

fußball training



Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Dez. 1982
Übungsleiter und Schiedsrichter 1. Jahrgang



Pflichtlektüre für Trainer



Sport informiert jeden Montag brandaktuell über den Amateur- und Jugendfußball

Sport bringt jeden Montag **Top-Trainer ● Top-Elf ● Top-Informationen**

Sport mit den Regionalausgaben
Schleswig-Holstein ● Hamburg
Niedersachsen/Bremen ● Westfalen
Nordrhein ● Berlin

Lernen Sie **Sport** kennen!



Senden Sie den Gutschein bitte an

Deutscher Sportverlag
 Leser-Service
 Postfach 10 80 12
 5000 Köln 1

Gutschein

JA, ich will Sport kennenlernen. Senden Sie mir deshalb kostenlos die nächsterreichbaren 4 Ausgaben von Sport.
 Wenn ich nach Erhalt der dritten Ausgabe innerhalb von 14 Tagen mitteile, daß ich keine weitere Lieferung wünsche, ist für mich alles erledigt.
 Wenn Sie nichts von mir hören, möchte ich Sport zum vierteljährlichen Bezugspreis von DM 24,- (incl. Porto und MwSt) beziehen.

Name Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Datum Unterschrift

Diese Vereinbarung kann schriftlich innerhalb einer Woche (rechtzeitige Absendung genügt) beim Verlag widerrufen werden.



Ständige Fortbildung ist notwendig!

Die neue Zeitschrift „fußballtraining“, die mit dieser ersten Ausgabe vorgestellt wird, hat sich ein ganz auf die sportliche Praxis abgestelltes Ziel gesetzt.

Mit fachlich fundierten Beiträgen soll sie Trainern und Übungsleitern im breiten Bereich des Amateur- und Jugendfußballs Hilfen und Anregungen zu ihrer Arbeit anbieten, neue Kenntnisse vermitteln und damit zu einer guten Trainingsgestaltung beitragen.

Der Deutsche Fußball-Bund und seine Mitgliedsverbände wissen, wie entscheidend wichtig die Tätigkeit der Trainer und Übungsleiter auf allen Ebenen für die weitere Entwicklung unseres Sports ist. Ständige Fortbildung ist darum eine wesentliche Forderung, die in der „Trainerordnung“ des DFB erhoben wird. Zu ihrer Erfüllung will auch „fußballtraining“ einen Beitrag leisten.

Eine abschließende Bitte an den Herausgeber und den Redaktionsstab: Tragen Sie bitte dazu bei, daß in unserem Lande kein schablonenhafter Fußball gespielt wird, daß Ideenvielfalt und Individualität gefördert werden.

Ich bin sicher, daß diese Aufgabe unter der Herausgeberschaft eines Fachmanns wie Gero Bisanz, des Leiters der Trainerausbildung im DFB, mit Erfolg angepackt wird.

Ihr

Hermann Neuberger
Präsident des
Deutschen Fußball-Bundes

**Jahr
für Jahr
erfolgreich**

Zwischen 1965 – dem Jahr der Einführung der SCOTTs-Spezial-Rasendünger mit Langzeitwirkung – und heute liegen erfolgreiche Jahre. Die Produktpalette wurde sinnvoll ausgebaut. Heute bietet EUROGREEN neben den bewährten Produkten eine Vielzahl von Problemlösungen aus einer Hand. Nutzen Sie den umfassenden EUROGREEN-Service.

neu

NOVAPLAN
Hartplatzsanierung:
Spiken, Lockern,
Aufmischen und
Rückfestigen der
Deckschicht.

Mehr Information.
Postkarte genügt!

EUROGREEN-Zentrale
Postfach 869
D-5240 Betzdorf/Sieg
Telefon
0 27 41/281 241 + 347
Telex: 8 75 302

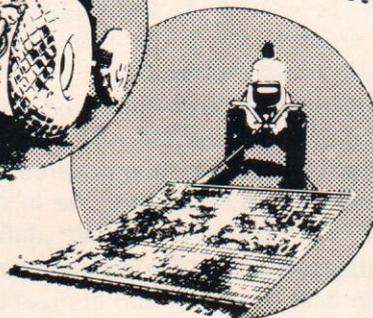
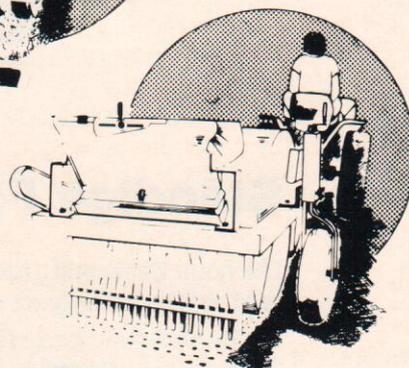
THEMA: Sportplatz . . . die Problemlöser

Der **TERRAMAT** – lockert horizontale Verdichtungen in der Vegetationsschicht; Schneidwerkzeuge verhindern Beschädigung der Rasennarbe, Erhaltung der Ebenflächigkeit.



Der **Rasenperforator** – fördert die Durchlüftung des Wurzelhorizontes und sorgt so für bessere Nährstoffausnutzung. Das Perforationsloch wird zum idealen Keimbett für junge Gräser.

Der selbstladende Schwingbodensander **PORTAX 2000** – bietet rationelle und exakte Ausbringung bei der Sportplatzbesandung. Ein-Mann-Bedienung hilft Kosten senken. Zusatznutzen durch Einsatzmöglichkeit im Winterdienst.

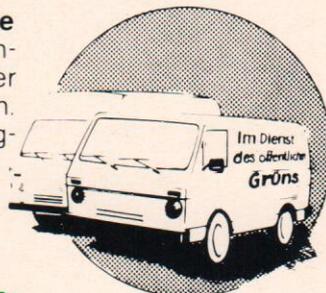


Das **Gliederschleppnetz** – zerreibt Bodenteilchen und mischt sie mit Sand, Saatgut und Dünger. Die Egalisierung der Rasenoberfläche wird leicht und effektiv gemacht.



Rasendünger und -saatgut – Gestaffelte Nährstoffkonzentration für gezielte Gräserentwicklung. Variable Mischungen für vielfältige Rasentypen der DIN-Güteklassen.

Der **Biotechnische Service** – steht für praktische Unterstützung bei jeglicher Art der Rasenregeneration. Mobilität und hohe Schlagkraft sind seine Stärke.



EUROGREEN
Grün-Systeme

Im Dienst des öffentlichen Grüns

Die Redaktions-Mannschaft

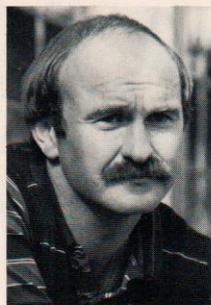
von

fußball training



Schriftleiter Gero Bisanz

ist wie die meisten Mitglieder des Redaktionskollegiums unseren Lesern sicherlich bekannt: Geboren am 3. November 1935 in Koppelgrund/Westpreußen fungierte der Diplom-Sportlehrer lange Jahre als Dozent an der Deutschen Sporthochschule in Köln, ehe er für den DFB beurlaubt wurde: Seit 1970 ist er Ausbildungsleiter für die Fußballlehrer (Bundesliga-Lizenz). Trainererfahrung sammelte der ehemalige Spieler des 1. FC Köln und Viktoria Kölns acht Jahre bei den Amateuren des 1. FC Köln. Mitte 1982 kam das Amt des Frauen-Bundestrainers hinzu.



Horst Köppel

Horst Köppel (Jahrgang 1948) war Jugend-, Junioren-, B- und elfmal A-Nationalspieler, Bundesligaspieler in Stuttgart und Mönchengladbach (drei Meistertitel und zwei UEFA-Cupsiege). 1979 bis 1981 Trainer beim FC Viersen, dann Co-Trainer beim 1. FC Köln und jetzt Trainer von Arminia Bielefeld.



Anne Trabant-Haarbach

Anne Trabant-Haarbach, 1949 geboren, Diplom-Sportlehrerin, spielte von 1969 bis 1974 beim TuS Wörrstadt, von 1974 bis 1976 als Spielertrainerin beim Bonner SC (Meister 1975) und seither beim mehrfachen Meister und Pokalsieger SSG 09 Bergisch Gladbach. A-Lizenz-Inhaberin seit 1982.



Gunnar Gerisch

Gunnar Gerisch, geb. 1943, ist als Dozent an der Deutschen Sporthochschule u. a. für die Fußball-Ausbildung und die Hochschulmannschaft verantwortlich. Er gehört dem Lehrteam der Fußballlehrer-Ausbildung des DFB an und referiert auf Fortbildungslehrgängen. Diverse Veröffentlichungen.

Hans Merkle, Jahrgang 1918, ehemals Jugend-Nationalspieler, trainierte die Oberligisten Schwaben Augsburg, VfR Mannheim, SSV Reutlingen, Kickers Offenbach, dann Young Boys Bern und den 1. FC Köln; seit 1970 ist er Verbandssportlehrer in Schleswig-Holstein und Leiter der Sportschule Malente.



Hans Merkle

Horst R. Schmidt, 1941 geboren, ist Abteilungsleiter für Organisation und Ausbildung beim Deutschen Fußball-Bund. Ferner gehört er dem DFB-Lehrstab und dem Organisationskomitee der FIFA für den Weltpokal an.



Horst R. Schmidt

Horst Zingraf, Jahrgang 1939, war von 1957 bis 1970 als Torwart Vertragsspieler bei Saar 05 Saarbrücken, Röchling Völklingen und dem 1. FC Saarbrücken. Für Saar und Südwesten spielte er repräsentativ. Heute als Studienrat und Diplom-Sportlehrer an der Uni Saarbrücken Fachleiter Fußball.



Horst Zingraf

Impressum

„fußballtraining“, Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter, erscheint Anfang jeden geraden Monats.

Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion: Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium: Horst Köppel, Gunnar Gerisch, Horst Zingraf, Hans Merkle, Horst R. Schmidt, Anne Trabant-Haarbach

Redaktionsanschrift: siehe bei „Verlag“

Verlag und Anzeigen-Verwaltung: Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster Tel. 02 51/2 05 37

Verantwortlich für Anzeigen: Konrad Honig

Druck: C. J. Fahle GmbH, Neubrückenstr. 8-11, 4400 Münster, Tel. 02 51/592-221, Telex 0 892 810

Bezugspreis: Jährlich DM 24,- (im Lastschriftverfahren nur DM 22,80) incl. MwSt. und Versandkosten; Ausland: DM 27,-. Einzelhefte DM 4,- zzgl. Versandkosten. Abonnementsbestellungen beim Verlag; möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Die Kündigung des Abonnements ist mit einer Frist von sechs Wochen zum 30. 6. und 31. 12. möglich.

Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Nachdruck oder fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages und voller Quellenangabe.

In dieser Ausgabe

Gero Bisanz/Holger Osieck:

Einige Beobachtungen bei der WM '82 und ihre praktischen Konsequenzen 9

Erich Rutemöller:

Aufwärmprogramme vor Training und Wettspiel 16

Gero Bisanz:

Die Jugend-Übungsstunde: Zwei Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle 19

Horst R. Schmidt:

Jugendbetreuer-Ausbildung – bessere Chancen für das Jugendtraining in unseren Vereinen 27

Gero Bisanz:

Die Trainingseinheit: Hallentraining für Seniorenmannschaften 29

Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler 31

Rolf Herings:

Das Training während der Pflichtspiel-Pause 41

Buchbesprechungen: Bücher über die WM '82 46

... PUMA - Qualität im Fachhandel ... PUMA - Qualität im Fachhande



UDO LATTEK - EIN NAME VERPFLICHTET.

Auch im PUMA-Sportschuhbereich, z.B.:

UDO LATTEK

Ein Allround-Trainings- und Freizeitschuh aus strapazierfähigem Veloursleder mit anatomisch vorgeformtem Fußbett und angeschäumter Spezialsohle.

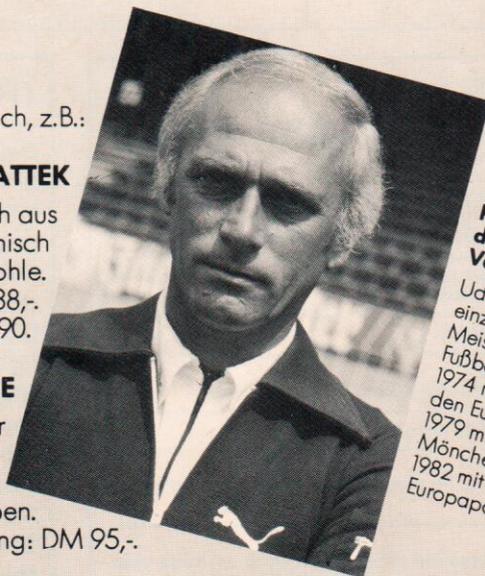
Größen: 23-35. Unverb. Preisempfehlung: DM 38,-
Größen: 3½-12. Unverb. Preisempfehlung: DM 39,90.

UDO LATTEK ADVANTAGE

Ein Spezialschuh für Kunststoffrasen. Auch für Schnee, Eis, Hallenfußball und Hockey geeignet.

Oberteil aus Rindboxleder mit durchgenähter Gummi-Schalensohle und Multinoppen.

Größen: 3½-13. Unverb. Preisempfehlung: DM 95,-.



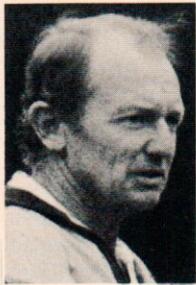
PUMA-Partner Udo Lattek - der erfolgreichste Vereinstrainer Europas.

Udo Lattek gewann als bisher einziger Trainer alle Meistertitel in europäischen Fußball-Wettbewerben:
1974 mit FC Bayern München den Europapokal der Landesmeister.
1979 mit VfL Borussia Mönchengladbach den UEFA-Cup.
1982 mit FC Barcelona den Europapokal der Pokalsieger.



PUMA®

... denn PUMA macht's mit Qualität.



Gero Bisanz / Holger Osieck:



Einige Beobachtungen bei der WM '82 und ihre praktischen Konsequenzen

Während der Weltmeisterschaft 1982 in Spanien konnten **verschiedene Spielsysteme** beobachtet werden, die durch **unterschiedliche Spielauffassungen** geprägt waren.

In den folgenden Ausführungen werden zunächst einige Spiele der Vorrunde (hier die Gruppe III: Belgien, Argentinien, Ungarn und El Salvador) analysiert. Daran anschließend werden die verschiedenen **Deckungssysteme** und die unterschiedlichen Spielauffassungen, die bei einigen Spielen der 2. Finalrunde beobachtet werden konnten, vorgestellt.

1. Die Spiele der 1. Finalrunde (Gruppe III)

1. Spiel: Belgien – Argentinien (1:0)

Die **Abb. 1** und **2** zeigen die Grundformationen der beiden Mannschaften.

Belgien

Spielsystem: 4:4:2 **Deckungsart:** Raumdeckung

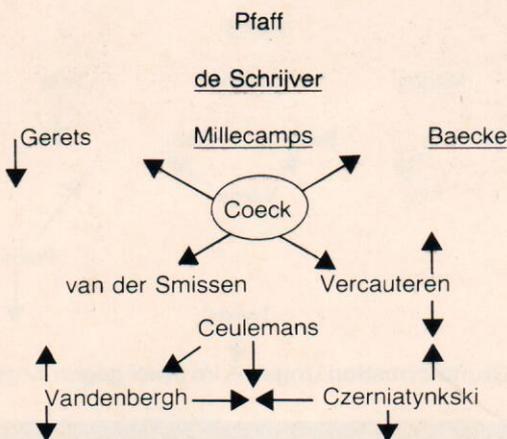


Abb. 1: Grundformation Belgiens im Spiel gegen Argentinien

Wie **Abb. 2** zeigt, bildeten die Argentinier in diesem Spiel einen **Abwehrblock** von insgesamt fünf Spielern, die fast ausschließlich Abwehraufgaben zu erfüllen hatten. Deshalb war Ardiles im Mittelfeld auf sich allein gestellt; Maradona und Kempes orientierten sich überwiegend in Richtung der beiden argentinischen Angriffsspitzen.

Bei den Belgiern konnte dagegen ein sehr flexibles Spiel zwischen Angriff und Abwehr beobachtet werden. Nach Ballverlust schalteten alle Spieler schnell auf Abwehr um, der Ballbesitzer wurde sofort von einem oder sogar zwei Spielern angegriffen.

Alle belgischen Spieler zeichneten sich in diesem Spiel durch ein sehr gutes Abwehrverhalten in den Spielsituationen 1:1 und 1:2 aus. Dadurch wurden die Aktionsräume der argentinischen Spie-

ler entscheidend eingengt. Die jeweiligen Gegenspieler wurden nicht nur konsequent gedeckt, sondern der ballbesitzende Spieler wurde auch mit dem Ziel bekämpft, selbst in Ballbesitz zu gelangen. Auf diese Weise wurde Maradona zum Statisten degradiert; er konnte seine Gefährlichkeit nie richtig entfalten, da er immer von zwei oder sogar drei Gegenspielern abgeschirmt wurde. Gelangten die Belgier in Ballbesitz, wurde ein schnelles Kombinationsspiel entwickelt. Aus der Abwehr schaltete sich zusätzlich der rechte Verteidiger Gerets immer wieder in das Angriffsspiel ein.

Das **Mittelfeld** Belgiens wurde von vier Spielern gebildet. Coeck als Spielmacher spielte – oft vom eigenen Strafraum aus – **lange Pässe** auf die Flügel. Van der Smissen agierte im rechten Mittelfeld, während Vercauteren, aus dem linken Mittelfeld startend, über den linken Flügel angriff. Seine mit viel Effet geschlagenen Flanken über die Abwehrkette der Argentinier hinweg

Argentinien

Spielsystem: 5:3:2 **Deckungsart:** Raumdeckung

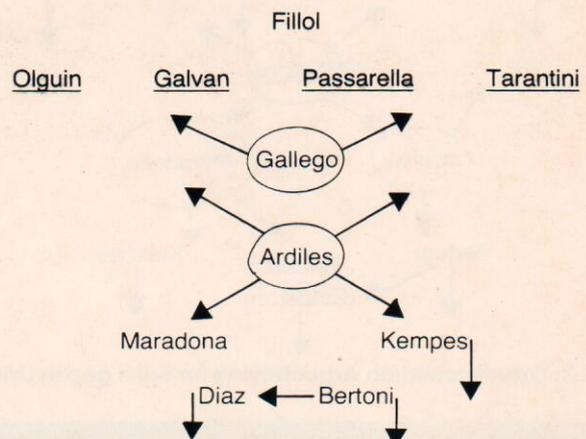


Abb. 2: Grundformation Argentinien im Spiel gegen Belgien

ergaben dabei eine Reihe von durchaus torgefährlichen Situationen.

Ceulemans befand sich überwiegend im **vorderen Mittelfeld** hinter den beiden Sturmspitzen.

Vergleicht man zusammenfassend noch einmal die Grundformationen beider Mannschaften in diesem Spiel, werden einige Parallelen erkennbar.

Beide Mannschaften wiesen eine Abwehrkette, bestehend aus vier Spielern, auf. Bei den Belgiern spielte ein **Libero** hinter den drei Verteidigern, während sich ein **weiterer „freier“ Spieler** vor dieser Abwehrkette befand.

Die vier argentinischen Abwehrspieler waren alle etwa auf einer Höhe postiert. Vor dieser Abwehrkette hatte ein **„freier Mann“**

als „Vorstopper“ die Spielaufgabe, die gegnerischen Angriffsspieler frühzeitig zu stören.

Beide Mannschaften spielten mit einem rechten, einem linken und einem mittleren Mittelfeldspieler. Während sich Ceulemans in der Position des mittleren Mittelfeldspielers eher offensiv nach vorn orientierte, war Ardiles häufig mit defensiveren Aufgaben beschäftigt.

Zusammenfassung:

Beide Mannschaften wiesen ähnliche **Grundformationen** auf. Größere Unterschiede ergaben sich jedoch im Spielverhalten auf den einzelnen Positionen und in der Mannschaftstaktik.

Die **Raumdeckung** wurde von beiden Mannschaften gekonnt praktiziert. Allerdings wurde die aus vier Spielern bestehende Abwehrkette der Argentinier des öfteren durch Diagonalpässe bzw. -flanken überspielt. Gleichzeitig konnte mit Hilfe dieses taktischen Angriffsmittels die Abseitsfalle der argentinischen Mannschaft des öfteren umgangen werden.

2. Spiel: Argentinien – Ungarn (4:1)

Den **Abb. 3** und **4** sind wieder die Grundformationen beider Mannschaften zu entnehmen.

Argentinien

Spielsystem: 4:3:3 **Deckungsart:** Raumdeckung

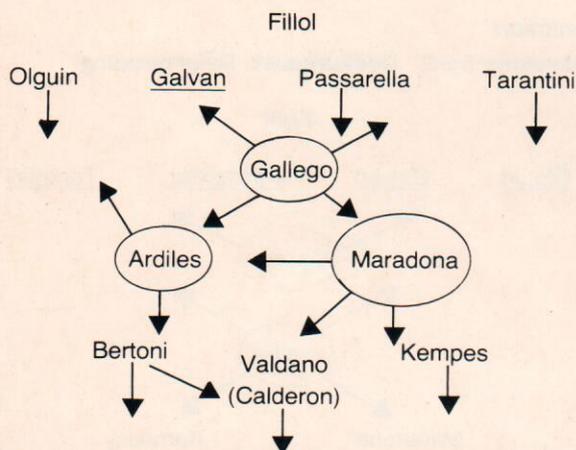


Abb. 3: Grundformation Argentinien im Spiel gegen Ungarn

In dieser Vorrundenbegegnung spielten neben dem „freien Mann“ (Gallego) Ardiles **und** Maradona vor der schon beschriebenen Vierer-Abwehrkette als **Verbinder** zwischen Abwehr und Angriff. Bei Ballbesitz schalteten sich wechselweise immer wieder Abwehrspieler in das Angriffsspiel ein. Aus dem Mittelfeld wurde der Angriff (außer von Ardiles und Maradona) auch noch vom Libero Gallego unterstützt.

Die Angriffe selbst wurden häufig über den Linksaußen Kempes vorgetragen. Auffallend im Vergleich zum Spiel gegen Belgien war die **Geschlossenheit** der Mannschaft. Die Abwehr rückte bei eigenem Ballbesitz bis zur Mittellinie auf, der Angriff wurde stets durch drei bis vier Spieler aus dem Mittelfeld und aus den Abwehrpositionen unterstützt.

In der Abwehr wählten die Argentinier eine den Gegner eng deckende **Raumdeckung**. Die Spielräume der ungarischen Spieler wurden dadurch entscheidend eingeeengt.

Aus der Grundformation der ungarischen Mannschaft mit fünf Mittelfeldspielern (!) – nur Nyilasi bildete während der 1. Halbzeit die vordere Spitze – ist die taktische Absicht erkennbar, ein torloses „Remis“ zu halten (vgl. **Abb. 4**). Eine vor allem im Mittelfeld und in der Abwehr praktizierte **Manndeckung** sollte diese Absicht unterstützen.

Die Manndeckung Ungarns ermöglichte jedoch den technisch versierteren Argentinern ein schnelles und wirkungsvolles Kom-

Ungarn

Spielsystem: 4:5:1 / 4:4:2

Deckungsart: 1. Halbzeit Manndeckung 2. Halbzeit Raumdeckung

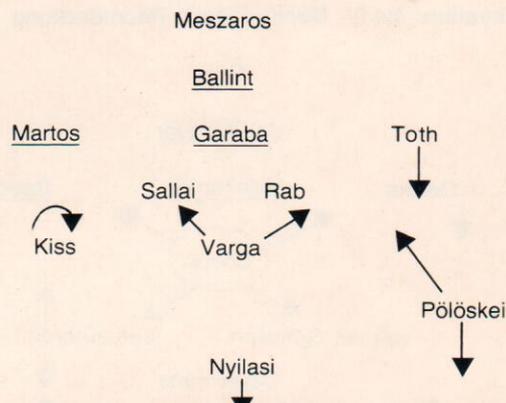


Abb. 4: Grundformation Ungarns im Spiel gegen Argentinien

**Wir führen ein preiswertes und umfangreiches Angebot an
Fußbällen, Trikots, Trainings- und Freizeit-Anzügen.
Fordern Sie sofort unsere Prospekte an!**

Sportversand H. Werner OHG

Postfach 20, 8079 Kipfenberg, Telefon 0 84 65/14 29

binationsspiel im Angriff. Immer wieder entzogen sich die argentinischen Spieler aufgrund ihrer Gewandtheit am und mit Ball ihren Gegenspielern. Im Gegensatz zum ersten Spiel konnte sich somit auch Maradona wirkungsvoller entfalten. Ein Gegenspieler allein konnte ihn nicht ausschalten.

Zusammenfassende Analyse der Vorrundenspiele (Gruppe III):

Das Spielniveau der belgischen Mannschaft, das nach dem Eröffnungsspiel noch als sehr hoch eingestuft werden mußte, sank im Verlauf der folgenden Begegnungen deutlich. Es wurde offenbar, daß die Belgier gegen Mannschaften, die aus einer verstärkten Abwehr heraus mit schnellen Konterangriffen spielten, keine geeigneten Gegenmittel fanden. Hier mangelte es den Spielern an Kreativität, Spielwitz, Schnelligkeit und Gewandtheit. Auch die Argentinier, die in ihrem Spiel gegen Ungarn noch technisch und taktisch brillieren konnten, erreichten in den folgenden Spielen kaum eine geschlossene Mannschaftsleistung. Ihre Spielauffassung war überwiegend durch **Einzelaktionen** geprägt. Gegen Mannschaften, die einen personell verstärkten Abwehrblock aufzuweisen hatten (z. B. Belgien), erwiesen sich Einzelaktionen wie Dribblings weitgehend als unwirksam. Argentinien mußte somit aufgrund des Fehlens mannschaftstaktischer Angriffsmittel bei dieser Weltmeisterschaft zwangsläufig scheitern!

2. Die Spiele der 2. Finalrunde (Gruppe C)

Die Gruppe C der 2. Finalrunde wies die wohl reizvollste Konstellation mit Italien und den südamerikanischen Mannschaften Brasiliens und Argentinien auf.

Alle Mannschaften dieser Gruppe wählten ein **4:4:2-System**. In der **Spielweise** zeigten sich jedoch erhebliche Unterschiede.

Im folgenden sollen vor allem die Deckungssysteme der einzelnen Mannschaften näher beschrieben werden.

1. Brasilien

Spielsystem: 4:4:2 **Deckungsart:** Raumdeckung

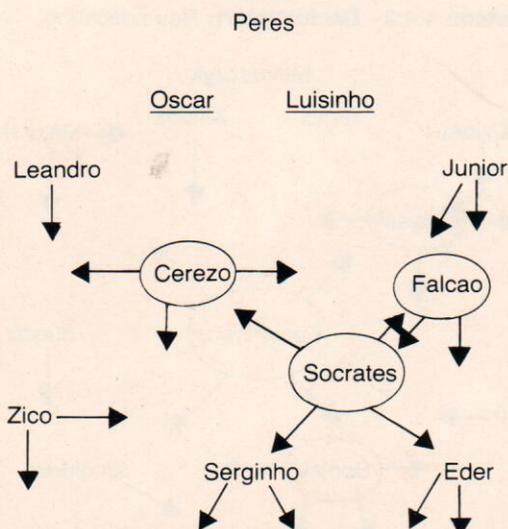


Abb. 5: Grundformation Brasiliens

Die vor allem im Mittelfeld praktizierte **Raumdeckung** der Brasilianer wurde in dieser Perfektion von keiner anderen Mannschaft beherrscht.

Der Gegner wurde oft schon im vorderen Mittelfeldbereich attackiert. Dabei versuchte man immer, eine **Überzahl** am Ballort zu erreichen!

In diesem Zusammenhang muß besonders die **Staffelung** im Spiel der Brasilianer erwähnt werden: So rückten z. B. alle Abwehrspieler bei Ballbesitz geschlossen auf, während sich die Mittelfeldspieler nach innen verschoben (vgl. **Abb. 5**).

Neben ihrer Zweikampfstärke fielen die Brasilianer vor allem durch ihre Spielintelligenz auf. Die Kombinationen des Gegners wurden oft bereits im Ansatz vorausgeahnt und das Angriffsspiel dadurch frühzeitig unterbunden.

Das Deckungsverhalten der Brasilianer hatte eindeutig das Ziel, sehr schnell in Ballbesitz zu gelangen und selbst die Initiative im Spiel zu ergreifen. Der Vorteil dieses Abwehrverhaltens ist vor allem darin zu sehen, daß bei Ballgewinn die Laufwege in die Angriffsspitze nicht so lang sind wie bei den Mannschaften, die lediglich aus einem gesicherten Abwehrblock heraus Konterangriffe spielen wollen.

Der Angriff der Brasilianer wurde mit vielen Kurzpässen über mehrere Spielstationen nach vorne getragen. Infolge des nicht allzu hohen Spieltempos konnten sich Spieler aus der Abwehr zusätzlich in das Angriffsspiel einschalten, so daß stets **mehrere** Anspielstationen **vor dem Ball (!)** vorhanden waren. Etwa 25 Meter vor dem Tor des Gegners wählten die brasilianischen

T-SHIRT SERVICE
Spielen Sie in Ihrem eigenen Trikot

T-Shirts mit Vereinsaufdruck
schon ab 10 Stück bei HARMS!

FC TALGE 72, TSV HILFERTSHAUSEN, SÜDMERZEN BÜRER, FUßBALLCLUB WATTERHOEZ

T-SHIRTS, 1/4 und 1/1 Arm,
Farben: weiß, blau, königsblau, rot, gelb, orange, grün, schwarz.

SWEAT-SHIRTS, Farben: weiß, blau, rot.

KAPUZEN-PULL, Farben: weiß, blau, rot.

Alle Artikel gibt es in den Größen 1-7.

JUTETASCHEN, HANDTÜCHER, AUFNÄHER, AUFKLEBER.
Sonderpreise für Sammelbesteller! Versand per N.N. + PORTO

Katalog mit Preisliste kostenlos.

T-SHIRT-DRUCK

HARMS GMBH
Postfach F333
4553 Neuenkirchen
Tel 05465/634
Telex 0941414

Spieler oft einen überraschenden, teilweise verdeckt gespielten Paß in die Tiefe, der die gegnerische Abwehr aufriß.

Insgesamt kann festgehalten werden, daß die Spielanlage der Brasilianer auf einer **herausragenden** individuellen Technik basierte. Infolge der zahlreichen Ballkontakte jedes einzelnen Spielers entwickelte sich eine enorme **Spielfreude** in der gesamten Mannschaft.

Trotz der attraktiven Spielweise der brasilianischen Mannschaft blieben einige ihrer **Schwächen** nicht verborgen. So konnten Unsicherheiten beim Torwart und im zentralen Abwehrbereich beobachtet werden. Zudem wurde das individuelle Spiel 1:1 im Mittelfeld oft übertrieben, so daß unnötige Ballverluste entstanden. Weiterhin waren Schwächen im Angriffsabschluß (Serginho) unverkennbar!

2. Argentinien

Spielsystem: 4:4:2 **Deckungsart:** Raumdeckung

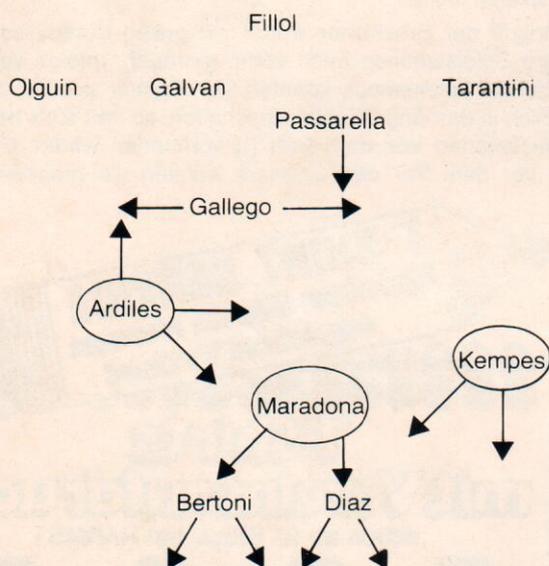


Abb. 6: Grundformation Argentiniens

Das typische Merkmal der argentinischen Spielweise in der 2. Finalrunde war, daß bis auf Ardiles und Gallego alle übrigen Mittelfeldspieler und Spitzen überwiegend nur **offensive** Angriffsaufgaben erfüllten. Als unmittelbare Folge wurde dadurch die eigene Abwehr oft überlastet. Zudem wurde das Mittelfeld zu langsam – mit zu vielen Stationen – überbrückt. Ardiles – auf sich allein gestellt – war in seiner Rolle als teilweise **einzig**er Verbindungsspieler zwischen der Abwehr und dem Angriff überfordert. In der Angriffsspitze wurde oft auf zu engem Raum gespielt. Statt den Raum auf den Flügeln zu nutzen, drängten alle Spieler in die Spielfeldmitte, wodurch die gegnerische Abwehrarbeit erheblich erleichtert wurde.

Die Argentinier konnten die hohen Erfolgserwartungen in Spanien nicht erfüllen. Die mannschaftliche Geschlossenheit litt besonders unter der Rivalität zwischen den Spielern Maradona und Kempes. Die Platzverweise von Maradona (gegen Brasilien) und Gallego (gegen Italien) verdeutlichen letztendlich auch die hohen psychischen Belastungen (hoher Erfolgsdruck) der argentinischen Spieler.

3. Italien

Spielsystem: 4:4:2 **Deckungsart:** Raumdeckung

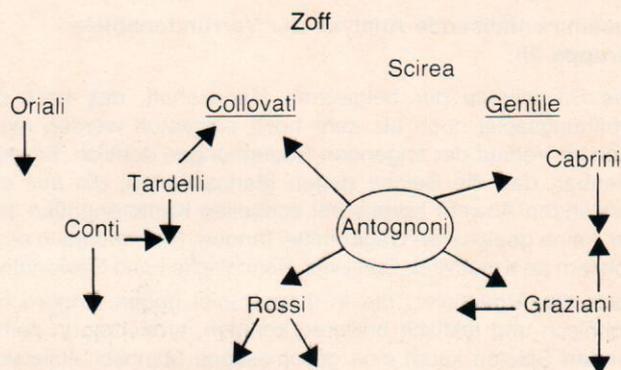


Abb. 7: Grundformation Italiens

Die italienische Mannschaft spielte gegen Argentinien und Brasilien jeweils aus einer gesicherten Abwehr und war völlig auf Konterangriffe eingestellt. Jeder Abwehrspieler spielte in der **Manndeckung** gegen einen **direkten** Gegenspieler.

Im Mittelfeld hatten ebenfalls alle Spieler mit Ausnahme von Antognoni die Aufgabe, eine Manndeckung zu spielen (vgl. **Abb. 7**). Die Italiener zogen sich weit in die eigene Hälfte zurück und waren gegen Argentinien völlig auf Kontern eingestellt. In erster Linie wurde also versucht, Tore zu verhindern.

In der Wahl ihrer Mittel waren die Italiener nicht zimperlich: Sie griffen häufig auch auf regelwidrige Verhaltensweisen zurück. Besonders im Spiel gegen Argentinien wurden bei ihnen zahlreiche Fouls beobachtet. Die gegnerischen Spitzen wurden systematisch überaus hart und unfair bekämpft, wobei sich vor allem Collovati (Nr. 5) und Gentile (Nr. 6) hervortaten.

3. Die Spiele der 2. Finalrunde (Gruppe A)

4. Polen

Spielsystem: 4:4:2 **Deckungsart:** Raumdeckung

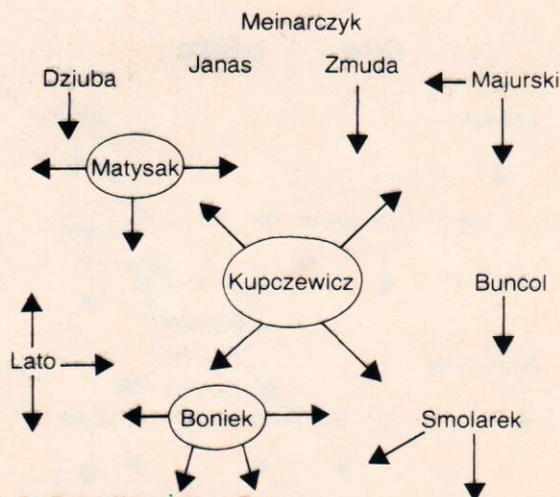


Abb. 8: Grundformation Polens

Die Mannschaft Polens kann als eine typische **Kontermannschaft** charakterisiert werden.

Die Konterangriffe wurden aus einer sicheren Abwehr und einem verstärkten Mittelfeld heraus vorgetragen. Schnelles Umschalten auf Angriff war die taktische Leitlinie dieser Mannschaft, wobei **alle** Mittelfeldspieler versuchten, sich am Kombinationsspiel im Angriff zu beteiligen. Die Konterangriffe wurden mit Hilfe von weiten Diagonalpässen, gespielt auf den jeweils entfernten Flügel, eingeleitet. Durch Freilaufen der Spieler in die Tiefe und Weite des Spielfeldes wurden immer wieder Abspielmöglichkeiten geschaffen, so daß der Angriffsraum optimal genutzt werden konnte.

Sehr stark waren die beiden Spitzen Boniek und Smolarek, die permanent rochierten und dadurch Lücken in die gegnerische Abwehr rissen, in die die nachrückenden Mittelfeldspieler hineinstoßen konnten (vgl. **Abb. 8**). Die durch das Konterspiel charakterisierte Spielauffassung der polnischen Mannschaft besaß jedoch auch empfindliche Nachteile.

So verlangten die aus dem hinteren Abwehrbereich vorgetragenen Angriffe aufgrund der langen Laufwege viel Kondition. Folgerichtig traten bei den Spielern der polnischen Mannschaft gegen Ende der 2. Halbzeit Konditionsmängel auf, die vor allem **technische Fehler** mit sich brachten. Ein weiterer Nachteil dieser Spielweise konnte im Spiel gegen die UdSSR beobachtet werden. Hier gelang es den manngedeckten Angriffsspitzen nicht, sich rechtzeitig von ihren Gegenspielern zu lösen, so daß keine Anspielmöglichkeiten im Angriffszentrum zur Verfügung standen.

5. UdSSR

Spielsystem: 4:4:2 **Deckungsart:** Kombinierte Deckung

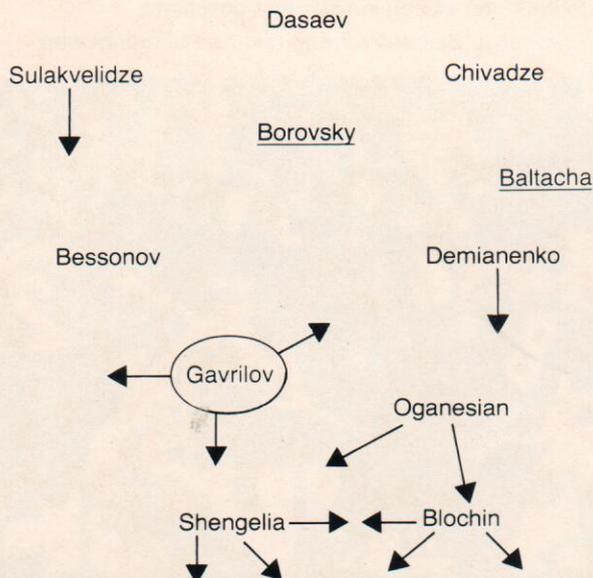


Abb. 9: Grundformation der UdSSR

Die UdSSR wählte eine **gemischte** Deckungsart. Die gegnerischen Angriffsspitzen wurden von Borovsky und Baltacha jeweils **manngedeckt**, während alle übrigen Spieler eine **Raumdeckung** praktizierten.

Dagegen besaß ihr taktisches Angriffsspiel oft schablonenhaften Charakter.

Zusammenfassung:

Von vielen Mannschaften wurde im WM-Turnier Raumdeckung praktiziert.

Die **Vorteile** einer zahlenmäßigen Überlegenheit in der Abwehr sind vor allem in den Möglichkeiten zu sehen,

- Bälle zu erkämpfen
- Torerfolge des Gegners zu verhindern und
- die Spielentfaltung des Gegners einzuschränken.

Es konnte jedoch auch beobachtet werden, daß das Spiel aus einer verstärkten Abwehr, verbunden mit einer Raumdeckung im Mittelfeld und im hinteren Abwehrbereich, recht kräfteaufwendend war. Häufig wurden gerade erkämpfte Bälle sofort wieder verloren, da den Spielern die **Übersicht im überbesetzten Spielfeldbereich** fehlte.

Die Raumdeckung funktioniert gegen einen vorwiegend mit Kurzpässen spielenden Gegner, bei einem schnellen, weiträumigen Spiel mit Pässen in die Tiefe und einer Spielverlagerung versagt sie.

Am **wirkungsvollsten** ist ein Abwehrsystem dann, wenn eine **klare Zuordnung** im hinteren Abwehrbereich besteht (Spielen mit Manndeckung wie z. B. bei den Mannschaften der UdSSR und Italiens) und im Mittelfeld eine flexible Raumdeckung aufgebaut wird.

Tausend Ideen für den Sport

Wir bieten dem Fußball jahrzehntelange Erfahrung und Qualität. Sportgeräte müssen belastbar und sicher sein. Für Experimente ist uns das Geld unserer Kunden zu schade.



Unser Programm umfaßt über 2.500 Artikel: Sport-, Spiel- und Turngeräte, Schwimmbad-Ausstattungen und eine Vielzahl von Dingen, die Fußballer, Vereine und Schulen brauchen.

Fordern Sie unseren kostenlosen Farbkatalog 72/83an.

SPORT-THIEME GMBH
3332 Grasleben, Telefon (0 53 57) 881, 882, 883, Postfach 320

4. Praktische Konsequenzen aus den Spielanalysen der WM 1982

4.1. Zum Abwehrverhalten

Viele Mannschaften spielten die **Raumdeckung** (z. B. Brasilien, Argentinien, Belgien, Polen), einige Mannschaften bevorzugten eine **Kombination** aus einer Mann- und Raumdeckung (z. B. Deutschland, Frankreich, UdSSR), der Weltmeister Italien und Spanien entschieden sich für die **Manndeckung**.

Zur Raumdeckung

Mannschaften, die eine wirkungsvolle Raumdeckung praktizieren, bilden eine **geschlossene Einheit**. Alle Spieler der Mannschaft sind am Abwehrspiel beteiligt. Das bedeutet: Sofortiges Umschalten **aller** Spieler von Angriff auf Abwehr!

Damit alle Spieler der nach Ballverlust abwehrenden Mannschaft schnellstens die Paßwege versperren und Angriffsräume der angreifenden Mannschaft schließen können, müssen schnelle Dribblings oder Pässe in die Tiefe verhindert werden. Dies wird durch ein **schnelles Abschirmen** des jeweils ballbesitzenden Gegenspielers erreicht. Dieser wird sofort von ein oder zwei Spielern attackiert, so daß er nicht genügend Zeit hat, sich über das Laufverhalten seiner Mitspieler zu informieren. Um sich aus der „Umklammerung“ der Gegenspieler lösen zu können, wird dann oft die Form des Kurzpaß-Spiels gewählt.

Da in dieser Situation lange Pässe nur selten möglich sind, haben die übrigen Abwehrspieler genügend Zeit, sich zum Ball zu orientieren. Die Angriffsräume der Gegenspieler werden dadurch sehr eng, häufige Ballgewinne der raumdeckenden Mannschaft sind dann die Folge.

Die ballentfernten Gegenspieler werden in der Raumdeckung weitgehend „vernachlässigt“. Aufgrund der Ballorientierung der Abwehrspieler sind die Paßwege – sofern sich die Spieler räumlich-zeitlich richtig verhalten – zu den ballfernen Spielern zusätzlich versperrt.

Diese Art von Raumdeckung verlangt von den Spielern ständige Aufmerksamkeit, viele schnelle, kurze Laufwege, ein gutes Abwehrverhalten auf allen Positionen in den Situationen 1:1 und 1:2 sowie mannschaftliche Geschlossenheit.

Schwächen der Raumdeckung werden dann besonders deutlich, wenn der ballbesitzende Spieler nicht konsequent abgeschirmt wird und die Möglichkeit hat, seine Mitspieler in der Angriffsspitze mit langen Pässen anzuspielen.

Die Raumdeckung funktioniert, wenn

- die Mannschaft geschlossen auf Abwehr umschaltet,
- der Ballbesitzer so abgeschirmt und „angegriffen“ wird, daß Dribblings nach vorn und Pässe in die Tiefe erschwert oder gar verhindert werden,
- die Spieler ihre Gegenspieler nur in Ballnähe decken,
- die ballfernen Spieler sich zum Ballbesitzer hin orientieren und Paßwege schließen (hier: Deckung des Raumes!).

Die Raumdeckung zeigt Schwächen, wenn

- der Gegner mit langen Pässen eine aufgerückte Abwehr überspielen kann,
- ein schnelles Spiel in die Tiefe möglich ist,
- viel Bewegung ohne und mit Ball im Spiel ist (schnelle Positionswechsel mit raumgreifendem Spiel).

Zur kombinierten Deckungsform

In der **kombinierten Deckungsform** haben zunächst einige Spieler die Aufgabe, ihre Gegenspieler in Form einer engen Manndeckung abzuschirmen (in vielen Fällen konnten bei der WM Paarbildungen wie z. B. Vorstopper und Mittelstürmer, defensiv eingestellter Mittelfeldspieler und gegnerischer „Spielmacher“ beobachtet werden).

Auf allen anderen Positionen werden die Spieler übergeben und übernommen. Hier gelten die Kriterien der Raumdeckung.

In den WM-Spielen konnte beobachtet werden, daß das Übergeben und Übernehmen der angreifenden Spieler in Tornähe (20 bis 25 Meter vor dem Tor) oft nicht mehr durchgeführt werden konnte. Solange die Gefahr des Torschusses gegeben ist, müssen die Abwehrspieler ihre Gegenspieler **eng** decken!

Vorteile:

- Spielbestimmende oder torgefährliche Gegenspieler können durch „Spezialisten“ ausgeschaltet werden.

Nachteile:

- Es können Kompetenzschwierigkeiten auftreten, wenn z. B. der Mittelstürmer oft auf die Flügel ausweicht oder sich ins Mittelfeld zurückzieht.

Zur Manndeckung

Diese Art der Deckung ist dann erfolgreich, wenn

- sich alle Spieler sofort in die eigene Hälfte zurückziehen,
- jeder Abwehrspieler sich sofort einem Gegenspieler zuordnet und diesen konsequent abschirmt,
- der jeweilige Ballbesitzer eng und hart bedrängt wird.



Egal, ob mit Mann- oder Raumdeckung: Gegen gekonnte Dribblings wie dieses von Felix Magath (HSV) bieten beide Abwehrarten kein Patentrezept. Foto: Mühlberger

Vorteile:

- Jeder Spieler hat eine klare Aufgabenstellung; es gibt keine Kompetenzschwierigkeiten.
- Jeder Spieler kann seine Abwehraktionen nach eigenem Ermessen durchführen; eine gruppentaktische Abstimmung bzw. Verständigung ist nicht erforderlich.

Nachteile:

- Das Laufverhalten der Abwehrspieler muß sich nach dem Verhalten der angreifenden Mannschaft richten.
- Viele Laufwege werden umsonst gemacht.
- Alle Spieler müssen die 1:1-Situation exzellent beherrschen.

Anregungen für die Trainings- und Spielpraxis

1. Jede Mannschaft muß **das** Abwehrsystem spielen, das sie am besten beherrscht (es ist nicht unmodern, eine Manndeckung zu spielen!)
2. Beide Deckungsarten, die Manndeckung und die Raumdeckung, haben Vor- **und** Nachteile. Die Entscheidung für eine der beiden Deckungsarten muß der Trainer deshalb nach dem Leistungsvermögen seiner Spieler treffen!
3. Das Können in der 1:1-Situation bestimmt maßgeblich auch das Niveau des mannschaftstaktischen Verhaltens in der Abwehr!
4. Im Training muß das Abwehrverhalten 1:1 auf ein hohes Niveau gebracht werden. Es bildet die Grundlage für **beide** mannschaftstaktischen Abwehrformen!
5. In das Trainingsprogramm gehören Aufgabenstellungen für die Abwehrspieler, die das Verhalten in der 1:1-Situation schulen. Bei einer Überzahl der Angreifer muß **zwangsläufig** eine Raumdeckung gespielt werden!
6. Ein Training **beider** Abwehrsysteme muß schon im Kinder- und Jugendtraining erfolgen!



Hohes Niveau im Kampf Mann gegen Mann ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Abwehrspiel.
Foto: Mühlberger

4.2 Zum Angriffsverhalten

In den WM-Spielen spielten die einzelnen Mannschaften überwiegend nur mit zwei Sturmspitzen. Es konnte beobachtet werden, daß einige Mannschaften lediglich deshalb mit zwei Sturmspitzen spielten, um die Abwehr zu verstärken (taktische Leitdevise: kein Tor zulassen!). Sie versuchten, nach Balleroberung mit langen Pässen auf die Spitzen zum Erfolg zu kommen – ohne Nachrücken aus dem Mittelfeld.

Der weitaus größere Teil der Mannschaften nutzte die freien Räume im gegnerischen Feld, indem sich Mittelfeld- und/oder Abwehrspieler abwechselnd in das Angriffsspiel einschalteten (z. B. zu beobachten bei den Mannschaften Brasiliens, Argentinien, Deutschlands). Es wurde eine Vielfalt von Variationsmöglichkeiten im Verhalten der Angriffsspitzen beobachtet:

- Beide Angriffsspitzen spielten weit auseinander. Hier rückten Mittelfeldspieler durch die Mitte nach.
- Beide Angriffsspitzen spielten auf **einer** Seite. Auf der anderen Seite wurden Räume frei für nachrückende Mittelfeldspieler oder Verteidiger.
- Die Angriffsspitzen wechselten häufig ihre Positionen. In die frei werdenden Räume starteten stets andere Mitspieler.
- Die gesamte Abwehr rückte bis zur Mittellinie auf. Dadurch wurde die unmittelbare Verbindung zu den Spielern in der Angriffsspitze hergestellt und ein offensives Angriffsspiel möglich.

Ein **Nachteil** dieser Spielweise ist unter anderem darin zu sehen, daß die Laufwege in die freien Räume der Angriffshälfte sehr lang werden. Die hohen konditionellen Anforderungen können sich dabei auf das Spielniveau in der zweiten Hälfte der Spielzeit negativ auswirken.

- Ein Spiel mit zwei oder nur einer Angriffsspitze darf nicht immer mit einer defensiven Spielweise gleichgesetzt werden.
- Um erfolgreich angreifen zu können, müssen stets andere Spieler aus dem Mittelfeld oder der Verteidigung die Sturmspitze(n) unterstützen!
- Die gesamte Mannschaft muß in das Angriffsspiel einbezogen werden, d. h. alle Spieler müssen bis auf Höhe des Mittelkreises aufrücken.

Anschrift der Verfasser:
Im Brückfeld 7, 5063 Overath

Mit Ihrem Vereinsnamen und Emblem bedruckt oder beflockt!



- zum Beispiel:
- | | |
|-------------------------|----------|
| T-Shirts | ab 8,45 |
| Trikots | ab 12,65 |
| Vereinspulli/Sweatshirt | ab 20,95 |
| Kapuzenpulli | ab 25,85 |
| Jogging-Hosen | ab 25,85 |
| Vereinshandtücher | ab 7,60 |
| Textildruck (Aufdruck) | ab 2,60 |



Wir liefern bereits ab 10 Stück mit Aufdruck

Bitte Katalog anfordern!

DELMA Sport- und Freizeitmode

Postfach 1642, 2870 Delmenhorst, ☎ 0 42 21 / 59 12 22

Der Autor: Jahrgang 1945, aktiv bei Borussia Rheine, SSV Köttingen (Landesliga) und 1. FC Köln Amateure (Verbandsliga); Diplom-Sportlehrer und Absolvent des Fußball-Lehrer-Lehrgangs (1971/72). Fünf Jahre B-Jugend-Trainer, seit zwei Jahren Amateure-Trainer beim 1. FC Köln (Oberliga Nordrhein).



Erich Rutemöller:

Aufwärmprogramme vor Training und Wettspiel

1. Begriffsbestimmung

Die meisten Ursachen von Verletzungen vieler Fußballspieler liegen in einer unzureichend bzw. oft nicht konsequent genug durchgeführten Aufwärmarbeit.

Das Aufwärmen soll über die Vorbeugung von Verletzungen hinaus dazu dienen, die physische wie psychische Leistungsfähigkeit und -bereitschaft zu erhöhen. Das **allgemeine Aufwärmen** (Laufen, Springen usw.) soll den Stoffwechsel aktivieren und die großen Muskelgruppen erwärmen. Beim **speziellen Aufwärmen** (spezifische Übungen aus der betreffenden Sportart) werden Bewegungen ausgeführt, die der Erwärmung derjenigen Muskelgruppen dienen, die in der jeweiligen Sportart hauptsächlich benötigt werden. Das bedeutet beispielsweise für das Fußballspiel, daß das Aufwärmen auch mit Ball zu erfolgen hat. **Passive** Aufwärmformen wie Massagen oder die Anwendung von durchblutungsfördernden Salben können das aktive Aufwärmen lediglich unterstützen oder ergänzen, niemals ersetzen!

2. Allgemeine Grundlagen und Wirkungen des Aufwärmens

Während des Aufwärmens werden diejenigen Körperfunktionen (Herz-Kreislauf-, Atmungssystem), die die Leistungsfähigkeit des Sportlers bestimmen, angeregt.

Die Herzfrequenz paßt sich der nachfolgenden Belastung an, der Blutdruckanstieg und die Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge sorgen für die notwendige Durchblutung der Muskulatur. Infolge der vermehrten Durchblutung der arbeitenden Muskulatur und der damit verbundenen Erhöhung der Körpertemperatur werden die Muskeln, Sehnen und Bänder elastischer und dehnfähiger. Das Risiko einer Verletzung wird so geringer.

Gleichzeitig werden wichtige Voraussetzungen für eine höhere Leistungsfähigkeit geschaffen. Neben einer erhöhten Elastizität und Dehnfähigkeit verbessert das Aufwärmen auch das Nerven-Muskel-Zusammenspiel.

Nicht vergessen werden darf neben der physischen die psychische Leistungsbereitschaft.

Das Aufwärmen erhöht beispielsweise auch die Aufmerksamkeit, so daß sportliche Bewegungen präziser durchgeführt werden können. Außerdem lassen sich durch richtiges und gut dosiertes Aufwärmen Übererregungs- oder Hemmzustände positiv beeinflussen.

Für das Fußballspiel muß in erster Linie das **spezielle** Aufwärmen berücksichtigt werden. Weitere Faktoren, die eventuell räumliche, zeitliche oder inhaltliche Änderungen in der Aufwärmarbeit notwendig machen, sind:

- Tageszeit
(das Aufwärmen am Morgen wird langsamer und länger durchgeführt als zu einer späteren Tageszeit)
- Außentemperatur
- Alter der Aktiven
- Trainingszustand
(mit der Berücksichtigung individueller Gegebenheiten wie z. B. der „Langsamstarter“ oder „Schnellstarter“)

- psychische Einstellung
(ein hoher Motivationsgrad und eine leistungsorientierte Einstellung können die Wirkungen des Aufwärmens verstärken!)

3. Das Aufwärmen vor dem Training

Je nach den jeweiligen Trainingszielen werden die Aufwärmprogramme variiert.

Wird beispielsweise im nachfolgenden Hauptteil der Trainingseinheit ein Schnelligkeitstraining durchgeführt, muß das Aufwärmen schwerpunktmäßig auf Dehnübungen im Bereich der unteren Extremitäten (hier speziell der Rückseite der Oberschenkelmuskulatur) abzielen.

Soll ein Techniktraining erfolgen, muß im Aufwärmprogramm die Schulung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Hüftgelenks im Vordergrund stehen. Außerdem sollte der Ball immer mit ins Aufwärmprogramm einbezogen werden.

Der Trainer sollte bei der Gestaltung von Aufwärmprogrammen **immer** berücksichtigen, daß das Aufwärmen den Spielern auch **Spaß** machen soll. Dieses zentrale



Da Muskulatur und Bandapparat wie hier stark beansprucht werden, ist wirksame Aufwärmung dringend erforderlich, um die Verletzungsgefahr gering zu halten.

Foto: Mühlberger

• Hauptgewicht

Ziel kann durch häufiges Wechseln der Inhalte, ein abwechslungsreiches Angebot von Übungsformen und die Berücksichtigung von Spielformen erreicht werden.

In den meisten Fällen wird das Aufwärmen vom **Trainer** geleitet. Er sollte seine Position so wählen, daß er die Aktionen der Spieler überblicken und Korrekturhinweise geben kann. Ziel eines jeden Trainers sollte sein, die Spieler allmählich dahin zu führen, daß sie ein allgemeines Aufwärmprogramm eigenständig, individuell oder in der Gruppe, durchführen können.

Im **Kinder- und Jugendtraining** muß vor allem ein **spielerisches** Aufwärmen dominieren! Gerade Kinder und Jugendliche müssen zu einem freudvollen Training motiviert werden. Spielformen und Übungsformen **mit** dem Ball dürfen daher **nie** fehlen!

4. Praktische Aufwärmprogramme für das Training

Aufwärmprogramm

Übung 1:

Abgestecktes Feld (15 x 15 m): Drei Spieler dribbeln mit je einem Ball. Die Spieler A und B versuchen, den Ball von C „abzuschließen“. Die Aufgabenverteilung wird mehrmals geändert.

Übung 2:

Abgestecktes Feld (20 x 20 m): Sechs Spieler mit je einem Ball, davon zwei „Jäger“. Die „Jäger“ versuchen, während sie mit dem Ball dribbeln, andere Spieler im Feld abzuschlagen, die dann wiederum zu „Jägern“ werden. Der Ball muß dabei immer unter Kontrolle gehalten werden.

Übung 3:

Hochballspiel (für Fortgeschrittene)

Im abgesteckten Feld (20 x 20 m) bilden sechs Spieler einen Kreis, zwei Fänger befinden sich in der Mitte. Der Ball soll von den sechs Spielern mit den Füßen und mit dem Kopf in der Luft gehalten werden (direktes Spiel oder zwei Kontakte). Die Fänger versuchen, den Ball zu fangen. Wer seinen „Paß“ hat abfangen lassen, wird seinerseits zum Fänger.

Übung 4:

Im abgesteckten Feld (20 x 20 m) bewegen sich sechs Spieler frei im Raum. Dabei werden Pässe mit dem Fuß zugespielt

und gleichzeitig wird ein zweiter Ball mit den Händen zugeworfen.

Übung 5:

6:6 in einer Spielfeldhälfte auf zwei Tore (ein Normaltor und ein kleines Tor). Eine Mannschaft spielt Handball auf das Normaltor (Tore dürfen nach Zuspiel nur per Kopfball erzielt werden), die andere Mannschaft spielt Fußball auf das kleine Tor. Beide Mannschaften dürfen den Ball mit den Händen abfangen. Nur die „Fußballspieler“ müssen ihn sofort auf den Boden legen und mit dem Fuß weiterspielen.

Übung 6:

„Fußballspiel“ mit dem Rugbyball: Spiel zweier Mannschaften auf zwei Tore.

Übung 7:

Jede Form von Fußballtennis oder, je nach Netzhöhe, Kopfballtennis.

Übungs- und Spielformen

Übung 1:

Jeder Spieler beschäftigt sich selbst mit dem Ball.

Übung 2:

Dreier- oder Vierergruppen: Ein Spieler beschäftigt sich mit dem Ball, die anderen führen gymnastische Übungen durch. Dann Wechsel innerhalb der Gruppe.

Übung 3:

Dreier- oder Vierergruppe: Ballhochhalten (direkt oder mit zwei Ballkontakten)

Variationen:

- das Kopfballspiel wird ausgeschlossen
- nur per Kopfballspiel

Übung 4:

Vierergruppe:

- Zupassen im freien Feld (direkt oder zwei Kontakte)
- Dem eigenen Paß nachlaufen
- Den Paß durch Freilaufen fordern
- Die Reihenfolge der Pässe festlegen (A zu B; B zu C; C zu D)
- Doppelpässe mit den Partnern spielen
- Ball übergeben/übernehmen
- Weite Flugbälle spielen
- Flugbälle per Kopfball direkt zu einem dritten Spieler weiterleiten („abklatschen“)
- Paßgeber wird zum „Gegenspieler“ des Paßempfängers: Überwinden des „Gegenspielers“ im Spiel 1:1 oder durch Doppelpaß

1. Spielform:

Kleine Spiele wie 4:2, 5:2, 3:1 im abgesteckten Feld (Hinweis: Das Spielen mit dem Spann oder dem „schwachen“ Fuß fordern!).

2. Spielform:

6:3 im abgesteckten Feld: Fünf Spieler außen, ein Spieler der Sechser-Mannschaft läuft in die Mitte als zusätzliche Anspielstation.

3. Spielform:

5:1 im abgesteckten Feld mit zwei Bällen, die gleichzeitig im Spiel sind.

4. Spielform:

Zweier- oder Dreiergruppe; auf zwei Tore: Freies Kombinieren zwischen den Toren mit Torschuß; das letzte Zuspiel sollte vom Flügel erfolgen (Verwandeln von Flanken!).

5. Spielform:

Vierergruppe: Freies Kombinieren (direktes Paßspiel oder mit zwei Ballkontakten) am und im Strafraum mit Einbeziehen eines gelegentlichen Torschusses; Zuspiel gegebenenfalls auf die Flügel mit Flanken von rechts und links und Verwandeln dieser Flanken. Später sollte unter Beibehaltung oben genannter Schwerpunkte ein Gegenspieler hinzugezogen werden.

Hinweis:

Die 4. und 5. Spielform sollten nicht zu Beginn des Aufwärmens durchgeführt werden!

5. Das Aufwärmen vor dem Wettspiel

Das Aufwärmen ist ein wichtiger und integrierter Bestandteil der Vorbereitung auf ein Wettspiel. Es müssen im Aufwärmprogramm die Erfahrungen der Trainings- und Wettkampfpraxis berücksichtigt werden. Der Inhalt sollte stets den individuellen Gegebenheiten angepaßt sein. Die Wirkungen der einzelnen Übungen müssen den Spielern zudem bekannt sein.

- Eine individuelle Aufwärmarbeit vor einem Spiel ist dem Aufwärmen in der gesamten Mannschaft vorzuziehen. Jeder einzelne Spieler bestimmt aufgrund seiner persönlichen Erfahrung, die er im Training mit diesen Übungen gemacht hat, die für ihn günstigen Inhalte, die Intensität und den für ihn günstigen Umfang des Aufwärmens selbst.

Vor dem Wettkampf sollte niemals ein Wechsel in der Methode, in der Intensität oder im Umfang des Aufwärmens erfolgen, da sich daraus eine Über- bzw. Unterforderung mit entsprechender Leistungsminderung ergeben könnte. So läßt der nun folgende Vorschlag eines möglichen **Aufwärmprogramms** vor dem Wettkampf einerseits kaum Variationen in der Reihenfolge und zeitlichen Ausdehnung der jeweiligen Schwerpunkte zu. Andererseits sollte jeder Fußballspieler in der Lage sein – sicherlich oft erst nach einem längerfristigen Entwicklungsprozeß –, seinen individuellen Bedürfnissen entsprechend seine Aufwärmarbeit im Sinne der Leistungssteigerung und Verletzungsvorbeugung optimal zu gestalten.

Aufwärmprogramm vor einem Wettkampf (Beispiel)

Das folgende Aufwärmprogramm vor dem Wettkampf dauert etwa 20 bis 30 Minuten.

1. Allgemeines Aufwärmen

Übung 1:

Acht bis zehn Minuten langsam laufen

(Ziel: Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselaktivierung, Aufwärmen der großen Muskelgruppen). Nach etwa fünf Minuten werden Dehnübungen (gezieltes „Weichmachen“ der Arbeitsmuskulatur), unterbrochen durch leichte Laufübungen wie Hopselauf, Sprunglauf, Kniehebelauf oder Ballendrucklauf, durchgeführt.

Übung 2:

Zwei bis drei Steigerungsläufe über etwa 60 Meter. Zwischen den Läufen erfolgt eine aktive Erholung durch langsames Laufen und Lockerungsgymnastik (z. B. lockeres Rumpfbeugen, Rumpfkreisen, Beinschwünge, Armschwünge).

Übung 3:

Vier bis sechs Antritte über 10 bis 15 Meter.

2. Spezielles Aufwärmen

Übung 1:

Außenstürmer und Außenverteidiger flanken von rechts bzw. von links.

Übung 2:

Stürmer und Mittelfeldspieler schießen einige Male auf das Tor.

Übung 3:

Jeder Spieler sollte den Ball einige Male mit dem Kopf spielen.

Übung 4:

Gegen Ende des Aufwärmprogrammes ca. zwei bis drei Minuten Spiel 3:3 oder 4:4.

Aufwärmen des Torhüters

Nach dem allgemeinen Aufwärmen werden die Torhüter parallel mit den Feldspielern **speziell** aufgewärmt. Sind zwei Torhüter vorhanden, können sie sich gegenseitig aufwärmen.

Häufig beschäftigt der Trainer den einen Torhüter, während der andere Lockerungsübungen durchführt. Nach etwa 10 bis 15 Aktionen wechseln die Torhüter.

Übung 1:

Aus etwa sechs bis acht Metern Entfernung schießen die Spieler rechts und links so nah am Torwart vorbei, daß er die Bälle sicher fangen und aufnehmen kann.

Übung 2:

Die Bälle werden so geworfen, daß der Torhüter nach ihnen springen muß.

Übung 3:

Von rechts und links vor das Tor flanken; der Torhüter fängt oder faustet.

Übung 4:

Es wird von der Strafraumgrenze auf das Tor geschossen.

Übung 5:

Dribbling auf den Torhüter zu, der herauskommen, den Winkel verkürzen und den Ball abwehren muß.

Übung 6:

Der Torhüter steht fünf Meter vor dem Tor. Die Bälle werden so zugeworfen (zuge-schossen), daß er sie rückwärtslaufend über das Tor lenken kann.

Übung 7:

Aufsetzer in die rechte bzw. linke Torecke werfen (schießen).

Als Abschluß erfolgt ein langsamer Lauf der Torhüter, bis sich die Mannschaft zu einer letzten Besprechung vor dem Spiel zusammenfindet.

6. Das Auslaufen

Das Auslaufen nach einer sportlichen Betätigung zwecks einer schnelleren Erholung sollte sowohl am Ende des Trainings als auch des Wettkampfs stehen!

Durch ein 15minütiges Laufen in langsamem Tempo nach der Belastung eines Trainings oder Spiels können anfallende Stoffwechselendprodukte (insbesondere Milchsäure) besser abtransportiert werden als im Ruhezustand. Die nachfolgende Erholungszeit wird so durch das Auslaufen entscheidend verkürzt und schafft günstigere Voraussetzungen für die Belastung des folgenden Trainings oder Wettkampfs.



Literatur:

WEINECK, J.: *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Perimed-Verlag, Erlangen 1981.

LAMMICH, G.: *Spiele für das Fußballtraining*. Sportverlag Berlin (Ost) 1982⁵.

Suchen Sie einen

TRAINER?

Oder sind Sie Trainer und suchen einen Verein?

Dann sollten Sie eine Kleinanzeige dieses Formats in „fußballtraining“ schalten. Sie kostet einspaltig, 4 cm hoch, nur 45,- DM + MWSt. und erreicht genau die Zielgruppe, die Sie ansprechen wollen!

Philippka-Verlag, Anzeigenverwaltung „fußballtraining“, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Telefon 02 51/2 05 37



shirt

FUSSBALL

Prospekt anfordern!
mit Gratisaufkleber

T-Shirts, Sweat-Shirts, Kapuzenpullis, Rollis, Jogginganzüge, Sonnenhüte, Mützen, Sporttaschen, Aufkleber usw. Alles nach Ihrer Vorlage (Skizze) bedruckt (ohne Nebenkosten).

Wagner Werbung 6908 Wiesloch
Schwetzinger Str. 12 · 06222-8977

In dieser Serie sollen Beiträge vorgestellt werden, die dem Jugend-Trainer im Verein und dem Lehrer in der Schule Anregungen und Hilfen geben wollen, ein abwechslungsreiches, systematisches Training bzw. ebensolchen Sportunterricht zu gestalten. Dabei sollen unterschiedliche organisatorische Gegebenheiten (Halle, Sportplatz, Größe der

Die Jugend- Übungsstunde

1. Folge

Übungsgruppen, Sportgeräte u. a.) und unterschiedliche Zielgruppen (Jugendtraining, Amateur- und Profitraining) berücksichtigt werden.

Die 1. Folge stellt zwei aufeinander aufbauende Unterrichtseinheiten für das Schülertraining in der Sporthalle (acht bis zwölf Jahre!) in Schule **und** Verein vor.

G. B.



Gero Bisanz:

Zwei Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren

Ort: Normalhalle, ca. 30 Schüler

Sportgeräte: 30 Bälle (Gymnastik-, Fuß- und Volleybälle), 30 Parteibänder (-trikots, Überziehleibchen)

Zeit: 45 Minuten

1. Unterrichtseinheit

Allgemeine Ziele:

- Einführung in das Fußballspiel
- Schulung des Ballgefühls

1. Frage- und Antwortspiel

Zunächst führt der Lehrer oder Übungsleiter ein Unterrichtsgespräch durch.

Frage: Was sind die Ziele des Sports, des Spiels, des Fußballspiels?

Allgemeine Ziele:

Freude und Spaß; dem Partner helfen; den Gegner achten; Fair-Play; die Leistung anderer anerkennen (Partner, Gegner, Schiedsrichter); Erfolgserlebnisse haben; Mißerfolgserlebnisse verkraften lernen; Geselligkeit; Freizeit; Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit; Gesundheit u. v. a.

Technisch/taktische Ziele:

Tore schießen, Tore verhindern, Aneignen verschiedener Techniken: Schießen, Passen, Kopfball u. a.; vom Partner Hilfen annehmen; den Ball abspielen; dem überspielten Partner helfen.

Konditionelle Ziele:

Schnell werden; gut springen können; Ausdauer bekommen, d. h. lange laufen können; Verletzungen vermeiden; den Kreislauf stärken; die Muskulatur stärken.

2. Ballgewöhnungsübungen

Jeder Spieler hat einen Ball.

Ziele:

- Erfahrungen mit dem rollenden, springenden und fliegenden Ball sammeln
- Das Gefühl für den Ball verbessern

- Die Schüler/Spieler durch viele Ballkontakte mit den Eigenschaften des Balles vertraut machen.

Übung 1:

Alle Schüler/Spieler führen ihren Ball in langsamem Tempo am Fuß frei in der Halle.

Korrekturhinweise:

- Den Ball ganz eng führen; ihn mit dem Fuß „erfühlen“, „streicheln“!
- Den Ball nicht fortstoßen!
- Keine Karambolage mit anderen Spielern!

Aufgabenstellungen:

1. Wer kann den Ball auf Kommando anhalten und danach wieder weiterdribbeln? Das Kommando mehrmals geben.
2. Wie kann der Ball am sichersten angehalten werden?
 - Durch Stellen eines Fußes auf den Ball.
 - Indem das Spielbein hinter den Ball gesetzt wird. Fußspitze dabei anziehen.
3. Wer kann das Spielbein hinter den Ball setzen, ohne daß es den Boden berührt? Oder: Wer kann den Ball auf einem Bein stehend anhalten?
4. Wer kann mit dem Ball einen großen Kreis laufen, wer schafft kleine Kreise?
5. Wer kann links und wer kann rechts herum dribbeln?

Korrekturhinweis:

- Fußspitze des Spielbeins anheben, wenn der Ball nach links oder nach rechts geführt werden soll. Es besteht sonst die Gefahr, daß er über die gestreckte Fußspitze hinweg geradeaus weiterrollt.

6. Wer kann mit dem Ball häufig die Laufrichtung ändern, wer kann das Tempo erhöhen, ohne mit anderen zusammenzustoßen und ohne den Ball zu verlieren?

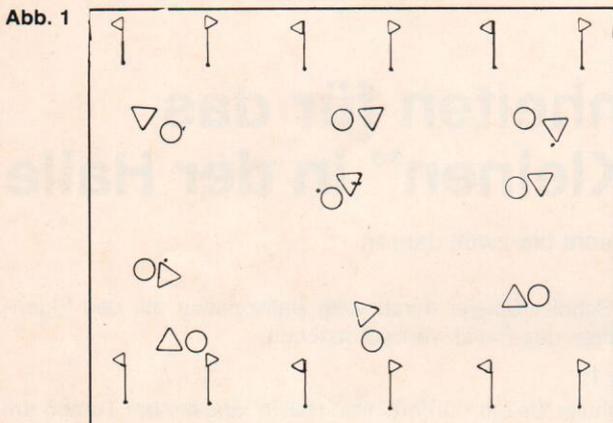
Alle Schüler/Spieler kommen zusammen. Die Bälle werden in einen Kasten gelegt. Es wird ein kurzes Resümee gezogen.

Einige Fragen zum Thema stellen wie z. B.:

- Wie kann der Ball mit dem Fuß angehalten werden?
- Was muß beachtet werden, wenn ich mit dem Ball einen Kreis laufen will?

3. Abschließende Spielform

Es werden mehrere „Mannschaften“ eingeteilt, Spiel 3:3 auf 2 Tore; je nach Hallengröße können zwei bis drei Mannschaften nebeneinander spielen (**Abb. 1**).



Tore werden aus Fahnenstangen, Kästen, Medizinbällen, Matten gebildet. Bei großen Toren stehen Torhüter im Tor. Die **Spielzeit** beträgt etwa drei bis fünf Minuten.

Der Lehrer sollte darauf achten, daß den Schülern/Spielern am Ende der Unterrichtseinheit Zeit gelassen wird, sich gründlich zu waschen bzw. zu duschen.

2. Unterrichtseinheit

Allgemeine Ziele:

- Schulung des Ballgefühls
- Passen/Torschuß

1. Ballgewöhnungsübungen

Jeder Spieler hat einen Ball (Wiederholungen aus der letzten Stunde: Übungen 1-3).

Übung 1:

Mit dem Ball frei im Raum dribbeln.

Übung 2:

Den Ball anhalten und weiterdribbeln.

Übung 3:

Mit Richtungs- und Tempoänderungen dribbeln.

Die folgenden Übungen werden zehn- bis zwölfmal durchgeführt.

Übung 4:

Der Ball wird mit beiden Händen in Kniehöhe gehalten. Den Ball fallen lassen und mit dem Fuß direkt in die fangbereiten Hände spielen, ohne daß der Ball den Boden berührt.

Korrekturhinweise:

- Der **Fuß** des Spielbeins ist gestreckt, das **Bein** im Kniegelenk leicht gebeugt!
- Der Ball wird mit dem (gestreckten) Spann getroffen!

Übung 5:

Wie Übung 4; jedoch wird jetzt der Ball auf den Boden fallen gelassen und danach mit dem Fuß in die fangbereiten Hände hochgespielt.

Aufgabenstellung:

1. Wer kann den Ball mehrmals mit dem Spann jonglieren?
2. Wer kann das mit dem rechten, wer mit dem linken Fuß?

Übung 6:

Der Ball wird ein wenig hochgeworfen und mit dem Oberschenkel in die fangbereiten Hände gespielt.

Korrekturhinweis:

- Beim Auftreffen des Balles auf den Oberschenkel muß dieser **waagrecht** sein!

Aufgabenstellung:

1. Wer kann den Ball mit dem rechten, wer mit dem linken Oberschenkel hochspielen?
2. Wer kann den Ball mehrmals hintereinander hochspielen?

Übung 7:

Der Ball wird mit beiden Händen etwa ein bis zwei Meter gerade hochgeworfen und über dem Kopf gefangen.

Aufgabenstellung:

1. Wer kann den Ball hochwerfen, mit der Stirn köpfen und den hochgeköpften Ball fangen?
2. Wer kann mehrmals hintereinander hochköpfen, ohne den Ball zu fangen?

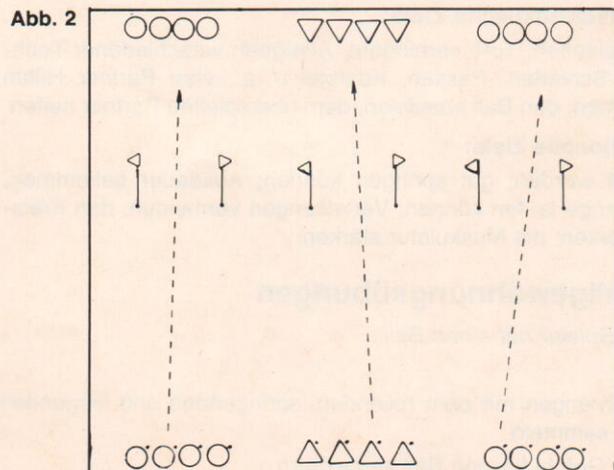
Übung 8:

Alle Spieler dribbeln durcheinander ohne gegenseitiges Berühren.

2. Spiel- und Übungsformen zur Schulung des Passens und des Torschusses

Übung 1:

Es werden Gruppen zu vier, fünf oder sechs Spielern gebildet. Je zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Zwischen den Gruppen steht ein ein bis drei Meter breites Tor (**Abb. 2**). Jede Gruppe hat einen Ball.



Aufgabenstellung:

1. Wer kann den Ball durch das Tor zur anderen Gruppe passen/schießen?
2. Welche Gruppe paßt/schießt am häufigsten durch das Tor?

Korrekturhinweis:

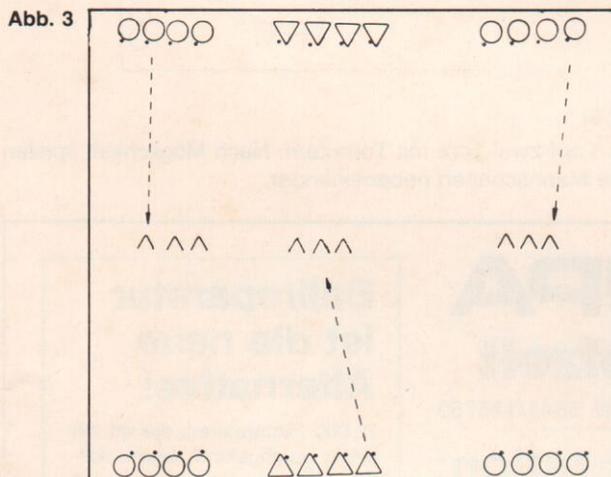
- Der Reihe nach passen/schießen lassen!

Hinweise zur Technik:

Der sicherste Paß ist der Paß mit der Innenseite des Fußes. Dabei muß die Fußspitze nach oben angehoben werden; der Anlauf zum Ball erfolgt in Schußrichtung.

Übung 2:

An die Stelle der Tore werden jetzt vier, fünf oder sechs Kegel (Holzkegel, Markierungshütchen) gestellt (**Abb. 3**). Jeder Spieler hat einen Ball.

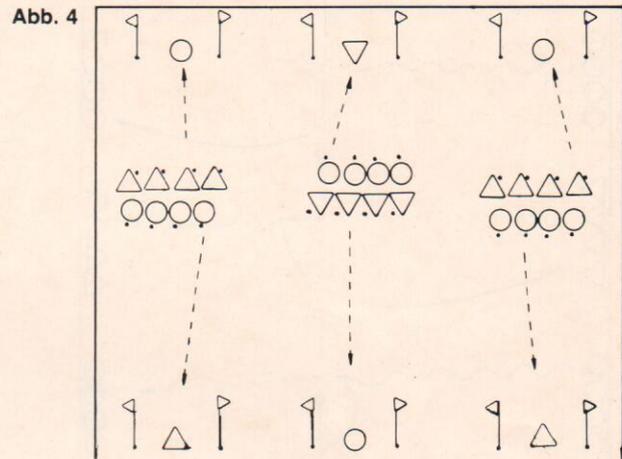


Aufgabenstellung:

Welche Gruppe hat als erste alle Kegel umgeschossen?

Übung 3:

Vor einem zwei bis fünf Meter breiten Tor mit Torhüter stehen vier, fünf oder sechs Spieler mit je einem Ball (**Abb. 4**). Es wird abwechselnd auf das Tor geschossen.



Aufgabenstellung:

Wer erzielt die meisten Tore?

Korrekturhinweis:

- Der Reihe nach schießen!
- Nach dem Schießen den Ball holen, ohne den nachfolgenden Schützen zu stören!

Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt.

Die Torschußspiele verlangen relativ geringe Laufbewegungen. Deshalb ist es sinnvoll, im Anschluß daran einige Laufspiele bzw. Staffelläufe durchzuführen.

Übung 4:

Zwei Gruppen bilden jeweils eine Mannschaft; die Mannschaften stehen sich an den Seitenlinien der Halle gegenüber. Zwischen ihnen steht ein Tor. Jede Mannschaft hat einen Ball.

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“:

△ ○ Spieler

X Abwehrspieler

△ ○ ● X ● Spieler am Ball

⊗ Anspieler

○ ○ ⊕ ⊗ Kennzeichnung der Spieler
A B

→ Laufweg

---→ Paßweg/Torschuß

Ballhochwurf

Flanke

Dribbling

Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinde

Lauf mit Ball mit Richtungsänderung

Paßtausung

→ 1(2,3) Reihenfolge der Laufwege

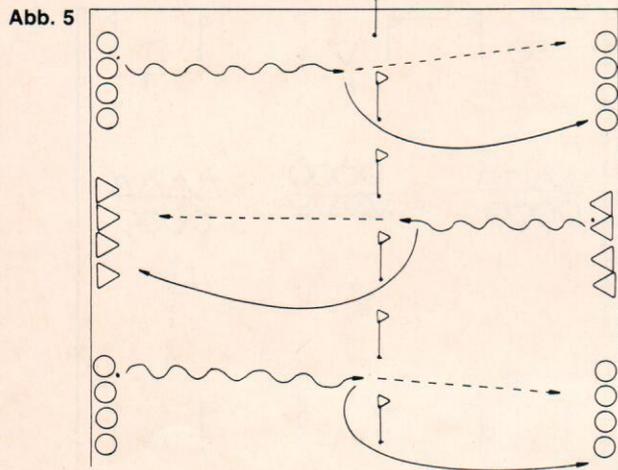
→ 1(2,3) Reihenfolge der Paßwege

Fahnenstangen

Tor

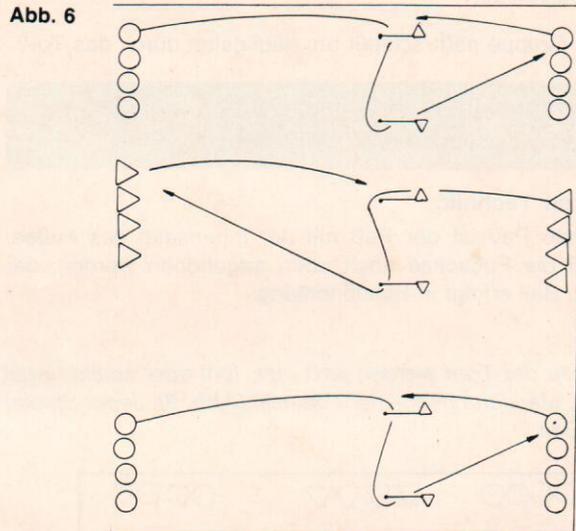
A(B) Kennzeichnung der Tore

Ein Spieler der 1. Gruppe dribbelt bis zum Tor, paßt durch das Tor, umläuft es und stellt sich hinter die Gruppe 2; der erste Spieler der 2. Gruppe nimmt den Ball an, dribbelt ebenfalls bis zum Tor, paßt durch das Tor etc. (Abb. 5).



Übung 5:
Staffeln ohne Ball: Aufstellung wie in Übung 2, jetzt startet der erste Läufer der Gruppe 1 zum Tor, umläuft beide Fahnenstan-

gen und läuft zum Ersten der Gruppe 2. Nach Berührung startet dieser um die Fahnenstangen zur anderen Gruppe etc. (Abb. 6).



Übung 6:
Spiel 3:3 auf zwei Tore mit Torhütern. Nach Möglichkeit spielen mehrere Mannschaften nebeneinander.



Mikasa KICK OFF
03001 57,00/63,00

G. KIAUPA

Sport und Freizeit

Grasmückenweg 2, 4500 Osnabrück, Tel. 0541/126753

Die neue Ballgeneration: 1 Jahr Nahtgarantie!

Ballreparatur ist die neue Alternative!

12 000 Reparaturen, die wir mit Erfolg durchgeführt haben, sollten auch Sie überzeugen, daß eine Ballreparatur sich immer lohnt!

Gerade jetzt, wo den Vereinen nur geringe Mittel zur Anschaffung neuer Bälle zur Verfügung stehen, sollten Sie Ihre alten Bestände überprüfen und uns defekte Bälle zur Reparatur einschicken. Oft sind es nur kleine Mängel, die Ihre Bälle nicht mehr verwendbar machen. Diese lassen sich jedoch preiswert beheben, zum Beispiel:

Bei Blasenschaden oder aufgeplatzten Fußballen (aus Sicherheitsgründen wird immer eine neue Blase eingesetzt) berechnen wir für eine Reparatur entsprechend der Schwierigkeitsstufe in der Regel nur 13,50 DM bis 18,40 DM (incl. Material)!

Fast alle Schäden wie z. B. kleine und große Löcher in Hülle und Blase, abgelöste Lederecken, Schlagstellen, Ventilschäden, Nahtschäden usw. können fachmännisch behoben werden.

 <p>Play Off 03012 F.I.F.A. 55,00/59,00</p>	 <p>Alpas Allwetter 03006 59,90/63,00</p>	 <p>Alpas Spot Light Flutlichtball 03008 49,40/52,00</p>
 <p>Alpas Match Fußball 03011 23,70/25,00</p>	 <p>Alpas Hartplatz 03007 52,20/55,00</p>	 <p>Alpas Profi 03010 34,20/36,00</p>

Die erstgenannten Preise gelten bei Abnahme ab 10 Bällen, sonst gilt der zweite Preis.



Horst R. Schmidt:

Jugendbetreuer-Ausbildung – bessere Chancen für das Jugendtraining in unseren Vereinen

Das Thema „Jugendbetreuer-Ausbildung“ stand über viele Jahre im Mittelpunkt mancher Gesprächsrunde im DFB und seinen Landesverbänden, ehe der DFB-Beirat in seiner Sitzung vom 24. April 1982 diesen Ausbildungszug in die DFB-Trainerordnung aufnahm und mit Wirkung vom Januar 1983 zum obligatorischen Bestandteil der Trainer-B-Lizenz-Ausbildung machte. Der eigentliche Durchbruch in dieser Frage gelang auf dem DFB-Bundestag 1981 in Gelsenkirchen, wo sich ein Arbeitskreis unter dem Motto „Die Trainerordnung auf dem Prüfstand – Schwerpunkt Jugendtraining“ mit den vielschichtigen Problemen des Nachwuchstrainings beschäftigte und in überaus kontroversen Diskussionen erste Lösungsmöglichkeiten fand.

Welche Gesichtspunkte bewegten die Gemüter?

Sicherlich nicht die Forderung, endlich Wege aufzuzeigen, das Training unserer Jüngsten in den Vereinen zu verbessern. Hierin waren und sind sich alle Verantwortlichen einig.

Wohl aber die Vorstellung, die Jugendbetreuer-Ausbildung als festen Bestandteil in die B-Lizenz-Ausbildung zu integrieren. Hier schieden sich sehr rasch die Geister. Von einem Rückschritt, zumindest aber von Verwässerung der in vielen Jahren gewachsenen und bewährten Trainerausbildung war (und ist) die Rede. Die Vorstellung, Könner und Nichtkönner – um es einmal überspitzt zu formulieren – in einem gemeinsamen Lehrgang zusammenzuführen, fordert den Widerspruch der Experten heraus.

Es lohnt sich deshalb, die Überlegungen und Zielvorstellungen des DFB-Lehrstabes zum Gesamtproblembereich Nachwuchstraining und -trainer hier zu skizzieren.

Lizenzierte Trainer können kaum für das Jugendtraining gewonnen werden!

Es ist allgemein bekannt, daß lizenzierte Trainer für die Arbeit im Bereich der F- bis C-Jugend praktisch nicht zu gewinnen sind. Die überwiegende Mehrzahl der

Übungsleiter strebt nach dem Erhalt der B-Lizenz in den Seniorenbereich und beschäftigt sich nicht mit Jugendmannschaften, allenfalls nebenher. Die Gründe hierfür sind vielfältig, nicht zuletzt sind die finanziellen Möglichkeiten dafür von Bedeutung.

Zusätzliche Ausbildungsangebote der Mitgliedsverbände schufen keinen entscheidenden Fortschritt.

Die zahlreichen Versuche und Bemühungen der Mitgliedsverbände des DFB, durch ein zusätzliches Ausbildungsangebot für Nachwuchstrainer (neben der B-Lizenz) nachhaltige Verbesserungen zu erzielen, schufen keinen entscheidenden Fortschritt. Zudem wurden sie nicht in allen Verbänden durchgeführt.



Wer morgen ein Könner werden will, muß schon im Jugendalter gut ausgebildet werden. Die neue Ausbildungsordnung für Jugendbetreuer will dafür bessere Voraussetzungen schaffen.

Klare, jugendbezogene Trainer-Ausbildungskonzeption verwirklicht!

Es galt somit, einen Weg zu finden, der jeden Trainerkandidaten dazu verpflichtet, nach Absolvierung einer gewissen Grundausbildung (= Jugendbetreuer-Ausbildung) mindestens ein Jahr eine Jugendmannschaft zu trainieren, ehe in der B-Lizenz-Ausbildung weitergemacht werden kann.

Gleichzeitig sollte aber diese Grundausbildung auch jene ansprechen, die schon in der Praxis mit Jugendmannschaften arbeiten oder dies vorhaben und aus den unterschiedlichsten Gründen von vornherein keine Trainer-Lizenz erwerben wollen. Auch ihnen sollten Grundkenntnisse des Trainings und der Betreuung von Jugendmannschaften vermittelt werden, damit sie in der ohnehin knapp bemessenen Zeit mit den Jugendlichen fachkompetent und insgesamt effektiver zu arbeiten imstande sind.

Damit sind wir schon beim Ausbildungsprogramm für den *Jugendbetreuer*, wobei zuzugeben ist, daß wir mit dem Begriff keine glückliche Hand hatten: „Nachwuchstrainer“ oder „Jugendtrainer“ wäre treffender. Denn es ist sehr schnell zu erkennen, daß der Schwerpunkt dieser Ausbildung den Bereich des **Trainings** betrifft und eben nicht den der Betreuung.

Das insgesamt 40 Stunden umfassende Programm sieht 29 Stunden Einführung in das „Kleine Einmaleins der Fußballtheorie und -praxis“ vor. Dabei erfolgt der Einstieg über das Training mit den 6-10jährigen, führt weiter zur Arbeit mit der Altersklasse der 10-14jährigen und schließt mit den Ausbildungsgrundsätzen für 14-18jährige.

Altersgemäße Formen der Technik- und Taktikschulung sowie der Konditionsarbeit werden in Theorie und Praxis vorgestellt und den künftigen Jugendbetreuern mit vielfältigen Ratschlägen zur Methodik nähergebracht. Als Ergänzungsprogramm liefert diese Ausbildung Informationen zur Ersten Hilfe, zur Regelkunde, zur Organisation, Verwaltungslehre und Satzungs-

kunde sowie zur Aufsichts- und Haftpflicht.

Damit wird meines Erachtens zum ersten Mal eine durchgängige und klar jugendbezogene Trainerausbildungskonzeption verwirklicht. In der Tat eine echte Chance für das Jugendtraining im Verein. Gute Fußballspieler und solche Teilnehmer, die das von sich nicht behaupten können, dafür aber über gute Voraussetzungen im theoretischen Bereich verfügen, sollten sich in diesem gemeinsamen Lehrgang gegenseitig unterstützen.

Eine Prüfung kann wegen dieser unterschiedlichen Grundvoraussetzungen der Teilnehmer nicht abgehalten werden. Am Ende des Lehrgangs ist der Ausbildungsleiter gehalten, eine Empfehlung auszusprechen, ob die weitere Teilnahme an der B-Lizenz-Ausbildung und -prüfung sinnvoll ist oder nicht.

Im positiven Falle wird man in einem Praxisjahr mit einer Jugendmannschaft durch den Ausbildungsleiter weiter betreut und

auf künftige Aufgaben vorbereitet. Die Betreuung und Beratung durch den Ausbildungsleiter wird nicht nur der Fortbildung der Kandidaten, sondern auch den Jugendlichen in unseren Vereinen zugute kommen. Doch schon die große Zahl derer, die sich mit der Jugendbetreuer-Ausbildung zufrieden geben, also die B-Lizenz nicht anstreben, dürfte einen bedeutenden Schritt zur Verbesserung der Trainingsverhältnisse in unseren Vereinen darstellen.

Dem neuen Ausbildungsprogramm zu einem guten Start verhelfen!

Entscheidend kommt es jetzt darauf an, diesem Programm in allen Mitgliedsverbänden des DFB zu einem guten Start zu verhelfen. Dies bedeutet für die Flächenverbände, sofort die Jugendbetreuer-Ausbildung auf Kreis- bzw. Bezirksebene anzubieten. Nur so sind wir imstande, denjenigen, die in der Praxis stehen, eine Teil-

nahmemöglichkeit zu eröffnen. Sicherlich wird für sie ohnehin nur die Abend- oder Wochenendveranstaltung infrage kommen.

Die Mitglieder des DFB-Lehrstabes sind sich darüber im klaren, daß das skizzierte neue Programm für die gesamte Trainerausbildung einen erheblichen Einschnitt bedeutet und allen Verantwortlichen in den Lehrausschüssen gewaltige Anstrengungen auferlegt. Zum Mitmachen sind neben den Kreisübungsleitern auch die Verantwortlichen der Trainergemeinschaften und sonstiger Fortbildungseinrichtungen aufgerufen.

Der DFB-Lehrstab hat für alle Ausbilder und Auszubildenden Broschüren erarbeitet („Materialien zur Jugendbetreuer-Ausbildung“ und „Leitfaden für Jugendbetreuer“). Er hofft, damit eine wichtige Handreichung gegeben zu haben.



Die Broschüren gibt es gegen DM 1,- in Briefmarken (Rückporto) beim Deutschen Fußball-Bund, Referat Ausbildung, Otto-Fleck-Schneise, 6000 Frankfurt 71.

TRAINER- UND SPIELERBEDARF

Was liest der erfolgreiche Trainer?
Womit arbeitet er?

LEISTUNGSFUSSBALL IN ALLEN SPIELKLASSEN



Die internationale Lehrreihe mit Beiträgen von Fachleuten

EINZELBAND
DM 14,-

In Abo
nur DM 11,-

PROBEBAND
für Sie
nur DM 10,-

Band 21 in Vorbereitung

Bund Deutscher Fußball-Lehrer:
Kongreßbericht Regensburg 1982 nur DM 13,-

Leistungs-Fußball

Sport-Saller
Telefon 0 93 38/4 87
8701 Tauberrettersheim

Katalog anfordern!



Super-Glanztrikot nur DM 20,-
Ständig Sonderangebote am Lager!

In dieser – für jedes Heft vorgesehenen – Serie sollen Beiträge vorgestellt werden, die dem Trainer und Übungsleiter im Verein Anregungen und Hilfen geben wollen, ein abwechslungsreiches, systematisches Training zu gestalten. Dabei sollen unterschiedliche organisatorische Gegebenheiten (Halle, Sporthalle, Größe der Übungsgruppen, Sportgeräte u. a.) und unterschiedliche Ziel-

Die Trainingseinheit

1. Folge

gruppen (Jugendtraining, Amateur- und Profitraining) berücksichtigt werden.

Die Serie „Die Trainingseinheit“ beginnt in der 1. Folge zunächst mit praktischen Übungsbeispielen zur Gestaltung eines Hallentrainings für Seniorenmannschaften, weil viele Amateurmannschaften aus Witterungsgründen jetzt in der Halle trainieren müssen.

G. B.



Gero Bisanz:

Hallentraining für Seniorenmannschaften

1. Vorbemerkungen

Da ein Hallentraining oft große organisatorische Schwierigkeiten bereitet, muß es gut systematisiert werden. Vielen Vereinen steht trotz der großen Anzahl von Spielern oft nur eine verhältnismäßig kleine Halle zur Verfügung.

Um dennoch ein effektives Training durchführen zu können, muß der Trainer bei der Planung unter Berücksichtigung von Hallengröße, Anzahl der Spieler und des zur Verfügung stehenden Trainingsmaterials bestimmte technische, taktische und konditionelle Schwerpunkte setzen.

Inhalt und Umfang sowie Intensität und Dauer der Übungs- und Spielformen der folgenden Trainingseinheit können je nach Bedarf variiert werden. Der Trainer sollte im Rahmen der Trainingsplanung darauf achten, daß diese Trainingseinheit an den Anfang einer Trainingswoche gestellt wird.

Bedingungen: ca. 20 Spieler, 10 Fußbälle, 10 Überziehleibchen (Farbbänder)

Trainingszeit: 90 Minuten

Trainingsziele:

- Verbesserung (Stabilisierung) des **Dribblings** und des Kopfballspiels
- Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer und der Schnelleistung

2. Einstimmung (5 bis 10 Minuten)

Spiel 7:2 (8:2) in je einer Hallenhälfte.

Der Ball darf nur **direkt** weitergespielt werden (direktes Spiel!). Bei technisch weniger geübten Spielern darf der Ball auch zweimal berührt werden. Die Hallenwand darf von den Ballbesitzern nicht in das Spiel einbezogen werden.

3. Aufwärmen

Das Aufwärmen wird mit allen Spielern gemeinsam ohne Ball durchgeführt. Zwei Spieler laufen jeweils nebeneinander.

Übung 1:

Sechs bis acht Runden links und sechs bis acht Runden rechts herum laufen.

Der Trainer verfolgt das Laufen an einer Längsseite der Halle oder er läuft in der Gruppe mit.

Übung 2:

Aufstellung in gelockelter Form:

Dehnübungen, Lockerungsübungen, Kräftigungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

Gedehnt werden besonders die vordere Seite der Oberschenkelmuskulatur, die Rückseite der Beinmuskulatur, die Rücken- und die Bauchmuskulatur. Detaillierte Hinweise findet der Leser in den Beiträgen von RUTEMÖLLER und GERISCH in diesem Heft. Bei den Dehnübungen muß darauf geachtet werden, daß nach einigen Federungen eine extreme Dehnung erreicht wird, die etwa vier bis sechs Sekunden beibehalten wird. Danach sollten die Muskulatur gelockert und einige leichte Sprünge am Ort absolviert werden. Der Trainer muß alle Spieler im Blick haben, um Korrekturen und Hilfen bei den gymnastischen Übungen geben zu können.

Übung 3:

Alle Spieler laufen zunächst in langsamem, später in mittlerem Tempo kreuz und quer durch die Halle. Zeit: 90 bis 120 Sekunden.

Aufgabenstellung:

1. Geschickt einander ausweichen!
2. Oft die Richtung verändern; antreten, abstoppen, erneut antreten.

Übung 4:

Aufstellung zu Paaren. Zunächst absolviert jeder Spieler die folgenden Übungen allein.

a) *Zweckgymnastik zur Beweglichmachung der Wirbelsäule:*

- Rumpfkreisen
- Die rechte Hand berührt den linken, die linke Hand den rechten Fuß. Üben im steten Wechsel. Der jeweils freie Arm schwingt nach oben mit.
- Mit der Hüfte möglichst große Kreise beschreiben. Die Schultern bleiben dabei in der normalen Position.

b) Partnerübungen; kleine Sprungschule mit dem Partner:

- Ein Partner hockt in Bankstellung auf dem Boden, der andere springt im Schlußsprung (Absprung mit beiden Beinen gleichzeitig) über den Partner. Vier- bis achtmal hin und zurück, danach Aufgabenwechsel.
- Wie oben, jetzt jedoch nach dem Überspringen unter dem Partner durchkriechen.
- Ein Partner steht im Zehenstand, der andere kriecht zwischen dessen Beinen hindurch.
- W. o., jedoch erfolgt ein schneller Wechsel der Partner. Partner A überspringt Partner B und kriecht unter ihm hindurch; dann überspringt B Partner A und kriecht unter diesem hindurch usw.; fünf- bis zehnmal wiederholen.
- Es folgt etwa ein einminütiges lockeres Auslaufen in der Halle bei freier Wahl der Laufwege.

4. Technikschiung

Jeweils zwei Spieler haben einen Ball.

Übung 1:

Ein Spieler dribbelt in mittlerem Tempo frei durch die Halle; der Partner bewegt sich ohne Ball. Nach zehn Sekunden suchen die Ballbesitzer ihre Partner und übergeben den Ball auf engstem Raum. Es werden zwei bis vier Wiederholungen für jeden Spieler durchgeführt, **allmählich** das Tempo erhöhen.

Korrekturhinweise:

- Jederzeit den Ball kontrollieren!
- Zusammenstöße vermeiden!

Übung 2:

Die Spieler stehen sich in einem Abstand von zwei bis drei Metern gegenüber. Ein Spieler wirft dem Partner den Ball mit beiden Händen so zu, daß er ihn im Sprung zurückköpfen kann. Nach zehn Sprüngen Aufgabenwechsel (zwei Wiederholungen).

Übung 3:

Der Spieler ohne Ball sitzt auf dem Boden. Der Partner mit Ball dribbelt in hohem Tempo um möglichst viele sitzende Spieler herum. Aufgabenwechsel nach 20 bis 30 Sekunden (zwei Wiederholungen).

Korrekturhinweise:

- Freie Laufwege suchen!
- Den Ball stets kontrolliert führen!

5. Konditionsschiung

a) Verbesserung der Antrittsschnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer:

Spiel 2:2 mit zwei Torhütern.

Es können verschiedene Schwerpunkte für Angriff und Abwehr gesetzt werden:

- Spiel in hohem Tempo mit schnellem Abschluß
- Schnelles Kombinationsspiel mit vielen Positionswechseln
- Manddeckung

Es beginnen die Mannschaften A und B; nach zwei Minuten spielt B gegen C, nach weiteren zwei Minuten C gegen D usw. Bei 18 Feldspielern bedeutet das insgesamt **18 Minuten Spielzeit**. Für

das Ein- und Auswechseln der Gruppen werden etwa fünf Minuten benötigt (Gesamtzeit 23 Minuten). Sollte die Hallengröße es zulassen, können jeweils zwei Gruppen 2:2 spielen. Es kann auch ein zweiter Durchgang erfolgen.

b) Verbesserung der Sprungkraft:

Aufstellung der Spieler an einer Hallen-Stirnseite. Jeweils fünf Spieler stehen nebeneinander.

Übung 1:

Laufsprünge von einer Hallenseite zur anderen (zwei Wiederholungen)

Übung 2:

Einbeiniges Hüpfen zur gegenüberliegenden Hallenseite; das Knie des Sprungbeins dabei schnell an die Brust ziehen (vier Wiederholungen, davon zwei auf dem rechten, zwei auf dem linken Bein).

Übung 3:

Schlußsprünge durch die Halle. Absprung mit beiden Beinen; dabei die Knie an die Brust reißen und federnd landen.

Zur Erholung laufen die Spieler locker in langsamem Tempo bei freier Wahl der Laufwege durch die Halle. Laufzeit etwa zwei Minuten, danach 30 Sekunden gehen.

Übung 4:

Zunächst beginnt die erste Reihe.

Auf Zeichen des Trainers

- starten die Spieler,
- stoppen sie ab und laufen rückwärts,
- starten sie erneut vorwärts usw.

Jede Reihe sollte ca. drei- bis viermal antreten; dann folgt die nächste Reihe. Jede Reihe absolviert drei Durchgänge.

Nach einer kurzen Erholungszeit finden sich alle Spieler wieder an einer Hallenseite zusammen. Der Trainer teilt in Gruppen zu vier Feldspielern und einem Torwart ein.

c) Spiel 4:4 mit zwei Torhütern

Spielzeit: 7 Minuten

Wenn die Zeit es erlaubt, werden Rückspiele durchgeführt.

6. Nachbemerkungen

Das Training sollte gemeinsam beendet werden. Alle Spieler kommen zusammen, und der Trainer spricht einige Abschlußworte.

In größeren Hallen kann die Anzahl der Spieler pro Gruppe erweitert werden. Bei der Gruppenbildung kann der Trainer von verschiedenen Überlegungen ausgehen:

- Mischung aus Abwehrspielern und Angriffsspielern
- Junge Spieler gegen alte Spieler
- Angriffsspieler gegen Abwehrspieler
- Angriffsspieler gegen Angriffsspieler, Abwehrspieler gegen Abwehrspieler etc.

Darauf achten, daß die einzelnen Gruppen etwa die gleiche Spielstärke haben!

Wird fortgesetzt



Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

1. Vorbemerkungen

Der sportspezifische Konditionsbegriff beinhaltet mehr als die körperliche Verfassung bzw. das physische Leistungsvermögen eines Sportlers. **Kondition** kann als Oberbegriff für die Summe aller physischen und psychischen leistungsbedingenden Faktoren verstanden werden. Der Konditionszustand eines Sportlers ist demnach umfassender als sein Trainingszustand. Er kennzeichnet die aktuelle psychophysische Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft im Training und in der Wettkampfsituation.

Ausprägung und Qualität des Konditionszustandes sind im wesentlichen von folgenden Faktoren abhängig:

- Anlagebedingte physische und psychische Voraussetzungen
- Aktuelles Alters- bzw. Entwicklungsstadium
- Von außen einwirkende Einflußgrößen (insbesondere Länge des Zeitraums der Trainings- und Wettkampfbeanspruchung)

Abb. 1 stellt schematisch die Vielzahl der leistungsbestimmenden Faktoren der Kondition in einen übergreifenden Bezugsrahmen. Dieses Strukturmodell kann als Grundraster für die Komponenten des Konditionstrainings im Fußball herangezogen werden. In folgenden Beiträgen ist es dem jeweiligen Themenschwerpunkt

entsprechend zu ergänzen bzw. zu verändern.

Das vieldimensionale Bedingungsgefüge der konditionellen Leistungsfähigkeit (siehe **Abb. 1**) und ihre sportartspezifischen Schwerpunkte erfordern ein äußerst vielgestaltiges und differenziertes Konditionstraining. Der *Konditionsgymnastik* kommt dabei je nach Sportart ein unterschiedlicher Stellenwert zu. Im Training des Fußballspielers nimmt sie – den Torhüter ausgenommen – eine vom Umfang her relativ begrenzte, jedoch von ihrer Wirkung nicht zu unterschätzende Position ein.

In der Gesamtstruktur des Konditionstrainings sind andere Komponenten von wesentlich größerer Bedeutung, aber für die

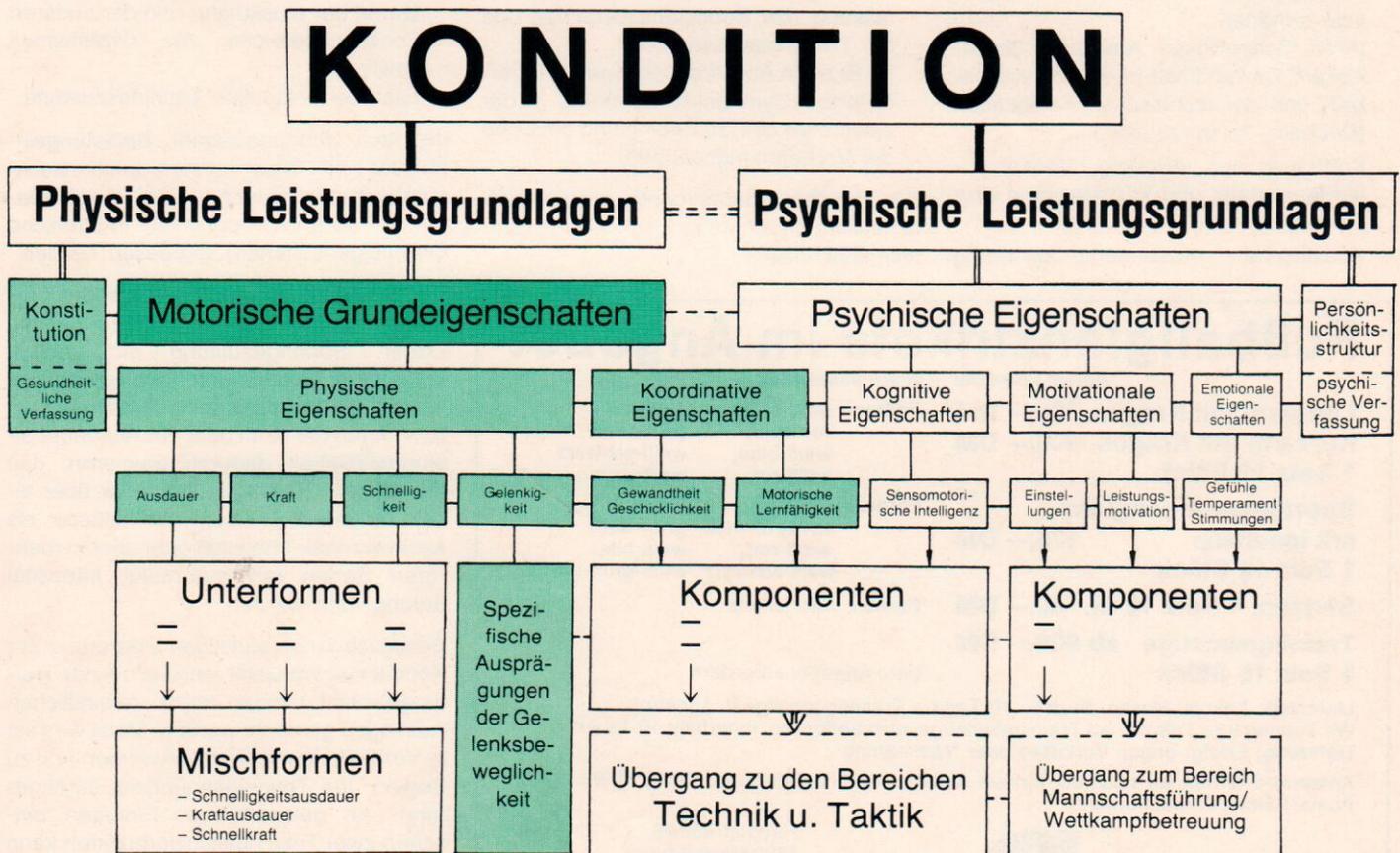


Abb. 1: Strukturmodell der Kondition. Die mit Konditionsgymnastik vorrangig trainierten Eigenschaften sind farblich hervorgehoben. Ein Hinweis für den Trainer: Eine eingehende Erläuterung des Modells ist für eine der folgenden Ausgaben von „fußballtraining“ vorgesehen.

Entfaltung der individuellen Spitzenleistung ist die Konditionsgymnastik unverzichtbar. Für den Aktiven im Leistungs- und Hochleistungsfußball stehen deshalb Zweckmäßigkeit und Notwendigkeit einer trainingsbegleitenden Konditionsgymnastik außer Frage.

Dem älteren Spieler dient sie in erster Linie zur Erhaltung seiner Elastizität, insbesondere der Beweglichkeit der Gelenke und der Qualität der Bewegungen. Unter Beachtung der entwicklungspezifischen anatomischen und leistungsphysiologischen Kriterien erweist sich die Durchführung zweckgymnastischer Übungen bereits im Kindes- und Jugendalter als besonders wirkungsvoll.

2. Wirkungsbereiche der Konditionsgymnastik

Die Konditionsgymnastik dient der Ausbildung und Erhaltung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und des sportartspezifischen Trainingszustandes.

Die **Schwerpunkte** bzw. **Wirkungsbereiche** der Konditionsgymnastik sind:

- Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gelenkigkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit) und der technischen Fertigkeiten (Dribbeln, Torschuß usw.)
- Kräftigung der vorrangig beanspruchten Muskulatur und Verbesserung ihrer Dehnfähigkeit bzw. Elastizität
- Spezifische Ausdauerverbesserung

(z. B. lokale Muskelausdauer, Schnelligkeitsausdauer)

- Erweiterung der Beweglichkeit der Gelenke (Verbesserung der Elastizität des umgebenden Muskel-Band-Apparates, Steigerung der Bewegungsmöglichkeiten)
- Verbesserung der Koordination (Gewandtheit, Geschicklichkeit und Reaktion), Bewegungsökonomisierung, Präzisierung feinmotorischer Bewegungsformen (Techniken)
- Aktivierung der Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft vor Training und Wettkampf (Aufwärmung)
- Entwicklung größerer Widerstandskraft gegen muskuläre Ermüdung und Förderung der aktiven Erholungsfähigkeit und der allgemeinen Entspannungsfähigkeit nach intensiver Belastung
- Verletzungsvorbeugung und im Verletzungsfall gezielte Aufrechterhaltung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und dosierte Wiederherstellung der Bewegungsfunktionen
- Leistungskontrolle (Fitnessstest) zur Erfassung des Konditionszustandes und der Trainingswirksamkeit (z. B. nach Absolvierung eines standardisierten Gymnastikprogramms in der spielfreien Zeit, zu Beginn und am Ende der Vorbereitungsperiode)

Die folgende Zusammenfassung veranschaulicht die Wirkungsbereiche der Konditionsgymnastik.

- Muskel-Lockerung
- Muskel-Dehnung
- Muskel-Kräftigung
- Spezifische Ausdauerverbesserung
- Verbesserung der Gelenkigkeit
- Verbesserung der Koordination
- Psycho-physische Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- Verbesserung der Erholungs- und der Entspannungsfähigkeit
- Verletzungsvorbeugung und Minderung von Verletzungsauswirkungen
- Konditionsbezogene Leistungs- und Trainingskontrolle

3. Zur Planung und Durchführung der Konditionsgymnastik

Die Zusammenstellung von Gymnastikprogrammen richtet sich nach

- den allgemeinen Prinzipien der Trainingslehre,
- der spezifischen Wettkampfbeanspruchung der Muskulatur und der anderen Funktionsbereiche des Organismus sowie
- nach dem aktuellen Trainingszustand.

Je nach Übungsauswahl, Belastungsintensität und -dauer können durch zweckgymnastische Übungen die verschiedenen Konditionskomponenten (motorische Grundeigenschaften) verbessert werden.

Gleichartige Übungsformen erzielen entsprechend ihrer Durchführung (Intensität, Dauer, Seriengestaltung etc.) unterschiedliche Wirkungen. Beispielsweise lassen sich verschiedene Ausprägungen bzw. Arten der Kraft oder der Ausdauerleistungsfähigkeit dadurch trainieren, daß die gleichen Übungen entweder über einen längeren Zeitraum mit mittlerer bis submaximaler Intensität oder aber in mehreren Serien mit maximaler Intensität durchgeführt werden.

Bezüglich einer günstigen Platzierung der Konditionsgymnastik innerhalb einer Trainingseinheit können keine verbindlichen Aussagen gemacht werden. Meist wird sie in Verbindung mit dem Aufwärmen und zu Beginn des Trainingshauptteils durchgeführt, ein gelegentliches Einfügen zwischen zwei Trainingsschwerpunkten kann aber ebenso sinnvoll sein. Ungeeignet ist ihre Durchführung dagegen in der Regel am Ende einer Trainingseinheit, da im Ermüdungszustand der Trainingseffekt er-

Fußballglanztrikots im Angebot

Außen Polyester – Innen Baumwolle

Langarm mit Kragen 330,- DM

Kurzarm mit Kragen 300,- DM

1 Satz 12 Stück

Sporthosen Hochglanz

mit Innenslip 175,- DM

1 Satz 12 Stück

Stutzen, 1 Satz 12 St. 60,- DM

Trainingsanzüge ab 900,- DM

1 Satz 15 Stück

Farben: gelb-schwarz, blau-weiß
rot-weiß, grün-weiß
weiß-blau, weiß-schwarz
weiß-rot, weiß-grün

Farben: rot-weiß, blau-weiß
schwarz-weiß, grün-weiß
weiß-rot, weiß-blau
weiß-schwarz, weiß-grün

Farben: wie Trikots

bitte Angebot anfordern

Lieferzeit: Trikots, Hosen, Stutzen 10 Tage – Trainingsanzüge lt. Angebot
Wir können Ihre Trikots und Trainingsanzüge auch beflocken, innerhalb 10 Tagen
Lieferung: Erfolgt gegen Vorkasse oder Nachnahme

Ansonsten führen wir noch die Firmen Adidas, Admiral, Allround, Derby Star, Bos, Puma, Palme, Erima, Format.

SPORT **Beier**

Hauptstraße 96
5309 Meckenheim
Tel. 0 22 25 / 1 02 02
ab 19.00 Uhr:
Tel. 02 28 / 64 54 02

heblich eingeschränkt ist, abgesehen davon, daß am Ende der Trainingseinheit die Motivationsbedingungen für ein Gymnastiktraining ungünstig sind.

● **Gymnastische Übungsformen** sollten grundsätzlich **fester Bestandteil des Aufwärmprogramms** sein. Empfehlenswert sind zudem etwa 10 Minuten Konditionsgymnastik pro Trainingseinheit. Die **regelmäßige** Durchführung ausgewählter Übungsformen ist sinnvoller, vor allem effektiver, als alle ein bis zwei Wochen ein umfangreiches Gymnastikprogramm zu absolvieren.

Das folgende Übungsangebot ist primär ausgerichtet auf eine **allseitige** körperliche Ausbildung mit besonderer Betonung der **Kräftigung** und der Verbesserung der **Gelenkigkeit** und **Gewandtheit**. Im Anschluß an die Übungsbeschreibung wird die jeweils vorrangige **Trainingswirkung** angeführt. Übungen zum gleichen Wirkungsbereich wurden als Alternativformen, teilweise mit intensiverer Beanspruchung, hintereinandergestellt.

Bei Partnerübungen, die nicht gleichzeitig ausgeführt werden, erfolgt in der Regel nach jeder Übungseinheit (Serie) der Partnerwechsel. Ausgenommen davon sind solche Übungen, die bestimmte Körperpartien einseitig belasten wie z. B. das Aufrichten des Oberkörpers über die Hüfte aus der Seitlage.

● Grundsätzlich sind zwischen Übungseinheiten zur intensiven Muskelkräftigung und -dehnung Lockerungs- und Entspannungsübungen einzufügen. Diese Ausgleichsübungen, die im wesentlichen Schwungformen, Pendeln, Ausschütteln, Ausnutzung der Schwerkraft und tiefe Atmung beinhalten, werden nicht gesondert aufgeführt.

Die **Belastungsintensität** kann durch Tempovariationen, die Anzahl der Einzelwiederholungen und die Gestaltung der einzelnen Serien verändert werden. Die Anzahl der Wiederholungen und Serien wird **nicht generell** festgelegt. Sie richtet sich wie die Übungsauswahl nach der **Zielsetzung** und dem **momentanen Trainingszustand** der Spieler. Als Groborientierung sind durchweg 2 bis 4 Serien pro Übung mit jeweils 8 bis 20 Wiederholungen anzusetzen. Dabei ist zu berücksichtigen, daß nach einer gewissen Zeit keine Verbesserung der Leistung mehr eintritt; deshalb sollte die Belastung systematisch (reizintensiv) gesteigert werden.

4. Praktische Übungsbeispiele

Die folgenden gymnastischen Übungsformen sind keine fertigen Programme, sondern sollen dem Trainer ein umfangreiches Übungsangebot mit Alternativ- und Variationsformen unterbreiten, auf das er für eine abwechslungsreiche Gestaltung konditionsgymnastischer Trainingsteile zurückgreifen kann.

Das nachstehende Beispiel mit dem Ziel der „athletischen Durchbildung“ ist als Anregung für eine 10- bis 15minütige Gymnastikeinheit gedacht. Nach intensi-

vem Aufwärmen mit den Übungen 1, 3, 7 und 4 folgt das Gymnastiktraining mit den Einzelübungen 1, 7, 8 und 13 sowie den Partnerübungen 1, 4, 5, 12, 15b und 18.

Die Folgebeiträge zur Konditionsgymnastik in weiteren Ausgaben von „fußballtraining“ werden von vornherein als abgeschlossene Programme konzipiert, die bei entsprechender Dosierung sowohl im Grundlagen- als auch im Hochleistungstraining komplett durchgeführt werden können. Diese Programme beziehen teilweise Geräte zur Trainingsintensivierung und zur Verbesserung der Bewegungsfunktionen mit ein.



Fitmacher

Fitness ist für den Sportler die Voraussetzung für ungetrübte Freude am Sport.

Sportslife Muskel-Fluid unterstützt die durchblutungsfördernde Wirkung der Muskelmassage vor sportlicher Betätigung.

Es erfrischt und belebt den Körper nicht nur vor dem Sport, sondern erfrischt und revitalisiert auch nach Überanstrengung (Muskelkater).

Sportslife ist das umfassende Programm zum Vorbeugen, Fitmachen und Behandeln von Sportverletzungen: Massageöl, Muskel-Fluid, Kopf- und Körpershampoo, Schwimmschutzlotion, Haftbandage, Sprühpflaster, Kältespray und Kältekissen.

Sportslife gibt's in Apotheken, Drogerien, Kaufhäusern und in Sportgeschäften.

manan GmbH & Co., Darmstadt.

Sportler brauchen Sportslife

**Aufwärmung, Dehnung,
Schulung der Beweglichkeit¹⁾**

Übung 1:

Traben; Traben mit Drehungen; während des Laufens Niederfassen zum Boden; leichte Hopslerläufe; Kreuzschrittläufe seitwärts; leichte Steigerungsläufe; Hopslerlauf mit Betonung der Sprunghöhe, mit Betonung der Sprungweite; intensive Steigerungsläufe; Hopslerlauf mit Hochziehen des Schwungbein-Knies zur jeweiligen Körpergegensseite (Verwinden, **Bild 1**).



Bild 1

Übung 2 (Bild 2):

Ausfallschritt mit Abstützen auf dem vorderen Knie (Dehnung der Beinmuskulatur)



Bild 2

Übung 3:

Ausfallschritt, dabei Oberkörper über das jeweils vorn stehende Knie senken

- a) mit schwunghafter Armführung (Verwinden)
- b) mit hinter dem Kopf verschränkten Händen (Rechter Ellbogen zum linken Knie, linker Ellbogen zum rechten Knie, **Bild 3**).

(Dehnung: Beinmuskulatur und Hüftbereich).

¹⁾ siehe dazu auch den Artikel von E. RUTEMÖLLER in diesem Heft



Bild 3

Übung 4 (Bild 4):

Auf einem Bein stehend Anziehen der Fußspitze des unbelasteten Beins an das Gesäß; Standbein und Aktionsbein wechseln (Dehnung der Oberschenkelmuskulatur).

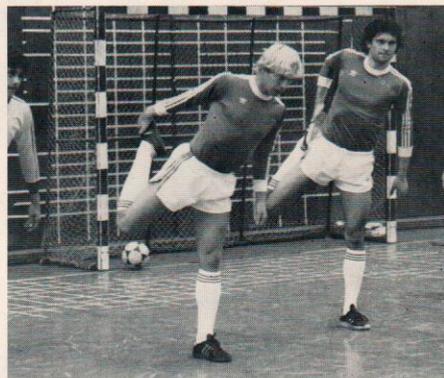


Bild 4

Übung 5 (Bild 5):

Liegestütz vorlings mit wechselseitigem Ausfallschritt. Dabei tiefes Abducken des Oberkörpers zum Boden, jeweils innen am ausgestellten Knie vorbei (Dehnung der Beinmuskulatur und des Hüftbereichs).

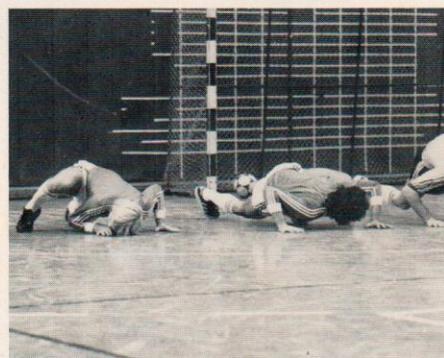


Bild 5

Übung 6:

Drehen des Oberkörpers zur rechten und linken Seite mit jeweiligem Hoch-Gegenschwingen des linken bzw. rechten Beins; Schwungbein dabei:

- a) gestreckt

b) im Kniegelenk gebeugt (**Bild 6**) (Dehnung im Hüft- und Beckenbereich; Gelenkigkeit).

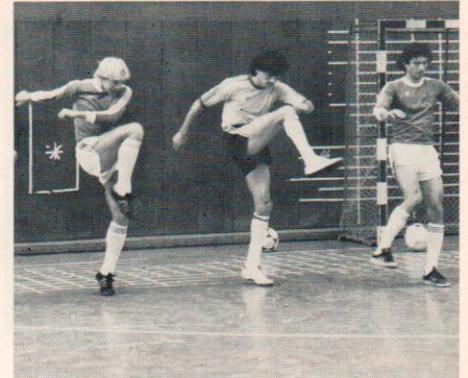


Bild 6

Übung 7 (Bild 7):

Hochschwingen des linken und des rechten Beins im Wechsel bei gleichzeitigem Vorbeugen des Oberkörpers während des Gehens (Dehnung der Bein- und Gesäßmuskulatur).

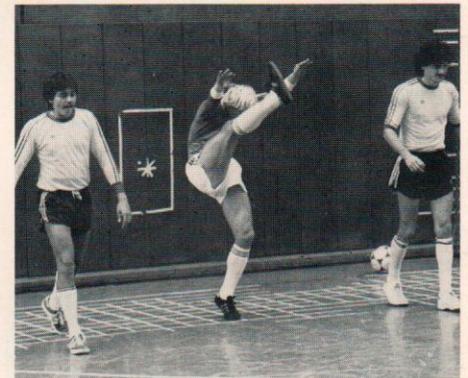


Bild 7

Übung 8 (Bild 8):

Einbeinstand. Das unbelastete Bein wird körpernah ein- und ausgedreht; auch rhythmische Ausführung mit Temposteigerung (Beweglichkeit im Hüft- und Fußgelenk).



Bild 8

Übung 9:

Im Hockstütz Drehen beider Beine auf den Fußballen im Wechsel nach rechts und links (Gelenkigkeit, Gewandtheit)

Übung 10:

Stand auf dem rechten Bein, Anheben des linken Beins und Fassen des Fußes mit der rechten Hand

- a) Oberkörper nach vorn beugen und Zugspannung entwickeln
- b) Oberkörper zur rechten Seite kippen und Zugspannung entwickeln

Das linke Bein wird dabei jeweils ausge-winkelt (Dehnung, Gelenkigkeit).

Einzelübungen

Übung 1 (Bild 9):

Sprünge am Ort mit Rumpfschwenken und beidfüßigem Anfersen zur rechten und linken Gesäßseite (Sprungkraft, Gewandtheit)



Bild 9

Übung 2 (Bild 10):

Imitierte Kopfstöße aus der Drehung zur rechten und zur linken Seite nach beidbeinigem Absprung aus der Hocke (Sprungkraft, Gewandtheit)

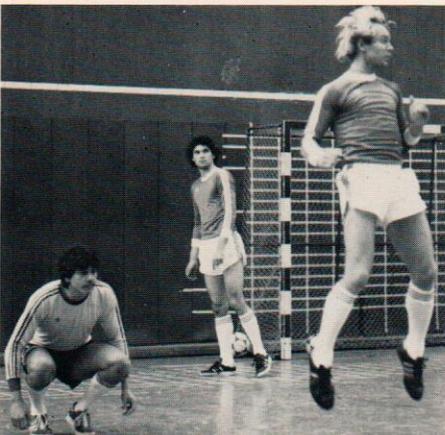


Bild 10

Übung 3 (Bild 11):

Aus der Beugstellung Absprung vom rechten Bein seitwärts auf das linke Bein. Absprung vom gebeugten linken Bein etc.; jeweils Beischwingen des Sprungbeins zum Landebein; Sprungweite vergrößern! (Sprungkraft, Gewandtheit)

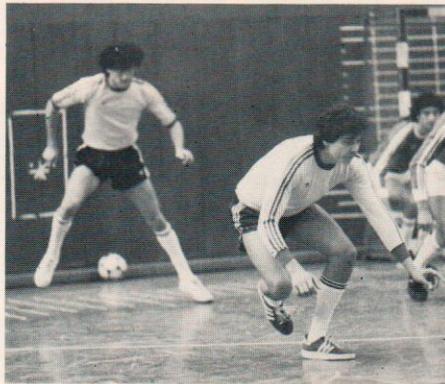


Bild 11

Übung 4 (Bild 12):

In der Vorwärtsbewegung seitlich versetzter Sprunglauf mit weichem Abfedern bei der Landung und kurzem Verharren vor jedem neuen Sprungimpuls (Sprungkraft)

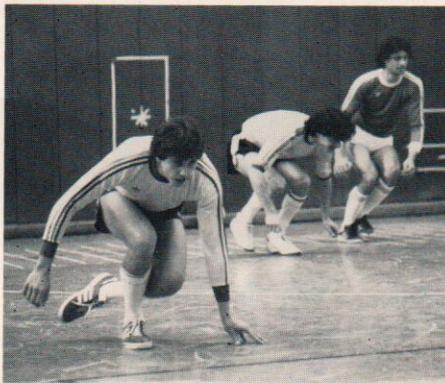


Bild 12

Übung 5 (Bild 13):

Kniestand, Arme in Hochhalte; den Oberkörper nach rückwärts senken und wieder aufrichten (Kräftigung der Oberschenkel- und Bauchmuskulatur)



Bild 13



Bild 14

Übung 6 (Bild 14):

Liegestütz vorlings mit wechselseitiger Belastung des rechten und des linken Armes nach jeweils einer Beuge-/Streckphase (Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur)

Übung 7:

Liegestütz vorlings; gleichzeitig mit dem Beugen der Arme wechselseitiges Hochschwingen (Rückspreizen) des gestreckten rechten und linken Beins (Kräftigung der Arm-, Rücken- und Gesäßmuskulatur)

Übung 8 (Bild 15):

Im Schwebesitz die geschlossenen, gestreckten Beine im Wechsel nach rechts und links schwingen bei gegengleicher Bewegung des Oberkörpers mit den Armen (Verwinden); (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur; Beweglichkeit).



Bild 15

Übung 9:

In Seitlage mit dem abgespreizten oberen Bein Kreisbewegungen ausführen (Kräftigung der Adduktoren; Beweglichkeit im Hüftbereich).

Übung 10:

Wie Übung 9, aber im Liegestütz seitlings (Kräftigung der Adduktoren und Schultergürtelmuskulatur; Beweglichkeit im Hüftbereich).

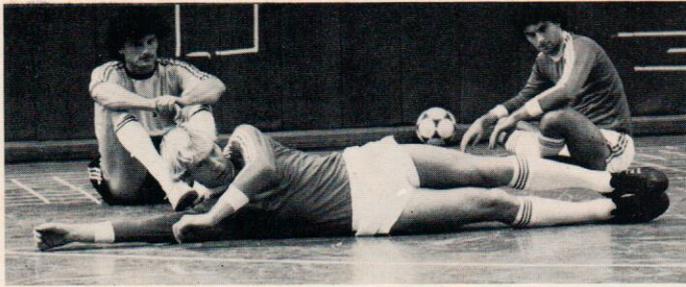


Bild 16

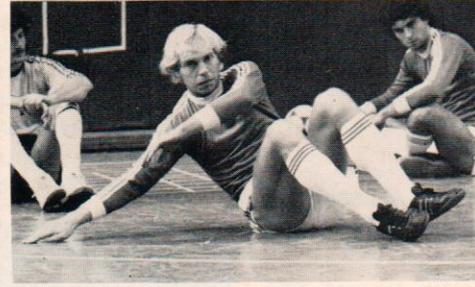


Bild 17



Bild 18

Übung 11 (Bilder 16–20):

Aus der gestreckten Seitlage Anheben des Oberkörpers bei gleichzeitigem Anhocken der Beine zum Hocksitz. Wieder Strecken in die andere Seitlage etc. (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur).

Übung 12:

Liegestütz rücklings; im Wechsel Hochschwingen des rechten und linken Beins (Dehnung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur; Kräftigung der Bauchmuskulatur)

Übung 13 (Bild 21):

Liegestütz seitlings; das innere Bein wird vom Boden abgehoben und etwa kniehoch gehalten; Beugen und Strecken der Arme mit gleichzeitigem Senken und Heben der Hüfte (Kräftigung der Adduktoren und der Schultergürtelmuskulatur)



Bild 21

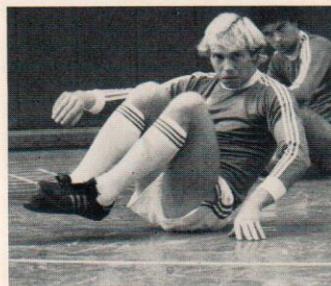


Bild 19

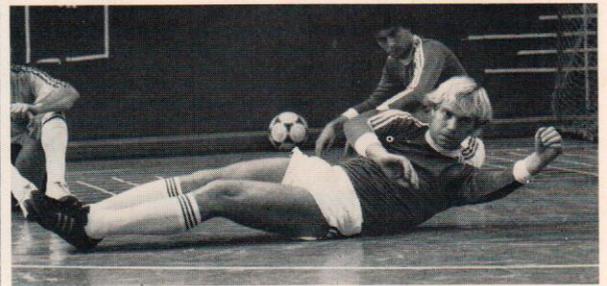


Bild 20

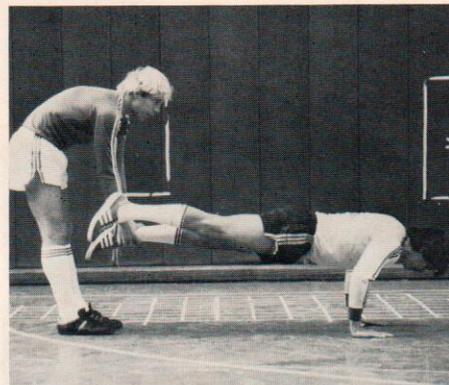


Bild 22

Übung 2 (Bild 23):

Partner A befindet sich in der Rückenlage, die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt; B fixiert die Fußgelenke von A auf dem Boden; zügiges Aufrichten des Oberkörpers und langsames Senken in die Ausgangslage

(Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur und der Oberschenkelmuskulatur)

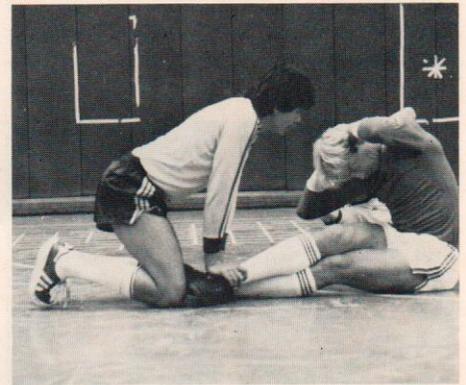


Bild 24

Übung 3 (Bild 24):

Wie Übung 2, aber schnellendes Aufrichten des Oberkörpers; dabei im Wechsel den rechten Ellbogen zum linken Knie und den linken Ellbogen zum rechten Knie führen (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der Oberschenkelmuskulatur)

Übung 4 (Bild 25):

Partnerübungen

Übung 1 (Bild 22):

A im Liegestütz vorlings; während des Beugens und Streckens der Arme hält B das rechte Bein von A am Fußgelenk kniehoch; nach 6 Aktionen „Beinwechsel“; das jeweils nicht fixierte Bein muß der Übende auf Höhe des fixierten halten.

(Kräftigung der Arm-, Schultergürtel-, Rücken- und Gesäßmuskulatur)



Bild 23



Bild 25

B umfaßt die Fußgelenke des auf dem Rücken liegenden A und fixiert sie an den eigenen Oberschenkeln; A schwingt den Oberkörper hoch, so daß seine Stirn die Knie berührt.

- a) Hände hinter dem Kopf verschränkt
- b) Arme sind in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt (Foto)

(Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur).

Übung 5 (Bild 26):

Wie Übung 4, aber mit dem Hochschnellen des Oberkörpers schwingt A jeweils im Wechsel mit dem rechten Ellbogen zu seinem linken Knie und mit dem linken Ellbogen zu seinem rechten Knie (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur).



Bild 26

Übung 6 (Bild 27):

A im Strecksitz, Hände hinter dem Kopf verschränkt; B fixiert die Fußgelenke von A am Boden; A senkt den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links zum Boden (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der Rückenmuskulatur).



Bild 27

Übung 7 (Bild 28):

Wie Übung 6, aber A führt im Grätschsitz schwunghaftes Rumpfdrehen nach rechts und links aus; Schwünge langsam steigern bis die Stirn Bodennähe erreicht (Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur; Hüftbeweglichkeit).

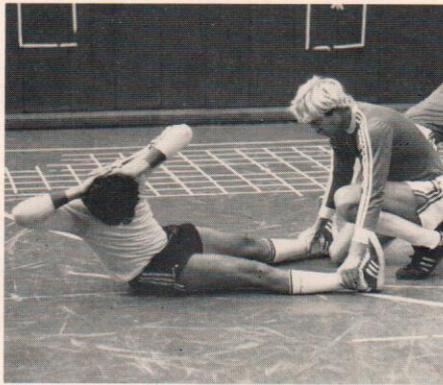


Bild 28

Übung 8 (Bild 29):

Wie Übung 7, aber A senkt den Oberkörper leicht ab und dreht ihn dann nach links und rechts, so daß die Ellbogen jeweils den Boden berühren (Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur; Hüftbeweglichkeit).

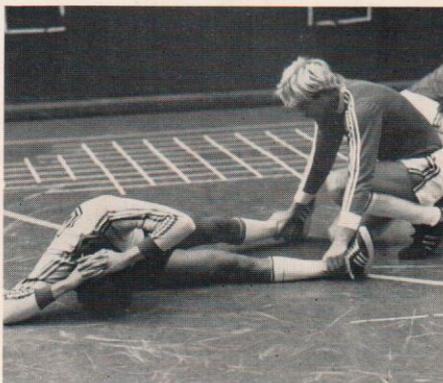


Bild 29

Übung 9 (Bild 30):

A in Rückenlage; B fixiert die Schultern von A am Boden; A hebt die gestreckten Beine geschlossen an und senkt sie im Wechsel zur linken und rechten Seite ab (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur).

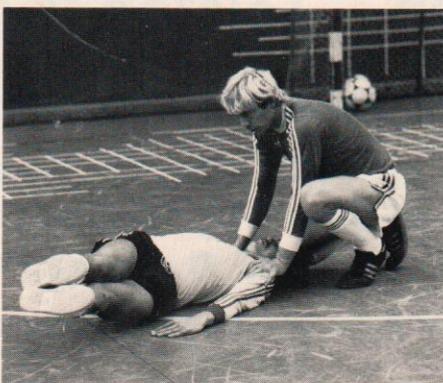


Bild 30

Übung 10:

A und B in Rückenlage Kopf zu Kopf; Arme gestreckt, Handfassung;

- a) Gleichzeitiges Anheben und langsames Senken der gestreckten Beine
- b) Anheben und Überkreuzschwingen der Beine (Bild 31)

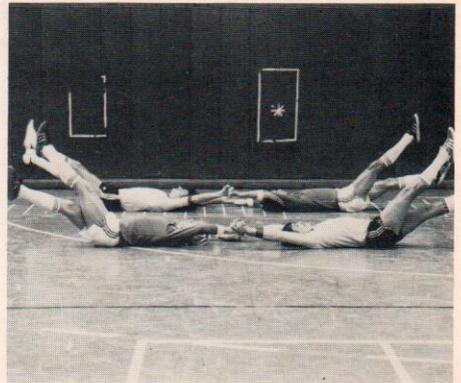


Bild 31

- c) Anheben und weites, gegenläufiges Beinkreisen (Bild 32)

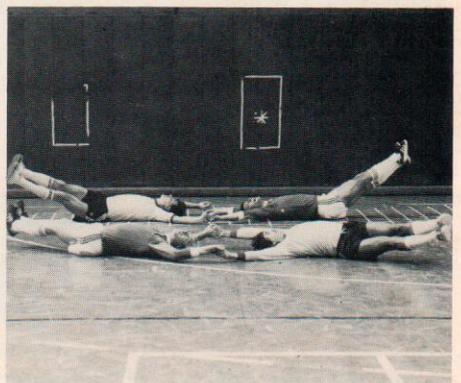


Bild 32

- d) Anheben und gegenläufiges Schwingen der Beine unter Mitnahme der Hüfte nach rechts und links (Bild 33)

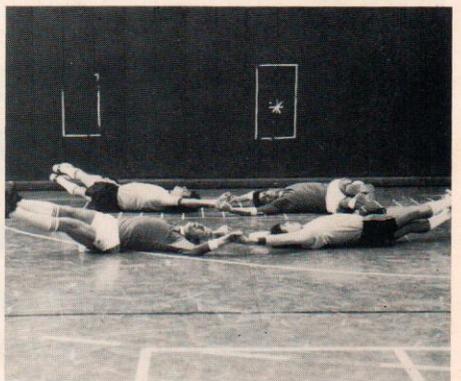


Bild 33

(Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur).

Übung 11 (Bild 34):

B in Bankstellung; A sitzt auf dem Gesäß von B und fixiert seine Beine im Achselbereich von B (bzw. B fixiert die Füße von A

am Boden); A führt Rumpfbeuge rückwärts aus und richtet sich aus der Horizontalage langsam wieder auf (Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur).

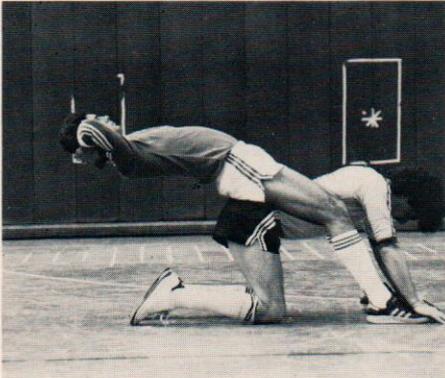


Bild 34

Übung 12 (Bild 35):

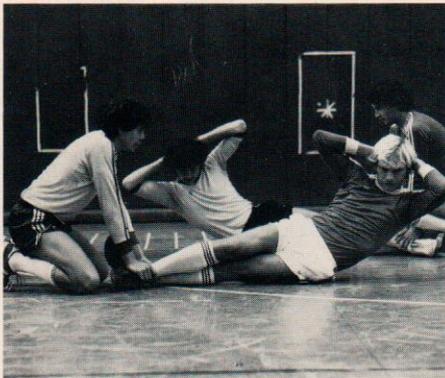


Bild 35

A in gestreckter Seitlage mit gekreuzten Beinen, die Hände hinter dem Kopf verschränkt; B fixiert die Beine von A an den Fußgelenken am Boden. A hebt den

Oberkörper zügig bis zum Spannungspunkt, verharrt kurz und senkt ihn langsam wieder in die Ausgangslage. Körperstreckung beibehalten! Seitenwechsel! (Kräftigung der Rücken-, Oberschenkel- und Hüftmuskulatur).

Übung 13 (Bild 36):

Wie Übung 12, aber im Aufrichten dreht A den Oberkörper nach innen und drückt den Kopf in Richtung Oberschenkel (Kräftigung der Oberschenkel-, der schrägen Bauch- und der Hüftmuskulatur).

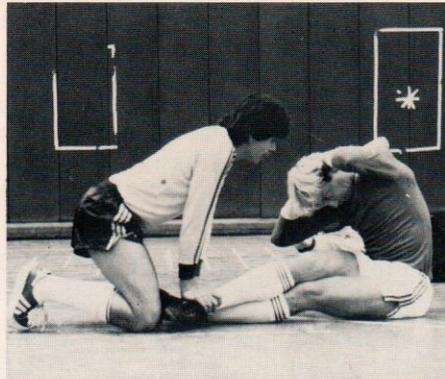


Bild 36

Übung 14 (Bild 37):

A und B stehen in Grätschstellung Seite an Seite und fassen sich mit der inneren Hand unten und mit der äußeren Hand in Hochhalte; beide entwickeln Zugspannung durch gleichzeitige Gewichtsverlagerung nach außen und Widerstand gegen den Innenfuß des Partners; auch wechselseitige Zugspannung ist möglich (Dehnung der Hüft- und Schultergürtelmuskulatur).



Bild 37

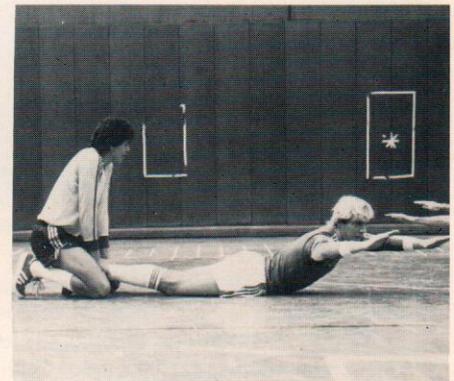
Übung 15:

A in Bauchlage, Arme gestreckt; B fixiert die Fußgelenke von A am Boden.

- a) A hebt und senkt den Oberkörper. Intensive Streckspannung beibehalten!
- b) A hebt den Oberkörper und senkt ihn jeweils im Wechsel zur linken und rechten Seite ab (Bild 38).

(Kräftigung der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur).

Bild 38



**FBS-Fußballservice-Versand · Postfach 109
7988 Wangen · Telefon 0 75 22-2 02 82**

Aus unserem Programm:

- 12 Baumwoll-Trikots ab 149.– DM, 12 Glanztrikots ab 364.– DM
- 12 BW-Sporthosen ab 99.– DM, 12 Glanzhosen ab 144.– DM
- 12 Paar Stutzen 69.– DM ● alle Farben und Formen

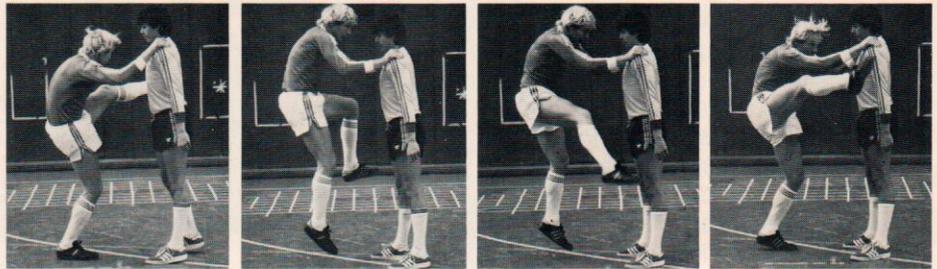
Trainings- + Spielbälle mit 1 und 2 Jahren Garantie, Ballreparaturen, Werbeflock, T-Shirts und und und

Prospekt anfordern!

Übung 16 (Bild 39):

A im Kniestand, Hände im Nacken verschränkt; B fixiert die Fußgelenke von A am Boden; A beugt sich bis zur Schräglage nach vorn, verharrt kurz und geht in die Ausgangsstellung zurück

(Kräftigung der Hüft-, Gesäß-, Unter- und Oberschenkelmuskulatur).



Bilder 41 – 44

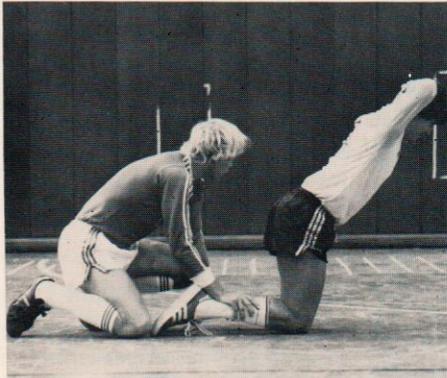


Bild 39

Übung 17 (Bild 40):

A und B in Frontalstellung mit Handfassung; A legt den Unterschenkel seines linken Beins auf die rechte Schulter von B und federt mit dem Oberkörper leicht in Richtung Oberschenkel (Stretching); Beinwechsel nach Lockerungsübungen.

(Dehnung der Bein- und Gesäßmuskulatur; Gelenkigkeit)

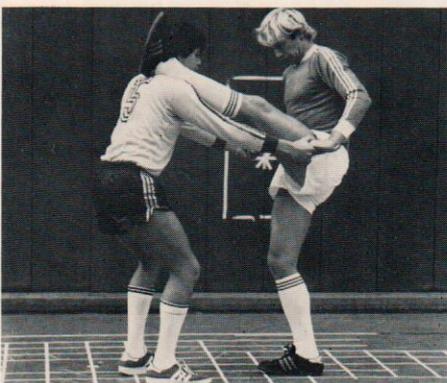


Bild 40

Übung 18:

Partner in Frontalstellung; A stützt sich auf den Schultern von B ab und schwingt im Wechsel das rechte und das linke Bein über Schulterhöhe; Übungsausführung auch mit Zwischenfedern, danach Steigerung der Dynamik durch Beinwechsel im Sprung (Bilder 41–44)

(Gelenkigkeit des Hüftbereichs; Dehnung der Oberschenkelmuskulatur).



Alle Fotos: Peter Jebens



Schnell wieder im Spiel

durch den neuen HV-Sport-Service-Koffer. Was unternehmen Sie, wenn in Ihrer Mannschaft ein Spieler verletzt wird?

Für diesen Fall haben wir einen Service-Koffer zusammengestellt und von Fachleuten (Sportmedizinern und Physiotherapeuten) begutachten lassen. In ihm ist **kein** überflüssiges Material enthalten. Er wurde zur Sofort-Behandlung bei Sportverletzungen konzipiert.

Der Koffer (32 x 22 x 12 cm) beinhaltet:

Handtuch (100 x 50 cm), Kältespray (300 ml), Kältekissen (12 x 14 cm), Leukotape (10 m x 3,75 cm), verschiedene Binden und Pflaster, Massageöl (250 ml) usw. (ohne Dolo-Mobilat-Salbe) = insgesamt 28 Teile.

Für eine übersichtliche Aufbewahrung der Teile garantieren Gummibänder.

Preise:

(incl. Mehrwertsteuer)
Koffer komplett (28 Teile) **DM 155.-**
26 Teile (ohne Handtuch und Schwamm) **DM 142.-**

Lieferung

per Nachnahme durch HV
Sport u. Freizeit
Oeffinger Straße 5
7148 Remseck 2

SOFORT-BESTELLSCHEIN Ich bestelle zur Lieferung per Nachnahme

Koffer m. 28 Teilen DM 155.-	Stück	
Koffer m. 26 Teilen DM 142.-	Stück	

Name (bitte Blockschrift) _____ Vorname _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl, Ort _____ Auf Postkarte geklebt 60 Pf, als Brief 80 Pf Porto

Als ich gebeten wurde, SALITINE auszuprobieren, konnte von einem Comeback in der Fußball-Bundesliga noch keine Rede sein. Alles deutete viel eher auf eine baldige Sportinvalidität hin.

„Selbst wenn SALITINE mir hilft, meine Aufbauarbeit risikoärmer durchzuführen, wen interessiert das denn, wenn ich nie wieder Fußball spielen kann?“ fragte ich damals meinen Physiotherapeuten. Noch heute klingt mir dessen Antwort in den Ohren: „SALITINE-MUSKELÖL ist nicht ausschließlich für Sportler bestimmt, es hilft auch vielen, die Probleme mit der Durchblutung haben.“

Auch der Hersteller von SALITINE ermunterte mich: „Wenn Sie feststellen, daß SALITINE-Muskelöl Ihnen, Harry Karger, hilft, dann wird dies von der Öffentlichkeit zur Kenntnis genommen; und Sie helfen damit vielen Menschen und aktiven Sportlern, für die Sie auch heute noch ein Vorbild sind.“ Das mit dem „Vorbild“ ging mir so leicht ein wie SALITINE-Muskelöl in meine Muskulatur. Das gebe ich ganz offen zu. Daß ich mittlerweile schon mein erstes Training bei der Frankfurter Eintracht absolvieren konnte, ist natürlich noch erfreulicher.

Erstes Training unter Branko Zebec

Schwer war's! Schwer, aber auch schön. Endlich wieder dabei, das war einer der schönsten Momente meiner Laufbahn. Trotz meines Einsatzes habe ich keinerlei Beschwerden, höchstens wegen der hinterhältigen Abseitsfalle, die der Trainer auch bei den Trainingsspielen konsequent praktiziert.

Für mich ein zusätzlicher Ansporn: Erst in den A-Kader, dann Trainingstore und anschließend Bundesligatore! Körperlich fit bin ich allemal.

Gut vorbereitet auf den Platz zu kommen, war bei diesem ersten Training natürlich besonders wichtig. Seit Monaten benutze ich schon das SPORT-AKTIV-Muskelöl SALITINE, um jedem Risiko einer Zerrung oder eines Muskelris-



Harry Karger (Eintracht Frankfurt):

Comeback dank Salitine



SALITINE half Harry Karger – und hilft auch Ihnen!

ses aus dem Wege zu gehen. Die Gefahr, nicht richtig aufgewärmt auf den Platz zu kommen, habe ich damit gebannt. SALITINE habe ich innerhalb von zwei, drei Minuten – ohne große Massage oder fremde Hilfe – eingerieben und spüre gleich die sofortige Durchblutung und Aufwärmung der Muskulatur. Das wirkt so schnell und so anhaltend, daß ich SALITINE selbst dann anwende, wenn ich die Spiele nur von der Tribüne aus sehen kann. Gerade beim Zuschauen fällt mir in der Winterzeit immer wieder ein: Ein heißes Herz wärmt keine kalten Füße; deshalb nutze und benutze ich auch hier SALITINE und kann es auch allen Zuschauern nur „wärmstens“ empfehlen.“ Soweit der „aktive“ Sportler.

Gilt für alle: Vor der Belastung aufwärmen!

Das Gebot der optimalen Vorbereitung gilt für Freizeitsportler natürlich ebenso, wenn nicht noch mehr.

Muskulatur und Körper müssen unbedingt für die zu erbringende Leistung präpariert werden, gleich ob beim Jogger, Profi oder Freizeitfußballer.

Ob als Hautfunktionsöl bei der Sauna- und Bademassage oder als durchblutungsförderndes Aktivum bei den ewig kalten Füßen – SALITINE schafft die erwünschten Voraussetzungen im Muskel-, Sehnen- und Durchblutungsbereich. Die SALITINE-Produkte (Massage- und Muskelöl) basieren auf einem hautaffinen, vitaminreichen Getreidekeimöl.

Das nach frischen Zitronen duftende SALITINE ist wasserlöslich und kann auch als wohltuendes Arm- oder Fußbad seine Wirkung entfalten. Ob Sie sich nun sportlich betätigen oder nur etwas gegen „Eisfüße“ tun wollen: SALITINE, das Sie in jedem guten Fachgeschäft erhalten, sorgt für „gut durchblutetes“ Wohlbefinden.



Bezugsquellen-Nachweis:

Von Heyden Cosmetics, Volkertstr. 83, 8000 München 19

Der Verfasser ist seit 1964 Dozent an der Sporthochschule Köln und seit langem Ausbilder im Fußballlehrer-Lehrgang. Er war von 1961 bis 1968 deutscher Rekordhalter im Speerwurf, mehrfacher Deutscher Meister und 1964 sowie 1968 Olympiateilnehmer.



Rolf Herings:

Das Training während der Pflichtspiel-Pause

Allgemeine Bemerkungen

Die Pflichtspiel-Pause, die im DFB zwischen der Hin- und Rückrunde eingeschoben wird, wirft die Frage auf, wie das Training in diesem Zeitraum gestaltet werden soll.

Die Erstellung eines Trainingsplans richtet sich unter anderem nach allgemeinen Kriterien, die sich aus der Gesamtplanung des Trainings im Verlauf eines Jahres ergeben.

In der Jahrestrainingsplanung wird die Pflichtspiel-Pause entweder als zweite Vorbereitungsperiode vorgesehen oder nach speziellen Erkenntnissen (z. B. Verlauf der Hinrunde bzw. Erfolg oder Mißerfolg der Mannschaft) gestaltet.

Die spielfreie Zeit sollte auch von solchen Spielern genutzt werden, die aufgrund von Verletzungen während der Hinrunde konditionelle und technische Mängel aufarbeiten müssen. Zudem ergibt sich für die Spieler eine Gelegenheit, ärztliche Untersuchungen oder notwendige medizinische Eingriffe vornehmen zu lassen.

Bei der konkreten Planung der Pflichtspielpause muß die unterschiedliche Länge dieser Phase innerhalb der verschiedenen Ligen berücksichtigt werden: Die pflichtspielfreie Zeit dauert in der 1. Bundesliga vom 12. 12. 82 bis zum 22. 1. 83; in der 2. Bundesliga und in den beiden Amateurligen umfaßt die Pause den Zeitraum vom 12./13. 12. 82 bis zum 8. 1. 83. Von dieser Regelung ausgenommen sind solche Mannschaften, die im Pokalwettbewerb verblieben sind.

Trainingsziele und -inhalte

Die **Haupttrainingsziele** in der Pflichtspielpause sind:

1. Regeneration konditioneller und psychischer Fähigkeiten
2. Aufbau und Erweiterung der konditionellen Grundlagen für die Rückrunde

Die Regeneration der physischen, aber besonders der psychischen Fähigkeiten wird dadurch optimal eingeleitet, daß die Spieler während der Weihnachtstage sich selbst überlassen werden (Urlaub etc.). In

den meisten Fällen ist dieses Vorgehen jedoch nicht möglich, da nicht auf Einnahmen aus Freundschaftsspielen verzichtet werden kann.

Ungeachtet der Situation, ob Spiele stattfinden oder nicht, sollte das Training in dieser Phase der **aktiven Erholung** dienen. Das heißt, es wird ein allgemeinentwickelndes **Grundlagentraining** mit **geringer** Intensität und **hohem** Umfang einmal täglich durchgeführt. Die dominierenden **Trainingsformen** sind hier:

- Ruhige, ausgedehnte Dauerläufe im Gelände
- Vielseitige gymnastische Übungen (Konditionsgymnastik¹⁾)
- Spiele aus anderen Sportarten (Basketball, Volleyball, Handball usw.)

Es folgt ein etwa einwöchiger Weihnachtserholungsurlaub, in dem das vorher kontrollierte Gewicht um nicht mehr als ein Kilo überschritten werden sollte. Das an die Weihnachtspause anschließende Training sollte schwerpunktmäßig auf die Festigung und den Aufbau der konditionellen Grundlagen ausgerichtet sein.

Anmerkung:

Wenn es einem Verein möglich ist, sollte er ein Trainingslager – eventuell in Verbindung mit Freundschaftsspielen – in südlichen Ländern durchführen.

Der 1. FC Köln quartierte sich beispielsweise in den ersten Januartagen des Meisterschafts- und Pokalsiegerjahres 1978 in Israel ein, um die 2. Vorbereitungsperiode bei optimalen Bedingungen durchführen zu können.

In der ersten Woche nach der Weihnachtspause wird die allgemeine Ausdauer und die Schnelligkeitsausdauer verbessert. Daran anschließend wird das Kraft- und Schnelligkeitsniveau in einem zweimal täglich durchgeführten Training bei kontinuierlich steigender Intensität und allmählich sinkendem Umfang gesteigert. Freundschaftsspiele oder die Teilnahme an Hallenturnieren werden **ohne** besondere Vorbereitung in das Gesamtkonzept eingegliedert.

¹⁾ Vgl. dazu den Beitrag von GERISCH in diesem Heft

Die letzte Woche der Spielpause wird – je nachdem, ob das erste Meisterschaftsspiel ein Heim- oder ein Auswärtsspiel ist – mit einem Testspiel gegen einen starken Gegner eingeleitet (als Heim- oder Auswärtsspiel entsprechend dem ersten Meisterschaftsspiel).

Die Trainingseinheiten während der folgenden Woche werden dem vertrauten Trainingsrhythmus in heimischer Umgebung angepaßt, wobei der Belastungsumfang weiter abfällt und die Intensität unverändert hoch ist.

Beginnt der Spielbetrieb am 8. 1. 83, wie dies bei den Vereinen der 2. Bundesliga und in den meisten Amateurligen der Fall ist, muß dieser Plan gerafft werden. Jedoch darf das keineswegs auf Kosten der Erholungsphasen gehen, da diese einen frühzeitigen Leistungsabfall verhindern und unnötige Verletzungen vermeiden.

Zusammenfassung

Eine mögliche Planung der Pflichtspielpause sieht so aus, daß zunächst ein allgemeines Grundlagentraining – gedacht als aktive Erholung – etwa vom 13. bis 22. 12. durchgeführt wird. Die Intensität steigt nach dem vierten bis fünften Tag leicht an. In den letzten vier Tagen wird zusätzlich Kraftarbeit durchgeführt; daran schließt sich bis zum Jahresende ein zweimaliges Training pro Tag mit höchster Intensität an.

Die Gestaltung der Pflichtspielpause im Amateurbereich erfolgt mit identischen Schwerpunkten (auch hier sollten nach den Urlaubstagen einige Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt Kraft- und Schnelligkeitsschulung eingeschoben werden). Natürlich muß die **Anzahl** der Trainingseinheiten den speziellen Möglichkeiten angepaßt werden. Die Kraftarbeit wird dabei in Form eines Circuit-Trainings durchgeführt.

Diese Vorschläge zur Gestaltung der Pflichtspielpause können nur allgemeinen Charakter haben. Neben Aspekten der Trainingslehre sind einige praktische Erfahrungen verarbeitet worden, an denen sich Spieler und Trainer unter Berücksichtigung ihrer eigenen speziellen Gegebenheiten orientieren können.

● **Alle Bücher aus einer Hand – und bequem per Post!**

Fußball-Bibliothek

● **Auch bei uns: Die wichtigsten Bücher über die WM '82!**

Wie findet man das richtige Fachbuch zum Fußball-Training? Bei der Fülle des Angebots keine einfache Sache. Die Zeitschrift „fußball-training“ bietet Ihnen mit dieser Zusammenstellung eine Art Wegweiser durch den „Bücher-Dschungel“. Zur Vereinfachung wurde die vorhandene Fußball-Literatur systematisch gegliedert.

1. Umfassende Darstellungen

Methodische Einführungen in Technik und Taktik des Fußballspiels, besonders geeignet für Jugendtrainer und Sportlehrer.

Bauer, Gerhard: Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 5. überarbeitete Auflage 1982, 142 Seiten.

Mit umfangreichem Demonstrationmaterial (Bildreihen) werden die grundlegenden Techniken beschrieben, methodische Wege zu ihrer Einführung, typische Anfängerfehler aufgezeigt. Ferner werden aktuelle Spielsysteme und taktische Verhaltensweisen erörtert und Hinweise zur Konditionsschulung (mit vielen Übungen) gegeben. Vom DFB empfohlenes Standardwerk! **DM 26.–**

Bauer, Gerhard: richtig fußballspielen. Taschenbuch, 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 30 Fotos, 17 Bildserien, 36 Abb.

Eine Kompaktinformation über die wichtigsten Techniken und taktischen Verhaltensweisen. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer und Lehrer gut geeignet. **DM 11.80**

Heddergott, Karl-Heinz: Neue Fußball-Lehre. 7. Auflage 1980, 245 Seiten, 253 Abb.

Dieses Buch berücksichtigt die neuesten Entwicklungstendenzen in Technik, Taktik und Trainingslehre und wendet sich mit einem breiten Angebot von Spiel-, Trainings- und Übungsformen an alle Alters- und Leistungsklassen. **DM 34.80**

Weisweiler, Hennes: Der Fußball. 8. Auflage 1980, 210 Seiten

Empfehlungen eines Erfolgstrainers mit verschiedenen Formen des Konditionstrainings, Tips zur psychologischen Betreuung und Führung einer Mannschaft, vor allem aber vielen Hinweisen zur Trainings- und Spielgestaltung in allen Leistungsklassen. **DM 29.80**

Talaga, Jerzy: Fußballtraining. 272 Seiten, 431 Abb.

Talaga, Jerzy: Fußballtechnik. 202 Seiten, 390 Abb.

Talaga, Jerzy: Fußballtaktik. 219 Seiten, 372 Abb. (Alle Bücher aus 1979, übersetzt aus dem Polnischen).

Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden: Der erste beschäftigt sich mit Lehr- und Lernmethoden, der zweite und dritte bringen eine Vielzahl methodischer Spiel- und Übungsreihen zur Einführung und Schulung technischer und taktischer Elemente des Fußballspiels. je Band **DM 19.80**

2. Teilgebiete

Diese Bücher behandeln Spezialthemen aus dem Gesamtbereich des Fußballtrainings.

Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-Amateure. 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 20 Abb.

Kein Lehrbuch, sondern eine Fülle von Übungsmaterial, systematisch zu einzelnen Trainingseinheiten für eine ganze Saison zusammengefaßt. Dieses Buch erleichtert die Entscheidung, **wann** trainiert werden soll/muß. **DM 15.–**



Hargitay, György: Modernes Torwart-Training. 1. Aufl. 1980

(aus dem Ungarischen übersetzt), 284 Seiten, 222 Abb.

Eine Fundgrube von Übungen für alle Trainer, die neben dem Mannschaftstraining die schwierige Aufgabe haben, auch ein spezielles Torwarttraining durchzuführen. Stichworte: Technik, Taktik, Jahresplanung des Torwarttrainings, Konditionsschulung, Training mit Jugendlichen, psychologische Programme usw. **DM 24.–**

Männle, W./Arnold, H.: Spiel Fußball. 1979, 120 Seiten

Ein Buch speziell für Schüler und Jugendliche, die sich im „Selbststudium“ verbessern wollen. **DM 16.80**

Summer, Alfred (Bearb.): Die internationalen Fußball-Regeln.

1981, 128 Seiten.

Ideal für Jugendliche und Schüler: Auf teilweise recht lustige Art (250 farbige Illustrationen) werden alle Spielregeln erläutert. **DM 17.–**

Bantz, Helmut/Weisweiler, Hennes: Spiel und Gymnastik für den Fußballer. 6. Auflage 1979, 132 Seiten

Systematisch aufgebaute Übungen zur Schulung der Beweglichkeit **DM 16.80**

3. Übungssammlungen

Wer sein Übungsrepertoire mit (sicherlich vielfach neuen) Spiel-, Wettkampf- und Übungsformen

erweitern will, ist mit den folgenden Büchern gut bedient.

Benedek, Endre: Fußball – 600 Übungen. 1980, 416 Seiten (aus dem Ungarischen übersetzt) **DM 20.–**

Studener, H./Wolf, W.: Fußballtraining. Teil I und II. Zusammen 312 Abb., 282 Seiten **DM 29.80**

4. Spezielles für Sportlehrer

Dietrich, Knut: Fußball. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage 1977, 91 Seiten, 113 Abb.

Ein geschlossenes Methodik-Konzept zur spielgemäßen Einführung des Fußballspiels im Sportunterricht. **DM 14.80**

PHILIPKA-Buchversand, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. 02 51/2 05 37

Achtung: Telefon-Nummer bis 31. 12. 1982: 02 51/3 01 34

Bestellschein ausschneiden oder fotokopieren, falls Bestellkarte rechts fehlt!

Ich bestelle mit 10tägigem Rückgaberecht (außer WM-Bücher!)

____ Expl. _____
(Titel abkürzen!)

____ Expl. _____

Zahlungsweise:

Buchen Sie den Rechnungsbetrag abzgl. 2% Skonto (Ausnahme: Preisgebundene Bücher) ab von meinem

Konto Nr. _____

bei (Bank) _____

BLZ: _____

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

● Vor- und Zuname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Busch, Wilhelm: Fußball in der Schule. Band 5 der DFB-Schriftenreihe, 5. Auflage 1978, 87 Seiten.

Das Buch enthält eine Reihe von Stundenbildern für die schulische Grundausbildung. **DM 14.–**

Ziegelitz, Manfred: Fußball in einem 7. Schuljahr. 1979, 104 Seiten.

Planung, Durchführung und Beurteilung eines Lehrversuchs zur Einführung des Fußballspiels. **DM 18.80**

Fuchs, E./Kruber, D./Jansen, G.: Technik- und Konditionsschulung Fußball. 1978, 26 Seiten und 48 Arbeitskarten.

Die 48 Karten, aufgeteilt in 12 Übungsgruppen, helfen dem Sportlehrer, ein Üben ohne Anleitung zu organisieren. **DM 23.80**

5. Zur Trainingslehre des Fußballs

Die folgenden Bücher sind unentbehrlich für Trainer, die durch planmäßiges Training eine kontinuierliche Leistungssteigerung erreichen wollen.

Klante, R.: Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 1979, 230 Seiten.

Eine Hilfestellung zur Vorbereitung vor der Punktspielsaison; die wichtigsten Etappen der Jahres-Trainingsplanung mit konkreten Inhalten und einer Vielzahl von Trainingseinheiten. **DM 34.80**

Überle, Heiner: Fußball für Trainer und Spieler. 1980, 144 Seiten.

Ein Buch mit Ratschlägen zu verschiedenen Aspekten des Trainings (u. a. psychologische Mannschaftsführung, methodische Trainingsanleitung, Aufbau eines Trainingsbuches). **DM 28.–**

Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 1979, 248 Seiten.

Auch „Nichtwissenschaftler“ erlesen sich in diesem Buch – dank der verständlichen Sprache – in der Praxis durchaus verwendbare Ergebnisse aus der sport- und sozialpsychologischen Sportwissenschaft. **DM 30.–**

6. Hier noch nicht systematisierte Titel

Grindler, Pahlke, Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“

1. Teil: Technik und Taktik (560 Abb., 304 Seiten) **DM 24.–**

2. Teil: Konditionstraining (800 Abb., 216 Seiten) **DM 24.–**

3. Teil: Jugendtraining (Verf.: Wittmann/Maier/Pfeier), 294 S.

DM 24.–

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Fußball. Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abb. **DM 10.80**

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Mini-Fußball. 84 Seiten, zahlr. Abb. **DM 14.–**

Lammich, Günter: Spiele für das Fußballtraining (117 Spiele, 168 Seiten) **DM 10.80**

DM 10.80

7. Bücher zur WM in Spanien

Franz Beckenbauer: Fußball-WM '82 **DM 34.–**

Paul Breitner: Fußball-WM '82 **DM 29.80**

FAZ-Sportredaktion: WM '82 **DM 29.80**

Karl-Heinz Rummennigge: Fußball-WM '82 **DM 19.80**

Harry Valerien: Fußball-WM '82 **DM 36.–**

Finger/Stützer/Heintz: Alles über die Fußball-WM **DM 39.80**

Finger/Stützer/Heintz: Fußball-WM '82 **DM 29.80**

Erich Baumann: Fußball-WM '82 (Bildband) **DM 38.–**

Am einfachsten bestellen ◀ Sie mit diesen Karten!



Knüller

Fußball-Weltgeschichte

Eine einmalige Dokumentation mit vielen, zum Teil bisher unveröffentlichten Bildern. 4. Aufl., mit WM '82, 508 Seiten, (21,5×30,5 cm)

DM 36,-

Rummenigge: Fußball-WM 1982

Ein farbenprächtiger Bildband. 256 Seiten, ausschließlich Farbfotos, Format 23×30,5 cm

statt DM 29,80 **nur DM 19,80**

Trainingslehre/Psychologie/Körperschulung

Autorengruppe: Psychologie in Training und Wettkampf (196 S.) **DM 18,-**

Adam, K./Werschoshanskij, J.: Mod. Krafttraining im Sport (148 S.) **DM 14,-**

Clasing: Sportärztl. Ratschläge **DM 16,-**

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 S. **DM 22,-**

Fidelus/Kocjasz: Atlas der Trainingsübungen (2000 Üb.) **DM 18,-**

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 9,80**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik **DM 24,80**

Gold/Roth: Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 S., 150 Abb. **DM 20,-**

Hamm/Nilles: Richtig essen hilft gewinnen **DM 11,80**

Harre, Dietrich: Trainingslehre. Das Standardwerk aus der DDR. 280 S. **DM 29,80**

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining (neu!), rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 14,80**

Kos, B./Teply, Z.: Kondition durch Gymnastik (aus der DDR, 312 S., ca. 1500 Abb.) **DM 15,80**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 S. **DM 16,80**

Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) **DM 9,80**

Matkovic: 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 22,80**

Neuerscheinung:

Detlev Brüggemann/Dirk Albrecht: Modernes Fußballtraining. Wettkampfnahes Training in komplexen Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad. 344 S. (16,2×22,4 cm), 200 Abb. **DM 45,-**

Neuerscheinung:

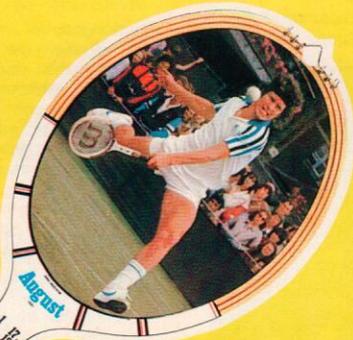
Fußball-Lehrplan 1: Training mit der Nationalmannschaft. Verfasser: Jupp Derwall, Gero Bisanz, Holger Osieck, Erich Ribbeck, Berti Vogts, Dietrich Weise (Näheres s. **nebenstehende Anzeige**) **DM 19,80**

Sportkalender '83

Das Philippka-Kalenderprogramm beinhaltet außer dem originellen Tennis-Kalender im Racketformat Farbkalender für Volleyball und Handball (Format 38×31 cm, je 12 exzellente Action-Szenen). Wir haben noch Restbestände zu günstigen Staffelpreisen (frei Haus!):

	1	3	6	10 Expl.
Volleyball/Handball	18,90	53,70	99,60	154,50
Tennis	24,80	64,50	118,80	189,00

Wir liefern sofort!



Tennis '83

Origineller Kalender im Racketformat (68×25,5 cm), 13 hervorragende Action-Fotos internationaler und nationaler Tennisstars der Gegenwart in Farbe, einseitig gedruckt auf aufwendigem 250 g-Karton (kein Ausreißen der Blätter möglich), spiralgehftet. Kurzbiographien auf den Blatt-Rückseiten.

Optimales Fußballtraining- vom Vizeweltmeister demonstriert **NEU**



96 Seiten, 53 Farbfotos, 99 farbige Zeichnungen, kartoniert **DM 19,80**

Am Beispiel der Nationalmannschaft erläutert dieser Band aus erster Hand die wichtigen Kriterien und Maßnahmen zu optimalem Mannschaftstraining. Ausgehend von der körperlichen Vorbereitung werden alle Übungs- und Spielformen zu Kondition, Technik und Taktik im Hinblick auf ihre mannschaftliche Bedeutung behandelt, mit zahlreichen Grafiken erklärt und von den Spielern der Nationalmannschaft auf Fotos demonstriert.

Dieser neu konzipierte Fußball-Lehrplan des DFB soll Trainern und Spielern, Lehrern und interessierten Jugendlichen Hinweise und Tips geben, was und wie geübt und trainiert werden soll.

Aus dem Inhalt:

Einspielen und Aufwärmen · Programme zum Aufwärmen · Training unter technischen und konditionellen Aspekten · Torschußtraining · Dribbling und Abwehrverhalten im Zweikampf · Kombinationen · Training unter taktischen Aspekten

Weitere Bände in Vorbereitung:

Band 2: Jugendtraining
Band 3: Wettkampftechnik und Taktik
Band 4: Kondition
Band 5: Die Aufgaben des Trainers
Band 6: Sportmedizin, Ernährung, Hygiene

Im Handel erhältlich

BLV Verlagsgesellschaft München



Buchbesprechungen

Bücher zur WM '82: Oft gute Fotos, meist anspruchslose Texte

Wenn die Produktion noch zu stoppen gewesen wäre, hätten einige Verlage nach dem WM-Auftritt der bundesdeutschen Kicker in Spanien wohl gern auf das schnellstmögliche Erscheinenlassen eines WM-Buches verzichtet. Sie hätten gut daran getan, und zwar sowohl aus wirtschaftlicher – nach den bisherigen Abverkaufsmeldungen – als auch aus inhaltlicher Sicht.

Kaum einer hat offenbar mit den bekannten Auswirkungen der Weltmeisterschaft gerechnet; vielmehr vertrauten die Verlage fest darauf, daß bis zum Erscheinen der Bücher die Fußball-Welt längst wieder in Ordnung sei. So fehlen denn auch kritische Anmerkungen zum Verhalten der DFB-Kicker auf breiter Front ebenso wie (Ausnahmen: FAZ und Breitner) Denkanstöße, die über den Tag hinausgehen.

Gravierende Unterschiede findet man allenfalls in der Berichterstattung, die über die Spiele hinausgeht, im Fotomaterial und in der Aufmachung.

★

Auch wenn man bei **Paul Breitner**, pardon bei seinem WM-Buch, die „Luft abläßt“, bleibt weitaus mehr übrig als bei der Konkurrenz. Endlich erfährt man aus deutscher Sicht mehr über die Spiele in Spanien, als man aus Fernsehen und Presse ohnehin wußte. Paul Breitner hängt an der WM seine Autobiographie auf. Ein Rückblick auf seine Karriere, der wie in (fast) jeder Autobiographie üblich auf seine heutigen Einstellungen zurechtgebogen wurde. Dabei stellt Breitner sich, seine Taten und Sprüche harmloser dar als je zuvor. In die gleiche Kerbe schlagen er und seine Co-Autoren auch bei den Kurzporträts der Spanien-Fahrer: Alle liebe, nette Kerls. Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, daß „Paule“ fest mit dem WM-Gewinn rechnete.

Wie in den meisten anderen WM-Büchern sind die Berichte von den Spielen ohne DFB-Beteiligung sehr mager. Auch das Fotomaterial ist im Vergleich zu anderen Bänden eher (quantitativ) dürftig, weil – dem Textanteil entsprechend – hauptsächlich die Spiele der deutschen Mannschaft illustriert wurden.

Der Statistikteil enthält eine Chronik (Aufstellungen, Torschützen, Ergebnisse) aller WM-Spiele von 1930 bis 1982 sowie die Qualifikationsergebnisse für Spanien.

Kurzporträts der teilnehmenden Nationen, ein WM-Magazin (16 Seiten) mit interessanten Anmerkungen sowie einige Superlative und Zahlen runden das Breitner-Buch ab.

★

Wer die Spiele nicht noch einmal Tor für Tor nacherleben will, statt dessen mehr Wert auf gute (Feature-) Fotos legt, dem sei das Buch von **Harry Valerien** empfohlen.

Auf vielen großformatigen (z. T. doppelseitigen) Fotos zeigt es, daß es bei dieser WM auch andere Dinge als Torschüsse und Torhüter-Paraden gab: Ein jubelnder Rossi, ein trauernder Stielike, ein schmerzverzerrter Gesichtsausdruck Maradonas sind ebenso eindrucksvoll wie Foto-Serien von Eschweilers „Knockout“ oder den Freudensprüngen von Reinders nach seinem Tor gegen Chile.

Die unkomplizierte – keineswegs weniger schwierige – Seiten-Aufmachung (Layout) ergänzt den guten optischen Eindruck dieses Buches.

Ganz anders der sonstige Inhalt: Auf nur jeweils rund zwei Seiten – ausgenommen die Spiele der DFB-Auswahl – werden die Spiele der Vorrunden-Gruppen abgehandelt. Die Kommentare fallen entsprechend dürftig aus; einige Kostproben der Phrasen-Drescherei:

„... Belgien, das den Weltmeister Argentinien im Eröffnungsspiel kalt erwischte und kühl 1:0 observierte.“ oder „... die bedauernswerten Männer aus El Salvador mit dem WM-Rekordergebnis von 10:1 niedergemetzelt hatten.“ – „Niedergemetzelt“ steht übrigens nicht in Anführungszeichen ...

Die Berichte über die 2. Finalrunde, die Halbfinal-Spiele und das Endspiel bieten zwar quantitativ mehr, qualitativ jedoch nicht. Da retten auch Wortneuschöpfungen wie „Nuller-Spiel“ (gemeint ist die Begegnung Polen – UdSSR, die 0:0 ausging) nichts.

Dem Bericht über das Finale schließen sich alle Aufstellungen, Ergebnisse, Torschützen, Zuschauerzahlen etc. der WM '82 an. Im vorproduzierten Teil finden sich „Länderporträts“ der teilnehmenden Nationen, ein Rückblick auf die Bundesliga-Saison 81/82, Europapokal, DFB-Pokal und den Abschied Franz Beckenbauers sowie die Ergebnisse aller Qualifikationsspiele zur WM in Spanien.

Harry Valerien hat auch seine Freunde – oder sollte man besser sagen Absatzchancen – in der Schweiz und Österreich nicht vergessen. Die Eidgenossen, die in Spanien nicht dabei waren, fragen sich: „Hätten wir bestehen können?“ Und Aufgebot und Spiele der Österreicher werden fast ebenso ausführlich dargestellt wie die des DFB.

Gesamteindruck des Buches: Zwar nicht unbedingt lesens- aber sicherlich (an)sehenswert.

★

Anders als beim Breitner-Buch ist der Name **Rummenigge** kein Garant dafür, daß auch Interna aus dem Kreis der Mannschaft ausgeplaudert werden; schließlich will „Kalle“ anders als „Paule“ auch fürderhin mit dem Adler auf der Brust spielen.

Die Autoren (zum größten Teil „Kicker“-Mitarbeiter) sorgen aus fußballerischer Sicht für eine anspruchsvolle, analysierende Berichterstattung. Auf die „Kommentare“ Rummeniggens – egal, ob er sie nun selbst geschrieben hat oder nicht – hätte man getrost verzichten können; den Verlauf seiner vielzitierten Verletzung konnte man während der WM ohnehin der Tagespresse entnehmen.

Weniger gelungen die Aufmachung: Reiner Text und reine Fotosseiten wechseln sich mit langweiliger Regelmäßigkeit ab. Vier Seiten Text, vier Seiten Fotos, zwei Seiten Text, zwei Seiten Fotos ... Noch ein Satz zu den Fotos: Weniger, dafür aber größere und nicht so viele Action-Fotos, wären mehr gewesen.

Der vorproduzierte Teil enthält Zusammenfassungen aller Qualifikationsgruppen (für Europa ausführlich mit

Mannschafts-Aufstellungen) sowie die Ergebnisse der vorangegangenen Weltmeisterschaften. Den Abschluß bilden die Aufstellungen und Torschützen der Spiele von Spanien.

★

Auch die Sportredaktion der **Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ)** legte traditionsgemäß ein WM-Buch vor. Ohne Frage hebt sich die kritische Darstellung, angereichert mit Glossen und Impressionen, wohlthuend von den anderen WM-Büchern ab. Die FAZ-Autoren vermieden weitgehend die 1:0-Berichterstattung, indem sie nicht krampfhaft versuchten, zu jeder Partie ein paar Zeilen loszuwerden, sondern sich statt dessen die „Rosinen“ herauspikieren.

Die Autoren legten viel Wert auf „Hintergründe“: Land und Leute (nicht nur deutsche und spanische) nehmen einen besonders großen Raum im Spektrum der Berichterstattung ein.

Im Anhang der unvermeidliche Statistik-Teil über die Qualifikation für Spanien und die WM-Spiele von 1930 bis 1982; aufgelockert durch einige „Histörchen“ zur rückliegenden Weltmeisterschaften.

Das Buch bietet wenig für den „echten“ Fußball-Fan und den Freund nobel aufgemachter Bildbände (kein Hochglanzpapier), denn dafür ist der Anteil der zweifelsohne interessanten Schwarz-weiß-Fotos einfach zu groß und die Zahl der farbigen Action-Fotos (ca. 25) viel zu klein. Alles in allem ein Buch für jene, die den Sport noch immer als schönste Nebensache der Welt ansehen.

★

Natürlich darf auch Rekord-Nationalspieler **Franz Beckenbauer** in der Reihe der WM-Schreiber nicht fehlen. Allerdings beschränkt sich der „Kaiser“ als Herausgeber darauf, wichtige Spiele und Begebenheiten zu „kommentieren“.

Die Autoren (Mitarbeiter der Deutschen Presse-Agentur) verzichteten weitgehend auf einen Blick hinter die Kulissen. Man merkt dem Buch sehr an, daß es aus einer Aneinanderreihung einzelner Berichte entstand. Brav werden die (wichtigen) Spiele abgehandelt – illustriert mit vielen (300 farbigen und 100 Schwarz-Weiß-) Fotos, die auf einigen Seiten zu gehäuft auftreten und so an Wirkung verlieren.

Auch in den Beckenbauer-Kommentaren – selbst für den blamablen Auftritt der deutschen und österreichischen Mannschaft im Spiel gegeneinander zeigte er Verständnis – ist von Kritik (fast) nichts zu finden.

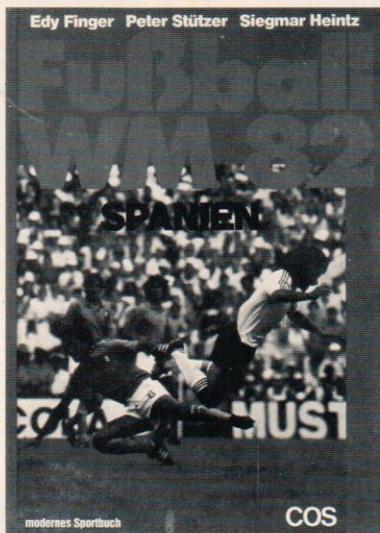
Umfangreicher und besser als in den meisten anderen WM-Büchern der Statistikteil: Wie gehabte die Qualifikationsspiele, dann überflüssigerweise (z. T. wiederholt!) die Höhepunkte aller Spiele in Spanien und zum Schluß eine sehr interessante Chronik aller WM-Endturniere. Und zwar nicht nur die Ergebnisse, sondern auch Wissenswertes und Fotos von dokumentarischem Wert von Uruguay 1930 bis Argentinien 1978.

★

Übertroffen wird das Bertelsmann-Buch (Beckenbauer) im statistischen Teil noch von „**Alles über die Fußball-WM Spanien '82**“ aus dem COS-Verlag. Wissen Sie zum Beispiel, wie die Linienrichter im Qualifikationsspiel Kolumbien gegen Ecuador (am 20. Juli 1965) hießen oder wer 1970 im 22er-Kader Mexikos stand?

Vor lauter Statistik bleiben dann nur noch 100 Seiten für Spanien übrig, auf denen chronologisch die Spiele noch einmal „nacherlebt“ werden. Bei einigen Berichten gelingt es den Autoren, Atmosphäre zu vermitteln, so zum Beispiel bei der denkwürdigen Partie zwischen Deutschland und Österreich, bei der auch der Schreiber „mitlitt“. Noch etwas hebt dieses Buch von den übrigen ab: Die deutsche Elf muß mehr Kritik einstecken als in den anderen WM-Büchern.

Statt der über 30 Mannschaftsfotos, die man im Kleinformat auf zwei Seiten hätte unterbringen können, hätten mehr Action- und vor allem mehr Feature-Fotos die Berichte besser ergänzt.



„Außenseiter“: Das Buch von COS.

Besprochene Bücher:

Harry Valerien (Hrsg.): „Fußball '82. Weltmeisterschaft Spanien – Bundesliga – Pokale“. Südwest-Verlag, München 1982. 200 S., über 200 Fotos, 36,00 „Alles über die Fußball-WM Spanien 1982“. **COS-Verlag**, Lauf 1982. 190 S., ca. 80 Fotos, 39,80 DM.

Paul Breitner: „Fußball-Weltmeisterschaft 1982“. Ullstein-Verlag, Berlin 1982. 256 S., 121 farbige Fotos, 29,80 DM.

Karl-Heinz Rummenigge (Hrsg.): „Fußballweltmeisterschaft 1982“. Copress-Verlag, München. 254 S., 240 farbige Fotos, 19,80 DM (früher 29,80 DM).

Franz Beckenbauer: „Fußball-WM 1982“. Bertelsmann-Verlag, München 1982. 252 S., über 300 Fotos, 34,00 DM.

Frankfurter Allgemeine Zeitung: „Fußball-Weltmeisterschaft 1982“. Limpert-Verlag, Bad Homburg 1982. 232 S., 250 Fotos, 29,80 DM. **Ralf Krolczyk**



Auswechsellafeln

Leuchtfarbe gelb, wetterfest, folienkaschiert, mit schwarzen Ziffern von 1-16, in Ringen gelagert zum schnellen Umschlagen am handlichen Leichtmetallgestell mit Korkgriff.

Beim DFB-Pokalendspiel Bayern-München - 1 FC Nürnberg zum ersten Mal mit Erfolg eingesetzt.

Art. Nr. 6500



**allzweck-
sportartikel**



Am Morgenbach 4
6531 Trechtingshausen
Tel. 06721-6155

1 Satz = 17 Tafeln

DM 58.-

1 Garnitur = 4 Satz

DM 199,95

incl. Mehrwertsteuer
zzgl. Portokosten

Bei Bestellung einer Garnitur liefern wir **portofrei**.

Schriftliche Bestellungen von Vereinen können auf Rechnung ausgeliefert werden.

Übrigens:

Wir sind Deutschlands größter Spezialausrüster für **Schiedsrichter**.

Fordern Sie unseren **Farbkatalog** an!

Bestellcoupon



Bitte liefern Sie an untenstehende Anschrift

___ Satz Auswechsellafeln ___ Garnitur Auswechsellafeln

Bitte ankreuzen, wenn Sie den Farbkatalog wünschen

Abs. _____



Mehr Sport. Mehr Jugend. Mehr Information. Mehr Fußball.



... da steckt mehr drin!