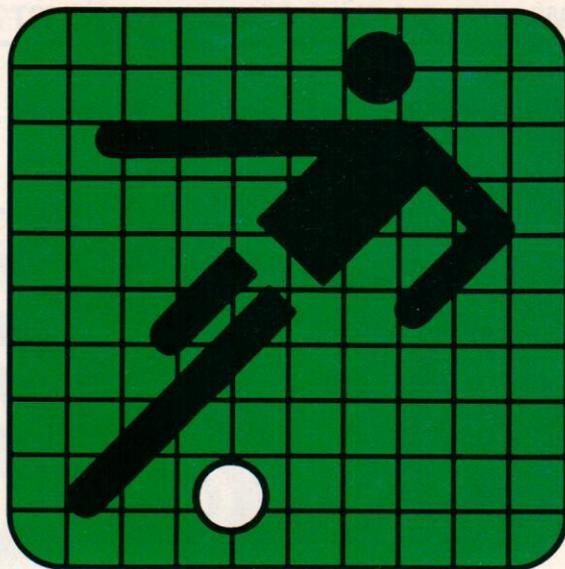


fußball training

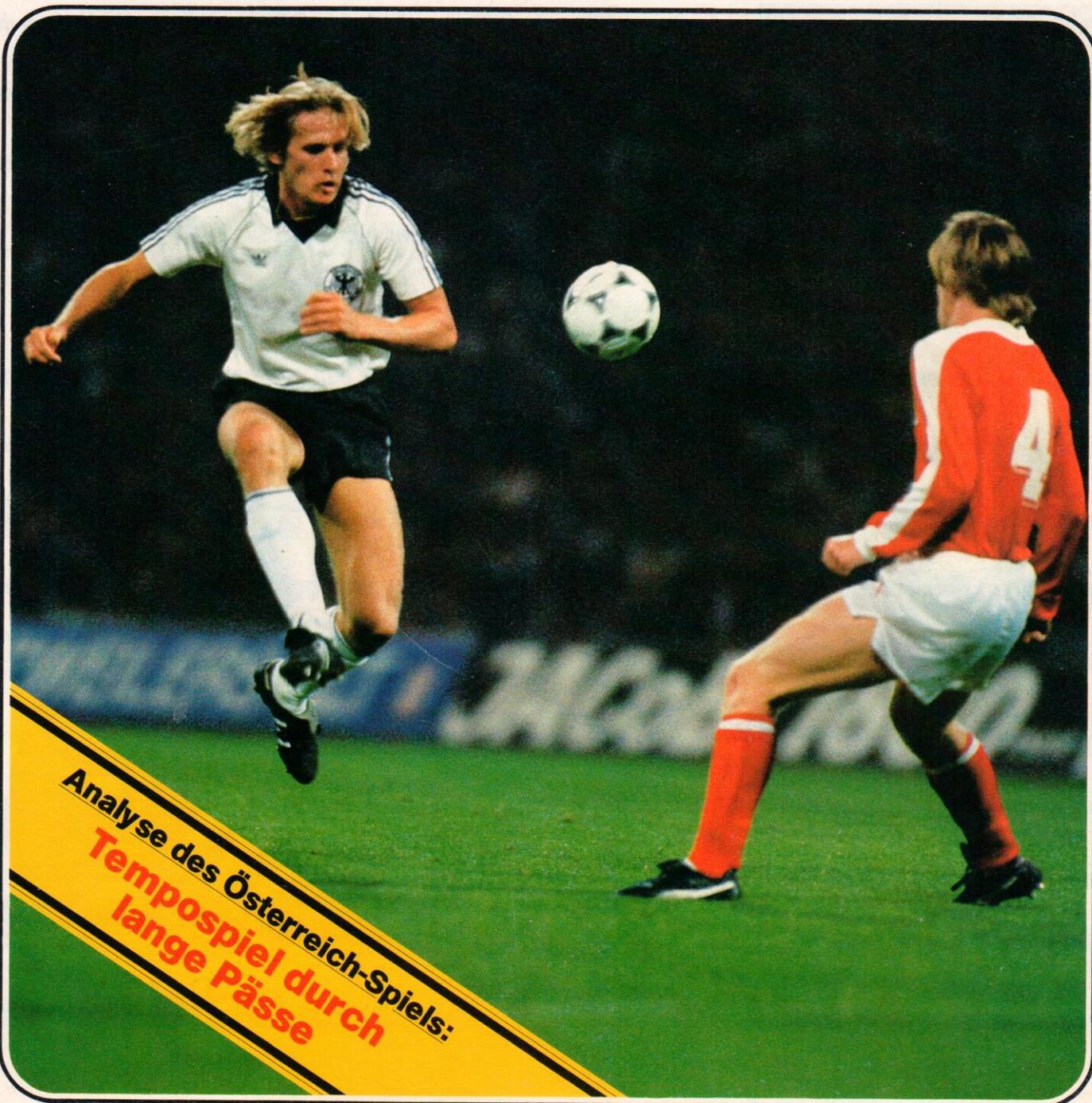


Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des
Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Okt. 1983
1. Jahrgang

5



**Analyse des Österreich-Spiels:
Tempospiel durch
lange Pässe**

WISSEN SIE, WAS SCHNAPPIZITÄT IST? Nein — keine Schnaps-Idee, sondern eher das Gegenteil:

Schnappizität hat etwas mit Physik zu tun. Beispielsweise in der Sohle des neuen Fußballschuhs WORLD CUP '82.



Wir haben da in Labor-Versuchen herausgefunden, daß zwischen Fuß und Ball beim scharfen Schuß

ein Druck von 750 Kilo entsteht — und daß die Sohle

sich dabei erheblich nach hinten biegt. Dabei geht fast ein Viertel

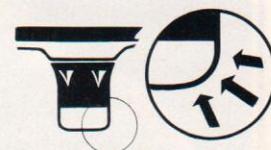
der Energie verloren. Bei dem neuen Schuh biegt sie sich auch, aber sie schnappt schneller wieder

zurück — das ist Schnappizität, grob gesagt. Wie wir das gemacht haben? Ganz einfach: Wir haben die

neue Technologie im Rotorenbau eines Flugzeugwerks und Erkenntnisse aus der Fiberglas-Chemie

zusammen mit unserer Erfahrung gemixt. Genauer gesagt: Es hat eine ganze Weile gedauert, bis der erste

Sportschuh der Welt in dieser Technik im Schaufenster lag. Aber nun ist er da:



Das Schwarze in der Sohle hat mit der Schnappizität zu tun — das Weiße ist steifer,

damit die Stollen nicht nach innen drücken — das Rote ist ebenfalls neu und bezeichnet jene Zone, die

sich leichter biegen soll. Also nicht nur scharfer schießen, sondern auch weniger ermüden. Apropos

ermüden: 220 Gramm wiegt der Schuh, hätten Sie gewußt, daß bei nur 50 gr. mehr Gewicht je Spiel

am Schluß eine runde Tonne herauskommt, die man mit sich herumträgt? Und daß das Fußballbett über

einen völlig neuen Stoßdämpfereffekt verfügt? Und daß die ebenfalls neuen

„World Cup '82“ DM 139,—
unverbindliche
Preisempfehlung

Sicherheitsstollen mit ihrer weißen Kappe keine scharfen Kanten

entstehen lassen? Und daß es an Strapazierfähigkeit

und Leichtigkeit kein besseres Leder gibt, als das vom

Känguruh? Jetzt wissen Sie es — genauso wie Sie



jetzt auch wissen was Schnappizität ist.

Die Weltmarke,
mit den 3 Streifen

adidas 



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:

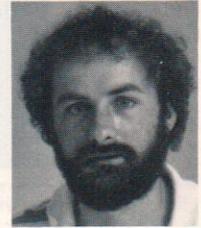
Wie die auf den Seiten 7 – 11 vorgestellte Analyse des Europameisterschafts-Qualifikationsspiels zwischen Deutschland und Österreich belegt, hat Bernd Schuster mit „seinem“ Langpaßspiel das Aufbauspiel der deutschen Nationalmannschaft weitgehend allein bestimmt.

Foto: Sven Simon

Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe enthält eine Beilage der Firma Sport-Thieme, 3332 Grasleben. Wir bitten um Beachtung.

Liebe Leser!



Nachdem die in unserer Startausgabe (Heft 0/82) veröffentlichten Beobachtungsergebnisse der Weltmeisterschaft 1982 in Spanien in unserem Leserkreis eine große Resonanz gefunden haben, möchten wir diese **aktuelle Komponente** von „fußballtraining“ mit einer Analyse des Europameisterschaftsspiels Deutschland – Österreich (5. 10. 1983 in Gelsenkirchen) in dieser Ausgabe fortsetzen.

In diesem vielzitierten **Spiel des Jahres** mußte zwangsläufig eine erste Vorentscheidung um den Gruppensieg in der EM-Gruppe 6 fallen, da bis dahin Österreich die Tabelle vor den punktgleichen Mannschaften von Nordirland und Deutschland anführte.

Aufgrund dieser besonderen Ausgangssituation haben wir uns auf die Beobachtung der von der deutschen Mannschaft gespielten **langen Pässe** konzentriert, die in besonderem Maße das **Tempospiel** einer Mannschaft charakterisieren.

Wir möchten an dieser Stelle deutlich darauf hinweisen, daß weder ein unübersichtlicher „Zahlenwald“ noch eine eingehende Beurteilung des spieltaktischen Verhaltens der deutschen Nationalmannschaft im Vordergrund dieser Analyse stehen soll.

Ziel dieser und weiterer Analysen soll es vielmehr sein, mit „einfachsten“ Mitteln der Spielbeobachtung und -analyse einige, für **jeden** Trainer nachvollziehbare **praktische** Konsequenzen zu ermitteln.

Im nächsten Jahr werden wir anlässlich der Europameisterschafts-Endrunde in Frankreich (12.–27. 6. 1984) diese Spielanalysen in erweiterter Form fortsetzen. Erste Ergebnisse werden voraussichtlich schon in Heft 3/84 erscheinen!

Daß sich die deutsche Nationalmannschaft für dieses Endrunden-Turnier qualifizieren dürfte, ist sicher keine „gewagte“ Prognose, meint

Ihr

(Dietrich Späte, Schlußredaktion „fußballtraining“)

In dieser Ausgabe

Dietrich Späte/Gero Bisanz:

Tempospiel durch lange Pässe 7

Gunnar Gerisch:

Techniktraining unter konditioneller Beanspruchung 12

Erich Kollath:

Analyse des Innenspannstoßes aus biomechanischer Sicht. 15

Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“ (6. Unterrichtseinheit). . 21

Heinz Liesen:

Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht 27

Gero Bisanz:

Beantwortung von Leserfragen 32

Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften (5. Folge). 39

Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler (6. Folge). 45

Mehr Vereinsbedarf
in unserem
Hauptkatalog!

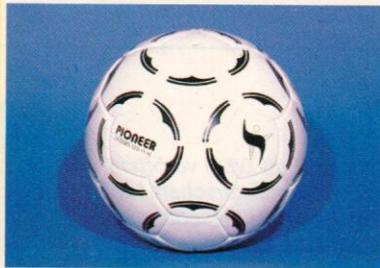
SPORT-SCHERFF

2722 Visselhövede · Postfach 106a · Tel. (04262) 2021

Herren-Fußbälle

Wettspielbälle der
Spitzenklasse zu
Sensationspreisen!

Diese Bälle lassen
keine Wünsche offen.
Alle Bälle ab Lager
lieferbar. Die Bälle
entsprechen in Größe
und Gewicht den
internationalen
Vorschriften.



Art. „Pioneer“ - Ein Ball, der nichts zu wünschen übrig läßt. Mit Spezialbeschichtung. Stück **DM 56,-**
ab 10 Stück p. Ball **DM 50,-**



Art. „Madrid“ - Wettspielball, auch für Hartplätze geeignet. Mit Spezialbeschichtung. Stück **DM 59,-**
ab 10 Stück per Ball **DM 54,-**



Art. „Barcelona“ - Unser Schlager: griffiger Wettspielball für alle Plätze geeignet. Mit Spezialbeschichtung. Stück **DM 49,-**
ab 10 Stück p. Ball **DM 43,-**

Sportplatzbarrieren aus Aluminium

in Bestqualität - unschlagbar - mit der Steck- u.-paßt-Verbindung

Stahl-Tele-Flutlichtmasten

- feuerverzinkt - Preis auf Anfrage!



Die „neue Generation“ Alu - Jugendfußball- und Kleinfeldtore

ALU-Kleinfeldtore mit Bodenbuchsen, Abdeckklappen Netzbügel u. -Haken.
1-004/H Tore 3 x 2 m je Paar **DM 847,-**
1-005/H Tore 5 x 2 m je Paar **DM 946,-**
ALU-Jugendfußballtore, freistehend, komplett mit Bodenrahmen, Bügel, Netzhaken und Erdnägel, leicht transportierbar.
1-006/H Tore 3 x 2 m je Paar **DM 945,-**
1-007/H Tore 5 x 2 m je Paar **DM 975,-**
1-00211/H Tore, jedoch mit verstärktem Bodenrohr **DM 1247,-**

Tornetze - 7,50 m breit, 2,50 m hoch

Nr. 1101/E Tornetz „Frankfurt“ (Caralon), 4 mm stark, 60fädig, Farbe grün, andere Farben auf Anfrage. Meistgekauftes Netz. Paar **DM 179,-**
Für Tore in der Größe 5 x 2 m. Netze handgeknüpft.
Nr. 150/H Tornetz, 3 mm Polyäthylenleine (Caralon), äußerst strapazierfähig, Farbe grün. Paar **DM 89,-**



FUSSBALLTORE „Super“

1-001 Alu-Fußballtore 7,32 x 2,44 m p. Paar **DM 1159,-**
1-0011 Tor wie vor, aber weiß, einbrennlack. **DM 1322,-**
1-0102 mit „bodenlangen Netzbügeln“ **DM 1426,-**
Dieses Tor ohne Abb.

Tor „Standard“ weiter zum Sensationspreis: **DM 960,-**

Unsere Preisschlager: Pokale



| | | | |
|---------|------------|------------|------------|
| Artikel | Höhe 21 cm | Höhe 19 cm | Höhe 17 cm |
| 100/M | DM 16,- | DM 14,- | DM 12,- |

Becher in gold- und bronzefarbig lieferbar. Sockel echt Marmor.

WICHTIG!
Alle Modelle
730, 310 u.
715 können
auch in an-
deren Farb-
zusammen-
stellungen
ohne Auf-
preis gelie-
fert werden!

Unser TOP-Modell

2-1002 Streuwagen „Spezial“

Streubreite 50 und 120 mm verstellbar, Einstellskala, ca. 35 Ltr. Stahlblechbehälter, luftbereift, Peileinrichtung, Führungsholme in der Höhe verstellbar.

DM 289,-



Glanzanzug Modell 730/F

Lieferbare Farben: marine, burgund, oliv.

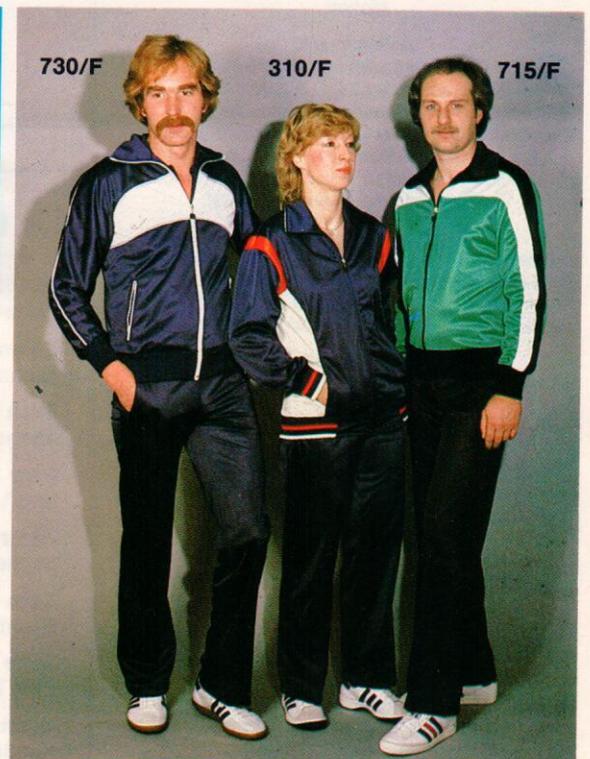
Unser Preisschlager:

Glanzanzug Modell 715/F

Material: 100% Polyester
Lieferbare Farben: grün/weiß/schwarz,
hellblau/weiß/marine

Glanzanzug Modell 310/F

Material: 100% Polyester
Lieferbare Farben:
hellblau/rot/marine, marine/rot/beige
Alle Anzüge innen weich angeraut.



| Größe | Gr. 128 | 140 | 152 | 164 | 176 | 36 | 38 | 40 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 94- | 102- |
|--------|---------|------|------|------|------|----|----|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|------|
| Modell | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 730/F | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 135,- | 135,- | 137,- | 137,- | 139,- | 145,- | - | - |
| 310/F | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 114,- | 114,- | 118,- | 118,- | 120,- | 120,- | - | - |
| 715/F | 78,- | 78,- | 78,- | 84,- | 84,- | - | - | - | - | 97,- | 97,- | 99,- | 99,- | 104,- | 104,- | - | - |



Dietrich Späte/Gero Bisanz:

Tempospiel durch lange Pässe



Analyse des Europameisterschafts-Qualifikationsspiels Deutschland – Österreich am 5. 10. 83 in Gelsenkirchen

Zur Ausgangssituation vor dem Länderspiel

Im sogenannten „Spiel des Jahres“ zwischen Deutschland und Österreich in Gelsenkirchen mußte zwangsläufig eine erste Vorentscheidung um den Sieg in der Europameisterschafts-Gruppe 6 fallen:

Im Kopf-an-Kopf-Rennen führte Österreich zu diesem Zeitpunkt punktgleich vor den Mannschaften Nordirlands und Deutschlands die Tabelle an. Deutschland stand somit im ersten von vier aufeinanderfolgenden Heimspielen der Europameisterschafts-Qualifikationsrunde von Anfang an unter Erfolgszwang, um sich für die Endrunde der Europameisterschaft 1984 in Frankreich qualifizieren zu können.

Diese Tabellensituation mußte erwartungsgemäß in diesem Spiel Auswirkungen auf die Taktik beider Mannschaften haben.

Wie **Abb. 1** zeigt, war die Taktik der Österreicher mit einem 6:3:1-System – lediglich Schachner bildete die einzige Sturmspitze – äußerst **defensiv** angelegt. Ziel der österreichischen Mannschaft war es somit, die Angriffsräume der deutschen Spieler eng zu machen und die beiden „Spitzen“ Völler und Rummenigge – möglichst immer gleichzeitig von zwei Verteidigern – abzuschirmen.

Gegen diese zu erwartende taktische Einstellung der Österreicher bot es sich für die deutsche Mannschaft besonders in solchen Situationen, in denen die österreichische Deckung gelockert war (z. B. nach einem kurzfristigen Zurückziehen der deutschen Mannschaft), oder in solchen Situationen, in denen Pezzey – als defensiver Spieler vor der eigenen Abwehrkette agierend – offensiv spielte, an, durch schnelle, **lange Pässe** (Diagonal- oder Steilpässe – Spielverlagerung –) auf die beiden „Spitzen“ zum Erfolg zu kommen.

Aufgrund dieser Vorüberlegungen haben wir als Thema der nachfolgenden Spielanalyse des Europameisterschafts-Länderspiels Deutschland – Österreich die Beobachtung „langer Pässe“, geschlagen als spielverlagernde Quer-, Diagonal- oder Steilpässe, gewählt.

Zum Beobachtungsverfahren

Anhand eines Video-Mitschnitts der Fernsehaufzeichnung des Länderspiels wurden alle über eine Distanz von mehr als ca. **25 Metern** geschlagenen Pässe der deutschen Mannschaft mit Hilfe eines Beobachtungsbogens festgehalten.

Lange Pässe aus Standardsituationen (Eckstoß, Freistoß) wurden dabei **nicht** berücksichtigt, so daß nur Pässe aus dem laufenden Spiel heraus notiert worden sind.

Jeder beobachtete Paß wurde in seinem räumlichen Verlauf



Abb. 1: Grundformationen Deutschlands (Spielsystem: 5:3:2) und Österreichs (Spielsystem: 6:3:1)

auf einem skizzierten Spielfeld graphisch eingetragen. Hinzugefügt wurden folgende **Einzelangaben**:

- Nummer des passenden Spielers
- Nummer des annehmenden Spielers
- Spielminute, in der dieser Paß gespielt wurde

Weiterhin wurde der **Erfolg** jedes langen Passes mit Hilfe eines dreistufigen Beurteilungsschemas beurteilt:

+ = Paß gelangt zu einem Mitspieler; direkte Aktionsfortsetzung ist möglich

0 = Paß wird vom Gegner über die Seiten- oder Torauslinie abgelenkt; die Mannschaft bleibt in Ballbesitz (Eckstoß, Einwurf), eine direkte Aktionsfortsetzung ist jedoch nicht möglich

– = Der Paß wird vom Gegner abgefangen; Ballverlust

Wie oft wurden lange Pässe gespielt?

Von der deutschen Mannschaft wurden insgesamt **62** lange Pässe gespielt. Berücksichtigt man die Tatsache, daß die effektive Spielzeit (Zeit, in der der Ball tatsächlich im Spiel ist) durchschnittlich nur etwa 60 Minuten beträgt, wurde also von der deutschen Mannschaft im Durchschnitt pro Minute **ein** langer Paß gespielt.

Zwei Drittel (insgesamt 40) aller beobachteten langen Pässe wurden allein in der 1. Halbzeit gespielt. Die Gründe, warum in der 2. Halbzeit fast 50 Prozent weniger lange Pässe als in der 1. Halbzeit gespielt worden sind, könnten sein:

- ① „Schongang“ der Spieler, da das Spiel bereits in der 1. Halbzeit entschieden war, mit der Folge, daß
 - die „Spitzen“ sich nicht mehr so häufig anboten und das Kurzpaßspiel dominierte;
 - das Angriffsspiel nicht mehr so **zielorientiert** war.

- ② Abnahme der **Risikobereitschaft** zum Spielen eines langen Passes.

Ein weiterer Grund liegt in der Tatsache, daß die Österreicher vor allem zu Beginn der 2. Halbzeit in dem Bemühen, das Spielergebnis zu verbessern, offensiver spielten und dadurch auch häufiger als in der 1. Halbzeit in Ballbesitz waren.

Wie erfolgreich waren lange Pässe?

Von den insgesamt 62 gespielten langen Pässen landeten **28** (= 45,2 Prozent) beim Gegner. 7 Pässe wurden von österreichischen Spielern über die Seiten- bzw. Torauslinie abgelenkt (0-Aktionen), so daß nur in **27** Fällen (= 43,6 Prozent) der lange Paß zu einem Mitspieler mit direkter Aktionsfortsetzung gelang.

Diese Fehlerquote der deutschen Nationalmannschaft bei langen Pässen (fast jeder 2. lange Paß kommt beim Mitspieler **nicht** an) erscheint auf den ersten Blick sehr hoch. Es ist jedoch andererseits zu vermuten, daß diese Fehlerquote bei langen Pässen in dieser Leistungsklasse weniger auf technisch-taktische Mängel, sondern vielmehr auf der Tatsache einer erfreulichen **Risikobereitschaft** der Spieler beruht. Gerade beim Spielen von langen Pässen muß häufig das Risiko eines Fehlpasses einkalkuliert werden. Wie die Erfahrung zeigt, können auch Pässe darunter sein, die **spielentscheidend** sind!

Im folgenden wollen wir die langen Pässe unter taktischen Gesichtspunkten analysieren.

Wer hat lange Pässe geschlagen?

Wie **Tab. 1** zeigt, wird das **Langpaßspiel** der deutschen Nationalmannschaft eindeutig von **Schuster** geprägt. Fast 40 Prozent aller langen Pässe wurden im Spiel gegen Österreich allein von ihm geschlagen, womit er weitgehend das Spielgeschehen bestimmt hat.

Betrachtet man den **Erfolg** der von Schuster gespielten langen Pässe, so wird ersichtlich, daß er immerhin 13 Fehlpass (das sind fast die Hälfte aller im Spiel beobachteten Fehlpass) verursacht.

Einschränkend muß jedoch an dieser Stelle angemerkt werden, daß eine eindeutige Zuordnung eines Fehlpasses zum passenden Spieler oft schwierig ist, da der räumlich-zeitliche Ablauf eines Langpasses immer auch vom Verhalten des

| Name | Anzahl | + | 0 | – |
|-------------|--------|----|---|----|
| Schuster | 24 | 10 | 1 | 13 |
| Augenthaler | 8 | 4 | 1 | 3 |
| Strack | 7 | 2 | – | 5 |
| Meier | 6 | 3 | 1 | 2 |
| Förster | 5 | 3 | 1 | 1 |
| Rummenigge | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Rolff | 3 | 2 | – | 1 |
| Dremmler | 2 | 1 | 1 | – |
| Briegel | 2 | 1 | – | 1 |
| Völler | 1 | – | – | 1 |
| Matthäus | 1 | – | 1 | – |

Tab. 1: Anzahl und Erfolg von langen Pässen, differenziert nach dem jeweils paßgebenden Spieler.

anzuspielenden Spielers abhängig ist bzw. oft sogar von ihm entscheidend bestimmt wird.

Zusammenfassend muß festgehalten werden, daß die Risikobereitschaft zum Spielen eines langen Passes in der deutschen Nationalmannschaft lediglich auf eine Person konzentriert ist. Solange der Aktionsradius von Schuster – wie vor allem in der 1. Halbzeit – nicht eingeschränkt wird, sind für ihn Raum und Zeit zum Spielen eines Langpasses vorhanden und Schuster nutzt das zum Spielen langer Pässe auch aus. Er ist somit in seiner Spielanlage eindeutig zielorientiert.

Gelingt es jedoch einer Mannschaft, ihn durch eine konsequente Deckung nahezu auszuschalten, kann das Langpaß- und damit verbunden ein raumgreifendes Tempospiel sehr schnell in seiner Effektivität eingeschränkt werden.

An der Anzahl der von Strack und Augenthaler gespielten langen Pässe kann recht gut das sogenannte „Spiel aus der Abwehr“ abgelesen werden. Die von diesen beiden Spielern gespielten **15** Langpässe zeigen den Willen und die richtige Spielauffassung, aus der eigenen Abwehr heraus vor allem durch Steilpässe auf die Flügel schnell vor das gegnerische Tor zu gelangen. Der Erfolg des „Spiels aus der eigenen Abwehr“ muß jedoch bei nur 6 gelungenen Langpässen als eingeschränkt beurteilt werden.

Wer wurde mit langen Pässen angespielt?

Mehr als die Hälfte (58, 1 Prozent) aller langen Pässe wurden auf die beiden „Spitzen“ Völler und Rummenigge gespielt! Aus **Tab. 2** wird die hauptsächliche **Fehlerquelle** im Langpaßspiel der deutschen Nationalmannschaft ersichtlich:

- Knapp drei Viertel (71,4 Prozent) aller Fehlpass resultieren aus Anspielversuchen auf die beiden „Spitzen“!

Diese hohe Fehlerquote bei langen Pässen auf die beiden „Spitzen“ resultiert vor allem daraus, daß die österreichische Abwehr meist personell stärker besetzt war (6:3:1-Spielsystem!) und ihr es in vielen Situationen gelang, sowohl Rummenigge als auch Völler mit zwei Verteidigern gleichzeitig abzuschirmen.

Die Überlegung, ob die deutsche Mannschaft mit einem

| Spielergruppe | Anzahl | + | 0 | - |
|------------------------------------|--------|----|---|----|
| Pässe auf die „Spitzen“ | 36 | 12 | 4 | 20 |
| Pässe auf nachrückende Verteidiger | 14 | 8 | 1 | 5 |
| Pässe auf Mittelfeldspieler | 12 | 7 | 2 | 3 |

Tab. 2: Häufigkeit und Erfolg von langen Pässen, differenziert nach den jeweils durch lange Pässe angespielten Spielergruppen.

weiteren „echten“ Außenstürmer im Langpaßspiel erfolgreicher gewesen wäre, wirft die grundsätzliche Frage nach den taktischen Handlungsmöglichkeiten des im Spiel gegen die Österreicher angewandten 5:3:2-Spielsystems auf.

Ein Spielsystem (5 Abwehrspieler, 3 Mittelfeldspieler, 2 Sturmspitzen), wie es die deutsche Mannschaft gespielt hat, ist immer mit einer defensiven Spielweise gleichzusetzen. Dieses Spielsystem macht eigentlich von der Grundaufstellung her nur Aussagen über das Abwehrverhalten; im Angriffsspiel löst sich dieses „starre“ System auf.

Gerade in einem 5:3:2-System bieten sich für den Angriff weitaus größere Möglichkeiten, ein **abwechslungsreiches** Angriffsspiel aufzuziehen:

- Wechselweises Einschalten der Mittelfeldspieler bzw. Verteidiger in das Angriffsgeschehen
- Ständiges Freimachen unterschiedlicher Räume durch die beiden „Spitzen“ für nachrückende Mitspieler
- Lange Steilpässe in solche Räume, die nicht von den beiden „Spitzen“ besetzt sind

Wird ein derartiges, abwechslungsreiches Angriffsspiel verwirklicht, kann die abwehrende Mannschaft – vor allem in solchen Situationen, in denen Verteidiger nachrücken – den Gegner nur schlecht „ausrechnen“.

Daß dies von der deutschen Mannschaft zumindest teilweise versucht worden ist, beweist die Analyse der langen Pässe auf nachrückende Verteidiger. Die Tatsache, daß von 14 gespielten langen Pässen auf nachrückende Verteidiger immerhin 8 erfolgreich waren, hätte jedoch die deutschen Spieler ermutigen sollen, dies im Spiel häufiger zu tun!

Insgesamt wurde der Angriff zu wenig durch nachrückende Mittelfeld- und Abwehrspieler unterstützt. Gerade aber das Nachrücken eines Verteidigers bringt erhebliche taktische Vorteile, da er keinen direkten Gegenspieler hat und dadurch gut die Freiräume im Angriff nutzen kann!

Wohin wurden lange Pässe gespielt?

Knapp zwei Drittel aller von uns beobachteten langen Pässe waren Pässe auf die Flügel (**Tab. 3**). Diese wurden meist auf Rummenigge oder Völlner gespielt, die abwechselnd auf die Flügel auswichen. Sie weisen jedoch mit insgesamt 17 Fehlpässen die höchste Fehlerquote auf! Auch hier hätte eine Entlastung der beiden „Spitzen“ durch Vorstöße von Mittelfeld- und Abwehrspielern über die Flügel stattfinden müssen. Spielverlagernde Diagonalpässe wurden dagegen

| Lange Pässe als | Anzahl | + | 0 | - |
|--------------------------------|--------|----|---|----|
| Pässe auf die Flügel | 38 | 17 | 4 | 17 |
| spielverlagernde Diagonalpässe | 12 | 8 | - | 4 |
| Flanken in den Strafraum | 8 | 2 | 1 | 5 |
| Pässe durch die Mitte | 4 | - | 2 | 2 |

Tab. 3: Häufigkeit und Erfolg von langen Pässen, differenziert nach Diagonalpässen bzw. Flanken.

überwiegend erfolgreich gespielt. Der Erfolg solcher Pässe ergibt sich vor allem aus der Beobachtung, daß die Österreicher sich in Ballumgebung konzentrierten und dort personell **verstärkt abwehrten**. Dadurch wurden Räume auf der ballfernen Seite frei, die durch spielverlagernde Diagonalpässe – für die Abwehr, da ihre Aufmerksamkeit dem Ballort gilt, meist überraschend – gut genutzt werden können.

Aus dem freien Spiel heraus wurden insgesamt nur 8 Flanken in den Strafraum gespielt. Wie das Tor zum 3:0 zeigt, versuchte die deutsche Mannschaft hier, vor allem durch Rückpässe, Zusammenspiel auf engem Raum bzw. Einzelspiel zum Torerfolg zu gelangen.

Das Langpaßspiel von Bernd Schuster

Wie **Tab. 1** zeigt, wurden allein 24 der insgesamt 62 von uns beobachteten langen Pässe von Bernd Schuster gespielt.

Um die Spielauffassung von Schuster, der mit **seinem** Langpaßspiel das Spielgeschehen in diesem Spiel weitgehend allein bestimmt hat, näher zu charakterisieren, haben wir alle von ihm geschlagenen langen Pässe in ihrem räumlichen Verlauf in der **Abb. 1** (lange Pässe Schusters in der 1. Halbzeit) und **Abb. 2** (lange Pässe Schusters in der 2. Halbzeit) graphisch dargestellt.

Aus diesen beiden Abbildungen werden folgende Einzelaspekte erkennbar:

- Ort des Abspiels
- Paßrichtung
- Annehmender Spieler (Nr. des Spielers)
- Erfolg des langen Passes (+,0,-)

Diese beiden Abbildungen verdeutlichen nach unserer Meinung die als **beispielhaft** zu bezeichnende Spielauffassung Schusters, ein dynamisches **Tempospiel** mit langen Pässen in der deutschen Nationalmannschaft aufzuziehen.

Im einzelnen kann das Langpaßspiel von Schuster wie folgt beschrieben werden:

● Vor allem in der 1. Halbzeit bietet er sich ständig als **Anspielstation** schon in der **eigenen** Spielhälfte an (8 von 12 langen Pässen in der 1. Halbzeit werden von ihm aus der eigenen Spielfeldhälfte gespielt!). Dies zeigt, daß er die Funktion des „Spielmachers“ übernommen und vor allem in der 1. Halbzeit voll ausgefüllt hat.

● Sowohl in der 1. als auch 2. Halbzeit spielt er überwiegend **spielverlagernde** Diagonalpässe bzw. Steilpässe auf die Flügel. Solche langen Pässe sind ein wesentliches Mittel, um



gegen eine personell verstärkte Abwehr wie die der Österreicher zum Erfolg zu gelangen.

- In seinem Langpaßspiel wird klar das Ziel erkennbar, die Abwehr zu hinterspielen bzw. mit dem Ball „in den Rücken der Abwehr“ zu kommen.

- 15 von insgesamt 24 langen Pässen werden von ihm auf die beiden „Spitzen“ (10 allein auf Rummenigge!) gespielt, die, wie die beiden Abbildungen sehr gut zeigen, ständig ihre Position wechseln.

Dies zeigt, daß ein schnelles Tempospiel mit langen Pässen auf die beiden dribbelstarken „Spitzen“ Völler und Rummenigge von ihm verwirklicht worden ist.

- Insgesamt nur 4 lange Pässe auf nachrückende Verteidiger machen auch hier deutlich, daß das deutsche Angriffsspiel häufiger durch Abwehrspieler, die sich in den Angriff einschalten, hätte unterstützt werden müssen.

Fazit

Ziel dieser Analyse des Länderspiels Deutschland – Österreich ist es weniger, in diesem Beitrag eine genaue Beobachtung und Beurteilung des spieltaktischen Verhaltens der

deutschen Nationalmannschaft zu geben. Vielmehr sollen am Ende solche Fragen wie z. B.

- Welche taktischen Mittel sind gegen ein Spielsystem, wie es die Österreicher in diesem Spiel praktizierten, besonders erfolgreich und welche weniger erfolgreich?

- Wie können solche Ergebnisse von Spielanalysen für die Fußballpraxis genutzt werden?

erörtert werden, die in erster Linie für solche Trainer interessant sein dürften, die Anregungen für ihre eigene praktische Tätigkeit suchen.

Im folgenden wollen wir deshalb einige praktische Konsequenzen aus dieser Spielanalyse ziehen.

Der Leser sollte jedoch dabei immer beachten, daß diese beobachteten Ergebnisse immer nur im Zusammenhang mit der **speziellen Situation** dieses Länderspiels (z. B. besondere Ausgangssituationen für beide Mannschaften, 6:3:1 – Spielsystem der Österreicher etc.) betrachtet werden dürfen. Eine kritiklose Übertragung dieser Ergebnisse auf andere Situationen verbietet sich daher in vielen Fällen von selbst.

Zusammenfassend können folgende **praktische Konsequenzen** dieser Spielanalyse, dargestellt in der anschließenden Tabelle, genannt werden:

Praktische Konsequenzen der Spielanalyse

- Ein Tempospiel erfordert eine hohe (psychische) **Risikobereitschaft** der Spieler zum Spielen eines langen Passes. Diese Risikobereitschaft muß von den Spielern – auch nach mißglückten Pässen – immer wieder gefordert werden.

- Für ein effektives Langpaßspiel ist besonders das „Spiel aus der Abwehr“ wichtig. Dazu gehören folgende, immer wieder zu schulende Elemente:

- Ständiges Anbieten in der eigenen Hälfte, um Spieler der gegnerischen Mannschaft in ihrer Aufmerksamkeit zu binden.

- Lange Pässe aus der eigenen Spielfeldhälfte vor allem auf die Flügel

- In einem 5:3:2-Spielsystem, welches nicht immer mit einer defensiven Spielweise gleichzusetzen ist, müssen die beiden „Spitzen“ **ständig** durch nachrückende Mittelfeld- und Abwehrspieler unterstützt werden, da sonst – vor allem bei einer personell verstärkten Abwehr – die „Spitzen“ zu leicht abgeschirmt werden können.

- Lange Pässe haben – weil sie oft risikoreich gespielt werden **müssen** – naturgemäß eine hohe Fehlerquote. Verringert werden kann diese Fehlerquote durch ein spezielles, vor allem wettspielnahes (das Gegnerverhalten immer mit einbeziehendes) Training.

- Erfolgversprechend sind vor allem lange Pässe in die von den beiden Spitzen nicht besetzten Räume auf nachrückende Verteidiger, da diese keinen direkten Gegenspieler haben.

- In einem 5:3:2-Spielsystem müssen die beiden „Spitzen“ ständig ihre Position wechseln und sich zum Langpaßspiel – vor allem in die Räume auf den Flügeln – anbieten.

- Lange **spielerlagernde** Diagonalpässe bieten sich vor allem gegen Mannschaften, die sich in Ballumgebung konzentrieren, und doch personell verstärkt abwehren, gut an. Gleichzeitig können sie auch zum Zwecke des Umgehens einer Abseitsfalle – z. B. in Form eines Diagonalpases auf einen nachrückenden Verteidiger – gespielt werden.

- Das Langpaßspiel eignet sich besonders dazu, um „in den Rücken“ der gegnerischen Abwehr zu gelangen.

- Langpässe dürfen keine „neutralen“ Pässe sein, sondern sie müssen **gezielt** auf freistehende, sich freilaufende oder auf in freie Räume startende Spieler gespielt werden.

Voraussetzung ist eine gute Technik, ein weitsichtiges Überblicken der Spielsituation und eine gute Antizipationsfähigkeit (Vorgewahnahme von Spielsituationen).



Gunnar Gerisch:

Techniktraining unter konditioneller Beanspruchung

1. Vorbemerkungen

Wettkampfleistungen resultieren aus dem Zusammenwirken der drei Leistungskomponenten Kondition, Technik und Taktik. Den vielfältigen Wechselbeziehungen und der präzisen Abstimmung dieser drei Komponenten hat ein auf die komplexe Wettkampfbeanspruchung ausgerichtetes Training Rechnung zu tragen. Daraus folgt, daß die einzelnen leistungsbestimmenden Faktoren der Kondition, Technik und Taktik nicht separat zu trainieren sind, sondern möglichst in Kombination mit einer der jeweiligen Zielsetzung entsprechenden unterschiedlichen Gewichtung.

Beispielsweise kann bei einem wettkampfgemäßen Torschußtraining der Schwerpunkt auf der technischen Vervollkommnung liegen oder aber in der taktischen Schulung des Zweikampfverhaltens mit dem Ziel, Torschußsituationen herauszuspielen und auszunutzen. Als drittes käme die Absicht in Betracht, das Durchsetzungsvermögen, die Willenskraft, die Konzentration und die „Kaltschnäuzigkeit“ sowie die explosive Bewegungsausführung zu verbessern, also Komponenten, die im konditionellen Bereich verankert sind.

Ganz gleich, welche Priorität gesetzt wird, die Organisationsform (z. B. 1 gegen 1, 1 + 1 gegen 1, 1 + 2 gegen 2 etc. jeweils auf das Tor mit Torhüter) kann für alle drei Schwerpunktbereiche identisch sein und unter wettkampforientierter Aufgabenstellung werden auch die jeweiligen anderen Komponenten mittrainiert. Systematische Trainingsbeobachtungen bestätigen die allgemeine Erfahrung, daß viele Spielformen, die vorrangig unter dem Aspekt der Taktikschulung, etwa der Verbesserung des Spielverständnisses, durchgeführt werden, das technische Repertoire mitausbilden und darüber hinaus auch eine vielseitige Beanspruchung im konditionellen Bereich bewirken.

Gegenüber der Forderung nach einer ganzheitlichen, an der Spielpraxis orientierten Trainingskonzeption leitet sich kein grundsätzlicher Widerspruch daraus ab, daß bestimmte konditionelle Trainingsinhalte, etwa in der Vorbereitungsperiode, separat trainiert werden, oder daß bei individuellen Technikfehlern bzw. -schwächen die Bewegungsabläufe durch Übungsformen ohne unmittelbaren Spiel-/Wettkampfbezug verbessert werden. Auch für die unteren Leistungsklassen im Amateur- und für den Jugendbereich der Vereine besteht die vom Hochleistungsbereich nur graduell abweichende Forderung nach einer spielgemäßen, wettkampfbezogenen Ausrichtung des Trainings. Hier ergibt sich allerdings für die Trainer das Dilemma, daß sie einerseits dem geringeren Leistungsniveau entsprechend weniger komplexe bzw. vielseitig beanspruchende Trainingsinhalte anbieten müßten, andererseits aber infolge der nur im begrenzten Umfang zur Verfügung stehenden Trainingszeit gezwungen sind, in den Trainingseinheiten ein möglichst breites Spektrum der verschiedenen Leistungskomponenten abzudecken.



Solche Tore, wie das 1:0 von Rummenigge gegen Österreich (gefühlvoller Heber ins lange Eck), erfordern ein hohes Maß an technischem Können.
Foto: Werek

Die im folgenden dargestellte Trainingseinheit ist ausgerichtet auf die Ausbildung bzw. Verbesserung technischer Grundfertigkeiten unter dosierter Belastung (Tempo, Streckenlänge, Serien- und Pausengestaltung etc.). Die Übungsauswahl erfolgte unter dem Gesichtspunkt einer hohen Trainingseffektivität durch rasche Aufeinanderfolge der jeweiligen Aktionsformen, leichter Variierbarkeit im technischen und technisch-konditionellen Bereich, eines ökonomischen Aufgabenwechsels und guter Beobachtungs- und Korrekturmöglichkeiten für den Trainer.

Bezugsgruppen sind vorrangig Mannschaften des unteren bis mittleren Leistungsbereichs. Die Trainingseinheit kann aber auch komplett oder teilweise auf anspruchsvollerer Leistungsebene mit entsprechend erhöhten Belastungskriterien (Temposteigerung etc.) durchgeführt werden.

Unabhängig vom Leistungsniveau ist zu beachten: Eine Verschärfung der konditionellen Beanspruchung darf nicht zu Lasten der korrekten, d. h. zweckmäßigen, präzisen und ökonomischen Technikausführung gehen. Unter der Voraussetzung eines gut ausgebildeten und gefestigten technomotorischen Leistungsstandes eignen sich die Übungs- und Spielformen auch zur Verbesserung der Schnelligkeit in Verbindung mit der Ballbehandlung oder zum Training der Schnelligkeitsausdauer.

2. Trainingseinheit

Ort: Sportplatz

Zeit: ca. 90 Minuten

Material: Bälle, Hütchen, Trikots

Aufwärmen (ca. 20 Minuten)

Übung 1:

Zwei Platzlängen traben.

Übung 2:

Viermal von Strafraumlinie zu Strafraumlinie traben mit folgenden Zusatzaufgaben: Hopslerlauf, Drehungen, Seitgalopp, Beine überkreuzen, Drehungen im Sprung, auf den Boden greifen, Anfersen, Skippings, Hopslerlauf mit Hochführen des jeweiligen Schwungbeinknies innen vor dem Körper und Gegenschwingen der Arme.

Übung 3:

Zwei Steigerungsläufe zwischen den Strafraumlinien.

Übung 4:

Dehnübungen: Dehnspannung jeweils etwa 10 Sekunden. Beinwechsel beachten.

- Weiter Ausfallschritt: Unterschenkel des vorderen Beines steht senkrecht. Oberkörper aufrecht halten und so weit wie möglich absenken.
- Stand auf einem Bein, den Fuß des anderen Beines an das Gesäß ziehen; auch mit Abbücken des Oberkörpers.
- Ausfallschritt, den hinteren Fuß quer stellen: Oberkörper nach vorn beugen, dabei auf dem Oberschenkel des ausgestellten Beines abstützen.
- Partner A hält ein Bein von B in der Waagerechten, B beugt den Oberkörper ab.
- Hochziehenstand: Arme zur Hochhalte, Oberkörper nach hinten-oben überstrecken. Der Partner gibt dem Übenden etwas Stützilfe an den Schultern.
- Kniestand: Ausstellen eines Beines nach vorn und Abbeugen des Oberkörpers.
- Ausfallschritt: Hände weit nach vorn auf dem Boden abstützen und Oberkörper an dem ausgestellten Bein vorbei abbeugen, Stirn in Bodennähe bringen.
- Gleiche Ausgangsstellung, das linke Bein zur Seite ausstellen und Oberkörper abbeugen, dann das rechte Bein ausstellen, etc.
- Weite Grätschstellung: Bei aufrechtem Oberkörper Gewichtsverlagerung zur Seite auf den rechten Fuß, dann auf den linken Fuß.

Übung 5:

Kräftigungsübungen:

- Liegestützausführungen mit einem Bein als Stützpunkt, das andere wird gestreckt in der Luft gehalten.
- Zwei Serien von jeweils acht Klappmessern.
- Seitliche Liegestützausführungen, das innere Bein wird vom Boden abgehoben.
- Zwei Serien von jeweils acht Hock-Streck-Sprüngen.
- Liegestützausführungen, Oberkörper jeweils im Wechsel zur rechten und zur linken Hand abbeugen.

Übung 6:

Eine Platzlänge laufen mit Kopfbällimitationssprüngen zur rechten und zur linken Seite.

Übung 7:

Zwei Serien von jeweils vier bis sechs kurzen Antritten. Auf Kommando abbrechen und sofort in die Gegenrichtung starten.

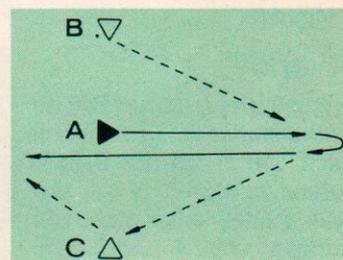
Hauptteil (ca. 55 Minuten)

Alle Übungsformen werden in der Dreiergruppe durchgeführt. Für die Spiele kann die Gruppenzusammensetzung beibehalten werden.

Dem Könnensstand entsprechend sind die Techniken variabel zu trainieren, z. B. Paßfolgen nur mit dem Spann. Auf beidfüßige Schulung ist Wert zu legen. Abstand zwischen den Spielern und Laufwege sind dem Leistungsvermögen angemessen zu variieren und unter Einbeziehung von Platzmarkierungen und Hütchen festzulegen. Im Rahmen der zur Verfügung stehenden Trainingszeit ist das Übungsangebot des Hauptteils flexibel einzusetzen.

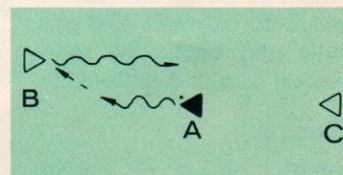
Übung 1:

B spielt A den Ball in den Lauf, nach Ballkontrolle paßt A aus der Drehung zu C. Jetzt spielt C den Ball A in den Lauf, etc. Aufgabenwechsel nach 8 Aktionen. 2. Durchgang mit Tempoverschärfung.



Übung 2:

A dribbelt Richtung B und paßt diesem den Ball zu, Ballkontrolle von B, Dribbling Richtung C und Paß, etc. Je Spieler 8 Dribblings.

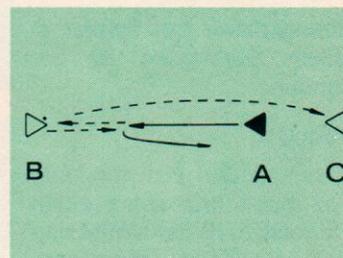


2. Durchgang: Die jeweils außen stehenden Spieler starten zur Ballannahme dem Paßgeber entgegen. Tempoverschärfung.

3. Durchgang: Der Ball wird nicht zugespielt, sondern übergeben bzw. übernommen, auch mit Abschiirmen gegenüber gedachten Gegenspielern.

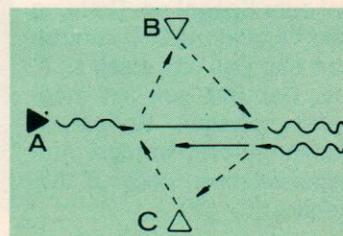
Übung 3:

B paßt zu dem entgegenstartenden A, der den Ball im Direktspiel zurückpaßt. B spielt zu C, der seinerseits dem entgegenstartenden A den Ball zupaßt, etc. Aufgabenwechsel nach 8 Aktionen.



Übung 4:

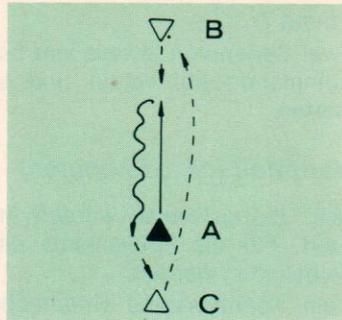
Doppelpaß: Aus dem Dribbling paßt A mit gleichzeitigem Antritt scharf zu B, der den Ball in den Lauf von A „abklatschen“ läßt. Nach Ballkontrolle und Drehung paßt A scharf zu C, etc.



Aufgabenwechsel nach 8 Aktionen. 2. Durchgang: von A verdecktes Abspiel mit dem Außenspann zur „Wand“.

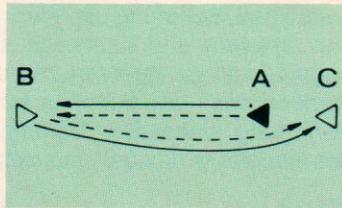
Übung 5:

B paßt zu dem entgegenstartenden A, der den Ball mit einer Körpertäuschung annimmt, sich dreht und den Ball nach Dribbling zu C paßt. C spielt zu B, B leitet mit seinem Paß die neue Übungsaktion für A ein. Aufgabenwechsel nach 8 Aktionen.



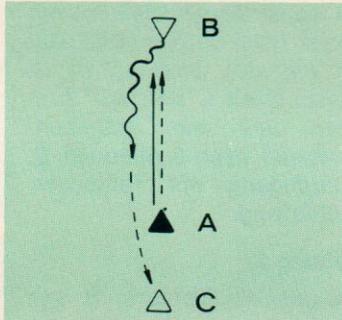
Übung 6:

Direktes Paßspiel: A paßt zu B und startet auf dessen Position, B spielt direkt zu C und startet dem Ball nach, C zu A, etc. Übungsdauer etwa 2 Minuten.



Übung 7:

A spielt einen harten Paß zu B und startet sofort dem Ball nach, um B bei der Ballannahme zu stören. B soll den Ball schnell unter Kontrolle bringen und A umspielen, dann Paß zu C, nachstarten und C zu schneller Ballkontrolle und Umspielen zwingen. Je Spieler 8 Aktionen.



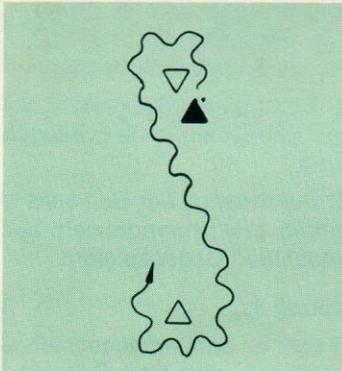
Übung 8:

Tempodribbling in Achtertouren (10 m Abstand):

Ballführung mit

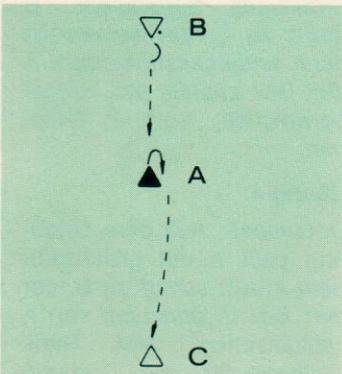
- dem Spielbein,
- dem schwächeren Bein,
- der Innenseite,
- dem Außenspann.

Übungsdauer pro Spieler in jedem Durchgang 30 Sekunden.



Übung 9:

B nimmt den Ball mit dem Fuß hoch und spielt einen Flugball zu A, der nimmt den Ball (mit Brust, Oberschenkel oder Spann) an. Drehung und Flugball zu C. C kontrolliert den Ball und spielt zu A, etc. Der Ball soll mit möglichst wenigen Bodenkontakten gespielt werden. Aufgabenwechsel nach 8 Aktionen.



2. Durchgang: Der Mittelman soll den Ball möglichst in der Drehung (z. B. mit der Innenseite) annehmen und dann weiterspielen.

Übung 10:

Wie Übung 9, aber A spielt den Flugball mit dem Kopf zum Zuspeler B zurück, der dann einen Flugball zu C spielt. C zu A, A Kopfball zu C, etc.

Übung 11:

Spiel 2 gegen 1 mit maximal zwei Ballkontakten im umgrenzten Feld von etwa 15 mal 15 Meter (z. B. Raum von der Seitenlinie zur Strafraumlinie). Ersatzbälle bereithalten! Rollenwechsel jeweils nach einer Minute; vor Neubeginn kurze Pause mit Ballhochhalten in der Dreiergruppe.

Übung 12:

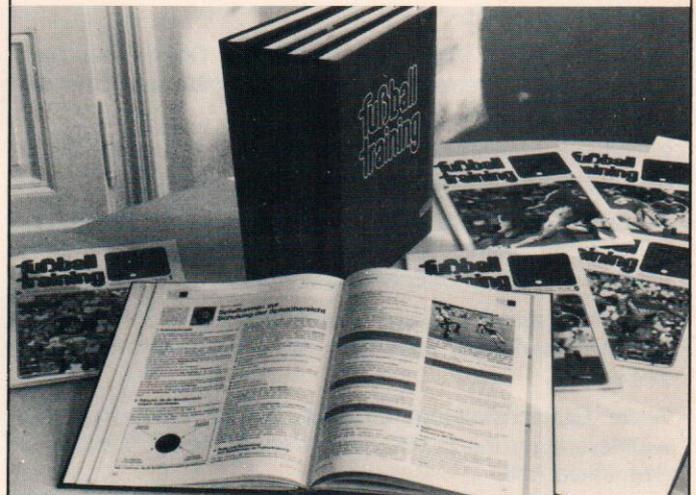
Spiel 1 + 2 gegen 2 + 1 auf 2 etwa drei Meter breite Tore. Jeweils beim Gegenangriff werden die Anspieler zum Torhüter. Aufgabenwechsel innerhalb der Mannschaften. Spielzeit: Etwa 5 Minuten.

Ausklang (ca. 15 Minuten)

Spiel 6 gegen 6 quer über das halbe Spielfeld auf jeweils 2 etwa zwei Meter breite Tore auf den Seitenlinien. Austraben.

Sammelmappen

für „fußballtraining“ ab sofort lieferbar!



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

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- und Inhaltverzeichnisse 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).

Philippka-Verlag
Steinfurter Straße 104
4400 Münster
☎ 0251/20537

**Benutzen Sie eine
der beigelegten
Bestellkarten
S. 43/44**

Erich Kollath:

Analyse des Innenspannstoßes aus biomechanischer Sicht

1. Vorbemerkungen

Der Innenspannstoß zählt zu den wichtigsten Schußtechniken beim Fußballspiel. Er wird unter anderem zur Überbrückung größerer Entfernungen gewählt und findet Anwendung beim Freistoß und Torschuß (siehe BISANZ/GERISCH 1980). Ein gelungener Innenspannstoß ist neben der erforderlichen Genauigkeit im wesentlichen durch eine hohe Ballgeschwindigkeit gekennzeichnet. Die Vereinbarung dieser beiden Voraussetzungen – Präzision und große Geschwindigkeit – machen die Schwierigkeit der genannten Schußtechnik aus. Durch Fehler in der Ausführung des Innenspannstoßes wird oftmals die gewünschte Schußgenauigkeit und Ballgeschwindigkeit nicht erreicht. Für den Trainer ist es meist schwer, bei derart schnell ablaufenden Bewegungen Fehlerursachen zu erkennen und einen detaillierten Korrekturhinweis zu geben.

Durch eine experimentelle Untersuchung soll hier beispielhaft gezeigt werden, worauf sowohl größere als auch unabsichtlich geringere Geschwindigkeiten des Balls beim Innenspannstoß zurückgeführt werden können. Es soll dabei mit Hilfe von Meßergebnissen belegt werden, welche Unterschiede in der Bewegungsausführung zu den entsprechenden Ballgeschwindigkeiten führen und welche **methodischen Konsequenzen** sich daraus beim Erlernen dieser Technik ergeben könnten.

2. Methodik

An der Untersuchung nahmen 4 Spieler der Bundesligamannschaft von Borussia Mönchengladbach und 2 Amateure teil. Die Akteure hatten die Aufgabe, aus einer Entfernung von 7 Metern einen ruhenden Ball mit maximaler Geschwindigkeit in ein Hallenhandballtor zu schießen; Anlaufänge und Schußtechnik konnten beliebig gewählt werden.

Da das Spielbein beim Spannstoß äußerst schnell nach vorne schwingt, muß zur Aufzeichnung dieser Bewegung ein kinematisches Meßverfahren mit hohem zeitlichem Auflösungsvermögen angewandt werden. Dies wurde durch Verwendung einer 16-mm-Hochfrequenz-Filmkamera erreicht, welche von der rechten Seite die Bewegung von Stand-, Spielbein und Ball mit einer Frequenz von 500 Bildern/Sekunde aufzeichnete.

Zur Kontrolle der Anlaufrichtung des Spielers, des Fußkontakts mit dem Ball sowie der Flugrichtung des Balls nahm eine zweite Filmkamera diesen Vorgang von hinten auf. Die Auswertung der Einzelfilmbilder erfolgte an einem Filmauswertgerät, danach konnten die gewünschten Meßgrößen mit Hilfe eines Computerprogramms berechnet werden.

3. Literaturbesprechung

Bevor die Ergebnisse dieser Untersuchung diskutiert werden, soll ein kurzer Überblick über Technikbeschreibungen und -anweisungen zum Innenspannstoß gegeben werden.

Bei Durchsicht der Bücher von BAUER (1976), GRINDLER/PAHLKE/HEMMO (1981), HEDDERGOTT (1976), KUNZE (1977), NYDEGGER (1978), ROGALSKI (1969) und TALAGA (1975) ergibt sich diesbezüglich ein einheitliches Bild, wobei oft in relativ knapper Form auf einige zu beachtende Besonderheiten hingewiesen wird, die hier nochmals schlagwortartig zusammengestellt werden:

- Schräger Anlauf, Spielbein beschreibt einen Bogen zum Ball, Fußspitze des Standbeins zeigt in Schußrichtung, Fuß des Spielbeins ist nach unten gestreckt, Ball wird mit der inneren Schnürung des Schuhs getroffen.

Detailliertere Informationen zum Spannstoß vermitteln u. a. biomechanische Meßergebnisse von PLAGENHOEF (1971). Die von Profispielern stammenden Resultate können wie folgt kurz dargestellt werden:

- Wichtig für eine maximale Ballgeschwindigkeit sind
 - die zeitliche Abstimmung der Geschwindigkeitserhöhung und -verringern von Ober-, Unterschenkel und Fuß des Spielbeins und
 - das Treffen des Fußes auf den Ball.

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.

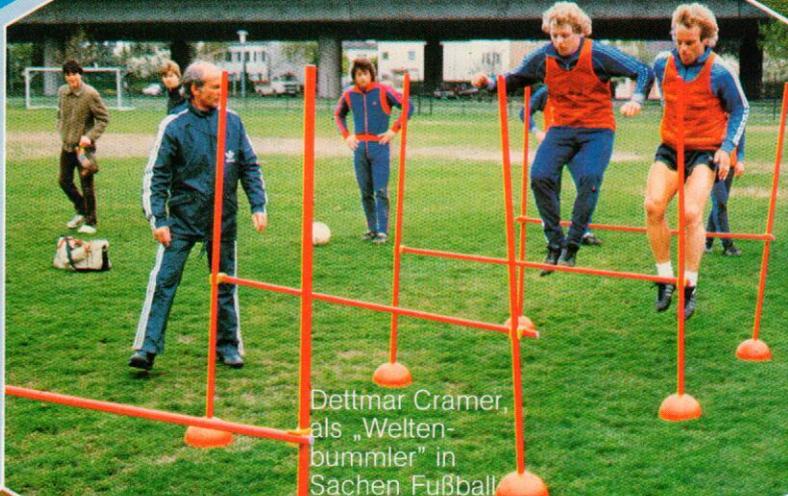
Ein Baustein... unendliche Möglichkeiten

Dies sehen Sie an diesen Anwendungsbeispielen. Mit unserer **Trainingshilfe** erhalten Sie ein geschlossenes Trainingssystem mit unendlichen Anwendungsmöglichkeiten. Dem Einfallsreichtum des einzelnen Trainers sind keine Grenzen gesetzt. Eine kleine Auswahl von Anwendungsmöglichkeiten kann Ihnen vielleicht wertvolle Tips auch für Ihr Training geben. Nicht umsonst hat unsere **Trainingshilfe** einen so durchschlagenden Erfolg in Trainerkreisen.

Die **Trainingshilfe** ist nicht nur eine Bereicherung des Fußballtrainings, sondern auch hervorragend für Leichtathletik und Schulsport geeignet. Nicht zuletzt wegen ihrer vielseitigen Verwendbarkeit und der geringen Verletzungsgefahr.



Dettmar Cramer und B-Nationalspieler Jürgen Röber haben die „Bundesliga-Hürde“ genommen. Beide wissen, daß neben der Technik und Taktik die körperliche Fitness zum täglichen Brot gehört.



Dettmar Cramer, als „Weltbummler“ in Sachen Fußball bekannt, verschönert sein tägliches Training mit seinen Profis von Bayer Leverkusen mit unserer **Trainingshilfe**.

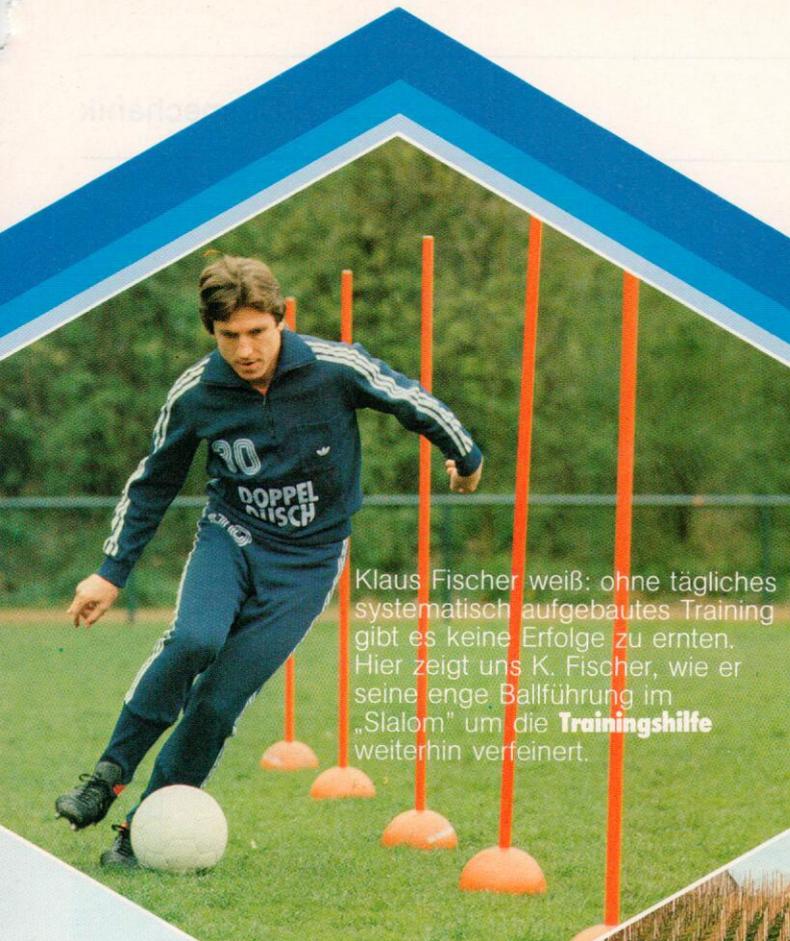


Hier zeigt uns DFB- und Bundesligatrainer Dietrich Weise wie er seine A-Jugendnationalmannschaft auf die Europameisterschaft vorbereitet.



Bevor die Stangen umfallen, versuchen die beiden Spieler, sie zu erreichen.





Klaus Fischer weiß: ohne tägliches systematisch aufgebautes Training gibt es keine Erfolge zu ernten. Hier zeigt uns K. Fischer, wie er seine enge Ballführung im „Slalom“ um die **Trainingshilfe** weiterhin verfeinert.



Helmut Johannsen, ehemaliger Bundesligatrainer und heute in der Schweiz sehr beliebter und erfolgreicher Trainer, bei der täglichen Arbeit mit



seinen St. Galler Spielern. Dank der **Trainingshilfe** wird der manchmal graue Trainingsbetrieb etwas verschönert.



Helmut Johannsen und seine St. Galler Spieler beim Geschicklichkeits-training mit der **Trainingshilfe** in der herrlich gelegenen Sportschule Steinbach bei Baden-Baden.



Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft. Die leicht aufgelegte Stange nimmt dem Spieler die Angst.

Rüde GmbH

Kunststoffverarbeitung
Postfach 1105
Siedlerweg 8
7887 Laufenburg
Telefon 0 77 63/70 78

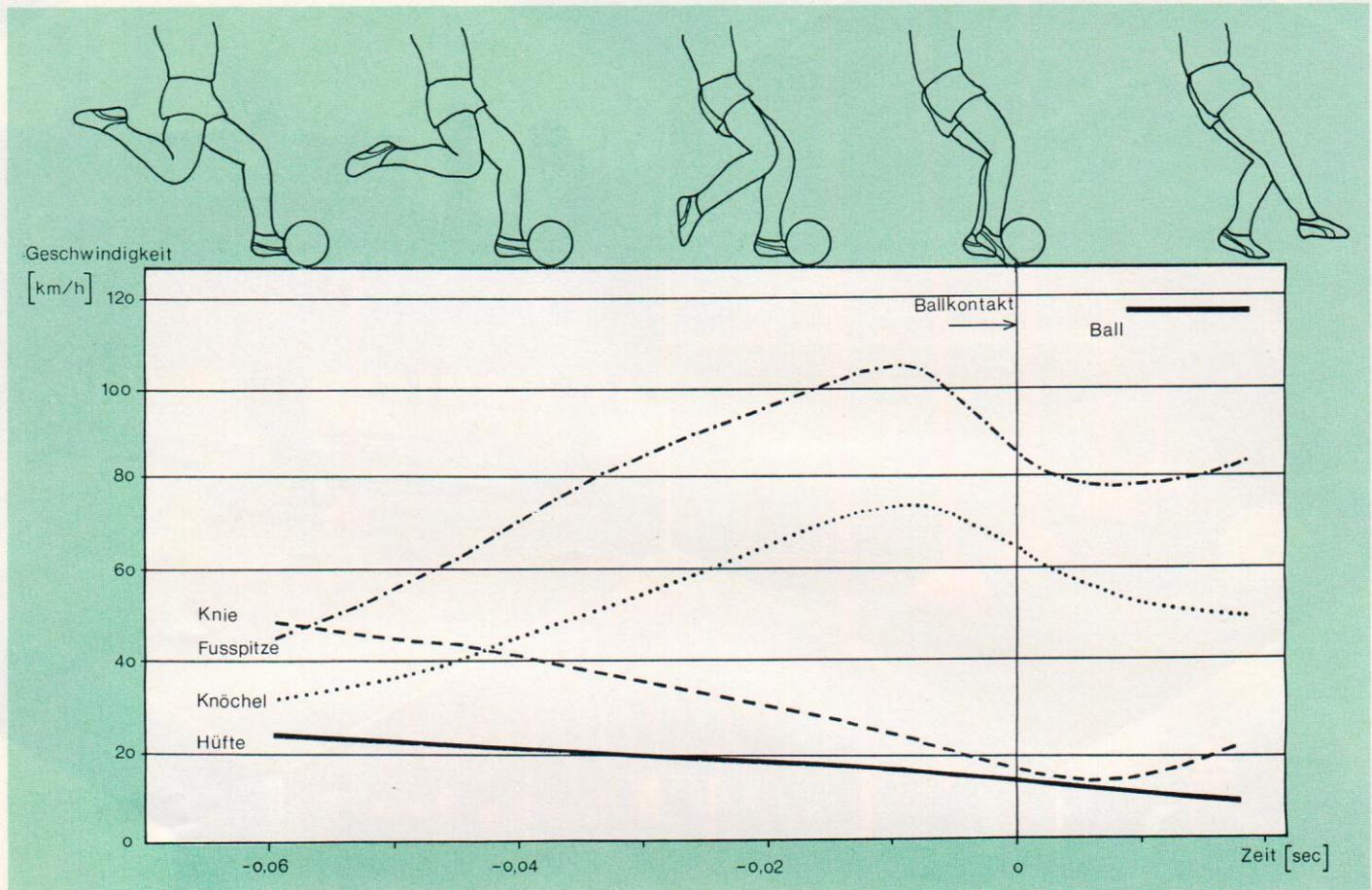


Abb. 1: Geschwindigkeitsverlauf von Hüfte, Knie, Knöchel und Fußspitze beim Innenspannstoß; Nationalspieler L. M., Ballgeschwindigkeit 118 km/h.

● Die Bewegungen der Segmente des Spielbeins beeinflussen sich gegenseitig:

- Wird der Oberschenkel schnell abgebremst, so ist zur darauffolgenden Beschleunigung des Unterschenkels weniger Muskelkraft erforderlich.
- Wird umgekehrt weniger Muskelkraft zur Abbremsung des Oberschenkels aufgebracht, so müssen die Unterschenkelstrecker zur Erreichung einer gleichgroßen Geschwindigkeit überaus mehr Kraft entwickeln; in diesen Zusammenhängen sind auch Ursachen von Muskelverletzungen zu sehen.

● Charakteristika eines guten Innenspannstoßes sind

- eine ausreichende Rumpfdrehung, um eine weite Zurückführung des Oberschenkels des Schußbeins zu ermöglichen und
- ein vollkommen gebeugtes Kniegelenk, um ein vollständiges Durchschwingen des Unterschenkels zu erlauben.

● Untersuchungen von Spannstoßen mit geradem und seitlichem Anlauf bei ruhendem und rollendem Ball haben ergeben, daß zum Erreichen einer möglichst hohen Ballgeschwindigkeit die Lage des Fußes auf dem Ball beim Ballkontakt wichtiger ist als das Anstreben einer möglichst hohen Geschwindigkeit des Fußes beim Stoß.

Diese Ergebnisse erweitern das Spektrum bisher vorliegender Hinweise zum Spannstoß und lassen durchaus Schlussfolgerungen zur Technikschiung zu.

4. Ergebnisse und Diskussion

Da in diesem Beitrag keine Vorstellung statistisch abgesicherter, allgemeingültiger Resultate angestrebt wird, erfolgt beispielhaft eine Gegenüberstellung der Meßergebnisse von 2 Personen.

Beide führten mit dem Ziel, eine größtmögliche Ballgeschwindigkeit beim Schuß auf das Tor zu erreichen, einen Innenspannstoß aus. Dabei erzielte W. P. (Fußballamateuer) eine Ballgeschwindigkeit von 95 km/h, L. M. (Fußball-Nationalspieler) erreichte 118 km/h.

Da aufgrund biomechanischer Überlegungen die Ballgeschwindigkeit neben den Bewegungen von Rumpf, Kopf, beiden Armen und dem Standbein wesentlich vom Spielbein beeinflusst wird, soll hier die Geschwindigkeit von Hüfte, Knie, Knöchel und Fußspitze des Spielbeins im Verlaufe der Schußbewegung näher betrachtet werden (Abb. 1).

Um eine Zuordnung der Geschwindigkeiten zu der jeweiligen Körperhaltung zu ermöglichen, werden diese vom Zeitpunkt des ersten Ballkontakts im Abstand von je 0,02 Sekunden durch Umrißzeichnungen ergänzt. Aus dieser Abbildung kann man entnehmen, daß vom Beginn des hier gewählten Abschnitts bis zum Ballkontakt die Geschwindigkeiten von Hüfte und Knie ständig kleiner werden. Das besagt, daß bereits am Anfang des Vorschwingens des Spielbeins der Oberschenkel abgebremst und langsamer vorwärts bewegt wird als der Unterschenkel.

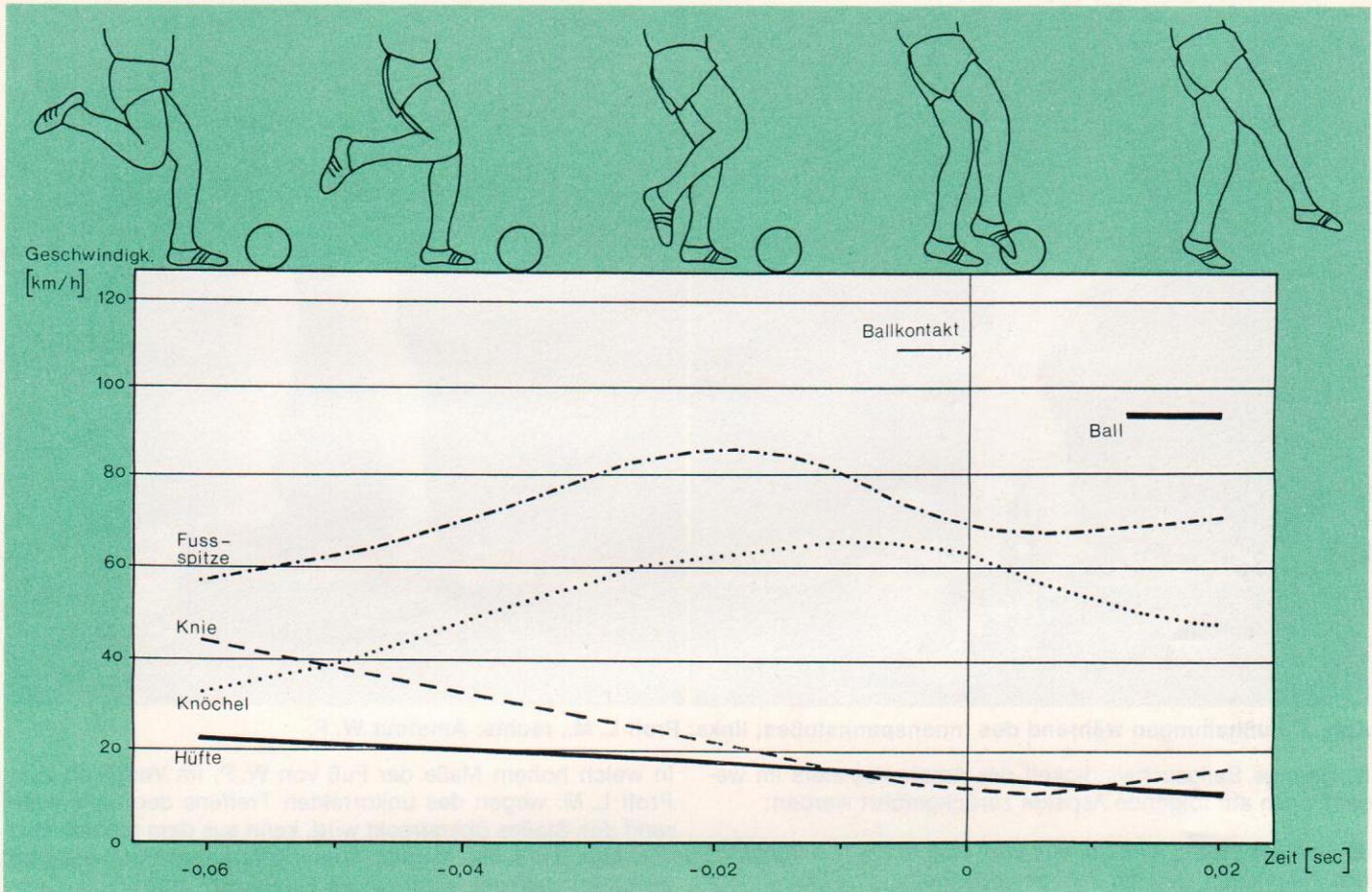


Abb. 2: Geschwindigkeitsverlauf von Hüfte, Knie, Knöchel und Fußspitze beim Innenspannstoß; Amateur W. P., Ballgeschwindigkeit 95 km/h.

Knöchel und Fußspitze hingegen erreichen zunehmend größere Geschwindigkeiten, deren Maximalbeträge hier etwa 0,01 Sekunde vor dem ersten Ballkontakt erreicht werden. Das gesamte Bein hat demnach zum Zeitpunkt der ersten Ballberührung durch den Fuß bereits eine geringere Geschwindigkeit als kurz zuvor. Dies ist auf den Einsatz der kniegelenkbeugenden Muskulatur zurückzuführen, welche in dieser Phase gleichsam mit den Kniestreckern aktiv ist. Gleichzeitig wird durch Kontraktion der Wadenmuskulatur die Fußspitze stark nach unten gestreckt. Durch diese kurzzeitige Anspannung der Ober-, Unterschenkel- und auch Fußmuskulatur wird die Voraussetzung für eine günstige Impulsübertragung der Körperbewegung auf den Ball geschaffen.

Bei Betrachtung der gleichen Größen vom Innenspannstoß des Amateurspielers werden einige Unterschiede zum Fußballprofi deutlich (**Abb. 2**).

Bereits aus den Umrisszeichnungen sind hier zwei Fehler zu erkennen: Zum einen wird das Standbein zu weit vom Ball entfernt angesetzt, zum anderen trifft der Fuß des Spielbeins den Ball nicht mit dem Spann, sondern eher mit dem vorderen Teil des Fußes. Dies hat sicher Auswirkungen auf die Schußbewegung und die hier geringere Ballgeschwindigkeit. Die Charakteristik der Kurven ist ähnlich wie in **Abb. 1**, jedoch sind die Geschwindigkeiten von Knie, Knöchel und Fußspitze im Maximum und unmittelbar vor dem Ballkontakt bei dem Amateurspieler deutlich geringerer und liegen zu-

dem zeitlich weiter vom ersten Ballkontakt entfernt als bei dem Profispielers.

Eine statistische Auswertung aller Versuche dieser Messung ergab, daß die Fußgeschwindigkeit unmittelbar vor dem Stoß die Größe der Ballgeschwindigkeit zu mehr als 50 Prozent beeinflusst (ASAMI/NOLTE, 1981)!

5. Abschließende Betrachtungen

Aufgrund der Ergebnisse dieser Untersuchung kann die rela-

Mit Ihrem Vereinsnamen und Emblem bedruckt oder beflockt!



zum Beispiel:

- T-Shirt ab 7,75
- Trikots ab 12,85
- Vereinspulli/Sweatshirt ab 23,00
- Kapuzenpulli ab 27,25
- Kapuzenjacken ab 32,70
- Jogging-Hosen ab 27,25
- Vereinshandtücher ab 7,65
- Textildruck (Aufdruck) ab 3,50



Wir liefern bereits ab 10 Stück mit Aufdruck

Bitte Katalog anfordern!

DELMA Sport- und Freizeitmode

Postf. 1642, 2870 Delmenhorst, ☎ (0 42 21) 48 98/48 99

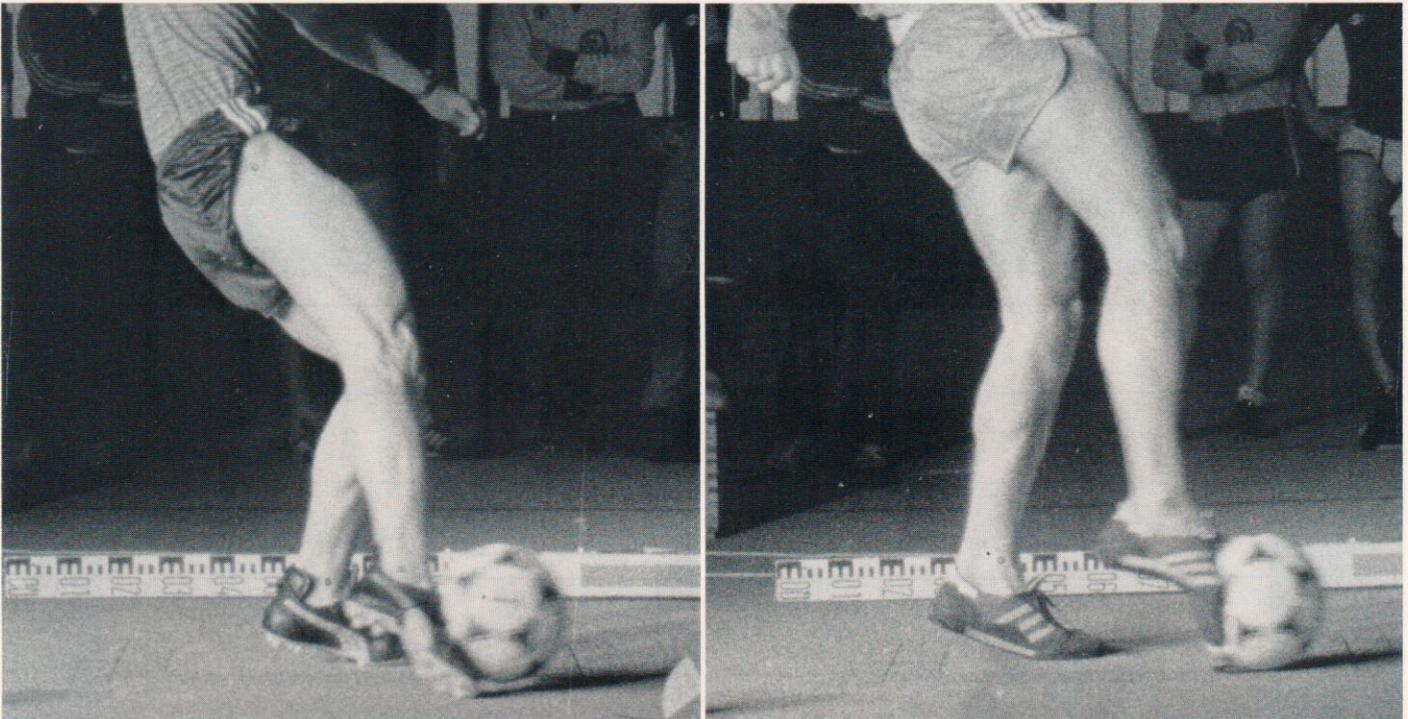


Abb. 3: Fußhaltungen während des Innenspannstoßes; links: Profi L. M., rechts: Amateur W. P.

tiv geringe Ballgeschwindigkeit des Amateurspielers im wesentlichen auf folgende Aspekte zurückgeführt werden:

- Das Standbein wird zu weit vom Ball entfernt aufgesetzt; das führt dazu, daß der Fuß des Spielbeins zu weit vor dem Körper trifft. Zum Zeitpunkt des Ballkontakts befindet sich der Schwerpunkt des Spielbeins bereits in einer Aufwärtsbewegung. Dessen Geschwindigkeit ist hier nun kleiner und steiler aufwärts gerichtet, als dies bei einem vorzeitigeren Treffen des Balls der Fall wäre.
- Die Geschwindigkeiten von Knie, Knöchel und Fußspitze sind im Maximum und beim Ballkontakt geringer als bei dem Profispieler.
- Der Ball wird nicht mit dem Innenspann, sondern eher mit dem vorderen Teil des Fußes getroffen. Dies führt sicherlich zu einer schlechteren Impulsübertragung, woraus in Verbindung mit der ohnehin geringeren Geschwindigkeit des Spielbeins eine verminderte Ballgeschwindigkeit resultiert.

In welchem hohem Maße der Fuß von W. P. im Vergleich zum Profi L. M. wegen des unkorrekten Treffens des Balls während des Stoßes überstreckt wird, kann aus dem rechten Bild von **Abb. 3** ersehen werden. Dieser Effekt wird noch dadurch verstärkt, daß der Amateur im Gegensatz zum Profi Turnschuhe mit einer biegsameren Sohle trägt.

Für die Schulung des Innenspannstoßes kann diesen Ergebnissen zufolge empfohlen werden, insbesondere bei Anfängern und im Jugendbereich mit dieser Stoßtechnik nicht sofort das Erreichen höchster Ballgeschwindigkeiten anzustreben. Ein zunächst langsames Ausführen dieser Bewegung soll dem Spieler die Konzentration auf das Treffen des Balls mit dem Innenspann erleichtern. Dies kann dann zudem vom Trainer meist durch gezielte Beobachtung kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert werden. Erst nachdem ein hohes Maß an Treffsicherheit besteht, sollte versucht werden, unter Beachtung der bekannten Technikhinweise durch eine schnellere Schußbewegung eine weitere Erhöhung der Ballgeschwindigkeit zu erreichen¹⁾.

*

Literatur

- ASAMI, T./NOLTE, V.: Analysis of Powerful Ball Kicking. Abstract VIIIth Int. Cong. of Biomechanics. Nagoya 1981.
- BAUER, G.: Fußball perfekt: vom Anfänger zum Profi. BLV München 1976.
- BISANZ, G./GERISCH, G.: Fußball – Training, Technik, Taktik. Rowohlt 1980.
- GRINDLER, K. H./PAHLKE, H./HEMMO, H.: Fußball-Praxis, 1. Teil Technik und Taktik. Stuttgart 1981.
- HEDDERGOTT, K. H.: Neue Fußball-Lehre. Bad Homburg 1976.
- KUNZE, A.: Fußball. Berlin-Ost 1977.
- NYDEGGER, H.: Fußball – Technik und Taktik. Bern 1978.
- PLAGENHOEF, S.: Patterns of Human Motion. Englewood Cliffs 1971.
- ROGALSKI, N.: Fußball. Berlin-Ost 1969.
- TALAGA, J.: Fußballtechnik. Berlin-Ost 1969.

¹⁾ An dieser Stelle sei den Kollegen V. Nolte und S. Schönmetzler für ihre Mitarbeit bei der Durchführung der Messung gedankt.

Loma-Sport

Moritzbergstr. 40
8500 Nürnberg
☎ 09 11 / 50 30 22

Trainingspulli

100% Baumwolle, marine oder rot, Größen 3-8,
nach Ihren Angaben mit Vereinsnamen bedruckt

Paketpreis (20 Stück) **DM 340,-**

Wettspielball BERG
beschichtet

DM 59,-



Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (6. Unterrichtseinheit)

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung des Laufverhaltens
- Verbesserung des Ballgefühls
- Verbesserung des Kopfballspiels

1. Laufspiel

„Abschlagen“

Fünf (sechs, sieben) Spieler bewegen sich in einem etwa 10 mal 10 Meter großen Feld. Ein Spieler versucht, einen der im Feld laufenden Partner abzuschlagen. Wer einen Schlag erhält, ist neuer Fänger und versucht, einen der anderen Spieler mit Ausnahme des jeweils letzten Fängers abzuschlagen.

Hinweise:

- Dem Fänger durch geschicktes Ausweichen wenig Chancen zum Abschlagen bieten.
- Jeder Abgeschlagene erhält einen Minuspunkt. Wer hat nach 2 (3, 4) Minuten die wenigsten Minuspunkte?

2. Ballgewöhnungsübungen

Übung 1:

Wiederholungen aus der vergangenen Stunde.

Übung 2:

Jeweils zwei Spieler haben einen Ball; ein Partner dribbelt frei im Raum, der andere bewegt sich im Abstand von ca. 5 Metern in langsamem Lauf. Der Ball wird mit vielen Richtungsänderungen gedribbelt. Nach etwa 10 Sekunden den Ball an den Partner übergeben usw. 3- bis 4mal wiederholen lassen.

Übung 3:

Ein Spieler sitzt auf dem Boden, der andere dribbelt um seinen sitzenden Partner herum. Nach etwa 10 Sekunden wechseln die Aufgaben. 3- bis 4mal wiederholen lassen; links und rechts herum dribbeln; mit dem linken und rechten Fuß dribbeln.

Übung 4:

Wie Übung 3; jetzt auch um andere sitzende Spieler herum dribbeln.

- Den Blick vom Ball lösen und die Spielumgebung beobachten.
- Während die Spieler mit dem Ball dribbeln, können die sitzenden Partner Dehnübungen durchführen.

Übung 5:

Je zwei Spieler stehen sich im Abstand von etwa 3 Metern gegenüber. Ein Spieler wirft den Ball mit beiden Händen so, daß ihn der andere in die fangbereiten Hände zurückköpfen kann. Nach 10 Kopfbällen: Aufgabenwechsel. 2mal wiederholen lassen.

Übung 6:

Wie Übung 5; jetzt wird der Ball zum Partner geköpft, der ihn so zurückköpfen soll, daß er nochmals zurückgeköpft werden kann.

- Welches Spielerpaar kann mehrmals hin- und herköpfen, ohne daß der Ball gefangen wird oder den Boden berührt?
- Welches Spielerpaar schafft 4 (5, 6 usw.) Kopfbälle hintereinander?

Korrekturhinweise

- Den Ball vor und nach dem Köpfen anschauen.
- Den Ball mit der Stirn köpfen; keine Nickbewegung machen!
- Vor dem Köpfen mit dem Oberkörper von hinten ausholen und durch „Nach-vorn-Schnellen“ dem Ball Schwung mitgeben.

Korrekturhinweise

- Wenn die Räume eng sind, langsam dribbeln und den Ball ganz eng führen.
- Ist der Raum frei, dann das Lauftempo erhöhen.
- Zusammenstöße vermeiden!

ACHTUNG! TRAINER

Höhentraining
in mittlerer Höhe (946–968 m ü. M.)
TRAININGSLAGER
Planen Sie mit unserem zu diesem Zweck eingestellten Sportlehrer Ihr spezielles Trainingslager im **OBERALLGÄU**
Motivation der Sportler ist heute das Wichtigste.

Informationen:
Ferienwohnpark Oberallgäu
Weissenberg 1
8979 Missen/Wilhams
Telefon 0 83 20/8-0
Telex: 54475 ferien d

OBERALLGÄU

3. Weitere Übungen zum Kopfballsport

Übung 1:

Über die Bank (Schnur) köpfen.

Je vier (fünf, sechs) Spieler stehen auf beiden Seiten einer Bank (einer gespannten Zauberschnur) in einem abgegrenzten, etwa 8 mal 8 Meter großen Feld (**Abb. 1**). Das Ziel ist es, den Ball auf den Boden des gegnerischen Feldes zu köpfen. Die Spielergruppe ohne Ball versucht, das durch Fangen bzw. Zurückköpfen zu verhindern.

Mögliche Regeln:

- Den Ball hochwerfen und in das andere Feld köpfen. Berührt der Ball den Boden des gegnerischen Feldes, zählt das 1 Pluspunkt für die köpfende Mannschaft. Wird der Ball gefangen, dann kann jetzt diese Mannschaft durch geschicktes Köpfen Punkte erzielen. Wird der Ball von einem Spieler direkt in das gegnerische Feld zurückgeköpft und berührt er dort den Boden, dann kann man 2 Pluspunkte dafür geben.
- Den Ball zu einem Partner werfen, bevor er über die Bank (Zauberschnur) geköpft werden darf.
- Den Ball zu einem Partner köpfen, der ihn dann über die Bank (Zauberschnur) köpft.
- Den Ball mehrmals innerhalb einer Gruppe köpfen. Fällt der Ball im gegnerischen Feld zu Boden, zählt das soviel Punkte, wie es vorher Ballkontakte mit dem Kopf gegeben hat.

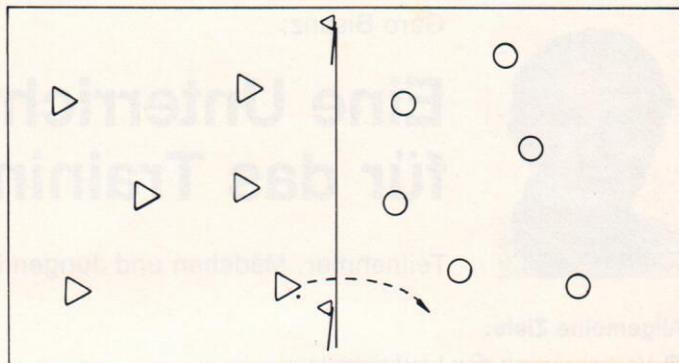


Abb. 1

Übung 2:

„Den Ball zuköpfen“

Vier (fünf, sechs) Spieler stehen in Kreisform. Ein Spieler wirft den Ball zu einem anderen, der den Ball zu einem dritten Partner köpft. Dieser nimmt den Ball mit den Händen auf und wirft ihn zu einem weiteren Spieler, der wiederum köpft etc.

Übung 3:

Wie Übung 2; jetzt den Ball so oft wie möglich zuköpfen. Welche Gruppe schafft es 3-, 4-, 5mal und mehr hintereinander zu köpfen, ohne daß der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird?

Übung 4:

Wie Übung 3; jetzt steht ein Spieler in der Mitte des Kreises und versucht, den geköpften Ball abzufangen. Wird der Ball von dem Spieler in der Mitte des Kreises abgefangen, dann kommt derjenige in die Mitte, der den Ball zuletzt berührt hat.

4. Abschluß der Stunde

Spiel 3 gegen 3 (4 gegen 4) um ein Tor herum (**Abb. 2**).

Im Tor steht ein Torwart, der gefangene Bälle wieder in das Spiel wirft. Es wird um das Tor herum gespielt. Tore können von beiden Seiten erzielt werden. Tore zählen nur, wenn sie in Höhe des Torwarts zwischen den Fahnenstangen (Hütchen) hindurch die Torlinie überqueren. Spielzeit etwa 3 bis 5 Minuten.

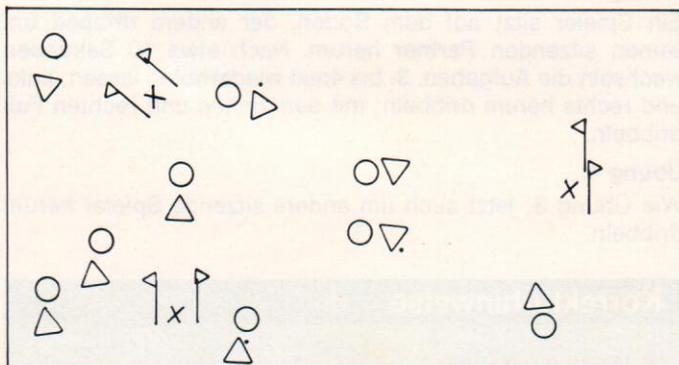


Abb. 2

*

Anschrift des Verfassers: Im Brückfeld 7, 5063 Overath

Pflichtlektüre!



In 23 Beiträgen beschreiben renommierte Sportwissenschaftler, Sportmediziner und Sportpraktiker **medizinische, biomechanische, psychologische und psychosoziale** Betreuungssysteme und -maßnahmen, die eine umfassende Betreuung von Spitzensportlern **aller** Sportarten gewährleisten.

Das Buch enthält außerdem eine Reihe von wichtigen Anregungen für die praktische Tätigkeit der Sport- und Verbandsärzte. Darüber hinaus können jedoch vor allem Trainer, die ihre mittel- und langfristigen Trainingsplanungen in ein umfassendes Betreuungssystem integrieren wollen, dem Buch wertvolle Hinweise für ihre praktische Tätigkeit entnehmen.

Herausgegeben vom Deutschen Sportbund, Bundesausschuß Leistungssport. 256 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Fotos, Paperback, DM 28,-

Aus dem Inhalt: HAHN, Psychosoziale Betreuung im Hochleistungssport ● GABLER, Sportverletzungen und ihre psychischen Bedingungen ● EBERSPÄCHER, Psychische Regeneration ● ANDRESEN, Integrierendes System zur Leistungsdiagnose und Trainingssteuerung ● HOLLMANN, Leistungsdiagnose und Trainingssteuerung ● KINDERMANN, Aerobe Leistungsdiagnostik ● SCHNEIDER, Orthopädische Leistungsdiagnostik

**Philippka-Buchversand, Steinfurter Straße 104
D-4400 Münster, Telefon 0251/20537**

Heinz Liesen:

Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht

Allgemeine Vorbemerkungen

„Ein rechter Verteidiger z. B. muß in der Lage sein, 70 bis 80 m mit dem Ball mit hoher Intensität zu laufen, bei Ballverlust mit unvermindert hohem Tempo zurückzulaufen und eventuell bei einem Konter erneut 70 bis 80 m mit fast maximaler Geschwindigkeit nach vorne zu stürmen; also praktisch 200 bis 250 m mit höchstem Tempo zurücklegen können. Solche – sicherlich sehr seltenen – Läufe werden ohne nennenswerte zeitliche Pausen absolviert, jedoch mitunter erschwert durch kräfteraubende Richtungswechsel, Ballführen, Sprünge oder Zweikämpfe. Solche Läufe stellen Schnelligkeitsausdauerbelastungen dar. Man muß sie entsprechend im Fußball trainieren, insbesondere im modernen Fußball, der sich durch hohes Tempo auszeichnet.“ Solche oder ähnliche Darstellungen, wie z. B. auch „die Schnelligkeitsausdauer (Stehvermögen) stellt eine wesentliche Leistungskomponente im Fußball dar“ („fußballtraining“ 2/83, S. 15), hört man nicht selten von Trainern und Konditionstrainern oder auch Fußballlehrern.

Entsprechend häufig und umfangreich findet sich Schnelligkeitsausdauertraining in den Trainingsplänen vieler Mannschaften jeder Spielklasse. Als Beispiel sei an dieser Stelle genannt „fußballtraining“ 3, S. 30 u. 31. Hier wird an zumindest 8 von 19 Trainingstagen Schnelligkeitsausdauertraining durchgeführt.

Diese Beobachtungen, Einstellungen und die daraus abgeleiteten Schlußfolgerungen scheinen zunächst sehr vernünftig zu sein. Sie basieren jedoch auf einigen Fehleinschätzungen über das, was zum einen von energetischer Seite im Fußball benötigt wird und zum anderen im Körper des Spielers bei und nach solchen Schnelligkeitsausdauerbelastungen vor sich geht, sowie falschen Vorstellungen über die Rückwirkungen, die solche Belastungen auf konditionelle Fertigkeiten wie Ausdauer, Schnelligkeit oder auch sportart-spezifische Technik ausüben.

Dieser Beitrag möchte versuchen, Ihnen die Problematik von Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus trainingsphysiologischer und sportmedizinischer Sicht darzustellen.

GERISCH und TRITSCHOKS haben in „fußballtraining“ 2/83, S. 15 versucht, aus den verschiedenen Definitionen von Schnelligkeitsausdauer der Trainingswissenschaften eine zusammenfassende zu formulieren. Sie beschreiben Schnelligkeitsausdauer als die Fähigkeit des Organismus, eine hohe Sprintleistung trotz erheblich auftretender Sauerstoffschuld einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

Die Beanspruchung der Schnelligkeitsausdauer liegt zwischen einer Schnelligkeits- und einer Ausdauerbelastung. Energetisch läßt sich das klar abgrenzen. Bei einer hochintensiven Belastung, z. B. einem Antritt, wird zunächst die benötigte Energie zur Beschleunigung aus den energiereichen Phosphaten, insbesondere dem Kreatinphosphat (CP) bereitgestellt. Ist dieses Depot auf mehr als zwei Drittel



Auch nach einem Ballverlust noch einmal energisch nachsetzen zu können, erfordert eine hervorragend ausgeprägte Schnelligkeitsausdauer.
Foto: Mühlberger

erschöpft und die Belastung dauert noch an, versucht die Muskulatur, durch Abbau der gespeicherten Kohlenhydrate (Glykogen) bis hin zum Endprodukt Laktat, einer starken Säure, die erforderliche Energie zu bilden. Das geht langsamer, stellt aber dennoch nach dem CP-Speicher den zweit-schnellsten Weg zur Energiebereitstellung dar. Man nennt diesen Energiestoffwechsel – Glykogenabbau bis hin zum Laktat – **Glykolyse**. Die Glykolyseaktivierung ist das wesentlichste bei einer Schnelligkeitsausdauerbelastung. Bei Sprintern, z. B. auch bei den Sprintertypen unter den Fußballern, kommt es bei maximalen Laufbelastungen je nach Trainingszustand nach 45 bis 60 Metern zur stärkeren Glykolyseaktivierung; „Nichtssprinter“ oder Nichtsprintertrainierte haben keinen CP-Speicher und können diese Laufbelastungen energetisch nur langsamer umsetzen. Bei ihnen dürfte es vor allem im Intervalltraining bei Sprints von 30 bis 45 Metern bereits zur Glykolyseaktivierung kommen.

Eine einzelne Glykolyseaktivierung nach einem intensiven 100- oder 200-m-Lauf z. B. im Training (mit einer Laktatbildung von 10 bis 12 mmol/l) stellt noch kein Problem dar, jedoch ist die Erholungsphase, bis man erneut eine solche Belastung aus trainingsphysiologischer Sicht ohne „Nachteil“ durchführen kann, so lang, daß sie ein weiteres Training nicht mehr möglich macht. Ein Sprinter z. B. benötigt, wenn er 100-m-Läufe im intensiven Intervall trainiert, bei passiver Erholung zwischen jedem 100-m-Lauf eine Pause von einer halben Stunde oder mehr bis zur ausreichenden Normalisierung und Ansprechbarkeit des Stoffwechsels für eine erneute Belastung. Bei für ihn guter Grundlagenausdauer läßt sich durch „aktive Erholung“ (z. B. Traben mit lockeren Übungen) diese Pausenzeit um die Hälfte bis auf zwei Drittel verkürzen.

Dennoch bleibt die Gefahr bestehen, daß es bei einem solchen Intervalltraining mit Glykolyseaktivierung bei jeder Be-

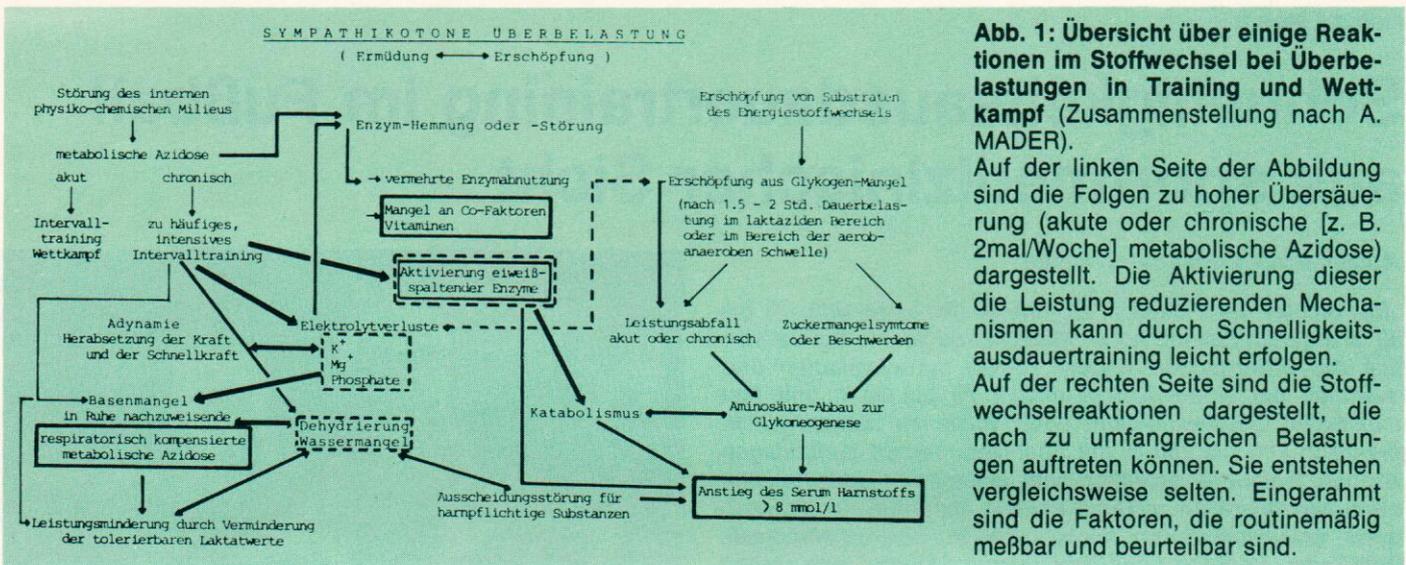


Abb. 1: Übersicht über einige Reaktionen im Stoffwechsel bei Überbelastungen in Training und Wettkampf (Zusammenstellung nach A. MADER).
Auf der linken Seite der Abbildung sind die Folgen zu hoher Übersäuerung (akute oder chronische [z. B. 2mal/Woche] metabolische Azidose) dargestellt. Die Aktivierung dieser die Leistung reduzierenden Mechanismen kann durch Schnelligkeitsausdauertraining leicht erfolgen. Auf der rechten Seite sind die Stoffwechselreaktionen dargestellt, die nach zu umfangreichen Belastungen auftreten können. Sie entstehen vergleichsweise selten. Eingerahmt sind die Faktoren, die routinemäßig meßbar und beurteilbar sind.

lastung zu einer von Lauf zu Lauf zunehmenden Übersäuerung kommt. Es treten je nach Intensität und Länge der Laufstrecken nach 3 bis 5 Wiederholungen oder nach 2 bis 3 Serien Laktathäufungen im Blut von über 12 bis 14 mmol/l auf, die im wesentlichen 2 negative Auswirkungen für den Fußballer haben:

① Die Leistungsfähigkeit des zentralen Nervensystems wird beeinträchtigt, und es kommt zur zentralen Ermüdung und Abnahme der Konzentrationsfähigkeit, die Ausführung der sportspezifischen Technik ist über Stunden gestört und diese ist zumindest am gleichen Tag nicht mehr trainierbar, obwohl sich die Laktatwerte nach etwa einer Stunde schon normalisiert haben. Die Erholung des zentralen Nervensystems nach solchem Schnelligkeitsausdauertraining dauert wesentlich länger, wahrscheinlich zwischen 10 bis 16 Stunden.

② Der Aufbau eines Trainingseffekts in den Muskelzellen und damit die Entwicklung einer Leistungsverbesserung im Sinne der Superkompensation wird nicht mehr möglich und kann sogar zur Abnahme, z. B. einer gut entwickelten Ausdauerleistungsfähigkeit, führen.

Eine einmalige stärkere Übersäuerung durch Schnelligkeitsausdauertraining (größer als 10 bis 12 mmol/l Blutlaktat) führt zu einer vorübergehenden Störung der Funktion der für die sportliche Leistung entscheidenden Enzyme der energiebereitstellenden Prozesse. Dies kann nach ein bis zwei Tagen wieder regeneriert sein. Entscheidend für eine schnelle Regeneration ist

- die (genetisch bestimmte und durch Ausdauertraining entwickelte) Regenerationsfähigkeit des Spielers,
- daß nach einer solchen Trainingsbelastung eine aktive Erholung durchgeführt wird und die nächste(n) Trainingseinheit(en) regeneratives Training darstellen. D. h.: ruhige, erholsame Ausdauerbelastungen und Gymnastik mit lockernden und entspannenden Elementen oder leichte physisch nicht stark beanspruchende Spielformen. Ferner sollten die Regeneration unterstützende physikalische Maßnahmen wie Entmüdungsbad, Sauna, Massagebehandlung und andere nicht vergessen werden,

- die Zufuhr der vom Körper für eine schnelle Regeneration benötigten Stoffe. Das sind z. B. vor allem die Vitamine B₁, B₂ und B₁₂, Vitamin C (z. B. Stresscaps, in dieser Situation 2 x 1 Drag. pro Tag), Vitamin E und kohlenhydratreiche, ausreichend hochwertige Eiweiße beinhaltende, jedoch fettarme Ernährung sowie die Deckung des erhöhten Mineralbedarfs: nicht Kochsalz, sondern vor allem Magnesium und Kalium (z. B. Basica) usw. Ab 2 Schnelligkeitsausdauertrainingseinheiten pro Woche, d. h. 2 Trainingseinheiten mit einer Übersäuerung über 14 mmol/l Blutlaktat, führen diese Übersäuerungen bei gut Trainierten zu einer Abnahme der bestehenden für Fußball wesentlichen konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauerleistungsfähigkeit und bei weniger gut Trainierten verändern sie die Leistungsentwicklung auch nach gut gestaltetem Training in den Tagen zwischen den Schnelligkeitsausdauertrainingseinheiten.

Die Regenerationsphase ist nach hohen Übersäuerungen (nach Schnelligkeitsausdauertraining) so verlängert, daß der durchschnittliche Leistungssportler schon bei 2 Einheiten Schnelligkeitsausdauertraining pro Woche (chronische Azidose, **Abb. 1**) und Beibehalten des übrigen Trainings in eine insgesamt katabole Stoffwechsellage gerät. D. h., er benötigt seine gesamte anabole Kraft, um die Stoffwechselschädigungen durch die hohen Übersäuerungen (s. **Abb. 1**; die Lysozymaktivierung führt z. B. zu einem Abbau von Enzymen, kontraktilen Eiweißen usw., also der „Substanz“) zu „reparieren“, so daß für eine Superkompensation keine Aufbaumöglichkeit bestehenbleibt und das Erhalten entwickelter Leistungsniveaus (z. B. der Ausdauer und Schnelligkeit), das eine ständige anabole Leistung verlangt, nicht vom Körper erbracht werden kann.

Hinzu kommt, daß fußballspezifisches Training und ganz besonders das Spiel nicht nur die Beanspruchung auf Technik und Taktik, sondern auch wegen der permanenten Situationsänderungen und der vielen Zweikämpfe eine überaus starke Beanspruchung im zentralen und vegetativen Nervensystem im Sinne einer Sympathikotonie verursacht. Letztere erschwert und verlängert die Regenerationsfähigkeit. Schnelligkeitsausdauertraining führt ebenfalls zu extrem starker Aktivierung des Sympathikus und beeinträchtigt da-

mit noch zusätzlich die für eine Leistung und Leistungsentwicklung wesentliche Regeneration und Superkompensation.

Was wird durch Schnelligkeitsausdauertraining erreicht und wird dies im Fußball benötigt?

Der leichtathletische Langsprint und Mittelstreckenlauf verlangt eine maximale alaktazide (CP) und laktazide (Glykolyse) Energiebereitstellung. Letzteres zeigt sich darin, daß z. B. bei 400- und 800-m-Läufen Laktatwerte von 20 bis 25 mmol/l auftreten. Daher muß in diesen Sportarten die Fähigkeit, die Glykolyse so hoch zu aktivieren, trainiert werden. Doch man ist auch hier sehr vorsichtig mit intensivem Schnelligkeitsausdauertraining über 10 bis 14 mmol/l Blutlaktat, führt es nur in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung und nicht häufiger als 1- bis 2mal pro Woche durch. Bei in diesen Sportarten – mit in der Regel 2mal täglichem Training – wird in der Phase mit solch intensiven stark laktaziden Belastungen sehr viel Wert auf regeneratives Training gelegt.

Die bisher vorliegenden Erfahrungen (z. B. Beurteilung der Laktatbildung im Spiel bei gleichzeitiger Auswertung des technisch-taktischen Verhaltens aus Video- oder Filmaufnahmen im Feldhockey und anderen Spielsportarten oder auch ganz anderen Kampfsportarten mit hoher Anforderung an die Technik wie z. B. Ringen) zeigen, daß insbesondere komplexe Anforderungen an technisch-taktische Handlungs-

register nach Glykolyseaktivierungen über 8 bis 10 mmol/l nicht mehr zufriedenstellend geleistet werden können. Einfache stereotype sportartspezifische Handlungsmuster können zwar noch gut realisiert werden, sind in der Regel jedoch nicht mehr effektiv, weil in diesem Zustand das Spielverständnis und die Schnelligkeit leidet. Darüber hinaus nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab, die taktische Disziplin läßt nach und das Verhalten des Spielers wird negativ aggressiv, unterstützt durch persönliche Fehler und Erschöpfung, mitunter sogar unfair. Manch grob unfaires, für Außenstehende unverständlich unsportliches Verhalten dürfte seine Ursache in einer metabolischen Erschöpfung (zu hohen Übersäuerung) haben, die die zentrale Ermüdung im Nervensystem fördert und auf mangelnde konditionelle Leistungsfähigkeit in der Ausdauer und Schnelligkeit (alaktazid) zurückzuführen ist.

Die konditionellen Grundlagen sind häufig nicht etwa deshalb unzureichend, weil im Fußball zu wenig trainiert wird, sondern weil zu intensiv im laktaziden Bereich, also z. B. Schnelligkeitsausdauer trainiert wird. Dies reduziert die wesentlichen konditionellen Grundlagen und führt dadurch im Spiel zu verstärkter Säurebildung, Ermüdung, insbesondere im Nervensystem und den dargestellten negativen Auswirkungen für die Leistungen und das Verhalten des Spielers. Diese Zusammenhänge haben nicht zur Konsequenz, daß es im Fußball keinerlei Glykolyseaktivierung geben sollte. Laktatwerte von 7 bis 9 mmol/l (bis 4, bei Sprintertypen unter den



Wir kümmern uns auch um die Beine der Nation. Eiskalt.

Bei aller Freude am Spiel- und Sportgeschehen, geht es doch immer wieder so heiß her, daß dem Sportler oft nur ein eiskaltes Eingreifen helfen kann: Sportslife Kältespray auf die betroffene Stelle, lindert sofort den ersten Schmerz. Das Sportslife Kältekissen gibt dem Verletzten länger die nötige Kälte, mit der er mögliche Folgeschäden vermeiden kann. So trägt die Sportslife Kältetherapie in Verbindung mit einer Kompression, z.B. durch die Sportslife Haftbandage dazu bei, daß der betroffene Sportler bald wieder ins Spielgeschehen eingreifen kann.



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

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

Sportslife. Sichert die Freude am Sport.

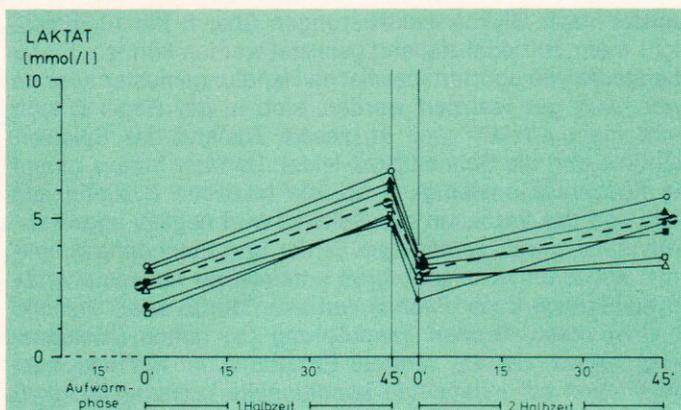


Abb. 2: Blutlaktatkonzentrationen vor Beginn und am Ende der 1. und 2. Halbzeit jeweils bei sechs Spielern des Bonner SC (und von Düren-Niederau) in 6 Meisterschaftsspielen.

Die mit gestrichelter Linie verbundenen Punkte stellen die Mittelwerte aus allen sechs Spielen dar. Die spielbedingten Laktatwerte liegen im Mittel nicht zwischen 4 bis etwas über 6 mmol/l. Die am Ende der 2. Halbzeit signifikant niedrigeren Laktatwerte weisen auf erschöpfte Glykogenspeicher und dadurch verringerte Laktatbildungsfähigkeit hin.

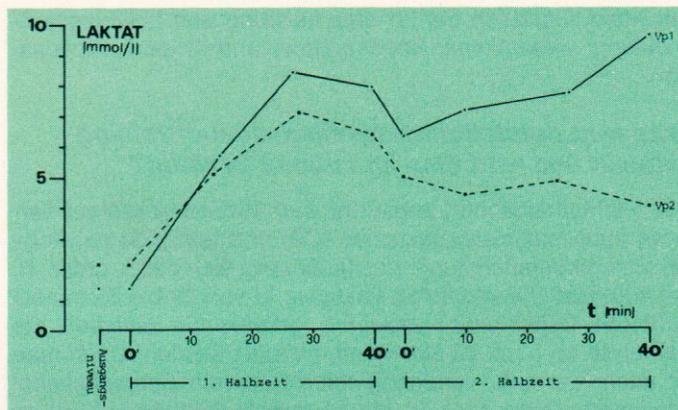


Abb. 3: Das Laktatverhalten bei zwei Spielern in einem Fußballtestspiel der Fußballlehrerstudenten gegen die Auswahlmannschaft der Deutschen Sporthochschule.

Welche Übersäuerungen treten durch Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball auf, und kann man das Schnelligkeitsausdauertraining mit Hilfe des Beobachtens des Herzfrequenzverhaltens steuern?

Wir haben eine typische Schnelligkeitsausdauertrainingseinheit für Fußball, wie sie auch exemplarisch in der Fußballlehrerausbildung 1982 vorgestellt wurde, untersucht.

Die Spieler hatten nach einem Aufwärmprogramm einen mittleren Hügel (den sogenannten Adenauerhügel im Kölner Stadtwald) von der Seite des flacheren Anstiegs (ca. 15 bis 20 Prozent Steigung, Laufstrecke ca. 130 Meter) mit möglichst maximaler Intensität hinaufzulaufen, dann langsam auf der Rückseite bis zum Ausgangspunkt herunterzutrabern. Hier verweilte man mehr oder weniger passiv (lockernde gymnastische Übungen in der Bewegung am Ort führte jeder nach Belieben durch), bis die Herzfrequenz wieder auf 120/min gefallen war. Die Zeit nach Belastungsende bis zu dem Pulschlag von 120/min wurde „lohnende Pause“ genannt. Erreichte die Herzfrequenz die Zahl 120/min, entnahmen wir dem Ohrläppchen Blut zur Laktatbestimmung, und es erfolgte unmittelbar danach der nächste Lauf. Insgesamt wurden jeweils unter Einbehaltung der lohnenden Pause (die im Mittel 2 bis 2½ Minuten betrug) 6 Läufe absolviert. Einige Trainerstudenten versuchten, die Läufe so durchzuführen, wie die offizielle Anweisung es vorgab: mit möglichst maximaler Intensität; andere so, wie sie es in ihrem Verein gemacht hätten: durch jahrelange Erfahrung bei solchen Trainingsmaßnahmen mit „angezogener Handbremse“, weil ihre Erfahrung ihnen gezeigt hatte, daß solche Belastungen sonst ihre Kondition beeinträchtigen.

Die Ergebnisse zeigen (Abb. 4):

- 1 Es kommt zu ganz erheblichen Übersäuerungen. Sechs von acht untersuchten Spielern erreichten Laktatwerte zwischen 15 und 20 mmol/l. Ein solches Training, zweimal pro Woche durchgeführt, reicht aus, mühsam antrainierte Ausdauer- und Schnelligkeitsgrundlagen wieder zu reduzieren und eine „psychische Instabilität“ zu fördern.
- 2 Erfahrene Spieler haben gelernt, sich sinnvollerweise bei solchen Trainingseinheiten „zu drücken“, maximale Beanspruchungen vorzutauschen, sich aber nur submaximal zu belasten. Das birgt die Gefahr, daß

Spielern eventuell bis 6 mmol/l, liegt der Ausdauerbereich vor) bedeuten schon eine deutliche Aktivierung. Sie wird jedoch gut toleriert, und man erholt sich schnell nach solchen Belastungen. Da diese häufig bei fußballspezifischem Training mit dem Ball und im Spiel erreicht werden, erübrigt es sich, sie in Form von Schnelligkeitsausdauerbelastungen zu trainieren.

Welche Übersäuerungen (Laktatwerte) treten im Fußball eigentlich auf?

Hierzu liegen nur wenige Untersuchungsergebnisse vor. In 6 Meisterschaftsspielen der Verbandsliga fanden wir (Diplomarbeit des Fußballlehrers C. GEISLER) mittlere Laktatwerte von 4 bis 7 mmol/l (Abb. 2). Selbst in einem Testspiel von Fußballlehrerstudenten, in dem die untersuchten Spieler, insbesondere Versuchsperson 1 (offensiver Verteidiger), versuchten, maximale Laufarbeit zu leisten, um zu zeigen, daß im Fußball Glykolyseaktivierungen von 14 bis 16 mmol/l Laktat auftreten, wurden keine Laktatwerte über 10 mmol/l beobachtet (Abb. 3). Dabei kamen die Spieler zur Blutabnahme an den Spielfeldrand, wenn sie glaubten, über 10 mmol/l Laktatwerte erreicht zu haben.

Aus dem Feld-, Hallen- und Eishockey (Promotionsarbeit W. HILLMANN, Hockey-Bundesligaspieler) oder auch Handball liegen vergleichbare Ergebnisse vor. Insbesondere im Feldhockey, das am ehesten mit Fußball vergleichbar ist, fanden wir in Untersuchungen der Nationalmannschaft seit 1975 bei mehreren bedeutenden internationalen Turnieren im Spiel im Mittel lediglich Laktatwerte zwischen 4 bis 8 mmol/l.

Es kann also begründet angenommen werden:

Eine intensivere Glykolyseaktivierung über 10 bis 12 mmol/l Blutlaktat, wie sie durch Schnelligkeitsausdauertraining erzielt wird und die problematisch für andere konditionelle Grundlagen (s. o.) ist, kommt im Spiel nicht vor.

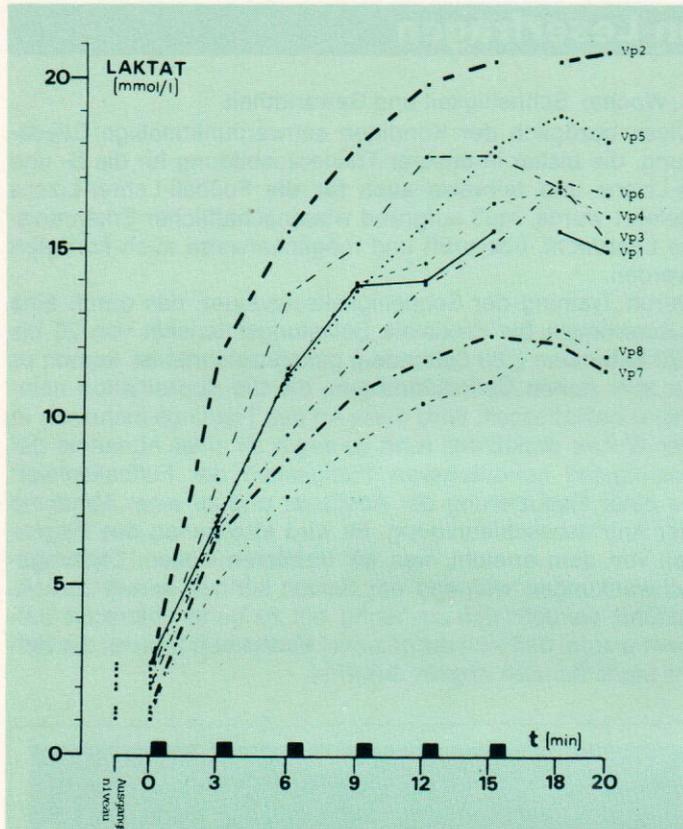


Abb. 4: Das Verhalten des Blutlaktats bei einem Schnelligkeitsausdauertraining von Fußballspielern.

Es wurden 6 Hügelläufe mit lohnender Pause (kleine Säulen) absolviert. Versuchsperson 7 und Versuchsperson 8 führten die Trainingseinheiten entgegen der Anweisung nur mit der Belastungsintensität durch, die sich nach ihren langjährigen Erfahrungen nicht negativ auf ihre konditionelle Leistung auswirkt. Bei den übrigen sechs Spielern registrierten wir bereits nach dem 4. Lauf Laktatwerte, die aus sportmedizinischer Sicht für positive Trainingsanpassungen problematisch sind, obwohl die Pausen so lange gestaltet wurden, bis die Belastungsherzfrequenz auf 120 Schläge/min zurückgekehrt war (Näheres siehe Text).



Tore können – wie Rummenigge im Spiel gegen die Türkei zeigte – auch mit dem Knie erzielt werden. Foto: Mühlberger

Es ist im Schüler-, Jugend- und Nachwuchsbereich von ganz besonderer Bedeutung, – wenn überhaupt – sehr dosiert und zurückhaltend mit Schnelligkeitsausdauertraining umzugehen, vor allem auch weil Heranwachsende und Jugendliche sehr schlecht stärkere Belastungen im vegetativen Nervensystem tolerieren, die mit solchen Trainingsbelastungen unnützerweise jedoch gesetzt werden. Aus trainingsphysiologischer Sicht gibt es keinen plausiblen Grund, spezielles Schnelligkeitsausdauertraining für Fußballspieler in diesem Alter durchführen zu müssen.

Allenfalls könnte man bei biologisch ausgereiften, erwachsenen Spielern mit stabilem konditionellem Trainingszustand (gute Regenerationsfähigkeit), den man durch 4, 5 Trainingseinheiten pro Woche langfristig aufgebaut hat, diskutieren, dann und wann – maximal einmal pro Woche – eine Schnelligkeitsausdauertrainingseinheit aus psychologischen Gründen durchzuführen. Durch eine entsprechend starke Aktivierung im vegetativen Nervensystem (Sympathikotonie) kann eventuell ein positiver Einfluß auf die Leistungsbereitschaft erzielt werden, ohne daß sich die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert.

③ Die Ergebnisse (Untersuchungen in anderen Sportarten bestätigen dies) zeigen ferner, daß ein Schnelligkeitsausdauertraining nicht anhand der Beobachtung der Herzfrequenz zu steuern ist. Bei anaeroben alaktaziden (Sprint) oder laktaziden (Schnelligkeitsausdauer) Belastungen korreliert die effektive Beanspruchung nicht mit der Herzfrequenz. Dies zeigt auch die hier dargestellte Trainingsanalyse. Am Ende einer jeden kleinen Säule auf der Abzisse der **Abb. 4**, die die lohnenden Pausen (Herzfrequenz 120/min) darstellen, betragen die Blutlaktatwerte bereits nach zwei Läufen im Mittel etwa 10 mmol/l, nach vier Läufen bei fünf der acht Spieler bereits über 13 mmol/l. D. h., mit Hilfe der lohnenden Pause ist die Belastungsintensität eines Schnelligkeitsausdauertrainings nicht zu erreichen. Maßgebend für die Beurteilung des Beanspruchungsbereichs, der den angestrebten Trainingseffekt bewirkt, ist nach heutigen Erkenntnissen vor allem der Säuregrad des Blutes.

*

Anschrift des Verfassers: Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41

- ein solches Verhalten im Training zur Regel wird, was aufmerksame Beobachter auch feststellen können (dies dürfte die fachliche Anerkennung des Trainers bei den Spielern und deren Vertrauen zum Trainer nicht gerade fördern);
- Nachwuchsspieler, die sich weiterentwickeln möchten und z. B. einen Stammplatz in der Mannschaft anstreben, den Anweisungen entsprechend solche Trainingsbelastungen maximal durchführen und dadurch zu vorübergehenden Überforderungssyndromen mit Rückgang der konditionellen Grundlagen bis hin zu meist kaum noch reparablen (oder Wochen bis Monate Regenerationszeit benötigende) Einbußen in ihrer konditionellen, vom Talent her gegebenen Leistungsmöglichkeiten kommen; kurz und hart ausgedrückt: Sie werden durch solche Trainingsmaßnahmen „verheizt“.

Beantwortung von Leserfragen

Allgemeine Vorbemerkungen

In den Beiträgen aus „fußballtraining“ 3/83 zum Training in der Vorbereitungsperiode wurde deutlich, daß eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit eine unabdingbare Voraussetzung für eine langanhaltende, gute Form für alle Fußballspieler ist; sie bildet die Grundlage auch für andere konditionelle Elemente. Spieler können ein hohes Tempo lange durchhalten, ohne „sauer“ zu werden; Spieler erholen sich nach intensiven Belastungen wie Sprints, Dribblings, Sprüngen etc. sehr schnell und können ohne starke Ermüdungserscheinungen weitere intensive Belastungen – so wie es das Spiel fordert – durchhalten; damit ist auch die Qualität der Fußballtechniken und des taktischen Verhaltens während des Spiels keinen so großen Schwankungen unterworfen.

Die bisherige Trainingsplanung für z. B. eine vierwöchige Vorbereitungszeit (vgl. **Abb. 1**) hatte etwa folgendes Schema:

1. Woche: Ausdauer
2. Woche: Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer
3. Woche: Schnelligkeitsausdauer, Kraft, eventuell Schnelligkeit

4. Woche: Schnelligkeit und Gewandtheit

Diese bezüglich der Kondition schwerpunktmäßige Gliederung, die bisher in unserer Trainerausbildung für die B- und A-Lizenz und teilweise auch für die Fußball-Lehrer-Lizenz gelehrt wurde, muß aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse überdacht, überprüft und möglicherweise auch korrigiert werden.

Durch Training der Schnelligkeitsausdauer, das durch eine submaximale bis maximale Belastungsintensität von 20 bis 120 Sekunden (180 Sekunden) gekennzeichnet ist, kommt es zu sehr hohen Übersäuerungen, die die Koordination hemmend beeinflussen. Wird diese Art des Trainings mehrmals in der Woche praktiziert, führt es sogar zu einer Abnahme der wichtigsten konditionellen Fähigkeiten der Fußballspieler: zu einer Reduzierung der Ausdauer und zu einer Abnahme der Antrittsbeschleunigung. Es wird also genau das Gegenteil von dem erreicht, was wir trainieren wollen. Leistungsschwankungen während der Saison können darauf zurückgeführt werden, daß zu häufig mit zu hoher Intensität trainiert wurde, daß sich dabei zuviel Milchsäure bildete, die sich im Laufe der Zeit negativ auswirkt.

NEU: Jetzt für alle Vereine möglich

Modischer Glanzanzug

jeweils mit weißer Paspelierung

hellblau/dunkelblau

Bestell-Nr. 6401-14

rot/schwarz

Bestell-Nr. 6401-17

gelb/schwarz

Bestell-Nr. 6401-30

grün/schwarz

Bestell-Nr. 6401-20

Spitzenverarbeitung

Größe: 128-164
nur DM **65,-**

Größe: 4-8
nur DM **75,-**

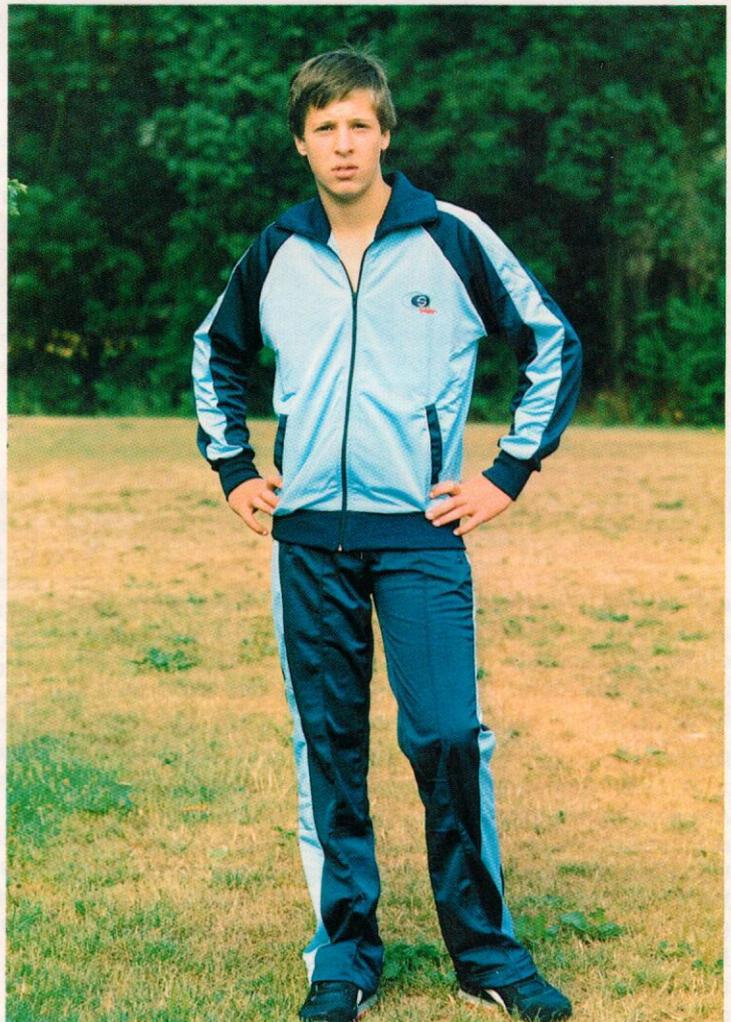
Alle Größen auch
in leichter
Ausführung
ab DM **59,-**

Sehr empfehlenswert für Ihre Jugend!

**TRAINER
UND
SPIELERBEDARF**

**SPORT
SALLER**

D-8701
Tauberrettersheim
Tel.: (09338) 487



In der Vergangenheit haben viele Mannschaften unserer Leistungsklassen im internationalen und nationalen Spielvergleich gut abgeschnitten. Das zeigt, daß die Trainer mit ihren Trainingsmitteln Erfolg gehabt haben. Was sich jahrelang bewährt hat, kann also gar nicht so schlecht sein. Das wird auch nicht bestritten, denn einige Trainer trainieren gefühlsmäßig richtig, indem sie eine gute Abstimmung von Belastung und Erholung finden. Wenn diese Trainer immer schon so trainiert haben, wie es augenblicklich bezüglich der Kondition gefordert wird, dann ergeben sich auch keine Veränderungen. Aus der Praxis ist aber bekannt, daß viele Trainer mehrmals in der Woche mit sehr hohen Belastungsintensitäten trainieren, wobei es zu erheblichen Übersäuerungen kommt; der Organismus hat nicht genügend Zeit, sich zu erholen – oft werden auch keine entsprechenden Regenerationsmaßnahmen ergriffen, so daß es letztlich zum Abfall des Leistungsniveaus kommt.

Es gibt mittlerweile Erkenntnisse der Sportwissenschaft, die würdig sind, beachtet zu werden. Wir Trainer sollten die eine oder andere Anregungen aufgreifen, ausprobieren und Erfahrungen sammeln, denn letztlich können wissenschaftliche Ergebnisse erst durch praktische Erfahrungen gesichert werden, vorausgesetzt, sie sind nicht schon aus der Praxis gewonnen worden. Wir sollten den Weg der kleinen, möglichen Schritte gehen, die besten Erkenntnisse für unsere Arbeit verwenden und ausnutzen.

Untersuchungen zeigen, daß ein ein- oder zweiwöchiges Ausdauertraining in der Vorbereitungsperiode nicht ausreicht, die notwendigen Grundlagen für einen längeren Zeitraum zu schaffen. Erst nach einem mindestens viermaligen Training pro Woche über einen Zeitraum von etwa acht Wochen zeigen sich Anpassungserscheinungen des Organismus, auf denen aufgebaut werden kann. Auch während

der laufenden Saison sollte mindestens zweimal in der Woche ein Ausdauertraining durchgeführt werden, um das einmal erreichte gute Niveau auch über die Dauer einer Saison halten zu können. Dabei ist zu beachten, daß nach einem Spiel mit sehr hohen Belastungen oder auch nach einem intensiven technisch-taktischen Training ein langsamer Lauf zur Regeneration angeschlossen wird oder das nächste Training sollte ein Regenerationstraining sein. Sind keine hohen Belastungen vorausgegangen, sollten Schnelligkeitsübungen und Sprungkombinationen in den Dauerlauf bzw. in das Ausdauertraining eingebaut werden.

Nach einem guten Ausdauertraining in der Vorbereitungsphase und während der laufenden Saison kann die wettkampfspezifische Ausdauer mit geeigneten Trainingsformen trainiert werden. Hier können fast alle Trainingsformen ohne und mit Ball, die bisher der Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer dienten, angewendet werden; allerdings muß die Intensität deutlich gesenkt und somit die Dauer einzelner Übungen verlängert werden.

Nicht die Trainingsformen zur Gewinnung oder Erhaltung einer wettkampfspezifischen Ausdauer, sondern das Trainingsprinzip – Belastungsintensität, -dauer, Erholung – muß in Richtung auf ein extensives Intervalltraining verändert werden.

Die Winterpause sollte etwa so gestaltet werden wie die Vorbereitungszeit vor der Saison, und zwar als Aufbau- und Vorbereitungstraining für die Rückrunde.

Parallel zum Ausdauertraining sollen Antrittsschnelligkeit und Schnellkraft als weitere wesentliche konditionelle Elemente trainiert werden (siehe „fußballtraining“ 3/83). So gesehen, würde sich die Schnelligkeitsausdauer „alter Prägung“ erübrigen; es ist nicht abzulehnen, wenn es zwischendurch einmal praktiziert wird, um die Willenseigenschaften

NEUHEIT – FOTOTELLER



Ihr Wunschkorn oder ein **persönliches Foto** jeder Art glasieren wir nach einem einzigartigen Verfahren in dekorative Zierteller oder Keraton-Rahmen ein.

Die Idee des „individuellen“ Geschenkes von bleibendem Wert. Zu vielen Anlässen und Gelegenheiten, sowohl im sportlichen als auch im geschäftlichen oder privaten Bereich, z.B. zu Ehrungen, Jubiläen, Wettkämpfen, als Gastgeschenk u.v.a.

Wir liefern innerhalb 14 Tagen. Preise inkl. MwSt.

Zahlung: **Nachnahme:** zuzüglich Porto, Verpackung

Vorkasse: Gebührenfrei – V.-Scheck der Bestellung beifügen.

Wählen Sie unter den nebenstehenden Größen und Ausführungen und übersenden Sie uns Ihre Originalfotos zusammen mit der Bestellung. Vereine, Clubs und Gewerbebetriebe fordern bitte bei Bedarf an höheren Auflagen ein detailliertes Angebot an.

Herstellung und Vertrieb: Hans Werner Lammers,
Dornekamp 7, 4403 Senden, Tel. 025 94/812 60

BESTELLCOUPON

Hiermit bestelle/n ich/wir zu den nebenstehenden Bedingungen (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- per Nachnahme
 per Vorkasse (V.-Scheck beigefügt)

Porzellanteller

- ___ Stck. ø 15 cm – Fotobild 8,5 cm ø **DM 28,50**
 ___ Stck. ø 17 cm – Fotobild 10,5 cm ø **DM 39,50**
 ___ Stck. ø 25 cm – Fotobild 15,0 cm ø **DM 56,50**

Zinnteller (93%)

- ___ Stck. ø 11 cm – Fotobild 7,5 cm ø **DM 33,50**
 ___ Stck. ø 15 cm – Fotobild 10,5 cm ø **DM 62,50**
 ___ Stck. ø 22 cm – Fotobild 15,0 cm ø **DM 98,50**

Keraton-Rahmen

- ___ Stck. 25×20,5 cm – Fotobild 13×18 cm **DM 74,50**
 braun grün gold holzfarben natur
 kostenloses Angebot FOTOTELLER/sortiert ca. _____ Stck.

Name _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

der Spieler zu testen bzw. zu trainieren. Besser wäre allerdings, wenn sich die Einstellung der Spieler – insbesondere derer, die mit dem Fußballspielen ihr Geld verdienen – zur Leistung, zum Training und zur Belastung positiv verändern würde. Jeder Spieler, der Höchstleistungen bringen will, muß einsehen, daß das nur möglich ist, wenn entsprechend trainiert wird. Der Trainer muß durch ein adäquates Übungsangebot die Spieler „spüren“, erleben lassen, daß sich ein positiver Leistungsaufbau vollzieht.

Das Fußballspiel ist ein Laufspiel und ein Spiel mit dem Ball; deshalb müssen auch die Lauf- und Ballfertigkeiten im Mittelpunkt des Trainings stehen.

Laktatwertmessungen bei Spielen und wettkampffählichem Training haben stets sehr viel niedrigere Werte ergeben als bei einem Training nach Prinzipien der Schnelligkeitsausdauer. Das zeigt, daß die Spieler während eines Spiels nicht an die Laktatwerte herankommen, die beim Schnelligkeitsausdauertraining gemessen wurden. Folglich muß man diese Art des Trainings in Frage stellen¹⁾.

Hinweise zur Praxis

Zur Durchführung des Ausdauertrainings können kaum Hilfen angeboten werden. Am zweckmäßigsten sind Dauerläufe im freien Gelände, die in der Vorbereitungsphase in jedem Fall zum Training gehören. Wenn diese Möglichkeit nicht gegeben ist, muß das Vereinsgelände bzw. der Sportplatz dazu genutzt werden. Nur sollte das Lauftraining nicht auf einer Aschenbahn erfolgen, sondern mit häufigen Veränderungen der Laufrichtung auf dem Sportplatz:

¹⁾ Anmerkung der Redaktion: Siehe Beitrag von Prof. LIESEN in diesem Heft.

- Läufe am Spielfeldrand entlang
- Läufe durch die Mitte des Felds
- Diagonalläufe
- Läufe auf den Linien des Spielfelds
- Läufe im Wechsel ohne und mit Ball
- Läufe, bei denen sich zwei Spieler einen Ball zupassen
- Läufe um ein großes Quadrat (Dreieck, Rechteck)

Die Läufe können folgendermaßen variiert werden:

- Ohne Ball
- Mit Ball dribbeln
- Den Ball jonglieren
- Den Ball hochwerfen und fangen
- Den Ball mit der Hand prellen
- Rückwärtslaufen
- Sprungläufe durchführen
- Hopselauf usw.

Nach einer guten Grundlagenausdauer können für das spezifische Ausdauertraining ab und zu auch Spielformen von 3 gegen 3 bis 6 gegen 6 durchgeführt werden. Der Fantasie des Trainers sind je nach Gegebenheiten und Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Wesentlich ist, daß mindestens 30 Minuten gelaufen werden kann, und im Laufe der Zeit Abwechslung die Aufmerksamkeit der Spieler aufrechterhält.

Übungen zum Schnelligkeitstraining ohne Ball

(Länge der Strecke 15 bis 30 Meter, mit maximaler Intensität; nach jedem Lauf 1 bis 2 Minuten Erholung)

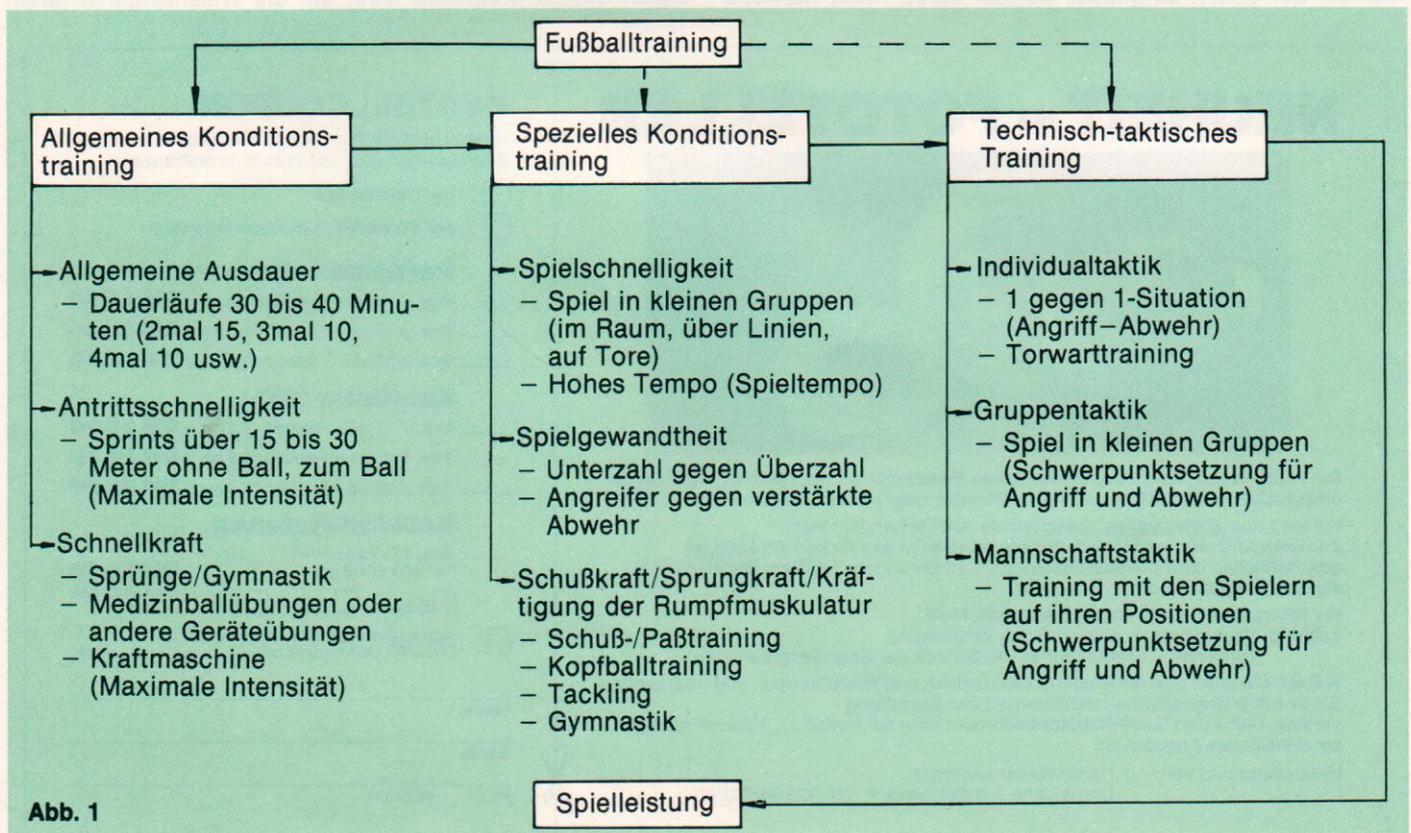


Abb. 1

Übung 1:

Sprints in Gruppen zu zweit, dritt, viert (Abb. 2)

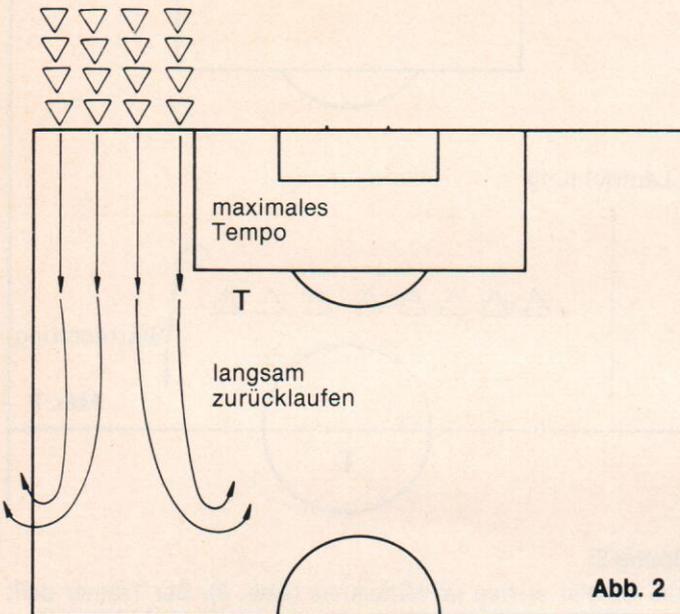


Abb. 2

Übung 2:

Sprints aus verschiedenen Ausgangsstellungen:

- Schrittstellung vorlings/rücklings
- Hocke vorlings/rücklings
- Liegestütz vorlings/rücklings
- Bauchlage
- Rückenlage etc.

Übung 3:

„Nummernlauf“

Zwei Gruppen stehen sich an der Mittellinie im Abstand von 2 bis 4 Metern gegenüber (Abb. 3). Eine Gruppe erhält die Zahl 1, die andere die Zahl 2. Der Trainer ruft eine Zahl; die aufgerufene Gruppe versucht nun, die Spieler der anderen Gruppe bis zur Grundlinie zu überholen.

Variation:

Ausgangsposition verändern wie in Übung 2.

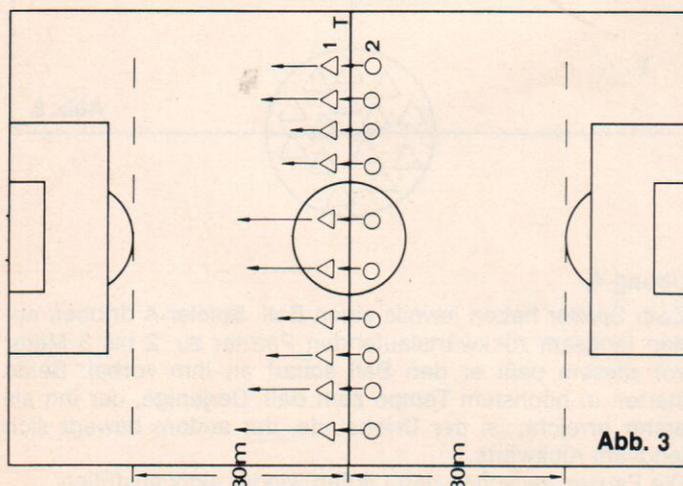


Abb. 3

Übung 4:

Die Spieler bewegen sich im Abstand von etwa 2 Metern in Zweiergruppen in langsamem Lauf frei im Feld (Abb. 4). Jeweils ein Spieler erhält die Nummer 1, der Partner die Nummer 2. Der Trainer ruft eine Nummer auf; der Aufgerufene soll den wegstartenden Partner innerhalb von 5 Sekunden fangen.

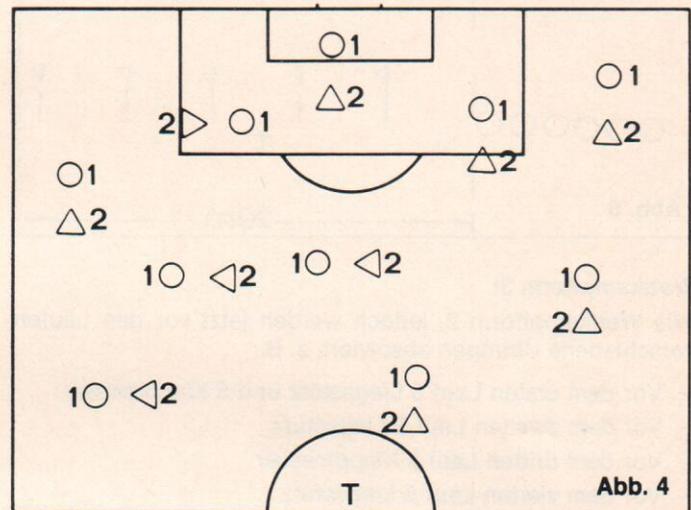


Abb. 4

Wettkampfform 1:

„Nummernwettkampf“ (Abb. 5)

Der Trainer ruft abwechselnd Nummern auf. Die Aufgerufenen laufen in höchstem Tempo an ihrer Gruppe vorbei, um die vordere Fahnenstange (Hütchen) herum, zurück an der Gruppe vorbei, um die hintere Fahnenstange (Hütchen) herum und auf ihre Plätze zurück. Der Erste erhält drei Punkte, der Zweite zwei, der Letzte einen Punkt. Die ersten Spieler der Gruppe A, B und C zählen die Punkte ihrer Reihe zusammen.

Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?

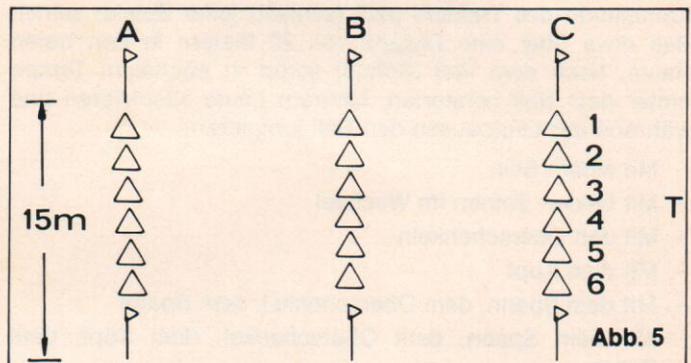


Abb. 5

Wettkampfform 2:

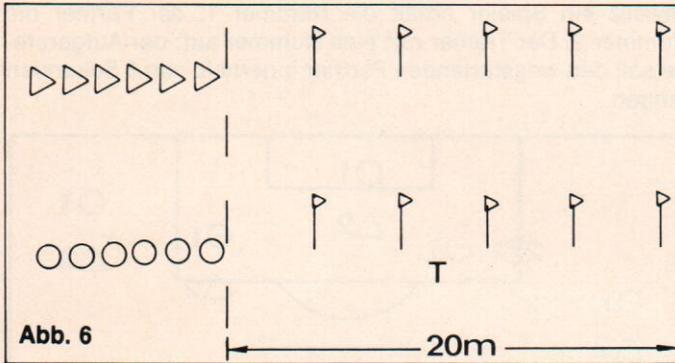
„Stangenlauf“

Im Abstand von 4 Metern stehen 5 Fahnenstangen hintereinander, jede Spielergruppe hat einen Abstand von 4 Metern bis zur ersten Fahnenstange (Abb. 6).

Auf Kommando starten die ersten Spieler jeder Gruppe bis zur ersten Stange und laufen langsam weiter bis an das Ende der Stangenreihe. Danach starten die nächsten beiden Spieler usw. Der zweite Lauf geht bis zu den zweiten Stangen, der dritte bis zu den dritten usw.

Variation:

Wie Wettkampfform 2, jedoch jetzt mit Hin- und Rücklauf.



Wettkampfform 3:

Wie Wettkampfform 2, jedoch werden jetzt vor den Läufen verschiedene Übungen absolviert, z. B.:

- Vor dem ersten Lauf 5 Liegestütz und 5 Klappmesser
- Vor dem zweiten Lauf 5 Liegestütz
- Vor dem dritten Lauf 5 Klappmesser
- Vor dem vierten Lauf 5 Liegestütz
- Vor dem fünften Lauf 5 Klappmesser

Außerdem können alle Formen von Staffelläufen und Laufwettkämpfen einbezogen werden; dabei aber die Streckenlängen (zwischen 15 und 30 Metern) beachten und Pausen zwischen den Läufen einlegen. Weitere Laufformen, die ein maximales Tempo ermöglichen, anbieten.

Übungen zum Schnelligkeitstraining mit Ball

Übung 1:

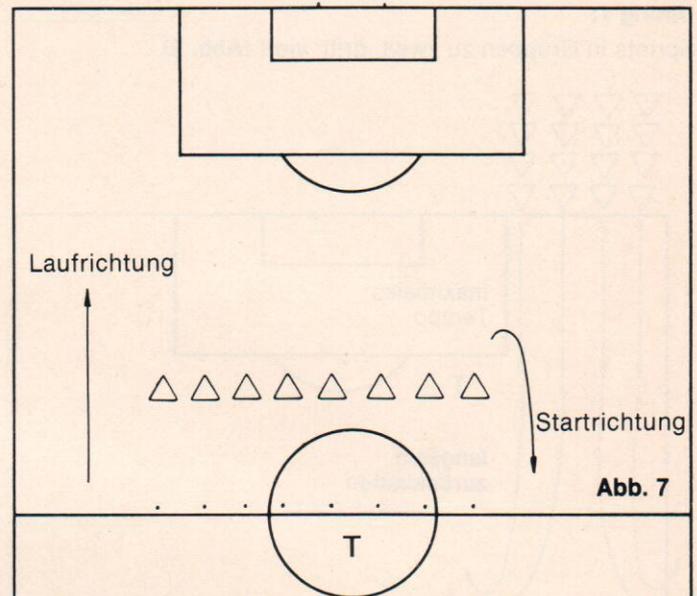
Alle Spieler dribbeln in langsamem Tempo frei im Raum. Auf Kommando des Trainers paßt (schießt) jeder Spieler seinen Ball etwa über eine Distanz von 20 Metern in den freien Raum. Nach dem Paß (Schuß) sofort in höchstem Tempo hinter dem Ball herstarten. Mehrere Läufe absolvieren und während der Laufpausen den Ball jonglieren:

- Mit einem Bein
- Mit beiden Beinen im Wechsel
- Mit den Oberschenkeln
- Mit dem Kopf
- Mit dem Spann, dem Oberschenkel, dem Spann
- Mit dem Spann, dem Oberschenkel, dem Kopf, dem Spann
- Mit dem Spann, dem Kopf, dem Spann etc.

Übung 2:

Jeder Spieler legt seinen Ball auf die Mittellinie. Danach bewegen sich alle Spieler in einer Linie in langsamem Tempo von der Mittellinie weg (Abb. 7).

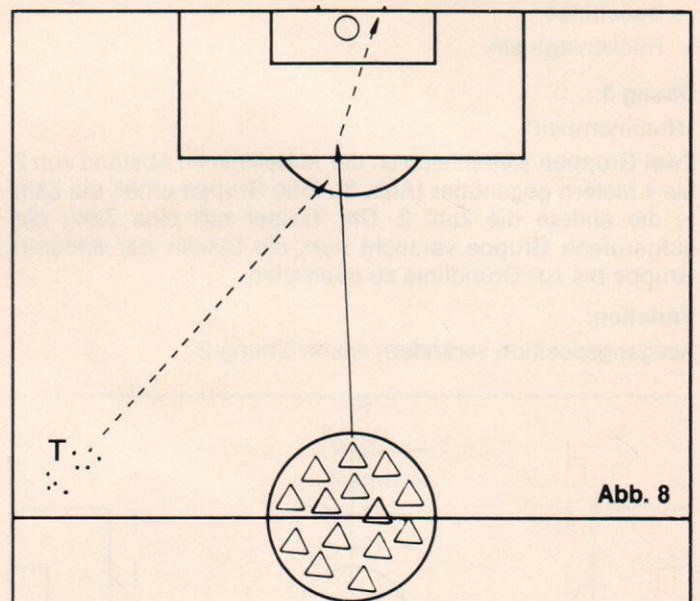
Bei etwa 20 Metern Entfernung von der Mittellinie gibt der Trainer ein Kommando, auf das alle Spieler zu ihren Bällen zurückstarten. Danach mit den Bällen langsam auslaufen (dribbeln, den Ball mit Fuß, Oberschenkel, Kopf jonglieren). Anschließend langsam zur Mittellinie zurück usw.



Übung 3:

Alle Spieler stehen im Mittelkreis (Abb. 8). Der Trainer paßt einen Ball so scharf in Richtung Strafraum, daß er von dem jeweils aus dem Mittelkreis startenden Spieler gerade noch vor der Strafraumlinie erreicht und anschließend auf das Tor geschossen werden kann.

Der Paß bedeutet den „Startschuß“ jeweils für einen Spieler. Der Reihe nach starten, den Ball holen und zum Trainer zurückbringen.



Übung 4:

Zwei Spieler haben jeweils einen Ball. Spieler A dribbelt auf den langsam rückwärtslaufenden Partner zu. 2 bis 3 Meter vor diesem paßt er den Ball scharf an ihm vorbei. Beide starten in höchstem Tempo zum Ball. Derjenige, der ihn als erster erreicht, ist der Dribbelnde, der andere bewegt sich langsam rückwärts.

Die Pausen zwischen den Läufen wieder aktiv ausfüllen.

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

Fußball-Bibliothek

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

1. Umfassende Darstellungen

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

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

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

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

Eine Kompaktinformation über die wichtigsten Techniken und taktischen Verhaltensweisen. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer und Lehrer gut geeignet. **DM 11,80**

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

rororo-Sportbuch 1981, 316 Seiten, viele Abbildungen

Das vorliegende Buch hilft dem Anfänger, grundlegende technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, und gibt dem Fortgeschritten Anregungen zur Verbesserung seiner Wettkampfaxpraxis. 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“.

- Teil: Technik und Taktik.** (560 Abb., 304 Seiten)
- Teil: Konditionstraining.** (800 Abb., 216 Seiten)
- 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.–**

Ebersberger/Malka/Pohler: Schiedsrichter im Fußball. Ein Lehrbuch für Schiedsrichter, Trainer und Spieler. 184 Seiten, 15 Fotos, 26 Abb. **DM 29,80**

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. **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 Bewegungshandeln im Wettspiel geführt werden. Das Buch eignet sich daher besonders für Sportlehrer und Jugendtrainer. **DM 14.–**

Dietrich, Knut: Fußball. Spielmaß 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**

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.–**

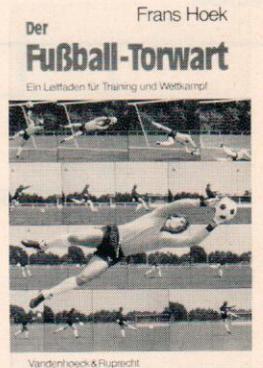
Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußball-sport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 1979, 248 Seiten.

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

Neue Bücher

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

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining **DM 45.–**



Frans Hoek: Der Fußball-Torwart. Ein Leitfaden für Training und Wettkampf. Als langjähriger prominenter Torhüter hat der Autor über die Grundlagen seines Fachs nachgedacht und gibt eine systematische Gesamtdarstellung mit einer Fülle von Ablauf-Fotos und übersichtlichen Schema-Zeichnungen. 151 Seiten. **DM 27.–**

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

Übung 5:

Spieler A steht in weiter Grätschstellung. Spieler B dribbelt langsam auf ihn zu und spielt ihm den Ball scharf durch die Beine. Danach starten beide Spieler in höchstem Tempo hinter dem Ball her.

Übung 6:

Alle Spieler nehmen an der Seitenlinie Aufstellung (**Abb. 9**). Eine Gruppe (Abwehr) steht auf Höhe der Strafraumlinie, die andere Gruppe (Angriff) etwa 10 Meter weiter zur Mittellinie. Der Trainer steht mit den Bällen in der Mitte der beiden Gruppen. Er spielt einen Ball parallel zur Torlinie in das Feld. Mit dem Paß startet jeweils ein Spieler aus jeder Gruppe zum Ball. Der Angreifer hat die Aufgabe, auf das Tor zu schießen, der Abwehrspieler versucht, das zu verhindern. Anschließend die Bälle holen und hinter den Gruppen aufstellen.

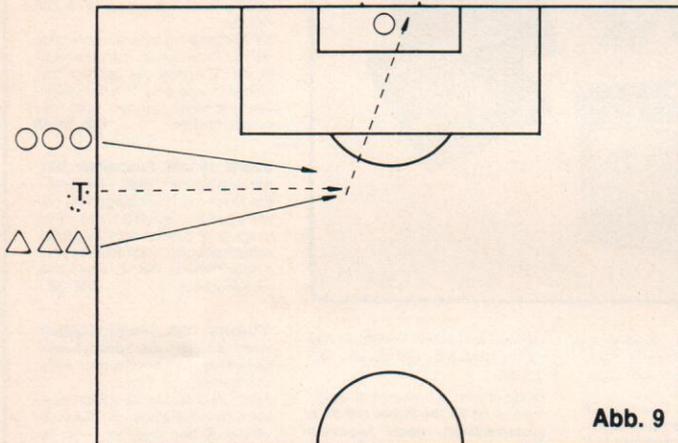


Abb. 9

Übung 7:

Die beiden Gruppen stellen sich auf den Seitenlinien des Strafraums auf, und jeweils ein Ball liegt auf der Strafraumlinie (**Abb. 10**).

Auf Kommando startet jeweils der erste Spieler jeder Gruppe um die Fahnenstangen herum zum Ball. Die Spieler der Gruppe A haben die Aufgabe, auf das Tor zu schießen, die Gruppe B soll das verhindern. Anschließend Aufgabenwechsel.

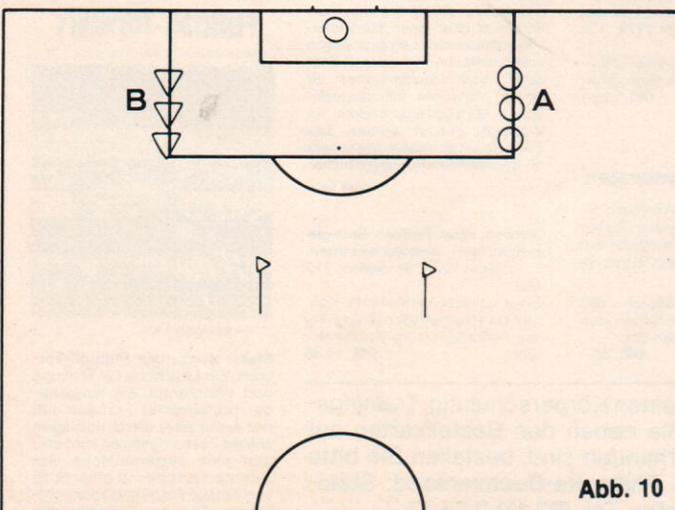


Abb. 10



Ein bißchen Glück gehört auch dazu: Rummenigge nutzt einen Fehler in der österreichischen Abwehr konsequent aus und überlistet Koncilia mit einem gefühlvollen „Heber“.
Foto: Rzepka

Übung 8:

Start zum Doppelpaß

Ein Spieler dribbelt langsam auf einen rückwärtslaufenden Partner zu. Nach einigen Metern wird der an einer Seite stehende Trainer angespielt. Beide Spieler starten hinter dem Ball, der vom Trainer im Doppelpaß scharf in Richtung Strafraum gespielt wird, her (**Abb. 11**). Der Angreifer hat die Aufgabe, auf das Tor zu schießen, der Abwehrspieler versucht, das zu verhindern.

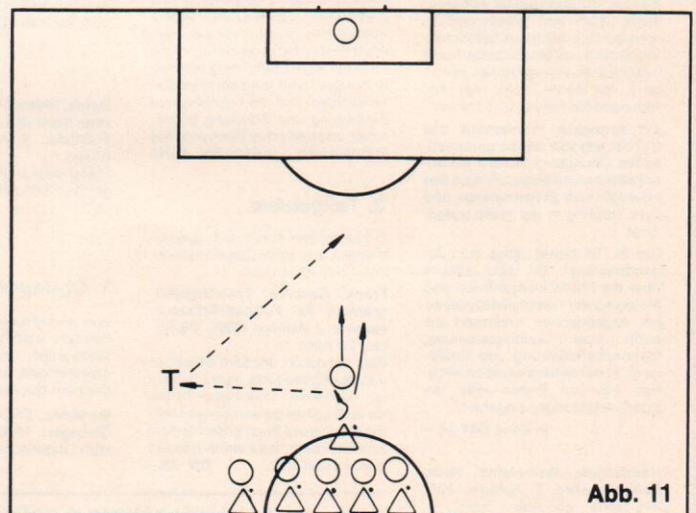


Abb. 11

Weitere Übungen mit dem Ball zum Schnelligkeitstraining nutzen.

Gero Bisanz

Mit Frauen trainieren

5. 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.

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

Anne Trabant-Haarbach



Anne Trabant-Haarbach:

Eine Trainingseinheit für Frauenmannschaften

Verbesserung des Zweikampfverhaltens

Trainingszeit: 90 Minuten

Teilnehmer: 18 Spielerinnen

Trainingsmaterial: 9 Farbhemdchen, 6 Stangen, 15 Bälle

1. Vorbemerkungen

Die Qualifikationsspiele zur Europa-Meisterschaft der Damen-Nationalmannschaften haben gezeigt, daß neue Trainingsschwerpunkte gesetzt werden müssen. Neben den technischen Fertigkeiten und den positionsgebundenen Aufgaben muß die athletische Ausbildung stärker berücksichtigt werden. Spielsituationen, die das Zweikampfverhalten schulen, müssen vermehrt in das Trainingsprogramm aufgenommen werden.

Das spielerische Element ist auch in Zukunft unerlässlich, jedoch darf die Schulung der Situation 1 gegen 1 in Abwehr und Angriff nicht vernachlässigt werden.

Diese Beobachtungen sollten nicht nur für Trainer(-innen) von Damen-Mannschaften der oberen Spielklassen richtungweisend sein, sondern auch für Mannschaften des unteren Leistungsbereichs durchaus praktische Konsequenzen haben.

2. Aufwärmen (25 Minuten)

Der Zweikampf erfordert plötzliche schnelle Bewegungen, wie Antritte, Sprünge, Tacklings, ein geschicktes Abrollen usw. Um größere oder kleinere Verletzungen zu vermeiden, ist ein Aufwärmen mit Schwerpunkt auf zweikampfspezifischen Bewegungen unbedingt notwendig.

Häufiges Üben kann – vor allem auch bei den Mädchen und Damen – Abneigung und Angst vor dem „Fallenlassen“ abbauen. Partnerübungen und Spielformen sind sehr beliebt und sowohl für den einleitenden Teil wie für den Hauptteil einer Trainingseinheit geeignet.

Übung 1:

Die Spielerinnen führen selbständig ohne Anweisung der Trainerin ein individuelles Lauf- und Gymnastikprogramm durch.

Übung 2:

Alle Spielerinnen bewegen sich mit Richtungsänderungen und Tempowechsel in einem Raum (z. B. Strafraum oder Mittelkreis). Auf ein Zeichen der Trainerin suchen sich zwei Partnerinnen und führen folgende Aufgaben aus:

- Handfassung rechts; jede Partnerin versucht, die andere so an sich heranzuziehen, daß sie sich mit der linken Hand gegenseitig auf das Gesäß schlagen können. Auf ein erneutes Zeichen loslassen und im Hopslerlauf weiterfortbewegen.
- Die Partnerinnen versuchen nun, sich gegenseitig auf den Fuß zu treten. Anschließend Seitgalopp.
- Die Partnerinnen befinden sich in Hockstellung zueinander und versuchen, sich gegenseitig im Hüpfen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Weiterlaufen und in der Vorwärtsbewegung die Beine ausschütteln.
- Hahnenkampf: Arme auf der Brust verschränken und auf einem Bein hüpfen. Gegenseitiges seitliches Wegstoßen mit der Schulter. Beinwechsel! Anschließend rückwärts weiterlaufen.
- Die Partnerinnen befinden sich im Liegestütz zueinander und führen einen Ziehkampf aus; Fortsetzung: leichter Kniehebelauf.
- Zwei Spielerinnen nehmen jeweils als „Pferd und Reiter“ Aufstellung. „Reiterkampf“ jeder gegen jeden. Wer absteigen muß, spurtet gemeinsam mit der Partnerin zur Seitenlinie und zurück. Es gewinnt, wer als letzter übrig bleibt.

Spielform 1:

„Wer bleibt im Kreis?“

Die Spielerinnen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Jede

Mannschaft versucht, sämtliche Gegenspielerinnen aus dem Kreis zu tragen, zu schieben oder zu ziehen. Die Partei, die nach dem Kampf noch eine oder mehrere Spielerinnen im Kreis hat, ist Sieger. Bei diesem Raufspiel können auch zwei oder mehrere Spielerinnen gemeinsam eine Gegnerin verdrängen.

Spielform 2:

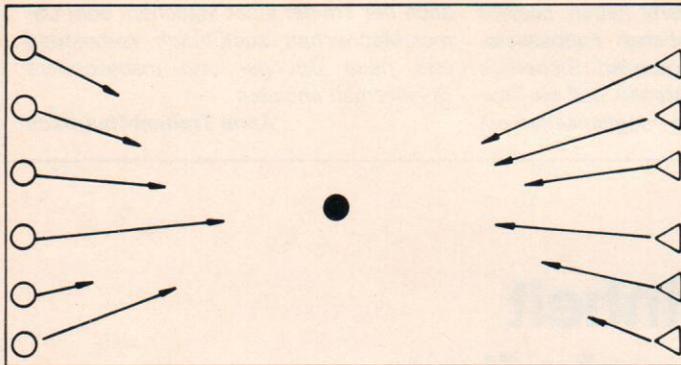


Abb. 1

Die beiden Grundlinien des Spielfelds (30 mal 20 Meter; **Abb. 1**) bilden die Torlinien. Ein Medizinball wird in die Mitte des Spielfelds gelegt. Auf Kommando starten beide Mannschaften von der Torlinie, um den Ball zu erkämpfen. Der Ball darf beliebig geworfen, gerollt und gehalten werden.

Die ballbesitzende und angreifende Partei spielt sich untereinander den Ball so zu, daß er hinter der gegnerischen Torlinie erlaufen, angenommen und abgelegt werden kann. Die ballbesitzende Spielerin darf festgehalten und angefaßt werden. Ein Punkt wird nur dann vergeben, wenn die ballempfangende Spielerin erst nach dem Abspiel hinter die gegnerische Torlinie läuft und dort den Ball wieder fängt.

Variationen:

- Der Ball darf nur 3 Sekunden gehalten und nur 3 Schritte getragen werden.
- Zwei Medizinbälle ins Spiel bringen.

Ziele:

- Motivierung und Vorbereitung der Spielerinnen für die nachfolgende Trainingseinheit und Förderung der Spielfreude.

3. Spielformen zur Verbesserung des Zweikampfverhaltens

Der Zweikampf um den Ball ist im Fußball von entscheidender Bedeutung. Daher muß die Spielsituation 1 gegen 1 sowohl von der Technik als auch von der Taktik her in wettkampfähnlichen Übungs- und Spielformen systematisch trainiert werden. Das Spiel 1 gegen 1 hat neben der Verbesserung technischer und taktischer Fertigkeit- bzw. Fähigkeiten gleichzeitig einen konditionellen Effekt.

Höchster Einsatz bei voller Konzentration erfordert kurze Erholungspausen, deshalb werden je nach Trainingszustand entsprechende Austauschpaare eingesetzt. Durch Vergabe von Punkten kann der Wettkampfcharakter noch stärker herausgefordert werden.

Spielform 1:

1 gegen 1 auf zwei Tore mit Torwart (**Abb. 2**)

Aufgabe:

- Seitliches Ausbrechen mit direktem Torschuß nach frontalem Dribbling.
- Nach Balleroberung sofort kontern.
- Nach Ballverlust schnellstens nachsetzen.

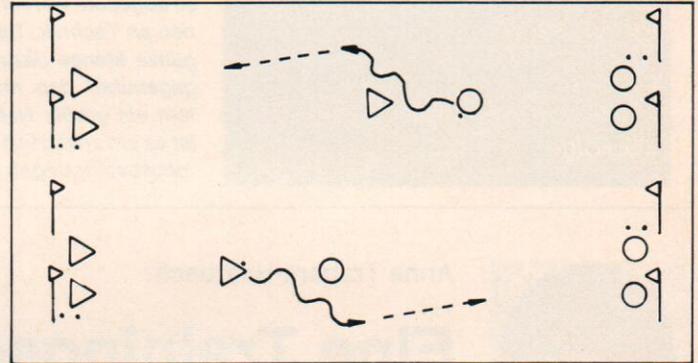


Abb. 2

Ziele:

- Üben des Angriffsverhaltens bei frontalem Dribbling
- Stellungsspiel der Abwehrspielerin
- Lauftempo der Angreiferin aufnehmen

Spielform 2:

1 gegen 1 auf zwei Tore mit Torwart (**Abb. 3**)

Aufgabe:

- Die Angreifspielerin steht mit dem Rücken zur Gegnerin.
- Die Abwehrspielerin verhält sich teilaktiv.
- Die Abwehrspielerin spielt mit intensivem Körpereinsatz.

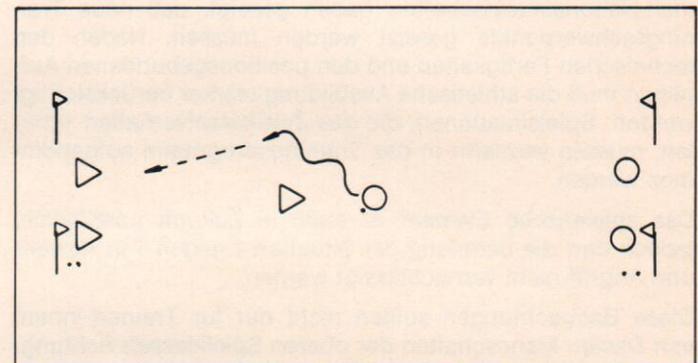


Abb. 3

Ziele:

- Ball mit dem Körper abdecken.
- Durch Täuschungen in den Rücken der Abwehrspielerin gelangen und zum Torschuß kommen.
- Die Abwehrspielerin muß ihr Stellungsspiel so ausrichten, daß schnelle Drehungen der Angreiferin erschwert werden.

Spielform 3:

1 gegen 1 auf zwei Tore mit Torwart (**Abb. 4**)

Aufgabe:

- Eine der Austauschspielerinnen paßt flache Bälle auf die sich anbietende Angreiferin.

- Ball kontrollieren und zum Torabschluß kommen.
- Gegnerin bei der Ballannahme stören.

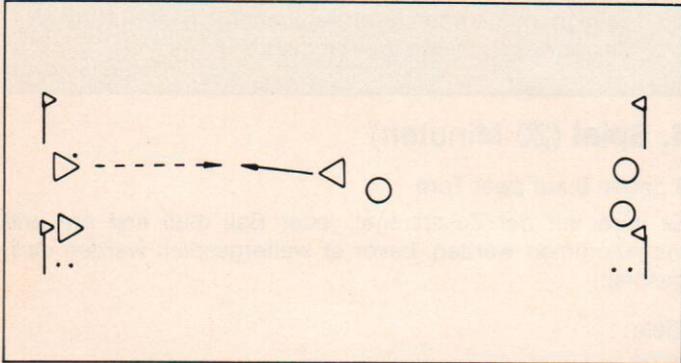


Abb. 4

Ziele:

- Freilaufen durch Antritt in Verbindung mit Täuschungen.
- Die Abwehrspielerin mit Hilfe des Fintierens zu einem Fehlverhalten führen, um in ihren Rücken zu gelangen.
- Vorteil zum Angriffsabschluß ausnutzen.
- Den Durchbruch der Angreiferin verhindern und möglichst selbst in Ballbesitz gelangen und kontern.

Variation:

- Das Zuspiel auf die Angreiferin erfolgt hoch oder halbhoch.

Spielform 4:

Die Torhüterin muß versuchen, ihre sich freilaufenden Mitspielerinnen durch einen weit und hoch zugespielten Ball richtig einzusetzen. Ziel ist es, im Angriff den Ball schnell anzunehmen, weiterzuspielen und so viele Tore wie möglich zu schießen. Nach jedem Torschuß erfolgt ein Aufgabenwechsel auf das andere Tor (Abb. 5).

Ziel für die Abwehrspielerin ist es, die von der Torhüterin zugepaßten Bälle abzufangen, Dribbling und Abspiel zu verhindern und den Ball zu erkämpfen.

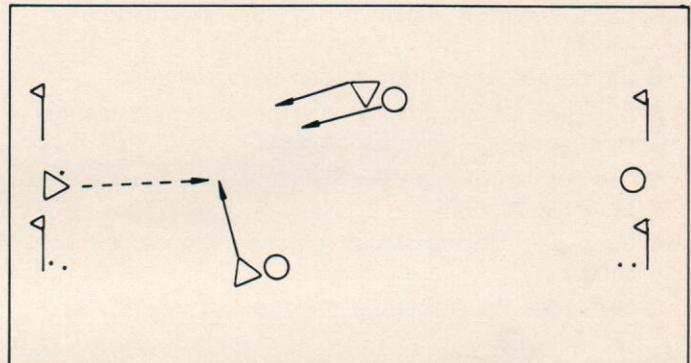


Abb. 5

Hinweise zu den Spielformen:

- Da alle Spielformen sehr bewegungsintensiv sind, nach 2 Minuten mit den Austauschpaaren das Spiel fortsetzen.

40.000 MARK-GEWINNSPIEL

Spielen Sie mit und gewinnen Sie Ihr Auto für's Gelände
LADA NIVA ALLRAD, Videorekorder, Rennräder,
 Telespiele und viele tolle Preise mehr

Sport ILLUSTRIERTE
 jeden Monat neu

Überall wo's Zeitschriften gibt

COUPON

Senden Sie mir bitte die neue Ausgabe SPORT-Illustrierte kostenlos zum Kennlernen.

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Wenn ich die SPORT-Illustrierte nach Erhalt des Gratisheftes regelmäßig beziehen möchte, brauche ich nichts weiter zu tun. Sie senden mir dann jeden Monat die SPORT Illustrierte zum Jahres-Vorzugspreis von 45,- statt DM 54,-.

Wenn ich die SPORT-Illustrierte nicht haben möchte, informiere ich Sie innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt des Gratisheftes. Das kostenlos gelieferte Heft darf ich aber in jedem Fall behalten.

Datum _____

Unterschrift _____

Sport ILLUSTRIERTE
 - Leserservice -
 Postfach 10 80 12
 5000 Köln 1



- Die Aufgaben mehrmals wiederholen lassen.
- Intensitätsverminderung durch Erhöhung der Gruppenstärke möglich (statt 3er Gruppen zwei 4er Mannschaften bilden).
- Die Trainerin beobachtet die Spielerinnen und korrigiert eventuell auftretende Fehler sofort.

Korrekturhinweise

Abwehrverhalten:

- Stets zwischen eigenem Tor und Angreiferin bewegen.
- Vor der Gegenspielerin an den Ball gelangen.
- Die Gegenspielerin möglichst bei der Ballannahme stören oder zur Seite abdrängen.
- Das Zusammenspiel oder Dribbling von den Angreiferinnen verhindern.
- Nach dem Überspieltsein sofort der Gegnerin nachsetzen.
- Nach der Balleroberung konstruktive Angriffsaktionen einleiten.

Angriffsverhalten:

- Lösen von der Abwehrspielerin durch Antritt und Täuschung.

- Ball mit dem Körper abdecken.
- Gegnerin beobachten und den Ball zur offenen Seite seitlich mitnehmen und versuchen, in den Rücken der Abwehrspielerin zu kommen.

4. Spiel (20 Minuten)

8 gegen 8 auf zwei Tore

Es wird mit der Zusatzregel, jeder Ball muß erst an- und mitgenommen werden, bevor er weitergespielt werden darf, gespielt.

Ziele:

- Wiederholung der Ballkontrolle (siehe „fußballtraining“ 4/83).
- Anwendung der verschiedenen Formen der Ballan- und Ballmitnahme je nach Spielsituation.
- Schnelle Ballkontrolle und sichere Angriffsfortsetzung.

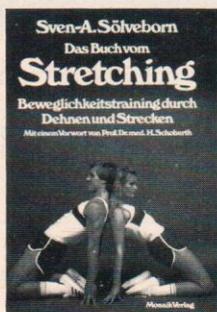
5. Ausklang

3 Platzlängen leichtes Austraben und Gehen.

*

Anschrift der Verfasserin: Feldblick 41, 4030 Ratingen 1

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 Glanz-einband, 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: Bestellkarten auf S. 43/44 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

Lehrheft für Vereins- und Verbandsmitarbeiter

Erfolgreich Reden

Ratschläge für alle Redesituationen rund um den Fußball. Beispiele der Vorbereitung und Durchführung

DM 4,00 10 Hefte DM 35,-
Best.-Nr. 118

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!



Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler

6. Folge: Partnerübungen mit dem Medizinball (I)

Medizinballübungen haben, wie grundsätzlich alle mit einem Ball ausgeführte Gymnastikformen, einen hohen Aufforderungsgehalt. Sie lassen sich als Einzel- und Partnerformen und in Kombination durchführen. Gruppenübungen und Wettkampfformen vervollständigen das Angebotsrepertoire. Der Medizinball ist besonders für die allgemeine und für die spezifische körperliche Durchbildung des Fußballspielers geeignet. Deshalb stehen Übungen, die die gesamte Körpermuskulatur kräftigen, und spezifische schnellkraft- und kraftausdauernde Übungsformen im Vordergrund.

Explosive Bewegungsausführungen bei Wurf-, Stoß-, Schleuder- und Sprungübungen setzen bereits eine gute Aufwärmung durch vorhergehende weniger intensive Übungsformen bzw. eine allmähliche Intensitätssteigerung im Serienablauf voraus. Dehn- und Lockerungsübungen sowie Variationen zur Gewandtheitsschulung sind sporadisch zwischen den Kräftigungsübungen einzufügen.

In der Regel bevorzugen wir bei der Konditionsgymnastik eine freie Aufstellung. Die Medizinball-Gymnastik erfordert jedoch eine strengere Beachtung formaler Ordnungsprinzipien. Vor allem bei Partner- und Gruppenübungen, insbesondere in kleinen Hallen, ist auf die strikte Einhaltung eines festgelegten Ordnungsrahmens und Übungsablaufs zu achten, um der Gefahr von Verletzungen durch unkontrollierte Ak-

tionen zu vermeiden.

disch zwischen den Kräftigungsübungen einzufügen. In der Regel bevorzugen wir bei der Konditionsgymnastik eine freie Aufstellung. Die Medizinball-Gymnastik erfordert jedoch eine strengere Beachtung formaler Ordnungsprinzipien. Vor allem bei Partner- und Gruppenübungen, insbesondere in kleinen Hallen, ist auf die strikte Einhaltung eines festgelegten Ordnungsrahmens und Übungsablaufs zu achten, um der Gefahr von Verletzungen durch unkontrollierte Ak-

TRAINER- UND SPIELERBEDARF

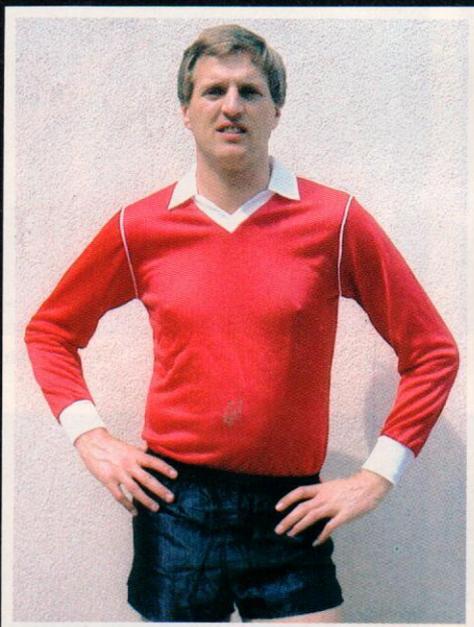
Leistungs-Fußball

Sport-Saller

Telefon 0 93 38/4 87

8701 Tauberrettersheim

Katalog anfordern!



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

+ Schattennummer



Bund Deutscher Fußball-Lehrer:

Kongreßbericht Regensburg 1982

nur DM 13,-

Nur über uns!



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

Nadelstreifen-Trikot Beste Qualität Sensationspreis nur DM **26,-**

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

tionen und Unaufmerksamkeit vorzubeugen.

Bezugsgruppe: Fußballspieler aller Leistungsklassen

Ort: Sporthalle, bei entsprechenden Bodenverhältnissen auch im Freien

Gerät: Je 2 Spieler 1 Medizinball

Zeit: 20 bis 30 Minuten bei 1 bis 2 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen pro Partner pro Übung

Hinweis: Grundaufstellung in zwei Stirnreihen partnerweise gegenüber. Abstand, wenn nicht angegeben, dem Leistungsniveau entsprechend.

Programm 7

Übung 1 (Bild 1 und 2):

Der Medizinball (im weiteren: der Ball) wird in beliebiger Form beidhändig und einhändig als Druckwurf, Schockwurf, Schleuderwurf in verschiedenen Höhen zwischen den Partnern hin und her geworfen und gefangen. Beginn mit geringer Wurfintensität, Kraftimpuls und Übungstempo allmählich steigern.

Übung 2 (Bild 3):

Druckwürfe mit mittlerem Krafteinsatz in Brusthöhe.

Erfahrener

Trainer

(Fußball-Lehrer),
zur Zeit im Ausland tätig,
sucht ab 1. Dezember 1983 neuen
Wirkungskreis.

Kontaktaufnahme
unter Tel. (02 01) 23 94 71

Ball-Reparaturen

schnell, fachmännisch
und preiswert durch uns.
Fast jede Reparatur lohnt!

Sport und Freizeit

G. Kiaupa

Grasmückenweg 2, 4500 Osnabrück
Telefon (05 41) 12 67 53

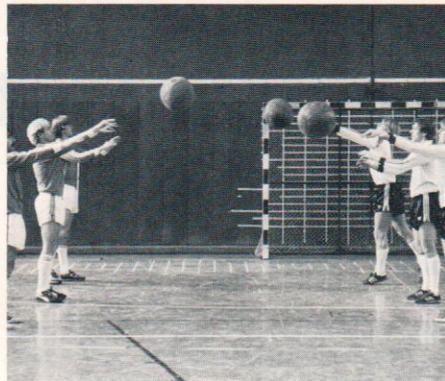


Bild 1

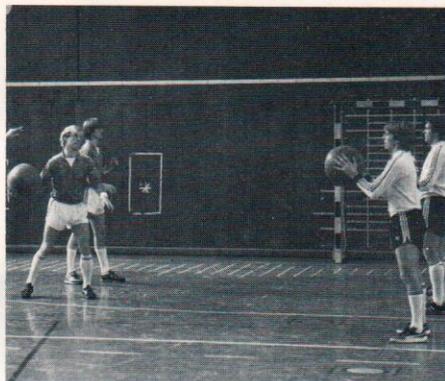


Bild 2

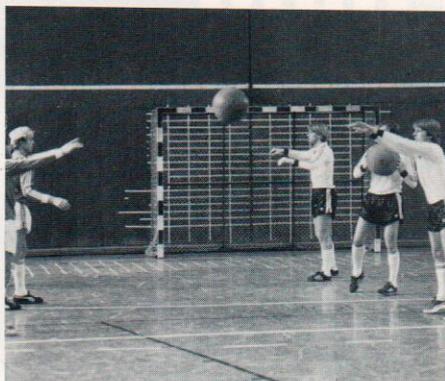


Bild 3



Bild 4

Übung 3 (Bild 4):

Einhandstöße im Wechsel mit dem rechten und dem linken Arm. Die jeweils andere Hand liegt zur Führung seitlich am Ball. Die Wucht des Balls im Fangen durch weiches Nachgeben kompensieren mit Übergang zur Ausholbewegung für den neuen Stoß.

Übung 4 (Bild 5):

Aus der Grätschstellung den Ball beidhändig in Bodennähe im Wechsel seitlich an dem linken und dem rechten Fuß vorbei zum Partner werfen.



Bild 5

Übung 5 (Bild 6):

Beide Partner im Kniestand, Abstand ca. 3 Meter. Ball als Einwurf (über Kopfhöhe) zuwerfen und fangen.



Bild 6



Bild 7

Übung 6 (Bild 7):

Die Spieler stehen Rücken zu Rücken. Der Ball wird in Achtertouren durch jeweils wechselnde gleichseitige Verwirrung der Partner hin und her geworfen. Verlaufsrichtung wechseln, Tempo und Wurfintensität steigern!

Übung 7 (Bild 8):

Beide Partner umfassen den Ball und versuchen, ihn auf Kommando aus den Händen des anderen zu winden. Übungsdauer 30 Sekunden.



Bild 8

Übung 8 (Bild 9):

Der am Boden liegende Ball wird mit den Füßen seitlich umklammert und durch eine kräftige Sprungbewegung mit Vorhochschnellen der Beine zum Partner gespielt.



Bild 9

Übung 9 (Bild 10):

Einwurf zum Partner aus der Grätschstellung und aus der Schrittstellung. Der Partner fängt den Ball und wirft zurück.



Bild 10

Übung 10:

Die Partner liegen Kopf zu Kopf in Bauchlage, Abstand bei gestreckten Armen ca. 1 Meter. Der Ball wird ohne Bodenberührung zugeworfen und gefangen.

Übung 11 (Bild 11):

Partner A umklammert in Rückenlage mit seinen Füßen den Ball und schwingt ihn knapp über dem Boden im Wechsel nach links und rechts. B fixiert die Schultern von A am Boden. Anschließend Rollenwechsel.

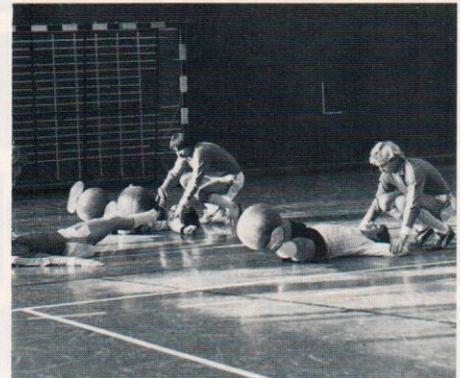


Bild 11

Übung 12:

„Reiterfußball“. 2 Parteien von je 4 Spielerpaaren (Partner A jeweils „Hukkepack“ auf B) spielen mit dem Medizinball auf 2 Kleinfeldtore. Jeweils nach 45 Sekunden Rollenwechsel. Spielzeit 4 Minuten.

*

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

Diese Reihe wird fortgesetzt.

NEU

FUSSBALL

Lehrbuch / Spielübungen
für den Jugendtrainer



28,75 DM

Ideales Lehrbuch
für Trainer
und Spieler

Inhalt: Bildungsmethoden – Kind und Spiel – Trainingsaufbau und 40 ausgearbeitete Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j. 208 Seiten mit 240 Zeichnungen

Bestellung: Per Vorauszahlung von 28,75 DM auf Konto „Fußballbuch“, Nr. 2 255 820 00, Dresdner Bank Aachen (BLZ 390 800 05)

shirt



Prospekt
anfordern!
mit Gratisaufkleber

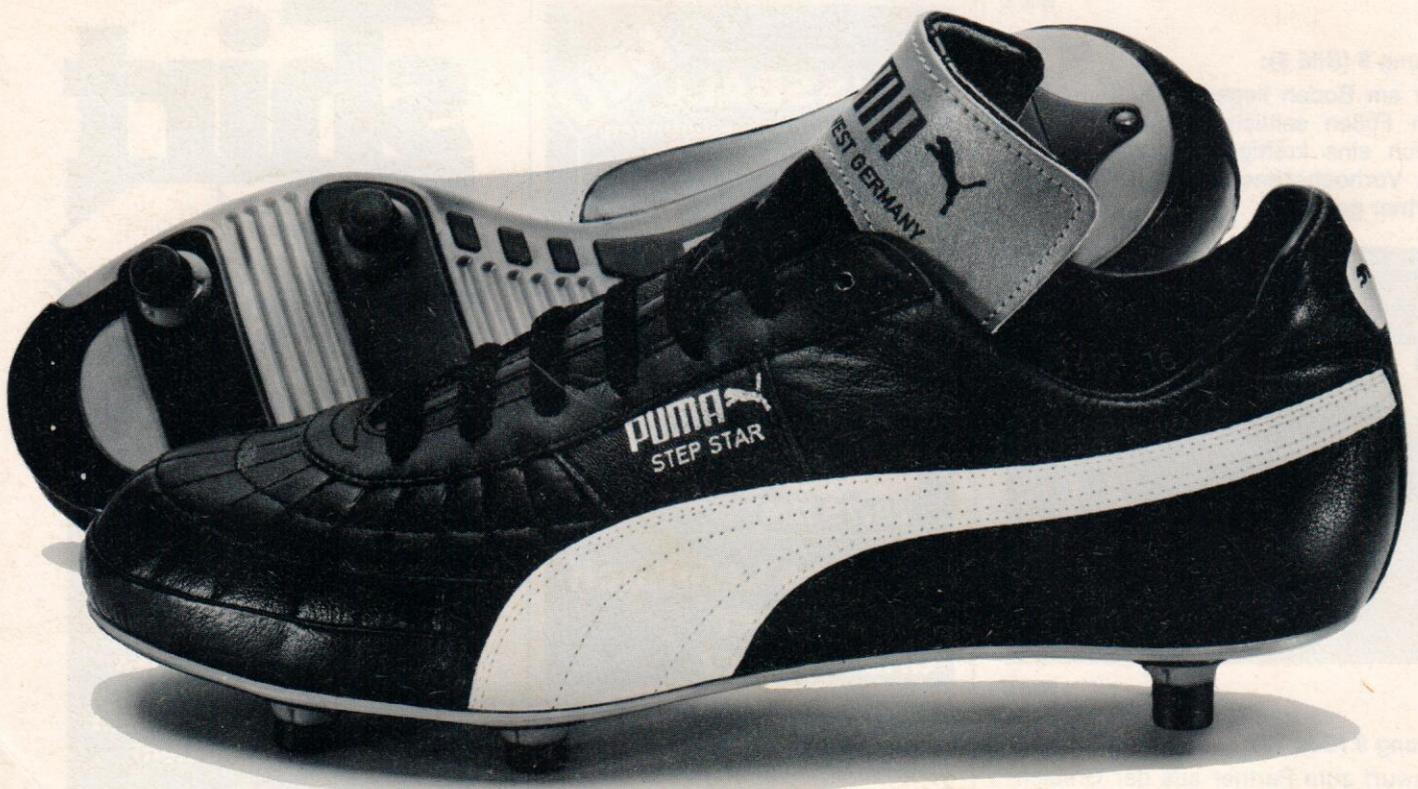
T-Shirts, Sweat-Shirts,
Kapuzenpullis, Rollis,
Joggingzüge, Sonnen-
hüte, Mützen, Sport-
taschen, Aufkleber usw.
Alles nach Ihrer
Vorlage (Skizze) bedruckt
(ohne Nebenkosten).

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

**PUMA, IM
SPORT DABEI:
IM FUSSBALL.
MIT SPORTSCHUHEN,
MIT SPORTSWEAR.
FÜR SPITZENSPORTLER.
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 Verwinden des Fußes in der Längsachse und somit eine Überbelastung der unteren Sprunggelenke.

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

Qualität im Fachhandel von PUMA.