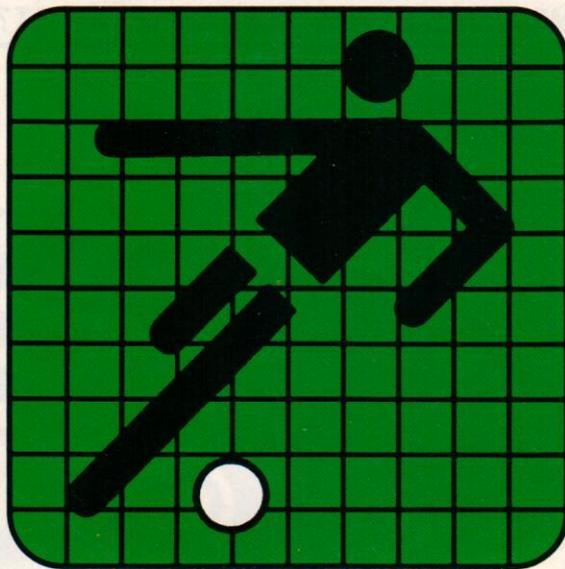


# fußball training



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

Zeitschrift für Trainer, Lehrer,  
Übungsleiter und Schiedsrichter

Dez. 1983  
1. Jahrgang

6



**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 schärfer 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 Fußbett über**

**einen völlig neuen Stoßdämpfereffekt verfügt? Und daß die ebenfalls neuen**

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

**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**

# fußball training



Zeitschrift für Trainer, Lehrer,  
Übungsleiter und Schiedsrichter

#### Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des  
Deutschen Fußball-Bundes

#### Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte  
(Schlußredaktion), Christiane Stephan

#### Redaktionskollegium:

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

#### Zeichnungen:

Christiane Stephan

#### Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

#### Verlag und Anzeigenverwaltung:

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

#### Anzeigenleitung:

Konrad Honig

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

#### Erscheinungsweise:

Zweimonatlich in der zweiten Hälfte jeden geraden  
Monats

#### Bezugspreis:

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

#### Abonnementbestellungen:

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

#### Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde

#### Titelfoto:

Das „Tor des Jahres“ für den Deutschen Fußball-  
Bund: Gerd Stracks technisch perfektes  
Kopfbalitor im Spiel gegen Albanien ebnete den  
Weg zur Europameisterschafts-Endrunde 1984 in  
Frankreich.

Foto: Maria Mühlberger

#### Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe enthält eine Beilage der  
Firma Kiaupa, Osnabrück.  
Wir bitten um Beachtung.

## Liebe Leser!



Mit dieser Ausgabe – gerade noch rechtzeitig fertig geworden, um Ihnen die Zeit zwischen den Jahren etwas zu verkürzen – liegt Ihnen nun der 1. Jahrgang von „fußballtraining“ komplett vor. Gelegenheit für uns, eine erste Zwischenbilanz zu ziehen.

Daß wir zur Jahreswende den 8000. Abonnenten erwarten, ist mehr als wir in unseren kühnsten Träumen erhofft hatten. Jeder Trainer weiß jedoch aus Erfahrung, daß schnelle Anfangserfolge Spielern, Trainern und Funktionären leicht zu Kopf steigen können.

Weil diese Binsenweisheit auch uns geläufig ist, betrachten wir diese stattliche Abonnentenzahl nicht als bequemes Ruhekitzen für 1984, sondern vor allem als Ansporn, Konzeption und Qualität dieser Zeitschrift weiter zu verbessern.

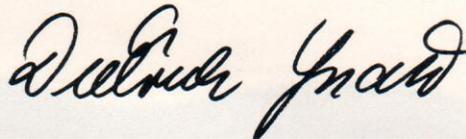
Daß Ihre Anregungen, liebe Leser, nicht im Papierkorb landen, sondern durchaus Einfluß auf die inhaltliche Gestaltung dieser Zeitschrift haben, zeigt der folgende allgemeine Überblick über bereits geplante Themen im nächsten Jahr:

- 1 Weil Jugendarbeit für jeden Verein die vornehmste Aufgabe sein sollte, wird sich „fußballtraining“ diesem Thema im nächsten Jahr noch stärker als bisher widmen: Für die vielen Jugendtrainer unseres Leserkreises wird ab Heft 1/84 eine ständige Serie „Trainingseinheiten zum Jugendtraining“ erscheinen.
- 2 Alle übrigen Trainer werden auch im nächsten Jahr – diesmal unter anderem in einem Extra-Schwerpunktheft „Saisonvorbereitung“ – zahlreiche Tips und konkrete Trainingspläne zur Planung und Gestaltung der Vorbereitungsperiode zur Saison 1984/85 finden.
- 3 „fußballtraining“ gewährt auch im nächsten Jahr – wie z. B. in Heft 4/83 (Beitrag von Horst Köppel) – einen Blick hinter die Kulissen des Profitrainings. So werden wir z. B. in Heft 2/84 den für viele Trainer sicher interessanten Beitrag „Torwarttraining mit ‚Toni‘ Schumacher“ veröffentlichen.

Abschließend sei allen Mitarbeitern und Autoren und den Lesern, die Zeit zu einem Brief an die Redaktion gefunden haben, für ihre tatkräftige Mitarbeit gedankt.

Redaktion und Verlag wünschen Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ihr



(Dietrich Späte, Schlußredaktion „fußballtraining“)

## In dieser Ausgabe

#### Erich Rutemöller:

Wochentrainingsprogramm für den Amateurbereich innerhalb der  
1. Wettkampfperiode . . . . . 7

#### Roland Koch:

Wochentrainingsprogramm für B-Jugend-Mannschaften in der  
Wettkampfperiode . . . . . 11

#### Gunnar Gerisch:

Periodisierung im professionellen Fußball . . . . . 20

#### Gunnar Gerisch:

Konditionsgymnastik für Fußballspieler (7. Folge) . . . . . 29

#### Gero Bisanz:

Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter (3. und letzte Folge) . . . . . 32

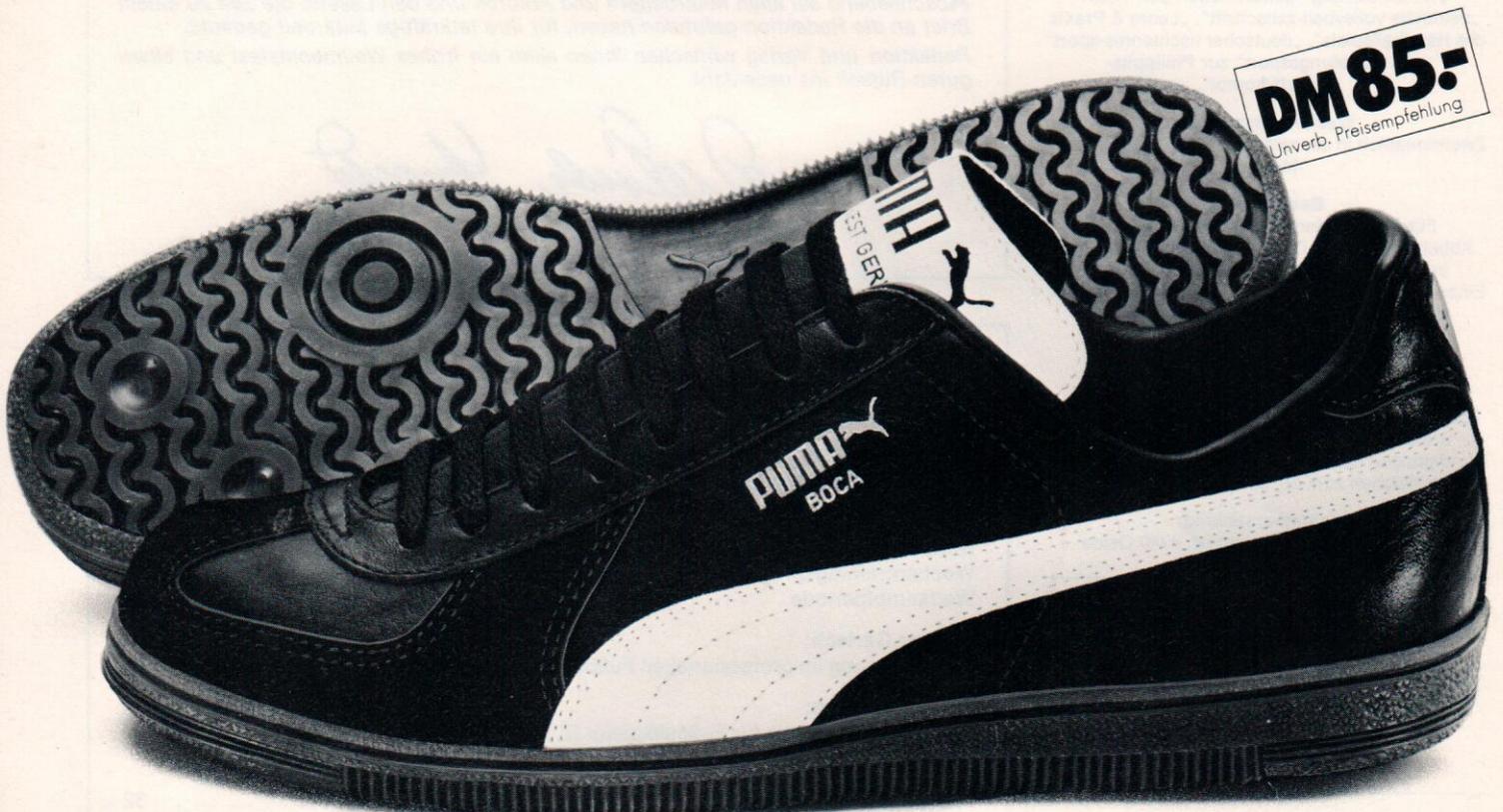
#### Gero Bisanz:

Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“  
(7. Unterrichtseinheit) . . . . . 42

# PUMA, IM SPORT DABEI: IM TRAINING. MIT SPORTSCHUHEN, MIT SPORTSWEAR. FÜR SPITZENSPIELER. FÜR ALLE, DIE SPORTLICH SIND. PUMA®



... denn PUMA macht's mit Qualität.



**BOCA** – der extrem flexible Fußball-Trainingsschuh mit Sohlenprofil für Halle, Hartplatz und Rasen. Ein Allround-Trainingsschuh mit Schaft aus Rindboxleder mit Velours-spaltspitze. Die neue, transparente Schalensohle mit

speziellem Profil und Drehkreis im Ballenbereich sowie Durchnährille bietet optimale Voraussetzungen sowohl für Halle, Hartplatz und Rasenflächen.

**Qualität im Fachhandel von PUMA.**



Erich Rutmöller:

# Wochentrainingsprogramm für den Amateurbereich innerhalb der 1. Wettkampfperiode

## Vorbemerkungen

Das vorliegende Trainingsprogramm umfaßt 3 Trainingseinheiten mit einer jeweiligen Dauer von 90 Minuten und stellt beispielhaft den Ablauf einer Woche innerhalb der 1. Wettkampfperiode dar, wobei die Wochentage Dienstag, Mittwoch und Freitag als feste Trainingstage ausgewählt wurden.

Der Anwendungsbereich kann relativ weit gefaßt werden, soll aber in erster Linie, vor allem hinsichtlich der Trainingshäufigkeit und des -umfangs – nicht so sehr aufgrund der Inhalte – für den mittleren bis oberen Amateurbereich gelten. Die Trainingsinhalte bestehen in der angesprochenen Periode grundsätzlich mehr aus Wettkampfübungen und Spezial- bzw. sportartspezifischen Übungen oder Kontroll- und Testübungen, wie sie z. B. die Vorbereitungsperiode prägen, als aus allgemein entwickelnden Übungen.

Weiterhin muß der Trainer, über diese generelle Sicht hinaus, jeweils unmittelbar zurückblickend (letztes Spiel) und unmittelbar vorausschauend (nächster Gegner) sein Training planen und gegebenenfalls in der Durchführung ändern (können), nicht nur bezüglich der Inhalte, Prinzipien und Methoden, sondern auch bei eventuellen externen Störfaktoren (z. B. Wetter, Platzbedingungen), wie sie gerade jetzt in der Winterzeit häufig gegeben sind.

Flexibilität in der Trainingssteuerung ist auch bezüglich der Anzahl der Teilnehmer geboten, die in den verschiedenen Bereichen innerhalb der Mannschaften des Amateurfußballs recht unterschiedlich ist und zudem an verschiedenen Trainingstagen häufig variiert (Verletzungen, Auswahlspieler). Dann sollte der Trainer in der Lage sein, Spiel- und Übungsformen entsprechend räumlich und zeitlich zu verändern, Schwerpunkte anders zu setzen oder gar auf bestimmte Formen zu verzichten bzw. Alternativen bereitzuhalten.

Grundsätzlich wird in den folgenden Trainingseinheiten von 16 Feldspielern und 2 Torhütern ausgegangen, wobei jeder Trainer sich hin und wieder die Möglichkeit offenhalten sollte, je nach Planung den Gesamtkader aus Spielern der 2. Mannschaft bzw. talentierten Jugendlichen auf 22 Teilnehmer aufzufüllen, um mannschaftstaktische Maßnahmen wettkampfgemäß durchführen zu können.

Das Torwarttraining, losgelöst vom Mannschaftstraining und außerhalb dieser Trainingszeiten, kommt hier nicht zur Sprache; im folgenden Beitrag ist es immer in das Mannschaftstraining integriert, wobei es dem Trainer überlassen wird, ob sich die Torhüter in einzelnen Fällen getrennt von den anderen Spielern eigenständig aufwärmen, eventuell von einem Co-Trainer beschäftigt werden oder auch einzelne Spieler abgestellt werden, die mit Sonderaufgaben in Verbindung mit einem Torwarttraining betraut werden.

## 1. Trainingseinheit (Dienstag)

### Trainingsziele:

- Spiel über die Außenpositionen (Verbesserung des Flankens)
- Herausspielen von Torschußsituationen
- Verbesserung des Torschusses

### Aufwärmen (20 Minuten)

Bildung von Vierergruppen; jeweils ein vom Trainer zu bestimmender Spieler ist in jeder Gruppe für das allgemeine Aufwärmen im Rahmen von Gymnastik (Dehnübungen/Lokkerungsübungen) und Lauf- und Sprungübungen verantwortlich.

### Übung 1:

Jede Vierergruppe hat einen Ball: kurze Pässe spielen und dem Paß nachstarten; weite Pässe in festgelegter Reihenfolge spielen.

### Übung 2:

Die Vierergruppen laufen ständig von einem Tor zum anderen und spielen – mit Abschluß an beiden Toren – ein „zwangloses“ 3:1, wobei Tore nur nach Flanken von rechts und links erzielt werden sollen. Die Gegenspieler wechseln bei jeder Angriffsrichtung.

### Hauptteil (45 Minuten)

### Übung 1:

In jeder Spielfeldhälfte spielen 2 Gruppen – auf jedem Flügel eine – abwechselnd von rechts und links 2:2 auf ein Tor mit Torwart (**Abb. 1**).

Gelingt es den Abwehrspielern, den Ball bereits vor dem Strafraum zu erobern, werden sie beim nächsten Angriff selbst Angreifer, die ehemaligen Angriffsspieler werden zu Abwehrspielern.

Beginn des Angriffs immer auf Höhe der Mittellinie.

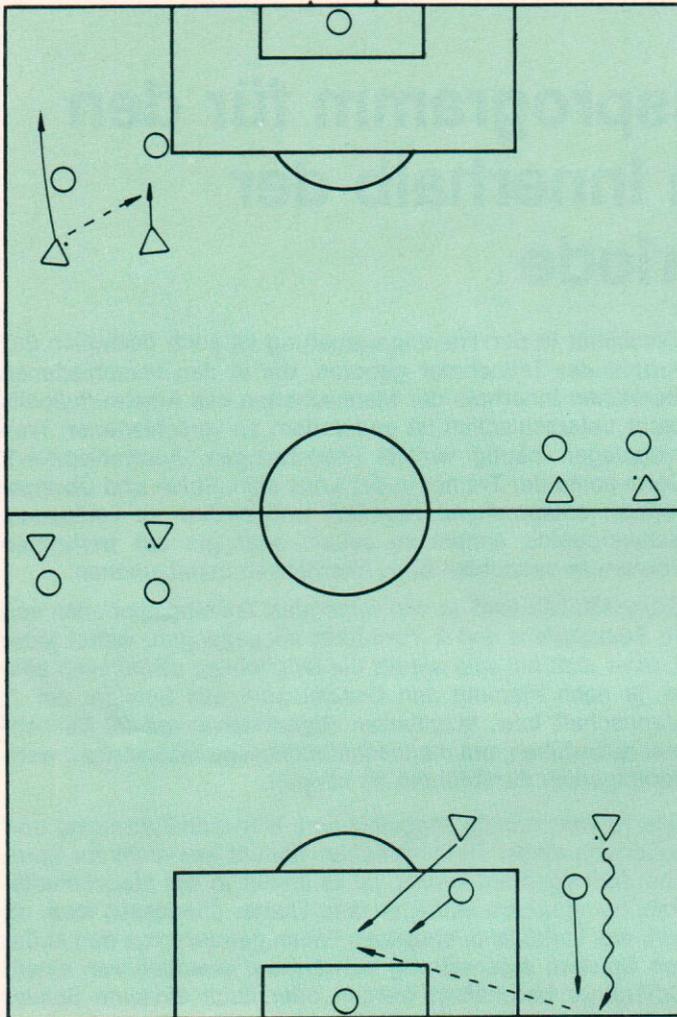


Abb. 1

**Übung 2:**

Die Zweiergruppen bleiben zusammen, laufen von einem Tor zum anderen und spielen sich in mäßigem Tempo laufend (Dauerlauftempo) untereinander Pässe zu.

Ein Torschuß sollte nur nach Flanken erfolgen.

**Übung 3:**

Jeweils in einer Spielfeldhälfte: 5 Angreifer spielen gegen 3 Abwehrspieler auf ein Tor.

Die Angriffsspieler dürfen nur Tore erzielen

- nach einer Flanke,
- als Direktschuß,
- nach Rückpaß von der Torlinie,
- nach Ablegen durch einen Mitspieler.

Bei Ballbesitz der Abwehrspieler soll der Ball möglichst lange in den eigenen Reihen gehalten werden (der Torwart darf nicht angespielt werden); die Angriffsspieler müssen sich den Ball erkämpfen.

Bei Ballbesitz des Torwarts Abwurf zu dem am weitesten entfernt stehenden Angriffsspieler.

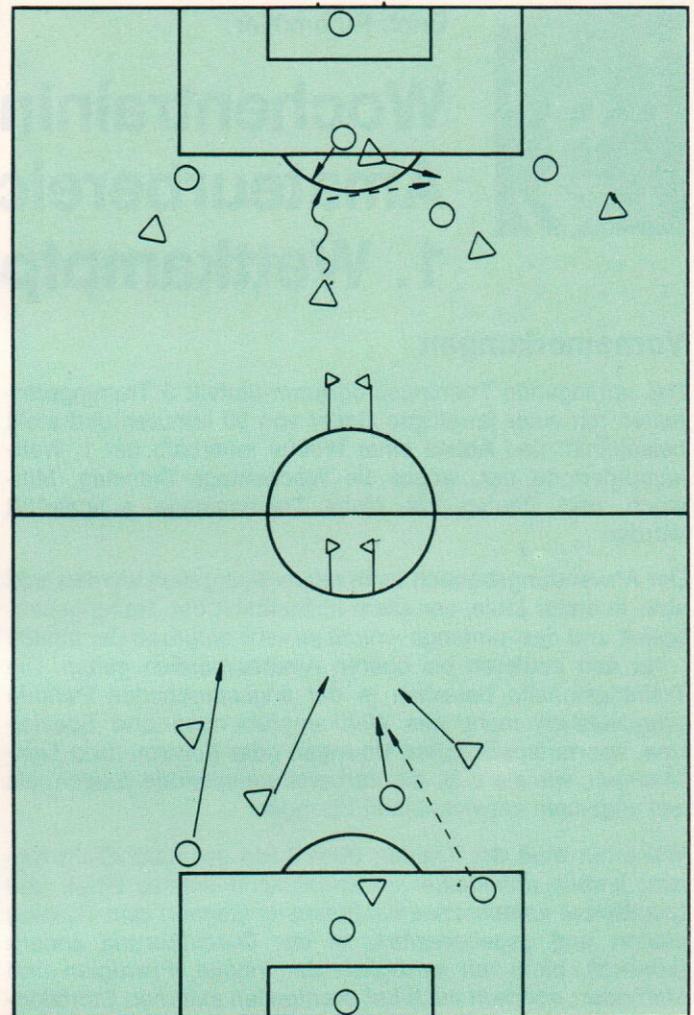


Abb. 2

**Übung 4:**

4:4 in jeder Hälfte auf ein Normaltor mit Torwart und ein ca. 3 Meter kleines Tor ohne Torwart auf dem Mittelkreis (Abb. 2).

Falls die Mannschaft, die auf das kleine Tor spielt, einen Treffer erzielt, wechselt für sie die Angriffsrichtung, sie spielt dann auf das Normaltor mit Torwart.

**Ausklang (20 Minuten)**

Spiel 8:8 über den ganzen Platz mit folgendem Schwerpunkt:

- Jeder Torerfolg per Kopfball oder Direktschuß nach einer Flanke von außerhalb des Strafraums zählt zweifach, ansonsten normale Wertung.

Am Ende der Trainingseinheit ruft der Trainer alle Spieler zusammen und macht einige kurze, stichwortartige Bemerkungen hinsichtlich der beim Abschlußspiel gezeigten Leistungen; anschließend 5 Minuten auslaufen.

\*

## 2. Trainingseinheit (Mittwoch)

### Aufwärmen (20 Minuten)

Es werden Zweiergruppen gebildet, jede Zweiergruppe hat einen Ball.

#### Übung 1:

Spieler A von jeder Gruppe beschäftigt sich mit dem Ball (Jonglieren, Ballführung). B führt gymnastische Übungen aus.

Aufgabenwechsel nach 2 Minuten, es werden 3 Durchgänge absolviert.

#### Übung 2:

A absolviert 5 Liegestütze, während B den Ball jongliert. Anschließend erhält A den Ball, und B absolviert 5 Liegestütze und 5 Hochstrecksprünge. Der Ball darf während des Ablaufs der gesamten Übung den Boden nicht berühren (2 Serien).

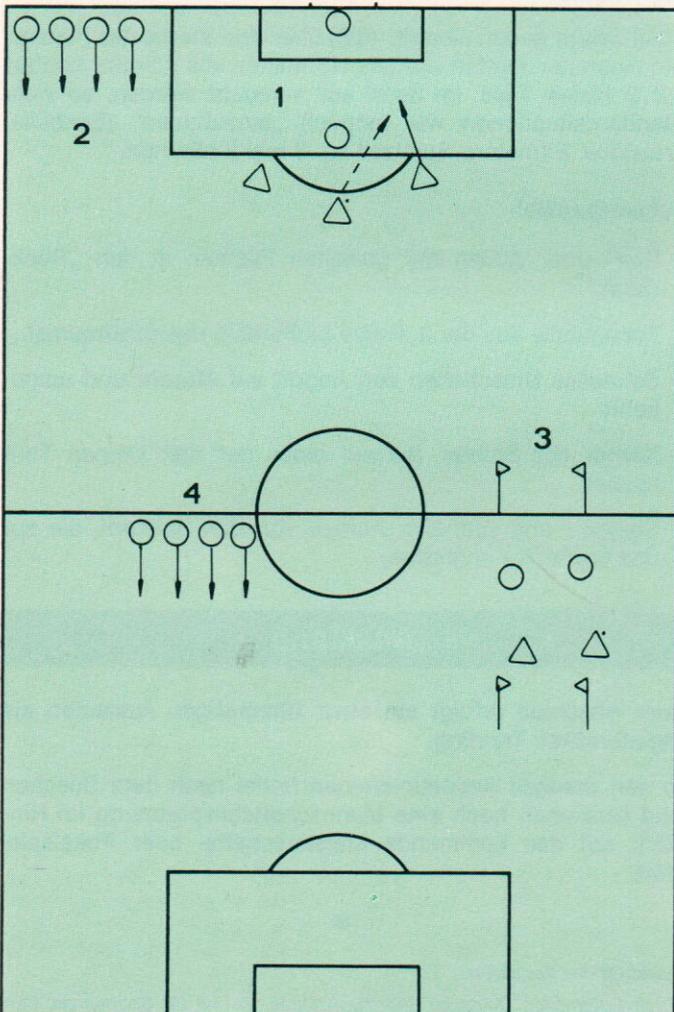


Abb. 3

### Hauptteil (45 Minuten)

Stationstraining an 4 Stationen, Wechsel alle 10 Minuten (Abb. 3)

#### Trainingsziele:

- Verbesserung des Zusammenspiels/des Torschusses
  - Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- ① 3:1 auf ein Tor mit Torwart. Der Wechsel des Gegenspielers erfolgt, wenn
    - nicht direkt gespielt wird,
    - der Gegenspieler den Ball berührt,
    - das Tor bei einem Torschuß verfehlt wird,
    - der Torwart den Ball hält.
  - ② Dauerlauf um den Platz
  - ③ 2:2 auf kleine – 2 Meter große – Tore; Spielfeld etwa 30 Meter lang, in der Breite keine Begrenzung.
  - ④ 9 30-m-Sprints aus verschiedenen Ausgangsstellungen:
    - 3 Sprints aus dem Liegestütz
    - 3 Sprints aus dem Rückwärtslaufen (nach etwa 5 Metern erfolgt der Sprint)
    - 3 mal „antraben“, nach etwa 5 Metern in den Liegestütz fallen, anschließend Sprint

Zwischen den Läufen 1 bis 2 Minuten Pause.

Die Kommandos werden jeweils von einem Spieler der Gruppe gegeben.

### Ausklang (30 Minuten)

Spielform 7:9 über den ganzen Platz auf 2 Tore mit Torhütern

Die Unterzahlmannschaft beginnt das Spiel mit einem 2:0-Torevorsprung. Die Überzahlmannschaft hat 15 Minuten Zeit, diesen Rückstand aufzuholen bzw. das Spiel zu gewinnen.

Nach 15 Minuten erfolgt ein zweites Spiel mit anderer Mannschaftszusammensetzung, gleicher Aufgabenstellung und gleichem „Handicap“.

#### Alle KONGRESS-BERICHTE des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer lieferbar!

1977 Barsinghausen  
1978 Saarbrücken  
je DM 11,00

1979 Duisburg  
1980 Trier  
1981 Warendorf  
1982 Regensburg  
1983 Duisburg  
(erscheint im Januar)  
je DM 13,00

Die Kongress-Berichte sind eine Zusammenfassung der Referate und Muster-Trainingseinheiten.

Die Preise verstehen sich inkl. MwSt., aber zzgl. Versandkosten. Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf Seite 39/40 dieser Ausgabe.

### 3. Trainingseinheit (Freitag)

Zu Beginn des Trainings erfolgen einige kurze Hinweise zur Schwerpunktsetzung der Trainingseinheit, vor allem im Hinblick auf das nächste Spiel.

#### Aufwärmen (20 Minuten)

Individuelles Aufwärmen der Spieler ohne Ball; anschließend spezielles, fußballspezifisches Aufwärmen in beliebig zusammengestellten Gruppen. Der Trainer beobachtet, kritisiert und unterstützt je nach Ausführung.

#### Hauptteil (55 Minuten)

##### Spielform 1:

Spiel über den ganzen Platz auf 2 Tore mit Torhütern. Vor jedem Tor wehren 3 Abwehrspieler ab (**Abb. 4**).

Die restlichen Spieler (jeder mit einem Ball) versuchen, im

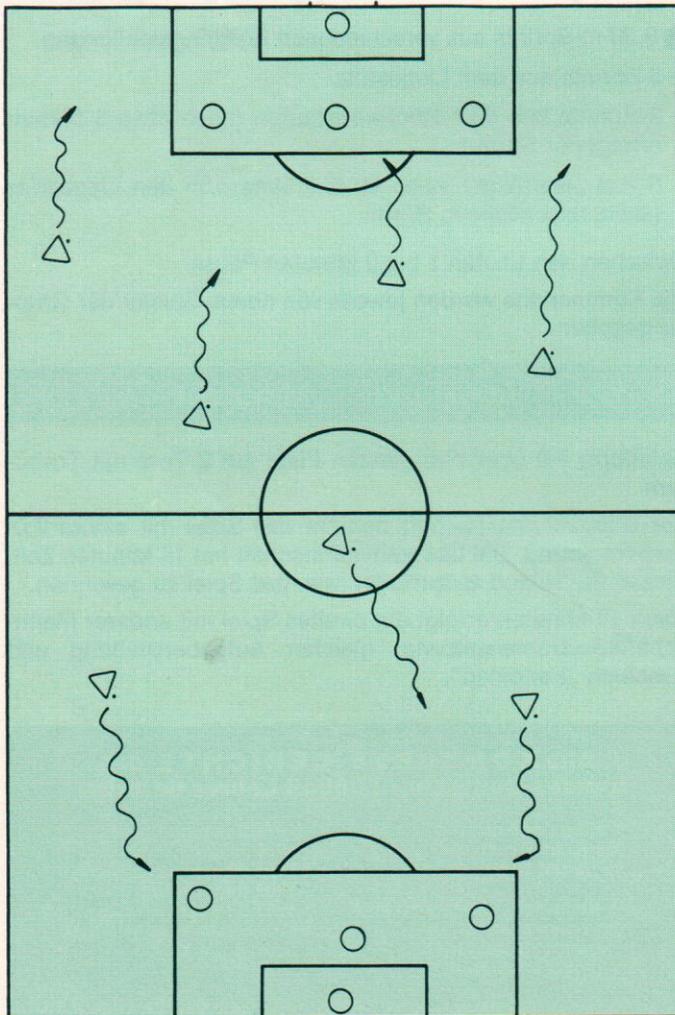


Abb. 4

laufenden Wechsel zwischen den Toren im Spiel 1:1 zu einem schnellen und erfolgreichen Torabschluß zu kommen, sobald ein Abwehrspieler und das Tor „frei“ sind.

##### Übungsform:

3 Stürmer und 2 Abwehrspieler befinden sich im Strafraum, 2 Mittelfeldspieler außerhalb des Strafraums. Es werden von rechts und links im Wechsel Flanken auf die beiden Stürmer gespielt.

Die Mittelfeldspieler dürfen nur von außerhalb des Strafraums bzw. nach Doppelpaßspiel mit den Angriffsspitzen von innerhalb des Strafraums Tore erzielen.

Die Abwehrspieler und die Stürmer sollen den Strafraum nicht verlassen. Die abgewehrten Bälle werden wieder von den Mittelfeldspielern aufgenommen und weitergespielt.

Kommen Torwart oder Abwehrspieler in Ballbesitz, spielen sie einen Spieler auf der Außenstürmerposition an, der wieder flankt.

##### Spielform 2:

Spiel Sturm gegen Abwehr (8:8) über drei Viertel des Platzes. Die Angreifer spielen auf das Normaltor, die Abwehr kontert auf 3 kleine Tore. Im Spiel soll versucht werden, so viele Standardsituationen wie möglich „einzubauen“ (Eckbälle, Freistöße, Elfmeter); Spielzeit ca. 3 mal 5 Minuten.

##### Schwerpunkte:

- Spiel über Außen mit gezielten Flanken in den „Rückraum“
- Torschüsse aus der 2. Reihe (außerhalb des Strafraums)
- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt
- Konter der Spieler, die auf eines der drei kleinen Tore spielen
- Sicherer und schneller Aufbau von den Spielern, die auf das große Tor angreifen.

#### Ausklang

Zum Abschluß erfolgt ein etwa 10minütiges Auslaufen als regeneratives Training.

In den meisten Amateurvereinen findet nach dem Duschen und Umziehen noch eine Mannschaftsbesprechung im Hinblick auf das kommende Meisterschafts- oder Pokalspiel statt.

\*

*Anschrift des Verfassers:*

*Erich Rutenöller, Deutsche Sporthochschule, Institut für Sportspiele, Carl-Diem-Weg, 5000 Köln 41*

*Derzeit Trainer der Amateur-Oberligamannschaft des 1. FC Köln.*

Roland Koch:

# Wochentrainingsprogramm für B-Jugend-Mannschaften in der Wettkampfperiode

## Vorbemerkungen

In 3 Trainingseinheiten wird das Training einer B-Jugend-Mannschaft mit dem Schwerpunkt „Spiel über die Flügel“ im Ablauf einer Woche dargestellt.

Daß viele Vereine aufgrund widriger Witterungsbedingungen in kürze in die Halle ausweichen müssen, hat den Autor veranlaßt, von den drei angebotenen Trainingseinheiten eine für die Halle zu konzipieren. Dabei wurde versucht, durch geschickte Organisation und Aufgabenstellung die für ein effektives Spiel über die Flügel notwendigen technischen Komponenten der Ballan- und -mitnahme sowie des „präzisen“ Flankens in allen Trainingseinheiten zu berücksichtigen.

Die 3 Trainingseinheiten bauen einerseits aufeinander auf, sind aber andererseits so entworfen, daß auch Mannschaften mit nur zweimaligem Training pro Woche sich je nach den örtlichen und situativen Voraussetzungen für eine Kombina-

tion der Trainingseinheiten 1 und 3, 2 und 3 oder auch 1 und 2 entscheiden können.

Die Trainingseinheiten sind jeweils in einen Aufwärmteil und einen Hauptteil untergliedert. Im Aufwärmteil wird neben dem allgemeinen Aufwärmen auch das Schwerpunktthema der Ballan- und -mitnahme berücksichtigt.

Das Aufwärmtraining der 3. Trainingseinheit enthält in Ausrichtung auf das bevorstehende Spiel am Sonntag eher spielimmanente gruppentaktische Elemente. Der Hauptteil aller Trainingseinheiten wird durch jeweils eine Übungs- bzw. Spielform zur Verbesserung des Kopfballspiels eingeleitet, um die permanent notwendige Schulung des Kopfstoßes im Jugendbereich – unabhängig vom jeweiligen Schwerpunktthema – zu verdeutlichen.

Die Trainingseinheiten sind nach dem methodisch-didaktischen Prinzip „Vom Einfachen zum Schweren (Komplexen)“ aufgebaut.



## Worauf sich die ganze Mannschaft verlassen kann.

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



**Sportslife. Das umfassende Programm, das bei jedem Sport vorbeugt, schnelle Hilfe bringt und pflegt: 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.**

# 1. Trainingseinheit (Dienstag)

**Ort:** Sporthalle (bei entsprechenden Bodenverhältnissen auch im Freien)

**Zeit:** Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Teilnehmer:** 16 Spieler (14 Feldspieler und 2 Torhüter)

**Fernziel:** Spiel über die Flügel

**Trainingsziel:**

- Ballan- und -mitnahme
- Passen und Flanken

## Aufwärmen (20 Minuten)

Alle Spieler laufen 4 bis 6 Hallenrunden in langsamem Tempo. Der Trainer steckt während des Einlaufens ein Spielfeld ab und legt pro Spielfeldhälfte 4 Bälle bereit.

Während der letzten beiden Runden führen die Spieler Armkreise vorwärts und rückwärts durch. Anschließend eine Runde gehen und dabei Arme und Beine lockern.

Der Trainer teilt die Spieler in zwei Gruppen (A und B) ein, und läßt sie wie folgt, mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen in verschiedenen Räumen trainieren (**Abb. 1**):

Gruppe A	Gruppe B
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Runde Seitgalopp links und rechts</li> <li>- Eine Runde Rückwärtslauf</li> <li>- Eine Runde gehen mit Dehnung der Oberschenkelvorderseite: Jeden vierten bis fünften Schritt wechselweise linken und rechten Fuß (Ferse) mit der Hand zum Gesäß ziehen</li> <li>- Eine Runde langsamer Lauf mit Lockern von Armen und Beinen</li> <li>- Eine Runde Hopselauf</li> <li>- Eine Runde Seitstep links und rechts</li> <li>- Eine Runde gehen mit Dehnung der Beinrückseite: Jeden vierten bis fünften Schritt Rumpfbeuge vorwärts – dabei versuchen, mit den Händen den Boden zu berühren</li> <li>- Eine Runde langsamer Lauf mit Lockern von Armen und Beinen</li> <li>- Zwei Runden in mittlerem Tempo laufen</li> <li>- Eine Runde gehen mit Dehnung der Adduktoren: Ausfallschritt seitwärts rechts und links, mehrmals nachfedern und ein- und auswärtsdrehen</li> <li>- Eine Runde langsamer Lauf, lockern von Armen und Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freies Dribbeln im abgesteckten Feld</li> <li>- Ball jonglieren</li> <li>- Ball über den Kopf hochspielen und nach rechts und links zur Seite mitnehmen</li> <li>- Ball mit dem Kopf jonglieren</li> </ul>

**Anschließend findet ein Aufgabenwechsel statt**

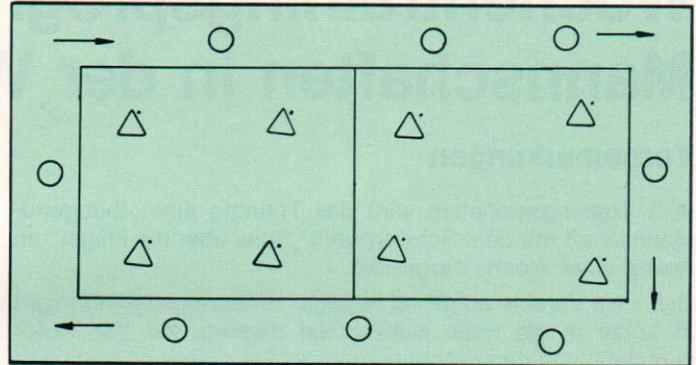


Abb. 1

## Hauptteil (70 Minuten)

### Übung 1 (Abb. 2):

Steilpaß, Start, Ballan- und -mitnahme; ca. 7 Minuten

Es werden 4 Gruppen mit je 4 Spielern gebildet. Jeder Spieler der Gruppe Q und Y hat einen Ball.

Aufgabe: Steilpaß vor Q<sub>1</sub> auf X<sub>1</sub> und anschließender Sprint von Q<sub>1</sub> zu Gruppe Y. Hier schließt er sich hinter Y<sub>4</sub> an. X<sub>1</sub> kommt dem Ball entgegen, nimmt ihn mit dem Außenspann an, in Pfeilrichtung mit und schließt sich mit dem Ball hinter X<sub>4</sub> an. Y<sub>1</sub> paßt zu Z<sub>1</sub>, und sprintet zu Gruppe Q, bei der er sich hinter Q<sub>4</sub> anschließt.

Sind alle Bälle bei den Spielern der Gruppe X und Z, wird die Übung von diesen mit gleicher Aufgabenstellung weitergeführt.

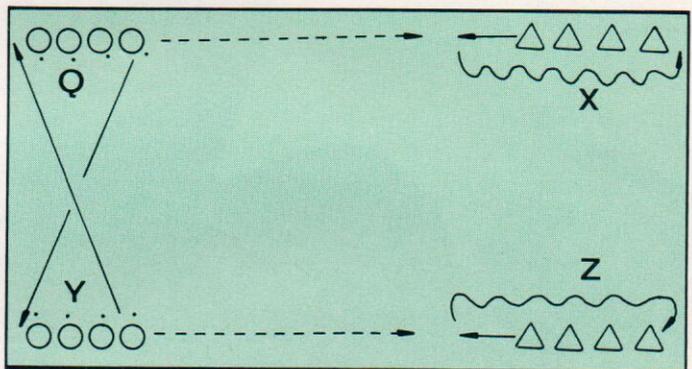


Abb. 2

### Variationen:

Die Art des Passens wird vorgegeben:

- Spiel mit der Innenseite, dem Vollspann, dem Außenspann
- Bälle flach spielen, halbhoch und hoch (Flugbälle)
- An- und Mitnahme mit der Außenseite und der Innenseite des Fußes, mit der Brust

### Übung 2:

Diagonalpaß, Start, Ballan- und -mitnahme; ca. 7 Minuten

Wie Übung 1; jetzt erfolgt jedoch ein Diagonalsaß mit anschließendem Lauf zur frontal gegenüberliegenden Gruppe: Diagonalsaß von Q<sub>1</sub> auf Z<sub>1</sub>, anschließend Sprint und hinterher X<sub>4</sub> anschließen usw.

**Variation:**

Die Art des Passens und der Ballan- und -mitnahme wird vom Trainer vorgegeben.

**Spielform 1 (Abb. 3):**

Dribbling, Flanke, Torabschluß; ca. 10 Minuten

Organisationsform: An den Längsseiten der Halle werden 2 Tore mit je einem Torhüter aufgestellt. 2 Gruppen mit 5 Spielern (jeder hat einen Ball) befinden sich an den Fahnenstangen. Vor jedem Tor stehen 2 Angriffsspieler. Wenn nötig wird ein Spieler jeder Gruppe abgestellt, um die Bälle zusammenzuholen.

Aufgabe: Dribbling mit anschließender Flanke in den torgefählichen Raum. Die Angriffsspieler vor den Toren haben die Aufgabe, die Flanken per Kopfball zu verwandeln. Nach 10 Flanken wechseln die beiden Angriffsspieler mit 2 flankenden Spielern und schließen sich hinter ihrer Gruppe wieder an.

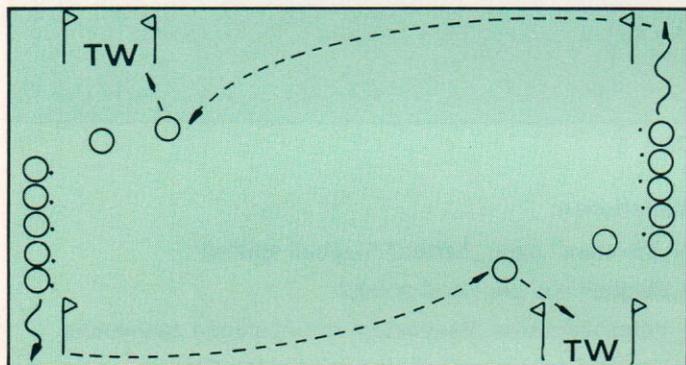


Abb. 3

**Variationen:**

- Die Art des Passens oder der Flanken (flach, halbhoch, hoch) wird vorgegeben.
- Der Angriffsspieler, der abschließen soll (der „kurz“ oder der „lang“ stehende Spieler) wird vorher festgelegt.
- Dribbling erst nach vorangegangenem Zuspiel und Ballan- und -mitnahme.
- Flanken von der linken Seite.

**Spielform 2 (Abb. 4):**

Dribbling, Flanke, Torabschluß gegen einen Verteidiger; ca. 15 Minuten

Organisationsform wie Spielform 1; jedoch kommt nun zu den beiden Angriffsspielern ein Verteidiger hinzu.

Aufgabe: Dribbling mit anschließender Flanke und verwandeln der Flanke per Kopfstoß.

**Variationen:**

- Hinzunahme eines weiteren Verteidigers
- Dribbling erst nach vorangegangenem Zuspiel und Ballan- und -mitnahme
- Flanken von der linken Seite (Tore verändern)

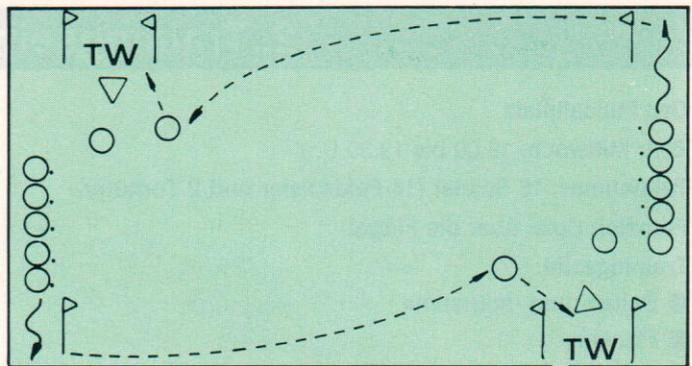


Abb. 4

**Spielform 3:**

Spiel 4:4 bzw. 3:3 auf 2 Tore mit Torhütern oder auf 2 Tore ohne Torhüter; ca. 20 bis 24 Minuten

Die Trainingsteilnehmer werden in 4 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt.

1. Spiel: A-B (10 bis 12 Minuten)
2. Spiel: C-D (10 bis 12 Minuten)

2 Spieler der pausierenden Gruppen fungieren als Torwarte. Aufgabe: „Freies“ Spiel, bei dem Tore, die direkt nach einer Flanke oder einem Rückpaß erzielt werden, doppelt zählen. Anschließend lockeres Auslaufen mit „Ausschütteln“ der Arme und Beine (2 bis 3 Minuten).

qualitätsbewußt **Sportzentrale** preisbewußt

---

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



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



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

---

**PUMA-Artikel:**  
**Preise auf Anfrage**

---

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

**Sportzentrale**

H. D. Neunstöcklin  
Schmelendeide 17 d  
4194 Bedburg-Hau

Eilbestellungen sofort ab Lager – Tel. (02821) 6893 (auch nach 17.00 Uhr)

## 2. Trainingseinheit (Mittwoch)

**Ort:** Fußballplatz

**Zeit:** Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Teilnehmer:** 16 Spieler (14 Feldspieler und 2 Torhüter)

**Fernziel:** Spiel über die Flügel

**Trainingsziel:**

- Ballan- und -mitnahme
- Flanken
- Kopfball
- Dribbling

### Aufwärmen (20 Minuten)

Die Gruppe läuft sich auf dem Platz geschlossen ca. 5 Minuten lang ein (langsamer Lauf). Anschließend bilden die Spieler nach freier Wahl Paare, jedes Paar hat einen Ball:

- Die Spieler stehen Rücken an Rücken: den Ball diagonal hinter dem Rücken übergeben (16mal).
- Die Spieler stehen mit gegrätschten Beinen Rücken an Rücken: den Ball durch die gegrätschten Beine und über dem Kopf übergeben (16mal).
- Spieler A mit Ball und B ohne Ball bewegen sich in einem Abstand von ca. 15 bis 20 Metern über den Platz: A wirft den Ball aus einem Einwurf heraus zu B, der diesen an- und über ca. 20 Meter in leicht gesteigertem Tempo mitnimmt. Anschließend Aufgabenwechsel, jeder 8 bis 10 Einwürfe.
- 3-Minuten-Lauf (Tempo etwas höher als beim 5-Minuten-Lauf)
- Spieler A und B stehen mit geschlossenen und gestreckten Beinen nebeneinander. A führt den Ball bei gestreckten Beinen um seine Füße, übergibt ihn B usw. Der Ball beschreibt zwischen A und B den Weg einer „Acht“ (ca. 10- bis 12mal).
- Beine ausschütteln.
- Spieler A und B stehen mit gegrätschten Beinen nebeneinander. A beugt sich mit Ball seitwärts nach links ab, legt ihn kurz auf den Boden, nimmt ihn wieder auf, übergibt ihn über dem Kopf an B, der sich ebenfalls seitwärts, aber nach rechts, beugt usw. (Wechsel der Seiten, ca. 14- bis 16mal).
- Beine lockern.
- A und B bewegen sich im Abstand von ca. 10 bis 15 Metern frei auf einem halben Spielfeld. A wirft den Ball durch seine gegrätschten Beine zu B. Der Ball soll B in Brusthöhe erreichen. B nimmt den Ball mit der Brust an und über 15 bis 20 Meter in gesteigertem Tempo mit. Aufgabenwechsel (jeder 8 bis 10 Würfe).
- 1-Minuten-Lauf (Tempo etwas höher als beim 3-Minuten-Lauf)
- Während A den Ball um die Hüfte führt, dehnt B die Oberschenkelvorderseite durch Ziehen der Fußspitze mit der Hand zum Gesäß. Aufgabenwechsel nach 30 Sekunden.
- Beine lockern.

### Hauptteil (70 Minuten)

#### Übung 1 (Abb. 5):

Flugball und Kopfball; ca. 10 Minuten

Organisationsform: Die Spieler stehen sich paarweise in einem Abstand von ca. 20 bis 25 Metern gegenüber.

Aufgabe: X spielt einen Flugball auf Y, Y läuft dem Ball entgegen und köpft ihn nach einbeinigem Absprung zu X zurück. Nach 10 Kopfbällen erfolgt Aufgabenwechsel.

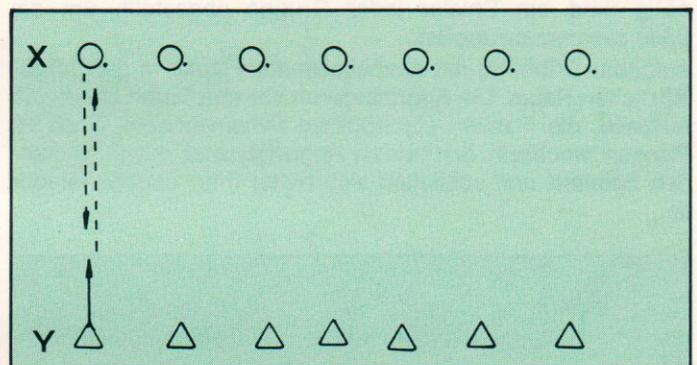


Abb. 5

#### Variationen:

- „Weichen“ bzw. „harten“ Flugball spielen
- Flugball aus der Hand spielen
- Vergrößern bzw. Verkleinern der Abstände zueinander
- Kopfball aus dem Absprung mit beiden Beinen

#### Übung 2 (Abb. 6):

Organisationsform: Die Spieler stehen sich im Abstand von ca. 25 bis 30 Metern gegenüber. Jeder Spieler der Gruppe X hat einen Ball.

Aufgabe: X spielt einen Flugball mit der Innenseite zu Y. Dieser nimmt den Ball nach einer Körpertäuschung mit der Außenseite zur Seite mit und flankt seinerseits zu X zurück, der den Ball ebenfalls mit der Außenseite an- und mitnimmt.

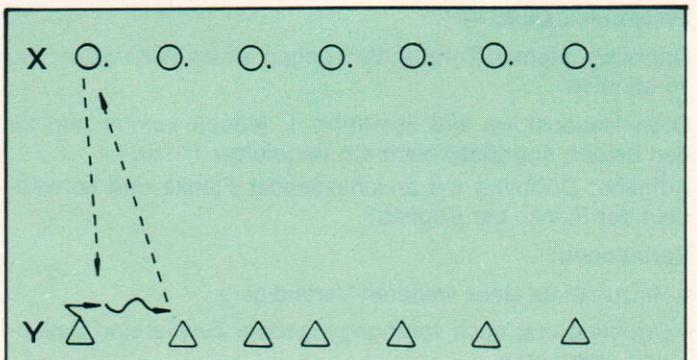


Abb. 6

**Variationen:**

- Vergrößern bzw. Verkleinern der Abstände zueinander
- Flugball mit der Innenseite und der Außenseite spielen
- Bälle halbhoch und hoch spielen
- Ballan- und -mitnahme mit der Innenseite, der Brust, dem Kopf und dem Oberschenkel

**Spielform 1 (Abb. 7):**

Flanken bei Bedrängung durch den Gegner, Torabschluß; ca. 15 Minuten.

Organisationsform: In jeder Spielfeldhälfte werden 2 kleine Felder markiert. In jedem Tor befindet sich ein Torhüter, davor ein Spieler auf der Mittelstürmerposition in Höhe der Strafraumlinie. In jedem kleinen markierten Feld ist eine 3er-Gruppe mit Ball. Hinter jedem dieser Felder liegen weitere Bälle bereit. Trainiert wird in beiden Spielfeldhälften zur gleichen Zeit.

Aufgabe: Die Spieler passen sich innerhalb der 3er-Gruppe im markierten Feld in beliebiger Reihenfolge den Ball zu (direktes Spiel). Plötzlich startet ein Spieler mit Ball in Richtung Torauslinie. Die beiden anderen werden Abwehrspieler und müssen versuchen, die Flanken zum Mittelstürmer zu verhindern. Der Mittelstürmer verwandelt den Ball direkt.

Während diese Gruppe langsam in ihr Feld zurücktrabt, beginnt die Gruppe des danebenliegenden Felds mit gleicher Aufgabenstellung. Nach 8 bis 10 Flanken wird der Mittelstürmer ausgewechselt und die Gruppen tauschen die Felder.

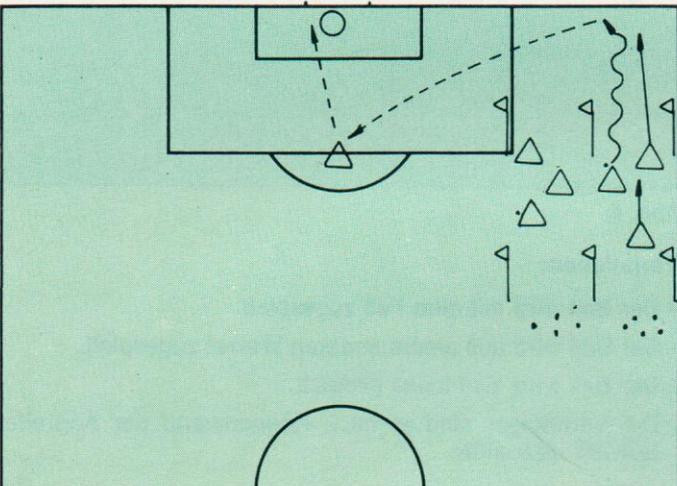


Abb. 7

**Spielform 2 (Abb. 8):**

Flanke nach Überwinden eines Gegners durch Dribbling, Torabschluß; ca. 20 Minuten

Organisationsform: Ein halbes Spielfeld wird durch Markierungen parallel zu den Seitenauslinien in 3 Zonen geteilt. In der mittleren Zone (Breite des Strafraums) befinden sich 2 Mannschaften mit je 5 Spielern. 2 Torhüter in großen Toren, die sich jeweils auf der Toraus- und der Mittellinie befinden. Jeder Torhüter hat 5 Bälle in seinem Tor. In jeder Außenzone befindet sich pro Mannschaft ein Spieler.

Aufgabe: Abwurf von Torhüter A auf einen Spieler seiner Mannschaft in einer Außenzone. Dieser soll B innerhalb der Außenzone überdribbeln und mit einer Flanke auf einen sich

freilaufenden Mitspieler innerhalb der mittleren Zone, in der eine Manndeckung gespielt wird, abschließen.

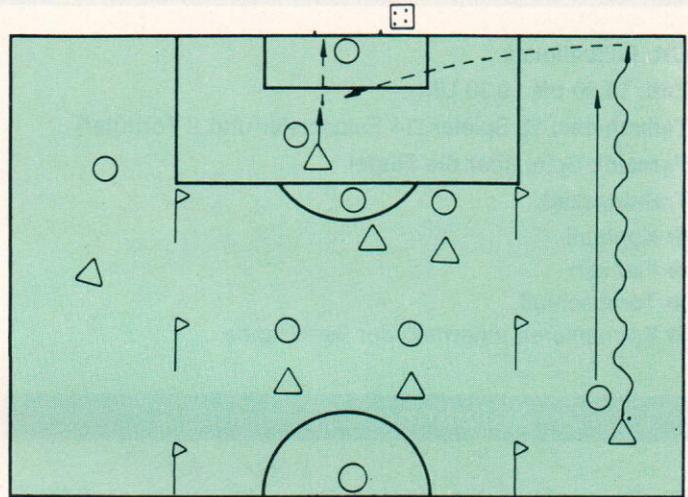


Abb. 8

Bei mißlungenen Dribblings wird das Spiel mit einem Abwurf des gegnerischen Torhüters fortgesetzt. Die Spieler in den Außenzonen wechseln ca. alle 8 Angriffe oder nach einer bestimmten Zeit (nach ca. 3 Minuten).

**Variationen:**

- Spieler der Außenzone dürfen ihre Gegenspieler unter Mithilfe von Spielern aus der Mittelzone (z. B. per Doppelpaß) ausspielen.
- Auch in den Außenzonen wird eine Manndeckung gespielt.
- Er kämpft eine der Mannschaften der Mittelzone den Ball, muß er sofort zu einem ihrer Spieler in der Außenzone gepaßt werden, um einen neuen Angriff über die Flügel einzuleiten.

**Spielform 3:**

„Freies“ Spiel auf 2 Tore mit Torhütern in einem halben Spielfeld.

Tore, die direkt nach Flanken oder Rückpaß erzielt werden, zählen doppelt.

Jetzt über „fußballtraining“ erhältlich!

**FUSSBALL** **NEU**  
Lehrbuch / Spielübungen für den Jugendtrainer



**Ideales Lehrbuch für Trainer und Spieler**

Autor: Jozef Sneyers (Belgien)

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

DM 28,75

Benutzen Sie die Bestellkarte auf Seite 39/40! Philippka-Buchversand, Steinfurter Str. 104 D-4400 Münster, ☎ 0251/20537

### 3. Trainingseinheit (Freitag)

**Ort:** Fußballplatz

**Zeit:** 18.00 bis 19.30 Uhr

**Teilnehmer:** 16 Spieler (14 Feldspieler und 2 Torhüter)

**Fernziel:** Spiel über die Flügel

**Trainingsziel:**

- Kopfball
- Flanken
- Torabschluß
- Kombinieren innerhalb der 3er-Gruppe

#### Aufwärmen (25 Minuten)

Die Gruppe läuft sich auf dem Platz geschlossen ca. 5 Minuten lang ein (langsamer Lauf). In den letzten beiden Minuten Armkreise vorwärts und rückwärts durchführen. Während des Laufens teilt der Trainer die Spieler in Paare ein. Jedes Paar hat einen Ball.

- A dribbelt auf seinen teilaktiven Partner B zu, umspielt diesen, setzt sein Dribbling noch um ca. 15 bis 20 Meter fort und spielt B dann den Ball flach zu. B nimmt Ball an und mit und fährt mit gleicher Aufgabenstellung fort. Jeder Spieler absolviert im Wechsel 8 bis 10 Dribblings.
- Die Partner stehen sich mit Handfassung gegenüber. A geht in Hockstellung, B legt seinen rechten Fuß (Fußspitze zeigt nach oben) auf die linke Schulter von A. A steht vorsichtig (langsam) auf, bis B einen leichten „Schmerz“ verspürt. Das Bein soll kurz vor der Schmerzempfindung etwa 5 bis 6 Sekunden gehalten werden. A geht anschließend wieder in Hockstellung. 5 Wiederholungen, anschließend lockert B seine Beinmuskulatur. Das gleiche mit dem linken Bein. Anschließend Aufgabenwechsel.
- A dribbelt auf B zu, B kommt A entgegen, übernimmt den Ball von A und dribbelt ca. 15 bis 20 Meter an A vorbei. Anschließend dribbelt B auf A zu, und A übernimmt den Ball von B. Jeder Spieler sollte 8 bis 10 „Übernahmen“ spielen.
- A steht seitlich (mit der rechten Schulter) zu B. B hebt dessen rechtes Bein (gestreckt) vorsichtig an bis A einen leichten Schmerz verspürt. Kurz vor der Schmerzempfindung soll das Bein etwa 5 bis 6 Sekunden gehalten werden. B läßt das Bein von A anschließend wieder herunter. 5 Wiederholungen, dann ausschütteln und Beinwechsel. Anschließend Aufgabenwechsel.
- A dribbelt auf B zu, spielt mit B als „Wand“ einen Doppelpaß, nimmt den Ball ca. 20 bis 25 Meter in Laufrichtung mit, spielt ihn zu B, der ebenfalls mit A als „Wand“ einen Doppelpaß spielt. Jeweils 8 bis 10 Doppelpässe sollen im Wechsel gespielt werden.
- A und B stehen seitlich (Schulter an Schulter) mit Schulterfassung zueinander. Beide fassen mit ihrer freien Hand (äußeren Arm) den Fuß ihres jeweiligen Außenbeines und ziehen ihn, unter gleichzeitiger Rumpfbeuge vorwärts, zum Gesäß. In der Beugestellung ca. 5 Sekunden halten, anschließend aufrichten und erneute Rumpfbeuge. 5 Wiederholungen, dann lockern und Beinwechsel.
- Eine Platzrunde langsamer Lauf mit lockern der Arme und Beine.

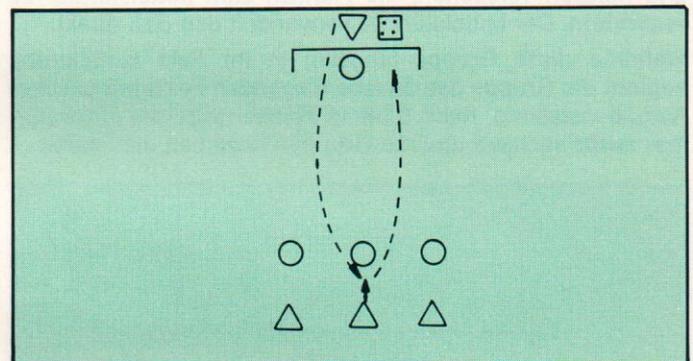
#### Hauptteil (65 Minuten)

##### Spielform 1 (Abb. 9):

Kopfball gegen Gegenspieler; ca. 5 Minuten

Organisationsform: 3 Abwehrspieler stehen ca. 5 bis 8 Meter vor dem Tor (Blickrichtung zum Tor). Ihnen sind 3 Angreifer zugeordnet. Ein Torhüter steht im Tor, ein Anspieler mit 5 Bällen hinter dem Tor. Trainiert wird an beiden Toren gleichzeitig.

Aufgabe: Der Spieler hinter dem Tor wirft den Ball im Bogenwurf in Richtung des Abwehrspielers. Der diesem Abwehrspieler zugeordnete Stürmer läuft an und köpft nach einem einbeinigen Absprung den Ball über den sich „leicht bewegenden“ Abwehrspieler hinweg auf das Tor. Der Torwart versucht, den Ball zu halten. Es folgen Zuwürfe für die beiden anderen Spieler. Nach ca. 8 Kopfbällen pro Spieler wechseln die Aufgaben.



**Abb. 9**

##### Variationen:

- Der Ball wird mit dem Fuß zugespielt.
- Der Ball wird aus einem anderen Winkel zugespielt.
- Der Ball wird als Flanke gespielt.
- Die Verteidiger sind je nach Könnenstand der Angreifer teilaktiv oder aktiv.

##### Spielform 2 (Abb. 10):

Kombinieren in der 3er- bzw. 4er-Gruppe mit Flanken und Torabschluß; ca. 10 Minuten

Organisationsform: Zwei 3er- und zwei 4er-Gruppen. Gespielt wird über ein halbes Spielfeld (Tor auf der Mittellinie) im Wechsel auf 2 Tore mit Torhüter. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Gruppen werden nach spieltaktischen Gesichtspunkten zusammengestellt.

Aufgabe: Die Gruppen haben die Aufgabe, nacheinander von Tor zu Tor „frei“ zu kombinieren. Der Ball soll möglichst direkt gespielt werden. Ein Spieler der Gruppe setzt sich ca. 20 bis 25 Meter vor der Toraus- bzw. Mittellinie nach außen (Außenstürmer) ab, erhält den Ball in den Lauf gespielt und soll ihn auf die sich **gestaffelt** anbietenden Mitspieler flanken. Der Ball wird direkt mit dem Kopf oder dem Fuß verwandt.

delt. Es wird in der Reihenfolge der Gruppen (1, 2, 3, 4) im Wechsel gespielt.

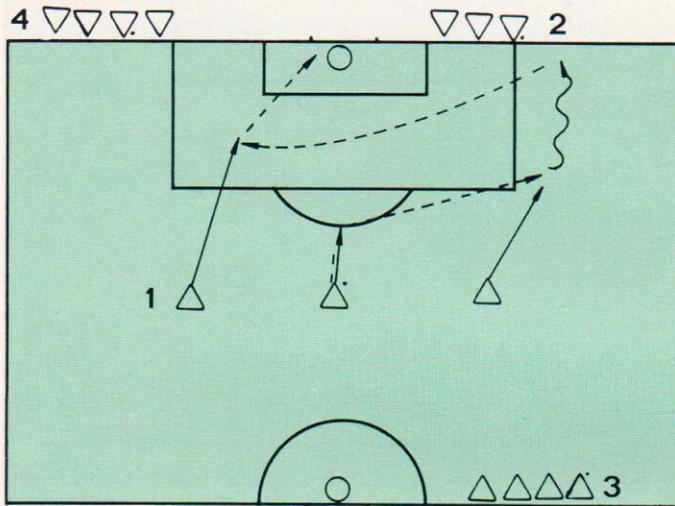


Abb. 10

**Variationen:**

- Der Ball muß nicht direkt gespielt bzw. geflankt werden.
- Es wird keine Flanke, sondern ein Rückpaß gespielt.
- Der Spieler, der die Flanke bekommen soll (auf dem „kurzen“ bzw. „langen“ Pfosten), wird vorher festgelegt.
- Die Flanke bzw. der Rückpaß wird nicht direkt verwandelt, sondern „aufgelegt“.

**Spielform 3 (Abb. 11):**

Kombinieren in der 3er-Gruppe mit Flanken von außen und Torabschluß gegen einen Verteidiger; ca. 15 Minuten

Organisationsform: Vier 3er-Gruppen kombinieren im Wechsel auf jeweils ein Tor mit Torhüter. Jede Mannschaft hat einen Ball. Vor jedem Tor steht ein Verteidiger. Die Verteidiger wechseln nach jeweils 4 Angriffen.

Aufgabe: Wie Spielform 2; jedoch muß jetzt neben einer guten Staffelung noch das Verhalten des Verteidigers vor dem Flanken beachtet werden: Deckt er im Raum oder hat er sich einem Mitspieler zugeordnet?

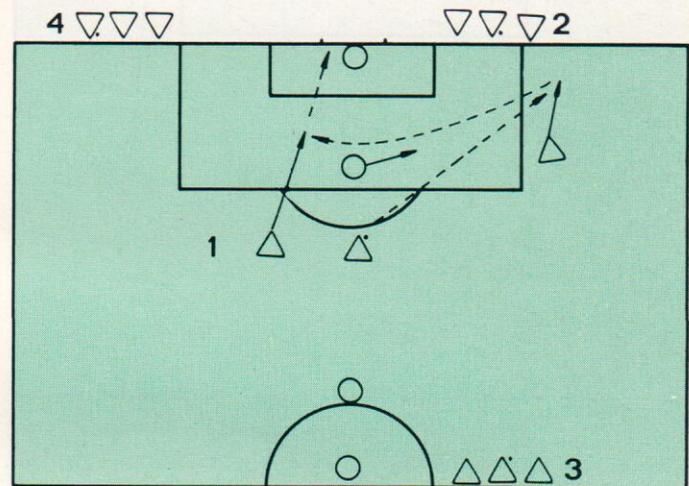


Abb. 11

**Variationen:**

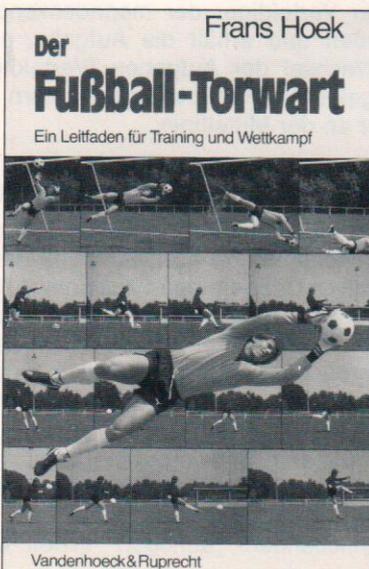
- Wie bei Spielform 2.
- Den Ball nicht direkt verwandeln, sondern die Situation 2:1 ausspielen.

**Spielform 4 (Abb. 12):**

Kombinieren in der 3er-Gruppe gegen 3 Gegenspieler nach Zuspiel durch einen Anspieler (1+3:3); ca. 15 Minuten

Organisationsform: 3 Stürmer + 1 Anspieler spielen gegen 3 manndeckende Verteidiger auf ein Tor mit Torhüter in einer Spielfeldhälfte. Gespielt wird in beiden Spielfeldhälften.

Der Trainer hat die Mannschaften nach spieltaktischen Gesichtspunkten (Spiel am Sonntag) zusammengestellt. Die Torhüter haben jeweils 5 Bälle im Tor. Der Trainer steht an



Frans Hoek

# Der Fußball-Torwart

Ein Leitfaden für Training und Wettkampf.

Aus dem Niederländischen übersetzt von Matthias Henneberger und Rein A. Zondergeld unter fachlicher Beratung von Jens Spehr. Fotos von Hans van Tilburg. 1983. XI, 151 Seiten mit 193 Abbildungen, kart. DM 27,-

Ein leicht faßliches Kurzlehrbuch für Profis und Amateure, mit zahlreichen Ablauf-Fotos und Zeichnungen. Das Training von Technik, Taktik und Kondition, psychologische und äußere Faktoren: alles kommt zur Sprache.

Bitte fordern Sie unseren vierfarbigen **Sonderprospekt** an!

**Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen/Zürich**

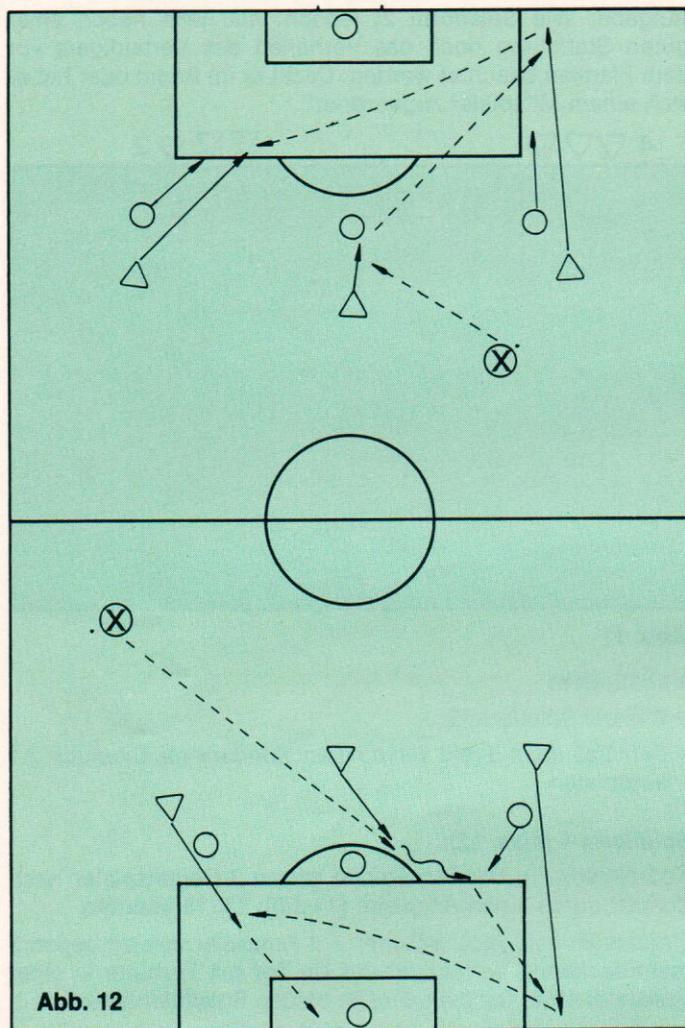


Abb. 12

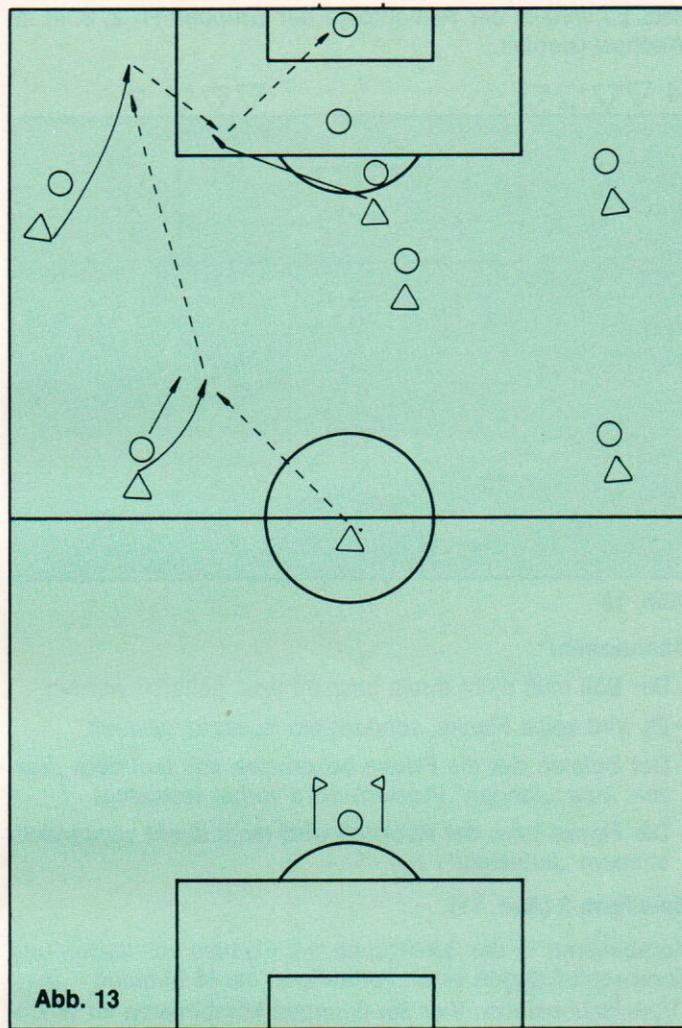


Abb. 13

der Mittellinie und beobachtet die jeweiligen Angriffssaktionen.

**Aufgabe:** Die Stürmer haben die Aufgabe im Zusammenspiel mit dem Anspieler, Angriffe über die Flügel einzuleiten. Das Angriffsspiel soll so ausgerichtet werden, daß ein Stürmer auf dem Flügel frei zum Flanken kommt. Der Anspieler darf nur direkt spielen und bleibt „im Rücken“ der Stürmer. Die Verteidiger agieren in Manndeckung und sollen den erkämpften Ball zum Anspieler zurückspielen. Gelingt den Stürmern ein Tor oder wird der Ball ins „Aus“ gespielt, so erfolgt ein Abschlag des Torwarts auf den Anspieler.

**Variationen:**

Der Anspieler hat beliebig viele Ballkontakte. Er darf sich

über die Flügel mit ins Angriffsspiel einschalten und selbst flanken. Er schaltet sich so auf dem Flügel mit in das Angriffsspiel ein, daß es zur Situation 2:1 kommt, d. h., ein raumdeckender Verteidiger spielt auf dem Flügel gegen 2 Angreifer. Zuvor muß der Verteidiger der manndeckenden Aufgabe entbunden werden und erhält die Aufgabe, eine Flanke zu verhindern. Wechsel der Aufgaben (Verteidiger werden Stürmer und umgekehrt). Die Verteidiger kontern bei Balleroberung auf ein Tor an der Mittellinie.

**Spielform 5 (Abb. 13):**

**Abschlußspiel:** 1 Torwart + 7 : 7 + 1 Torwart; ca. 20 Minuten  
**Organisationsform:** Der Trainer stellt im Hinblick auf das bevorstehende Meisterschaftsspiel am Sonntag zwei Mannschaften nach spieltaktischen Überlegungen zusammen. Die Mannschaften können bei entsprechender Organisation aus der vorherigen Spielform übernommen werden (Anspieler werden jeweils zum Libero). Gespielt wird in einem halben bzw. auf zwei Dritteln des Felds auf 2 große Tore mit Torhütern. In jedem Tor befinden sich 5 Bälle.

**Aufgabe:** „Freies“ Spiel mit dem Schwerpunkt „Spiel über die Flügel“. Tore, die unmittelbar im Anschluß an eine Flanke bzw. einen Rückpaß erzielt werden, zählen doppelt. Tore, die nach Flanken und anschließendem „auflegen“ erzielt werden, zählen dreifach.

Anschließend 2 bis 3 Minuten auslaufen.

**Alle KONGRESS-BERICHTE des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer lieferbar!**

1977 Barsinghausen  
 1978 Saarbrücken  
 je DM 11,00

Die Kongreß-Berichte sind eine Zusammenfassung der Referate und Muster-Trainingseinheiten.

1979 Duisburg  
 1980 Trier  
 1981 Warendorf  
 1982 Regensburg  
 1983 Duisburg  
 (erscheint im Januar)  
 je DM 13,00

Die Preise verstehen sich inkl. MwSt., aber zzgl. Versandkosten.  
 Bitte benutzen Sie die Bestellkarte auf Seite 39/40 dieser Ausgabe.

# Das Taschenbuch nach Maß

für Trainer, Funktionäre und Fans



Alles in Einem.  
Kalender, Datenspeicher.  
Notizbuch, Kartei.  
Brieftasche.

Das Lose-Blatt-System des Ringbuchs erlaubt die spezielle Anpassung des Inhaltes an Ihre persönlichen Bedürfnisse. Dazu dienen über 100 verschiedene Vordrucke und Arbeitshilfen, die für dieses Buch in Einheitspäckchen nachzubestellen sind.

Bestellen Sie erst einmal das Taschenbuch mit Vereinsinhalt oder fordern Sie die kostenlose Informationsbroschüre an. Einfach Coupon ein-senden an

**Org-Verlag Mademann**  
Friedrichstraße 236  
1000 Berlin 61

Vereinsinhalt besteht aus:  
Textblättern, Kalendarien,  
Notizpapieren, Adressen-  
register, Vereinsvordr.

Namensverzeichnis														
No.	Name	Vorname	Geb.	Wohnung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Kreumann	Jürgen	12.6.51	15. Bismarckstr.	X									
2	Keller	Erwin	2.8.53	19. Bismarckstr.	X	X	X							
3	Richter	Ursula	4.4.59	12. Bismarckstr.	X			X						
4	Keller	Uwe	11.8.59	12. Bismarckstr.				X	X					

## Namensverzeichnis

Eine Seite des Namensverzeichnisses bietet Platz für 15 Spieler, Vereinsmitglieder o. ä. Neben Spalten für Namen, Vornamen, Geburtstag und Wohnung sind Extraspalten für Telefonnummer oder Eintrittstermin sowie Beitragszahlungen, Teilnahme an besonderen Veranstaltungen, Beurteilungen usw. vorhanden.

Spielerstatistik														
Spieler	Tore	Runde												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Richter	1													
Kreumann	2													
Keller	1													
Kreumann	1													
Keller	1													

Spielerstatistik			
Gegner	Tore	Spiele	Spiele
SG Lutter	22	21	
SV Ringen			24
SV Haren	31	8	

Mannschaftsaufstellung	
Position	Name
Torwart	Speiser
Abwehr	Haber
	Schmitt
Mittelfeld	Wagner
	Lehr
	Reich
Sturm	Kreiser
	Walter
	Wenzel
	Geis
	Gröf
	Reimer

Mannschaftsaufstellung	
Position	Name
Torwart	Speiser
Abwehr	Haber
	Schmitt
Mittelfeld	Wagner
	Lehr
	Reich
Sturm	Kreiser
	Walter
	Wenzel
	Geis
	Gröf
	Reimer

## Mannschaftsaufstellung/ Spielbericht

Mit diesem Blatt können Sie jedes Spiel Ihres Vereins archivieren. Die Vorderseite nimmt die beiden Mannschaftsaufstellungen sowie Anlaß und Datum des Spiels auf; auf der Rückseite können Sie im Spielbericht einen kurzen Abriss des Spielverlaufs geben und die Torfolge vermerken bzw. die Spieler einer Einzelkritik unterwerfen. Ein unerläßlicher Vordruck für jeden Trainer.

## Spielerstatistik

Dieses Formular ist vielseitig verwendbar.

- Wie in der nebenstehenden Abbildung als Torschützentabelle. Hier wiederum können Sie entscheiden zwischen der Eintragung der Torschützen Ihrer Mannschaft oder der der ganzen Liga.
- Als Spielerbeteiligungstabelle gibt sie Auskunft über den Einsatz der einzelnen Spieler und an welchen Spieltagen sie verletzt waren oder nicht eingesetzt wurden.
- Für den Trainer zur Kontrolle der Trainingsbeteiligung.

## Spielerstatistik

Hier notieren Sie die Spielergebnisse Ihrer Mannschaft/ Ihres Vereins für die kommende Saison und können dann nach den abgelaufenen Spielen die Ergebnisse nachtragen.

- Als Beitragstabelle für den Kassierer.
- Zur Spielerbeurteilung nach jedem Spieltag.

Sicher werden Sie noch andere Möglichkeiten finden, diesen Vordruck für Ihre Zwecke einzusetzen.

Ergebnisliste	
Heim	Gast
1. Borussia Dortmund	2. FC Schalke 04
3. FC Köln	4. Bayer 04 Leverkusen
5. VfL Wolfsburg	6. FC Bayern München
7. VfB Stuttgart	8. Borussia Mönchengladbach
9. FC Augsburg	10. FC Energie Cottbus
11. FC Schalke 04	12. VfL Wolfsburg
13. VfB Stuttgart	14. Borussia Dortmund
15. FC Schalke 04	16. VfL Wolfsburg

Die Ergebnisse »Jeder gegen Jeden« einer ganzen Saison pro Liga können Sie hier festhalten. Über Jahre hinweg verfolgt, gibt sie auch Totofreunden wertvolle Auskünfte.

## Tabelle

Ständig auf dem laufenden sein-z.B. durch Fortschreibung der Tabelle Ihres Vereins (siehe Muster). Oder als Jahresabschlußtafel einer ganzen Liga für Ihre Statistik.

HERTHA BSC					
Liga/Meisterschaft					
Pl.	Verein	Spiele	Tore	Punkte	
1.	Borussia Dortmund	1	2:2	1:1	
2.	VfL Wolfsburg	1	1:4	1:3	
3.	Borussia Mönchengladbach	1	3:5	2:4	
4.	VfB Stuttgart	1	6:6	4:4	
5.	VfL Wolfsburg	2	7:7	5:2	
6.	VfB Stuttgart	2	10:8	7:5	

Ich/wir bestelle(n)  
das Org-Rat Taschenbuch mit Vereinsinhalt

... in Leder 54,- DM  
... in Kunststoff 19,50 DM + Versandkosten  
... kostenlose Informationsbroschüre

Anschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



Gunnar Gerisch:

# Periodisierung im professionellen Fußball

Aspekte der Trainingsgestaltung und Belastungsdosierung

## 1. Vorbemerkungen

Trainingsperiodisierung im Fußball bildet ein nach vorbestimmten Zeitabschnitten (Perioden) einer Spielsaison untergliedertes Planungssystem, das auf ein Optimum an Trainingswirksamkeit im Hinblick auf das Leistungsniveau und die Leistungskonstanz in der Wettkampfzeit ausgerichtet ist. Mit der Periodisierung werden die Rahmenbedingungen und Orientierungsmarken für die Trainingssteuerung, die Trainingsplanung, -gestaltung und -kontrolle abgesteckt. Die inhaltlichen Schwerpunkte der in fünf Perioden unterteilten Spielsaison sind in **Tab. 1** zu einer Übersicht zusammengefaßt.

Im folgenden sollen einige spezifische Kriterien und Probleme der Periodisierung im professionellen Fußball herausgestellt und erörtert werden.

Ein generelles Problem für den Fußballtrainer besteht darin, den Prozeß des Leistungsaufbaus nicht auf einen oder zwei Wettkampfhöhepunkte in der Spielsaison auszurichten, sondern auf ein konstant hohes Leistungsniveau über einen nur durch eine kurze Zwischenphase unterbrochenen Zeitraum von etwa neun Monaten. Erfahrungsgemäß sind aufgrund der langen Wettkampfsaison sporadisch auftretende Formschwankungen einzelner Spieler und Phasen, in denen die Mannschaftsleistung abfällt, einzukalkulieren.

„Die Leistungskurve . . . , die ein stetiges Auf zeigte, ist ein Wunschdenken. Die Erfahrung hat gezeigt, daß es nicht so ist“ (PREUSS, zit. in: STOLLE, 1983, 59, 15). Unter diesem Gesichtspunkt kommt dem Training in der Vorbereitungsperiode die bedeutende Funktion zu, systematisch einen langfristig ausgerichteten Leistungsaufbau zu realisieren und damit die Basis für Kontinuität in der individuellen Leistungsentwicklung der Spieler und Stabilität in den Wettkampfleistungen der Mannschaft zu schaffen.

## 2. Akzente im Training der Vorbereitungsperiode

Unter aktuellem Aspekt bezieht sich der folgende Teil dieser Studie ausschließlich auf exemplarisch ausgewählte Presseberichte und Kommentare zur Vorbereitungsperiode der 1. Fußball-Bundesliga in der Spielsaison 1983/84.

Die von den Erstligavereinen angesetzten Zeiträume der Vorbereitungsperiode sind zur Übersicht in **Tab. 2** zusammengestellt (siehe KICKER-Sportmagazin, 1983, 53, 3).

Die durchschnittliche Dauer der Vorbereitungszeit liegt bei 38 Tagen. Mehr als die Hälfte der Bundesligavereine disponiert über einen Zeitraum von etwa fünf Wochen, bei zwei Vereinen erstreckt sich die Vorbereitungszeit über sieben Wochen. Die aus trainingswissenschaftlicher Sicht günstige



Ob „härteres“ Training immer den gewünschten Erfolg bringt, muß der Einzelfall zeigen. Im UEFA-Cup schied Bayern München als letzte deutsche Mannschaft gegen „Totenham Hotspurs“ aus. Foto: Mühlberger

Zeitspanne von etwa sechs Wochen wird von vier Vereinen angesetzt.

MAX MERKEL, der als Kolumnenschreiber eines auflagenstarken Boulevardblattes im Laufe der Vorbereitungsperiode alle 18 Erstligisten im Training und bei Vorbereitungsspielen beobachtet und einer „kritischen“ Beurteilung unterzogen hat, kommt zu dem Resümee:

„In der Vorbereitung haben fast alle Trainer ihre Spieler dreimal täglich gejagt – und das meist bei diesen Hundetemperaturen. Noch mehr trainieren als die Bundesliga kann man fast gar nicht mehr“ (BILD, 6. 8. 1983).

MERKEL steht mit seiner Meinung nicht allein. Fachkreise stellen die „Trainingshärte“ als ein dominantes Kriterium in der Bundesliga heraus. Trainer und grundsätzlich wohl auch ein Großteil der Spieler stimmen offensichtlich in der Auffassung überein, daß ein „hartes“ Training ein wesentliches Qualitätsmerkmal und eine unabdingbare Voraussetzung für eine gute Saisonvorbereitung ist.

In diesem Zusammenhang sind die Äußerungen einiger Bundesligatrainer und -spieler aufschlußreich. Zum Trainingsaufbau in der Vorbereitungsperiode stellt STUTTGARTs Trainer BENTHAUS nach einem acht-tägigen Trainingslager am Schluchsee im Schwarzwald fest:

„Wir haben viel gearbeitet, und uns die Grundkondition geholt, die wir für die neue Saison benötigen. Nach dem Einrollen in der ersten Woche und nach der Konditionsarbeit ist unsere zweite Vorbereitungsphase abgeschlossen. In Stuttgart folgt nun die technische Feinabstimmung“ (Zit. in: JAKOB, 1983, 62, 22).

Anhaltspunkte bezüglich der Trainingsintensität sind der

Aussage des STUTTGARTer Kapitäns KARLHEINZ FÖRSTER zu entnehmen:

„Am Abend bist Du froh, wenn Du ins Bett gehen kannst. Es war das schlimmste Trainingslager, das ich bisher mitgemacht habe. Aber wir mußten diese Strapazen überstehen“ (Zit. in: JAKOB, 1983, 62, 22).

Diese Einstellung ist kennzeichnend für einen Spielertypus, zu dessen charakteristischen Merkmalen ausgeprägte Kampfkraft und Einsatzbereitschaft zählen. Äußerungen des STUTTGARTer Liberos MAKAN unterstreichen den Eindruck hoher Trainingsintensität; er „... spricht nur noch vom ‚Berg‘, jener mörderischen Waldlaufstrecke, auf die Helmut Benthaus trotz Hitzerekord allmorgendlich nicht („noch nicht“) verzichten will“ (DANGELMAIER, 1983, 61, 9). Im Hinblick auf das Turnier in Karlsruhe am 29./30. 7. 1983 konstatiert KICKER-Mitarbeiter GMELCH:

„Sicher sind die Bayern in dieser Phase der Vorbereitung

etwas müde, wegen der harten Arbeit auf dem Trainingsplatz fehlt ihnen noch die Spritzigkeit, ...“ (GMELCH, 1983, 61, 9).

Beim Deutschen Meister und Europapokalsieger HAMBURGER SPORTVEREIN gestaltet Trainer HAPPEL das Vorbereitungstraining vorrangig nach seinen Erfahrungswerten. Das Programm zeigt bezüglich des Belastungsaufbaus folgende Strukturmerkmale:

„Erst eine Woche in Hamburg nach dem Urlaub akklimatisieren, ein leichter Aufgalopp, langsame Eingewöhnung, dann konzentrierte Arbeit im Trainingscamp, elf Tage lang intensive Erarbeitung der Kraft und Kondition, schließlich zwei Wochen vor dem Bundesliga-Start der Feinschliff, das Verarbeiten und Umsetzen des Ganzen in Spritzigkeit und Schnelligkeit“ (KLEMM, 1983, 60, 18).

Vorrangig unter der Frage der Gewichtung der Konditions-, Technik- und Taktikanteile greift HEIMANN das Belastungsproblem im Vorbereitungstraining der Bundesliga auf. Sein Fazit:

Tab. 1: Ziele und Schwerpunkte in der Trainingsperiodisierung

Periode	Trainingsintention	Trainingsschwerpunkte
Vorbereitungsperiode	„AUFBAUTRAINING“ kontinuierliche, vielseitige Leistungsentwicklung, Aufbau und Festigung der sportlichen Form.	Ausbildung und Vervollkommnung der allgemeinen und sportartspezifischen motorischen Grundeigenschaften und der sensomotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der psychischen, insbesondere motivationalen und kognitiven Eigenschaften.
1. Wettkampfperiode	„WETTKAMPFTRAINING“ Stabilisierung und Weiterentwicklung der sportlichen Form.	Stabilisierung und schwerpunktmäßige Verbesserung des Ausbildungs- und Leistungsstandes. Belastungsmäßig auf die Wettkampfanforderungen abgestimmtes Konditionstraining und auf die spieltaktischen Erfordernisse ausgerichtetes Taktik- und Techniktraining.
Zwischenperiode	„REGENERATIONS- UND AKTIVATIONSTRAINING“ psycho-physische Regeneration. Wiederaufbau der Energiequellen.	Nach kurzzeitiger Reduzierung des Trainingsumfangs und der -intensität Erhöhung der Belastungskriterien im Hinblick auf die kommenden Wettkampfansprüche. Ausgleichen konditioneller Defizite, Abstellen von taktischen Fehlern und technischen Mängeln.
2. Wettkampfperiode	„WETTKAMPFTRAINING“	Entspricht weitgehend der 1. Wettkampfperiode.
Übergangsperiode	„AUSGLEICHSTRAINING“ allgemeine Erholung, Ausheilung von Verletzungen, Erhaltung des physiologischen und funktionellen Leistungsvermögens. Reaktivierung der psychischen Funktionen.	Freundschaftsspiele und Turniere. Bis zum Urlaubsbeginn werden Trainingsumfang und -intensität soweit vertretbar nur geringfügig reduziert. Urlaub mit aktiver Erholung und Entspannung durch Ausgleichssport und andere Freizeitaktivitäten (Waldläufe, Tennis, Tischtennis, Volleyball etc.).

„... sehr ernsthaft geht es schon seit Wochen auf den Trainingsplätzen und in den Vorbereitungsspielen zu. Nicht die Zahl der Trainingseinheiten, ... gibt wider, wie hart in wohl allen Klubs auf den Saisonbeginn hingearbeitet wird. Die Intensität hat sich, liest man so die Berichte, in den letzten Jahren gesteigert. An der körperlichen Fitness wird beim Punktspielstart sicher bei den meisten Mannschaften kaum etwas auszusetzen sein. Ob überall auch das spielerische Können verbessert wurde, darüber bin ich mir nicht so sicher. Denn der Ball spielt in diesen Wochen oft eine viel zu untergeordnete Rolle, obwohl er doch für Fußballspieler nach wie vor das idealste Trainingsgerät ist“ (HEIMANN, 1983, 62, 39).

Auf die Frage nach der angesprochenen Präferenz der „spielerischen Komponente“ in der Trainingsstruktur soll an dieser Stelle nicht eingegangen werden. Bezüglich der „Ballarbeit“ ist jedoch kurz anzumerken, daß es offensichtlich aufgrund unterschiedlicher Einschätzungen physiologischer und pädagogisch-psychologischer Komponenten für einige Trainer unvereinbar erscheint, ein intensives („hartes“) Konditionstraining mit Ball durchzuführen. Beispiele dazu lassen sich aus allen Leistungsbereichen bis hin zum Schüler- und Jugendfußball anführen.

Seit geraumer Zeit setzt sich allerdings der Grundsatz immer stärker durch, in das Konditionstraining den Ball so weit wie möglich einzubeziehen. Damit wird die hohe Motivationswirkung des Spielgeräts genutzt und die Effektivität des Konditionstrainings erhöht, da die Leistungsbeanspruchung umfassender und vor allem wettkampfspezifischer ausgerichtet werden kann. HAPPEL bezieht beispielsweise in die konditionsfördernden Übungs- und Spielformen möglichst oft den Fußball ein. Er setzt konsequent die Erkenntnis um, daß den Spielern eine intensive Konditionsarbeit mit dem Spielgerät leichterfällt. Dazu der Kommentar von Manager NETZER: „Geradezu spielerisch tun die Leute etwas für ihren Körper und ihre Kondition“ (Zit. in: KLEMM, 1983, 60, 19).

Das Vorbereitungstraining von EINTRACHT BRAUNSCHWEIG läßt erkennen, daß der neue Cheftrainer RISTIC die bis zur letzten Saison als Co-Trainer des HSV gewonnenen Erfahrungen in seiner Arbeit umsetzt. ZAVISIC, Angreifer von EINTRACHT BRAUNSCHWEIG, versichert, daß trotz straffer Führung durch Trainer RISTIC das Training großen Spaß mache, „... weil auch bei höchsten Beanspruchungen im Training immer der Ball mit dabei ist“ (Zit. in: DÖRING, 1983, 61, 9).

Einen weiteren wichtigen, vor dem Hintergrund der „Trainingshärte“ zu diskutierenden Aspekt bildet die Frage nach Zusammenhängen zwischen Trainingsbelastung und Verletzungshäufigkeit und -art. Diese Thematik muß vorerst zurückgestellt werden.<sup>3)</sup>

In unmittelbarem Bezug zur Trainingsbelastung stehen Maßnahmen zur Trainingskontrolle – speziell zur Leistungsdiagnose und Belastungsmessung. Dieser Bereich der Trainingssteuerung, der gleichermaßen die Vorbereitungsperiode und die Wettkampfzeit betrifft, soll zum Abschluß kurz gestreift werden.

Leistungsmessungen sind eine Voraussetzung zur effektiven Trainingssteuerung. Speziell zu Beginn der Vorbereitungszeit geben sie dem Trainer Aufschluß über die Fitness der Spieler. Als trainingsbegleitende Maßnahmen ermöglichen

Verein	Beginn der VP	1. VP-Spiel	Wochen (Wo)/Tage (Tg) bis zum 1. Spieltag <sup>1)</sup>	
			Wo + Tg	Tg
Arminia Bielefeld	2. 7.	2. 7.	6	42
VfL Bochum	11. 7.	17. 7.	4 + 5	33
Eintr. Braunschweig	30. 6.	2. 7.	7 + 2	51
Werder Bremen	3. 7.	3. 7.	5 + 6	41
Borussia Dortmund	11. 7.	16. 7.	4 + 4	32 <sup>2)</sup>
Fortuna Düsseldorf	30. 6.	2. 7.	7 + 2	51
Eintracht Frankfurt	2. 7.	15. 7.	5 + 6	41 <sup>2)</sup>
Hamburger SV	13. 7.	17. 7.	4 + 3	31
1. FC Kaiserslautern	11. 7.	12. 7.	4 + 5	33
1. FC Köln	10. 7.	15. 7.	4 + 6	34
Bayer Leverkusen	3. 7.	6. 7.	5 + 6	41
Waldhof Mannheim	10. 7.	13. 7.	4 + 6	34
Borussia M'gladbach	7. 7.	7. 7.	5 + 2	37
Bayern München	11. 7.	15. 7.	4 + 5	33
1. FC Nürnberg	6. 7.	8. 7.	5 + 3	38
Kickers Offenbach	10. 7.	10. 7.	4 + 6	34
VfB Stuttgart	11. 7.	13. 7.	4 + 5	33
Bayer Uerdingen	8. 7.	15. 7.	5 + 1	36
				$\bar{x} = 38$

Tab. 2: Terminierung der Vorbereitungsperiode (VP) in der 1. Fußball-Bundesliga für die Saison 1983/84

sie, Veränderungen im Trainingszustand der Spieler zu erfassen und die Trainingseffizienz zu überprüfen. Damit erhält der Trainer wichtige Informationen für die Trainingsplanung und -gestaltung. Die Spieler wiederum können zu größerer Eigenverantwortung angeregt werden, denn nicht alle üben in ihrer Lebensweise eine „professionelle Selbstdisziplin“ aus. Dies macht sich besonders in der Ferienzeit bemerkbar.

Nicht alle Bundesligisten nutzen in optimaler Weise die Möglichkeiten zur objektiven Fitness- und Trainingskontrolle durch Konditionstests und umfassende sportärztliche Untersuchungen. Einerseits bestehen auf dem Sektor der medizinischen Betreuung erhebliche Unterschiede hinsichtlich der zur Verfügung stehenden Finanzmittel, Ausstattungen etc., andererseits wird aber auch von den praktikablen, nicht sonderlich aufwendigen Meßverfahren, wie etwa dem Cooper-Test, den z. B. der HAMBURGER SPORTVEREIN und BAYER LEVERKUSEN einsetzen, noch zu selten Gebrauch gemacht.

Zwei unmittelbar aus der Sportberichterstattung herausgegriffene Einzelbeispiele unterstreichen die Bedeutung dieser Kontrollverfahren. Im Trainingslager am Schluchsee registrierte Trainer BENTHAUS bei den meisten STUTTGARTER Spielern Gewichtsprobleme: „Fast alle haben zwei, drei Kilo abgekocht“ (Zit. in: DANGELMAIER, 1983, 61, 9).

KONIETZKA, der Trainer des von vielen Experten als einen der Abstiegs Kandidaten prognostizierten, zumindest aber dem unteren Tabellendrittel zugeordneten Bundesligisten

<sup>1)</sup> Datum: Samstag, 13. 8. 1983

<sup>2)</sup> Die Begegnung Eintracht Frankfurt gegen Borussia Dortmund wurde auf den 12. 8. 1983 vorverlegt.

<sup>3)</sup> „Fußballtraining“ wird in einer der folgenden Ausgaben die Verletzungsproblematik und Rehabilitation im Fußball als eigenes Schwerpunktthema behandeln.

BAYER UERDINGEN sieht Zusammenhänge zwischen Trainingshärte und Wettkampferfolg:

„Wir besitzen das Zeug dazu, auch künftig für Furore zu sorgen. Unsere Leistung ist keine Eintagsfliege mehr. Die Trainingshärte in der Vergangenheit hat sich ausgezahlt“ (EXPRESS, 12. 9. 1983).<sup>4)</sup>

Das zweite Beispiel ist symptomatisch dafür, wie den Wettkampferfolgen, ungeachtet ihres Objektivitätsgehalts unter anderem die Funktion eines universellen Maßstabs für die Trainingseffizienz zugeschrieben wird.

Abschließend ist festzuhalten, daß die herangezogenen Presseberichte und Kommentare lediglich gewisse Trends andeuten und nicht einen gesicherten, repräsentativen Erkenntnisstand dokumentieren, zumal in der aktuellen Sportpresse die Möglichkeiten zu ausführlichen Recherchen und entsprechend differenzierter Berichterstattung begrenzt sind. Somit kommt diesem aktualitätsbezogenen Teil der Studie der Charakter einer subjektiv akzentuierten Situationsbeschreibung bzw. Eindrucksanalyse zu. Wie fundiert der Aussage- und der Interpretationsgehalt sind, müssen systematische Trainingsbeobachtungen und objektive leistungsdiagnostische Verfahren erbringen.

<sup>4)</sup> BAYER UERDINGEN steht zur Zeit der Drucklegung (1. 12. 1983) mit einem Punktestand von 16:14 auf Platz 8 der Bundesligatabelle.

<sup>5)</sup> Dieser Teil ist eine erhebliche gekürzte und teilweise modifizierte Fassung eines Publikumsbeitrags zur „Trainingssteuerung im professionellen Fußball“ (GERISCH/KOCH i. Vorb.)

### 3. Ergebnisse systematischer Trainingsbeobachtungen<sup>5)</sup>

Im Anschluß an die unter aktuellem Bezug vorgenommene Detailbetrachtung des Vorbereitungstrainings der Saison 1983/84 sollen an einigen Ausschnitten des professionellen Fußballtrainings zentrale Planungs- und Steuerungsgrößen: Trainingsumfang, Trainingshäufigkeit und Trainingsintensität systematisch untersucht werden. Die im folgenden dargestellten Ergebnisse basieren auf Trainingsbeobachtungen während der Spielsaison 1978/79 und 1979/80 bei den Vereinen FORTUNA DÜSSELDORF, BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH, MANCHESTER UNITED und FC LIVERPOOL. Ergänzend werden einige Ergebnisse neuerer Trainingsbeobachtungen hinzugezogen.

#### Vorbereitungsperiode

Die Terminierung der Vorbereitungsperiode der Saison 1978/79 ergibt bei 13 herangezogenen Bundesligavereinen eine durchschnittliche Zeitspanne von 47 Tagen (siehe **Tab. 3**).

Obwohl FORTUNA DÜSSELDORF in der Bandbreite der Vorbereitungszeit der Bundesliga mit 37 Tagen an vorletzter Stelle rangiert, weist im Vergleich der englische Traditionsclub MANCHESTER UNITED mit 31 Tagen ein noch wesentlich geringeres Zeitmaß auf.

DÜSSELDORF absolviert im Zeitraum der Vorbereitungspe-



**Ein ganz heißer Tip**  
**SPORT ILLUSTRIERTE** jeden Monat neu  
**Überall wo's Zeitschriften gibt**

#### COUPON

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

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



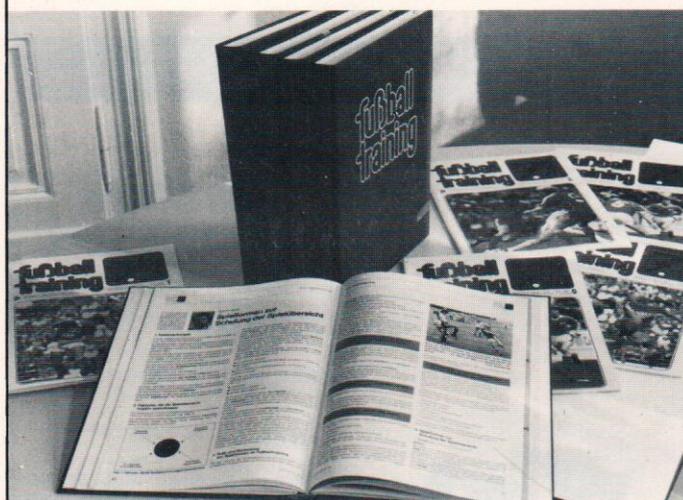
riode 51 Trainingseinheiten von durchschnittlich ca. 70 Minuten Dauer, MANCHESTER führt 34 Trainingseinheiten durch, die überwiegend bei 90 Minuten und im Durchschnitt bei 80 Minuten liegen (siehe Tab. 4).

Wie aus Tab. 5 zu ersehen ist, liegen die Anfangszeiten des Trainings bei FORTUNA DÜSSELDORF im günstigen Bereich der biorhythmischen Leistungskurve, die im Tagesverlauf erhebliche Unterschiede des Niveaus der Leistungsbereitschaft aufweist (vgl. HOLLMANN/HETTINGER 1980, 124).

Bei MANCHESTER sind die Trainingsanfangszeiten dagegen sehr ungünstig plaziert. Maßgebend sind in erster Linie organisatorische Belange. Um eine zweimalige An- und Rückreise zum Trainingsgelände zu vermeiden, nimmt man die für Erfrischung, Nahrungsaufnahme und Erholung sehr kurze Zeitspanne zwischen den beiden Trainingseinheiten in Kauf.

Als gewichtigeres Argument für den frühen Beginn des Nachmittagstrainings läßt sich anführen, daß die Meisterschaftsspiele in der Regel ebenfalls um 14.30 h beginnen, und daß der Zeitpunkt des optimalen Aktivationsniveaus verlagert werden kann (siehe LETZELTER, 1980, 33).

## Sammelmappen für „fußballtraining“ 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 einwandfreie Blätter, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos möglich machen. Jahres-Inhaltsverzeichnisse liegen ab 1984 jeweils dem 1. Heft des Folgejahrgangs bei.

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

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

**Jetzt Porto sparen...  
indem Sie die Mappen für  
1983 und 1984 zusammen  
bestellen. Bestell-  
karte auf S. 40  
benutzen.**

Verein	Beginn der VP	Wochen (Wo)/Tage (Tg) bis zum 1. Spieltag <sup>6)</sup>	
		Wo + Tg	Tg
Hamburger SV	1. 7.	6	42
1. FC Kaiserslautern	19. 6.	7 + 5	54
Bayern München	28. 6.	6 + 3	45
Fortuna Düsseldorf	6. 7.	5 + 2	37
Eintracht Braunschweig	21. 6.	7 + 3	52
Borussia M'gladbach	3. 7.	5 + 5	40
Werder Bremen	26. 6.	6 + 5	47
Borussia Dortmund	2. 7.	5 + 6	41
MSV Duisburg	19. 6.	7 + 5	54
Hertha BSC Berlin	19. 6.	7 + 5	54
FC Schalke 04	2. 7.	5 + 6	41
1. FC Nürnberg	7. 7.	5 + 1	36
SV Darmstadt 98	5. 6.	9 + 5	68
			$\bar{x} = 47$

Tab. 3: Terminierung der Vorbereitungsperiode (VP) von 13 Bundesligamannschaften der Saison 1978/79

Woche	FORTUNA DÜSSELDORF <sup>7)</sup>			MANCHESTER UNITED <sup>8)</sup>		
	TE (Sp <sup>9)</sup> )	Min. TE Ges.	Min. TE $\bar{x}$	TE (Sp)	Min. TE Ges.	Min. TE $\bar{x}$
1.	6 (1)	400	67	7 -	505	72
2.	11 (2)	730	67	9 (1)	750	83
3.	11 (4)	845	77	7 (1)	610	87
4.	9 (3)	665	74	6 (2)	480	80
5.	8 (2) <sup>10)</sup>	565	71	5 -	405	81
6.	6 (1)	410	68			
Gesamt	51 (13)	3615	$\bar{x}$ 71	34 (4)	2750	$\bar{x}$ 81

Tab. 4: Anzahl und Gesamtumfang der Trainingseinheiten (TE) und Spiele (sp) in den Wochen der Vorbereitungsperiode (VP) bei den Vereinen FORTUNA DÜSSELDORF und MANCHESTER UNITED

	Trainingsbeginn	
	vormittags	nachmittags
FORTUNA DÜSSELDORF	9.00 h	16.00 h
MANCHESTER UNITED	10.30 h	14.30 h

Tab. 5: Die Trainingsanfangszeiten von FORTUNA DÜSSELDORF und MANCHESTER UNITED in der Vorbereitungsperiode

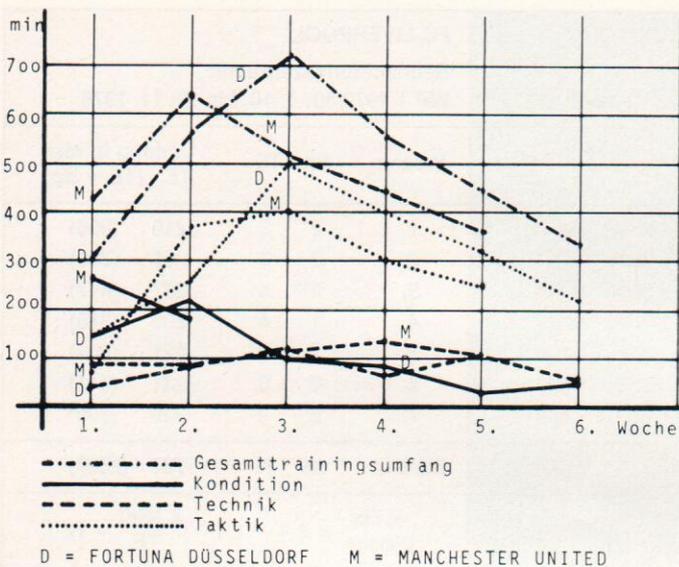
<sup>6)</sup> Datum: Samstag, 12. 8. 1978

<sup>7)</sup> VP 1978/79: 6. 7. bis 11. 8. 1978

<sup>8)</sup> VP 1979/80: 18. 7. bis 17. 8. 1979

<sup>9)</sup> Spiele sind jeweils als eine TE mit 90 Minuten veranschlagt

<sup>10)</sup> 1 DFB-Pokalspiel



**Abb. 1: Der wöchentliche Trainingsumfang (ohne Aufwärmung) differenziert nach den Bereichen Kondition, Technik und Taktik im Zeitraum der Vorbereitungsperiode in der Gegenüberstellung von FORTUNA DÜSSELDORF (= D) und MANCHESTER UNITED (= M)**

**Umfang und Schwerpunkte des Vorbereitungstrainings**

Abb. 1 gibt einen Überblick über den wöchentlichen Trainingsumfang, untergliedert nach den Anteilen der Kondition, der Technik und der Taktik bei DÜSSELDORF und MANCHESTER.

Unterschiede im Training der Vorbereitungsperiode zeichnen sich zwischen den beiden Vereinen vornehmlich im Konditionsbereich ab. Bei FORTUNA DÜSSELDORF liegt der Hauptanteil des Konditionstrainings in den beiden ersten Vorbereitungswochen. Für diesen Abschnitt ergibt die Gewichtung im Trainingsaufbau von MANCHESTER UNITED ein ähnliches Bild. Im Hinblick auf die kommenden Wettkampfbeanspruchungen werden aber im Gegensatz zu DÜSSELDORF ab der dritten Woche die konditionellen Komponenten nur noch anteilig am Technik-Taktiktraining mitberücksichtigt. In der Ausrichtung des Konditionstrainings steht der Bereich der Ausdauerleistungsfähigkeit bei beiden Mannschaften eindeutig im Vordergrund.

DÜSSELDORF führt das Ausdauertraining im geschlossenen Mannschaftenverband durch. Dieser Sachverhalt berührt ein generelles Problem der Trainingsgestaltung im Fußballsport, die Berücksichtigung des Grundsatzes der Differenzierung. Ein Konditionstraining ohne Differenzierungsmaßnahmen birgt die Gefahr der Über- bzw. der Unterforderung einzelner Spieler. Die gleiche äußere Trainingsbeanspruchung kann bei den Spielern, je nach Trainingszustand, zu unterschiedlichen inneren Anpassungsreaktionen führen.

Mit zunehmender Annäherung an die 1. Wettkampfperiode erfolgt bei DÜSSELDORF die Ausbildung der konditionellen Grundeigenschaften hauptsächlich fußballspezifisch. Konditionsfördernde Übungsformen werden im Gegensatz zu MANCHESTER zwar noch beibehalten, sie treten jedoch als Trainingsschwerpunkte hinter Trainings- und Vorbereitungsspielen deutlich zurück. Diese Vorbereitungsspiele sind un-

ter anderem geeignet, dem Trainer über den konditionellen Ausbildungsstand der Spieler Aufschluß zu geben.

In der Gewichtung der darüber hinausgehenden Funktionen zeigt sich ein weiteres Unterscheidungsmerkmal zwischen 1. Bundesliga und 1. englischer Division. Bundesligavereine absolvieren in der Regel eine größere Anzahl an Vorbereitungsspielen gegen meist niedrigklassigere Mannschaften, vorrangig zur Bildung der Stammformation und zur Erprobung taktischer Varianten sowie unter finanziellen und repräsentativen Gesichtspunkten. Englische Vereine legen dagegen in erster Linie Wert auf eine Standortbestimmung im Vergleich mit Mannschaften internationalen Leistungsni- veaus.

Der Einsatz der Vorbereitungsspiele läßt sich nicht reglementieren. Wie wichtig auch hier die richtige Dosierung ist, deutet sich in dem Kommentar eines Sportjournalisten zum Saisonauftakt von EINTRACHT FRANKFURT 1978/79 an: „Frankfurt wirkte nach 14 Vorbereitungsspielen ausgelaugt, saft- und kraftlos“ (UEBERJAHN, 1978, 66, 27). Der Realitätsbezug dieser Kritik geht aus der Stellungnahme des Frankfurter Trainers KNEFLER hervor: „Wir müssen im Training – zumindest bei einigen – einen Gang zurückschalten“ (Zit. in: UEBERJAHN, 1978, 66, 27).

**Wettkampfperiode**

In der Bundesliga finden die Meisterschaftsspiele in der Regel am Samstag statt. Abgesehen von Nachholspielen haben nur Spitzenclubs der Bundesliga sporadisch zusätzlich am Mittwoch internationale Pokalbegegnungen auszu- tragen. Anders stellt sich die Situation im englischen Profi- fußball dar; zwei Wettspiele in der Woche sind für die Spitzenclubs nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Da Unter- schiede im Wettkampfturnus und in der Gesamtzahl der Pflichtspiele Auswirkungen auf den Trainingsaufbau und die Trainingsgestaltung erwarten lassen, ist der Vergleich von Spitzenclubs der 1. Bundesliga und der 1. englischen Divi- sion besonders geeignet.

**Trainingshäufigkeit und Trainingsumfang in bezug zur Wettkampfbeanspruchung**

In Tab. 6 sind Trainingshäufigkeit und -umfang in der Gegen- überstellung von drei jeweils siebenwöchigen Abschnitten der Wettkampfzeit für FORTUNA DÜSSELDORF, BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH und FC LIVERPOOL aufgeführt.

Loma-Sport

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

---

**Sonderposten**  
**Puma-**  
**Glanzanzug Top**  
marine/hellblau, Größe 3-8,  
weites Bein,  
wie Abbildung nur **89,-**  
Wir beflocken diesen Anzug auch mit  
Vereinsnamen, Werbeaufdruck und  
Nummern, Preis auf Anfrage.



FORTUNA DÜSSELDORF				BORUSSIA MÖCHENGLADBACH				FC LIVERPOOL			
Beobachtungszeitraum: WP 1 1978/79: 2. 10. bis 19. 11. 1978				Beobachtungszeitraum: WP 2 1978/79: 5. 3. bis 22. 4. 1979 <sup>11)</sup>				Beobachtungszeitraum: WP 1 1979/80: 1. 10. bis 18. 11. 1979			
Woche	Sp	TE	Umfang in Min. TE (TE + Sp)	Woche	Sp	TE	Umfang in Min. TE (TE + Sp)	Woche	Sp	TE	Umfang in Min. TE (TE + Sp)
1.	1	5	305 (395)	1.	2	4 <sup>12)</sup>	264 (444)	1.	2	3	216 (396)
2.	1	6	355 (445)	2.	1	5	330 (420)	2.	2	3	208 (388)
3.	2	6	340 (520)	3.	2	4 <sup>12)</sup>	266 (446)	3.	2 <sup>13)</sup>	4	237 (417)
4.	1	6	350 (440)	4.	2	3	240 (420)	4.	1	4	285 (375)
5.	2	6	320 (500)	5.	2	4 <sup>12)</sup>	222 (402)	5.	2	3	221 (401)
6.	1	6	340 (430)	6.	2	3	226 (406)	6.	2	3	231 (411)
7.	1	6	360 (450)	7.	2	3	210 (390)	7.	2 <sup>14)</sup>	4	329 (509)
<b>Gesamt</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>2370 (3180)</b>	<b>Gesamt</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>1758 (2928)</b>	<b>Gesamt</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>1727 (2897)</b>
$\bar{x}$ TE/ Woche = 5,6		$\bar{x}$ Min/ TE = 58		$\bar{x}$ TE/ Woche = 3,7		$\bar{x}$ Min/ TE = 68		$\bar{x}$ TE/ Woche = 3,4		$\bar{x}$ Min/ TE = 72	

**Tab. 6: Anzahl und Gesamtumfang der Trainingseinheiten (TE) pro Woche in bezug zu den Spielen (Sp) in der Wettkampfzeit. Eine Gegenüberstellung von drei Ausschnitten über jeweils sieben Wochen bei den Vereinen FORTUNA DÜSSELDORF, BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH und FC LIVERPOOL**

Die Übersicht läßt erkennen, daß bei vergleichbarer Wettkampfhäufigkeit (MÖNCHENGLADBACH/LIVERPOOL) weitgehende Übereinstimmung in der Relation der Anzahl der Trainingseinheiten und des Trainingsumfangs besteht. Bei je 13 Pflichtspielen werden 26 bzw. 24 Trainingseinheiten von durchschnittlich ca. 70 Minuten Dauer absolviert. In deutlichem Kontrast dazu steht das auf ein Wettspiel pro Woche ausgerichtete Trainingsprofil von DÜSSELDORF. Bei 9 Pflichtspielen zeigt sich ein wesentlich höheres Trainingspensum, verteilt auf 41 Trainingseinheiten von durchschnittlich knapp 60 Minuten Dauer. Auf den Wochenzyklus bezogen, liegt die Trainingshäufigkeit von FORTUNA DÜSSELDORF bei fünf bis sechs Einheiten, demgegenüber setzen MÖNCHENGLADBACH und MANCHESTER jeweils nur drei oder vier Trainingseinheiten an. Aus den Ergebnissen einer an 13 Bundesligavereinen in der Wettkampfsaison 1981/82 durchgeführten Querschnittsuntersuchung, die im Durchschnitt 5,5 Trainingseinheiten von 67 Minuten Dauer pro Woche ergab, ist zu schließen, daß die Werte von DÜSSELDORF dem Normbereich der Bundesliga entsprechen (siehe Tab. 7).

#### Wettkampfbeanspruchung und Trainingsintensität

Die in Fachkreisen vertretene Auffassung, daß in der 1. Bundesliga vergleichsweise zu anderen Profiligen des europäischen Fußballs sehr „hart“ trainiert wird, kann nach der vorliegenden Untersuchung und weiteren in Bearbeitung befindlichen Erhebungen so pauschal nicht aufrechterhalten werden. Wettkampfhäufigkeit und der Belastungsgrad sind in der Bewertung stärker zu berücksichtigen. Insgesamt er-

gibt sich bezüglich der durch Expertenurteil auf der Bandbreite von geringer (z. B. Anfangsphase des Aufwärmens) bis hoher (z. B. Wettspiel) Belastungsintensität eingestuft Trainingseinheiten im Wochenturnus kein einheitliches Bild.

Bei FORTUNA DÜSSELDORF bewegt sich die Belastungsintensität im Wochentrainingsprogramm vorherrschend im Grenzbereich geringen bis mittleren Niveaus. MANCHESTER UNITED setzt die Trainingsintensität noch geringer an. Die Trainingskonzeption beider Vereine läßt darauf schließen, daß sie den Wettspielen eine umfassende und hochgradig wirksame „Trainingsfunktion“ zuschreiben, die einen Ausgleich in einer entsprechend reduzierten Belastungsdynamik des Wochentrainings findet, um so eine vollständige Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft zu gewährleisten. Damit wird dem Trainingsziel „Stabilisierung der Leistungsfähigkeit“ bzw. „Erhaltung der sportlichen Form“ Priorität eingeräumt.

Im Vergleich zu FORTUNA DÜSSELDORF und zu MANCHESTER UNITED richten der FC LIVERPOOL und besonders BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH ihr Training insgesamt wesentlich belastungsintensiver aus. Die Belastungsstruktur im Wochentrainingsprogramm von BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH hat repräsentativen Charakter für eine vollständig erfaßte siebenwöchige Wettkampfphase mit zwei Pflichtspielen pro Woche. Der Sonntag ist generell trainingsfrei und die Trainingseinheit am Donnerstag dient in erster Linie der Auflockerung und Entspannung. Die Belastung bezüglich der drei weiteren Trainingseinheiten liegt im Grenzbereich des mittleren und hohen Intensitätsniveaus. Im Vergleich zu den drei anderen Vereinen weist die Belastungsintensität im Wochentraining bei MÖNCHENGLADBACH die höchsten Werte sowohl im Spitzenbereich als auch in der Gesamtbilanz der Trainingseinheiten auf. Innerhalb der Trainingseinheiten erreicht das Intensitätsmaß häufig submaximales bis maximales Niveau, da bestimmte Übungs- und Spielformen in hohem und höchstem Tempo ausgeführt werden. Symptomatischen Charakter hat die Äu-

<sup>11)</sup> Durch witterungsbedingte Spielausfälle im Winter 1978/79 ergab sich bei BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH ein englischen Verhältnissen entsprechender Wettkampfrhythmus mit zwei Spielen pro Woche

<sup>12)</sup> einschließlich einer freiwillige TE

<sup>13)</sup> einschließlich eines Länderspiels

<sup>14)</sup> einschließlich eines Testimonials („offizielles“ Abschiedsspiel)

Verein	Anzahl der TE pro Woche							
	generell geplant			durchgeführt				
	vm	nm	Ges.	vm	nm	Ges.	Ges.-Umf. in Min.	$\bar{x}$
Bochum	4	3	7	1	3	4	315	79
Braunschweig	2	4	6	2	4	6	450	75
Darmstadt	2	4	6	3	4	7	540	77
Dortmund	5	2	7	2	3	5	350	70
Duisburg	4	3	7	4	2	6	365	61
Düsseldorf	5	2	7	3	2	5	405	81
Hamburg	4	4	8	2	3	5	257	51
Kaiserslautern	3	5	8	1	3	4	250	63
Köln	1	5	6	2	5	7	480	69
Leverkusen	3	4	7	1	4	5	315	63
Mönchengladbach	4	2	6	5	2	7	439	63
Nürnberg	5	3	8	3	2	5	298	60
Stuttgart	3	4	7	3	4	7	360	51
$\bar{x}$	3.5	3.5	7.0	2.4	3.1	5.5	371	67

vm = vormittags nm = nachmittags Ges. = Gesamt  
Ges.-Umf. in Min. = Gesamtumfang in Minuten

**Tab. 7: Trainingseinheiten (TE) der Bundesligavereine im Wochenturnus der Wettkampfphase 1981/82. Eine Gegenüberstellung der Anzahl der in der Trainingsplanung vorgesehenen und der im Beobachtungszeitraum vom 22. bis 27. 11. 1981 durchgeführten TE**

Berung des MÖNCHENGLADBACHER Mittelfeldspielers BRUNS: „Alles, was wir machen, müssen wir im hohen Tempo tun“ (Zit. in: UEBERJAHN, 1978, 72, 5).

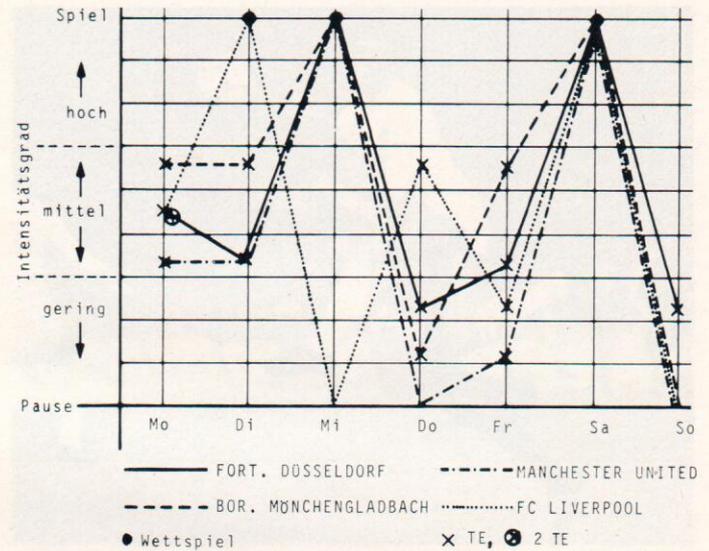
Unter Einbeziehung der hochgradigen Wettkampfbeanspruchung durch zwei Pflichtspiele in den Gesamtaufriß der Belastungsstruktur kann die Gefahr der Überforderung und damit unter anderem auch das Verletzungsrisiko für einige Spieler nicht ausgeschlossen werden. Diese Frage soll hier jedoch nicht weiter erörtert werden.

In **Abb. 2** sind die bei den untersuchten Vereinen ermittelten Trainingsintensitäten für den Zeitraum einer Woche mit zwei Wettspielen zu einer Gesamtübersicht zusammengefaßt.

#### 4. Resümee und Perspektiven

Im ersten Teil der Trainingsstudie sollte anhand von Auszügen aus Presseberichten und Kommentaren eine aktuelle Betrachtung zum Training in der Vorbereitungszeit der 1. Fußball-Bundesliga vorgenommen werden. Das besondere Augenmerk galt der Trainingsbelastung. Die sich abzeichnenden Akzente und Trends deuten – unter Vorbehalt eines in keiner Weise gesicherten Objektivitätsgehalts – darauf hin, daß einem belastungsintensiven bzw. „harten“ Konditionstraining ein hoher Stellenwert eingeräumt wird.

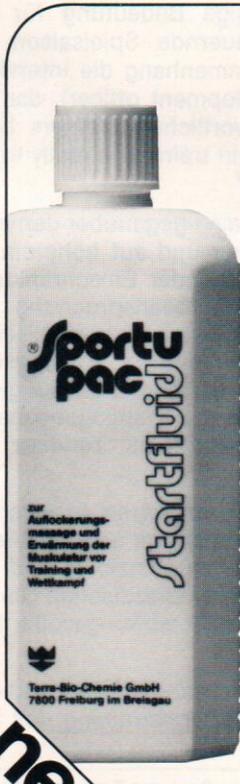
Der zweite Teil der Studie befaßte sich mit der Analyse des Trainingsaufbaus der Wochentrainingsprogramme und der Belastungsstruktur der Trainingseinheiten in der Vorbereitungs- und in der Wettkampfperiode an Spitzenmannschaften der 1. Bundesliga und der 1. englischen Division. Die Untersuchung ergab, daß Trainingshäufigkeit und Trainings-



**Abb. 2: Die subjektiv bestimmte Trainingsintensität bezogen auf die Tage einer Woche mit zwei Pflichtspielen in der Gegenüberstellung der vier untersuchten Mannschaften**

umfang in den englischen Clubs deutlich niedriger liegen als in den Bundesligavereinen.

Der englische Nationalspieler KEEGAN, der von 1977 bis 1980 beim HAMBURGER SPORTVEREIN spielte, kommen-



**zur Auflockerungsmassage und Erwärmung der Muskulatur vor Training und Wettkampf.**

Sportupac Startfluid begünstigt den Muskelstoffwechsel und damit eine spannungs- und dehnungsfreie Funktion der Muskulatur und des Kapsel-Band- und Sehngewebes.

Die Gleitfähigkeit von Sportupac Startfluid läßt einen Aufprall bei Mannschaftsspielen – ob durch Gegner oder Ball – abgleiten und vermindert dadurch die Verletzungsgefahr.

**Zusammensetzung:** Kampfer, Menthol, Rotkastaniextrakt, Nikotinsäurebenzylester, Rosmarin, Minze.

**Handelsform:** 250 ml.

**Terra-Bio-Chemie GmbH**  
Ekebertstraße 28  
7800 Freiburg

Startfluid

neu



**Trotz des 1:0-Siegs der Bayern im Hinspiel behielt „Tottenham Hotspurs“ im Rückspiel die „Oberhand“.**

**Foto: Mühlberger**

tiert aufgrund seiner Erfahrung den Unterschied zwischen der 1. Bundesliga und der 1. englischen Division: „Ich bin eigentlich erst in Deutschland Vollprofi geworden. In Liverpool wird nur vormittags trainiert, beim HSV dagegen zweimal am Tag . . .“ (aus KICKER-Sportmagazin, 1979, 32, 17).

Da englische Spitzenclubs infolge der in kürzeren Abständen angesetzten Wettkämpfe und der wesentlich größeren Anzahl an Pflichtspielen ein insgesamt stärker belastendes Wettkampfprogramm zu bewältigen haben, messen sie der Belastungsdosierung eine vorrangige Bedeutung für die Formerhaltung über die langandauernde Spielsaison zu. Kennzeichnend ist in diesem Zusammenhang die Interview-Äußerung SAUNDERS (Youth development officer), des für die Nachwuchsarbeit hauptverantwortlichen Trainers beim FC LIVERPOOL: „The easiest thing in training is really to kill people off. That's very, very simple.“

Die Feststellung, daß Bundesligavereine gegenüber den englischen Clubs generell umfangreicher und auf höherem Intensitätsniveau trainieren, bedarf folgender Einschränkung: Bei ähnlich komprimierter Wettkampfbeanspruchung mit zwei Pflichtspielen pro Woche zeigt sich eine englischen Verhältnissen entsprechende Angleichung im Trainingsumfang, insbesondere eine Reduzierung der Trainingshäufigkeit. Zum Kriterium der Intensität lassen die Trainingsbeobachtungen allerdings keine übereinstimmende Tendenz erkennen.

Weiterführende Untersuchungen müssen klären, in welchem Maße und in welcher Form in der Bundesliga unter stärkerer Beachtung und Ausnutzung allgemeiner Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten des Trainings und ihrer spezifischen Umsetzung gezielter, ökonomischer und damit wirkungsvoller trainiert werden kann.<sup>15)</sup>

Die Frage nach den zweckmäßigen Trainingsformen und den effektiven Belastungsgrößen im Konditionstraining des Lei-

stungsfußballs ist zunehmend in den Brennpunkt der aktuellen Diskussion gerückt. Leistungsmessungen im Labor und partielle Felduntersuchungen zur Belastungskapazität im Wettkampf und Training – vorrangig im Bereich Ausdauer und Schnelligkeit – haben Ergebnisse erbracht, die Konsequenzen für die Trainingspraxis nach sich ziehen.

Im Dialog von Trainern und Wissenschaftlern sind Standpunkte neu zu bestimmen und Annäherungen in kontroversen Auffassungen zu erzielen. Vor allem gilt es, die verunsichernden Diskrepanzen bezüglich des Stellenwertes der sogenannten „Trainingshärte“ aufzulösen. Zunächst wird dieser in der Umgangssprache gebräuchliche Begriff zu präzisieren und in seinen Dimensionen festzulegen sein, um dann zu entscheiden, wie sich die Belastungskomponenten des Trainings am zweckmäßigsten auf die Wettkampfbeanspruchung abstimmen lassen. Dabei ist zu berücksichtigen, daß Richtwerte für die Trainingsbelastungen nicht ausschließlich aus physiologischen Funktionsgrößen des Herz-Kreislauf-Systems, des Energiestoffwechsels etc. abgeleitet werden können, sondern daß darüber hinaus leistungsbeeinflussende psychische Faktoren wie Widerstandsfähigkeit, Willenskraft etc. mit zu veranschlagen sind.

Denn Training ist ein komplexer Prozeß, der Reaktionen und Anpassungsvorgänge in den physischen und psychischen Funktionssystemen auslöst.

\*

## Literatur

BISANZ, G., G. GERISCH: Fußball – Training, Technik, Taktik. 3. Aufl. Reinbek 1983.

DANGELMAIER, R.: Da vergaß Makan alle Strapazen! In: KICKER-Sportmagazin 1983, 61, 9.

DÖRING, J.: 6 Wochen sind zuviel. In: KICKER-Sportmagazin 1983, 61, 9.

GERISCH, G., R. KOCH: Trainingssteuerung im professionellen Fußball. I. Vorb.

GMELCH, G.: Lattek probt mit seiner Wunschelf. In: KICKER-Sportmagazin 1983, 61, 9.

HEIMANN, K.-H.: Gewalttouren. In: KICKER-Sportmagazin 1983, 62, 39.

HOLLMANN, W., TH. HETTINGER: Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart 1980.

JAKOB, H.-P.: So mußten wir uns noch nie quälen. In: KICKER-Sportmagazin 1983, 62, 22.

KLEMM, H.-G.: Lachend leiden. In: KICKER-Sportmagazin 1983, 60, 18.

LETZELTER, M.: Trainingsgrundlagen – Training, Technik, Taktik. Reinbek 1980.

MERKEL, M.: In BILD 6. 8. 1983.

(o. Verf.): Der Meister ist der letzte. In: KICKER-Sportmagazin 1983, 53, 3.

STOLLE, H.: Wohlfarth ist noch gesperrt! In: KICKER-Sportmagazin 1983, 59, 15.

UEBERJAHN, D.: In: KICKER-Sportmagazin 1978, 66, 27.

UEBERJAHN, D.: Der Mann mit dem goldenen Schuß. In: KICKER-Sportmagazin 1978, 72, 5.

<sup>15)</sup> In diesem Zusammenhang gilt ein besonderer Dank den Trainern, die einen umfassenden Einblick in ihre Trainingsarbeit ermöglichten und die darüber hinaus in sehr kooperativer Weise zu ausführlichen Fachgesprächen zur Verfügung standen.



Gunnar Gerisch:

# Konditionsgymnastik für Fußballspieler

7. Folge: Partnerübungen mit dem Medizinball (II)

**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 8

### Übung 1 (Bild 1):

Die Partner bewegen sich frei in der Halle und werfen sich den Medizinball (im weiteren: der Ball) im Lauf zu. Hoch zugeworfene Bälle auch im Sprung fangen.

### Übung 2 (Bild 2):

Der Ball wird im Wechsel mit der rechten und der linken Hand bei ansteigendem Krafteinsatz über den Boden zum Partner gerollt.

### Übung 3 (Bild 3):

Beide Partner im Langsitz, Abstand ca. 3 Meter. Den Ball links- und rechtsseitig in variabler Höhe zuwerfen. Der Fänger soll versuchen, die Wucht des Balls ohne Abrollen nach hinten abzufangen.

### Übung 4 (Bild 4):

Wie Übung 3, aber mit Abrollen und erhöhtem Kraftimpuls beim Rückwurf aus dem Hochschwingen des Oberkörpers.

### Übung 5 (Bild 5 und 6):

Den Ball in hohem Bogen aus dem Absprung einarmig zum Partner stoßen, der ihn im Sprung fängt und nach weicher Landung zurückstößt:

– Fangen mit beiden Händen

– Fangen mit der rechten und der linken Hand im Wechsel

### Übung 6 (Bild 7):

Die Partner stehen sich im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber. Aus der Rumpfvorbeuge wird der Ball dem Partner jeweils so knapp zugeworfen, daß dieser ihn gerade noch vor Bodenberührung fangen kann.

### Variation:

Zusätzlich den Ball zur rechten und zur linken Seite werfen.

### Übung 7 (Bild 8):

Der am Boden liegende Ball wird im Wechsel mit dem rechten und dem linken Spann flach und halbhoch zum Partner „geschlenzt“.

### Übung 8 (Bild 9 bis 11):

Die Partner liegen Kopf zu Kopf in Bauchlage und umfassen bei gestreckten Armen den Ball. Sie führen synchron eine volle Drehung zu der einen, dann zu der anderen Seite aus, ohne den Boden mit Ball und Armen zu berühren.

6 bis 8 Wiederholungen.

### Übung 9 (Bild 12):

Einwurf zum Partner aus dem 3-Schritt-Anlauf.

### Übung 10 (Bild 13):

Beide Partner im Kniestand, Abstand ca. 2 Meter. Der Ball wird im Wechsel zur rechten und zur linken Seite zugeworfen.

### Variation:

Übung auch mit Fintieren ausführen.

### Übung 11:

A umfaßt in Rückenlage den Ball mit gestreckten Armen. B fixiert die Fußgelenke von A am Boden. A richtet seinen Oberkörper auf und senkt ihn wieder. Übung in mäßigem Tempo durchführen. Anschließend Rollenwechsel.

### Übung 12 (Bild 14 und 15):

B wirft den Ball dem sich auf einer Halbkreisbahn bewegendem A in den Lauf. A fängt den Ball, wirft ihn aus der Drehung zu B zurück und startet in die Gegenrichtung etc. Die Übung soll intensiv ausgeführt werden; der Ball wird so in den Lauf des Partners geworfen, daß dieser ihn bei hohem Lauftempo gerade noch fangen kann.

Maximalbelastung 10 bis 12 Aktionen, dann Rollenwechsel.

\*

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

Diese Reihe wird fortgesetzt.

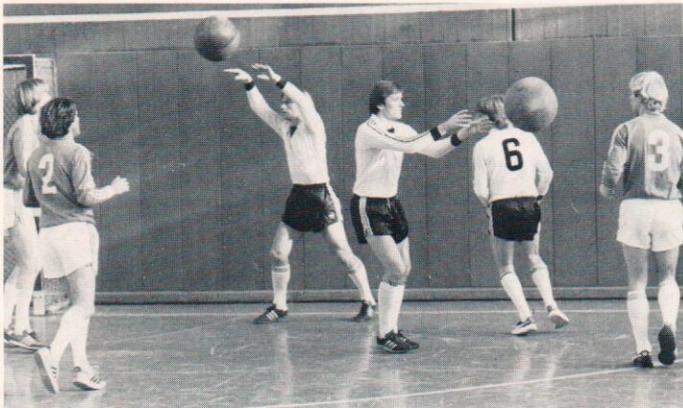
# shirt



**Prospekt anfordern!**  
mit Gratisaufkleber

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

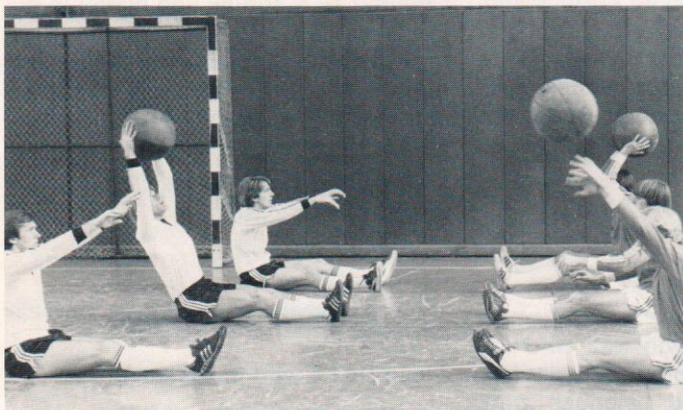
Wagner Werbung 6908 Wiesloch  
Schwetzinger Str. 12 · 06222-8977



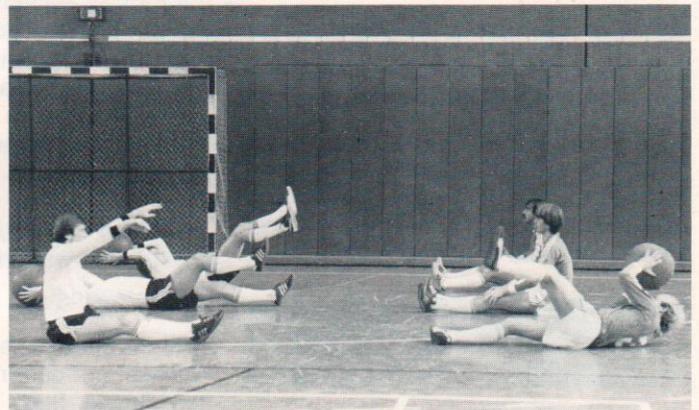
1



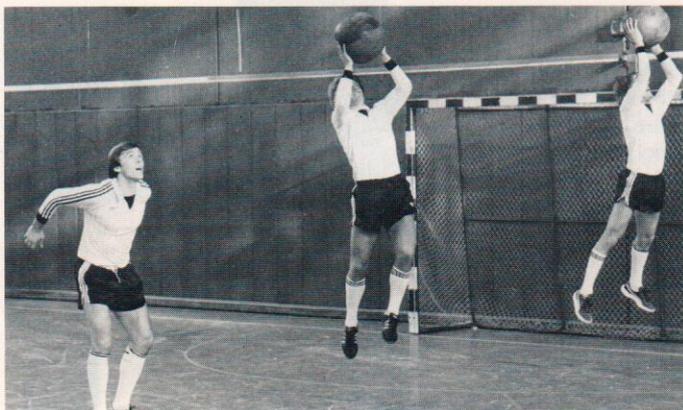
2



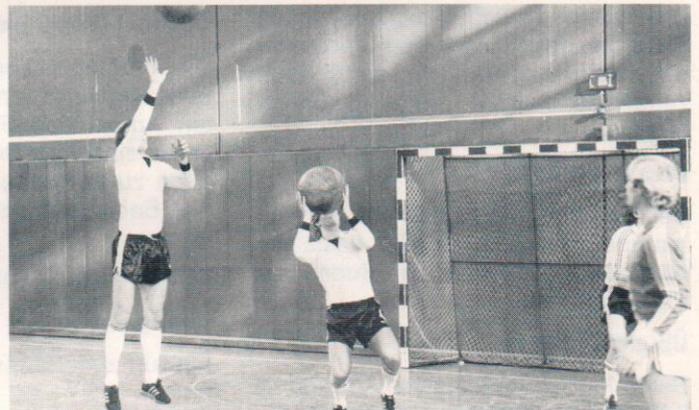
3



4



5



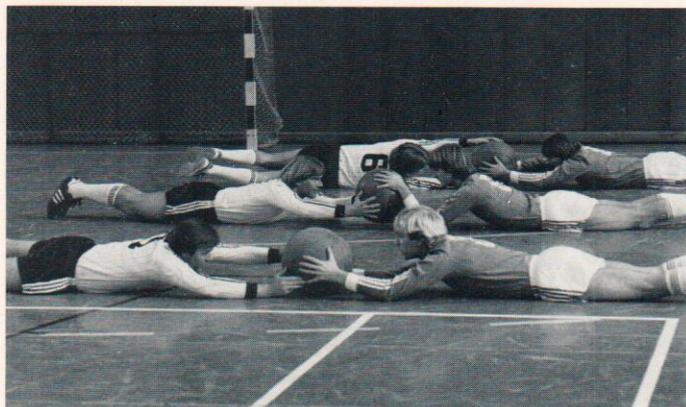
6



7



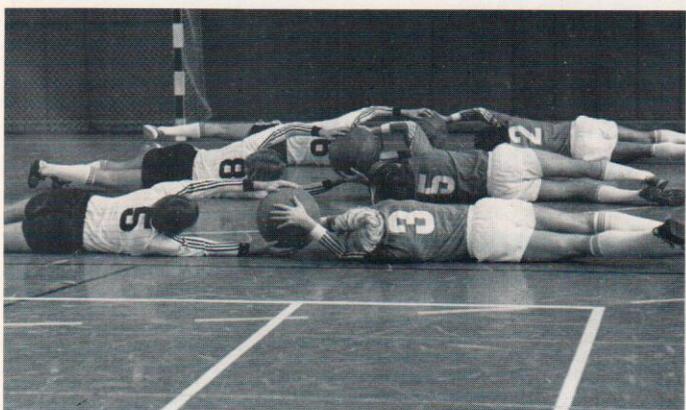
8



9



10



11



12



13



14



15

**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



Gero Bisanz:

# Fußballtraining im Kindes- und Jugendalter

3. und letzte Folge

## 1. Vorbemerkungen

Mit dem Eintritt der Pubertät – bei den Mädchen mit 11 bis 12 Jahren, bei den Jungen mit 12 bis 13 Jahren – werden die Mädchen und Jungen als Jugendliche bezeichnet.

Die **erste puberale Phase** (Pubeszenz) ist durch deutliche Verhaltensunterschiede im Vergleich zur vorpuberalen Phase gekennzeichnet. Hauptmerkmale sind die wesentlich erweiterte Steigerung der Belastbarkeit und physischen Leistungsfähigkeit auf der Basis einer verstärkt einsetzenden Trainierbarkeit.

Mit 13 bis 14 Jahren bei den Mädchen und 14 bis 15 Jahren bei den Jungen beginnt die **zweite puberale Phase**, die Adoleszenz. In dieser Periode werden geschlechtsspezifische Verhaltens- und Leistungsdifferenzierungen besonders deutlich. Während die männlichen Jugendlichen z. B. in der Kraftentwicklung hohe Zuwachsraten aufweisen, flacht bei den weiblichen Jugendlichen diese Kurve der Kraftentwicklung merklich ab.

Gerade in dieser Zeit ist bei den männlichen Jugendlichen nochmals eine Phase mit einer besonders guten motorischen Lernfähigkeit festzustellen, vor allem wegen der hohen Konzentrationsfähigkeit, der ausgeprägten Schnelligkeits- und Kräfteigenschaften und des bewußten Bewegungslernens in dieser Altersstufe.

Dieser erneute Höhepunkt der motorischen Entwicklung gilt auch für weibliche Jugendliche, allerdings auf „ihrem“ Kraft- und Schnelligkeitsniveau.

Weiblichen und männlichen Jugendlichen gemeinsam ist eine erneute Lern- und Leistungsbereitschaft, die wesentlich zielgerichteter auftritt als in der ersten puberalen Phase. Die Adoleszenz ist eine Phase der Stabilisierung; die kognitiven Fähigkeiten sind verbessert, das Handeln bewußter und rationaler, die Kritikfähigkeit prägt sich aus.

Bei einem systematischen Leistungsaufbau beginnt nach dem allgemeinen Grundlagentraining (1. Ausbildungsabschnitt bis etwa zum 10. Lebensjahr) und dem speziellen Grundlagentraining (Aufbautraining – 2. Ausbildungsabschnitt bis etwa zum 14. Lebensjahr) jetzt das **Training der Fortgeschrittenen** (Leistungstraining) mit einem Training als unmittelbare Vorbereitung zum Hochleistungstraining (3. Ausbildungsabschnitt ab dem 14. Lebensjahr; **Abb. 1 und 2**).

Umfang und Intensität des Trainings werden unter Berücksichtigung der psychologischen Belastbarkeit deutlich gesteigert.

Das **Fortgeschrittenentraining** hat folgende Ziele:

- Weiterführung und Ausbau der im Anfängertraining gelegten Grundlagen im technischen, taktischen und konditionellen Bereich.
- Durchführung eines fußballspezifischen Konditionstrainings.
- Schaffung der Voraussetzungen für den Übergang zum Hochleistungstraining durch Steigerung des Umfangs und der Intensität des Trainings.

Das Hochleistungstraining für Fußballspieler kann, bei entsprechender Vorbereitung, mit dem 18. Lebensjahr beginnen, wobei man mit etwa 23 Jahren das Höchstleistungsalter erreicht hat und bei einem systematischen Training und entsprechender Lebensweise bis über das 30. Lebensjahr hinaus Höchstleistungen erbringen kann.

## 2. Das praktische Training im 3. Ausbildungsabschnitt

### Technik

Aufgrund der Tatsache, daß ab dem 14. Lebensjahr die Bewegungsabläufe allmählich wieder ökonomischer, die Bewegungen fließender, elastischer und präziser werden, muß dem Techniktraining große Aufmerksamkeit gewidmet werden. Allerdings werden zwischen Mädchen und Jungen deutliche Unterschiede erkennbar. Bewegungsgeschwindigkeit und Kraftverlauf bei der Ausführung der Technikelemente entwickeln sich bei den männlichen Jugendlichen weiter, während sich bei den weiblichen Jugendlichen nur geringe Fortschritte zeigen.

In diesem Alter suchen die Jugendlichen nach der Idealtechnik; es prägt sich auch der persönliche Stil aus. Das bedeutet, daß Bewegungsfehler – gemessen an der idealtypischen Bewegungsform – schnell ausgemerzt werden müs-

	Entwicklungsstufen		Ausbildungs-Abschnitte im Nachwuchstraining	
	Mädchen	Jungen		
Vorpuberale Phase	6 bis 10 Jahre	6 bis 10 Jahre	1. Ausbildungs-Abschnitt F-/E-Jugend	Training für Anfänger (psychomotorische Vielseitigkeit)
	10 bis 12 Jahre	10 bis 12 Jahre		
Erste puberale Phase (Pubeszenz)	12 bis 14 Jahre	12 bis 14/15 Jahre	2. Ausbildungs-Abschnitt D-/C-Jugend	Beginn der Spezialisierung
Zweite puberale Phase (Adoleszenz)	14 bis 18 Jahre	14/15 bis 18 Jahre	3. Ausbildungs-Abschnitt B-/A-Jugend	Stabilisierung der spezifischen Anforderungen des Fußballspiels

Abb. 1

sen, damit sie nicht zu stabilen Fehlern werden (siehe Hinweise zur Fußballtechnik am Ende dieses Beitrags).

Es muß aber auch die persönliche Eigenart einzelner Spieler (Stil) bei der Korrektur berücksichtigt werden. Leitlinie für den Trainer sollte das effektive Spiel sein, das sich immer darin zeigt, daß Aktionen auch bzw. gerade in „Streßsituationen“ gelingen.

Für den Trainer bedeutet das, daß er – wie schon in der vorpuberalen Phase – auf exakte fußballspezifische Bewegungsmerkmale Wert legen muß. Auftretende Fehler müssen sofort korrigiert werden, gut beherrschte technische Bewegungsabläufe müssen durch eine Vielzahl von Wiederholungen im Training so stabilisiert werden, daß auch unter dem Druck des Gegners ein gutes Niveau gehalten werden kann. Das Techniktraining wird so gestaltet, daß eine große Anzahl von Wiederholungen erzielt wird, um Fehler zu erkennen und korrigieren zu können; es muß jedoch auch Wettkampfscharakter haben, damit technische Elemente unter der realen Spielschnelligkeit eingeübt und gefestigt werden können.

Die Fußballtechnik ist eine wesentliche Voraussetzung für taktisches Handeln; sie beeinflusst die Lösung von Spielaktionen in hohem Maße. Deshalb muß auf eine „dynamische“ Technik und eine variable Verfügbarkeit der Technik, die nach folgenden bekannten methodischen Gesichtspunkten trainiert werden muß, sehr viel Wert gelegt werden:

- Vom Leichten zum Schwierigen
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplizierten
- Von einfachen Situationen zu Wettkampfsituationen

Das Techniktraining muß allmählich auf ein hohes Leistungsniveau eingerichtet werden.

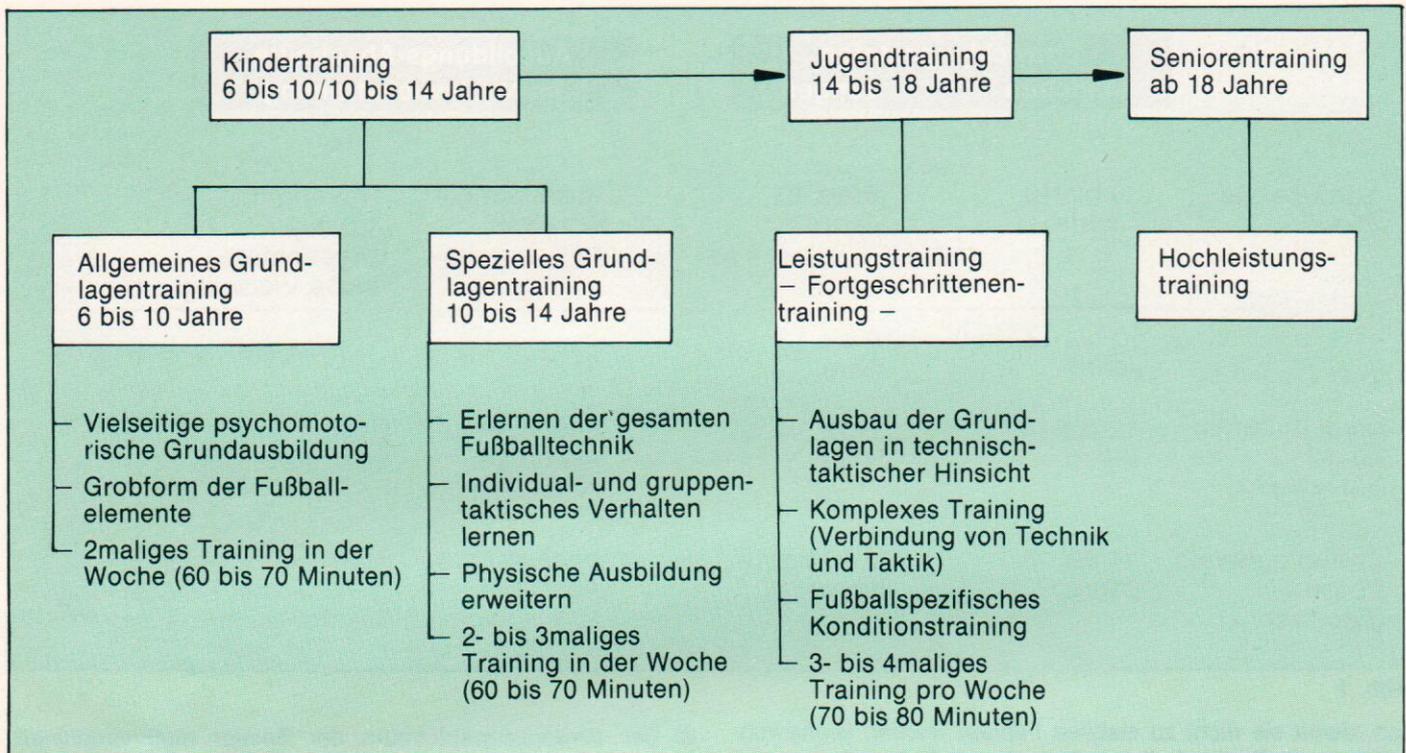
- Das Tempo der Ausführung muß gesteigert werden; um eine hohe Stabilität der Fußballtechnik zu erreichen, muß sie im Wettkampftempo trainiert werden.

- Der Bewegungsspielraum der Spieler muß verkleinert werden (kleinere Felder, mehrere Gegenspieler), damit sie lernen, unter Raum- und Zeitnot effektiver zu handeln.
- Die Trainingszeit wird verlängert, d. h., die Anzahl, nicht die Dauer der einzelnen Trainingseinheiten nimmt zu.
- Das Techniktraining wird zunehmend komplexer, um eine variable Verfügbarkeit der Technik zu erreichen. Es müssen Übungs- und Spielformen angeboten werden, die Wettkampfscharakter haben.
- Das Niveau der Technik im Wettkampf hängt stark von ihrer **Stabilität gegen Ermüdung** ab. Deshalb ist eine wesentliche Voraussetzung für eine langanhaltende Zuverlässigkeit der Technik eine gut entwickelte Ausdauerfähigkeit.
- Um psychische Stabilität zu bekommen und sich an Belastungssituationen zu gewöhnen, müssen die Spieler häufig unter Streß- und Extrembedingungen trainieren.

### Taktik

Die taktische Ausbildung der Jugendlichen nimmt einen immer größeren Zeitraum ein und wird wesentlicher Bestandteil des Jugendtrainings; sie steht in enger Wechselbeziehung zu den technischen Fertigkeiten.

Wenn Spieler ein dynamisches Techniktraining absolvieren, wird dieses Training letztlich unter Wettkampfbedingungen durchgeführt. Verbesserungen der technischen Fertigkeiten in Spielsituationen verlangen auch immer gleichzeitig eine auf ein bestimmtes Ziel hin ausgerichtete Technik (effektive Technik), d. h., sie muß auf die jeweils sich bietende Spielsituation, auf die Aktionen von Mit- und Gegenspielern ausgerichtet werden. Werden z. B. zur Verbesserung des Passens Spielformen gewählt, die das Zusammenspiel auf engem Raum fordern, wird gleichzeitig auch das richtige Laufverhalten der Mitspieler herausgefordert, damit ein schnelles Zusammenspiel zustande kommt. Die Übungs- und Spielfor-


**Abb. 2**

men zum Techniktraining unterscheiden sich letztlich nicht von denen des Taktiktrainings; es kommt lediglich darauf an, welche Schwerpunkte der Trainer setzt und was er vorrangig trainieren möchte.

Während die Fußballtechnik ausschließlich in der Praxis trainiert wird, ist ein taktisches Training erst dann vollständig, wenn zu den Erläuterungen und Handlungen in der Trainingspraxis auch eine theoretische Unterweisung hinzukommt, die an der Tafel, mit Hilfe von Abbildungen, mit Videoaufzeichnungen etc. erfolgen kann. In der Praxis werden bestimmte Handlungsweisen durch häufige Ausführung „eingeschliffen“, so z. B. das schnelle Wegstarten vom Gegner, um angespielt werden zu können, oder das Doppelpaßspiel, bei dem der erste Paß zum Partner im richtigen Augenblick, der anschließende Start am Gegner vorbei und die Ballkontrolle nach dem Doppelpaß so lange trainiert werden, bis diese Grundsituation beherrscht wird. Daran anschließend muß die Aufgabenstellung variiert werden; es müssen Alternativen zum Doppelpaß angeboten werden, z. B. das Antäuschen des 1. Passes und das Umspielen des Gegners, wenn dieser auf die Täuschung hereinfällt, oder das Antäuschen des Doppelpasses (des 2. Passes) und die An- und Mitnahme des Balls zur „anderen“ Seite, wenn der Gegner den Doppelpaß abfangen will.

In der Theorie sollten unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten besprochen werden, um das Wissen des jugendlichen Spielers zu erweitern. Wenn Spieler etwas theoretisch verarbeiten und klare Vorstellungen von möglichen Handlungsalternativen haben, können in der Praxis größere Fortschritte erreicht werden.

Außerdem müssen die Spieler allmählich lernen, ihre Handlungen und ihr Verhalten zu Mit- und Gegenspielern richtig einzuschätzen; sie müssen ihre Grenzen kennenlernen und lernen, die eigenen Möglichkeiten mit den jeweiligen Situationen abzustimmen.

#### Grundregeln für das Taktiktraining:

- Die Verbesserung bzw. Stabilisierung technischer Fertigkeiten muß mit dem taktischen Training verbunden werden, denn das technische Niveau bestimmt die taktischen Möglichkeiten.
- Das taktische Handeln wird unter zunehmender Schwierigkeit trainiert (ohne Gegner, mit teilaktivem Gegner, mit aktivem Gegner).
- Zunächst taktische Grundverhaltensweisen trainieren, dann Alternativen bzw. Varianten anbieten.
- Zum taktischen Training gehören das praktische und das theoretische Training.
- Die Wahrnehmungs- und Anpassungsfähigkeit muß ausgebildet werden, dabei helfen Praxistraining und Anschauungsmaterial (Abbildungen, Bilder, Videoaufzeichnungen etc.).

#### Kondition

Die Kondition – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit (Gelenkigkeit) – eines Spielers kann nur durch ein entsprechendes Konditionstraining optimal ausgebildet werden. Es besteht häufig die Auffassung, daß ein rein spielerisches Fußballtraining alle notwendigen Komponenten der Fußballleistung in erforderlichem Maße trainiert. Das ist nicht der Fall. Die für einen Leistungsfußballer wichtigen motorisch-konditionellen Fähigkeiten können nur durch spezielles, gezieltes Konditionstraining auf ein hohes Niveau gebracht werden.

Eine Anpassung des Organismus – aufgrund von Belastungen/Trainingsreizen vollzieht sich eine Umstellung unserer

Systeme (Herz, Kreislauf, Muskulatur etc.) auf ein höheres Leistungsniveau – erfolgt nur dann, wenn eine optimale Abstimmung von Umfang, Intensität und Erholung gewährleistet ist.

So werden z. B. beim Ausdauertraining – die Ausdauer ist eine der wichtigsten Grundlagen für den Fußballspieler – Anpassungserscheinungen des Organismus erst dann deutlich spürbar, wenn über einen längeren Zeitraum hinweg (5 bis 7 Wochen) in einem mindestens zweimaligen Training pro Woche eine effektive „Laufzeit“ von etwa je 30 Minuten erreicht wird. Diese „Dauer-Lauf-Zeiten“ können im Spiel nicht erreicht werden. Ein rein spielerisches Training, das ebenso wie der Dauerlauf auf 30 bis 40 Minuten konzipiert wird, hat einen schnelleren Leistungsanstieg zur Folge. Diese so erreichte Leistungsverbesserung ist aber nur kurzfristig zu halten und endet mit einem ebenso schnellen Leistungsabfall.

Folgendes muß noch einmal deutlich herausgestellt werden: Jugendliche, die im Erwachsenenalter Hochleistungssport betreiben wollen, müssen mit dem spezifischen Konditionstraining schon mit 15 Jahren beginnen. Es besteht in dieser Altersgruppe die letzte Möglichkeit, sich rechtzeitig auf hohe sportliche Leistungen vorzubereiten.

Eine ebenso wesentliche Forderung ist das möglichst **tägliche Training**.

Es wird immer wieder darauf verwiesen, daß Jugendliche durch zuviel Training überfordert würden. Eine Überforde-

rung kann nur durch **falsches**, nicht aber durch häufiges Training hervorgerufen werden. Untersuchungen haben ergeben, daß es bei gleicher Intensität günstiger ist, häufiger und kürzer zu trainieren als weniger häufig und dafür länger: Ein viermaliges Training pro Woche über 60 Minuten ist effektiver als ein dreimaliges Training pro Woche über 80 Minuten oder gar ein zweimaliges über 120 Minuten.

Bei gleichem Trainingsumfang kann mit einer Verteilung auf mehrere Trainingseinheiten eine höhere Intensität (Wettkampftempo) gefordert werden; eine höhere Intensität ergibt einen größeren Leistungszuwachs.

Das Problem, das sich im Jugendtraining zeigt, ist die zeitliche Einteilung der Trainingsschwerpunkte. Das technisch-taktische Training darf in keinem Fall zu kurz kommen.

Wenn die Ausdauer zweimal in der Woche trainiert werden soll – Laufzeit etwa 30 Minuten –, dann bleiben etwa noch 30 Minuten für ein technisch-taktisches Training. Bei einem zweimaligen Training pro Woche kommt somit die Arbeit mit dem Ball zu kurz.

Deshalb müssen wir unsere Jugendlichen dazu motivieren, auch außerhalb der festgesetzten Trainingszeiten Training zuzusagen als Hausaufgabe zu absolvieren:

- Entweder ein spielerisches „technisch-taktisches“ Training in der Freizeit auf dem „Bolzplatz“ oder
- ein Lauftraining von etwa 30 Minuten Dauer in langsamem Tempo im Gelände.

**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; farbiges 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. 39/40 benutzen!**

## Dietmar Wagner

Fußball-Lehrhefte für Trainer und Übungsleiter

Mohrunger Straße 24  
3175 Leiferde · 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 Aufbau-lehrgang
- Regelkunde
- Verwaltungslehre
- Sportmedizin
- Damenfußball
- Jugendfußball

**Preis: DM 43,00**

Nutzen Sie die Spielpause zur Fortbildung

### Saison-übersicht

**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
- Spieldauswertung
- Trainingsvorbereitung

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

Lehrheft für Vereins- und Verbandsmitarbeiter

**Erfolgreich Reden**  
Ratschläge für alle Redesituationen rund um den Fußball. Beispiele der Vorbereitung und Durchführung.  
Best.-Nr. 118 **DM 4,-** 10 Hefte **DM 35,-**

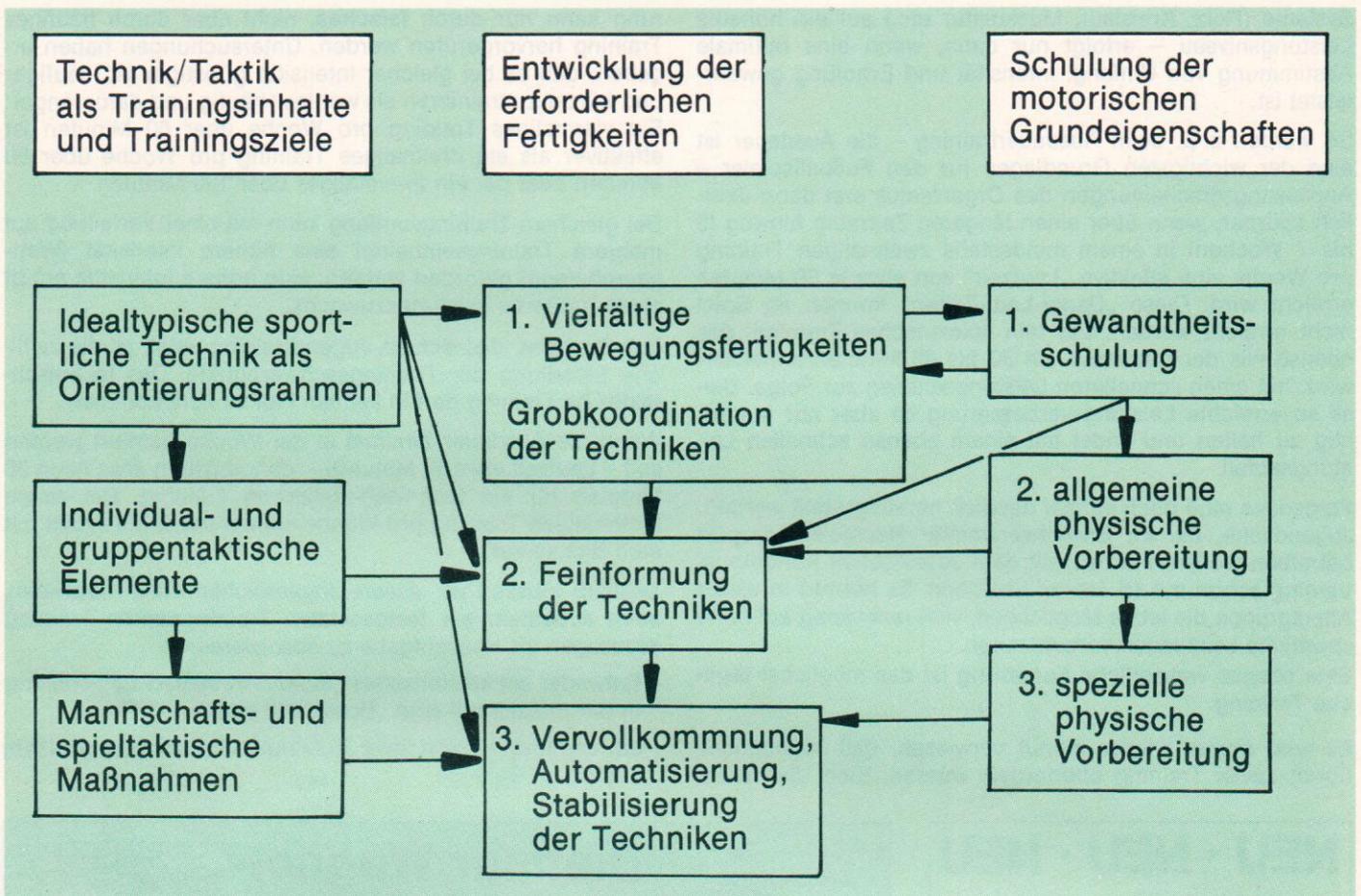


Abb. 3

Wir Trainer müssen wieder mehr Einfluß auf den Freizeitbereich unserer jugendlichen Spieler nehmen; vielleicht sollten wir uns selbst etwas mehr auf den Bolzplätzen sehen lassen, um durch Mitspielen oder Ratschläge oder auch nur durch Anwesenheit unser Interesse am Fußballspiel der Jugendlichen auszudrücken.

### Ausdauer

Die beste Trainierbarkeit der Ausdauer liegt bei den Kindern und Jugendlichen vor allem in den Perioden beschleunigten Wachstums.

- Die volle Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit wird nicht erreicht, wenn in der Zeit der Pubeszenz die funktionelle Anpassungsfähigkeit nur mangelhaft beansprucht wird.
- Jugendliche dieser Altersgruppe sind hoch belastungsfähig und -verträglich.
- Gegen Ende der Adoleszenz sind – bei entsprechendem Training in den Ausbildungsabschnitten 1 und 2 – Belastungsvoraussetzungen gegeben, die eine weitere Steigerung der Intensität und des Umfangs ermöglichen und somit eine starke Annäherung an das Erwachsenentraining bringen.
- Für das Ausdauertraining ist eine reine „Laufzeit“ von etwa 30 Minuten anzustreben.

### Krafttraining

Es ist bekannt, daß das Krafttraining unterhalb des 10. Lebensjahres keinen Effekt im Sinne von Muskelzuwachs hat. In der vorpuberalen Phase verbessern Sprünge, Zieh- und Schiebekämpfe, Starts und andere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht die Leistungsfähigkeit.

Mit zunehmender Produktion von Testosteron (männliches Geschlechtshormon) – etwa ab dem 14./15. Lebensjahr – ist bei den männlichen Jugendlichen eine steigende Kraftentwicklung und Krafttrainierbarkeit zu beobachten. Bei den weiblichen Jugendlichen bewirkt das Krafttraining im Prinzip die gleichen Anpassungserscheinungen, allerdings ist die Muskelzunahme aufgrund des Mangels an männlichen Geschlechtshormonen geringer.

Für den Fußballspieler ist die Schnellkraft die wesentlichste Kraftkomponente. Sie kann mit Hilfe der intensiven Intervallmethode verbessert werden, wobei Sprünge, Medizinballübungen, gymnastische Übungen etc. explosiv durchgeführt werden sollen; dabei bringen 2 Serien von 7 bis 10 Wiederholungen mit einer etwa 3minütigen Serienpause oder eine 10- bis 14minütige Gymnastik günstige Anpassungserscheinungen.

### Schnelligkeit

Grundsätzlich gilt, daß ein Schnelligkeitstraining nur dann sinnvoll ist, wenn die Läufe mit maximaler Geschwindigkeit durchgeführt werden.

● Innerhalb einer Trainingseinheit Läufe nur so oft durchführen, daß auch der letzte Lauf ohne Geschwindigkeitsverlust möglich ist. Günstig sind 8 bis 10 Sprints in einer Serie über 15 bis 20 Meter mit 2minütiger Pause zwischen den Läufen. Bei guttrainierten Spielern können bis zu 3 Serien durchgeführt werden.

● Das Schnelligkeitstraining in der Adoleszenz kann dem Erwachsenentraining entsprechen; es gibt keine Einschränkungen in konditioneller und koordinativer Hinsicht.

● Geschlechtsspezifische Unterschiede sind minimal; männliche Jugendliche weisen wegen der größeren Kraftkomponente in diesem Alter höhere Schnelligkeitswerte auf.

**Beweglichkeit**

Die Beweglichkeit eines Spielers kann auch im Fußball eine wesentliche Rolle spielen.

Durch eine größere Beweglichkeit im Hüftbereich ist eine Verlängerung der Beinschwünge – beim Verteidigertackling, bei der Ausholbewegung zum Hüftdrehstoß etc. – gegeben.

Das günstigste Alter zur Verbesserung der Beweglichkeit ist die Zeitspanne vom 11. bis 14. Lebensjahr. Danach ist sie nur schlecht trainierbar. Hat man im Alter von 11 bis 14 Jahren

eine gute Beweglichkeit erreicht, kann diese durch Training lange Zeit auf einem guten Niveau gehalten werden.

Das Trainieren der Beweglichkeit hat seinen festen Platz im Aufwärm-/Gymnastikprogramm:

● Beweglichkeitstraining wird in erster Linie mit Hilfe gymnastischer Übungen (Dehnen, Lockern, Kräftigen) durchgeführt.

● Bei der Beweglichmachung langsam beginnen und allmählich steigern.

● Beweglichkeitstraining nur in ausgeruhtem Zustand durchführen.

Zwischen den Komponenten Technik, Taktik und Kondition besteht eine große Abhängigkeit (**Abb. 3**), so daß im Fußballtraining alle Bereiche berücksichtigt werden müssen, ohne dem einen oder anderen Vorrang zu geben.

Das Training der Jugendlichen muß sorgfältig geplant und durchgeführt werden. Letztlich beeinflusst die Qualität des Jugendtrainings und des Jugendfußballs das Niveau und damit das Aussehen des deutschen Fußballs.

\*

*Anschrift des Verfassers: Im Brückfeld 7, 5063 Overath*

**Hinweise zur Fußballtechnik**

**Grundsituation Torschuß  
(Zusammenspiel)**

**Innenseitstoß**

**Ausführung:**

- Das Standbein steht neben dem Ball.
- Der Fuß des Spielbeins ist anzuheben.
- Der Fuß ist im Gelenk fixiert.
- Die Treff-Fläche liegt zwischen Fußballen und Ferse (Innenseite).

**Mögliche Fehler:**

- Das Spielbein wird nach dem Stoß gestreckt.
- Das Standbein steht zu weit vom Ball entfernt.
- Der Ball wird nicht im Zentrum getroffen.

**Ziel:**

- Gezielter Torstoß aus dem Dribbling, aus dem Zusammenspiel, beim Freistoß und Strafstoß.
- Genaues Zusammenspiel über eine kurze Entfernung.

**Korrekturhinweise:**

- Das Spielbein und den Fuß angewinkelt lassen!
- Das Standbein neben den Ball stellen!

**Innenspannstoß**

**Ausführung:**

- Schräger Anlauf zum Ball.

**Ziel:**

- Torschuß, Flanke.

**Grundsituation Dribbling  
(Ballkontrolle)**

**Dribbling**

**Ausführung:**

- Den Ball mit dem linken oder rechten Fuß führen.
- Den Oberkörper leicht über den Ball beugen.

**Mögliche Fehler:**

- Der Ball wird zu weit vorgelegt.
- Der Blick ist nur auf den Ball gerichtet.

**Ziel:**

- Raum gewinnen.
- Den Gegner umspielen.
- Zum Zusammenspiel oder zum Torschuß kommen.

**Korrekturhinweise:**

- Den Ball schieben, nicht stoßen!
- Spielumgebung beobachten!
- Bei Richtungsänderung Fußspitze anziehen!

**Ballkontrolle**

**Ausführung:**

- Den Ball mit der Innen- oder Außenseite des Fußes weich an- und mitnehmen, Fußspitze anziehen.

**Ziel:**

- Zugespielte Bälle sicher unter Kontrolle bringen

### Grundsituation Torschuß (Zusammenspiel)

- Das Standbein steht neben oder seitlich hinter dem Ball.
- Der Fuß des Spielbeins ist gestreckt, die Fußspitze zeigt zum Boden.
- Treff-Fläche ist die innere Seite des Spanns.
- Paß (Zusammenspiel) über weite Entfernungen.

**Mögliche Fehler:**

- Der Anlauf erfolgt gerade in Stoßrichtung.
- Zu starke Rückenlage des Oberkörpers.
- Die Fußspitze wird angewinkelt.

**Korrekturhinweise:**

- Leicht bogenförmig anlaufen!
- Etwas über den Ball beugen!
- Fußspitze auch nach dem Stoß gestreckt lassen!

### Kopfstoß

**Ausführung:**

- Den Ball mit der Stirnfläche treffen.
- Die Augen sind geöffnet.
- Vor dem Köpfen Oberkörper zurücknehmen und das Kinn anziehen.

**Ziel:**

- Den Ball auf das Tor köpfen.
- Den Ball zum Partner köpfen.
- Den Ball aus der Gefahrenzone köpfen.

**Mögliche Fehler:**

- Der Ball wird mit der Schädeldedecke geköpft.
- Die Augen werden geschlossen.

**Korrekturhinweise:**

- Den Oberkörper zurücknehmen.
- Den Ball während des Köpfens ansehen!
- Nach dem Köpfen dem Ball nachsehen!

### Grundsituation Dribbling (Ballkontrolle)

- Den Ball mit dem Oberschenkel, mit der Brust annehmen, der annehmende Körperteil soll den Schwung des Balls durch Nachgeben abbremsen.

**Mögliche Fehler:**

- Der Ball prallt zu weit weg.
- Die Schärfe des Balls wird unterschätzt.

**Korrekturhinweise:**

- Elastisch stehen oder sich bewegen!
- Annehmende Körperteile (Fuß, Oberschenkel, Brust) geben elastisch nach!

### Zusammenspiel

**Ausführung:**

- Der Anlauf erfolgt schräg zur Schußrichtung.
- Der gestreckte und im Gelenk fixierte Fuß des Spielers ist nach innen gedreht.
- Treff-Fläche ist die Außenfläche des Spanns.
- Der Oberkörper ist über das Standbein gebeugt.

**Ziel:**

- Verdecktes Abspiel.
- Torschuß.
- Befreiungsschlag aus der Abwehr.

**Mögliche Fehler:**

- Das Fußgelenk ist nicht fixiert.
- Zu großer Abstand zum Ball.
- Der Ball wird nicht voll getroffen.

**Korrekturhinweise:**

- Das Knie über den Ball bringen!
- Den Ball mit der Außenseite des gestreckten Fußes treffen!

## UNSERE PREISKNÜLLER

◀ **Trainingsfußball**

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

10 Stck.  
**199<sup>50</sup>**

10 Stck.  
**399<sup>00</sup>**

▶ **OFFICIAL Wettspiel-Fußball**

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

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



● **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 Wettkampfpraxis. Zahlreiche Fotos und Abbildungen veranschaulichen Übungsformen bzw. taktische Abläufe, so daß dieses Buch für Trainer aller Leistungsklassen empfohlen werden kann. **DM 10,80**

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

1. Teil: **Technik und Taktik.** (560 Abb., 304 Seiten)
2. Teil: **Konditionstraining.** (800 Abb., 216 Seiten)
3. Teil: **Jugendtraining.** (Verfasser: Wittmann, Maier, Pfeifer), 294 Seiten

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

Der 3. Teil bietet „alles zum Jugendtraining“. Es wird sowohl über die Entwicklungsstufen und biologischen Gesetzmäßigkeiten bei Jugendlichen informiert als auch über Trainingsplanung, Mannschaftsführung und Ernährung. Abschließend werden wichtige Tipps zur Ersten Hilfe bei Sportverletzungen gegeben. je Band **DM 24,-**

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

Dieses Buch berücksichtigt die neuesten Entwicklungstendenzen in Technik, Taktik und Trainingslehre und wendet sich mit einem breiten Angebot von Spiel-, Trainings- und Übungsformen an alle Alters- und Leistungsklassen. **DM 34,80**



**Weisweiler, Hennes: Der Fußball.** 8. Auflage 1980, 210 Seiten. Empfehlungen eines Erfolgstrainers mit verschiedenen Formen des Konditionstrainings, Tips zur psychologischen Betreuung und Führung einer Mannschaft, vor allem aber vielen Hinweisen zur Trainings- und Spielgestaltung in allen Leistungsklassen. **DM 29,80**

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

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

**Talaga, Jerzy: Fußballtaktik.** 219 Seiten, 372 Abb. (Alle Bücher aus 1979, übersetzt aus dem Polnischen). Die wichtigsten theoretischen und praktischen Aspekte des Fußballtrainings in drei Teilbänden: Der erste beschäftigt sich mit Lehr- und Lernmethoden, der zweite und dritte bringen eine Vielzahl methodischer Spiel- und Übungsreihen zur Einführung und Schulung technischer und taktischer Elemente des Fußballspiels. je Band **DM 19,80**

## 2. Teilgebiete

Diese Bücher behandeln Spezialthemen aus dem Gesamtbereich des Fußballtrainings.

**Frank, Gerhard: Trainingsprogramme für Fußball-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. Spielgemäß lernen – spielgemäß üben.** 5. Auflage 1977, 91 Seiten, 113 Abb. Ein geschlossenes Methodik-Konzept zur spielgemäßen Einführung des Fußballspiels im Sportunterricht. **DM 14,80**

**Busch, Wilhelm: Fußball in der Schule.** Band 5 der DFB-Schriftenreihe, 5. Auflage 1978, 87 Seiten. Das Buch enthält eine Reihe von Stundenbildern für die schulische Grundausbildung. **DM 14,80**

**Fuchs, E./Kruber, D./Jansen, G.: Technik- und Konditionsschulung Fußball.** 1978, 26 Seiten und 48 Arbeitskarten. Die 48 Karten, aufgeteilt in 12 Übungsgruppen, helfen dem Sportlehrer, ein Üben ohne Anleitung zu organisieren. **DM 23,80**

## 5. Zur Trainingslehre des Fußballs

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

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

Eine Hilfestellung zur Vorbereitung vor der Punktspielsaison; die wichtigsten Etappen der Jahres-Trainingsplanung mit konkreten Inhalten und einer Vielzahl von Trainingseinheiten. **DM 34,80**

**Überle, Heiner: Fußball für Trainer und Spieler.** 1980, 144 Seiten. Ein Buch mit Ratschlägen zu verschiedenen Aspekten des Trainings (u. a. psychologische Mannschaftsführung, methodische Trainingsanleitung, Aufbau eines Trainingsbuches). **DM 28,-**

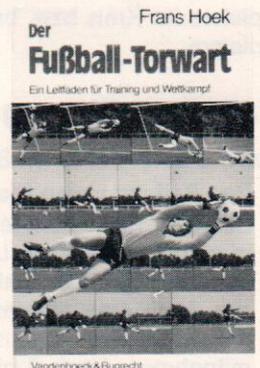
**Albrecht, Dirk (Hrsg.): Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung.** 1979, 248 Seiten.

Auch „Nichtwissenschaftler“ erleben sich in diesem Buch – dank der verständlichen Sprache – in der Praxis durchaus verwendbare Ergebnisse aus der sport- und sozialpsychologischen Sportwissenschaft. **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 **Philipppka-Buchversand, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Tel. (02 51) 2 05 37.**



Gero Bisanz:

# Eine Unterrichtseinheit für das Training mit den „Kleinen“

Teilnehmer: Mädchen und Jungen im Alter von acht bis zwölf Jahren (7. Unterrichtseinheit)

## Allgemeine Ziele:

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

## 1. Laufspiel

„Komm mit – lauf weg!“

8 bis 10 Spieler bilden einen Kreis von etwa 10 Metern Durchmesser. Ein Spieler befindet sich außerhalb des Kreises und läuft außen um den Kreis herum. Nach kurzer Zeit berührt er einen Spieler an der Schulter und ruft laut: „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“ Der „Abgeschlagene“ folgt dem Spieler auf den Ruf „Komm mit“ und läuft in entgegengesetzter Richtung auf den Ruf „Lauf weg“. Das Ziel ist für beide, als Erster in der entstandenen Kreislücke zu stehen. Derjenige, dem das nicht gelingt, bleibt „Läufer um den Kreis“ und berührt dann einen anderen Spieler mit dem Ruf „Komm mit“ oder „Lauf weg“ an der Schulter.

### Hinweis:

- Ein Spieler sollte nicht mehr als eine Runde um den Kreis laufen.
- Die Spieler im Kreis schnell abschlagen bzw. berühren.
- Schnell reagieren und versuchen, den ersten Läufer einzuholen.

### Variation:

„Komm mit – lauf weg“ mit Bällen durchführen. Jeder Spieler hat einen Ball:

- Den Ball mit der Hand dribbeln.
- Den Ball mit dem Fuß dribbeln.

Stets den Ball kontrollieren – auch beim Berühren eines Spielers im Kreis bzw. beim Überholen des vorauslaufenden Spielers.

## 2. Ballgewöhnungsübungen

Jeder Spieler hat einen Ball:

- Den Ball mit vielen Richtungsänderungen dribbeln.
- Den Ball nach wenigen Kontakten mit kurzen Drehungen in entgegengesetzter Laufrichtung mitnehmen.

Zum Beispiel: Den Ball mit dem rechten Außenspann führen, 3- bis 4mal mit dem Fuß berühren und danach schnell mit der rechten Innenseite in entgegengesetzter Richtung mitnehmen. Nach 8 bis 10 Aktionen das gleiche mit dem linken Fuß durchführen; oder: Den Ball mit dem Spann geradeaus führen, dann plötzlich mit dem Spielbein auf den Ball treten, ihn unter dem Körper nach hinten wegziehen und mit dem anderen Bein erneut dribbeln; dann den Ball auch mit diesem Bein unter dem Körper nach hinten wegziehen usw.

## Korrekturhinweise

- Die Übungen langsam beginnen, bis der Bewegungsablauf einigermaßen klar ist, danach mit erhöhtem und möglichst hohem Tempo durchführen lassen.
- Der Körper ist im Hüftgelenk und im Kniegelenk leicht gebeugt, damit eine schnelle Gewichtsverlagerung und ein Richtungswechsel erfolgen kann.

- Den ruhenden Ball mit der Sohle zurückrollen, mit dem Spann unter den Ball kommen und den Ball hochspielen. Wer schafft es, den Ball mit dem linken und dem rechten Spann hochzuspielen? Wer kann den Ball danach mehrmals mit dem Spann jonglieren?
- Den Ball mit den Händen hochwerfen und ihn mit dem Kopf jonglieren. Wer schafft 3 und mehr Ballkontakte mit der Stirn, ohne daß der Ball gefangen werden muß oder zu Boden fällt?

## 3. Übungen zum Kopfballspiel

### Übung 1:

In einem 3 bis 5 Meter großen Tor steht ein Torhüter. Um das Tor herum sind 3 (4, 5) Spieler postiert, die sich den Ball mit der Hand zuwerfen (**Abb. 1**). Das Ziel ist, mit dem Kopf ein Tor zu erzielen. Tore können von beiden Seiten erzielt werden. Welche Gruppe köpft in einer bestimmten Zeit die meisten Tore?

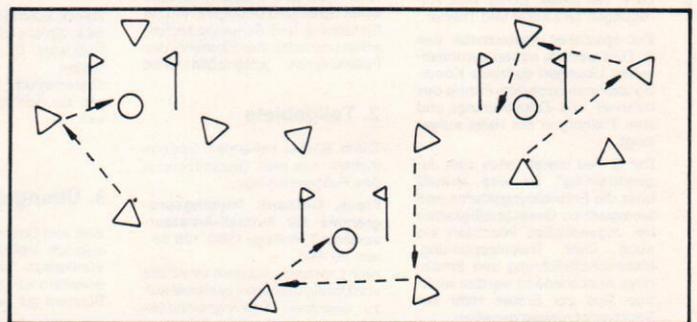


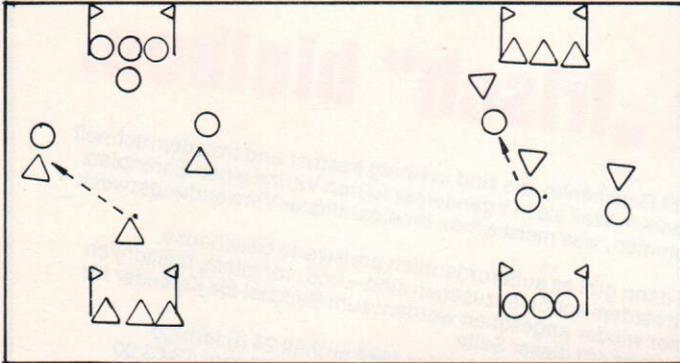
Abb. 1

## Korrekturhinweise

- Nicht durch das Tor laufen.
- Fängt der Torwart den Ball, wirft er ihn einem Spieler im Feld zu. Danach beginnt die Torjagd erneut.

**Übung 2:**

3 (4, 5) Spieler stehen in je einem Tor. Im Feld spielen 2 Gruppen mit je 3 (4, 5) Spielern Handball mit dem Ziel, Tore nur mit dem Kopf zu erzielen (**Abb. 2**). Die Torhüter müssen im Tor (auf der Linie) bleiben. Nach einigen Minuten wechseln die Torhüter mit den Feldspielern die Plätze. Welche Mannschaft köpft die meisten Tore?



**Abb. 2**

**Variation:**

Der zugeworfene Ball muß immer geköpft werden; erst der geköpfte Ball kann gefangen werden.

**Korrekturhinweise**

- Beim Hand-Kopfballspiel schnell handeln (werfen und köpfen) und so zuwerfen, daß die Partner auch gut köpfen können.
- Neben dem Kopfballspiel kann das „sich Anbieten“ und „Freilaufen“ erläutert werden. Das Spielen mit der Hand erleichtert das Verhalten im Raum, zum Ball und zum Gegner.
- Das Freilaufen richtet sich nach der Stellung der Gegenspieler aus.
- Die angreifende Mannschaft soll herausfinden, wo sich freie Laufwege ergeben, wann sie sich freilaufen müssen, um zum Kopfballtor zu kommen.

**4. Abschluß**

Spiel 3:3 (4:4) auf 2 Tore mit 3 (4) Torhütern (Organisationsform wie in **Abb. 2**).

Die Torhüter wehren nur auf der Torlinie ab. Nach 5 (6, 7) Minuten wechseln die Torhüter und die Feldspieler ihre Plätze. Tore, die mit dem Kopf erzielt werden, zählen doppelt.

**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,-**

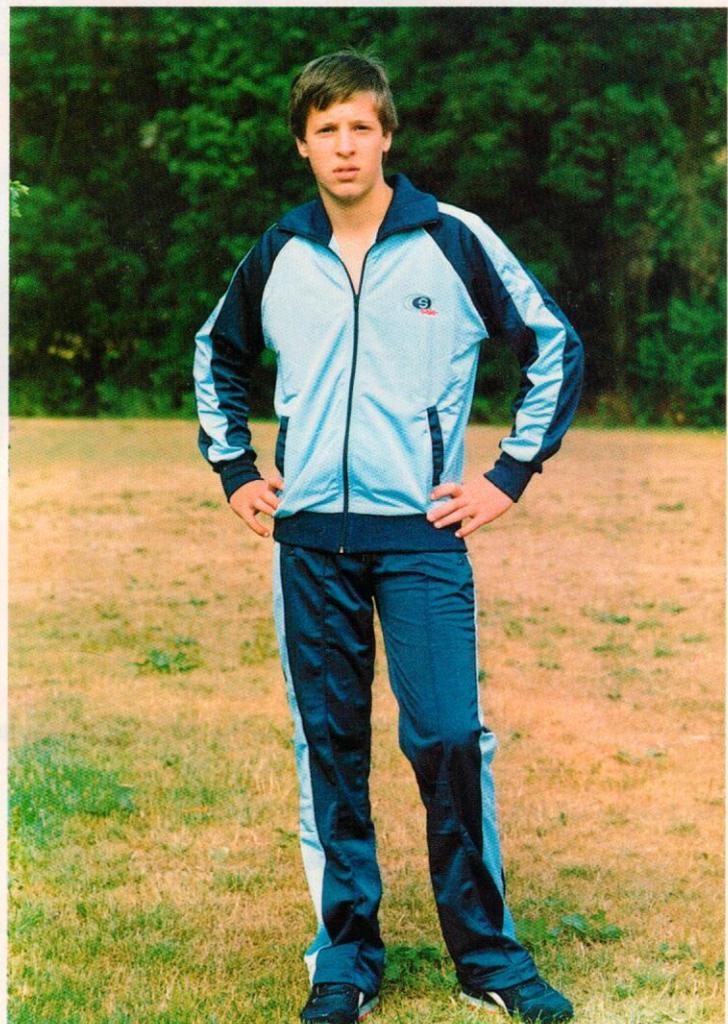
Alle Größen auch  
in leichter  
Ausführung  
ab DM **59,-**

Sehr empfehlenswert für Ihre Jugend!

**TRAINER  
UND  
SPIELERBEDARF**

**SPORT  
SALLER**

D-8701  
Tauberrettersheim  
Tel.: (09338) 4 87



# Geschenke, die ein ganzes Jahr „frisch“ bleiben.

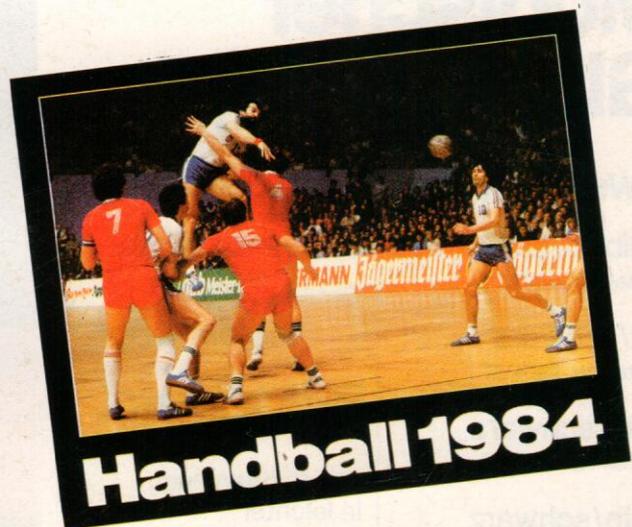
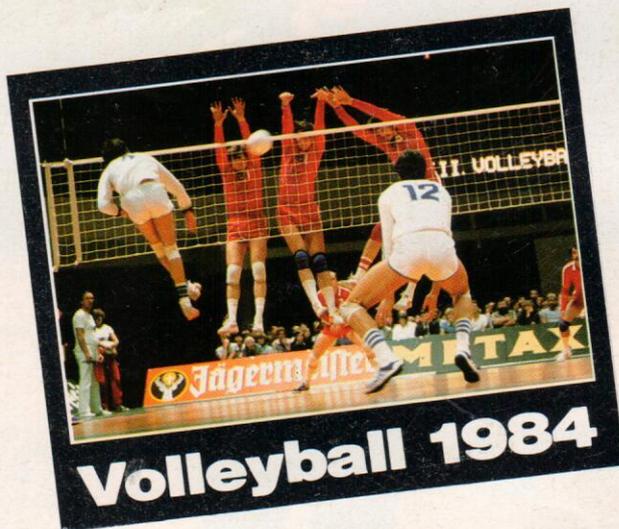


Es gibt Geschenke, die sind irrsinnig kostbar und trotzdem schnell vergessen: Weil sie in irgendeiner teuren Vitrine einen Ehrenplatz bekommen, was meist schon ihr eigentlicher Verwendungszweck ist.

Und dann gibt es außerordentlich preiswerte Geschenke, die trotzdem schön anzusehen sind – und, vor allem, tatsächlich immer wieder angesehen werden: zum Beispiel die Kalender für Sportfans auf dieser Seite.

Der „kicker“-Fußballkalender 1984 enthält 24 (!) farbige Topfotos und kostet Stück für Stück DM 14,80 zzgl. DM 3,00 Versandkosten je Sendung; ab 5 Stück liefern wir **frei Haus**. Näheres über den Bestellkarten auf Seite 39.

Die Kalender „Volleyball“ und „Handball“ sind 38 x 31 cm groß, enthalten jeweils 12 farbige Klassefotos, Texte auch in Englisch und Französisch, und kosten **frei Haus** DM 18,90, ab 3 Expl. DM 17,90 und ab 6 Expl. DM 16,60. Klar, daß wir postwendend liefern.



## Bestellschein „Kalender 1984“

Einsenden an: Philippka-Verlag, Steinfurter Straße 104, 4400 Münster, Telefon 0251/20537

Ich bestelle mit 10tägigem Rückgaberecht zur sofortigen Lieferung:

\_\_\_\_\_ Expl. Fußball-Kalender „kicker '84“ à DM 14,80. Versandkosten DM 3,- je Sendung, ab 5 Expl. Frei-Haus-Lieferung.

\_\_\_\_\_ Expl. Volleyball-Kalender 1984 (Frei Haus gemäß Angebot)

\_\_\_\_\_ Expl. Handball-Kalender 1984 (Frei Haus gemäß Angebot)

Besteller (Druckschrift!): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Buchen Sie den Rechnungsbetrag mit 2 % Skonto ab von meinem/vom\* \_\_\_\_\_

Konto-Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank) \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

\*Konto-Inhaber ist \_\_\_\_\_

Verrechnungsscheck abzgl. 2 % Skonto anbei

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt