkte Reaktion eines nicht ausreichend regenerierten Körpers auf die extremen Belastungen zum Saisonstart. Der Terminplan setzt die Spieler einer enormen Hetze aus: Dynamo Dresden absolvierte die „Mammut-Vorbereitungszeit“ unter allen Bundesligisten. Helmut Schulte konnte seine Spieler über ganze 6 Wochen auf das „Abenteuer Bundesliga“ einstimmen. Die meisten anderen Bundesligateams mußten sich dagegen nach einer viel zu kurzen Urlaubsphase mit 3 bis 4 Vorbereitungswochen begnügen. Ganz arg traf es aber die Spieler der Stuttgarter Kickers: Nach dem dritten Relegationsspiel gegen den FC St. Pauli hatten sie kaum Zeit, einmal kräftig durchzuatmen: nur eine Woche Pause für den Bundesligaaufsteiger. Die Trainer stecken somit in einem Dilemma: Einerseits müssen sie die Mannschaft größtenteils neu formieren. Außerdem wollen und können sie die neu entbrannte, motivations- und leistungsfördernde Konkurrenzsituation zwischen den Spielern möglichst wenig entschärfen. Andererseits kann eine zu schwere,

intensive Saisonvorbereitung insbesondere nach der zu kurzen Regenerationsphase zwischen den Spielzeiten eher schaden als aufbauen. Ein hartes Training und regenerative Phasen müssen sich dementsprechend abwechseln.

Bisher haben die meisten Trainer diesen Drahtseilakt trotz der Verletztenmisere gut gemeistert, wie der „spritzige“ Bundesligaauftakt beweist. Dieses Gespür und das richtige „Näschen“ für eine angemessene Belastungsdosierung müssen sie aber im weiteren Saisonverlauf noch öfter zeigen, denn bis zum Dezember ist der Terminkalender prall gefüllt.

Hoffen wir dies im Sinne einer attraktiven Bundesliga-Saison 1991/92.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)



In dieser Ausgabe

Psychologie

Gerhard Bauer

Psychologie im Alltag des Trainers

1. Folge: Bewältigung von Bedrohung, Frustration und Streß

3

BDFL-News

12

Trainingslehre

Hendrik Rudolph

Schnelligkeit spielgemäß trainieren!

13

Jugendtraining/Grundlagentraining

Ralf Peter

Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen!

Exemplarische Trainingseinheiten für die D-Junioren (2. Teil)

28

Trainingslehre

Josef Sowisdrat

Trainingslager in unteren Amateurlassen profihaft vorbereiten

Planung und Durchführung eines Trainingslagers mit einem Kreisligisten (2. Teil)

31

fußball training

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Telefon-Durchwahlnummern (Vorwahl Münster 0251)

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

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 61,20 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 64,80. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. 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 Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

Geschicktes Abdecken des Balles mit dem Körper: Zweikampftraining innerhalb der Saisonvorbereitung.

Gerhard Bauer

Psychologie im Alltag des Trainers

1. Folge: Bewältigung von Bedrohung, Frustration und Streß

Mit Siegen läßt es sich leicht leben. Schwieriger wird die Situation für Trainer und Spieler aber dann, wenn es einmal „nicht so läuft“, wie erwartet und erhofft. Der folgende Beitrag gibt Hinweise darauf, welche Reaktionen und Schritte helfen, solche „Krisenzeiten“ erfolgreich zu verarbeiten und zu meistern.



Foto: Horstmüller

Einführung in die Beitragsserie

Kompetenzen und Fähigkeiten des Trainers

Für eine qualifizierte und erfolgreiche Trainertätigkeit benötigt der Trainer in verschiedenen Kompetenzbereichen eine Reihe von Fähigkeiten und Kenntnissen:

Bereich der Fachkompetenz:

Eigene Spielerfahrung; Demonstrationsfähigkeit; Kenntnisse auf den Gebieten der Trainingslehre, der Taktik und des Coachings.

Bereich der Vermittlungskompetenz:

Rhetorische Fähigkeiten; Kenntnisse auf dem Gebiet der Didaktik und Methodik.

Bereich der Führungskompetenz:

Menschenkenntnis; Durchsetzungsver-

mögen; Persönlichkeit und Autorität; Psychologische Kenntnisse und Einfühlungsvermögen.

Stellenwert der Psychologie für die Trainertätigkeit

Die Kenntnisse aus dem Bereich der Psychologie sind demnach zwar nur ein Teil der vielfältigen erforderlichen Fähigkeiten und Kenntnisse.

Da es der Trainer aber bei allen seinen Tätigkeiten mit Menschen und damit mit deren Psyche zu tun hat, werden ständig psychologische Einfühlungsvermögen und psychologische Kenntnisse im Sinne einer angewandten Psychologie gefordert.

In der Trainerpraxis werden die genannten Kompetenzen und Fähigkeiten oft gleichzeitig in komplexer Weise benötigt. So muß der Trainer beim Coaching zugleich Sachkenntnisse wie auch Vermittlungsqualitä-

ten beweisen. Und die Sachanweisungen müssen meist in psychologisch geschickter Weise „an den Mann gebracht werden“, damit sie beim betreffenden Spieler auch tatsächlich ankommen bzw. von diesem akzeptiert und angenommen werden.

Die verschiedenen psychologischen Aspekte sind nicht alle direkt auf die praktische Alltagsarbeit des Trainers und insbesondere seine Führungsaufgaben zu beziehen.

Viele Gesichtspunkte sind zunächst auch „nur“ von persönlicher Bedeutung für den Trainer. Denn die häufig bedeutunggeladenen Situationen, in denen er seine Arbeit verrichten muß, beeinflussen seine Psyche gleichermaßen wie die der Spieler.

Der Trainer wird die erforderliche Selbststeuerung und Selbstdisziplinierung umso erfolgreicher bewältigen können, je besser er es lernt, seine Empfindungen und Handlungen zu verstehen.

Bewältigung von Bedrohung, Frustration und Streß

Bedrohungs-, Frustrations- und Streßsymptome im Fußball

Das Wechselbad der Gefühle, das aus Sieg oder Niederlage beim Fußballsport resultiert, führt bei den Spielern und beim Trainer zu mehr oder weniger starken und mehr oder minder deutlich erkennbaren Stimmungsschwankungen.

Bedrohungs-, Frustrations- und Streßempfindungen sind meist dann zu finden, wenn es einmal „nicht so läuft“, wie das erwartet wurde. Unterschiedliche Reaktionen auf diese Empfindungen sind sowohl bei den Spielern als auch bei den Trainern zu finden.

Reaktionen auf diese Empfindungen

Positive Reaktionen

Auf derartig unangenehme Empfindungen und Symptome kann der Mensch mit Reaktionen antworten, die dabei helfen, diese Unlustempfindungen erfolgreicher zu verarbeiten und zu bewältigen.

Sie leiten häufig konstruktive Gegenschritte ein oder behindern sie zumindestens nicht.

Negative Reaktionen

Daneben gibt es die unterschiedlichsten Arten von negativen Reaktionen. Sie finden sich vor allem bei noch wenig reifen Sportlerpersönlichkeiten, wobei im übrigen der Reifegrad nicht unbedingt in direktem Zusammenhang mit dem Alter zu stehen braucht.

Diese Reaktionen behindern oft die rational-konstruktive Auseinandersetzung mit den bedrohlichen Situationen, sie lenken häufig von den eigentlichen (Hinter-)Gründen ab und zementieren ein langfristig negativ wirkendes „Mißerfolgsbewußtsein“.

Umgang mit den Reaktionen

Beide Gruppen an Reaktionen werden sowohl von den Spielern als auch von den Trainern gezeigt und ergriffen.

Für den Trainer ist es zum einen zur Selbststeuerung und zum anderen auch zur Führung seiner Spieler wichtig zu wissen, welche Reaktionen typischerweise immer wieder vorkommen. Nur aus einer fundierten Kenntnis der vielfältigen möglichen Reaktionsformen heraus wird es dem Trainer möglich sein, einen tieferen Einblick in die Verhaltensweisen seiner Spieler zu gewinnen, ihnen mit dem nötigen Maß an Verständnis zu begegnen und ihnen mit psychologischen Tips und Tricks „auf die Sprünge“ zu helfen.

Im folgenden sollen zu diesem Zweck die möglichen positiven und negativen Reaktionsformen der Trainer und Spieler an konkreten Fallbeispielen veranschaulicht sowie der jeweilige psychologische Erklärungsansatz differenziert dargestellt werden.

Positive Reaktionen auf Bedrohung, Frustration und Streß

Die beiden folgenden Reaktionsformen und Verhaltensweisen sind besonders geeignet und deshalb empfehlenswert, um bestimmte unangenehme, problematische Empfindungen bei Bedrohung, Frustration oder Streß zu bewältigen:

Erhöhung des Schwellenwertes (der Toleranz) für Bedrohungs-, Frustrations- und Streßempfindungen

Die erfahrenen „Haudegen“ unter den Spielern und Trainern, die bereits viele wichtige Spiele hinter sich gebracht – und im günstigsten Fall auch erfolgreich bestanden – haben, haben in ihrer aktiven Zeit immer wieder

erlebt, daß auch in solchen Schlüsselbegegnungen der Gegner nur mit Wasser kocht, daß dabei keine übermenschlichen Leistungen gefordert werden und daß letztlich auch das Glück und die Tagesform eine mitentscheidende Rolle spielen. Sie haben erlebt, daß auch nach Niederlagen das sportliche und private Leben „weitergeht“. Vielleicht haben sie bereits erfahren, daß krisenhafte Situationen nach Niederlagen bei einer entsprechenden Verarbeitung sogar das Fundament für neue Erfolge bilden können.

Sie haben an der Lebenswirklichkeit bewiesen bekommen, daß „nichts so heiß gegessen wird, wie es gekocht wird.“

Diese Erfahrungswerte führen bei den älteren Spielern und den erfahrenen Trainern zur Erhöhung der sogenannten „Frustrationstoleranz“. Sie sehen den Dingen gelassener entgegen, sie behalten auch dort noch die Ruhe und den Überblick wo anderen aus Ängstlichkeit und Unsicherheit heraus psychische Scheuklappen erwachsen und imaginäre Ängste entstehen.

Es gehört mit zu dem wichtigsten Kapital erfahrener Trainer, daß sie ihre persönliche Sicherheit, ihre Zuversicht und ihre Streßresistenz auf die noch unerfahrenen Spieler übertragen können. Dazu sind nicht immer große Worte nötig, häufig genügt die positive Ausstrahlung des Trainers, die sich geradezu unbemerkt auf die Spieler überträgt.

Konstruktive Schritte gegen die Personen oder Bedingungen, die Bedrohungs-, Frustrations- und Streßempfindungen erzeugen

Noch wichtiger und hilfreicher als eine Erhöhung der eigenen „Immunität“ und psychischen Widerstandskraft gegenüber bedrohlichen Empfindungen sind für viele Personen konstruktive Schritte und Handlungen, die sie selbst gegen die Bedrohung durch Personen und Situationen ergreifen oder die sie über andere veranlassen.

Wir sind für Sie am Ball



Trainingsfußbälle

aus abriebfestem synthetischem Leder, handgenäht.
Maß und Gewicht nach FIFA-Vorschrift

10 Bälle nur **DM 299,-**

Gr. 4 + 5 lieferbar
zzgl. DM 5,- Porto



Vier Pokale

Höhen: 27, 25, 23, 22 cm

Gesamtpreis **DM 66,-**

Embleme für alle Sportarten lieferbar. Gravur nach Ihren Wünschen (wird ges. ber.). Prospekt anfordern!

Poststraße 6 · Postfach 1109
7130 Mühlacker
Telefon (0 70 41) 4 55 10

ORT **Beliv** SP
SPORT SPC

Internationale Fußball-Turniere des Club Agrupacio Esportiva Roses

Katalonien, Costa Brava, Spanien,
um den

„Copa de Roses“

für Herren (Aktive), Damen, Alte Herren und A-Junioren, B-Junioren, C-Junioren, D-Junioren

Osterturniere 1992	Pfingstturniere 1992	Herbstturniere 1992
11. 4. – 18. 4. 92	6. 6. – 13. 6. 92	3. 10. – 10. 10. 92
18. 4. – 25. 4. 92	13. 6. – 20. 6. 92	10. 10. – 17. 10. 92

Erstmalig im **Olympiajahr 1992** führt unser Verein diese Turniere mit Unterstützung der Stadt Roses und unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Don Señor Pere Sanes Ribas durch. Für die Turnierspiele steht das **Hauptspielfeld (Rasen)** unseres im neuen Sportzentrum gelegenen modernen, 5000 Zuschauer fassenden Stadions zur Verfügung. Roses mit seinen kilometerlangen Sandstränden und vielseitigen Freizeitmöglichkeiten eignet sich ganz besonders auch für **Ihren Vereins-Jahresausflug 1992!!** Weitere Auskünfte erteilt gerne unser in Deutschland lebendes Vereinsmitglied und Sportfreund:

Siegfried Bernhardt, Bothenstraße 47, D-5900 Heidelberg 1
Tel.: 0 62 21 - 38 25 77, Fax 0 62 21 - 38 06 61

Folgende Möglichkeiten können hier u. a. genannt werden:

- Verbesserung der Vorbereitung auf den Wettkampf
- Beobachtung/Analyse des künftigen Gegners
- Konzentration auf konkrete Aufgaben im bevorstehenden Wettkampf
- Erhöhung der Trainingshäufigkeit und Trainingsdisziplin
- Steigerung der Einsatzbereitschaft im Wettkampf
- Verbesserung der mannschaftlichen Geschlossenheit

Bei Frustrationen und Bedrohungen, die im zwischenmenschlichen und hierarchischen Bereich innerhalb der Mannschaft entstehen, sind eine Reihe weiterer Initiativen denkbar, so u. a. eine Sachanalyse und direkte Konfrontation in Form von Einzelgesprächen oder eine Entscheidungsfindung durch Hinzuziehung neutraler Personen.

Negative Reaktionen auf Bedrohung, Frustration und Streß

Die genannten Mechanismen zur Regulierung und Bekämpfung von Bedrohungssituationen genügen vielen Menschen leider häufig nicht bzw. sie werden als nicht ausreichend empfunden, um mit den bestehenden Problemen und negativen Empfindungen fertig zu werden.

Oft scheint der Machtvorsprung (oft nur der vermeintliche!) des Gegners zu groß, die Komplexität der gestellten Aufgabe (oft nur auf den ersten Blick!) zu verwirrend, die Aggressivität und Bösartigkeit (oft nur die erwartete!) zu gewaltig, als daß die genannten positiven Reaktionsformen alleine zur Auseinandersetzung mit der Situation und Bewältigung des Problems als ausreichend eingestuft würden.

Deshalb werden von den Spielern und auch



Routinierte Trainer zeichnen sich u.a. dadurch aus, daß sie aufgrund einer positiven Ausstrahlung die eigene Zuversicht und Sicherheit auf die Mannschaft übertragen.

Foto: Horstmüller

vom Trainer immer wieder Reaktionen gezeigt und Bewältigungsversuche unternommen, die die Situation häufig nur verschlechtern oder die zumindestens nicht zur Lösung der problematisch erscheinenden Lage mit beitragen.

In den folgenden Tabellen sind derartige negative Reaktionsformen aufgelistet. Sie werden an Fallbeispielen zum Verhalten von Trainern und Spielern konkretisiert und veranschaulicht; es wird versucht, den psychologischen Hintergrund zu deuten und es werden einige negative Folgen dieser Reaktionsformen aufgezeigt.

nern und Spielern konkretisiert und veranschaulicht; es wird versucht, den psychologischen Hintergrund zu deuten und es werden einige negative Folgen dieser Reaktionsformen aufgezeigt.

Konsequenzen für den Trainer

Die Psychologie als Wissenschaft untersucht, erklärt und begründet, wie Menschen die eigene Umwelt verarbeiten und empfinden und wie sie aufgrund dieser Empfindungen reagieren und handeln. Die in der Tabelle aufgezeigten Reaktionsmuster sind Beispiele für „typisch menschliche“ Empfindungs- und Verhaltensformen. Durch deren Kenntnis und Beachtung wird es dem Trainer leichter möglich sein, seine Spieler richtig zu führen und sie vor falschen, oft auch unüberlegten Reaktionen zu warnen und zu schützen.

Keinesfalls können hier aber quasi in Form eines „Rezeptbuches“ konkrete Anleitungen zum Vorgehen gegen diese negativen Reaktionsformen und Verhaltensmuster an die Hand gegeben werden. Dazu sind die Wesens- und Temperamentsmerkmale der Menschen zu unterschiedlich.

Vor allem aber muß der Trainer lernen, in unterschiedlichen Situationen — die oft völlig unterschiedliche Einflüsse auf die Empfindungen ausüben — auch entsprechend variabel zu reagieren. In der Trainerausbildung wird zur Verdeutlichung eines situationsangemessenen Verhaltens immer auf die unterschiedliche Rolle und Bedeutung der Kritik hingewiesen, je nachdem ob sie nach einem Sieg oder einer Niederlage abläuft.

Da die dargestellten Reaktionsformen durchaus auch zum typischen Verhaltensmuster von Trainern gehören, kann der einzelne Trainer durch ihre Beachtung und Eliminierung in wirkungsvoller Weise zur Verbesserung seiner Persönlichkeit und seiner „natürlichen Autorität“ beitragen.

DER SPORTKATALOG



aus dem Inhalt:

- Sonderanfertigungen und Vereinsbedarf
- Für Ehrungen und Auszeichnungen
- Sportbekleidung Flock- und Textildruck
- Alles für den Schiedsrichter
- Sportbandagen, Pflege Betreuung und Fitneß
- Vereinsdrucksachen, Organisations- und Lehrmittel
- Bälle und Zubehör, Ballpflege
- Sportplatz- und Stadion-Ausstattungen

Ihr Katalog-Gutschein ...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:

Olympia-Sporthaus Loydl
Abtl. FT
Postfach 34 42
8500 Nürnberg 1

Ja, schicken Sie mir den Katalog:

Verein _____ e.V.?

Name _____

Funktion _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort, Zustellamt _____

Negative Folgen

Psychologischer Hintergrund

Spielerverhalten

Trainerverhalten

Diese Reaktionen treten nach eigenen Fehlern und Mißerfolgen und bei den daraus resultierenden Frustrations-, Bedrohungs- und Streßempfindungen auf.

I. Negative Reaktionen nach eigenen Fehlern und Mißerfolgen

Schuldverschiebung und Schuldzuschreibung

Der Trainer versucht, eine Niederlage, die offensichtlich auf eine unzureichende taktische Marschroute zurückzuführen ist, der schlechten Tagesform einzelner Spieler, der Verletzung eines wichtigen Spielers oder dem angeblich übermächtigen Gegner zuzuschreiben.

Die indisponierten Abwehrspieler schieben die eigene schwache Tagesform u. a. den Mittelfeldspielern in die Schuhe, die ihrer Meinung nach ihre Dekkungsaufgaben vernachlässigt haben.

Dabei handelt es sich um eine typisch menschliche Schwäche. Es wird versucht, von eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten abzulenken und sie mit Fehlern anderer zu erklären oder zu entschuldigen.

Die betroffenen Spieler oder Mitmenschen fühlen sich zu recht unfair behandelt, sie lehnen sich offen, oder – was häufig noch gefährlicher ist – verstecken gegen den eigentlich Schuldigen auf.

Verdrängung von Angst und Schuld

Obleich der Trainer erkennt, daß er mit der Mannschaft nicht zurechtkommt und wenig Erfolg hat, verbreitet er Zweckoptimismus in der Hoffnung, damit seine frühzeitige Kündigung vermeiden zu können.

Obleich sich ein Spieler seiner unzureichenden Gesamtleistung bewußt ist, stellt er sich immer wieder als das unverzichtbare Talent hin und verweist auf gelegentliche Teilerfolge.

Das Wissen, die Erfahrung und die Gefühle über eigene Fehlerleistungen werden aus dem Bewußtsein ausgeschlossen, eigene und fremde Schuldgefühle gegenüber der eigenen Leistung werden negiert.

Die Möglichkeit zur sachlichen Ursachenforschung und zu wirkungsvoller Fehlerkorrektur wird verbaut. Durch übertriebenen Zweckoptimismus wird zusätzlich ein hoher Erfolgsdruck erzeugt, der seinerseits die Gefahr des Versagens erhöht.

Flucht aus der Realität

Der Trainer verdrängt eine Niederlage und ihre Konsequenzen durch die Erinnerung an den letzten Sieg und durch überzogene Hoffnungen auf eventuelle zukünftige Erfolge. Auch die Flucht in den Alkohol wird gelegentlich angetreten.

Ein Spieler träumt nur noch von vergangenen Zeiten und den dabei erbrachten Spitzenleistungen. Nicht selten umgibt er sich verstärkt mit sogenannten Freunden, die ihn in seinem Selbstbetrug bestärken.

Durch die Flucht in schöne Erinnerungen, Tagträume und Phantastereien werden die aktuellen Unlustgefühle und Probleme nur vorübergehend verdrängt. Nach dem „Erwachen“ erscheinen sie drängender und unlösbarer als zuvor.

Die Chance zur sachlichen Selbstkritik wird verpaßt und der für wirkungsvolle Leistungssteigerungen notwendige Einsatz aller personaten Kräfte behindert.

Sturheit und Uneinsichtigkeit (Handlungsfixierung)

Der Trainer besteht weiterhin auf der ausgegebenen taktischen Marschroute „Raumdekung“, obgleich die Mannschaft damit nicht zurechtkommt und nur Mißerfolge erntet.

Ein Profi gibt seinen unportiblen Lebenswandel nicht auf, obgleich dieser eindeutig für einen nachhaltigen und langfristigen Leistungseinbruch verantwortlich ist.

Reaktionen, Einstellungen, Handlungsweisen und Normen werden – da bereits seit langem praktiziert – auch dann beibehalten, wenn sie offensichtlich Probleme schaffen oder zu Problemlösungen nicht beitragen.

Wenn eine derartige Handlungs- und Reaktionsform weder durch Selbsterkenntnis noch durch das Einwirken Dritter verändert wird, führt sie häufig zu dauerhaften Mißerfolgen und letztlich zum sportlichen Scheitern. Sie könnte auch als „Verhaltensdummheit“ bezeichnet werden.

	Trainerverhalten	Spielerverhalten	Psychologischer Hintergrund	Negative Folgen
Selbstbeschuldigung und Selbstaggression	Der Trainer macht sich gegenüber den Spielern und in der Öffentlichkeit übertriebene Selbstwürfe über eigene Handlungen, die tatsächlich oder vermeintlich zu Niederlagen geführt haben.	Der Torhüter beschimpft und beschuldigt sich selbst mehr oder weniger theatralisch wegen seines Fehlers bei einem Gegentor; er praktiziert dies aber oft ohne ernsthafte Selbstkritik, sondern nur, um der Kritik durch die Kameraden zuvorzukommen und ihr die Spitze zu nehmen.	Die vorbeugende Selbstanklage soll den anderen milde stimmen, seine Kritik ins Leere leiten und seine Sachargumente auf der emotionalen Schiene entkräften.	Dem Kritiker werden zusätzliche Argumente geliefert, und der Betroffene ist in der Kritik oft härter, als es der Gegner ursprünglich gewesen wäre. Er wirkt selbstweinerlich und wenig kampfbereit und demotiviert sich selbst. Nicht selten wird die eingeschlagene Taktik vom Gegenüber auch durchschaut und entlarvt.
Desinteresse, Resignation und Flucht aus der Verantwortung	Nachdem das erstrebte (Etappen-)Ziel nicht erreicht ist, läßt die Motivation des Trainers schlagartig nach, er macht nur noch das Wesentlichste, demotiviert sich selbst und zieht sich emotional aus dem Geschehen zurück.	Ein Spieler, der oft auf die Ersatzbank verbannt wurde, verliert das Interesse am Fußballspiel. Er nimmt den Kampf um einen Stammplatz nicht mehr auf und verläßt den Verein.	Der emotionale und motivationale Rückzug hat in einer ersten Stufe zur Folge, daß die übertragenen Aufgaben nicht mehr ausreichend qualifiziert erfüllt werden. Er kann aber auch bis zum vollständigen geistigen und körperlichen Ausstieg aus einer als unangenehm empfundenen Situation führen.	Gegenüber anderen setzt sich der Betroffene dem Vorwurf der Faulheit, Feigheit und Ängstlichkeit aus. Schlimmer ist die damit verbundene Selbstdemontage der eigenen Leistungskraft und der Verlust des Selbstwertgefühls.
II. Negative Verhaltensweisen bei Angst vor Mißerfolgen	<i>Negative Verhaltensweisen treten nicht selten auch bereits dann auf, wenn es noch nicht zum Leistungsversagen gekommen ist, sondern schon, wenn die Angst davor von Menschen Besitz ergreift.</i>	Der Spieler hält sich übertrieben starr an die taktischen Vorgaben des Trainers, er vermeidet risikoreiche Dribblings, Pässe und Schüsse.	Durch die Überkonformität des Verhaltens sollen Kritikansätze bei eventuellen späteren Mißerfolgen bereits im Ansatz unterbunden werden.	Die übertriebene Sachlichkeit und Disziplin lähmt beim Spieler die für das Spiel notwendige Kreativität und Spontaneität, die Arbeit des Trainers erstickt in Formalien. Er läßt die in der täglichen Trainingsarbeit und im Umgang mit den Spielern notwendige Lockerheit vermissen.
Überkorrektheit und Verhaltensanpassung	Der Trainer erhöht die Zahl der Trainingseinheiten, trainiert härter und umfangreicher als ursprünglich geplant – und als nötig. Vielleicht macht er aber auch übertrieben aufwendige schriftliche Trainingspläne und verzettelt sich in organisatorischem Kleinkram.	Der Spieler weist bereits vor dem Spiel eindringlich auf die- ses oder jenes Wehwechen oder auf eine soeben überstandene Krankheit hin, um eventuelle Fehlleistungen im Spiel von vornherein zu entschuldigen.	Die Angst vor einem Mißerfolg führt zu Überforderungs- und Streßsymptomen, die eingebildete oder auch tatsächliche Krankheiten zur Folge haben können (Kreislauf, Allergie, Magen, Kopfschmerzen).	Treten derartige Erscheinungen gehäuft auf, haben sie kurz- oder langfristig oft den dauerhaften Einbruch der Leistungsbereitschaft und der Leistungsfähigkeit zur Folge.
Flucht in Krankheiten, Verletzungen und nebensächliche Aufgaben	Der Trainer entzieht sich durch einen angeblichen Termin beim Zahnarzt einem vom Vorstand geforderten oder vom Spielerrat erbetenen klärenden Gespräch.			

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

1 Punkt

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

2 Punkte

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



3 Punkte

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

4 + 5 Punkte

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

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

Gehen Sie auf Punktejagd!

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



Kundennummer/Absender: 1.14. _____

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

1. Neubezieher

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Heft/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

2. Neubezieher*

* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Heft/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“. Bezugspreis pro Jahr frei Haus DM 61,20, im Ausland DM 64,80, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift. **Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.**

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

Gewünschte Prämie(n)*: _____

(Datum/Unterschrift)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

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

* Bei Textilien und Schuhen bitte unbedingt gewünschte Größe angeben.

	Trainerverhalten	Spielerverhalten	Psychologischer Hintergrund	Negative Folgen
<p>Flucht in Kompensationsmechanismen</p>	<p>Der Trainer ist selbst ein schlechter Praktiker; um seine mangelhafte Demonstrationsfähigkeit zu kompensieren, übertreibt er den theoretischen Unterricht oder will als erfahrener Taktiker glänzen.</p>	<p>Ein Spieler hat technische Schwächen; er versucht, durch eine übertrieben harte Spielweise dieses Manko zu kompensieren.</p>	<p>Es ist üblich und korrekt, die Schwächen in einem wichtigen Teilgebiet der allgemeinen Leistungsgrundlagen durch den besonders intensiven Einsatz einer anderen Fähigkeit zu kompensieren. Soweit dieser Einsatz nicht übertrieben wird und zur Vernachlässigung anderer Faktoren führt, ist dagegen nichts einzuwenden.</p>	<p>Überreaktionen führen allerdings häufig zu Verkrampfung und zu einem unökonomischen Kräfteinsatz. Damit erzielte Teilerfolge werden häufig auch überbewertet, der realistische Blick für die eigenen Schwächen kann verlorengehen.</p>
<p>Identifikations- und Nachahmungsverhalten</p>	<p>Harmlose und z. T. sogar belustigende Reaktionsweisen finden sich bei abgemilderten Formen von Angst und Streß. Frühere Trainingsergenerationen haben sich in Nappaledermäntel wie das Trainierdol Sepp Herberger gewandelt oder mit der Schirmmütze des Helmut Schön gekleidet. Heute trägt man je nach Modevorbild und eigener Geschmacksrichtung das Modell A, B, C der Firma X oder Y oder man bevorzugt Anzug und Krawatte wie Franz Beckenbauer.</p>	<p>Nachwuchstorhüter tragen seit jeher die Pullis und Handschuhe ihrer großen Torwartidole. Mittelfeldspieler verläßlichen früher ihr Haupthaar wie einst Netzer und verweigerten (auch heute noch) die Forderung nach Schienbeinprotektoren, weil dies viele berühmte Vorbilder vorpraktiziert haben.</p>	<p>Durch das Nachahmen der Verhaltensmuster anderer erfolgreicher Personen wird das Selbstwertgefühl erhöht, der Glaube an die eigene Unverwundbarkeit gestärkt oder zumindest die Furcht vor eigenen Fehlern gemindert. – Bei Kindern ist es aber auch nur der völlig unschuldige Nachahmungstrieb!</p>	<p>Leider sind diese persönlichen Attribute der nachgeahmten Größen nicht die Ursache für deren Spitzenleistung; dementsprechend ist das Nachahmen von Äußerlichkeiten dann ohne Wirkung, wenn nicht gleichzeitig die eigentlichen Ursachen für die erbrachten Leistungen wie Talent, Fleiß, Disziplin vorhanden sind.</p>
<p>Aberglaube</p>	<p>Der Trainer trägt den blauen Pulli so lange, bis ihn die nächste Niederlage vom Irrglauben seiner Wirksamkeit erlöst.</p>	<p>Die Spieler bestehen auf einer bestimmten Rückennummer, sie ziehen grundsätzlich den linken Fußballstiefel vor dem rechten an (oder umgekehrt). Sie betreten das Spielfeld vor Spielbeginn mit einem bestimmten Bein usw., usw.</p>	<p>Die Wirkung des Placeboeffektes ist aus der Psychologie und Medizin hinlänglich bekannt. Abergläubische Rituale haben deshalb für den einzelnen subjektiv durchaus ihre Bedeutung. Da der Mensch an das glaubt, an das er glauben möchte, und da ein normales Maß an Aberglaube weder dem Spieler selbst noch anderen zum Nachteil gereicht, ist gegen diese in Spieler- und Trainerkreisen sehr weit verbreitete (Un-)Sitte nichts einzuwenden, wenn sie im Bereich des Üblichen bleibt.</p>	<p>Wenn Spieler und Trainer von abergläubischen Handlungen allerdings gleich einer Droge abhängig werden, dann wird der Aberglaube zur Belastung, und das Ausbleiben abergläubischer Rituale kann zur Leistungseinbuße führen.</p>
<p>III. Negative Verhaltensweisen bei Fehlern von anderen</p>	<p>Rückfall in unreife Verhaltensmuster (Verhaltensregression)</p>	<p>Bei einer schwachen Spielleistung in der ersten Halbzeit wird der Trainer in der Spielpause übertrieben laut; er brüllt anstatt zu argumentieren, er kritisiert fehlerzentriert die 1. Halbzeit, anstatt vorwärtsweisende Verbesserungsvorschläge zu machen.</p>	<p>Insbesondere wenn daraus gemeinsame Mißerfolge resultieren, treten psychische Fehlreaktionen auch oft nach Fehlern auf, die von anderen verursacht werden.</p>	<p>Der in der Halbzeit aufbrausende Trainer nimmt sich die Chance zu einer aufgabenzentrierten Information des Spielers. Zeigt er dieses Verhaltensmuster öfter, dann gerät er in Gefahr, seine Autorität zu verlieren. Der Spieler wird den eigenen taktischen Aufgaben nicht gerecht, wenn er einen Mitspieler schneidet.</p>

Trainerverhalten	Spielerverhalten	Psychologischer Hintergrund	Negative Folgen
Verzögerte Bestrafung von nicht erwünschten Handlungen	Nach einer Niederlage trainiert der Trainer übertrieben hart, selbst wenn die Niederlage nicht auf eine lasche oder undisziplinierte Spielweise der Mannschaft zurückzuführen ist.	Wenn durch ein bestimmtes Verhalten von anderen die eigenen Wünsche und Erwartungen unerfüllt bleiben und wenn das Verhalten nicht sofort und unmittelbar kritisiert und geahndet werden kann, dann werden oft Straffaktionen mit Verzögerungen ergriffen.	Für den oder die Betroffenen ist der Zusammenhang zwischen der Ursache (fehlerhaftes Verhalten) und der Reaktion (Bestrafung) häufig nicht erkennbar. Der Strafende erscheint als launisch, schlecht auszurechnen und ungerecht.
Verlagerung von unverarbeiteter Selbstkritik (Kritikprojektion)	Ein Trainer, der als Spieler selbst wenig zweikampfstark, vielleicht sogar ängstlich war, reagiert auf die gleiche Spielweise bei seinen Spielern mit übertriebener Kritik.	Eigene negative Eigenschaften und Handlungsweisen werden bei anderen erkannt und dort besonders stark kritisiert. Es kann eine besondere Form der verspäteten Selbstbestrafung sein, möglicherweise sollen dem anderen damit aber auch eigene negative Erfahrungen erspart werden.	Sofern die eigenen Fehler bereits überwunden sind, kann dem Kritisierenden die positive Absicht unterstellt werden, dennoch wird das Maß an Kritik dabei häufig überzogen. – Und Kritik wird bekanntlich fast immer als negativ und als Angriff auf das eigene Anerkennungsbedürfnis empfunden.
IV. Negative Verhaltensweisen bei nachdrücklichen Forderungen			
Trotz, Ablehnung und Handlungsverweigerung	Der Trainer stellt einen Spieler (obgleich sich dieser eigentlich aufdrängen würde) nur deshalb nicht auf, weil dessen Aufstellung von einem Vorstandsmitglied mit Nachdruck gefordert wird.	Dabei handelt es sich um einen – häufig unbewußten – aktiven oder auch passiven Widerstand gegen unangenehme Anordnungen, gegen bestehende Normen oder gegen als unangemessen erscheinende Erwartungen und Forderungen des anderen.	Wider besseres eigenes Wissen werden wichtige Aufgaben nicht erfüllt oder sogar Fehler begangen bzw. in Kauf genommen. Der Verstand unterliegt dabei den dumpfen und in die Fällen oft dummen Emotionen.
Aggressionsverlagerung und Emotionstransfer	Der Trainer hat im Hauptberuf Ärger mit seinem Chef oder Sorgen im privaten Bereich; er kann seine Emotionen nicht beherrschen und läßt seine Stimmungen und Launen ungerechtfertigterweise an den Spielern aus.	Es gehört mit zu den „niederen Trieben des Menschen“, daß aggressive Emotionen auf Personen, die für die Unlustgefühle nicht verantwortlich sind, umgelenkt werden.	Die Mitmenschen empfinden diese Reaktionsform zu Recht als Launenhaftigkeit, Ungerechtigkeit; Sympathieverlust und Zerrüttung der zwischenmenschlichen Beziehungen sind nicht selten die Folge.

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 Fußballschulen. 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

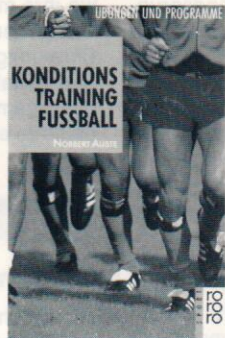
II. Fußball-Trainingslehre

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/Roelgen: 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

Sportdator 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

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 06 11/84 34 69

Hauptversammlung

Widmayer bleibt BDFL-Präsident

Standing ovations der BDFL-Hauptversammlung 1991 begleiteten die einstimmige Wiederwahl von Herbert Widmayer (Frechen) zum Präsidenten des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer für weitere drei Jahre. In einer bewegten Laudatio würdigte Verbandstrainer Klaus Röllgen (FV Mittelrhein) die bedeutsamen Verdienste Widmayers um den BDFL und den Trainerberuf: „Bescheidenheit hat er bei großen Siegen gezeigt (Deutsche Meisterschaft mit dem 1. FC Nürnberg 1961, DFB-Pokalsieger mit dem 1. FC Nürnberg 1962), und mit Haltung ist er als erster abgeschlossener Trainer der Bundesliga 1963 in die Annalen der deutschen Fußballgeschichte eingegangen.“

In der Johannes-Gutenberg-Universität zu Mainz wurde am 16. Juli im Rahmen des Internationalen Trainer-Kongresses 1991 eine neue Epoche des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) eingeläutet, die auch durch eine erhebliche Verjüngung der BDFL-Führungsgremien sichtbar wurde. Wiedergewählt ins BDFL-Präsidium wurden Vizepräsident Herbert Binkert (67, Saarbrücken) sowie Hermann Höfer (57, Frankfurt) als Schatzmeister. Für den nicht mehr kandidierenden Vizepräsidenten Kurt Böhnke (73, Berlin) wurde Studiendirektor Gerhard Bauer (51, München) berufen.

Im BDFL-Bundesvorstand stellten sich Hans Hipp (78, Friedberg/Augsburg), Edu Sausmikat (79, Osnabrück) und Heinz Schumann (69, Berlin) nicht mehr zur Wiederwahl. Ihre Nachfolger wurden Hellmut Zajber (49, Mühlheim) als Vorsitzender des Ehrengerichts, Peter-Uwe Breyer (51, Wettenbostel) als Vorsitzender der Verbandsgruppe Nord und Friedhelm Häbermann (44, Berlin) als Vorsitzender der Landesgruppe Berlin. Anstelle des ins Präsidium aufgerückten bisherigen Vorsitzenden der Verbandsgruppe Bayern, Gerhard Bauer,

wurde Ludwig Baumer (53) als neuer Vorsitzender von Bayern bestätigt.

Neun Monate nach Vollzug der deutschen Einheit wurden auch die Mitglieder des Bundes Deutscher Fußball-Trainer (BDFT) der ehemaligen DDR in den BDFL aufgenommen, nachdem jetzt seitens des DFB die Lizenzerteilung an die Fußball-Trainer der ehemaligen DDR abgeschlossen wurde. Als kommissarischer Vorsitzender der neuen Verbandsgruppe Nordost fungiert Heinz Werner (55, Ost-Berlin) bis zu einer noch durchzuführenden Neuwahl. 1. Stellvertreter ist der Berliner Verbandstrainer Friedhelm Häbermann. Die bisherige Verbandsgruppe Berlin erhält bis 1994 einen Sonderstatus als Landesgruppe, mit der Möglichkeit, wie bisher, eigene Fortbildungsveranstaltungen in Berlin selbständig durchzuführen.

DFB-Vizepräsident Otto Andres zollte beim Internationalen Trainer-Kongreß (ITK) jetzt dem BDFL ein hohes Lob: „Der DFB ist dem BDFL für seine effiziente Fortbildungsarbeit unendlich dankbar. Wenn der BDFL nicht da wäre, müßte er schnellstens geschaffen werden.“

Personalien

Hans Hipp und Edu Sausmikat zu Ehrenmitgliedern ernannt

Im Rahmen des Internationalen Trainer-Kongresses von Mainz 1991 fanden zwei bedeutende Pioniere des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) eine verdiente Ehrung und lobreiche Anerkennung für bedeutsame Verdienste, die sie sich um die positive Entwicklung des BDFL seit dessen Gründung zweifelsfrei erworben haben:

Hans Hipp und Edu Sausmikat wurden in einem Nachgang zur HV 1991 in der Mainzer Johannes-Gutenberg-Universität zu Ehrenmitgliedern des BDFL ernannt. Ein lang anhaltender Beifall der rund 500 anwesenden Lizenz-Trainer im Großen Hörsaal sagt mehr als 1000 Worte.

BDFL-Präsident Herbert Widmayer sprach die Laudatio in seiner einmaligen Art, und zu den ersten Gratulanten zählten DFB-Vizepräsident Otto Andres und DFB-Direktor Horst R. Schmidt. Ein prächtiges Geschenk von der WM Italia '90 für beide rundete diese feierlichen Minuten ab.

Hans Hipp und Edu Sausmikat gehörten zu den wenigen Gründern des BDFL 1957, zu den wichtigen Männern der ersten Stunde. Beide zeichnet vieles gemeinsam aus. Sie waren Fußballer im höchsten Leistungsbe- reich und Trainer mit vielen erfolgreichen Stationen: Hans Hipp bis in die Bundesliga, Edu Sausmikat nebenberuflich im Großraum Niedersachsen/Westfalen, denn er war als Amtsrat Beamter der Deutschen Reichs- und Bundesbahn.

Gemeinsam war auch ihre lange Zeit in den Führungsgremien des BDFL. Edu Sausmikat war von 1964 bis 1991 ununterbrochen Vorsitzender der großen Verbandsgruppe Nord und damit Mitglied des BDFL-Bundesvorstandes; Hans Hipp war mehrere Jahre Verbandsgruppenvorsitzender und ab 1968 ununter-

brochen bis 1991 Vorsitzender des BDFL-Ehrengerichts und gehörte in diesen Funktionen ebenfalls dem BDFL-Bundesvorstand an. Weiterhin war Hans Hipp 20 Jahre ohne Unterbrechung als Trainer-Beisitzer im Bundesgericht des Deutschen Fußball-Bundes tätig. Hans Hipp und Edu Sausmikat haben nicht nur beim BDFL volle Anerkennung gefunden; sie genießen auch hohes Ansehen beim DFB, wo ihre mustergültige Arbeit im Fußball- und Trainerbereich schon lange bekannt ist. Die Ehrenmitglieder Hans Hipp (78) und Edu Sausmikat (79) haben sich um den BDFL verdient gemacht; sie sind schon zu Lebzeiten beide zu einer Legende des BDFL geworden.

Lothar Meurer

Termine

Regionale Fortbildung

Im Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe von „fußballtraining“ finden nachfolgende Arbeitstagen von BDFL-Verbandsgruppen statt, die vom DFB als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung anerkannt werden:

Verbandsgruppe Nordrhein

Montag, 9. September, 14.00 Uhr
Duisburg, Sportschule Wedau

Verbandsgruppe Südwest

Montag, 9. September, 14.00 Uhr
Koblenz, Sportschule Oberwerth

Verbandsgruppe Westfalen

Montag, 23. September, 14.00 Uhr
Kamen-Methler, Sportschule Kaiserau

Verbandsgruppe Nord

Montag, 30. September, 10.00 Uhr
Barsinghausen, Sportschule des NFV

Aufnahmeanträge

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

Doudouktsidis, Dimitris, Kossmannstraße 24, 6600 Saarbrücken

Ehrlich, Hans-Jörg, Goßlerstraße 46, 3400 Göttingen

Englert, Uwe, Weidmannstraße 4, 8803 Rothenburg

Gröbner, Wilfried, Schopenhauerstraße 90, 7410 Reutlingen

Pelzer, Ralph, Adenauerstraße 16, 5012 Bedburg-Kaster

Rakisch, Peter, Am Ölberg 23a, 8630 Coburg

Schmidt, Gerhard, Jahnstraße 60, 4708 Kamen-Methler

Vis, Hans Jürgen, Kempener Straße 42, 5060 Bergisch Gladbach

Weusthof, Alfons, Schillerring 8, 4470 Meppen

Ziegert, Jochen, Wilhelmsaue 128, 1000 Berlin 31

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

Hendrik Rudolph

Schnelligkeit spiel- gemäß trainieren!

Zum Verhältnis von Schnelligkeit und Genauigkeit bei der technisch-taktischen Ausbildung innerhalb verschiedener Alters- und Leistungsstufen

In der Phase des Erlernens technischer Grundfertigkeiten gilt zwar weiterhin zunächst das Grundprinzip „Genauigkeit vor Schnelligkeit“. Sobald sich der Nachwuchsspieler aber grundlegende Bewegungsvorstellungen angeeignet hat, ist möglichst bald auch der Schnelligkeitsaspekt zu berücksichtigen. Denn im Wettbewerb müssen alle Techniken in höchstem Tempo, unter Zeit- und Gegnerdruck und situationsangemessen eingesetzt werden. Diese Spielanforderungen haben sich durchgängig in einer bestimmten Gestaltung der technisch-taktischen Ausbildung wiederzufinden. Die Schulung sogenannter „Schneller Techniken“ berücksichtigt diese trainingsmethodischen Aspekte.

Foto: Horstmüller



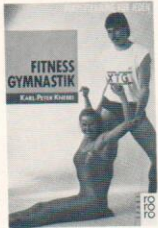
Ausgangsposition und theoretische Grundlagen

Die technische Ausbildung nimmt im langfristigen Leistungsaufbau eine zentrale Stellung ein. Speziell im Grundlagentraining sind dabei durch ein gezielteres Training noch wesentliche Reserven für eine effektivere und auf einem höheren Niveau gestaltete Ausbildung technischer Fertigkeiten vorhanden. Unter Berücksichtigung der Tendenzen im internationalen Fußball ist in diesem Zusammenhang vor allem die **Schaffung von Grundlagen für die Entwicklung der Handlungsschnelligkeit** als eine der wesentlichen Komponenten der Spielfähigkeit zu nennen.

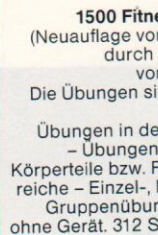
Handlungsschnelligkeit als grundlegende Leistungskomponente

Handlungsschnelligkeit beinhaltet gleichermaßen die motorische als auch die geistige (gedankliche) Schnelligkeit und ist immer auf die erfolgreiche Realisierung technisch-taktischer Handlungen bei hohen Schnelligkeitsanforderungen gerichtet. Sie umfaßt also einen Fähigkeits-Fertigkeitskomplex, der einen Fußballspieler in die Lage versetzt, fußballspezifische Anforderungssituationen schnell zu erfassen, zu verarbeiten und in einer solch kurzen Zeit und mit einer solchen Qualität zu

NEU · NEU · NEU · NEU



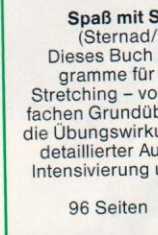
Fitneßgymnastik (Knebel)
Dieses Buch bietet funktionsgymnastische Übungen, die helfen, fit zu werden bzw. zu bleiben.
Aus dem Inhalt: Was Sie über Fitneß wissen sollten – Das kräftigt den Bauch – Das tut dem Rücken gut – Das macht Schultergürtel und Arme fit – Beintraining.
128 Seiten **DM 10,80**



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



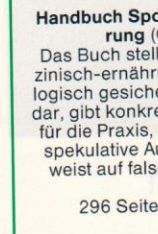
Gymnastik für den Rücken (Hempel/Ohlert)
Gezielte Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, zur Lösung von Verspannungen und Kräftigung der Muskulatur. Ein Angebot unkomplizierter, einprägsamer und wirkungsvoller Übungen. 80 S. **DM 12,80**



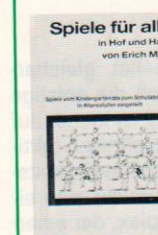
Spaß mit Stretching (Sternad/Bozdech)
Dieses Buch zeigt Programme für effektives Stretching – von der einfachen Grundübung über die Übungswirkung bis zu detaillierter Ausführung, Intensivierung und Variation. 96 Seiten **DM 19,80**



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



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



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



bewältigen, daß er sich erfolgreich gegen seine Gegenspieler durchsetzen kann.

„Schnelle Techniken“ und Grundlagentraining

Der folgende Trainingsansatz bezieht sich vordergründig auf den motorischen Aspekt der Handlungsschnelligkeit im Sinne der Ausprägung sogenannter „schneller Techniken“. Dabei wird mit dem Begriff dieser „Schnellen Techniken“ ein bestimmtes Verhältnis von Schnelligkeit und Genauigkeit beschrieben, das direkte Auswirkungen für die technische Ausbildung im Grundlagentraining hat. Grundsätzlich befinden sich die Nachwuchsspieler in diesem Altersabschnitt in der Entwicklungsetappe des besten „motorischen Lernalters“. Sie sind in der Lage, „... bereits hochgradig schwierige Übungen mit ausgeprägten räumlich-zeitlichen Orientierungsanforderungen... zu erlernen und zu beherrschen.“

Die überaus günstigen Voraussetzungen für die Entwicklung aller Bewegungsfertigkeiten bis zum Beginn der Pubertät in dieser „Schlüsselphase für späteres Bewegungskönnen“ (WEINECK) können durch ein unangemessenes Training aber verpaßt werden.

Trainingstheoretische Grundlagen

□ Einer räumlich sich gleichenden Bewegung, die jedoch einmal schnell und einmal langsam absolviert wird, gehen im Gehirn völlig **unterschiedliche Programmierungsprozesse** voran: „Wie... ersichtlich ist, weist das (an der Großhirnrinde angeleitete) Bereitschaftspotential bei der Instruktion 'möglichst exakt' einen völlig anderen Verlauf auf als bei der Instruktion 'möglichst schnell'“. Gleichzeitig sind unterschiedliche Hirnabschnitte für die Programmierung langsamer und schneller Handlungen verantwortlich.

□ Auch die **bewegungsauslösende neuromuskuläre Ansteuerung** läßt bedeutsame Zusammenhänge zwischen Schnelligkeit und Genauigkeit erkennen. Diese beiden Bewegungsmerkmale sind nicht voneinander unabhängig, sondern sie verschmelzen zu einem einheitlichen Impulsmuster, das allein zeitliche Unterschiede aufweisen kann. Auch die räumliche Differenzierung einer Bewegung wird somit durch die zeitliche Aufeinanderfolge der Aktionspotentiale bestimmt! Es gibt also keine gesonderten „Befehle“ für die Genauigkeit einer Bewegung und deren zeitlichen Verlauf, sondern durch eine für jede Bewegung ganz spezifische Aufeinanderfolge von Aktionspotentialen wird ein im Körper einheitliches Impulsmuster erst in der sichtbaren Handlung in die Merkmale Schnelligkeit und Genauigkeit „zerlegt“.

Konsequenzen für das Training

Welche Bedeutung haben diese Erkenntnisse für den Trainingsprozeß?

Wenn technische Bewegungsabläufe in einem langsamen Tempo trainiert werden, so vollziehen sich die angestrebten Automatisierungsprozesse für eben nur diese langsamen

Bewegungen. Jede höhere Geschwindigkeitsstufe bedeutet dann praktisch einen Neubeginn in der technischen Ausbildung! Wenn also im Wettspiel oder in späteren Trainingsabschnitten eine Technik bei einem höheren Tempo angewendet werden muß, so besitzen vorangegangene Automatisierungsprozesse nur wenig Bedeutung. Ganz im Gegenteil: Es werden in späteren Ausbildungsabschnitten komplizierte Um- und Neulernprozesse erforderlich, wenn in der Zeit des besten motorischen Lernalters die Nachwuchsspieler „langsame“ und eben damit andere Techniken automatisiert haben.

Für eine effektivere Ausbildung von Bewegungsfertigkeiten kommt es deshalb darauf an, das Verhältnis von Schnelligkeit und Genauigkeit in der technischen Ausbildung innerhalb des Grundlagentrainings anders zu gestalten und sich damit von teilweise noch vorherrschenden „traditionellen“ Auffassungen (wie z. B. „Genauigkeit geht vor Schnelligkeit!“) zu lösen, um in diesem wichtigen Ausbildungsabschnitt bereits solche Regulationsstrukturen auszubilden, die später auch benötigt werden!

Nichtsdestotrotz ist die **Phase des Erlernens technischer Grundfertigkeiten** jedoch weiterhin nach dem Prinzip „Genauigkeit geht vor Schnelligkeit“ zu gestalten, bis beim Nachwuchsspieler die grundlegenden Bewegungsvorstellungen vorhanden sind und die „Knotenpunkte der Techniken“ weitreichend richtig ausgeführt werden.

Die technische Ausbildung sollte sich deshalb im Grundlagentraining in 2 Etappen vollziehen, wobei der jeweilige individuelle Ausbildungsstand zu berücksichtigen ist:

1. Etappe beim Technikhernen:

Ausbildung technischer Grundfertigkeiten mit dem Ziel, die Bewegungsvorstellungen und die Grobformen der Techniken zu entwickeln. Hier gilt das Prinzip „Genauigkeit geht vor Schnelligkeit“.

2. Etappe beim Technikhernen:

Ausbildung „Schneller Techniken“ mit dem Ziel, die zeitlichen Merkmale der Handlungen nach den jeweiligen taktischen Besonderheiten bzw. Erfordernissen einzuhalten. Die Schnelligkeit hat aber auch bei eventuellen Genauigkeitsverlusten den Vorrang! Es gilt das Prinzip „**Situationsadäquate Schnelligkeit bei größtmöglicher Genauigkeit**“.

Hinweise zur Trainingspraxis

Eine altersangemessene technisch-taktische Ausbildung mit dem Ziel einer hohen Spielfähigkeit, die auf einer vorangegangenen Entwicklung der Grobformen der Techniken aufbaut, hat demnach folgende Trainingsmethodische Aspekte zu beachten:

□ Alle Trainingsformen sind unter dem Grundprinzip „Situationsadäquate Schnelligkeit bei größtmöglicher Genauigkeit“ zu gestalten.

Bestellschein Seite 16.

☐ Insbesondere bei Angriffsabschlußhandlungen sind solche Situationen gegeben, die fast immer eine möglichst hohe Schnelligkeit in der Ausführung der Aktion erforderlich machen. Außerdem treten dabei praktisch alle technischen Elemente auf. Deshalb sind Torschußhandlungen sowie deren unmittelbare Vorbereitung für eine komplexe, wettspielbezogene Ausbildung der genannten Leistungseigenschaften besonders geeignet.

☐ Schnelligkeitsanforderungen bestehen bei diesen Torschußhandlungen

– in der Verbindung einzelner technischer Elemente zu Handlungsketten unter Zeitdruck

– in der Ausführung von Einzelhandlungen (Direktspiel, direkter Torschuß).

☐ Bei diesem Komplextraining ist das Verhältnis von Schnelligkeit und Genauigkeit so zu gestalten, daß primär das Augenmerk auf eine hohe Schnelligkeit in der Ausführung gerichtet wird.

Das Wettspiel ist durchgängig die Zielgröße und der Bewertungsmaßstab für die Ausführungsschnelligkeit der technisch-taktischen Handlungen. Allein das Erreichen einer möglichst hohen Übereinstimmung unter Zeitaspekten zwischen der trainierten und der im Wettspiel erforderlichen Technik ist das Gütekriterium der erarbeiteten „Schnellen Techniken“.

☐ Bei allen Torschußtrainingsformen sind deshalb durch entsprechende methodische Schritte hohe Schnelligkeitsanforderungen zu stellen, und das auch bei einem eventuellen Genauigkeitsabfall.

☐ Auch für die Korrekturvorgänge hat diese Dominanz des Schnelligkeitsaspekts Konsequenzen: Die Schnelligkeit ist zuerst zu korrigieren, und erst wenn sie Wettspielmaßstäben entspricht, wird auch die Genauigkeit berichtigt.

☐ Im Training werden die Schnelligkeitsanforderungen insbesondere durch folgende methodische Mittel hergestellt:

– Einsatz aktiver Gegenspieler in den Übungsformen:

Dabei ist der Übungsablauf so gestaltet, daß der Angreifer gegenüber seinem verteidigenden Gegner im Vorteil bleibt, wenn er die geforderte hohe Schnelligkeit in der Ausführung einhält. Der „Jäger“ soll den „Hasen“ also lediglich zu hohem Tempo treiben, ohne diesen generell einzuholen. Damit wird ein hoher Wiederholungs- und damit Übungseffekt hinsichtlich der angezielten, schnellen Aktionsdurchführung des Angreifers erreicht. Der Abstand zwischen beiden Spielern richtet sich demzufolge nach dem erreichten Ausbildungsstand und nach dem Schwierigkeitsgrad der zu absolvierenden Aufgaben mit Ball.

– Abbruch der Aktion bei einer zu langsamen Durchführung nach subjektiver Einschätzung des Trainers:

Bei zu langsamen Aktionen eines Spielers bei Schnelligkeitsübungen ohne einen direkten Gegner, wird dieser vom Trainer „zurückgepfiffen“. Mit diesem „Schnelligkeitszwang“ können auch einfache, bekannte Übungen unter den genannten Aspekten intensiver gestaltet werden. Allerdings ist hierbei ein gutes Beobachtungs- und Urteilsvermögen des Trainers erforderlich.

☐ Bei allen Formen des Torschußtrainings ist zudem die Durchführung eines Wettbewerbs außerordentlich günstig, da die Spieler dadurch motiviert werden, bei Einhaltung aller geforderten Schnelligkeitsvorgaben möglichst viele Tore zu erzielen.

☐ Zur Vermeidung von Mißerfolgsereignissen ist den Spielern die Notwendigkeit dieser gegenüber traditionellen Übungsformen zur technisch-taktischen Ausbildung höherer Anforderungen speziell in der Anfangszeit immer wieder deutlich zu machen, nach dem Motto „Im Spiel könnt Ihr nur das anwenden, was Ihr im Training auch gelernt habt!“

Überprüfung im Trainingsexperiment

In einem 2jährigen Trainingsexperiment wurde die Problematik einer angemessenen tech-

Anzeige

VOROLYMPISCHE FUSSBALLTURNIERE 1992 IN SPANIEN

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

INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIEREN DES CLUB DE FUTBOL CALELLA

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

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

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

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

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

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

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

CLUB DE FUTBOL CALELLA.

nisch-taktischen Ausbildung unter den genannten Aspekten untersucht.

Dabei wurden die Leistungsentwicklungen im technischen Bereich zweier Kontrollgruppen miteinander verglichen. Eine Gruppe trainierte nach den vorgestellten methodischen Grundprinzipien eines wettspielorientierten Schnelligkeitstrainings, die andere Gruppe nicht. Dabei konnte eindeutig festgestellt werden, daß die Zuwachsraten des Niveaus der „Schnellen Techniken“ bei der ersten Gruppe höher waren.

Trainingsmethodische Schlußfolgerungen

Die folgenden trainingsmethodischen Schlußfolgerungen beziehen sich auch auf das spielgemäße Training, da diese Trainingsform neben der speziellen technischen Ausbildung ein weiterer zentraler Schwerpunkt in diesem Ausbildungsabschnitt ist und ebenfalls in verschiedenen Trainingsexperimenten untersucht wurde.

Im Grundlagentraining ist eine teilweise beträchtliche Anforderungserhöhung in bestimmten Bereichen möglich und notwendig, um die Basis für eine spätere höhere Leistungsfähigkeit vor allem im technisch-taktischen Bereich zu legen.

Dies betrifft schwerpunktmäßig die methodische Gestaltung der Freilauf- und Deckungs-



Wettlauf um den Ball: Das Wettspiel stellt durchgängig höchste Schnelligkeitsanforderungen an die Spieler. Foto: Horstmüller

übungen, des Fußballtennis und des Komplextrainings sowie der Torespiele.

Beim spielgemäßen Training, das gegenüber einer schwerpunktmäßig isolierten Schulung technischer Elemente bessere Vor-

aussetzungen für die Entwicklung einer hohen individuellen Spielfähigkeit bietet, sind in verstärktem Maße Qualitätsanforderungen als Grundlage einer hohen individuellen und mannschaftlichen Ballsicherheit durchzusetzen.

Dieser verstärkte und systematische Einsatz eines spielgemäßen Trainings macht einen veränderten Aufbau der Trainingseinheiten erforderlich. Die Spielformen sind künftig nicht nur an den Anfang oder das Ende einer Trainingseinheit mit technisch-taktischer Zielrichtung zu plazieren, sondern sie müssen den Hauptteil bilden.

Innerhalb der Torespiele sind durch organisatorische und methodische Vorgaben noch zielgerichteter als bisher folgende Inhalte anzusteuern:

- alle Formen von Torabschlußhandlungen
- die Elemente des Spielaufbaus und der Spielgestaltung
- das Direktspiel
- die Anwendung von Finten
- das Grundlinienspiel
- die Anwendung taktischer Grundverhaltensweisen.

Die Freilauf- und Deckungsübungen sind ebenfalls gezielt in das Training zu integrieren, wobei zunächst mit der Grundform des 3 gegen 1 begonnen wird. Nach und nach sind die Anforderungen systematisch zu erhöhen.

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

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

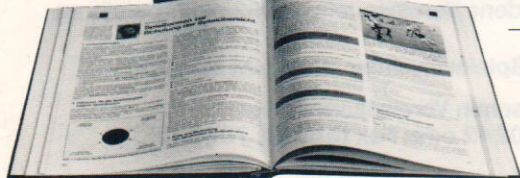
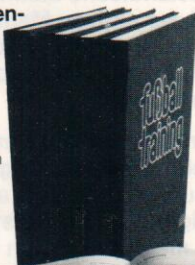
Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was 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: _____

Trainingsformenkatalog für das Schnelligkeitstraining

Schnelligkeitsübung 1

Übungsablauf (Abb. 1):

Die beiden gegnerischen Spieler plazieren sich als Angreifer bzw. Verteidiger an zwei Markierungshütchen etwas seitlich, etwa 25 Meter vor dem Tor.

Der Anspieler (Trainer) paßt aus dem Rückraum schräg in den Lauf des Angreifers, der mit dem Zuspiel zum Ball startet und gegen den nachsetzenden Gegenspieler zum Tor-

schuß kommen soll. Bei einem Ballgewinn des Verteidigers versucht dieser, den Ball zu sichern bzw. zum Torwart zurückzupassen.

Variationen:

- Unterschiedlicher Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger.
- Unterschiedliche Anspiele aus dem Rückraum.
- Unterschiedliche Ausgangslagen/Blickrichtung der beiden Spieler.

Schnelligkeitsübung 2

Übungsablauf (Abb. 2):

Angreifer und Verteidiger plazieren sich nun kurz hintereinander an einer Strafraumecke, wobei der Stürmer einen kleinen Vorsprung Richtung Tor hat. Der Anspieler (Trainer) paßt aus dem Rückraum, zentral vor dem Tor dem Angreifer in den Lauf. Der Stürmer soll das Zuspiel möglichst schnell kontrollieren und gegen den nachsetzenden Verteidiger zum Torabschluß kommen.

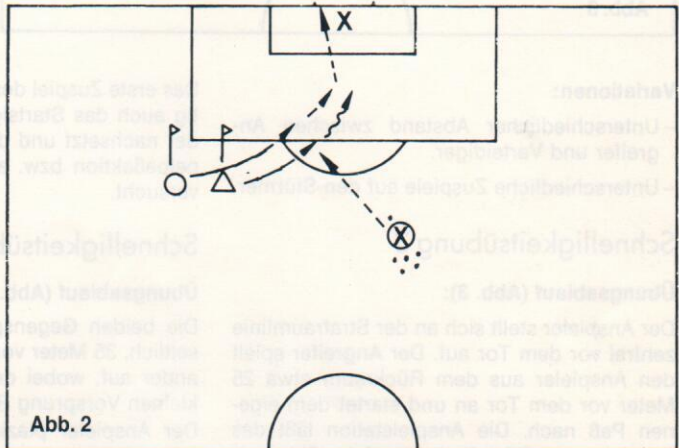
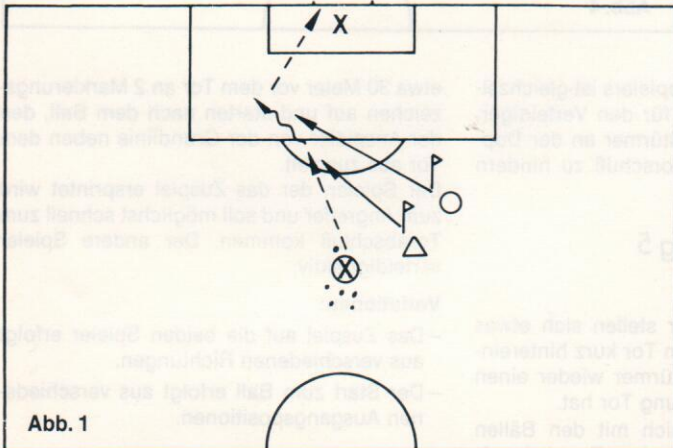


Abb. 1

Abb. 2

Fußball-Kartotheken

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



Kartothek 1: **Hallentraining**

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

Kartothek 2: **Torwartraining**

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

Kartothek 3: **Ausdauertraining**

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

NEU: Kartothek 4: **Aufwärmprogramme**

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

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

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



Bestellschein Seite 16.

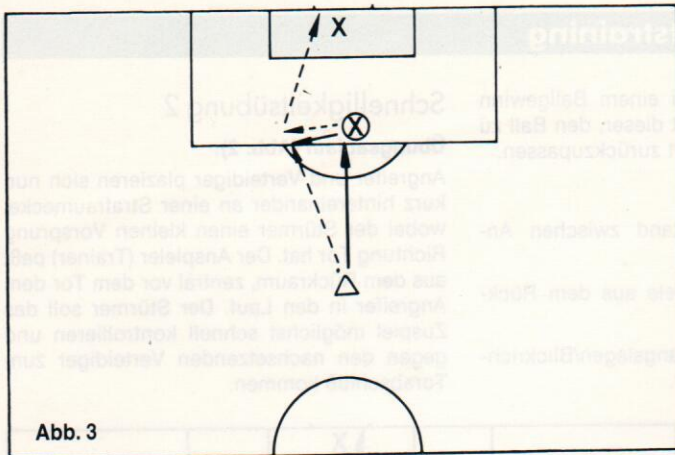


Abb. 3

Variationen:

- Unterschiedlicher Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger.
- Unterschiedliche Zuspiele auf den Stürmer.

Schnelligkeitsübung 3

Übungsablauf (Abb. 3):

Der Anspieler stellt sich an der Strafraumlinie zentral vor dem Tor auf. Der Angreifer spielt den Anspieler aus dem Rückraum etwa 25 Meter vor dem Tor an und startet dem eigenen Paß nach. Die Anspielstation läßt das Zuspiel kurz seitlich in den Lauf des Stürmers zurückprallen und setzt sofort „dosiert“ nach, um den Angreifer am Torschuß zu hindern. Der Torabschluß erfolgt entweder direkt oder nach einer kurzen Ballkontrolle.

Schnelligkeitsübung 4

Übungsablauf (Abb. 4):

Die beiden Spieler stellen sich als Angreifer bzw. Verteidiger kurz hintereinander etwa 30 Meter vor dem Tor an 2 Markierungszeichen auf, wobei der Stürmer einen kleinen Vorsprung Richtung Tor hat.

Der Anspieler (Trainer) plaziert sich an der Strafraumgrenze und spielt den Angreifer an, der anschließend nach einer kurzen Ballkontrolle nochmals einen Doppelpaß mit der Anspielstation spielt, bevor er danach zum Torschuß kommt.

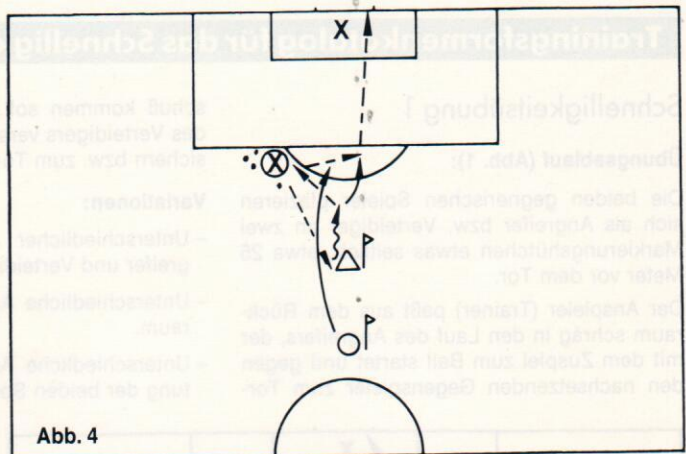


Abb. 4

Das erste Zuspiel des Anspielers ist gleichzeitig auch das Startsignal für den Verteidiger, der nachsetzt und den Stürmer an der Doppelpaßaktion bzw. am Torschuß zu hindern versucht.

Schnelligkeitsübung 5

Übungsablauf (Abb. 5):

Die beiden Gegenspieler stellen sich etwas seitlich, 35 Meter vor dem Tor kurz hintereinander auf, wobei der Stürmer wieder einen kleinen Vorsprung Richtung Tor hat.

Der Anspieler plaziert sich mit den Bällen etwa 20 Meter zentral vor dem Tor und paßt dem kurz entgegenstartenden Stürmer zu. Der Angreifer spielt anschließend direkt nochmals einen Doppelpaß mit der Anspielstation, um dann nach einer Ballkontrolle (direkt) zum Torabschluß zu kommen.

Das erste Zuspiel auf den Stürmer ist wiederum das Startsignal für den nachsetzenden Verteidiger.

Variationen:

- Unterschiedlicher Abstand zwischen den beiden Gegenspielern.
- Verschiedene große Aktionsstrecke für den Angreifer.

Schnelligkeitsübung 6

Übungsablauf (Abb. 6):

Die beiden Spieler stellen sich nebeneinander

etwa 30 Meter vor dem Tor an 2 Markierungszeichen auf und starten nach dem Ball, den der Anspieler von der Grundlinie neben dem Tor aus zuspielt.

Der Spieler, der das Zuspiel ersprintet wird zum Angreifer und soll möglichst schnell zum Torabschluß kommen. Der andere Spieler verteidigt aktiv.

Variationen:

- Das Zuspiel auf die beiden Spieler erfolgt aus verschiedenen Richtungen.
- Der Start zum Ball erfolgt aus verschiedenen Ausgangspositionen.

Schnelligkeitsübung 7

Übungsablauf (Abb. 7):

Die beiden Gegenspieler stellen sich nebeneinander etwa 35 Meter vor dem Tor auf. Kurz hinter den Akteuren befindet sich der Anspieler, der zwischen beide Gegner hindurch Richtung Tor paßt.

Das Zuspiel ist für beide Spieler das Signal für den Start zum Ball. Derjenige von beiden, der den Paß ersprintet, wird zum Angreifer und soll möglichst schnell gegen seinen Gegenspieler zum Torabschluß kommen.

Schnelligkeitsübung 8

Übungsablauf (Abb. 8):

Die beiden Spieler stellen sich als Angreifer bzw. Verteidiger etwas seitlich 30 Meter vor dem Tor auf. Der Angreifer dribbelt auf den Verteidiger zu, der in einem Abstand von etwa

H starball®

Schillstraße 146 · 8900 Augsburg
Tel.: 08 21/70 19 37 + 70 19 75 · Fax 08 21/70 33 04

Fußbälle

in großer Auswahl
ab **25,- DM** mit Garantie

Für weitere Angebote fordern Sie bitte unseren Katalog an.

Tornetze

weiß,
ca. 4 mm starke
Polyester-Leine,
Paar
DM 160,-

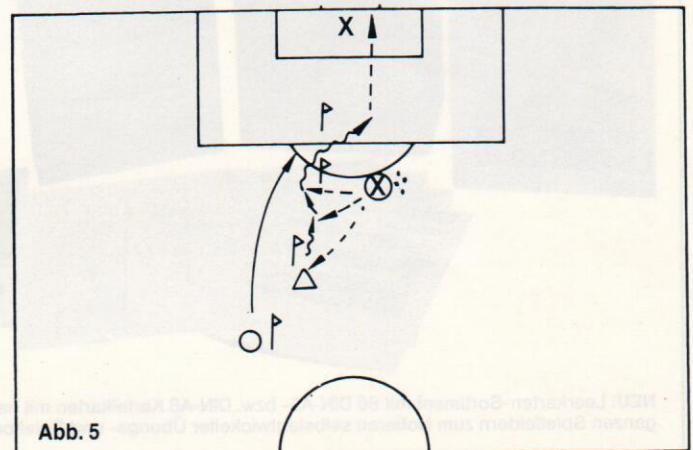


Abb. 5

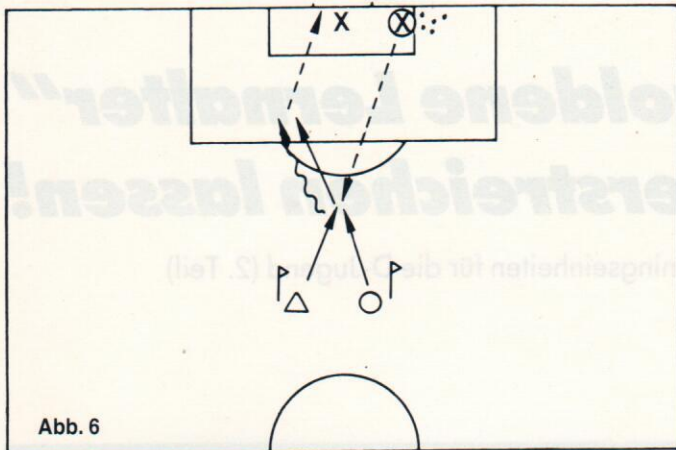


Abb. 6

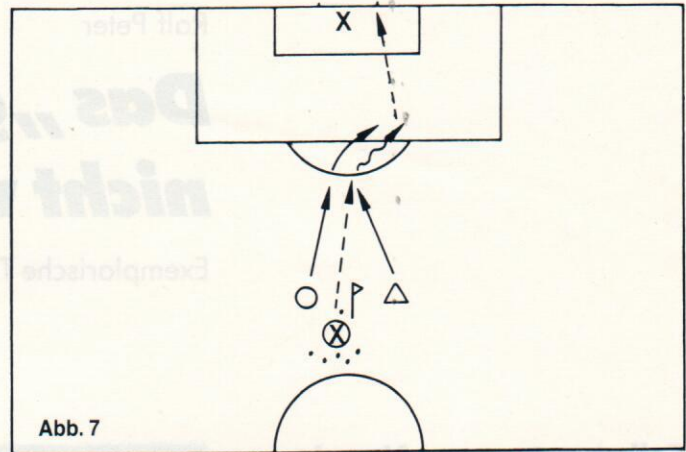


Abb. 7

1 Meter zurückweicht. Der Stürmer legt den Ball plötzlich aus dem Dribbling heraus mit einem Antritt am Verteidiger vorbei und versucht, zum Torabschluss zu kommen. Der Verteidiger setzt sofort nach.

Variation:

- Der Angreifer startet sein Dribbling Richtung Tor von verschiedenen Positionen aus.

Schnelligkeitsübung 9

Übungsablauf (Abb. 9):

Bei dieser Übung agieren 2 Spielerpaare als Angreifer- bzw. Verteidigerpaar gegeneinander. Jeweils ein Spieler jedes 2er-Teams stellt sich frontal etwa 30 Meter vor dem Tor bzw. an der Seitenlinie auf. Der Angreifer vor dem Tor schlägt einen Flugball auf seinen Mitspie-

ler an der Seitenlinie, der einen kurzen Vorsprung vor seinem Gegner aufweist und möglichst schnell die Grundlinie erreichen soll, um von dort aus eine Flanke auf den Partner zu schlagen. Der Verteidiger an der Seitenlinie versucht, möglichst schnell nachzusetzen und die Flanke zu verhindern. Sein verteidigender Partner vor dem Tor soll die Verwertung der Hereingabe unterbinden.

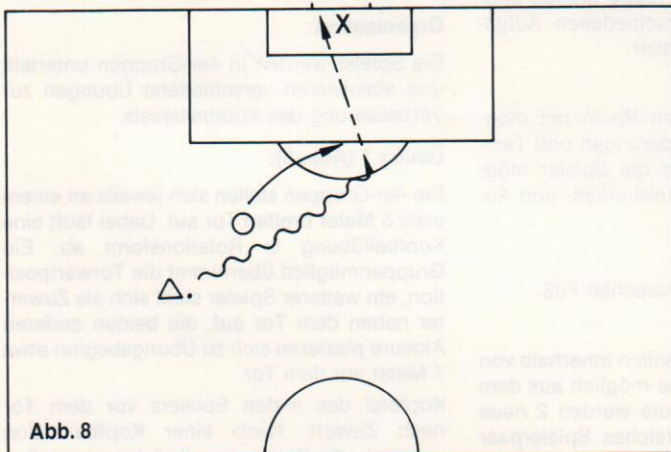


Abb. 8

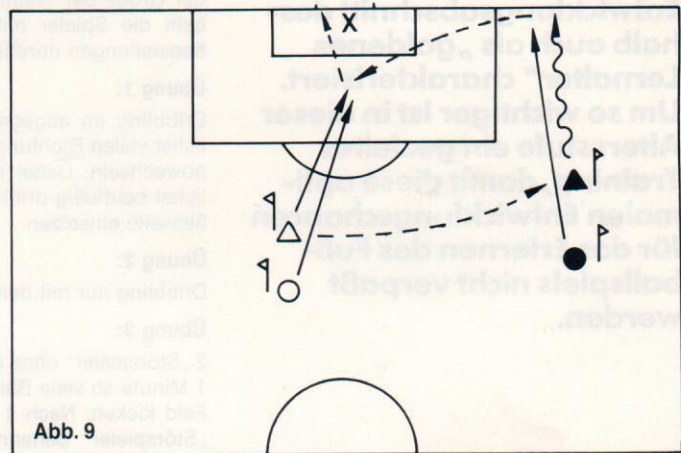
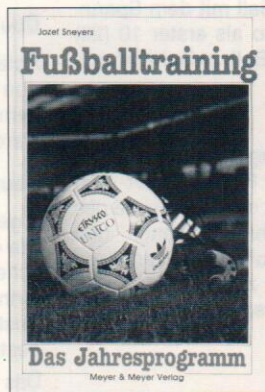


Abb. 9

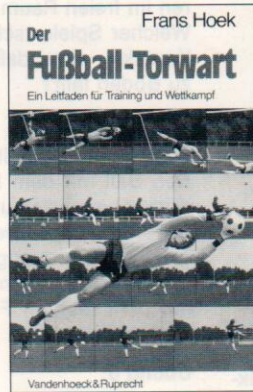
Tips für Ihre Fußballbibliothek



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



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



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



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



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

philippa

Bestellschein Seite 16.

Ralf Peter

Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen!

Exemplarische Trainingseinheiten für die D-Jugend (2. 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.**



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 7

Trainingsschwerpunkte:

- Allgemeine Ballschule
- Kopfballspiel

Aufwärmen (25 Minuten)

Organisation:

In einem abgegrenzten Raum, der sich nach der Größe der Trainingsgruppe richtet, dribbeln die Spieler mit verschiedenen Aufgabenstellungen durcheinander.

Übung 1:

Dribbling im abgegrenzten Raum mit möglichst vielen Richtungsänderungen und Tempowechseln. Dabei sollen die Spieler möglichst beidfüßig dribbeln und Innen- und Außenseite einsetzen.

Übung 2:

Dribbling nur mit dem schwachen Fuß.

Übung 3:

2 „Störspieler“ ohne Ball sollen innerhalb von 1 Minute so viele Bälle wie möglich aus dem Feld kicken. Nach 1 Minute werden 2 neue „Störspieler“ benannt. Welches Spielerpaar hat am Ende die meisten Bälle aus dem Feld gespielt?

Übung 4:

Balljonglier-Wettbewerb: Die Spieler jonglieren im freien Raum den Ball mit dem Spann. Welcher Spieler schafft so als erster 10 (20) Kontakte, ohne daß der Ball zwischendurch zu Boden fällt?

Übung 5 (Abb. 1):

Ballgeschicklichkeitsübung I:
Den Ball mit dem linken Fuß quer vor dem Körper herspielen und mit der Außenseite des anderen Fußes weiterführen. Danach den gleichen Bewegungsablauf von der anderen Seite folgen lassen, also zunächst den Ball mit dem rechten Fuß quer vor dem Körper herspielen, usw.

Übung 6:

Ballgeschicklichkeitsübung als Wettbewerb: Die Ballgeschicklichkeitsübung I wird als kleiner Wettbewerb absolviert. Für jede richtige Bewegungsausführung gibt es 1 Punkt. Welcher Spieler schafft als erster 10 oder 20 Punkte?

Übung 7 (Abb. 2):

Ballgeschicklichkeitsübung II:

Mit der Innenseite des einen Fußes über den Ball hinwegsteigen und den Ball mit der Innenseite des anderen Fußes weiterführen. Danach mit dem anderen Fuß beginnen.

Hauptteil (40 Minuten)

Organisation:

Die Spieler werden in 4er-Gruppen unterteilt und absolvieren verschiedene Übungen zur Verbesserung des Kopfballspiels.

Übung 1 (Abb. 3):

Die 4er-Gruppen stellen sich jeweils an einem etwa 5 Meter breiten Tor auf. Dabei läuft eine Kopfbällübung in Rotationsform ab: Ein Gruppenmitglied übernimmt die Torwartposition, ein weiterer Spieler stellt sich als Zuwerfer neben dem Tor auf, die beiden anderen Akteure plazieren sich zu Übungsbeginn etwa 7 Meter vor dem Tor.

Kopfball des ersten Spielers vor dem Tor nach Zuwurf. Nach einer Kopfbällaktion wechseln die Spieler jeweils folgendermaßen die Positionen: Der Torwart wird neuer Zuwerfer, der Kopfbällspieler wird zum Torwart, und der Zuwerfer schließt sich vor dem Tor zum übernächsten Kopfbäll an.

Übung 2:

Ablauf wie bei Kopfbällübung 1, der Ball soll nun aber nach einem höheren Zuwurf aus dem Sprung heraus auf das Tor geköpft werden.

Übung 3:

2 gegen 2 Kopfbällspiel auf 2 Tore.
Die 4er-Gruppen teilen sich nun in 2 gegnerische Spielerpaare auf, die sich zu Übungsbeginn in zwei Toren befinden, die in einem Abstand von etwa 25 Metern gegenüber aufgestellt sind.

Das ballbesitzende Spielerpaar bewegt sich auf das gegnerische Tor zu, indem der eine Spieler seinem Partner den Ball in der Vorwärtsbewegung einigemal hintereinander zum Kopfbäll zuwirft. In Tornähe versucht das Spielerpaar, in dieser Form zum Kopfbällschluß zu kommen.



Abb. 1

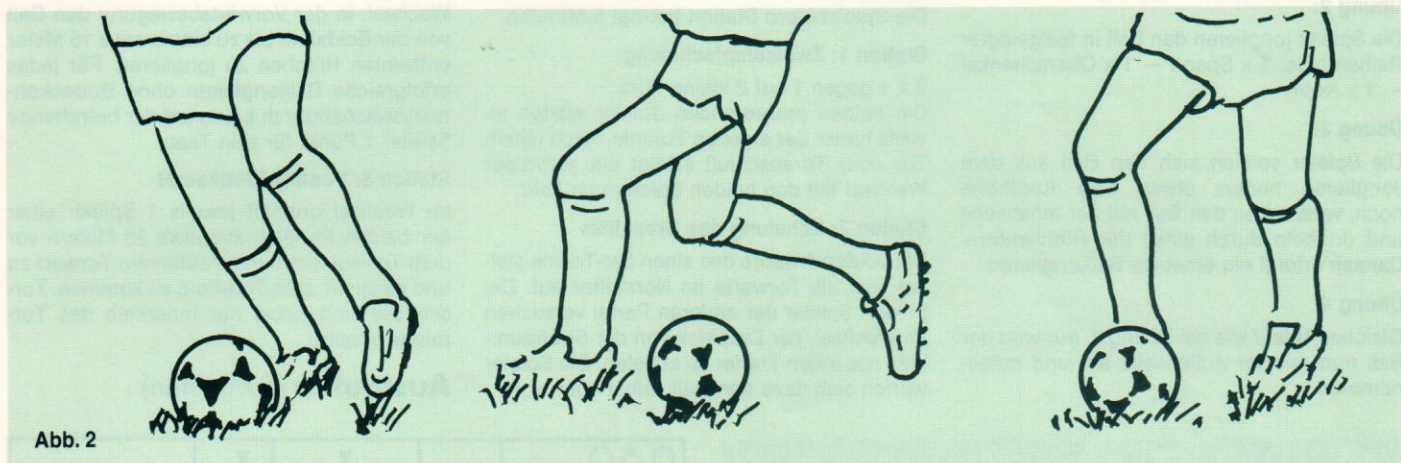


Abb. 2

Das verteidigende Spielerpaar darf die Torlinie nicht verlassen, aber ansonsten wie Torwarte agieren.

Nach einem Torabschluß erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel, wozu das zuvor angreifende Spielerpaar zum eigenen Tor zurückläuft und die Torwartposition einnimmt. Welches Spielerpaar erzielt als erstes 10 Kopfballtreffer?

Übung 4 (Abb. 4):

Die beiden Tore werden nun bis auf einen Abstand von höchstens 6 bis 8 Metern zusammengerückt. In der Mitte zwischen beiden

Toren sind jeweils seitlich 2 Markierungshütchen aufgestellt.

Das eine Spielerpaar nimmt zu Übungsbeginn die Torwartposition im eigenen Tor ein.

Das andere Spielerpaar versucht zum Kopfballabschluß zu kommen, indem der eine Spieler zu einem der beiden Hütchen läuft und von dort aus seinem Partner so zuwirft, daß dieser auf das gegnerische Tor köpfen kann.

Nach einem Kopfball erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel.

Ausklang (15 Minuten)

Abschlußspiel mit Kopfballtreffer-Sonderwertung

2 Mannschaften spielen auf 2 große Tore gegeneinander.

Dabei werden Kopfballtreffer doppelt gewertet.

Der Trainer weist die Mannschaft auf ein taktisch geschicktes Spielverhalten hin, mit dem möglichst viele Kopfballtreffer vorbereitet werden können (Angriffsvorbereitung über die Flügel/Positionswechsel vor dem Tor/Hineinstarten in die Flanken).

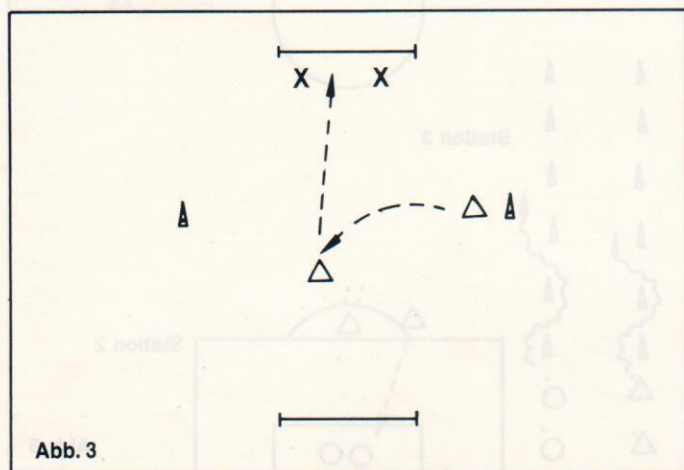


Abb. 3

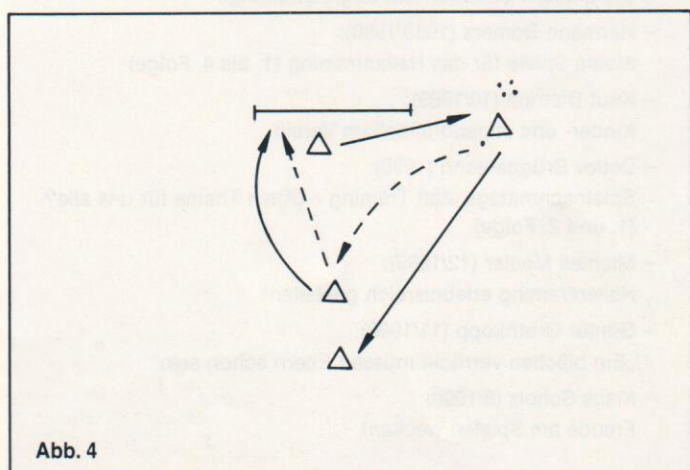


Abb. 4

Trainingseinheit 8

Trainingsschwerpunkte:

- Ballschule
- Stationstraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten

Aufwärmen (20 Minuten)

Organisation:

In einem Spielraum sind einige, etwa 2 Meter breite Hütchentore frei verteilt aufgestellt. Jeder Spieler hat einen Ball.

Übung 1:

Die Spieler jonglieren den Ball nur mit dem Spann.

Übung 2:

Die Spieler jonglieren den Ball in festgelegter Reihenfolge: 1 x Spann – 1 x Oberschenkel – 1 x Kopf.

Übung 3:

Die Spieler spielen sich den Ball aus dem Jonglieren heraus etwas über Kopfhöhe hoch, verarbeiten den Ball mit der Innenseite und dribbeln durch eines der Hütchentore. Danach erfolgt ein erneutes Balljonglieren.

Übung 4:

Gleicher Ablauf wie bei Übung 3, nur wird der Ball nun mit der Außenseite an- und mitgenommen.

Übung 5:

Gleicher Ablauf wie bei Übung 3, nur wird der Ball nun zunächst mit dem Oberschenkel oder der Brust vorgestoppt und dann weiterverarbeitet.

Hauptteil (30 Minuten)

Organisation (Abb. 5):

Es werden 4er-Gruppen gebildet, die sich jeweils untereinander in 2 Spielerpaare zum 2 gegen 2 unterteilen. In dieser Form durchlaufen die Gruppen einen Stationenbetrieb mit verschiedenen Formen des 2 gegen 2. Bei jeder Station erhält das jeweils siegreiche 2er-Team am Ende einen Punkt. Die Spielzeit pro Station beträgt 5 Minuten.

Station 1: Zweikampfschulung

2 x 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore. Die beiden pausierenden Spieler warten jeweils hinter der eigenen Torlinie. Nach einem Tor oder Torabschluß erfolgt ein sofortiger Wechsel mit den beiden Spielern im Feld.

Station 2: Schulung des Dropkicks

Die beiden Akteure des einen 2er-Teams stellen sich als Torwarte im Normaltor auf. Die beiden Spieler der anderen Partei versuchen im Wechsel, per Dropkick von der Strafraumlinie aus einen Treffer zu erzielen. Die Spieler werfen sich dazu den Ball selbst hoch vor.

Nach der Hälfte der Spielzeit gibt der Trainer ein Zeichen zum Aufgabenwechsel. Die 2er-Gruppe mit den meisten Toren bekommt 1 Punkt.

Station 3: Schulung des Dribblings

Jeweils 2 Spieler treten im Wechsel zum Slalomdribbling-Wettlauf gegeneinander an. Wer als erster den Dribbelslalom durchlaufen hat, erhält einen Punkt für sein 2er-Team. Die Partei mit den meisten erfolgreichen Dribblings bekommt am Ende den Siegespunkt an dieser Station.

Station 4: Ballschulung – Jonglierwettbewerb

Die Spieler beider Parteien versuchen im Wechsel, in der Vorwärtsbewegung den Ball von der Eckfahne bis zu einem etwa 15 Meter entfernten Hütchen zu jonglieren. Für jedes erfolgreiche Balljonglieren ohne Bodenkontakt zwischendurch bekommt der betreffende Spieler 1 Punkt für sein Team.

Station 5: Penalty-Wettkampf

Im Wechsel dribbelt jeweils 1 Spieler einer der beiden Parteien aus etwa 25 Metern vor dem Tor auf den herauslaufenden Torwart zu und versucht, zum Torerfolg zu kommen. Tor-schüsse sind dabei nur innerhalb des Tor-raums erlaubt!

Auslaufen (5 Minuten)

Literaturinformation

Bisher erschienen in „fußballtraining“ u. a. die folgenden Beiträge zum Bereich des Grundlagentrainings:

- Gero Bisanz (1983):
Das Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter (1. bis 3. Folge)
- Gero Bisanz (1986/1987):
Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen (1. bis 19. Folge)
- Dieter Bremer (8+9/1988):
Jugendfußball heute
- Gerhard Bauer (8+9/1988):
Die aktuelle Situation des Jugendtrainings
- Hermann Bomers (1989/1990):
Kleine Spiele für das Hallentraining (1. bis 4. Folge)
- Knut Dietrich (10/1989):
Kinder- und Jugendfußball im Verein
- Detlev Brüggemann (1990):
Spielnachmittage statt Training – (K)ein Thema für uns alle? (1. und 2. Folge)
- Michael Medler (12/1989):
Hallentraining erlebnisreich gestalten!
- Günter Grothkopp (11/1990):
„Ein bißchen verrückt müssen Eltern schon sein“
- Klaus Scholz (8/1990):
Freude am Spielen wecken!

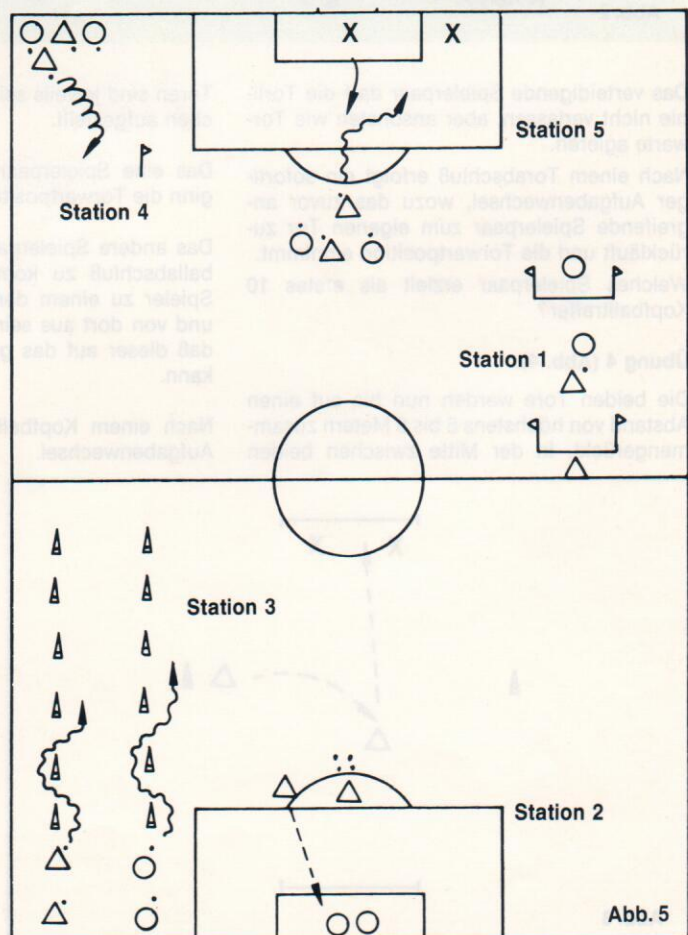


Abb. 5

Josef Sowisdrat

Trainingslager in unteren Amateurlklassen profihaft vorbereiten

Planung und Durchführung eines Trainingslagers mit einem Kreisligisten (2. Teil)

Chronologischer Ablauf des Trainingslagers

1. Tag (Freitag, 3.8.90)

Treffen, Anreise, Zimmerbelegung

Obgleich (fast) alle Spieler pünktlich zum Treffpunkt erschienen, verzögerte sich die Abreise doch erheblich.

Zum einen erwies es sich als recht schwierig, die riesige Gepäckmenge zügig zu verstauen. Hier war ein Kastenwagen, der vom Vorsitzenden als Materialwagen zur Verfügung gestellt wurde, eine große Hilfe. Zum anderen mußte kurzfristig noch der Getränkevorrat vergrößert werden, da für das bevorstehende Wochenende Temperaturen bis zu 40 Grad erwartet wurden.

Da ansonsten aber die anschließende Anreise völlig staufrei und problemlos verlief, verzögerte sich die Ankunft im Quartier nur geringfügig.

Die anschließende Zimmerbelegung ging zügig vonstatten, da sie bereits am Vortag mit dem Pensionsinhaber telefonisch abgesprochen worden war.

Nachdem sich die Spieler in den Zimmern eingerichtet und die Sporttaschen für die 1. Trainingseinheit gepackt hatten, konnten sie sich vor dem Aufbruch zum Training noch einige Zeit in der neuen Umgebung umschauen.

Insgesamt erwies es sich als vorteilhaft, die Zeiten für die einzelnen Programmpunkte nicht zu knapp bemessen zu haben, so daß auch bei kleineren zeitlichen Verschiebungen noch etwas Spielraum vorhanden war, womit keine unnötige Hektik aufkam und die Konzentration nicht gestört wurde.

1. Trainingseinheit

Nach der ursprünglichen Trainingsplanung sollte das Trainingslager mit einem Laufprogramm zur Verbesserung der Schnelligkeit eröffnet werden.

Da jedoch aus beruflichen bzw. schulischen Gründen lediglich 12 von 18 Spielern bereits am Freitag morgen mit anreisten und schon eine Temperatur von 30 Grad herrschte, wurde das Trainingsprogramm geändert und der Schwerpunkt auf den taktischen Bereich gelegt (Schulung des Doppelpaßspiels).

Um die drückende Hitze zu berücksichtigen, wurden die Übungen bzw. Spiele relativ kurz gehalten und dazwischen Trinkpausen angesetzt.

Duschen, Umziehen, Mittagessen, Mittagsruhe

Die Umkleidemöglichkeiten am Trainingsplatz waren ausreichend. Jedoch ließ sich die Wassertemperatur der Duschen nicht richtig regulieren — sie war enorm hoch, so daß die Spieler nach dem Duschen erhebliche Probleme mit dem Schwitzen hatten.

Darum war es angenehm, daß die Sportsachen in der Pension zum Trocknen aufgehängt werden konnten.

Das anschließende Mittagessen war ganz auf die Temperatur und die Trainingsbelastungen ausgerichtet.

Da zu diesem Zeitpunkt wie gesagt erst 12 von 18 Spielern anwesend waren, wurde die ursprünglich für den Mittag geplante Spielersitzung auf den Abend verschoben. Für die Mittagspause wurden von der Trainerseite aus keine Auflagen gemacht. Die meisten Spieler verbrachten sie zusammen auf der Terrasse.

2. Trainingseinheit

Auch bei diesem Training wurde das ursprünglich geplante konditionelle Beanspruchungsniveau in Anbetracht der Hitze (inzwischen über 35 Grad) drastisch reduziert.

Der Schwerpunkt wurde nochmals auf den taktischen Bereich gelegt, wobei aber durch bestimmte Spielvorgaben (Begrenzung der Ballkontakte) die konditionelle Komponente gezielt mitberücksichtigt werden sollte.

Trinkpause, Massage- und Lockerungsübungen

Für die anschließende Pause war vom Trainer ein festes Regenerationsprogramm ausgearbeitet worden, das zuvor mit den beiden Spielführern detailliert durchgesprochen wurde, so daß sie selbständig diesen Programmpunkt leiten konnten. Außerdem wurde die ganze Mannschaft über den Stellenwert einer intensiven Regenerationsphase informiert.

In „fußballtraining“ 7/90 wurden die einzelnen Planungsschritte bei der Vorbereitung eines Wochenendtrainingslagers eines Kreisligisten vorgestellt. Eine exakte Planung ist aber das eine – die vorher nicht einkalkulierbaren „Störfälle“ und Unzulänglichkeiten das andere. Diese Feststellung trifft insbesondere auch für den unteren Amateurbereich zu. Damit kann sich der Trainer aber dennoch nicht nach dem Motto „Dann spare ich mir doch eine sorgfältige Trainingsvorbereitung, wenn sie am Ende doch nichts bringt“ dieser schwierigen und zeitaufwendigen Aufgabe entziehen. Die teilweise erforderliche Improvisation ist durch eine exakte Vorplanung des Trainingsablaufs auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Andernfalls zweifelt die Mannschaft schnell an den Trainerqualitäten, im Verhältnis Mannschaft-Trainer können schon zu Saisonbeginn erhebliche „atmosphärische Störungen“ auftreten.

Schüttelungen mit dem Partner

Übung 1:

Der eine Spieler liegt auf dem Rücken und streckt die Beine nach oben. Der Partner greift die Füße und beginnt langsam, die Beine zu schütteln. Der Spieler am Boden muß dabei seine Beine völlig locker lassen, was der Partner beim Schütteln ständig kontrolliert. Je nach Eindruck kann im Verlauf der Übung individuell kräftiger geschüttelt werden. Nach etwa 40 Sekunden wechseln die Partner die Aufgaben.

Übung 2:

Der eine Spieler liegt nun auf dem Bauch mit im Kniegelenk nach oben abgewinkelten Beinen. Der Partner greift wieder die Füße und schüttelt die Beine aus. Auch hier ist auf ein völlig lockeres und individuell dosiertes Ausschütteln zu achten. Nach 40 Sekunden findet wieder ein Aufgabenwechsel statt. Die beiden Übungen werden von jedem Partner jeweils 2mal absolviert.

Dehnprogramm (10 Minuten)

Nach den Schüttelungen wird von den Spielern selbstständig ein Dehn-Grundprogramm durchgeführt, das zusammen in den ersten Trainingseinheiten der Saisonvorbereitung erarbeitet wurde.

Dieses Grundprogramm setzt sich aus Stretchingübungen für die wichtigsten, beanspruchten Muskelgruppen zusammen (insbesondere Oberschenkelvorder- und -rückseite).

Selbstmassage

Im Anschluß an das Stretchingprogramm führen die Spieler in Form einer Selbstmassage Ausstreichungen von Oberschenkel- und Wadenmuskulatur durch. Die Anleitungen dafür wurden in der Sommerpause vom Trainer bei einem erfahrenen Sportphysiotherapeuten eingeholt.

Eiseinreibungen

Den Abschluß des Regenerationsprogramms bildeten Eiseinreibungen mit „Eis am Stiel“. Diese Eisstücke lassen sich leicht herstellen, indem ein Pappbecher mit Wasser und einem Holzstiel ins Gefrierfach gestellt wird. Diese Eiseinreibungen finden für beide Beine statt, indem diese durch großflächige und kreisende Bewegungen „gestreichelt“ werden.

1. Verabreichung einer Dose Isolytgetränk
2. Lockeres Auslaufen
3. Schüttelungen in Partnerform
4. Dehnen
5. Lockern
6. Selbstmassage
7. Eiseinreibungen mit „Eis am Stiel“

Tab. 1: Programm zur Gestaltung der Trainingspause

3. Trainingseinheit

Bei dem Vorbereitungsspiel in der Vorwoche wurden Probleme bei der Erarbeitung von Torchancen und vor allem beim Verhalten im „Spiel ohne Ball“ offenkundig. An diesen Defiziten sollte deshalb in dieser Trainingseinheit gezielt gearbeitet werden.

Trotz der unveränderten Hitze und der zwei vorangegangenen Trainingseinheiten liefen die Torschußübungen in einem erstaunlich hohen Tempo ab. Zum Ende der Trainingseinheit hin war zudem sogar eine Verbesserung der Trefferquote festzustellen.

Normalerweise war für diese Trainingseinheit kein Abschlußspiel eingeplant. Die Mannschaft äußerte aber noch den Wunsch nach einem „kleinen Spielchen“. Trotz einiger Bedenken wurde diesem Anliegen nach dem gezeigten Engagement zugestimmt. Im Spielverlauf wurde aber dann doch schnell offensichtlich, daß die vorangegangenen Trainingsbelastungen erhebliche Spuren hinterlassen hatten. Kraft und Konzentration waren weg, so daß dieses Spiel bereits nach 5 Minuten abgebrochen werden mußte.

Abendessen – Spielersitzung – Kegelabend

Als besonders positiv wurde von den Spielern empfunden, daß zwischen der Ankunft in der Pension und dem Abendessen noch etwas Zeit blieb, um die Beine auszustrecken. Bei der nach dem Essen angesetzten Spielersitzung ging es in erster Linie um die Nachbesprechung des Mittwoch-Spiels und um eine kurze Vorschau auf den Ablauf des Abends und des nächsten Tages.

Anschließend verbrachte die Mannschaft dann einen Kegelabend zusammen, wobei sich die dort herrschende gute Stimmung allerdings leider auch in einem entsprechenden Alkoholkonsum niederschlug. Obgleich kein Spieler einen angetrunkenen Eindruck machte, ist festzustellen, daß im Hinblick auf die sonstigen Ziele eines Trainingslagers zuviel getrunken wurde, wobei aus ernährungsphysiologischer Sicht in diesem Zusammenhang bereits 6 Gläser Bier zuviel sind. Pünktlich um 23.30 Uhr waren zwar alle Spieler auf den Zimmern, wegen der enormen Hitze hatten jedoch nur die wenigsten eine erholsame Nacht mit ausreichend Schlaf.

2. Tag (Samstag, 4.8.90)

Aufstehen – 1. Frühstück – Waldlauf – 2. Frühstück

Pünktlich um 7.45 Uhr waren alle Spieler im Frühstücksraum versammelt, wo vor dem Waldlauf eine Joghurtspeise eingenommen wurde.

Um 8.00 Uhr wurde ein 40minütiger Waldlauf gestartet (Lauf von 2 x 15 Minuten mit einer 10minütigen Dehnpause zwischendurch).

Danach wurde das eigentliche Hauptfrühstück eingenommen und nach einer kurzen „Verdauungszeit“ erfolgte der Aufbruch zum ersten fußballspezifischen Training an diesem Tag.

1. Trainingseinheit

Auch an diesem zweiten Tag des Trainingslagers herrschte durchgängig eine enorme Hitze. Deshalb wurde die Belastungsstruktur des Trainingsprogramms wieder kurzfristig geändert. Alle extremen Belastungsformen wurden herausgenommen und durch Spielformen versucht, die Spieler so weit wie möglich zur Leistung zu „kitzeln“.

Zusätzlich wurde als Einstimmung auf das für den Nachmittag geplante Vorbereitungsspiel ein Torschußtraining hinzugefügt.

Mittagessen – Mittagsruhe

Die Gestaltung der Mittagspause lief nicht so geschlossen ab wie noch am Tag zuvor. Zwar versammelten sich die meisten Spieler wieder

- 1 20 Bälle
- 2 3 Sätze Leibchen à 10 Stück (gelb, rot, grün)
- 3 2 Sätze Trikots à 15 Stück
- 4 16 Pylonen (Markierungshütchen)
- 5 2 Ballpumpen
- 6 2 Ballnetze
- 7 2 Kühltaschen
- 8 16 Kühlplatten (Akkus für Kühltasche)
- 9 1 Verbandskoffer
- 10 50 Plastikbecher (für „Eis am Stiel“)
- 11 20 Holzstiele (für „Eis am Stiel“)
- 12 1 aufrollbare Magnettafel (für Spielersitzung)
- 13 6 Kisten Sprudelwasser (72 Flaschen)
- 14 4 Paletten Isolytgetränk (96 Dosen à 0,33 Liter)
- 15 2 Plastikeimer (zum Füllen mit Wasser zum Abkühlen)
- 16 1 Plastikschißel (zum Kühlen der Getränke)

Tab. 2: Materialliste für das Trainingslager



Wir sorgen für Begegnung



Kommunikation
Organisation
Motivation
Mitmachen
Menschen
International
Turnierveranstaltungen

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:

KOMM MIT

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

auf der Terrasse, einige zogen sich aber die Zimmer zurück und ergriffen die Gelegenheit, für sich allein sein zu können.

Kaffeetrinken – Spielersitzung

Nach einem gemütlichen Kaffeetrinken wurde die anschließende Spielersitzung auf die Terrasse verlegt. Schwerpunktthema war dabei die Einstellung auf das Vorbereitungsspiel gegen eine niederländische Bezirksliga-Mannschaft am Abend. Die Spieler wurden insbesondere darauf hingewiesen, die Belastungen des Trainingslagers bei der Spielweise zu berücksichtigen und kräftesparend zu agieren (Vermeidung von unnötigen Dribblings und Sprintduellen, gute Staffeln in Breite und Tiefe, gegenseitiges Aushelfen und abgestimmtes Übergeben von Gegenspielern in der Defensive).

Vorbereitungsspiel

Beide Mannschaften gingen alles andere als optimal vorbereitet in dieses Spiel. Unsere Spieler waren trotz aller Belastungsdosierungen zweifellos durch die vorangegangenen Trainingseinheiten geschwächt. Dagegen hatte unser niederländischer Gegner erst zwei Trainingseinheiten und ein Vorbereitungsspiel hinter sich, da sich die Mannschaft erst seit einer Woche im Vorbereitungstraining befand.

Zusätzlich war noch immer eine enorme Hitze zu beklagen (nahezu 40 Grad!). Das Spiel entwickelte sich aber überraschenderweise trotz dieser widrigen Umstände ansprechend. Nach einem 0:1-Rückstand siegte unsere Mannschaft noch mit 3:1. Erstaunlicherweise hielt die ganze Mannschaft gerade kräftemäßig über die volle Distanz durch. Offensichtlich waren die ausgiebigen Regenerationsbemühungen nach den Trainingsbelastungen nicht umsonst gewesen.

Regenerationsprogramm nach dem Spiel

Erstaunen rief bei den Zuschauern das Regenerationsprogramm unserer Mannschaft nach dem Spiel hervor. Nach einem 5minütigen Auslaufen und der Verabreichung eines Isolytgetränks wurden die gleichen regenerativen Schritte wie am Vortag unternommen (Schüttelungen, Dehnprogramm, Eiseinreibungen).

Abendessen – Abendgestaltung

Nach dem Duschen und Umziehen wurde unsere Mannschaft noch kurz in die Vereins-

gaststätte des niederländischen Gegners eingeladen, bevor dann die Rückkehr zum Abendessen in die Pension angetreten wurde.

Nach dem Abendessen stand eine weitere Spielersitzung auf dem Programm. Neben einem kurzen Rückblick auf das vorangegangene Spiel wurde eine Rückmeldung über den bisherigen Verlauf des Trainingslagers und über allgemeine offene Fragen und Probleme bei den Spielern eingeholt.

Diese Besprechung bzw. die anschließenden Diskussionen zogen sich unerwartet hin, so daß die meisten Spieler anschließend sofort schlafen gingen.

3. Tag (Sonntag, 5.8.90)

Aufstehen – 1. Frühstück – Waldlauf – 2. Frühstück

An diesem Morgen war deutlich zu erkennen, daß das Testspiel vom Vortag von den Spielern offensichtlich als Höhepunkt des Trainingslagers gewertet wurde und nun „etwas die Luft 'raus war“. Außerdem waren den Spielern nun deutlich die Strapazen des Trainingslagers anzumerken.

So wurde als erstes der morgentliche Waldlauf um 10 Minuten gekürzt (2 x 10 Minuten mit einer 10minütigen Dehnpause). Gleichzeitig wurde das Lauftempo mit dem ausschließlichen Ziel der Regeneration nochmals gedrosselt.

Auch beim anschließenden Frühstück war zu bemerken, daß die Stimmung nicht so locker wie noch an den Vortagen war.

1. Trainingseinheit

Als Ziel dieser letzten Trainingseinheit des Trainingslagers war von vornherein ein „lokaler Ausklang“ eingeplant gewesen. Aufgrund der momentanen Verfassung der Spieler war dieser Schwerpunkt auch dringend angesagt.

Zu diesem Zweck wurden verschiedene Übungen zur Verbesserung der Technik und Geschicklichkeit in spielerischer Form verpackt. Diese Trainingsgestaltung trug dazu bei, die Stimmung wieder anzuheben. Gleichzeitig konnte im Verlauf der Trainingseinheit beobachtet werden, daß die Bewegungen der Spieler wieder runder wurden.

Dieser Eindruck eines Stimmungsanstiegs verstärkte sich noch bis zum Mittag und es war sogar nochmals so etwas wie eine Vorfreude auf das für den Sonntag-Nachmittag angesetzte weitere Vorbereitungsspiel festzumachen.

Mittagessen – Spielersitzung – Abreise

Nach einem leichten Mittagessen wurde vor der Abreise noch eine kurze Spielersitzung zur Einstellung auf das nachmittägliche Spiel einberufen. Die Spieler wurden nochmals auf die momentane körperliche Verfassung nach den Anstrengungen des Trainingslagers und die daraus resultierende einzig richtige Spielweise hingewiesen (sicherer Spielaufbau mit klaren Zuspielen, Vermeidung unnötiger Zweikämpfe und Laufduelle). Beim Spiel vom Vortag hatte dies hervorragend und mit Erfolg geklappt, was nochmals deutlich hervorgehoben wurde.

Vorbereitungsspiel auf dem Rückweg

Trotz einer rechtzeitigen Abreise aus der Pension geriet wegen einer Absperrung aufgrund eines Radrennens der ganze Zeitplan für dies weitere Vorbereitungsspiel durcheinander, das für auf dem Rückweg aus dem Trainingslager eingeplant war. Der Sportplatz unseres Vorbereitungsgegners wurde erst kurz vor dem angesetzten Anstoßtermin erreicht. Ein intensives Aufwärmen war unter diesen Umständen nicht möglich. Nach den enormen Spiel- und Trainingsbelastungen der Vortage war dies natürlich besonders problematisch. Prompt war die erste Zerrung an diesem Wochenende zu beklagen. Diese Verletzung ist umso ärgerlicher als die ganze Zeit hinweg sorgfältige Schritte zur Verletzungsvorbeugung und Regeneration unternommen wurden.

Im Spiel selbst war bei der Mannschaft wie erwartet nach den vorangegangenen Belastungen nicht die Kraft und Spritzigkeit vorhanden, um ein schönes und vor allem druckvolles Spiel zeigen zu können. Aber mit einer disziplinierten und zweckmäßigen Spielweise wurde auch dieses Spiel gegen den niederklassigen Gegner (B-Klasse) mit 2:0 gewonnen.

Abschluß

Als Zeichen für die durchgängig gute Stimmung im Trainingslager ist sicherlich auch zu werten, daß sich fast alle Spieler zum Abschluß noch zusammen mit den Partnerinnen im Vereinslokal trafen. Aus den Anekdoten, die bei dieser Gelegenheit bereits zum Besten gegeben wurden, wurde deutlich, daß das Trainingslager aus der Sicht der Spieler offensichtlich ein voller Erfolg war.



Alles was ein Trainer zum Erfolg braucht

Ihr Partner für das Fußballtraining:
BFP-Versand · Postfach 11 44 · D-2950 Leer

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!

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!

Theorie und Praxis: Gegenüberstellung von Planung und Durchführung

Zeitpunkt des Trainingslagers

Die Eindrücke aus dem Trainingslager bestätigten die Auffassung, daß sich als besonders günstiger Zeitpunkt eines Trainingslagers das Ende der 3. Vorbereitungswoche erweist.

In den ersten 2 Vorbereitungswochen waren bereits einige konditionelle Grundlagen geschaffen worden, so daß die Spieler die Belastungen des Trainingslagers verkraften konnten. Auch wenn mit einer reduzierten Belastungsintensität gearbeitet wurde, so mußten sie dennoch mit einer Hitze fertig werden, die für hiesige Regionen absolut selten war.

Auch im zwischenmenschlichen Bereich waren nach 2 Vorbereitungswochen speziell zu den Neuzugängen bereits erste Kontakte geknüpft, die im Verlauf des Trainingslagers dann vertieft werden konnten.

Die Integration lief vollkommen problemlos ab – es waren kaum Unterschiede zwischen „alten“ und „neuen“ Spielern zu erkennen. Die Stimmung war über das ganze Wochen-

ende hinweg als ausgesprochen gut zu bezeichnen.

Auch im Miteinander zwischen Spielern und Trainer traten keine Probleme auf. Auch hier war die erste „Schnupperphase“ in den Wochen vor dem Trainingslager hilfreich, denn die „Spielregeln“ waren im Großen und Ganzen bereits abgesteckt.

Dauer des Trainingslagers

Trotz aller positiver Eindrücke und Auswirkungen des Trainingslagers sollte daraus nicht der Trugschluß abgeleitet werden, das Trainingslager verlängern zu wollen. Die 3 Tage sind in diesem Leistungsbereich die Obergrenze, denn an vereinzelt Reaktionen einiger Spieler war deutlich zu erkennen, daß sie über das Ende des Trainingslagers erleichtert waren. Viele Spieler können von der Mentalität her nur schwer über einen längeren Zeitraum auf engem Raum und unter großem Druck (Trainingsbelastungen) mit einer Gruppe zusammenleben, zumal die Spieler nicht immer so etwas wie Freundschaft

verbindet. Allerdings sollten in diesem begrenzten Zeitraum eines Trainingslagers alle Spieler von Anfang an und durchgängig anwesend sein. Es war nicht vorteilhaft, daß ein Drittel der Spieler aus verschiedensten Gründen erst am Nachmittag bzw. Abend des ersten Trainingstages nachreiste.

Hier wären teilweise weniger Kompromisse gegenüber den Spielern angebracht gewesen.

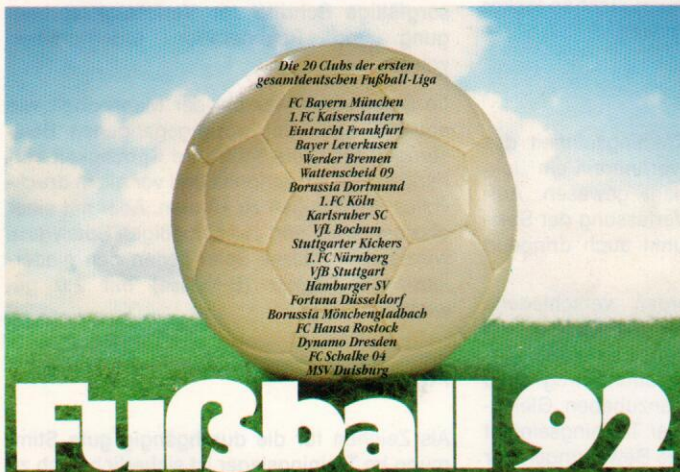
Der begrenzte Zeitraum von 3 Tagen erlaubt es aus sportlicher Sicht zudem, bei einem entsprechenden Trainingsaufbau und einem umfassenden Regenerationsprogramm über die gesamte Dauer des Trainingslagers relativ intensiv zu arbeiten.

Einstellung der Spieler

Die Einstellung der Spieler stimmte über dem gesamten Zeitraum des Trainingslagers. Einige (jüngere) Spieler wirkten das ganze Wochenende hindurch wie aufgedreht. Sie konnten auf keine Erfahrungen mit Trainings-

Beilagenhinweis

Diese Ausgabe enthält eine Verlegerbeilage des Philippka-Verlages, Münster



Ab sofort bestellen!

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

Format: 39 x 30 cm, vierfarbig

DM 22,40



Bestellschein Seite 16!

Freitag, 3. 8. 90:

- 8.00 Uhr Abreise zum Trainingslager
- 9.30 Uhr Ankunft, Zimmerbelegung
- 10.30 Uhr 1. Training
- 12.00 Uhr Duschen/Umziehen
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Mittagsruhe
- 15.00 Uhr 2. Training
- 15.45 Uhr Trinkpause, Lockerungsmassage
- 16.15 Uhr 3. Training
- 17.00 Uhr Duschen/Umziehen
- 18.00 Uhr Abendessen/Spielersitzung
- 20.00 Uhr Kegelabend

Samstag, 4. 8. 90:

- 7.30 Uhr Wecken
- 7.45 Uhr 1. Frühstück (Joghurtschale)
- 8.00 Uhr Waldlauf
- 9.00 Uhr 2. Frühstück
- 10.30 Uhr Training
- 12.00 Uhr Duschen/Umziehen
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Mittagsruhe
- 15.00 Uhr Kaffeetrinken/Spielersitzung
- 17.00 Uhr Trainingsspiel gegen Bezirksligisten aus NL
- 18.45 Uhr Auslaufen, Lockerungsmassage, Eiseinreibung
- 20.00 Uhr Abendessen
- 20.30 Uhr Gemeinschaftsabend

Sonntag, 5. 8. 90:

- 7.30 Uhr Wecken
- 7.45 Uhr 1. Frühstück (Joghurtschale)
- 8.00 Uhr Waldlauf
- 9.00 Uhr 2. Frühstück
- 10.30 Uhr Training
- 12.00 Uhr Duschen/Umziehen
- 13.00 Uhr Mittagessen/Spielersitzung
- 14.00 Uhr Abfahrt
- 15.15 Uhr Ankunft in Büsdorf
- 15.45 Uhr Spiel gegen Kreisliga-B-Mannschaft
- 17.30 Uhr Duschen

Tab. 3: Endgültiges Trainingsprogramm für das Trainingslager

lagern zurückgreifen und waren zu Beginn entsprechend gespannt und aufgeregt, was nun auf sie zukommen würde. Außerdem war offensichtlich der Ausflugscharakter ein wichtiger Begleitaspekt dieses Kurztrips ins benachbarte Ausland.

Der komplette Spielerkader zog bei allen Trainingseinheiten willig mit, es gab keine Probleme mit dem Wecken und auch der vorgegebene Zeitplan wurde von allen Spielern akzeptiert und eingehalten.

Obgleich es letztlich nicht konkret festzumachen ist, so ist doch zu vermuten, daß es von Vorteil war, daß die Spieler schon frühzeitig vor Beginn des Trainingslagers detaillierte Informationen über die Vorteile des Trainingslagers sowie über die „Spielregeln“ dieses Wochenendes erhielten.

Außerdem erwies es sich als vorteilhaft, daß die Spieler bereits vor Antritt der Reise einen Terminplan mit allen Zeiten des Trainingslagers erhielten.

Urlaubspläne der Spieler – Anwesenheit

Der Spielerkader füllte sich im Verlauf des ersten Trainingslager-Tages erst nach und nach auf: Am Freitag morgen starteten zunächst nur 12 Spieler zu dem Trainingswochenende. Rechtzeitig zum 2. Training trafen dann 3 weitere Spieler ein, die erst gegen Mittag an der Arbeitsstelle freibekommen hatten. Etwas später als erwartet schließlich – und zwar nicht zum 3. Training wie geplant, sondern erst zum Abendessen – trafen die 3 letzten Spieler ein und komplettierten den Kader. Sie hatten keinen Urlaub bekommen und gerieten zudem in den obligatorischen Freitagsstau.

Ein Spieler mußte kurzfristig wegen eines Krankheitsfalls in der Familie absagen, ein weiterer Spieler hatte einer dringenden Verpflichtung bei einem Aufstiegsspiel seiner Tennismannschaft nachzukommen. 2 Spieler verzichteten nach Absprache mit dem Trainer auf das Trainingslager, da sie verletzungsbedingt das Trainingsprogramm nicht hätten absolvieren können.

Dennoch war die Anwesenheitsquote zufriedenstellend, wobei sich sicherlich günstig auswirkte, daß sich kein Spieler im Jahresurlaub befand.

Quartiersuche

Das Spielerecho auf das Quartier war durchweg positiv. Die Zimmer waren zwar nicht nach modernstem Komfort, aber einfach und praktikabel eingerichtet. Zudem war sicherlich von Vorteil, daß sich keine anderen Gäste zu diesem Zeitpunkt in der Pension aufhielten, und unsere Mannschaft deshalb eine „besondere Zuwendung“ genoß. Jedem Wunsch, von der Zusammenstellung des Essens bis zur Gefrierfachbenutzung für das „Eis am Stiel“, wurde gerne nachgekommen. Auch die sonstigen Anforderungen an ein geeignetes Quartier für ein Trainingslager im unteren bis mittleren Leistungsbereich waren erfüllt:

– eine relativ kurze Anreise (etwa 1 Stunde Fahrt)

- eine absolut ruhige Lage mit einem schönen Ausblick auf ein Tal
- ein kleiner Ort mit nur etwa 1200 Einwohnern
- die Essenszeiten konnten nach Absprache zwischen dem Pensionsinhaber und dem Trainer relativ flexibel festgelegt werden
- keine weiteren Gäste, auf die hätte geachtet werden müssen
- eine geeignete Waldlaufstrecke direkt in der Nähe der Pension
- ideale Trainingsmöglichkeiten mit geeigneten Umkleide- und Duschräumen in unmittelbarer Nähe
- geeignete Testspielgegner in der Umgebung
- Aufenthaltsräume für die komplette Mannschaft (Sitzungszimmer, Terrasse)

Spieler 1: (Freitag nachmittag)

- Schmerzen in der Achillessehne
- Eiseinreibungen/Trainingspause

Spieler 2: (Samstag nachmittag)

- Pferdekuß am Oberschenkel
- Eiseinreibungen/Salbenverband

Spieler 3: (Samstag nachmittag)

- Prellung am Mittelfuß
- Intensive Kühlung/Salbenverband

Spieler 4: (Samstag vormittag)

- Blase unter beiden Füßen
- Ringpolster

Spieler 5: (Samstag vormittag)

- Blase unter dem rechten Fuß
- Blase mit steriler Nadel geöffnet/ desinfiziert/Ringpolster

Spieler 6: (Samstag nachmittag)

- Blase unter dem rechten Fuß
- Blase mit steriler Nadel geöffnet/ desinfiziert/Salbenaufgabe

Spieler 7: (Samstag nachmittag)

- Blase unter dem linken Fuß
- Blase mit steriler Nadel geöffnet/ desinfiziert/Ringpolster

Spieler 8: (Samstag nachmittag)

- Nachfolgen einer Vorverletzung am rechten Fuß
- Anlegen eines Sprunggelenktapes

Spieler 9: (Samstag nachmittag)

- Nachfolgen einer Verletzung am linken Fuß
- Anlegen eines Sprunggelenktapes

Spieler 10: (Samstag nachmittag)

- Wadenkrämpfe
- Kühlung in der Kniekehle/Entlastung/ anschließende Eiseinreibungen/ Trainingsstopp

Spieler 11: (Sonntag nachmittag)

- Oberschenkelzerrung
- Kühlung und Salbenverband/ Trainingsstopp

Tab. 4: Liste der behandelten Verletzungen im Trainingslager

Die Eignung des ausgesuchten Quartiers kommt sicherlich auch darin zum Ausdruck, daß sich bei der Aussprache am Samstagabend alle Spieler dazu bereiterklärten, hier eventuell nochmals ein Trainingslager abzuhalten.

Sonstige Aspekte

□ Durch die Anhäufung von Trainingseinheiten und Testspielen nimmt auch das Verletzungsrisiko zu. Deshalb erwies es sich als hilfreich, daß kleinere Blessuren sofort behandelt werden konnten. Tab. 4 verdeutlicht, welche kleineren und größeren Probleme im Verletzungsbereich auftraten und wie sie angegangen wurden.

□ Für die problemlose organisatorische Vor- und Nachbereitung der einzelnen Trainingseinheiten (Spiele) erwies sich die Einrichtung eines (freiwilligen) Arbeitsdienstes als absolut notwendig (Tab. 5).

Erkenntnisse für die Zukunft

Nach den Rückmeldungen aus dem Spielerkreis und den eigenen Empfindungen kann die Planung, Organisation und praktische Durchführung des Trainingslagers insgesamt sicherlich als gelungen bezeichnet werden.

Dennoch können zwei Veranstaltungen innerhalb des Trainingslagers unterschiedlich bewertet werden:

– Im Hinblick auf den Kegelabend ist sicherlich aus rein sportlichen Gründen der Alkoholkonsum kritisch zu beurteilen. Dennoch ist hierbei zu bedenken, daß es sich bei den Spielern letztlich um Amateure handelt und es deshalb auch aus psychologischen Gesichtspunkten schwierig ist, ein absolutes Alkoholverbot durchzudrücken. Hier ist zwischen sportlichen und geselligen Aspekten abzuwägen. Dennoch hat der Trainer ab einem bestimmten Punkt klare Grenzen zu ziehen.

– Der sportliche Wert des Testspiels am Sonntag auf dem Rückweg aus dem Trainingslager nach den Strapazen der vergangenen Tage ist zweifelhaft, zumal verletzungsbedingt nur noch auf 13 gesunde Spieler zurückgegriffen werden konnte.

UNSER ANGEBOT:

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

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

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

Trikots: Jeder Satz nur **199,50**

Fordern Sie unsere Angebote an:

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

Spieler 1:

Austeilen und Einsammeln der Leibchen sowie Aufhängen zum Trocknen

Spieler 2 und 3:

Austeilen und Einsammeln der Bälle sowie Aufpumpen

Spieler 4:

Fahren des Materialwagens sowie Bereithalten des Verbandskoffers

Spieler 5 und 6:

Vorbereiten, Austeilen und Einsammeln des „Eis am Stiel“

Spieler 7, 8 und 9:

Kühlen der Getränke, Auffüllen der Eimer und Schüssel

Spieler 10:

Aufstellen und Einsammeln der Pylonen

Spieler 11:

Einsammeln der Trikots

Tab. 5: Einteilung des „Arbeitsdienstes“

Fazit

Ein Trainingslager lohnt sich auch für eine Mannschaft des unteren Amateurbereichs aus sportlicher wie auch zwischenmenschlicher Sicht, wenn einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sind.

Der Erfolg eines Trainingslagers steigt und fällt auf jeden Fall mit dessen Planung und Vorbereitung. Die Ansetzung eines Trainingslagers erscheint deshalb nur dann sinnvoll, wenn der Trainer die Zeit und die Möglichkeit hat, sich intensiv mit den organisatorischen Fragen auseinanderzusetzen.

Versäumnisse in der Planungsphase können unter Umständen im Verlauf des Trainingslagers nur schwer aufgefangen werden und negative Begleiterscheinungen heraufbeschwören, wie etwa Unzufriedenheit der Mannschaft oder Aufkommen von Zweifeln an der Fähigkeit des Trainers.

Die systematische, kontinuierliche und intensive Arbeit innerhalb eines Trainingslagers kann durch organisatorische Unzulänglichkeiten empfindlich gestört und damit die

besondere sportliche und zwischenmenschliche Chance verpaßt werden.

Sicherlich kann sich die Planung bei einem Trainingslager in einer Sportschule wesentlich erleichtern, da dort eine adäquate Unterbringung, Verpflegung, Trainingsplatzbelegung sowie Bereitstellung von Sitzungszimmern und außersportlichen Angeboten geregelt und sichergestellt ist. Dennoch können hier ganz andere Probleme auftreten, die bei der organisatorischen Vorbereitung beachtet werden müssen.

Trainingslagerzeit ist immer auch Improvisationszeit. Dennoch sollte durch ein ausgearbeitetes Programmgerüst ein durchgängiger Leitfaden vorhanden sein, der bei allen unvorhersehbaren Unwägbarkeiten stets die eigentliche Richtung vorgibt. Eine Mannschaft merkt schnell, ob der Trainer „hin- und herspringt“ oder aber eine klare Richtung verfolgt.

Aus Erfahrung kann festgestellt werden, daß alle zuvor bei der Planung berücksichtigten und abgeklärten organisatorischen Punkte einen reibungslosen, konzentrierten und damit effektiven Trainingsablauf förderten.

Trainingsprogramm im Trainingslager

Trainingseinheit 1

Zeit:

Freitag, 3.8.1990: 10.30 bis 12.00 Uhr

Ziel:

Schulung des Doppelpaßspiels

Aufwärmen (15 Minuten)

- Selbständiges Einlaufen (5 Minuten)
- Stretchingprogramm in 2 Gruppen (10 Minuten)

Hauptteil (75 Minuten)

- Spiel von 2 Mannschaften im freien Raum mit 2 erlaubten Ballkontakten. Die Mannschaften sollen aus dem sicheren Zusammenspiel heraus möglichst viele Doppelpässe spielen. Für jeden Doppelpaß bekommt das Team 1 Punkt. Spielzeit: 2 x 8 Minuten.
- Spiel auf 2 Tore (4 Meter Breite) ohne Torwarte bei 2 erlaubten Ballkontakten. Tore werden nur nach einem unmittelbar vorangegangenen Doppelpaß gewertet. Spielzeit: 2 x 10 Minuten.

- Freies Spiel auf 2 Tore (4 Meter Breite), wobei es für Tore nach Doppelpässen 2 Punkte gibt. Spielzeit: 2 x 10 Minuten.

Trainingseinheit 2

Zeit:

Freitag, 3.8.1990: 15.00 bis 15.45 Uhr

Ziel:

Verbesserung des Spiels ohne Ball

Aufwärmen (25 Minuten)

- Selbständiges Einlaufen (5 Minuten)
- Stretchingprogramm in 2 Gruppen (10 Minuten)
- 5 gegen 2 (10 Minuten)

Hauptteil (20 Minuten)

- Spiel 4 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler (I) (Abb. 1): In einem abgesteckten Spielfeld von 40 x 20 Metern spielen jeweils zwei 4er-Gruppen gegeneinander. Von der einen 4er-Gruppe pla-

zieren sich 2 Spieler als Anspielstationen hinter den beiden Schmalseiten des Spielfeldes und die beiden anderen als Verteidiger im Feld. Die Spieler der anderen 4er-Gruppe agieren als Angreifer und sollen versuchen, zwischen den beiden Anspielstationen hin und her zu kombinieren. Dabei dürfen sich 2 Spieler der Angreifergruppe nur entlang der beiden Längsseiten des Feldes bewegen.

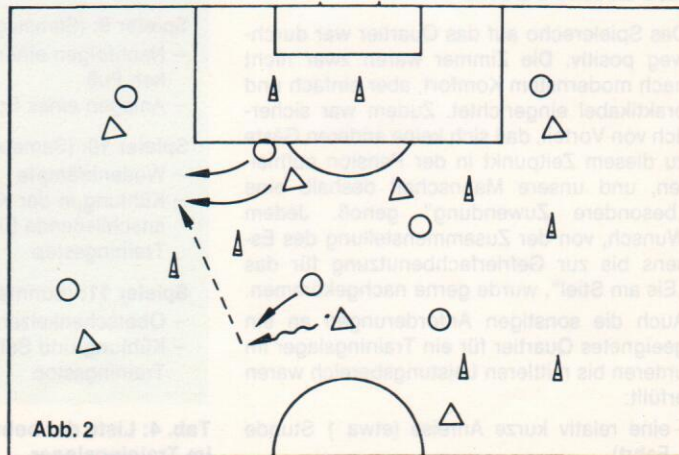
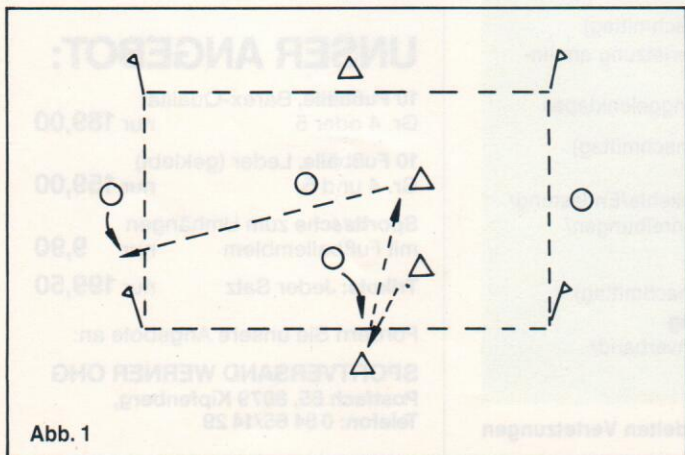
Die beiden Verteidiger versuchen, das Zusammenspiel zu verhindern. Nach einer Balleroberung passen sie den Ball zur gegenüberliegenden Anspielstation zum erneuten Angriffsaufbau der Angreifergruppe.

Nach jeweils 2 Minuten werden die Positionen gewechselt, so daß sich insgesamt eine Spielzeit von 8 Minuten ergibt.

- Spiel 4 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler (II):

Gleicher Spielablauf wie zuvor, die Angreifer an den Längsseiten dürfen aber nun nur noch direkt spielen.

Mit dieser Spielvariante soll den Spielern deutlich werden, welche Probleme die Vertei-



diger bei einem schnellen, direkten Angriffs-
aufbau bekommen.

Spielzeit: 4 x 1 Minute.

Spiel 4 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler (III):

Gleicher Spielablauf wie bei der ersten Variante, nur wird das Spielfeld nun auf 25 x 10 Meter verkleinert.

Damit sind die Spieler verstärkt aufgefordert, die ganze Spielfeldbreite einzubeziehen und vorrangig über die Spieler an den Längsseiten anzugreifen.

Spielzeit: 4 x 1 Minute.

Zuspieltreffer auf 4 offene Kleintore.

Die Trainingsgruppe wird in 2 Mannschaften aufgeteilt, die in einer Spielfeldhälfte gegeneinander spielen. Innerhalb der Hälfte sind 4 Kleintore (4 Meter Breite) frei verteilt aufgestellt (Abb. 2).

Die Mannschaften können Treffer erzielen, indem sie aus dem Zusammenspiel heraus durch eines der Kleintore einem Mitspieler zupassen. Dabei dürfen am gleichen Kleintor jedoch keine 2 Treffer hintereinander erfolgen.

Die Spieler sind bei dieser Spielform aufgefordert, durch ein geschicktes Freilaufen ein Zuspiel eines Mitspielers zu ermöglichen.

Spielzeit: 10 Minuten.

Trainingseinheit 3

Zeit:

Freitag, 3.8.1990: 16.15 bis 17.00 Uhr

Ziel:

Torschüsse nach Angriffskombinationen (Hinterlaufen und Flanken)

Torschußübung 1 (Abb. 3):

Jeweils 2 Spieler spielen folgende Angriffskombination durch: A spielt seinen Partner B mit einem Diagonalpaß auf dem Flügel an. B nimmt das Zuspiel mit und dribbelt auf das Tor zu. A hinterläuft B zur Außenlinie hin und bekommt von diesem einen Steilpaß in den Lauf gespielt. Nach Erreichen der Grundlinie flankt A Richtung „langer Pfosten“ auf den inzwischen vor das Tor weitergelaufenen B.

Torschußübung 2 (Abb. 4):

Die beiden Partner stellen sich an der Mittellinie im Abstand von etwa 15 Metern gegenüber auf. A spielt von der Mittellinie aus B an,

der aus Richtung Tor kurz entgegenstartet. B läßt das Zuspiel abtropfen und tritt sofort wieder in Gegenrichtung an, verarbeitet daraufhin den Steilpaß von A und kommt zum Torabschluß.

Trainingseinheit 4

Zeit:

Samstag, 4.8.1990: 10.30 bis 12.00 Uhr

Ziel:

Verbesserung des Spiels ohne Ball und Schullung des Seitenwechsels

Aufwärmen (25 Minuten)

Selbständiges Einlaufen (5 Minuten)

Stretchingprogramm in 2 Gruppen (10 Minuten)

5 gegen 2 (10 Minuten)

Hauptteil (45 Minuten)

Spiel 3 gegen 3 mit je einer Anspielstation in 2 Feldern:

2 Spielfelder von je 20 x 20 Metern sind in einem Abstand von etwa 15 Metern aufgebaut. Hinter den Grundlinien beider Felder bewegt sich jeweils 1 Anspieler. 2 Mannschaften beginnen in einem der Felder mit dem Spiel 3 gegen 3. Dabei kann die ballbesitzende Mannschaft den jeweiligen Anspieler miteinbeziehen. Ziel ist es, aus diesem sicheren Zusammenspiel heraus mit einem langen Zuspiel auf den gegenüberliegenden Anspieler einen Spielfelderwechsel einzuleiten. Nach so einem weiten Paß auf den Anspieler im anderen Feld starten beide Mannschaften nach und spielen erneut 3 gegen 3.

Für jeden erfolgreichen Felderwechsel bekommt die Mannschaft einen Punkt.

Spielzeit: 2 x 8 Minuten, wobei zwischen- durch die Anspieler ausgetauscht werden.

Torschußübungen

Die Angriffskombinationen vom Vortag werden nochmals durchgespielt.

Abschlußspiel (20 Minuten)

Freies Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Kleintore (3 Meter Breite)

Trainingseinheit 5

Zeit:

Sonntag, 5.8.1990: 10.30 bis 12.00 Uhr

Ziel:

Lockerer Ausklang des Trainingslagers und Verbesserung der Balltechnik/-geschicklichkeit

Aufwärmen (15 Minuten)

Fangspiel mit Ball in 2 Gruppen:

Die Spieler spielen sich innerhalb eines begrenzten Spielraums 2 Bälle zu. Gleichzeitig wird ein Fänger bestimmt, der versucht, einen der anderen Gruppenmitglieder durch Abschlagen zum neuen Fänger zu machen. Dabei ist jedoch ein Spieler in Ballbesitz geschützt, d.h. er darf nicht abgeschlagen werden.

Die Spieler sollen hierbei versuchen, sich durch ein geschicktes Zusammenspiel gegenseitig zu helfen und vor dem Abfangen zu schützen.

Variation:

Zur Erleichterung kann das Fangspiel auch zunächst mit einem Zusammenspiel per Hand ablaufen.

Hauptteil (45 Minuten)

Irrgarten:

In einem abgesteckten Feld dribbelt jeder Spieler mit einem Ball. Alle Spieler versuchen, den eigenen Ball vor den anderen Gruppenmitgliedern zu verteidigen und gleichzeitig einen anderen Ball aus dem Feld zu kicken.

5 gegen 2:

5 gegen 2 in einem abgesteckten Feld, wobei aber einige „verschärfte“ Zusatzregeln gelten. So kommt ein Innenspieler nach einem „Beinschuß“ erst nach der 3. Balleroberung aus dem Feld.

Sollten die Außenspieler 15 aufeinanderfolgende Ballkontakte erreichen, so gilt die gleiche Vorgabe.

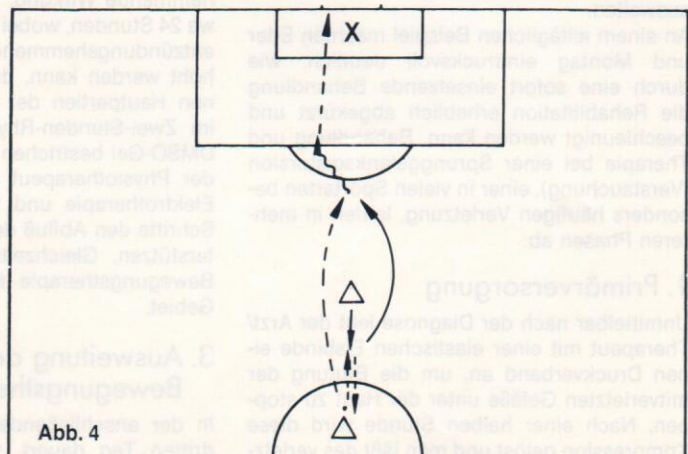
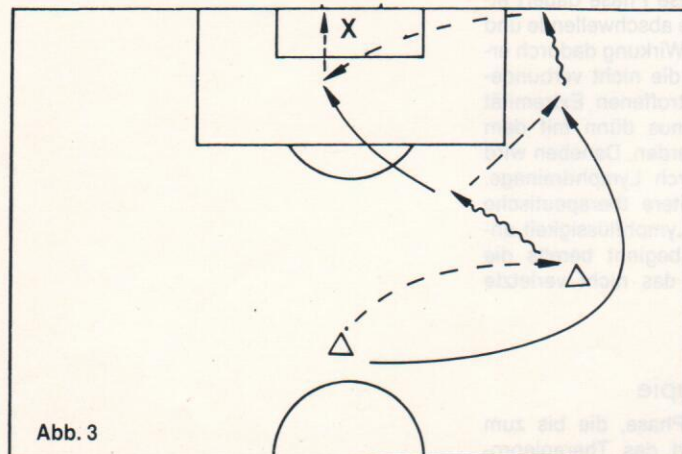
Ballhochhalten.

In 3er-Gruppen wird der Ball hochgehalten, wobei für jeden Spieler 2 Ballkontakte vorgeschrieben sind.

Die Gruppe, die dabei die meisten ununterbrochenen Zuspiele erreicht, erhält von der Gruppe mit der niedrigsten Zuspielquote beim Essen deren Nachtisch.

Abschlußspiel (30 Minuten)

Freies Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Kleintore von 3 Metern Breite. Dabei werden mit der Hacke erzielte Tore 3fach gewertet.



Viele Sportverletzungen sind zu vermeiden!

„Früher“, sagt Klaus Augenthaler kopfschüttelnd, „bin ich auf den Platz gegangen und habe erstmal zwanzig Minuten auf das Tor geballert.“ Undenkbar heute für den ehemaligen Kapitän des FC Bayern München und Fußballweltmeister, der in sechzehn Profijahren die Kehrseite des Sports in Form von schweren Verletzungen öfter kennenlernte, als ihm lieb war. Sein Rezept zur Vermeidung von Sportverletzungen: Ein gutes Aufwärmprogramm, das den Körper auf die sportartspezifischen Anforderungen vorbereitet. „Und nach dem Wettkampf nicht gleich in die Wirtschaft, sondern erst zwanzig bis dreißig Minuten auslaufen; das trägt eher zur schnellen Regeneration bei als ein kühles Bier.“

Nun lassen sich jedoch Sportverletzungen auch durch noch so gute Aufwärmprogramme nie ganz ausschließen, dafür ist der Münchner Ex-Kicker selbst das beste Beispiel. 1,5 Millionen Sportverletzungen weist die Statistik pro Jahr aus, das sind 10 bis 20 Prozent aller Unfälle in Deutschland, wo 55 Prozent Nichtsportlern 45 Prozent sportlich aktive Zeitgenossen gegenüberstehen.

„50 bis 60 Prozent aller Sportverletzungen resultieren aus Fehlern im Training“, weiß Prof. Winfried Banzer, Sportmediziner an der Universität Frankfurt, für den „mehr Sport nicht automatisch mehr Gesundheit“ bedeutet. Er fordert mehr Qualität anstelle von Quantität im Training, und das nicht nur für den (Hoch-)Leistungs-, sondern vor allem auch für den Breiten- und Freizeitbereich.

Sportverletzungen sachgerecht behandeln!

Wenn es trotz guter Vorbereitung doch zur Sportverletzung kommt (übrigens zu über 70 Prozent in Form von Störungen am Bewegungssystem), spielt der Faktor Zeit eine wichtige Rolle. Das betonen die Sportphysiotherapeuten Klaus Eder und Hans-Jürgen Montag bei einer praktischen Demonstration der Behandlungsschritte anlässlich des „Dolobene-Sportstudios“ im österreichischen Saalfelden. Auch Bagatellverletzungen, so die Betreuer der Fußballnationalmannschaft und zahlreicher internationaler Spitzensportler, können sich, wenn sie verschleppt werden, zu langwierigen und schweren Blessuren ausweiten.

An einem alltäglichen Beispiel machten Eder und Montag eindrucksvoll deutlich, wie durch eine sofort einsetzende Behandlung die Rehabilitation erheblich abgekürzt und beschleunigt werden kann. Behandlung und Therapie bei einer Sprunggelenksdistorsion (Verstauchung), einer in vielen Sportarten besonders häufigen Verletzung, laufen in mehreren Phasen ab:

1. Primärversorgung

Unmittelbar nach der Diagnose legt der Arzt/Therapeut mit einer elastischen Eisbinde einen Druckverband an, um die Blutung der mitverletzten Gefäße unter der Haut zu stoppen. Nach einer halben Stunde wird diese Kompression gelöst und man läßt das verletzte



Ein gutes Aufwärmprogramm vor und ein genügendes Auslaufen nach dem Spiel vermindern das Verletzungsrisiko und fördern die Regeneration, betonte Klaus Augenthaler, hier im Gespräch mit Professor Banzer (Universität Frankfurt).

te Gebiet eine bis eineinhalb Minuten durchbluten, ehe man in derselben Art eine zweite Kompression wieder für eine halbe Stunde anlegt. Dieser Wechsel von Kompression und Durchblutung wird über einen Zeitraum von maximal drei Stunden durchgeführt.

2. Entstaung

Nach drei Stunden wechselnder Kompression und Kühlung wird (nachdem der Arzt/Therapeut noch einmal gründlich untersucht hat) ein Tapeverband angelegt, bei dem zur Schonung und zum Schutz der Haut das verletzte Gebiet mit Schaumgummitteilen abgepolstert ist, die mit einem DMSO-haltigen Sportgel bestrichen werden. Der Verband erzielt in Verbindung mit dem DMSO-Gel eine erhöhte abschwellende und entzündungshemmende Wirkung. Diese Phase dauert etwa 24 Stunden, wobei die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung dadurch erhöht werden kann, daß die nicht verbundenen Hautpartien der betroffenen Extremität im Zwei-Stunden-Rhythmus dünn mit dem DMSO-Gel bestrichen werden. Daneben wird der Physiotherapeut durch Lymphdrainage, Elektrotherapie und weitere therapeutische Schritte den Abfluß der Lympheflüssigkeit unterstützen. Gleichzeitig beginnt bereits die Bewegungstherapie für das nicht verletzte Gebiet.

3. Ausweitung der Bewegungstherapie

In der anschließenden Phase, die bis zum dritten Tag dauert, wird das Therapiepro-

gramm abgeändert, gegebenenfalls erweitert und auf die verletzte Seite ausgedehnt. Die nächsten vier Phasen enthalten ein stetig ausgeweitetes Bewegungstherapie-Programm mit begleitenden physiotherapeutischen Schritten. Aufbau und Dauer der einzelnen Phasen richten sich nach dem Schweregrad der Verletzung und dem Voranschreiten des Heilungsprozesses. Daher sind alle vorgenannten Schritte nur durch den Arzt oder den Sportphysiotherapeuten durchzuführen!

Je schneller der Sportler sachgerecht behandelt wird, umso schneller kann er wieder ins sportliche Geschehen eingreifen. Jede Stunde der Verschleppung bedeutet mindestens einen Tag mehr für die Rehabilitation!

Verschaffen Sie sich 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: seca sportronic 110 – Trainingscomputer

Unser Tip: Außerhalb der festgelegten Trainingstermine – Kontrolliertes selbständiges Ausdauer- und Regenerationstraining mit seca sportronic

seca **UNI**
LIFE

Thomas Wessinghage:

„Die Unilife Trainingscomputer sind Voraussetzungen, um die eigene Leistung kontrolliert zu steigern und die Gesundheit im Auge zu behalten.“

Sender: Brustgurt



Empfänger: Armbanduhr (ähnlich)



Buch zum Thema:

„Ausdauertraining“ über die Herzfrequenz-Bestimmung
Art.-Nr. 714A
35,- DM
über BFP erhältlich

Drahtlose Herzfrequenzmessung

- Überwachung der eigenen Trainingsdaten nach EKG-Methoden.
- Herzfrequenz und Trainingszeit auf einen Blick.
- Untere und obere Herzfrequenzgrenze mit abschaltbarem Alarm.
- Messung des Erholungspulses.
- Stoppuhr.
- Uhrzeit.
- Übersichtliches Anzeigefeld.

- Modernes, funktionales Design.
- Geringes Gewicht.
- Langlebige Batterien, die selbst gewechselt werden können.
- 1 Jahr Garantie.
- Kundendienst im eigenen Land.
- Professionell in der Leistung, einfach in der Bedienung.

Auch Geräte mit Speichermöglichkeit sind über BFP erhältlich!

seca sportronic 110 kompl. mit Sender und Empfänger
Art.-Nr. 685A
298,- DM

Lieferung per Nachnahme zzgl. 9.95 DM Versandkosten.

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

Endlich möglich!
Individuelles und kontrolliertes Training!
Weitere Informationen auch telefonisch erhältlich: 04 91/77 71

Bitte den Abschnitt kopieren und ausschneiden und einstecken an:
BFP-Versand, Postfach 1144, D-2950 Leer (auch per Fax: 04 91/7 31 30 möglich)

Bestellschein an: **BFP-Versand, Postfach 1144, D-2950 Leer**
Ich bestelle hiermit zur schnellsten Lieferung:
Stück **BFP-Katalog '91/92**, Schutzgebühr 5,- DM
Stück **seca sportronic 110** komplett mit Sender und Empfänger, 298,- DM

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 Durstlöcher.