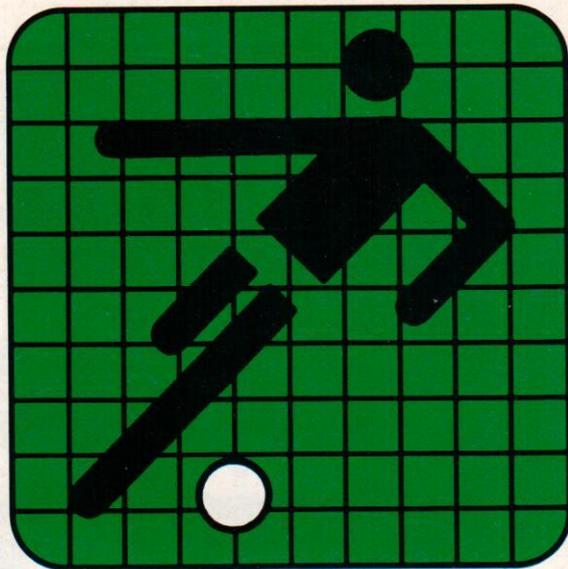


fußball training



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

Zeitschrift für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Schiedsrichter

Aug. 1983

1. Jahrgang

4



DM 5,00 Schweiz: Fr 5,00 - Österreich: S 40 - Niederl.: Fl 6,00 - Italien: L 3500 -
lfrs 115 - Frankreich: FF 17,00 - Dänemark: Dkr 25,00 - Spanien: Ptas 325

Belgien: bfrs 115 - Luxemburg:
(Can. Insele: Ptas 350)

BUNDESLIGA

SPORT ILLUSTRIERTE

Fußball

WOCHENSCHRIFT

83-84

SONDERHEFT

Autogrammkarten
der Super-Stars
Zum Herausnehmen und Ausschneiden

Für alle Fans

18 Farb-Doppelseiten

Die großen Mannschaftsfotos aller Vereine

Bundesliga-Vorschau

Die neuen Teams

Namen, Daten, Fakten der 18 Klubs

Die 2. Bundesliga

Alle Klubs in Farbe

Das müssen Sie von den 20 Mannschaften wissen

Interview mit HSV-Präsident Klein

Abwechslung tut not

Die Bundesliga wird wieder spannend



Rudi Völler
**Der große
Sieger**
Die Pläne des Torschützenkönigs



Der außergewöhnliche Bundesliga-Tip der Experten

Nur Werder kann den HSV packen

Eine Saison-Hochrechnung von zehn Nationalspielern

Holen Sie sich das Sonderheft von
Jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler

SPORT
Fußball ILLUSTRIERTE

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), Christiane Stephan

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen:

Christiane Stephan

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Steinfurter Str. 104,
4400 Münster, Tel. (0251) 20537*

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 DM 15,-
Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck,
Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

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:

Der 1. FC Köln mußte sich – wie hier Stefan Engels
im Zweikampf mit einem Verteidiger – schon
energisch gegen die vermeintlich schwächere
Mannschaft von Fortuna Köln durchsetzen, um im
Deutschen Pokalfinale 1983 zum Erfolg zu
gelangen.

Foto: Maria Mühlberger

Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe enthält eine Beilage der
Firma Sport-Böckmann, 2841 Holdorf.
Wir bitten um Beachtung.

Liebe Leser!

In dieser Ausgabe – aufgrund der Sommerferien leider etwas
verspätet – setzen wir mit dem Beitrag von Horst Köppel über
sein Vorbereitungstraining mit Arminia Bielefeld zur Saison
82/83 unsere Serie „Trainingsplanung“ fort.



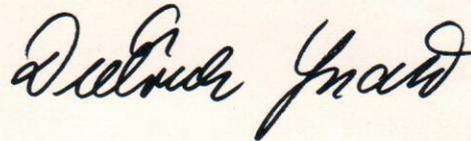
In der nächsten Ausgabe wird Gero Bisanz mit der Beantwor-
tung einiger Leserbriefe sowie Prof. Heinz Liesen mit einem
Beitrag zum Training der Schnelligkeitsausdauer dieses „heiß diskutierte“ Thema
vorläufig abschließen. Doch keine Sorge: „fußballtraining“ wird sich auch im näch-
sten Jahr mit einem Extra-Schwerpunktheft vor der neuen Saison 84/85 mit diesem
wichtigen Thema befassen.

In diesem Zusammenhang gleich eine Bitte: „fußballtraining“ dient Ihnen, liebe
Leser, auch als Forum des Meinungs- und Erfahrungsaustausches. Nutzen Sie des-
halb Ihre Zeitschrift auch dazu, indem Sie zu einzelnen Beiträgen Ihre persönlichen
Erfahrungen einbringen oder aber selbst einen Beitrag aus Ihrem Tätigkeitsbereich
als Vereins- oder Auswahltrainer in „fußballtraining“ zur Diskussion stellen (Redak-
tionsanschrift auf dieser Seite im Impressum!).

Denn: Wer einen „Blick über seinen Zaun“ gestattet, verrät sicher keine Geheimnisse,
die vielleicht dem nächsten Gegner zugute kommen, sondern fördert statt dessen
einen unter Trainern nicht nur wichtigen, sondern vor allem fruchtbaren **Erfahrungsaustausch!**

Viel Erfolg für die gerade begonnene Meisterschaftssaison 83/84 wünscht Ihnen

Ihr



(Dietrich Späte, Schlußredaktion „fußballtraining“)

In dieser Ausgabe

Horst Köppel:

Einblick in die Vorbereitung von Arminia Bielefeld auf die Saison 82/83 5

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“
(5. Unterrichtseinheit) 9

Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler (5. Folge) 11

Manfred Weise:

Der Fußballtrainer als Mittelpunkt der Fußballberichterstattung 15

Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften (4. Folge) 19

Gero Bisanz:

Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter (2. Folge) 23

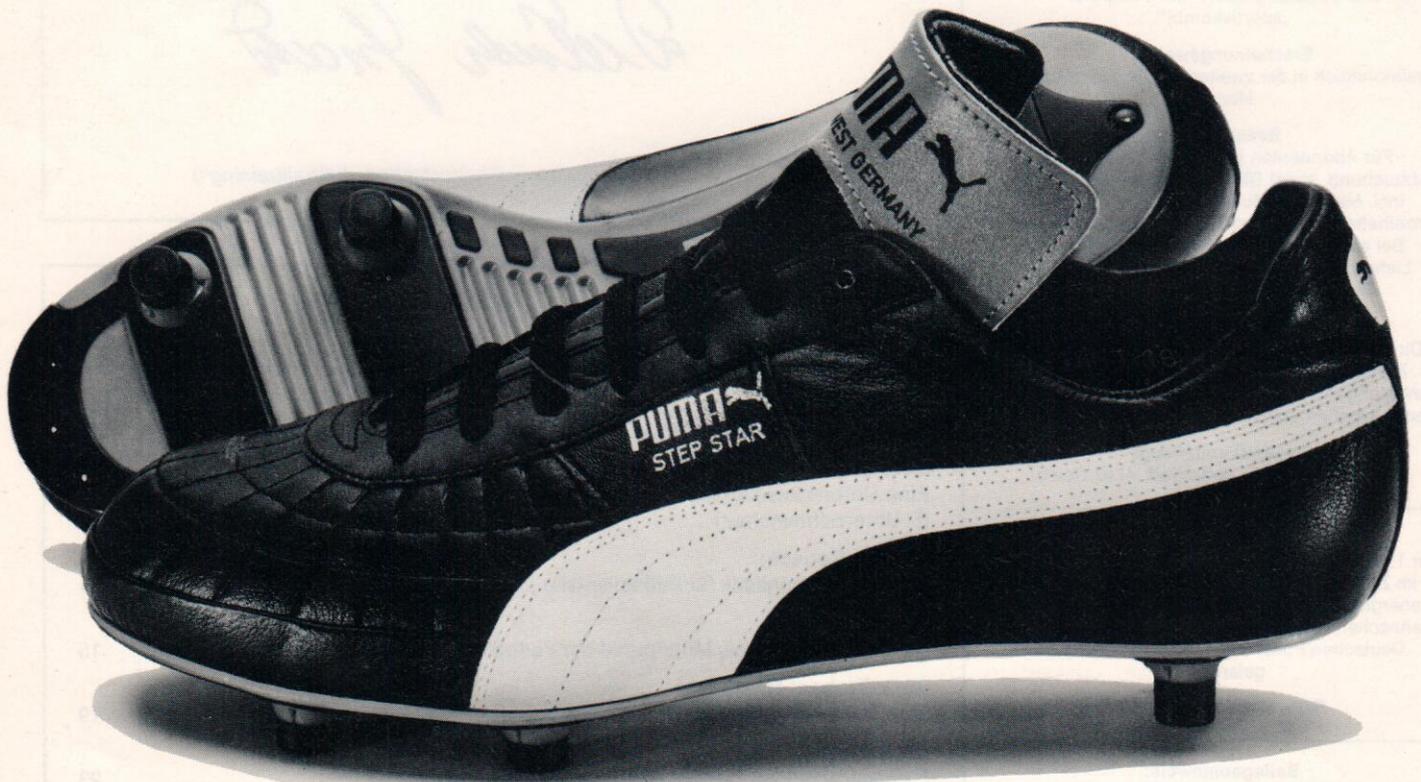
Christiane Stephan/Dietrich Späte:

Dehnübungen einmal anders: Stretching. 27

**PUMA, IM SPORT DABEI:
IM FUSSBALL.
MIT SPORTSCHUHEN,
MIT SPORTSWEAR.
FÜR SPITZENSORTLER.
FÜR ALLE, DIE
SPORTLICH SIND. PUMA**



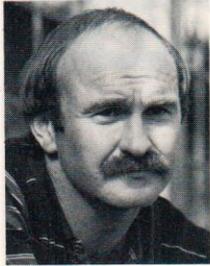
... denn PUMA macht's mit Qualität.



STEP-STAR – der erste Schraubstollenschuh mit völlig neuer orthopädischer Funktion. Die neu konstruierte anatomische Brandsohle verhindert in Verbindung mit der Längsgewölbestütze das Verwringen des Fußes in der Längsachse und somit eine Überbelastung der unteren Sprunggelenke.

Schaft aus anschiemigamem Känguruhleder mit zusätzlichen Steppfeldern im Blatt. Mit 2farbiger, flexibler PUMA DUOFLEX-Sohle. In neuer Winkelstellung nach außen stehende Sicherheitsstollen.

Qualität im Fachhandel von PUMA.



Horst Köppel:

Einblick in die Vorbereitung von Arminia Bielefeld auf die Saison 82/83

Darstellung eines sechswöchigen Trainingsplans für eine Bundesligamannschaft

Viele Fußballexperten waren nach anfänglicher Skepsis bei meinem Antritt als Trainer in Bielefeld sicher überrascht, daß die Mannschaft mit 7:1 Punkten aus den ersten vier Meisterschaftsspielen einen überaus guten Start in die Saison 1982/83 hatte.

Ein guter Saisonbeginn hängt meiner Meinung nach von folgenden Faktoren ab:

- Richtige Belastungsdosierung in den einzelnen Trainingseinheiten unter Beachtung allgemeiner trainingsperiodischer Gesichtspunkte
- Richtige Belastungsdosierung der einzelnen Trainingseinheiten in Verbindung mit den jeweiligen Vorbereitungsspielen
- Richtige Auswahl der **Spielstärke** der Gegner in den Vorbereitungsspielen

Die sechswöchige Vorbereitungsperiode von Arminia Bielefeld unterteilte sich in drei Abschnitte:

1. Abschnitt (4. 7.–17. 7.)

In diesem ersten Abschnitt lag der Trainingsschwerpunkt zunächst auf der Schulung der allgemeinen Ausdauer. Daneben wurde ein allgemeines Kraft- sowie Sprungkrafttraining durchgeführt.

Das taktische Training umfaßte vor allem die Schulung des mannschaftstaktischen Verhaltens in verschiedenen Standardsituationen (z. B. Eckstoß, Freistoß, Abseits etc.). In diesem Zeitraum wurden zwei Vorbereitungsspiele gegen relativ gleichstarke Gegner durchgeführt.

2. Abschnitt

(einwöchiges Trainingslager vom 19. 7.–26. 7.)

In den ersten vier Tagen des einwöchigen Trainingslagers wurde grundsätzlich zweimal am Tag trainiert. Zudem wurde jeweils vor dem Frühstück ein 30minütiger Waldlauf absolviert.

Das Konditionstraining konzentrierte sich in dieser Zeit auf die Schulung der Schnelligkeitsausdauer in Form von Tempoläufen und – im Wald sehr gut zu organisieren (!) – Bergaufläufen.

Nach der recht hohen Belastung in diesen Trainingseinheiten wurde am 5. Tag eine „aktive“ Erholung in Form eines Tennisturniers eingelegt, welches in dieser Phase auch eine wichtige psychologische Funktion (Motivation!) erfüllte.

Während des Trainingslagers sind aufgrund der hohen physischen Belastung und aus allgemeinen spieltaktischen Überlegungen (die Mannschaft muß sich „einspielen“!) nur Vorbereitungsspiele gegen „leichte“ Gegner abgeschlossen worden.

3. Abschnitt (27. 7.–20. 8.)

Im dritten Abschnitt der Vorbereitungsperiode wurde haupt-

sächlich die Antrittsschnelligkeit geschult. Parallel dazu wurde verstärkt das Zweikampverhalten sowie im mannschaftstaktischen Bereich die Spielverlagerung bzw. das schnelle Umschalten von Abwehr und Angriff trainiert. Die Spielstärke der Gegner in den Vorbereitungsspielen wuchs bis zum Saisonbeginn kontinuierlich an.

Der folgende Trainingsplan enthält eine stichwortartige Charakterisierung der einzelnen Trainingseinheiten in der Vorbereitungsperiode vom 4. 7. bis zum 20. 8. 82.

Sie sind keinesfalls ausführlich dargestellt, sondern enthalten lediglich eine Beschreibung der hauptsächlichlichen Schulungsschwerpunkte.

Anmerkung der Redaktion:

Wir weisen darauf hin, daß zwischen den Beiträgen von Bisanz und Liesen (Heft 3/83) einerseits sowie Köppel andererseits bezüglich der Trainingsgestaltung in der Vorbereitungsperiode einige Unterschiede bestehen.



T-SHIRT SERVICE
T-SHIRT-DRUCK

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

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

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

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

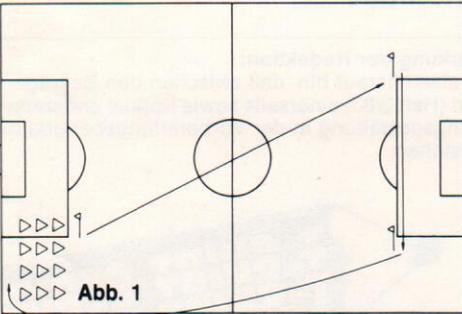
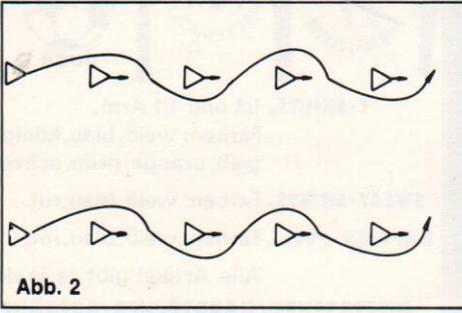
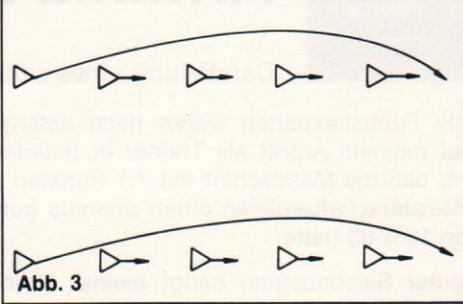
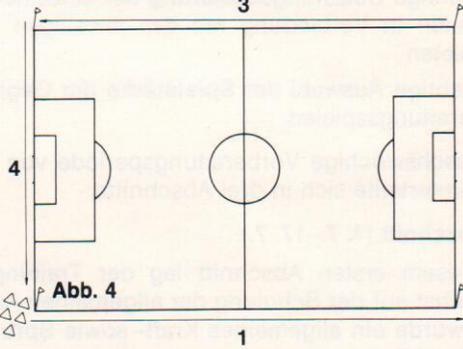
Alle Artikel gibt es in den Größen 1-7.

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

KATALOG
+ PREISLISTE
GRATIS!

HARMS GMBH
POSTFACH 380
4553 NEUENKIRCHEN
TEL.: 05465/634
TELEX: 941 414

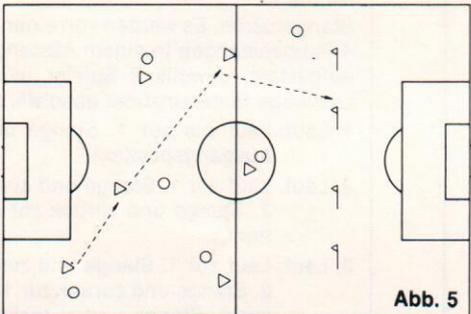
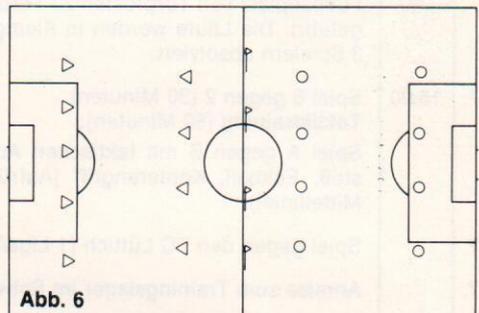
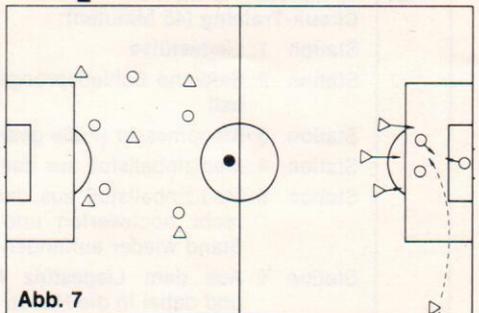
Trainingsplan von Arminia Bielefeld 1982

Tag	Zeit	Inhalt/Übungen	Tag	Zeit	Inhalt/Übungen
4. 7.	11.00	10 Minuten Aufwärmen Trainingspiel (2mal 30 Minuten)			
5. 7.		Trainingsfrei			
6. 7.	10.00	10 Minuten Aufwärmen Intervalltraining (35 Minuten): Läufe (Platzrunden) von 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1 Minuten; zwischen den einzelnen Läufen werden kurze aktive Erholungspausen eingelegt. Die Läufe werden in mittlerem (nicht maximalem!) Tempo durchgeführt. Organisationsform: Es werden 6er-Gruppen gebildet, die jeweils in einem Abstand von 10 Sekunden laufen (bessere Korrekturmöglichkeiten für den Trainer!).			
	15.00	Spiel 5 gegen 2 (30 Minuten) Trainingspiel (2mal 30 Minuten)			
7. 7.	15.00	15 Minuten Aufwärmen Diagonalläufe (Abb. 1):			
		 <p>Abb. 1</p>			
		Jeweils 4 Spieler laufen nebeneinander diagonal über den Fußballplatz (etwa 80 Meter) in mittlerem Tempo (Intensität ca. 70 Prozent). Nach dem Erreichen der Fahnenstange traben sie zur Ausgangsposition zurück (aktive Erholung). Nach jeweils 6 Diagonalläufen wird eine Gehpause eingelegt. Die Spieler müssen insgesamt 5 Serien (= 30 Diagonalläufe) absolvieren!			
8. 7.	10.00	15 Minuten Aufwärmen Konditionstraining (60 Minuten): Übung 1 (Abb. 2):			
		 <p>Abb. 2</p>			
		2 Gruppen à 12 Spieler laufen nebeneinander um den Fußballplatz (Abstand zwischen den Spielern etwa 3 Meter). Auf Kommando des Trainers läuft jeweils der letzte Spieler jeder Gruppe im Slalom durch die Spielerreihe (Abb. 2) bis zur Spitze. Jeder Spieler muß insgesamt 3mal laufen!			
					<p>Übung 2 (Abb. 3):</p> <div style="text-align: center;">  <p>Abb. 3</p> </div> <p>Übungslauf wie in Übung 1; jedoch überholt jetzt der letzte Spieler die gesamte Gruppe. Jeder Spieler muß insgesamt 4mal laufen!</p> <p>Übung 3 (Abb. 4):</p> <div style="text-align: center;">  <p>Abb. 4</p> </div> <p>Minutenläufe: Die Spieler müssen in 60 Sekunden – der Trainer gibt nach Ablauf der 60 Sekunden eine akustisches Signal – die in der Abb. 4 skizzierten Laufstrecken 1 bis 3 (etwa 300 Meter) absolvieren. Auf der Strecke 4 traben die Spieler (aktive Erholung). Jeder Spieler muß insgesamt 10 Läufe absolvieren!</p>
			9. 7.	15.00	Fußballtraining (75 Minuten): – Spiel 5 gegen 2 (30 Minuten) – 1. Gruppe: Spiel 5 gegen 6 auf ein Tor mit Torwart; Schulungsschwerpunkt: Verhalten in Standardsituationen (Eck- und Freistoß, Abseits). – 2. Gruppe: Spiel 6 gegen 6
			10. 7.		Spiel gegen FC St. Gallen (1. Liga/Schweiz; 3:1)
			11. 7.		Trainingsfrei
			12. 7.	15.00	15 Minuten Aufwärmen 20 Minuten Schnellkrafttraining: – Sprungläufe, ein- und beidbeinige Sprünge – Klappmesser, Liegestütze – Widerstandsläufe (Zieh- und Schiebekämpfe) – Partnerübungen (z. B. „Huckepack“-Läufe) 3 Tempoläufe über 300 Meter (Sportplatz) in 40 bis 45 Sekunden
			13. 7.	10.00	Krafttraining (60 Minuten) – Allgemeine Übungen zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur (im Stationsbetrieb)

Trainingsplan von Arminia Bielefeld 1982

Tag	Zeit	Inhalt/Übungen	Tag	Zeit	Inhalt/Übungen
	15.00	Spezielles Torwarttraining (75 Minuten) Spiel 5 gegen 5 (3 Spiele pro Gruppe à 15 Minuten)		17.00	Einzeltraining
14. 7.		Trainingsfrei		19.00	Spiel gegen die Allgäuauswahl (10:0)
15. 7.	10.00	Individuelles Training mit Einzelspielern	21. 7	11.00	15 Minuten Aufwärmen Konditionstraining (60 Minuten):
	15.00	15 Minuten Aufwärmen Einzel- und Partnergymnastik (25 Minuten) Sprungkrafttraining: Ein- und beidbeinige Sprünge über 6 Hürden. Die Spieler müssen insgesamt 8 Wiederholungen absolvieren! Pfostenläufe: Es werden insgesamt 5 Läufe über den gesamten Fußballplatz von Torpfosten zu Torpfosten durchgeführt. Die Läufe werden in Kleingruppen zu je 3 Spielern absolviert.			Übung 1: 3mal 3 Minuten in mittlerem Tempo um ein durch Fahnenstangen markiertes Rechteck laufen. Übung 2: Stangenläufe: Es werden von einer Seitenlinie aus 4 Fahnenstangen in einem Abstand von 5 Metern aufgestellt. Jeweils 2 Spieler müssen folgende Laufwege hintereinander absolvieren: 1. Lauf: Lauf bis zur 1. Stange und zurück zur Ausgangsposition. 2. Lauf: Lauf zur 1. Stange und zurück – Lauf zur 2. Stange und zurück zur Ausgangsposition. 3. Lauf: Lauf zur 1. Stange und zurück – Lauf zur 2. Stange und zurück zur 1. Stange – Lauf zur 3. Stange und zurück zur Ausgangsposition. 4. Lauf: Lauf zur 1. Stange und zurück – Lauf zur 2. Stange und zurück zur 1. Stange – Lauf zur 3. Stange und zurück zur 2. Stange – Lauf zur 4. Stange und zurück zur Ausgangsposition. Es werden insgesamt 3 Läufe durchgeführt!
16. 7.	15.00	Spiel 6 gegen 2 (30 Minuten) Taktiktraining (60 Minuten): Spiel A gegen B mit taktischen Aufgaben (Freistoß, Eckball, Konterangriff [Aufrücken bis zur Mittellinie]).			Übung 3: Es werden 3 Pfostenläufe (siehe oben) absolviert.
17. 7.		Spiel gegen den FC Lüttich (1 Liga/Belgien; 1:1)		18.00	Spiel (10:1)
18. 7.		Anreise zum Trainingslager im Schwarzwald	22. 7.	11.00	15 Minuten Aufwärmen Sprungkrafttraining Konditionstraining: 10 Läufe über 200 Meter in jeweils 30 Sekunden; aktive Erholung durch Traben zwischen den einzelnen Läufen
19. 7.	8.00	30 Minuten Waldlauf		17.00	Torschußtraining in Gruppen
	11.00	Training im Wald (60 Minuten): – Langsamer Lauf zum Aufwärmen (15 Minuten) – 10 Tempoläufe über eine Strecke von 180 bis 200 Metern; zwischen den Läufen aktive Pausengestaltung (Traben) – 8 Bergaufläufe über eine Strecke von 40 bis 60 Metern; zwischen den Läufen aktive Pausengestaltung (Traben)	23. 7.	8.00	30 Minuten Waldlauf
				10.00	Tennisturnier
	17.00	10 Minuten individuelles Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 zur Erholung Spiel gegen die Schwarzwaldauswahl (11:1)	24. 7.	11.00	15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2
20. 7.	8.00	30 Minuten Waldlauf		20.00	Spiel gegen den FC St. Gallen (2:1)
	11.00	15 Minuten Aufwärmen Circuit-Training (45 Minuten): Station 1: Liegestütze Station 2: Seitliche Schlußsprünge mit Medizinball Station 3: Klappmesser (Füße gestreckt!) Station 4: Medizinballstoß aus der Bauchlage Station 5: Medizinballstoß aus der Hocke senkrecht hochwerfen und den Ball im Stand wieder auffangen Station 6: Aus dem Liegestütz hochschnellen und dabei in die Hände klatschen Station 7: 15 Sprünge aus der Hocke Station 8: Rumpf aus der Rückenlage (Hände hinter dem Kopf) aufrichten Station 9: Rumpf aus der Bauchlage (Hände hinter dem Kopf) aufrichten Station 10: 7 Schlußsprünge über Hürden Übungszeit pro Station: 30 Sekunden	25. 7.		Spiel gegen den TuS Stetten (Bezirksliga; 5:0)
			26. 7.	8.00	30 Minuten Waldlauf Heimfahrt
			27. 7.		Spiel gegen die Nationalmannschaft Japans (2:1)
			28. 7.		Trainingsfrei
			29. 7.	10.00	Balltraining (60 Minuten)
				15.00	20 Minuten Aufwärmen Schulung der Antrittsschnelligkeit/Reaktionsschulung: – Schatten- und Spiegelläufe – In 3er-Gruppen: Sprints über 15 Meter nach 5 Klappmessern; jeder Spieler muß insgesamt 6mal laufen.

Trainingsplan von Arminia Bielefeld 1982

Tag	Zeit	Inhalt/Übungen	Tag	Zeit	Inhalt/Übungen
30. 7.	in Lodz	Spiel 5 gegen 2 Spiel 7 gegen 7 (2mal 10 Minuten) Spezielles Torwartraining	11. 8.	15.00	Spiel 5 gegen 2 Spiel 3 gegen 1 im kleinen Raum Torschußtraining Spiel gegen den SC Herford (Oberliga; 1:1)
31. 7.	in Lodz	Spiel gegen Lodz (1. Liga/Polen; 1:2)	12. 8.	10.00	15 Minuten Aufwärmen Spiel 5 gegen 2 Torschußtraining
1. 8.		Trainingsfrei	13. 8.	10.00	Spiel 5 gegen 2 Spiel mit taktischen Schwerpunkten
2. 8.	15.00	Spiel 5 gegen 2 mit 4 Mannschaften Taktiktraining:  Abb. 5	14. 8.	17.00	Spiel gegen den FC Southampton (1. Liga/England; 1:2)
		Spiel 6 gegen 6; Mannschaft A spielt auf ein großes Tor, Mannschaft B auf zwei kleinere (2 Meter) Tore (Abb. 5). Mannschaft B, die auf die beiden kleineren Tore spielt, hat folgende Übungsaufgaben: – Spielverlagerung je nach Situation zur rechten/ linken Seite – Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff	15. 8.		Trainingsfrei
3. 8.	10.00 15.00	Krafttraining 10 Minuten Aufwärmen Einzel- und Partnergymnastik (15 Minuten) Konditionstraining: 15 Sprints über eine Strecke von 50 Metern; nach jedem Sprint 50 Meter traben.	16. 8.	15.00	Spiel 5 gegen 2 Wechselspiel (Abb. 6):  Abb. 6
4. 8.	10.00 19.00	Spiel 5 gegen 2 Torschußtraining Spiel gegen den SV Ricklingen (Landesliga; 4:4)	17. 8.	10.00 15.00	Krafttraining 15 Minuten Aufwärmen Partnergymnastik (15 Minuten) Sprinttraining: Sprints über eine Laufstrecke von 15 bis 20 Metern aus verschiedenen Lagen (Bauch, Hocke, Liegestütz etc.)
5. 8.	15.00	20 Minuten Aufwärmen Sprinttraining Zweikampfschulung: – Spiel 1:1 über Linien (von der Mittellinie zur Strafraumlinie) – Spiel 2:1 auf engem Raum	18. 8.	10.00	Spiel 5 gegen 2 (25 Minuten) Spiel 6 gegen 6 (Abb. 7):  Abb. 7
6. 8.	10.00	Spiel 5 gegen 2 Spiel auf zwei Tore mit taktischen Aufgaben (Eckstoß, Freistoß, Training der Abseitsfalle)			Zwei Gruppen von je 6 Spielern spielen in der linken Spielfeldhälfte (ohne Tore) gegeneinander. 5 Minuten wird 6 gegen 6 normal gespielt, weitere 5 Minuten wird 5 gegen 5 mit einer Anspielstation an der Seitenlinie und einem Libero gespielt. Die 3. Gruppe bekommt jeweils in der rechten Spielfeldhälfte die Aufgabe, Flanken vor das Tor zu spielen.
7. 8.	17.00	Spiel gegen den FC Viersen (Verbandsliga; 6:0)			
8. 8.		Trainingsfrei			
9. 8.	15.00	Spiel 5 gegen 2 Turnier: 3 Gruppen à 2 Spieler spielen in einem markierten Feld (etwa 20 x 20 Meter) auf kleine Tore jeder gegen jeden (mit Hin- und Rückspiel).			
10. 8.	10.00 15.00	Krafttraining 15 Minuten Aufwärmen Konditionstraining: 12 Läufe von jeweils 1 Minute Dauer!			

Die Trainings- einheit

4. Folge

In dieser Serie sollen Beiträge vorge- stellt werden, die dem Jugend-Trainer im Verein und dem Lehrer in der Schule Anregungen und Hilfen geben wollen, ein abwechslungsreiches, sy- stematisches Training bzw. ebensol- chen Sportunterricht zu gestalten.

Dabei sollen unterschiedliche organi- satorische Gegebenheiten (Halle, Sportplatz, Größe der Übungsgrup- pen, Sportgeräte u. a.) und unter- schiedliche Altersstufen (z. B. Mini-

Fußballer, A-Jugendliche etc.) be- rücksichtigt werden.

Alle Trainingseinheiten dieser Serie sind als aufeinander aufbauend und aufeinander folgend zu betrachten. Der Trainer muß anhand des physi- schen, konditionellen Zustands und der Leistungsverbesserung seiner Spieler und Spielerinnen entschei- den, ob er im Trainingsprogramm weiter fortschreitet oder die Inhalte der vorangegangenen Trainingsein- heit noch einmal wiederholt. **G. B.**



Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (5. Unterrichtseinheit)

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Ballgefühls
- Verbesserung des Torschusses
- Verbesserung des Dribbelns

1. Laufspiel

Kettenfangen

Zwei Spieler fassen sich an den Händen und versuchen, innerhalb eines abgegrenzten Feldes einen Mitspieler nach dem anderen zu fangen. Gelingt ihnen das, so faßt der gefangene Spieler jeweils einen der beiden Fänger außen an. So bildet sich eine Kette. Die Spieler, die noch nicht in der Kette sind, versuchen, dem Abschlagen durch geschicktes Laufverhalten zu entgehen.

2. Ballgewöhnungsübungen

Übung 1:

Jeweils zwei Spieler haben einen Ball. Der Ball wird mit dem Fuß, mit dem Oberschenkel und dem Kopf jongliert. Welche Zweiergruppe kann untereinander abwechselnd jonglieren, ohne daß der Ball mehrmals hintereinander den Boden be- rührt?

Übung 2:

Spieler A dribbelt einige Sekunden und spielt den Ball dann zu seinem Partner, der sich 4 bis 6 Meter entfernt zum Anspiel anbietet. Danach dribbelt B und paßt zu A.

- Während des Dribbelns die Laufwege des Partners beobachten und selbst freie Räume zum Dribbeln suchen.
- Den Ball so zum Partner spielen, daß dieser keine Mühe hat, ihn unter Kontrolle zu bringen.
- Häufig die Laufrichtung verändern.
- Auf andere „Mitspieler“ achten – Zusammenstöße vermeiden.
- Lauftempo erhöhen – Sicherheit geht vor Schnelligkeit!

Übung 3:

Jeweils zwei Spieler stehen sich im Abstand von 2 bis 4 Metern gegenüber. Ein Spieler wirft den Ball so, daß der Partner ihn in die fangbereiten Hände zurückköpfen kann. Nach 8 bis 10 Würfeln wechseln.

Loma Sport

Moritzbergstr. 40
8500 Nürnberg
☎ 0911 / 50 30 22

Fußball

LOMA-Antiwater, 68 cm Umfang, spezialgummibeschichtet, als Trainings- wie Wettspielball geeignet, langlebig

10 Stück **DM 310,-**

Korrekturhinweise

- Erst spielen, wenn der Paßweg frei ist.
- Alle Spieler bewegen sich frei im Raum; keiner darf stehen.

Korrekturhinweise

- Den Ball so hoch werfen, daß der Partner ihn aus dem Stand zurückköpfen kann.
- Den zugeworfenen Ball ansehen und ihn mit der Stirn zum Partner zurückköpfen.
- Die Bewegung des Kopfes erfolgt zum Ball; keine Nickbewegung machen, sondern nach dem Köpfen dem Ball hinterherschauen.

Variationen:

- In welcher Gruppe kann der eine Partner den zugeworfenen Ball so zurückköpfen, daß der andere Partner ihn direkt wiederköpfen kann?
- Welche Gruppe kann den Ball mehrmals hin und her köpfen, ohne ihn mit den Händen zu fangen?

3. Übungen zum Torschuß und zum Dribbeln

Übung 1:

Auf beiden Seiten eines 5 Meter breiten Tores mit Torhüter steht je eine Gruppe von vier bis sechs Spielern 7 bis 10 Meter vom Tor entfernt (Abb. 1). Die Spieler einer Gruppe haben je einen Ball und schießen nacheinander auf das Tor. Der Torwart versucht, die Bälle abzuwehren. Danach schießt die andere Gruppe.

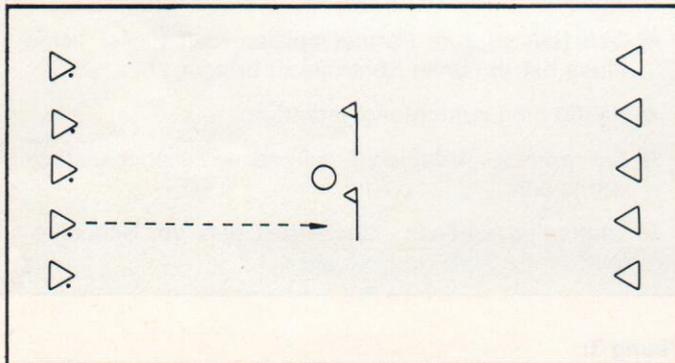


Abb. 1

Hinweise zur Übungsorganisation:

- Die Spieler schießen der Reihenfolge nach, der Trainer korrigiert Fehlverhalten.
- Tore zählen nur, wenn der Ball die Torlinie zwischen den Stangen – höchstens bis zu deren Höhe – überflogen hat.
- Gefangene Bälle wirft der Torwart zur anderen Gruppe.
- Bälle die am Tor „vorbeigehen“, werden von den Spielern der anderen Gruppe geholt, aber erst dann geschossen, wenn alle Spieler der einen Gruppe geschossen haben.

Korrekturhinweis

- Scharf geschossene Bälle sollen mit dem Innen- bzw. Außenspann geschossen werden, dabei jeweils schräg zur Schußrichtung anlaufen.

Übung 2:

Vier bis sechs Spieler schießen nacheinander aus 8 bis 11

Metern Entfernung auf ein großes Tor mit Torwart (Abb. 2). Jedes Tor zählt 2 Punkte; hält der Torwart den Ball oder geht der Ball an die Querlatte bzw. an einen Torpfosten, erhält der Schütze 1 Punkt. Wer erzielt nach 6 bis 8 Durchgängen die meisten Punkte?

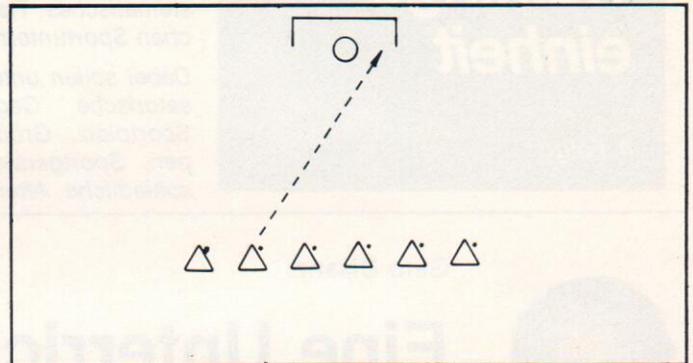


Abb. 2

Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt erfolgt jedoch vor dem Torschuß ein Dribbling schräg zum Tor durch Fahnenstangen oder Hütchen (Abb. 3). Die Fahnenstangen sowohl links als auch rechts vom Tor aufstellen.

Wer kann am sichersten und schnellsten im Slalom um alle Fahnenstangen dribbeln und auf das Tor schießen?

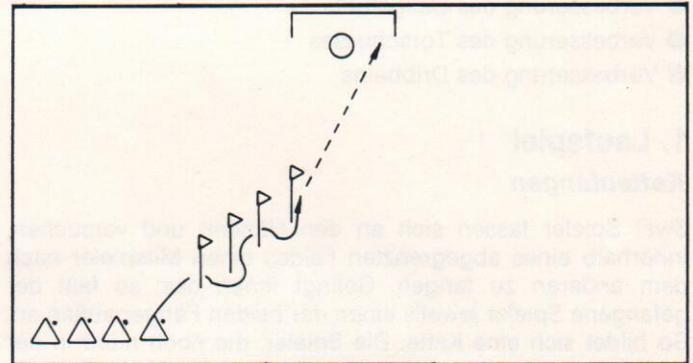


Abb. 3

Hinweise zur Übungsorganisation:

- Steht die „Slalomstrecke“ links vor dem Tor, soll bei ungerader Anzahl der Fahnenstangen auf der rechten Seite der ersten Stange begonnen werden, bei gerader Anzahl auf der linken Seite.
- Steht die „Slalomstrecke“ rechts vor dem Tor, soll das Dribbling bei ungerader Anzahl der Fahnenstangen auf der linken Seite, bei gerader Anzahl auf der rechten Seite der ersten Stange begonnen werden.
- Nach dem Torschuß den Raum für nachkommende Spieler frei machen und schnell den Ball zurückholen.

4. Abschluß der Stunde

Spiel 3 gegen 3 – oder in größeren Gruppen – auf 2 Tore mit Torhütern.

*

Anschrift des Verfassers: Im Brückfeld 7, 5063 Overath



Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

5. Folge: Gymnastik mit dem Sprungseil

Das Gymnastikseil ist in der Konditionsgymnastik zahlreicher Sportarten vielseitig zu verwenden. Im Fußballsport kommt den körper- und bewegungsbildenden Übungen mit dem Seil zwar ein nicht so hoher Stellenwert zu, wie beispielsweise im Boxsport, sie bieten aber eine abwechslungsreiche Ergänzung des Konditionstrainings.

Übungen mit dem Gymnastikseil verbessern in erster Linie Sprungkraft und koordinative Fähigkeiten wie Gewandtheit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht. Durch die variantenreiche Gestaltung, die Vielzahl verschiedener Sprung- und Laufkombinationen ist ein hoher Aufforderungscharakter gegeben; zudem werden die Herz-Kreislauf-Funktionen aktiviert.

Bezugsgruppe: Fußballspieler aller Leistungsklassen

Ort: Sporthalle (Sportplatz)

Gerät: Für jeden Spieler 1 Sprungseil

Zeit: 15 bis 20 Minuten bei 1 bis 2 Serien

Programm 5

Übung 1 (Bild 1):

4 Hallenbahnen in mäßigem Lauftempo mit Seildurchschlag auf jedem zweiten Schritt. „Sprungbein“ nach jeder Bahn wechseln.

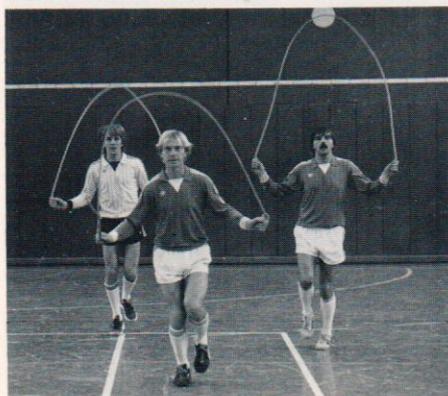


Bild 1

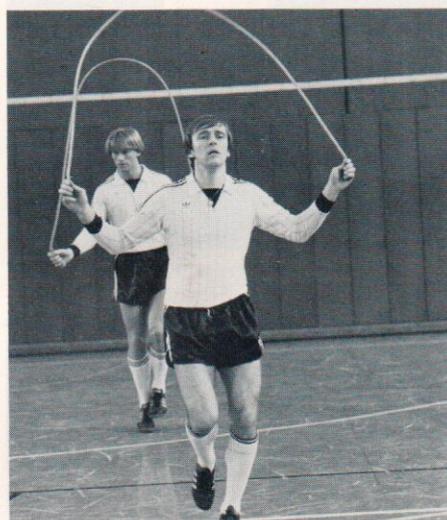


Bild 2

Übung 2 (Bild 2):

2 Hallenbahnen mit Zwischenfedern vor jedem Seildurchschlag.

Übung 3:

Wie Übung 2, aber mit betontem Hochschwingen des jeweils vorderen Beins.

Übung 4 (Bild 3):

Seitgalopp mit jeweiligem Seildurchschlag. Eine Bahn mit der rechten, eine Bahn mit der linken Körperseite zur Bewegungsrichtung.

Übung 5 (Bild 4):



Bild 4

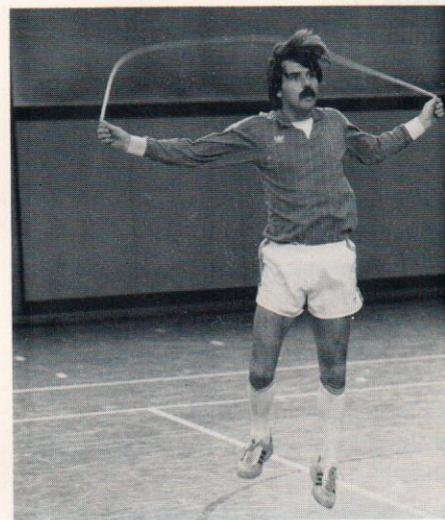


Bild 3

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 - 8977**

Schlußsprünge mit Durchschlag am Ort mit und ohne Zwischenfedern. Tempo-Steigerung! Bis zu 50 Wiederholungen.

Variation (Bild 5):

Seildurchschlag mit Überkreuzen der Arme.

Übung 6 (Bild 6):

2 Bahnen Sprunglauf mit jeweiligem Durchschlag.

Übung 7:

Schlußsprünge mit Durchschlag

– im Wechsel zur rechten und zur linken Seite (**Bild 7 und 8**)

20 Wiederholungen

– in der Hocke (**Bild 9 und 10**) (Seilfassung etwas kürzer)

10 Wiederholungen

Übung 8:

Schrittwechselsprünge mit Durchschlag am Ort

– Normalausführung (**Bild 11 und 12**)

– mit Betonung der Schrittlänge (**Bild 13**)

– als Ausfallschritt (**Bild 14**)

Je Variationsform 15 bis 20 Wiederholungen.

Programm 6

Übung 1 (Bild 15):

2 Bahnen laufen bei freier Kombination der Schrittfolgen und Durchschläge.

Übung 2:

2 Bahnen laufen mit Seildurchschlag auf jeden Schritt.

Übung 3:

2 Bahnen mit kurzen schnellen Schritten laufen. Auf jede Dreierschritt-Kombination ein Durchschlag, also rechts-links-rechts mit Durchschlag, links-rechts-links mit Durchschlag, etc.

Übung 4 (Bild 16):

Schlußsprünge mit Durchschlag am Ort mit beidbeinigem Anfersen jeweils im Wechsel zur linken und zur rechten Gesäßseite.

Etwa 20 Wiederholungen.

Übung 5:

2 Bahnen Sprunglauf mit Durchschlag

– mit Betonung der Sprunghöhe (**Bild 17**)

– mit Betonung der Sprungweite (**Bild 18**)

Übung 6 (Bild 19):

Schlußsprünge mit Durchschlag am Ort, dabei Beckendrehen im Wechsel zur rechten und zur linken Seite.

Etwa 40 Wiederholungen.



Bild 5

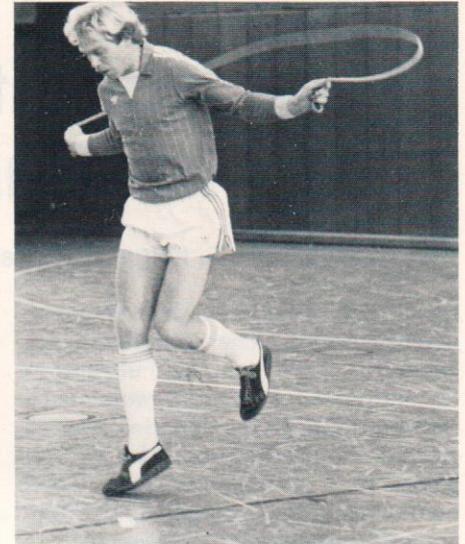


Bild 6

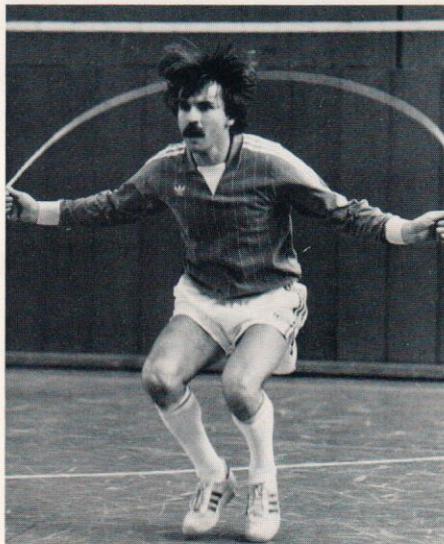


Bild 10

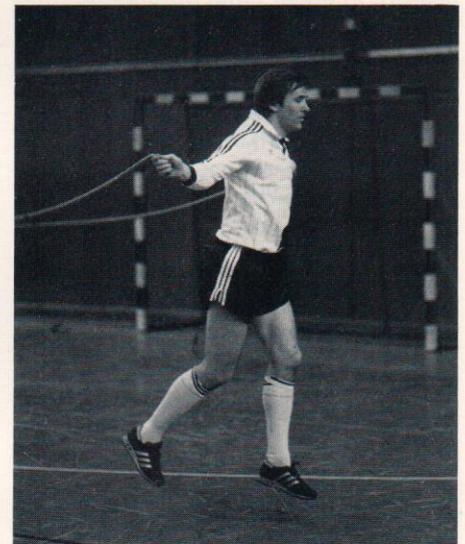


Bild 11



Bild 15

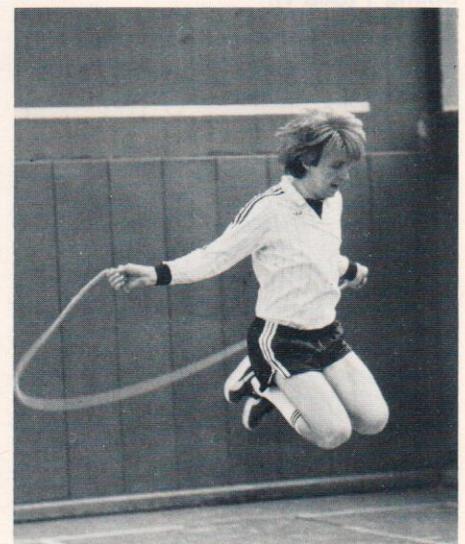


Bild 16

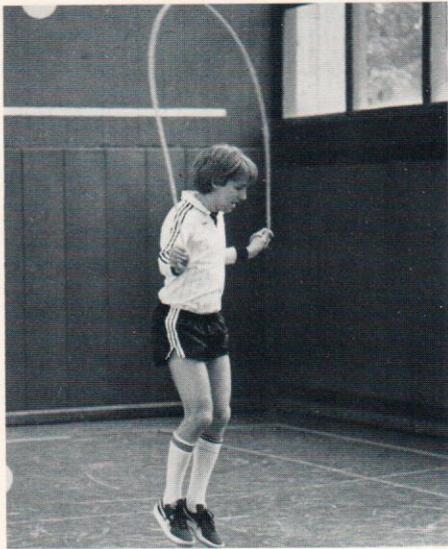


Bild 7



Bild 8



Bild 9

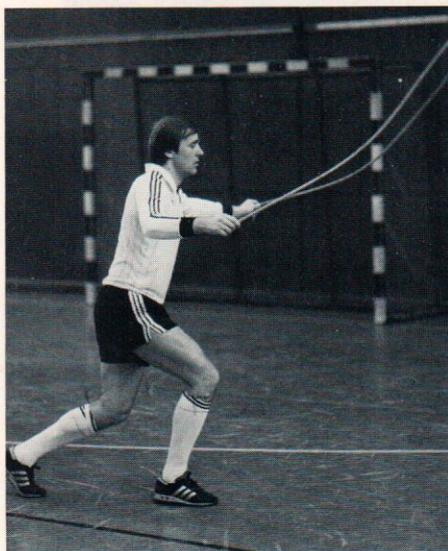


Bild 12

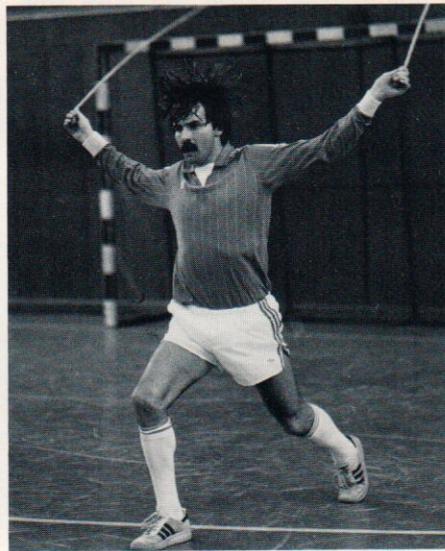


Bild 13

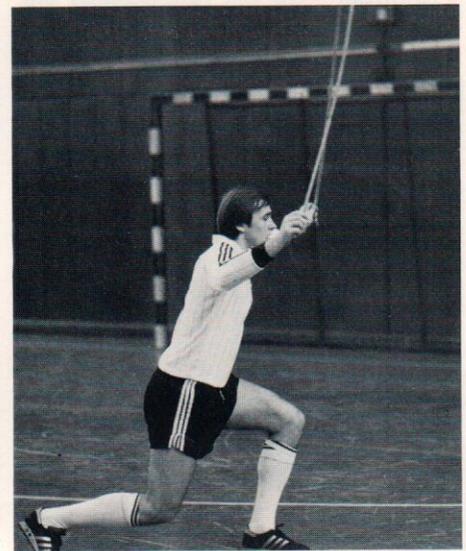


Bild 14



Bild 17

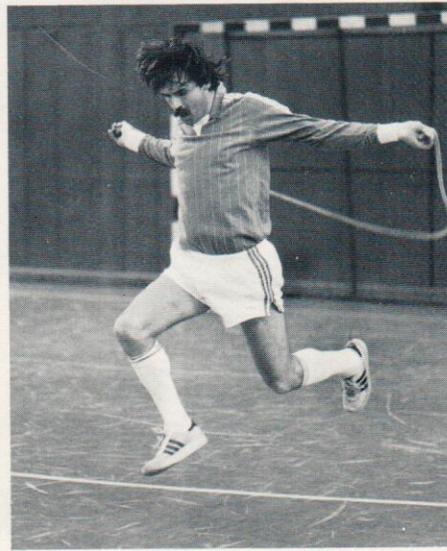


Bild 18

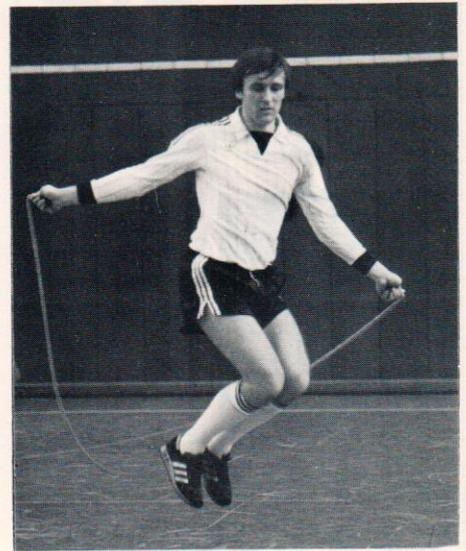


Bild 19

Übung 7 (Bild 20):

Hüpfen am Ort auf einem Bein, mit jedem Durchschlag Sprungbein energisch anhocken.
Nach 10 Sprüngen Beinwechsel.

Übung 8 (Bild 21):

Seil schulterbreit zusammenlegen und mit den Fingerspitzen fassen. Mit Schlußsprüngen vor und zurück überspringen:

- mit Zwischenfedern
- ohne Zwischenfedern

Hinweis:

Beine energisch anhocken, das Seil jeweils unter den Füßen schnell durchziehen.

Je Variationsform 10 Wiederholungen.

Übung 9:

6 Bahnen Laufsprung-Variationen:

- Normaler Lauf mit Durchschlag auf jeden Schritt



Bild 20

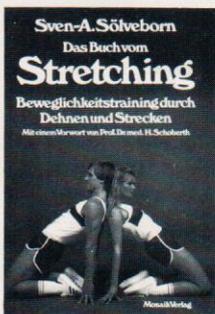


Bild 21

- Durchschlag immer auf links bzw. immer auf rechts

- Durchschlag auf jeden 3. Schritt
- Freie Improvisation

NEU · NEU · NEU



Sven-A. Sölveborn:
Das Buch vom
Stretching.
120 S./165 Zeichnungen,
16 x 22 cm
DM 19,80

Alle reden vom Stretching, dem Beweglichkeitstraining durch Muskeldehnung, das wir von den Brasilianern her kennen. Dieses Buch bietet Dehnungsübungen von der Brustmuskulatur bis zu den Fuß- und Wadenmuskeln.

Endre Benedek:
Zweikämpfe im Fußball.
133 S., zahlr. Zeichnungen,
12,5 x 20 cm **DM 24,-**

Aus dem Ungarischen übersetzt, Lizenzausgabe des Sportverlags (DDR). Das Buch will in zahlreichen Übungen und Spielformen sowie detaillierten Beschreibungen der Technik und ihrer Schulung Trainern und Spielern eine Hilfe beim Lehren und Erlernen einer regelgerechten Zweikampfführung sein.



Fußball-Weltgeschichte.
Von 1846 bis heute, Bilder, Fakten, Daten.
Herausgegeben von Karl-Heinz Huba.
510 S. mit rund 600 Fotos, davon 100 in Farbe; farbiger Glanzeinband, 21,5 x 30 cm.
DM 39,80



Fußball-Lehrhefte/ Saisonübersicht (siehe nebenstehende Anzeige) auch bei uns erhältlich!

Alle Titel erhalten Sie beim Philippka-Buchversand: Bestellschein auf S. 22 benutzen!

Dietmar Wagner

Fußball-Lehrhefte
für Trainer und Übungsleiter



3175 Leiferde
Mohrunger Straße 24
Telefon (0 53 73) 63 45

Fußball-Lehrhefte

Ausführung:
Farbiger Kunststoffordner,
10 Einzel-Lehrhefte, herausnehmbar, 350 DIN-A4-Seiten, Inhaltsübersicht und Treppenregister

Inhalt:

- Mannschaftsführung
- Trainingslehre
- Taktik
- Praxis Grundlehrgang
- Praxis Aufbaulehrgang
- Regelkunde
- Verwaltungslehre
- Sportmedizin
- Damenfußball
- Jugendfußball

Preis: **DM 43,00**

Saisonübersicht

Ausführung:
DIN A4-Querformat in rotem Kartonumschlag, 52 Seiten, für Aufzeichnungen einer Saison

Inhalt:

- Termine
- Anschriften
- Trainingsplan
- Trainingsbeteiligung
- Punktspiel-Ergebnisübersicht
- Verwarnungen und Platzverweise
- Leistungsbewertung
- Torschützen
- Spielvorbereitung
- Spielauswertung
- Trainingsvorbereitung

Preis: Einzelheft **DM 4,50**
10 Exemplare **DM 40,00**
100 Exemplare **DM 380,00**

Für Trainer, Jugendleiter und Betreuer!

Manfred Weise:

Der Fußballtrainer als Mittelpunkt der Fußballberichterstattung

1. Vorbemerkungen

In diesen Überlegungen geht es um einen Themenbereich, zu dem nur wenig Literatur und Daten vorliegen. Die „öffentliche Person“ Fußballtrainer hat den Verein in sportlichen Belangen gegenüber den Massenmedien zu vertreten. Er muß mit ihnen leben und muß einen Teil seiner Zeit und Überlegungen auf den Umgang mit der Öffentlichkeit verwenden. Dies gilt besonders für die Trainer von Profimannschaften („Spielklassen mit Publicity“) und für die Trainer höherklassiger Amateurmansschaften, weniger für Trainer unterer Amateurlklassen und die vielen Idealisten im Jugendbereich.

Amateurtrainer haben es meist nur mit der Lokalpresse zu tun, bei Profitrainern kommen noch Sportzeitschriften, Fernsehen und Rundfunk hinzu. Mißstände entstehen, weil mancher Trainer die Erwartungen und Arbeitsbedingungen der Journalisten nicht kennt. Man schimpft z. B. auf die „bösen Journalisten“ statt zu lernen, so mit ihnen umzugehen, daß Pannen vermieden werden.

Weiter lauten unsere Fragen: Wie und wann wird über den Trainer berichtet? Wie soll er sich in bestimmten Situationen, in denen es zur Berichterstattung kommt, verhalten?

Die Massenmedien verschaffen dem Fußball ein Massenpublikum. Durch sie werden Mediennutzer mit der „Ware“ Fußball (mit Ergebnissen, Tabellen, Spielberichten, Traineräußerungen usw.) erreicht. Beispielsweise finden sich wöchentlich ca. 200 000 Besucher in den Stadien der 1. Bundesliga ein, die „Sportschau“ der ARD hat ca. 8,5 Millionen Zuschauer. Der Profifußball findet das Interesse eines nationalen Publikums, der Amateurfußball ein regionales oder lokales Publikum. Was hat die Berichterstattung bezüglich des Trainers für „Wirkungen“ beim Medienpublikum?

2. Umgang und Zusammenarbeit mit Sportjournalisten

Was erwarten Journalisten vom Trainer, der für sie eine wichtige Anlaufstelle ist? Journalisten wollen – wenn möglich durch einen wöchentlichen Redaktionsbesuch – regelmäßig informiert werden. Zumindest sollte der Trainer wegen Aufstellungsfragen usw. „erreichbar“ sein. Für den Trainer gilt: Was oder über wen nicht berichtet wird, existiert nicht. Journalisten erwarten, daß man auch bei heiklen und unangenehmen Fragen schnell und zuverlässig Auskunft gibt und nicht arrogant und „großkotzig“ auftritt oder gar bewußt zu täuschen versucht und leichtfertig Halbwahrheiten weitergibt. Also seriöses und korrektes Auftreten im Umgang mit Journalisten. Sie wollen nicht „programmiert“, „in Alarmfällen“ oder zu bestimmten Zeiten – wie Konflikten zwischen Trainer und Spieler – als „Meinungsspediteure“ mißbraucht werden. Abgesehen davon: In Streitfällen ist der Journalist verpflichtet, alle Parteien zu Wort kommen zu lassen bzw. verschiedene Standpunkte zu präsentieren. In „schwierigen“

Situationen ist ein vertrauliches Informationsgespräch mit den zuständigen Journalisten und korrekte Aufklärung besser als Augenwischerei.

Genau wie es unterschiedliche Trainer gibt, gibt es auch nicht den Sportjournalisten. Der eine ist mehr, der andere weniger fachkundig. Es gibt die wenigen Fernsehjournalisten mit hohem Bekanntheitsgrad, oft selber als „Star“ auf-tretend, bis zu vielen, vor allem im Lokalsport tätigen Journalisten. STEFFNY (1978, 211) unterscheidet dabei die Typen Besserwisser, Hintergründiger, Schüchchterner und Kumpel.

Ziel sollte eine Partnerschaft mit Distanz sein, also freundlich und informationsbereit sein, aber kein „anbiedere“.

Der Vorgang und Zwang zur Selektion (in den Recherchen, Aufbereitung und Präsentation von Informationen eingebettet sind) unter Zeitdruck ist das Geschäft von Journalisten. Der Journalist ist der „Schleusenwärter“ von Informationen.

In der Informationsvermittlung und kritischen Kommentierung sehen die meisten Sportjournalisten die Hauptaufgaben ihrer publizistischen Tätigkeit (WEISCHENBERG 1978, 301). In diesem Rahmen versuchen sie auch, Erfolge und Mißerfol-

Immer fit mit

OLBAS

VORHER mit Fluid





NACHHER mit Gel

OLBAS Sport Fluid, vor Training und Wettkampf einfach aufgetragen und leicht einmassiert – das macht die Muskeln geschmeidig, löst Verspannungen und bereitet auf die hohe Beanspruchung vor. Beschleunigt und intensiviert das „Anwärmen“. **OLBAS Sport Gel**, nach dem Kampf fördert die Durchblutung und damit die Ausschwemmung der Ermüdungsstoffe. **OLBAS Sport Gel** erfrischt, kühlt, beugt dem Muskelkater vor und ist wohltuend bei Prellungen, Schwellungen, Zerrungen, Stauchungen ohne offene Wunden. Vorher Fluid – nachher Gel, das heißt: **IMMER fit mit OLBAS.**

Deutsche OLBAS GmbH,
7031 Magstadt

OLBAS

Erhältlich in Reformhäusern,
Apotheken und Drogerien.



Wie hier Bayern-Torwart Müller hat so mancher Fußballtrainer während einer Saison das Nachsehen, wenn er die Erwartungen seines Vorstands, der Journalisten oder die der Fans an ihn nicht erfüllt. Foto: Mühlberger

ge zu analysieren. Kritik (an der Aufstellung, an der taktischen Einstellung, an falschem Auswechseln, am Führungsstil, an der Vereinspolitik usw.) tut gelegentlich weh.

Kritik kann auch von anderen Personen als den Journalisten kommen; z. B. pflegt Max Merkel viel „Wiener Schmä“ in einer großen Boulevardzeitung auszuteilen. Zeigen Sie Gelassenheit bei Kritik und reagieren Sie nicht beleidigt. Interpretieren Sie ihnen nicht genehme Informationen nicht als Angriff. Nicht vergessen: Die Interpretation und veröffentlichte Meinung des Journalisten ist eine Meinung unter anderen. Man kann von Journalisten nicht erwarten, daß sie nur die dem Klub oder Trainer genehmen Angelegenheiten (bzw. was man wünscht) publizieren. Der Journalist ist in erster Linie seinem Verlag verpflichtet, der von ihm in der Regel eine kritische und objektive Berichterstattung verlangt.

Journalisten sind (z. B. bei der falschen Wiedergabe einzelner Aussagen, bei unsachlicher Kritik, bei zu hohen – vom Journalisten produzierte – Erfolgserwartungen) selten durch Vorwürfe, sondern eher durch Argumente im persönlichen Gespräch zu beeindrucken. Ein Beschwerdebrief an Vorgesetzte wird von vielen Journalisten mit Recht als Druck verstanden und zerstört für lange Zeit – wenn nicht für immer – vertrauensvolle Zusammenarbeit.

3. Berichterstattung über den Trainer/ Verhalten des Trainers in verschiedenen Situationen

Der Trainer ist ein wichtiger Bestandteil des Hintergrunds einer sportlichen Leistung und steht damit immer auf dem Prüfstand. In der Berichterstattung wird gerade dieser Person eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Seine Person kommt der Aufmerksamkeitsregel „Personalisierung“ der Massenmedien entgegen. Fußballtrainer sind interessante Interviewpartner, Journalisten hören ihnen und ihren Kommentaren jeden Samstag in stereotyp ablaufenden Pressekonferenzen am Ende eines jeden Bundesligaspiels zu. Den Trainern wird auch in aktuellen Situationsberichten (Auf-

merksamkeitsregel „Neuigkeit“) und Spielvorschauen (in denen offene Fragen und Probleme wie Gegner, Taktik usw. behandelt werden), in aktuellen Reportagen und Spielberichten (Trainerstimmen usw.) ein breiter Raum eingeräumt.

Außerhalb der „normalen“ Berichterstattung kommt es bei Erfolgen (Aufmerksamkeitsregel „Erfolg“) zu Porträts (z. B. „Trainer-Story“, in der Eigenarten – z. B. gewiefter Techniker – herausgestellt und die Aussagen anderer Personen zitiert werden usw.). Nach DIGEL (1979, 373) wird dabei – ohne daß dies den Sportjournalisten bewußt zu sein scheint – ein Bild vom Trainer gezeichnet, daß weder der Realität, in der er sich befindet, noch dem tatsächlichen Gefüge von Mannschaft und Trainer entspricht. DIGEL spricht vom „Mythos des Trainers“. Die Journalisten billigen den Trainern Möglichkeiten und Zauberkräfte zur Beeinflussung der Leistung von Spielern (z. B. „Truppe des Trainers“, „der Trainer hat Kommando über sie“) zu. Die Umkleidekabine ist dabei zum mystifizierten Stereotyp der Berichterstattung geworden. Das Fazit der 1. Halbzeit endet häufig in der Bemerkung, daß dort der „Marsch geblasen wird“, ein „Machtwort gesprochen wird“, „Spieler kamen wie verwandelt aus der Kabine“. Trainer können in der Halbzeitpause mit ihren Anweisungen angeblich Spiele entscheiden.

Das Thema Trainerwechsel (während und nach einer Saison) ist eine Konstante im Fußballgeschäft und von hohem Aufmerksamkeitswert. In Zeiten von Leistungskrisen (Aufmerksamkeitsregel „Krise“), eines längerdauernden Leistungsabfalls, beim Auftauchen des Abstiegsgespenstes wird nach Gründen gesucht und meistens die Person des Trainers thematisiert. Fast immer ist schnell die Qualifikation des Trainers Mittelpunkt der Überlegungen. Der Ruf nach personellen Konsequenzen (von Fans, Journalisten usw.) bei Mißerfolg, wohl auch die Suche nach einem Sündenbock, ist meist verbunden mit Spekulationen über mögliche Nachfolger. Mit dem Trainerwechsel wollen Vereinsführungen den Fans entschlossenes Vorgehen gegen eine unerwünschte Situation demonstrieren (Buhmann-Ritual des Trainerwechsels).

Im Rahmen der Mannschaftsführung ist es kein Zeichen besonderen Vertrauens, wenn die Spieler zuerst durch die Spielvorschauen die Aufstellung erfahren.

Der Trainer sollte bei Pressekonferenzen und in Interviews nach dem Spiel in der Lage sein, seine Gedanken und Ereignisse aus der Spielanalyse ruhig, kurz und klar darzustellen. Sein Kommentar zum Spiel soll kritischen Sachverstand erkennen lassen. Nach Pressekonferenzen sollte man noch kurz für Fragen einzelner Journalisten im persönlichen Gespräch zur Verfügung stehen. Unmittelbar nach dem Spiel fallen oft Worte, die später gerne anders gesagt worden wären. Der Trainer muß in Streßsituationen seine Gefühle unter Kontrolle bringen. Beleidigungen und Angriffe gegen Spieler, Vereinsfunktionäre, Schiedsrichter, Kollegen, Fans und Journalisten sollte er in emotional erregtem Zustand unterlassen. Derartige Kontroversen können nämlich leicht zum Gegenstand und Thema der Berichterstattung werden.

Den Erfolg nicht vorrangig auf eigenes Können zurückzuführen: Der Trainer siegt, die Mannschaft verliert. Nicht vergessen: Erst kommt die Sache, dann die Selbstdarstellung und Betonung eigener Vorteile. In der Spielanalyse Ursachen für Niederlagen und Mißerfolge nicht einzelnen Spielern – die auch Mediennutzer sind – anlasten oder mit globalen Vorwürfen wie taktische Disziplinlosigkeit oder mangelnde Ein-

satzbereitschaft begründen (vgl. BISANZ/GERISCH 1980, 275). Wenn Kritik, dann möglichst unter konstruktiven, leistungsaufbauenden Gesichtspunkten.

Mit den knappen und gezielten Informationen wird auch die Selbstkontrolle angesprochen. Bedenklich ist es, wenn ein Trainer Maßnahmen oder Strafen ankündigt und in der Öffentlichkeit bekanntgibt, bevor sie mit den betreffenden Spielern abgesprochen sind. Und wenn: Man soll nur Maßnahmen und Strafen ankündigen, die auch durchsetzbar sind. Vorwürfe beispielsweise können persönliche Gekränktheiten und Spannungen verursachen, die die Mannschafts- oder Einzelleistung, besonders bei sensiblen Spielern beeinträchtigen (schwindendes Vertrauen, Motivationsverlust usw.).

Der häufig auftretende Konflikt zwischen Trainer und Spieler (oft Duell Trainer contra Star) ist Bestandteil der Fußballpraxis und wird oft in den Medien ausgetragen. Spieler gehen (manchmal durch gezielte Indiskretionen) „an die Öffentlichkeit“. Die Gründe dafür können vielfältig sein; um jemanden in Zugzwang zu bringen, Durchsetzen von Forderungen, Machtprobe usw. Es kann auch der Versuch sein, die Aufmerksamkeit von anderen Vorgängen, von eigenen Schwächen und Fehlern abzulenken. Man kann die „Schuld“ bei einem anderen finden. Natürlich kann auch umgekehrt der Trainer die Öffentlichkeit suchen.

Die Konflikte werden von den Medien vereinfacht und dramatisiert, vor allem dort, wo mehrere Zeitungen im Wettbewerb stehen. Eine Stellungnahme jagt die andere. Es geht oft weniger um Information als um das zündende, möglichst kontroverse Zitat, um einen Knüller. Die Boulevardpresse springt mit der Wahrheit oft fahrlässig um, vielleicht um den Trainer aus der Reserve zu locken. Manchmal muß dementiert werden. Der große Fußballteil ist für sie ein Verkaufsfaktor. Ihr Sensationalismus-Journalismus erhöht oft die Erwartungen und kann zu ständiger Unruhe inner- und außerhalb des Vereins führen.

Die Vereins- und Informationspolitik (Transferpolitik und -fragen: Wer kommt – wer geht?, Darstellung aktueller Ver-

einsprobleme, Zielsetzungen wie Nachwuchsaufbau oder Tabellenplatz usw.) des Trainers gegenüber den Massenmedien muß mit den entscheidenden Leuten des Vorstandes bzw. Pressesprechern abgesprochen sein. Es gilt: Am Anfang die Zielsetzungen oder Prognose für die Saison nicht in schwindeligen Höhen ansetzen, die dann unter Druck setzen. Auch Meinungsverschiedenheiten zwischen Trainer und Vorstandsmitgliedern oder Managern werden, besonders in Krisensituationen, in den Medien ausgetragen. Dabei geht es manchem „prestige- und publicity-süchtigen“ Funktionär, dem es oft auch um Macht und Einfluß geht, um Präsenz in den Medien (Drang nach Selbstdarstellung). Der Funktionär bringt sich mit eigenen Ideen, mit möglichen Transfers usw. ins Gespräch. Er sucht für sich selbst als Person nach Publizität und versucht natürlich, sein Anliegen durchzusetzen.

Gezeigt hat sich: Der Trainer ist in der Reihe (Star-)Spieler, Trainer, Vorstand im allgemeinen das schwächste Glied.

4. Nutzen und Wirkung der Berichterstattung beim Medienpublikum

58 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung sind am Fußball interessiert (DARKOW 1983, 52; STOLLENWERK 1979, 196), und das bei einer in den letzten Jahren recht kritischen Einschätzung und Einstellung eines Großteils zum Profifußball (vgl. Umfrage des STERN 1983). Das Interesse am Lokal- und Regionalsport ist dabei ähnlich groß wie am nationalen und internationalen Sport (DARKOW 1983, 55). Einige Daten zu diesem Themenbereich: Der Sportteil der Regionalzeitung wird von Männern bevorzugt. Der KICKER bringt es auf knapp 2 Millionen Leser, die zu 84 Prozent Männer sind. Das Interesse variiert beträchtlich; manchen interessieren nur die Ergebnisse. Die sehr stark und stark am Fußball Interessierten nutzen mehrere Medien. Z. B. konsumiert die stark interessierte Gruppe der vereinsorientierten, jugendlichen Fußballfans intensiv die Fußballberichterstattung in den verschiedenen Massenmedien (STOLLENWERK 1979, 203).

Insgesamt fällt die mittelmäßige Stellung des Rezipientenin-

Ganz schön sportlich . . .

SPORT-THIEME

Mehr Sport. Mehr Auswahl. Mehr Qualität.

SPORT-THIEME bietet Ihnen eines der umfangreichsten Versand-Sortimente. Mit hochwertigen Sportgeräten aus eigener Herstellung, mit eigenen Qualitätsprüfungen und unzähligen Ideen und Anregungen.

Unser '83er Katalog enthält weit über 3000 Sportartikel für den Vereins-, Schul-, Breiten- und Behinderten-Sport.

Den Katalog schicken wir Ihnen ebenso schnell und zuverlässig wie jeden gewünschten Artikel. Einfach Coupon ausfüllen, ausschneiden, und abschicken.

SPORT-THIEME, 3332 Grasleben, Telefon (05357) 881, Postfach 320/78

COUPON

Schicken Sie mir kostenlos den brandneuen 83er Katalog von SPORT-THIEME, 3332 Grasleben, Tel. 0 53 57 / 881 Postfach 320/78

Name/Verein/Schule/Institution: _____

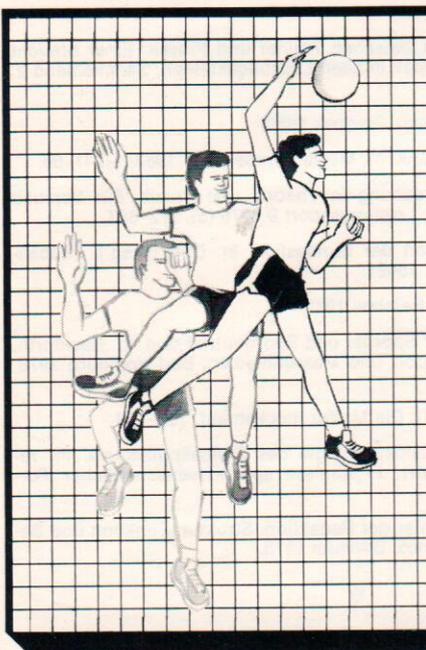
Funktion _____

Straße: _____

PLZ/Ort/Zustellamt _____



SPORT-THIEME-GARANTIE:
14 Tage Rückgabe-Recht



teresses am Sport im Vergleich zu anderen Medieninhalten auf.

Welchen Nutzen ziehen Leser, Hörer oder Zuschauer aus dem Medieninhalt Sport? Im Urteil der Rezipienten von Fernsehen und Hörfunk vereinen Sportsendungen beide Funktionen: Unterhaltung und Information. Zuschauer des Fernsehens betonen den unterhaltenden Charakter dieser Sendungen; Sporthörer des Hörfunks lassen sich durch die Sendungen eher informieren (DARKOW 1983, 50).

Ein anderer Grund ist die Förderung von Sozialkontakten über das Medium. Der Mediensport stellt ein häufiges Thema der Alltagsgespräche von Männern auf dem Weg zum und am Arbeitsplatz, im Freundeskreis usw. dar. Im Mittelpunkt des Gesprächs über Fußball steht häufig der Spieler, die Mannschaft, ihre Leistungen und ihr jeweiliger Tabellenstand, Spielsituationen, mögliche Transfers, Vereinspolitik wie auch die Person des Trainers (vgl. RIGAUER 1982, 118f). Die Person des Trainers stellt ein ebenso beliebtes wie zentrales Diskussionsthema dar. Trainingsgestaltung, Spieltaktik, Aufstellung, Auswechseln, erzielte Ergebnisse, möglicher Trainerwechsel sind Kriterien, die thematisiert und diskutiert werden. Anerkennende und kritisierende Äußerungen wechseln wahrscheinlich je nach Situation ab. Die Nutzung ist in diesem Zusammenhang auch durch soziale Akzeptanz und Anerkennung in der Gruppe motiviert.

Welche Wirkung hat die Berichterstattung bezüglich des Trainers auf den Medienrezipienten? Die Massenmedien verleihen durch öffentliche Darbietung den von ihnen berücksichtigten Personen (z. B. Trainern) einen besonderen Status („Prominenz“), machen sie zu „Stars“.

Dem Trainer werden von den Rezipienten wahrscheinlich Spiel- und Leistungsfähigkeit, das Abschneiden der betreuten Mannschaft als Auswirkung seiner Tätigkeit zugeschrieben. Diese These muß dahingehend relativiert werden, daß die meisten Rezipienten wissen, daß aus einer „schlechten“ Mannschaft kurzfristig keine Spitzenmannschaft zu machen ist. Ohne Zweifel wird aber die Arbeit des Trainers damit zu einseitig gesehen. Ein Trainerwechsel während der laufenden Saison erregt im allgemeinen Mißfallen der Stadionzuschauer (MACKENTHUM 1972). Die Erwartungen an das Verhalten (z. B. Führungsstil) des Trainers dürften unterschiedlich sein. Reinschreien, Hin- und Herrennen an der Seitenlinie oder Beschimpfen von Spielern sind von manchem Medienzuschauer erwartete Indizien, an denen sie die Trainer erkennen wollen. Der Trainer als Kamerad kann von den verschiedenen Rezipienten ebenso gefordert sein wie der autoritäre Vorgesetzte.

Die Kritik in den Medien von Journalisten oder anderen am Trainer bzw. seinem Handeln und ihre Wirkung auf den Rezipienten oder das Meinungsklima sollte nicht überschätzt werden. Man hat festgestellt, daß mit Aussagen vorhandene Meinungen oder Einstellungen zu einem Problem beim Rezipienten leicht zu bekräftigen, aber kaum zu verändern sind. Entsprechend schwierig ist es, von der Richtigkeit von Maßnahmen zu überzeugen – oft steht Argument gegen Argument. Im Konflikt zwischen Trainer Benthaus und dem Spieler Six beispielsweise fordert ein Teil der vereinsorientierten, oft mit Übererwartungen erfüllten Stuttgarter Fans das Bleiben des Franzosen – im Gegensatz zum Trainer, der auch einen Teil der Öffentlichkeit hinter sich weiß. Es ist davon auszugehen, daß der leistungsorientierte, kritisch „distan-

zierte“ Fußballrezipient Vorgänge oder Streitereien wahrscheinlich nur zur Kenntnis nimmt (=Wissensvermittlung), ohne eine der vorhandenen Meinungen zu übernehmen.

5. Zusammenfassung

Ziel dieses Beitrags ist es, dem Trainer Wissen zu vermitteln, Anstöße zur Analyse der eigenen Erwartungen und seines Verhaltens im Rahmen des Verhältnisses zur „Öffentlichkeit“ zu geben. Trainer und Journalisten sind gegenseitig dadurch bestraft, daß sie voneinander abhängig sind. Beide sollten dies im Auge behalten.

Fassen wir bei den praktischen Hinweisen zum Umgang mit Journalisten zusammen: Knappe und gezielte Information anstelle langatmiger Erklärungen. Im Moment der Erregung ist Schweigen vorzuziehen. Bei Kritik Toleranz und Gelassenheit zeigen. Differenzen werden oft in den Medien ausgeglichen. Wir haben es oft mit konkreten Problemsituationen und situationspezifischen Kommunikationsprozessen zu tun (z. B. Streit Trainer–Starspieler), deswegen ist die Frage nach rezeptartigen Ratschlägen für die richtige Verhaltensweise nicht zu beantworten und muß im Einzelfall der Situation angepaßt werden.

Die Motive für Zuwendung zur Sportberichterstattung zeigen, daß wir kein passiv-rezeptives Sportpublikum vor uns haben. Die Nutzung erfolgt vor allem aus einem Bedürfnis nach Entspannung und Entlastung vom Alltag. Sportberichterstattung führt zum Gespräch und ist ein Bestandteil der Alltagskommunikation. Die Erwartungen an den Trainer sind vielschichtig. Die Leistung des verantwortlichen Trainers wird vor allem am Tabellenplatz abgelesen: Man beurteilt die Mannschaftsbetreuung vermutlich in erster Linie mit dem Erfolg – einem der dominanten Werte entwickelter Industriegesellschaften. Eine von manchen Trainern angenommene „Allmacht“ (im Sinne von Beeinflussung) der Massenmedien ist nicht gegeben – es geht in der Regel vor allem um Wissensvermittlung.

*

Literatur

- BRACKE, D.: Zusammenarbeit zwischen Trainer und Presse: Einer braucht den anderen. In: Leistungsfußball in allen Leistungsklassen, Sammelband 2, 55–56.
- BISANZ, G./GERISCH, G.: Fußball, Reinbek 1980.
- DARKOW, M.: Sport im Rundfunk. In: Media Perspektiven 1983 (1), 47–56.
- DIGEL, H.: Mannschaftsbesprechung in Theorie und Praxis. Ein Versuch journalistischer Aufklärung. In: Leistungssport 9 1979 (5), 372–383.
- MACKENTHUM, G.: Die Zukunft der Bundesliga. In: DFB (Hrsg.), Fußballjahrbuch 1972, Frankfurt 1972, 18–21.
- RIGAUER, B.: Sportsoziologie, Reinbek 1982.
- STEFFNY, M.: Auf Du und Du? Sportler und Sportjournalisten. In: Hackforth, J./Weischenberg, S. (Hrsg.), Sport und Massenmedien, Bad Homburg 1978, 206–214.
- STERN vom 20. Januar 1983 (4): Die Muffer mucken auf, 152–153.
- STOLLENWERK, H.: Zur Sozialpsychologie des Fußballpublikums. In: Albrecht, D. (Hrsg.), Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung, Berlin 1979, 196–217.
- WEISCHENBERG, S.: Außenseiter der Redaktion. Struktur, Funktion und Bedingungen des Sportjournalismus. Bochum 1978.

*

Anschrift des Verfassers: Robert-Koch-Str. 34, 6367 Karben

Mit Frauen trainieren

4. 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 Trainingsbedingungen und -möglichkeiten bei den Damen wesentlich schlechter sind als

selbst bei männlichen Jugendmannschaften.

Bislang wurden nur Trainingseinheiten für Damen-Mannschaften angeboten, die zum oberen Leistungsbereich zählen. In dieser Ausgabe sollen besonders Trainer/-innen klassentieferer Damen- und Mädchen-Mannschaften angesprochen werden. Für die weitere Entwicklung des Frauenfußballs erscheint es mir wichtig, gerade den weniger talentierten, aber begeisterungsfähigen Mädchen und Frauen vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken.

Anne Trabant-Haarbach



Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

Ballkontrolle mit nachfolgendem Torschuß

Trainingszeit: 80 bis 90 Minuten

Teilnehmer: 16 Spielerinnen

Trainingsmaterial: 16 Bälle, 8 Farbhemdchen, 8 Stangen

1. Vorbemerkungen

Nur stereotype Lauf- und Übungsformen lassen besonders bei den jüngeren Mädchen das Interesse erlahmen und Langeweile aufkommen. Deshalb sollte sich auch der Trainer einer Mädchen- oder Damen-Mannschaft auf jedes Training ausführlich vorbereiten und neue Übungs- und insbesondere Spielformen anbieten.

2. Aufwärmen (20 Minuten)

Die Einleitung der Trainingseinheit soll Interesse und Freude für das gesamte Trainingsprogramm erwecken. Der gewählte Einstieg läßt sich auf beliebig große Mannschaften aller Alters- und Leistungsstufen übertragen.

Übung 1:

Jede Spielerin hat einen Fuß- oder Gymnastikball und führt ihn ganz eng am Fuß in einem abgesteckten Raum (15 mal 15 Meter). Dabei sollen die Laufwege frei gewählt und die Mitspielerinnen nicht berührt werden.

Variationen:

- Dribbling mit Tempoänderung
- Dribbling mit Richtungsänderung
- Dribbling mit einfacher Körpertäuschung

Korrekturhinweise

- Spielumgebung beobachten – Blick vom Ball lösen!
- Den Ball mit dem Fuß streicheln, nicht stoßen!
- Fußspitze des Spielbeins anziehen, wenn der Ball nach links oder rechts geführt werden soll.
- Den Ball mit dem Körper abdecken.

Übung 2:

Der Trainer zeigt mit der Hand auf eine der vier Ecken des abgesteckten Feldes. Alle Spielerinnen müssen sich dribbelnd in diese Ecke begeben.

Übung 3:

Die Spielerinnen prellen den Ball mit der Hand. Jede kann ihren Laufweg frei wählen.

Variationen:

- Wechselschritt
- Seitgalopp
- Rückwärtslauf

Übung 4:

Alle Bälle werden im Viereck auf den Boden gelegt. Die Gruppe trabt außen um das Feld herum und überspringt auf Zeichen des Trainers möglichst schnell und in beliebiger Reihenfolge jeden Ball. Nach dem letzten Sprung zur Seitenlinie laufen und in die entgegengesetzte Richtung weitertragen.

Mit Ihrem Vereinsnamen und Emblem bedruckt oder beflockt!

zum Beispiel:



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



Wir liefern bereits ab 10 Stück mit Aufdruck

Bitte Katalog anfordern!

DELMA Sport- und Freizeitmode

Postfach 1642, 2870 Delmenhorst, ☎ 0 42 21/5 01 28

Variationen:

- Jeden Ball mit der Sohle berühren.
- Jeden Ball mit der Hand berühren.
- Sich auf den jeden Ball setzen.
- In Wettkampfform:
Die drei langsamsten Spielerinnen müssen Zusatzaufgaben absolvieren (z. B. 10 Klappmesser, Hockstretksprünge oder andere gymnastische Übungen). Anschließend ordnen sich diese Spielerinnen in der Gruppe ein und warten auf das nächste Zeichen des Trainers.

An dieser Stelle werden 5 Minuten Einzelgymnastik mit Ball eingeflochten, bei der auf Dehnung und Lockerung besonders viel Wert gelegt werden sollte.

Spielform:

Fangspiel

Jede Spielerin führt einen Ball am Fuß durch das Feld. Die Fängerinnen (je nach Teilnehmerzahl 3 bis 4) versuchen, ebenfalls mit dem Ball am Fuß, die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wird, bleibt stehen und jongliert den Ball auf der Stelle weiter.

Jede abgeschlagene Spielerin kann per Handschlag von den freien Mitspielerinnen erlöst werden. Welche Fängergruppe schafft es, in 2 Minuten alle abzuschlagen? Es sollten mehrere Durchgänge ausgeführt werden.

Ziele:

- Ballgewöhnung
- Verbesserung des Ballgefühls und der Übersicht
- Motivierung der Spielerinnen für die folgenden Spiel- und Übungsformen.

3. Ballkontrolle mit nachfolgendem Torschuß (30 Minuten)

Die Beherrschung einer sicheren Ballannahme ist Grundlage für ein schnelles und sicheres Abspiel, einen Torschuß oder ein unmittelbar folgendes Dribbling. Um den „dynamischen“ Charakter der Ballkontrolle möglichst früh herauszubilden, ist die Hinzunahme des Torschusses sinnvoll. Voraussetzung ist allerdings, daß die technische Grobform der verschiedenen Annahmearten in Übungs- und Spielformen vermittelt wurde und zum bisherigen Trainingsprogramm gehörte.

Übungsform:

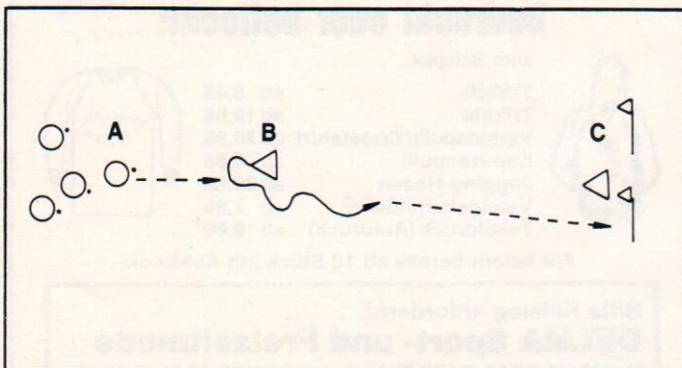


Abb. 1

Vor einem 5 Meter breiten Tor (mit Torwart) stehen zwei bis vier Spielerinnen (Entfernung ca. 25 Meter) mit je einem Ball. Zwischen dem Tor und der Gruppe befindet sich eine weitere Spielerin (mit dem Rücken zum Tor) ohne Ball (**Abb. 1**). Nach der Ballan- und -mitnahme wird aus etwa 14 bis 16 Metern abwechselnd auf das Tor geschossen. Welche Spielerin erzielt die meisten Tore?

Laufwege:

A nimmt die Position von B ein. B wird Torhüterin und die Torhüterin dribbelt den aufs Tor geschossenen Ball zum Ende der Gruppe A.

Spielform 1:

A wirft B den Ball hoch zu. B startet ihm entgegen und nimmt den Flugball mit der Innen- oder Außenseite des Fußes weich an und mit (in Torrichtung). Nach der Drehung erfolgt schnellstmöglich ein Innenspannstoß.

Spielform 2:

A wirft den Ball hoch über B hinweg. B läuft ihm entgegen und läßt ihn zunächst über sich hinwegfliegen. Anschließend: schnelle Drehung, Ballkontrolle und Torschuß.

Spielform 3 (Abb. 2):

A wirft den Ball so zu B, daß diese ihn zurückköpfen kann. A fängt den Ball auf und wirft ihn nun über B hinweg. B köpft den Ball im Sprung nach unten zu A, wendet sich blitzschnell, um den nächsten Ball unter Kontrolle zu bringen und mit einem gezielten Torschuß abzuschließen.

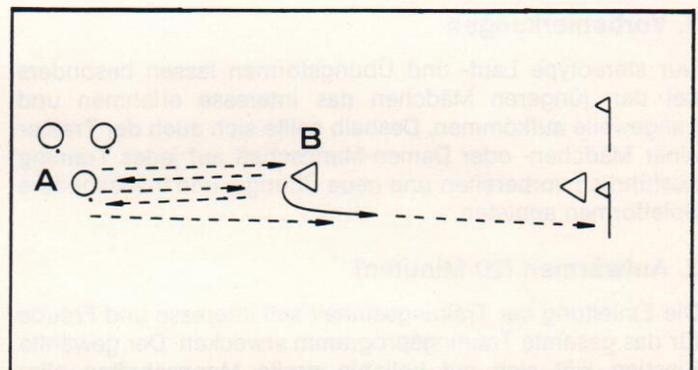


Abb. 2

Spielform 4:

A spielt den Ball unterschiedlich zu B (flach, halbhoch, hoch). Sie soll B durch ein variables Zuspiel zum Einsatz verschiedener Annahmetechniken (Oberschenkel, Brust, Kopf) zwingen.

Korrekturhinweise

- Beidfüßig (im Wechsel links und rechts) üben!
- Den Ball während der gesamten Flugbahn mit dem Blick verfolgen!
- Dem Ball entgegenlaufen, nicht stehenbleiben!
- Die den Ball annehmenden Körperteile (Fuß, Brust, Oberschenkel, Kopf) geben elastisch nach („Den Ball abholen“).
- Bei der Ballannahme mit der Innen- oder Außenseite die Fußspitze anziehen.

● **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 technische-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: WFF-Handbuch „Fußball-Praxis“.

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

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

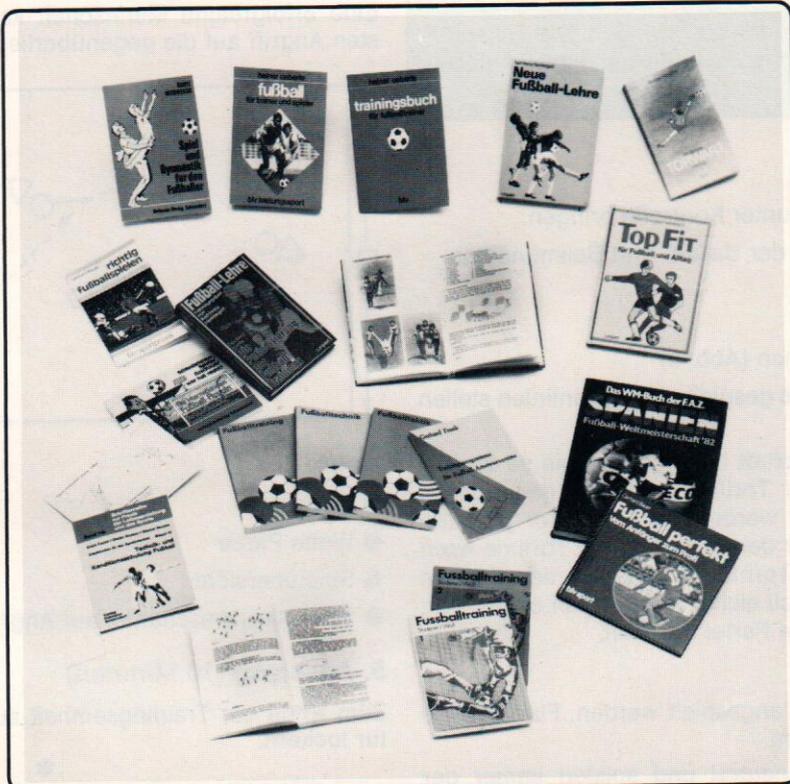
3. Teil: **Jugendtraining.** (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten

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-Amateure. 2. Auflage 1980, 128 Seiten, 20 Abb.

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

Hargitay, György: Modernes Torwart-Training. 1. Aufl. 1980 (aus dem Ungarischen übersetzt), 284 Seiten, 222 Abb.

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

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

Ein Buch speziell für Schüler und Jugendliche, die sich im „Selbststudium“ verbessern wollen. **DM 16,80**

Summer, Alfred (Bearb.): Die internationalen Fußball-Regeln. 1981, 128 Seiten.

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

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

Systematisch aufgebaute Übungen zur Schulung der Beweglichkeit. **DM 16,80**

3. Übungssammlungen

Wer sein Übungsrepertoire mit (sicherlich vielfach neuen) Spiel-, Wettkampf- und Übungsformen erweitern will, ist mit den folgenden Büchern gut bedient.

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

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. Sie 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

schen Bewegungshandeln im 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./Kruher, 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

Franz 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,-**

Weitere Literaturangebote zur allgemeinen Körperschulung, Trainingslehre und Sportpsychologie finden Sie neben den Bestellkarten in den Heften 1 und 2/83. 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.

- Oberkörper etwas über den Ball bringen. Die Fußspitze des Spielbeins zeigt zum Boden und bleibt nach dem Stoß gestreckt!

Ziele:

- Zugespielte Bälle sicher unter Kontrolle bringen.
- Gezielter Torschuß nach der Ballan- und Ballmitnahme.

4. Spiel (20 Minuten)

7 gegen 7 mit 2 Torhüterinnen (**Abb. 3**)

Es wird über eine Platzhälfte gespielt. Die Seitenlinien stellen die Torlinien dar.

Spielgedanke: Jede Mannschaft hat eine Torlinie so zu verteidigen, daß die hinter der Torlinie spielende gegnerische Torhüterin nicht angespielt werden kann. Ein Tor ist dann erzielt, wenn die sich hinter der gegnerischen Torlinie nach beiden Seiten bewegende Torhüterin den von der eigenen Mannschaft zugespielten Ball sicher fängt. Nach einem Torerfolg erhält die abwehrende Partei den Ball.

Variationen:

- Die Torhüterin muß hoch angespielt werden. Flache Bälle oder Aufsetzer zählen nicht.
- Die Torhüterinnen sind neutral und spielen immer der Mannschaft den Ball zu, von der sie ihn erhalten haben.

Eine erfolgreiche Mannschaft kann dann sofort den nächsten Angriff auf die gegenüberliegende Torlinie starten.

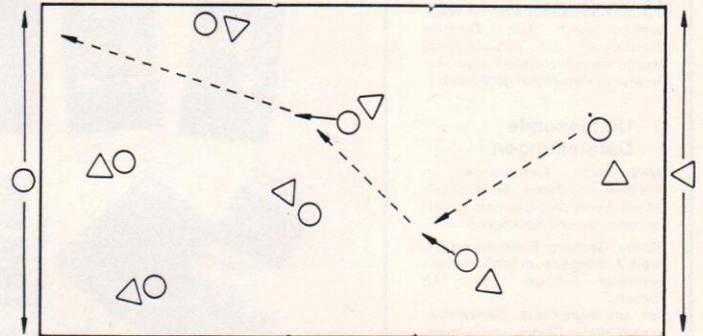


Abb. 3

Ziele:

- Freilaufen
- Weite Pässe
- Spielübersicht
- Schnelles Umschalten auf Angriff/Abwehr

5. Ausklang (10 Minuten)

Zum Ende der Trainingseinheit auslaufen und die Muskulatur lockern.



Anschrift der Verfasserin: Felblick 41, 4030 Ratingen 1

Bestellschein (oder Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Steinfurter Str. 104, D-4400 Münster

Sammel- mappen für



Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit –, haben wir schicke Sammel-mappen herstellen lassen: In grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Jede Mappe faßt 6 Hefte, also einen kompletten Jahrgang. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, die einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos möglich machen. Jahres-Inhaltsverzeichnisse liegen ab 1984 jeweils dem 1. Heft des Folgejahrgangs bei.

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).

Bestellung **Abonnement „fußballtraining“ und/oder Sammelmappe(n)**

Bitte liefern Sie mir/uns

ab (Monat/Jahr) _____ / _____ bis auf Widerruf _____ Abonnement(s) der Zeitschrift „fußballtraining“ zum Jahresbezugspreis von DM 22,80 (bei Abbuchung, sonst DM 24,-; im Ausland DM 27,-). Ab 6 Abonnements erhalten wir **10% Rabatt** auf den Gesamtbetrag.

_____ Sammelmappe(n) für „fußballtraining“.

● Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen sie den dann **ermäßigten** Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag (bei nicht **preisgebundenen** Titeln abzgl. **2% Skonto**) ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank) _____

_____ BLZ: _____

*Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Verrechnungsscheck abzgl. 2% Skonto anbei

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

... aus Ihrem Literatur-Angebot
(Titel abkürzen)

_____ Expl. _____

● Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____



Gero Bisanz:

Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter

2. Folge

Grundsätzliche Aussagen zum Training mit 12- bis 14jährigen

1. Vorbemerkungen

Im Kindesalter müssen die notwendigen Grundlagen geschaffen werden, um als Erwachsener Leistungssport betreiben zu können.

Ein systematischer Leistungsaufbau erfolgt in drei Abschnitten (siehe „fußballtraining“ 3/83, Seite 34). Für jeden Abschnitt ergeben sich entsprechend des Alters der Kinder und Jugendlichen verschiedene Trainingsziele, die nacheinander erreicht werden sollen.

Das Ziel des ersten Ausbildungsabschnitts ist es, durch eine grundlegende und vielseitige Ausbildung eine breite Basis zu schaffen, auf der – in verschiedenen Disziplinen – aufgebaut werden kann.

● **Kindertraining ist Grundlagentraining, kein „Leistungs-“ bzw. „Erfolgstraining“.**

Diese Grundausbildung kann der Fußballtrainer nicht allein leisten. Hier sind in erster Linie die Sportlehrer in den Schulen angesprochen und aufgefordert, die Kinder mit verschiedenen sportlichen Disziplinen vertraut zu machen und ihr Interesse für mehrere unterschiedliche Sportarten zu wecken, z. B. Schwimmen, Leichtathletik, Spiele jeder Art, Grobformen der Technik einzelner Sportspiele und vieles mehr. Auch die Eltern sollten ihrer Verantwortung gerecht werden und den Kindern Möglichkeiten bieten, die breite Palette des sportlichen Angebots im Rahmen der zur Verfügung stehenden Freizeit zu nutzen. In dieser Zeit wird Interesse für eine sinnvolle Gestaltung der Freizeit zum Wohle der Kinder und auch für spätere Zeiten geweckt.

Auch der Trainer im Fußballverein muß mit seinen Bemühungen auf der gleichen Ebene arbeiten. Er muß mit seinem Wirken die Hoffnungen der Eltern, die heranwachsenden Jugendlichen bezüglich der sportlichen und menschlichen Entwicklung positiv zu beeinflussen, erfüllen.

Das bedeutet eine große Verantwortung für den Jugendtrainer:

- Er muß das Interesse der Kinder am Fußballspiel erhalten und durch ein Training, das Spaß und Freude bereitet, fördern.
- Er muß die Entwicklungsbedingungen der Kinder berücksichtigen und sie fördernd beeinflussen.

- Er muß die Kooperationsbereitschaft der Kinder vergrößern; das gemeinschaftliche Spielen mit und gegen andere soll Zufriedenheit auslösen.
- Er muß die Leistungen der einzelnen Kinder in den Vordergrund stellen, nicht ausschließlich die Anzahl der Siege der Mannschaft. Siegen ist schön, Freude haben ist wichtiger.
- Er muß erreichen, daß auch der Gegner als Spielpartner anerkannt wird, daß die Leistungen anderer – auch die der Gegner und der Schiedsrichter – gewürdigt werden.
- Er muß die Freude an der persönlichen Leistungsentwicklung fördern.

Der erste Ausbildungsabschnitt endet mit etwa 10 Jahren, also mit den E-Junioren bzw. C-Juniorinnen.

2. Das praktische Training im zweiten Ausbildungsabschnitt

Der zweite Ausbildungsabschnitt umfaßt das Alter von etwa 10 bis 14 Jahren. Er weist zwei unterschiedliche Phasen in der Entwicklung der Kinder auf. Die erste Phase reicht bis zum Beginn der Pubertät; sie wird als „Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“ bezeichnet, weil die Kinder in diesem Alter Bewegungen „auf Anhieb“ erlernen und bewußt kontrollieren (siehe „fußballtraining“ 3/83, Seite 33).

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.). **Trainingsteinahme** (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

Technik (12 bis 14 Jahre)

- Das Erlernen der Techniken kann erschwert sein. Der Einstieg sollte vor der Pubertät erfolgen.
- Vorher erlernte Techniken sollten durch Üben und Spielen gefestigt werden.
- Schon beherrschte Techniken müssen mit der Zunahme der Kraft- und Schnellkeitsleistungen in Einklang gebracht werden.
- Beim Training der „dynamischen Technik“ ist auch auf Präzision und Effektivität zu achten.

Diese Gegebenheiten müssen sich Trainer von C-Junioren und B-Juniorinnen zu nutze machen und das Trainingsangebot entsprechend ausrichten. Hier sollten alle Elemente der Technik angeboten werden; auch sollten die Grundlagen für Ausdauer und Schnelligkeit geschaffen werden.

Hier Versäumtes ist in den späteren Jahren gar nicht oder nur unter sehr viel größerem Zeitaufwand nachzuholen.

Die zweite Phase des zweiten Ausbildungsabschnitts beginnt mit dem Eintritt der Pubertät (Geschlechtsreife). Es vollzieht sich bei den angehenden Jugendlichen eine Veränderung und Umstrukturierung der Körperproportionen, und es können Störungen im psychisch-affektiven Gleichgewicht auftreten. Bei den Jungen ist vorübergehend ein „Minuswachstum“ und bei den Mädchen eine Stagnation bezüglich der koordinativen Fähigkeiten, vor allem der motorischen Steuerungs- und Kombinationsfähigkeit festzustellen.

Ein Training bezüglich Techniken, die hohe Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit stellen, wird durch das schnellere Längenwachstum der Extremitäten (Gliedermaßen) im Vergleich zum Rumpf erschwert; große Lernerfolge können in dieser Zeit nicht erwartet werden. D. h. jetzt müssen eher die bis dahin erlernten Techniken und Verhaltensweisen ausgebaut und gefestigt als neue erarbeitet werden. Allerdings ist anzumerken, daß bei den Jugendlichen, die den ersten Ausbildungsabschnitt konsequent absolviert haben, oft kein Leistungsabfall im technisch-koordinativen Bereich festzustellen ist.

Die Spieler der C-Junioren und B-Juniorinnen sollten die erlernten Techniken in Übungsformen und verschiedenen Spielsituationen weiter festigen, um ein gutes Ausgangsniveau zu bekommen, denn Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sind jetzt gut trainierbar.

Der Wachstumsschub bringt aber auch Probleme mit sich. Viele Jugendlichen müssen jetzt lernen, ihre erlernte Technik den nun besseren konditionellen Möglichkeiten anzupassen und die veränderten körperlichen Voraussetzungen zu nutzen.

Für das Training von Ausdauer und Schnellkraft sind für die Jungen vom 11./12. Lebensjahr an die besten Voraussetzungen gegeben; das Training der Ausdauer beeinflusst in diese Altersstufe maßgeblich die spätere Leistungsfähigkeit.

Die Mädchen haben ähnliche Voraussetzungen; nur geht bei ihnen die Phase der besten Trainierbarkeit der Ausdauer selten über das 15. Lebensjahr hinaus.

Durch den allmählichen Kraftzuwachs bei den Jugendlichen kann auch das Training der Antrittsschnelligkeit sehr effektiv sein. Für das Training von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

behalten auch in dieser Altersstufe die Aussagen zur vorpuberalen Phase ihre Gültigkeit (siehe „Fußballtraining“ 3/83, Seite 35, 36).

3. Probleme des Fußballtrainings während der Pubertät

In dieser Altersstufe schafft das Training durch den zeitlich gestaffelten Eintritt der Pubertät eine Reihe von Problemen.

Das Fußballtraining findet in durch die Statuten des DFB festgesetzten Altersgruppen statt. So trainieren die 10- bis 12jährigen (D-Junioren), die 12- bis 14jährigen (C-Junioren), die 14- bis 16jährigen (B-Junioren) usw. in einer Mannschaft zusammen. Dabei ergeben sich gerade innerhalb der C-Junioren bzw. B-Juniorinnen oft große Unterschiede in der körperlichen Entwicklung.

Im Schulsport läßt sich eine Streubreite von „frühreifen“ zu „spätreifen“ Jugendlichen von bis zu fünf Jahren, im Vereinssport sogar von bis zu sieben Jahren feststellen. Übertragen auf das Fußballtraining heißt das, daß z. B. ein 13jähriger Junge, der in der körperlichen Entwicklung auf dem Stand eines 10jährigen ist, unter Umständen mit Spielern in einer Mannschaft zusammen trainieren muß, die sich auf dem Entwicklungsstand eines 16- oder 17jährigen befinden.

Was kann ein Trainer, der mit solchen biologischen Wachstumsunterschieden in seiner Mannschaft konfrontiert wird, machen:

- Er muß diesen Gegebenheiten durch ein entsprechend differenziertes Training Rechnung tragen, besonders im Training der konditionellen Eigenschaften.
- Er muß die größeren und schwereren Spieler anders belasten als die kleineren und leichteren.
- Er muß bei der Zusammenfassung der Trainingsgruppen die o. g. Fakten berücksichtigen.
- Er muß bei der Auswahl der Spieler für eine Mannschaft nicht nur die biologischen Merkmale mit einbeziehen, sondern die fußballspezifischen Anforderungen in gleicher Weise oder sogar bevorzugt berücksichtigen.

Taktik (12 bis 14 Jahre)

- Die Schulung des richtigen taktischen Verhaltens muß mit dem Erlernen der Technik gekoppelt werden.
- Eine Verbesserung des taktischen Verhaltens muß durch schwerpunkt-orientiertes Training und durch adäquate Informationen (Besprechungen, Video-Einsätze, Abbildungen an der Tafel oder ähnliches) erfolgen.
- Beim taktischen Training sollen die Spieler dazu angehalten werden, die Lösungen selbst zu finden; sie müssen allmählich lernen, selbst zu entscheiden.
- Die kognitiven Fähigkeiten müssen verbessert werden. Die Spieler müssen lernen wesentliche und unwesentliche Dinge zu unterscheiden. Sie müssen Regeln kennen, anerkennen und sich danach entscheiden und ihr taktisches Wissen erwerben.

Die Forderung an alle Trainer dieser Altersgruppen lautet:

- **Nicht nur den physisch Stärkeren Aufmerksamkeit schenken, weil häufig die Schwächeren größeres Talent haben und bei einer guten Leistungsunterstützung durch entsprechendes Training die augenblicklich Stärkeren in späteren Jahren weit überholen und in fußballspezifischer Hinsicht übertreffen.**

Ein ganz oder überwiegend an der Leistungsoptimierung orientiertes Training mit Spielern dieses Alters führt oft zu einer Auslese der Leistungsstärksten, was aber in der Regel ausschließlich die Akzelerierten, also diejenigen mit biologischem Entwicklungsvorsprung, betrifft. Ein auf dieses Ziel ausgerichtetes Training würde unter Umständen eine Überforderung der noch nicht so weit entwickelten Jugendlichen bedeuten. Außerdem ist es keineswegs sicher – sondern sogar sehr zweifelhaft –, ob die akzelerierten „Frühleistler“ auch später noch, wenn deren körperliche Vorteile gegenüber den „Schwächeren“ nicht mehr so deutlich sind, zu den Leistungsstarken gehören.

Da der Leistungsvorsprung in diesem Alter überwiegend ein Entwicklungsvorsprung ist, nicht etwa der Beweis eines größeren Talents, wäre ein solches Verfahren im Hinblick auf die Zukunft des Fußballs nicht zu verantworten. Es würden mit den Frühentwicklern bei einer Bevorzugung im Training und im Spiel möglicherweise die falschen gefördert, während die möglichen Talente durch mangelnde Betreuung die Lust am Training und damit an einer Leistungsverbesserung im Fuß-



Fast schon ein technisch perfekter Kopfball im Endspiel um die Deutsche A-Jugend-Meisterschaft. Foto: Uhl

ball verlieren und sich eventuell anderen Sportarten zuwenden.

Sowjetische Untersuchungen unterstützen diese Aussagen. Dort wurde festgestellt, daß der bei den Akzelerierten zu beobachtende frühe Eintritt in die Geschlechtsreife einen negativen Einfluß auf die Leistung im Höchstleistungsalter

Kondition (12 bis 14 Jahre)

- Die Anpassungsfähigkeit und damit die Trainierbarkeit von Ausdauer und Kraft ist aufgrund der wachstumsbedingten Zunahme von Körpergewicht und -größe optimal; durch ein entsprechendes Training von Ausdauer und Kraft können entscheidende Verbesserungen erzielt werden.
- Durch die Verbesserung der Kräfteigenschaften wird auch die für das Fußballspiel notwendige Antrittsschnelligkeit gut trainierbar.
- Das „Krafttraining“ in diesem Alter beschränkt sich auf Sprungübungen, Zieh- und Schiebekämpfe und gymnastische Übungen mit und ohne Gerät (Bälle, Medizinbälle, Seile, etc).
- Beim Konditionstraining, das den Jugendlichen trotz der Belastung Freude machen soll, darauf achten, daß keine starken Ermüdungserscheinungen auftreten (siehe „fußballtraining“ 3/83, Seite 35, 36).

qualitätsbewußt

Sportzentrale

preisbewußt

**1a-Wettspielfußbälle – knallhart kalkuliert!
Hier lohnt sich der Einkauf – testen Sie uns!**



**Art. 101
DNB „Cup Finale“**
Water Proof-Finish, wird allen Platzverhältnissen gerecht **DM 49,50**

Art. 122 DERBYSTAR „Olympia“
Ballux-Qualität, viel Ball für wenig Geld **DM 39,50**

Art. 123 DERBYSTAR „France“
Ballcron-Qualität, ausgezeichnete Eigenschaften **DM 49,50**

**PUMA-Artikel:
Preise auf Anfrage**



**Art. 113
DERBYSTAR
„World Cup“**
Ballux-Spezial-Oberfläche, geeignet für Rasen und Hartplatz **DM 49,50**

Art. 124 DERBYSTAR „Diamant“
Top-Ball mit Strapatonl-Finish, absolute Spitze in Sachen Fußball **DM 78,50**

Art. 120 BOS „Bundesliga“
Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr. **DM 79,50**

Art. 119 BOS „Europa Cup“
Super-B-Beschichtung, FIFA-gepr. **DM 99,50**

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)

ausübt und ein Ausscheiden von fähigen und aussichtsreichen jungen Sportlern nach sich zieht. Ebenso interessant ist die Tatsache, daß nur sehr wenige Spieler unserer Schüler-Nationalmannschaft, die stets hervorragende Leistungen zeigt, später in der deutschen A-Nationalmannschaft zu finden sind.

Allerdings muß angemerkt werden, daß bei der Auswahl der Spieler auf nationaler Ebene andere Maßstäbe gelten als im Vereinstraining. Wenn unsere Vereine eine erfolgreiche und sachlich begründete Kinder- und Jugendarbeit leisten wollen, dann müssen die Trainer ein differenziertes Trainingsangebot anbieten, ein Angebot, das den unterschiedlichen Wachstumsgegebenheiten Rechnung trägt. Keinesfalls darf das Training auf kurzfristigen Erfolg einer Mannschaft ausgerichtet sein und dabei die momentan Leistungsstärksten, in der Regel die Akzelerierten, uneingeschränkt bevorzugen. Diese Forderung hat zwangsläufig trainingspraktische Konsequenzen.

4. Aspekte des Trainings aus psychologischer Sicht

Der Eintritt der Pubertät verändert die Gestalt und auch die Psyche der angehenden Jugendlichen.

Es treten im psychisch-affektiven Gleichgewicht, ein Merkmal der vorpuberalen Phase, Störungen auf. Die Jugendlichen entdecken ihre eigene Persönlichkeit, ihre Interessen werden vielseitiger, und das Verlangen nach Selbständigkeit und eigenen Entscheidungen wird stärker. Die Erwachsenenautorität wird in Frage gestellt, die „Leistungen“ der Eltern und auch die der Trainer werden kritisch geprüft; es wird gegenseitiger Respekt erwartet.

Ofť jedoch überschreitet das Vertrauen in die eigenen Kräfte die realen Möglichkeiten, wodurch Konfliktsituationen auftreten können. Häufig sind Trotz und Opposition gegenüber den Eltern und auch dem Trainer die Folge. Die Jugendlichen reagieren empfindlich auf Kritik und Andersdenkende.

Bei der Beurteilung der Leistung und des Verhaltens der Spieler müssen die Trainer die psychischen Veränderungen berücksichtigen. Das Pubertätsalter ist kein Schonalter, aber die Jugendlichen bedürfen in dieser Phase der Entwicklung der besonderen Zuwendung, einer speziellen Aufmerksamkeit und der persönlichen Ansprache (Auseinandersetzung) der Trainer. Geduld, Verständnis und Verantwortungsgefühl müssen den Spielern entgegengebracht werden – keine übertriebene Autorität demonstrieren – auch nicht bei Protesthaltungen und empfindlichen Reaktionen der Jugendlichen.

Die beste Art und Weise, der Empfindlichkeit und Instabilität der Gefühle der Spieler in dieser Altersgruppe zu begegnen, ist ein gut geplantes, abwechslungsreiches, zielorientiertes

Training, das jeden Spieler anspricht, herausfordert (fordert) und ihm Erfolgserlebnisse vermittelt. Die Spieler nicht überfordern – aber auch nicht unterfordern!

Welche Qualitäten die angehenden Jugendlichen von ihren Trainern erwarten, ergab eine Umfrage unter Schülern:

- Er interessiert sich für die Meinung der Schüler und regt zu selbständigem Denken und Handeln an.
- Er ermuntert häufig und übt keinen Zwang beim Üben und Trainieren aus.
- Er kennt und bevorzugt keinen Lieblingsschüler.
- Er kann lustig sein und hat Verständnis für Spaß.
- Er ist fachlich qualifiziert, kann selbst etwas demonstrieren und bringt die Jugendlichen in der Leistungsentwicklung weiter.
- Er kann für Sport begeistern.
- Er macht „Versager“ nicht lächerlich.

5. Schlußbemerkungen

Ein Jugendtrainer muß Geduld haben und warten können. Der „Erfolgs“-Trainer ist vielleicht der schlechteste Kinder- und Jugendtrainer. Ein Trainer junger Spieler muß in sportlicher wie menschlicher Hinsicht Lehrmeister sein! Das sollten die Vereine und Verbände bei ihrer Personalpolitik bedenken.

Die Aussagen dieses Beitrags werden sicherlich von vielen Trainern im Jugendbereich sehr kritisch überprüft werden, viele werden auch mit Unverständnis reagieren, weil die Wirklichkeit häufig ganz anders aussieht.

Auch wenn in der Betrachtung zum Training mit heranwachsenden Jugendlichen von optimalen Bedingungen ausgegangen wurde, sollte jeder Trainer versuchen, so viel wie möglich davon zu realisieren. Schon viele kleine Schritte in die richtige Richtung helfen den Jugendlichen und damit auch dem Fußball weiter.

Unser Kinder- und Jugendtraining braucht eine Richtung, die die Entwicklung unseres Fußballspiels positiv beeinflusst. Es ist die Aufgabe der Trainer, den Heranwachsenden nicht nur Laufen, Dribbeln und Schießen beizubringen, sondern sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und sie zu kreativen kritisch denkenden Spielern (Persönlichkeiten) zu machen.

Denn: Der Fußball braucht Persönlichkeiten!

*

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. 199.⁵⁰
	OFFICIAL Wettspiel-Fußball 32tlg., Leder mit Kunststoffbeschichtung, Art.-Nr. 20300, Stückpreis DM 42,-	10 Stck. 399.⁰⁰
SPORTVERSAND H. WERNER OHG, Postfach 20, 8079 Kipfenberg, Tel.: (084 65) 14 29		

Christiane Stephan/Dietrich Späte:

Dehnübungen einmal anders: Stretching

Bei den in jüngster Vergangenheit durchgeführten leichtathletischen Veranstaltungen konnten Athleten beobachtet werden, die ihre Muskulatur – wie übrigens Tänzer und Turner schon seit Jahren – nicht mit herkömmlichen, allgemein bekannten gymnastischen Übungen, sondern durch Stretching aufwärmten.

Für den Bereich der Sportspiele wurde diese neue Form der gymnastischen Schulung erstmals von der Mannschaft Brasiliens während der Weltmeisterschaft 1982 angewendet.

Die brasilianischen Fußballspieler überraschten damals viele Fachleute durch eine außergewöhnlich gute Beweglichkeit in Verbindung mit einem hohen technischen Fertigkeitensniveau.

Diese Beobachtungen veranlaßten viele Trainer verschiedener Sportspielarten (vgl. z. B. den Beitrag von GUNNARSSON, Trainer des deutschen Vizemeisters THW Kiel im Handball, in der Zs. Lehre & Praxis des Handballspiels 5 [1983] 6, 3–8), Stretching-Übungen in ihr Trainingsprogramm aufzunehmen. Außerdem: Welcher Trainer kennt nicht die Abneigung seiner Spieler gegen Gymnastik? Warum nicht einmal etwas Neues ausprobieren?

Warum Stretching statt herkömmlicher Gymnastik?

Eine Kräftigung der Muskulatur, die durch Kraft- und Schnellkraftübungen erzielt wird, bringt immer auch eine Verkürzung der Muskulatur mit sich. Einer solchen Verkürzung der Muskulatur sollte durch ein Ausgleichstraining entgegengewirkt werden: durch Dehnübungen.

Hierdurch wird die Beweglichkeit der Gelenke gefördert, die Elastizität von Muskeln und Sehnen erhöht und die Verletzungsanfälligkeit verringert, da ein dehnbarer Muskel – weil er bis an seine funktionellen Grenzen beanspruchbar ist – belastbarer ist als ein kurzer, starker Muskel. Weniger Verletzungen heißt auch: regelmäßiges Training!

Durch die ruckhaften, federnden Bewegungen, die für die herkömmliche Gymnastik charakteristisch sind, wird ein nervaler Schutzreflex des Muskels

(Dehnungsreflex), der den Muskel veranlaßt, sich sofort zusammenzuziehen, hervorgerufen. Das ständige Hervorrufen dieses Dehnungsreflexes durch herkömmliche gymnastische Übungen führt dazu, daß die beanspruchte Muskelgruppe verkürzt wird, und dadurch die Beweglichkeit des Gelenks, das durch diese Muskelgruppe bewegt wird, eingeschränkt wird.

Beim Stretching dagegen wird die beanspruchte Muskulatur vorsichtig und langsam in die Länge gezogen – es darf kein Gefühl des Unbehagens entstehen – und ca. 20 Sekunden lang **gehalten**. Da die Dehnung der Muskulatur auf keinen Fall über die Schmerzgrenze hinausgehen sollte, ist es hierbei fast unmöglich, den Muskel zu verletzen.

Stretching bewirkt eine physische und psychische Entspannung!

Stretching bietet eine fast ideale Möglichkeit, sich mental vorzubereiten (etwa auf eine langandauernde, belastende Trainingseinheit oder ein Wettspiel) und sich mit sich selbst zu beschäftigen. Der Spieler kann hier lernen, in sich hinein zu horchen, auf seinen Körper zu hören und somit Spannungen und Verspannungen in der Muskulatur zu erfühlen.

Während der Stretching-Übungen gilt die Aufmerksamkeit und Konzentration des Spielers ganz der zu dehnenden Muskulatur. Richtig durchgeführt empfindet man eine Entspannung des Muskels, der gerade gedehnt wird.

Optimal ist es sicherlich, wenn sowohl vor als auch nach großen Belastungen (Trainingseinheit, Wettspiel) Stretching-Übungen durchgeführt werden.

Vor dem Training bzw. einem Wettspiel empfiehlt sich die Anwendung des Stretchings, da muskuläre Verspannungen, die den Athleten in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können, von ihm „aufgespürt“ und beseitigt werden können und da ein gut gedehnter Muskel weit weniger verletzungsanfällig ist als ein nicht gedehnter.

Die Durchführung von Stretching-Übungen **nach** einer großen Belastung

ist von Vorteil, da die Erholungspause bis zur nächsten Belastung verkürzt wird und die Muskulatur gelockert wird (z. B. kontrahiert beim Laufen ständig die Wadenmuskulatur, d. h. auch die Achillessehne steht ständig unter Zug; die Folgen können Schmerzen an der Sehne oder in der unteren Wade [am Muskel-Sehnenübergang] sein).

Grundsätzlich muß festgehalten werden, daß die Dehnbarkeit der Muskulatur individuell unterschiedlich ist, woraus sich ergibt, daß jeder Spieler bei der Durchführung der Übungen eigene, für sich selbst gültige Maßstäbe entwickeln muß.

Durchführungshinweise:

- Geringe Wiederholungszahl der einzelnen Übungen, aber lange Dehnzeit.
- In einer Dehnposition ca. 20 Sekunden verharren, damit die Muskulatur in die Länge gezogen werden kann.
- Das Dehnen darf keinen Schmerz, sondern soll ein Entspannungsgefühl hervorrufen.
- Während der Übungen ruhig und gleichmäßig atmen.
- Den Muskel zuerst ca. 20 Sekunden statisch anspannen, dann kurz entspannen und anschließend ca. 20 Sekunden dehnen.

Die in den folgenden Bildern dargestellten Dehnpositionen sind eine Auswahl von Stretching-Übungen, die auf die fußballspezifisch beanspruchte Muskulatur ausgerichtet sind.

*

Literatur:

GUNNARSSON, J. I.: Stretching – eine Alternative zur herkömmlichen Gymnastik. In: Zs. Lehre und Praxis des Handballspiels 5 (1983) 6, 3–8.

MARTIN, D. E./BORRA, M.: Was ist Beweglichkeit? In: Zs. Leichtathletik 34 (1983) 35, 1211–1218.

SÖLVEBORN, S. A.: Das Buch vom Stretching. Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken. München 1983.

*

Anschrift der Verfasser: Messingstr. 1, 5840 Schwerte.



Bilder 1 und 2: Der Stretching-Test. Aus dem Kniestand wird ein Bein nach vorn gestreckt. Die Fußspitze des nach vorn gestreckten Beins wird angezogen und der Oberkörper – mit den auf dem Rücken verschränkten Armen – so weit nach vorn gebeugt, wie es möglich ist. Stellt man sich anschließend mit geschlossenen Beinen hin und läßt den Oberkörper locker nach vorn fallen, kann man feststellen, daß man sich nach links weiter herunterbeugen kann als nach rechts, da bei der Übung zuvor ausschließlich die linke, hintere Oberschenkelmuskulatur vorgedehnt wurde.



Bilder 3 und 4: Ein Bein wird angezogen und eins gerade nach vorn gestreckt. Zuerst den Oberkörper auf das gestreckte Bein legen und die Fußspitze dieses Beins dabei strecken (Bild 3). Bei der Übung auf Bild 4 wird zusätzlich zu der Muskulatur, die bei der in Bild 3 dargestellten Übung gedehnt wird, noch die Wadenmuskulatur und die Achillessehne gedehnt.

Bilder 5 und 6: Auf die geschlossenen Beine setzen – die Fußspitzen sind dabei gestreckt. Nun den Oberkörper nach hinten legen. Wer nicht ganz so gelenkig bzw. dehnfähig ist, sollte die Übung etwas vereinfachen: Entweder man stützt sich mit den Unterarmen ab (Bild 5), oder man öffnet die Beine etwas und legt die Unterschenkel neben das Gesäß (Bild 6).

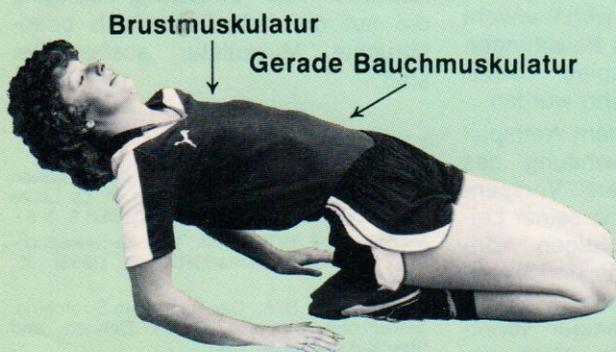




Bild 7: Im Hürdensitz sitzend schiebt man die gestreckten Arme so weit zwischen den Beinen nach vorn heraus, wie es geht.



Bild 8: Ein Bein wird unter dem Körper ganz eng angezogen, das andere nach hinten gestreckt – die Fußspitze ist dabei gestreckt. Der Oberkörper wird aufgerichtet.

Bild 9: Aus der Bankstellung heraus wird das Gesäß leicht angehoben und ein Bein nach hinten weggestreckt.

Hintere Oberschenkelmuskulatur

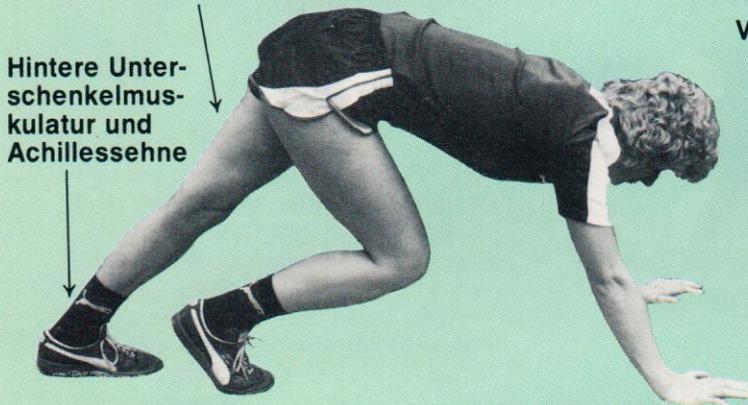


Bild 11: Die angehockten Beine werden, so weit es geht, gespreizt. Die Hände fassen die Füße und ziehen den Oberkörper leicht nach unten.

Vordere Unterschenkelmuskulatur



Bild 10: In der Bauchlage werden die geschlossenen Beine zum Gesäß geführt und mit den Armen festgehalten.



Bild 12: Aus dem Sitzen heraus wird die Hüfte angehoben und nach vorn geschoben. Die Unterarme werden auswärts gedreht.

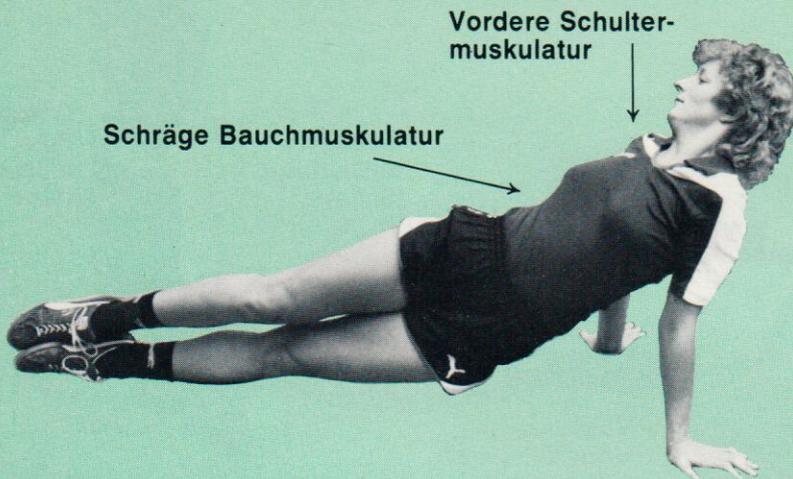


Bild 13: Aus dem Liegestütz rücklings heraus die Hüfte anheben und zu einer Seite kippen. Die Füße liegen übereinander, und die Hüfte wird so weit wie möglich angehoben.



Bild 14: Ein Arm greift zwischen beide Schulterblätter. Der andere Arm unterstützt dabei am Ellbogen.

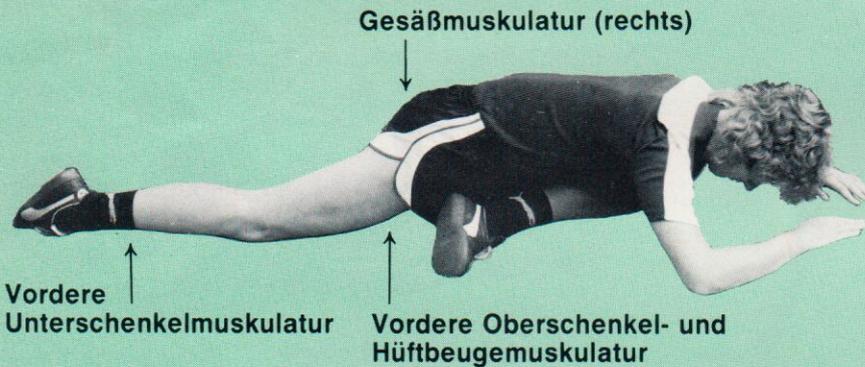


Bild 17: Im Sitzen wird ein Bein vor dem Körper angezogen. Die Arme unterstützen das Halten des Unterschenkels in waagerechter Position eng am Oberkörper.

Bild 15: Ein Bein wird unter dem Körper ganz eng angezogen das andere nach hinten gestreckt – die Fußspitze ist dabei gestreckt. Der Oberkörper wird auf das angezogene Bein gelegt.



Bild 16: Aus dem Liegestütz heraus wird ein Bein angezogen. Das andere Bein wird, so weit es geht, durchgestreckt, d. h. die Ferse in Richtung Boden gedrückt.



Bild 17: Im Sitzen wird ein Bein vor dem Körper angezogen. Die Arme unterstützen das Halten des Unterschenkels in waagerechter Position eng am Oberkörper.



Leistenmuskulatur
und Muskulatur der
Oberschenkelinnenseite

Wadenmuskulatur
und Achillessehne

Bild 18: In sehr weiter Seitgrätschstellung verharren. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme können auf den Oberschenkeln leicht stützen.

Bild 19: An eine Wand gelehnt wird eine so große Schrittstellung eingenommen, daß das hintere Bein gestreckt ist und die Ferse den Boden berührt.

Gerade Bauch-
und Brust-
muskulatur

Bild 20: In einer Entfernung von etwa einem Meter rücklings zu einer Wand stehen. Die Hände berühren die Wand. Bei fast gestreckten Armen und fast durchgedrückten Knien die Hüfte, so weit es geht, nach vorn schieben.



Vordere
Unterschenkelmuskulatur

Vordere
Oberschenkelmuskulatur

Gerade
Bauchmuskulatur

Bild 21: In Bauchlage – die Füße sind gestreckt – werden die Hände unter den Schultern aufgestützt. Nun den Oberkörper langsam in die auf Bild 21 gezeigte Position drücken.

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



... da steckt mehr drin!