

fußball training



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

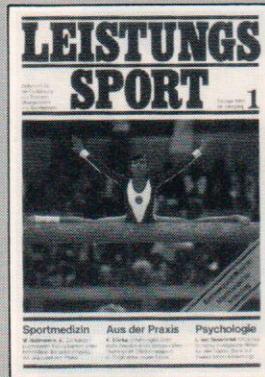
Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

April 1983
1. Jahrgang

2



Es gibt Spezialisten, die durch Vielseitigkeit glänzen. Zum Beispiel uns.



Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern.
Herausgeber: DSB
6x jährlich, teilw. farbig.
Abo DM 42,-
(Ausland DM 48,-)



Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter.
Herausgeber/Schriftleiter: Gero Bisanz, Mitglied des DFB-Lehrstabs.
6x jährlich, teilw. vierfarbig.
Abo DM 24,-
(Ausland DM 27,-)



Amtl. Organ des Deutschen Tischtennis-Bundes mit ausführlichem Regionarteil (4 Ausgaben), 12x jährlich, teilw. vierfarbig.
Abo DM 48,60
(Ausland DM 54,60)



Mit den amtl. Nachrichten des Deutschen Volleyball-Verbandes u. der zweimonatl. Beilage „Lehre + Praxis“ (Abb. Mitte), 12x jährlich, teilw. vierfarbig.
Abo DM 42,-
(Ausland DM 45,60)



Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter, 12x jährlich, zweifarbig.
Abo DM 45,-
(Ausland DM 48,60)



Jedermann weiß: So vielfältig der Sport schlechthin allein durch die Vielzahl verschiedener Sportarten ist, so unbestritten sind Existenz und Bedeutung sportartübergreifender Disziplinen wie Sportmedizin, Sportpsychologie oder Trainingslehre. Das Zeitschriften-Programm des Philippka-Verlages trägt dem Rechnung: Es bietet mit „leistungssport“ das Forum schlechthin für die Diskussion sportwissenschaftlicher Forschungsergebnisse und sportartübergreifender Themen. Und es bietet neben dem „Allgemeinen“ auch das „Spezielle“: die „deutsche volleyball-zeitschrift“ hat mit ihrer zweimonatlichen, 12seitigen Trainerbeilage „Lehre + Praxis“ in gut fünf Jahren über 10 000 Abonnenten gewonnen. Noch eindrucksvoller ist die Marktdurchdringung des Titels „Lehre & Praxis des Handballspiels“, der als reine Trainer/Sportlehrer-Zeitschrift nach dreieinhalb Jahren 7500 ständige Bezieher hat. Mit Beginn dieses Jahrgangs widmet auch der „deutsche tischtennis-sport“ in jeder Ausgabe mehrere Seiten Trainern und Übungsleitern dieser Sportart. Und „fußballtraining“, unser jüngstes Kind, verspricht schon nach der Erstausgabe, unser erfolgreichstes zu werden.

Wenn Sie sich die eine oder andere unserer Zeitschriften anschauen möchten – schreiben Sie uns, welche. Und fügen Sie bitte je Titel DM 2,- Schutzgebühr/Versandspesen in Briefmarken bei. Wir liefern unverzüglich.

Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, 4400 Münster, ☎ 02 51/2 05 37

fußball training



Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

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 Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104,
4400 Münster, Tel. (02 51) 2 05 37*

Anzeigenleitung:

Konrad Honig

„fußballtraining“ gehört neben den Titeln
„deutsche volleyball-zeitschrift“, „Lehre & Praxis
des Handballspiels“, „deutscher Tischtennis-sport“
und „Leistungssport“ zur Philippka-
„sportivkombi“.

Erscheinungsweise:

Zweimonatlich in der zweiten Hälfte jeden geraden
Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich DM 22,80 (bei
Abbuchung, sonst DM 24,-, Ausland DM 27,-)
incl. Mehrwertsteuer und Versandkosten.
Einzelhefte: DM 4,- zzgl. DM 2,- Versandkosten.
Bei einem Bestellwert von unter 15,- DM
Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck,
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Mit Rücksicht auf die Umsatzsteuererhöhung zum
1. Juli 1983 werden die Abonnements, die vor dem
1. Juli 1983 begonnen haben und nach dem 30.
Juni 1983 enden, in zwei Abrechnungszeiträume
mit entsprechenden Teilleistungen aufgeteilt. Der
erste Abrechnungszeitraum endet am 30. Juni
1983, der zweite beginnt am 1. Juli 1983. In dem auf
die Zeit bis zum 30. Juni 1983 entfallenden
zeitanteiligen Betrag des Bezugsgeldes ist die
Umsatzsteuer in Höhe von 6,5 Prozent des Entgelts
(6,1 Prozent des anteiligen Bezugsgeldes)
enthalten, in dem zeitanteiligen Bezugsgeld für die
Zeit nach dem 30. Juni 1983 in Höhe von
7 Prozent des Entgelts (6,54 Prozent des anteiligen
Bezugsgeldes). Beginnt ein Abonnement am 1. Juli
1983 oder später, so enthält das Bezugsgeld
insgesamt die Umsatzsteuer in Höhe von 7 Prozent
des Entgelts (6,54 Prozent des Bezugsgeldes).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-
Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten.
Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von
sechs Wochen zum 30. Juni oder 31. Dezember.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

Titelfoto: Maria Mühlberger

Liebe Leser!

Wer hätte es gedacht: „fußballtraining“ ist gerade vier Monate alt und schon gilt es das erste Jubiläum zu feiern – den 5000. Abonnenten! Was sind schon 5000 Abonnenten, wird fragen, wer die Millionen-Auflagen von Illustrierten vor Augen hat, die am Kiosk weggehen wie warme Semmeln.

Recht hätte er – nur darf man Äpfel nicht mit Birnen vergleichen. Die bunten Bilder-Blätter vom Kiosk nebenan richten sich schließlich an (fast) jedermann, „fußballtraining“ hingegen hat eine ganz spezielle Zielgruppe im Visier: (Jugend)trainer und Übungsleiter in den Vereinen, Sportlehrer, die Fußball im Unterricht lehren (dürfen), und last not least auch Schiedsrichter, wengleich letztere vom Themenangebot der ersten drei Ausgaben her noch stiefmütterlich behandelt wurden.

Sagen wir, diese Zielgruppe zählt hierzulande 100 000 Köpfe. Dann sind 5000 Bezieher nach nur zwei Ausgaben von „fußballtraining“ schon ein bemerkenswertes Ergebnis. Denn „fußballtraining“ gibt's weder am Kiosk, noch können wir uns Werbespots im Fernsehen leisten. Diese Zeitschrift lebt vielmehr von ihrer Qualität – mit der sich Herausgeber Gero Bisanz und seine Mitarbeiter eine Riesenmühe geben –, von einigen tausend kostenlosen Werbeheften, von vielen problembewußten Abteilungsleitern, denen die Weiterbildung ihrer Trainer am Herzen liegt, vor allem aber von einem: Von der „Flüsterpropaganda“ zufriedener Leser.

Und damit – pardon für die lange Vorrede, liebe Leser – bin ich beim Thema: All denen zu danken, die sich auch außerhalb unseres Hauses um die rasche Entwicklung dieser Zeitschrift verdient gemacht haben. Ich meine insbesondere diejenigen, die „fußballtraining“, ohne auf den Vorteil eigenen Informationsvorsprungs zu schießen, weiterempfohlen haben.

Und ich verspreche Ihnen auch im Namen der Redaktion: „fußballtraining“ wird noch besser werden als Sie Ihre neue Fachzeitschrift (hoffentlich) schon finden. Daß Sie daran mitwirken können, ist für uns selbstverständlich. Schreiben Sie uns – wir haben ein offenes Ohr für Ihre Vorschläge!

Ihr



(Konrad Honig, Verleger von „fußballtraining“)

In dieser Ausgabe

Gero Bisanz:

Eine Trainingseinheit für Seniorenmannschaften zum Saisonausklang 7

Gunnar Gerisch:

Konditionstraining: Anmerkungen zum „Strukturmodell der Kondition“ 11

Gunnar Gerisch/Hans-Jürgen Tritschoks:

Schnelligkeitsausdauer im Fußball 15

Hans Passlack:

Ein Dienst am Sport in der Dritten Welt 20

Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften (2. Folge) 23

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle (III) 25

Horst Zingraf:

Das Dilemma des Spielertrainers: Häufig ein guter Spieler,
aber ein schlechter Trainer? 27

Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler (3. Folge) 34



FÜR TECHNISCHEN, GEFÜHLVOLLEN FUSSBALL.

Der SPA TORERO mit PUMA DUOFLEX-Sohle, der Sohle mit den zwei Gelenkzonen, verwirklicht die totale Anpassung der Schuhsohle an die Fußsohle. Er ist flexibler als je ein Stollenschuh zuvor und so beweglich wie ein Nockenschuh – und doch mit optimaler Standfestigkeit. Für eleganten und leichtfüßigen Fußball mit viel Ballgefühl. Der SPA TORERO mit Sportabsatz, der die bei Fußballspielern besonders gefährdete Achillessehne entlastet, ist der ideale Schuh für technischen und gefühlvollen Fußball.

Größen: 3½ – 13. Unverbindliche Preisempfehlung: DM 155,-.



... denn PUMA macht's mit Qualität.

Die Trainings- einheit

3. Folge

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

Die dritte Folge stellt eine beispielhafte Trainingseinheit für Seniorenmannschaften dar, die gerade jetzt, da die Saison sich dem Ende zuneigt, eingesetzt werden kann.

In dieser Trainingseinheit werden einzelne technische Fertigkeiten geschult, die zur Verbesserung der Schußstärke, des Flankens und des Kopfballspiels und zur Erhaltung bzw. Verbesserung des Trainingszustands beitragen.

G. B.

Gero Bisanz:



Eine Trainingseinheit für Seniorenmannschaften

Praktische Beispiele zur Gestaltung des Trainings am Ende der Saison

1. Vorbemerkungen

Es geht dem Ende der Fußballsaison zu. Einige Mannschaften kämpfen um die Tabellenspitze bzw. um den Klassenerhalt, andere stehen im gesicherten Mittelfeld. Häufig ist festzustellen, daß Trainer während der letzten Phase der Meisterschaft ein qualitativ geringes Training anbieten und im Leistungsanspruch deutlich zurückstecken. Vor einer Reduzierung des Trainings schon vier Wochen vor Ende der Saison muß jedoch nachhaltig gewarnt werden.

Ein trainierter Körper benötigt entsprechende Belastungsreize, um sein erworbenes Leistungsniveau zu halten. Es muß das Ziel sein, bis zum Beginn der „Fußballferien“ auf ein hohes Leistungsniveau zu kommen bzw. einen guten Leistungszustand bis zum Ende der Saison zu halten.

Wird schon im April oder Mai das Training reduziert und schließt sich daran die Urlaubszeit an, dann beträgt der Zeitraum, in dem die Spieler wenig oder gar nicht trainieren, etwa zwei Monate; das ist für einen Leistungsfußballer entschieden zu lang. Schon zwei Wochen mit zu niedrigen Belastungsreizen wirken sich negativ auf den Trainingszustand aus. Zu Beginn des Aufbautrainings für die kommende Saison haben die Spieler ein so niedriges Leistungsniveau, daß sehr viel Zeit aufgewandt werden muß, um sie für die neue Spielsaison in eine gute Form zu bringen. Auch in einer drei- oder vierwöchigen Vorbereitungszeit vor der Saison kann der Leistungsverlust bis zum ersten Pflichtspiel nicht aufgeholt werden. Die Folge ist ein schlechter Trainingszustand zu Beginn der Meisterschaftsspiele.

Daher ist es ratsam, das Training im April und Mai sorgfältig zu planen, und es so zu gestalten, daß es Freude und Spaß bereitet und die Spieler gefordert werden, damit sie mit einem guten Trainingszustand in den Urlaub gehen. Auch der Urlaub sollte nach einer einwöchigen Ruhepause mit sportlichen Aktivitäten – Schwimmen, Tennisspielen, Volleyball, Dauerläufen usw. – ausgefüllt werden. Dadurch wird ein zu starkes Absinken des Leistungszustands vermieden, und das Training in der Vorbereitungszeit führt schneller zu einer guten Form für die neue Saison.

Bedingungen: ca. 20 Spieler, 15 Fußbälle, 10 Überziehenden (Farbbänder)

Trainingszeit: 90 Minuten

Trainingsziele:

- Verbesserung der Schußstärke, des Flankens und des Kopfballspiels
- Erhaltung/Verbesserung des Trainingszustands

2. Aufwärmen

Übungen zum allgemeinen Aufwärmen mit technischen Schwerpunkten.

Übung 1:

Vier bis sechs Spieler stehen in Kreisform (Durchmesser fünf bis acht Meter) in je einem Viertelfeld. Gespielt wird mit einem Ball.

- Langsames Dribbeln auf einen Partner zu, dieser nimmt den Ball an und mit und dribbelt auf einen anderen zu.
- Langsames, kurzes Dribbeln und Passen zu einem Mitspieler; dieser nimmt den Ball an und mit, dribbelt einige Meter und paßt zu einem anderen Spieler. Nach dem Paß jeweils die Position desjenigen einnehmen, der angespielt wurde.
- Den Ball zu einem Partner passen und auf dessen Position laufen. Der angespielte Partner nimmt den Ball an und zur Seite mit und paßt zu einem anderen Spieler usw.
- Der Ball wird nur noch direkt gespielt. Nach dem Paß langsam dem Ball nachlaufen.
- Dehn- und Lockerübungen ca. fünf Minuten.

Übung 2a:

Organisationsform wie in Übung 1; jetzt mit größerem Abstand (Kreisdurchmesser etwa zehn bis zwölf Meter). Alle Läufe werden mit erhöhtem Tempo durchgeführt.

Dribbeln auf einen Partner zu, der entgegenkommt, den Ball übernimmt und nach schnellem Antritt auf einen anderen Partner zudribbelt. Jeweils den Platz des Partners einnehmen, der den Ball übernommen hat.

Hinweise:

- Abstände beibehalten
- Nach der Übergabe durch Führen des Balls das Tempo erhöhen.
- Die Seite der Übergabe durch Führen des Balls mit der entsprechenden Außenseite des Fußes anzeigen.

Übung 2b:

Kurzes Dribbling und ein scharfer Paß zu einem Partner, der den Ball unter Kontrolle bringt, einige Meter dribbelt und seinerseits einen anderen Mitspieler genauso anspielt. Jeweils die Position desjenigen einnehmen, der angespielt wurde.

Hinweise:

- Den Ball sicher kontrollieren bzw. an- und mitnehmen.
- Scharfe und genaue Pässe auf den Partner spielen.
- Nach dem Paß auf die Position des Partners **starten**.
- Den Ball häufig mit dem Außenspann zupassen; dabei die Effet-Kurve des Balls berücksichtigen (mit dem rechten Außenspann: Effet nach rechts, mit dem linken Außenspann: Effet nach links!).
- Wie oben; jedoch jetzt nach dem Paß auf den Partner zulaufen, diesen bei der Ballkontrolle bzw. beim Dribbling „halbaktiv“ stören. Der Ballbesitzer umspielt den Partner, paßt zu einem anderen Spieler und wird für diesen „teilaktiv“ Abwehrspieler.
- Direktes Spiel oder mit zwei Kontakten. Nach dem Paß in höchstem Tempo auf die Position des angespielten Partners starten.
- Dehn- und Lockerungsübungen ca. fünf Minuten.

Übung 3:

Organisationsform wie in Übung 1; Abstand der Spieler jetzt etwa 20 Meter.

- Dribbeln und Passen
- Kurzes Dribbling mit anschließendem langen hohen Paß (Flanke) auf einen Partner. Nach der Flanke hinter dem Ball herstarten. Der Ball muß so gespielt werden, daß er vom Partner in der Luft kontrolliert werden kann.
- Wie oben; jedoch jetzt den Ball so hoch spielen, daß er zu einem anderen Partner geköpft werden kann.

Hinweise:

- Nach dem Paß (der Flanke) jeweils in hohem Tempo dem Ball nachstarten!
- Beim Passen (Flanken) und Köpfen auf Genauigkeit achten!
- Nach acht bis zehn Läufen für jeden Spieler eine kurze Erholungspause einfügen, bevor mit der nächsten Übung begonnen wird.

3. Kreis-Training

Ziele:

- Verbesserung der Schußstärke
- Verbesserung des Flankens und Köpfens
- Verbesserung der fußballspezifischen Kondition

Einteilung in drei Gruppen (Bei 20 Spielern: zwei in je ein Tor; drei Gruppen à sechs Spieler; **Abb. 1**)



Worauf sich die ganze Mannschaft verlassen kann.

Nichts ersetzt ein abgestimmtes, umfassendes Trainingsprogramm. Wie gut indessen ein Betreuer vorbereitet ist, kann die ganze Mannschaft schon mit einem Blick erkennen: auf den Betreuerkoffer. Sieht er so aus wie auf unserem Bild, weiß sie, daß sie mit den richtigen Mitteln betreut wird. Bleibt dem gesamten Verein zu wünschen, daß ein Betreuer, auf den derart Verlaß ist, nicht so schnell wieder die Koffer packt.



Sportslife. Das umfassende Programm, das bei jedem Sport vorbeugt, schnelle Hilfe bringt und pflegt: Muskefluid, Massageöl, Haftbandage, Sprühpflaster, Kältespray, Kältekissen, Schwimmschutz-Lotion, Kopf- und Körpershampoo und Betreuerkoffer.

manan GmbH & Co oHG · Darmstadt · Ein Unternehmen der Merck-Gruppe.

Sportslife. Sichert die Freude am Sport.



EIN FALL FÜR PINO SPORT.

DIE SPORTVERLETZUNG NR. 1 ist das „stumpfe Trauma“. Es ist die Folge eines Stoßes oder Schlages, passiert ca. 3millionenmal im Jahr, wird oft unterschätzt und deshalb nicht behandelt.

PINO SPORT ist eine umfassende Serie zur Betreuung des Leistungssportlers, enthält neben Präparaten zur Aktivierung, zur Passivierung und zur Körperpflege auch ein logisches Konzept zur Behandlung stumpfer Traumen:

1. Kälte zur Soforthilfe
2. Sport-Traumen-Balsam* (siehe rechts)
3. Wärme-Pack zur Nachbehandlung.

Logisch ist es, weil es dem Verletzungsablauf entspricht. Angemessen ist es, weil jedes Trauma, das nicht behandelt wird, Folgeschäden verursachen kann.

Den PINO SPORT Sport-Traumen-Balsam erhalten Sie in **Apotheken**. Die Serie, Präparate zur Aktivierung, Passivierung und Körperpflege, auch beim **Sport-Masseur**. Weitere Informationen vom PINO SPORT-Dienst, 2000 Hamburg, Postfach 50 14 06.

***Anwendungsgebiete:** Bei Sportverletzungen, wie z. B. Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Schwellungen, Blutergüssen. Zur Behandlung von Sportschäden. Zur Nachmassage.

Gegenanzeigen: Der Balsam soll bei entzündlichen Hautkrankheiten nicht angewendet werden; nicht auf Schleimhäute oder offene Wunden bringen; nicht bei bestehender Salicylatallergie anwenden. **Apothekenpflichtiges Arzneimittel.** PINO, Pharma Präp. GmbH, Sports Division, Freudenstadt/Schwarzwald, Vertrieb Hamburg, Hohenzollernring 127 - 129, 2000 Hamburg 50



PINO SPORT. Eine umfassende Serie zur Behandlung des Leistungssportlers.

Zur Aktivierung/Passivierung, zur Behandlung, zur Pflege:

Start- und Massage-Emulsion
Massage-Creme
Massage-Öl
Muskel-Tonic
Aktivierungs-Bad

Kahlspray
Sofort-Kälte-Pack
Kälte-Spezial-Pack
Sport-Traumen-Balsam
Sofort-Wärme-Pack
Sprühkleber
Sport-Tapes

Duschschaum
Dusch-Shampoo
Hautlotion

Erhältlich in Apotheken und bei Ihrem Sport-Masseur.



FÜR DIE SPITZE UNTER DEN SPORTLERN.

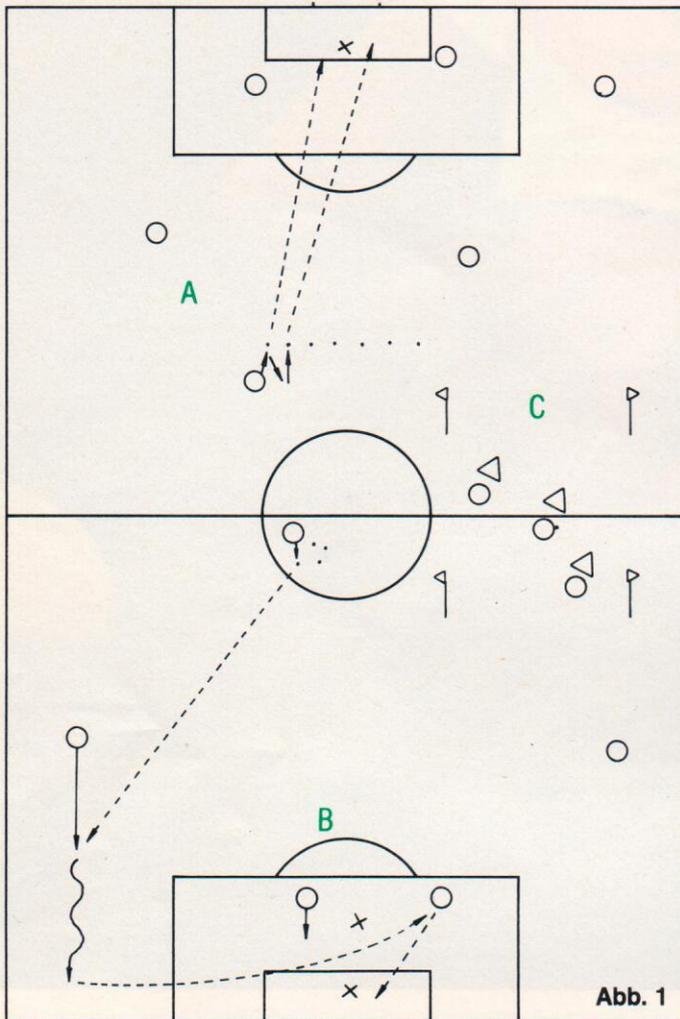


Abb. 1

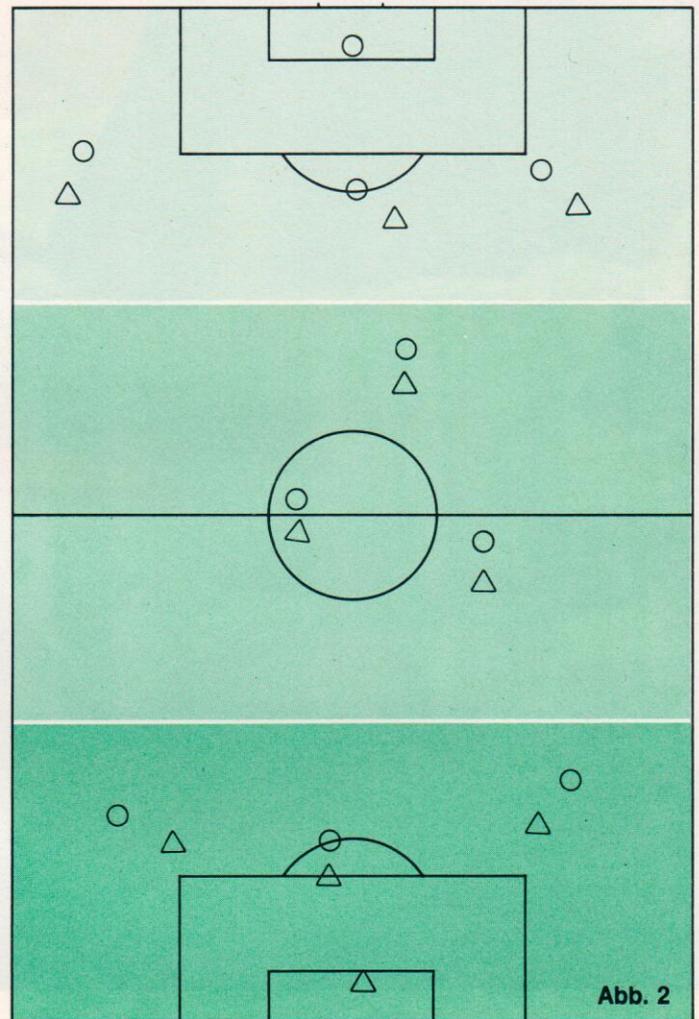


Abb. 2

Gruppe 1: Sechs Spieler

Ein Spieler schießt nacheinander sechs bis acht Bälle flach oder halbhoch scharf aus 25 Metern Entfernung auf das Tor (Station A). Die anderen Spieler sammeln die Bälle und bringen sie zum Ausgangspunkt. Danach schießt der zweite Spieler, der dritte usw. Beim zweiten, dritten und vierten Durchgang liegen die Bälle 30, 35 und 40 Meter vom Tor entfernt.

Gruppe 2: Sechs Spieler

Im Strafraum spielen zwei Angreifer gegen einen Abwehrspieler. Vom Mittelkreis aus paßt ein Spieler den Ball abwechselnd nach rechts und links auf die dort stehenden Spieler, die nach kurzem Dribbling den Ball in den Strafraum flanken sollen (Station B). Die Spieler im Strafraum köpfen auf das Tor oder spielen solange auf das Tor, bis der Ball den Strafraum verlassen hat. Nach einigen Minuten wechseln die Spieler ihre Aufgaben.

Gruppe 3: Sechs Spieler

In einem abgegrenzten Feld wird 3:3 über Linien gespielt (Station C). Die Mannschaft, deren Spieler mit dem Ball am Fuß am häufigsten über die gegnerische „Torlinie“ dribbeln kann, hat gewonnen.

Hinweis:

Wenn Gruppe 1 die vier Torschuß-Durchgänge (Station A) absolviert hat, wechseln die Gruppen die Stationen im Uhrzeigersinn.

4. Abschließende Spielform

Spiel 9:9 (dreimal 3:3) auf zwei Tore mit Torwart

In je einer Spielfeldhälfte spielen drei Angreifer gegen drei Abwehrspieler, im Mittelfeld (in beiden Hälften) drei Mittelfeldspieler gegen drei Mittelfeldspieler (**Abb. 2**).

Während die Mittelfeldspieler im gesamten Feld spielen dürfen, bleiben die drei Abwehrspieler gegen ihre Gegenspieler in je einer Hälfte des Feldes. Nach fünf Minuten wechseln die Gruppen Verteidiger und Stürmer mit den Mittelfeldspielern; nach weiteren fünf Minuten wechselt die andere Gruppe Verteidiger und Stürmer in das Mittelfeld.

Ziele:

- Verbesserung des Abwehrverhaltens in der Situation 1:1
- Verbesserung des Zusammenspiels von Verteidigern-Mittelfeldspielern-Stürmern
- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr
- Intensives Lauftraining für die jeweiligen Mittelfeldspieler

5. Auslaufen

Als Abschluß wird ein fünf- bis zehnminütiger langsamer Lauf um den Sportplatz durchgeführt; danach die Spieler zusammenkommen lassen und das Training kurz besprechen.



Gunnar Gerisch:

Konditionstraining: Anmerkungen zum „Strukturmodell der Kondition“

Die Wettkampfleistung im Fußballsport wird durch vielfältige Bedingungen und Einflußgrößen bestimmt, die teils wechselseitig wirken, sich ergänzen, ineinandergreifen oder sich überlagern. Diese Faktoren sind ihrer Art nach anlagebedingt (endogen) oder durch äußere Einflüsse verursacht (exogen). Je vielschichtiger und komplizierter die Zusammenhänge sind, desto schwieriger ist eine modellartige Darstellung. Deshalb bedarf das in der Erstausgabe von „fußballtraining“ (Heft 0/82, S. 31) vorgestellte „Strukturmodell der Kondition“ der Ergänzung und Erläuterung. Entsprechend der vorrangig praxisorientierten Ausrichtung von „fußballtraining“ soll jeweils in knapper Form mit der Behandlung einzelner Themenschwerpunkte auf die Bedeutung der in Betracht kommenden Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten und auf ihre Konstellation (Stellung zueinander) eingegangen werden.

*

1. Ergänzungen zum „Strukturmodell der Kondition“

Das Verständnis von Kondition als psycho-physische Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft betont die Wechselbeziehung zwischen Physis und Psyche beim Zustandekommen sportlicher Leistungen. Dies wird besonders in Spielen von hohem Bedeutungsgehalt und generell in belastungsintensiven und streßträchtigen Wettkampfsituationen deutlich. Für den engen Zusammenhang von physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen lassen sich Beispiele anführen, wie das Problem des „Trainingsweltmeisters“ und „Wettkampfversagers“, das Phänomen des „Angstgegners“ oder der Effekt der „Favoritenrolle“ in Pokalbegegnungen. Es gibt zahlreiche weitere Beispiele, die erkennen lassen, daß die Ausbildung und Aktivierung der physischen Leistungsgrundlagen des Sportlers durch psychische Bedingungen sowohl gefördert als auch gehemmt werden können. Dabei ist die grundsätzliche Einstellung zu Leistung, Training und Wettkampf von Bedeutung. Diese Grundeinstellung und eine Anzahl von Eigenschaften, die wesentlichen Anteil am Persönlichkeitsprofil eines Sportlers haben, spielen für den langfristigen Leistungsaufbau und für die jeweilige Leistungsaktivierung im Wettkampf eine maßgebliche Rolle.

Zu den leistungsbeeinflussenden Eigenschaften zählen Anstrengungs- und Einsatzbereitschaft, Zielstrebigkeit und Gradlinigkeit, Willensstärke und Willensausdauer, Konzentration, Risikobewußtsein, Streßresistenz, Selbstbeherrschung, Aggressivität, dazu kognitive Fähigkeiten, die in der sensomotorischen Intelligenz, insbesondere in der „Spieletelligenz“ zum Ausdruck kommen. Der hier angeschnittene Themenkomplex der Wettkampfvorbereitung, -betreuung und -auswertung, der insbesondere motivationale und psychoregulative Maßnahmen umfaßt, wird schwerpunktmäßig

in Beiträgen zur „Mannschaftsführung“ zu behandeln sein. Eine weitere Ergänzung des Grundrasters des „Konditionsmodells“ ergibt sich aus der engen Verzahnung der Kondition mit den Bereichen Technik und Taktik. Konditionelle Voraussetzungen bestimmen die Qualität der Bewegungsfertigkeiten (Technik) und sind von Bedeutung für die Zweckmäßigkeit und Effizienz des Spielhandelns (Taktik). Andererseits ermöglicht ein hoher technischer Standard einen ökonomischen Einsatz der konditionellen Fähigkeiten im Wettkampf. Ballbeherrschung und Präzision der Bewegungsabläufe gewährleisten eine rationelle Spielweise. Die Taktik wiederum berücksichtigt die individuellen konditionellen und technomotorischen Fähigkeiten der Spieler im Leistungsrahmen der gesamten Mannschaft.

Weiterhin ist auf die Bedeutung trainingsbegleitender Maßnahmen, vorrangig im medizinischen Bereich, für die Verbesserung und Erhaltung des konditionellen Leistungsniiveaus einzugehen. Vorbeugende, regenerative, vitalisierende und hygienische Maßnahmen sowie Kriterien einer spezifischen Ernährung und einer leistungsbewußten Lebensführung sind unter diesem Aspekt zu behandeln.

Zunächst soll das Interesse den leistungslimitierenden Grundeigenschaften gelten.

2. Die Schnelligkeitsausdauer als eine bedeutende Komponente der Kondition

Im folgenden wollen wir uns mit einem Teilbereich der Kondition – der Ausdauer, insbesondere der Schnelligkeitsausdauer (Stehvermögen) – eingehender befassen.

● **Ausdauer wird allgemein als psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit bezeichnet.**

Der in **Abb. 1** dargestellte Ausschnitt aus dem „Strukturmodell der Kondition“ berücksichtigt die auf die Schnelligkeitsausdauer bezogene Akzentuierung der motorischen Grundeigenschaften in ihren Unter- und Mischformen. Darüber hinaus gibt es weitere Differenzierungsgesichtspunkte, die in den Modellausschnitt nicht einbezogen wurden. Entsprechend der effektiven Wettkampfdauer bzw. dem Zeitmaß der Trainingsbelastungen unterscheidet man **Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer**. Liegt der Anteil der beanspruchten Skelettmuskulatur unter 15 Prozent spricht man von **lokaler Ausdauer**, bei einem darüber liegenden Anteil von **allgemeiner Ausdauer**. Je nach Art der muskulären Beanspruchung als Haltearbeit oder in der Bewegung wird differenziert in **statische** oder **dynamische Ausdauer**. Ein weiterer Unterscheidungsgesichtspunkt ergibt sich aus der Form der muskulären Energiebereitstellung. Entsprechend der Rolle des Sauerstoffs bei der Verbrennung der Energieträger bezeichnet man die Ausdauerleistung als **aerob** (= ausreichende Sauerstoffzufuhr) oder als **anaerob** (= unzureichende Sauerstoffzufuhr). Die jeweilige Relation zwischen vorhandener

Sauerstoffmenge und Sauerstoffbedarf richtet sich nach der Art, Intensität und Dauer der Beanspruchung. Die Wettkampfanforderungen im Fußballspiel bewirken zumeist, daß es im Energiesystem zu einer belastungsabhängigen Mischform der **oxydativen** (aeroben) und **anoxydativen** (anaeroben) Stoffwechselprozesse kommt.¹⁾

Für die Schnelligkeitsausdauer ist eine allgemeine anaerobe dynamische Belastung im submaximalen (80–90 Prozent) bis maximalen (90–100 Prozent) Intensitätsbereich kennzeichnend. Dementsprechend wird sie auch als **allgemeine anaerobe dynamische Ausdauer** bezeichnet.

Die Wirkung eines systematischen Schnelligkeitsausdauertrainings auf der Grundlage einer gut ausgebildeten allgemeinen Ausdauer (Grundlagenausdauer) liegt vorrangig in der Erhöhung des Sauerstoffangebots und in der Verbesserung der Sauerstoffausnutzung, wodurch günstige Voraussetzungen für die Prozesse im Energiestoffwechsel geschaffen werden. Das Resultat ist eine hohe Ermüdungswiderstandsfähigkeit und eine schnellere Erholungsfähigkeit.

Als **leistungsbestimmend** für das Niveau der Schnelligkeitsausdauer kommen folgende Faktoren in Betracht:

- Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems (u. a. Größe des Herzminutenvolumens [Schlagfrequenz und Schlagvolumen], maximale Sauerstoffaufnahme [Kapillarisation])

¹⁾ Eine eingehendere Erläuterung der Fachbegriffe erfolgt im anschließenden Beitrag „Schnelligkeitsausdauer im Fußball“.

- Stoffwechselprozesse (u. a. Art der Energiebereitstellung, Ausweitung und Ausschöpfung der Energiereserven, Ausnutzung des Sauerstoffangebots, Steigerung der Enzymaktivitäten, Ökonomisierung vegetativer Funktionen [hormonelle Steuerungsvorgänge])
- Neuromuskuläres System (Nerv-Muskel-Funktionen) (u. a. Bewegungskoordination, Muskelkontraktionsgeschwindigkeit, Viskosität [intrazellulärer Reibungswiderstand der Muskulatur])
- Anatomisch-funktionelle Bedingungen (u. a. Körperbaumerkmale, Muskelstruktur und Muskelmasse)
- Allgemeiner Trainingszustand (u. a. Niveau der allgemeinen aeroben Kapazität [allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit], Sprintausdauer [Sprintkraftausdauer])
- Anstrengungsbereitschaft (u. a. Willensanspannung und Willensausdauer)

3. Trainingsmethoden und -formen der Schnelligkeitsausdauer

Die Qualität der leistungsbestimmenden Faktoren resultiert aus Anlagebedingungen und Trainingseffekten. Unabdingbare Voraussetzung für einen zielgerichteten Trainingsprozeß sind grundlegende Kenntnisse auf dem Gebiet der Leistungsphysiologie und der Trainingslehre, insbesondere von

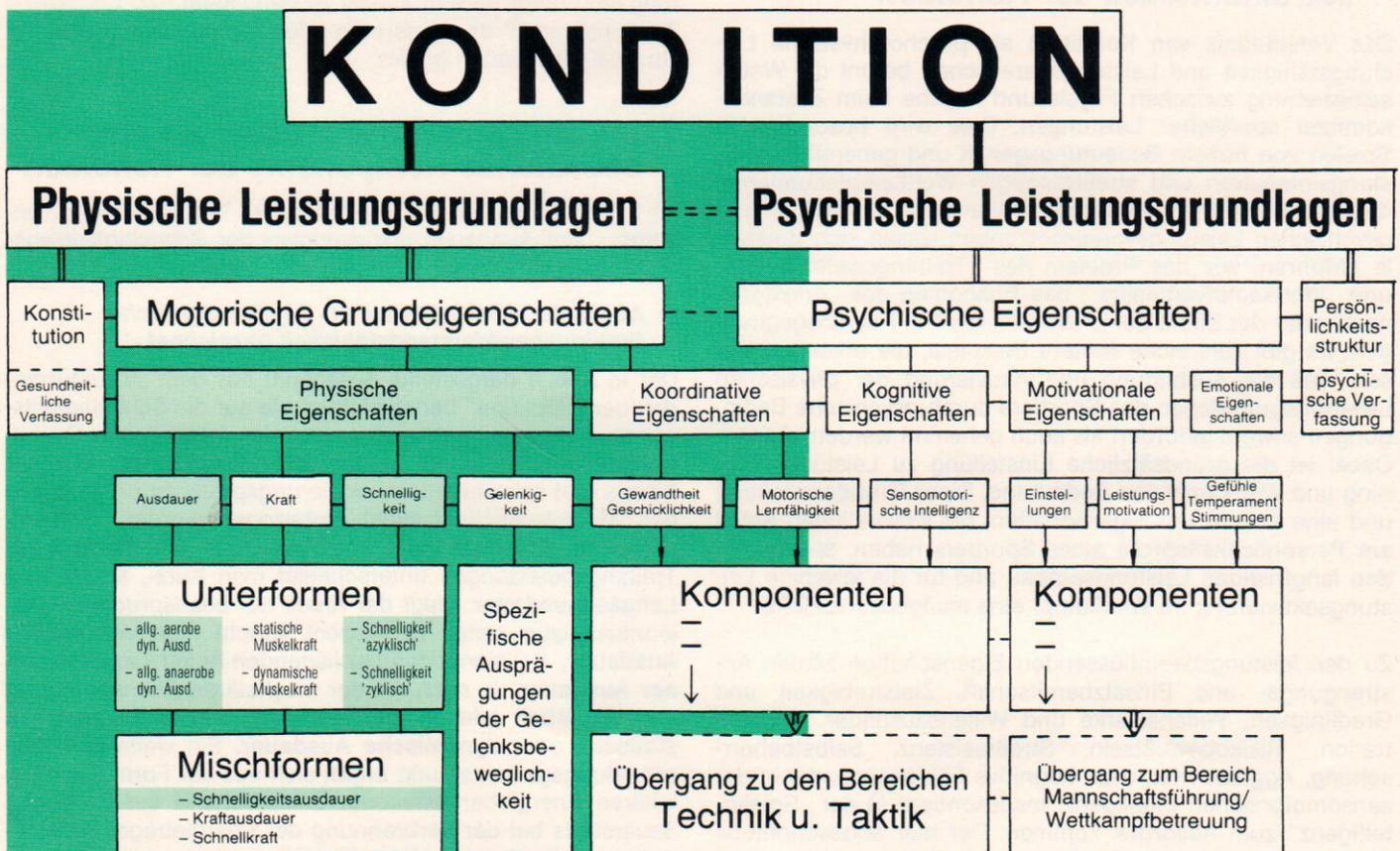


Abb. 1: Schnelligkeitsausdauer im „Strukturmodell der Kondition“. (Die vorrangig leistungsbestimmenden Komponenten sind farblich hervorgehoben.)

den biologischen Funktionen, Wirkungen und Gesetzmäßigkeiten sowie von den allgemeinen Trainingsprinzipien und belastungsspezifischen Anpassungsreaktionen. Auf der Basis dieser Kenntnisse kann eine funktionsbestimmte Auswahl der Trainingsmethoden und ein wettkampfnaher Einsatz der Trainingsformen erfolgen. Zur Verbesserung der (Kurz-, Mittel- und Langzeit-)Ausdauer stehen folgende Trainingsmethoden zur Verfügung:

Trainingsmethoden	Trainingsformen
1 Dauermethode Intensität: Pulsfrequenz 130–180 Schläge/Minute Großer Umfang	z. B. Dauerlauf in kontinuierlichem Tempo, Waldlauf oder Fahrtspiel mit charakteristisch wechselndem Lauftempo
2 Intervallmethode -Extensiv: Intensität: 60–80 Prozent Großer Umfang -Intensiv: Intensität: 80–90 Prozent Geringer Umfang	z. B. Intervalldauerlauf z. B. Intervalltempoläufe, Intervallhügelläufe
3 Wiederholungsmethode Intensität: 90–100 Prozent Geringer Umfang	z. B. Tempoläufe

forderungen des Fußballspiels, kommen unter den angeführten Methoden für die Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer vorrangig die intensive Intervallmethode und die Wiederholungsmethode in Betracht.

Charakteristisch für die **Intervallmethode** ist der Wechsel von Belastung und unvollständiger Pause. Man spricht auch von „lohnender Pause“, da für die neue Belastung nicht die vollständige Erholung abgewartet wird, sondern bereits bei Pulswerten von etwa 130 Schlägen/Minute die nächste Trainingsaktion erfolgt.

Im Gegensatz zur Intervallmethode ist die **Wiederholungsmethode** durch vollständige Erholungspausen zwischen gleichbleibenden Belastungseinheiten (z. B. festgelegte Laufstrecke) gekennzeichnet. Diese werden mit maximaler Intensität (Geschwindigkeit) und dementsprechend geringer Wiederholungszahl absolviert. Mit der Wiederholungsmethode lassen sich bei Laufstrecken von 80 bis 150 Metern besonders günstige Effekte im anaeroben Stoffwechselprozeß erzielen, und zwar durch ein rasches Ausschöpfen des energieliefernden Phosphatdepots und ihre durch Resynthese über das Ausgangsniveau hinausgehende Wiederauffüllung (Superkompensation).

Die anspruchsvolle Grundforderung des Konditionstrainings, die Belastungsgrößen im Training weitgehend auf die Belastungsmerkmale der Sportart und auf die individuelle Leistungsfähigkeit (u. a. Trainingszustand, psychische Verfassung) der Sportler abzustimmen, soll zu der folgenden Trainingseinheit „Schnelligkeitsausdauer im Fußball“ überleiten. Dieser Beitrag will im Theorie-Praxis-Bezug zum einen zur Diskussion anregen – so auch über die mit der angeführten Forderung verknüpfte Problematik – und zum anderen Orientierungen bieten für die Gestaltung des Schnelligkeitsausdauertrainings im Fußball.

*

Die verschiedenen Trainingsformen können teilweise in Variation und in Kombination den Trainingsmethoden zugeordnet werden. Ausgehend von den wettkampfspezifischen An-

Anschrift des Verfassers: Deutsche Sporthochschule, Institut für Sportspiele, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41.

Mit diesen Symbolen arbeiten wir in „fußballtraining“:

△ ○ Spieler

X Abwehrspieler

△, ○, X, ● Spieler am Ball

⊗ Anspieler

○ ○ ⊕ ⊙ Kennzeichnung der Spieler
A B

→ Laufweg

--- → Paßweg/Torschuß



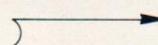
Ballhochwurf



Flanke



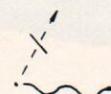
Dribbling



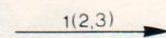
Lauf mit Richtungsänderung-Schrittfinde



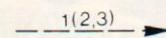
Lauf mit Ball mit Richtungsänderung



Paßtäuschung



Reihenfolge der Laufwege



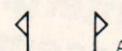
Reihenfolge der Paßwege



Fahnenstangen



Tor



Kennzeichnung der Tore



Die man lesen muß

sport
Fußball
Sport ILLUSTRIERTE

Das farbige
Monatsmagazin ...
Farbreportage,
Hintergründe,
Riesenposter

Gutschein

1 Probeheft **SPORT-Illustrierte**

einfach ausschneiden und einsenden an
SPORT-Illustrierte – Leser-Service
Eintrachtstr. 110-118 · 5000 Köln 1

Vor- und Zuname

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort





Gunnar Gerisch/Hans-Jürgen Tritschoks:

Schnelligkeitsausdauer im Fußball

Theoretische Grundlagen und Konzeption einer Trainingseinheit

I. Grundsätzliche Überlegungen

Unter den physischen Leistungsgrundlagen des Fußballsports nimmt die Sprintfähigkeit, die über einen längeren Zeitraum verfügbar sein muß, eine herausgehobene Stellung ein. Zahlreiche kurze Antritte mit Tempo- und Richtungsänderungen, aber auch Sprints über Distanzen von 80 und mehr Metern in Verbindung mit körperlichem Zweikampfeinsatz sind Kennzeichen einer heterogenen (verschiedenartig zusammengesetzten) Belastungsstruktur mit azyklisch (unregelmäßig) auftretenden Beanspruchungsreizen im **submaximalen** (80–90 Prozent) bis **maximalen** (90–100 Prozent) Bereich. Diese hohe Belastungsintensität muß bei einer Spielzeit von zweimal 45 Minuten über einen relativ langen Zeitraum aufrechterhalten werden. Selbst wenn man berücksichtigt, daß die effektive (tatsächliche) Spielzeit bei ca. 30 Minuten pro Halbzeit liegt, stellt die Schnelligkeitsausdauer (Stehvermögen) als Mischform der motorischen Grundeigenschaften Schnelligkeit und Ausdauer eine wesentliche Leistungskomponente dar.

Nach diesen Vorbemerkungen können wir in Anlehnung an gängige Begriffsbestimmungen aus der Trainingslehre **Schnelligkeitsausdauer** wie folgt definieren:

Schnelligkeitsausdauer ist die Fähigkeit des Organismus, eine hohe Sprintleistung trotz erheblich auftretender Sauerstoffschuld über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

(Zum Verständnis: Eine Sauerstoffschuld wird dann eingegangen, wenn der Sauerstoffbedarf des Organismus die Sauerstofftransportkapazität des Blutes übersteigt.)

Sportliche Betätigungen erfordern je nach Belastungsgrad (Bewegungsstruktur, -intensität, -dauer etc.) eine mehr oder minder große Energiemenge. Die benötigte Energie kann im Organismus durch folgende Systeme bereitgestellt werden:

Anaerob alaktazides System

Anaerob bedeutet, daß die Stoffwechselvorgänge ohne Beteiligung von Sauerstoff ablaufen, und unter alaktazid ist zu verstehen, daß kein Laktat (Milchsäure) entsteht. Die Energie wird hierbei aus der in der Muskulatur vorhandenen Adenosintriphosphat-Menge (ATP) und aus dem Kreatinphosphat-Vorrat (KrP) gewonnen. Dieses Energiepotential reicht für ca. sechs bis acht Sekunden bei maximaler Leistung.

Anaerob laktazides System

Unter anaerob laktazid ist zu verstehen, daß sich bei den ohne Sauerstoffbeteiligung ablaufenden Stoffwechselvorgängen Laktat bildet. Bei Beanspruchungen über einen längeren Zeitraum können die energieliefernden Phosphate (ATP und KrP) den Energiebedarf allein nicht abdecken. Deshalb muß als weitere Energiequelle Glykogen herangezogen werden.

Glykogen ist eine energieliefernde Substanz, die als „Depotform“ der Kohlenhydrate hauptsächlich in der Muskulatur gespeichert wird.

Aerobes System

Bei dem aeroben Stoffwechsel wird die Energie durch **oxydative** Prozesse gewonnen, d. h. unter Beteiligung von Sauerstoff. Die Energielieferung erfolgt durch biochemische Umwandlungs- und Abbauprozesse von Kohlenhydraten und Fetten. Eine leistungsbeeinträchtigende Milchsäureanhäufung tritt nicht ein, da die Belastung in einem Intensitätsbereich liegt, der eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Muskelzellen gewährleistet.

In Abhängigkeit von der Art und Intensität der Belastung kommt den Systemen unterschiedliche Bedeutung zu. Bei der **Schnelligkeitsausdauerleistung** erfolgt die Energiebereitstellung überwiegend auf anaerob laktazidem Wege. Aufgrund der hohen Belastungen ist eine ausreichende oxydative Energiegewinnung nicht mehr gewährleistet. Mit der auftretenden Sauerstoffschuld kommt es zu vermehrter Laktatbildung. Die zunehmende Anhäufung von Laktat in der Muskulatur führt zu einem anwachsenden Schmerzgefühl und beeinträchtigt die Muskelkontraktion. Umgangssprachlich wird dieser Zustand treffend gekennzeichnet durch die Feststellung: Der Spieler ist „sauer“. Symptomatisch ist ein genereller Abfall der psychomotorischen Leistungsfähigkeit, insbesondere der koordinativen Fähigkeiten. Eine extreme Ermüdung bzw. Übersäuerung führt zum Abbruch der Aktivität. **Ziel** eines Schnelligkeitsausdauertrainings ist es demzufolge, in der Wettkampfbeanspruchung, aber auch im Training selbst

- ein rasches Anwachsen des Milchsäuregehalts in der Muskulatur zu vermeiden,
- die Toleranzschwelle der Milchsäurekonzentration herauszuschieben (d. h. auch bei relativ hoher Sauerstoffschuld das Leistungsniveau lange aufrechtzuhalten).

Mit Ihrem Vereinsnamen und Emblem bedruckt oder beflockt!

zum Beispiel:



T-Shirt	ab 8,45
Trikots	ab 12,65
Vereinspulli/Sweetshirt	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 21/5 01 28

In diesem Zusammenhang muß darauf hingewiesen werden, daß hinsichtlich des Stellenwerts der Schnelligkeitsausdauer im Fußball und ihrer spezifischen Ausbildung im Training zwischen der Auffassung von Sportmedizinern und Vertretern der Praxis derzeit gewisse Differenzen bestehen. Sportmediziner monieren in erster Linie, daß im Schnelligkeitsausdauertraining des Leistungsfußballs zu hohe Belastungsreize gesetzt würden, die zu Laktatkonzentrationen führen, die deutlich über den im Wettkampf anfallenden Werten liegen. Damit sei das Training nicht optimal auf die Belastungsstruktur des Wettkampfs ausgerichtet. Starker Laktatanfall bzw. hohe Übersäuerung, so wird argumentiert, haben eine verminderte Trainingsökonomie und somit geringere Trainingseffektivität in dem Sinne zur Folge, daß die Leistungsfähigkeit stagniert oder sogar absinkt. Weiterhin wird durch die hohe Belastung die für den technomotorischen Bereich des Fußballspiels erforderliche Feinkoordination beeinträchtigt.

Bei der grundsätzlichen Forderung, Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer überwiegend durch kurze intensive Belastungen zu verbessern, ist die **fußballspezifische Wettkampfbeanspruchung** zu berücksichtigen. Unter dem letztgenannten Aspekt werden beispielsweise Spielformen, für die intervallartige Belastungsreize charakteristisch sind, über einen längeren Zeitraum durchgeführt.

Damit kommt für die Auswahl der Trainingsformen die gesamte Bandbreite der **Kurzzeitausdauer** von ca. zwanzig Sekunden bis zwei Minuten und der **Mittelzeitausdauer** von ca. zwei bis acht Minuten in Betracht, wobei der für die anaerobe Beanspruchung noch akzeptable Grenzbereich von ca. vier Minuten in der Regel nicht überschritten werden sollte.

In der konkreten Trainingsgestaltung bedeutet dies, daß die Spieler durch Übungs- und Spielformen im Bereich einer Zeitspanne von ca. zwanzig Sekunden (z. B. „Sprint-Paß-Übung“) über ca. eine Minute (z. B. Spiel 1:1) bzw. zwei Minuten (z. B. Spiel 4:4 auf 4 Tore) bis zu ca. vier Minuten (z. B. Spiel 8:8 über das ganze Feld) belastet werden. Bei den beiden erstgenannten Beispielen liegt die gesamte Belastungskomponente im maximalen Intensitätsbereich. Beim vierten Beispiel dagegen verläuft die Belastungsstruktur der kombiniert zyklisch/azyklischen Bewegungen mit intervallartigem Charakter vorrangig im submaximalen Bereich, und im dritten Beispiel bewegt sich die Anforderung zwischen den Intensitätsbereichen submaximal bis maximal.

Generelles Kriterium für die Dauer der einzelnen Übungs- und Spielformen ist im wesentlichen die Höhe der jeweiligen Trainingsbelastung. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von Belastungs- bzw. Reizintensität. Damit ist die Stärke eines Einzelreizes oder einer Reizserie pro Zeiteinheit gemeint. Als Orientierungshilfe für die Höhe der Reizintensität dient die Pulsfrequenz. Die Belastungen bei der Schnelligkeitsausdauer liegen im submaximalen (160–180 Schläge/Minute) bis maximalen (ab 180 Schlägen/Minute) Bereich. Die Reizintensität steht sowohl in enger Wechselbeziehung zur Belastungsdauer als auch zur Serien- und Pausengestaltung. Aufgrund der hohen Belastung sind zwischen den einzelnen Trainingsformen ausreichende Erholungspausen einzuhalten. Als grobe Orientierungsgröße werden Pulswerte im Bereich von 130 Schlägen/Minute für den Beginn der folgenden Belastung angegeben. Ein für den erfahrenen Trainer aussagekräftigeres Kriterium zur Bestimmung der Belastungsintensität und der Pausengestaltung ist der aus dem Zustand und dem Verhalten des Spielers (Gesichtsfarbe, Atmung, Körperhaltung, Ansprechbarkeit etc.) ableitbare **Gesamteindruck**.

Voraussetzung für ein effektives Schnelligkeitsausdauertraining bildet eine fundierte **allgemeine aerobe Ausdauer** (Grundlagenausdauer). Sie gewährleistet zudem eine gute Erholungsfähigkeit nach Belastungen. Deshalb sollten Dauerläufe in Form von Waldläufen und Fahrtspielen im Bereich von 20 Minuten während des ganzen Jahres durchgeführt werden; als wichtiges **Regenerationsmittel** nach der Wettkampfbeanspruchung am besten noch am Spätnachmittag oder Abend des Spieltages, zumindest aber am darauffolgenden Vormittag.

Neben der physischen Komponente bezieht ein fußballspezifisches Schnelligkeitsausdauertraining auch **psychische Funktionen** wie Leistungsmotivation, Einsatzbereitschaft und Willensstoßkraft mit ein. Diesem Aspekt wird besonders durch stark belastende Übungs- und relativ anspruchsvolle Spielformen entsprochen.

Bei der Gruppen- und Mannschaftseinteilung im Training ist das Leistungsniveau der Spieler zu berücksichtigen. Hierbei ist der Trainer auf seine Erfahrung und seine Erkenntnisse aus systematischer Trainings- und Spielanalyse angewiesen. Zur Überprüfung der Trainingswirksamkeit und zur genaueren Leistungsdifferenzierung der Spieler bieten sich Leistungstests an, beispielsweise Linienläufe mit und ohne Ball. Konditionstests zur Bestimmung der allgemeinen aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit und des Niveaus der Schnelligkeitsausdauer werden zur Zeit vom Institut für Sportspiele an der Sporthochschule Köln mit Bundesliga- und Amateurspielern erprobt.

II. Trainingseinheit

Teilnehmer: 16 Feldspieler, 2 Torhüter (Th)

Ort: Sportplatz

Gerät: 12 Fußbälle, 2 Sätze à 8 Überziehhemden, 16 Fahnenstangen (Hütchen)

Zeit: ca. 90 Minuten

– Aufwärmen ca. 20 Minuten

– Hauptteil ca. 60 Minuten

– Gesamtbelastungszeit pro Spieler ca. 35 Minuten

– Ausklang ca. 10 Minuten

Trainer-Handbuch

Das perfekte Ordnungssystem für Trainer, Übungsleiter und Betreuer. **Spielerdaten, Trainings- und Spielbetrieb übersichtlich geordnet und logisch aufgebaut.**

Format DIN A 5, Umfang 78 Seiten. **Preis DM 6,-.** Inhalt: **Aufklappbarer Umschlag für 20 Spielerdaten** (Name, Adresse, Pass-Nr., Urlaubsliste usw.). **Trainingsteilnahme** (12 Monate à 12 Tage). **Spielpläne** (Punkt-, Pokal- und Freundschaftsspiele, Vor- und Rückrundenpläne). **Spielteilnahme- und Torschützenliste**. – **38 Spielberichte** (Spiel, Aufstellung, Torschützen, Auswechslungen, Strafen, Tabelle, Bemerkungen usw.). **Diagramm-Tabelle.**

Jahresstatistik (Training, Spielteilnahme, Torschützen):

Verlag I. Bienger, Steigmatt 31, D-7887 Laufenburg
Bei Einzelbestellung bitte Scheck oder Briefmarken beilegen

Hinweis:

Die angebotene Trainingseinheit ist hinsichtlich ihrer Intensität und ihres Umfangs auf die zweite Phase der Vorbereitungsperiode ausgerichtet. Dabei wurde das Leistungsniveau von Amateuroberliga bis Bundesliga zugrunde gelegt. Bei Durchführung der Trainingseinheit in unteren Spielklassen ist eine Übungsauswahl zu treffen bzw. der Belastungsumfang zu reduzieren.

1. Aufwärmen

Übung 1:

Zwei Platzlängen „lockeres Traben“

Übung 2:

Vier Platzlängen traben mit verschiedenen Lauf- und Sprungvariationen: Hopsperläufe in verschiedener Ausführung, Seitgalopp, Überkreuzen, Drehungen im Sprung, Anfersen, mit der rechten und linken Hand den Boden berühren, Sprünge mit Kopfstoßimitation etc.

Übung 3:

Eine viertel Platzlänge Gehen mit Ausfallschritten; eine viertel Platzlänge Hochschwingen des rechten und linken Beins im Wechsel mit gleichzeitigem Absenken des Oberkörpers; eine halbe Platzlänge Gehen mit Ausfallschritten, dabei den Oberkörper mit hinter dem Kopf verschränkten Händen (rechter Ellbogen zum linken Knie, linker Ellbogen zum rechten Knie) zum nach vorn ausgestellten Bein schwingen.

Übung 4:

Zwei Steigerungsläufe zwischen den beiden Strafräumen

Übung 5:

Zwei Platzlängen im Trab-Sprint-Wechsel mit jeweils vier bis fünf Anritten über etwa zehn Meter

Übung 6:

Eine Platzlänge „lockeres Traben“

Übung 7:

Spiel 5:2 (zwei Gruppen) und Spiel 3:1 (in dieser Gruppe spielen die beiden Torhüter mit. Wenn einer von ihnen in der Mitte ist, agiert er in der Rolle des Torhüters).

Übung 8:

Sprint-Paß-Übung: Jeweils zwei Spieler mit Ball. Spieler A paßt Spieler B über eine Entfernung von ca. zehn Metern den Ball in den Lauf.

a) B spielt den Ball jeweils aus der Drehung zurück und startet in die entgegengesetzte Richtung (**Abb. 1**).

b) Wie Übung a), aber nach Rückpaß eine Körperdrehung in die neue – dem Abspiel entgegengesetzte – Laufrichtung ausführen (**Abb. 2**).

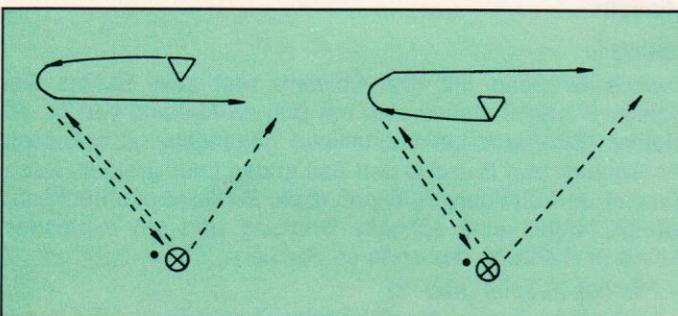


Abb. 1

Abb. 2

c) Wie Übung a), aber Spieler A wirft B den Ball in den Lauf, B spielt ihn als „Dreh-Kopfstoß“ aus dem Sprung zurück.

Rollenwechsel jeweils nach acht Aktionen;

Gesamtzeit: ca. 20 Minuten.

2. Hauptteil

Zwischen den einzelnen Spielformen bzw. Durchgängen erfolgt aktive Erholung in den jeweiligen Gruppen, z. B. durch Ballhochhalten mit dem Fuß und/oder Kopf oder Zupassen des Balls in „leichter“ Bewegung. Der Erholungszeitraum ist in der jeweiligen Angabe der Gesamtbelastungszeit nicht berücksichtigt!

Übung 1:

Spiel 1:1 auf zwei Tore (auf der Strafraum-Linie und vor der Mittellinie). Ein Spieler befindet sich jeweils hinter dem Tor (bzw. im Tor als Th). Neben jedem Tor liegt ein Ersatzball, um Spielunterbrechungen zu vermeiden. Jeweils nach einer Minute Belastung erfolgt Spielerwechsel (**Abb. 3**). Zwei (drei, vier) Durchgänge von je einer Minute für jedes Spielerpaar.

Übungsdauer: vier Minuten; bei mehr als zwei Durchgängen müssen Erholungspausen eingeplant werden.

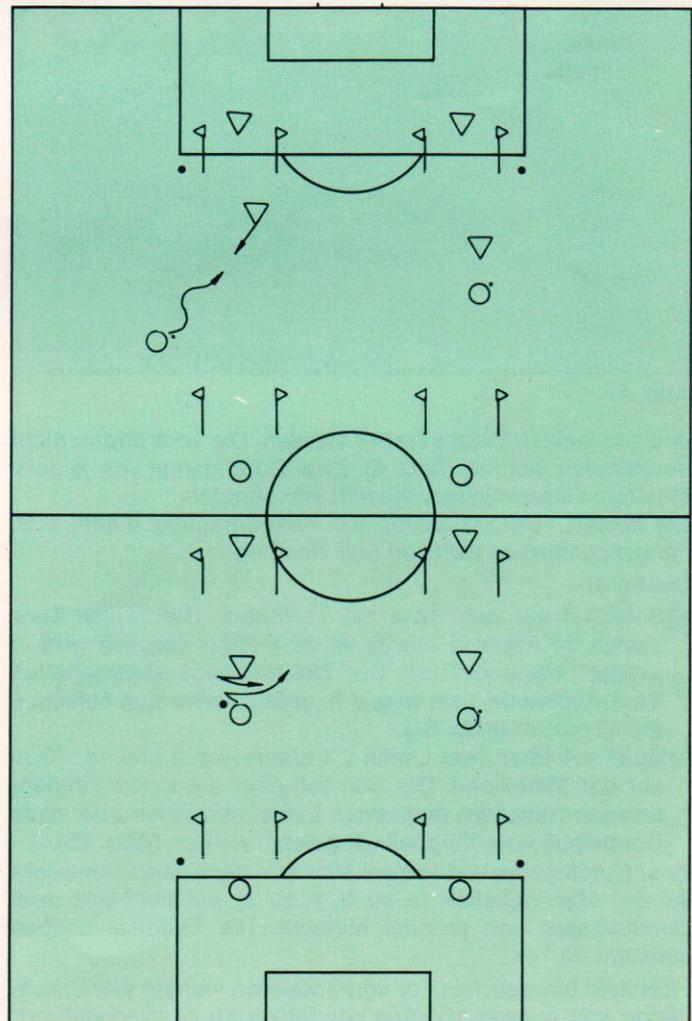


Abb. 3

Übung 2:

Spiel 4:4 auf vier Tore in einer Spielfeldhälfte (Aufbau wie bei Übung 1). Beide Mannschaften können bei allen vier Toren

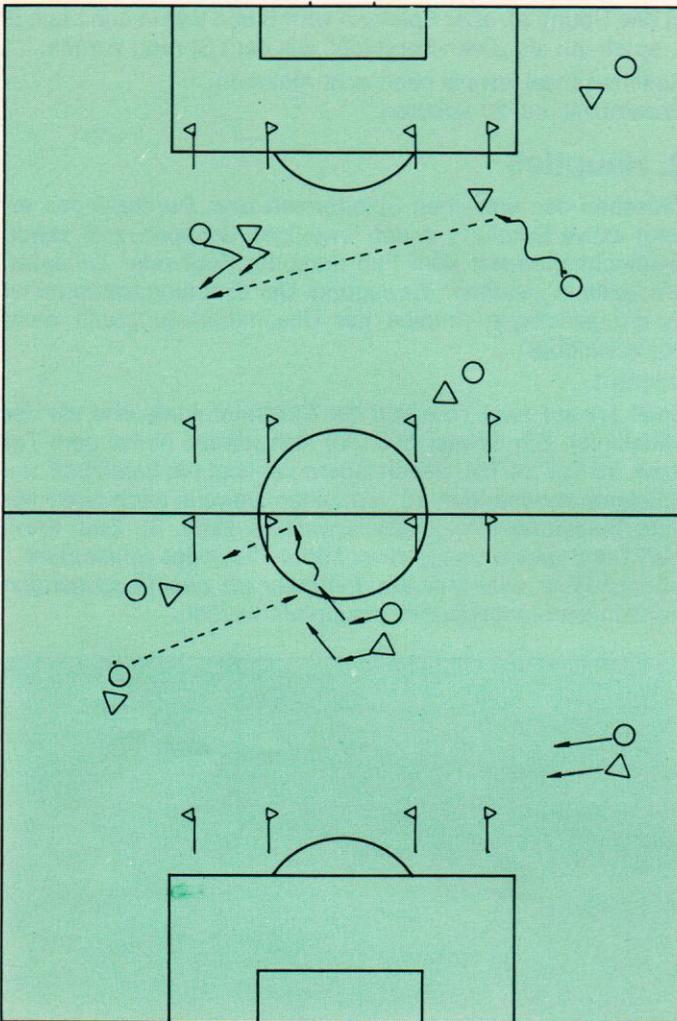


Abb. 4

und von beiden Seiten Treffer erzielen. Die Tore dürfen nicht durchlaufen werden (**Abb. 4**). Zwei Durchgänge von je zwei Minuten; Gesamtbelastungszeit: vier Minuten. Die beiden Torhüter führen ein Partnertraining durch, z. B. Fangen, seitliches Abrollen und Hechten.

Übung 3:

- a) Spiel 4:4 auf zwei Tore mit Torhütern. Die beiden Tore stehen im Abstand von 25 bis 30 Metern. Gespielt wird in „enger“ Manndeckung. Das Ziel für beide Mannschaften ist der schnelle Torerfolg, d. h., jede Chance zum Torschuß sofort nutzen (**Abb. 5a**).
- b) Spiel 4:4 über zwei Linien (Strafraum-Linie und ca. 40 m auf der Mittellinie). Der Ball soll über die durch Fahnenstangen (Hütchen) markierten Linien gedribbelt bzw. nach Doppelpaß oder Flugball „abgelegt“ werden (**Abb. 5b**).

Zwei Durchgänge von je zwei Minuten, dann Aufgabenwechsel der Mannschaften (a zu b, b zu a) mit ebenfalls zwei Durchgängen von je zwei Minuten. Die Torhüter bleiben konstant im Tor.

Falls kein bewegliches Tor vorhanden ist, werden vier Durchgänge von je zwei Minuten der Spielform b) durchgeführt; Gesamtbelastungszeit: acht Minuten

Übung 4:

Es werden drei etwa gleich spielstarke Sechsergruppen gebildet.

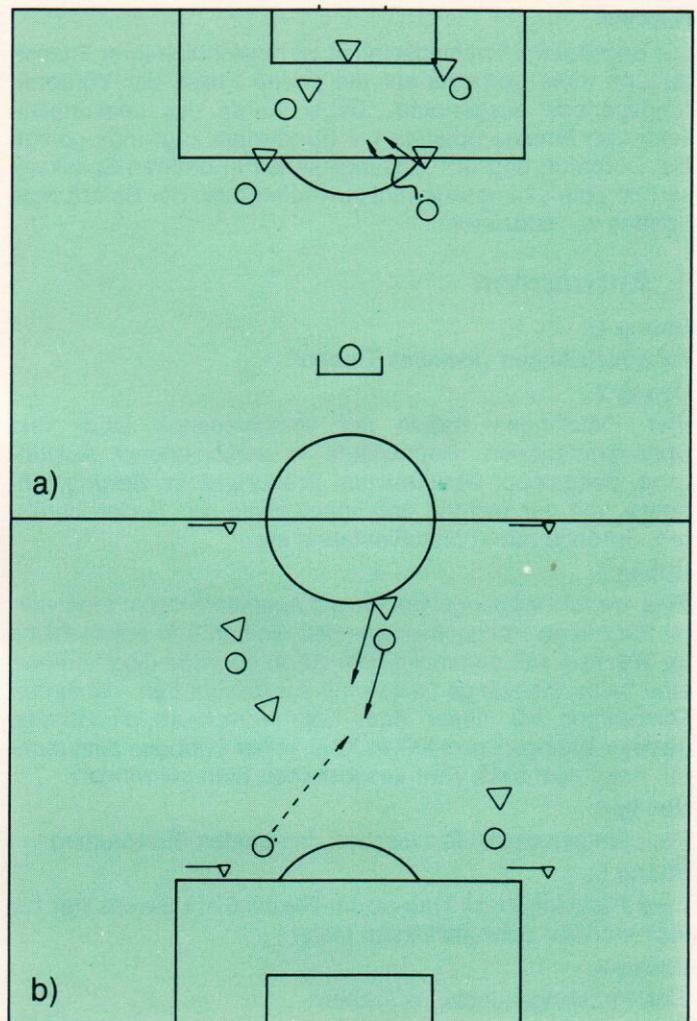


Abb. 5

- a) Spiel 1+2:2+1 quer über eine Spielfeldhälfte auf zwei Tore an den Seitenlinien. Die jeweiligen Torhüter werden bei Ballbesitz der eigenen Mannschaft zu Anspielern aus dem Rückraum (**Abb. 6a**).
- b) Spiel 6:6 in Manndeckung in einer Spielfeldhälfte. Es wird frei im Raum (über zwei Linien oder auf kleine Tore) gespielt (**Abb. 6b**).

Die Spielzeit bei Spielform a) beträgt drei Minuten, dann Wechsel mit einer kompletten Mannschaft von Spielform b). Diese Sechsergruppe wechselt ihrerseits nach drei Minuten mit der dritten Gruppe.

Gesamtbelastungszeit der drei Durchgänge [(a) + b]: neun Minuten

Übung 5:

Jeweils Gruppen mit drei Spielern und zwei Bällen. Die Spieler B und C stehen sich mit Ball im Abstand von ca. 40 Metern (Strafraum-Linie/Mittellinie) gegenüber. A bekommt im Wechsel von B und C den Ball in den Lauf gespielt. Nach Zuspiel und direktem Rückpaß (bzw. Ballkontrolle/Rückpaß) erfolgt jeweils eine schnelle Drehung und ein explosiver Antritt in Richtung des anderen Partners:

- Flaches Zuspiel (**Abb. 7**)
- Halbhohes Zuspiel als Wurf oder Dropkick aus der Hand, Rückpaß direkt oder nach Ballkontrolle

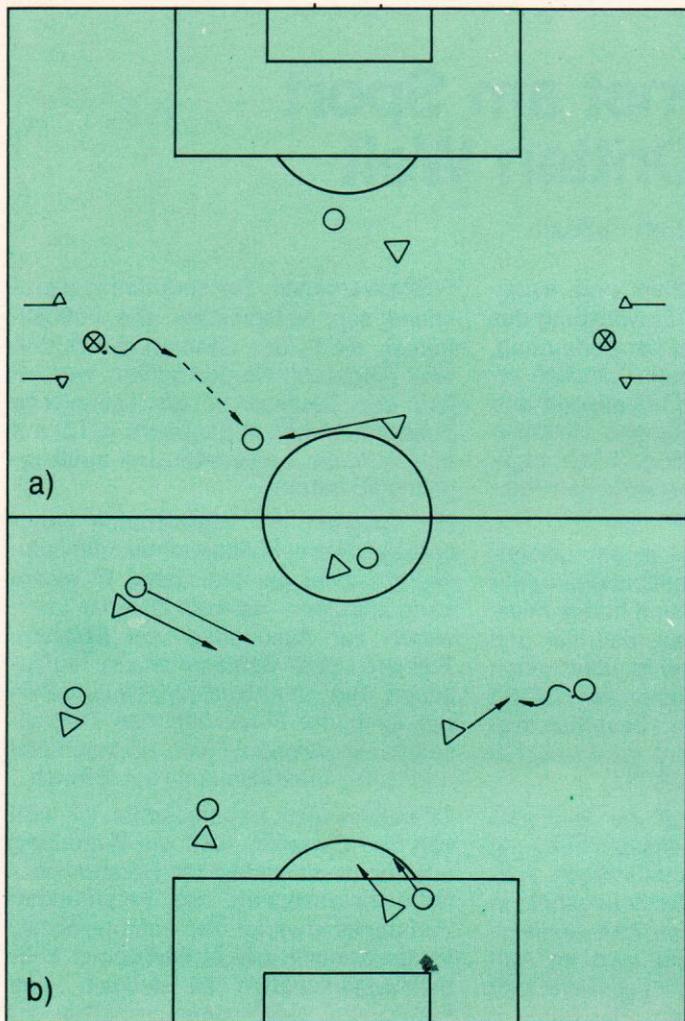


Abb. 6

- Zuspiel von B flach, von C halbhoch
- Flaches Zuspiel von B jeweils etwas seitlich nach rechts heraus, von C jeweils etwas nach links heraus
- Flaches Zuspiel etwas seitlich in unregelmäßiger Abfolge
- Sprunghohes Zuspiel, Rückpaß als „Sprung-Kopfstoß“
- „Dreh-Kopfstoß“ aus dem Sprung nach hohem Zuspiel von Partner B zur rechten und dann zur linken Seite, danach Drehung mit Diagonallauf und „Dreh-Kopfstoß“ nach Zuwurf von Partner C zur linken und rechten Seite (jeweils vom Zuspieler aus gesehen; **Abb. 8**)
- Den Ball aus der Hand mit dem Spann über den entgegengespringenden A spielen, A soll den Ball nach schneller Drehung und erneutem Antritt unter Kontrolle bringen und aus der Drehung zum Zuspieler zurückpassen, jetzt das gleiche mit dem anderen Zuspieler etc.

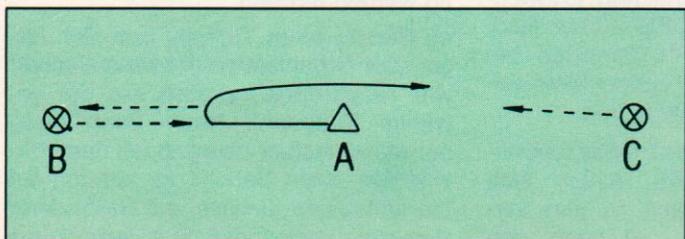


Abb. 7

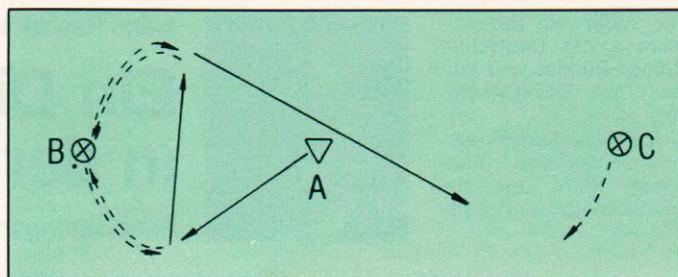


Abb. 8

Der Wechsel der Mittelposition erfolgt jeweils nach 30 Sekunden. Übungsdauer: ca. zwölf Minuten; Gesamtbelastungszeit pro Spieler: vier Minuten

Übung 6:

Spiel 8:8 (3+2+3:3+2+3) in Manndeckung über das ganze Spielfeld auf Tore mit Torhütern:

- Spiel mit zwei Kontakten
- Spiel mit Betonung des schnellen Konterangriffs. Tore können nur dann erzielt werden, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Spielfeldhälfte sind.

Je Spielform vier Minuten;
Gesamtbelastungszeit: acht Minuten

3. Ausklang

Übung 1:

Freies Spiel 8:8

Übung 2:

Zwei Platzlängen auslaufen;
Gesamtzeit: ca. zehn Minuten

*

Anschrift der Verfasser: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportspiele, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41

Sammelmappen

für „fußballtraining“ – ab sofort lieferbar!

Damit Sie „fußballtraining“ unzerschnitten und geordnet aufbewahren können, haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: In grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Innen finden sie die zur Aufbewahrung eines kompletten Jahrgangs erforderlichen Drahtstäbe, hinter die Sie die Hefte schieben – einwandfreies Blättern und Lesen ist da kein Problem, natürlich auch die Entnahme der Hefte nicht.

Die Mappe kostet DM 9,90 zuzüglich DM 3,- Versandkosten **je Sendung**. Ab 5 Mappen liefern wir **spesenfrei** (z. B. bei Sammelbestellungen für mehrere Bezieher desselben Vereins).

Philippka-Verlag
Steinfurter Straße 104
4400 Münster
☎ 02 51 / 2 05 37

Coupon auf Postkarte mit Absender (!) kleben!
Bitte liefern Sie mir
 Zeitschrift „fußballtraining“
 gegen Abbuchung von meinem angegebenen Konto
 gegen Rechnung
Datum/Unterschrift

Der Autor ist Generalsekretär des Deutschen Fußball-Bundes und Mitglied des DFB-Lehrstabes.

Er gehört außerdem dem Interministeriellen Ausschuß (IMA) für die sportliche Entwicklungshilfe an.



Hans Passlack:

Ein Dienst am Sport in der Dritten Welt

Entwicklungshilfe im Fußball

„Die Botschaft unterstützt den von der hiesigen Regierung vorgetragenen Wunsch auf Verlängerung des Vertrages mit dem Fußball-Lehrer S. um weitere zwei Jahre vorbehaltlos.

Herr S. hat in seiner hiesigen Mission ausgezeichnet eingeschlagen. Neben dem sportlichen Gewinn aus seinem Programm ist die Wirkung der Tätigkeit von Herrn S. in ihrer politischen Öffentlichkeitswirkung zu unseren Gunsten gar nicht abzuschätzen.

Es ist nicht übertrieben zu sagen, daß kein anderes Mittel unserer Kulturarbeit eine so große kulturpolitische Wirkung hat wie das Programm des Herrn S. In dem sonst insgesamt armen Kulturleben ist der Fußballsport das Thema und die Unterhaltung der Bevölkerung. Kein Wunder deshalb, daß Herr S. nicht nur als bekanntester Deutscher aus der Bundesrepublik Deutschland im ganzen Land gilt, sondern als ein Experte, der sein Handwerk versteht und mit viel Hingabe, Energie, Einfallsreichtum und Geschick ausübt, auch allenthalben gute persönliche Beziehungen hat. Das Fußballprogramm des Herrn S. ist ein Gütezeichen, mit dem wir unsere Zusammenarbeit mit der hiesigen Regierung zum Nutzen unserer Beziehungen ausbauen sollten. Die Perspektiven sind gut dafür.“

Dieses wörtliche Zitat aus dem Brief eines Botschafters habe ich dem nachfolgenden Bericht über die sportliche Entwicklungshilfe vorangestellt, um etwas von der politischen Wirkung auszudrücken, die durch die verdienstvolle Arbeit von DFB-Trainern in Ländern der Dritten Welt erzielt wird.

Die Arbeit von Fußballtrainern ist in ihrer politischen Öffentlichkeitswirkung gar nicht abzuschätzen!

Bei der Beurteilung sportlicher Aktivitäten von Fußballtrainern haben wir uns bisher immer nur an dem sportlichen Wert der Maßnahmen orientiert. Heute wissen wir, daß mehr mit der Leistung verbunden ist, die unsere Trainer in

zahlreichen afrikanischen und asiatischen Ländern für die Entwicklung des Fußballs erbringen. Bei der Bedeutung, die unser Spiel in diesen Ländern erlangt hat, werden der Fußballsport und die Leistungen der eigenen Nationalmannschaft als eine Möglichkeit angesehen, sich über den sportlichen Rahmen hinaus darzustellen.

Kein Wunder, daß die in ein solches Land entsandten Fußballexperten sehr rasch populär werden und hohes Ansehen genießen. Mag sein, daß hier und dort manchmal ein wenig übertrieben wird. Aber mir ist in Erinnerung, daß ein Botschafter mir in einem Gespräch sagte, der Ministerpräsident sehe unseren Fußballexperten öfter als ihn.

Viele wissen nicht, daß der Deutsche Fußball-Bund sich bereits seit 1960 mit einer Reihe von sprachkundigen Fußballtrainern an der Entwicklungshilfe in den Ländern der Dritten Welt beteiligt. Diese Entwicklungshilfe wird im Auftrag der Bundesregierung geleistet und auch vom Bund finanziert. Das Bundesministerium des Innern, das Auswärtige Amt und das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit bringen die ihnen für die Sportförderung der Dritten Welt zur Verfügung stehenden Mittel in einem gemeinsamen Fonds ein, der von einem Interministeriellen Ausschuß (IMA) verwaltet wird. Dem IMA gehören gleichberechtigt auch die Vertreter des Sports an, die vom DSB, vom NOK und vom DFB benannt werden.

Aus Mitteln des IMA sind bisher sportliche Maßnahmen in rund 60 Ländern Afrikas, Asiens und Südamerikas bezuschußt bzw. finanziert worden.

Einer der ersten sportlichen Entwicklungshelfer war der DFB-Trainer Rudi Gutendorf, der 1960 in Tunesien begann, was in späteren Jahren viele seiner Kollegen fortgesetzt haben.

Die Maßnahmen in der fußballsportlichen Entwicklungshilfe richten sich nach den Verhältnissen in den verschiedenen Ländern und nach den Wünschen der beteiligten nationalen

Fußballverbände. Sie sind dementsprechend sehr verschieden. Die Fußballtrainer, die in den Ländern der Dritten Welt eingesetzt werden sollten, werden von der Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit in Eschborn (GTZ) auf ihre Aufgabe vorbereitet und auch regelmäßig betreut.

Die Tätigkeit der sogenannten Langzeitexperten – Fußballtrainer, die mindestens zwei bis drei Jahre in einem Land arbeiten – hat zum Ziel, das Lehrwesen zur Ausbildung von Spielern, Trainern und Schiedsrichtern aufzubauen und zu entwickeln. Dazu gehören auch die Förderung des Fußballsports an Schulen und Hochschulen und Hilfen im administrativen Bereich.

Obwohl es nicht so vorgesehen ist, wird von den Experten auch die Betreuung oder doch zumindest die Beratung der Nationalmannschaft des betreffenden Verbandes erwartet und auch geleistet. In der Statistik der afrikanischen Fußballmeisterschaften ist deshalb eine Reihe von Nationalmannschaften zu finden, die von einem unserer Trainer bis in die Finalrunden geführt worden sind.

Nicht jeder entsandte Experte findet Verhältnisse vor, die ihm eine ungestörte und erfolgreiche Arbeit im Lande sichern können!

Fehlende organisatorische Voraussetzungen bei der Durchführung von Lehrgängen, mangelhafte Einrichtungen in den Stadien und oft auch Uneinigkeit bei den Verbandsverantwortlichen sind Begleiterscheinungen, mit denen unsere sportlichen Entwicklungshelfer fertig werden müssen.

Im Bericht eines Trainers liest sich das so: „Die Organisation der Meisterschaft war katastrophal, ebenso wie der gewählte Zeitpunkt. Nach Beendigung der Meisterschaft übergab ich dem Präsidenten einen Bericht, in dem ich auf die Mißstände hinwies, mit besonderer Betonung darauf, daß dem Verband die Spieler davonlaufen würden, wenn kei-

ne besseren Voraussetzungen geschaffen werden. Es wurde ein geänderter Kader der Nationalmannschaft ins Trainingslager einberufen. Nach ca. drei Trainingswochen stellte sich heraus, daß die Mannschaft noch nicht gut genug war, um in internationalen Turnieren irgendwelche Aussicht auf Erfolg zu haben. Meine Warnung wurde nicht akzeptiert, ich flog mit einer Mannschaft zum Gold-Cup-Turnier nach Dacca. Aber in keinem der drei Spiele konnte ein Sieg errungen werden. Von mir war dieses Ergebnis erwartet worden, aber innerhalb des Verbandes machte sich große Enttäuschung breit, und aus dieser Enttäuschung heraus wurde die Fußballnationalmannschaft nicht zu den Asiatischen Spielen gemeldet.“

Der Ordnung halber sei an dieser Stelle festgehalten, daß sich unser Experte mit seiner Konzeption schließlich doch durchsetzen konnte. Die von ihm betreuten Mannschaften des Verbandes konnten sich schon ein Jahr später international recht gut behaupten, und der Staatspräsident versprach den Bau

eines Fußballstadions in der Landeshauptstadt.

Zu den vorrangigen Aufgaben der Fußballtrainer im Bereich der sportlichen Entwicklungshilfe gehört jedoch die Ausbildung von einheimischen Trainern und der organisatorische Aufbau des Lehrwesens im Verband.

Als Schwerpunkte können dabei genannt werden:

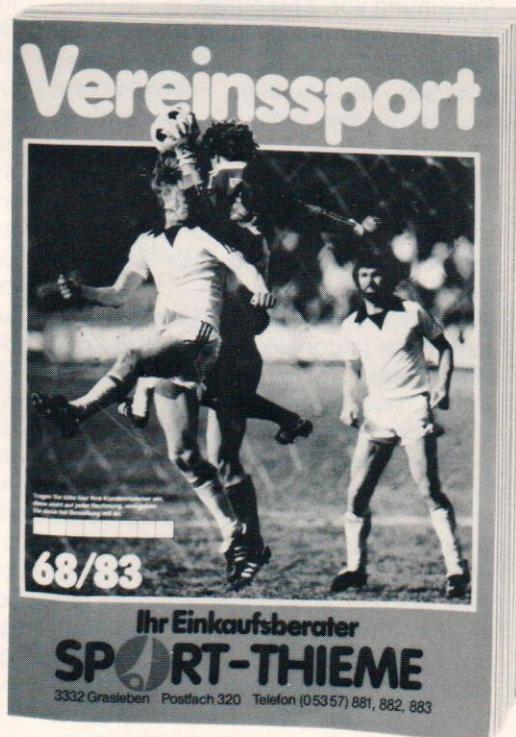
- Aus- und Weiterbildung von Trainern auf verschiedenen Ebenen
- Beratung der zuständigen Behörden zur Verbesserung der sportlichen Infrastruktur
- Förderung des Fußballs in Schulen und Hochschulen
- Mithilfe bei der technischen Ausbildung von Spielern in Vereins- und Auswahlmannschaften

Bei der Durchführung solcher Programme finden die Experten nicht immer Verständnis bei den Verbandsverantwortlichen, die lieber möglichst rasch sportliche Erfolge ihrer Nationalmannschaften im internationalen Bereich sehen möchten.

Aber auch hier hat sich inzwischen ein Wandel angebahnt. Man weiß heute die systematische Aufbauarbeit unserer Experten zu schätzen und hat eingesehen, daß sich ohne langfristige Planung keine Erfolge einstellen können.

Die erfreuliche Bilanz, die heute schon gezogen werden kann, zeigt eine beträchtliche Steigerung des Trainerniveaus in den afrikanischen und asiatischen Ländern. Damit wiederum ist die Voraussetzung geschaffen, jährlich einen Lehrgang für Spitzentrainer aus diesen Ländern beim DFB abzuhalten, der von DFB-Sportlehrern mit Unterstützung einiger in Entwicklungsländern tätiger Fußball-Trainer geleitet wird. Im jährlichen Wechsel finden diese Lehrgänge in englischer und französischer Sprache statt. Teilnehmer sind jeweils ca. 30 Fußball-Trainer, die von deutschen Experten ausgebildet sind und die höchste Trainerqualifikation ihres Landes besitzen. Die Einladung dieser Trainer erfolgt auf Vorschlag der Botschaften durch die Bundesregierung. Die einmonatige Ausbildung in der Sportschule Hennef hat zum Ziel,

SPORT-THIEME
präsentiert
die Welt
des
Sports
im neuen
Katalog mit
mehr als
3.000 Artikeln



Mit unserem neuen Katalog sind Sie gut beraten:

Eine unglaubliche Fülle von Sportartikeln, überraschende Ideen, mehr Anregungen, viele überzeugende Problemlösungen – ein richtiges Nachschlagewerk!

Wenn Sie sich für den Sport einsetzen, sollten Sie auf diesen Katalog nicht verzichten. Fordern Sie mit dem Coupon Ihr persönliches Exemplar noch heute an!

SPORT-THIEME

D-3332 Grasleben/Helmstedt, Tel. 05357/881-883, Postfach 320/72

Coupon für die kostenlose Zusendung des Thieme-Kataloges
SPORT-THIEME, Postfach 320/72, 3332 Grasleben, Tel. 05357/881

Name

Straße

PLZ/Ort

Funktion

Telefon

Verein, bzw. Behörde,
Gemeinde
usw.

den ausgewählten ausländischen Trainern den Ausbildungsstand eines DFB-Trainers der A-Lizenz-Stufe zu vermitteln. Nach Abschluß des Lehrganges erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat, das von den deutschen Botschaftern in dem betreffenden Land im Rahmen einer besonderen Veranstaltung an die Teilnehmer überreicht wird.

Sowohl die Botschaften als auch das Auswärtige Amt haben dem DFB bestätigt, daß die Teilnahme an dem Lehrgang in Hennef als eine hohe Auszeichnung betrachtet wird und daß die vom DFB ausgebildeten Trainer in ihren Ländern führende Positionen im Fußballsport einnehmen.

Der für den Herbst 1983 vorgesehene Trainer-Lehrgang für Trainer aus Entwicklungsländern wird in französischer Sprache abgehalten und von Trainern aus 15 bis 20 Ländern besucht werden. Zu den freiwillig übernommenen Aufgaben des DFB im Bereich der sportlichen Entwicklungshilfe gehört auch die Entsendung von Auswahlmannschaften des DFB und seiner Mitgliedsverbände zu Spielen in Ländern der Dritten Welt. Derartige Reisen, die auf Vorschlag des IMA aus Bundesmitteln bezuschußt werden, bilden eine gern gesehene, aber auch notwendige, flankierende Maßnahme zur Unterstützung unserer Experten in Entwicklungsländern.

Sportlehrer mit DFB-Lizenz nehmen einen führenden Platz in der sportlichen Entwicklungshilfe ein!

Gemessen an den Aktivitäten anderer nationaler Fußballverbände, nehmen die Sportlehrer mit DFB-Lizenz einen führenden Platz in der sportlichen Entwicklungshilfe ein. Wir dürfen ohne Übertreibung sagen, daß die Fortschritte, die zahlreiche afrikanische und asiatische Fußballverbände in der Spielstärke ihrer Nationalmannschaften und in dem Stand ihrer Trainerausbildung gemacht haben, der Tätigkeit unserer Experten zu verdanken ist.

Wir erfahren das durch die Berichte unserer Botschaften, aber auch durch die dankbare Bestätigung der beteiligten Fußballverbände.

Dabei beschränken sich unsere Experten in ihrer Arbeit nicht allein auf den fachlichen Bereich, sondern sie helfen darüber hinaus mit, die Beziehungen zwischen dem Gastgeberland und der Bundesrepublik Deutschland zu verbessern. Es fehlt dementsprechend auch nicht an Ehrenerweisungen, angefangen von Verdienstorden bis zur Verleihung von Ehrentiteln.

Wer sind nun die so lobend anerkannten englisch, spanisch, französisch und arabisch sprechenden Fußballtrainer, und in welchen Teilen der Welt erfüllen sie ihre Aufgaben?

Zur Zeit sind 12 Trainer als „Langzeitexperten“, also über längere Zeiträume, in afrikanischen und asiatischen Ländern im Einsatz. Ich stelle Sie Ihnen gern vor:

Peter Schnittger (Madagaskar), Burkhard Pape (Indonesien), Bernhard Zgoll (Südkorea), Jochen Figge (Guinea), Bernd Trautmann (Lesotho), Burhard Ziese (Nordjemen), H. P. Überjahn (Niger), Bernhard Streun (Botswana), K. H. Weigang (Kamerun), Manfred Steves (Mali), Horst Kriete (Nigeria), Gerd Schmidt (Bangladesh).

Es genügt natürlich nicht, Experten für zwei bis drei Jahre in ein Land zu entsenden und sie nach dem Abschluß ihrer Arbeit zurückzurufen. Der einmal errungene Ausbildungsstand im spielerischen und im Trainerbereich kann nur gehalten werden, wenn gezielte Nachbetreuungsmaßnahmen stattfinden.

Dies geschieht in der Regel in einem zeitlichen Abstand von zwei bis drei Jahren. Mit der Nachbetreuung werden die Fußball-Lehrer beauftragt, die schon einmal in dem betreffenden Lan-

de gearbeitet haben. Sie kennen die Verhältnisse und wissen am besten, wo sie mit ihrer Betreuungsaufgabe anzusetzen haben.

Mit dem Ziel, die bereits bestehenden sportlichen Beziehungen zu den betreuten Fußballverbänden zu vertiefen und sich über den Fortschritt in diesen Ländern ein Bild zu machen, ist vom IMA für 1983 eine Reihe von Kurzzeitmaßnahmen beschlossen worden, die zwischen vier und acht Wochen dauern soll. (Zur Nachbetreuung sind folgende Länder vorgesehen: Kenia, Malaysia, Sri Lanka, Philippinen, Sudan, Senegal, Tansania, Fidschi-Inseln, Tonga, Zaire, Nepal, Botswana, Guinea, Niger, Mali.)

Der Vollständigkeit halber soll an dieser Stelle noch darauf hingewiesen werden, daß zur Unterstützung der Fußballexperten gelegentlich auch sprachkundige Schiedsrichterausbilder und aktive Schiedsrichter zu Kurzlehrgängen in Entwicklungsländer gesandt werden, wo sie dazu beitragen, die Arbeit ihrer Trainerkollegen in nachhaltiger Weise abzurunden.

Es ist auch daran gedacht, den betreuten Fußballverbänden in Zukunft Hilfen im administrativen und sportärztlichen Bereich zu geben. Konzeptionen hierzu werden bereits entwickelt.

Die meisten Trainerkollegen, die in der sportlichen Entwicklungshilfe arbeiten, sind schon viele Jahre im „Geschäft“. In einiger Zeit werden personelle Veränderungen eintreten müssen. Sei es aus Altersgründen, sei es, weil die Kinder in eine deutsche Schule müssen oder die Rückkehr in eine Trainertätigkeit in der Heimat gewünscht wird, weil der Anschluß nicht verlorengehen soll. Der Bereich der sportlichen Entwicklungshilfe ist immer in Bewegung. Es gibt ständig neue Aufgaben und damit auch neue Möglichkeiten. Die Bundesregierung hat erklärt, die Aktivitäten in der sportlichen Entwicklungshilfe nicht einzuschränken, sondern sie eher noch zu steigern.

Ich bin sicher, daß es auch in Zukunft gute Möglichkeiten für Fußball-Lehrer geben wird, sich im Ausland zu bewähren.

Für manchen mag es eine Gelegenheit sein, sich beruflich fortzubilden, für manchen mag es eine Herausforderung sein, sich an einer bedeutenden Aufgabe zu bewähren.

Wie dem auch sei, die Sportler in den Ländern der Dritten Welt warten auf unsere Hilfe. Wer ist bereit?



shirt

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 - 89 77

Mit Frauen trainieren

2. Folge

Skepsis und Vorurteile gegenüber dem Damenfußball, die auf geschlechtsbezogene und historisch bedingte Norm- und Wertvorstellungen der Gesellschaft beruhen, können nur langsam und auch nur teilweise abgebaut werden. Obwohl die Spielerinnen an Technik, Taktik und Kondition eine ganze Menge dazugelernt haben, besteht gegenüber den männlichen Fußballspielern ein großer Nachholbedarf. Sicherlich ist es ein zusätzliches Manko, daß die Trainingsbedin-

gungen und -möglichkeiten bei den Damen wesentlich schlechter sind als selbst bei männlichen Jugendmannschaften.

Zur Bewältigung der vielfältigen Trainingsaufgaben muß deshalb ein systematisches, vielseitiges und abwechslungsreiches Training angeboten werden.

Die 2. Folge dieser Serie stellt eine Trainingseinheit vor, die schwerpunktmäßig das Zweikampfverhalten schult.

Anne Trabant-Haarbach



Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

Schulung des Zweikampfverhaltens

Vorbemerkungen

Während einige Mannschaften an der Spitze bereits zwei- bis dreimal in der Woche trainieren, muß sich der größte Teil der Damenmannschaften mit einem einmaligen Training begnügen.

Die nun folgende Trainingseinheit ist vor allem für Mannschaften der oberen Damenklassen konzipiert worden, die in der Wettkampfperiode mindestens zweimal pro Woche trainieren.

Zur Vorbereitung auf das jeweilige Training wärmen sich die Spielerinnen der SSG Bergisch Gladbach 09 20 bis 25 Minuten individuell mit dem Ball auf. Die Aufwärmprogramme werden monatlich vorgegeben, aber jede einzelne Spielerin kann Intensität und Umfang des Programms eigenständig ändern und bestimmen! Je nach Trainingsziel werden weitere gymnastische Übungen schwerpunktmäßig in die Trainingseinheit mit einbezogen.

Zur Trainingseinheit

Erste Trainingseinheit in der Woche.

Trainingszeit: 90 Minuten

Teilnehmer: 16 Spielerinnen

Trainingsmaterial: 8 Farbhemdchen, 8 Fußbälle, 16 Fahnenstangen oder Kegel

Trainingsziele:

- Verbesserung des Dribblings mit Finte
- Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
- Zweikampfschulung

1. Aufwärmen (20 Minuten)

„Acht-Tore-Spiel“ (15 Minuten)

Zwei Mannschaften mit je acht Teilnehmerinnen spielen auf acht Kleinfeldtore (ca. ein Meter Breite), die auf einer Platzhälfte verteilt sind. Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn der

Ball innerhalb der Fahnenstangen (bzw. Kegel) über die Torlinie rollt und auf der gegenüberliegenden Seite eine Mitspielerin aus der eigenen Mannschaft den Ball annehmen kann. Treffer können von beiden Seiten der Tore erzielt werden. Das Spiel läuft ohne Unterbrechung weiter, zwei Treffer hintereinander an demselben Tor sind nicht möglich (Abb. 1).

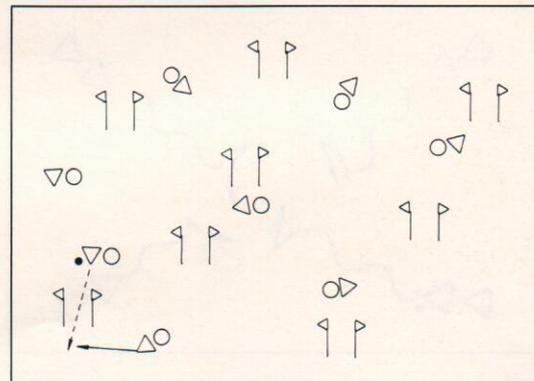


Abb. 1

Variationen:

- Anzahl und Breite der Tore mit dem Leistungsvermögen der Spielerinnen abstimmen
- In einem höheren Leistungsbereich sollten Mannschaften mit mehr als sechs Spielerinnen auf zwei Feldern üben
- Das Spielbein für den Torschuß festlegen

Ziele:

- Spielübersicht
- Freilaufen und Decken
- Innenseitstoß
- Motivierung der Spielerinnen

Gymnastik/Beweglichkeit (ca. 5 Minuten)

Hier wird das bereits erwähnte, standardisierte Aufwärmprogramm durchgeführt.

2. Dribbling mit Finte (Überscheren) (ca. 20 Minuten)

Die Ballführende steigt mit dem Spielbein von innen nach außen über den Ball, verlagert ihr Gewicht auf diese Seite und spielt den Ball mit dem Außenspann des anderen Fußes an der Gegenspielerin vorbei.

Bei den Frauen und Mädchen sollte von der Grundsituation über die erweiterte zur wettkampfnahen Situation vorgegangen werden.

Bei den folgenden Übungen haben jeweils zwei Spielerinnen einen Ball.

Übung 1:

Überscheren 1:1, die Gegnerin bleibt passiv.

- Geübte Spielerinnen können schon etwas gefordert werden!
- Anfängerinnen üben zunächst ohne Gegenspielerin!

Korrekturhinweise

- Täuschung nicht zu nah oder zu weit ansetzen (2-3 Schritte von der Gegenspielerin entfernt)
- Gewichtsverlagerung stark betonen
- Nach der Täuschung schnell antreten

Übung 2:

Dribbeln mit Täuschungen im Viereck.

Die Spielerinnen dribbeln diagonal zum gegenüberstehenden Paar und führen in der Mitte die Täuschung aus (Abb. 2).

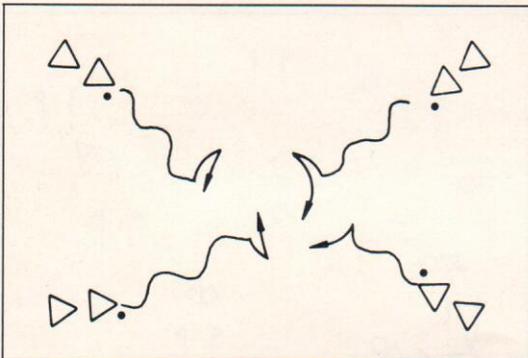


Abb. 2

Korrekturhinweise

- Blick vom Ball lösen
- Zusammenstöße vermeiden

Übung 3:

Überscheren 1:1, die Gegnerin zeigt aktives Abwehrverhalten.

Übung 4:

1:1 auf ein Tor mit Torhüterin.

Spielerin A dribbelt in einer Entfernung von 40 Metern vor dem Tor auf Spielerin B zu, die sich rückwärts bewegt. 20 Meter vor dem Tor führt A die Finte aus, startet an B vorbei, um mit Torschuß vor der Strafraumlinie abzuschließen.

Aufgabenwechsel!

3. Spielform zur Konditionsschulung (ca. 20 Minuten)

1:1 auf Kleinfeldtore (Aufbau wie in der ersten Spielform); jeweils zwei Spielerinnen einen Ball.

Der Ball wird auf das Zeichen des Trainers hin hochgeworfen. Beide Spielerinnen versuchen, den Ball schnell unter Kontrolle zu bringen und über die Torlinie eines der Kleinfeldtore zu dribbeln. Nach erfolgreichem Dribbling läuft das Spiel auf ein anderes Tor weiter. Er kämpft sich die Abwehrspielerin den Ball, so wird sie zur Angreiferin.

Belastungszeit: 45 Sekunden; acht bis zwölf Wiederholungen (je nach Leistungsstand der Spielerinnen)

Aktive Pause: unvollständige Erholung

Variation:

Nach jedem zweiten Durchgang wird eine andere Gegnerin bestimmt. Von den Spielerinnen hohen Einsatz und volle Konzentration verlangen!

4. Abschluß (ca. 25 Minuten)

Spiel auf zwei Tore mit folgender Aufgabe:

Ein Tor kann nur dann erzielt werden, wenn sich die angreifende Mannschaft vollzählig in der gegnerischen Hälfte befindet.

Einige Platzlängen leichtes Austraben und Gehen.

Die medizinische »Sport-Hilfe« aus der Apotheke

Masseur Toni Brablec sorgt mit Sportupac-Präparaten für die Fitness des FC Bayern München: Salbe, Liquidum, Kompressbinde, Fußlotion, Muskelfluid, Kühlispray.

Terra-Bio-Chemie GmbH
7800 Freiburg



Die Jugend-Übungsstunde

3. Folge:

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 Übungsgruppen, Sportgeräte u. a.) und unterschiedliche Altersstufen (z. B. Mini-

Fußballer, A-Jugendliche etc.) berücksichtigt werden.

Die 3. Folge stellt wiederum eine Unterrichtseinheit für das Schülertraining in der Sporthalle (acht bis zwölf Jahre!) in Schule und Verein vor. Bei günstiger Witterung kann sie jedoch auch im Freien durchgeführt werden. Sie schließt sich inhaltlich und methodisch direkt an die 2. Folge an und schult – in erweiterter Form – wichtige elementare Grundfertigkeiten wie z. B. Torschuß und Dribbling. **G. B.**



Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle (III)

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (4. Unterrichtseinheit)

Allgemeine Ziele:

- Schulung des Ballgefühls
- Verbesserung des Passens/Torschusses
- Verbesserung des Dribbelns

1. Ballgewöhnungsübungen

Jeder Spieler hat einen Ball. Die Übungen zum Dribbeln, Jonglieren mit dem Fuß und zum Kopfball aus den vorangegangenen Unterrichtseinheiten (vgl. fußballtraining Heft 0/82, S. 19 und Heft 1/83, S. 41) werden zunächst wiederholt.

Zusätzlich werden folgende Übungen absolviert:

1. Alle Spieler führen ihren Ball bei freier Wahl der Laufwege in langsamem Tempo; auf ein Zeichen in hohem Tempo dribbeln, auf ein anderes Zeichen (nach etwa vier bis sechs Sekunden) wieder langsam dribbeln; drei- bis fünfmal wiederholen.
2. Auf ein Zeichen das Gewicht des Körpers auf ein Bein verlagern (kleiner Ausfallschritt zur Seite auf der Höhe des Balls) und danach sofort mit dem Ball vier bis sechs Meter zur anderen Seite starten, langsamer werden und auf das nächste Zeichen warten; sechs- bis achtmal wiederholen.

Danach langsam auslaufen und die Spieler zusammenkommen lassen. Fehler besprechen, gelungene Aktionen lobend hervorheben, korrektes Verhalten am Ball und im Raum demonstrieren (lassen).

Die beiden letzten Übungen von der Hälfte einer Gruppe wiederholen lassen; die anderen beobachten und lernen dabei, korrektes und weniger korrektes Verhalten zu unterscheiden. Der Trainer/Lehrer leitet die Beobachtungen durch Hinweise. Danach wechseln die Gruppen.

Hinweise:

- Während des langsamen Dribbelns den Blick vom Ball lösen, sich ständig orientieren und freie Räume für das Dribbling suchen!

- Hohe Aufmerksamkeit während des langsamen Dribblings und ständig (schon vor dem Zeichen des Trainers/Lehrers) über mögliche freie Laufwege informiert sein!
- Nach dem Zeichen schnell in freie Räume starten und dabei den Ball eng am Fuß führen!
- Zusammenstöße und Ballverluste in jedem Fall vermeiden!
- Entgegenkommenden Mitspielern geschickt ausweichen bzw. den Ball stoppen und erst weiterdribbeln, wenn der Weg frei ist!

Korrekturhinweise

- Beim Tempodribbling den Ball stets nach rechts und links führen können, dabei die angehobene Fußspitze hinter den Ball bringen; den Ball mit der Innen- und Außenseite des Fußes führen.
- Nach dem Ausfallschritt zur einen Seite den Ball mit der Außenseite (Außenspann) des anderen Fußes mitnehmen und mit hohem Tempo starten.

2. Gymnastik mit Ball

Übung 1:

Im Langsitz (Strecksitz) den Ball mit der Hand um die gestreckten Beine rollen; fünfmal links- und fünfmal rechts-herum.

Übung 2:

Im Langsitz den Ball unter den gestreckten, angehobenen Beinen hindurch von einer Seite zur anderen rollen. Wer schafft das mehrmals hintereinander, ohne die Beine auf dem Boden abzusetzen?

Übung 3:

Im Langsitz den Ball zwischen die Füße klemmen; die Beine mehrmals anhocken und strecken, ohne sie auf dem Boden abzusetzen.

Übung 4:

Wie Übung 3; jetzt mit dem eingeklemmten Ball so weit zurückrollen, daß die Fußspitzen hinter dem Kopf den Boden berühren; mehrmals vor- und zurückrollen, den Ball dabei nicht loslassen.

Übung 5:

Wer kann im Liegestütz den Ball mehrmals hintereinander mit einer Hand prellen? Wer kann mit der rechten und wer mit der linken Hand prellen?

Zum Abschluß dribbeln alle Spieler etwa eine Minute bei freier Wahl der Laufwege mit vielen Richtungsänderungen in langsamem Tempo. Alle Spieler zusammenrufen und in Gruppen zu fünf bis sieben Spielern einteilen.

3. Übungen zur Schulung des Passens, Dribbelns und Torschusses

Übung 1:

Die Spieler passen nacheinander den Ball durch ein ein Meter breites Tor, umlaufen es, nehmen den Ball an und mit, dribbeln um Fahnenstangen herum und schießen von einer Abschlußlinie auf ein Tor mit Torwart (Abb. 1); acht- bis zehnmal wiederholen, Torhüter auswechseln.

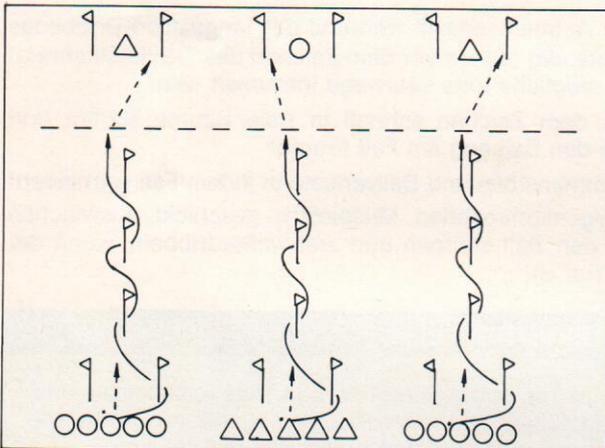


Abb. 1

Hinweise:

- Schnell und sicher passen, dribbeln und schießen, den Ball holen und hinter die eigene Gruppe stellen!
- Beim Dribbeln den Ball mit der Innen- und Außenseite des Fußes führen!
- Auf eine korrekte Schußhaltung achten!

Übung 2:

Zielweitschießen

Aus einer Entfernung von etwa acht bis zehn Metern bei kleinen Toren (bei normalen Fußballtoren 10 bis 16 Meter)

schießen die Spieler nacheinander auf ein Tor mit Torhüter (Abb. 2); acht- bis zehnmal schießen lassen, die Schußtechnik korrigieren, zweimal wiederholen.

Korrekturhinweise

- Beim Innenspannstoß: schräger Anlauf, gestreckte Fußspitze!
- Sicher auf dem Standbein stehen!

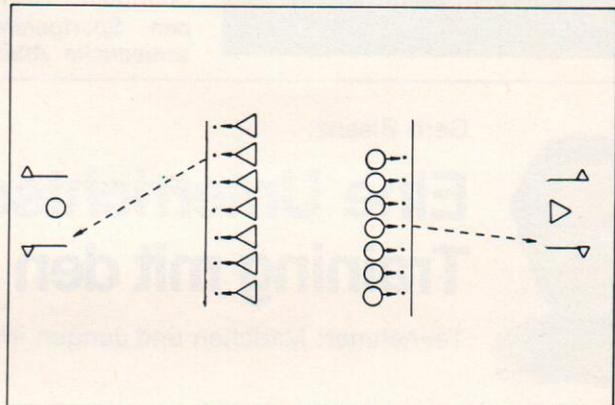


Abb. 2

4. Abschluß der Stunde

Spiel 3:3/4:4 auf Tore mit Torwart (Abb. 3)

Hinweis:

In den abschließenden Spielen sollen die Spieler allmählich die erlernten Techniken situativ anwenden und Aufgaben in Angriff und Abwehr übernehmen.

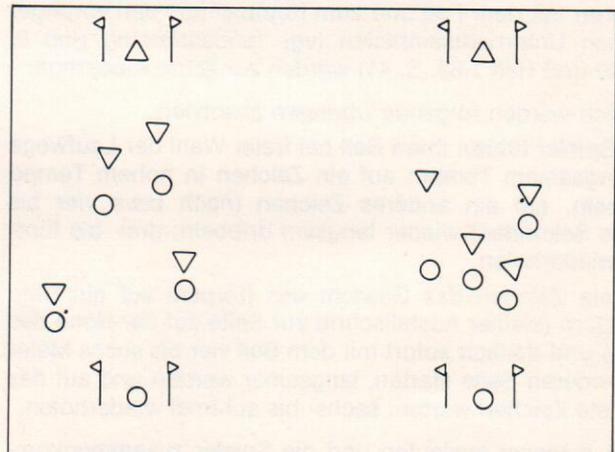


Abb. 3

*

Anschrift des Verfassers: Im Brückfeld 7, 5063 Overath



UNSERE PREISKNÜLLER

◀ **Trainingsfußball**

aus Leder, s/w,
32tlg., geschweißt.
Stückpreis DM 21,-
Art.-Nr. 20000

10 Stck.
199⁵⁰

10 Stck.
399⁰⁰

**OFFICIAL
Wettspiel-Fußball**

32tlg., Leder mit Kunst-
stoffbeschichtung, Art.-Nr.
20300, Stückpreis DM 42,-



**SPORTVERSAND H. WERNER OHG,
Postfach 20, 8079 Kipfenberg, Tel.: (084 65) 14 29**



Horst Zingraf:

Das Dilemma des Spielertrainers: Häufig ein guter Spieler, aber ein schlechter Trainer?

1. Vorbemerkungen

Der Spielertrainer im Fußball ist sowohl national als auch international ein weit verbreitetes Phänomen.

International werben Vereine zweitklassiger Fußballnationen erfahrene Spieler aus erstklassigen Nationen als Spielertrainer an. So gibt es z. B. jährlich eine Vielzahl deutscher Fußballspieler im fortgeschrittenen Leistungsalter, die in die Schweiz abwandern und dort als Spieler und Trainer in einer Person tätig werden. In der letzten Zeit sind viele wichtige nationale Titel der Schweiz von ehemaligen deutschen Nationalspielern (BENTHAUS, KONIETZKA) als Trainer errungen worden. Bezeichnenderweise aber hatten beide ihre großen Erfolge erst als Trainer und nicht in ihrer davorliegenden Zeit als Spielertrainer.

Auf **nationaler** Ebene verpflichten unterklassige Mannschaften Spieler höherklassiger Mannschaften.

Funktionäre des Deutschen Fußball-Bundes bezeichnen diese Entwicklung als „nicht wünschenswert“ und suchen nach Möglichkeiten, sie zu unterbinden. Juristisch aber ist der Spielertrainer im DFB-Bereich möglich.

Der DFB kennt drei Graduierungen innerhalb der Ausbildungsurlaubnis:

- Fußball-Lehrer
- Trainer mit A-Lizenz
- Trainer mit B-Lizenz

Fußball-Lehrer und A-Lizenz-Inhaber können ihre Lizenz beim DFB „ruhen“ lassen, um weiter als Spieler aktiv zu sein. Dadurch besteht für sie die Möglichkeit, als Spielertrainer zu agieren; sie bilden aber im Kreis der Spielertrainer eine Minderheit.

Der B-Lizenz-Inhaber darf in Ausübung seiner Trainertätigkeit zusätzlich auch als Spieler tätig sein.

Die Spielertrainer setzen sich demnach vornehmlich aus dem Kreis der B-lizenzierten Trainer zusammen, also aus dem Kreis derer, die die kürzeste Ausbildung genossen haben.

Paradoxerweise besteht also im Fußball – im Gegensatz zu allen anderen Lebensbereichen – die stärkste Nachfrage nach Trainern, die eine weniger qualifizierte Ausbildung besitzen. Das gibt zu der Vermutung Anlaß, daß die Vereine keinen eigenständigen Trainer haben wollen.¹⁾

Es stellen sich daher folgende Fragen:

- Ist der Spielertrainer der Doppelfunktion „Trainer-Spieler“ gewachsen?
- Kann er in dieser Doppelrolle überhaupt **erfolgreich** agieren?



Einer, der es richtig gemacht hat: Jupp Heynkes, ehemaliger Spitzenspieler und nun Trainer eines Bundesligisten.
Foto: Baumann

Zur Erhellung dieser Problembereiche haben wir Spieler, Trainer und Funktionäre befragt.

Diese Befragung fand teilweise schon 1976 statt, die Antworten haben aber sicher bis heute ihre Gültigkeit behalten. Die Befragten stellen dabei keinesfalls einen repräsentativen Querschnitt dar. Vielmehr sollten – teilweise namhafte – Spieler und Trainer aus ihrer **praktischen** Erfahrung heraus einige Vor- und Nachteile zum Phänomen des Spielertrainers

¹⁾ Anmerkung des Verfassers: Lizenzierte Trainer fungieren oft als Strohmännchen, während ein starker Spieler ohne Lizenz als Spielertrainer agiert. Durch solche Manipulationen bleibt der Zuschuß des Verbandes zur Honorierung des Trainers erhalten.

nennen, die durchaus als Diskussionspunkte zu diesem „brisanten“ Thema dienen können.

2. Meinungen der Spieler

Die Antworten der Spieler sind in **Tab. 1** aufgeführt. Zunächst kann festgehalten werden: Alle befragten Spieler entscheiden sich nach Abwägen der Vor- und Nachteile **gegen** den Spielertrainer.

Unter der Voraussetzung, daß ein Spielertrainer

- eine vorbildliche Persönlichkeit,
- die geeignete Spielposition (z. B. Libero, Mittelfeldspieler) und
- ein überragendes spielerisches und kämpferisches Vermögen

besitzen muß, sahen die befragten Spieler lediglich folgende Vorteile in dieser Doppelfunktion:

- Das „Regie-Führen“
- Das „Spiel in die Hand bekommen“
- Das „Spiel bestimmen“
- Das „Führen junger Spieler“
- Die „Möglichkeit der direkten Einflußnahme auf das Spielgeschehen“

Dagegen wurden folgende **Nachteile** genannt:

- Zu geringer Abstand zum Spielgeschehen verhindert die objektive Analyse der eigenen und gegnerischen Leistungen.
- Zwang zum Vorbild in technischer, taktischer und konditioneller Hinsicht
- Fehlreaktionen (Aggressivität) als Folge eigener Spielfehler
- Autoritätsverlust
- Schwierigkeiten bei der Selbsteinschätzung
- Schwierigkeiten bei der Mannschaftskritik
- Mangelndes Eigentraining durch die Überwachung des Trainings der Mitspieler
- Oft tritt jedoch auch der entgegengesetzte Fall ein: optimales Eigentraining und mangelhafte Trainingsüberwachung der übrigen Spieler.

Name	Vorteile	Nachteile	Gesamturteil
Uwe SEELER, Ehrenspielführer der Nationalmannschaft	„Das Spiel in die Hand bekommen“	- Zu geringer Abstand zum Spielgeschehen - Schwierigkeiten bei der Selbsteinschätzung - Autoritätsverlust bei Spielfehlern - Zu geringe Belastung im Training	Gegen den Spielertrainer
Max LORENZ, Ex-Nationalspieler	- „Regieführen“ - „Spiel bestimmen“	- Autoritätsverlust bei eigenen Fehlern - Zwang zum Vorbild	Gegen den Spielertrainer
Peter KAACK, Repräsentativspieler	-	- Eigene Streßsituation verhindert Entscheidungen. Er darf weder im Training noch im Spiel Fehler machen. - Er wird kritisch beobachtet; Neid der Mitspieler aufgrund des Status und der Bezahlung.	Im Einzelfall möglich: wenn der Spielertrainer als Mensch vorbildlich und als Spieler überragend ist.
Heinz STEINMANN, Ex-Nationalspieler	-	- Zu geringer Abstand zum Spiel verhindert das Erkennen der auftretenden Schwächen sowohl in taktischer als auch in technischer Hinsicht. - Autoritätsverlust durch zwangsläufig schwache Spiele	Der Trainer gehört auf die Bank.
Erwin PICHOWIAK, Hamburger SV	Die Möglichkeit, das Spiel zu kontrollieren	- Auswechseln ist durch den zu geringen Abstand zum Spiel unmöglich. - Kritik der Mitspieler ist problematisch, die Selbsteinschätzung schwer	Gegen den Spielertrainer
Arnold SCHÜTZ, Repräsentativspieler	Die Möglichkeit, die Mannschaft im Spiel zu führen	- Von außen ist das Spiel besser zu beobachten. - Schwierigkeiten bei der Selbsteinschätzung	Gegen den Spielertrainer
Gerd WERTHMÜLLER, Völklingen	Der erfahrene Spieler hat durch seinen direkten Kontakt zur Mannschaft bessere Führungsmöglichkeiten.	- Durch eigenes Training schlechte Trainingsüberwachung der anderen - Schwierigkeiten bei der Spielanalyse - Kritik an den Mitspielern ist von der eigenen Leistung abhängig. - Eigene Spielvorbereitung ist unzureichend.	Gegen den Spielertrainer
Horst SCHAUSS, Völklingen	Bei bestimmten Vorbedingungen, wie Position des Libero, überragendes spielerisches und kämpferisches Vermögen, ergeben sich Vorteile, durch die Möglichkeit der direkten Einflußnahme.	- Verzicht auf die Übersicht vom Spielfeldrand - Zusätzliche Belastung durch den Leistungsstreß des Spielers - Eigenes Spiel muß positiv gestaltet werden - Er muß Vorbild sein. - Autoritätsverlust, psychologische Fehlreaktionen bei eigenen Spielfehlern	Gegen den Spielertrainer

Tab. 1: Meinungen der Spieler zum Spielertrainer

- Aufgrund des eigenen Vorstartzustands wird die Mannschaft psychisch und taktisch nur unvollkommen vorbereitet.

3. Meinungen der Trainer

Jupp DERWALL (Bundestrainer, unter anderem früher auch Spielertrainer in der Schweiz) nannte aufgrund eigener praktischer Erfahrungen folgende Aspekte: Der Spielertrainer aus der Sicht des Vereins:

1. Die Vereine suchen mehr den Spieler als den Trainer.
2. Die Vereine profitieren mehr vom Spieler als vom Trainer.

3. Angestrebt wird der schnelle Erfolg, dafür wird mangelhafte Aufbauarbeit in Kauf genommen.

Voraussetzungen zum Spielertrainer:

1. Vorbildliche Persönlichkeit (vorbildliche Lebensweise, Vorleben unantastbar)
2. Überdurchschnittliches fachliches Wissen und spielerisches Können
3. Robustes „Nervenkostüm“
4. Psychologisches Einfühlungsvermögen
5. Entscheidungsfreudigkeit (auch unter dem Druck des Spiels)
6. Demokratischer (nicht autoritärer) Führungsstil

7. Gute Zusammenarbeit mit einem Funktionsteam (Mannschaftsbetreuung, Bank)

Sein Fazit:

„Es ist schwieriger Spielertrainer zu sein als Trainer.“

Erich RIBBECK (DFB-Trainer) erklärte in einem Gespräch, daß ein Spielertrainer, wenn überhaupt, nur erfolgreich arbeiten könne, wenn er im Training Trainer und während des Spiels Spieler sei.

Offen bleibt bei dieser lapidaren Feststellung, wie der Spielertrainer sein eigenes Training bewältigt und wer die Spielleitung übernimmt.

Philipp BECKER (Verbandssportlehrer des Saarländischen Fußballverbandes) schrieb im Heft 6/75 des „Fußball“ (offizielle Monatsschrift des Saarländischen Fußballverbandes) in der Reihe „Informationen für den Trainer“ einen Artikel über den Spielertrainer, dessen wichtigste Aussagen hier teils als Zitat, teils sinngemäß wiedergegeben werden.

Sein Fazit:

„Viele und vielfältige Gründe sprechen gegen den Spielertrainer.“

Er begründet diese Aussage im einzelnen wie folgt:

1. Der Trainer ist Mittler und Bindeglied zwischen Vorstand, Spielausschuß und Mannschaft. Der Spielertrainer als Mitglied einer dieser Gruppen kann dies nicht leisten.
2. Die Organisation, Durchführung und Kontrolle des Trainings der Mitspieler ist unvereinbar mit konzentriertem Einzeltraining.

3. Die Auswertung des vergangenen Spiels ist dem Spielertrainer nicht optimal möglich (Selbstkritik, Mannschaftskritik).

4. „Während des Spiels selbst, wo Trainer auf der Bank schon unter heftigem Streß stehen, wo Spieler vollauf von der Wettkampfbelastung in ihrem persönlichen Bereich gefangen gehalten werden, übersteigen die doppelten Anforderungen an einen Spieler und einen Trainer in einer Person die Kräfte des stärksten Mannes bei weitem.“

5. Im Team aller Verantwortlichen soll der Trainer der „leitende Partner“ sein. Wie ist das dem Spielertrainer möglich?

Zusammengefaßt bleibt festzuhalten, daß die Meinungen der Trainer über den Spielertrainer nur geringfügig voneinander abweichen. Von strikter Ablehnung (z. B. bei RIBBECK und BECKER) bis zur vorsichtigen Bejahung mit vielen Vorbedingungen (bei DERWALL) bestehen nur geringe Differenzen.

4. Meinungen der Funktionäre

Kurt GLUDING (1. Vorsitzender des Saarländischen Fußballverbandes) äußerte die Meinung, daß Vereine, die Spielertrainer suchen, nicht den Trainer, sondern den Spieler wollen.

Durch die zusätzliche Bindung an das Traineramt ist die meist hohe Bezahlung des Spieler-(Trainers) den Mitgliedern des Vereins gegenüber „besser zu verantworten“.

Die Herren BOXHEIMER und STEIN vom Spielausschuß des DFB bedauerten in einem Gespräch sehr die derzeitige Tendenz zum Spielertrainer. Der DFB sei daher entschlossen, den Spielertrainer zumindest in den oberen Amateurklassen dadurch unmöglich zu machen, daß für diese Klassen die A-Lizenz Voraussetzung für die Anstellung als Trainer werden soll (diese Lizenz verbietet bekanntlich das „Mitspielen“). Für die Amateuroberliga ist dies inzwischen geschehen.

TRAINER- UND SPIELERBEDARF

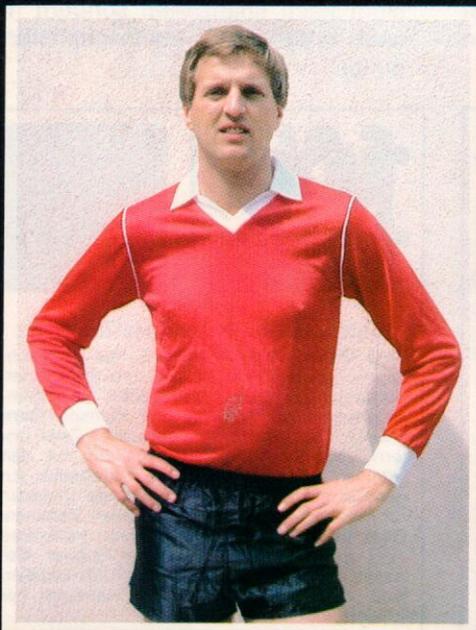
Leistungs-Fußball

Sport-Saller

Telefon 0 93 38/4 87

8701 Tauberrettersheim

Katalog anfordern!



Zu äußerst günstigen Bedingungen:
Trikot mit Beflockung „Werbung“ + „Vereinsnamen“ lieferbar!

+ Schattennummer

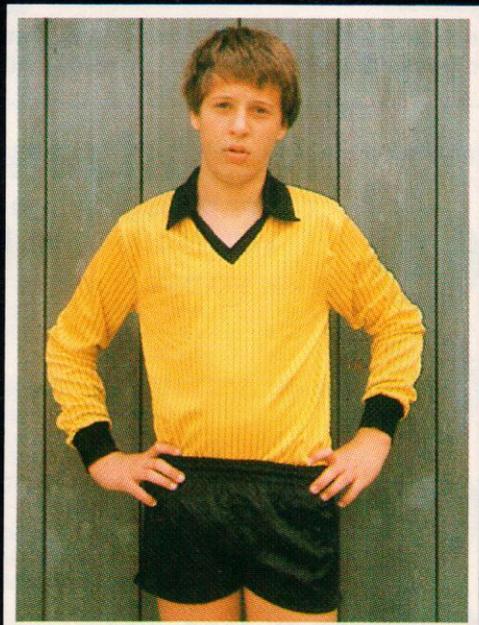


Bund Deutscher Fußball-Lehrer:

Kongreßbericht Regensburg 1982

nur DM 13,-

Nur über uns!



Nadelstreifen-Trikot

Beste Qualität

Sensationspreis nur DM **30,-**

Auch Sonderfarben, z. B.: lila, weiß-grün, rot-gelb, gelb-blau, rot-schwarz sowie Standardfarben.

Super-Glanztrikot nur DM 20,-
Ständig Sonderangebote in Trikots und Anzügen am Lager!

5. Beschreibung eines praktischen Versuchs

Mit 25 Sportstudenten des Schwerpunktfachs Fußball wurde am sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes während des Sommersemesters 1976 folgender Versuch gemacht:

Zu Semesterbeginn wurden zwei Mannschaften gebildet (Niveau etwa Verbandsliga), die über die Länge des Versuchs konstant zusammenblieben. In jeder Woche des laufenden Semesters fand ein Wettspiel beider Mannschaften gegeneinander statt.

Dabei mußte in jedem Spiel immer ein anderer Spieler die Funktion des Spielertrainers übernehmen, eingeschlossen der Aufgaben der Spielvorbereitung, des Coachings und der nachfolgenden Spielkritik.

Der Versuch ließ einige Schwächen erkennen, die durch die Situation des Hochschulsports bedingt waren. Hauptproblem war es, eine Motivationshöhe zu erreichen, die annähernd den Leistungsdruck eines Punktspiels widerspiegelte. Eine Geldprämie, die immer vom Verlierer an den Gewinner zu zahlen war, sollte dies bewirken.

Trotz der angedeuteten Schwächen brachte der Versuch aufschlußreiche Ergebnisse:

Alle Studenten waren der Meinung, daß der Trainer dem Spielertrainer vorzuzie-

hen ist. Es stellte sich heraus, daß die Möglichkeiten eines Spielertrainers, Einfluß auf den Spielverlauf zu nehmen, sehr gering sind.

Als äußerst schwer wurde die Aufgabe bezeichnet, selbst gut zu spielen und daneben das Spiel der Mitspieler und des Gegners zu beobachten und das der eigenen Mannschaft durch taktische Anweisungen positiv zu beeinflussen.

Negativ wirkte sich schon eine nur durchschnittliche Spielstärke des Spielertrainers aus. In diesen Fällen schlich sich sehr schnell eine taktische Disziplinlosigkeit ein, obwohl alle Studenten ihren Kommilitonen die Aufgabe eher erleichtern als erschweren wollten. Auf zwei Positionen – der des Libero und der des „regieführenden“ Mittelfeldspielers – wurden die Studenten noch am ehesten der Doppelaufgabe gerecht. Diese Positionen garantieren dem, der sich von seiner Aufgabe lösen kann, den größten Überblick über das Gesamtgeschehen und damit die bestmögliche Einflußnahme.

Von beiden Torleuten wurde, obwohl diese Position die beste Übersicht über das Gesamtgeschehen bieten müßte, die Funktion des Spielertrainers abgelehnt. Sie fühlten sich durch die Doppelfunktion eindeutig überfordert und begründeten dies mit der großen Verantwortung (ein Fehler des Torwarts ist meist ein Tor), die diese Spielerposition zu tragen habe.

Aus Gründen der geringen Übersicht erwiesen sich die Positionen der Sturmspitzen und der raumdeckenden Abwehrspieler für die Doppelfunktion „Spielertrainer“ als wenig geeignet.

6. Zusammenfassung

Die Ergebnisse unserer Untersuchung zum Phänomen des Spielertrainers im Fußball lassen sich wie folgt zusammenfassen:

1. Der Spielertrainer ist

- aufgrund der zusätzlichen Verantwortung als Spieler für das Gesamtgeschehen um Mannschaft und Spiel ein schwächerer Spieler, als er ohne diese Belastung sein könnte;
- als Trainer durch die zusätzliche Funktion des Spielers vor allem im Coaching, aber auch in allen anderen Bereichen der Trainerarbeit schwächer, als er ohne diese Funktion sein könnte.

2. Der Spielertrainer ist in der Doppelfunktion schwächer als die Summe seiner Einzelfunktionen.

3. Ein Verein, der einen Spielertrainer verpflichtet, handelt nur dann richtig, wenn dieser Spielertrainer sowohl als Spieler als auch als Trainer besser ist als Spieler bzw. Trainer, die man ansonsten hätte bekommen können (vorausgesetzt der Verein handelt nicht nach finanziellen sondern nur nach Kriterien der Mannschaftsfertigung).

qualitätsbewußt	Sportzentrale, der preisgünstige Sportversand vom Niederrhein, bietet an:		preisbewußt
	Art.-Nr. 100 DNB Euro-Cup weiß/schwarz, 32teilig, echtes Kernrindleder, beschichtet	DM/Stck.	ab 10 Stck.
		34,50	31,90
	Art.-Nr. 101 DNB Cup-Finale weiß/schwarz, 32teilig, Water Proof-Finish, Super- beschichtung, wird allen Platzverhältnissen gerecht		
		49,50	45,90
	Art.-Nr. 113 World-Cup mit Ballux-Spezial-Ober- fläche. Geeignet für Rasen- und Hartplätze. Weiß/schwarz, 32teilig		
		49,50	45,90
	Art.-Nr. 116 Spezial Hallenfußball, 32teilig, mit gelbem Filzbelag, Größe 4+5		
		58,50	54,90

Lieferung ab DM 300,- Auftragswert - FREI HAUS! Bitte Ballprospekt anfordern!

Sportzentrale H.D. Neunstöcklin, Schmelenheide 17d, 4194 Bedburg-Hau
Eilbestellungen sofort ab Lager - Tel. (0 28 21) 68 93
(auch nach 17.00 Uhr)



brachte in den ersten Heften u. a.:

Gero Bisanz/Holger Osieck: Einige Beobachtungen bei der WM '82 und ihre praktischen Konsequenzen/**Erich Rutemöller:** Aufwärmprogramme vor Training und Wettspiel/**Gero Bisanz:** Die Jugend-Übungsstunde: Zwei Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ in der Halle/**Horst R. Schmidt:** Jugendbetreuer-Ausbildung – bessere Chancen für das Jugendtraining in unseren Vereinen/**Gero Bisanz:** Die Trainingseinheit: Hallentraining für Seniorenmannschaften/**Gunnar Gerisch:** Konditionsgymnastik für Fußballspieler/**Rolf Herings:** Das Training während der Pflichtspiel-Pause.

Buchbesprechungen: Bücher über die WM '82
Gero Bisanz: Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung/**Gunnar Gerisch/Erich Rutemöller:** Torwartschulung: Werfen und Hechten/**Anne Trabant-Haarbach:** Hallentraining für Frauenmannschaften/**Dietrich Späte:** Spielformen zur Schulung der Spielübersicht/**Otto Andres:** Trainerwechsel – wirklich das Allheilmittel?

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

Fußball-Bibliothek

● **Unser 10tägiges Rückgaberecht nimmt Ihnen jegliches Risiko!**

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**

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Fußball. Training, Technik, Taktik.

rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abbildungen

Das vorliegende Buch hilft dem Anfänger, grundlegende technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, und gibt dem Fortgeschritten Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfpraxis. Zahlreiche Fotos und Abbildungen veranschaulichen Übungsformen bzw. taktische Abläufe, so daß dieses Buch für Trainer aller Leistungsklassen empfohlen werden kann. **DM 10,80**

Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“.

1. Teil: Technik und Taktik. (560 Abb., 304 Seiten)

2. Teil: Konditionstraining. (800 Abb., 216 Seiten)

3. Teil: Jugendtraining. (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten

Viele abwechslungsreiche Übungen zur Technik und 53 verschiedene Spiel- und Wettkampfformen zur Schulung des taktischen Verhaltens von Einzelspielern und bestimmten Spielgruppen geben im 1. Teil dieser Reihe viele Anregungen für Lehrer und Trainer. Zur speziellen Problematik des 2. Teils werden neben gymnastischen Übungen spezielle Konditionsformen nach dem Prinzip des Intervall- und Zirkeltrainings und zum Training in der Halle aufgezeigt.

Der 3. Teil bietet „alles zum Jugendtraining“. Es wird sowohl über die Entwicklungsstufen und biologischen Gesetzmäßigkeiten bei Jugendlichen informiert als auch über Trainingsplanung, Mannschaftsführung und Ernährung. Abschließend werden wichtige Tipps zur Ersten Hilfe bei Sportverletzungen gegeben.

je Band **DM 24,-**



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-Amateurevereine. 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, was wann trainiert werden soll/muß. **DM 15,-**

Hargitay, György: Modernes Torwart-Training. 1. Auf. 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, Jahrespaltung 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,-**

Lammich, Günter: Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 Seiten

Diese große Sammlung von Spielformen ist für die Praxis handlich systematisiert, nach Aspekten wie z. B. Schnelligkeit, Einwurf, Tackling, Positionstraining. Es wird sicherlich zur Vergrößerung des Repertoires jedes Lehrers und Fußballtrainers beitragen. **DM 10,80**

Studener, H./Wolf, W.: Fußballtraining. Teil I und II. Zusammen 312 Abb., 282 Seiten **DM 29,80**

4. Spezielles für Sportlehrer

Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Mini-Fußball. 84 Seiten, zahlreiche Abbildungen

In diesem Buch werden Lerneinheiten systematisch aufeinander aufgebaut, durch die die Mini-Fußballer über einen kontinuierlich aufbauenden Lernprozeß von einem einfachen Grundspiel über Spiel- und Übungsformen zu einem planvollen fußballspezifischen

Wettspiel geführt werden. Das Buch eignet sich daher besonders für Sportlehrer und Jugendtrainer. **DM 14,-**

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**

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 14,80**

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.): Fußball-sport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 1979, 248 Seiten.

Auch „Nichtwissenschaftler“ erleben sich in diesem Buch – dank der verständlichen Sprache – in der Praxis durchaus verwendbare Ergebnisse aus der sport- und sozialpsychologischen Sportspiel-Forschung. **DM 32,-**

6. Bücher zur WM in Spanien

Frank Beckenbauer: Fußball-WM 82 **DM 34,-**

Karl-Heinz Rummenigge: Fußball-WM 82 **DM 19,80**

Neue Bücher

Fußball-Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft) **DM 19,80**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining **DM 45,-**

Siehe weitere Hinweise neben den Bestellkarten auf Seite 32!

Weitere Literaturangebote zur allgemeinen Körperschulung, Trainingslehre und Sportpsychologie finden Sie neben den Bestellkarten auf Seite 44. Falls keine Karten mehr vorhanden sind, bestellen Sie bitte per Postkarte oder telefonisch beim **Philippka-Buchversand, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (02 51) 2 05 37.**



Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

3. Folge: Einzelübungen mit dem Fußball (II) ¹⁾

Verschiedene Gymnastikgeräte unterscheiden sich hinsichtlich ihrer vorrangigen Trainingswirkung, d. h. hinsichtlich ihrer bestimmten körperbildenden und bewegungsschulenden Funktion und der von ihnen ausgehenden charakteristischen Bewegungsdynamik. Deshalb läßt sich die Frage, welches Gymnastikgerät sich für die Konditionsgymnastik des Fußballspielers am besten eignet, nicht generell beantworten. Einigen Geräten, unter anderem dem Medizinball und dem Fußball selbst, kommt jedoch eine gewisse Vorrangstellung zu.

Bezugsgruppe: Fußballspieler aller Leistungsklassen

Ort: Sporthalle, bei entsprechenden Bodenverhältnissen auch im Freien

Gerät: Je Spieler ein Fußball, bei fehlenden Fußbällen Ergänzung durch Handbälle, Gymnastikbälle, etc.

Zeit: 20 bis 30 Minuten bei zwei bis drei Serien mit jeweils 10 bis 20 Wiederholungen

Programm 2

Als Spielgerät hat der Fußball einen besonderen Aufforderungscharakter. Neben einer allgemeinen Körper- und Bewegungsschulung ermöglicht er auch fußballspezifische Funktionsverbesserungen. Der Schwerpunkt der Gymnastikformen mit dem Fußball liegt deshalb in der Ausbildung der Gewandtheit und Geschicklichkeit (Koordination) und der Steigerung der Gelenkigkeit (Flexibilität). Daneben haben einige Übungen kräftigende und dehnende Wirkung.

Übung 1 (Bild 1 und 2):

Zwei Spielergruppen prellen ihre Bälle jeweils in gegenüberliegenden Feldern. Auf Kommando muß der Raum zwischen den Feldern mit schnellem, raumüberwindenden Prellen durchlaufen werden. Entgegenkommenden Spielern geschickt ausweichen!



Bild 1

Variation:

Die Passage zwischen den Feldern durch Turnbänke (Hütchen o. ä.) verengen.

Übung 2 (Bild 3):

Wie Übung 1, aber beim Durchlaufen des Zwischenraums versucht jeder Spieler, Bälle der anderen Gruppe wegzuschlagen.



Bild 3

Übung 3 (Bild 4):



Bild 4



Bild 2

In der Bauchlage den Ball in leichtem Bogen von der linken zur rechten Hand werfen, etc. Der Oberkörper ist dabei vom Boden abgehoben.

Übung 4 (Bild 5):

Den Ball jonglieren, hochspielen und mit der Brust annehmen, wieder jonglieren.



Bild 5

Übung 5 (Bild 6 und 7):

Der Ball liegt in der Hand des seitlich weggestreckten rechten Armes. Ball leicht anklappen und nach halber Körperdrehung rückwärts mit der linken Hand fangen, etc.

Erfahrener Trainer

36 Jahre, DFB-A-Lizenz,

sucht

für die Saison 83/84 im Raum Münster/Rheine/Osnabrück einen aufstrebenden Verein als Senioren- oder Jugendtrainer.

Kontaktaufnahme unter

Tel. (0 54 51) 37 99.

¹⁾ Die 1. Folge erschien in Heft 1 (1982) Null-Nummer, S. 31, die 2. Folge in 1 (1983) 1, S. 39.



Bild 6



Bild 7

Übung 6 (Bild 8 und 9):

Den Ball im Stand vor dem Körper etwa hüfthoch prellen und im Schersprung im Wechsel nach links und rechts überspringen.



Bild 8



Bild 9

Übung 7:

Den Ball im Liegestütz im Wechsel fünfmal mit der rechten Hand hochwerfen und fangen, dann mit der linken Hand. Den Ball jeweils ca. einen Meter hochwerfen, die Fanghand dem Ball entgegenführen.

Variation (Bild 10 und 11):

Mit jeder Aktion Wechsel von Wurf- und Stützhand.



Bild 10



Bild 11

Übung 8 (Bild 12 und 13):

Ball in Hochhalte, hinter dem Rücken fallen lassen, schnelles Abbücken, durch die gegrätschten Beinen greifen und den Ball, möglichst bevor er den Boden berührt, fangen, sonst nach einmaligem Aufprellen.



Bild 12



Bild 13

Übung 9:

Den am Boden liegenden Ball mit dem linken Bein übersteigen, durch den rechten Fuß an der Hacke des linken Fußes fixieren und dann durch Hochschnellen des linken Unterschenkels den Ball hinter dem Körper hochspielen.

Variation (Bild 14):

Das linke Bein neben den Ball stellen, den Ball durch den rechten Fuß am linken fixieren, auf die Hacke des linken Fußes drehen und dann durch Hochschnellen des linken Unterschenkels hochspielen.



Bild 14

Abschließende Spielform:

„Parteiball“: Zwei Mannschaften mit je fünf bis acht Spielern; die Spieler der jeweils ballbesitzenden Mannschaft werfen sich den Ball in der Bewegung zu, die Spieler der Gegenpartei versuchen, den Ball zu erobern. Möglichst direktes Abspiel, spätestens nach drei Schritten.

Variationen:

- Spiel auf 2 Kleinfeldtore ohne/mit Torhüter
- Spiel ohne Tore. Den hoch zugeworfenen Ball möglichst mit dem Kopf zu den Partnern spielen.

*

Diese Reihe wird fortgesetzt!

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

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



... da steckt mehr drin!