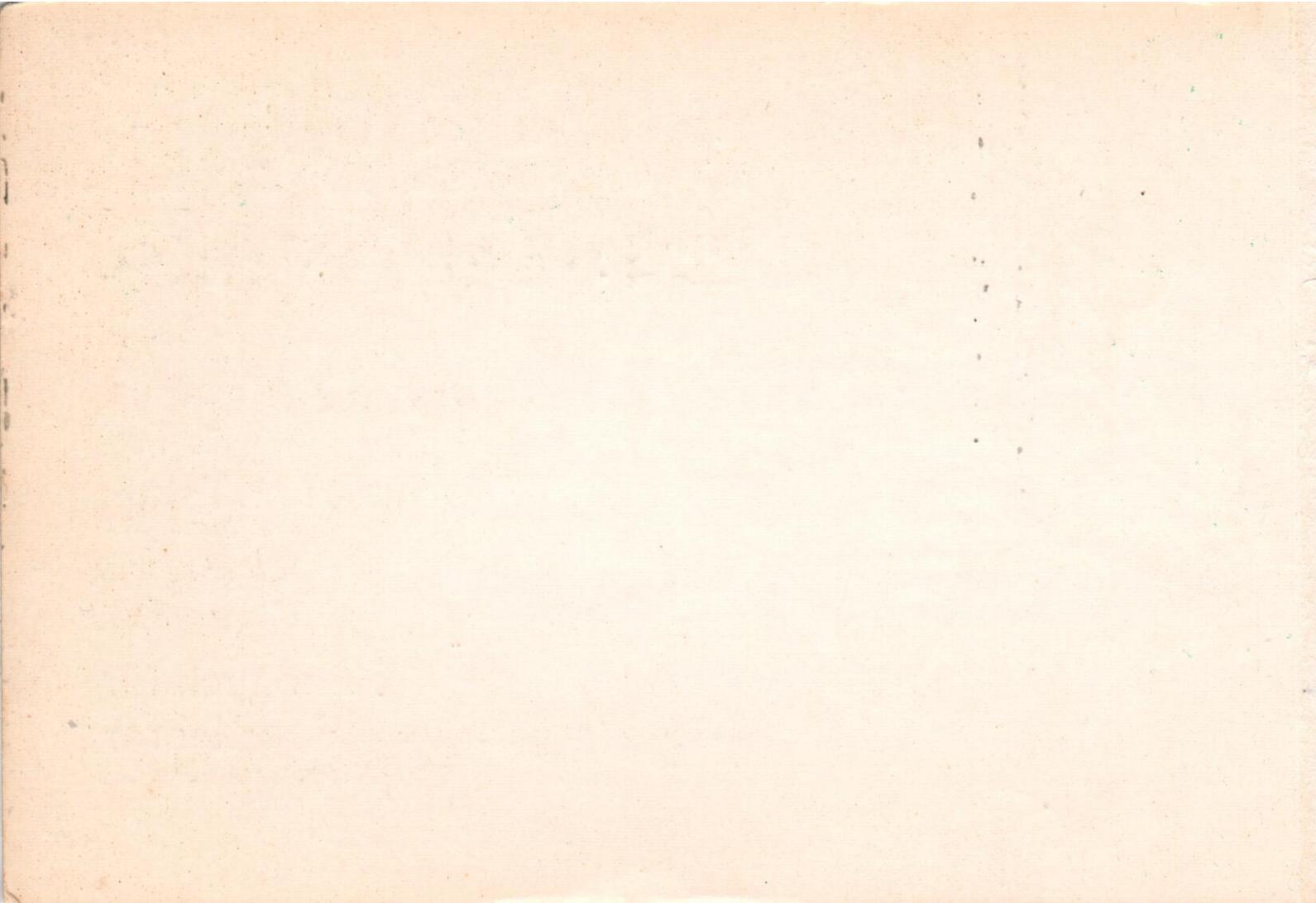


FUSSBALL PRAXIS

1. Teil
Technik und Taktik

Handbuch für
Sportlehrer
Fußballtrainer



2302

17.90

Karlheinz Grindler
Herbert Pahlke
Harry Hemmo

FUSSBALL-PRAXIS

1. Teil

TECHNIK UND TAKTIK

Handbuch für
Sportlehrer
Fußballtrainer

Herausgeber: Württembergischer Fußballverband e. V.
WFV-Schriftenreihe Band 4

Karlheinz Grindler
Herbert Pöhlke
Harry Kramm

FUSSBALL-PRAXIS

1. Teil

TECHNIK UND TAKTIK

Handbuch für
Sportlehrer
Fußballtrainer

1971

5. neu bearbeitete und ergänzte Auflage

Copyright by Württembergischer Fußballverband e. V. Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke des Textes und der Illustrationen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Württembergischen Fußballverbandes gestattet.

Satz und Druck: Centraldruck, Stuttgart

Illustration und Umschlaggestaltung: Karlheinz Grindler, Leinfelden

Zum Geleit	11
Vorwort	13
Allgemeine Trainingsfragen	15
Trainingshäufigkeit	16
Trainingsdauer	17
Trainingsbeanspruchung	17
Trainingsplan	20
Aufbau einer Übungsstunde	22
Sondertraining der einzelnen Mannschaftsspieler	25
Intervalltraining	26
Die Technik des Fußballspiels	29
I. Ballgewöhnungsübungen	31
Einzelarbeit	31
II. Führen des Balles	33
Einzelarbeit	33
Übungsformen des Ballführens mit Partner	38
Ballführen mit Blickschulung	38
III. Laufen mit dem Ball	40
IV. Die Stoßarten	42
1. Der Spannstoß	43
2. Der Innenseitstoß	48
3. Der Außenseitstoß	52
4. Der Kopfstoß	55
5. Der Kopfstoß im Sprung	60
6. Das Annehmen des Balles mit dem Kopf und Kopfstoß	62
7. Wenig gebräuchliche Stoßarten	63

Inhaltsverzeichnis

V. Die Stopparten	65
Das Stoppen einfallender Bälle	
1. Stoppen mit der Sohle	66
2. Stoppen mit der Innenseite	68
3. Stoppen mit der Außenseite	70
4. Stoppen mit dem Unterschenkel	72
5. Stoppen mit Brust / Bauch	72
Das Stoppen von Flugbällen	
1. Stoppen mit dem Kopf	73
2. Stoppen mit der Brust	74
3. Stoppen mit dem Oberschenkel	76
4. Stoppen mit dem Spann	77
5. Stoppen mit der Innenseite	79
VI. Balltraining am Pendel	81
1. Der Stoß mit dem Fuß	81
2. Der Stoß mit dem Kopf	83
Stoß im Sitzen	83
Stoß im Stand	84
Stoß im Sprung	84
VII. Balltraining an der Schußwand	86
1. Einzelarbeit	86
2. Übungsformen zu zweien	90
VIII. Kombinierte Übungen	92
1. Einzelarbeit	92
2. Arbeit in der Zweiergruppe	95
3. Arbeit in der Dreiergruppe	101
4. Arbeit in der Vierergruppe	109
5. Arbeit in größeren Gruppen	113

IX. Kombinationsformen	117
1. Kombinationsformen mit zwei Spielern	117
2. Kombinationsformen mit Torschuß	120
3. Kombinationsformen mit Flanken	122
4. Beispiele freier Kombinationsformen mit Torschuß	124
5. Kombinationsformen mit drei Spielern	125
6. Freie Kombinationsformen mit Torschuß oder Flanken	128
X. Schnelligkeitsübungen mit dem Ball	131
1. Einzelarbeit	131
2. Mit Partner	132
Sonderausbildung	135
I. Sonderausbildung des Torwarts	135
1. Aufnehmen und Fangen des Balles	135
2. Fausten des Balles	138
3. Schulung der Fangsicherheit und der Reaktion des Torwarts	139
II. Sonderausbildung der Deckungsspieler	143
1. Schulung der Stoßsicherheit mit dem Fuß	143
2. Schulung des Kopfballspiels	147
III. Sonderausbildung der Angriffsspieler	149
1. Flügelstürmer	149
2. Stürmer / Torschußübungen	150
3. Torschußübungen für die Spieler aller Mannschaftsposten	154
IV. Sonderausbildung Einwurf	160
1. Schulung der Weite	160
2. Schulung der Wurfsicherheit	162

V. Sonderausbildung Eckstoß	163
1. Freie Übungsformen ohne Bindung an Viertelkreis und Tor	163
2. Eckstoß aus dem Viertelkreis	164
VI. Spezielle technisch-taktische Übungsformen für Spieler der einzelnen Mannschaftsposten	165
1. Übungen für Verteidiger—Vorstopper—Freier Mann (Libero)	165
2. Übungen für Mittelfeldspieler—Vorstopper—Libero	167
3. Übungen für Mittelfeldspieler	169
4. Übungen für Mittelfeldspieler und Verteidiger	170
5. Übungen für Mittelfeldspieler und Innenstürmer	170
6. Übungen für Mittelstürmer bzw. Sturmspitzen	171
7. Übungen für Außenstürmer bzw. Sturmspitzen	172
Wichtige taktische Grundlagen des Fußballspiels	173
I. Taktik der Einzelspieler	175
1. Der Torwart	175
a) Das Stellungsspiel des Torwarts	175
b) Das Herauslaufen des Torwarts	176
c) Der Abschlag des Torwarts	176
2. Der Verteidiger	177
3. Der Mittelläufer	178
4. Der Außenläufer	178
5. Der Stürmer	179
II. Das WM-System	181
1. Die einzelnen Spielgruppen	182
a) Spielgruppe: Torwart—Mittelläufer—Rechter Verteidiger / Linker Verteidiger	183
b) Spielgruppe: Außenläufer—Halbstürmer	185
c) Spielgruppe: Rechtsaußen—Halbrechts—Rechter Läufer	187

d) Spielgruppe: Linksaußen—Halblinks—Linker Läufer	188
e) Spielgruppe: Rechtsaußen—Mittelstürmer—Linksaußen	188
2. Das Mannschaftsspiel	190
3. Das Spiel mit zurückgezogenem Mittelstürmer	193
4. Gegenmaßnahmen bei zurückgezogenem Mittelstürmer	194
5. Beispiel für gutes Sturmspiel	194
III. Variationen des WM-Systems	195
1. Das Doppelstopper-System	195
2. Der Schweizer Riegel	196
3. Das 4 : 2 : 4-System	197
4. Das 4 : 3 : 3-System	200
IV. Taktische Übungsformen	203
1. Spiel 1 : 1	203
2. Spiel 1 : 1 auf zwei Kleintore in abgegrenztem Raum	204
3. Spiel 1 : 1 auf je zwei Kleintore in abgegrenztem Raum	205
4. Spiel 3 : 1	205
5. Spiel 2 : 1 in abgegrenztem Feld	206
6. Spiel 2 : 2 in abgegrenztem Raum	207
7. Spiel 2 : 2 auf zwei Kleintore in abgegrenztem Raum	208
8. Spiel 2 : 2 auf je zwei Kleintore in abgegrenztem Raum	208
9. Spiel 2 : 2 : 1 in abgegrenztem Raum	208
10. Spiel 2 : 2 : 1 auf Kleintore in abgegrenztem Feld	209
11. Spiel 3 : 2 auf unbegrenztem Raum	209
12. Spiel 4 : 2 in begrenztem Spielfeld	210
13. Spiel 4 : 3 auf abgegrenztem Feld	210
14. Spiel 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 auf abgegrenztem Raum mit Einwurf bei Ausball	211
15. Spiel 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 und mehr als Punktwettkampf	211
16. Spiel 5 : 5 und mehr auf Kleintore ohne Torwart	212
V. Taktische Wettkampfformen	213
1. Spiel über zwei Linien	213

2. Spiel 1 : 1 an einer Linie	213
3. Spiel 1 : 1 zwischen Strafraum und Mittellinie	213
4. Spiel 1 + 1 : 1 auf das Tor	214
5. Spiel 2 : 1 auf das Tor	214
6. Spiel 2 : 1 auf das Tor	214
7. Spiel 2 : 1 + 1 auf das Tor	214
8. Spiel 2 + 1 : 1 + 1 auf das Tor	214
9. Spiel 3 : 1 auf das Tor	215
10. Spiel 3 : 2 auf das Tor	216
11. Spiel 3 : 2 mit Torschuß	216
12. Spiel 3 : 2 auf das Tor	216
13. Spiel 3 : 3 auf das Tor	216
14. Spiel 3 : 3 auf das Tor	217
15. Spiel 3 + 1 : 3 auf das Tor	217
16. Spiel 3 + 1 : 3 + 1 auf das Tor	217
VI. Variationen taktischer Übungsformen	218
1. Spiel 1 : 1 mit vier Spielern auf zwei Tore	218
2. Spiel 1 : 1 in einem zweigeteilten Spielfeld mit vier Spielern	218
3. Spiel 1 : 1 in einem zweigeteilten Spielfeld mit vier Spielern als Parteienspiel	218
4. Spiel 3 : 2 auf zwei Tore (Kleinspielfeld)	218
5. Spiel 3 : 2 auf drei Tore (Kleinspielfeld)	219
6. Spiel 3 : 2 mit einem neutralen Spieler auf zwei Tore	219
7. Spiel 2 : 2 zwischen vier Anspielpunkten	219
8. Spiel 2 : 2 im begrenzten Raum zwischen zwei Anspielpunkten	219
9. Spiel 3 : 3 im begrenzten Spielfeld mit zwei Auswechselspielern	220
10. Spiel 3 : 3 mit vier Auswechselspielern	220
11. Spiel 3 : 3 mit acht Spielern in zwei Feldern	220
12. Spiel 4 : 2 mit acht Spielern (zwei Mannschaften)	220
13. Spiel 2 : 2 : 2 auf Kleinspielfeld auf zwei Tore	221
14. Spiel 3 : 3 : 3 : 3 auf Kleinspielfeld auf zwei Tore	222

15. Spiel 4 : 4 : 4 auf zwei Tore quer über den Platz	222
16. Spiel 5 : 5 : 5 und mehr auf zwei Tore über das ganze Spielfeld	222
VII. Taktische Übungsformen gegen verstärkte Abwehr	223
Zweikampfschulung	223
Übungsformen	225
1. Spiel 1 : 2 als freies Spiel	225
2. Spiel 2 : 3 auf ein Tor	225
3. Spiel 3 : 4, 4 : 5, 5 : 6 auf ein Tor mit Unterstützung	225
4. Spiel 3 : 4, 4 : 5, 5 : 6 auf ein Tor ohne Unterstützung	225
Taktische Mittel gegen eine verstärkte Abwehr	226
VIII. Taktische Möglichkeiten beim Anstoß, Eckstoß, Freistoß, Abstoß, Einwurf	226
1. Der Anstoß	226
2. Der Eckstoß	227
3. Der Freistoß	229
4. Der Abstoß	231
5. Der Abschlag	231
6. Der Einwurf	231

100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120

1. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
2. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die

VII. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
3. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
4. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
5. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
6. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die

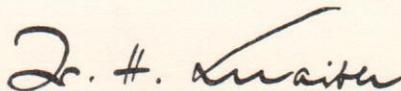
VIII. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
1. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
2. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
3. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
4. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
5. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die
6. Die Aufgabe ist zu lösen, indem man die

Zum Geleit

Als der Württembergische Fußballverband vor einigen Jahren den Entschluß faßte, eine eigene Schriftenreihe aufzulegen, ließ er sich von der Vorstellung leiten, es sei mit einer seiner Hauptaufgaben, den ihm angeschlossenen Vereinen wirksame Hilfe bei der Bewältigung ihrer Aufgaben zu leisten.

Aufgabe und Thema der ersten Schriften war es, die pädagogische Bedeutung des sportlichen Spiels, insbesondere des Fußballspiels, herauszuarbeiten. Angesehene Erzieher kamen dabei zu Wort. Wir wollten damit — speziell im schulischen Bereich — Verständnis und Aufgeschlossenheit für den Sport wecken, um so zu erreichen, daß junge Menschen über eine dem Sport gewogene Schule leichter den Anschluß an unsere Vereine fänden. Die Zusammenarbeit Schule und Vereine sollte geweckt oder doch vertieft werden. Wir glaubten — wie sich herausgestellt hat: mit gutem Grund —, so die Position unserer Mitglieder im örtlichen Bereich stärken und es ihnen leichter machen zu können, ihre Zwecke, die Jugend an den Sport heranzuführen, zu erreichen.

Mit der jetzt vorgelegten Schrift will in anderer Weise — und hoffentlich nicht weniger wirkungsvoll — Hilfe gewährt werden. Wir wissen um den immer noch bestehenden Mangel an Übungsleitern speziell bei vielen unserer kleinen Vereine. Diese bemühen sich dennoch aufopferungsvoll, unter Mithilfe aktiver oder inaktiv gewordener Spieler einen sinnvollen Übungsbetrieb durchzuführen. Dieses Handbuch will dem unausgebildeten Übungsleiter zeigen, wie er die ihm anvertrauten „Schüler“ vernünftig ausbildet und unterweist; es will dem geschulten Trainer Gedächtnisstützen und Anregungen für seine Arbeit vermitteln. Wir möchten gerne wünschen, daß dadurch eine spürbare Intensivierung der Arbeit unserer Mitgliedsvereine erreicht werden kann. Da als Verfasser und Mitarbeiter drei erfahrene Fachmänner verantwortlich zeichnen, sind wir gewiß, daß unsere mit dem Druck verknüpften Hoffnungen sich auch erfüllen werden.



1. Vorsitzender des
Württembergischen Fußballverbandes

Vorwort

Das vorliegende Handbuch für den Fußball-Trainer erhebt keinen Anspruch, ein umfassendes Fußball-Lehrbuch zu sein, das sich mit den allerletzten Problemen des Fußballsports auseinandersetzt.

Mit dieser Schrift wollen die Verfasser aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Sportlehrer und Fußball-Lehrer allen denjenigen, die in der Lehrarbeit stehen, bei der Durchführung ihres Übungsbetriebes sowohl mit Jugendlichen als auch mit Aktiven behilflich sein.

Der moderne, athletische Fußball fordert von dem guten Spieler überdurchschnittliches technisches Können, taktisches Verständnis und eine allen Belangen des Spiels gerecht werdende körperliche Verfassung. Diese Voraussetzungen müssen durch ein regelmäßiges und zielstrebiges Training erarbeitet, gefördert und vertieft werden.

Jede Übungsstunde stellt den Fußballtrainer, gleich ob er es mit jugendlichen Anfängern oder erwachsenen „fertigen“ Spielern zu tun hat, vor Aufgaben, deren Erfüllung von ihm ein hohes Maß an praktischem Wissen und Können verlangt.

Der Inhalt des Handbuches soll ihn durch Anregungen, Vorschläge und zahlreiche spezielle Übungsformen in seiner verantwortungsvollen Arbeit unterstützen und ihm bei der Vorbereitung und der Durchführung seines Trainings die erforderliche Hilfestellung geben.

Der umfangreiche Stoff macht es erforderlich, das Handbuch in zwei Bände zu teilen, wobei der erste Band allgemeine Trainingsfragen, die Technik und die wichtigsten taktischen Grundlagen des Fußballspiels, die Sonderausbildung der einzelnen Mannschaftsposten, kombinierte Übungsformen, taktische Übungsformen, Schnelligkeitsübungen, die Arbeit am Pendel und an der Schußwand, der zweite Band die Gymnastik, Partnerübungen, Übungen mit dem Sprungseil und Medizinball, Ausgleichs- und Ergänzungsspiele, das Hallentraining, den Waldlauf, das Spielfeld, das Spielgerät und die Spielkleidung, Regelkunde, Erste Hilfe und einen kurzen Abriß über die Geschichte des Fußballspiels behandelt.

Wie die Darlegung des Inhalts des Handbuches zeigt, wurde eine „Gebrauchsanleitung für die Praxis des Fußballtrainers“ geschaffen, die ihm jederzeit eine wertvolle Hilfe sein möge.

Vorwort

Das vorliegende Handbuch ist ein Ergebnis der gemeinsamen Arbeit von
wissenschaftlichen Mitarbeitern der Fachhochschule für Technik und
Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Mit dieser Schrift wollen wir den Lesern einen Überblick über die
Lehrpläne und Lehrbücher geben, die in der Fachhochschule für Technik
und Hochschule für Angewandte Wissenschaften im Bereich der
Ingenieurwissenschaften gelehrt werden.

Der moderne Ingenieur muss nicht nur über gute Kenntnisse
in den verschiedenen Fachgebieten der Ingenieurwissenschaften
verfügen, sondern auch über eine gute Allgemeinbildung. Diese
Allgemeinbildung ist die Voraussetzung für die Lösung der
Ingenieurprobleme und die Entwicklung der Ingenieurwissenschaften.

Die Ingenieure sind die Schöpfer der technischen Kultur. Sie
sind die Architekten der menschlichen Existenz. Sie sind die
Hüter der menschlichen Kultur und der menschlichen Freiheit.

Die Ingenieure sind die Schöpfer der menschlichen Existenz. Sie
sind die Architekten der menschlichen Existenz. Sie sind die
Hüter der menschlichen Kultur und der menschlichen Freiheit.

Die Ingenieure sind die Schöpfer der menschlichen Existenz. Sie
sind die Architekten der menschlichen Existenz. Sie sind die
Hüter der menschlichen Kultur und der menschlichen Freiheit.

Die Ingenieure sind die Schöpfer der menschlichen Existenz. Sie
sind die Architekten der menschlichen Existenz. Sie sind die
Hüter der menschlichen Kultur und der menschlichen Freiheit.

Die Durchführung des Trainings ist von mancherlei Faktoren abhängig, die den Erfolg der Trainingsarbeit wesentlich beeinflussen, z. B.

Können und Trainingserfahrung des Trainers

Leistungsstand der Spieler

Trainingsmäßige Voraussetzungen an Plätzen, Bällen und sonstigem Übungsgerät

Häufigkeit des Trainings

Trainingsbeanspruchung

Trainingsdisziplin der Spieler

Sportliche Einstellung der Spieler in ihrer Lebenshaltung (Meidung von Alkohol und Nikotin, ausreichender Schlaf)

Eigentaining der Spieler außerhalb der offiziellen Übungsstunden (Morgengymnastik, Waldlauf, Schulung der balltechnischen Fähigkeiten usw.)

Pflege der Kameradschaft und Förderung des Zusammengehörigkeitsgefühls (Gemeinsamer Besuch von Veranstaltungen, gemeinsamer Kino- oder Theaterbesuch, gemeinsame Wanderungen usw.).

Der Trainer sollte bestrebt sein, für sein Training, je nach örtlichen Verhältnissen, die bestmöglichen Voraussetzungen zu schaffen durch:

Eigene Weiterbildung (Fachliteratur, Besuch von Übungsleiter-Lehrgängen)

Beschaffung einer ausreichenden Anzahl von Bällen (je zwei Spieler sollten im Training einen Ball haben), von Sprungseilen, Medizinbällen usw.

Errichtung einer Schußwand, eines Kopfballpendels, Besorgung von Fähnchen für Ballslalom, Anschaffung von farbigen Bändern bzw. Leibchen zum Kennzeichnen der Mannschaften bei Übungsspielen

Anhalten der Spieler zur Pünktlichkeit, zur Trainingsdisziplin, zur sportlichen Lebenshaltung

Betreuung der Spieler außerhalb des Trainings.

Allgemeine Trainingsfragen

Trainingshäufigkeit

Für Schüler und C-Jugendliche (10—14 Jahre) ist ein einmaliges Training in der Woche ausreichend. Zweckmäßig ist es, das Training nach Möglichkeit an einem Nachmittag (Mittwoch) durchzuführen.

Für B-Jugendliche (14—16 Jahre) sollte ein zweimaliges Training in der Woche angestrebt werden. Da sich ein Teil dieser Jugendlichen bereits in der Lehre befindet, wird dieses Training in die Abendstunden verlegt werden müssen. Es ist jedoch so früh wie nur möglich anzusetzen, damit die Jugendlichen rechtzeitig nach Hause kommen.

Für A-Jugendliche (16—18 Jahre) soll mindestens ein zweimaliges Training in der Woche durchgeführt werden, denn die Wettspiele dieser Jugendlichen haben bezüglich Spieldauer, balltechnischer Voraussetzung und körperlicher Beanspruchung den Charakter von Spielen Erwachsener. Da die A-Jugendlichen nach dem Ausscheiden aus dieser Altersklasse von aktiven Mannschaften übernommen werden, müssen sie durch ein ausreichendes Training auf diesen Einsatz gut vorbereitet werden. Sie sollten mit 18 Jahren balltechnisch „fertig“ sein und über ein gutes taktisches Verständnis verfügen.

Die Jugendlichen aller Altersgruppen sollten dahingehend angesprochen und angeregt werden, sich neben dem offiziellen Vereinstraining so oft wie möglich allein mit dem Ball zu beschäftigen. Um so eher ist das Ballgefühl ausgeprägt. (Am Ball kann kein Spieler zu viel)

Aktive Mannschaften: Fast in allen Sportarten wird heute zur größtmöglichen Leistungsförderung das tägliche Training verlangt. Wenn auch für den Fußball die Forderung nach dem täglichen Training erhoben werden sollte, so wird dies aus Zeitgründen nicht durchführbar sein, abgesehen von Mannschaften der höchsten Spielklassen, die vertraglich von ihren Vereinen dazu verpflichtet werden können.

In der Regel werden auch weiterhin Amateurmansschaften aller Spielklassen zweimal in der Woche trainieren. Der Trainer sollte jedoch anstreben, für aktive Mannschaften ein dreimaliges wöchentliches Training zu ermöglichen, wozu die Wochentage Dienstag, Mittwoch und Freitag empfohlen werden.

Für Schüler und C-Jugendliche, die nur einmal in der Woche trainieren, sind 2 Stunden Trainingszeit anzusetzen.

Bei B-Jugendlichen, die zweimal trainieren, sollten 1½ Stunden nicht überschritten werden.

Die A-Jugendlichen sollten bei einem zweimaligen Training je 2 Stunden absolvieren. Die aktiven Mannschaften müssen bei zweimaligem Training mindestens je 2 Stunden trainiert werden, bei einem dreimaligen Training sind je 1½ Stunden ausreichend.

Wichtiger Grundsatz der modernen Trainingslehre:

Trainiere öfter, nach Möglichkeit täglich, trainiere leichter, trainiere zeitlich kürzer!

Jugend

Im Mittelpunkt des Trainings der Schüler und C-Jugendlichen steht die balltechnische Schulung und das Spiel. Die jugendlichen Anfänger müssen die Grundlagen des Stoßens und Stoppens lernen, wobei das Kopfballtraining noch stark einzuschränken ist (die Schädeldecke ist in diesem Alter noch nicht ganz gefestigt). Die ersten einfachen Formen des Zusammenspiels müssen erlernt werden, Zickzackpaß zu zweien und dreien, einfache Freilaufübungen und taktische Übungsformen wie 3:1, 4:2 sind in das Übungsprogramm aufzunehmen. Lassen Sie die 10—14jährigen viel spielen. Unterrichten Sie die Jungen über die Grundlagen des Mannschaftsspiels. Nur der Torwart wird im Sondertraining mit den Grundlagen des Torwartspiels vertraut gemacht.

Vermeiden Sie außer Gymnastik und der Durchführung von Ausgleichs-, Ergänzungsspielen und Staffelformen jegliche Konditionsarbeit. Unterziehen Sie die 10—14jährigen keiner Dauerbelastung; das sture Rundendrehen hat im Training der Jugendlichen nichts zu suchen.

Im Training der B-Jugendlichen wird die balltechnische Schulung intensiv fortgeführt. Schwierigere Kombinationsformen, Schnelligkeitsübungen, die verschiedenen taktischen Übungsformen sind in das Programm aufzunehmen, das Spiel mit bestimmten

Trainingsdauer

Trainingsbeanspruchung

taktischen Aufgabenstellungen und das Zusammenspiel innerhalb der Spielgruppen ist zu pflegen. Neben Schnelligkeitsübungen ist Wert auf Gymnastik und die Durchführung zahlreicher Spielformen und Staffeln zu legen. Auch im B-Jugendalter sind Dauerbelastungen zu vermeiden.

Die A-Jugendlichen sind organisch schon so weit gefestigt, daß mit ihnen ein Training, das dem der Aktiven gleicht, durchgeführt werden kann. Nach wie vor steht die Schulung am Ball im Mittelpunkt des Trainings, wozu noch alle Formen der kombinierten Übungen, der Schnelligkeitsübungen und der taktischen Übungsformen kommen. Ergänzt wird das Training durch die Sonderausbildung aller Spieler der verschiedenen Mannschaftsposten. Die Übungsspiele sind unter bestimmten Aufgabenstellungen durchzuführen. Das Zusammenwirken der Spieler der verschiedenen Spielgruppen und das Einüben von Spielzügen sind Bestandteile des Mannschaftstrainings. Gymnastik, Startübungen, Waldlauf, Spielformen mit und ohne Ball sowie Staffelformen gehören ebenfalls in das Training der A-Jugendlichen. Auch hier sollten Sie auf das langweilige Rundendrehen verzichten. Sie erreichen mehr, wenn Sie zahlreiche schnelligkeitsfördernde Übungen mit dazwischen eingelegten aktiven Erholpausen ansetzen. Aktive Erholpausen sind solche, bei denen die Jugendlichen nicht herumstehen oder sich hinsetzen, sondern sie sich z. B. mit leichter Ballarbeit im Stand beschäftigen. Gehen Sie bei den Schnelligkeitsübungen mit den Jungen hin und wieder fast bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit, geben Sie ihnen dann aber auch die Zeit, sich zwischendurch aktiv zu erholen.

Im Unterricht sind die Jungen mit allen im Fußballspiel vorkommenden taktischen Anforderungen sowie mit Aufgabenstellungen bei den verschiedenen Spielsystemen bekannt zu machen. Die Jungen sind beim Trainingsspiel anzuhalten, die ihnen gestellten taktischen Aufgaben nach bestem Können zu lösen, wobei ständiges Korrigieren von Fehlern unbedingt erforderlich ist.

Aktive Mannschaften

Die aktiven Mannschaften bedürfen eines in jeder Hinsicht ausreichenden konzentrierten Trainings, welches von seiten des Trainers und jeden einzelnen Spielers mit vollstem Einsatz absolviert werden sollte. Neben einer umfassenden Ballschulung, die

bei sogenannten „fertigen“ Spielern der Erhaltung und Vertiefung ihres Könnens dient, kommt der Schulung der einzelnen Spielgruppen und dem Üben des Zusammenwirkens der Spielgruppen innerhalb der Mannschaft erhöhte Bedeutung zu. Die Mannschaft muß zu einer Gemeinschaft zusammengeführt werden, die allen taktischen Erfordernissen im Wettspiel gewachsen ist. In Trainingsspielen muß die taktische Einstellung jedes Spielers ebenso wie das taktische Verhalten der ganzen Mannschaft untereinander und dem Gegner gegenüber geschult und gefördert werden. Der Trainer stellt bei diesen Spielen ganz bestimmte Aufgaben. Er läßt fehlerhafte Ausführungen nicht durchgehen, unterbricht das Spiel und erklärt was falsch gemacht worden ist. Er stellt Aufgaben wie: Der Ball darf im Spiel von jedem Spieler nur dreimal, zweimal berührt werden. Jeder Spieler muß nach Ballabgabe sofort in den freien Raum starten usw. Die jeweiligen Aufgabenstellungen müssen dem Leistungsstand der Mannschaft angepaßt sein. Erkannte Mängel und Schwächen können mit der konsequenten Erfüllung der gestellten Aufgaben überwunden werden.

In jeder Übungsstunde sollte die eine oder andere taktische Übungsform und Kombinationsform **intensiv** geübt werden. Der Trainer überläßt es den Spielern nicht, sich zu Spielgruppen zusammenzuschließen, sondern teilt die Gruppen nach ganz bestimmten Gesichtspunkten ein. Er läßt diejenigen Spieler zusammenspielen, die in der Mannschaft eine Spielgruppe bilden, die Spieler lernen so ihre spielerischen Eigenarten kennen, sie lernen sich bezüglich der Laufschnelligkeit, der Beweglichkeit und des Balltempos aufeinander einzustellen, was dem Zusammenspiel nachher in der Mannschaft nur dienlich sein kann.

Mit vollstem Einsatz ausgeführte Schnellkeitsübungen, Start- und Sprintübungen, Steigerungsläufe mit und ohne Ball, schnellkeits- und ausdauerfördernde Spielformen steigern die gesamtkörperliche Verfassung der Mannschaft. Gymnastik, Partnerübungen, Bodenturnen, Medizinballübungen, Seilspringen usw. sollten, abwechselnd durchgeführt, zu einem festen Bestandteil des Trainings werden.

Dem Sondertraining der einzelnen Mannschaftsspieler ist erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken. Der Trainer muß die Spieler anhalten, durch Eigentaining außerhalb der offiziellen Trainingsstunden mitzuhelfen, persönliche Schwächen auszumerzen. Ein nur rechtsbeiniger Spieler wird gut daran tun, für sich allein sein linkes Bein zu

üben. Ein langsamer Spieler kann durch häufige Start- und Sprintübungen seine Schnelligkeit steigern. Ein unbeweglicher Spieler wird sich durch tägliche, zuhause durchgeführte, Gymnastik beweglicher machen können usw. usw.

Der Trainer läßt ab und zu — besonders wenn die Witterungsverhältnisse ein Training auf dem Platz nicht zulassen — einen Waldlauf ausführen. Im Winter sollte alle 14 Tage ein Waldlauf auf dem Programm stehen. Wie ein solcher Lauf gestaltet wird, kann aus dem Kapitel Waldlauf im 2. Band ersehen werden.

Er geht, wenn er die Möglichkeit hat, alle drei Wochen einmal mit der Mannschaft in die Halle. Ein gut durchgeführtes Hallentraining macht nicht nur als willkommene Abwechslung den Spielern großen Spaß, man hat hier sehr gute Möglichkeiten, die allgemein körperliche Beweglichkeit der Spieler zu schulen und zu verbessern.

Es soll aber vermieden werden, in den Wintermonaten **nur** in der Halle zu trainieren. Die Wettspiele finden auch bei schlechten Bodenverhältnissen im Freien statt und bei einem ausschließlichen Hallentraining verlieren die Spieler mit der Zeit das Gefühl für den weiten Raum und die Platzverhältnisse, sie verfallen allmählich einem unproduktiven Kurzpaßspiel.

Trainingsplan

Der Trainer muß sich auf jede Übungsstunde vorbereiten, er muß vor Beginn Überlegungen anstellen, welchen Verlauf sie nehmen soll und welche Übungsformen geübt werden sollen. Bei seiner Planung muß er berücksichtigen, was er mit dem Training erreichen will, welche Schwächen ausgemerzt werden sollen und was die Mannschaft zur Förderung ihrer Leistung erarbeiten muß. Die sonntäglichen Wettspiele decken die Schwächen jedes Spielers und der Mannschaft auf, sie geben ihm wichtige Hinweise für seine Trainingsplanung.

Die augenblickliche Witterung, der Zustand des Platzes, die körperliche Verfassung der Mannschaft, der Zeitpunkt des Trainings im Verlauf der Spielsaison müssen bei seiner Planung berücksichtigt werden. So wird er z. B. bei kaltem Wetter auf längere theoretische Erklärungen während des Trainings verzichten müssen, damit sich die erhitzten Spieler nicht durch langes Stehen erkälten, bei schwerem schmutzigem Boden wird er kein spezielles Kopfballtraining ansetzen, bei großer Hitze wird er von

den Spielern keine Übungen verlangen, die sie bis an ihre Leistungsgrenze und damit bis zur Erschöpfung führen.

Bereitet sich der Trainer nicht auf jede Trainingsstunde vor, dann wird er kein System in seine Arbeit bringen. Er wird keine Steigerung des Könnens der Einzelspieler und der Mannschaft erarbeiten, er wird seine Mannschaft lediglich beschäftigen und dabei manche Panne erleben, die auf Kosten seines Ansehens bei der Mannschaft geht. Schließlich, wenn er „sein Pulver verschossen hat“, wird sein Training nur noch aus einem Dauerspiel auf zwei Tore bestehen und damit dürfte weder er, die Spieler, noch die Vereinsführung zufrieden sein.

Ein zielstrebigere und gewissenhafter Trainer wird sich nicht mit der Vorbereitung auf jede Übungsstunde zufrieden geben. Er stellt einen Trainingsplan über einen längeren Zeitraum, vielleicht einen Monat, auf, setzt sich selbst ein Ziel und richtet die einzelnen Trainingsstunden auf das Erreichen dieses Zieles aus. An Hand dieses Monatsplanes kann er methodisch aufbauen, vom Einfachen zum Schweren, er kann dank seiner Übersicht technische und taktische Erfordernisse erarbeiten und vertiefen, er wird System in seine Arbeit bekommen. Beispiel: Eine Mannschaft vernachlässigt das Spiel über die Flügel. Lassen Sie in drei Übungsstunden u. a. die Flügelstürmer das Schlagen von Flanken üben, zuerst aus dem langsamen Lauf mit Ballführen, dann aus dem schnellen Lauf, dann mit Annehmen eines zugespielten Balles und Führen, mit Annehmen und sofortigem Flanken und das direkte Flanken von Bällen nach Steilpässen. Vor dem Tor erwarten Mittelstürmer und ein Halbstürmer die Flanken zum Torschuß. Der gleichzeitige Halbstürmer wird das Zuspiel der Bälle zum Flügelstürmer vornehmen. Wird der Flügelstürmer sicherer, dann setzen die Halbstürmer und Außenläufer mit ein, die mit dem Flügelstürmer zuerst einige Male ohne und dann mit Platzwechsel kombinieren, wobei als letzter Zug ein Zuspiel zum Flügelstürmer mit dessen abschließender Flanke erfolgt. Als nächste Maßnahme werden ein und dann zwei Deckungsspieler eingeschaltet, die von der oben erwähnten Spielgruppe ausgespielt werden müssen, um dann wieder ihr Zusammenspiel mit einer Flanke des Flügelstürmers abzuschließen. Im weiteren methodischen Aufbau kann der Sturm gegen die Hintermannschaft spielen, vielleicht mit der Aufgabenstellung, daß mindestens der dritte gespielte Ball beim Flügelstürmer ankommen muß, oder daß der dem Halb-

stürmer zugeleitete Ball mit einem weiten Schrägpaß zum entgegengesetzten Flügel gespielt werden muß, oder daß nur ein Tor erzielt werden kann, wenn eine Flanke vorausgegangen ist usw. usw.

Durch das dauernde, zwangsweise Einsetzen der Flügel gewöhnen sich die Spieler allmählich an diese taktische Maßnahme und sie werden dann auch im Wettspiel die Flügel nicht vernachlässigen.

Dieses kurze Beispiel des methodischen Aufbaus einer ganz bestimmten Übung läßt sich nicht an einem Trainingsabend erarbeiten. In einem Monat vielleicht hat der Übungsleiter dank seines Monatstrainingsplanes das erreicht, was er anstrebt: Verstärkter Einsatz der Flügelstürmer im Wettspiel.

Aufbau einer Übungsstunde

Der Ablauf eines Trainings muß vor seinem Beginn festgelegt werden. Es ist unbedingt mit dem Aufwärmen der Spieler einzuleiten, wodurch ihre körperliche und seelische Bereitschaft geweckt wird. Die Spieler müssen „warm sein“ (bis zum leichten Schwitzen), bevor sie einer starken körperlichen Belastung unterworfen werden können. Ein kalter, plötzlich stark beanspruchter Muskel ist leicht der Gefahr einer Zerrung oder eines Risses ausgesetzt.

Nach dem Aufwärmen kann mit der technischen Schulung am Ball oder mit Kombinationsformen begonnen werden, denen das Kernstück des Trainings, z. B. die Erarbeitung bestimmter Spielzüge innerhalb von Spielgruppen folgen kann. Im anschließenden Übungsspiel (auf Kleinfeld oder über den ganzen Platz) werden die vorher erarbeiteten taktischen Aufgaben nochmals innerhalb des Mannschaftsspiels geübt. Das Training kann mit Schnelligkeitsübungen, Ausgleichs- und Ergänzungsspielen und einer Gymnastik beendet werden.

1. Beispiel des Aufbaus einer Übungsstunde:

Aufwärmen:

Einzelarbeit mit Ball — mehrere Gerade Zick-Zack-Paß mit Variierung des Tempos, Gymnastik.

15 Minuten

Technische Schulung:

Stoppen mit der Innenseite in Verbindung mit Ballführen.
Innenseitstoß zu Zweien, zu Dreien im Dreieck, im Lauf über den Platz.

30 Minuten

Taktische Schulung:

Training der Spielgruppen, z. B. Halbstürmer, Außenstürmer, Außenläufer.
Zusammenwirken der Spieler dieser Spielgruppen, Erarbeiten von Spielzügen mit Torschuß.

Zusammenwirken verschiedener Spielgruppen — Spiel Sturm gegen Hintermannschaft auf ein Tor mit Anspiel von der Mittellinie aus.

(Die nicht eingesetzten Spieler üben während der taktischen Schulung am Pendel und an der Schußwand)

30 Minuten

Übungsspiel:

6 : 6, 7 : 7 auf Kleinfeld quer über den Platz.

30 Minuten

2. Beispiel des Aufbaus einer Übungsstunde:**Aufwärmen:**

Laufspiel, Zweck-Gymnastik

15 Minuten

Technische Schulung:

Kopfballspiel als Einzelarbeit, Kopfballspiel zu Zweien, zu Dreien im Dreieck.
Üben von Spansschlägen über weite Entfernung zu Zweien, im Lauf über den Platz.

30 Minuten

Taktische Schulung:

Taktische Übungsformen

3 : 1, 3 : 2

1 : 1 Schulung des Zweikampfes.

Schulung des Stellungsspiels der Verteidiger und des Mittelläufers, Mittelstürmer und Außenstürmer greifen von der Platzmitte an.

(Die nicht beschäftigten Spieler üben Torschuß mit vorausgehenden Kombinationen.)

Übungsspiel:

Über den ganzen Platz mit Aufgabenstellung, daß der Ball von den Spielern nur 3mal berührt werden darf. Bei Nichteinhalten Freistoß, dann Aufgabe nur 2mal berühren, danach freies Spiel.

30 Minuten

Die Mannschaft A versucht auf schnellstem Wege zum Torerfolg zu kommen, die Mannschaft B ist bemüht, den Ball so lange als möglich in Besitz zu behalten.

oder:

Mannschaft A spielt auf Torerfolg = 1 Punkt,
Mannschaft B erhält bei zehnmalem Zuspiel, wobei der Ball vom Gegner nicht berührt werden darf, ebenfalls = 1 Punkt.

Abschluß:

Ergänzungsspiele
Partnerübungen

15 Minuten

Der Aufbau und Inhalt der Übungsstunde richtet sich nach dem technischen Leistungsstand der Spieler, ihrer allgemeinen körperlichen Verfassung und der augenblicklichen Wettspielbeanspruchung. Zu Beginn der Saison müssen die Spieler durch ein sich in seiner Beanspruchung schnell steigerndes Training möglichst rasch in Form gebracht werden. Während der Saison sind Übungsformen anzuwenden, die im Wettspiel gezeigten Schwächen auszumerzen und die geeignet sind, die Form der Spieler zu halten. Gegen Ende der Saison, wenn sich bei der Mannschaft Anzeichen des Überspieltseins und einer spielerischen Unlust bemerkbar machen, müssen die trainingsmäßigen Beanspruchungen eingeschränkt werden, das Training wird leichter und es wird vor allem auf eine allzu häufige Durchführung von Übungsspielen verzichtet werden müssen.

Grundsatz:

Bei geringer Wettspielbeanspruchung — härteres Training, bei großer Wettspielbeanspruchung — leichteres Training.

Neben dem allgemeinen Mannschaftstraining müssen die einzelnen Spieler im Sondertraining in ihrer persönlichen Leistung gefördert werden. Sie sind ganz besonders auf ihre Aufgaben innerhalb des Mannschaftsspiels körperlich und technisch vorzubereiten. Dies trifft ganz besonders für den Torwart zu, der in jeder Übungsstunde gesondert trainiert werden muß. Ein Verteidiger muß z. B. durch Sondertraining seine weiten genauen Spansschläge und das Kopfballspiel schulen, der Mittelläufer muß ein gutes Kopfballspiel und genaues Zuspiel erarbeiten, die Flügelstürmer müssen lernen, genaue Flanken aus vollem Lauf zu schlagen, während die Innenstürmer z. B. Flachpaß und Torschuß üben müssen. Nähere Einzelheiten sind dem Abschnitt „Sondertraining“ zu entnehmen.

Vorteilhaft ist es, wenn der Trainer das Sondertraining mit dem einzelnen Spieler oder mit mehreren Spielern, die die gleiche Aufgabe im Spiel haben, außerhalb des Mannschaftstrainings durchführen kann. Trainer und Spieler werden nicht abgelenkt und können konzentriert miteinander arbeiten. Ist ein Sondertraining außerhalb der offiziellen Übungsstunde nicht möglich, dann muß es der Trainer in sein Trainingsprogramm mit einbauen. Er wird es z. B. durchführen, wenn die Mannschaft ein Übungsspiel absolviert, sie mit taktischen Übungsformen beschäftigt ist, oder er führt es bei nicht allzu großer vorausgegangener Beanspruchung nach dem allgemeinen Training durch. Auch beim Sondertraining muß der Trainer darauf achten, daß die Spieler sich zwischendurch aktiv erholen. Für die Dauer des Sondertrainings nach der allgemeinen Übungsstunde dürfte $\frac{1}{2}$ Stunde ausreichend sein, findet es außerhalb des offiziellen Trainings statt, kann der Spieler mit entsprechenden aktiven Pausen 1 Stunde trainiert werden.

Der Trainer sollte bei den Spielern erreichen, daß sie selbst in eigener Trainingsdisziplin die ihnen im Spiel gestellten Aufgaben üben.

Sondertraining der einzelnen Mannschaftsspieler

Intervalltraining

Das „Intervalltraining“ ist zu einer Grundlage der modernen Trainingslehre geworden. In vielen Sportarten wird heute nach der „Intervallmethode“ mit besten Erfolgen trainiert. Auch im Fußballtraining sollte ihr mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, denn sie ist ein ausgezeichnetes Mittel, um die Kondition, vor allem Ausdauer **und** Schnelligkeit der Spieler zu fördern.

Intervallararbeit heißt, das Training so zu gestalten, daß Anstrengungen, Anspannungen und Einsatz bis zur Grenze der Leistungsfähigkeit mit Entspannung, d. h. mit aktiven Erholpausen sinnvoll miteinander abwechseln.

Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung steigert gleichlaufend die Dauerleistung und die Schnellkraft.

Ein nach der Intervallmethode durchgeführtes Training ähnelt im gewissen Sinne beanspruchungsmäßig dem Ablauf eines Fußballspieles. Während eines Spieles ist der einzelne Spieler auch nicht über die ganze Spielzeit hinweg höchster körperlicher Beanspruchung ausgesetzt. Zwischen seinen Aktionen (Spannung) schieben sich, durch das Spielgeschehen bedingt, immer wieder Erholpausen (Entspannung) ein. Wie beim Intervalltraining pendelt der Spieler zwischen den beiden Faktoren Spannung und Entspannung.

In das Intervalltraining können die verschiedensten technischen Übungsformen eingebaut werden. Fast jede Übungsform kann schnell und bis zur letzten Konsequenz betont, wie auch langsam und kräftesparend, ausgeführt werden. Es können anstrengende Übungen mit nichtanstrengenden in einem bestimmten Rhythmus ablaufen, wobei die letzteren der aktiven Erholung des Spielers dienen.

1. Beispiel einer Intervallararbeit mit Ballführen und Laufen mit dem Ball.

1 Platzlänge langsames Ballführen

1 Platzlänge Vorlegen des Balles (ca. 15 m) mit Nachstarten (Anspannung)

1/2 Platzlänge langsames Ballführen (Entspannung)

1/2 Platzlänge Ballführen in größtmöglichem Lauftempo (Anspannung)

2—3 Minuten Balljonglieren (Ausruhen)

4 Steigerungsläufe mit Ball über je eine halbe Platzlänge (Anspannung)

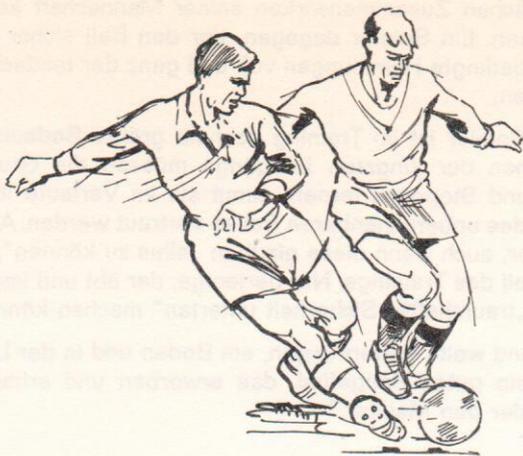
- 1 Platzlänge langsames Ballführen im Zickzacklauf (Entspannung)
 - 1 Platzlänge Ballvorlegen mit jeweiligem Nachstarten im Zickzacklauf (Anspannung)
 - 1/2 Platzlänge langsames Ballführen mit beliebigen Richtungsänderungen (Entspannung)
 - 1/2 Platzlänge Ballvorlegen mit Nachstarten (Anspannung)
 - 2—3 Minuten langsames Ballführen im Kreis, rechts herum, links herum usw. (Entspannung)
 - 2—3 Minuten Ball ca. 10 m vorlegen, nachstarten, Ball überlaufen, direkt 10 m zurückspielen, nachstarten, überlaufen, zurückspielen, nachstarten usw. (Anspannung)
 - 1 Platzlänge langsames Ballführen mit anschließender Lockerungsgymnastik.
2. Beispiel einer Intervallararbeit mit Zickzackpaß. Die beiden Spieler bewegen sich auf der Rundbahn entlang der Seitenlinien und der Torlinien.
- 1 Runde Zickzackpaß in langsamem und gemütlichem Tempo
 - 1/4 Runde (von Torlinie bis Platzmitte) Zickzackpaß mit leichter Steigerung des Lufttempos
 - 1 Runde in wechselndem Tempo (ca. 4 leichte Steigerungsläufe)
 - 1/2 Runde Zickzackpaß in langsamem Tempo
 - 1/2 Runde Zickzackpaß in mittelscharfem Tempo
 - 1/2 Runde Zickzackpaß in langsamem Tempo
 - 1/2 Runde Zickzackpaß wieder in mittelscharfem Tempo
 - 1/2 Runde Zickzackpaß in langsamem Tempo
 - 1 Platzgerade mit etwa 4 Starts mit Zickzackpaß, also in langsamem Lauf Ball zupassen — plötzlich Start beider Spieler mit weiterpassen (Ball weiter vorlegen), auslaufen — ein kleines Stückchen in langsamem Lauf, dann wieder Start usw.
 - 1 Kurvenlänge Zickzackpaß in langsamem Lauf
 - 1 Platzgerade wieder 4 Starts mit zupassen

- 1 Kurvenlänge langsamer Lauf mit Zickzackpaß
- 1 Gerade in größtmöglichem Tempo mit Zickzackpaß durchlaufen
- 1 Kurvenlänge in langsamem Lauf mit Zickzackpaß
- 1 Gerade wieder schnellstmöglich durchlaufen mit Zickzackpaß
- 1 Runde zum Ausklang langsamer Lauf mit zupassen.

3. Beispiel einer Intervallararbeit

- 2 Spieler laufen langsam mit Zickzackpaß eine Runde. Auf Pfiff des Trainers sofort Kampf mit großem Einsatz 1 : 1
- Auf Pfiff abwechselnd langsames Ballführen wieder etwa 1 Runde
- Auf Pfiff wieder 1 : 1
- Auf Pfiff langsames Ballführen, 1 Runde
- Auf Pfiff 1 Gerade schnellstmöglich mit Ausführung Zickzackpaß durchlaufen
- 1/2 Runde langsames Üben
- 1 Gerade durchstarten mit Zickzackpaß
- 1 Runde Schattenlaufen (Verfolgung), jeder 1/2 Runde
- Auf Pfiff 1 : 1 mit Aufgabenstellung: Der ballbesitzende Spieler versucht den Ball schnellstmöglich über den Platz zur anderen Torlinie zu führen, der andere versucht ihm den Ball abzunehmen. Gelingt ihm dies, so versucht er, den Ball zur entgegengesetzten Torlinie zu führen, was der andere Spieler wieder verhindern wird.
- Auf Pfiff wieder 1 Runde langsamer Lauf mit Zickzackpaß
- 1 Gerade 4 Starts mit Zickzackpaß
- 1 Runde zum Ausklang langsames Laufen mit Zickzackpaß.

Diese 3 Beispiele sollen zeigen, wie ein Intervalltraining in Verbindung mit technischen Übungsformen gestaltet werden kann. Bei einigem Überlegen werden Sie sicher weitere Möglichkeiten finden, wie Sie eine Intervallararbeit in Verbindung mit ballschulenden Übungen in Ihr Training einbauen können. Wichtig ist jedoch bei allen Möglichkeiten, daß immer anspannende mit entspannenden Bewegungsformen sinnvoll abwechseln.



Das balltechnische Können des Einzelspielers bestimmt, von taktischen Erwägungen abgesehen, das Spielniveau der Mannschaft. Je besser jeder Spieler mit dem Ball umgehen kann und je gekonnter er ihn in jeder Situation beherrscht, um so flüssiger und erfolgreicher wird sich der Ablauf des Spiels für die Mannschaft gestalten, vorausgesetzt, daß er seine Fertigkeiten in den Dienst des Ganzen stellt. Eine technisch gute Mannschaft wird bei entsprechendem Einsatz eine technisch schwächere jederzeit ausspielen können. Sie wird während des Spiels infolge besserer Ballbehandlung insgesamt länger im Ballbesitz bleiben und demzufolge mehr Möglichkeiten haben, zu Torerfolgen zu kommen. Eine technisch schwache Mannschaft wird durch das Unvermögen ihrer Spieler sehr oft den Ball an den Gegner verlieren, sie wird das Spiel aus der Hand geben und nicht viel Möglichkeiten haben, Tore zu schießen. Taktische Aufgaben innerhalb des Mannschaftsspiels können nur dann erfolgversprechend gelöst werden, wenn die Spieler über die technischen Voraussetzungen verfügen. Ein Spieler, der am Ball Schwierigkeiten hat, wird im Spiel so sehr mit sich und dem Ball

Die Technik des Fußballspiels

beschäftigt sein, daß er dem taktischen Zusammenwirken seiner Mannschaft keine Aufmerksamkeit mehr schenken kann. Ein Spieler dagegen, der den Ball sicher beherrscht, kann sich ohne technisch bedingte Hemmungen voll und ganz der taktischen Seite des Mannschaftsspiels widmen.

Der balltechnischen Schulung der Spieler ist im Training deshalb größte Bedeutung zuzumessen. Schon die Jugendlichen der jüngsten Jahrgänge müssen die Grundformen des Ballführens, Stoßens und Stoppens lernen, damit sie im Verlaufe ihrer Jugendspielzeit mit den Eigenarten des unberechenbaren Balles vertraut werden. Auch im Training der erwachsenen Spieler, auch wenn diese glauben „alles zu können“, ist die Ballschulung ein wesentlicher Teil des Trainings. Nur derjenige, der übt und immer wieder übt, wird sich den Ball mit „traumhafter Sicherheit untertan“ machen können.

Das Spielen des Balles auf kurze und weite Entfernungen, am Boden und in der Luft, in der Bewegung usw. erfordert ein gutes Ballgefühl, das erworben und erhalten bleiben muß. „Übung macht auch hier den Meister.“

Beachten Sie als Trainer bei der Ballschulung nachstehende Punkte:

Lassen Sie die einzelnen Bewegungsformen so lange üben, bis sie technisch einwandfrei ausgeführt werden.

Lassen Sie keine Fehler durchgehen, korrigieren Sie bei fehlerhaften Ausführungen.

Wiederholen Sie zur „Auffrischung“ hin und wieder auch bereits gekonnte Formen des Ballführens, Stoßens, Stoppens und Köpfens.

Verbinden Sie, wenn die Grundformen beherrscht werden, diese mit anderen Übungsformen, denn im Spiel wird, besonders beim Stoppen, immer ein Weiterspielen des Balles folgen.

Lassen Sie Ihre Spieler schon von früher Jugend an beidbeinig üben. Nur ein beidfüßiger Spieler wird im Spiel seinen Posten voll und ganz ausfüllen können. Halten Sie die Spieler zum Eigentaining außerhalb des offiziellen Mannschaftstrainings an.

I. Ballgewöhnungsübungen

1. Einzelarbeit

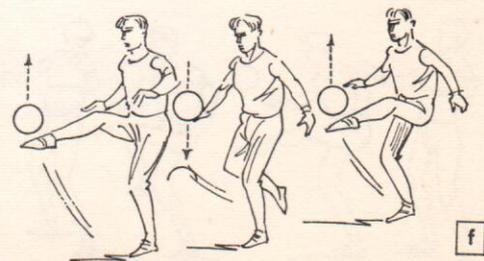
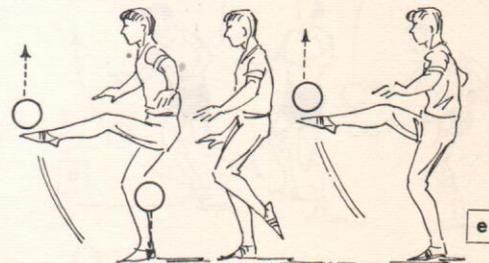
Mit den nachstehenden Übungsformen wird der Anfänger an den Umgang mit dem Ball gewöhnt. Achten Sie als Trainer schon jetzt darauf, daß

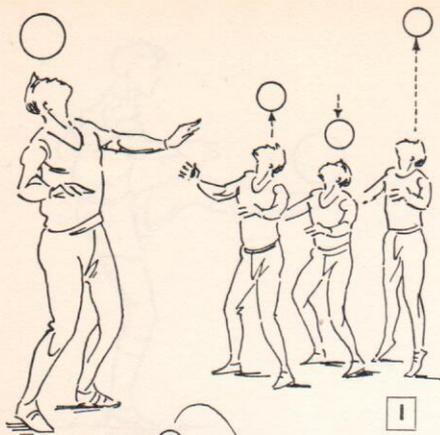
beim Hochspielen mit dem Spann der Fuß gestreckt ist, der Ball beim Hochspielen mit dem Kopf mit der Stirn getroffen wird, (gestreckter Spann und Stirnfläche parallel zum Boden), der Spieler die ihm gestellte Aufgabe konsequent ausführt und nicht „mogelt“.

Mit dem Fuß

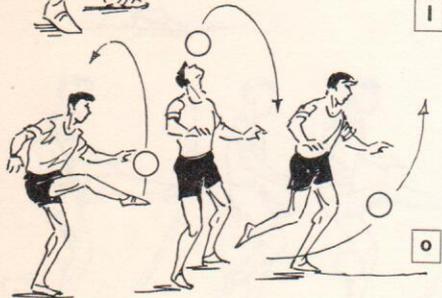
- a) Ball mit dem rechten und linken Fuß bei gestrecktem Spann etwa 1 m hoch spielen, fangen, wieder hoch spielen usw.
- b) Ball aus der Hand hoch spielen, auf den Boden aufspringen lassen, wieder hoch spielen usw. Rechts und links üben.
- c) Ball hoch spielen, aufspringen lassen, rechts hoch spielen, springen lassen, links hoch spielen, springen lassen, rechts hoch spielen usw.
- d) Wie c), nur in der Vorwärtsbewegung. Der Ball wird bei jedem Schritt gespielt.
- e) Ball jonglieren rechts
Ball jonglieren links
Ball jonglieren abwechselnd rechts/links
Der Ball wird ohne Bodenberührung fortgesetzt hochgespielt. Spielbein tippt nach jedem Stoß auf den Boden auf. Federn im Standbein.
- f) Jonglieren abwechselnd rechts/links in der Vorwärtsbewegung.
- g) Ball aus der Hand gegen eine Wand spielen, springen lassen, wieder spielen usw.

mit dem rechten Spann
mit dem linken Spann
abwechselnd mit dem rechten und linken Spann.

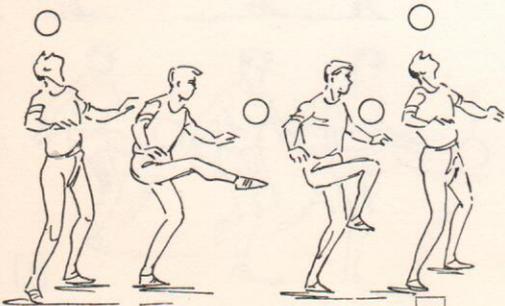




I



o



p

Mit dem Kopf

- h) Ball hochwerfen — ihn mit dem Kopf hochstoßen, fangen. Der Stoß erfolgt mit der Stirn des zurückgeneigten Kopfes.
- i) Ball hochwerfen — 1mal leicht hochköpfen (ca. 1 m), 1mal kräftig hochköpfen (ca. 3 m), fangen.
- k) Ball mit dem Kopf fortgesetzt hochstoßen (jonglieren).
- l) Wie k), aber abwechselnd kurz-hoch-kurz-hoch usw.
Ball im Gehen köpfend mitnehmen.
- m) Ball mit dem Kopf jonglieren, dabei gehen, drehen, in der Vorwärts-Rückwärts-Bewegung usw.

Mit Fuß und Kopf

- n) Ball aus der Hand mit dem Spann hochspielen, sofort hochköpfen, fangen.
- o) Ball aus der Hand mit dem Spann hochspielen, köpfen, Ball aufspringen lassen — mit dem Spann hochspielen — köpfen usw.
- p) Ball ohne Bodenberührung mit dem Kopf—Spann—Oberschenkel jonglieren:
im Stand
in der Bewegung.
- q) Ball hochwerfen — mit kräftigem Kopfstoß (Stirn) gegen eine Wand oder Mauer spielen — fangen usw.
- r) Jonglieren mit dem Oberschenkel.



r

II. Führen des Balles

Einzelarbeit

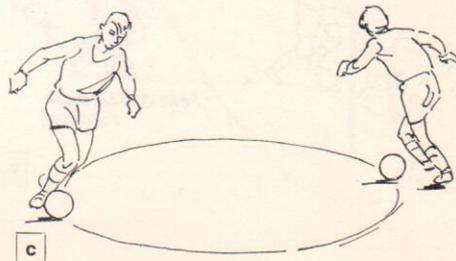
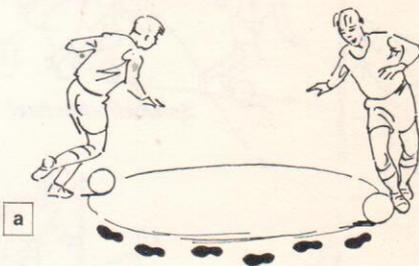
Das Erlernen des richtigen Ballführens ist ein wesentlicher Teil der technischen Ausbildung. Ein guter Spieler wird im Wettkampf mit dem Ball am Fuß in schnellem Lauftempo kleinere oder größere Räume überwinden, er wird dabei den Ball stets unter Kontrolle haben, er wird, wenn erforderlich, einen Gegner umspielen, er wird in vollem Lauf den Ball einem Mitspieler genau zuspielen oder seinen Lauf mit einem wuchtigen Schuß abschließen können. Ein schwacher Spieler dagegen wird bei erhöhtem Lauftempo mit dem Ball Schwierigkeiten haben, er wird ihn leicht an den Gegner verlieren und er wird aus dem Lauf nur ein schlechtes und ungenaues Zuspiel zustande bringen. Richten Sie bei der Ausführung der nachstehenden Übungsformen Ihre Aufmerksamkeit darauf, daß die übenden Spieler folgende Punkte beachten:

Der Oberkörper ist beim Führen des Balles leicht nach vorn geneigt, er deckt ihn gewissermaßen gegen einen Angreifer ab.

Der Ball soll bei jedem Schritt berührt bzw. auf Höhe des Standbeines gespielt werden, auch bei erhöhtem Lauftempo. Hierbei geht aber Sicherheit vor Schnelligkeit.

Der Blick soll nicht stur zum Ball gerichtet sein, er muß allmählich vom Ball gelöst werden, damit der ballführende Spieler die Vorgänge in seiner Umgebung (Mitspieler—Gegner) beobachten und entsprechend handeln kann.

- Führen des Balles mit der rechten Außenseite im Kreis, Durchmesser ca. 2 m. Bei jedem Schritt rechts Ball berühren.
- Führen des Balles mit der linken Außenseite im Kreis.
Der Ball läuft bei Übung a) und b) innen neben dem Körper auf der Kreisbahn. Spielbein **und** Standbein setzen außerhalb des Kreises auf.
- Führen des Balles mit der rechten Innenseite auf einem Kreis (Durchmesser wieder ca. 2 m).
- Führen des Balles mit der linken Innenseite auf einem Kreis.
Der Ball läuft bei Übung c) und d) ebenfalls innen neben dem Körper auf der Kreisbahn, Spielbein **und** Standbein setzen außerhalb des Kreises auf.



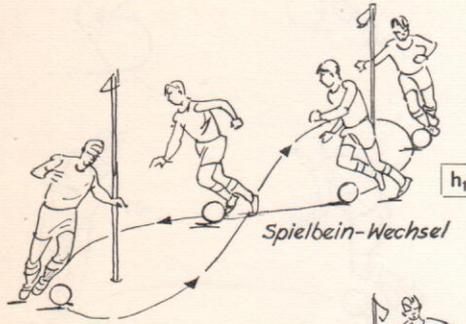


e

- e) Ballführen im Kreis in Uhrzeigerrichtung, wobei der Ball bei jedem Schritt abwechselnd mit der rechten Außenseite und der linken Innenseite berührt bzw. angetippt wird.
- f) Ballführen gegen Uhrzeigerrichtung, wobei der Ball bei jedem Schritt mit der linken Außenseite und der rechten Innenseite berührt wird.

Wichtig bei Übung e) und f):

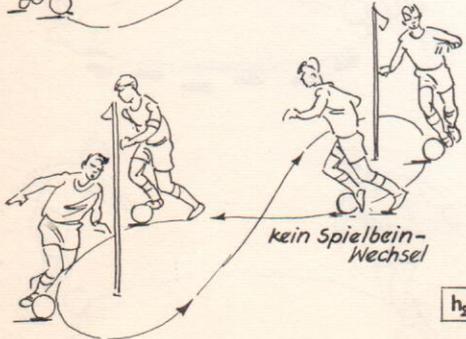
Beide Beine setzen außerhalb des Kreises auf, der Ball läuft innen neben dem Körper auf der Kreisbahn.



h₁

- g) Ballführen um eine Fahne in ca. 6—8 m Entfernung.
- h) Achterlauf um 2 Fahnen, die etwa 3 m voneinander entfernt sind.

h₁) Umlaufen der einen Fahne mit Ballführen rechte Außenseite (in Uhrzeigerrichtung). In der Mitte der Verbindungslinie der Fahnen Wechsel des Spielbeines. Umlaufen der anderen Fahne mit Ballführen linke Außenseite (gegen Uhrzeigerrichtung) (beidbeiniges Üben).

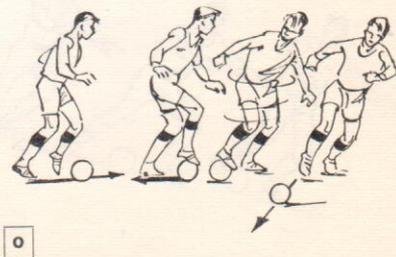


h₂

- h₂) Umlaufen der einen Fahne mit Ballführen rechte Außenseite. In der Mitte der Verbindungslinie der Fahnen kein Wechsel des Spielbeines. Umlaufen der anderen Fahne mit Ballführen rechte Innenseite. Gegengleiche Ausführung, also linke Außenseite — linke Innenseite (einbeiniges Üben).
- h₃) Umlaufen der einen Fahne mit Ballführen rechte Außenseite.

In der Mitte der Verbindungslinie Übersteigen des Balles mit dem rechten Bein nach rechtsaußen (weiter Seitschritt) und Übernahme des Balles mit der Außenseite des linken Beines zum Umführen der anderen Fahne (Täuschung).

- i) Ballführen geradeaus, dabei Ballberührung bei jedem Schritt mit dem gestreckten Vollspann mit dem Innenspann mit dem Außenspann.
- k) Ballführen im Zickzack-Lauf mit jeweiliger zweimaliger Ballberührung in jeder Richtung.
Beim Ballführen nach rechts-schräg-vorwärts spielt der rechte Außenspann (einbeiniges Üben).
- l) Wie Übung k), die Richtungsänderung erfolgt jedoch bei jeder Ballberührung, also Außenseite nach rechts, Innenseite nach links, Außenseite nach rechts usw.
Die technisch gute Ausführung dieser Übungsformen erfordert, daß der Ball vor jedem Stoß mit der Außenseite seitwärts überlaufen werden muß (einbeiniges Üben).
- m) Ballführen geradeaus
Ball durch kurzes Auftippen mit dem Fußballen aufhalten, Ball weiterführen, wieder anhalten usw.
- n) Ballführen geradeaus
Ball mit dem Fußballen anhalten, ihn zurückziehen, evtl. dabei zwei / drei Schritte auf dem Standbein zurückhüpfen — weiterlaufen mit Ballführen geradeaus, wieder anhalten, zurückziehen usw.
- o) Ball geradeaus führen, mit dem rechten Fuß anhalten, Ball zurückziehen, 90° (180°) nach rechts drehen (Ball abdecken!), weiterlaufen mit Ballführen. Der erste Stoß in die neue Richtung erfolgt mit dem rechten Fuß.

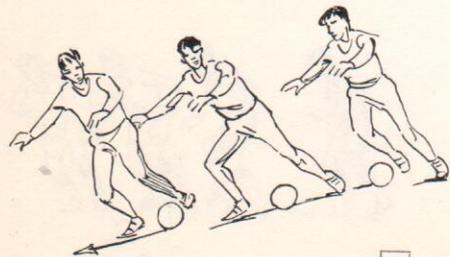




q



r



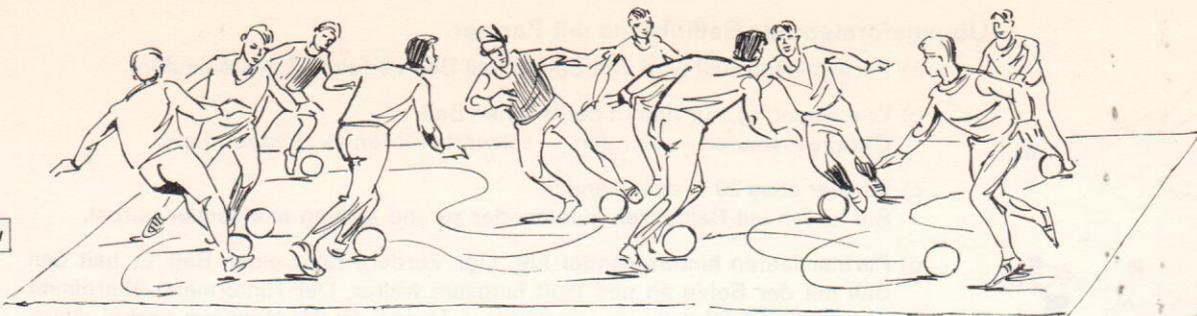
t

- p) Ball geradeaus führen, ihn rechtwinklig mit der Außenseite nach rechts außen führen (mit der Innenseite nach links innen).
- q) Ball geradeaus führen Anhalten des Balles antäuschen, Ball läuft jedoch weiter, Ball weiter führen („Lokomotive“).
- r) Ball geradeaus führen — als Finte Schuß antäuschen, weiter führen, Haken schlagen, zur Seite führen, nach rechts, nach links.
- s) Ball mit Außenseite nach rechts führen Übersteigen des Balles mit dem rechten Bein nach rechts außen (weiter Seitschritt). Ball wird mit der linken Außenseite nach links geführt. Bei mehrmaliger Ausführung beschreibt der Ball eine Zickzack-Bahn.
- t) Ball mit rechter Außenseite nach rechts führen Weiter Seitschritt rechts und Ball mit der linken Innenseite nach rechts mitnehmen.
- u) Ballführen durch Slalombahn (6—8 Fähnchen mit je 2 m Abstand).
- v) Achterlaufen zu zweien gegeneinander um 2 Fahnen — ausweichen, Täuschungen einflechten.



v

w



w) Ballführen aller Spieler in abgegrenztem Raum. Jeder Spieler hat einen Ball. Mitspieler beobachten, ausweichen, Spieler und Bälle dürfen einander nicht berühren. Größe des abgegrenzten Raumes variieren.

x) Zwei abgegrenzte Felder, die etwa 20 m voneinander entfernt sind. Alle Spieler (jeder Spieler hat einen Ball) führen in **einem** Feld den Ball. Auf Pfiff laufen alle Spieler mit Ballführen in das andere Feld, dort wieder Ballführen.

Auf Pfiff wieder Ballführen in das erste Feld, usw.
Beim Spielen in einem Feld und beim Ballführen in das andere Feld soll keine Berührung mit einem anderen Spieler oder Ball erfolgen.

y) Zwei abgegrenzte Felder wie bei Übung x). In **jedem** Feld führen die gleiche Anzahl von Spielern den Ball. Auf Pfiff Wechsel in das andere Feld mit Ballführen, dort wieder Ballführen. Beim Ballführen in den Feldern und beim Gegeneinanderlaufen soll kein anderer Spieler oder Ball berührt werden.

z) Ballführen mehrerer Spieler im abgegrenzten Raum. Ein Spieler hat die Aufgabe mit seinem Ball den Ball eines anderen Spielers „abzuschießen“. Gelingt ihm dies, dann übernimmt der „Abgeschossene“ das Amt des Jägers. Ausweichen — Jäger muß beobachtet werden —, Ball wegziehen, abdrehen, usw.

y



z





b



d



e



h

Übungsformen des Ballführens mit Partner

- Partner ohne Ball wird von Spieler mit Ball verfolgt (Schattenlaufen).
- Wie Übung a), nur führen beide einen Ball
Geradauslaufen — wenden — seitwärts führen — zickzack usw.
- Partner etwa 20 m auseinander
Sie laufen mit Ballführen aufeinander zu und spielen aneinander vorbei.
- Partner laufen hintereinander her. Der Vordere führt einen Ball. Er hält den Ball mit der Sohle an und läuft langsam weiter. Der Hintermann übernimmt den Ball und führt ihn in verstärktem Tempo am Vordermann vorbei. Nach kurzer Laufstrecke hält er den Ball mit der Sohle an und der jetzige Hintermann übernimmt den Ball und startet mit Ballführen an seinem Vordermann vorbei.
- Ein Spieler in Grätschstellung
Der andere führt den Ball auf ihn zu, spielt ihn durch die gegrätschten Beine, läuft außen vorbei und führt den Ball weiter. Nach etwa 10 m drehen und Übung wiederholen.
- Auf Partner in Grätschstellung mit Ballführen zulaufen, den Ball an ihm vorbeispielen, auf seiner anderen Seite vorbeilaufen, Ball wieder aufnehmen und weiter führen — drehen — und Übung von neuem ausführen.

Ballführen mit Blickschulung

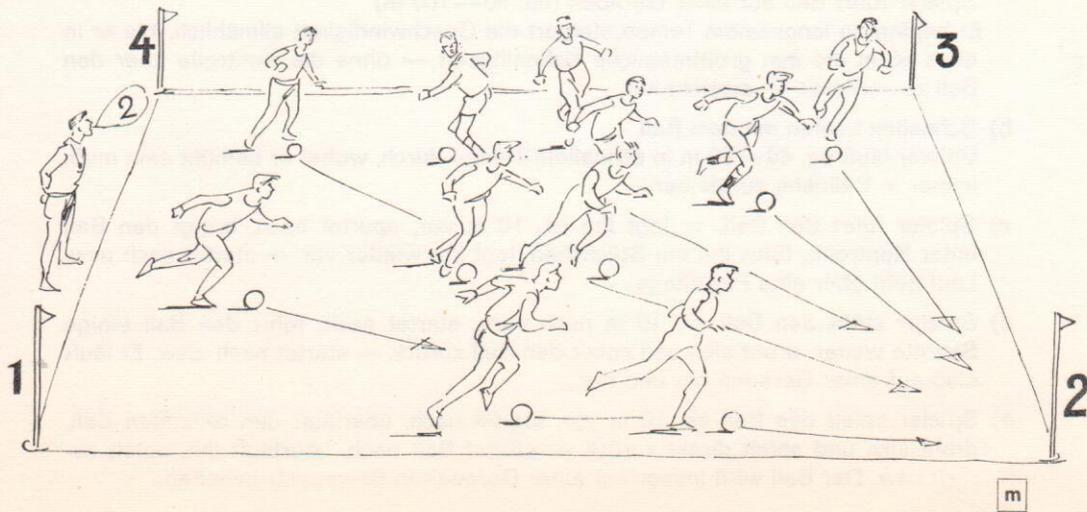
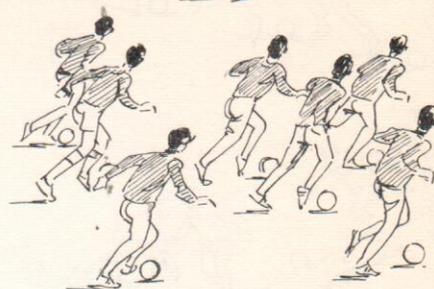
- Partner laufen nebeneinander her mit je einem Ball
Der eine führt den Ball vorwärts-rückwärts — hält ihn an — zieht ihn zurück — dreht sich mit Ball usw. Der andere ahmt alle Bewegungen nach.
- Mehrere Spieler je einen Ball
Einer macht vor, dribbelt vorwärts-rückwärts-seitwärts, wechselt das Tempo usw.
Alle anderen laufen hinter ihm her und kopieren seine Bewegungen.

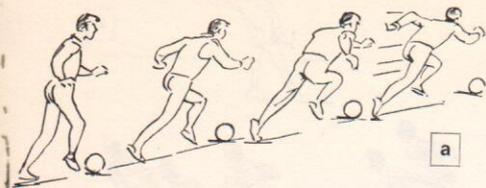
i) Verfolgungsjagd: Ein guter Spieler führt den Ball und versucht, die ihn ebenfalls mit Ball verfolgenden Mitspieler durch Richtungsänderungen, Abstoppen, Drehen usw. abzuschütteln (ca. 1 Minute).

k) Die Spieler führen den Ball in die Richtung, die vom Übungsleiter durch Handzeichen angegeben wird (vor-rückwärts, links und rechts seitwärts). Der Ball und der Übungsleiter müssen im Auge behalten werden.

l) Übungsleiter steht 50 m vor der Gruppe. Spieler führen einzeln den Ball auf ihn zu. Er hebt in unregelmäßiger Reihenfolge den rechten und linken Arm hoch — der ballführende Spieler ruft, seine Bewegungen beobachtend, je nach erhobenem Arm „rechts“-„links“-„links“-„rechts“ usw.

m) Vier Fahnen im Viereck. Jede Fahne wird mit einer Zahl 1—2—3—4 bezeichnet. Gruppe führt innerhalb des Vierecks die Bälle. Auf Zuruf einer Zahl führt Gruppe die Bälle nach der entsprechenden Fahne.





a

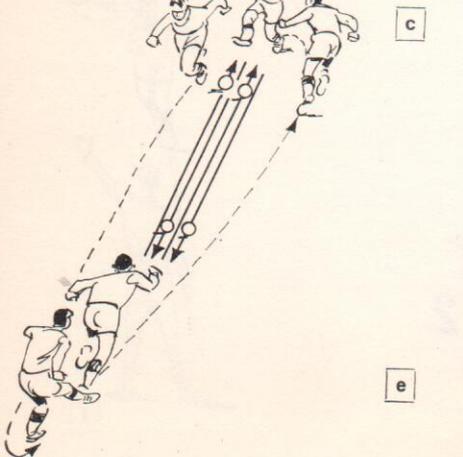
III. Laufen mit dem Ball

Beim Ballführen soll der Ball bei jedem Schritt des Spielbeines von diesem berührt werden.

Beim „Laufen mit Ball“ wird er je nach Lauftempo und Abstand von einem Gegner kürzer oder weiter vorgelegt.

Ist der Gegner weit weg, dann kann die Vorlage weit sein, jedoch nur so weit, daß der Gegner sie nicht erreichen kann. Befindet sich der Gegner in der Nähe, dann muß die Vorlage kurz sein. Die Vorlagen des Balles müssen nach der jeweiligen Situation genau „dosiert“ werden.

Die Spieler sollen im Training „Laufen mit Ball“ so weit gebracht werden, daß sie auch bei schnellstem Lauf und kurzen Vorlagen nicht die Kontrolle über den Ball verlieren.



c

e

a) Steigerungslauf

Spieler führt Ball auf einer Geraden (ca. 50—100 m)

Er beginnt in langsamem Tempo, steigert die Geschwindigkeit allmählich, bis er in etwa 50 m die ihm größtmögliche Schnelligkeit — ohne die Kontrolle über den Ball zu verlieren — erreicht hat.

b) Schnelles Laufen mit dem Ball

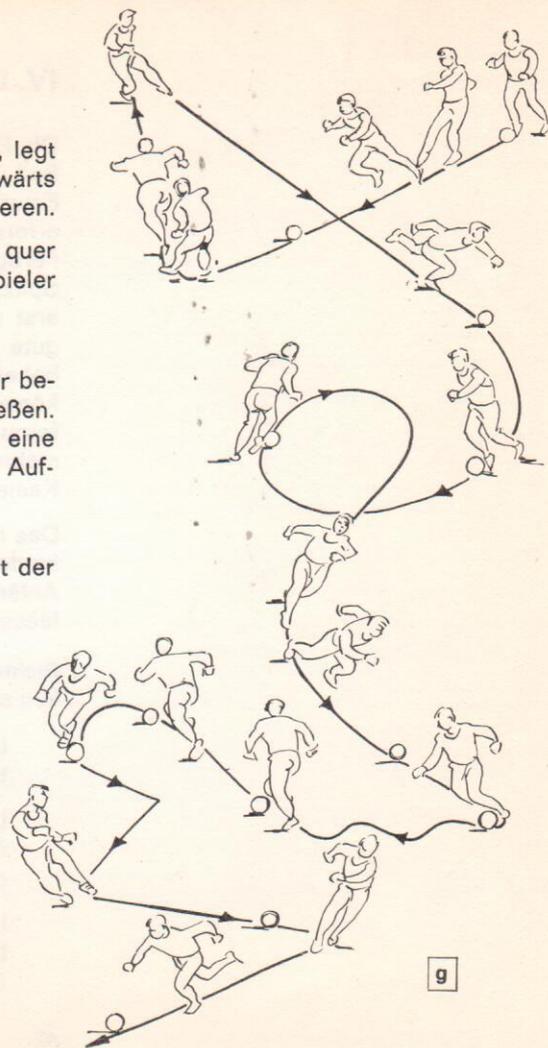
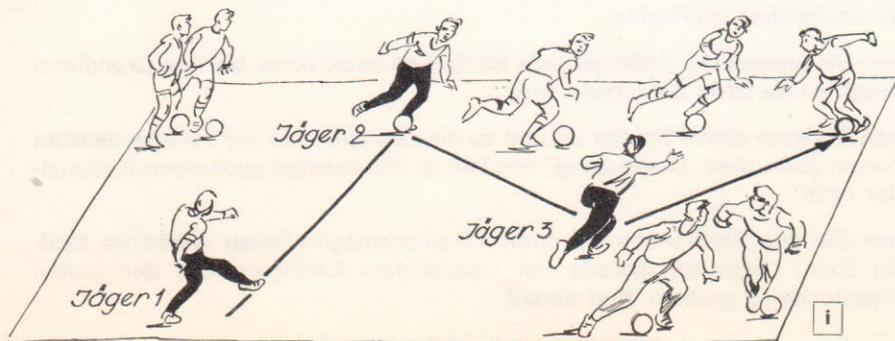
Spieler läuft ca. 40—50 m in schnellem Tempo durch, wobei er bemüht sein muß, immer in Ballnähe zu bleiben.

c) Spieler führt den Ball, er legt ihn ca. 10 m vor, spurtet nach, bringt den Ball unter Kontrolle, führt ihn ein Stückchen, legt ihn wieder vor — startet nach usw. Lauf geht über eine Platzlänge.

d) Spieler stößt den Ball ca. 10 m nach vorn, startet nach, führt den Ball einige Schritte weiter, dreht sich und spielt den Ball zurück — startet nach usw. Er läuft also auf einer Geraden hin und her.

e) Spieler spielt den Ball ca. 10 m vor, startet nach, überläuft den rollenden Ball, dreht sich und spielt direkt zurück — startet Ball nach, überläuft ihn, spielt zurück usw. Der Ball wird immer auf einer Geraden in Bewegung gehalten.

- f) Wie Übung e), nur wird der Ball zur Seite gespielt.
- g) Spieler übt „Laufen mit dem Ball“ mit allen möglichen Variationen. Er führt den Ball, spielt ihn vorwärts — seitwärts — startet nach, führt ihn, legt kleine Tempoläufe, Steigerungsläufe ein, er dreht sich, spielt den Ball rückwärts usw. Beim Üben aller Variationen darf er nie die Kontrolle über den Ball verlieren.
- h) Alle Spieler mit je einem Ball laufen in erhöhter Geschwindigkeit kreuz und quer in einem größeren abgesteckten Raum (Anspielkreis, Strafraum). Weder Spieler noch Bälle dürfen sich berühren.
- i) Jägerball
Wie Übung h). Je nach Anzahl der Beteiligten werden 2—3 Spieler als Jäger bestimmt, die nur einen Ball besitzen. Die Jäger versuchen einen Ball abzuschließen. Um dies zu ermöglichen, müssen sie sich den „Jagdball“ zuspielen, bis eine „Abschußsituation“ herausgespielt ist. Der Abgeschossene übernimmt die Aufgabe des erfolgreichen Jägers.
- k) Wettlauf über den ganzen Platz mit „Laufen mit dem Ball“. Wer ist der Schnellste und kommt zuerst am Ziele an? Maßgebend ist nicht der Zielübertritt des Balles, sondern der des Spielers.



IV. Die Stoßarten

Die Parole „kick and rush“ (kicke und laufe), nach der die ersten Fußballpioniere den Ball über die Spielfelder trieben, hat im modernen Fußball keine Gültigkeit mehr. Die Entwicklung des Fußballs vom reinen „Stoß- und Laufspiel“ zum „Kombinationspiel“ erforderte von den Spielern eine immer bessere Verfeinerung ihrer technischen Fertigkeiten im Umgang mit dem Ball. Der anfänglich wohl am meisten angewendete Spitzenstoß wurde im Laufe der Zeit durch andere Stoßarten ersetzt, mit deren Hilfe erst das flüssige Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft ermöglicht wurde. Der gute Fußballspieler unserer Zeit muß diese Stoßarten mit allen Variationen sicher beherrschen. Er muß die Kraft seines Stoßes je nach gegebener Situation dosieren können, er muß vor allem, gleich ob er den Ball über eine kurze oder weite Entfernung befördert, **genau** spielen. Ein einziges ungenaues Zuspiel kann eine über mehrere Stationen laufende Angriffsaktion zunichte machen; der Einsatz mehrerer Kameraden war umsonst.

Das intensive Üben aller Stoßarten, ihrer Variationsmöglichkeiten, ohne oder in Verbindung mit anderen Bewegungsformen, sollte nicht nur im Training jugendlicher Anfänger, sondern auch im Training der Mannschaften oberer und höchster Spielklassen regelmäßig auf dem Programm stehen.

Richten Sie als Trainer beim Training der verschiedenen Stoßarten Ihre Aufmerksamkeit auf die nachstehenden Punkte:

Lassen Sie jugendliche Anfänger jede Stoßart so lange üben, bis ihre Grundform technisch einwandfrei beherrscht wird.

Lassen Sie auch aktive Spieler ab und zu die Grundformen der verschiedensten Stoßarten üben, eine „Überholung“ von Zeit zu Zeit schadet auch einem Nationalspieler nicht.

Lassen Sie alle Stoßformen mit ihren Variationsmöglichkeiten unbedingt **beidbeinig** üben. Legen Sie gerade bei jugendlichen Anfängern von der ersten Übungsstunde an größten Wert darauf.

Schärfen Sie Ihren Spielern im Training immer wieder den Satz: „Jeder Stoß, ob kurz oder weit, muß ein Zielstoß sein“, ein.

Weisen Sie Ihre Spieler beim Üben von Stößen in der Bewegung an, daß sie **vor** der Ballannahme den Blick kurz vom ankommenden Ball lösen, um sich zu orientieren, wo sich der anzuspielende Partner befindet oder in welche Richtung er läuft. Im Spiel geht wertvolle Zeit verloren, wenn sich der Spieler erst **nach** der Ballannahme auf seinen Mitspieler einstellt.

Halten Sie Ihre Spieler dazu an, daß sie im Eigentaining an der Schußwand, am Pendel usw. ihre Fertigkeit im Ballstoßen steigern.



1. Der Spannstoß

- a) Je 2 Spieler mit einem Ball stehen sich gegenüber

Zuspiel des Balles mit Spannstoß (gestreckter Spann) aus der Hand über kurze Entfernung (ca. 5—10 m).

A spielt — B fängt und spielt zurück.

- b) Wie Übung a), nur wird der Ball aus der Hand fallen gelassen und nach dem Aufsprung zum Partner gespielt.

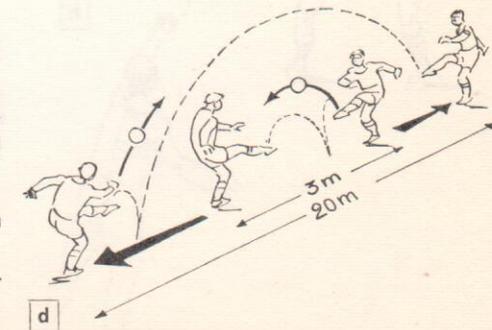
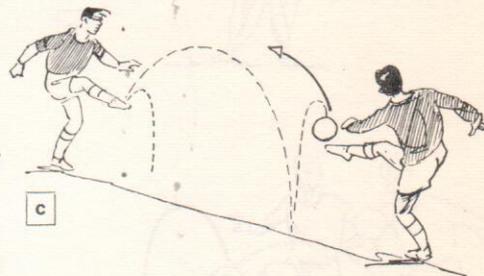
- c) A spielt mit Spannstoß aus der Hand zu B

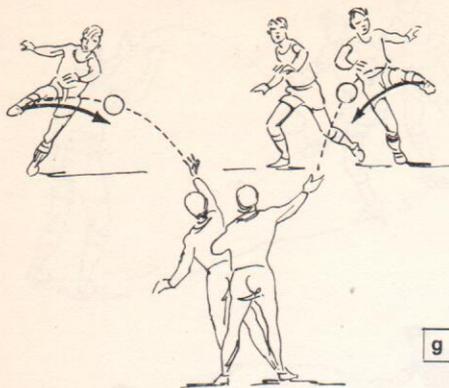
Ball springt einmal auf, B spielt den Sprungball zu A, der Ball springt einmal auf, A spielt Sprungball wieder zu B usw.

Als Wettkampf zwischen mehreren Spielgruppen. Ball darf nur einmal springen, er **muß** mit dem Spann gespielt werden. In welcher Gruppe kann der Ball am längsten zugespielt werden, ohne daß er mehr als einmal aufspringt.

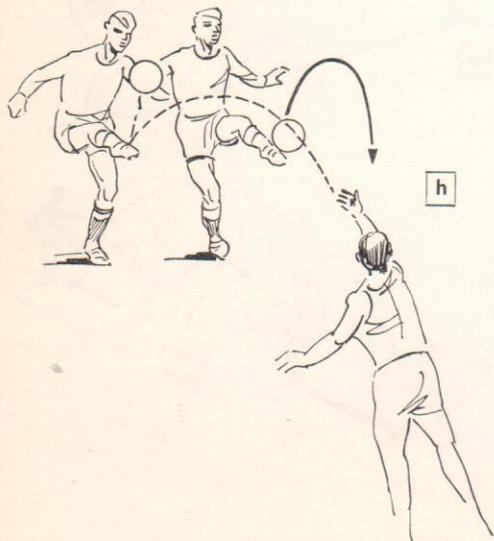
- d) Zuspiel von A und B mit jeweiligem einmaligem Aufspringen und Vergrößern der gegenseitigen Entfernung (Ziehharmonika).

Mit ca. 3 m Entfernung beginnen, steigern bis zu ca. 20 m, Entfernung wieder verkleinern usw.





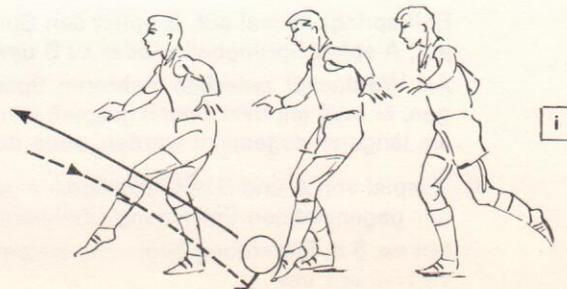
g



h

- e) A wirft oder spielt den Ball mit Spannstoß aus der Hand über kurze Entfernung (ca. 3 m) dem Partner B zu. Dieser spielt den Ball mit Spannstoß direkt so zu A zurück, daß dieser den Ball fangen kann.
- f) A wirft den Ball auf kurze Entfernung dem Partner B mehrere Male so zu, daß dieser ihn einmal rechts, dann links, dann wieder rechts usw. zurückspielen muß.
- g) A wirft den Ball abwechselnd nach rechts und links seitwärts von Partner B. B läuft zur Seite und spielt den Ball mit Spannstoß zu A zurück mit einmaligem Aufspringen mit direktem Zuspiel.
- h) A wirft den Ball auf kurze Entfernung dem Partner B zu. Dieser spielt den Ball einmal mit dem Spann kurz hoch (ca. 1 m) und spielt ihn dann direkt zu A zurück
 mit dem rechten Bein
 mit dem linken Bein
 links hochspielen — rechts zurückspielen.
- i) A wirft den Ball zu B
 B spielt den Ball mit Dropkick zurück (in Brusthöhe).
 Streckung des Spannes beachten!

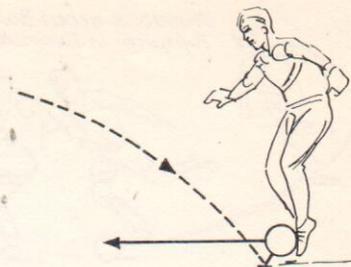
Standbein: Fußspitze zeigt in Spielrichtung.
 Spielbein: Fußspitze ist nach unten gestreckt.
 Fuß im Fußgelenk festgestellt.
 Stoß erfolgt unmittelbar bei, bzw. sofort nach Bodenberührung.
 Flach wegfliegende Bälle werden neben dem Standbein getroffen, steigende Bälle vor dem Standbein.
 Spielbein nach dem Stoß durchschwingen.
 Oberkörper im Stoß nicht zurücklegen.



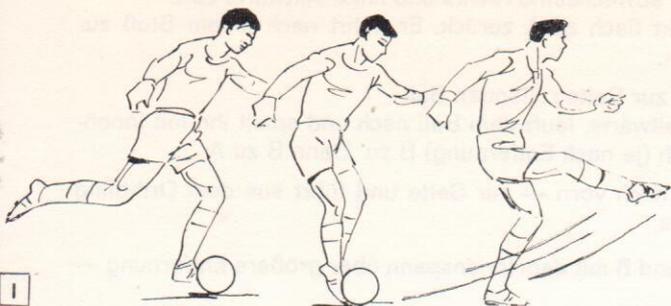
i

k) A wirft den Ball zu B

B spielt den Ball als Dropkick **flach** zurück. Wichtig: Ball muß in sich nach vorn rollen! Beachte: Bei der Ausführung des Stoßes, Oberkörper vor, Ball drücken, im Standbein elastisch nachgeben.



k



l

Spannstoß mit geradem Anlauf

Standbein: Neben dem Ball, Fußspitze in Spielrichtung.

Spielbein: Fußspitze nach unten gestreckt. Fuß im Fußgelenk festgestellt. Schwingt nach dem Stoß durch. Oberkörper über den Ball.

l) Die beiden Partner spielen sich den Ball mit Spannstoß über ca. 10 m flach zu. Der Stoß erfolgt jeweils auf den ruhenden Ball.

Annehmen des anrollenden Balles:

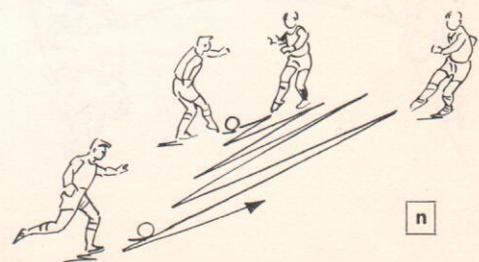
Das Spielbein geht dem Ball entgegen und bremst ihn durch Rückwärtsführen des Beines bis zur Ruhelage ab. Der Körper führt gewissermaßen auf dem Standbein eine „Schaukelbewegung“ von hinten nach vorn aus.

m) Direktes flaches Zuspiel mit Spannstoß (Vollspann). Standbein zeigt in Spielrichtung.

n) Direktes flaches Zuspiel von A und B mit Spannstoß mit Veränderung der gegenseitigen Entfernung (Ziehharmonika). Bei 2 m beginnen, steigern bis 15 m. Entfernung wieder verringern bis zu 2 m. Kommt der Ball auf den linken Fuß, dann wird links gespielt, kommt er auf den rechten Fuß, dann wird rechts gespielt.



l



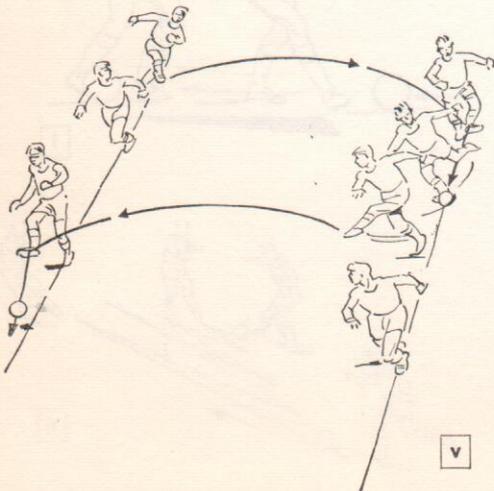
n



- o) Spannstoß mit schrägem Anlauf auf den ruhenden Ball (Innenspannstoß)
 flach über kurze Entfernung (10 m)
 halbhoch über weite Entfernung (ca. 25—30 m).
- p) Flaches Zuspiel mit dem Innenspann auf den seitwärts anrollenden Ball
 A spielt weiche Rollbälle abwechselnd rechts und links seitwärts zu B
 B spielt jeden Ball direkt flach zu A zurück. Er kehrt nach jedem Stoß zur Ausgangsstellung zurück.
- q) Innenspannstoß auf den zur Seite rollenden Ball
 A spielt den Ball kurz seitwärts, läuft dem Ball nach und spielt ihn mit Innenspannstoß flach-halbhoch (je nach Entfernung) B zu. Dann B zu A.
- r) A dribbelt mit dem Ball nach vorn — zur Seite und führt aus dem Dribbling Innenspannstoß zu B aus.



- s) Direktes Zuspiel von A und B mit dem Innenspann über größere Entfernung — halbhoch.
- t) Zick-zack-Paß mit dem Innenspann mit Annehmen und Führen des Balles. Entfernung der beiden Partner ca. 10 m. Flaches Zuspiel!
- u) Zick-zack-Paß mit dem Innenspann mit Annehmen und Führen des Balles über größere Entfernung (ca. 25 m). Zuspiel halbhoch!
- v) Zick-zack-Paß mit dem Innenspann mit Annehmen und Abspielen. Der Ball wird also nur zweimal von jedem Spieler berührt.



Die Ballannahme erfolgt mit der Innenseite des Spielbeines.
 Die Ballannahme erfolgt mit der Außenseite des ballnahen Beines.
 Beide Möglichkeiten üben!

- w) Zick-zack-Paß direkt — flach über kürzere Entfernung,
 Zick-zack-Paß direkt — halbhoch über weitere Entfernung.

Wichtig: Im Augenblick des Stoßes ist der Ball innen neben dem Standbein!
 Beim Stoß zeigt die Fußspitze des Standbeines in Abspielrichtung!

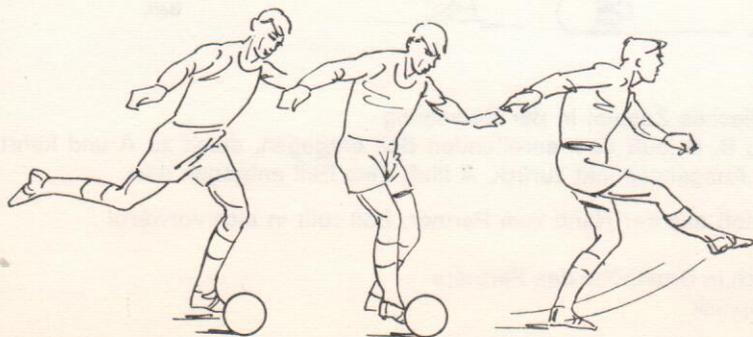
- x) Zick-zack-Paß mit Veränderung der Entfernung. Die beiden Partner beginnen den Lauf mit einer Entfernung von ca. 10 m. Allmählich vergrößern sie ihren Abstand bis zu 40 m.

Anfangs Innenspannstoß flach, mit Vergrößerung der Entfernung übergehen zu halbhochem Innenspannstoß. Hinweis: Beginn vor den Pfosten eines Tores, der rechte Partner läuft Richtung gegenüberliegende rechte Eckfahne, der linke Partner linke Eckfahne.

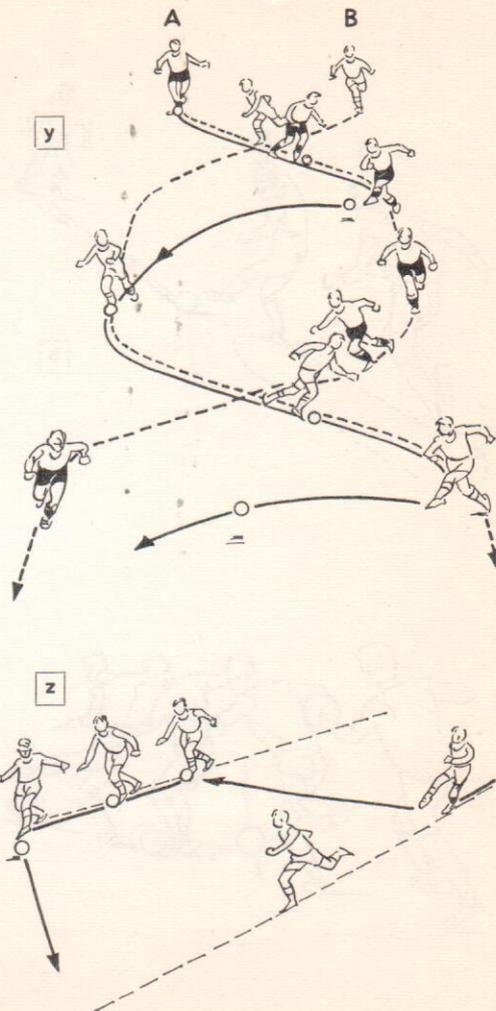
- y) Paß mit dem Innenspann mit Platzwechsel der Partner. A führt den Ball schräg vor B. B wechselt hinter A zu dessen Platz. A spielt den Ball mit Innenspannstoß zu B. B führt den Ball schräg vor A usw.

- z) Zick-zack-Paß mit dem Außenspann (Entfernung der beiden Partner 5—10 m) mit Annehmen — Führen — Abspielen

Die Annahme des Balles erfolgt mit der Außenseite des Spielbeines. Mit Annehmen mit der Innenseite des äußeren Beines und Abspielen (2mal berühren).
Direktes Abspiel.

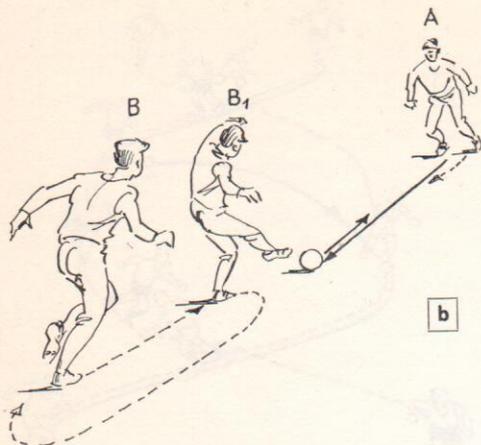


Standbein: Neben dem Ball, Fußspitze in Spielrichtung.
Spielbein: Fuß nach innen-unten gedreht, im Fußgelenk festgestellt.

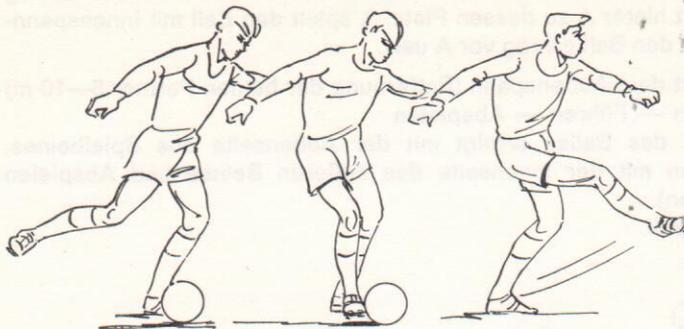


2. Der Innenseitstoß

- a) Je zwei Spieler einen Ball
 Flaches Zuspiel mit der Innenseite über kürzere Entfernung (ca. 10 m) mit Annehmen. Innenseitstoß erfolgt auf den ruhenden Ball.
 Rechts und links üben.



b



Standbein: Neben dem Ball, Fußspitze in Spielrichtung.

Spielbein: Fuß nach außen gedreht, Fußspitze angezogen — Ferse nach unten — im Fußgelenk festgestellt. Kniegelenk leicht gebeugt.

Schwingt nach dem Stoß durch.

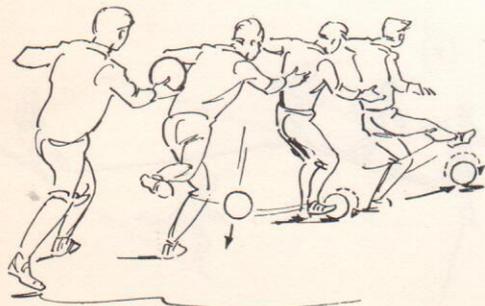
Oberkörper über den Ball.

- b) Direktes, flaches Zuspiel in der Bewegung
 A spielt zu B. B läuft dem anrollenden Ball entgegen, spielt zu A und kehrt zu seinem Ausgangspunkt zurück. A läuft dem Ball entgegen usw.

- c) Innenseitstoß aus der Hand zum Partner, Ball rollt in sich vorwärts
 flach
 halbhoch in Brusthöhe des Partners
 als Dropkick

- d) Flaches Zuspiel mit der Innenseite mit wechselnder Entfernung (Ziehharmonika)
 Bei 2 m Entfernung beginnen, steigern bis 15 m, wieder verkürzen usw.

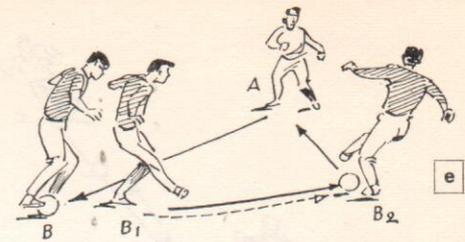
c



- e) Flaches Zuspiel nach Vorlegen des Balles

A paßt flach zu B. B nimmt den Ball an, legt ihn sich nach vorn oder zur Seite vor und spielt flach zu A. A nimmt den Ball an usw. Nach Abspiel auf den Ausgangspunkt zurück.

Auch halbhohes Zuspiel mit Dropkick.



- f) Zick-zack-Paß mit Annehmen und Führen des Balles

Annehmen mit der Innenseite des äußeren Beines

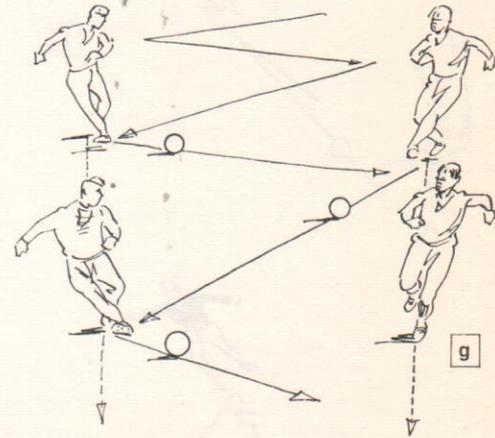
Annehmen mit der Außenseite des inneren Beines.

- g) Direkter Zick-zack-Paß mit der Innenseite

Wichtig: Äußere Schulter vor!

Beim Stoß ist das Standbein neben dem Ball!

Die Fußspitze des Standbeines zeigt beim Stoß in Spielrichtung!



- h) Zick-zack-Paß zu dritt

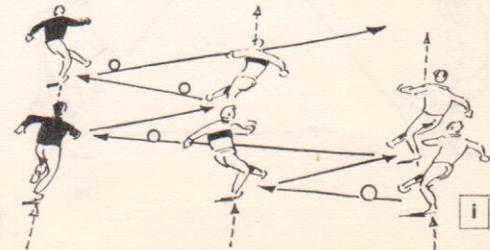
Drei Spieler laufen auf einer Linie.

Der rechte Spieler paßt zum Mittelspieler. Der Mittelspieler paßt den Ball direkt mit der Innenseite des ballnahen Fußes zum linken Spieler, dieser paßt direkt zum Mittelspieler. Der Mittelspieler paßt mit dem ballnahen Bein zum rechten Spieler usw.

- i) Paßfolge zu dritt

Drei Spieler laufen auf einer Linie.

Der rechte Spieler paßt zum Mittelspieler, der paßt zurück zum rechten Spieler, dieser führt einen langen Querpaß zum linken Spieler aus. Der linke Spieler paßt zum Mittelspieler, der paßt zu ihm zurück, dann ein langer Querpaß des linken Spielers zum rechten Spieler usw.



- k) Spiel auf einer Geraden

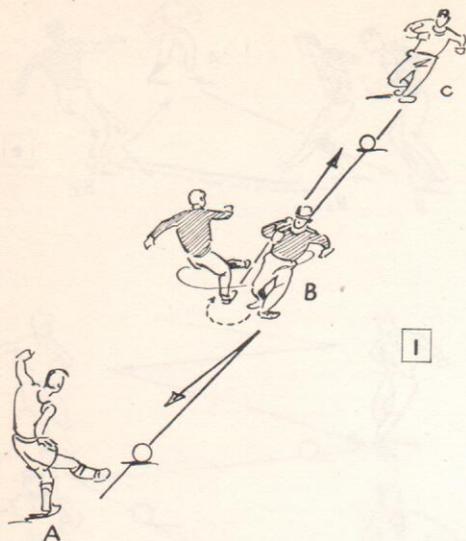
Drei Spieler (A-B-C) auf einer Geraden.

B ist Mittelspieler

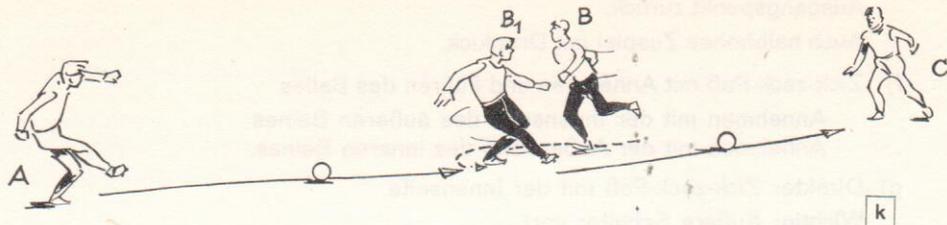
A und C schauen zu B

A spielt zu B

B läuft dem Ball entgegen, dreht sich und verlängert ihn zu C
 C spielt direkt zu B, dieser läuft dem Ball entgegen, dreht sich und verlängert zu A usw.



i



k

l) Spiel mit 2 Bällen

Aufstellung wie bei Übung k). Die beiden Außenspieler A und C haben je einen Ball.

A spielt zu B

B spielt direkt zu A zurück, dreht sich und spielt den von C zugespassten Ball direkt zurück, dreht sich und spielt den von A zugespielten Ball direkt zurück.

m) Innenseitstoß zu dritt im Stand in Dreieckaufstellung

Der Ball wird in einer Richtung von Spieler zu Spieler gepaßt mit Annehmen (links und rechts, Innenseite, Außenseite) direkt

Das ballnahe Bein führt den Innenseitstoß aus, in Uhrzeigerrichtung spielt das rechte Bein. Körpervorderseite des Abspielenden zeigt zum anzuspielenden Partner. Die Fußspitze seines Standbeines zeigt in Abgaberrichtung. Vor den Partner spielen.

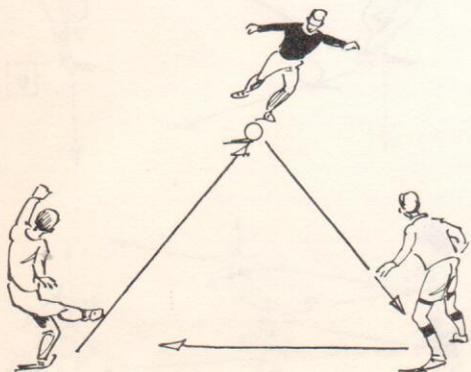
n) Zuspiel zu dritt im Kreislauf

mit Annehmen des Balles

mit direktem Zuspiel

Äußere Schulter vornehmen!

In Uhrzeigerrichtung, gegen Uhrzeigerrichtung üben.



m

- o) Zuspield zu vierten im Stand in Viereckaufstellung
mit Annahme des Balles
mit direktem Zuspield

Die Vorderseite des ballerwartenden Spielers zeigt in Richtung des Partners, dem er den Ball zuspield wird.
Nach beiden Richtungen üben.

- p) Zuspield zu vierten im Kreislauf
mit Annehmen des Balles
direkt

Der Ball muß so in den Lauf des Vordermannes gepaßt werden, daß dieser ihn ohne Veränderung seines Laufrhythmus weiterspielen kann. Äußere Schulter nach vorn! Fußspitze des Standbeines zeigt bei Stoßausführung in Abgeberichtung.

- q) Zuspield zu viert und mehr mit Mittelspieler

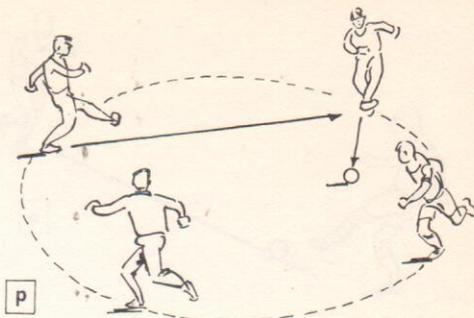
Drei Spieler stehen im Kreis um den Mittelspieler. Der erste Außenspieler paßt zum Mittelspieler, dieser paßt zum nächsten Außenspieler, dieser zurück zum Mittelspieler, Mittelspieler zum nächsten Außenspieler usw. Mittelspieler dreht sich vor dem Abspielen immer in die neue Spielrichtung.

- r) Wie Übung q), jedoch im Kreislauf der Außenspieler
mit Annehmen des Balles
direkt

In Uhrzeigerrichtung, gegen Uhrzeigerrichtung üben.

- s) Aufstellung wie bei Übung q), jedoch mit laufendem Platzwechsel

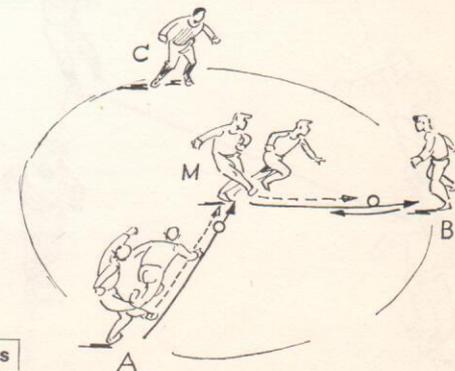
Drei Außenspieler A-B-C, ein Mittelspieler M
A spielt zu M und läuft seinem Ball zur Mitte nach. M spielt zu B und läuft seinem Ball nach. B spielt zu A (nunmehr in der Mitte) und läuft seinem Ball zur Mitte nach. A spielt zu C und läuft nach außen seinem Ball nach usw.
im Stand
im Kreislauf



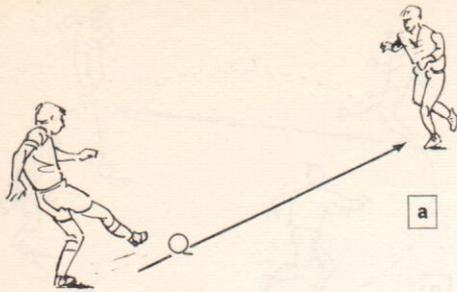
p



q



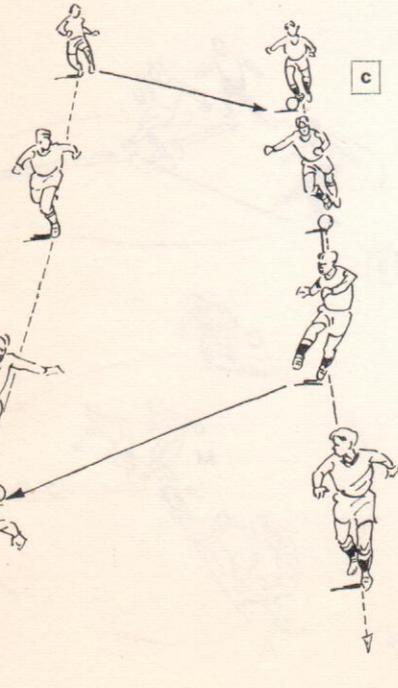
s



a

3. Der Außenseitstoß

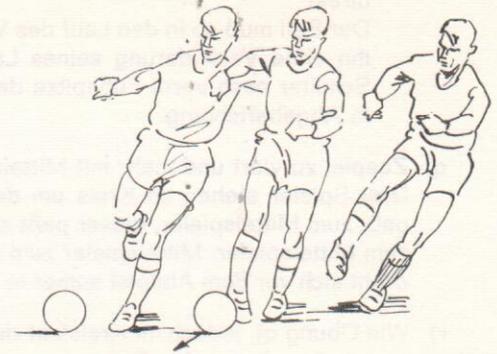
- a) Zwei Spieler, ein Ball
 Flaches Zuspiel mit Außenseitstoß auf den ruhenden Ball über kürzere Entfernung (ca. 10 m)
 Rechtes und linkes Bein üben!
 mit Annehmen
 direkt



c

Standbein: Nicht dicht neben dem Ball.
 Fußspitze in Spielrichtung.

Spielbein: Fuß nach innen gedreht, im Fußgelenk festgestellt.
 Kniegelenk leicht gebeugt.
 Ball wird mit der Außenseite getroffen.



- b) Direktes flaches Zuspiel in der Bewegung
 Der ballempfangende Spieler läuft dem Ball entgegen, spielt ihn mit Außenseitstoß dem Partner zu und kehrt anschließend auf seinen Ausgangspunkt zurück. Rechts und links üben!
- c) Zick-zack-Paß mit Annehmen und Führen des Balles. Annehmen, Führen und Stoßen erfolgt mit der Außenseite des inneren Fußes.
- d) Wie Übung c), der Ball wird nur noch angenommen und sofort gespielt, er wird also zweimal berührt.

- e) Wie Übung c), das Zuspiel mit der Außenseite des inneren Fußes erfolgt direkt.

Wichtig: Bei allen Zuspielübungen in der Bewegung muß der Ball so in den Lauf des Partners gespielt werden, daß dieser ihn ohne Veränderung seines Lauftempos weiterspielen kann. Bei langsamem Lauftempo also flachere Vorlage, bei schnellem Tempo steilere Vorlage.

- f) Zuspiel mit Platzwechsel

A und B laufen in etwa 10 m Entfernung über den Platz

A führt den Ball schräg vor B und spielt mit Außenseitstoß zu B, der hinter seinem Rücken seine Laufbahn gekreuzt hat. B führt den Ball schräg vor A usw.

- g) Spiel im rechten Winkel

A und B etwa 10 m Abstand

B spielt den Ball mit der Außenseite zu A und läuft nach B2. A spielt den Ball mit der linken (ballnahen) Außenseite im rechten Winkel nach B2. B nimmt den Ball an, dreht sich und spielt ihn mit der Außenseite zu A zurück. A spielt ihn mit der rechten (ballnahen) Außenseite direkt nach B, wo er von B wieder angenommen und nach einer Drehung zu A gespielt wird usw. B läuft also vor A dauernd hin und her.

- h) Dreiergruppe im Dreieck im Stand

Zuspiel mit der Außenseite mit Annehmen zum Vordermann.

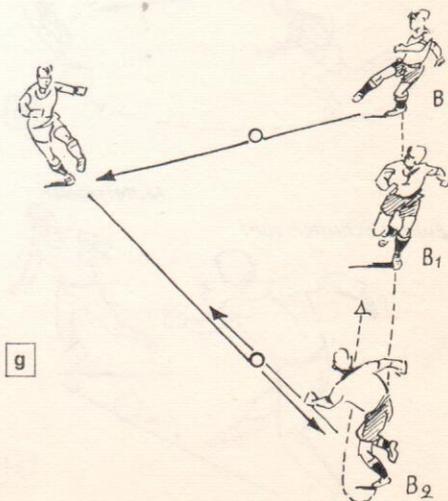
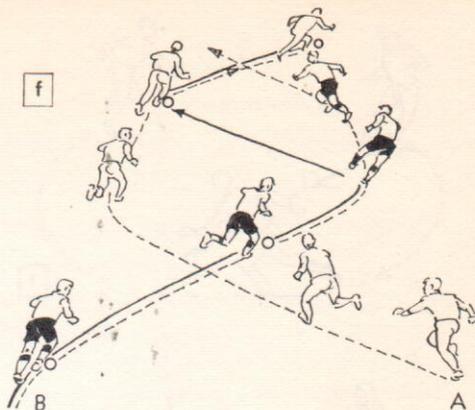
Beim Zuspiel in Uhrzeigerrichtung — rechte Körperseite zeigt nach innen — führt die Außenseite des rechten Fußes den Stoß aus.

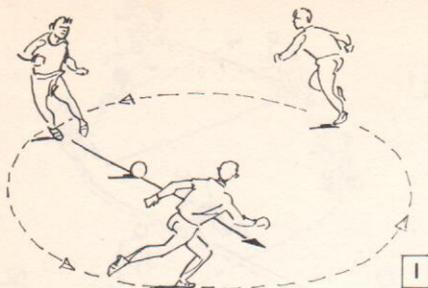
Beim Zuspiel gegen Uhrzeigerrichtung — linke Körperseite zeigt nach innen — führt die Außenseite des linken Fußes den Stoß aus.

In Uhrzeigerrichtung: links annehmen, rechts spielen.
gegen Uhrzeigerrichtung: rechts annehmen, links spielen.

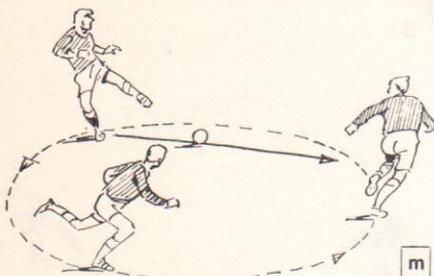
- i) Wie Übung h), das Zuspiel mit der Außenseite erfolgt direkt.

- k) Im Lauf zu dreien auf einer Kreislinie mit Annehmen und Abspielen zum Vordermann.

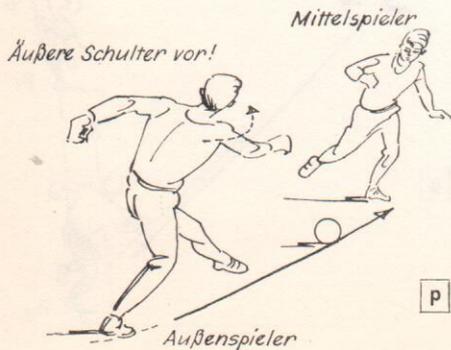




I



m



P

l) Wie Übung k), das Zuspiel erfolgt direkt.

m) Im Lauf zu drehen auf einer Kreisbahn, das Abspiele erfolgt mit Außenseitstoß zum Hintermann. Das innere Bein führt den Stoß aus.

Bei diesem Zuspiel nach rückwärts muß die Fußspitze des Stoßbeines angehoben und nach außen gedreht werden, damit die volle Außenseite den Ball trifft. Um einen Rückwärtsstoß durchführen zu können, muß der jeweilige Spieler den Ball überlaufen, die Körpervorderseite nach innen drehen und aus der Hüfte heraus den Stoß ausführen.

n) Vierergruppe im Viereck im Stand

Ausführung wie bei Übung h), der Ball wird jetzt mit dem ballnahen Bein im rechten Winkel weitergespielt.

Die Vorderseite des ballerwartenden Spielers zeigt zu dem Partner, dem er den Ball zuspielen wird

mit Annehmen
in direktem Zuspiel

o) Lauf zu viere auf einer Kreisbahn in Uhrzeigerrichtung — gegen Uhrzeigerrichtung mit Zuspiel mit Außenseitstoß zum Vordermann — zum Hintermann

mit Annehmen
in direktem Zuspiel

p) Vierergruppe — 3 Spieler laufen auf einer Kreisbahn um einen Mittelspieler. Der Mittelspieler spielt den Ball mit beliebiger Stoßart in den Lauf der Außenspieler. Der jeweils Angespielte paßt den Ball direkt mit Außenseitstoß zum Mittelspieler zurück.

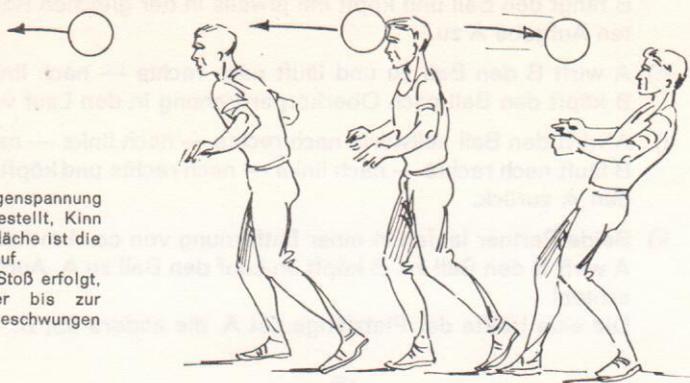
Wichtig für die Außenspieler:

Beim Stoß mit der Außenseite äußere Schulter vordrehen, damit Körpervorderseite nach innen zeigt.

Die Fußspitze des Standbeines zeigt genau in Abgaberrichtung, also zum Mittelspieler.

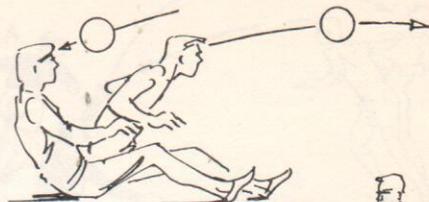
4. Der Kopfstoß

- a) 2 Spieler üben zusammen im Stand
Seitgrätschstellung oder Schrittstellung.
Jeder der beiden Partner wirft sich den Ball hoch und köpft zum anderen.



Oberkörper: Ausholen — Bogenspannung
Kopf: Im Nacken festgestellt, Kinn
angezogen. Stoßfläche ist die
Stirn — Augen auf.
Ballberührung im Stoß erfolgt,
wenn Oberkörper bis zur
Senkrechten vorgeschwungen
ist.

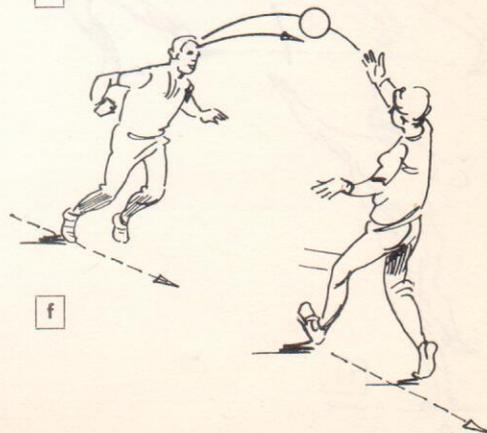
- b) Im Sitzen den Ball hochwerfen und zum Partner köpfen.
c) Im Sitzen
A wirft den Ball zu B — B köpft zurück.
d) In der Rückenlage
A wirft B den Ball zu, B richtet den Oberkörper auf und köpft zu A zurück.
Nach 10maligem Üben Aufgabenwechsel.
e) A spielt B den Ball mit dem Spann aus der Hand zu, B köpft zurück.
f) Im Lauf
A läuft rückwärts und wirft B fortgesetzt den Ball zu, B köpft im Vorwärts-
laufen A den Ball zu.



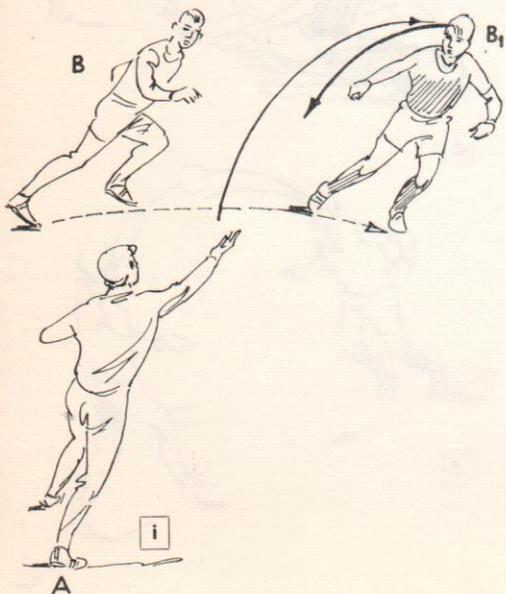
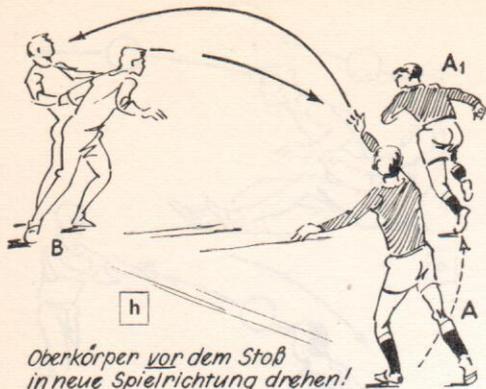
c



d



f



- g) Zuköpfen mit Aufgabenstellung
A wirft sich den Ball hoch und köpft zu B

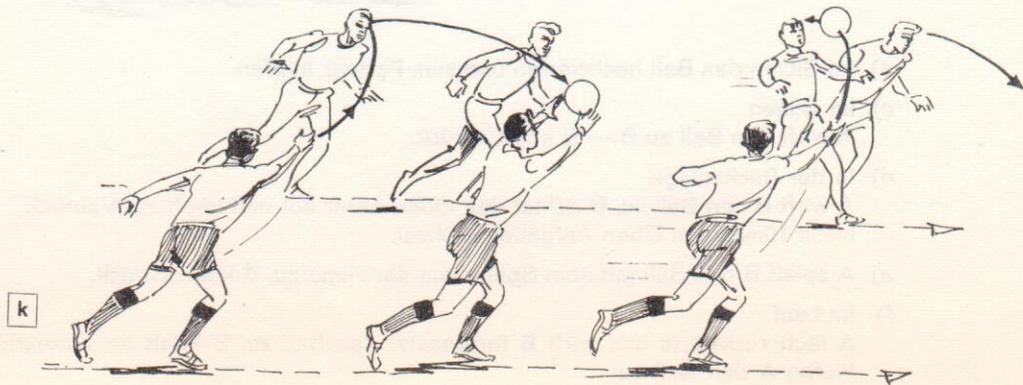
1 x nach links
1 x nach rechts
1 x auf den Fuß von B
1 x hoch zu B

B fängt den Ball und köpft ihn jeweils in der gleichen Reihenfolge der gestellten Aufgabe A zu.

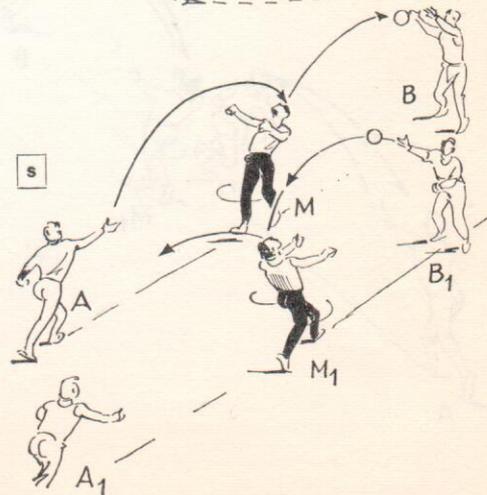
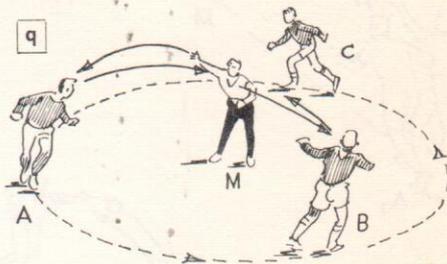
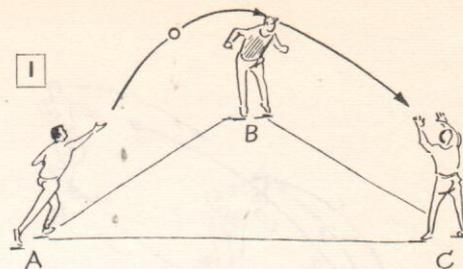
- h) A wirft B den Ball zu und läuft nach rechts — nach links — nach rechts —
B köpft den Ball nach Oberkörperdrehung in den Lauf von A.

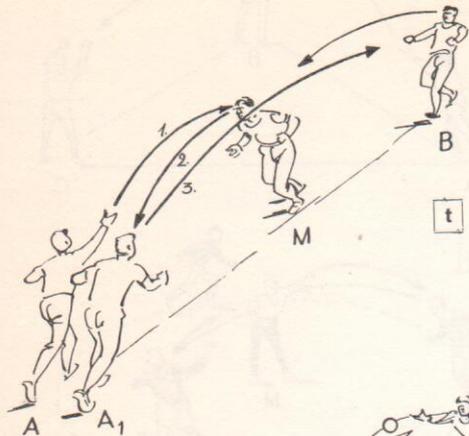
- i) A wirft den Ball seitwärts nach rechts — nach links — nach rechts von B
B läuft nach rechts — nach links — nach rechts und köpft den Ball zum stehenden A zurück.

- k) Beide Partner laufen in einer Entfernung von ca. 4 m nebeneinander her
A wirft B den Ball zu, B köpft im Lauf den Ball zu A. Auf Vorlage beim Werfen achten!
Die eine Hälfte der Platzlänge übt A, die andere übt B.



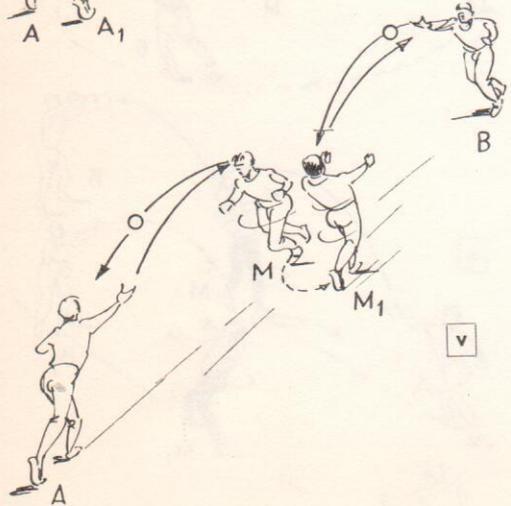
- l) Drei Spieler A-B-C im Dreieck
 A wirft den Ball zu B — B köpft zu C — C fängt
 C wirft zu A — A köpft zu B — B fängt
 B wirft zu C — C köpft zu A usw.
 Der ballerwartende Spieler hat Front zum Werfenden. Mit dem Ausholen zum Kopfstoß erfolgt Drehung des Oberkörpers zum ballempfangenden Spieler.
- m) Wie l), nur wird der Ball mit dem Spann aus der Hand gespielt.
- n) Direktes Zuköpfen im Dreieck.
- o) Direktes Zuköpfen im Kreislauf zu dreien
 in Uhrzeigerrichtung
 gegen Uhrzeigerrichtung.
- p) Drei Spieler A-B-C auf einer Kreislinie um Mittelspieler M
 A wirft Ball zu M — M köpft zu B
 B wirft Ball zu M — M köpft zu C usw.
- q) Drei Spieler laufen im Kreislauf um M
 M wirft den Ball zu A — A köpft zurück zu M
 M wirft den Ball zu B — B köpft zurück zu M
 M wirft den Ball zu C — C köpft zurück zu M.
- r) Drei Spieler im Kreislauf um M
 M wirft den Ball zu A — A köpft zu seinem Vordermann B — B köpft den Ball zu M.
 M wirft den Ball zu B — B köpft zu seinem Vordermann C — C köpft zurück zu M usw.
- s) Drei Spieler auf einer Geraden, die beiden Äußeren schauen nach innen
 A wirft den Ball zum ihm zugewandten Mittelspieler M. M köpft den Ball mit der Stirn nach rückwärts zu B — B fängt den Ball, M dreht sich zu B —
 B wirft den Ball zu M — M köpft mit der Stirn nach rückwärts zu A usw.
 Der in den Nacken zurückgenommene Kopf ist festgestellt, der Stoß erfolgt durch Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk.





t

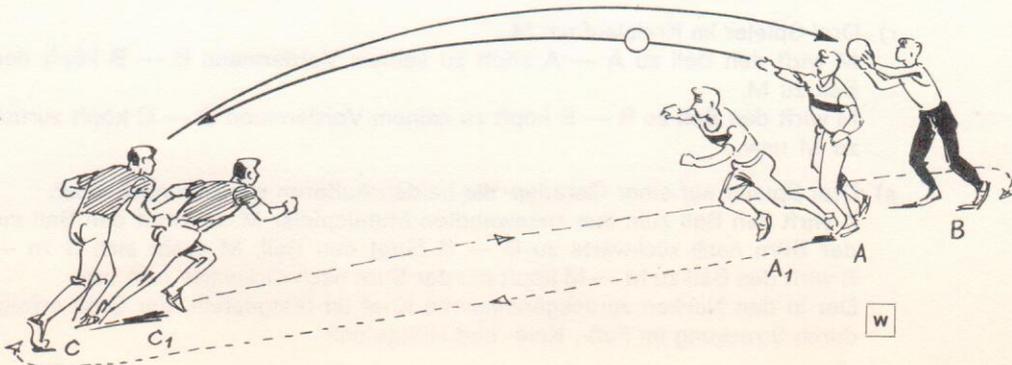
t) Drei Spieler auf einer Geraden
 A wirft den Ball zum Mittelmann M
 M köpft ihn zu A zurück — A führt weiten Kopfball über M zu B aus. M dreht sich B zu — B wirft den Ball zu M — M köpft zu B zurück, der einen weiten Kopfball zu A ausführt usw.
 Also: Kurz — kurz — lang / kurz — kurz — lang:



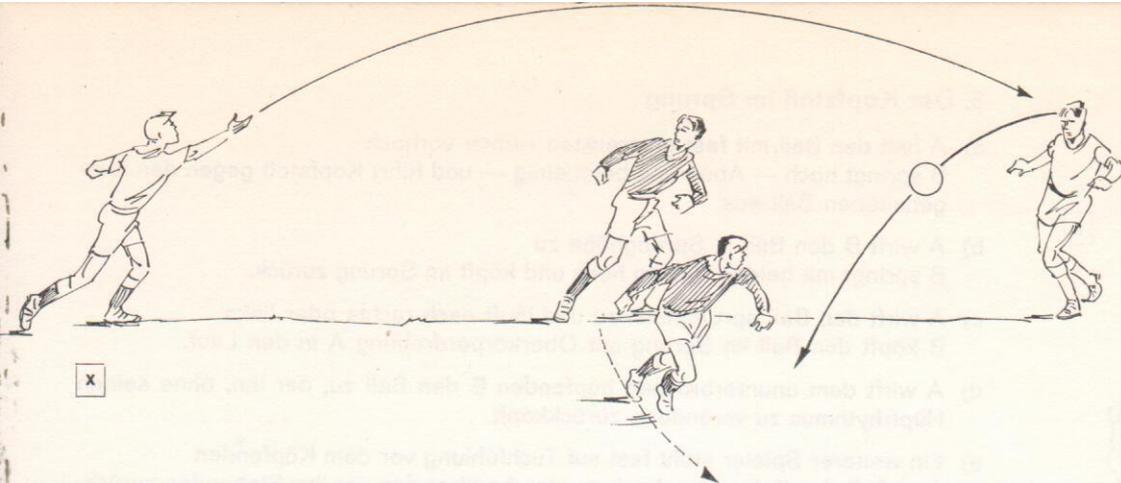
v

u) Übungsfolge wie bei Übung t), der Ball wird von den beiden Außenspielern nach dem weiten Kopfball nicht mehr gefangen, sondern er wird dem Mittelmann ebenfalls zugeköpft.
 v) Drei Spieler auf einer Geraden, 2 Bälle
 A wirft seinen Ball zu M — M köpft zu A zurück und dreht sich schnell um 180°, um den von B geworfenen Ball zurückzuköpfen. Drehung zu A, der seinen Ball wirft usw.

w) A und B stehen hintereinander — C etwa 8 m vor seinen beiden Partnern
 A wirft den Ball zu C und läuft zum Platz C
 C köpft den Ball zu B und läuft hinter B, der den Ball fängt oder stoppt
 B wirft zu A und läuft zum Platz A — A köpft zu C und läuft hinter C usw.



w

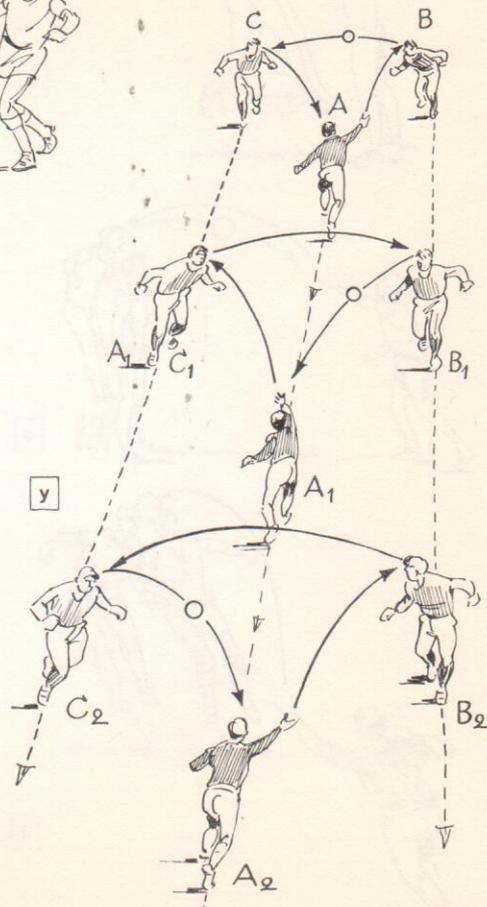


x

- x) Zuspiel zum in Stellung laufenden Partner
 Drei Spieler stehen auf einer Geraden, die beiden Äußeren mit Blickrichtung zueinander.
 A wirft über Mittelman M zu B, gleichzeitig läuft M nach rechts oder links in Stellung, B köpft M den Ball in den Lauf.
- y) Drei Spieler laufen in Dreieckformation über den Platz, der Vorderspieler läuft rückwärts, die beiden anderen vorwärts.
 Vorderspieler A wirft den Ball zu B — B köpft zu C — C köpft zu A. A fängt. A wirft zu C — C köpft zu B — B köpft zu A usw.
- z) Wie bei Übung y), jetzt laufen B und C rückwärts und A vorwärts.
 B wirft A den Ball zu — A köpft zu C
 C wirft A den Ball zu — A köpft zu B usw.

Wichtig für Übung x), y), z):

Bei Kopfstößen mit Richtungsänderungen muß der Oberkörper vor dem Stoß in die neue Abgeberichtung gedreht werden.



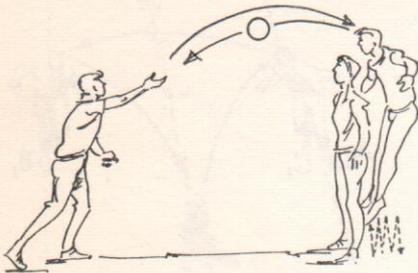
y



a

5. Der Kopfstoß im Sprung

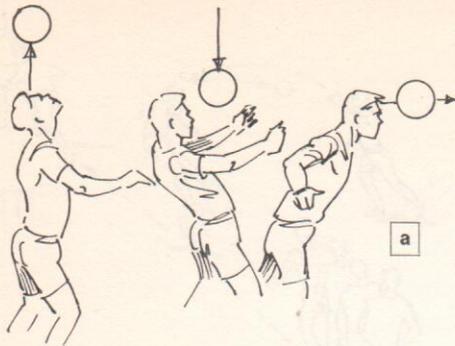
- a) A hält den Ball mit fast gestreckten Armen vorhoch
B springt hoch — Absprung beidbeinig — und führt Kopfstoß gegen den festgehaltenen Ball aus.
- b) A wirft B den Ball in Sprunghöhe zu
B springt mit beiden Beinen hoch und köpft im Sprung zurück.
- c) A wirft den Ball sprunghoch zu und läuft nach rechts oder links
B köpft den Ball im Sprung mit Oberkörperdrehung A in den Lauf.
- d) A wirft dem ununterbrochen hüpfenden B den Ball zu, der ihn, ohne seinen Hüpfrythmus zu verändern, zurückköpft.
- e) Ein weiterer Spieler steht fast auf Tuchfühlung vor dem Köpfenden
A wirft B den Ball sprunghoch zu, der ihn über den vor ihm Stehenden zurückköpft. Im Sprung darf der Vordermann nicht berührt werden.
- f) Wie Übung d), nur hüpf B, der Zurückköpfende, ununterbrochen.
- g) Wie bei Übung e), der Vordermann hüpf bei der Übungsausführung ebenfalls leicht mit.
- h) A wirft den Ball kurz zu, so daß B dem Ball entgegenlaufen muß, um ihn, mit einem Bein abspringend, zu A zurückzuköpfen.
- i) 2 Spieler stehen nebeneinander
Der Trainer wirft den Ball zwischen die beiden Spieler, jeder versucht den Ball zurückzuköpfen. Absprung erfolgt mit beiden Beinen.
- k) Der Trainer wirft den Ball zu kurz, die beiden Spieler laufen dem Ball entgegen und jeder versucht ihn im Sprung zurückzuköpfen. Absprung erfolgt mit einem Bein.
- l) Köpfen am „laufenden Band“
Die Spieler stehen in Reihe hintereinander, der Trainer in etwa 15 m Entfernung ca. 10 m seitlich abgesetzt.



e



i



a

6. Das Annehmen des Balles mit dem Kopf und Kopfstoß

Der Kopfstoß mit vorherigem Annehmen vermittelt dem Spieler ein ausgezeichnetes Gefühl für das Kopfballspiel. Er zwingt ihn zur Ausführung des Stoßes nach dem Annehmen zu einer ausgeprägten Ausholbewegung des Oberkörpers. Der ankommende Ball wird von dem Ausführenden etwa 50 cm bis 1 m mit der Stirn senkrecht hochgestoßen, während des Hochfliegens des Balles muß der Üben- de mit dem Oberkörper weit nach rückwärts ausholen, um ihn dann mit einem kräftigen Stoß wegzuköpfen.

a) 2 Partner üben

A wirft oder spielt mit dem Spann aus der Hand den Ball zu B — B nimmt den Ball an und köpft zurück.

b) Wie Übung a), nur im Sitzen mit Zuwerfen.

c) Direktes Kopfballspiel der beiden Partner mit jeweiligem vorherigen Annehmen des Balles.

d) Stoß mit Richtungsänderung

A wirft oder spielt mit Spannstoß aus der Hand zu B und läuft nach rechts oder links in Stellung. B nimmt den Ball mit dem Kopf an, dreht den Oberkörper während der Ausholbewegung in die neue Richtung und köpft in den Lauf von A.

e) Drei Spieler im Dreieck

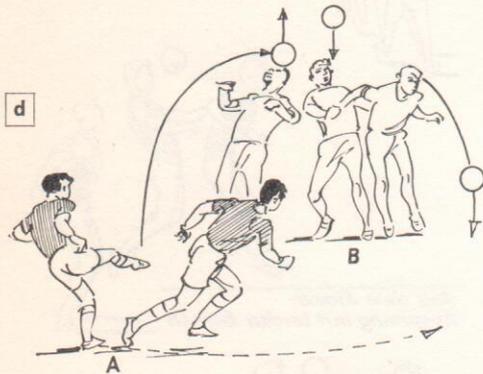
Zuspiel von Mann zu Mann mit vorherigem Annehmen des Balles. Die Ballannahme erfolgt mit Körperfront zum Abspielenden. Während des Ausholens Drehung zum Ballerwartenden, bei Stoßausführung zeigt Körperfront zu diesem.

f) Vier Spieler im Viereck

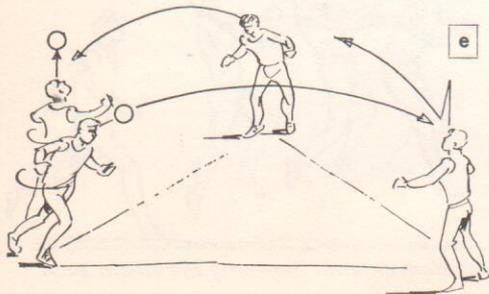
Die gleiche Übungsform wie bei e).

g) Drei Spieler auf einer Geraden

Der Mittelspieler nimmt den Ball nach Zuwurf eines der beiden Außenspieler an und köpft ihn nach der Annahme mit der Stirn nach rückwärts zum anderen



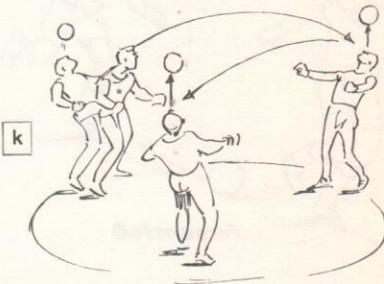
d



e

Spieler. Der Mittelspieler dreht sich zu diesem um und die Übung wird mit dessen Zuwurf fortgesetzt.

- h) Wie Übung g), nur dreht sich der Mittelspieler zwischen Annahme und Stoß des Balles zu dem anderen Spieler.
Um den Mittelspieler zu einem kräftigen Kopfstoß zu veranlassen, wird die Entfernung der drei Übenden vergrößert.
- i) Wie Übung h), nur köpfen die beiden Außenspieler dem Mittelspieler den Ball nach vorheriger Annahme zu, anschließend spielen die Außenspieler direkt, nur der Mittelspieler nimmt den Ball an.
- k) Drei und mehr Spieler in Kreis aufstellung. Der Ball wird in der Gruppe mit jeweiliger vorheriger Annahme hochgehalten. Er wird in unregelmäßiger Folge kreuz und quer gespielt.



7. Wenig gebräuchliche Stoßarten

Neben den eben behandelten Grundstößen können im Spielgeschehen in bestimmten Spielsituationen einige Stoßformen vorkommen, die keiner besonderer Schulung bedürfen.

Es sind:

- Der Kniestoß
- Der Spitzenstoß
- Der Fersenstoß
- Der Stoß mit der Fußsohle.

Der Kniestoß kann mit dem vorderen Teil des Oberschenkels als „Hilfsstoß“ Anwendung finden, wenn sich der Spieler im Gedränge befindet und der Ball so körpernah einfällt oder aufspringt, daß es die ungünstige Stellung zum Ball dem Spieler nicht erlaubt, einen der Grundstöße auszuführen. (Ein Verstoß gegen Regel 12 „gefährliches Spiel“ leicht möglich).

Der Spitzenstoß als Stoß über weite Entfernungen wird nur von Spielern angewandt, die die Grundstöße nicht beherrschen oder die ihn in einer spielerischen Notlage anwenden müssen. Ballsichere Spieler wenden ihn in besonders gela-





Spitzenstoß



Fersenstoß



Sohlenstoß

gerten Fällen zum Zuspiel an, wenn der Ball bei schlechten Bodenverhältnissen aus einer Pfütze befördert werden muß, oder wenn er gerade noch vor einem Gegner weggespielt werden kann. Hin und wieder wird er beim „Hinein-grätschen“ als letzte Möglichkeit ausgeführt, um den Ball vom Gegner zu trennen.

Der Fersenstoß, mit dem ein sich im Rücken des Ausführenden befindlicher Mitspieler angespielt werden kann, ist problematisch, weil in den meisten Fällen eine Blickverbindung fehlt und der Stoß oft ins Leere geht. Kommt der Stoß an und ist er sogar noch mit einer vorhergehenden Täuschung verbunden, dann kann er als Überraschungsstoß erfolgreich sein. Wichtig ist, daß der Ausführende vor dem Stoß Blickverbindung mit seinem Hinterspieler aufnimmt.

Übungsform: 2 Spieler laufen hintereinander. Der vordere führt den Ball. Um den Fersenstoß auszuführen muß er den Ball etwas überlaufen, mit der Ausholbewegung mit dem Spielbein dreht er seinen Oberkörper leicht zur Spielbeinseite und nimmt mit seinem Hintermann die Blickverbindung auf. Jetzt wird der Ball durch Rückschwingen des leicht gebeugten Spielbeines mit der Ferse (Fußspitze anheben) zugespielt. Der hintere nimmt den Ball an, führt ihn am Vorderspieler vorbei, der dann mit dem Fersenstoß angespielt wird.

Der Stoß mit der Fußsohle kommt als Dropkick bei sehr flach abspringenden Bällen vor. Er bekommt eine schnelle Fahrt und kann in Tornähe für den Torwart infolge seiner blitzschnellen Ausführung eine böse Überraschung sein.

Übungsform: 2 Spieler stehen einander etwa 15 m gegenüber. Der eine wirft einen kurzen flachen Sprungball, der Ausführende startet dem Ball entgegen, und in dem Moment, in dem der Ball aufspringt, stößt er ihn mit der Fußsohle des sich im Hüft- und Kniegelenk streckenden Beines zum Partner zurück. Der Oberkörper befindet sich dabei in einer leichten Rücklage. Je schnellkräftiger sich das Spielbein dem abspringenden Ball entgegenstreckt, um so schneller wird die Fahrt des Balles.

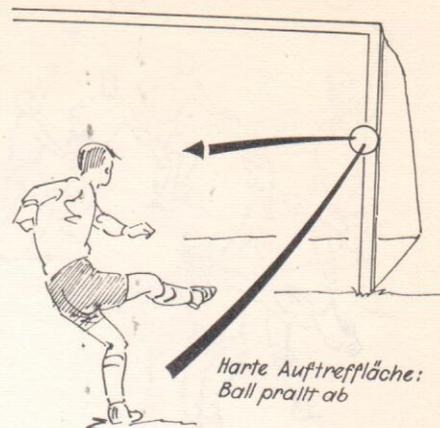
Der Sohlenstoß findet, wie der Spitzenstoß, meistens beim „Hinein-grätschen“ und bei sofortigem Zuspiel zum Mitspieler Anwendung.

V. Die Stopparten

Stoßen und Stoppen sind die beiden Grundelemente des Fußballspiels. Nur der Spieler, der den Ball in allen Lagen und Situationen stoppen kann, wird ihn sicher und spielbereit unter Kontrolle bringen. Darum muß dem Ballstoppen in der Schulung der Spieler ein großer Raum eingeräumt werden.

Stoppen bedeutet Nachgeben! Der anfliegende Ball prallt von einer harten Auftrefffläche mit der gleichen Wucht des Aufkommens ab. Eine weiche, nachgebende Auftrefffläche bremst die Fahrt des Balles ab, er fällt zu Boden oder bleibt in der nächsten Nähe der „Bremsfläche“ liegen. In unserem Falle bedeutet dies, daß der stoppende Teil des Körpers entspannt, weich nachgebend, eingesetzt werden muß. Der Spieler behält den Ball bis zum Ende des Stoppvorgangs im Auge. Der Könnler wird je nach gegebener Spielsituation die „Weichheit des Stoppens“ variieren. Einmal muß der Ball, besonders in Gegnernähe, so weich gestoppt werden, daß er nach dem Stoppvorgang „am Körper“ liegen bleibt. Ein anderes Mal kann er weniger weich gestoppt werden, so daß wohl ein großer Teil seiner Fahrt genommen wird, er aber noch so weit abprallt, daß er im Lauf ohne Stockung mitgenommen werden kann. Er wird in diesem Falle in den Rhythmus des Laufes „vorgestoppt“. Durch intensives Üben wird sich der Spieler das Gefühl für den jeweiligen Grad der Weichheit des Stoppens aneignen, er wird ihn jederzeit unter seine Kontrolle bringen, vorausgesetzt daß er ein „beidfüßiger Spieler“ ist.

Die nachstehenden Übungsformen müssen von den Spielern rechts und links geübt werden.



Das Stoppen einfallender (aufspringender) Bälle

1. Stoppen mit der Sohle

Anwendung, wenn der Ball vor dem Körper, bzw. etwa in Höhe des Standbeines fällt.

Einzelarbeit:

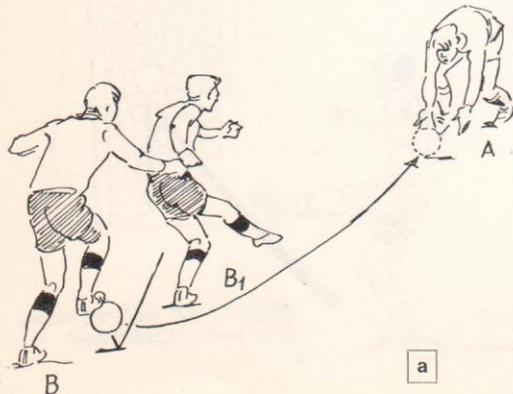
Jeder Spieler hat einen Ball und wirft ihn vorhoch, läuft nach und stoppt mit der Sohle. Der Ball wird wieder aufgenommen, vorhoch geworfen usw.

- a) Partner A wirft Partner B den Ball so zu, daß er etwas vor dem Körper einfällt.

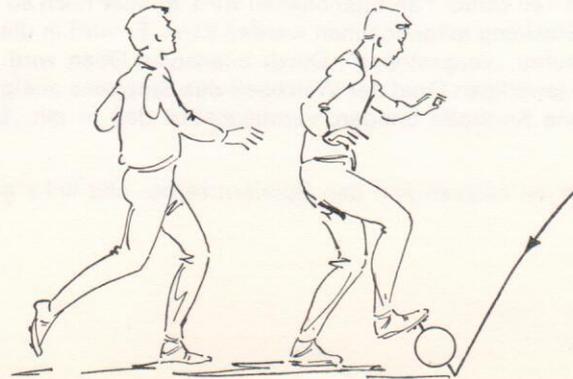
B stoppt den Ball und spielt ihn zurück
mit dem Spann
mit der Innenseite
mit der Außenseite
1 x rechts — 1 x links üben.



Einzelarbeit



a



Körper: Hinter dem einfallenden Ball.

Standbein: Leicht federnd gebeugt.

Spielbein: Fußspitze angezogen, zeigt zum Ball.

Ferse nach unten gedrückt. Fußsohle „dachartig“ über dem abspringenden Ball. Ball prallt gegen die Sohle des nachgebenden Fußes.

Nicht auf den Ball treten! Ball wird vor dem Körper gestoppt.

- b) Wie Übung a), Partner A spielt den Ball mit Spannstoß aus der Hand zu, B stoppt und spielt zurück.

c) Partner A wirft oder spielt den Ball mit dem Spann aus der Hand einmal kurz, einmal weit.

B läuft dem Ball entgegen und stoppt

B läuft rückwärts und stoppt.

d) Partner A wirft oder spielt dem **sitzenden** Partner B den Ball zu.

B steht während des Fluges des Balles auf, stoppt und spielt ihn mit dem Spann (rechts und links) zurück. Nach dem Abspiel setzt sich B wieder hin.

10 x üben, dann Wechsel.

e) Wie Übung d), nur nimmt der Stoppende weitere Ausgangsstellungen ein, z. B.

Rückenlage

Bauchlage — Kopf zum werfenden Partner

Bauchlage — Beine zum werfenden Partner

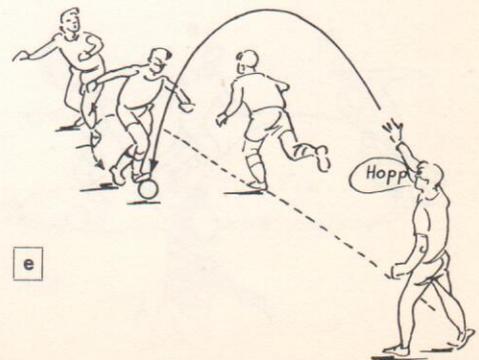
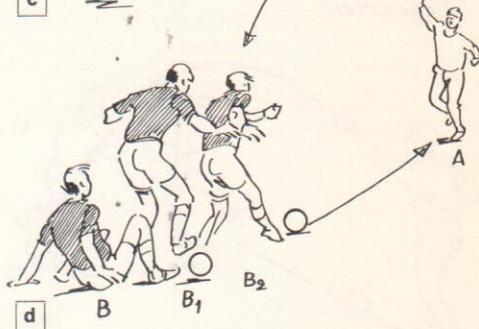
Stand mit Rücken zum Partner

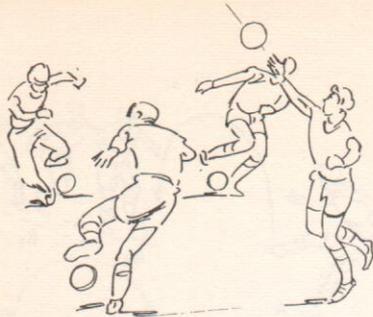
Im Augenblick des Wurfes ruft der Werfende „hopp“, der Übende dreht sich schnell um, stoppt und spielt zurück.

Sitz mit Rücken zum Partner

Der Übende läuft langsam vom Werfenden weg. Dieser ruft und wirft. Der Übende dreht sich, läuft zum Ball, stoppt und spielt zurück.

f) Der Übende steht kurz vor oder neben dem Werfenden. Dieser wirft den Ball nach vorn, der Übende läuft dem Ball nach, stoppt und führt ihn zu seinem Partner zurück.





Einzelarbeit

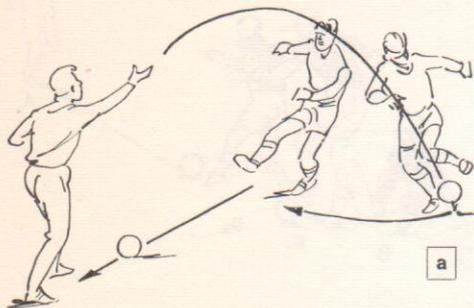
2. Stoppen mit der Innenseite

Anwendung, wenn der Ball seitwärts-neben bzw. seitwärts-unter dem Spieler einfällt, das Standbein ist also vor dem Ball.

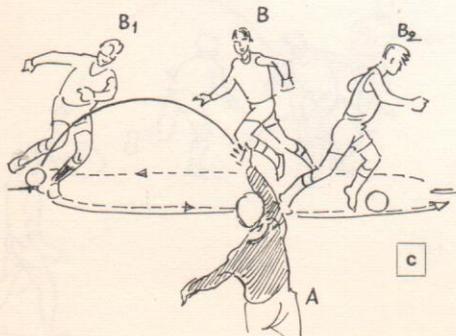
Einzelarbeit:

Jeder Spieler besitzt einen Ball. Den Ball hochwerfen und mit der Innenseite des rechten und linken Fußes stoppen, ohne und mit Drehungen, mit anschließendem Ballführen, mit anschließenden Starts mit Ball usw.

Dieselben Übungsformen mit Hochwerfen und Stoppen des Balles können auch aus dem Sitzen ausgeführt werden.



a

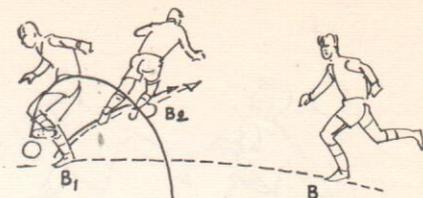


c

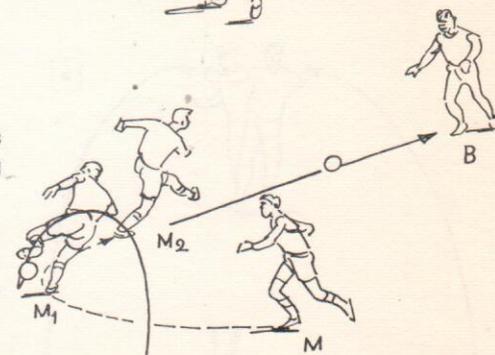
- Partner A wirft den Ball links-seitwärts von B — B stoppt den Ball mit der linken Innenseite und spielt ihn mit der rechten Innenseite zurück. A wirft nach rechts-seitwärts, B spielt den Ball nach dem Stoppen mit der linken Innenseite zurück.
- A wirft den Ball weiter seitwärts; B läuft zur Seite, stoppt mit Drehung zum Werfenden und spielt zurück.
- Wie Übung b), nur führt B nach dem Stoppen den Ball mit Drehung um 90° zum Ausgangspunkt, von wo er ihn zurückspielt. A wirft nach der anderen Seite usw.

Körper: Leicht nach vorne gebeugt.
 Standbein: Federnd gebeugt.
 Spielbein: Im Kniegelenk gebeugt, Unterschenkel nach schräg-rückwärts abgewinkelt. Fußspitze nach außen angehoben. Unterschenkel „dachartig“ über dem abspringenden Ball. Der hinter bzw. unter dem Körper einfallende Ball wird mit der Innenseite unter dem Körper gestoppt. Keine Bewegung gegen den Ball!

- d) Wie Übung b), B führt den in die Laufrichtung gestoppten Ball in derselben Richtung weiter — Abspiel zu Partner A.
- e) A wirft zur Seite, B läuft dem Ball nach und stoppt ihn mit Drehung um 90° nach hinten. Beim Wurf nach rechts (vom Übenden aus gesehen) wird mit dem linken Bein gestoppt, beim Wurf nach links mit dem rechten Bein.
- f) A wirft kurzen Ball
B läuft dem Ball entgegen und stoppt ihn mit Drehung von 180° nach hinten. Beim Wurf links von B wird mit dem rechten Bein gestoppt, beim Wurf rechts seitwärts von B mit dem linken Bein.
- g) Alle Übungen a) — f) werden ebenfalls mit Zuspiel mittels Spannstoß aus der Hand geübt.
- h) Drei Spieler A-B-C im Dreieck
Der Ball wird von A zu B geworfen. B mit Front zu A stoppt und spielt zu C
C wirft zu A — A stoppt und spielt zu B.
Bei Zuwurf in Uhrzeigerrichtung wird der Ball mit der Innenseite des linken Beines gestoppt und mit dem rechten Fuß gespielt, bei Wurf gegen Uhrzeigerrichtung wird rechts gestoppt und links gespielt.
- i) Drei Spieler A-M-B auf einer Geraden
A wirft seitwärts zu Mittelspieler M
M stoppt mit Drehung und spielt zu B
B wirft zu M — M stoppt mit Drehung und spielt zu A.
Nach dem Stoppen und Abspiel kehrt M zum Ausgangspunkt zurück.
Beim Seitwärtslauf nach links (von M aus gesehen) wird mit dem rechten Bein, beim Lauf nach rechts-seitwärts mit dem linken Bein in der Drehung gestoppt.
- k) Übungsform wie bei Übung i), nur erfolgt das Zuspiel von A und B zu M mittels Spannstoß aus der Hand.

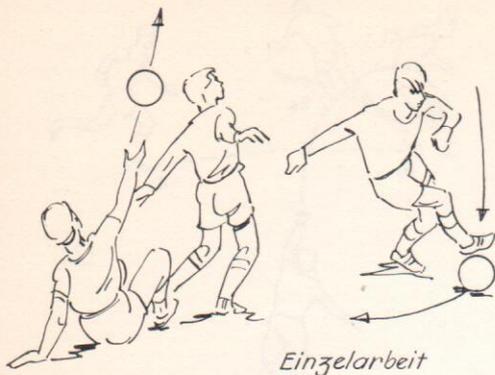


e



i





Einzelarbeit

3. Stoppen mit der Außenseite

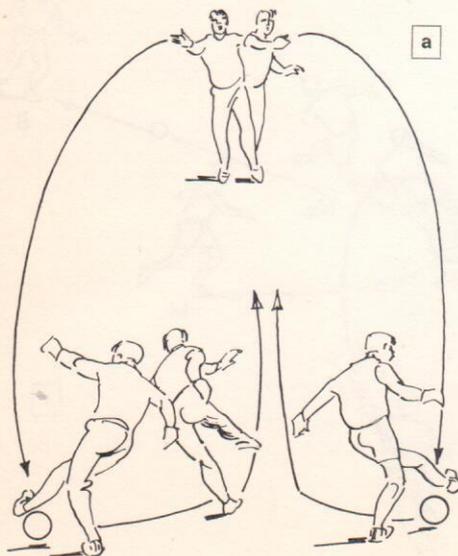
Das Stoppen mit der Außenseite findet Anwendung, wenn der Ball etwas seitwärts vor dem Spieler einfällt. Diese Sportart ist besonders angebracht, wenn der Ball vor einem angreifenden Gegner weggezogen werden soll.

Einzelarbeit:

Jeder Spieler hat einen Ball

Den Ball hochwerfen und mit der Außenseite des rechten und linken Fußes stoppen. Stoppen mit Drehungen, mit anschließendem Ballführen, mit anschließenden Starts usw. ausführen.

Die gleichen Übungsformen können auch aus dem Sitzen geübt werden.



a

Körper: Leicht zur Seite geneigt

Standbein: Federnd gebeugt

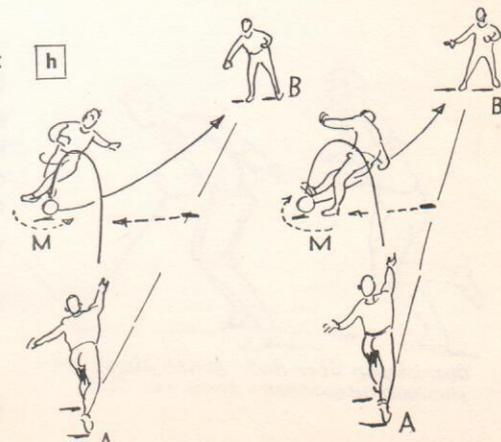
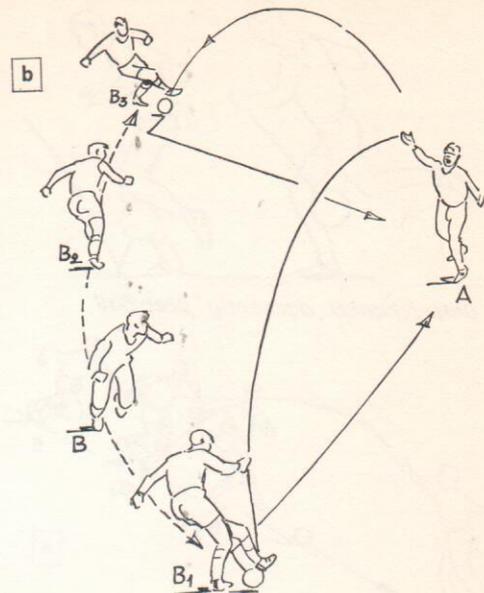
Spielbein: Überkreuzt Standbein.

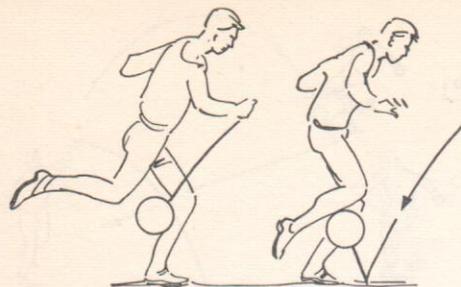
Angezogene Fußspitze nach außen gedreht. Ball wird außen neben dem Körper gestoppt. Keine Bewegung gegen den Ball!



- a) Partner A wirft den Ball links-seitwärts von B
 B stoppt mit der Außenseite des rechten Fußes.
 A wirft nach rechts-seitwärts
 B stoppt mit der Außenseite des linken Fußes.
 Nach dem Stoppen Abspiel zu A.

- b) A wirft weiter nach links
 B läuft seitwärts und stoppt den Ball rechts mit Drehung zum Werfenden und spielt den Ball mit dem Spann oder der Innenseite des Stoppfußes zurück.
 Wurf weiter seitwärts nach rechts usw.
 B kehrt nach dem Abspiel zum Ausgangspunkt zurück.
- c) Wie Übung b), B führt den Ball nach dem Stoppen zum Ausgangspunkt zurück und spielt dann ab.
- d) Wie Übung b), B stoppt den nach links-seitwärts geworfenen Ball mit Drehung nach hinten mit dem linken Bein.
- e) A wirft kurzen Ball
 B läuft dem Ball entgegen und stoppt ihn mit Drehung 180° nach hinten weg.
- f) Die Übungen a) — e) werden auch mit Zuspiel mittels Spannstoß aus der Hand durchgeführt.
- g) Drei Spieler A-B-C im Dreieck
 Front des jeweils stoppenden Spielers zeigt zum Werfenden.
 A wirft in Uhrzeigerrichtung außen-seitwärts zu B. B stoppt mit der Außenseite des linken Beines und spielt zu C.
 C wirft zu A usw.
 Übungsform auch gegen Uhrzeigerrichtung ausführen. Das Stoppen erfolgt jetzt mit der Außenseite des rechten Fußes.
- h) Drei Spieler A-M-B auf einer Geraden
 A wirft links-seitwärts von Mittelspieler M (vom Werfenden aus gesehen)
 M läuft seitwärts und stoppt
 mit Drehung nach links mit dem linken Fuß, Abspiel rechts zu B.
 mit Drehung nach rechts mit dem rechten Fuß, Abspiel links zu B.
 M stoppt also nach der Stellung eines angenommenen Gegners den Ball einmal nach außen, einmal nach innen weg.
 Nach dem Abspiel kehrt M zum Ausgangspunkt zurück.

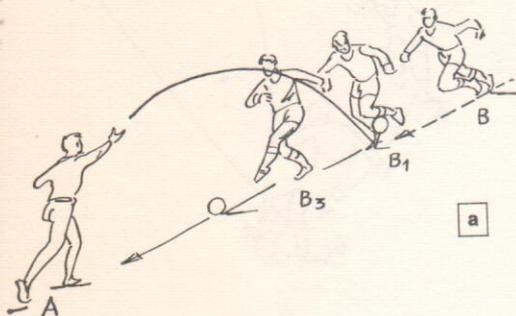




Unterschenkel „dachartig“ über Ball

4. Stoppen mit dem Unterschenkel

Das Stoppen mit dem Unterschenkel ist eine wenig gebräuchliche Stoppart, sie wird nur in bestimmten Situationen als „Notbehelf“ angewandt. Beispiel: Der Ball fällt neben — hinter dem Standbein ein und ein Stoppen mit der Sohle oder Innenseite ist durch die Stellung des Spielers nicht möglich, vor allem, wenn er sich im Lauf befindet und er gewissermaßen den Ball überlaufen hat. Ein kurzes Anheben des Unterschenkels über den aufspringenden Ball bei leicht gebeugtem Standbein kann seine Aufwärtsbewegung abstoppen. Die dachartige Stellung des Unterschenkels bewirkt, daß der Ball nach dem Auftreffen nach vorne abprallt und er im Lauf mitgenommen werden kann.



a) Partner A wirft seinem Partner B einen kurzen Ball zu, B läuft dem Ball entgegen, überläuft ihn, so daß er etwas hinter dem Standbein einfällt, im Moment des Aufspringens hebt er den Unterschenkel des Spielbeines dachartig über den aufspringenden Ball. Er führt ihn ein Stückchen weiter und spielt A den Ball mit dem Spann zu.

b) Üben rechts und links.

c) Üben in verschiedenen Laufgeschwindigkeiten. Darauf achten, daß der Unterschenkel nicht zu hoch gehoben wird und der Ball nach hinten abgeleitet — er geht dann für den Spieler verloren.

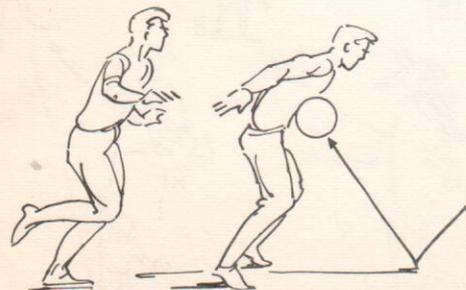
5. Stoppen mit der Brust/Bauch

Einfallende und hoch abspringende Bälle, die mit dem Fuß nicht mehr erreicht werden können, werden mit der Brust/Bauchpartie gestoppt. Dieser Fall tritt häufig ein, wenn der Spieler einem Sprungball entgegenläuft, der aber zu weit vor ihm aufspringt, daß eine andere Stoppart nicht mehr möglich ist.

a) Partner A wirft Partner B einen Ball zu, B läuft dem Ball entgegen und stoppt mit der Brust/Bauch. Er spielt nach dem Stoppen den Ball zu A zurück.

b) A wirft den Ball — B läuft entgegen, stoppt und führt ihn auf dem Platz von B, der seinerseits zum Platz von A läuft.

Nach beiderseitiger Drehung wirft nun B und A stoppt.



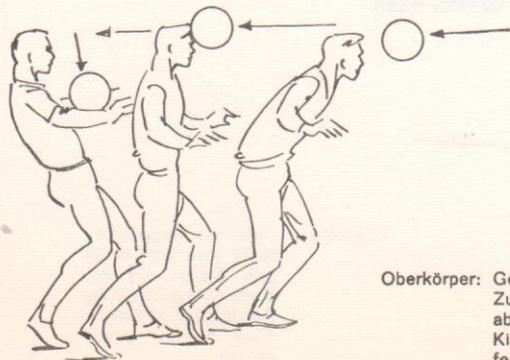
Oberkörper über Ball - Bauch einziehen - Muskeln anspannen - Arme zur Seite

c) Wie Übung b), nur wird der Ball mit Spannstoß aus der Hand gespielt. Befindet sich der Spieler im Lauf und er bringt den Ball durch Stoppen mit der Brust / Bauchpartie unter Kontrolle, so kann man eher von einem „Mitnehmen des Balles“ als von einem „ausgeprägten Stoppen“ sprechen.

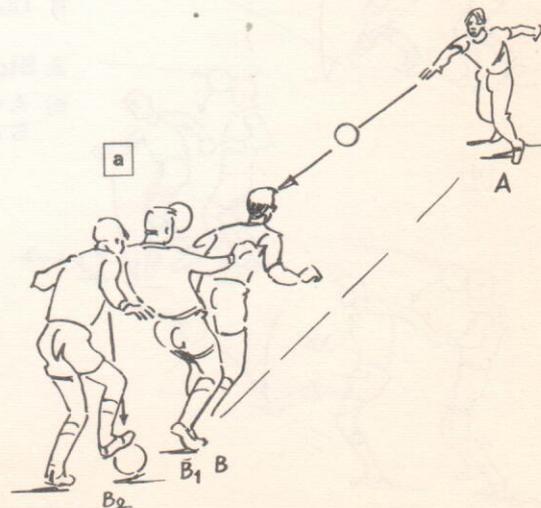
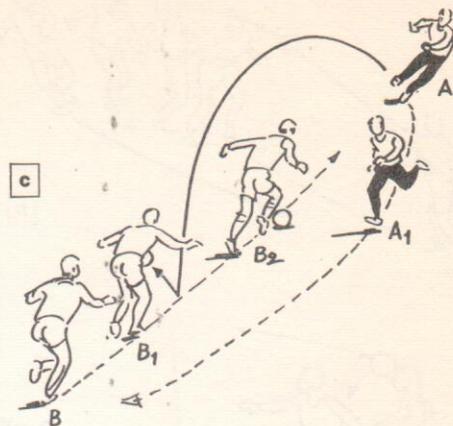
Das Stoppen von Flugbällen

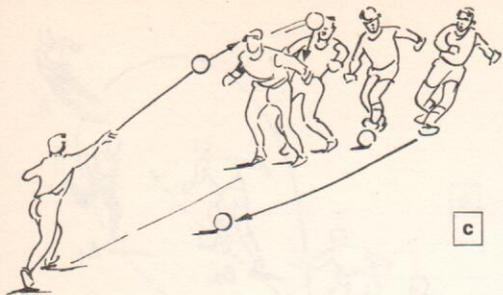
1. Stoppen mit dem Kopf

- Partner A wirft den Ball in Kopfhöhe zu Partner B — B stoppt den Ball mit dem Kopf so, daß er vor ihm zu Boden fällt, wo er mit dem Fuß (Sohle) nachstoppt. Partner B wirft zu A usw.
- Partner A wirft in Kopfhöhe zu B
B stoppt den Ball mit dem Kopf und nimmt ihn am Boden mit
nach vorn
zur Seite
nach Drehung nach hinten usw.



Oberkörper: Geht Ball entgegen, bremst durch Zurücknehmen die Fahrt des Balles ab.
Kinn anziehen, Kopf im Nacken festgestellt.





- c) A wirft — B stoppt mit dem Kopf — stoppt am Boden mit der Sohle nach und spielt ihn zu A zurück
 mit dem Spann, flach
 mit der Innenseite, flach
 mit der Außenseite, flach.

c

- d) A wirft — B stoppt mit dem Kopf und spielt den Ball mit Dropkick (Spann-Innenseite) zu A zurück.

Aufgabenstellung:

Ball als halbhohen Dropkick so zurückspielen, daß A ihn in Brusthöhe fangen kann

Ball als Dropkick flach zurückspielen

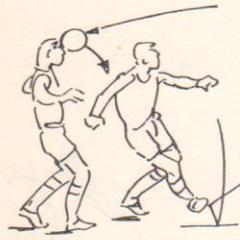
Ball wird als Flugball zurückgespielt.

- e) A wirft den Ball kurz — B läuft zum Ball, stoppt ihn und führt ihn zu Platz A. A läuft auf Platz B (Platzwechsel).

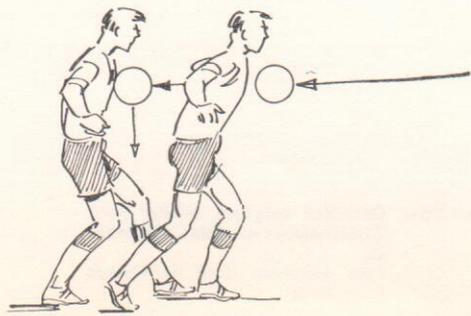
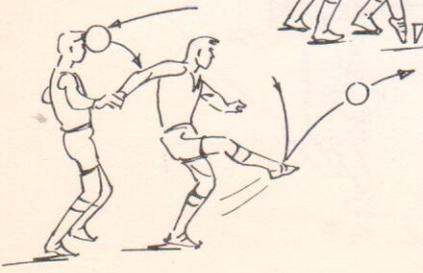
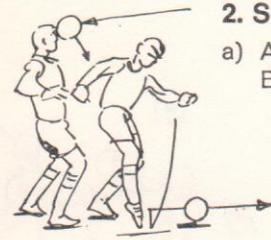
- f) Übungen a) — e) mit Zuspiel mittels Spannstoß aus der Hand.

2. Stoppen mit der Brust

- a) A wirft in Brusthöhe zu B
 B stoppt mit der Brust, stoppt ihn am Boden nach.

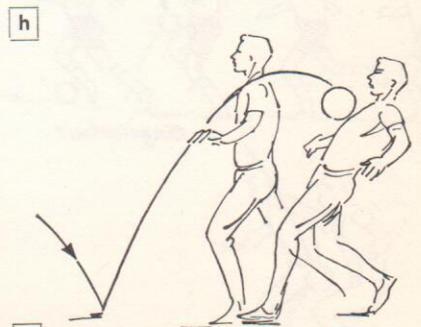
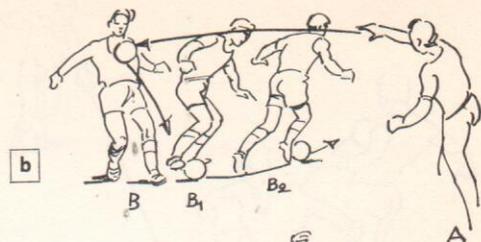


d

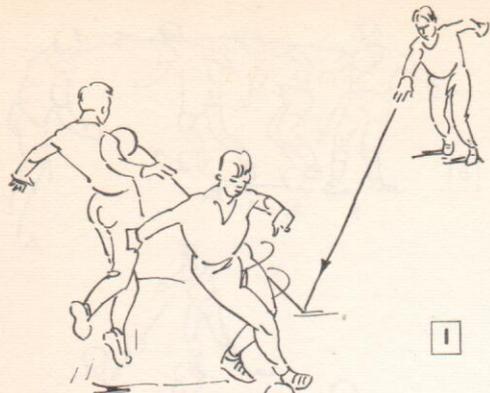


Oberkörper: Geht mit vorgewölbter Brust dem Ball entgegen. Stoppt den Ball durch Nachgeben in der Brustpartie (Buckel) und durch leichtes Vorbeugen ab.

- b) A wirft — B stoppt mit der Brust und nimmt den Ball in die verschiedenen Richtungen mit
 nach vorn
 zur Seite
 in der Drehung nach hinten.
- c) A wirft — B stoppt mit der Brust — stoppt am Boden nach und spielt ihn mit Spann — Innenseite — Außenseite zu A zurück.
 Auch als Dropkick.
- d) A wirft — B stoppt mit der Brust und spielt den Ball direkt zu A zurück
 halbhoch
 flach.
- f) A wirft kurzen Ball — B läuft entgegen, stoppt mit der Brust und nimmt ihn zum Platz von A mit (Platzwechsel).
- g) Alle Übungen a) — f), mit Zuspiel mittels Spannstoß aus der Hand.
- h) Nach Zuwurf wird der Ball mit einer Vierteldrehung des Körpers angestoppt und zur Seite geführt. Nach rechts und links üben.
- i) A wirft einen bodenparallelen Ball in Brusthöhe. B stoppt den Ball durch Nachgeben in der Brustpartie und Zurückgehen des Oberkörpers ab, so daß der Ball vor ihm zu Boden fällt.
 Zurückspielen des Balles
 flach
 halbhoch
 mit Spann
 mit Innenseite
 als Dropkick.
- k) A prellt B einen Sprungball zu
 B stoppt den Ball mit der Brust durch Nachgeben in der Brustpartie und durch nachgebendes Rückbeugen des Oberkörpers (Brust unter den Ball). Arme zur Seite, um Handspiel zu vermeiden.



Vorgewölbte Brust unter Ball
 „Ball aufladen“



- 1) A wirft B einen wuchtigen Sprungball zu, der für B über Brusthöhe anfliegt
 B stoppt den Ball mit der Brust im Sprung.
 B spielt den Ball zurück
 B führt ihn nach dem Stoppen in verschiedene Richtungen.

I

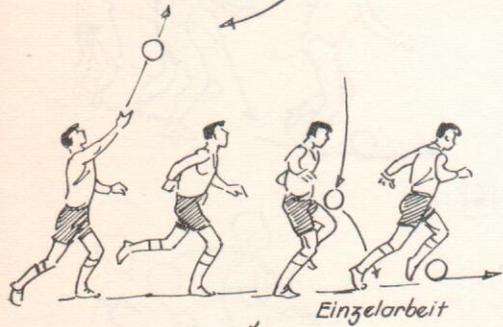
3. Stoppen mit dem Oberschenkel

Steil in Körperrnähe einfallende Bälle können vielfach nur mit dem Oberschenkel gestoppt werden. Dasselbe trifft für flache Sprungbälle zu, die so weit vor dem Körper aufrallen, daß sie mit der Sohle nicht mehr erreichbar sind. Der Gegner darf nicht in unmittelbarer Spielernähe sein.

Einzelarbeit:

Der Spieler wirft den Ball senkrecht hoch und stoppt ihn mit dem Oberschenkel. Rechts und links üben.

Der Spieler wirft den Ball nach vorne hoch, läuft ihm nach, stoppt ihn mit dem Oberschenkel und führt ihn ein Stückchen.

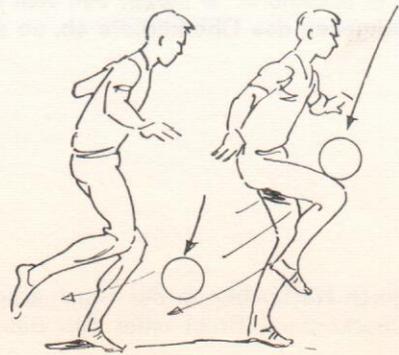


Einzelarbeit

- a) A wirft steilen Flugball zu B
 B stoppt den Ball mit dem Oberschenkel und stoppt mit der Sohle am Boden nach.

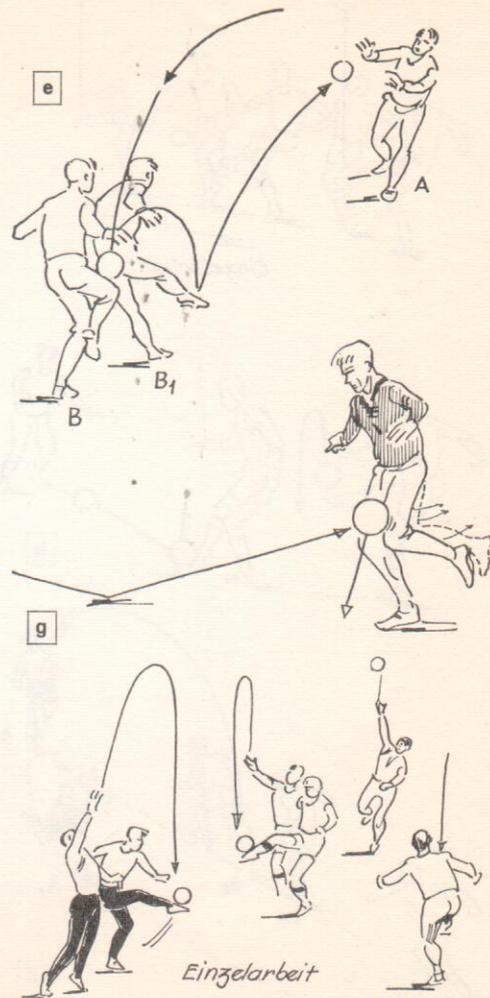


a



Körper: Lockere Haltung, leicht vorgebeugt
 Standbein: Federnd gebeugt
 Spielbein: Gebeugt angehoben — entspannt.
 Gibt bei Ballberührung nach.

- b) A wirft — B stoppt den Ball mit dem Oberschenkel und führt ihn in die verschiedenen Richtungen
nach vorn
zur Seite
nach Drehung nach hinten.
- c) A wirft — B stoppt mit dem Oberschenkel, stoppt am Boden nach und spielt den Ball mit dem Spann flach zu A zurück.
- d) A wirft — B stoppt und spielt mit Dropkick zu A zurück.
- e) A wirft — B stoppt und spielt den Ball direkt, ohne daß er den Boden berührt, zu A zurück.
- f) A wirft kurzen Ball — B läuft dem Ball entgegen, stoppt und führt ihn zum Platz von A. Platzwechsel beider Partner.
- g) A wirft flachen Prellball
B stoppt den Ball mit fast senkrecht nach unten gehaltenem Oberschenkel des angewinkelten Beines.
- h) A wirft flachen Prellball — B läuft dem Ball kurz entgegen — stoppt ihn mit dem Oberschenkel und führt ihn zu Platz von A. Platzwechsel beider Partner.



4. Stoppen mit dem Spann

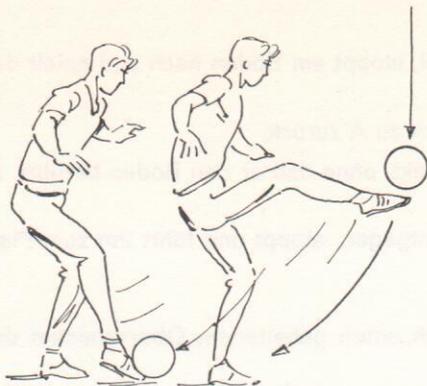
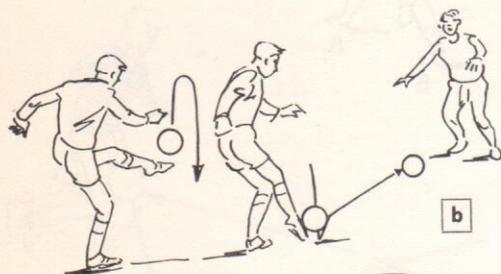
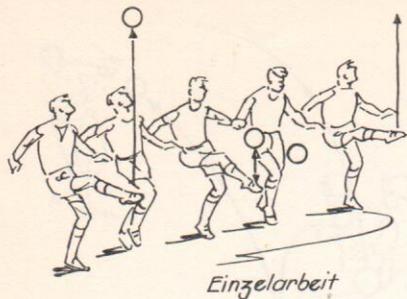
Steil einfallende Bälle, die etwa eine Beinlänge vor dem Körper einfallen, werden mit dem gestreckten Spann gestoppt.

Einzelarbeit:

Der Spieler wirft den Ball senkrecht hoch und stoppt ihn mit dem Spann. Wichtig ist, daß er dem Ball mit leicht gebeugtem Bein und völlig gestrecktem Spann entgegengeht und ihn bei Berührung abbremsend nach unten führt. Der Ball soll mindestens in Kniehöhe angenommen werden.

Mit Wurfhöhe von 1 m beginnen, allmählich bis zur höchstmöglichen Wurfhöhe steigern. Der Spieler wirft den Ball hoch, stoppt ihn aber nur soweit ab, daß er vom Spann wieder ca. 50 cm hochspringt, so daß er gefangen werden kann.

Der Spieler wirft den Ball senkrecht hoch, stoppt ihn ab (ca. 50 cm hoch), spielt ihn mit Spansschlag wieder hoch — stoppt ab — spielt wieder hoch usw.

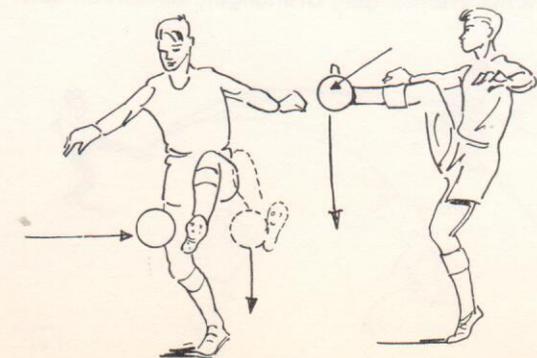
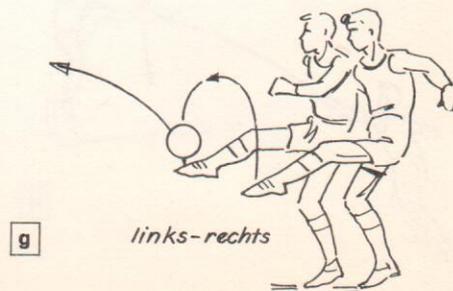
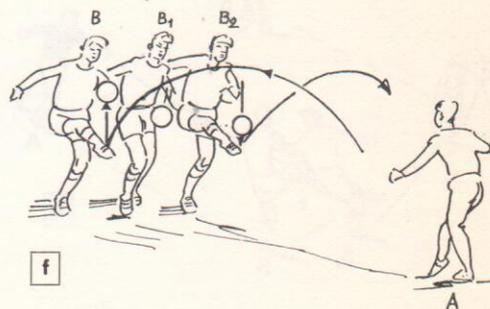
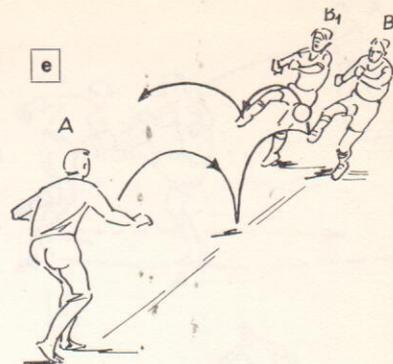


Körper: Leicht nach vorne gebeugt
 Standbein: Federnd gebeugt
 Spielbein: Leicht gebeugt über Kniehöhe angehoben, Spann gestreckt, im Fußgelenk festgestellt. Gibt bei Ballberührung nach, der Ball wird abbremsend zum Boden geführt.

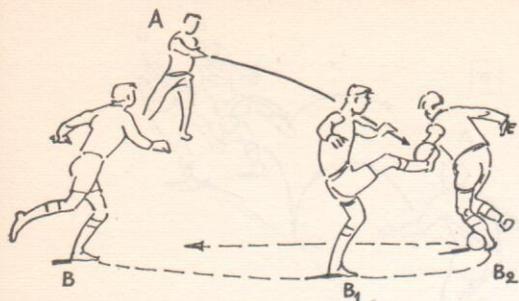


- a) A wirft steilen Flugball
 B stoppt mit dem Spann und spielt mit dem Spann zurück.
 rechts stoppen, rechts spielen
 links stoppen, links spielen
 rechts stoppen, links spielen
 links stoppen, rechts spielen.
- b) A wirft — B stoppt Ball an und spielt ihn mit Dropkick zurück.
- c) A wirft — B stoppt den Ball und führt ihn nach allen Richtungen.
- d) A wirft kurzen Steilball
 B läuft dem Ball entgegen, stoppt und führt ihn zum Platz von A — Platzwechsel beider Partner.

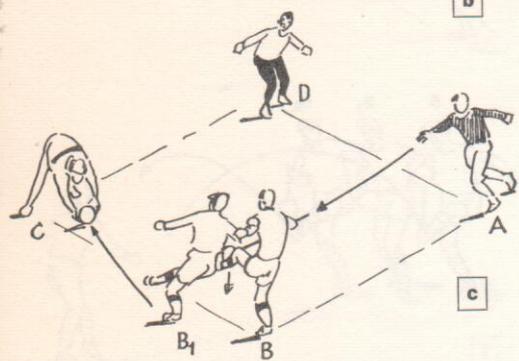
- e) Zwei Partner spielen sich mit dem Spann Bälle zu, wobei der Ball jedesmal einmal aufspringt. Der aufspringende Ball wird von A angestoppt und dann direkt zu B gespielt. Nach dem Aufspringen stoppt B den Ball an und spielt ihn dann direkt zu A usw.
- f) Wie Übung e), nur wird der Ball von den beiden Partnern ohne Bodenberührung gespielt. A spielt mit dem Spann zu B — B stoppt den Ball direkt mit dem Spann an und spielt ihn direkt zu A — A stoppt den Ball direkt an und spielt ihn dann direkt zu B usw.
- g) Wie Übung f), nur wird die Aufgabe gestellt, daß der angestoppte Ball mit dem anderen Bein zum Partner zurückgespielt werden muß. B stoppt den Ball mit dem rechten Spann an und spielt ihn mit dem linken Spann direkt zu A — A stoppt mit dem linken Spann an und spielt direkt mit dem rechten Fuß zu B usw.



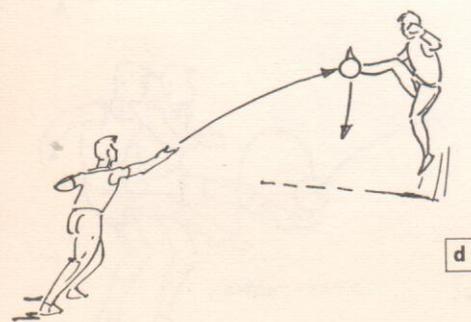
Körper: Lockere Haltung
 Spielbein: Fußspitze angezogen, im Fußgelenk festgestellt.
 Innenseite hinter dem Ball.
 Bei Ballberührung nachgeben.



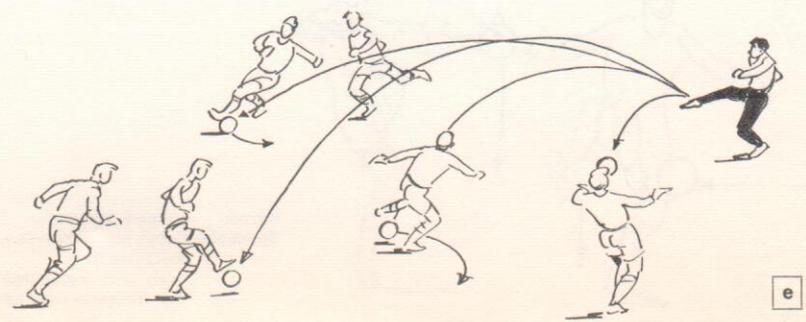
b



c



d



e

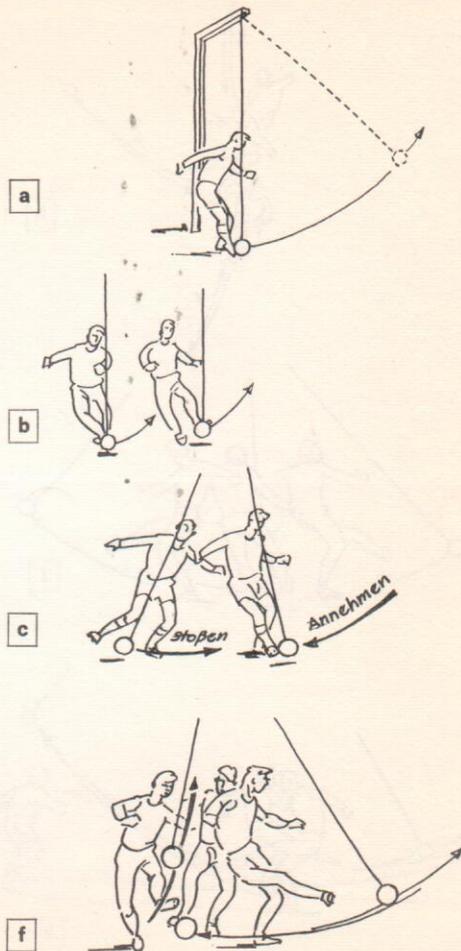
- a) A wirft den Ball in Knie-Hüft-Höhe seitwärts zu B — B stoppt mit der Innenseite und spielt mit dem Stoppfuß zurück.
A wirft abwechselnd links seitwärts — rechts seitwärts.
- b) A wirft Ball weiter seitwärts — B läuft zur Seite und stoppt. Mit einer Drehung nach innen führt er den Ball zum Ausgangspunkt und spielt von dort zu A zurück.
- c) Vier Spieler A-B-C-D im Viereck
A wirft knie-hüfthohen Ball zu B, der Front zu C hat. Bei Zuwurf in Uhrzeigerichtung stoppt B mit dem äußeren linken Bein und spielt den gestoppten Ball mit der Innenseite des rechten Beines zu C — C wirft zu D — D mit Blickrichtung zu A stoppt und spielt zu A. Nach mehrmaligem Durchgang beginnt B mit dem Zuwurf.
In Uhrzeigerrichtung zuwerfen
gegen Uhrzeigerrichtung zuwerfen.
- d) Die Übungen a) — c) werden mit etwas höher zugeworfenen Bällen ausgeführt, so daß die Übenden die anfliegenden Bälle mit der Innenseite im **Sprung** stoppen müssen.
- e) **Abschließende Übung:** Partner A spielt mit Spannstoß aus der Hand Bälle nach allen Seiten und in verschiedenen Flugbahnen.
B stoppt die ankommenden Bälle mit verschiedenen Stopparten und spielt nach jedem Stoppen zu A zurück. Stoppen mit Wendungen, Drehungen, Ballführen usw. verbinden.

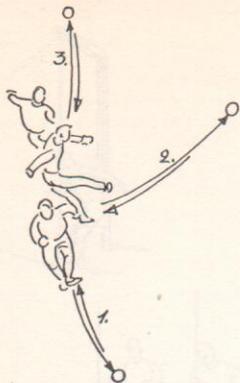
VI. Balltraining am Pendel

1. Der Stoß mit dem Fuß

Der Ball hängt knapp über dem Boden

- a) Spannstoß mit Annehmen rechts und links
Spannstoß mit dem linken Spann direkt
Spannstoß mit dem rechten Spann direkt
Spannstoß abwechselnd rechts und links in ununterbrochener Reihenfolge.
Das Standbein zeigt genau in Spielrichtung.
Der Treffpunkt Spann/Ball liegt neben dem Standbein.
Das Fußgelenk des Spielbeines ist festgestellt, Fußspitze zeigt nach unten.
Der Ball wird voll mit dem gestreckten Spann getroffen, das leicht gebeugte Spielbein schwingt nach vorne durch.
- b) Stoß mit der Innenseite rechts
Stoß mit der Innenseite links
Stoß abwechselnd rechts und links in ununterbrochener Reihenfolge.
- c) Stoß mit der Innenseite rechts mit Annehmen
Stoß mit der Innenseite links mit Annehmen.
Das annehmende Bein schwingt dem Ball entgegen und nimmt ihm bis zum Ausgangspunkt abbremsend die Fahrt. Die Pendelschnur darf den Körper nicht berühren.
- d) Stoß mit der Innenseite links mit Annehmen rechts
Stoß mit der Innenseite rechts mit Annehmen links.
- e) Stoß mit der Außenseite rechts
Stoß mit der Außenseite links
Stoß mit der Außenseite abwechselnd rechts und links.
- f) Stoß mit Richtungsänderung
Spiel mit der rechten Innenseite nach vorn
Annehmen rechts.
Spiel mit der linken Innenseite im rechten Winkel nach rechts seitwärts.





h

g) Wie Übung f), Spiel mit der linken Innenseite nach vorn, links annehmen
 Spiel mit der rechten Innenseite im rechten Winkel nach links seitwärts, rechts
 annehmen usw.

h) Wie Übung g), rechte Innenseite spielt nach vorn — rechts annehmen — mit linker
 Innenseite nach rechtsseitwärts — links annehmen — rechte Innenseite nach vorn
 — links annehmen — rechte Innenseite nach linksseitwärts — rechts annehmen
 — linke Innenseite nach vorn — rechts annehmen — linke Innenseite nach rechts
 usw.

i) Spiel mit der linken Innenseite nach vorn. Mit Annehmen Linksdrehung von 180° ,
 Spiel mit der rechten Innenseite in die neue Spielrichtung — rechts annehmen —
 Rechtsdrehung von 180° , links in die neue Spielrichtung spielen usw.
 Der Ball fliegt auf einer Geraden.

k) Spiel in der Bewegung

Ball nach Anlauf nach vorn spielen, unter dem schwingenden Ball weiterlaufen,
 kehrtmachen und den zurückschwingenden Ball wieder im Stoßpunkt (senkrecht
 unter Pendelaufhängung) treffen — weiterlaufen usw.

Spiel mit dem Spann

Spiel mit der Innenseite

Spiel mit der Außenseite.

l) Wie Übung k), nur dem anschwingenden Ball entgegenlaufen und annehmen.
 Spielen — weiterlaufen — kehrtmachen — entgegenlaufen — annehmen, Spiel
 nach vorn, weiterlaufen usw.

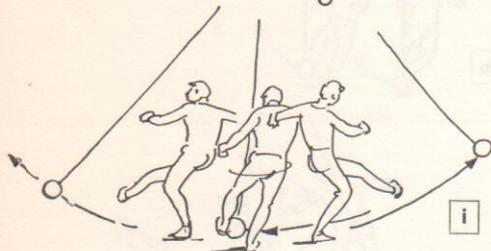
m) Spannstoß in Hüfthöhe

Zur Schulung dieses Spannstoßes ist das Pendel besonders gut geeignet.

Der Ball hängt in Hüfthöhe.

Der Spieler steht eine gebeugte Beinlänge seitwärts vom Ball, sein Standbein
 befindet sich in dieser Entfernung genau neben dem Ball, die Fußspitze zeigt
 genau nach vorn in Spielrichtung.

Bei Stoßausführung schwingt das Spielbein in Hüfthöhe nach vorn, der Ober-
 schenkel muß gehoben werden, das Knie befindet sich in Ballhöhe. Der Ball wird
 mit dem gestreckten Vollspann in seiner Mitte getroffen, das Spielbein schwingt



i



k

dem Ball nach und setzt dann auf dem Boden auf. Der Oberkörper neigt sich beim Stoßen soweit zur Seite, daß das Spielbein bei hoher Hüfte ungehindert durchschwingen kann, die Fußspitze muß seitwärts, niemals nach unten zeigen. Um den Spieler zu dem erforderlichen hohen Beinschwung zu zwingen, können unter den Ball Hindernisse, wie Spieler in der Bank, Hürden, Kasten usw. gestellt werden.

Spannstoß mit dem rechten Bein

Spannstoß mit dem linken Bein.

- n) Spannstoß in Hüfthöhe abwechselnd rechts und links

Den Ball rechts nach vorne stoßen — Ball durchschwingen lassen — Drehung um 180°, Ball in die entgegengesetzte Richtung links stoßen — durchschwingen lassen — Drehung, rechts stoßen usw.

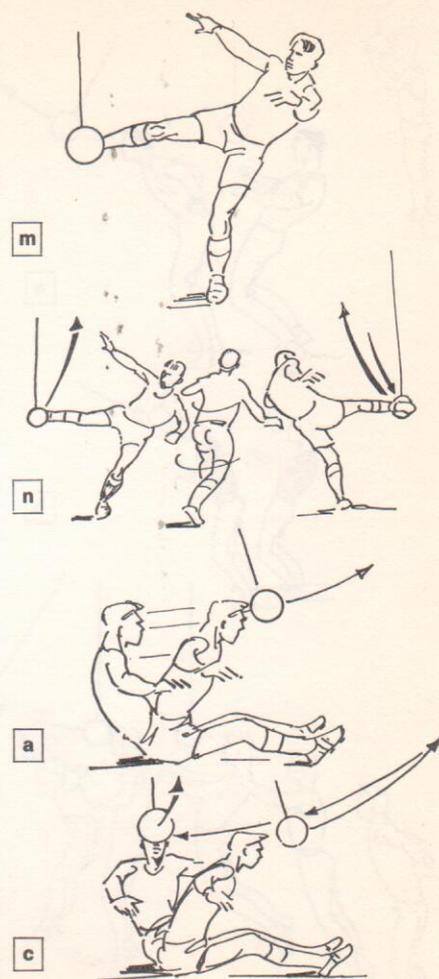
Auch bei dieser Übungsform können Hindernisse unter den Ball gestellt werden. Oberfläche der Hindernisse soll etwa 2 Handbreiten unter dem Ball sein.

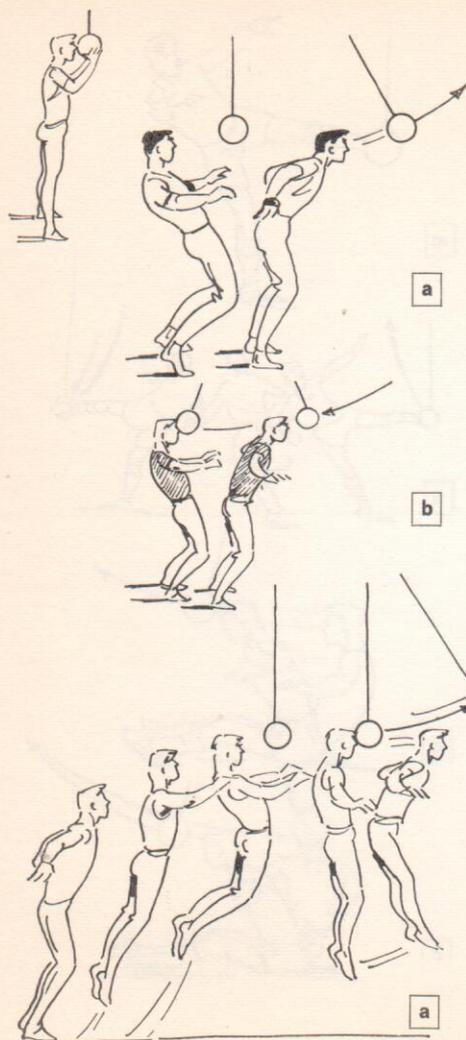
2. Der Stoß mit dem Kopf

Stoß im Sitzen

Der Ball hängt so hoch, daß sein Mittelpunkt in Höhe der Nasenspitze des Sitzenden ist.

- a) Gleichmäßige Stöße mit der Stirn nach vorn mit Ausholen und Vorschwingen des Oberkörpers.
- b) Stöße nach vorn mit Annehmen
Der Spieler stößt den Ball nach vorn, geht ihm mit dem Oberkörper entgegen, bremst die Fahrt des Balles durch Zurücknehmen des Oberkörpers bis zum Aufhängepunkt ab, holt mit dem Oberkörper aus und stößt den Ball wieder nach vorn usw.
- c) Stöße mit Richtungsänderung
Stoß nach vorn — Stoß im rechten Winkel nach rechts — Stoß nach vorn, Stoß im rechten Winkel nach links usw.
Der Oberkörper dreht sich vor jedem Stoß in die neue Spielrichtung.





Stoß im Stand

Der Ball hängt so hoch, daß der Übende in leichter Grätschstellung die Mitte des Balles mit der Nasenspitze berührt. Augen auf!

a) Stoß mit der Stirn nach vorn

Der Oberkörper holt zum Stoß aus, dabei geht der Spieler in den Zehenstand — Bogenspannung — Oberkörper schwingt dem Ball entgegen, dabei setzen die Füße wieder mit der ganzen Sohle auf. Der Ball wird beim Vorschwingen des Oberkörpers mit der Stirn zentral in seiner Mitte getroffen.

b) Stirnstöße mit Annehmen des Balles

Beim Annehmen geht der Oberkörper dem anschwingenden Ball entgegen und bremst durch Zurückweichen seine Fahrt bis zur Ruhelage in der Senkrechten unter dem Aufhängepunkt ab. Der Oberkörper holt aus und neuer Stoß erfolgt.

c) Stirnstöße mit Richtungsänderung

Übungsausführung wie bei Richtungsänderungen im Sitzen. Die Beine bleiben in ihrer leichten Grätschstellung, der Oberkörper dreht sich jeweils vor jedem Stoß in die neue Spielrichtung.

Stoß im Sprung

Ball hängt in Reichhöhe

a) Sprung aus dem Stand mit Kopfstoß nach vorn, Ball mit den Händen anhalten, wieder Kopfstoß im Sprung, anhalten usw.

b) Köpfen bei fortgesetztem Hüpfen. Das Tempo des Hüpfens muß dem Tempo des schwingenden Balles angepaßt werden.

c) Köpfen im Sprung — Annehmen des Balles mit dem Kopf im Sprung, im Sprung wieder köpfen, im Sprung annehmen usw.

d) Stoß zur Seite im Sprung

Stoß nach vorn im Sprung

Stoß nach rechts im Sprung

Stoß nach vorn im Sprung

Stoß nach links im Sprung usw.

Der Oberkörper dreht sich am Ende des Hochsteigens, verbunden mit gleichzeitiger Ausholbewegung, in die neue Stoßrichtung.

e) Stoß mit Anlauf

Anlauf, mit einem Bein abspringen, im Sprung ausholen, mit der Stirn stoßen, weiterlaufen, drehen, dem anschwingenden Ball entgegenlaufen, mit einem Bein abspringen, stoßen usw.

Die gleiche Übung auch mit Annehmen im Sprung ausführen.

f) Stoß mit Hindernis

Ein Partner wird unter das Ballpendel gestellt. Der Übende hüpfet ohne Unterbrechung und köpft den Ball über den Vordermann weg. Der Vordermann darf nur leicht mit der Brust des Übenden berührt werden.

Vordermann kann leicht mithüpfen.

g) Ein Partner umläuft mit Richtungsänderungen das Pendel. Der Übende hüpfet und spielt den Ball in die jeweilige Stellung seines Partners.

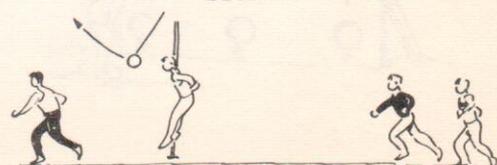
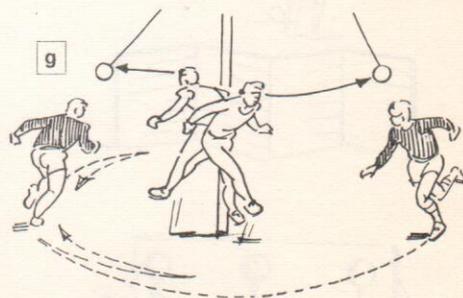
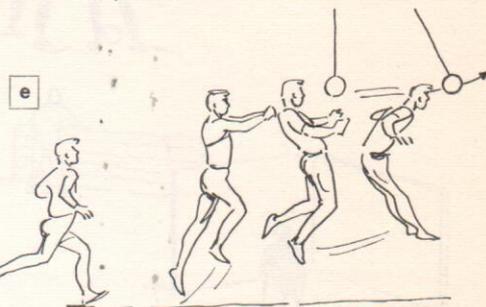
h) Mehrere Spieler köpfen am laufenden Band

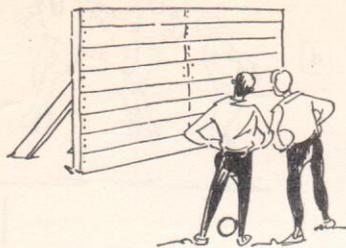
Die Spieler stehen in Reihe hintereinander vor dem Pendel. Der erste läuft an, springt hoch, köpft. Der zweite läuft dem anschwingenden Ball entgegen — steigt hoch — köpft. Die Spieler stellen sich nach dem Durchlaufen auf der anderen Seite wieder in Reihe auf.

i) Wie Übung h), jedoch Kopfstoß mit Annehmen

Der erste Spieler läuft — springt hoch und köpft. Der zweite Spieler läuft dem anschwingenden Ball entgegen und stoppt seine Fahrt im Sprung ab. Der dritte Spieler köpft, der vierte stoppt usw.

k) Zwei Spieler stehen nebeneinander und springen gleichzeitig zum Kopfstoß hoch aus dem Stand mit Anlauf.

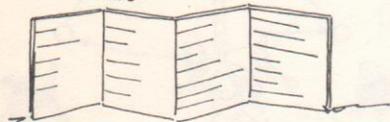
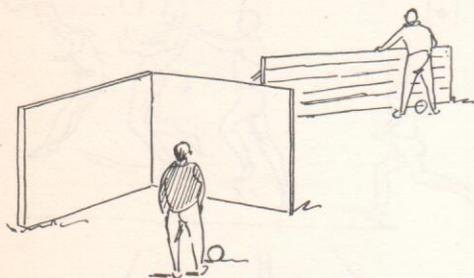




VII. Balltraining an der Schußwand

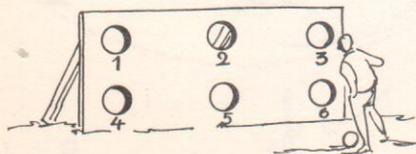
Findige Fußballtrainer haben die verschiedensten Arten von Schußwänden konstruiert, die alle den einen Zweck haben, das Ballgefühl des Spielers, seine Schußkraft und seine Reaktionsfähigkeit zu schulen und zu fördern.

Neben der normalen glatten Schußwand finden wir auf den Trainingsplätzen solche mit unregelmäßig angebrachten Flächen oder Erhebungen, die den Ball völlig unberechenbar abprallen lassen. Andere wieder sind in einem mehr oder weniger stumpfen Winkel gegeneinander gestellt, andere sind nur einen Meter hoch, um den Spieler zu einem flachen Spiel zu zwingen usw. Wir wollen diese ausgefallenen „Erfindungen“ außer acht lassen, sondern uns nur mit den Möglichkeiten befassen, die die normale glatte Schußwand als Trainingsgerät bietet.



Die Schußwand ist für den intensiv trainierenden Spieler ein idealer Trainingspartner. Er kann sich alleine beschäftigen und er kann sich einer ausgezeichneten technischen Eigenschulung unterziehen, deren positive Folgen sich bald im Spiel bemerkbar machen werden. Die Schußwand muß sehr stabil sein, sie darf vor allem nicht federn, da sie sonst den Ball gewissermaßen beim Aufprall abstoppen, und ihm die Fahrt nehmen würde. Vor der Schußwand sollte genügend Platz sein, damit der Spieler sich auch aus größerer Entfernung ungehindert auf sie zu bewegen kann. Weiter ist zu beachten, daß sie so aufgestellt wird, daß die Sonne in den Haupttrainingzeiten von der Seite kommt, damit keine Behinderungen durch ungünstigen Schatteneinfall entstehen.

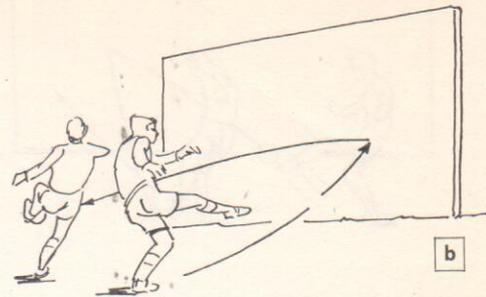
Die nachstehend aufgezeigten Übungsformen können noch weiter ausgebaut werden, sie sollen als Anregung dienen.



1. Einzelarbeit

- a) Flaches Spiel gegen die ca. 5 m entfernte Wand
 - mit dem Spann rechts und links
 - mit der Innenseite rechts und links
 - mit Annehmen des zurückprallenden Balles
 - mit direktem Spiel.

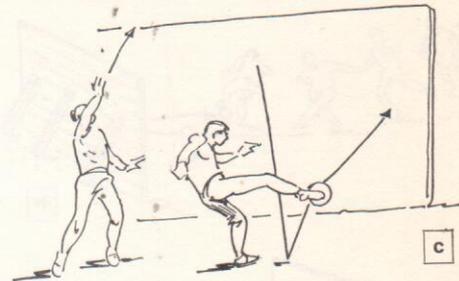
- b) Halbhohes Spiel gegen die Wand
 mit dem Spann rechts und links
 mit der Innenseite rechts und links
 mit Annehmen des zurückprallenden Balles
 mit direktem Spiel.



- c) Spannstoß hüfthoher Bälle gegen die ca. 5 m entfernte Wand
 Der Spieler wirft den Ball seitwärts so hoch, daß er bis in etwa Hüfthöhe vom Boden abspringt. Das leicht gebeugte Spielbein wird mit vollkommen gestrecktem Spann parallel zum Boden gegen den Ball geschwungen, so daß er nach dem Stoß parallel zum Boden in Hüfthöhe gegen die Wand fliegt.

Der Oberkörper neigt sich bei der Stoßausführung zur anderen Seite, damit das Spielbein ungehindert aus der Hüfte heraus gegen den Ball geführt werden kann

- mit dem rechten Bein üben
- mit dem linken Bein üben.

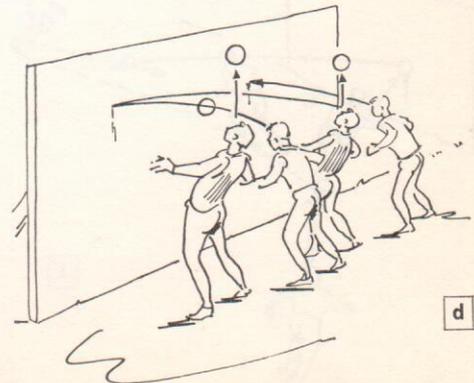


- d) Kopfstoß gegen die ca. 2 m entfernte Wand
 Kopfstoß nach Hochwurf.
 Hochwurf-Ball mit dem Kopf annehmen (etwa 1 m hochstoßen)
 kräftiger direkter Stoß gegen die Wand
 Fortgesetztes direktes Kopfballspiel gegen die Wand.

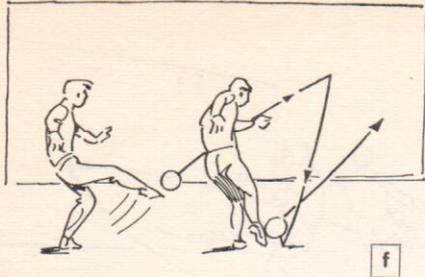
Fortgesetztes Kopfballspiel gegen die Wand mit jeweiligem Annehmen des Balles also:

- Stoß gegen die Wand — 1 m hochspielen
- Stoß gegen die Wand — 1 m hochspielen usw.

- e) Dropkick aus der Hand auf die ca. 8 m entfernte Wand
 mit dem Spann
 mit der Innenseite und Außenseite
 halbhoch
 flach.



- f) Wurf aus der Hand oder Spannstoß aus der Hand gegen die Wand, der zurückprallende Ball wird mit Dropkick gegen die Wand gespielt



f

mit dem Spann
mit der Innenseite und Außenseite
halbhoch
flach.

- g) Spannstöße gegen die 15 m entfernte Wand
mit Annehmen des zurückprallenden Balles
in direktem Spiel.

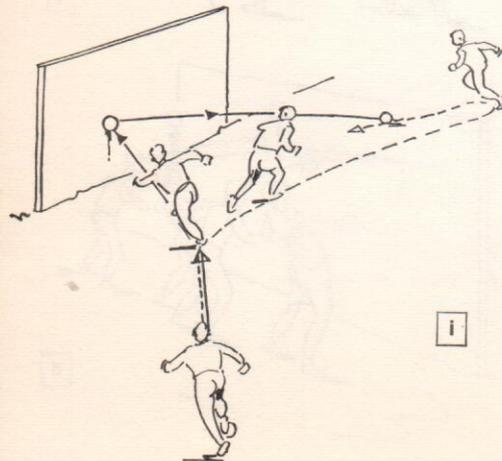


h

- h) Ballführen mit Stoß gegen die Wand
Der Spieler führt aus einer Entfernung von ca. 30 m den Ball von vorne auf die Wand zu, bei etwa 15 m Entfernung von der Wand erfolgt aus dem Lauf heraus der Stoß

mit dem rechten oder linken Spann
mit der Innenseite (langer Flachpaß).
Der zurückspringende Ball wird an- bzw. mitgenommen und zum Ausgangspunkt zurückgeführt.

- i) Ballführen aus schräger Richtung gegen die Wand mit abschließendem Zielstoß
mit dem Spann des inneren Fußes.



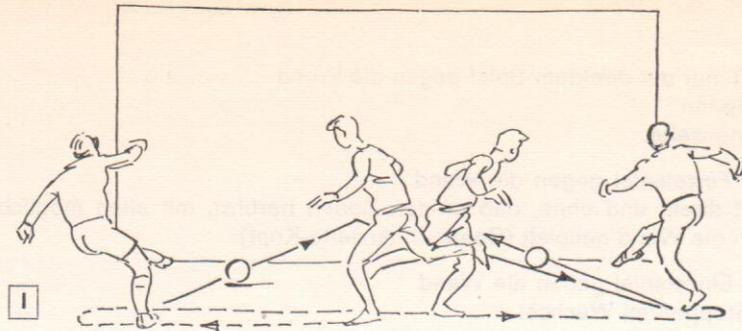
i

- k) Ballführen parallel zur Wandfläche mit abschließendem Spannstoß gegen die Wand

Der übende Spieler führt den Ball in langsamem/schnellem Lauftempo genau von der Seite her vor die Wand, etwa in der Mitte der Wand schließt er seinen Lauf mit einem aus der Drehung heraus gestoßenen Spannstoß ab.

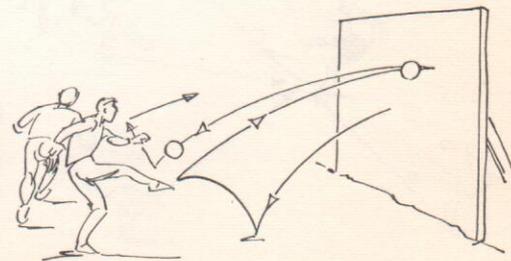
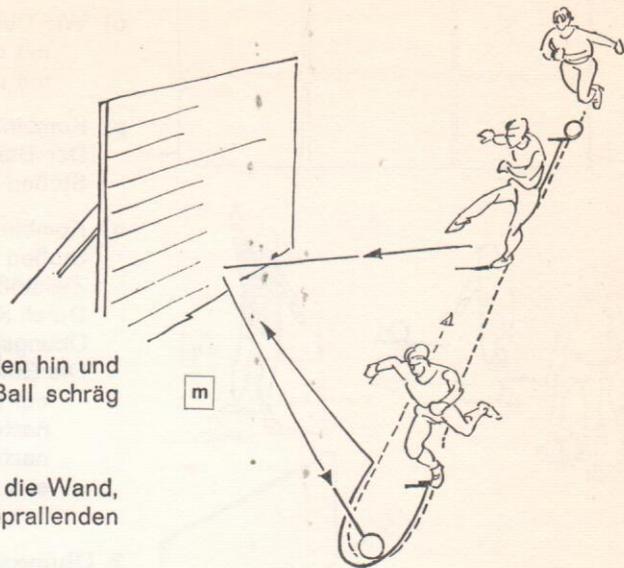
- l) Spiel gegen die Wand mit Seitwärtslauf in ca. 5 m Entfernung
Der Spieler läuft nach links (bis etwa zur seitlichen Begrenzung der Wand) und paßt den Ball gegen die Wandmitte. Nach dem Abspiel läuft er nach rechts und spielt den etwa im rechten Winkel abgeprallten Ball direkt zur Wandmitte, nach dem Paß läuft er nach links usw.

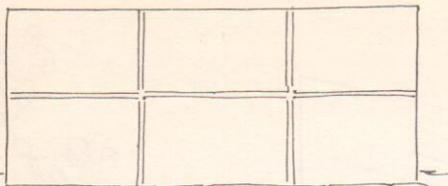
mit dem näheren Bein
mit dem entfernteren Bein.



Er läuft also vor der Wand auf einer parallel zu ihr verlaufenden Geraden hin und her und spielt an den jeweiligen Wendepunkten seines Laufes den Ball schräg zur Wandmitte.

- m) Ballführen parallel zur Wand mit Passen gegen die Wand
 Der Spieler führt den Ball in etwa 5 m Abstand von der Seite her vor die Wand, in ihrem ersten Drittel paßt er gegen sie, läuft weiter und nimmt den abprallenden Ball unter Kontrolle und führt die Übung gegengleich aus
 in langsamem Lauf
 in schnellerem Lauf
 mit der Innenseite des äußeren Beines
 mit der Außenseite des inneren Beines
 mit dem Spann des äußeren Beines.
- n) Halbhohes Spiel gegen die Wand mit einmaligem Aufspringen des Balles
 Der Übende spielt den Ball halbhoch gegen die etwa 3—4 m entfernte Wand, der zurückprallende Ball muß einmal aufspringen, bevor er wieder gegen die Wand gespielt wird
 mit dem Spann beliebig rechts oder links
 mit der Innenseite beliebig rechts oder links
 mit dem Spann bewußt und konsequent in der Reihenfolge rechts-links-rechts-links usw.





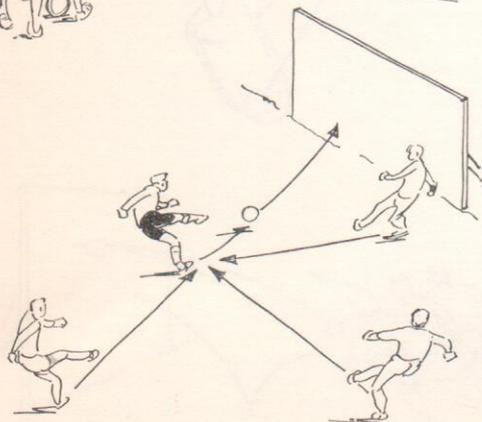
o) Wie Übung n), nur mit direktem Spiel gegen die Wand mit dem Spann mit der Innenseite.

p) Kombiniertes Einzelspiel gegen die Wand
Der Ball wird direkt und ohne, daß er den Boden berührt, mit allen möglichen Stößen gegen die Wand gespielt (Spann-Innenseite-Kopf).

q) Kombiniertes Einzelspiel gegen die Wand
Stößen und Stoppen im Wechsel
Zielstöße auf die Wand
Durch Kreidestriche wird die Wand in 6 Felder aufgeteilt. Vor dem Stoß wird vom Übungsleiter das Feld benannt, welches von dem Spieler getroffen werden soll. Die Stöße erfolgen:
auf den ruhenden Ball
nach Ballführen von vorn
nach Ballführen von der Seite
aus verschiedenen Entfernungen.



q



c

2. Übungsformen zu zweien

a) Zick-zack-Paß mit abschließendem Schuß gegen die Wand
2 Partner spielen den Ball in direktem Zick-zack-Paß aus etwa 40 m in Richtung Wand, in etwa 15 m Entfernung von der Wand legt einer der beiden seinem Partner den Ball schußgerecht zu einem abschließenden Spannstoß vor.

b) Quer-Steil-Spiel mit abschließendem Spannstoß
(siehe Kombinationsformen Seite 112).

c) Der eine der beiden Partner paßt seinem Kameraden flache Rollbälle zu, die dieser direkt mit dem rechten/linken Spann gegen die Wand stößt.

Zuspiel von vorn

Zuspiel von der Seite

Zuspiel von hinten (dem vorbeigespielten Ball nachlaufen und schießen).

- d) Wie Übung c), der Ball wird dem stoßenden Partner mit Spannschlag aus der Hand halbhoch zugespielt.

Der Ball muß vor dem Spannschlag gegen die Wand einmal aufspringen.
Der Ball wird direkt gegen die Wand gestoßen.

- e) Wie Übung d), der Ball wird hoch zugespielt, damit der Übende den Ball mit dem Kopf gegen die Wand stoßen kann.

- f) Gegenseitiges Zuspiel „über die Wand“

Die beiden Partner passen sich „mit Bände“ den Ball zu, A spielt so gegen die Wand, daß der Ball zu B zurückprallt, B spielt so gegen die Wand, daß er zu A zurückprallt. Nur direktes Spiel.

- g) Die beiden Partner schlagen abwechselnd direkte Spannschläge zur Wand
Als Wettkampf: Derjenige Partner, der an der Wand vorbeischießt, erhält einen Strafpunkt. Wer zuerst 10 Strafpunkte hat, ist Verlierer.

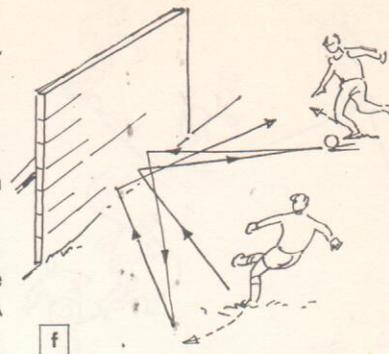
Der taktisch kluge Spieler wird den Ball in einem solchen Winkel gegen die Wand stoßen, daß er für seinen Gegner in eine ungünstige Schußposition zurückprallt.

- h) Zuspiel gegen die Wand

Auf der Wand wird mit Kreide ein etwa 3—4 m langes und etwa 60—80 cm hohes Rechteck eingezeichnet. Die Unterkante des Vierecks befindet sich etwa 1 m über dem Boden.

Die beiden Gegner spielen den Ball mit dem Spann oder der Innenseite abwechselnd in das Zielfeld. Derjenige, der gespielt hat, macht seinem Gegenspieler sofort Platz. Der Ball darf einmal zwischen zwei Stößen auf dem Boden aufspringen. Das Anspiel nach jedem Fehlstoß erfolgt durch Spannstoß aus der Hand. Derjenige, der zuerst 10 Fehlstoße auf sein Konto buchen muß, ist Verlierer. Bei technisch schlechten Spielern wird das Viereck entsprechend vergrößert.

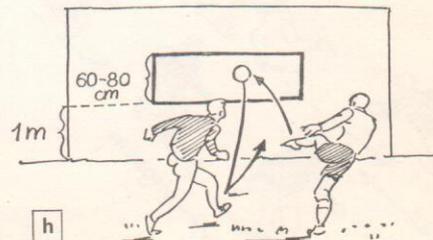
- i) Flankenbälle werden mit dem Fuß und dem Kopf auf bestimmte Ziele auf der Wand direkt gestoßen bzw. geköpft.



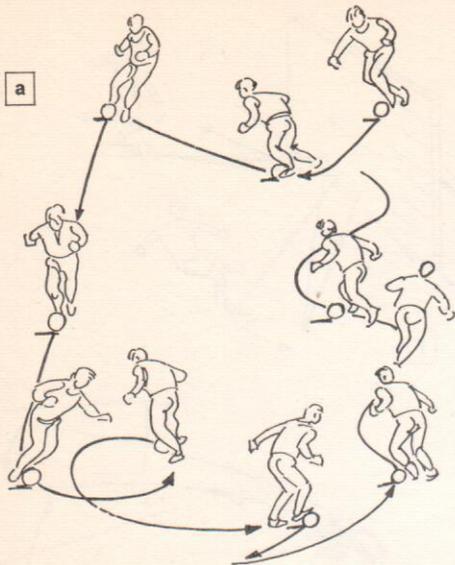
f



g



h



VIII. Kombinierte Übungen

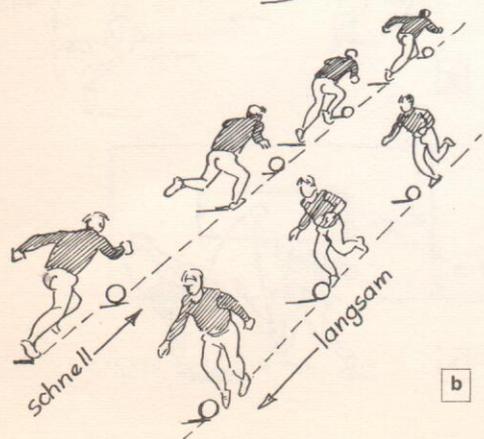
In den bisherigen Ausführungen wurden die verschiedensten Grundformen des Ballführens, Laufens mit dem Ball, Ballstoßens und des Ballstoppens behandelt. Die vorgeschlagenen Übungen sollen den Spieler mit der technischen Grundlage des Fußballspiels vertraut machen und ihn soweit schulen, daß er als Einzelspieler den Ball beherrschen lernt. Ohne eine gute Ballbeherrschung jedes einzelnen Mitspielers wird nie ein gutes Mannschaftsspiel zustande kommen.

Bei den kombinierten Übungen werden die verschiedenen Techniken der einzelnen Grundformen miteinander kombiniert, das heißt, in Verbindung gebracht. Wir haben aus der Vielzahl gegebener Möglichkeiten eine Anzahl der wertvollsten und für das Training besonders geeigneten Übungsformen ausgewählt, die einesteiils das balltechnische Können der Übenden schulen und fördern, die aber auch andererseits ausgezeichnete konditionssteigernde Werte besitzen. Der Trainer sollte im Training diesen kombinierten Übungen große Beachtung schenken. Sie kommen in den verschiedensten Variationen auch im Spielgeschehen vor. Der Spieler, der im Training viel mit ihnen beschäftigt worden ist, wird im Spiel selbst über das erforderliche Selbstvertrauen, Können und eine gewisse Spielroutine verfügen. Technik und Kondition sind Voraussetzung für erfolgreiche taktische Maßnahmen. Die Übungsformen haben wir eingeteilt in:

1. Einzelarbeit
2. Arbeit in der Zweiergruppe
3. Arbeit in der Dreiergruppe
4. Arbeit in der Vierergruppe und mehr.

1. Einzelarbeit

- a) Ballführen mit laufenden Richtungsänderungen mit der Außenseite — der Innenseite — dem Spann — Drehungen — Wendungen — Ball anhalten — Ball zurückziehen — Führen auf einer Geraden — Führen im Kreis — Führen im Schlangenlauf — Führen mit Lösen des Blickes vom Ball usw.
- b) Schnelles Laufen mit dem Ball über den ganzen Platz — den Weg zurück Ballführen in langsamem Lauf (Ausruhen) — wieder Laufen über den Platz in schnellem



Tempo usw. Je nach Leistungsstand der Spieler, mehrmalige Ausführung ohne anzuhalten.

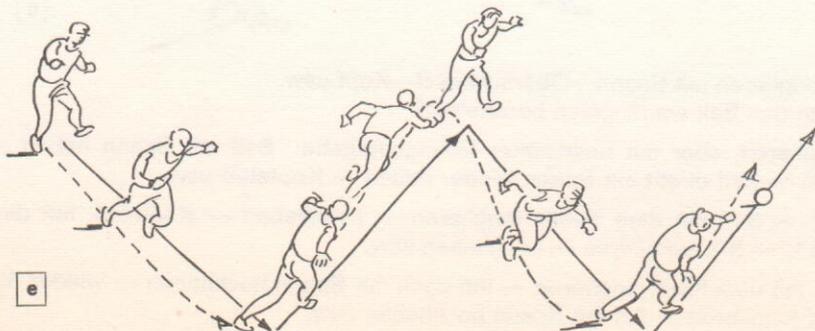
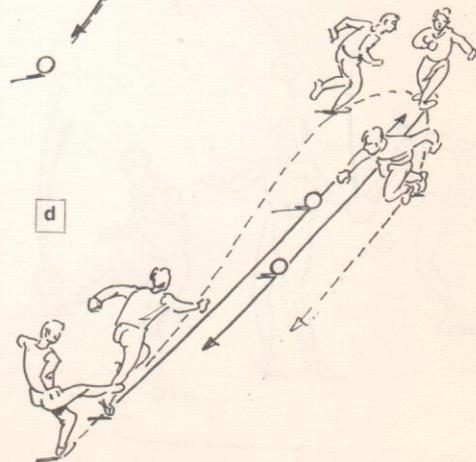
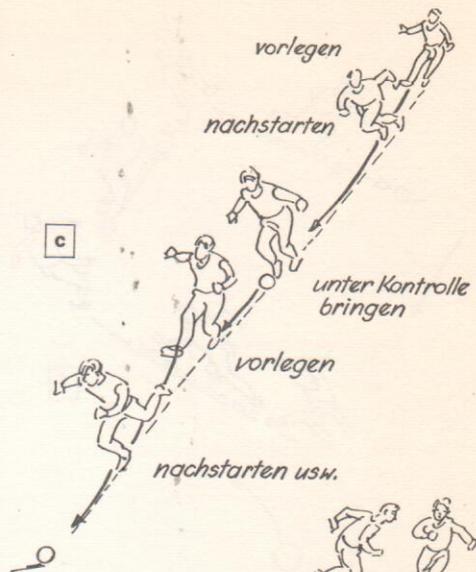
c) Ball ca. 10 m vorspielen — nachstarten — Ball unter Kontrolle bringen — wieder vorspielen — nachstarten — Ball unter Kontrolle bringen usw.
2—3—4—5 Platzlängen mit aktiven Erholpausen.

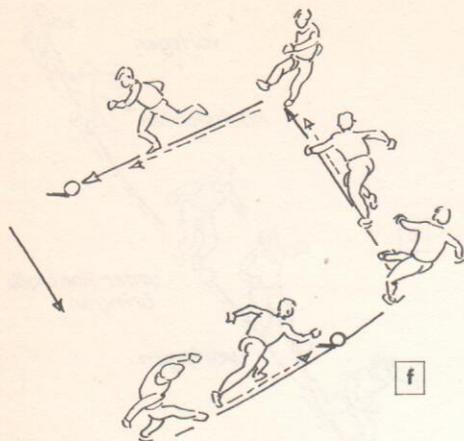
d) Ball pausenlos über eine Entfernung von 5—10 m hin und her spielen
Paß nach vorn — Spieler startet Ball nach, überläuft ihn, dreht sich und spielt den anrollenden Ball direkt zurück, startet nach, überläuft ihn, dreht sich, spielt direkt zurück usw.

Wichtig: Nach dem Abspiel explosiver Start — Ball darf nicht zur Ruhe kommen — auf einwandfreien Stoß achten!

e) Zickzackspiel. Der Spieler spielt mit der Innenseite rechts Schrägpaß nach links — er startet dem Ball nach, überläuft ihn und spielt ihn, ohne daß er zur Ruhe kommt, mit der linken Innenseite nach rechts schräg vor — startet usw.

Der Ball beschreibt einen Zickzackweg über den ganzen Platz. Ebenfalls mit der linken und rechten Außenseite spielen. Diese Übung kann auch an der Auslinie entlang durchgeführt werden, wobei der Ball die Auslinie nie überschreiten darf. Der Spieler muß seinen Paß zur Auslinie richtig dosieren oder bei einem stärkeren Paß schneller nachlaufen.

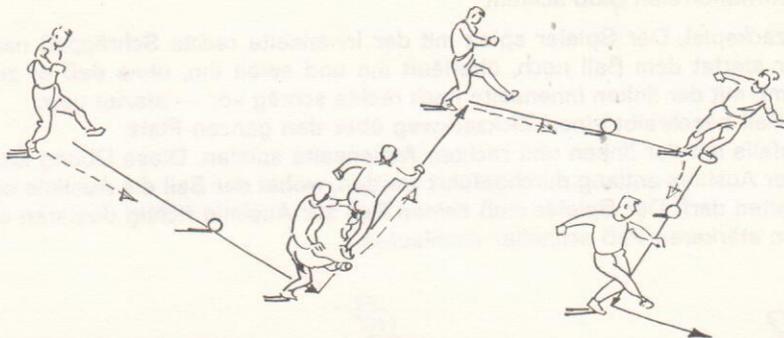




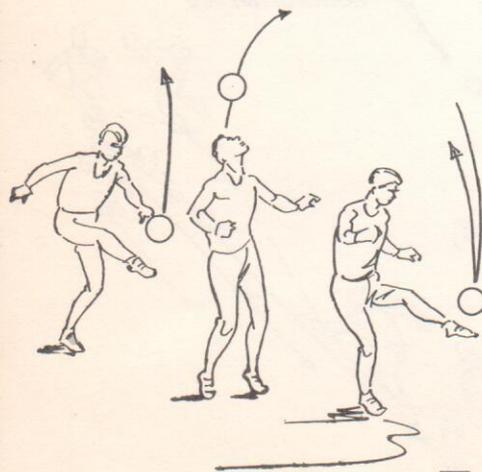
f

f) Viereckspiel. Der Übende legt sich den Ball ca. 10 m vor, startet nach, legt ihn sich im rechten Winkel vor, startet nach, legt ihn sich wieder im rechten Winkel vor usw. Der Ball wird pausenlos im Viereck herumgetrieben. In Uhrzeigerrichtung wird mit der linken Innenseite oder dem linken Innenspann gespielt. Gegen Uhrzeigerrichtung mit der rechten Innenseite oder dem rechten Innenspann. Auch mit Außenspann üben!

g) Wie Übung f), nur den Ball beliebig und in unregelmäßiger Reihenfolge mit dem linken und rechten Fuß jedesmal im rechten Winkel spielen in gleichmäßigem Tempo mit vorlegen und nachstarten.



g



i

h) Freies Jonglieren mit Spann—Oberschenkel—Kopf usw. Wer kann den Ball am längsten hochhalten?

i) Ball jonglieren, aber mit bestimmter Übungsaufgabe: Ball mit Spann heben — Kopfstoß — Ball direkt mit Spann wieder heben — Kopfstoß usw.

k) Ball 2 × — 3 × mit dem Spann jonglieren — hochheben — Kopfstoß, mit dem Spann 2 × — 3 × jonglieren — hochheben usw.

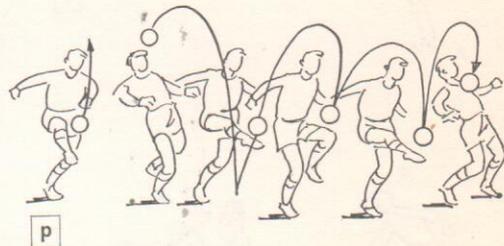
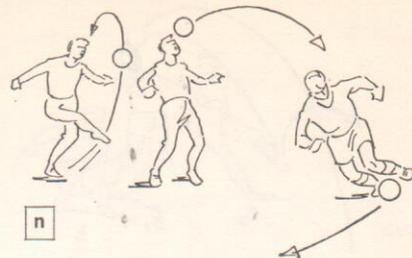
l) Ball 3 × mit dem Kopf jonglieren — ihn dann mit Spann hochheben — wieder 3 × mit Kopf jonglieren — ihn mit Spann hochheben usw.

m) 1× Kopf — 1× linker Spann — 1× rechter Spann, dann wieder 1× Kopf — 1× linker Spann — 1× rechter Spann usw.

n) Ball mit dem Spann aus der Hand hochspielen — mit dem Kopf annehmen und vorlegen — mit der Innenseite oder Außenseite am Boden in neue Richtung mitnehmen.

o) Mit dem Spann aus der Hand hochspielen
Mit dem Oberschenkel annehmen und hochspielen — Kopfstoß nach vorn — nachstarten — den Ball mit dem Fuß mitnehmen — den Ball führen.

p) Ball mit dem Spann aus der Hand hochspielen — Kopfspiel — Ball aufspringen lassen — mit dem Spann hochspielen — Oberschenkel — Spann — Brust — aufspringen lassen — mit dem Spann hochspielen usw.
Diese unter Einzelarbeit ausgeführten Möglichkeiten sollen zum „Erfinden“ weiterer Übungsverbindungen anregen.



2. Arbeit in der Zweiergruppe

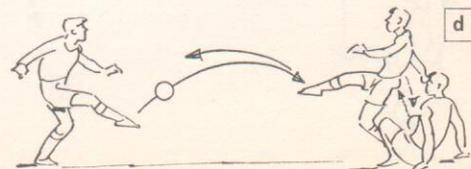
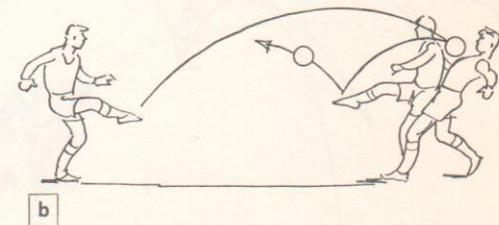
a) Die beiden Partner ca. 4 m Entfernung voneinander entfernt. Halbhohe Zuspiel mit dem Spann — der Ball wird angenommen (Spann—Innenseite—Oberschenkel —Brust—Kopf), er springt einmal am Boden auf und wird dann mit dem Spann zum Partner zurückgespielt.

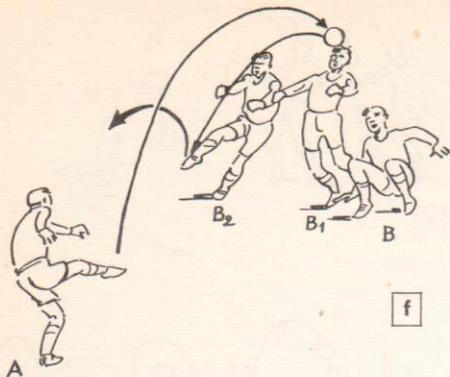
b) Wie Übung a), nur springt der Ball nicht mehr am Boden auf, er wird nach dem Annehmen direkt aus der Luft zurückgespielt.

c) Wie Übung a), nur wird der Ball in folgender Reihenfolge gespielt: Zuspiel mit dem Spann — Annehmen vom anderen Partner mit dem Spann — Heben über Kopfhöhe und Zurückspiel mittels Kopfstoß — Annehmen mit dem Spann usw.

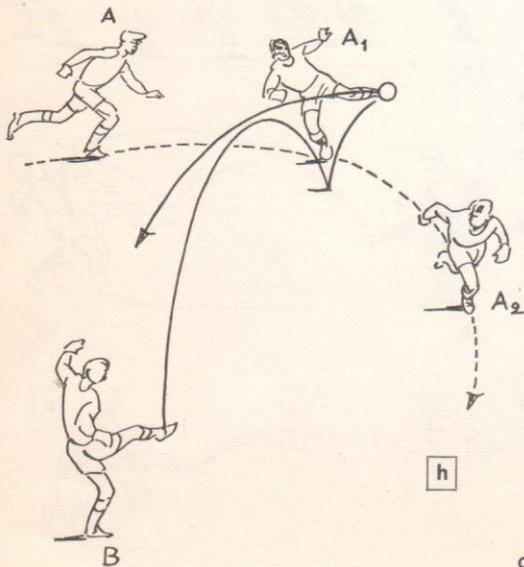
d) A spielt B direkte halbhohe Spannstöße zu (Entfernung ca. 5—8 m). B spielt direkt zurück und setzt sich nach Abspiel schnell zu Boden — er steht ebenso blitzschnell wieder auf, um den von A zugespielten Ball direkt zurückzuspielen.

e) Wie Übung d), nur setzen sich **beide** Partner nach jeweiligem Abspiel hin.



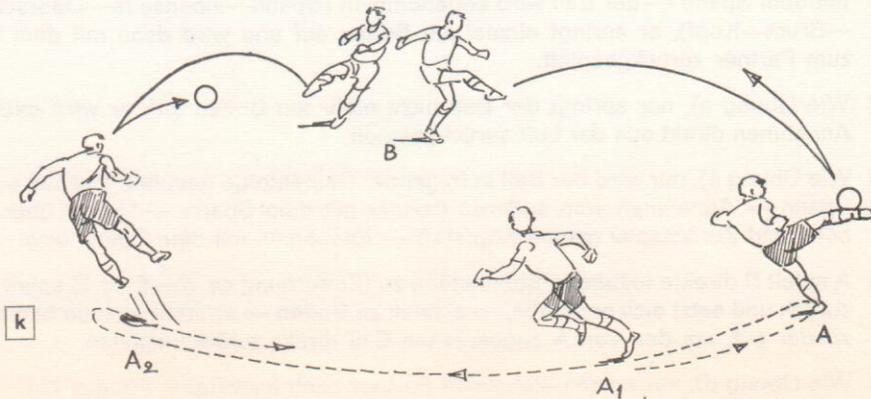


f



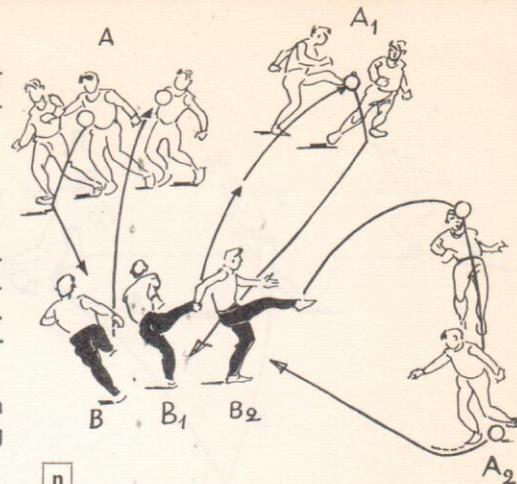
h

- f) A spielt halbhohe Spannstoß aus der Hand zu B. Der sitzende B steht schnell auf, nimmt den Ball an (Spann—Oberschenkel—Brust—Kopf) und spielt nach Annahme direkt zurück und setzt sich wieder hin usw.
- g) Wie Übung f), jedoch Zuspiel ohne Handbenützung. Jeder der beiden Partner setzt sich nach seinem Abspiel hin. Der ballempfangende Partner nimmt den Ball beliebig an, jongliert ihn einige Male und spielt dann zurück. Während des Jonglierens bleibt der andere Partner sitzen.
- h) A läuft auf einer Kreislinie um B (ca. 5 m). B spielt A halbhohe Bälle (mit Spann oder Kopf) zu. Der Ball springt einmal am Boden auf, und wird dann von A halbhoch zu B zurückgespielt. Der Ball springt bei B auch einmal auf, bevor dieser ihn zu A spielt.
- i) Wie h), nur direktes Zuspiel von B zu A und umgekehrt.
- k) A läuft auf einer Bogenlinie vor B hin und her. B spielt den Ball aus der Hand mit dem Spann einmal nach rechts — A läuft zum Ball und spielt mit Spann oder Kopf zu B zurück. B spielt nach links — Lauf von A zum Ball und Zurückspiel.
Der Ball darf einmal aufspringen
Der Ball muß direkt gespielt werden.

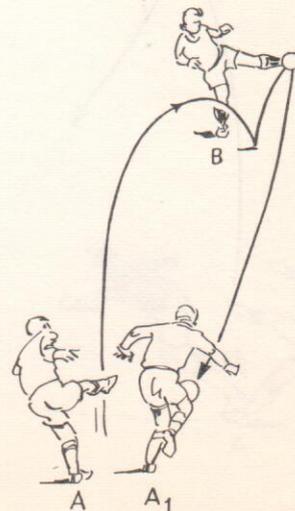


k

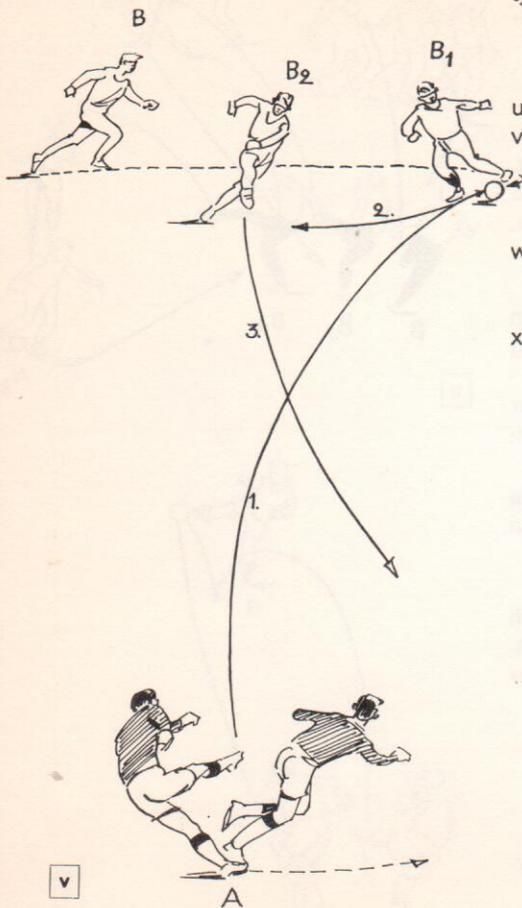
- l) Wie Übung k), nur läuft A nicht mehr auf einer Bogenlinie hin und her, sondern er bestimmt nach seinem Abspiel zu B durch Laufen in die verschiedensten Richtungen die Abgabe von B mit einmaligem Aufspringen des Balles direkt.
- m) Wie Übung l), nur bestimmt jetzt B durch sein Abspiel die Laufrichtung von A. B spielt nach links — A läuft nach links und spielt (flach-halbhoch) direkt zurück. B spielt weiten Ball — A läuft dem Ball nach und spielt aus der Drehung zurück. B spielt direkt kurzen Ball — A läuft dem Ball entgegen und paßt direkt zu B usw. B spielt also den Ball nach allen Richtungen und mit verschiedenen Weiten — A spielt alle Bälle nach entsprechendem Lauf direkt zurück.
- n) B spielt A halbhoch Bälle mit dem Spann aus der Hand in die verschiedensten Richtungen so zu, daß A die Bälle erlaufen muß. Er nimmt sie in der Bewegung direkt an und spielt sie nach der Annahme **flach** zurück.
- o) Beide Partner spielen wie bei Übung n), nur wird der Ball von B nicht mehr aus der Hand gespielt, sondern er wird mit dem Fuß hochgenommen und halbhoch dem laufenden Partner zugespielt.
- p) Beide Partner sind in Bewegung und spielen sich halbhoch Bälle zu, die jeweils mit dem Kopf angenommen und dann nach der Annahme direkt mit dem Spann auf den Kopf des anderen Partners gespielt werden.
- q) Entfernung der Partner ca. 15 m.
A spielt B einen halbhohen Spannstoß aus der Hand zu — B spielt den Ball nach einmaligem Aufspringen mit dem Spann oder der Innenseite halbhoch-rasant zu A. A stoppt den Ball (Oberschenkel—Innenseite—Brust—Kopf) und führt wieder Spannschlag aus der Hand aus.
- r) Wie Übung q), nur wird der Ball von B direkt als Flugball mit Dropkick zurückgespielt.
- s) Wie Übung r), nun nimmt auch A den Ball an, läßt ihn einmal nach Annahme aufspringen und spielt ihn halbhoch B zu.



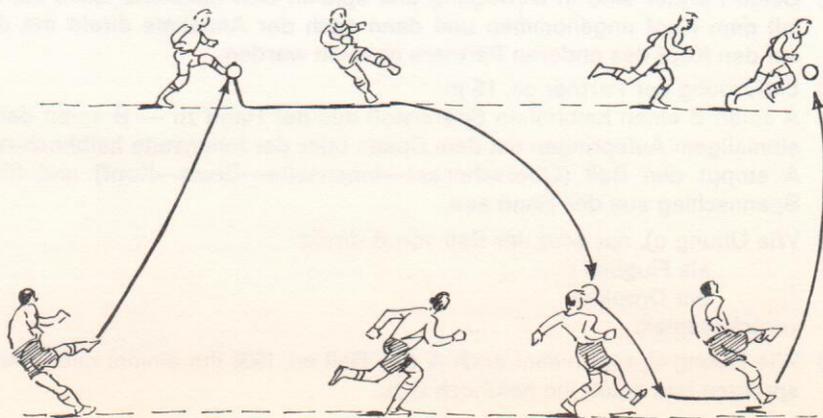
n



q



- t) Entfernung der Partner ca. 30 m
 A schlägt einen halbhohen Spannstoß auf den ruhenden Ball zu B — B stoppt den Ball mit dem Fuß (Brust—Kopf) und führt dann seinerseits den Zielstoß auf den ruhenden Ball aus.
- u) Wie Übung t), nur mit Stoppen — Vorlegen und Stoßen.
- v) A schlägt weiten Flankenball auf Vorlage zu B — B erläuft den Ball, stoppt ihn mit Drehung gegen seine Laufrichtung; er führt den Ball in die neue Richtung und schlägt ihn als Flankenball zu A zurück. Die gleiche Übungsfolge wird von A ausgeführt usw.
- w) A schlägt weiten Flankenball zu B. Der Ball darf **einmal** aufspringen — B schlägt weiten Spannschlag zu A, der Ball darf **einmal** aufspringen — A schlägt wieder weiten Spannschlag zu B usw.
- x) Die beiden Partner laufen in einer gegenseitigen Entfernung von ca. 30 m nebeneinander über den ganzen Platz und schlagen sich Flankenbälle zu mit Annehmen, Führen und Spielen mit Annehmen und Spielen (2× berühren) direkt.



y

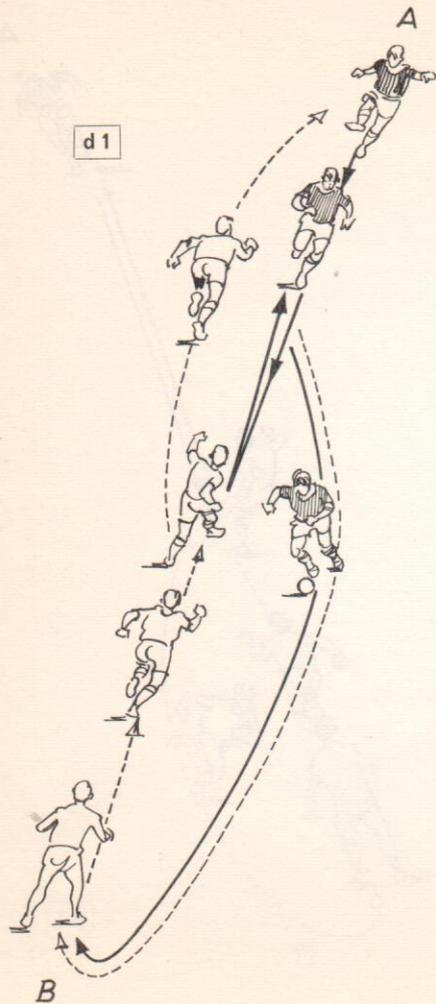


- y) Die beiden Partner laufen kreuz und quer auf engem Raum (Anspielkreis) und spielen sich mit der Innen- und Außenseite den Ball zu mit Annehmen und kurzem Führen des Balles mit zwei Ballkontakten = Annehmen — abspielen mit möglichst direktem Spiel mit Doppelpaßspiel — Partner A dribbelt, täuscht, spielt dann zu B — B läßt den Ball zu A abprallen (Doppelpaß) — A dribbelt, täuscht usw. Nach 1 Minute Aufgabenwechsel
- z) Die beiden Partner laufen kreuz und quer auf engem Raum A wirft seinem Partner B halbhohe Bälle zu, die dieser direkt mit dem Spann oder der Innenseite in den Lauf von A zurückspielt — A wirft usw.
- a1) Wie Übung z), A wirft jetzt seinem Partner B hohe Bälle zu, die dieser zurückköpft. A fängt und wirft usw.
 - aus dem Lauf
 - im Sprung
- b1) Die beiden Partner stehen sich etwa 10—15 m gegenüber und spielen sich den Ball mit der Innenseite, der Außenseite und dem Spann zu. Der ballempfangende Spieler läuft dem Ball kurz entgegen und kehrt nach dem Abspiel auf seinen Platz zurück
 - Spiel mit Annehmen des Balles (2 Ballkontakte)
 - direktes Zuspiel

A



b1



d1

c1) Partner A spielt den Ball zu seinem Partner B und läuft auf den Platz von B. B läuft dem von A gespielten Ball entgegen und führt ihn zum Platz von A. B spielt den Ball zu A und läuft auf dessen Platz, A läuft dem Ball entgegen und führt ihn zum Platz von B usw.

Lauftempo steigern bis zum Sprint.

d1) Partner A spielt den Ball zu B und läuft Richtung Platz B.

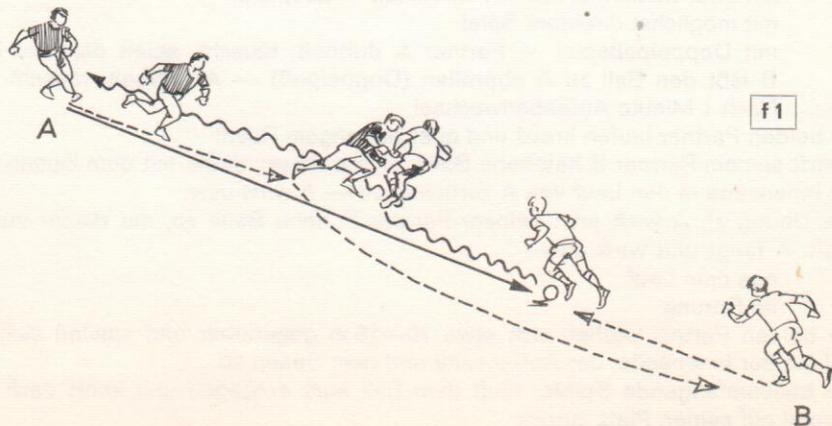
B läuft dem Paß entgegen, spielt den Ball zu A (Doppelpaß) und läuft auf Platz A während A den Ball zu Platz B führt.

e1) Wie zuvor, A läuft schräg nach vorn, B läßt den Ball zur Seite zu A abprallen.

f1) Wie c1, Partner A spielt den Ball zu B — B läuft entgegen, nimmt den Ball an und führt ihn in Richtung Platz A

A täuscht Angriff an — B umspielt

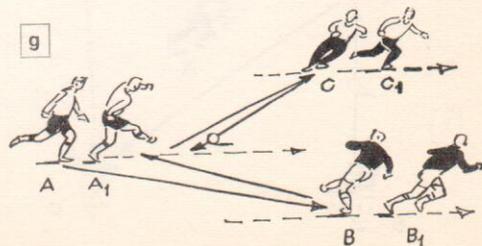
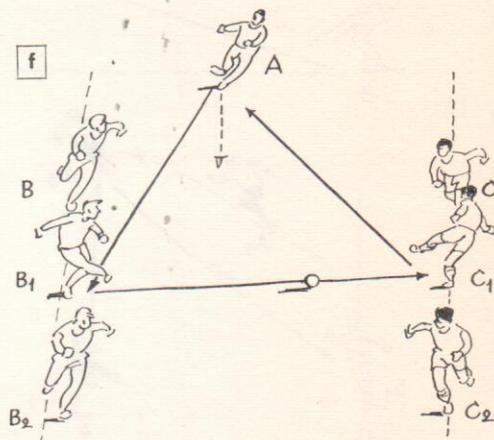
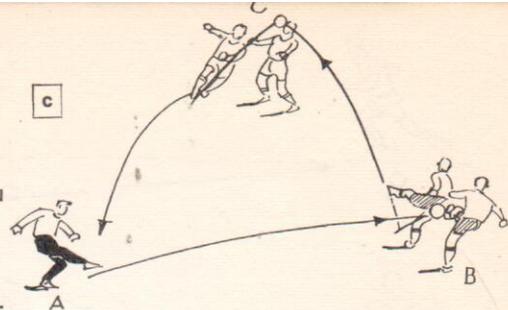
A greift an — B umspielt

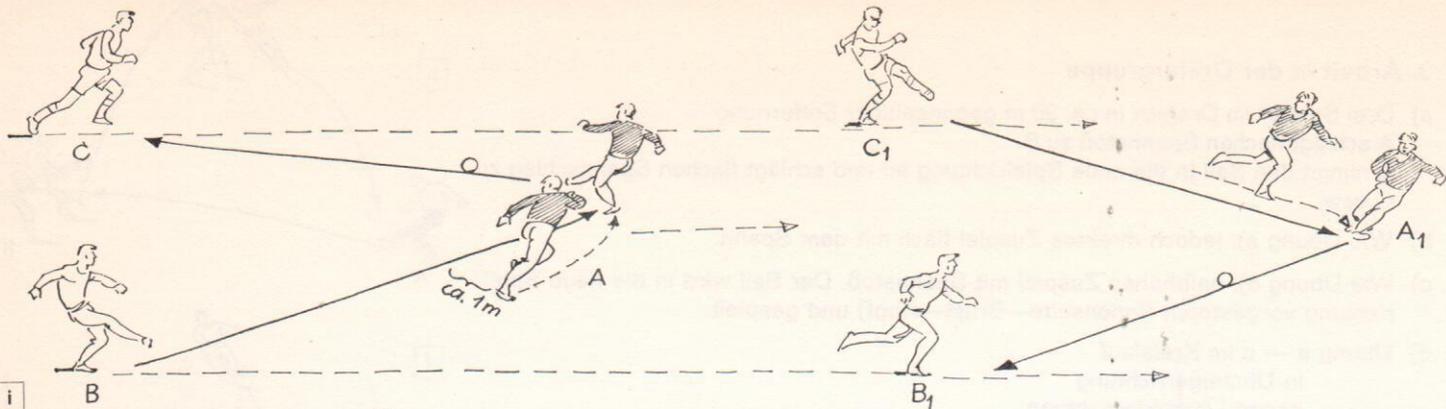


f1

3. Arbeit in der Dreiergruppe

- a) Drei Spieler im Dreieck in ca. 20 m gegenseitiger Entfernung
 A schlägt flachen Spannstoß zu B.
 B nimmt den Ball in die neue Spielrichtung an und schlägt flachen Spannschlag zu C usw.
- b) Wie Übung a), jedoch direktes Zuspiel flach mit dem Spann.
- c) Wie Übung a), halbhohes Zuspiel mit Spannstoß. Der Ball wird in die neue Spielrichtung vorgestoppt (Innenseite—Brust—Kopf) und gespielt.
- d) Übung a — c im Kreislauf
 in Uhrzeigerrichtung
 gegen Uhrzeigerrichtung
 mit Annehmen bzw. Vorstoppen — Führen und Spielen
 mit Annehmen und Spielen.
- e) Wie Übung d), nur wird der Ball nicht zum Vordermann, sondern zum Hintermann gespielt.
- f) Die drei Partner laufen in Dreiecksformation über den ganzen Platz.
 Der zurückhängende A spielt mit der Innenseite einen flachen Schrägpaß zu B —
 B spielt flachen Querpaß zu C — C spielt schrägen Rückpaß zu A — A spielt
 Schrägpaß zu B usw. Auch in umgekehrter Reihenfolge, also A spielt zu C —
 C Schrägpaß zu B usw.
 mit Annehmen — Führen — Abspiel
 mit Annehmen — Abspiel
 direkt.
- g) A spielt flachen Schrägpaß zu B — B spielt direkten Rückpaß zu A — A spielt
 flachen Schrägpaß zu C — C spielt direkten Rückpaß zu A — A spielt direkt zu
 B usw.
- h) Wie Übung f) und g), nur wird die gegenseitige Entfernung auf ca. 20—30 m
 vergrößert.
 Das Zuspiel erfolgt jetzt mittels flachem-halbhohem Zuspiel (Spann).





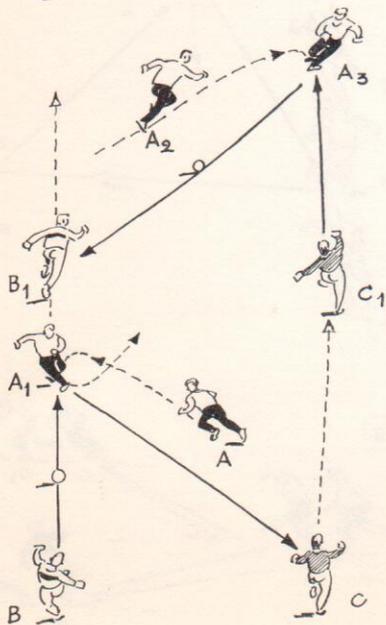
- i) Dreieck-Aufstellung. A als Spitze — B und C auf gleicher Höhe hinter ihm. B spielt flachen Paß etwa 1 m an A vorbei — A erläuft den Ball und spielt ihn zu C zurück. C spielt Paß etwa 1 m an A vorbei — A spielt zurück zu B usw. Der Vorderspieler A wird mit laufenden Steilvorlagen eingesetzt
mit Annehmen und Führen
mit Annehmen und Abspielen
direkt.

- k) Wie Übung i), B spielt Steilpaß parallel zur Seitenlinie. A erläuft Steilpaß und spielt Schrägpaß rückwärts zu C — C spielt Steilpaß parallel zur Seitenlinie. A startet vor C und spielt Schrägrückpaß zu B — B spielt Steilpaß — A startet vor B und spielt Schrägrückpaß usw.
mit Annehmen und Spielen
direkt
Innenseite/Spann.

- l) Schulung weiter Flankenbälle bei Lauf über den Platz
Aufstellung: A an rechter Eckfahne
B in Tormitte
C an linker Eckfahne.

i

k



B schlägt weiten Spannstoß zu A — A schlägt zu B — B zu C — C schlägt zu B usw.

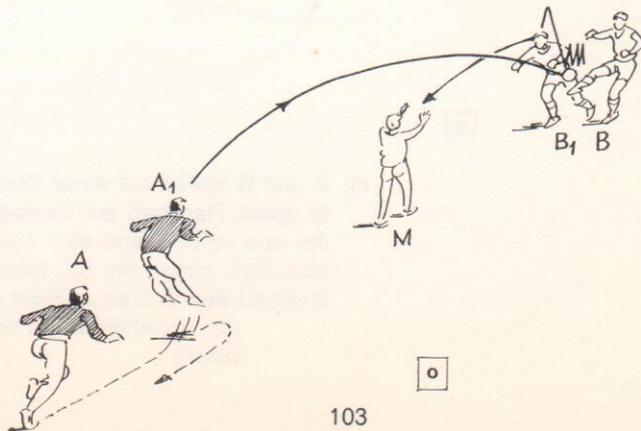
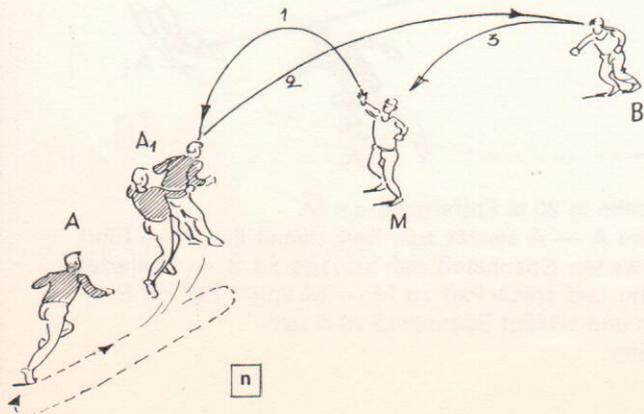
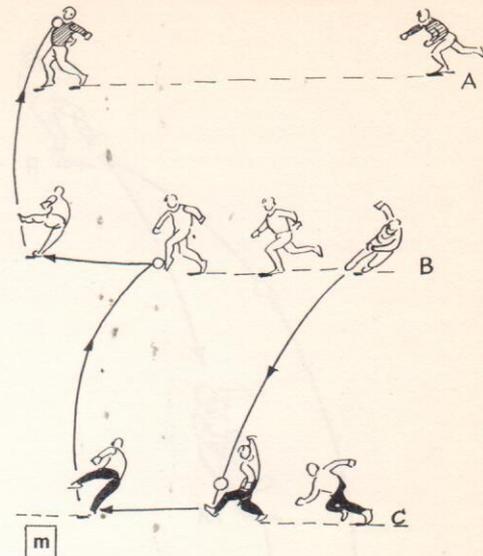
mit Annehmen — Führen — Spielen
mit Annehmen — Spielen
direkt.

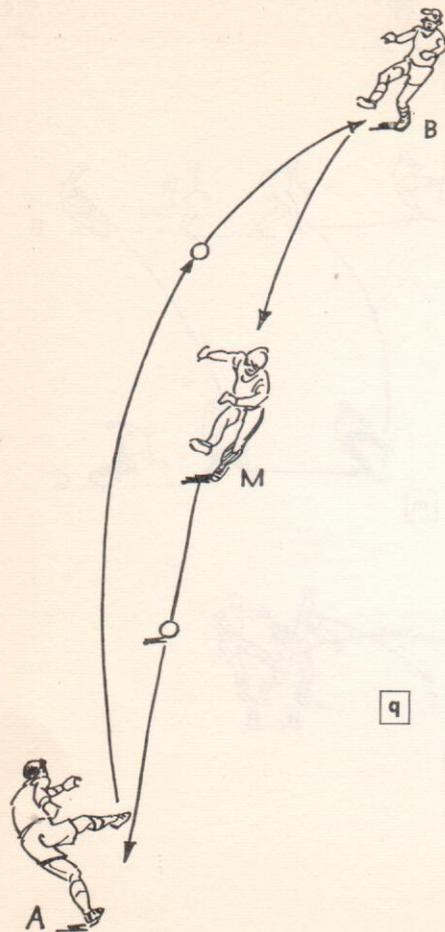
m) Wie Übung l), nur legt sich jeder Spieler nach Ballannahme den Ball ca. 8 m vor, startet nach, nimmt ihn unter Kontrolle und schlägt Flankenball.

n) Die drei Spieler (A—M—B) auf einer Geraden.
Mittellmann M wirft dem Außenspieler A den Ball kurz zu. A startet dem Ball entgegen, köpft ihn im Sprung über M zu B und kehrt auf seinen Platz zurück.
B köpft den Ball zu M.

M wirft B den Ball kurz zu — B startet und köpft im Sprung über M zu A usw.

o) Wie Übung n), nur wird der Ball nach dem von A ausgeführten Kopfstoß von B nicht direkt zurückgeköpft, sondern er nimmt ihn mit dem Kopf oder Spann an — jongliert einige Male und spielt ihn dann mit dem Spann oder Kopf zu M zurück.



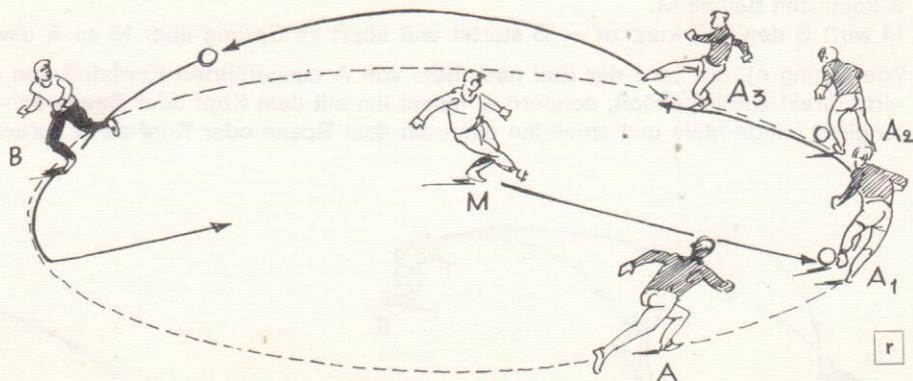


p) Wie Übung o), die Entfernung wird von Spieler zu Spieler auf etwa 20 m vergrößert. Mittelman M spielt den Ball mit Spannstoß aus der Hand zu A — A stoppt den Ball bzw. bringt ihn unter Kontrolle und schlägt ihn mit Spannstoß über M zu B — B spielt den Ball direkt zu M zurück. M spielt mit Spannstoß aus der Hand zu B — B bringt ihn unter Kontrolle und schlägt ihn über M zu A usw.

q) Aufstellung wie bei Übung p)

M spielt flachen Rollball zu A.

A schlägt weiten direkten Flankenball über M zu B — B spielt direkt zu M — M spielt flachen Rollball direkt zu B — B schlägt weiten Flankenball über M zu A — A spielt direkt zu M usw.



r) A und B laufen auf einer Kreisbahn in 20 m Entfernung um M.

M spielt Flachpaß auf Vorlage zu A — A startet zum Ball, nimmt ihn an — führt ihn und schlägt aus dem Lauf weiten Spannstoß auf Vorlage zu B — B startet zum Ball, nimmt ihn an, führt ihn und spielt Paß zu M — M spielt Paß zu B — B nimmt den Ball an — führt ihn und schlägt Spannstoß zu A usw.
mit Annehmen und Spielen
direkt.

s) A und B stehen hintereinander — C in etwa 10—15 m davor. B wirft den Ball vor-hoch (etwa in die Mitte zwischen sich und C). C läuft dem Ball entgegen, köpft ihn zu A und läuft weiter zu Platz A — B ist sofort nach dem Wurf zu Platz C gelaufen.

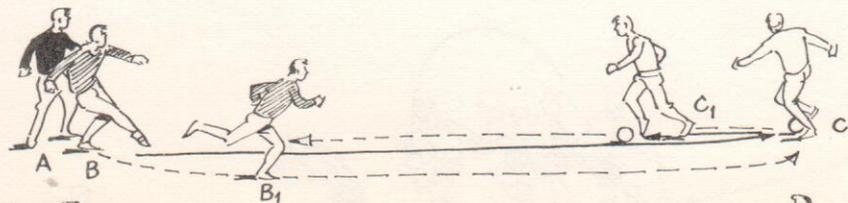
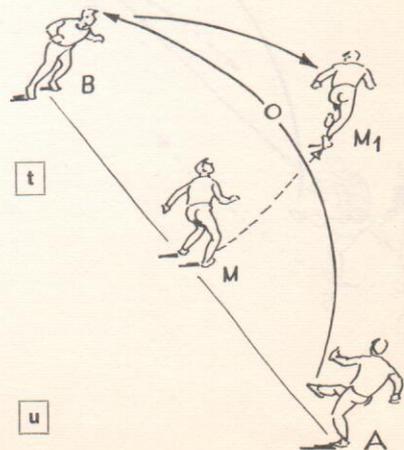
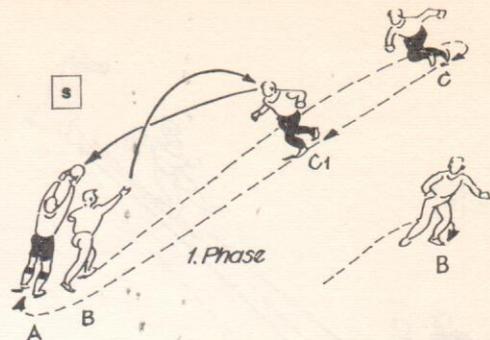
A wirft den Ball vor-hoch und läuft zu Platz B — B läuft dem Ball entgegen und köpft zu C usw.

t) Drei Partner A—M—B auf einer Geraden in ca. 10 m gegenseitiger Entfernung A spielt den Ball mit dem Spann aus der Hand zum anderen Außenspieler B. Sowie der Mittelspieler M den Ball über sich sieht, läuft er nach rechts oder links in Stellung. B spielt den Ball direkt (Spann oder Kopf) in den Lauf von M — M spielt den Ball direkt zu A — B ist inzwischen zur Mitte gelaufen, M begibt sich auf den Platz von B — A spielt wieder mit Spannstoß aus der Hand zu M usw.

u) Aufstellung: A und B nebeneinander, C in ca. 10 m Entfernung vor seinen beiden Partnern

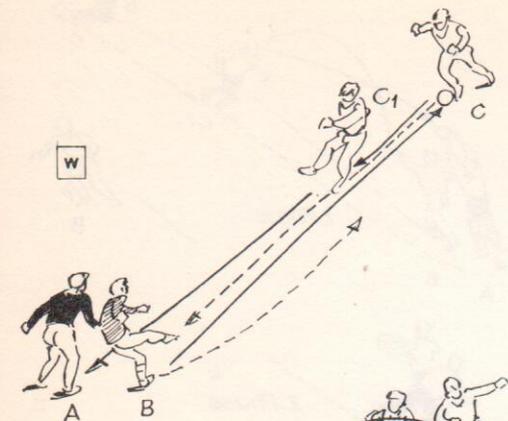
B spielt flachen Spannstoß zu C und läuft dem Ball nach zu Platz C — C nimmt den Ball an und dribbelt zu Platz A — A spielt Flachpaß zu B und läuft zu Platz B. B nimmt Ball an und dribbelt zu Platz C.

v) Wie Übung u), der nach dem ersten Paß nach außen laufende B markiert Scheinangriff auf den ihm entgegkommenden C — C umspielt B und läuft zu Platz A usw.



1. Phase

2. Phase



w

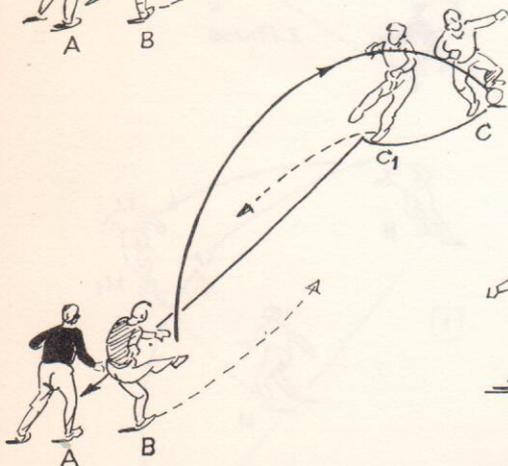
w) Wie Übung u) der Ball wird von C nur bis zur Mitte geführt und dann A zugepaßt. Dasselbe dann von B usw.

x) Wie Übung u) der Ball wird von C angenommen und sofort zu A gepaßt. Das Spiel wird immer schneller, die Spieler müssen entsprechend schneller laufen.

y) Wie Übung u) der Ball wird jetzt von allen drei Spielern direkt gespielt.

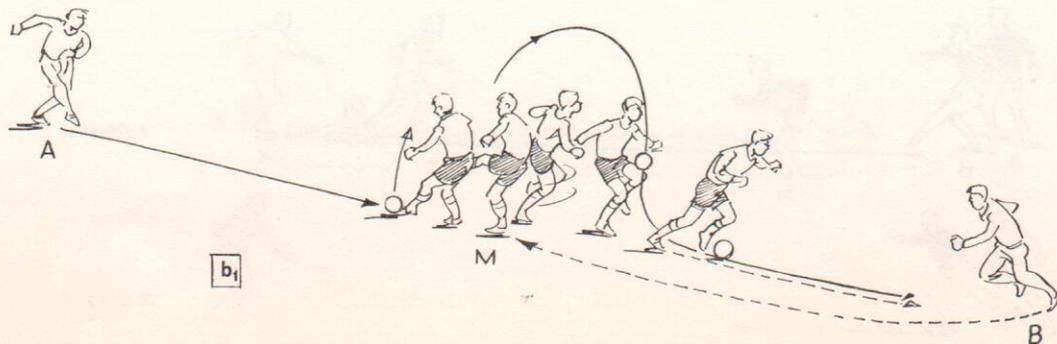
z) Wie Übung u) B spielt den Ball mit Spannstoß aus der Hand zu C — C stoppt den Ball und führt ihn zu Platz A. Das Zuspiel mit dem Spann aus der Hand soll so erfolgen, daß der jeweilige Außenspieler alle Stopparten anwenden muß.

a1) Wie Übung z) der Ball wird vom Außenspieler gestoppt, bis zur Mitte geführt und gespielt · gestoppt und gespielt direkt gespielt.



a₁

b1) Die drei Partner auf einer Geraden mit gleichen Abständen (ca. 8 m) A paßt flach zu Mittelspieler M — M nimmt den Ball mit dem Fuß hoch, spielt ihn sich über den Kopf, dreht sich, stoppt ihn bzw. bringt ihn unter Kontrolle und dribbelt zu Platz B — B läuft zum Mittelplatz M — M paßt zum neuen Mittelmann B, der den Ball hochnimmt, ihn sich über den Kopf spielt, sich dreht, den Ball stoppt und zu A dribbelt usw.



b₁

c1) Aufstellung wie bei Übung b1)

A paßt zu Mittelspieler M — M nimmt den Ball in der Drehung an und dribbelt zu Platz B — B läuft zu Mittelplatz M — M spielt zu B — B nimmt den Ball in der Drehung an und dribbelt zu A usw.

d1) dto., A spielt den Ball mit dem Spann aus der Hand zu M, der den aufspringenden Ball mit der Innen- oder Außenseite in die neue Richtung zu B mitnimmt. Platzwechsel mit B usw.

e1) dto., A spielt den Ball mit dem Spann zu M — M nimmt den in Kopf- oder Brusthöhe zugespielten Ball mit dem Kopf oder der Brust in die neue Richtung mit.

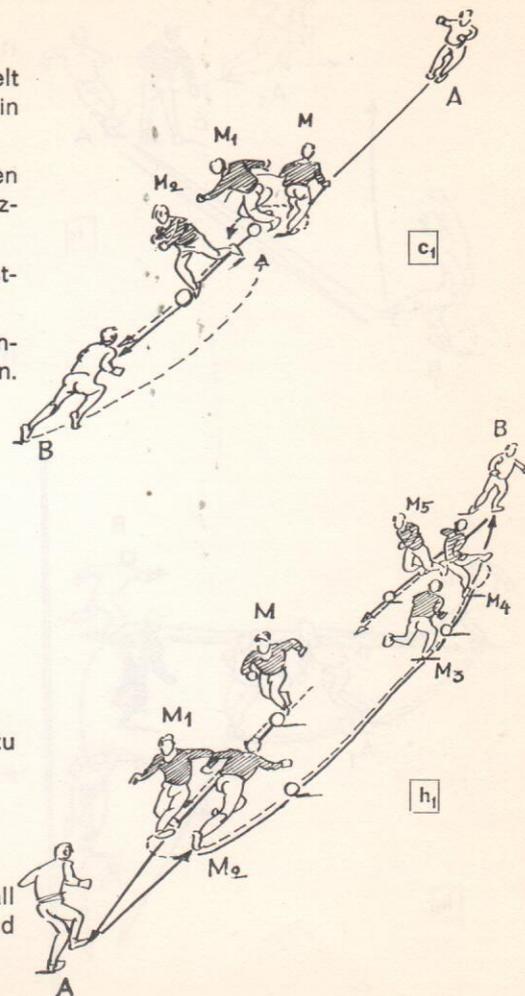
f1) dto., mit Scheinangriff, aktivem Angriff des zum Mittelplatz laufenden Außenspieler. Ballführender Mittelspieler muß angreifenden Außenspieler umspielen.

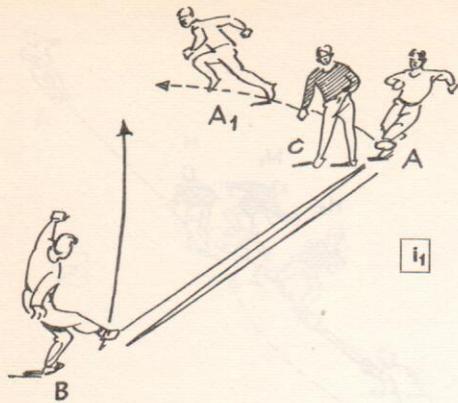


f₁

g1) A—B—C, im Dreieck. A und B haben je einen Ball. Sie werfen abwechselnd zu C, der die anfliegenden Bälle stoppt und zurückspielt direkt zurückspielt.

h1) A—M—B auf einer Geraden mit einem gegenseitigen Abstand von ca. 20 m. Mittelspieler M führt Ball nach außen und paßt kurz zu A — A läßt den Ball vom Spann oder der Innenseite seines Fußes abprallen. M macht kehrt und führt den Ball zum anderen Außenspieler B — B läßt den Ball abprallen usw.





i1) A und B stehen sich in etwa 8 m Entfernung gegenüber, C steht als Scheingegner bei A.

A und B passen sich einige Male den Ball direkt zu, dann plötzlicher Start von A hinter dem Rücken von C — B spielt ihm den Ball in den Lauf.

k1) Übung an der Seitenlinie

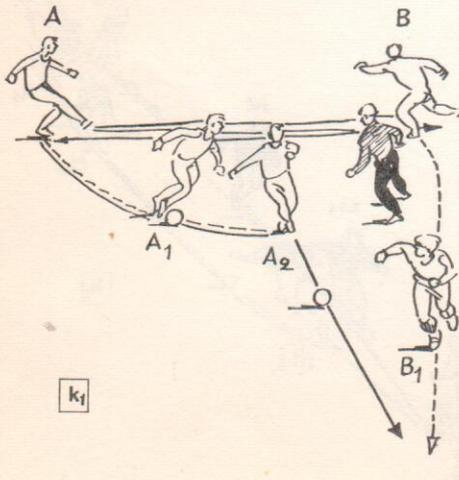
Stellung der Spieler wie bei Übung i1), B an der Linie

A und B passen sich mehrere Male den Ball zu, dann plötzlicher Start von B an der Linie entlang, A nimmt nach dem Spurt von B den Ball nach innen (zum Scheingegner C) mit und spielt ihn B in den Lauf. Dieselbe Übung mit Start von B zu seinem alten Platz.

l1) Partner stehen auf einer Geraden

Außenspieler A und B je einen Ball

A spielt flach zu Mittelfmann M — M spielt direkt zurück zu A, macht kehrt und köpft den von B zugeworfenen Ball zurück, macht kehrt, spielt den Paß von A zurück, macht kehrt, köpft den von B zugeworfenen Ball zurück usw.



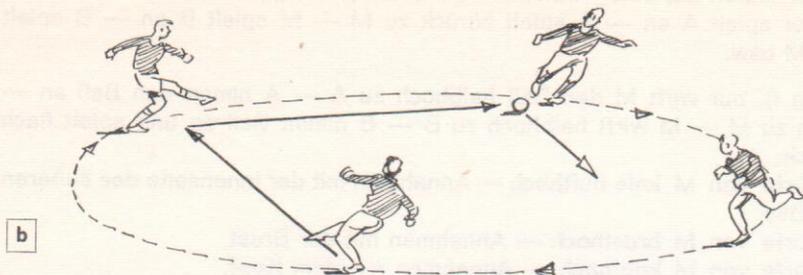
m1) Wie Übung l1) mit verschiedenen Aufgabenstellungen für Mittelspieler M:

Ball zu A zurückköpfen — zu B direkten halbhohe Spannstoß ausführen
 zu A den Ball mit dem Kopf annehmen — köpfen
 zu B den Ball mit Spann annehmen — spielen
 zu A den Ball mit dem Spann hochheben, mit dem Kopf zurückspielen
 zu B den Ball mit dem Kopf annehmen — mit dem Spann zurückspielen
 usw.

4. Arbeit in der Vierergruppe

a) Vier Spieler in Viereckaufstellung

Flachpaß direkt mit der Innenseite von Spieler zu Spieler
Flachpaß direkt mit der Außenseite von Spieler zu Spieler
in Uhrzeigerrichtung
gegen Uhrzeigerrichtung.



b) Flachpaß direkt im Kreislauf von Spieler zu Spieler

mit der Innenseite
mit der Außenseite
in Uhrzeigerrichtung
gegen Uhrzeigerrichtung

c) Flachpaß direkt im Kreislauf zum jeweiligen Hintermann

mit der Innenseite
mit der Außenseite.

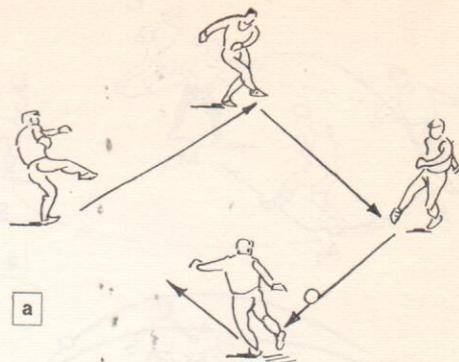
d) A spielt Flachpaß zu B

B spielt diagonal zu C

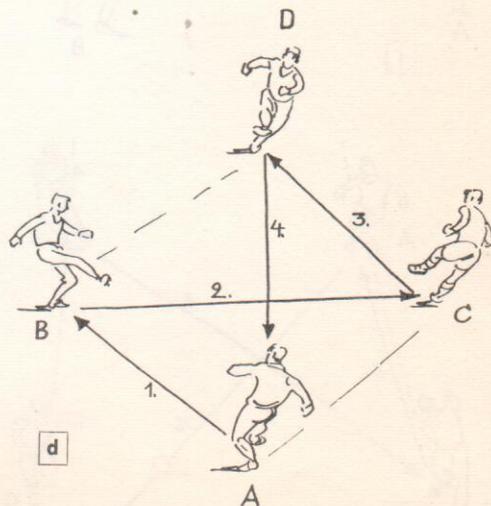
C spielt quer zu D

D spielt diagonal zu A

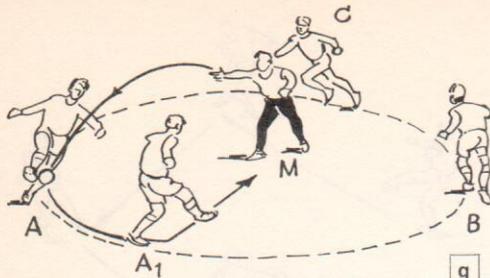
mit Annahme des Balles
direkt.



a



d



- e) Viereck bis zu einer gegenseitigen Entfernung von ca. 20 m vergrößern
Ausführung aller Formen von a) — d) mit Spansschlag
flach
halbhoch
mit Annehmen des Balles
direkt.

g

- f) Drei Spieler laufen auf einer Kreisbahn um einen Mittelspieler
Mittelspieler spielt A an — A spielt zurück zu M — M spielt B an — B spielt zurück zu M usw.

- g) Wie Übung f), nur wirft M den Ball halbhoch zu A. — A nimmt den Ball an — spielt flach zu M — M wirft halbhoch zu B — B nimmt Ball an und spielt flach zu M zurück.

Würfe von M knie-hüfthoch — Annehmen mit der Innenseite des äußeren Fußes

Würfe von M brusthoch — Annehmen mit der Brust

Würfe von M kopfhoch — Annehmen mit dem Kopf.

- h) Wie Übung g), nur spielen die Außenspieler alle Bälle in den verschiedenen Höhen direkt zurück (Spann—Innenseite—Kopf).

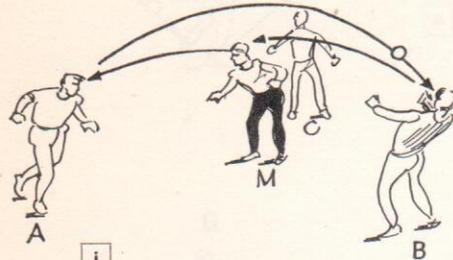
- i) Aufstellung wie bei g), Übung im Stand
M köpft zu Außenspieler A — A köpft zu B — B köpft zur Mitte, zu M
M köpft zu B — B köpft zu C — C köpft zu M usw.

- k) Die Spieler laufen im Viereck über den Platz
Der Ball wandert mittels Flachpaß direkt von Mann zu Mann. Also: Von A quer zu B, von B steil zu C, von C quer zu D, von D zurück zu A usw.

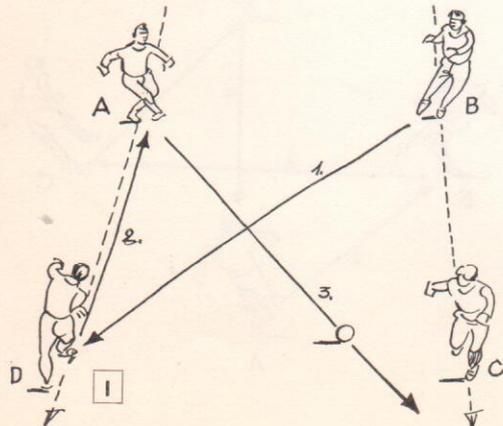
Der Ball wandert in Uhrzeigerrichtung

Der Ball wandert gegen Uhrzeigerrichtung.

- l) Wie Übung k), A spielt quer zu B — B spielt diagonal zu D — D spielt zurück zu A — A spielt diagonal zu C — C spielt zurück zu B — B spielt diagonal zu D usw.



i



k

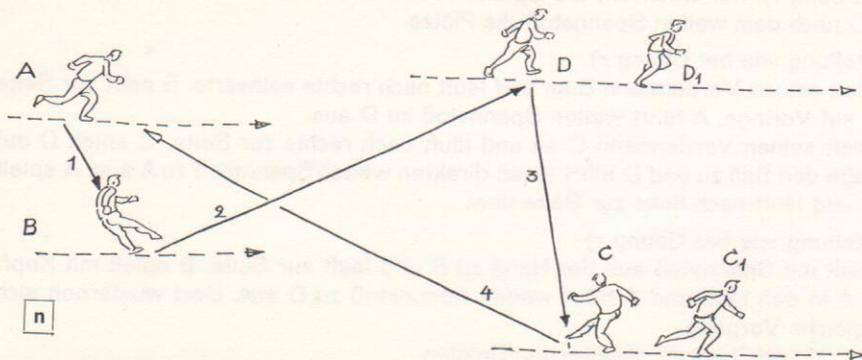
Ausführung der Übung in verschiedenen Laufgeschwindigkeiten
 Ausführung mit größer werdenden gegenseitigen Abständen (bis zu 30 m).

m) Wie Übung l), A spielt steil zu D — D spielt diagonal zurück zu B — B spielt steil zu C — C spielt diagonal zurück zu A usw.

n) Lauf in Viereckaufstellung über den Platz

Die beiden Hinterspieler A und B ca. 5 m auseinander, die beiden Vorderspieler C und D etwa 15 m.

A spielt quer zu B — B spielt diagonal zu D — D spielt quer zu C — C spielt rückwärts zu A — A spielt quer zu B — B spielt diagonal zu D — D spielt quer zu C — C spielt rückwärts zu A usw. Entfernungen variieren. Mit Innenseite—Außenseite—Spannstoß.

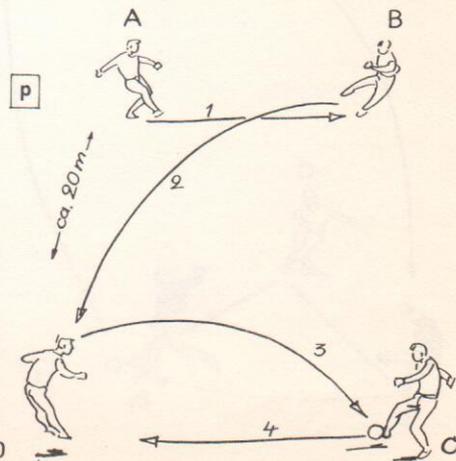
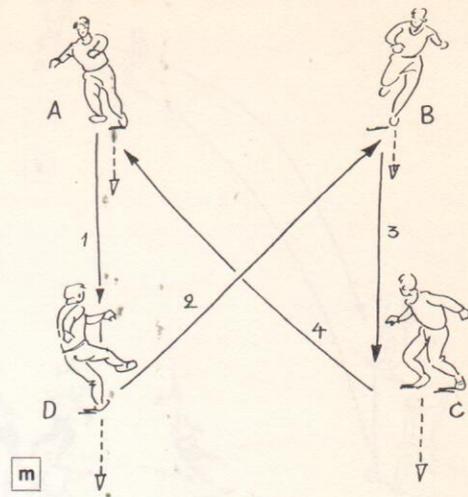


o) Viereckaufstellung im Stand

Entfernung A und B 10 m, Entfernung zu C und D ca. 20 m

B spielt Flankenball in Kopfhöhe zu D — D köpft zu C — C stoppt und spielt Flankenball zu A — A köpft zu B — B stoppt und spielt Flankenball zu D usw. Der Flankenstoß erfolgt auf den ruhenden Ball.

p) Wie Übung o), A paßt flach zu B — B schlägt direkten Flankenball zu D — D köpft zu C — C paßt direkt flach zurück zu D — D schlägt direkt Flankenball zu B — B köpft zu A — A paßt direkt zu B zurück usw.





q) A paßt zu B, B direkten weiten Spannstoß zu D
 D spielt direkt zu C — C direkten weiten Spannstoß zu A — A spielt direkt zu B —
 B direkten weiten Spannstoß zu D usw.

r) A und B etwa 7 m hintereinander in etwa 30 m Entfernung C und D ebenfalls 7 m
 hintereinander. Der vordere B spielt Rückpaß zu A — A führt einen weiten Spannstoß
 zu C aus. C stoppt den Ball und spielt Rückpaß zu D — D schlägt direkten
 weiten Spannstoß zu B — B spielt Rückpaß zu A — A schlägt weiten Spannstoß
 zu C usw.

Die Pässe zum jeweiligen Hinterspieler variieren von steil rückwärts bis schräg
 rückwärts.

s) Wie Übung r), nur wechseln die Spieler A und B sowie auf der anderen Seite C
 und D nach dem weiten Spannstoß die Plätze.

t) Aufstellung wie bei Übung r)

A spielt seinen Vordermann B an und läuft nach rechts seitwärts. B paßt zur Seite
 zu A auf Vorlage, A führt weiten Spannstoß zu D aus.

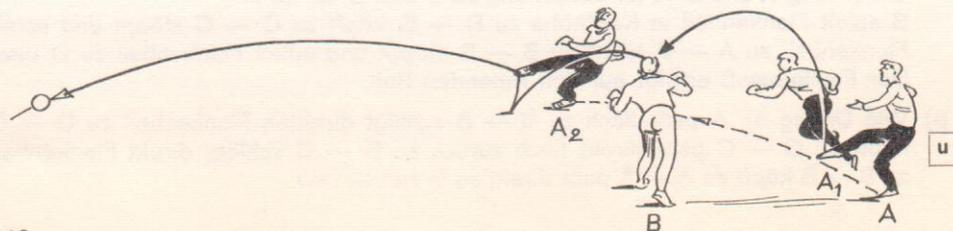
D spielt seinen Vordermann C an und läuft nach rechts zur Seite. C spielt D auf
 Vorlage den Ball zu und D führt einen direkten weiten Spannstoß zu A aus. A spielt
 B an und läuft nach links zur Seite usw.

u) Aufstellung wie bei Übung r)

A spielt mit Spannstoß aus der Hand zu B und läuft zur Seite, B spielt mit Kopf-
 stoß A in den Lauf und A führt weiten Spannstoß zu D aus. Dort wiederholt sich
 der gleiche Vorgang.

A und D mit Annehmen und Spielen

A und D mit direktem Spannstoß.



5. Arbeit in größeren Gruppen

- a) Zwei Gruppen — auf jeder Seite 2 und mehr Spieler — stehen sich in einer Entfernung von 15—40 m gegenüber und spielen sich mit Flachpaß den Ball zu, wobei der jeweils vorderste der Gruppe dem Ball entgegenläuft, ihn zur anderen Seite paßt und sich dann hinter seiner Gruppe anschließt.

Spiel mit Annehmen des Balles (2 Ballkontakte)
direktes Spiel mit Steigerung des Tempos.

- b) Aufstellung der beiden Gruppen wie bei a), nach dem Entgegenlaufen und dem Abspiel läuft der Spieler in Richtung Ballabgabe zur anderen Seite und schließt sich hinter der anderen Gruppe an

mit Führen des Balles (bei größerer Entfernung zwischen den Gruppen)

mit Annehmen und Spielen des Balles (2 Ballkontakte)

mit direktem Spiel und Temposteigerung bis zum Sprint — also: Entgegenlaufen — Abspiel — Sprint zur anderen Seite

- c) Aufstellung und Durchführung wie zuvor mit Doppelpaß

Spieler der Gruppe A spielt den Ball zu Gruppe B und startet in Richtung B. Spieler der Gruppe B startet dem Ball entgegen und läßt ihn zu dem entgegenkommenden A abprallen (Doppelpaß). A führt den Ball zu Gruppe B und schließt sich hinter ihr an.

- d) Aufstellung und Durchführung wie zuvor

Nach erfolgtem Doppelpaß wird der Ball nicht mehr zur anderen Gruppe geführt, sondern direkt gepaßt.

Also: Spieler A paßt zu B und läuft in Richtung B

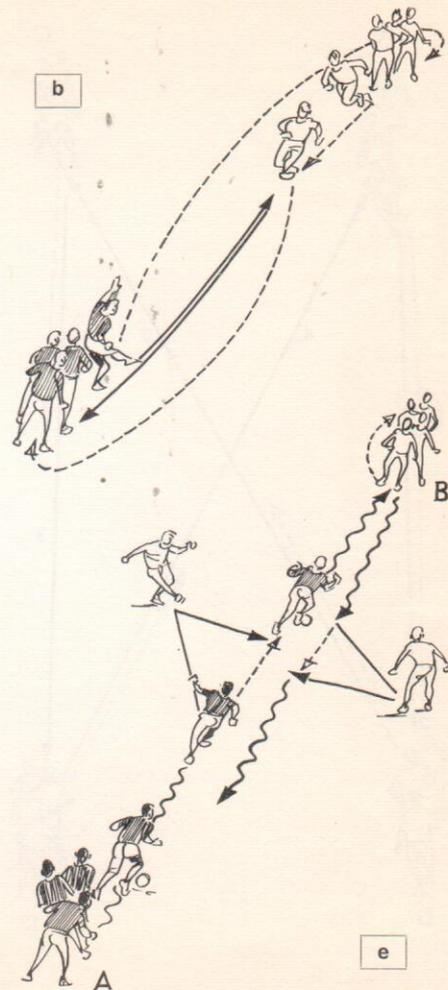
Spieler B läuft Ball entgegen, läßt abprallen

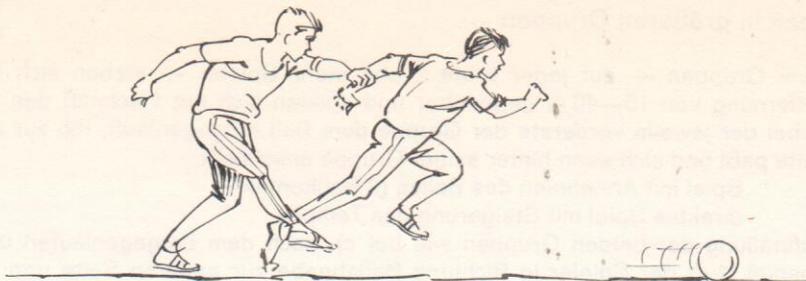
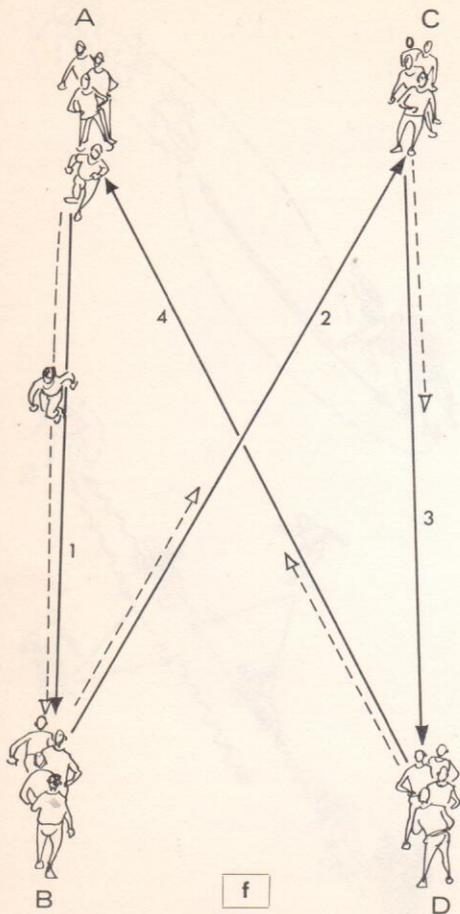
Spieler A spielt dann direkt zum vordersten Spieler der Gruppe B usw.

Temposteigerung bis zum Sprint

- e) Aufstellung und Durchführung wie zuvor, zu beiden Seiten der Laufstrecke nehmen je ein Spieler als „Anspielpunkte“ Aufstellung.

Spieler der Gruppe A startet mit dem Ball, spielt mit einem Schrägpaß den linken Anspielpunkt an, er erhält mit Querpaß vom Anspielpunkt den Ball in den Lauf gespielt und führt ihn zum ersten der Gruppe B, an die er sich hinten anschließt.





Der erste der Gruppe B führt den Ball, spielt seinen linken Anspielpunkt an, erhält Querpaß und führt den Ball zur Gruppe A.
 Beim ersten Durchgang wird der jeweils linke, beim zweiten der jeweils rechte Außenspieler angespielt.

Mit Annehmen und Führen des Balles

Mit Annehmen und Abspielen des Balles (2 Ballkontakte)

Mit direktem Spiel in allen Phasen dieser Übung.

- f) Vier Gruppen zu je 2 und mehr Spieler nehmen im Rechteck (Seitenlängen ca. 20x40 m) Aufstellung.

Gruppe A spielt Flachpaß zur gegenüberstehenden Gruppe B

Gruppe B spielt Flachpaß diagonal zur Gruppe C

Gruppe C spielt Flachpaß zur gegenüberstehenden Gruppe D

Gruppe D spielt diagonal zur Gruppe A

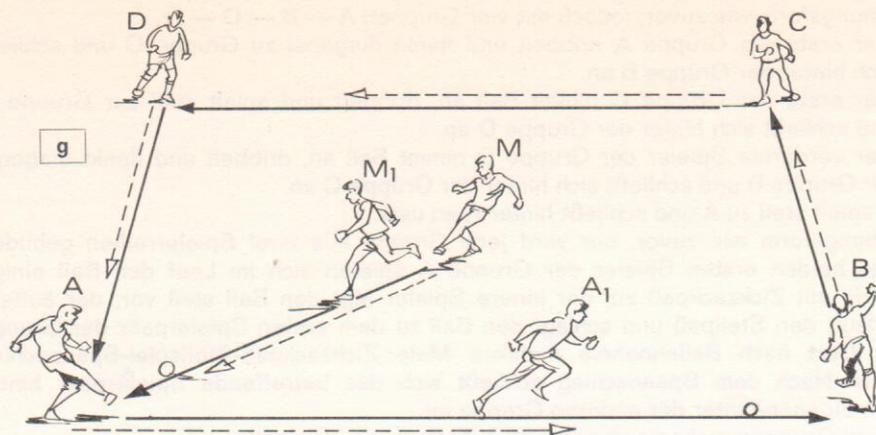
Nach jedem Abspiel schließt sich der Spieler hinter seiner Gruppe an. Nach jedem Abspiel läuft der Spieler in Richtung Ballabgabe und schließt sich hinter der angespielten Gruppe an

mit Entgegenlaufen und Führen des Balles

mit Annehmen und Abspielen (2 Ballkontakte)

mit direktem Spiel

Temposteigerung bis zum Sprint — nach Abspiel sofort Start zur angespielten Gruppe.



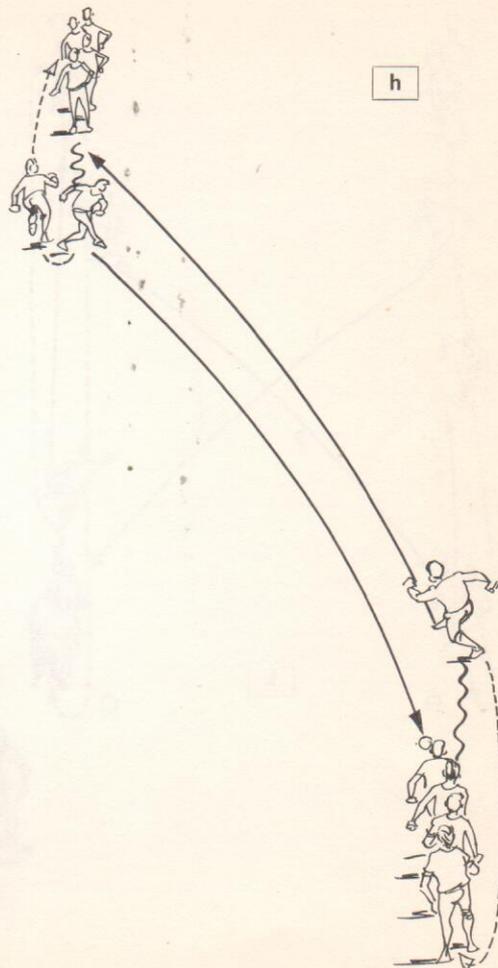
g

- g) Vier Spieler nehmen Aufstellung im Quadrat, 1 Spieler in der Mitte
 Der Mittelspieler spielt zu A und läuft auf Platz A
 A spielt zu B und läuft auf Platz B
 B spielt zu C und läuft auf Platz C
 C spielt zu D und läuft auf Platz D
 D spielt zu M (auf Platz A) usw.
 Nach dem Abspiel Temposteigerung bis zum Sprint.

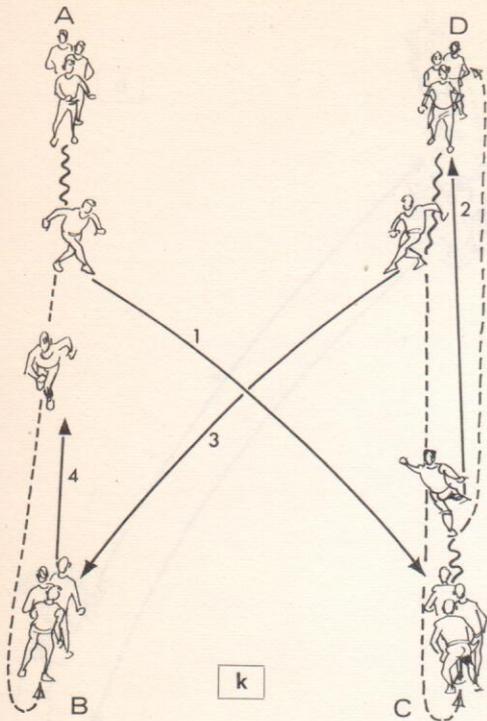
- h) 2 Gruppen zu je 3 und mehr Spieler stehen sich diagonal auf eine Entfernung von 80 m (Platzlänge) und mit einem seitlichen Abstand von ca. 40 m gegenüber, Gruppe A in Ballbesitz.

Der erste der Gruppe A führt den Ball und schlägt dann weiten Spannstoß zum ersten der Gruppe B. Nach dem Abspiel schließt sich der Spieler hinter seiner Gruppe an. Der erste der Gruppe B nimmt den von A geschlagenen Ball an, führt ihn ein Stückchen und schlägt dann weiten Flankenball zum nunmehr ersten der Gruppe A und schließt sich hinter seiner Gruppe an usw.

- i) Aufstellung und Durchführung wie bei Übung g), der den Spannstoß ausführende Spieler läuft zur anderen Gruppe und schließt sich dort an.



h

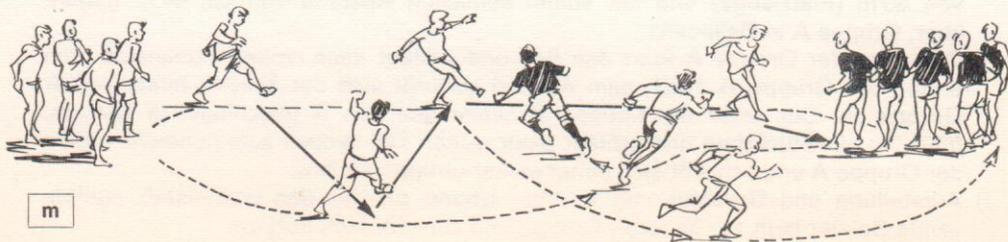


k

- k) Übungsform wie zuvor, jedoch mit vier Gruppen A — B — C — D
 Der erste der Gruppe A dribbelt und flankt diagonal zu Gruppe C und schließt sich hinter der Gruppe B an.
 Der erste der Gruppe C nimmt Ball an, dribbelt und spielt steil zur Gruppe D und schließt sich hinter der Gruppe D an.
 Der vorderste Spieler der Gruppe D nimmt Ball an, dribbelt und flankt diagonal zur Gruppe B und schließt sich hinter der Gruppe C an.
 B spielt steil zu A und schließt hinter A an usw.

- l) Übungsform wie zuvor, nur wird jede Gruppe aus zwei Spielerreihen gebildet. Die beiden ersten Spieler der Gruppe A spielen sich im Lauf den Ball einige Male mit Zickzackpaß zu, der innere Spieler legt den Ball steil vor, der äußere erläuft den Steilpaß und schlägt den Ball zu dem ersten Spielerpaar der Gruppe B. Dort nach Ballannahme mehrere Male Zickzackpaß-Steilspiel-Spannschlag usw. Nach dem Spannschlag schließt sich das betreffende Spielerpaar hinter der eigenen/hinter der anderen Gruppe an.

- m) Zwei Gruppen stehen sich in ca. 30 m Entfernung gegenüber. Zwei Spieler der Gruppe A spielen sich im Lauf Richtung andere Gruppe den Ball zu (Zickzackpässe). Ein Spieler der Gruppe B läuft den beiden entgegen und versucht ihnen den Ball abzunehmen. Die beiden spielen den entgegenkommenden Spieler aus, spielen den Ball zur Gruppe B und schließen sich hinter ihr an. Dann spielen sich zwei Spieler der Gruppe B den Ball zu und spielen einen Gegenspieler der Gruppe A aus.



m

IX. Kombinationsformen

In diesem Abschnitt wird versucht, spielnahe Paß- und Lauffolgen in Form von Übungen aufzuzeigen, deren Training das taktische Verständnis der Spieler untereinander schult und fördert.

Mit Hilfe der verschiedensten Kombinationsmöglichkeiten werden kleine und große Räume überwunden, Gegner werden ohne Zweikämpfe ausgespielt und das Spiel wird innerhalb der eigenen Reihen nach vorn in die gegnerische Hälfte bis zum abschließenden Torschuß vorgetragen. Bei genau gespielten Kombinationsfolgen hat der Gegner wenig Chancen, in Ballbesitz zu gelangen. Dies gelingt ihm erst, wenn das Zuspiel durch einen Fehlpaß unterbrochen wird. Ganz bestimmte Kombinationsformen müssen jedem Spieler in Fleisch und Blut übergehen, denn sie sind die Grundformen für weitere und dem jeweiligen Spielgeschehen angepaßte Variationen. Es sollte kein Training durchgeführt werden, in dem nicht die eine oder andere Grundform dieser Übungsreihe mit Ausdauer und Konsequenz den Spielern nahegebracht wird.

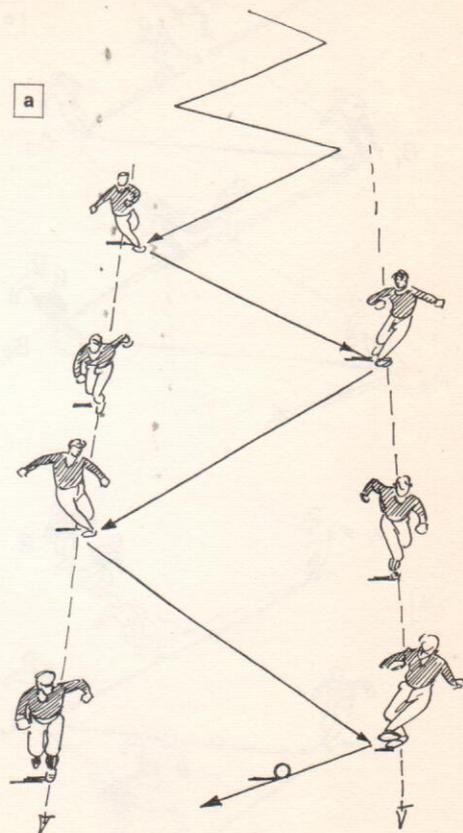
1. Kombinationsformen mit zwei Spielern

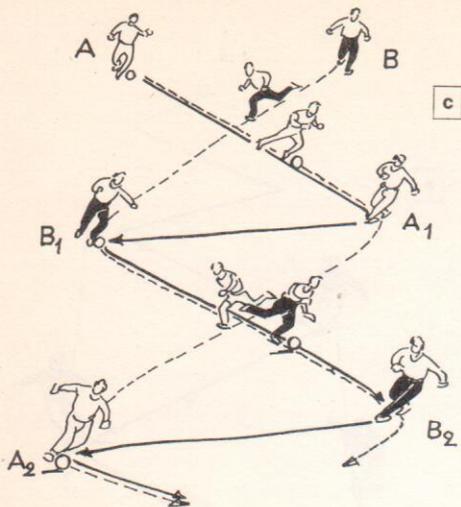
a) Der Zickzackpaß

Der Zickzackpaß ist die einfachste Form des Zusammenspiels zweier Spieler. Trotzdem gibt es viele „gute“ Spieler, die ihn nicht genügend beherrschen. Der Paß zum Partner muß so ankommen, daß er unter Berücksichtigung der Entfernung, der Schnelligkeit des Laufes, der Bodenbeschaffenheit usw. bestmöglichst weiterverwertet werden kann. Das richtige Dosieren des Stoßes und das Abspielen in die günstigste Richtung sind die wichtigsten Voraussetzungen beim einfachen Zickzackpaß.

Die beiden übenden Spieler laufen nebeneinander her und passen sich unter Berücksichtigung des oben Gesagten den Ball mit bestimmten Aufgabenstellungen zu:

- Auf kurze Entfernung (ca. 5 m)
- auf weite Entfernung (ca. 20 m)
- in langsamem Lauf
- in schnellem Lauf





im Steigerungslauf (langsam beginnend und bis zu der Geschwindigkeit steigend, bei der noch eine Kontrolle über den Ball möglich ist) mit Annehmen — Führen und Abspielen mit Führen und Abspielen (2maliges Berühren des Balles) in direktem Zuspiel mit der Innenseite des äußeren Fußes mit der Außenseite des inneren Fußes mit dem Innenspann.

b) Zickzackpaß mit Ballvorlegen

A spielt quer zu B — B nimmt den Ball an und legt ihn sich etwa 10 m steil vor, startet nach und spielt Querpaß zu A — A nimmt den Ball an, legt ihn sich steil vor, startet nach und spielt quer zu B usw.

Diese Übungsform auch in direktem Spiel durchführen.

c) Zickzackpaß mit Platzwechsel und Ballführen

A führt den Ball schräg vor B — B wechselt hinter A zur anderen Seite. A spielt Querpaß zu B — B führt den Ball schräg vor A — A wechselt hinter B zur anderen Seite — B spielt Querpaß zu A usw.

d) Wie Übung c), nur wird der Ball nicht geführt, sondern gepaßt

A paßt den Ball schräg vor B und läuft ihm nach. B wechselt hinter A zur anderen Seite. A spielt Querpaß zu B — B spielt Schrägpaß vor A und läuft dem Ball nach. A wechselt zur anderen Seite usw. Der Schrägpaß muß richtig dosiert werden, damit er vor Überschreiten der Laufbahnbegrenzung erreicht wird.

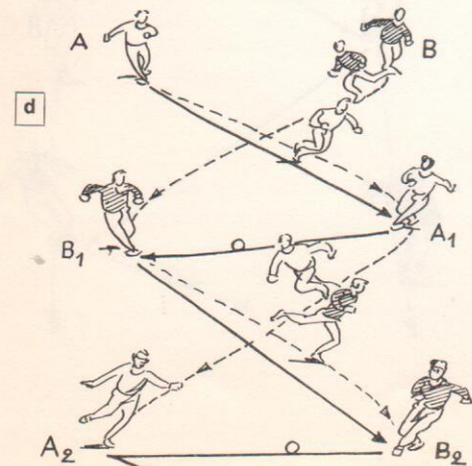
Mit Annehmen
direkt.

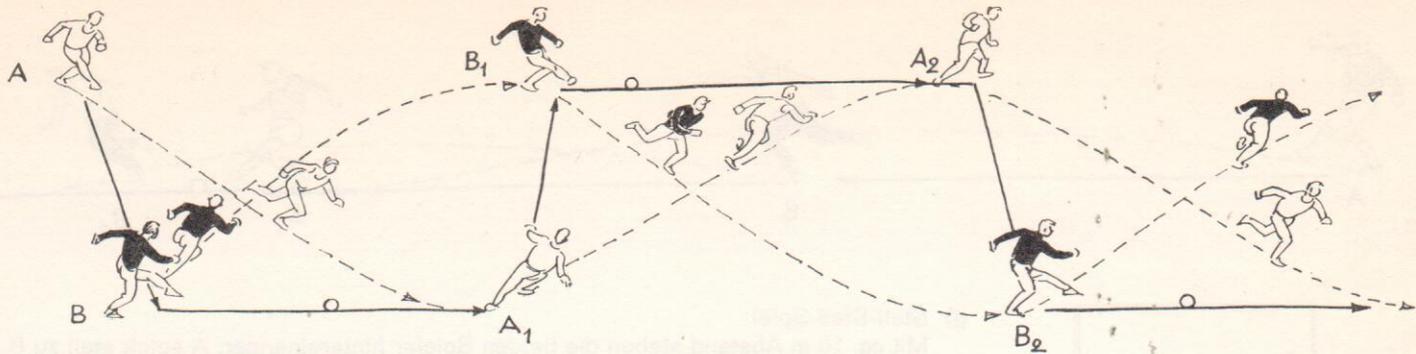
e) Quer-Steil-Spiel

Entfernung der Spieler ca. 10 m

Der Lauf geht über eine Platzlänge, parallel zur Seitenlinie.

A spielt quer zu B und startet schräg vor B — B spielt direkt steil (parallel zur Seitenlinie) und läuft nach dem Abspiel hinter A zur anderen Seite.

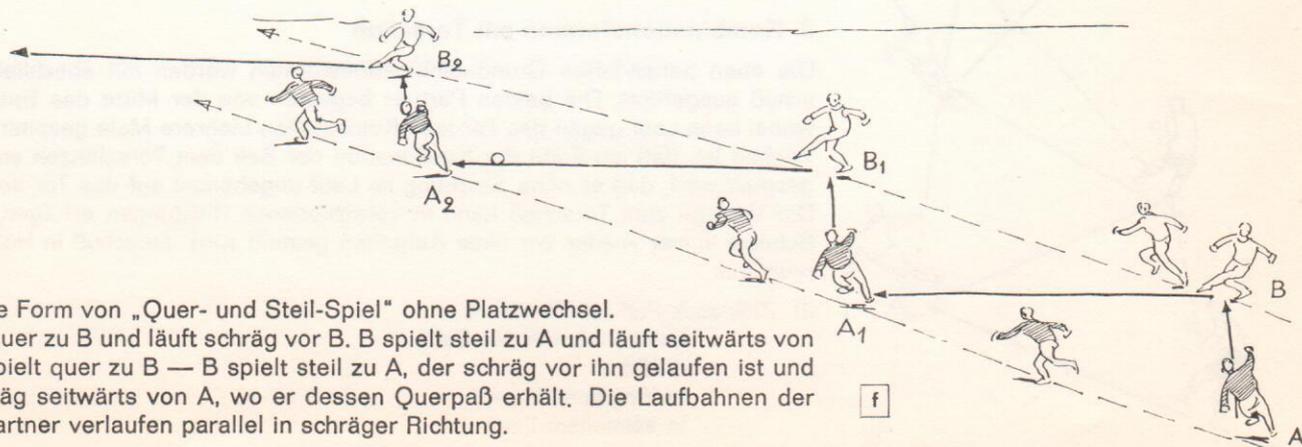




A erläuft Steilball, spielt quer (parallel zur Torlinie) und läuft schräg vor B — B spielt direkt steil usw.

e

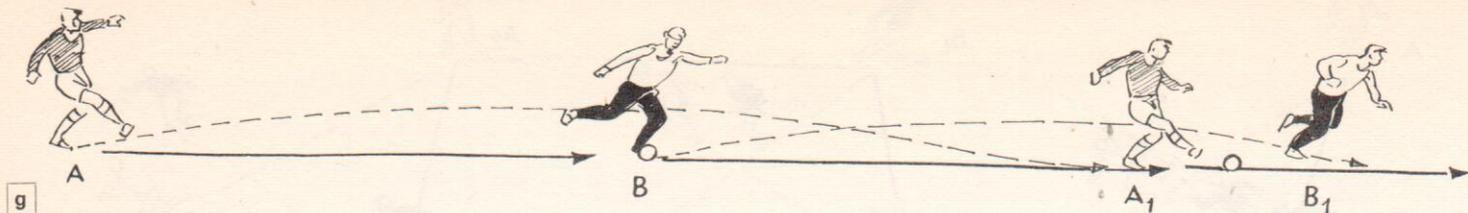
Diese Form „Quer-Steil“ ist zum Ausspielen eines Gegners gut geeignet. Sie ist eine der wichtigsten Grundformen des Kombinationsspiels. Bei der Ausführung muß darauf geachtet werden, daß der Steilball nicht nach innen, sondern mindestens parallel zur Seitenlinie, wenn nicht sogar etwas nach außen gespielt wird.



f) Diagonale Form von „Quer- und Steil-Spiel“ ohne Platzwechsel.

A spielt quer zu B und läuft schräg vor B. B spielt steil zu A und läuft seitwärts von A — A spielt quer zu B — B spielt steil zu A, der schräg vor ihn gelaufen ist und läuft schräg seitwärts von A, wo er dessen Querpaß erhält. Die Laufbahnen der beiden Partner verlaufen parallel in schräger Richtung.

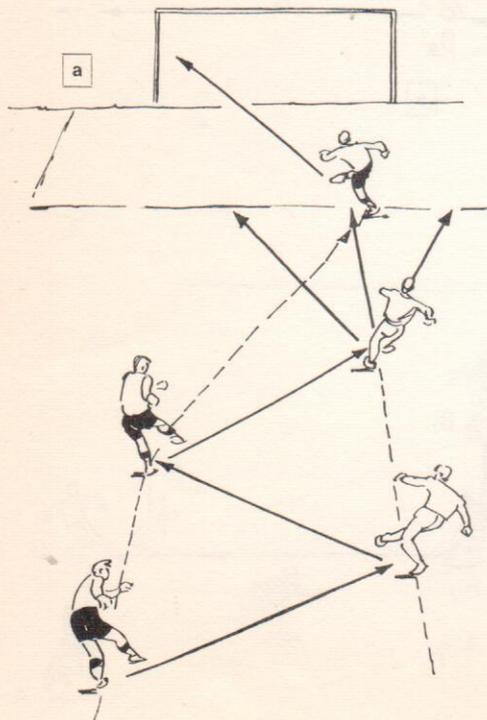
f



g) Steil-Steil-Spiel

Mit ca. 10 m Abstand stehen die beiden Spieler hintereinander. A spielt steil zu B und startet nach vorn an ihm bis zu einem Abstand von ca. 10 m vorbei. B spielt steil zu A und startet bis zu einem Abstand von 10 m an ihm vorbei. Jetzt spielt wieder A usw. Der Ball läuft auf einer Geraden parallel zur Seitenlinie über den ganzen Platz.

Der jeweils angespielte Spieler im Stand
beide Spieler laufen



2. Kombinationsformen mit Torschuß

Die eben behandelten Grundkombinationsformen werden mit abschließendem Torschuß ausgeführt. Die beiden Partner beginnen von der Mitte des Spielfeldes aus, wobei beim Lauf gegen das Tor jede Kombination mehrere Male gespielt werden soll. Wichtig ist, daß am Ende der Kombination der Ball dem Torschützen so in den Lauf gespielt wird, daß er ohne Stockung im Lauf ungehemmt auf das Tor schießen kann. Die Vorlage zum Torschuß kann in verschiedenen Richtungen erfolgen, so daß der Schütze immer wieder vor neue Aufgaben gestellt wird. Torschuß in Höhe der Strafraumlinie.

- a) Zick-zack-Paß mit Torschuß
mit Annehmen des Balles
direkt
in langsamem Lauf
in schnellem Lauf

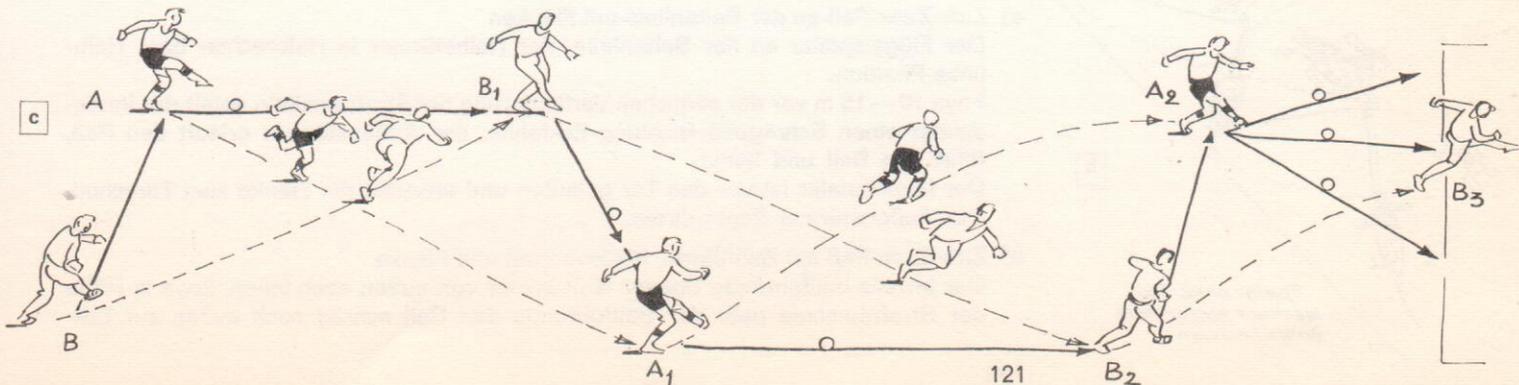
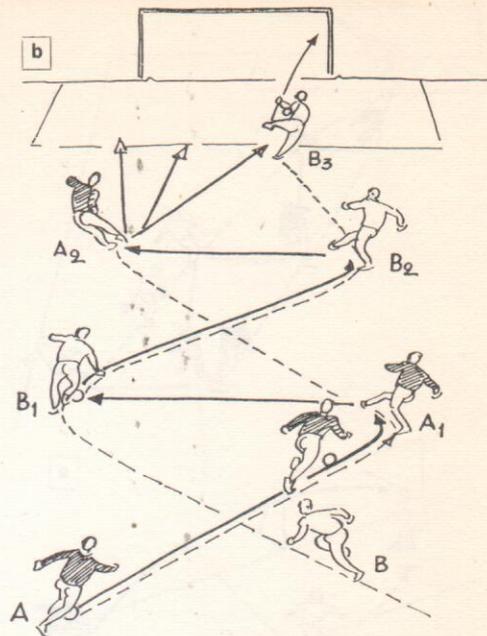
die abschließende Vorlage zum Torschuß erfolgt:
 schräg nach innen
 steil nach vorn
 schräg nach außen.

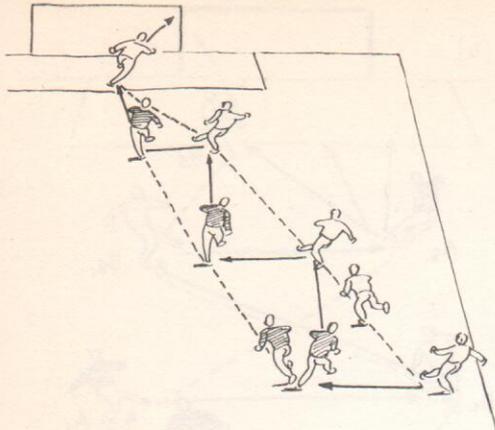
b) Zick-zack-Paß mit Ballführen und Platzwechsel

Die Vorlage zum Torschuß kommt von dem Spieler, der den Querpaß erhalten hat,
 den er seinem Partner
 nach Annehmen
 direkt
 schräg nach innen
 steil nach vorn
 schräg nach außen zum Torschuß vorlegt.

c) Quer-Steil-Spiel mit Torschuß

Die Vorlage zum Torschuß wird von dem Partner ausgeführt, der den Querpaß erhalten hat.
 Die Vorlage erfolgt
 schräg nach innen
 steil nach vorn
 schräg nach außen.

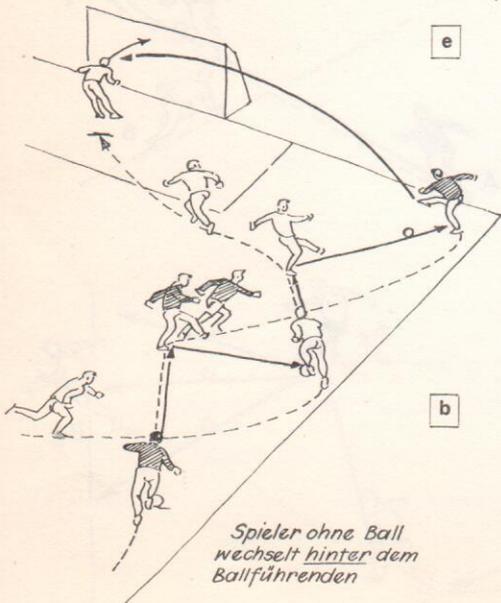




- d) Steil-Steil-Spiel mit Torschuß
 Die Vorlage wird von dem jeweiligen vorderen Spieler ausgeführt.
 Sie erfolgt
 quer nach links / quer nach rechts
 schräg vorwärts nach links
 schräg vorwärts nach rechts
 steil nach vorn.

Der Torschütze muß, je nach welcher Seite die Vorlage gespielt wird, mit dem rechten oder mit dem linken Spann schießen.

- e) Diagonal-Quer-Spiel
 Diese Übungsform beginnt in der Spielfeldmitte an der Außenseite, sie führt schräg zum Tor. Der erste Paß wird von außen nach innen gespielt. Die Vorlage zum Torschuß kommt von dem Innenspieler, der den Ball steil spielt.
 Diese Übung wird von beiden Seitenlinien aus durchgeführt.

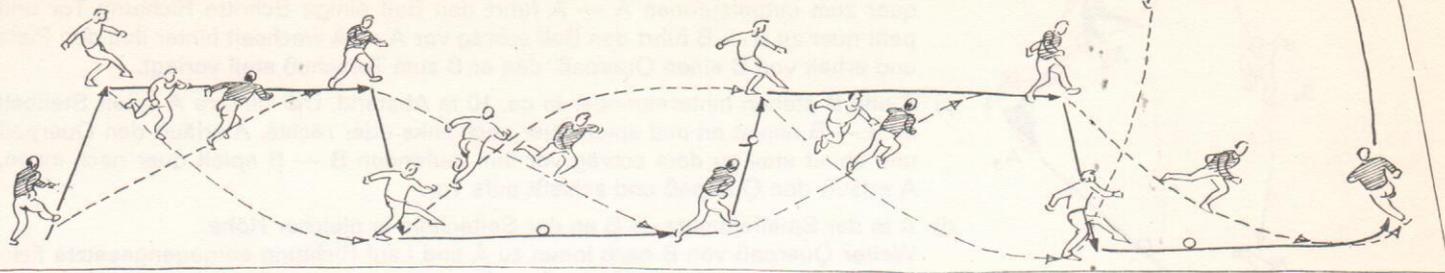


3. Kombinationsformen mit Flanken

Die unter 1. und 2. behandelten Kombinationsformen können auch in Verbindung mit Flanken vor das Tor geübt werden. Sie sind vorzüglich für das Training der Flügelstürmer geeignet.

- a) Zick-Zack-Paß an der Seitenlinie mit Flanken
 Der Flügelspieler an der Seitenlinie, der Halbstürmer in Halbrechts- bzw. Halblinks-Position.
 Etwa 10—15 m vor der seitlichen Verlängerung der Strafraumlinie spielt der Innenspieler einen Schrägpaß Richtung Eckfahne, der Außenstürmer erläuft den Paß, führt den Ball und flankt.
 Der Innenspieler ist vor das Tor gelaufen und erwartet die Flanke zum Torschuß.
 Der Außenstürmer flankt direkt.
- b) Zick-Zack-Paß mit Ballführen, Platzwechsel und Flanke
 Der jeweils ballführende Spieler läuft immer von außen nach innen. Etwa in Höhe der Strafraumlinie paßt der Ballführende den Ball schräg nach außen zur Eck-

fahne, der von innen nach außen startende Spieler erläuft den Paß und flankt. Der andere Spieler ist vor das Tor gelaufen und erwartet den Ball zum Torschuß.



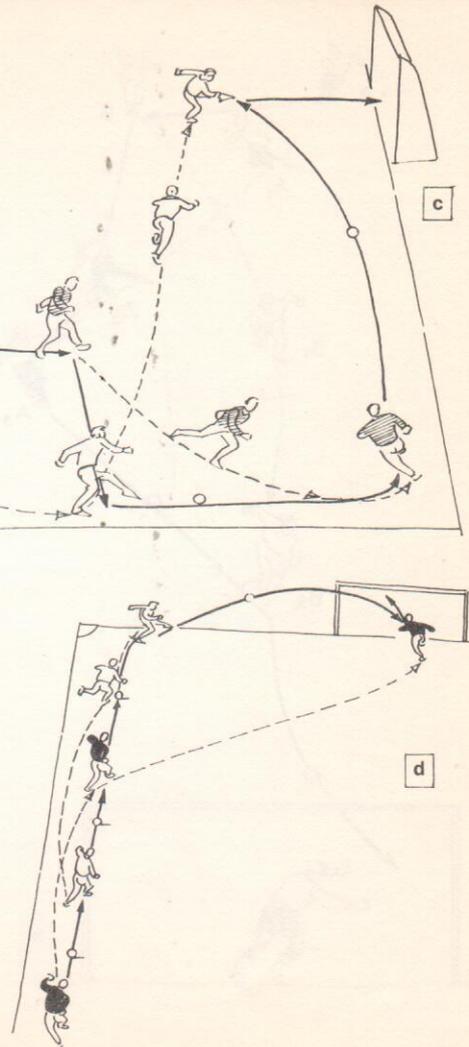
c) Quer-Steil-Spiel mit Flanke

Nach mehrmaligem Platzwechsel wird die Flanke mit einem Querpaß nach außen und einem Steilpaß an der Linie entlang eingeleitet. Der Innenspieler läuft schräg vorwärts in den Steilpaß, führt den Ball einige Schritte und flankt. Der Außenspieler ist nach Abgabe des Steilpasses nach innen vor das Tor gestartet, wo er die Flanke zum Torschuß erwartet.

d) Steil-Steil-Spiel mit Flanke

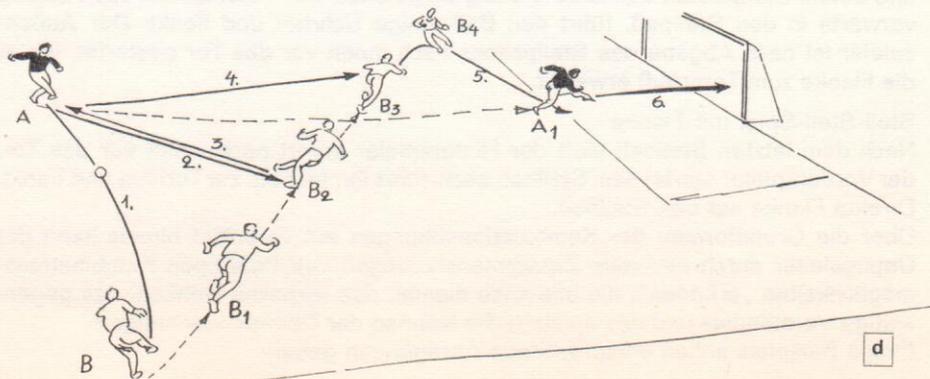
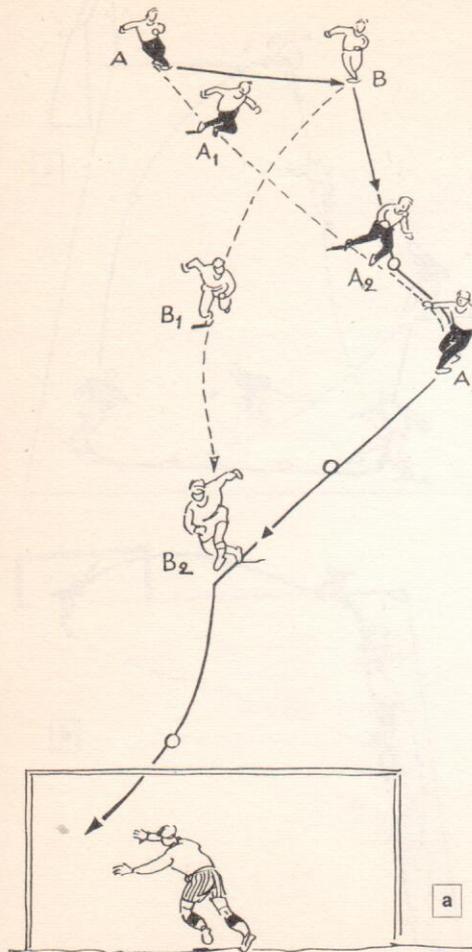
Nach dem letzten Steilball läuft der Hinterspieler sofort nach innen vor das Tor, der Vorderspieler startet dem Steilball nach, führt ihn fast bis zur Torlinie und flankt. Direkte Flanke auf den Steilball.

Über die Grundformen der Kombinationsübungen mit Torschuß hinaus kann der Übungsleiter durch sinnvolle Zusammenstellungen von Paßfolgen Kombinationsmöglichkeiten „erfinden“, die alle dazu dienen, das taktische Denken, das gegenseitige Verständnis und das spielerische Können der Übenden zu steigern. Einige Beispiele sollen entsprechende Anregungen geben:



4. Beispiele freier Kombinationsformen mit Torschuß

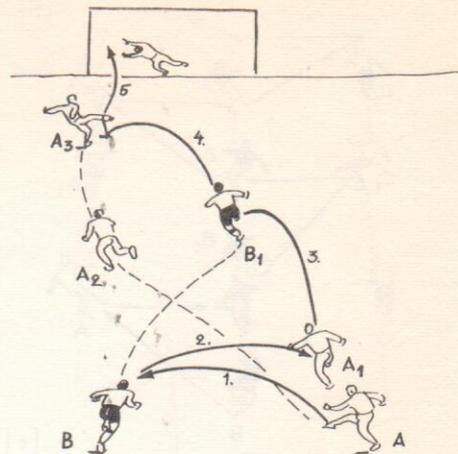
- Die beiden Partner beginnen von der Mittellinie, gegenseitiger Abstand 10 m
A paßt quer zu B und läuft schräg vor B — B spielt steil zu A — A nimmt den Ball mit und führt ihn ca. 10 m nach außen. Mit einer Drehung nach innen paßt er den Ball dem Richtung Tor gelaufenen B zum Torschuß zu.
- A paßt quer zu B — B führt den Ball Richtung Tor und paßt nach einigen Schritten quer zum mitgelaufenen A — A führt den Ball einige Schritte Richtung Tor und paßt quer zu B — B führt den Ball schräg vor A — A wechselt hinter ihm den Platz und erhält von B einen Querpaß, den er B zum Torschuß steil vorlegt.
- A und B stehen hintereinander in ca. 10 m Abstand. Der hintere A spielt Steilball zu B — B nimmt an und spielt quer nach links oder rechts. A erläuft den Querpaß und spielt steil zu dem schräg vor ihm laufenden B — B spielt quer nach innen, A erläuft den Querpaß und schießt aufs Tor.
- A in der Spielfeldmitte — B an der Seitenlinie in gleicher Höhe
Weiter Querpaß von B nach innen zu A und Lauf Richtung entgegengesetzte Eckfahne; A spielt in den Lauf von B — B spielt direkt zurück zu A und läuft weiter. A spielt zu B und startet Richtung Tor. B nimmt den Ball an, führt ihn einige Schritte und spielt ihn aus der Drehung nach innen in den Lauf von A — A schießt aufs Tor.



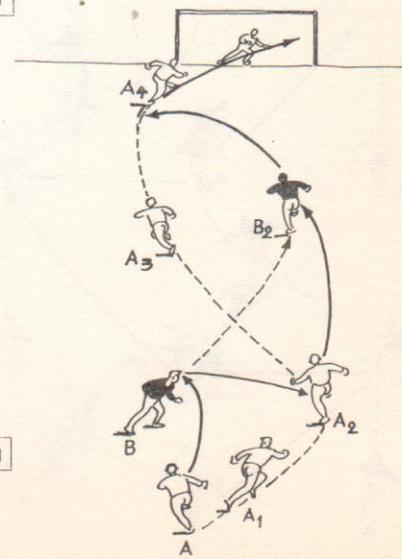
- e) A und B spielen sich im Raume zwischen Mittellinie und Strafraumbegrenzung den Ball kreuz und quer, vor und zurück, je nach willkürlichem Lauf des Partners, zu. Plötzlich startet einer der beiden Richtung Tor, der andere legt ihm aus der gerade gegebenen Situation den Ball schußgerecht zum Torschuß in den Lauf.

Vor neue Aufgaben sehen sich die Spieler gestellt, wenn die Kombinationsformen halbhoch oder variiert halbhoch und flach gespielt werden. Das Zuspiel erfolgt mit dem Spann, dem Kopf, der Innenseite. Der die Kombination einleitende erste Stoß wird als Spannschlag aus der Hand ausgeführt. Auch hier wieder zwei Beispiele:

- f) A und B stehen etwa 40 m vor dem Tor in 10 m Abstand nebeneinander
A stößt den Ball mit Spannschlag aus der Hand zu B — B köpft den Ball zurück und läuft schräg vor A — A spielt den Ball halbhoch vor B und läuft platzwechselnd seitwärts von B — B hebt den Ball mit dem Spann als Vorlage vor A, der den aufspringenden Ball mit dem Spann aufs Tor schießt.
- g) A und B stehen in der Platzmitte hintereinander, Blick zueinander gewendet
Der hintere A spielt den Ball mit dem Spann in Kopfhöhe zu B — B köpft den Ball zur Seite nach rechts oder links. A erläuft den Ball und spielt ihn steilhoch mit dem Spann nach vorn. B startet zum Ball, den er dem seitwärts platzwechselnden A als halbhoher Flugball zuspielt. A nimmt den Ball mit und schießt aus vollem Lauf aufs Tor.



f



g

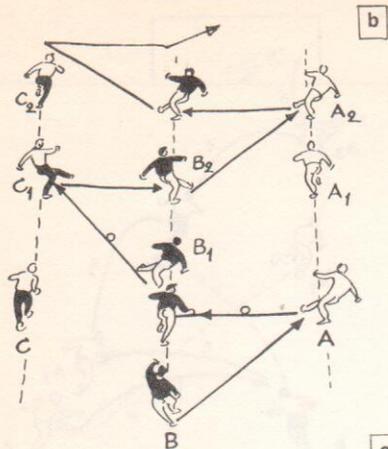
5. Kombinationsformen mit drei Spielern

Zuerst wollen wir uns mit den Grundformen der Dreierkombination beschäftigen. Anschließend sollen wieder einige Möglichkeiten der freien Kombination zu dreien aufgezeigt werden.

- a) Zick-zack-Paß

Die Spieler laufen mit ca. 10 m gegenseitigem Abstand auf gleicher Höhe über den ganzen Platz von Tor zu Tor.

A paßt zu B — B paßt zu C — C paßt zu B — B paßt zu A usw.
mit Annehmen — Führen — Abspiel
mit Annehmen und Abspiel
in direktem Spiel.



Jeder Spieler muß bemüht sein, den Ball so in den Lauf seines Nebenmannes zu spielen, daß dieser ohne Stockung weiterspielen kann.

Aufgabenstellung:

- Spiel mit der Innenseite
- Spiel mit der Außenseite
- Spiel mit dem Innenspann
- Ausführung in langsamem Tempo
- Ausführung in schnellem Tempo
- mit Annehmen
- direkt.

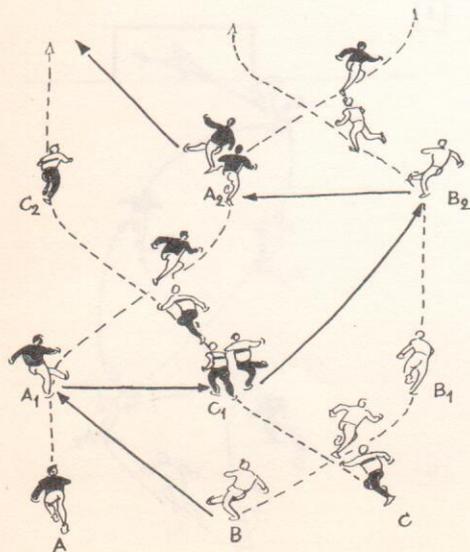
- b) Ausführung wie bei Übung a), der Mittelspieler B hängt ca. 5 m zurück
 B spielt schräg vorwärts zu A — A spielt genau quer parallel zur Torlinie zu B —
 B spielt schräg vorwärts zu C — C spielt genau quer zu B usw.
 mit Annehmen
 direkt.

- c) Zick-Zack-Paß mit Platzwechsel
 Mittelspieler B spielt nach links zu A und läuft nach rechts vor C, der hinter ihm
 nach innen auf Platz von B läuft. A spielt nach innen zu C — C spielt zu B und
 wechselt mit A den Platz.
 B spielt nach links zu A — A spielt nach links zu C und wechselt mit B den Platz
 usw.

mit Annehmen des Balles
 direkt.

- d) Zick-Zack-Paß mit Ballführen und Platzwechsel
 A spielt nach innen zu B — B führt den Ball nach links und wechselt den Platz
 mit A — B gibt Querpaß zu A — A führt den Ball nach rechts und wechselt mit C
 und gibt Querpaß zu C — C führt den Ball nach links und wechselt mit B usw.

- e) Quer- und Steilspiel mit Platzwechsel
 Mittelspieler B spielt nach rechts zu C — C spielt steil und wechselt mit B den
 Platz. Der nach rechtsaußen gelaufene Spieler B spielt quer zu C.



C spielt nach links quer zu A — A spielt steil und wechselt mit C — C spielt nach rechts zu A — A spielt nach rechts quer zu B und wechselt nach dessen Steilspiel mit ihm den Platz usw.

f) Weitere Form Quer- und Steilspiel mit Platzwechsel

Mittelspieler B spielt steil und wechselt Platz mit C — C spielt quer zu A — A spielt steil und wechselt mit C — C spielt quer zu A — A spielt steil und wechselt mit B — B spielt quer zu C — C spielt steil und wechselt mit B usw.

g) Steilspiel entlang der Seitenlinie

C spielt steil parallel zur Seitenlinie und wechselt Platz mit B — A läuft ebenfalls schräg zur Seitenlinie und erhält den Ball steil von B zugespielt. C wechselt bis zum ursprünglichen Platz von A. Nach dem Abspiel wechselt B bis zur Mitte. A spielt steil, der Steilpaß wird von B erlaufen, A wechselt bis zur anderen Seite, B spielt steil und läuft nach dem Abspiel zur Mittelposition, der Steilball wird von C erlaufen usw.

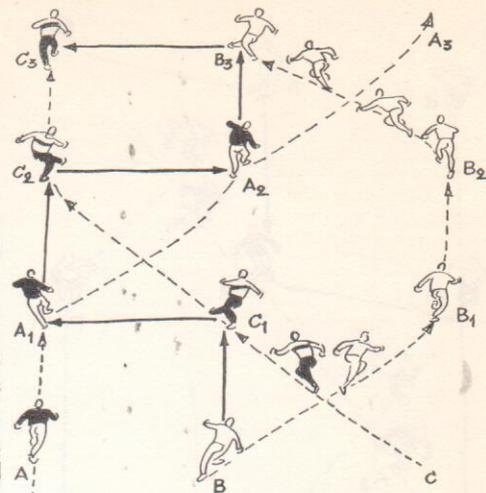
Dieses Steilspiel entlang der Seitenlinie kann nur dann einwandfrei gespielt werden, wenn die bis zur anderen Seite der Laufbahn durchlaufenden Spieler auch wirklich ganz durchlaufen und nicht schon auf halbem Wege wieder zur Seitenlinie starten.

h) Steilspiel in der Mitte

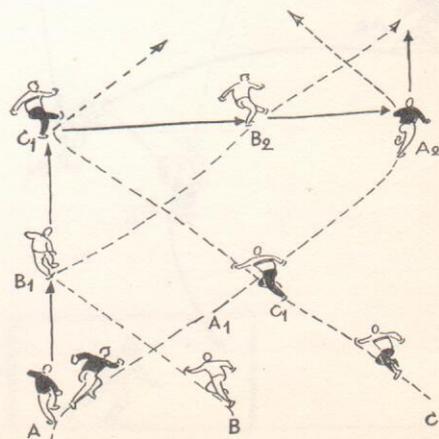
B spielt steil und wechselt mit C — A läuft auf seiner Geraden mit. C spielt steil und wechselt mit A — B läuft auf seiner Geraden mit. A spielt steil und wechselt mit B usw.

i) 2mal steil, 2mal quer

A spielt steil und wechselt mit B — C läuft schräg nach innen. B spielt steil — A läuft weiter bis zur Seitenlinie. C erläuft Steilpaß von B und wechselt mit ihm. Alle drei Spieler befinden sich wieder auf einer Geraden, C ist jetzt auf dem ehemaligen Platz von A, A auf dem ehemaligen Platz von C, B ist wieder in der Mitte. C spielt quer zu B, B spielt quer zu A, A spielt steil an der Linie entlang und wechselt mit B — C läuft ebenfalls zur Seitenlinie in den Steilpaß von B usw.

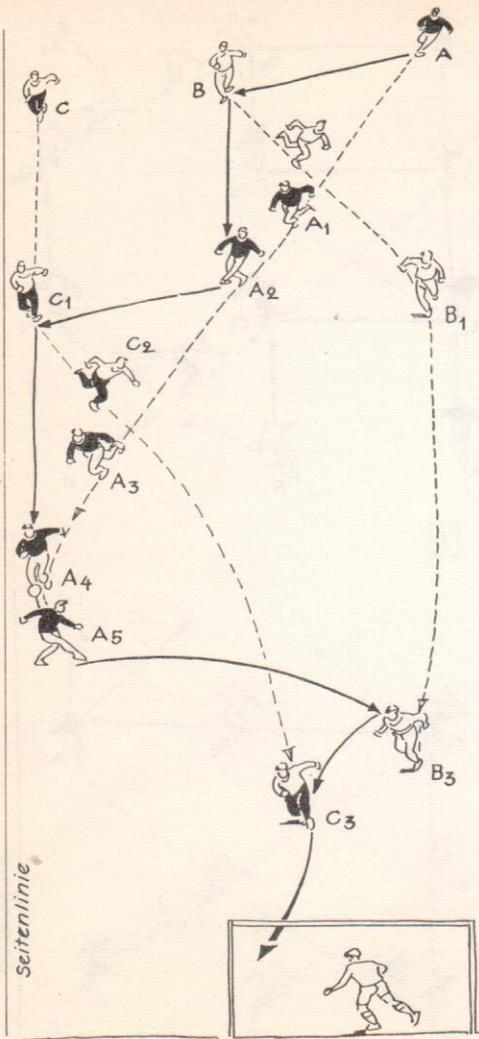


f



i

Seitenlinie



Wie bei den Zweierkombinationen können die eben ausgeführten Grundformen der Kombinationsübungen zu Dreien, in der Platzmitte durchgeführt, mit einem Torschuß abgeschlossen werden.

Die in diesem Abschnitt behandelten Übungsformen können, auf der Platzseite durchgeführt, auch mit einer Flanke vor das Tor abgeschlossen werden.

Beispiel:

A spielt quer zu B — B spielt steil und wechselt mit A — A spielt quer zu C — C spielt steil an der Seitenlinie entlang und wechselt mit A — A erläuft den Steilball und flankt nach Annehmen oder direkt vor das Tor.

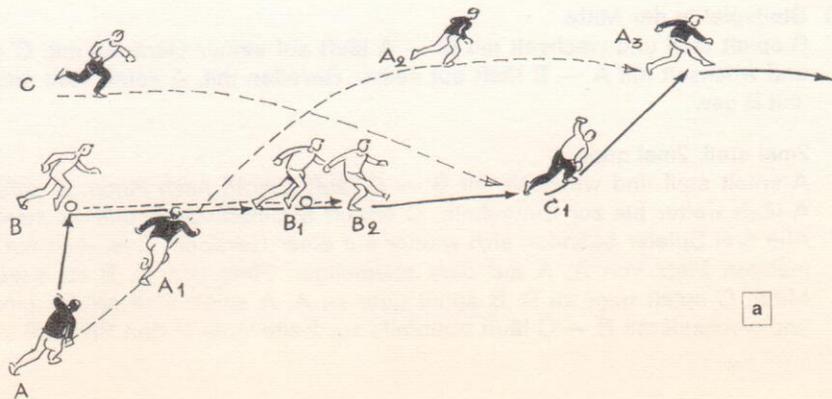
B ist vor das Tor gelaufen und nimmt die Flanke zum Torschuß an oder er verwandelt die Flanke direkt. C kann ebenfalls vor das Tor laufen, der die Flanke erhaltende B legt C den Flankenball zum Torschuß vor.

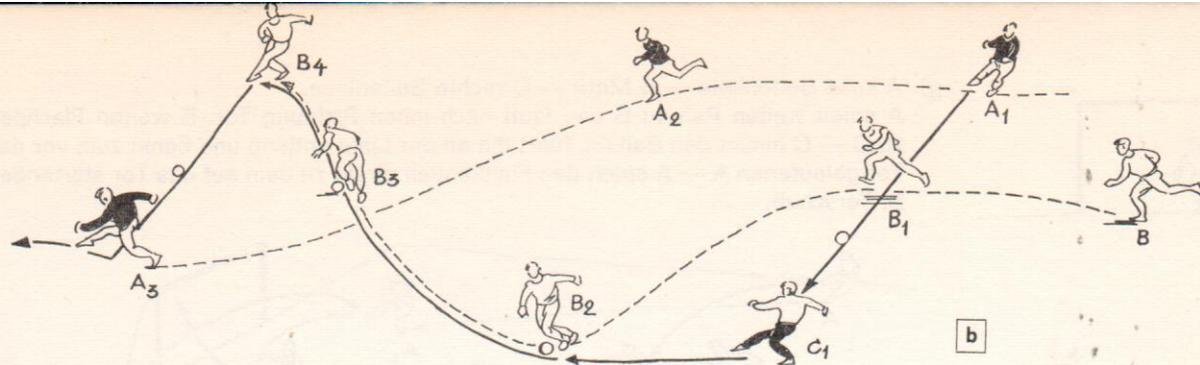
6. Freie Kombinationsformen mit Torschuß oder Flanken

Einige Beispiele sollen Anregungen zu selbst zusammenzustellenden Übungsformen geben.

a) Die Spieler A—B—C stehen mit 10 m Abstand auf der Mittellinie.

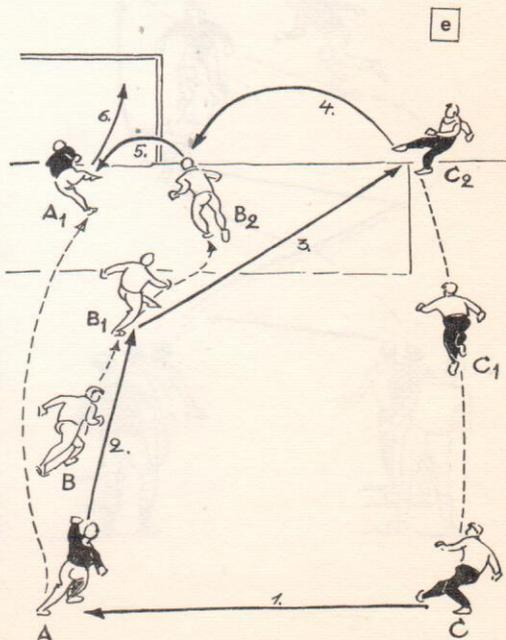
A paßt quer zu B — B führt den Ball nach vorn — A wechselt auf Platz B. C läuft steil vor B und erhält einen Steilpaß. A hat auf Platz C gewechselt und erhält von C Vorlage zum Torschuß.





- b) A paßt zu C — B läuft auf den Ball zu, täuscht Ballannahme vor, läßt ihn aber durchlaufen. C spielt steil — B erläuft den Steilball und führt in schräg vor A. A wechselt zur Mitte und erhält von B Vorlage für Torschuß.
- c) Dreieckformation — A hinten — B und C auf gleicher Höhe vor A
A spielt schräg vorwärts zu B — B spielt quer zu C. A ist zwischen den beiden Vorderspielern durchgestartet. C spielt A den Ball zum Torschuß in den Fuß.
- d) A am Anspielpunkt — B Halbposition — C Außenposition
A spielt quer zu B — B spielt quer zu C — C spielt quer zu B — B spielt steil und wechselt mit A — A spielt steil zum Schnittpunkt Strafraumlinie/Torlinie. C erläuft den Steilball und hebt den Ball mit dem Innenspann zurück zu dem vor das Tor gelaufenen B, der aufs Tor schießt.
- e) A und B hintereinander — C etwa 30 m seitlich abgesetzt
C spielt zum hinteren A — A spielt steil vor B — B erläuft den Steilball und spielt ihn dem zum Schnittpunkt Strafraumlinie/Torlinie startenden C zu. C hebt den Ball mit dem Innenspann zu B auf den Kopf — B köpft A den Ball zum Torschuß in den Fuß.
- f) A Mitte — B Halbposition — C Außenposition
A spielt zu B — B spielt zu A zurück — A weiten Paß zu C — C spielt schräg vor B — B spielt Richtung Eckfahne — C erläuft den Paß und flankt zu A, der vor das Tor gelaufen ist, Torschuß.

b)

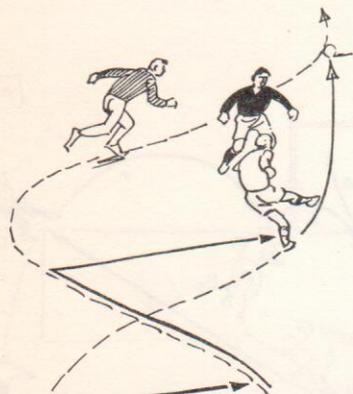
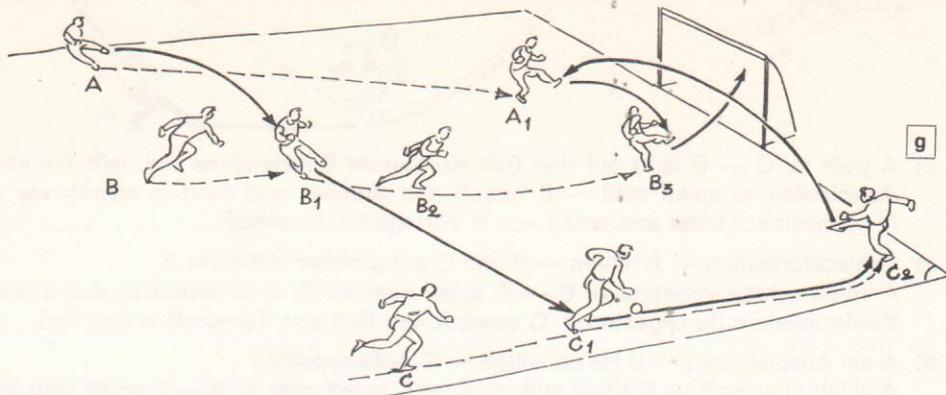


e)



g) A linke Seitenlinie — B Mitte — C rechte Seitenlinie.

A spielt weiten Paß zu B und läuft nach innen Richtung Tor. B weiten Flachpaß zu C — C nimmt den Ball an, führt ihn an der Linie entlang und flankt zum vor das Tor gelaufenen A — A spielt den Flankenball direkt zu dem auf das Tor startenden B, Torschuß.



Hinweis für alle Kombinationsformen in der Zweier- und Dreiergruppe

Sind die Paß- und Lauffolgen so oft geübt, daß die Spieler die gestellten Aufgaben reibungslos erfüllen können, dann wird der Zweiergruppe ein, der Dreiergruppe ein oder zwei Gegner gegenübergestellt.

Die Gegner führen anfangs nur Scheinangriffe aus, später greifen sie mit halbem, dann mit ganzem Einsatz an. Es kommt jetzt darauf an, daß die Gruppen trotz Gegner die jeweils gestellte Aufgabe ohne Verzögerung in einem Fluß durchführen können. Es üben mehrere Gruppen nacheinander. Wird von dem oder den Gegnern der Angriff aufs Tor unterbunden, dann fängt die nächste Gruppe mit der Ausführung der betreffenden Kombinationsform an.

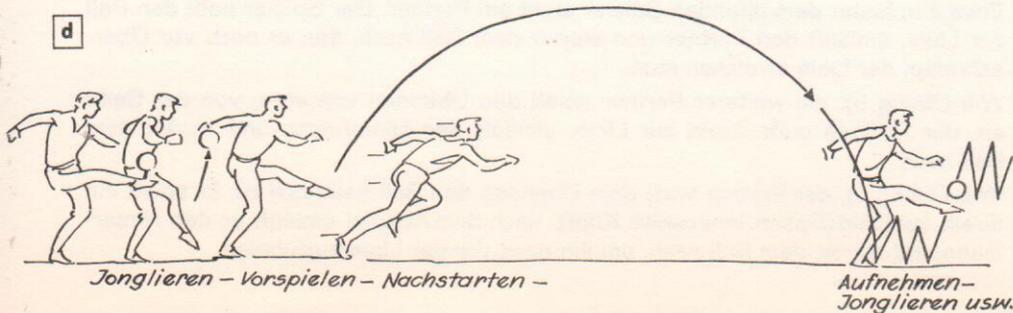
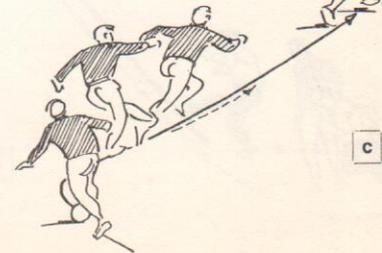
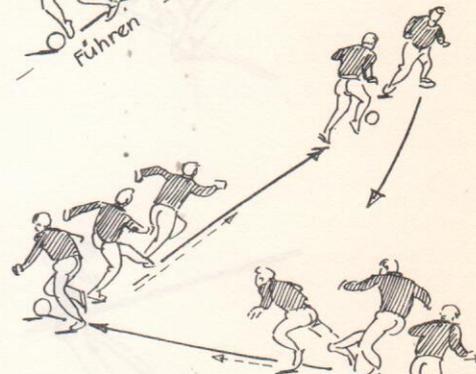
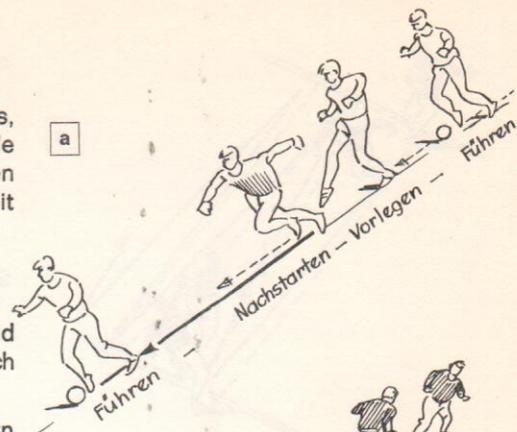
Der Trainer muß die jeweiligen Aufgaben den angreifenden Spielern so mitteilen, daß die Gegner nicht hören, welche Paßfolgen vorgesehen sind.

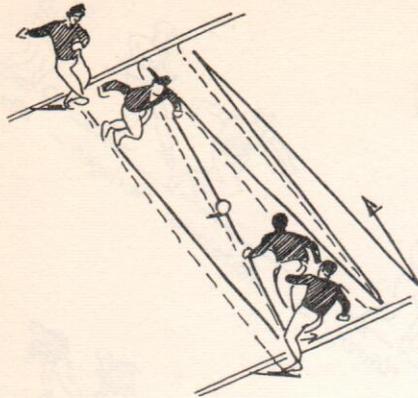
X. Schnelligkeitsübungen mit dem Ball

Neben den herkömmlichen, schnelligkeitsfördernden Übungen wie Starts, Antritts, Steigerungsläufen usw. sollen im Training regelmäßig, dem gleichen Zweck dienende Schnelligkeitsübungen **mit dem Ball** ausgeführt werden. Diese Übungsformen schulen gleichzeitig das Gefühl der Spieler, ihr eigenes Lauftempo auf die Geschwindigkeit des gespielten Balles abzustimmen.

1. Einzelarbeit

- Der Spieler führt den Ball einige Schritte, dann legt er ihn sich 10—15 m vor und startet in höchstem Lauftempo nach, führt ihn wieder einige Schritte, legt ihn sich wieder vor, startet nach usw. Mehrere Platzlängen üben.
- Wie Übung a), der Ball wird aber nach dem Einholen nicht mehr geführt, sondern sofort wieder vorgelegt, also: Nachstarten—vorlegen—nachstarten—vorlegen usw. Nach jeder Platzlänge eine aktive Erholpause einschalten.
- Wie Übung a), der Ball wird nach jedem Einholen in eine andere Richtung vorgelegt, der Start erfolgt also mit laufenden Richtungsänderungen.
- Der Spieler jongliert den Ball einige Male und spielt ihn dann mit dem Spann etwa 10—15 Meter halbhoch nach vorn. Nach dem Abspiel startet er nach und nimmt den noch hüpfenden Ball mit dem Fuß auf, jongliert wieder einige Male, spielt wieder halbhoch nach vorn, startet nach usw.



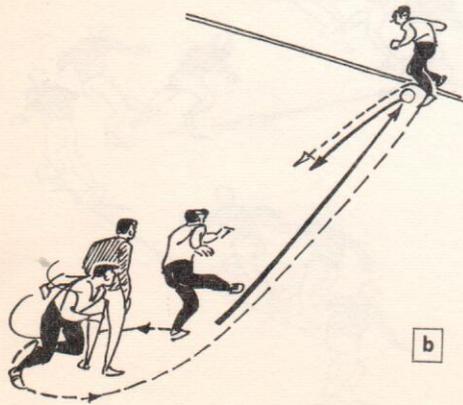


g

- e) Wie Übung d), die halbhohen Vorlagen werden in die verschiedensten Richtungen, auch nach rückwärts, ausgeführt.
- f) Der Spieler steht etwa 15 Meter vor einer Linie (Strafraumbegrenzung, Seitenlinie usw.). Seine Aufgabe lautet, den Ball so genau dosiert zur Linie zu passen, daß er ihn durch Nachstarten gerade noch vor Überschreiten der Linie erreicht. Nach langsamem Zurückführen zum Ausgangspunkt folgt ein neuer Paß zur Linie mit Nachstarten usw.
- g) Der Spielraum des Spielers wird durch zwei Linien (etwa 15 m voneinander entfernt) abgegrenzt. Von der einen Linie paßt er den Ball zur anderen, durch Nachstarten muß er den Ball gerade noch vor Überschreiten erreichen. Nach einer Drehung erfolgt sofort wieder ein Paß zur gegenüberliegenden Linie mit Nachstarten. Der Spieler startet nach jeweiligem Abspiel pausenlos zwischen den Linien hin und her. Nach 10maligem Üben eine aktive Erholpause einschalten.
- h) Wie Übung f), der Spieler jongliert den Ball einige Male, dann führt er einen Flachpaß zur Linie mit Nachstarten und Einholen vor der Linie aus. Nach dem langsamen Zurückführen des Balles und Jonglieren erfolgt erneut der Flachpaß zur Linie.

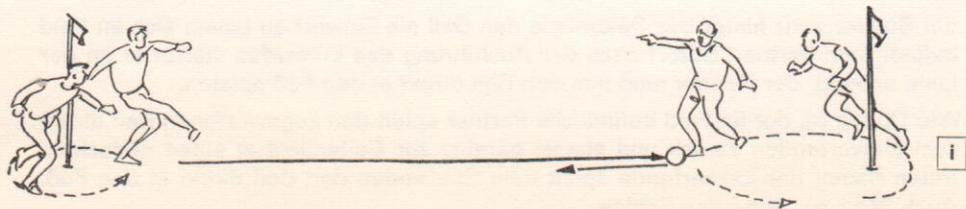
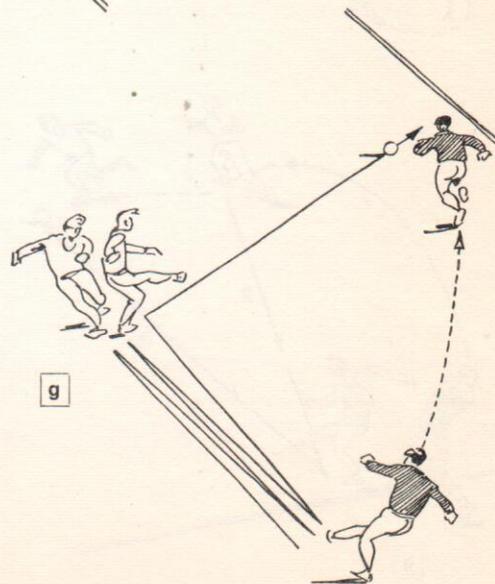
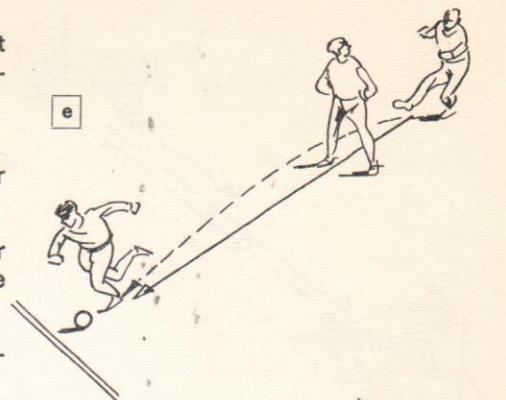
2. Mit Partner

- a) Ein Partner wirft dem Spieler den Ball zu, der Spieler stoppt den Ball, paßt ihn zur Linie und startet nach.
Stoppen mit dem Spann, der Innenseite, der Brust, dem Kopf.
- b) Etwa 2 m hinter dem übenden Spieler steht ein Partner. Der Spieler paßt den Ball zur Linie, umläuft den Partner und startet dem Ball nach, den er noch vor Überschreiten der Linie erreichen muß.
- c) Wie Übung b), ein weiterer Partner spielt den Übenden von vorn, von der Seite an, der Übende paßt direkt zur Linie, umläuft den Hintermann und startet dem Ball nach.
- d) Wie Übung c), der Partner wirft dem Übenden den Ball halbhoch zu. Er spielt ihn direkt zur Linie (Spann, Innenseite, Kopf), nach dem Abspiel umläuft er den Hintermann und startet dem Ball nach, um ihn noch vor der Linie einzuholen.

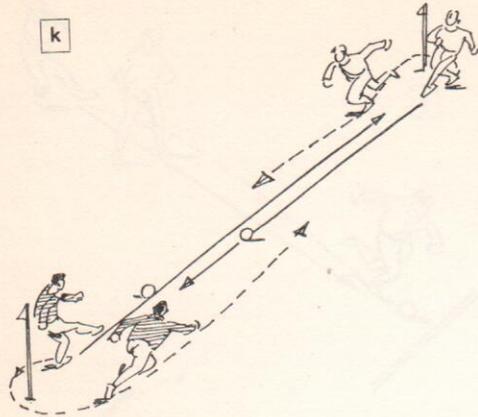


b

- e) Etwa 2 m vor dem Übenden steht ein Partner in Grätschstellung. Der Übende spielt den Ball durch die Beine seines Vordermanns und startet mit Umlaufen des Partners nach und versucht, den Ball noch vor der Linie einzuholen.
- f) Aufstellung wie bei Übung e).
Der Spieler spielt den Ball durch die Beine des Vordermanns, jetzt startet aber der Vordermann dem Ball nach und versucht, ihn vor der Linie zu erreichen.
- g) Zwei Spieler spielen sich etwa 15 m von der Linie entfernt den Ball parallel zur Linie einige Male zu. Plötzlich spielt einer von ihnen den Ball zur Linie, der andere muß ihn durch Nachstarten vor der Linie einholen.
- h) Wie Übung g), die Spieler köpfen sich den Ball einige Male zu, dann erfolgt Kopfstoß des einen Spielers zur Linie, der andere startet dem Ball nach.
- i) Zwei Fahnen werden 15 m voneinander entfernt eingesteckt. Je ein Spieler an jeder Fahne.
Der eine Spieler paßt seinem Gegenüberstehenden den Ball zu und umläuft seine Fahne. Der andere läuft dem Ball entgegen, paßt ihn zurück und umläuft seine Fahne, usw. Nach jedem Abspiel also Umlaufen der Fahne — dem Ball entgegenlaufen — Passen
mit Annehmen des Balles
direkt.



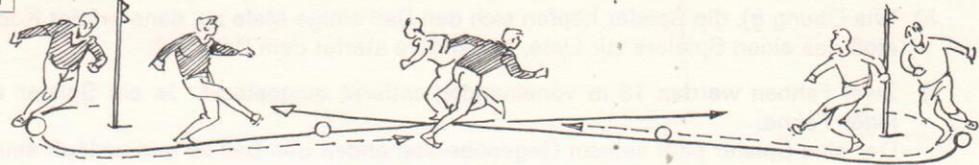
k



k) Wie Übung i), jeder Spieler einen Ball. Die Spieler passen den Ball zur gegenüberliegenden Fahne, umlaufen die eigene und starten dem gespielten Ball nach, den sie noch vor Erreichen der Fahne einholen müssen. Nach Führen des Balles um die Fahne erfolgt erneut ein Paß.

l) Der Paß zur gegenüberliegenden Fahne wird so ausgeführt, daß er jedesmal die Verbindungslinie zwischen den beiden Fahnen kreuzt. Also Paß rechts von der rechten Seite der eigenen Fahne auf die linke Seite der gegenüberstehenden — Führen des Balles um die Fahne mit der Innenseite des linken Fußes und Paß mit dem linken Fuß usw.

l



m) Zwei Spieler laufen hintereinander über den Platz. Ihr Abstand beträgt etwa 5 Meter. Der Vordere führt den Ball, plötzlich läßt er ihn liegen und startet nach vorn. Der Hintere paßt den Ball genau in den Fuß des Startenden.

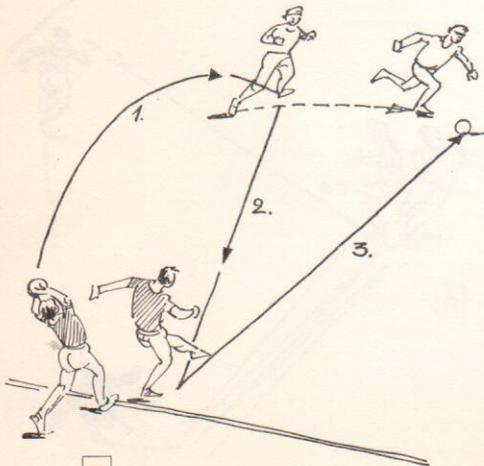
n) Wie Übung m), der Start des Vorderen erfolgt in die verschiedensten Richtungen.

o) Zwei Spieler passen sich in langsamem Lauf den Ball im Zick-Zack-Paß zu. Plötzlich startet einer der Spieler, der gerade den Ball abgespielt hat, nach vorn. Der andere muß ihm den Ball mit einem genauen Schrägpaß in den Fuß spielen.

p) Ein Spieler wirft hinter der Seitenlinie den Ball als Einwurf zu einem sich im Feld befindlichen Partner. Sofort nach der Ausführung des Einwurfes startet er an der Linie entlang, der Partner muß ihm den Ball direkt in den Fuß spielen.

q) Wie Übung p), der im Feld befindliche Partner spielt den zugeworfenen Ball direkt zum Einwerfenden zurück und startet parallel zur Seitenlinie in einen gedachten freien Raum; der Einwerfende spielt dem Startenden den Ball direkt in den Fuß. Auch Start zur Mitte des Feldes.

q



Sonderausbildung

Die Sonderausbildung erstreckt sich nicht nur auf die Schulung des Torwarts oder auf das Einüben bestimmter Spielvorgänge, wie Einwurf, Eckball, Straßstoß usw., sondern die Spieler der verschiedenen Mannschaftsposten müssen durch ein Spezialtraining auf ihre besonderen Aufgaben vorbereitet werden. Ein Außenstürmer wird in seinen Aktionen anders handeln müssen wie z. B. ein Verteidiger. Der Mittelläufer wird sich im Spielgeschehen anderen Situationen gegenübersehen wie z. B. ein Mittelstürmer.

Sondertraining bedeutet Zusatztraining!

Es wird den größten Erfolg haben, wenn es sich außerhalb der offiziellen Trainingszeiten durchführen läßt. Der Trainer kann sich dann intensiv mit jedem Einzelnen beschäftigen, er kann in einem Maße auf den Spieler einwirken, wie es im allgemeinen Mannschaftstraining nicht möglich ist.

I. Sonderausbildung des Torwarts

1. Aufnehmen und Fangen des Balles

a) Aufnehmen von vorne anrollender Bälle

Füße in Laufstellung — Beine fast gestreckt — Hände weit geöffnet — kleine Finger zeigen zueinander — Hände gehen dem Ball weit entgegen — Ball in Bauch-/Brusthöhe einziehen — Blick löst sich nach dem Aufnehmen vom Ball, um die Geschehnisse vor dem Tor beobachten zu können.

Trainer rollt Bälle zu

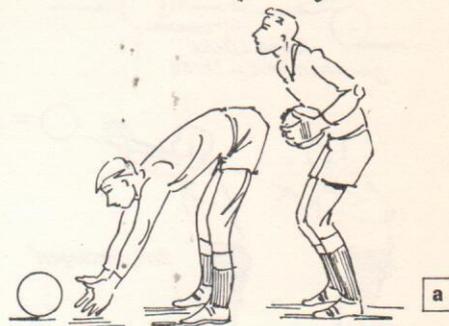
Trainer spielt flache Bälle zu

Trainer spielt mit Dropkick flache Bälle zu

Tempo der Rollbälle variieren.

b) Bälle rollen bis zu ca. 1 m seitwärts vom Torwart an. Torwart führt schnellen Seitstep aus und nimmt die Bälle wie unter a) an.

*Körper hinter Ball
Hände „schaufelförmig“
Ball „ansaugen“*

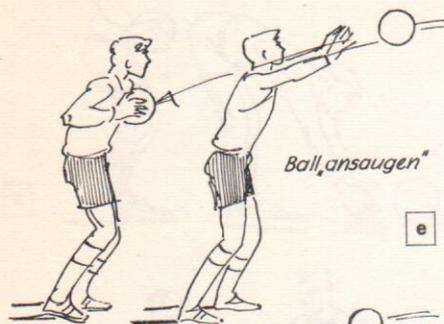


Nicht hinknien! Niedergehen
u. Erheben *eine* fließende
Bewegung



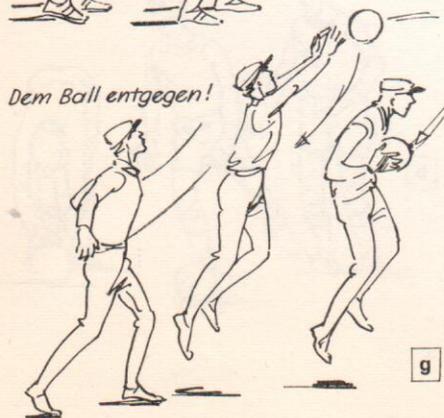
c) Bälle kommen flach zur Seite
Torwart nimmt diese Bälle in Schrittstellung mit gebeugten Knien auf, Trainer rollt oder spielt die Bälle abwechselnd nach rechts und links vom Torwart. Nach Rückwurf des aufgenommenen Balles zum Trainer nimmt der Torwart wieder Grundstellung ein.

d) Bälle fliegen von Schienbeinhöhe bis Bauchnabelhöhe an, der Zuwurf erfolgt mit Kernwurf. Mit gestreckten Knien gehen die schaufelförmig geöffneten Hände — kleine Finger zeigen zueinander — dem anfliegenden Ball weit entgegen und ziehen ihn zum Körper.



e) Bälle über Bauchnabelhöhe bis Reichhöhe, Zuwurf wieder mit Kernwurf
Hände gehen mit schaufelförmig geöffneten Fingern — jetzt zeigen die Daumen zueinander — dem anfliegenden Ball entgegen und ziehen ihn zum Körper. Seine Flugbahn wird zum Körper abgefälscht.

f) Bälle, die rechts und links vom Torwart in Reichweite anfliegen
Nahe ankommende Bälle werden im Stand gefangen
Weiter entfernte Bälle werden mit Seitschritten gefangen.
Handflächen des Torwarts zeigen nach vorn. Die Flugbahn des Balles wird abbremsend zum Körper abgefälscht.



g) Bälle, die in Sprunghöhe anfliegen
Der Torwart steigt im Sprung (Absprung mit einem Bein) dem Ball entgegen und wie beim Fangen in Reichhöhe wird der Ball mit den schaufelförmig geöffneten Händen abbremsend zur Brust abgefälscht. Der Torwart muß darauf achten, daß das Knie des Nichtsprungbeines nicht vor-hoch gerissen wird, was der Schiedsrichter in Gegnernähe als gefährliches Spiel ahnen könnte.

h) Annehmen von Rollbällen in der Bauchlage
Der Torwart liegt auf dem Bauch, sein Kopf zeigt zum Trainer. Dieser rollt oder spielt den Ball auf den Torwart, der den Ball fängt und ihn zur Brust zieht. Bei Bällen, die rechts oder links seitwärts vom Torwart anrollen, bewegt er sich beim Aufnehmen von der Bauchlage in die Seitenlage. Seine Körperfront zeigt dabei nach vorne.

i) Fangen von flachen Flugbällen

Der Torwart liegt, wie bei Übung h), auf dem Bauch, der Trainer wirft direkt auf den Torwart oder rechts und links von ihm flache Flugbälle zu. Der Torwart fängt diese Bälle und dreht sich dabei von der Bauchlage in die Seiten- bzw. Hüftlage.



k) Fangen von Flugbällen im Kniestand

Der Torwart geht in den Kniestand. Der Trainer wirft Bälle nach seiner rechten und linken Seite sowie reichhohe Bälle usw. Beim Fangen aller dieser Bälle muß sich der Torwart aus der Hüfte heraus lang machen, sein Kopf ist zwischen den Armen, die Handflächen zeigen nach vorn. Die Bälle werden zum Körper gezogen bzw. zum Körper abgefälscht.



l) Fangen von Rollbällen zur Seite im Kniestand

Der Torwart befindet sich im Kniestand. Der Trainer rollt die Bälle so weit seitlich neben den Torwart, daß er sie nur mit Abrollen über Oberschenkel und Hüfte mit den Händen (Handflächen nach vorn) erreichen kann. Seine Vorderfront zeigt während des ganzen Vorganges nach vorn.



m) Fangen seithoher Bälle im Kniestand

Wie Übung l), nur werden die Bälle seitlich hoch nach rechts und links zugeworfen. Der Torwart reckt sich aus der Hüfte heraus dem Ball entgegen und rollt nach dem Fangen über Oberschenkel und Hüfte zur Seitlage. Der Ball soll möglichst an den Körper gezogen werden.



n) Fangen reichhoher Bälle in der Hocke

Der Torwart geht in die tiefe Hocke und fängt die ihm nach rechts, links und hoch zugeworfenen Bälle aus der Hockstellung mit Abrollen über Oberschenkel und Hüfte zur Seitlage.

Bälle, die weiter seitwärts anfliegen, werden mit einem Sprung aus der Hockstellung gefangen. Die Bälle sollen sofort nach dem Fassen an den Körper gezogen werden. Nach jedem Sprung muß die Hockstellung wieder eingenommen werden.

p



- o) Fangen aus dem Stand
Auch beim Fangen aus dem Stand soll der Ball nach Erfassen mit den schaufelförmig geöffneten Händen zum Körper gezogen werden. Bei Bällen, die seitwärts und in Reichhöhe anfliegen, werden sie zur Brust abgefälscht.

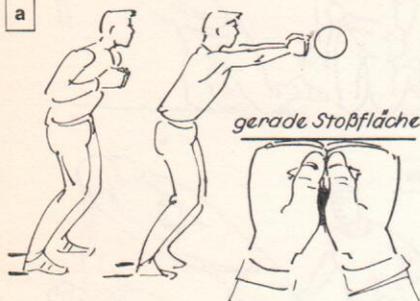
- p) Fangen seitlich anfliegender Bälle im Sprung
Aus dem Stand

Der Torwart geht im Sprung dem Ball entgegen, seine Körperfront zeigt nach vorn. Nach dem Fassen des Balles kommt er, über Oberschenkel, Hüfte abrollend, auf dem Boden auf. Bauchlandungen müssen vermieden werden. Der Ball wird beim Landen sofort zum Körper (Bauchhöhle) genommen.

Mit Seitschritten

Fliegt der Ball weiter seitwärts an, dann muß der Torwart den Sprung mit einigen Seitschritten einleiten. Beim Sprung nach links wird er mit dem linken, beim Sprung nach rechts mit dem rechten Bein abspringen.

a



2. Fausten von Bällen

- a) Stoß von der Brust mit beiden Fäusten im Stand

Der Trainer wirft einen brusthohen Ball zum Torwart, der seine Fäuste vor die Brust genommen hat. Der Torwart faustet den Ball mit einer kräftigen Armstreckung zurück. Er muß darauf achten, daß die von den untersten Fingergliedern gebildete Stoßfläche voll den Ball trifft. Nach dem Stoß nimmt der Torwart sofort seine Hände wieder zurück zur Brust.

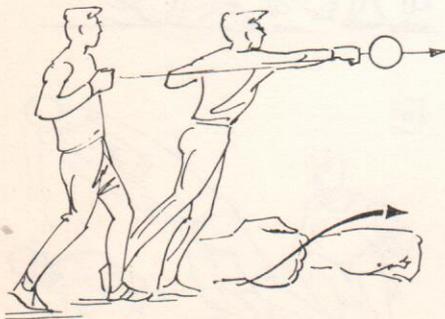
- b) Stoß von der Brust im Sprung

Der Trainer wirft hohe Bälle zu. Der Torwart springt hoch und faustet zurück. Wichtig, daß das Fausten erst im Höhepunkt der Sprungkurve vorgenommen wird.

- c) Fausten mit einer Hand

Der Partner wirft brusthohe Bälle zu. Der Torwart faustet sie mit einer Hand zurück, wobei er beachten muß, daß der Ball wieder mit den 4 untersten Fingergliedern voll getroffen wird. Beim Stoßen dreht sich die Hand wie bei einem Boxstoß, so daß beim Auftreffen auf den Ball der Handrücken nach oben zeigt.

c

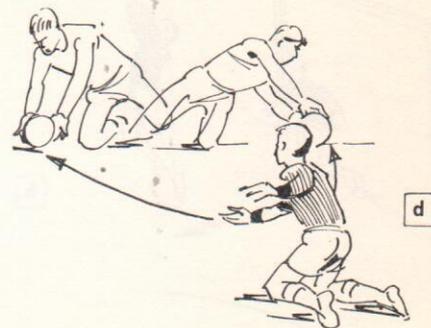


Fausten mit der rechten Hand
 Fausten mit der linken Hand
 Fausten abwechselnd rechts und links
 Fausten im Sprung.

- d) Fausten mit einer Hand zur Seite
 Der Trainer wirft seitwärts anliegende Bälle zu, der Torwart faustet diese Bälle im rechten Winkel zur Seite weg.
 Ein seitwärts vom Torwart stehender Spieler fängt die Bälle und wirft sie dem Trainer zu.
- e) Faustarbeit am Pendel
 Das Pendel ist ein für das Torwarttraining sehr geeignetes Gerät.
 Alle Übungen von a—d können am Pendel geübt werden.
- f) Faustarbeit am Pendel mit Partner
 Der Partner stellt sich unter den Pendelball und hindert den Torwart beim Fausten.



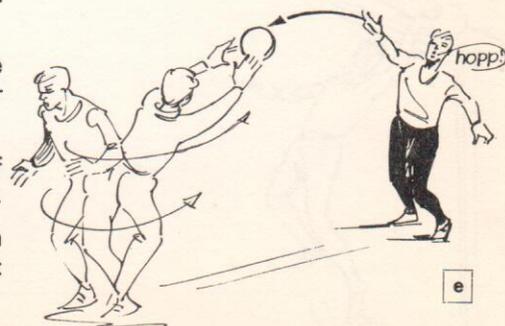
d



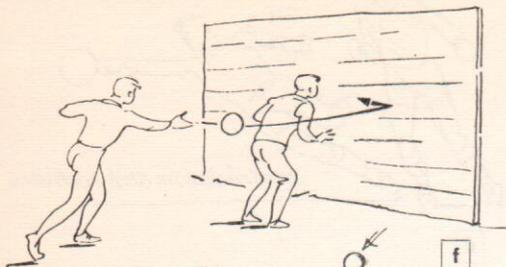
d

3. Schulung der Fangsicherheit und der Reaktion des Torwarts

- a) Zwei Torwarte knien sich im Abstand von ca. 2 m gegenüber. Sie üben mit 2 Bällen und rollen sich gegenseitig die Bälle in schneller Folge zu.
- b) Wie Übung a), die Bälle werden schnell nach allen Seiten halbhoch zugeworfen. Auf richtiges Fangen achten!
- c) Beide Torwarte im Stand. Einer wirft den Ball nach allen Seiten und in verschiedene Höhen, der andere fängt und wirft zurück. Wichtig ist, daß trotz schnellstmöglicher Wurffolge technisch richtig gefangen wird.
- d) Ein Torwart im Kniestand, der andere rollt in schnellstmöglicher Folge Bälle auf ihn zu, nach rechts und links. Es wird zuerst mit einem, dann mit zwei Bällen geübt.
- e) Der Torwart steht mit dem Rücken zum Werfenden. Dieser wirft den Ball nach rechts-links seitwärts, hoch, flach, und ruft beim Wurf „hopp“. Der Torwart dreht sich reaktionsschnell und nimmt den Ball in Besitz.

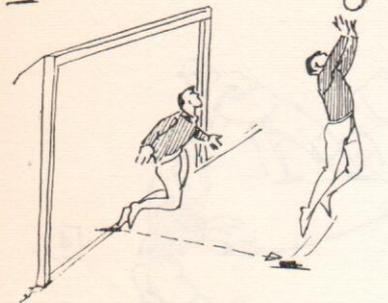


e



f

- f) Wie e), an der Schußwand
Der Trainer wirft an dem zur Schußwand schauenden Torwart vorbei Bälle gegen die Wand — nach allen Seiten, hoch, flach, Rollbälle. Der Torwart muß die abprallenden Bälle fangen. Je näher der Torwart vor der Schußwand steht, um so schneller muß er reagieren.



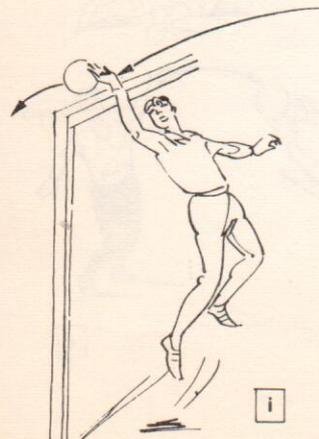
h

- g) Der Torwart steht im Tor
Der Trainer wirft oder spielt mittels Spannstoß aus der Hand Bälle in alle Richtungen auf das Tor. Der Torwart versucht alle Bälle zu halten. Die Entfernung des Trainers vor dem Tor wird allmählich verringert, der Torwart muß in seinen Aktionen immer schneller werden.

- h) Der Trainer wirft steile Bälle ca. 8 m vor das Tor, der Torwart muß herauslaufen und im Sprung die steil einfallenden Bälle fangen.

- i) Der Trainer wirft Bälle in Querlattenhöhe aufs Tor, der Torwart lenkt die Bälle über die Torlatte — mit dem Handrücken — mit der Handfläche.

Würfe von vorn
Würfe von der Seite.

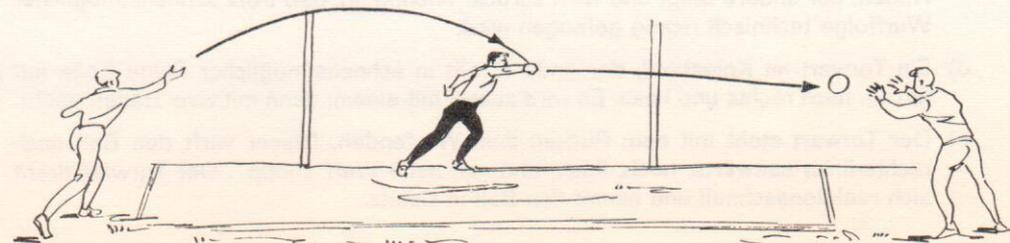


i

- k) Fausten von seitwärts anfliegenden Bällen zur anderen Seite
mit beiden Fäusten
mit einer Faust.

Die ballnahe Faust führt den Stoß aus.

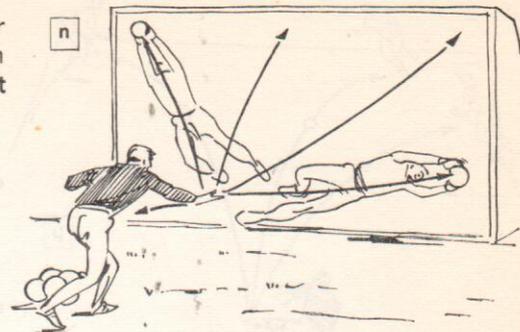
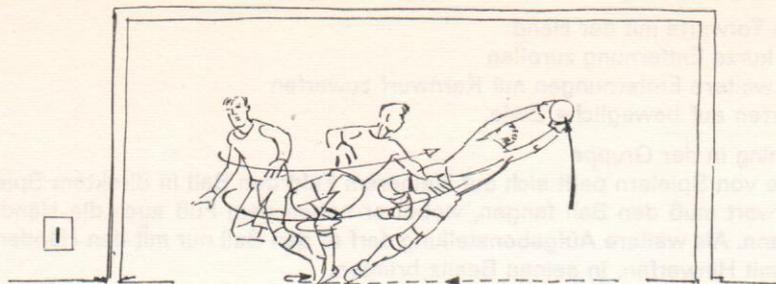
Zwei Partner stehen rechts und links vom Tor. Der rechte Partner wirft, der Torwart faustet zum linken. Dieser wirft, der Torwart faustet zum rechten Partner usw.



140

k

- l) Der Torwart geht oder läuft von einem Pfosten zum anderen. Der Trainer wirft den Ball hinter ihn. Der Torwart dreht sich im Gehen oder Laufen auf dem jeweiligen hinteren Bein und fängt im Sprung den Ball oder er faustet ihn mit einer Faust zur Seite weg.



m) Torschüsse auf das Tor von allen Seiten

- n) Der Trainer wirft alle vorhandenen Bälle in schneller Folge aufs Tor, z. B. Rollball auf den Torwart, dann linke obere Ecke — linke untere Ecke, Rollball auf den Torwart, rechte obere Ecke — rechte untere Ecke usw., in unregelmäßiger Reihenfolge. Der Torwart muß alle Bälle in technisch guter Ausführung in Besitz bringen.

o) Üben des Herauslaufens des Torwarts

Aus etwa 25 m Entfernung laufen Spieler ballführend auf den Torwart zu und versuchen, ihn zu umspielen. Der Torwart läuft dem ankommenden Spieler entgegen und versucht, ihm den Ball mit dem Fuß oder mit der Hand abzunehmen.

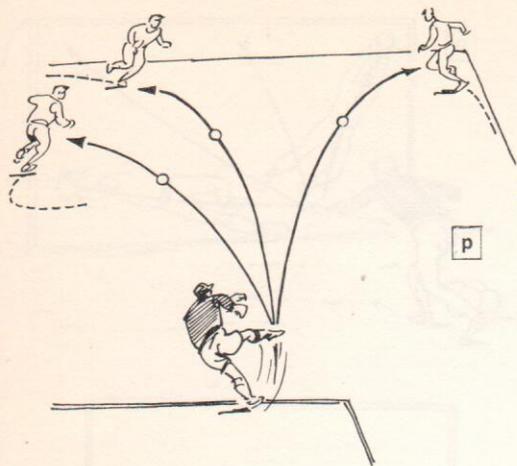
p) Üben des Abstoßes, des Abschlages aus der Hand, des Dropkicks

Die beiden Torleute spielen einander Bälle zu, wobei allmählich die gegenseitige Entfernung vergrößert wird.

Spannstoß auf den ruhenden Ball

Abschlag und Dropkick mit mehrmaligem vorherigem Aufprellen des Balles auf den Boden.

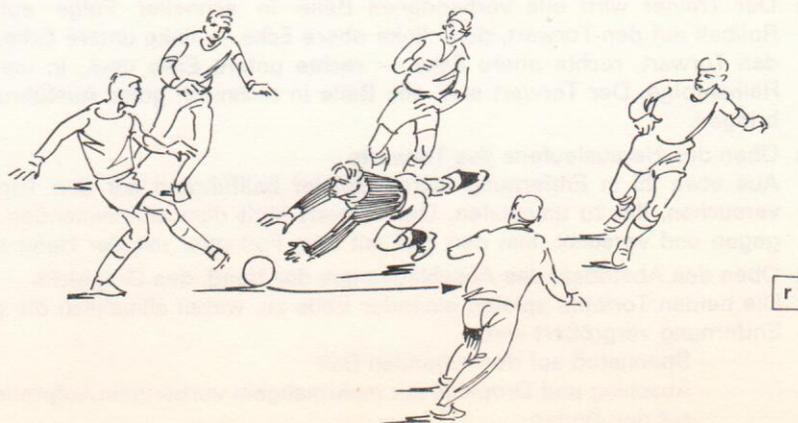
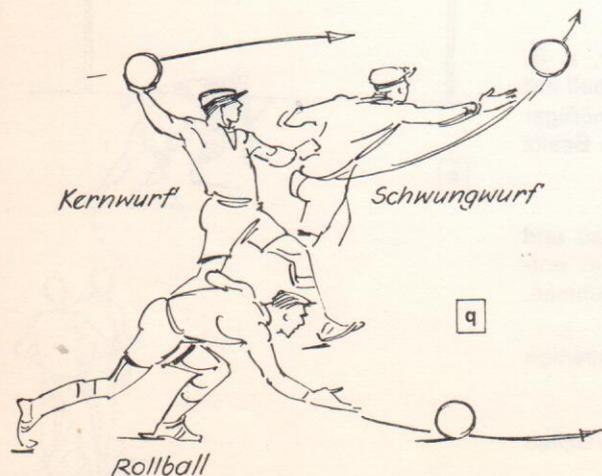




Der Torwart übt Abschlag, Abstoß und Dropkick nach beweglichen Zielen. Spieler bewegen sich in ca. 30—50 m auf dem Platz (an der Seitenlinie entlang, auf der Mittellinie im Lauf zum Tor, im Lauf in schräger Richtung vom Tor weg) — der Torwart muß versuchen, den Ball den Laufenden so zuzuspielen, daß er von diesen angenommen werden kann.

- q) Zuspiel des Torwarts mit der Hand
auf kurze Entfernung zurollen
auf weitere Entfernungen mit Kernwurf zuwerfen
Werfen auf bewegliche Ziele.

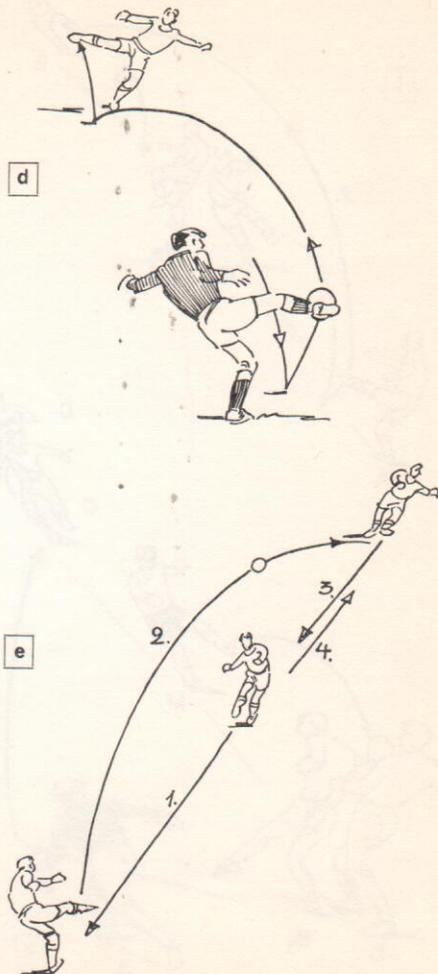
- r) Torwarttraining in der Gruppe
Eine Gruppe von Spielern paßt sich auf kleinerem Feld den Ball in direktem Spiel zu. Der Torwart muß den Ball fangen, wobei er neben dem Fuß auch die Hände benutzen kann. Als weitere Aufgabenstellung darf er den Ball nur mit den Händen, verbunden mit Hinwerfen, in seinen Besitz bringen.



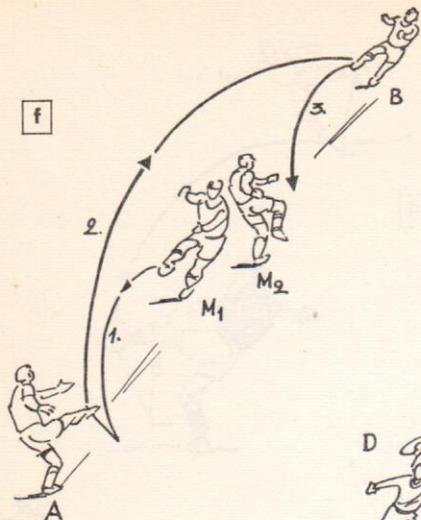
II. Sonderausbildung der Deckungsspieler (Verteidiger und Mittelläufer)

1. Schulung der Stoßsicherheit mit dem Fuß

- a) Spannstoß auf weite Entfernung (40—50 m)
Je zwei Deckungsspieler stoßen sich den Ball mit Spannschlag zu auf den ruhenden Ball mit vorherigem Stoppen auf den angenommenen und vorgelegten Ball direkt auf den aufspringenden oder anfliegenden Ball.
- b) Zuspiel mit hüfthohem Spannschlag
Der jeweils stoßende Spieler wirft den Ball seitwärts hoch, läßt ihn aufspringen und führt einen weiten Spannschlag in Hüfthöhe aus. Der Ball soll scharf und parallel zum Boden fliegen. Der andere stoppt, wirft hoch und stößt. Die gleiche Übungsausführung auch mit Hochspiel mittels Spannschlag aus der Hand.
- c) Wie Übung b), nur wird der Ball vom anderen Partner mittels Spannstoß aus der Hand zugespielt, dann Zurückspiel mit hüfthohem Spannstoß.
- d) Direktes Zuspiel der beiden Deckungsspieler mit hüfthohem Spannschlag auf Sprungbälle
A spielt weiten Spannschlag zu B.
B läßt Ball aufspringen und spielt hüfthohen Spannschlag zu A — A läßt den Ball aufspringen und spielt hüfthohen Spannschlag zu B, usw.
- e) Überspielen eines 3. Partners mit Spannschlag. Die drei Deckungsspieler befinden sich auf einer Geraden, die beiden Äußeren sind ca. 40 m auseinander, der dritte Spieler nimmt in der Mitte zwischen den beiden Aufstellung.
Der Mittelspieler M spielt einen Rollball zu A
A überspielt mit weitem Spannschlag M zu B
B nimmt an und paßt zu M
M spielt Rollball zu B
B spielt weiten Spannschlag zu A usw.
Diese Übungsform auch in direktem Spiel ausführen.



f



- f) M spielt mit Spannstoß aus der Hand zu A
A schlägt weiten Spansschlag (nach Aufspringen oder direkt) zu B — B nimmt Ball an und spielt ihn halbhoch zu M — M nimmt Ball an und spielt ihn halbhoch mit dem Spann zu B — B führt weiten Spansschlag (direkt oder auf den springenden Ball) zu A aus.

Die gesamte Übungsfolge wird ohne Benützen der Hände ausgeführt.

- g) Wie Übung f), nur wird der Ball nach dem Zuspiel des Mittelspielers von dem jeweiligen Außenspieler mit Spann, Brust oder Kopf angenommen und nach der Annahme direkt zum anderen Außenspieler geschlagen.

- h) Spiel zu vierein

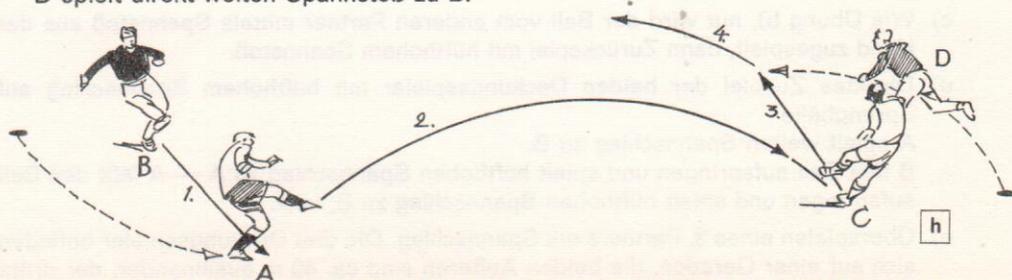
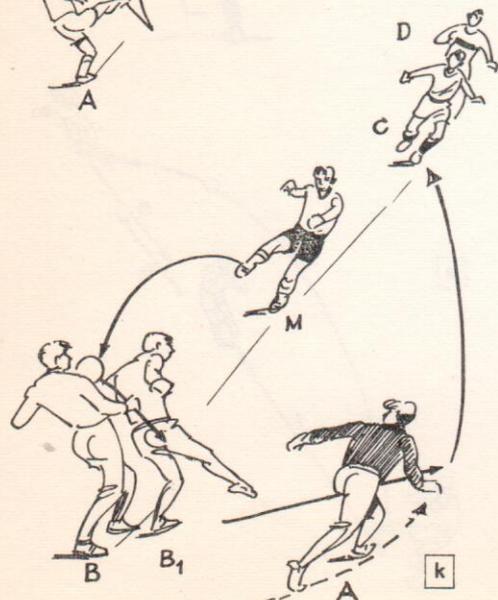
A und B stehen in 3 m Abstand hintereinander. In ca. 40 m Entfernung stehen C und D ebenfalls hintereinander

B spielt flache Bälle nach allen Richtungen zu A

A spielt direkt weiten Spansschlag zu C

C spielt flache Bälle nach allen Richtungen zu D

D spielt direkt weiten Spannstoß zu B.



- i) Wie Übung h), mit Zuspiel mittels Spannstoß aus der Hand nach allen Richtungen

- k) Spiel zu vierein mit Mittelspieler

Mittelspieler M spielt den Ball mit Spansschlag aus der Hand zum vorderen B — B nimmt Ball an (Kopf, Brust, Spann, Oberschenkel) und legt ihn seitwärts dem hinteren A vor. A führt direkten weiten Spansschlag zur anderen Seite zum vorderen C aus. C nimmt Ball an und spielt ihn zu M — M spielt mit Spansschlag aus der Hand zu C — C legt den Ball dem hinteren D zum Spansschlag zu B vor, usw.

l) Spannstöße der Deckungsspieler vor dem Tor als Zielstöße. Der Übende bewegt sich in der rechten/linken Strafraumecke. Der Übungsleiter spielt flache Bälle von der anderen Seite zu. Der Deckungsspieler schlägt direkte Bälle zum jeweiligen Flügelstürmer, der sich an der rechten/linken Seitenlinie auf und ab bewegt. Der Übungsleiter spielt die Bälle aus verschiedenen Richtungen zu, so daß der Übende auch gezwungen wird, Bällen nachzulaufen, um sie aus der Drehung heraus zum Flügelstürmer zu stoßen.

m) Der Übungsleiter spielt Bälle mit dem Spann aus der Hand zu. Aufgabe für den Deckungsspieler wie bei Übung l).

n) Der rechte Außenstürmer schlägt eine Flanke vor das Tor
Der Deckungsspieler schlägt die Flanke
nach Annehmen
direkt

zum linken Außenstürmer. Der linke Außenstürmer schlägt eine Flanke vor das Tor usw.

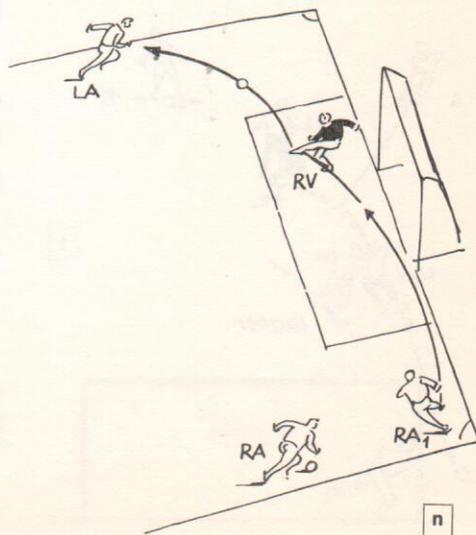
o) Schulung beider Verteidiger

Die beiden Verteidiger bewegen sich vor dem Tor etwa in der Verlängerung der Torraumlinien. Der rechte Flügelstürmer führt den Ball an der Seitenlinie entlang und flankt zum entgegengesetzten Verteidiger. Dieser schlägt den Ball
nach Annehmen
direkt

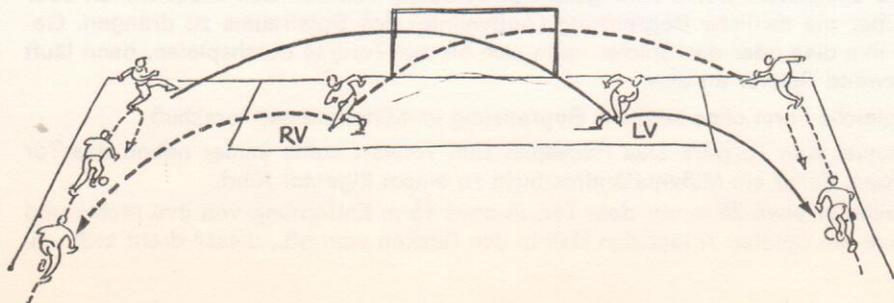
Zum anderen Flügelstürmer, der sich auf seiner Seite an der Mittellinie aufhält.



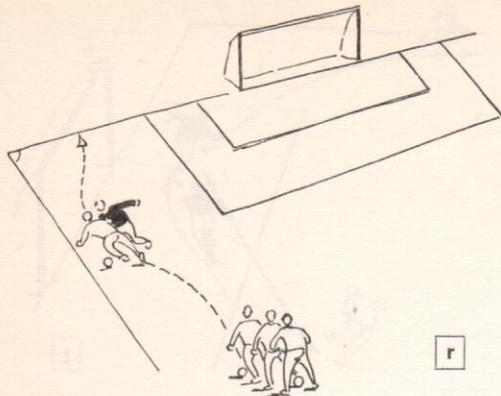
l



n



o



Der ballempfangende Flügelstürmer führt den Ball an der Seitenlinie entlang und flankt zum entgegengesetzten Verteidiger, dieser schlägt den Ball nach Annehmen
direkt

zum anderen, inzwischen zur Mittellinie zurückgelaufenen Flügelstürmer.

- p) Mittelläufer etwa in Höhe des 11-m-Punktes, die beiden Flügelstürmer an der jeweiligen Seitenlinie.

Der Übungsleiter spielt aus verschiedenen Richtungen Bälle zum Mittelläufer und ruft, zu welchem Flügel der Ball nach Annehmen oder direkt gespielt werden soll. Die Flügelstürmer spielen die Bälle zum Übungsleiter zurück.

Übungsleiter spielt flache Bälle zu

Übungsleiter spielt halbohohe Bälle zu.

- q) Flügelstürmer schlagen Flankenbälle vor das Tor, der Mittelläufer spielt die Bälle vom Tor weg.

Mit dem Fuß

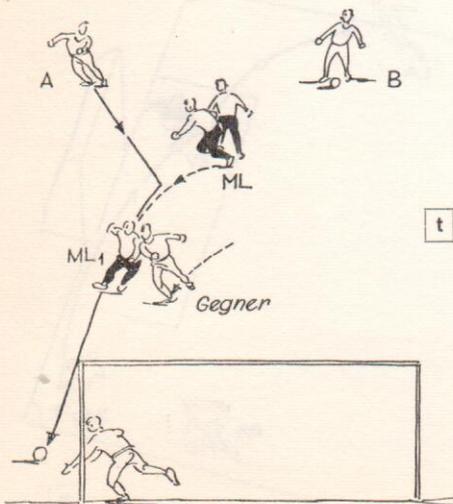
mit dem Kopf

ohne Gegner

mit passiver Gegnerbehinderung

mit aktiver Gegnerbehinderung.

- r) Der Deckungsspieler bewegt sich in den Raum zwischen Seitenbegrenzung des Strafraumes und der Seitenlinie. Davor steht eine Reihe von Spielern mit je einem Ball. Der erste der Spieler führt den Ball auf den Deckungsspieler zu und versucht ihn zu umspielen. Der Deckungsspieler versucht, ihm den Ball abzunehmen oder ihn über die seitliche Begrenzung (Außenlinie) des Spielraums zu drängen. Gelingt ihm dies oder der Spieler kann sich bis zur Torlinie durchspielen, dann läuft der zweite Spieler an usw.



- s) Die gleiche Form ohne seitliche Begrenzung im Mittelfeld mit Torschuß.

- t) Rückspiel zum Torwart. Das Rückspiel zum Torwart sollte immer neben das Tor erfolgen, damit ein Mißverständnis nicht zu einem Eigentor führt.

Mittelläufer etwa 25 m vor dem Tor, in etwa 15 m Entfernung von ihm rechts und links je ein Spieler. A legt den Ball in den Rücken vom ML, dieser dreht sich um,

führt den Ball und paßt ihn neben den ihm näheren Torpfosten. Der Torwart läuft dem Ball seitwärts entgegen und nimmt ihn auf. Sein Abschlag erfolgt zum anderen Spieler B — B spielt in den Rücken vom ML usw.

Dem Mittelläufer wird ein Gegner beigegeben, der versucht, den Ball zu erkämpfen bzw. die Rückgabe zu verhindern.

2. Schulung des Kopfballspiels

Zur Schulung des Kopfballspiels der Deckungsspieler kann die intensive Arbeit am Pendel, wobei in erster Linie das Kopfballspiel im Sprung empfohlen wird, nicht oft genug in das Trainingsprogramm aufgenommen werden. Außer der technischen Vervollkommnung des Spiels mit dem Kopf bedeutet das Training am Pendel eine ausgezeichnete konditionelle Arbeit zur Steigerung der für den Spieler so wichtigen Sprungkraft. Der Mittelläufer kann nicht oft genug von seinem Trainer am Pendel beschäftigt werden.

Die Deckungsspieler sind über die Arbeit am Pendel hinaus noch mit anderen speziellen Kopfball-Übungen zu trainieren.

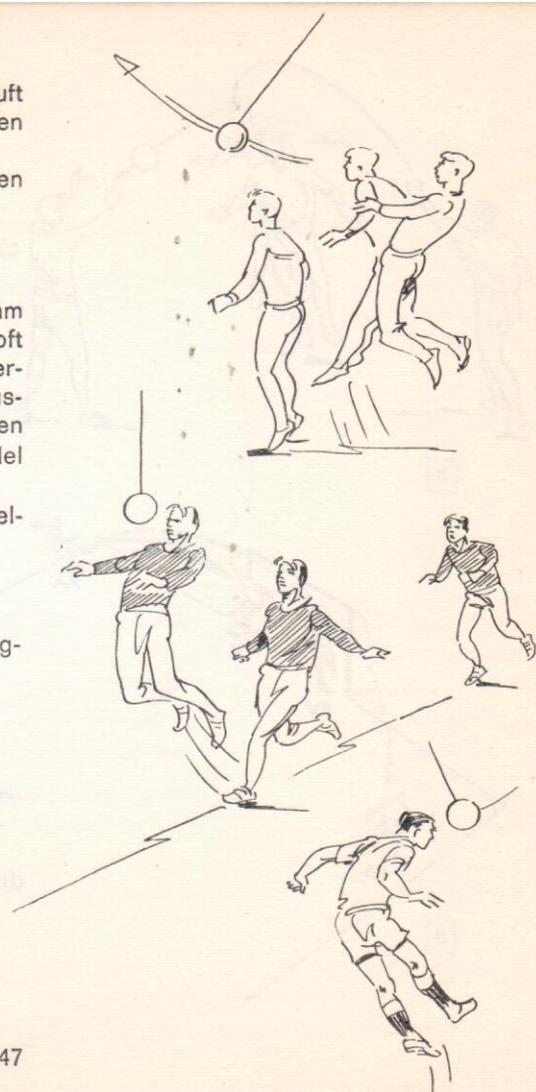
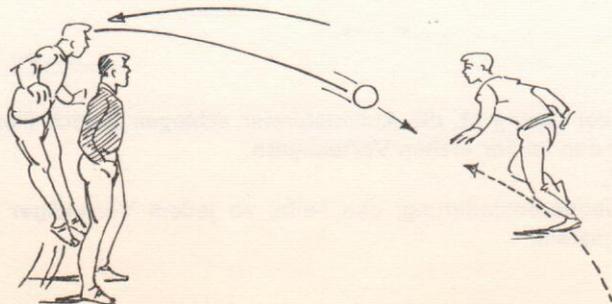
a) Kopfball mit „Gegner“

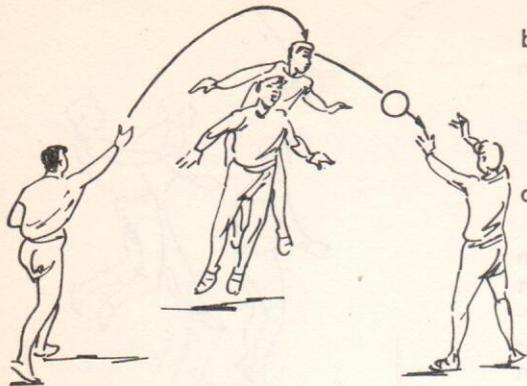
Der „Gegner“ steht vor dem Deckungsspieler.

Der Trainer wirft, der Deckungsspieler köpft den Ball im Sprung über den „Gegner“ zum Trainer zurück.

Der „Gegner“ behindert den Deckungsspieler.

Der Trainer läuft nach dem Wurf zur Seite, Zielstoß zum Trainer.

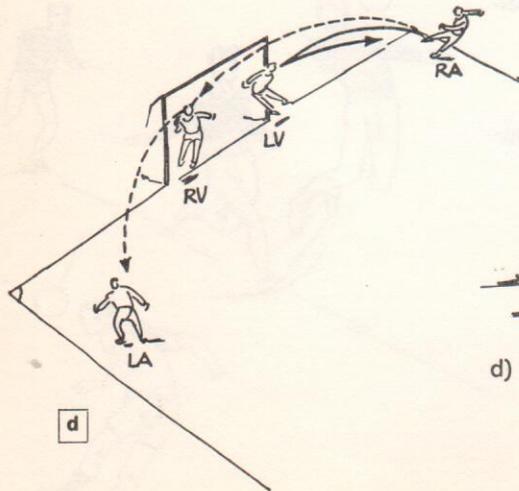




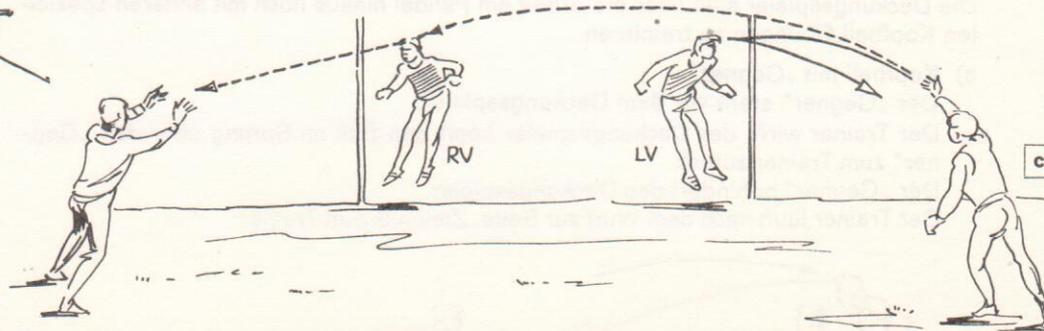
b

- b) 2 Partner stehen rechts und links vom Deckungsspieler mit „Gegner“
 Wie Übung a), ein Partner wirft von rechts zum Deckungsspieler, dieser köpft im Sprung nach links zum anderen Partner. Dieser wirft — Deckungsspieler köpft im Sprung nach rechts usw.
 Der „Gegner“ hindert ihn bei der Stoßausführung.

- c) Die beiden Verteidiger stehen in je einer Torecke. Etwa 15 m schräg nach außen befinden sich die beiden Flügelstürmer.
 RA wirft zum LV — LV köpft zum RA zurück;
 RA wirft zum RV — RV köpft zur anderen Seite zum LA
 (der Ball soll vor dem Tor nicht quer gespielt werden).
 LA wirft zum RV — RV köpft zurück;
 LA wirft zum LV — LV köpft zum RA.
 Bälle in die oberen Torecken werfen, damit Kopfballsprünge ausgeführt werden muß.



d



c

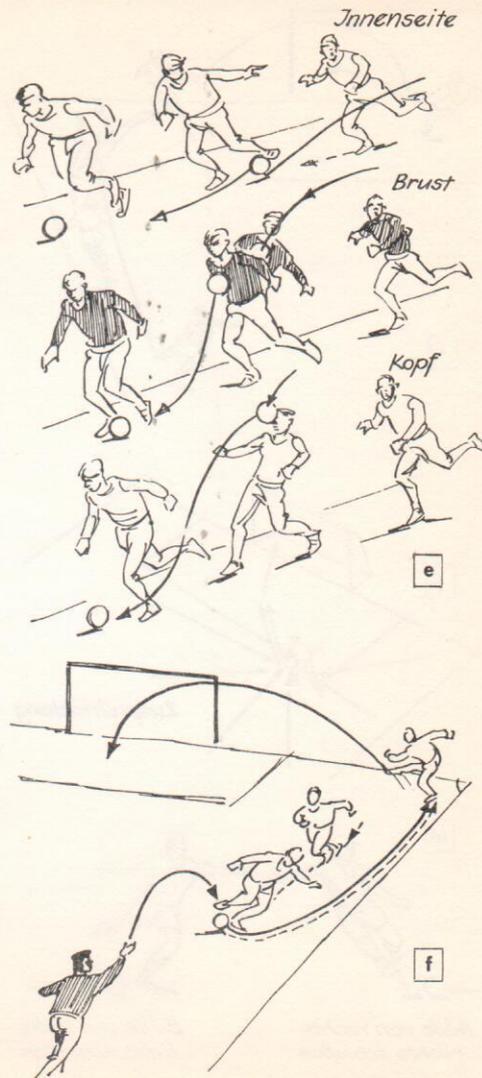
- d) Die gleiche Form wie bei Übung c), die Außenstürmer schlagen jedoch Flanken mit dem Innenspieler zu den im Tor stehen Verteidigern ohne „Gegner“, mit passiver Gegnerbehinderung, das heißt, zu jedem Verteidiger wird ein „Gegner“ gestellt.

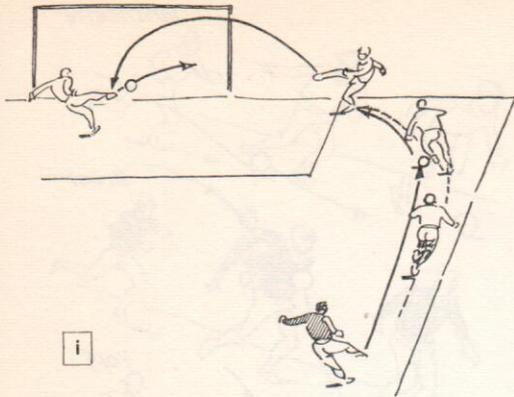
III. Sonderausbildung der Angriffsspieler

1. Flügelstürmer

Bei der Sonderausbildung der Flügelstürmer muß dem intensiven Üben der verschiedenen Formen des Ballführens (Seite 33) und des Laufens mit dem Ball (Seite 40) besondere Beachtung geschenkt werden. Ein guter Flügelstürmer muß den Ball auch beim schnellsten Sprint unter Kontrolle halten. Er muß ihn aus vollem Lauf spielen, flanken, heben können. Die nachstehenden Übungsformen dienen speziell der Förderung dieser spielerischen Fähigkeiten der Flügelstürmer.

- a) Der Flügelstürmer führt den Ball schnell an der Seitenlinie entlang und flankt ihn in etwa seitlicher Verlängerung der Torraumlinie vor das Tor zum mitgelaufenen Halbstürmer. Dieser schießt oder köpft den Flankenball aufs Tor.
- b) Wie Übung a), nur wird der Ball vom Flügelstürmer flach zum Halbstürmer gespielt.
- c) Der Flankenlauf des Flügelstürmers wird durch einen Querpaß des Halbstürmers eingeleitet. Nach dem Querpaß läuft der Halbstürmer vor das Tor, wo er den Flankenball verwertet.
- d) Wie Übung b), der Halbstürmer setzt den Flügelstürmer mit jeweils aus verschiedenen Richtungen gespielten Steilpässen ein. Der Mittelstürmer läuft mit dem Flügelstürmer zum Torschuß mit.
- e) Mitnehmen einfallender Bälle
Der Außenstürmer läuft ca. 3—5 m von der Außenlinie entfernt in Richtung Torlinie. Der Übungsleiter wirft oder spielt ihm aus der Hand Bälle aus jeweils verschiedenen Richtungen in den Lauf. Der Außenstürmer nimmt den Ball mit der Innen- oder Außenseite, der Brust oder dem Kopf mit — Flankenstoß.
- f) Der Außenstürmer läuft dem rückwärts von ihm stehenden Übungsleiter entgegen. Dieser wirft oder spielt ihm Flugbälle zu, die vom Flügelstürmer in der Drehung mit anschließendem Lauf zur Torlinie mitgenommen werden — dann Flankenstoß.





- g) Nachdem der Flügelstürmer zum Lauf entlang der Auslinie gestartet ist, spielt der Übungsleiter den Ball Richtung Eckfahne. Der Flügelstürmer nimmt den Ball kurz an und flankt
hoch
flach.
Der Torwart fängt die Flanke und spielt sie mit Torwartabschlag zum Übungsleiter zurück.

- h) Wie Übung g), der Flügelstürmer nimmt den Ball nicht mehr an, sondern flankt direkt vor das Tor.

- i) Der Übungsleiter spielt einen Steilball parallel zur Seitenlinie. Der Flügelstürmer erläuft den Ball, führt ihn zum Schnittpunkt Torlinie—Strafraumlinie und hebt ihn auf den 11-m-Punkt, wohin ein Mitspieler zum Torschuß gelaufen ist.

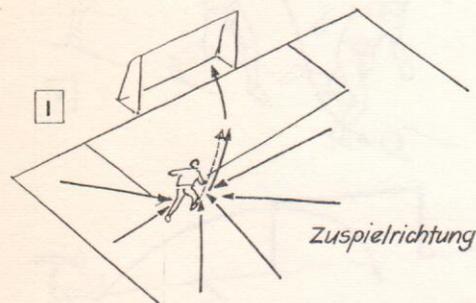
- l) Der Flügelstürmer führt den Ball von verschiedenen Stellen der Seitenlinie zum Strafraum und schießt etwa in Strafraumhöhe aufs Tor.

- m) Dem Flügelstürmer werden in Strafraumnähe Bälle aus den verschiedenen Richtungen zugespielt (von schräg vorn, von der Seite, von schräg rückwärts, von hinten usw.). Der Flügelstürmer nimmt die Bälle an — Torschuß; der Flügelstürmer schießt direkt aufs Tor.

Bälle von links mit dem linken Bein schießen
Bälle von rechts mit dem rechten Bein schießen.

- n) Training des Stoßens von Eckbällen (siehe Kapitel Eckball, Seite 151).

- o) Training des Einwurfs (siehe Kapitel Einwurf, Seite 148).



Zuspielrichtung



Bälle von rechts—
rechts schießen

Bälle von links—
links schießen

2. Stürmer

1. Torschußübungen

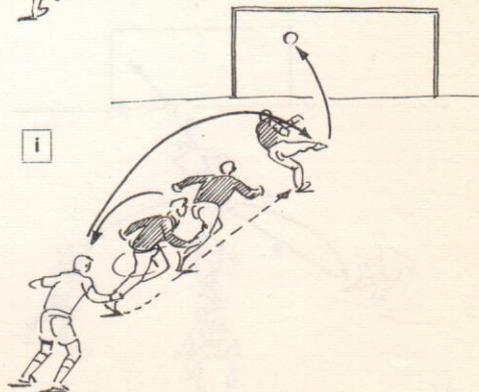
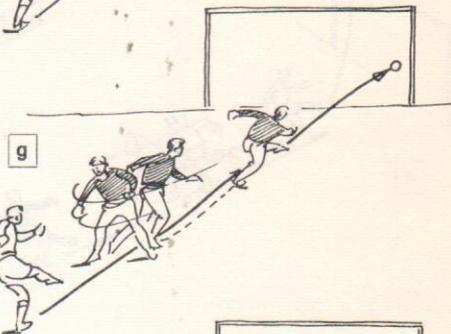
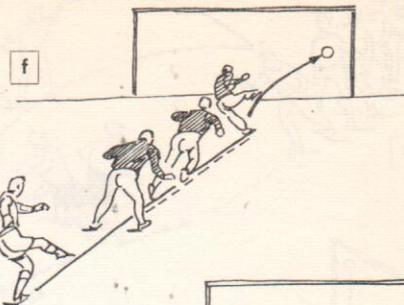
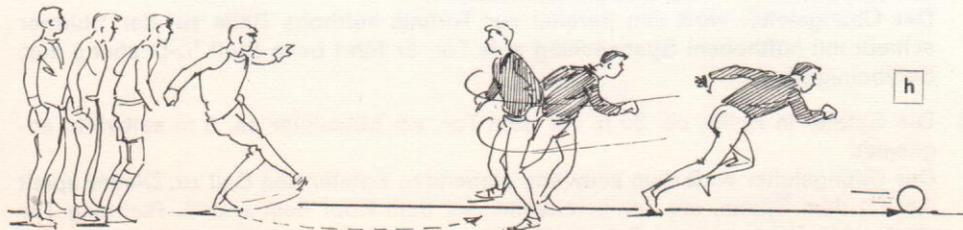
- a) Torschuß auf von vorne anrollender Bälle. Übungsleiter steht neben Tor und spielt die Bälle zu.

- b) Torschuß auf von vorne hoch ankommender Bälle. Die Stürmer schießen direkt,

oder wenn Direktschuß nicht möglich ist, bringen sie die Bälle unter Kontrolle und schießen.

- c) Torschuß auf Sprungbälle — der Ball soll einmal aufspringen.
- d) Torschuß auf Bälle, die von beiden Seiten und von hinten flach zugespielt werden.
- e) Torschuß auf Bälle, die von beiden Seiten und von hinten hoch zugespielt werden.
- f) Der Stürmer steht mit Blick zum Tor in Grätschstellung. Ein Mitspieler spielt den Ball flach durch seine Beine, der Stürmer startet dem Ball nach und schießt.
 Lauf mit Ballführen — Torschuß
 Lauf mit 1mal berühren — Torschuß
 direkt, wenn der Ball die Beine passiert hat.

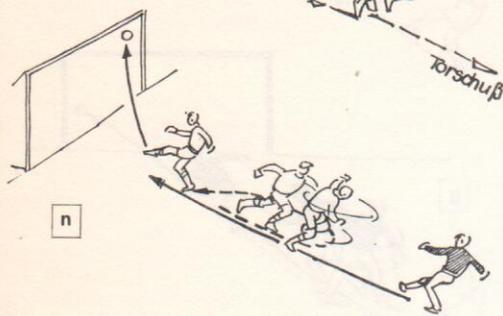
- g) Der Stürmer in Grätschstellung, Blick vom Tor weg zum Mitspieler. Dieser schiebt den Ball durch die gegrätschten Beine, der Stürmer macht sofort kehrt und schießt direkt.
- h) Wie Übung g), am laufenden Band
 Die Spieler in Reihe hintereinander. Der Spieler, der durch die gegrätschten Beine der Stürmers gespielt hat, geht nach vorn in Grätschstellung. Der Spieler, der geschossen hat, schließt sich hinten an.



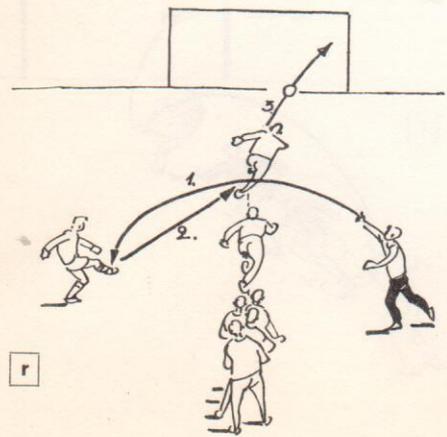
- i) Wie Übung g), der Stürmer wirft seinem Mitspieler den Ball zu, dieser köpft ihn über den Stürmer hinweg, dieser macht kehrt und schießt direkt aufs Tor.



k



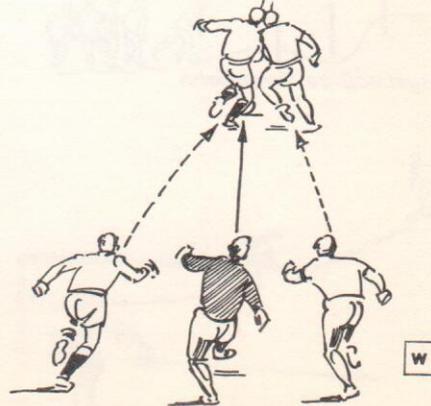
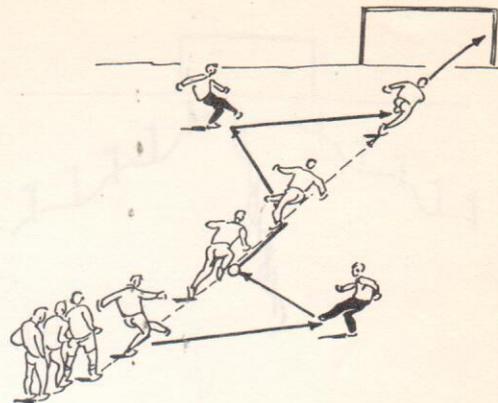
n

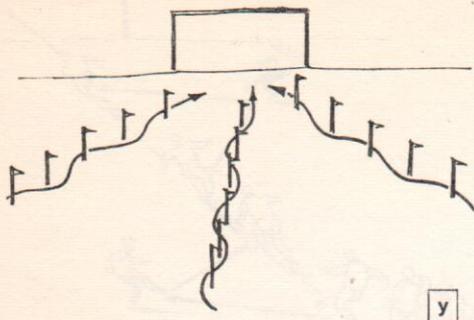


r

- k) Der Trainer wirft den Ball von der Seite zu. Der erste der Reihe köpft über den ballerwartenden Stürmer, der nach einer Drehung aufs Tor schießt. Der Spieler, der geköpft hat, rückt nach vorn, um den Kopfball des zweiten zu erwarten usw.
- l) Wie Übung i), der Mitspieler wirft dem mit Blickrichtung zu ihm stehenden Stürmer den Ball zu. Dieser köpft den Ball mit der Stirn nach rückwärts Richtung Tor, dreht sich und schießt.
- m) Der Stürmer läuft seinem Mitspieler entgegen. Dieser spielt ihm den Ball flach/hoch zu. Der Torschütze nimmt den Ball in der Drehung an und schießt aufs Tor.
- n) Wie Übung m), der Stürmer läuft dem Ball entgegen, täuscht, läßt den Ball durchlaufen, dreht sich und schießt.
- o) Die Übungsformen f)—n) werden von verschiedenen Stellen vor dem Tor (senkrechte und schräge Richtung) ausgeführt.
- p) Torschußübungen mit Dropkick aus der Hand
Torschußübungen mit Dropkick auf Zuwurf von vorn
rechtes **und** linkes Bein trainieren.
- q) Schlagen hüfthoher Spansschläge aufs Tor
Der Stürmer steht mit der Körperseite zum Tor.
Der Übungsleiter wirft ihm parallel zur Torlinie hüfthohe Bälle zu, der Stürmer schießt mit hüfthohem Spansschlag aufs Tor. Er führt beim Stoß $\frac{1}{4}$ -Drehung aus. Beidbeinig üben.
- r) Die Spieler in Reihe, ca. 30 m vor dem Tor, ein Mitspieler ca. 5 m seitwärts abgesetzt.
Der Übungsleiter wirft dem seitwärts stehenden Spieler den Ball zu. Dieser spielt ihn mit dem Spann, mit der Innenseite, mit dem Kopf dem ersten, Richtung Tor startenden Stürmer, zum Torschuß in den Lauf. Dann übt der zweite, dritte der Reihe usw. Derjenige, der geschossen hat, schließt sich hinten wieder an.
Torschuß mit Annehmen
Torschuß direkt.

- s) Torschuß nach vorausgegangenen Schrägpässen
 2 Mitspieler werden zwischen Spielerreihe und Tor seitwärts der Laufbahn aufgestellt.
 Der erste der Reihe läuft mit dem Ball los, spielt den ersten der Mitspieler mit einem Schrägpäß (nach rechts) an, er erhält den Ball direkt wieder zugespielt, er nimmt ihn an, läuft einige Schritte und spielt den zweiten Mitspieler (nach links) an, dieser legt ihm den Ball zum Torschuß vor. Mit drei Spielern vor der Reihe.
- t) Wie Übung s), der erste (rechte) Mitspieler vor der Reihe hat einen Ball in Händen.
 Der erste der Reihe läuft mit seinem Ball los und spielt den rechten Mitspieler an. Dieser wirft ihm seinen Ball so in den Lauf, daß er ihn mit dem Kopf annehmen muß, um ihn dann mit dem Fuß dem zweiten Mitspieler zuzuspielen.
 Nach Vorlage — Torschuß.
- u) Die Spieler stehen neben dem Übungsleiter in Reihe
 Der Trainer legt jedem Stürmer so den Ball zum Torschuß vor, daß er sein „schlechtes“ Bein einsetzen muß.
- v) Der Trainer spielt den Stürmern Bälle von verschiedenen Seiten zu
 hoch
 flach
 Sprungbälle
 rasante Bälle in Knie- und Hüfthöhe usw.
 Bälle werden im Lauf, je nach Flugbahn, mit dem Fuß, der Brust, dem Kopf angenommen, unter Kontrolle gebracht und aufs Tor geschossen.
- w) Zwei Spieler stehen ca. 25 m vor dem Tor zu beiden Seiten des Trainers. Dieser spielt den Ball steil zum Tor, die beiden Spieler starten nach und jeder versucht, den Ball unter Kontrolle zu bringen, um ihn dann aufs Tor zu schießen. Der andere versucht
 nur andeutungsweise
 mit vollem Einsatz
 den Torschuß zu verhindern, bzw. selbst in Ballbesitz zu gelangen. Der Torschuß wird mit dem gelenkfernten Bein ausgeführt.





x) Eine Slalombahn vor dem Tor aufbauen — nach Slalomlauf mit Ballführen — Torschuß.

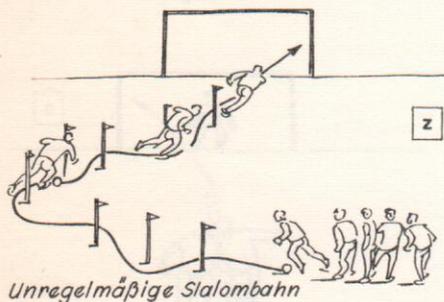
Den Slalomlauf von beiden Seiten der ersten Fahne beginnen, damit Torschuß rechts und links ausgeführt werden muß.

y) Slalombahn in verschiedene Richtungen auf das Tor aufbauen.

z) Unregelmäßige Slalombahn aufbauen.

a1) Torschuß auf Eckbälle oder Flanken mit dem Spann oder dem Kopf. Das ballnahe Bein schießt mit Annehmen des Balles direkt.

b1) Torschuß nach vorausgegangenem Zick-zack-Paß, der letzte Paß muß schußgerecht in den Lauf des Torschützen gelegt werden.



3. Torschußübungen für die Spieler aller Mannschaftsposten

Da im modernen Spiel das Toreschießen nicht nur alleinige Aufgabe der Stürmer ist, sondern sich häufig Mittelfeldspieler, Verteidiger und Freier Mann als Angreifer in das Sturmspiel einschalten, muß das Training des Torschusses auch auf diese Spieler ausgedehnt werden. In das Sondertraining der Spieler der verschiedenen Mannschaftsposten sollte deshalb neben ganz speziellen Sonderaufgaben auch das Training des Torschusses Eingang finden.

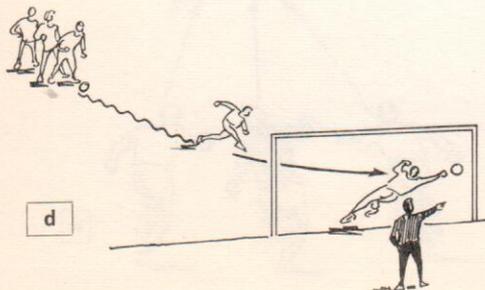
a) Von der Mittellinie aus allen Richtungen den Ball Richtung Tor führen und vor der Strafraumgrenze Torschuß

b) Wie a), jedoch als Steigerungslauf

c) Wie a) im schnellstmöglichen Tempo, aber darauf achten, daß Kontrolle über den Ball nicht verloren geht.

d) Wie a—c mit Zielangabe

Trainer steht hinter dem Tor und gibt dem ballführenden Spieler durch Hand-



zeichnen an, in welche obere oder untere Ecke des Tores der Ball geschossen werden soll.

e) Wie a—d, der auf das Tor stürmende Spieler führt Täuschungen aus.

f) Wie a—d mit Gegenspieler

Der Torschütze führt den Ball zum Strafraum, der Gegenspieler folgt zunächst in größerem, dann in kleinerem und schließlich in unmittelbarem Abstand und setzt seinen Partner „unter Druck“, d. h. er greift ihn einmal von rechts hinten, dann von links hinten, wieder von rechts hinten usw. an. Der Torschütze führt den Ball auf der jeweils vom Gegner abgewandten Seite. Der Torschuß erfolgt ebenfalls mit dem vom Gegner abgewandten Bein.

g) A steht ca. 40 m vor und mit dem Rücken zum Tor. B spielt ihn aus 10—15 m Entfernung an und startet sofort zu A. Dieser nimmt den Ball in der Drehung an und führt ihn zur Strafraumgrenze, von wo Torschuß erfolgt. B verfolgt A und versucht ihn am Torschuß zu hindern, bzw. ihn vom Ball zu trennen (Tackling). Anspiel mit Flachpaß — halbhoch — hoch.

h) Wie g), A steht jedoch schräg vor B

B spielt Schrägpaß zu A, dieser nimmt Ball an und dribbelt Richtung Tor. B startet nach dem Abspieß sofort zu A und versucht ihm den Weg zum Tor abzuschneiden.

Anspiel mit Flachpaß — halbhoch — hoch

i) Dribbling von der Seitenlinie in Höhe der Strafraumgrenze parallel zur Torlinie mit Torschuß

in Höhe des vorderen Torpfostens

in Höhe der Tormitte

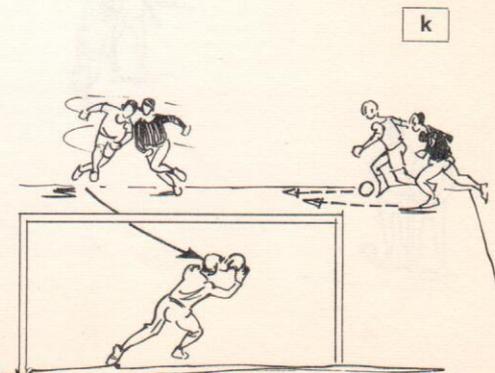
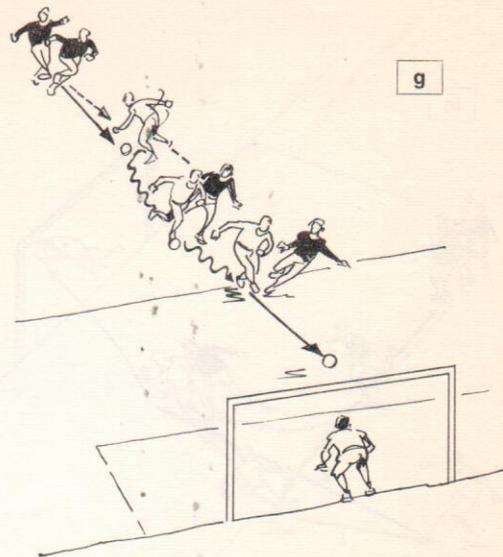
in Höhe des hinteren Torpfostens

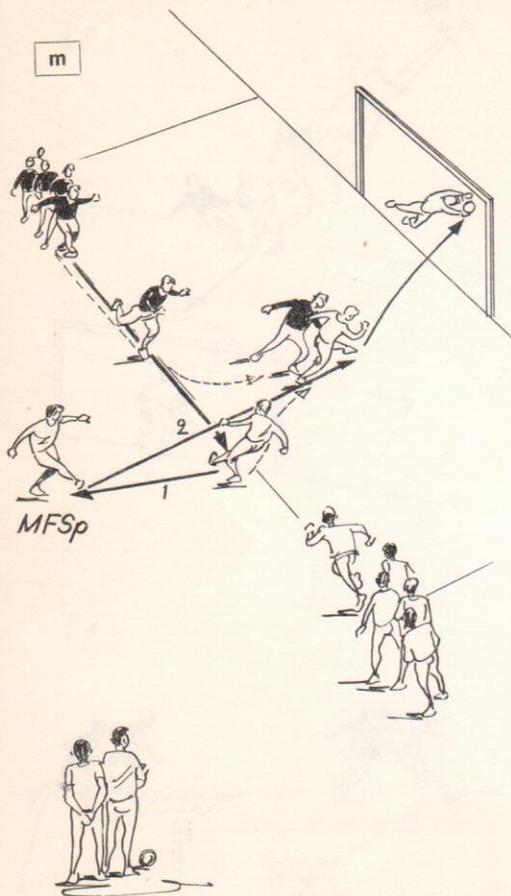
Wichtig: Beim Torschuß aus der Drehung das Standbein so aufsetzen, daß die Fußspitze zum Tor zeigt. Der Körper dreht sich dann „automatisch“ in die richtige Schußrichtung. Temposteigerung!

k) Wie zuvor mit Gegner

Gegner verfolgt den ballführenden Spieler auf der „inneren Linie“ und stört ihn beim Torschuß.

l) Spielergruppe A in Reihe an der linken, Spielergruppe B in Reihe an der rechten Strafraumecke. B-Spieler in Ballbesitz





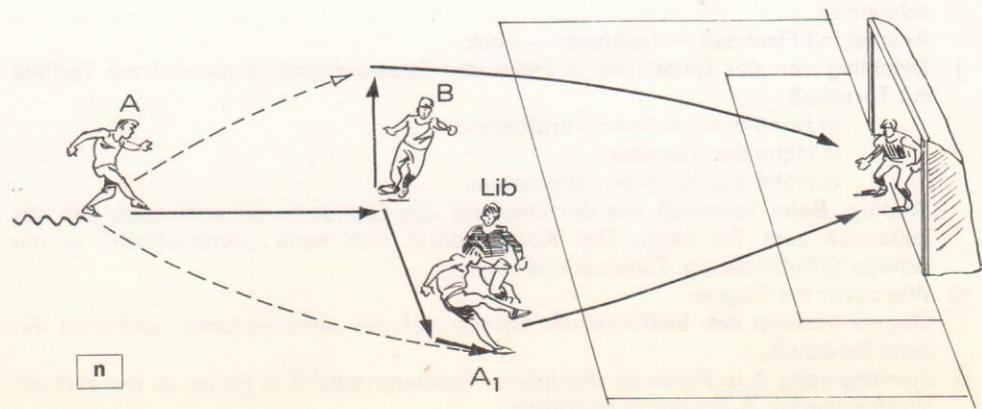
Der erste Spieler B spielt Ball zu A und läuft auf A zu.
 Der erste Spieler A läuft dem Paß entgegen, nimmt Ball an und schießt aufs Tor.
 Spieler B stört Spieler A beim Torschuß. Nach Abschluß der Übung stellt sich A hinter Gruppe B und B hinter der Gruppe A.

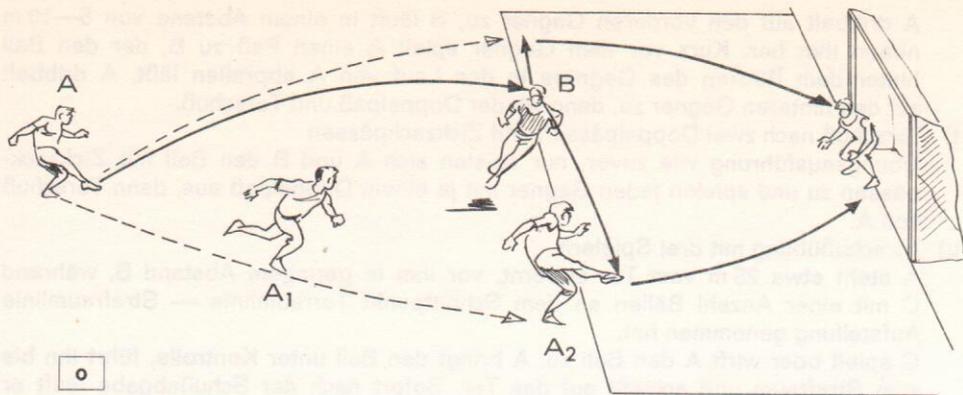
m) Wie Übung l) zwischen den beiden Gruppen etwa 10—15 m ins Mittelfeld zurückversetzt ein Mittelfeldspieler (Trainer).

Ablauf der Übung wie zuvor, der angespielte Spieler A paßt kurz vor dem Zusammentreffen mit dem Spieler B zum Mittelfeldspieler zurück, der ihn mit einem direkten Steilpaß zum Torschuß einsetzt. B versucht Torschuß zu unterbinden.

n) Partner A in Ballbesitz an der Mittellinie, Partner B etwa 20 m vor und mit dem Rücken zum Tor.

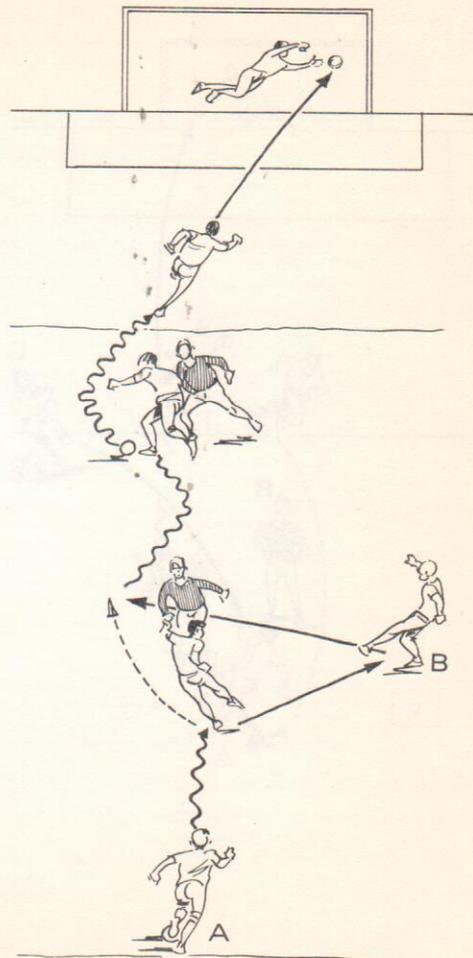
A dribbelt auf B zu und spielt ihn aus etwa 10 m Entfernung den Ball zu. B läßt den Ball nach rechts oder links seitwärts abprallen — direkter Torschuß von A. Auch mit Gegner (Vorstopper oder Libero), der zwischen B und Strafraumlinie steht und nach dem Seitpaß A am Torschuß hindert, bzw. ihn dabei stört.



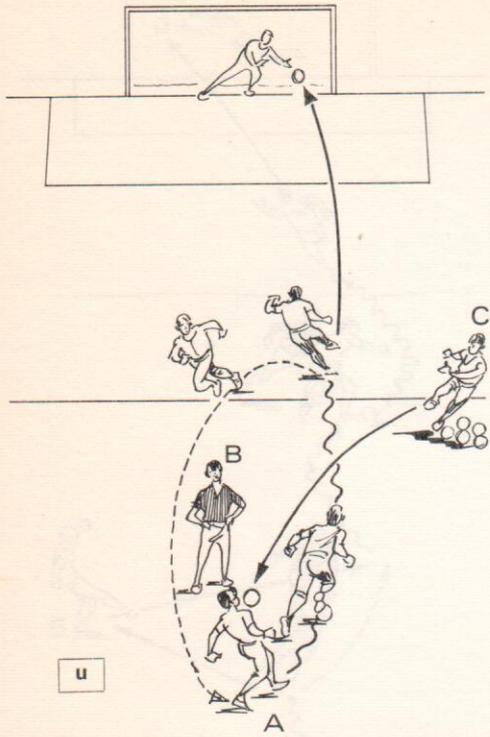


o

- o) Wie zuvor, A spielt B mit einem Spansschlag in Kopfhöhe an, B köpft zur Seite, A startet zum Ball und schießt auf das Tor. Auch mit Gegenspieler von A.
- p) Wie n) und o) jetzt bestimmt A durch seinen Lauf nach links oder rechts seitwärts von B die Richtung der Ballabgabe.
- q) Spiel 1 : 1 mit Torschuß
A dribbelt von der Mittellinie auf den 15—20 m entfernten Gegner B zu, versucht ihn zu umspielen und ein Tor zu erzielen.
- r) Torschuß nach Doppelpaß und Zweikampf
A in Ballbesitz an der Mittellinie, zwischen ihm und dem Strafraum gestaffelt zwei Gegner. Neben dem vorderen Gegner in etwa 5—10 m Abstand hat B Aufstellung genommen.
A dribbelt auf den ersten Gegner zu, kurz vor ihm spielt er einen Paß zu B und startet an der anderen Seite des Gegners vorbei. B läßt den Ball in den Lauf von A abprallen, der den Ball annimmt, auf den hinteren Gegner zudribbelt, ihn umspielt und aufs Tor schießt.
- s) Torschuß nach zwei Doppelpaßkombinationen
Aufstellung der Spieler wie zuvor. A und B an der Mittellinie.

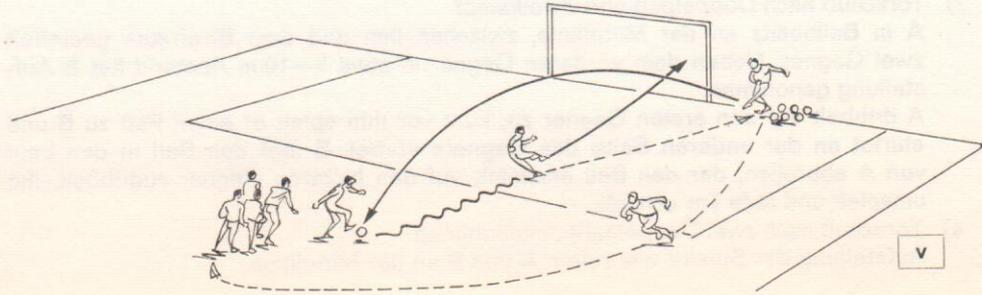


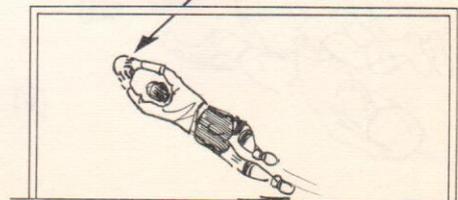
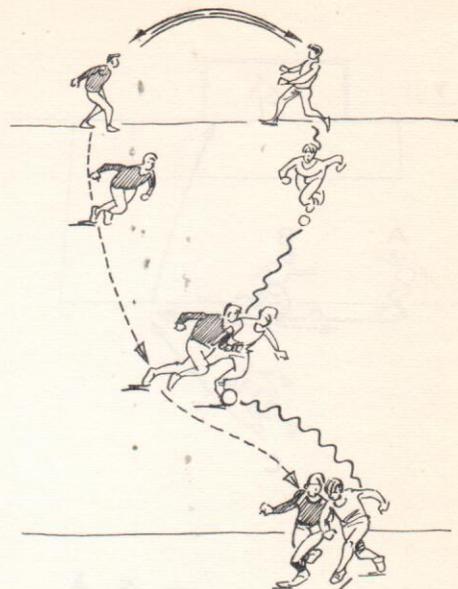
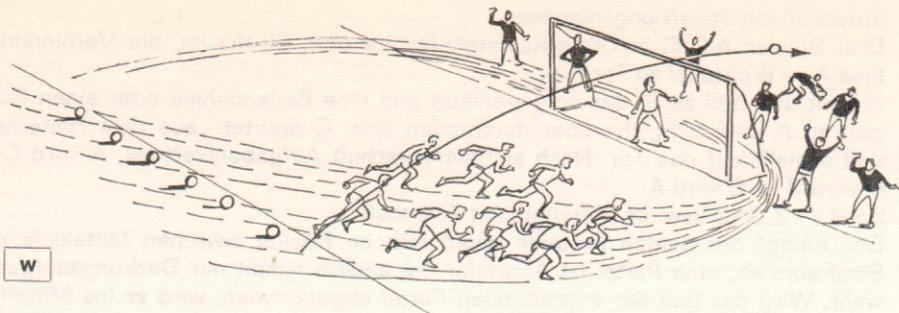
r



A dribbelt auf den vorderen Gegner zu, B läuft in einem Abstand von 5—10 m neben ihm her. Kurz vor dem Gegner spielt A einen Paß zu B, der den Ball hinter dem Rücken des Gegners in den Lauf von A abprallen läßt, A dribbelt auf den hinteren Gegner zu, dann wieder Doppelpaß und Torschuß.

- t) Torschuß nach zwei Doppelpässen und Zickzackpässen
Übungsausführung wie zuvor, nur spielen sich A und B den Ball mit Zickzackpässen zu und spielen jeden Gegner mit je einem Doppelpaß aus, dann Torschuß von A.
- u) Torschußübung mit drei Spielern
A steht etwa 25 m vom Tor entfernt, vor ihm in geringem Abstand B, während C mit einer Anzahl Bällen an dem Schnittpunkt Torraumlinie — Strafraumlinie Aufstellung genommen hat.
C spielt oder wirft A den Ball zu, A bringt den Ball unter Kontrolle, führt ihn bis zum Strafraum und schießt auf das Tor. Sofort nach der Schußabgabe läuft er zurück, umkreist B, erhält von C einen zweiten Ball zugespielt oder geworfen, führt ihn bis zum Strafraum und schießt, umläuft wieder B usw. Nach je 10 Schüssen Aufgabenwechsel.
- v) Torschußübung in größerer Gruppe
Ein Spieler mit einer Anzahl Bälle steht seitlich am Tor, mehrere Spieler stehen in einer Reihe etwa 10 m vor dem Strafraum (in der Mitte oder seitlich vom Tor). Der ballbesitzende Spieler spielt oder wirft den Ball zum ersten der Reihe, der





den Ball unter Kontrolle bringt und aufs Tor schießt. Nach der Schußabgabe spurtet er zum Platz des zuspielenden Spielers und spielt oder wirft den nächsten Ball. Der jeweils zuspielende Spieler holt den eventuell vorbeigeschossenen Ball und stellt sich dann hinter der Reihe an. Laufender Aufgabenwechsel.

w) Torschuß-Konzentrationskampf mit zwei Gruppen

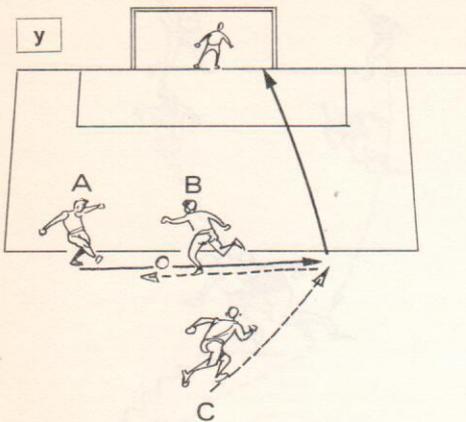
Gruppe A in Linie vor dem Strafraum, alle Bälle liegen mit 1 m Abstand auf der Strafraumlinie, Gruppe B neben und hinter dem Tor verteilt. Die Spieler der Gruppe A schießen in schneller Reihenfolge auf das Tor und versuchen möglichst viele Treffer zu erzielen, was ein neutraler Torwart zu verhindern sucht. (Schießen, auch wenn Torwart am Boden liegt).

Gruppe B fängt oder holt daneben geschossene Bälle.

Bei jedem Fehlschuß, der neben oder über das Tor geht muß die ganze Gruppe A um das Tor und wieder auf den alten Platz zurücklaufen, dann erst wird das Toreschießen fortgesetzt.

Nach 3 Minuten Aufgabenwechsel der Gruppen. Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?

- x) Je zwei Spieler passen oder köpfen sich an der Mittellinie den Ball zu. Auf Pfiff versucht der gerade ballbesitzende Spieler zum Torschuß zu kommen, was der andere zu verhindern sucht. Kommt der jeweilige Abwehrspieler bei diesem Zweikampf in Ballbesitz, dann wird er zum Torschützen.



- y) Torschuß mit Täuschungsmanöver
Drei Spieler A-B-C in Dreieckaufstellung vor dem Strafraum, die Verbindungslinie A — B parallel zu Torlinie.

A paßt den Ball zu B, der entgegenläuft und eine Ballannahme oder einen Rückpaß zu A antäuscht, ihn aber durchrollen läßt. C spurtet „aus dem Hinterhalt“ und schießt auf das Tor. Nach seinem Torschuß Aufgabenwechsel, A wird C — C wird B — B wird A.

- z) Spiel 2 : 2, 3 : 3 usw. im Mittelfeld mit Torschuß
Der Kampf der beiden Parteien spielt sich im Raume zwischen Mittellinie und Strafraum ab, eine Partei ist Angreifer die andere nimmt nur Deckungsaufgaben wahr. Wird der Ball der angreifenden Partei abgenommen, wird er ins Mittelfeld zurückgespielt und der Angriff erfolgt von neuem.

Torschuß nur im Strafraum erlaubt.

Torschuß nur außerhalb des Strafraums gestattet.

Nach 3 Minuten Aufgabenwechsel. Welche Partei kommt in der festgelegten Spielzeit zu den meisten Torerfolgen?

IV. Sonderausbildung Einwurf

Von der Sonderausbildung Einwurf sollen in erster Linie die Flügelstürmer, Halbstürmer und Außenläufer erfaßt werden. Im Spiel werden diese Spieler in den meisten Fällen den Einwurf ausführen.

Hauptsächlich muß die Wurfweite gesteigert werden, damit die deckenden Gegner mit einem weiten Wurf überspielt werden können, und ein Spieler, mit dem kein Gegner gerechnet hat, den Ball erhält. Mit derartigen Überraschungswürfen konnte schon manches Tor erzielt oder eine günstige Spielphase eingeleitet werden.

1. Schulung der Weite

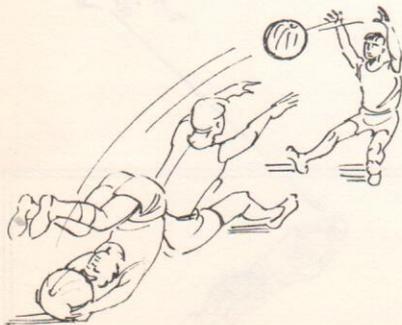
- a) Leichtes Zuwerfen zweier Partner. Auf richtige Ausführung achten!

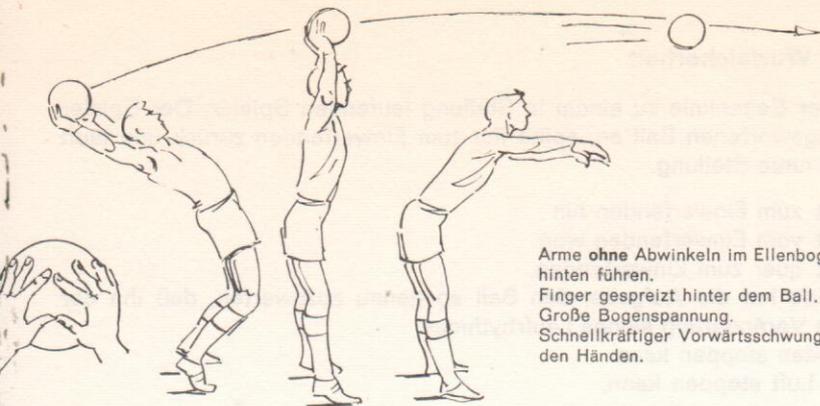
- b) Zuwerfen mit dem Medizinball

im Stehen

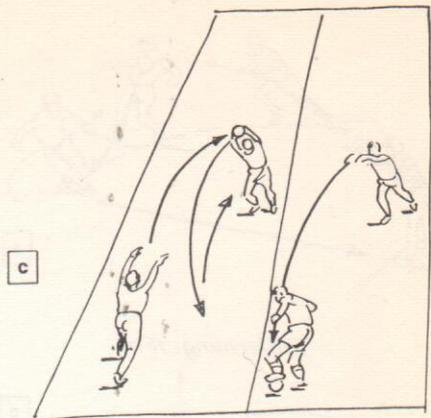
im Sitzen

aus der Rückenlage mit Aufrollen des Oberkörpers.





Arme **ohne** Abwinkeln im Ellenbogen möglichst weit nach hinten führen.
 Finger gespreizt hinter dem Ball.
 Große Bogenspannung.
 Schnellkräftiger Vorwärtsschwing, langes Ballführen mit den Händen.



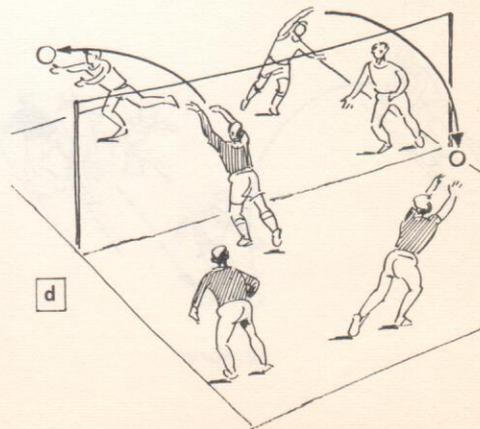
- c) 2 Spieler führen „Einwurfwettkampf“ über den ganzen Platz aus (Treibeball)
1. Form. A wirft mit Einwurftechnik — B fängt und wirft mit Einwurftechnik — A fängt und wirft usw.
 2. Form. A wirft mit Einwurftechnik — B stoppt und wirft von der Stelle, wo er den Ball gestoppt hat.

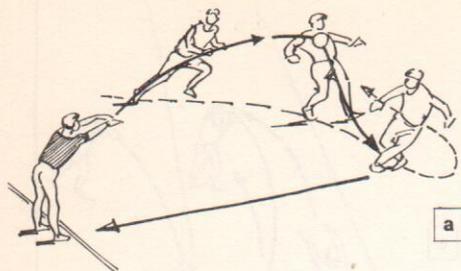
Die Spieler üben paarweise in Bahnen nebeneinander
 mit dem Fußball
 mit dem Medizinball (quer über den Platz).

- d) „Ball über die Schnur“, nur mit Einwurftechnik und ohne gegenseitiges Zuspiel innerhalb einer Partei. Der Ball muß von dem Fangenden wieder über die Schnur geworfen werden. Höhe des Seiles variieren.

Mit dem Fußball
 mit dem Medizinball
 mit beiden Bällen gleichzeitig.

- e) 3 bis 5 Spieler führen an der Schußwand oder am Tor einen Einwurfwettkampf aus. Jeder versucht, das Tor oder die Schußwand zu überwerfen. Nach jedem Durchgang wird die Abwurfstelle einen Meter nach rückwärts verlegt. Wer das Hindernis nicht mehr überwerfen kann, scheidet aus dem Wettkampf aus und muß Bälle einsammeln.





Entfernung 15 m

a

c

2. Schulung der Wurfsicherheit

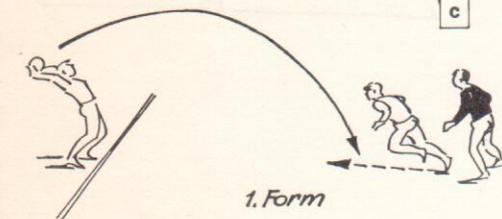
- a) Einwurf von der Seitenlinie zu einem in Stellung laufenden Spieler. Der Spieler nimmt den eingeworfenen Ball an, spielt ihn zum Einwurfenden zurück und läuft wieder in eine neue Stellung.
- b) Spieler startet zum Einwurfenden hin
 Spieler startet vom Einwurfenden weg
 Spieler startet quer zum Einwurfenden.
 Der Einwurfende hat die Aufgabe, den Ball so genau zuzuwerfen, daß ihn der Laufende ohne Veränderung seines Laufrhythmus am Boden stoppen kann
 in der Luft stoppen kann.

- c) Einwurf zu einem Spieler mit Gegner

1. Form. Der Spieler steht vor seinem Gegner. Er löst sich durch Start in Richtung zum Einwurfenden vom Gegner und erhält den Ball in den Lauf so zugeworfen, daß er ihn mit dem Fuß annehmen kann.
2. Form. Der Spieler und sein Gegner laufen langsam parallel zur Seitenlinie nebeneinander her. Mit einer plötzlichen Drehung um 180° und einem Spurt in die neue Richtung löst sich der Spieler von seinem Gegner. Er erhält den Ball genau zugeworfen.
3. Form. Beide Spieler laufen hintereinander auf den Einwurfenden zu. Plötzlich löst sich der vordere Spieler mit einem Start zur Seite oder nach schräg rückwärts von seinem Gegner und erhält den Ball.

Diese 3 Formen werden zuerst mit passivem Verhalten des Gegners, dann mit dessen vollem Einsatz geübt.

Wichtig! Das Hochheben des Balles durch den Einwurfenden ist für den freilaufenden Spieler das Signal zum Handeln. Sowie der Einwurfende den Ball über den Kopf hebt, löst sich der Spieler durch einen plötzlichen Antritt vom Gegner.



1. Form



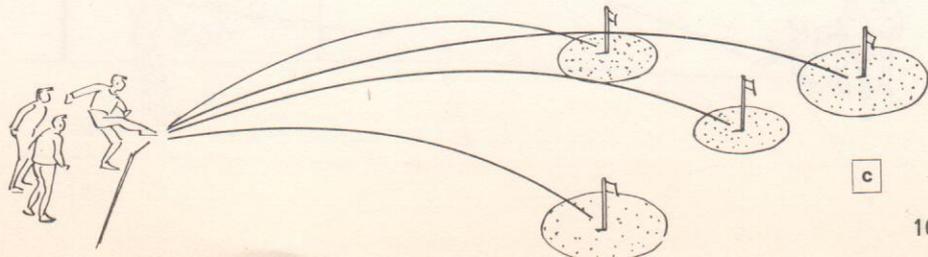
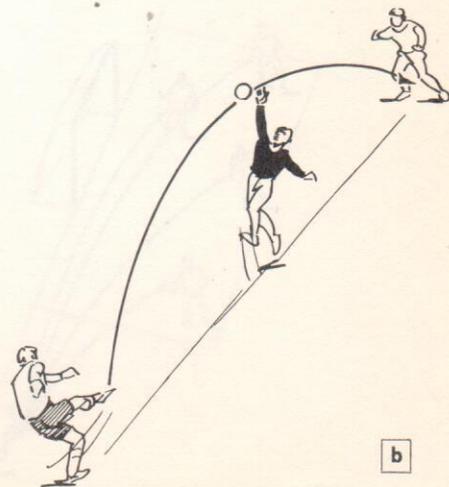
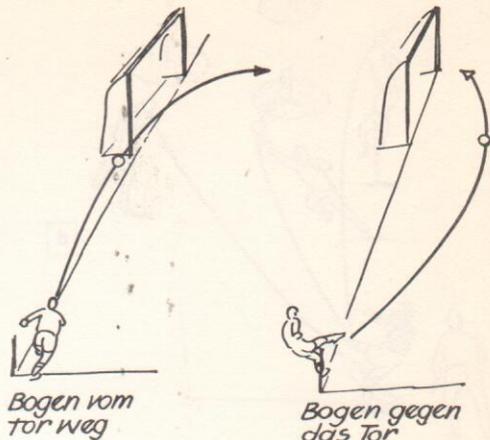
2. Form

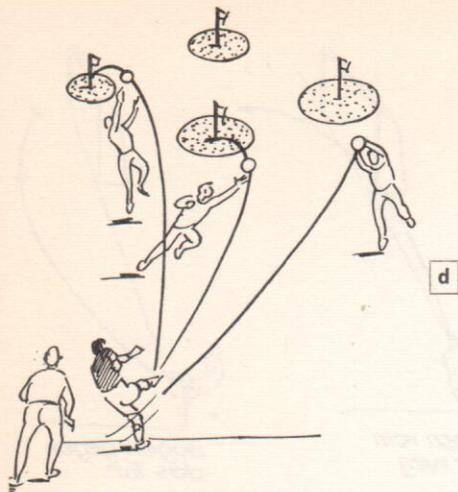
V. Sonderausbildung Eckstoß

Der Eckstoß wird im Wettspiel meistens von den Außenstürmern ausgeführt. Die Sonderausbildung im Eckenstoßen wird sich deshalb auch auf sie beschränken. Jeder Außenstürmer sollte von seiner Seite aus den Eckstoß mit beiden Beinen ausführen können. Wie oft kann man bei Spielen beobachten, daß bei Eckball der Außenstürmer der anderen Seite über die ganze Platzbreite läuft, um den Eckstoß auszuführen. Dabei geht viel Zeit verloren und der Gegner kann in Ruhe seine Deckung aufbauen. Ob der Ball in einem „Bogen gegen das Tor“ oder in einem „Bogen vom Tor weg“ gestoßen werden soll, hängt von der jeweiligen Position der Spieler vor dem Tor ab. Auf jeden Fall sollen die beiden Außenstürmer, um sie im gegebenen Fall anwenden zu können, beide Möglichkeiten beherrschen.

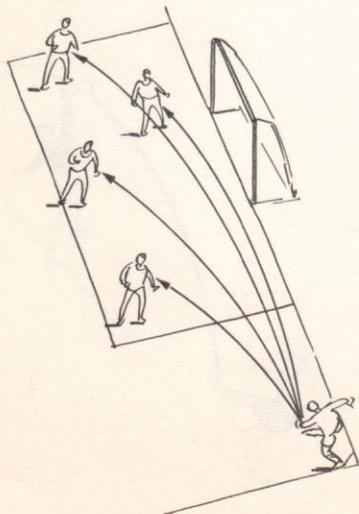
1. Freie Übungsformen ohne Bindung an Viertelkreis und Tor

- Die beiden Außenstürmer spielen sich gegenseitig weite Spannstoße auf den ruhenden Ball mit schrägem Anlauf zu. Jeder Stoß ein Zielstoß! Gegenseitige Entfernung 30—40 m. Beidbeinig üben!
- Wie Übung a), zwischen den beiden Übenden wird ein dritter Spieler eingesetzt, der mit den Spannstoßen überspielt werden muß. Der Spieler in der Mitte versucht, die Bälle abzufangen, auch mit der Hand.
- Zielstoße in markierte Räume
Zwischen 30 und 40 Meter Entfernung von den Übenden werden an verschiedenen Stellen mehrere Kreise (mit Bändern, Sprungseilen usw.) markiert. In die Mitte eines jeden Kreises wird ein Fähnchen eingesteckt.





d



b

Die Außenstürmer versuchen mit weiten Spannstoßen auf den ruhenden Ball in die Kreise zu treffen.

Die Größe der Kreise variieren, mit ca. 8 m Durchmesser beginnen, mit wachsender Sicherheit auf 3 Meter verkleinern.

d) Wie Übung c), zwischen Übende und Kreise werden Mitspieler eingesetzt, die versuchen müssen, die Zielbälle zu fangen.

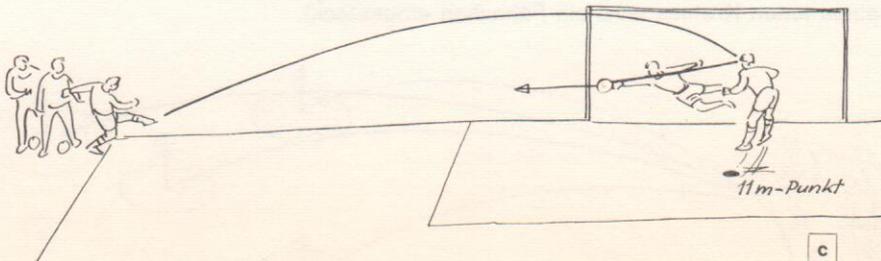
e) Wie Übung c), ein Spieler stößt mehrere Spannschläge hintereinander (genug Bälle bereitlegen), der Trainer gibt vor jedem Stoß an, welcher Kreis getroffen werden soll. Als Wettkampf zwischen den Übenden: Wer trifft bei 10 Stößen die meisten Kreise?

2. Eckstoß aus dem Viertelkreis

a) Im Strafraum werden an verschiedenen Stellen 2 bis 3 Kreise markiert (Fähnchen im Mittelpunkt) mit einem Durchmesser von etwa 3—4 Meter. Die Übenden führen vom Viertelkreis ihrer Seite Eckstöße in vorher bestimmte Kreise aus. Eckstöße in die Kreise mit beiden Beinen üben!

b) Wie Übung a), anstelle der Kreise werden Spieler an verschiedenen Stellen des Strafraums aufgestellt, die so angespielt werden sollen, daß sie, ohne ihren Standplatz zu verlassen, die Eckbälle annehmen können.

c) Wie Übung b), die Eckstöße werden auf einen festgelegten Punkt (11-m-Punkt) ausgeführt, ein Spieler vor dem Tor verwandelt die Eckbälle direkt zum Torschuß (mit Spann und Kopf).



c

VI. Spezielle technisch-taktische Übungsformen für Spieler der einzelnen Mannschaftsposten

Die technisch-taktische Schulung der Spieler der einzelnen Mannschaftsposten erfolgt zweckmäßig in dem Raum des Spielfeldes, in dem sie im Wettspiel hauptsächlich ihre Spielaufgabe erfüllen.

1. Übungen für Verteidiger — Vorstopper — Freier Mann (Libero)

- a) Flache, halbhohe, hohe Bälle aus verschiedenen Richtungen und Entfernungen zuspelen.

Aufgabe: Bälle schnell unter Kontrolle bringen und ohne Verzögerung genau zurückspielen. Auf rhythmischen Ablauf des Bewegungsvorgangs achten!

- b) Zuspielender Spieler (Trainer) läuft nach rechts und links „in Stellung“.

Genaueres Zuspiel des Übenden

Zuspiel nach Ballannahme

direktes Zuspiel

- c) Der Übende nimmt im Tor Aufstellung

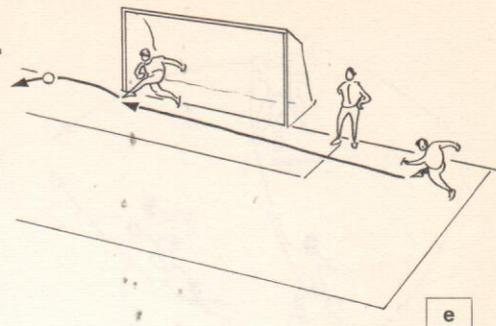
Ins Toreck gespielte flache, halbhohe, hohe Bälle wuchtig zu einem Spieler in Außenstürmer-Position schlagen bzw. köpfen.

- d) Vom Rechts- bzw. Linksaußen in den Strafraum getretene Flankenbälle diagonal zur anderen Seite schlagen — köpfen.

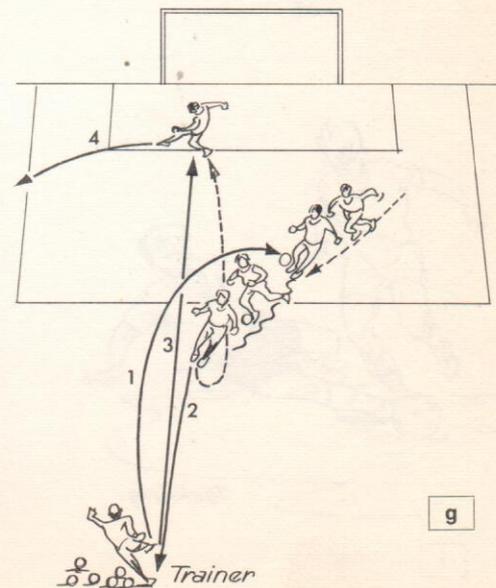
- e) Vom Links- bzw. Rechtsaußen parallel zur Torlinie scharf getretene flache Bälle im Torraum abwehren, bzw. direkt nach außen schlagen. Übender befindet sich im Tor auf der Torlinie.

- f) Trainer spielt flache oder halbhoch springende Bälle am Übenden Richtung Tor vorbei — dieser startet nach und schlägt den Ball direkt aus der Drehung zum Trainer zurück. Auch Zurückschlagen des Balles aus der Drehung zu einem Spieler in Außenposition.

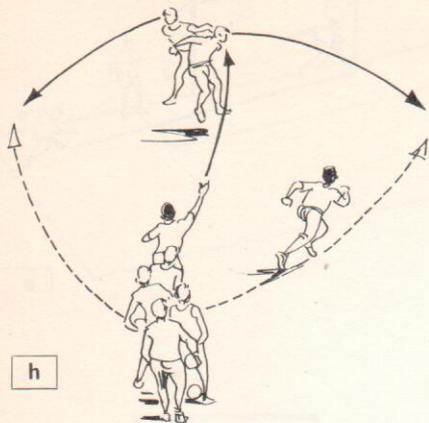
- g) Trainer spielt flache, halbhohe, hohe Bälle in den Strafraum, der Übende spurtet dem Ball entgegen, bringt ihn schnell unter Kontrolle und führt ihn in Richtung Trainer. Dann Paß zum Trainer, dieser läßt Ball Richtung Tor abprallen, der



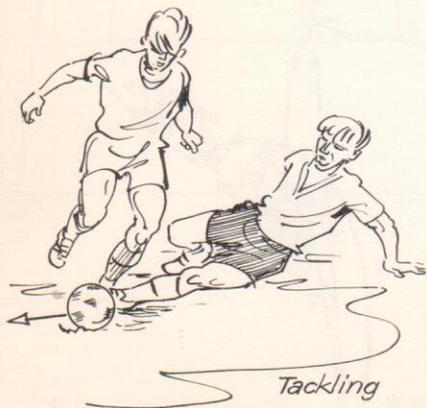
e



g



h



i

Übende dreht sich, startet nach und schlägt den Ball aus der Drehung zu einem Spieler in Außenposition.

- h) Mehrere Spieler mit je einem Ball vor dem Übenden in ca. 10—15 m Abstand. Der erste der Reihe wirft den Ball hoch zum Übenden und läuft nach rechts seitwärts. Der Übende köpft den Ball zu Seite in seinen Lauf. Der zweite wirft und läuft nach links zur Seite, der Übende köpft den Ball in seinen Lauf. Der nächste läuft nach dem Zuwurf wieder nach rechts usw. Die Werfenden bringen die zugeköpften Bälle unter Kontrolle und führen sie zum Ausgangspunkt zurück.

Einsatz eines Gegners vor dem Übenden, der anfangs nur behindert, dann versucht ebenfalls den Ball wegzuköpfen.

- i) Üben des Hineingrätschens (Tackling) mit Gegner
Gegner führt den Ball Richtung Tor am Übenden vorbei, dieser startet nach und versucht den Ball durch seitliches Hineingrätschen (mit dem vom Gegner abgewandten Bein) nach außen wegzustoßen.
- k) Spiel 1 : 1, wobei der Gegner versucht, den Übenden zu umspielen um einen Torschuß anzubringen. Hat er den Übenden ausgespielt, dann startet dieser nach und versucht durch seitliches Hineingrätschen den Gegner vom Ball zu trennen.
- l) Übender und Gegner stehen ca. 25 m vom Tor entfernt zu beiden Seiten des Trainers. Dieser spielt den Ball steil Richtung Tor. Die beiden Spieler starten gleichzeitig, der Gegner versucht den Ball unter Kontrolle mit abschließendem Torschuß zu bringen, der Übende versucht den Gegner vom Ball zu trennen. Als letzte Möglichkeit bleibt ihm das seitliche Hineingrätschen.
- m) Spiel 1 : 1 zwischen Mittellinie und Strafraumgrenze
Der Gegner versucht durch Um- und Auspielen des Übenden in den Strafraum einzudringen um zum Torschuß zu gelangen, der Übende ist bestrebt dieses Vorhaben durch konzentrierte Deckungsarbeit zu unterbinden. Hat er dem Gegner den Ball abgenommen, spielt er ihn ins Mittelfeld zurück und der Angriff des Gegners beginnt von neuem.
Achtung: Übender deckt auf der inneren Linie, also immer zwischen Gegner und eigenem Tor!
- n) Taktisches Zusammenspiel Verteidiger — Torwart
n1) Abstoß des Torwarts seitlich vom Tor zum Verteidiger; dieser paßt zurück

und läuft seitwärts in den freien Raum, wohin ihm vom Torwart der Ball zugespült bzw. zugeworfen wird.

n2) Der im Ballbesitz befindliche und von einem Gegner verfolgte Verteidiger spielt zum Torwart zurück (neben das Tor!) und startet sofort seitwärts in den freien Raum oder ins Mittelfeld, wo er den Ball vom Torwart zugespült oder zugeworfen bekommt.

n3) Eckstoß — beide Verteidiger decken ihre Torecke
kurzer Eckball von links (vom Torwart aus gesehen) — der Torwart läuft heraus um den Ball zu fangen oder wegzufausten — der rechte Verteidiger rückt zur Torsicherung nach innen.

Langer Eckball — der Torwart läuft heraus — der linke Verteidiger rückt nach innen.

Bei Eckbällen von rechts übernimmt der jeweils andere Verteidiger beim Herauslaufen des Torwarts die Torsicherung.

n4) Außenstürmer umspielt den Verteidiger und stürmt aufs Tor — Torwart läuft heraus und greift Außenstürmer an — umspielter Verteidiger startet zum Tor und übernimmt Torsicherung.

m) Taktisches Zusammenspiel Verteidiger — Außenstürmer

m1) Torwart spielt den Verteidiger an

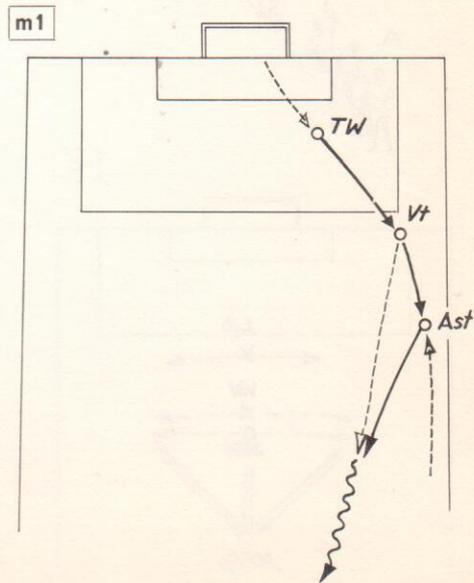
Der Außenstürmer bietet sich nach hinten an, der Verteidiger paßt ihm den Ball zu und spurtet sofort nach vorn um sich in das Angriffsspiel mit einzuschalten. Der Außenstürmer spielt ihn mit einem Steilpaß an.

m2) Der Verteidiger erhält vom Torwart den Ball und führt ihn eine kurze Strecke nach vorn. Der Außenstürmer bietet sich nach hinten an und wird vom Verteidiger angespielt. Der Außenstürmer läßt den Ball abprallen und spurtet nach vorwärts-seitwärts, wo er vom Verteidiger mit einem Steilpaß angespielt wird.

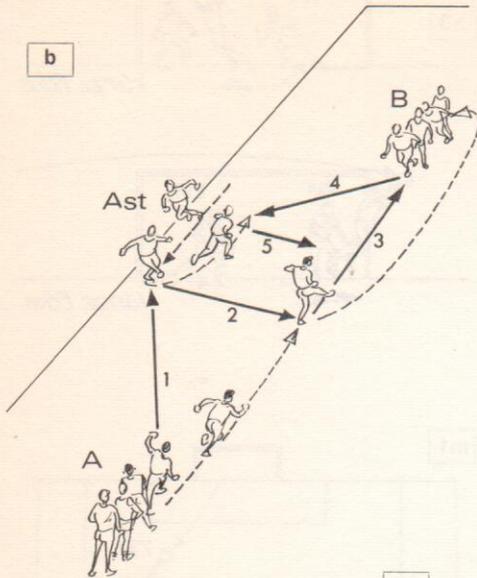
2. Übungen für Mittelfeldspieler — Vorstopper — Libero

a) In etwa 30 m Entfernung stehen sich die Gruppen A und B in Reihe gegenüber. In der Mitte zwischen den beiden Gruppen nimmt ein Außenspieler in etwa 10 m Entfernung seitwärts Aufstellung. Gruppe A hat den Ball.

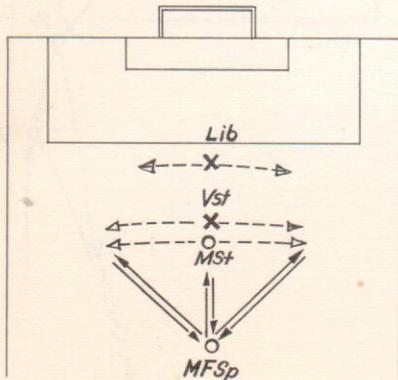
Der erste der Gruppe A spielt mit einem Schrägpaß den Außenspieler an, der



b



c



den Ball in die Mitte zwischen die beiden Gruppen zurückpaßt. Der A-Spieler spurtet zur Mitte, spielt den Ball zum ersten Spieler der Gruppe B und schließt sich hinter Gruppe B an.

Der erste Spieler der Gruppe B spielt den Außenspieler an, der zur Mitte zurückpaßt. Der B-Spieler spurtet zur Mitte, spielt den Ball zum vordersten der Gruppe A und schließt sich hinter ihr an usw.

Mit Annehmen und Führen des Balles (größere Entfernung der beiden Gruppen)

Mit Annehmen und Spielen (2 Ballkontakte)

Direktes Spiel in allen Phasen dieser Übung

- b) Zwei Gruppen A und B nehmen parallel zur Auslinie (Abstand ca. 20 m) gegenüber Aufstellung. Zwischen ihnen an der Auslinie ein Außenstürmer.

Der Außenstürmer bietet sich Richtung Gruppe A an und erhält Schrägpaß vom ersten Spieler der Gruppe A, der nach dem Abspiel Richtung Gruppe B spurtet. Der Außenspieler spielt ihm einen Querpaß in den Lauf, den er zum ersten Spieler der Gruppe B weiterspielt. Er schließt sich dann der Gruppe B an. Der Außenstürmer bietet sich Richtung Gruppe B an, erhält einen Schrägpaß des ersten B-Spielers, dem er den Ball mit einem Querpaß in den Lauf spielt usw.

Mit Annehmen und Spielen (2 Ballkontakte)

mit direktem Spiel

- c) Freilaufen — Decken — Bälle verteilen

Aufstellung: Mittelfeldspieler (Trainer) steht in der Nähe der Mittellinie. Richtung Tor in etwa 15—20 m der Mittelstürmer. Hinter diesem der Vorstopper. Zwischen Vorstopper und Strafraum der Freie Mann (Libero). Der Mittelstürmer bietet sich parallel zur Strafraumlinie pausenlos nach rechts und links an. Dabei wird er vom Vorstopper gedeckt, hinter dem als Rückendeckung der Freie Mann entsprechend mitgeht.

Der Mittelstürmer läuft nach rechts und erhält einen Paß des Mittelfeldspielers. Der Ball wird direkt von ihm zum Mittelfeldspieler zurückgepaßt. Nach der Ballabgabe spurtet er nach links und erhält in der Mitte der Laufstrecke wieder einen Paß, den er direkt zurückspielt. Er läuft weiter nach links bis zum Endpunkt der Laufstrecke, wo er wieder einen Paß des Mittelfeldspielers erhält. Nach dem Rückspiel dreht er sich und spurtet zurück zur Mitte der Laufstrecke.

Der Mittelfeldspieler spielt also Schrägpaß nach rechts — Steilpaß — Schrägpaß nach links — Steilpaß usw.

Vorstopper geht nur mit
Vorstopper stört
Vorstopper greift ein

- d) Übungsform wie zuvor, es werden jetzt zwei Sturmspitzen (rechter Innenstürmer linker Innenstürmer) eingesetzt, die sich pausenlos nach rechts und links (ohne sich zu überkreuzen) freilaufen. Sie werden dabei vom Vorstopper und einem Mittelfeldspieler gedeckt. Der Freie Mann muß als Rückendeckung seinen Lauf dem Spielverlauf anpassen.

Der Mittelfeldspieler (Trainer) an der Mittellinie spielt den Innenstürmer an, der sich am günstigsten freigelaufen hat. Darauf erfolgt direkter Zurückpaß des angespielten Innenstürmers.

Deckung geht nur mit
Deckung stört
Deckung greift aktiv ein

- e) Freier Mann (Libero) befindet sich hinter vier eng deckenden Abwehrspielern linker Verteidiger — rechter Verteidiger — Vorstopper — Mittelfeldspieler — und paßt sein Stellungsspiel der jeweiligen Spielsituation an.

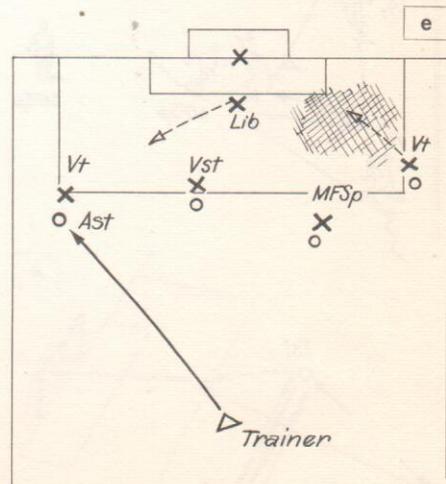
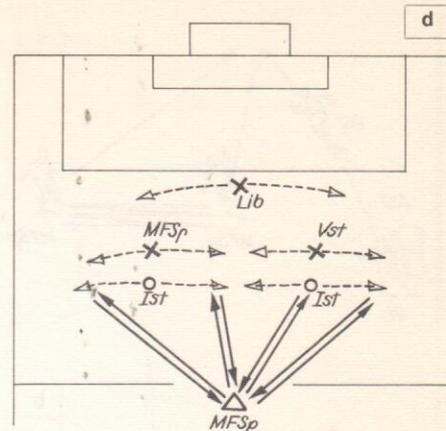
Der Trainer spielt aus dem Mittelfeld den linken Außenstürmer (li Ast) an. Der Freie Mann rückt etwas nach rechts außen Richtung li Ast, so daß er sich auf der Verbindungslinie Tor — li Ast befindet

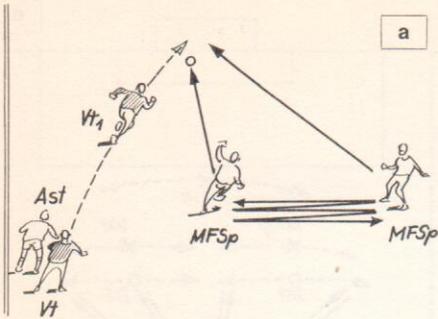
Der entfernte, in unserem Fall der linke Verteidiger rückt Richtung Tor ein und schaltet von Manndeckung auf Raumdeckung um.

3. Übungen für Mittelfeldspieler

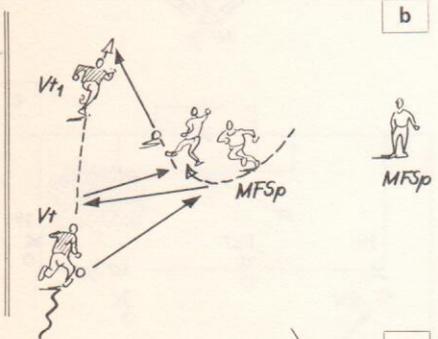
- a) Der linke Außenstürmer und der rechte Außenstürmer befinden sich an ihrer Seitenlinie. Der etwa 40 m zurückhängende Mittelfeldspieler (MFSp) schlägt abwechselnd weite flache und halbhohe Bälle zu den beiden Ast, die jeweils zum MFSp zurückspielen. Auf genaues Zuspiel achten.

Übung im Stand
Übung in der Bewegung im Lauf über den Platz

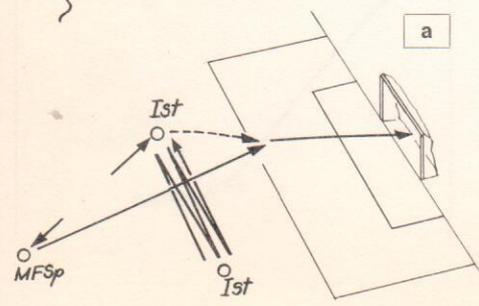




a



b



a

b) Übungsform wie zuvor

Der anzuspielende Ast startet, sowie der MFSp den Ball unter Kontrolle hat, nach innen und erhält vom MFSp den Ball in den Lauf gespielt. Nach seiner Rückgabe zum MFSp kehrt der Ast wieder zur Seitenlinie zurück.

4. Übungen für Mittelfeldspieler und Verteidiger

a) Zwei Mittelfeldspieler mit gegenseitigem Abstand von ca. 20—30 m im Mittelfeld, linker Verteidiger und rechter Verteidiger in ihrem Spielraum an der jeweiligen Seitenlinie. Die beiden MFSp spielen sich einige Querpässe zu, dann erfolgt schneller Vorstoß eines Verteidigers (aber immer nur einer!), der mit einem langen Paß vom MFSp angespielt wird.

Das Anspiel des nach vorne startenden Verteidigers erfolgt durch den „nahen“ Mittelfeldspieler

Das Anspiel erfolgt durch den „entfernten“ Mittelfeldspieler.

b) Aufstellung der Spieler wie zuvor

Der linke Verteidiger (Vt) ist in Ballbesitz, er führt den Ball einige Schritte nach vorn, spielt den entgegenkommenden „nahen“ MFSp an, der läßt den Ball nach außen als Querpaß in den Lauf des Vf abprallen, der Ball wird vom Vf sofort wieder zum MFSp zurückgespielt, der den Vf dann mit einem langen Steilpaß einsetzt.

5. Übungen für Mittelfeldspieler und Innenstürmer

a) Rechter und linker Innenstürmer (Ist) in Spielrichtung zum Tor im Mittelfeld, hinter ihnen, ca. 20 m zurückhängend ein Mittelfeldspieler.

Die Innenstürmer spielen sich einige Querpässe zu, dann Rückpaß zum MFSp und sofort Start zum Tor. Der MFSp setzt den Startenden mit einem genauen Steilpaß zum Torschuß ein.

Variation: Der andere Innenstürmer startet zum Torschuß, also z. B. Rückpaß des re Ist — Start des li Ist.

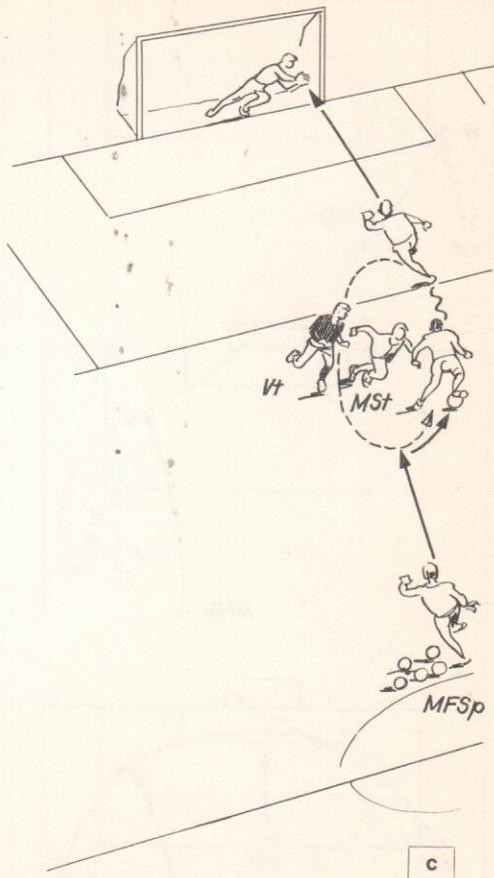
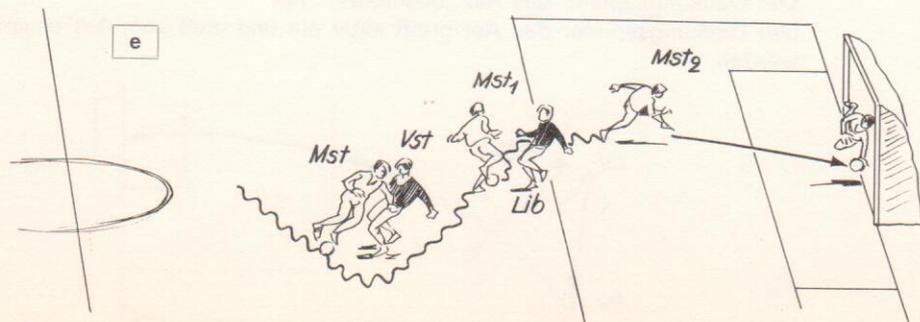
b) Übung wie zuvor

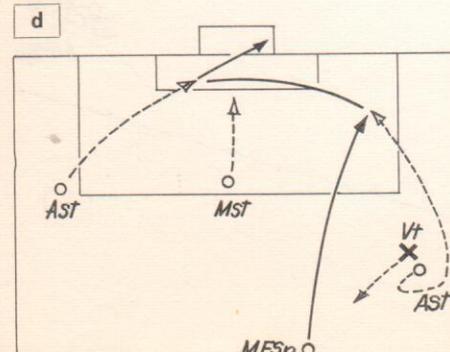
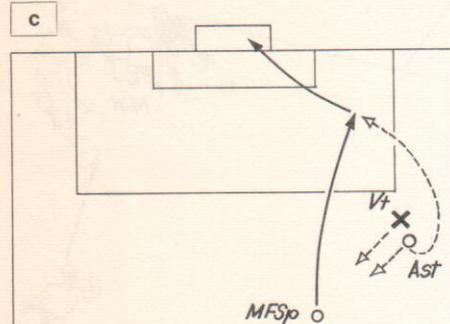
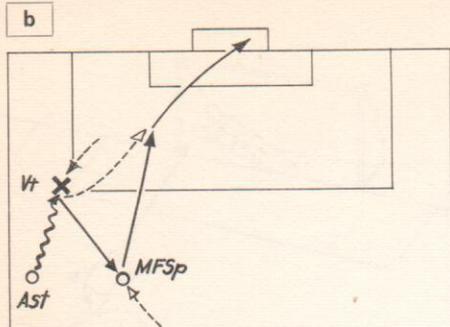
Der Vorstopper und ein Mittelfeldspieler übernehmen die Deckung der beiden Innenstürmer

Sie stören nur — sie greifen aktiv ein

6. Übungen für Mittelstürmer bzw. Sturmspitzen

- Mittelstürmer (MS) zwischen Mittellinie und Strafraum wird vom Vorstopper (Vst) gedeckt. Etwa 15 m hinter dem MS ein Mittelfeldspieler mit dem Ball. Der MS muß sich durch Freilaufen (Starts zur Seite oder nach vorn, Haken schlagen, Richtungsänderungen, Täuschungsmanöver usw.) der Deckung des Vst entziehen, dann erhält er Ball vom MFSp zugespielt — Torschuß.
- Aufstellung wie zuvor
MS läuft dem vom MFSp zugepaßten Ball entgegen, nimmt ihn an, dreht sich, umspielt den angreifenden Vst und schießt aufs Tor
- Aufstellung wie zuvor — der MFSp hat eine Anzahl von Bällen bei sich
Die Übung b) — zuerst ohne Gegenspieler — wird mit vielen Bällen schnell hintereinander durchgeführt (entgegenlaufen — annehmen — drehen — Ballführen — Torschuß). Nach dem Torschuß sofort wieder entgegenlaufen, annehmen usw. Der MFSp setzt den MS „unter Druck“.
Dann Einsatz des Vorstoppers als Gegner.
- MS spielt gegen Vst zwischen Mittellinie und Strafraum 1 : 1 mit der Aufgabe sich durchzusetzen und Tore zu schießen.
Spiel 1 : 1 im Strafraum mit Torschuß
- MS spielt gegen Vst und Libero 1 : 2 mit der Aufgabe, Tore zu schießen.

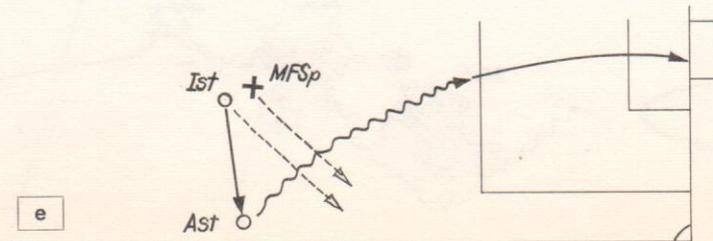


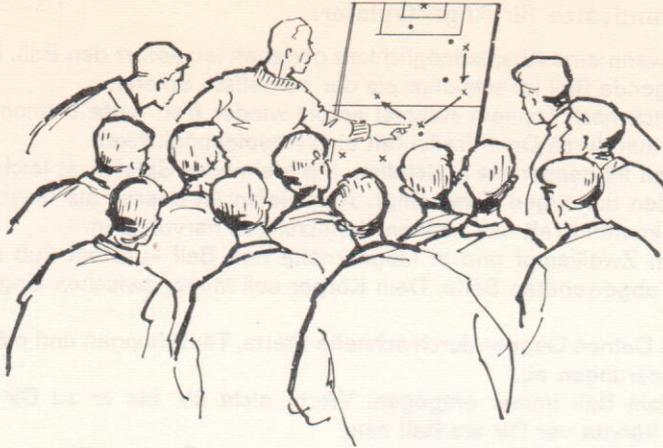


7. Übungen für Außenstürmer bzw. Sturmspitzen

- Außenstürmer dribbelt langsam schräg von außen auf den angreifenden Verteidiger zu, dann geht er schnell am Gegner vorbei und schießt aufs Tor.
- Außenstürmer dribbelt auf angreifenden Verteidiger zu, kurz vor dem Gegner Rückpaß zum nachgerückten MS oder MFSp, sofort Start am Gegner vorbei, MS oder MFSp spielt Steilpaß zum Torschuß des Ast.
- Außenstürmer an der Seitenlinie wird vom Verteidiger (Vt) bewacht — schräg zurückversetzt ein MFSp mit Ball.
Außenstürmer läuft MFSp entgegen und nimmt Vt mit. Dann plötzlich Drehung des Ast — Spurt am Vt vorbei und Steilschrägpaß des MFSp in den Lauf des Ast.
- Übungsverlauf wie c) jedoch mit Einsatz des anderen Ast und des MS. Nach der Drehung und dem Steilschrägpaß des MFSp Flanke des Ast zum einrückenden anderen Ast oder Rückpaß zum MS — Torschuß
Übung anfangs ohne Gegenspieler, dann mit Gegenspieler durchführen.
- Innenstürmer und Außenstürmer in ihren Spielräumen werden von MFSp und Vst bewacht. Innenstürmer in Ballbesitz
Innenstürmer spielt Querpaß zum Außenstürmer, startet schräg nach außen Richtung Eckfahne und nimmt seinen Deckungsspieler mit. In die entstandene Lücke dribbelt der Ast und schießt aufs Tor.

Der Deckungsspieler des Ast „beschattet“ nur
Der Deckungsspieler des Ast greift aktiv ein und muß vom Ast umspielt werden.

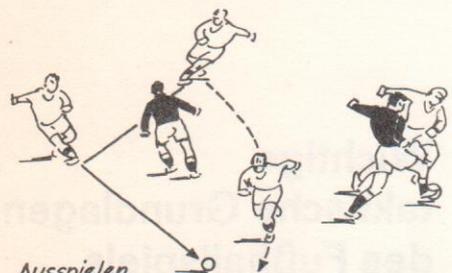
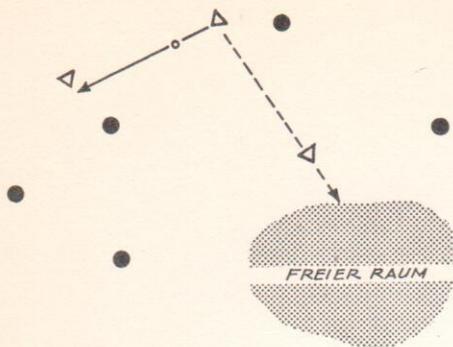




Technik und Taktik sind die beiden Elemente, auf denen sich das Fußballspiel aufbaut. Die Technik kann man als „handwerkliche“, die Taktik als „geistige“ Seite des Spiels bezeichnen.

Ohne technisches Können und ohne entsprechende körperliche Voraussetzungen ist das Erfüllen taktischer Aufgaben im Spielverlauf nicht oder nur teilweise möglich. Im heutigen modernen Fußballspiel muß der gute Spieler über eine hohe Fertigkeit am Ball und über die erforderlichen taktischen Fähigkeiten verfügen. Jeder Feldspieler, gleich auf welchem Posten er spielt, muß in der Lage sein, sich sowohl im Angriff als auch in der Abwehr erfolgreich und mannschaftsdienlich einzusetzen. Er muß in jeder Spielsituation wissen, was er tun muß, wobei es keine Rolle spielt, ob seine eigene Mannschaft angreift oder der Gegner im Ballbesitz ist. Seine Handlungen sind allein auf das Ziel ausgerichtet, seiner Mannschaft zum Erfolg zu verhelfen und der gegnerischen den Erfolg zu verwehren. Eigennützige Spieler, die sich nicht ein- und unterordnen können, handeln unkameradschaftlich. Sie haben in einer guten Mannschaft keinen Platz.

Wichtige taktische Grundlagen des Fußballspiels



Ausspielen ist besser — als — umspielen!

Taktische Grundsätze für Angreifer:

Spieler, wenn eine Abspielmöglichkeit gegeben ist, sofort den Ball. Der rollende und fliegende Ball ist schneller als der schnellste Spieler.

Laufe dich nach Deinem Abspiel sofort wieder frei; helfe Deinem Mitspieler! Schaffe ihm durch Dein Freilaufen eine Abspielmöglichkeit.

Freilaufen ist besser als Freistellen. Ein stehender Spieler ist leicht zu decken. Meide den unnötigen Zweikampf. Ausspielen ist besser als umspielen. Zweikämpfe kosten Kraft und können Verletzungen hervorrufen.

Führe im Zweikampf und in Gegnernähe den Ball kurz am Fuß auf der vom Gegner abgewandten Seite. Dein Körper soll immer zwischen Gegner und Ball sein.

Schüttle Deinen Gegner durch schnelle Starts, Täuschungen und plötzliche Richtungsänderungen ab.

Laufe dem Ball immer entgegen. Warte nicht ab, bis er zu Dir kommt, der Gegner könnte vor Dir am Ball sein.

Spieler nie dorthin, wo viele Spieler auf engem Raum zusammen sind. Spiele nicht hinein, sondern hinaus. Läufst Du mit dem Ball z. B. nach rechts, dann spiele nach links ab.

Laß nach Möglichkeit den Ball nicht springen, bringe ihn schnell unter Kontrolle. Orientiere Dich vor Ballannahme, wohin Du ihn spielen kannst.

Vergeude keine Zeit durch umständliches Spiel. Spiele nüchtern, klar und zweckmäßig.



Ball und Gegner im Auge behalten

Taktische Grundsätze für Abwehrspieler:

Bewege Dich stets zwischen Gegner und eigenem Tor.

Behalte stets Deinen Gegenspieler **und** den Ball im Auge.

Sei bestrebt, durch gute Deckungsarbeit so schnell wie möglich die planvolle Aufbauarbeit des angreifenden Gegners zu durchkreuzen, um selbst wieder in Ballbesitz zu gelangen.

Laß dem Gegner keinen Spielraum, in dem er sich entfalten kann.

Wähle Deinen Abstand von Deinem Gegner so, daß er Dich nicht überlaufen kann.

Versuche, **vor** Deinem Gegenspieler am Ball zu sein. Ist dies nicht möglich, dann störe ihn wenigstens bei der Ballannahme.

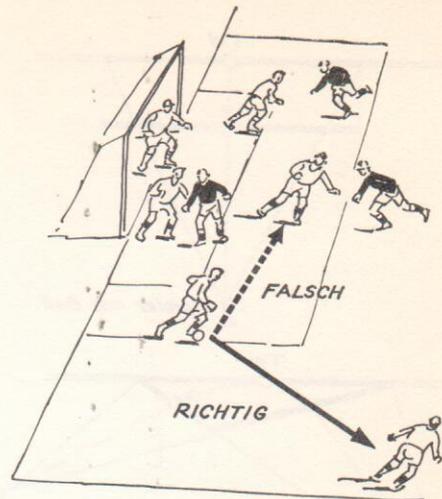
Springe bei hohen Bällen früher wie Dein Gegner.

Vermeide in Tornähe jegliches Dribbeln und Umspielen eines Gegners, vor allem, wenn Du Gelegenheit hast, den Ball aus der Gefahrenzone wegzuschlagen.

Vermeide vor dem Tor bei Gegnernähe Querpässe nach innen. Spiele nach außen.

Schlage die Bälle, außer in Gefahr vor dem Tor, nicht planlos nach vorn. Baue den Angriff Deiner Mannschaft von hinten heraus durch genaues Zuspiel auf. Hast Du den Ball an den Gegner verloren, dann setze ihm sofort nach.

Greife nicht hastig und unüberlegt an, Du kannst dann leicht ausgespielt werden.



I. Taktik der Einzelspieler

1. Der Torwart

Der Torwart sollte ein guter Fußballspieler sein mit gutem Abstoß und Abschlag (Dropkick).

Der Torwart muß sicher fangen und fausten können.

Der Torwart muß wendig, sprungkräftig und reaktionsschnell sein.

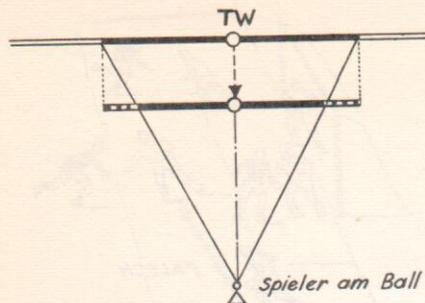
Der Torwart muß über ein gutes Stellungsspiel verfügen.

a) Das Stellungsspiel des Torwarts

Der Torwart muß jederzeit einsatzbereit sein; er muß das Spiel, auch wenn der Ball weit weg ist, aufmerksam verfolgen.

Befindet sich der Ball weit vor dem Tor, darf sich der Torwart nicht zu weit von der Torlinie entfernen, um nicht von einem überraschenden weiten Schuß überspielt zu werden. Die Gefahr des Überspieltwerdens ist bei starkem Wind besonders groß.





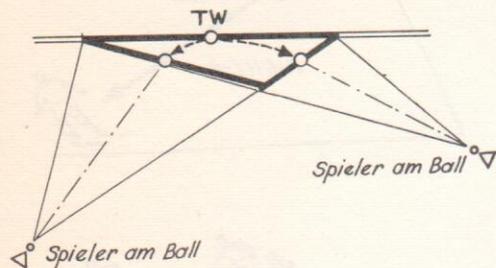
Befindet sich der Ball in Tornähe (vor dem Tor, seitlich vom Tor), kann der Torwart durch Entgegengehen den Schußwinkel verkürzen. Er muß dabei beachten, daß er durch einen gehobenen Ball in das „lange Toreck“ nicht überspielt wird.

b) Das Herauslaufen des Torwarts

Solange ein ballbesitzender Gegner im Zweikampf mit einem eigenen Spieler ist oder von diesem bedrängt wird, bleibt der Torwart im Tor.

Läuft ein Gegner mit dem Ball frei auf das Tor, muß der Torwart versuchen, ihm durch Entgegenlaufen den Ball abzunehmen oder wenigstens den Schußwinkel zu verkürzen. Er läuft, ohne zu zögern, in dem Augenblick auf den Gegner zu, in dem sich dieser den Ball im Lauf vorgelegt hat. Falsch ist es, wenn er auf halbem Weg zum Gegner zögert oder stehen bleibt, er kann dann leicht ausgespielt oder mit einem Torschuß bezwungen werden.

Bei einem überraschenden Schuß aus kurzer Entfernung sowie bei einem Angriff eines Gegners auf seine Person (ins Tor rempeln) ist Fausten dem Fangen vorzuziehen.



c) Der Abschlag des Torwarts

Kommt der Torwart im Spiel in Ballbesitz, dann sollte er den Ball, wenn er von rechts kommt, nach links abschlagen, da anzunehmen ist, daß auf dieser Seite ein eigener Spieler frei ist. Bei Bällen von links umgekehrt.

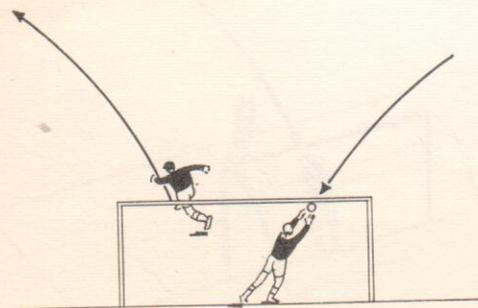
Der Torwart sollte nur den Mitspieler anspielen, der sich durch Freilaufen vom Gegner gelöst hat. Das Zuspiel des Torwarts sollte in erster Linie zum Flügelstürmer ausgeführt werden.

Nur durch eine genaue und gezielte Ausführung des Abschlages oder des Abstoßes zu einem sich freilaufenden Mitspieler ist die Voraussetzung für die Einleitung eines Angriffes der eigenen Mannschaft gegeben.

Eine bewußte Verzögerung der Abschlages oder Abstoßes gibt dem Gegner Gelegenheit, freigelaufene Mitspieler wieder zu decken.

Die Durchführung des Abstoßes sollte zur Entlastung der Deckungsspieler Aufgabe des Torwarts sein.

Da der Torwart als letzter Spieler die beste Spielübersicht hat, sollte er seine Deckungsspieler auf Deckungsfehler aufmerksam machen.



2. Der Verteidiger

Der Verteidiger muß den Ball beidfüßig sicher und genau über große Strecken schlagen können.

Der Verteidiger muß spurtschnell sein, da er es meistens mit schnellen Gegenspielern zu tun hat.

Der Verteidiger muß sprungkräftig sein und über ein gutes Kopfballspiel verfügen.

Der Verteidiger muß als guter Taktiker über ein gutes Stellungsspiel verfügen.

Der Verteidiger als Spieler der hintersten Deckungslinie sollte neben seiner Aufgabe, Angriffsaktionen des Gegners rechtzeitig zu unterbinden, stets bemüht sein, den eigenen Angriff durch genaues Zuspiel zu den sich anbietenden Mitspielern (Außenläufer — Flügelstürmer) von hinten heraus aufzubauen.

Befindet sich der Ball vor dem Tor, dann sollte er nie parallel zur Torlinie gespielt werden. Zur Bereinigung gefährlicher Situationen schlägt er ihn unverzüglich nach vorn oder zur Seite. In diesem Fall ist klärende Abwehr besser als ungewisser Aufbau.

Befindet sich der Ball seitwärts vom Tor, dann soll er nicht quer nach innen gespielt werden, da bei einem Querpaß nach innen die Gefahr besteht, daß der Gegner den Ball abfangen und zu einem Torerfolg kommen kann.

Bei Abwehr mit dem Kopf sollte der Verteidiger grundsätzlich ebenfalls nur nach außen spielen. Bei Kopfabwehr ins Mittelfeld kann der Ball leicht dem Gegner zugespült und das eigene Tor in Gefahr gebracht werden.

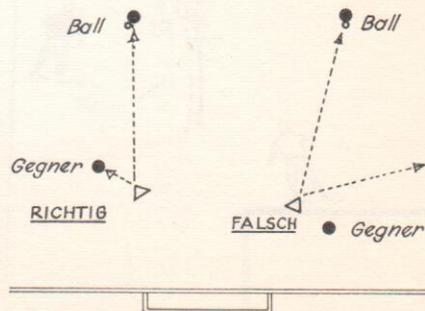
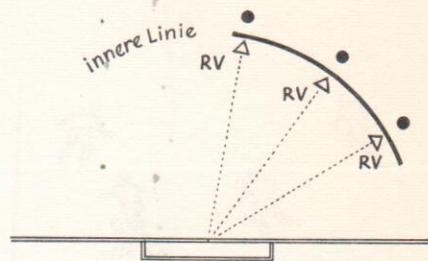
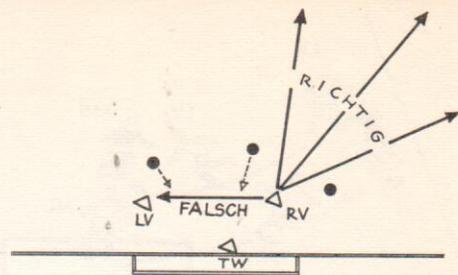
Der Verteidiger soll, besonders in Tornähe, nie versuchen, einen Gegner zu umspielen, denn der Ball kann beim Dribbeln leicht an den Gegner verlorengehen.

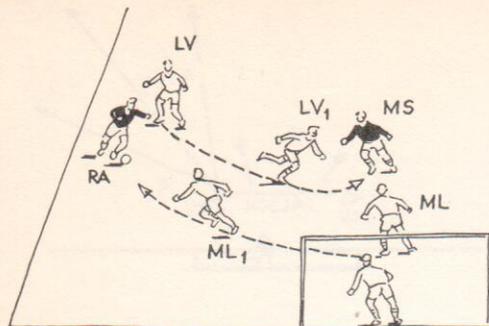
Ist die gegnerische Mannschaft im Ballbesitz, dann muß der Verteidiger grundsätzlich „auf der inneren Linie“ decken, er befindet sich stets zwischen Gegner und eigenem Tor.

Die Stellung des Verteidigers zu seinem Gegenspieler soll so sein, daß er jederzeit Gegner **und** Ball im Auge hat.

Ein guter Verteidiger gibt nie auf!

Ist er umspielt, ist unverzügliches Nachsetzen unbedingt erforderlich. Verspürt der Angreifer am Ball die Verfolgung des Verteidigers, wird er in seinen Aktionen un-



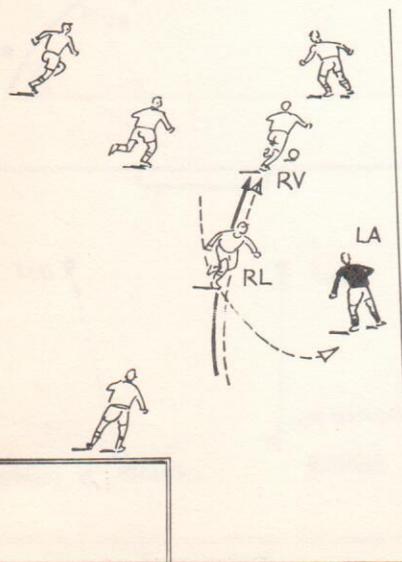


sicher und sieht sich veranlaßt, den Ball hastig und demzufolge unkontrolliert abzuspielen.

Übernimmt nach dem Überspieltwerden des Verteidigers ein anderer Mitspieler die Deckung des Angreifers, dann muß der Verteidiger sofort den von dem Mitspieler freigegebenen Gegner decken. Nie sollten **zwei** Deckungsspieler gleichzeitig **einen** Gegner angreifen.

Schaltet sich der Verteidiger in den Angriff ein, muß ein anderer Mitspieler für die Zeit seiner Angriffshandlung seine Deckungsaufgaben übernehmen. Nach Abschluß seiner Angriffsaktion kehrt er unverzüglich wieder auf seinen eigentlichen Posten zurück.

Bei Rückgaben zum Torwart schirmt er den Ball durch Nachlaufen vor dem Gegner ab. In Zweifelsfällen spielt er die Rückgabe neben das Tor.



3. Der Mittelläufer

Der Mittelläufer muß über die gleichen körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten wie der Verteidiger verfügen, wobei noch ganz besonders sein Kopfballspiel geschult werden sollte.

Als Mittelpunkt der Abwehr muß der Mittelläufer über eine allen Situationen gewachsene Übersicht verfügen. Er muß die eigene Deckung organisieren und durch gute Aufbauarbeit den eigenen Angriff einleiten.

Er ist der ruhende Pol in der Deckung, sein umsichtiges Verhalten, auch bei gefährlichen Spielmomenten vor dem eigenen Tor, wird sich positiv auf seine Mitspieler auswirken.

Der Mittelläufer muß in ganz besonderem Maße den Zweikampf mit dem Gegner beherrschen, denn oft ist er der letzte Mann vor dem Tor, der dem durchgebrochenen Gegner gegenübersteht.

Er muß den Raum vor dem Tor am Boden und in der Luft so beherrschen, daß sein Gegenspieler nicht zum Zuge kommt.

4. Der Außenläufer

Der Außenläufer muß ein guter Techniker sein, der besonders den genauen Paß über kurze und weite Entfernungen sicher beherrschen muß.

Der Außenläufer muß ebenfalls ein guter Taktiker sein, der als Abwehr- und Aufbauspieler über ein kluges Stellungsspiel verfügt.

Der Außenläufer muß eine ausgezeichnete Kondition besitzen, damit er seiner „läuferischen“ Aufgabe gerecht werden kann.

Der Außenläufer muß ein ausgesprochen mannschaftsdienlicher Spieler sein, Er muß das Mittelfeld beherrschen, das er mit sicheren Pässen und genauem Zuspiel schnell überwindet. Langes Ballhalten, Ballführen über große Strecken und unnötige Dribblings sind die größten Fehler, die einem Außenläufer unterlaufen können. Er hält dadurch nicht nur das Spiel auf, sondern er gibt dem Gegner Gelegenheit, freige Laufene Stürmer wieder zu decken.

Der Außenläufer ist in erster Linie Deckungsspieler, der den seine Aufgabe bestimmenden Grundsatz: **Decken geht vor Angreifen** stets beherzigen sollte. Durch genaues Decken seines Gegenspielers muß er verhindern, daß sich das gegnerische Angriffsspiel entwickeln kann.

Darüber hinaus ist er Aufbauspieler und treibende Kraft hinter seinem Sturm.

In bestimmten Spielsituationen kommt er als „6. Stürmer“ im Sturm zum Einsatz und zum abschließenden Torschuß. Nach Beendigung seines offensiven Einsatzes muß er sofort wieder seine Deckungsaufgabe wahrnehmen.

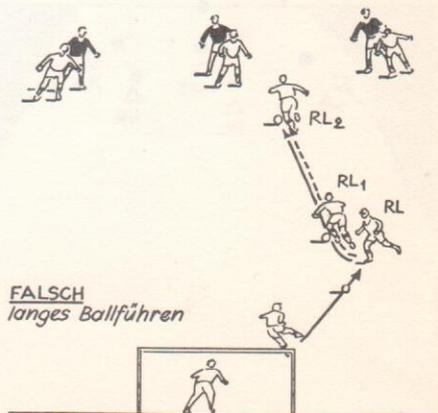
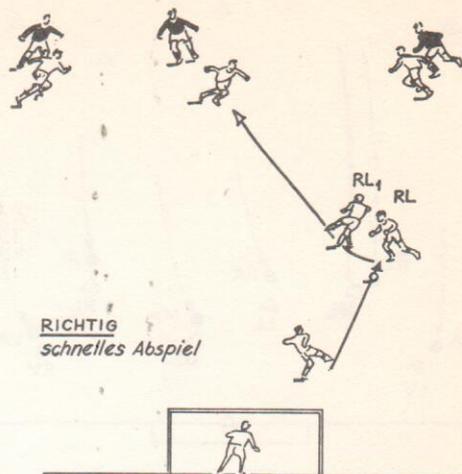
5. Der Stürmer

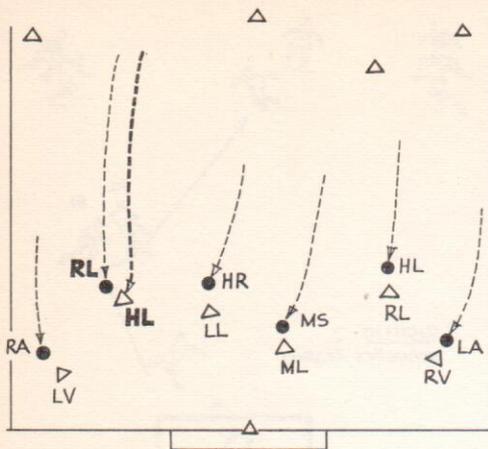
Alle Stürmer müssen über ihre eigentliche Aufgabe hinaus, anzugreifen und Tore zu schießen, auch Deckungsspieler sein. Bei Ballverlust muß jeder Stürmer bestrebt sein, schnell wieder in Ballbesitz zu gelangen. Ist der Gegner am Ball, dann müssen alle Stürmer, gleich auf welchem Posten sie spielen, ihre jeweiligen Gegenspieler decken, um dadurch ein planvolles Aufbauspiel des Gegners schon in den ersten Anfängen zu vereiteln.

Der Halbstürmer muß ein guter Techniker sein.

Der Halbstürmer muß ein guter Taktiker sein und über ein gutes Stellungsspiel verfügen.

Der Halbstürmer muß über eine gute Kondition, vor allem Ausdauer und Spurtschnelligkeit verfügen.





Der Halbstürmer muß Tore schießen können.

Der Halbstürmer muß, wie der Außenläufer, ein ausgesprochen mannschaftsdienlicher Spieler sein, der jede seiner Handlungen in den Dienst des Ganzen stellt. Zur Erfüllung seiner vielseitigen Aufgaben im Angriff und der Abwehr wird ein großes Laufpensum von ihm gefordert. Das schnelle Erkennen erfolgversprechender Spielsituationen für sich **und** seine Mitspieler und sofortiges kluges Handeln und Ausnützen gegebener Möglichkeiten kennzeichnen den guten Halbstürmer.

Das genaue Zuspield über kurze und weite Räume und der alles krönende Torschuß gehören zu den hervorstechendsten Eigenschaften des Halbstürmers.

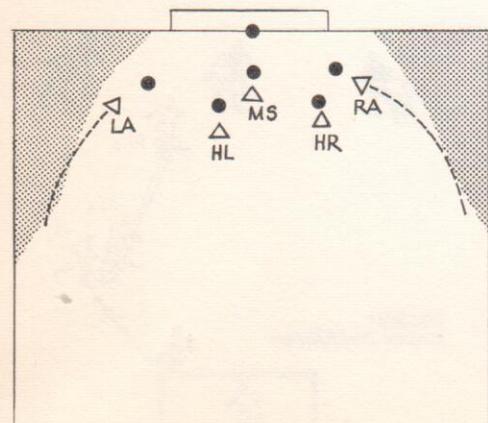
Schaltet sich der Gegenspieler des Halbstürmers (meistens der gegnerische Außenläufer) in das Angriffsspiel seiner Mannschaft ein, dann muß er ihn zur Entlastung der Hintermannschaft konsequent decken und ihn gegebenenfalls bis in die eigene Tornähe verfolgen.

Der Außenstürmer muß vor allem ohne und mit Ball schnell sein.

Der Außenstürmer muß über einen guten Torschuß und ein gutes Kopfballspiel vor dem Tor verfügen.

Der Außenstürmer muß genau gezielte und richtig dosierte Flanken schlagen können.

Der Außenstürmer muß in schnellstem Lauftempo den Ball führen können, ohne die Kontrolle über ihn zu verlieren.



Richtiges Platzhalten an der Seitenlinie ist eine wichtige Voraussetzung für ein raumgreifendes Angriffsspiel. Es erschwert dem Gegner die Deckungsarbeit. Außenstürmer, die dauernd nach innen drücken, engen den Spielraum der eigenen Mannschaft ein und sie erleichtern durch ihr Verhalten dem Gegner die Abwehr. Um erfolgreich zu sein, muß sich der Außenstürmer im geeigneten Augenblick in das Spielgeschehen einschalten. Durch schnelle Starts in freie Räume schafft er für seine Mitspieler Abspielmöglichkeiten, die, für den Gegner überraschend, oft zum Torerfolg führen. Nach durchgeführtem Platzwechsel muß er unverzüglich wieder zurück zur Seitenlinie. Bleibt er länger in der Mitte, ohne daß ein anderer Mitspieler seinen Posten eingenommen hat, dann erleichtert er dem Gegner die Deckungsarbeit.

Die Ausführung des Eckstoßes sowie schnelles und weites Einwerfen zählen zu seinen Sonderaufgaben.

Der Mittelstürmer muß ohne Ball und mit Ball schnell sein.

Der Mittelstürmer muß beidfüßig sein und über einen harten, gezielten Torschuß verfügen.

Der Mittelstürmer muß ein guter Kopfballspieler sein.

Der Mittelstürmer darf den Zweikampf nicht scheuen, er muß sich mit der notwendigen, erlaubten Härte gegen einen Gegner durchsetzen können.

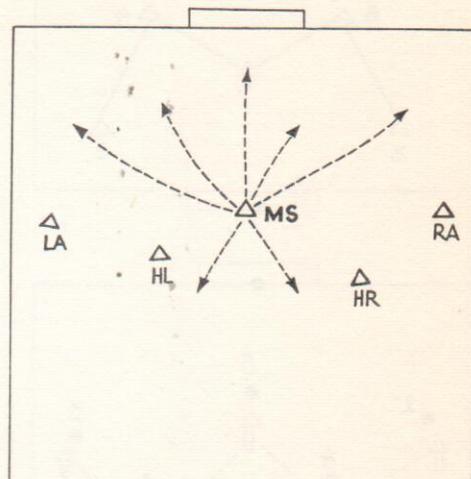
Der Mittelstürmer muß geistig und körperlich beweglich sein und über eine schnell-erfassende Reaktionsfähigkeit verfügen.

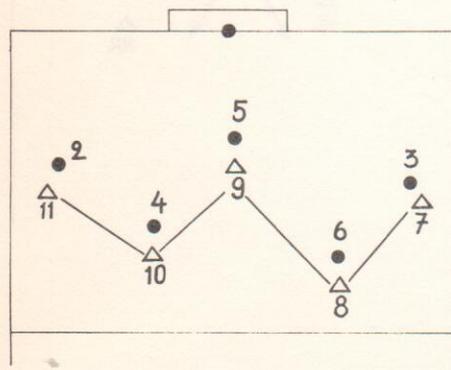
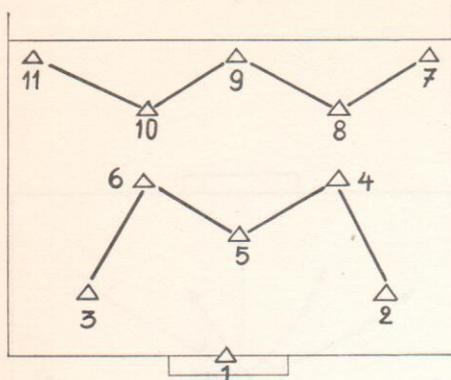
Der Mittelstürmer muß Selbstvertrauen haben, um in bestimmten Spielsituationen auf eigene Faust zu handeln.

Der Mittelstürmer ist als Spieler im Sturmzentrum oft der Vollstrecker der Angriffsaktionen seiner Mannschaft, besonders wenn es ihm gelingt, sich durch plötzliches und geschicktes Freilaufen der Deckung seines Gegenspielers zu entziehen. Ein guter Mittelstürmer ist immer „unterwegs“. Durch Freilaufen auf die Flügel und durch Absetzen in das Mittelfeld versucht er seinen Gegenspieler mitzuziehen, um dem eigenen Sturm freien Raum vor dem gegnerischen Tor zu schaffen. Jede sich in der Abwehr des Gegners bildende Gasse muß er ausnützen, um nach einem zugespielten Steilball zum Torschuß zu kommen. Der Mittelstürmer sollte in der Lage sein, alle Bälle, ob Rollbälle, Sprungbälle, Flugbälle, gleich aus welcher Richtung und in welcher Höhe sie ankommen, direkt zum Torschuß verwandeln zu können. Ein Mittelstürmer, der sich den Ball zum Torschuß erst zurechtlegen muß, wird den Torwart nur selten überraschen können.

II. Das WM-System

Infolge der Änderung der Abseitsregel im Jahre 1925 von 3 auf 2 Mann entwickelte sich ein System des Fußballspiels, das auf Grund des Aufstellungsschemas der Mannschaft die Bezeichnung „WM-System“ erhielt.





Schnelle Außenstürmer und ein beweglicher Mittelstürmer (Spieler 7 — 9 — 11) bilden in diesem System die Sturmspitze. Die zurückhängenden, technisch gut beschlagenen Halbstürmer (Spieler 8 und 10) operieren gemeinsam mit den vorgeschobenen und konditionsstarken Außenläufern (Spieler 4 und 6) im Mittelfeld. Sie stellen die Verbindung von Angriff und Abwehr her. Die Verteidiger (Spieler 2 und 3) und der Mittelläufer (Spieler 5) bilden in Zusammenarbeit mit dem Torwart (Spieler 1) die Hintermannschaft.

In dieser Formation übernehmen die Verteidiger die Deckung der gegnerischen Außenstürmer, der Mittelläufer deckt den Mittelstürmer des Gegners und die Außenläufer die Halbstürmer der Gegenmannschaft.

1. Die einzelnen Spielgruppen

Bei der Behandlung der taktischen Aufgaben der im WM-System bestehenden Spielgruppen legen wir die Grundform dieses Spielsystems zugrunde, das heute in verschiedenen Variationen gespielt wird. Auf sie werden wir später noch eingehen. Im Spiel sollen sich die Spieler zur gegenseitigen Unterstützung und zum Zusammenspiel zu Spielgruppen zusammenfinden. Das Zusammenwirken der einzelnen Spielgruppen ergibt das Mannschaftsspiel.

Die häufigsten Spielgruppenbildungen sind:

- | | |
|-----------------|--|
| In der Abwehr: | Torwart — Mittelläufer — Verteidiger |
| Mittelfeld: | Außenläufer — Halbstürmer |
| Rechter Flügel: | Rechtsaußen — Halbrechts — rechter Außenläufer |
| Linker Flügel: | Linksaußen — Halblinks — linker Außenläufer |
| Angriffsspitze: | Rechtsaußen — Mittelstürmer — Linksaußen. |

Neben diesen „Standardspielgruppen“ können sich im Verlaufe eines Spiels weitere Gruppen bilden, wie z. B.

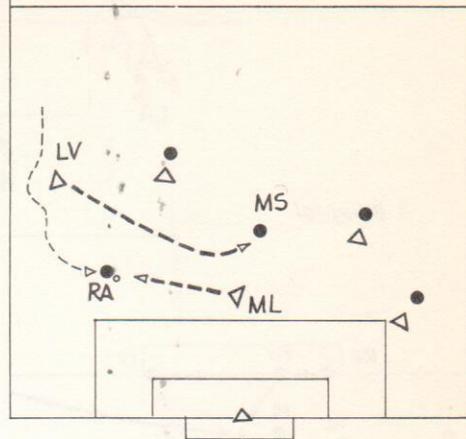
- Rechter Verteidiger — rechter Außenläufer — Rechtsaußen oder
- linker Verteidiger — linker Außenläufer — Linksaußen oder
- rechter Außenläufer — Rechtsaußen — Mittelstürmer oder
- linker Außenläufer — Linksaußen — Mittelstürmer usw.

a) Spielgruppe Torwart-Mittelläufer-Rechter Verteidiger/Linker Verteidiger

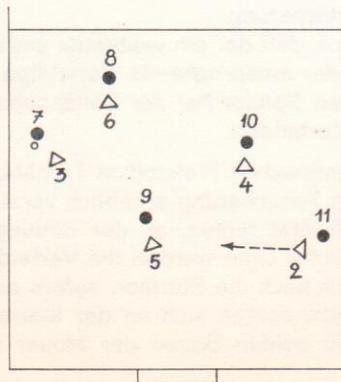
Die Hauptaufgabe dieser Spielgruppe ist es, den gegnerischen Angriff auf das Tor abzufangen, um zu verhindern, daß der Gegner zu einem Torerfolg kommt.

- 1. Beispiel** Wenn ein Verteidiger von seinem gegnerischen Außenstürmer ausgespielt bzw. überspielt worden ist und der Mittelläufer gezwungen ist, einzugreifen, muß der ausgespielte Verteidiger den freigewordenen Gegenspieler des Mittelläufers decken.
- 2. Beispiel** Wird der Angriff des Gegners z. B. auf der linken Seite vorgetragen, dann verlagert sich das Spielgeschehen und die Abwehr meistens auf diese Seite. In diesem Falle kann vor dem Tor ein für den Gegner freier ungedeckter Raum entstehen. Der Verteidiger der anderen (rechten) Seite löst sich von seinem Außenstürmer und rückt nach innen, um in der Gefahrenzone vor dem Tor helfend eingreifen zu können. Dabei muß er beachten, daß er eine zum Mittelläufer und linken Verteidiger gestaffelte Stellung bezieht. Der Verteidiger soll sich nur so weit von seinem Gegner lösen, wie er es mit seiner Schnelligkeit verantworten kann, damit er, wenn dieser in das Spielgeschehen einbezogen wird, seine Ballannahme oder sein direktes Spiel verhindern kann.

1. Beispiel

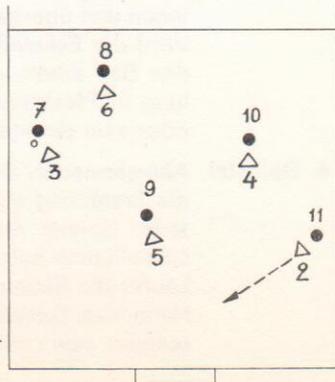


2. Beispiel



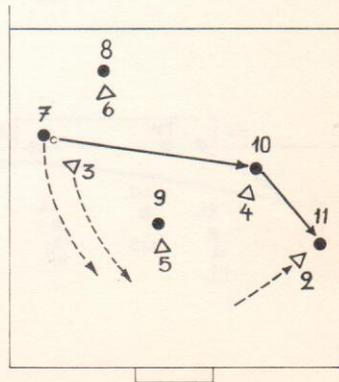
Falsch
 ↖ 2 nicht gestaffelt

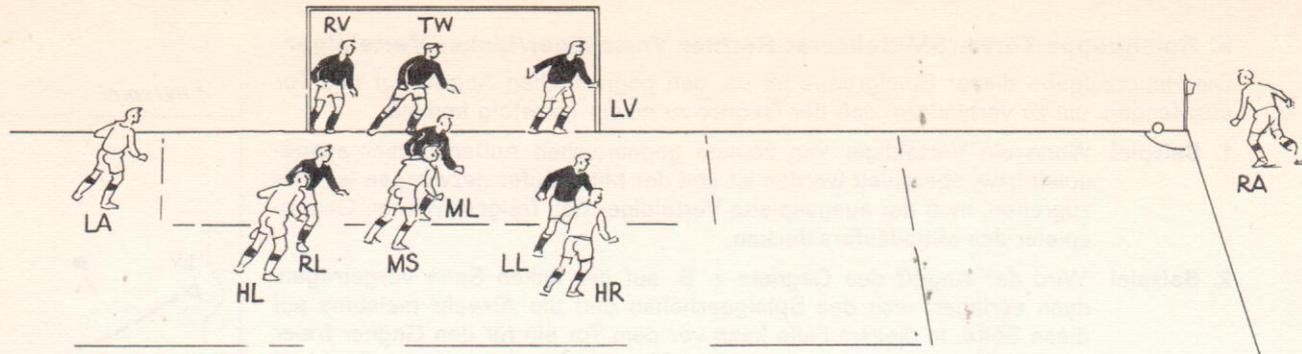
a



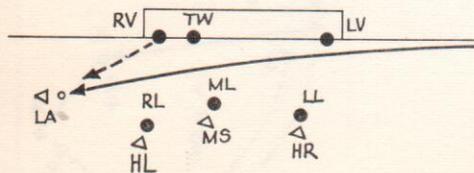
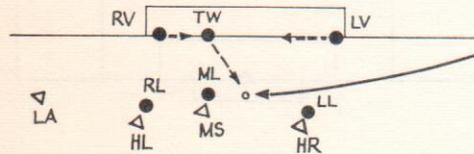
Richtig
 ↖ 2 gestaffelt

b





3. Beispiel



3. Beispiel Eckstoß. Eine gute Deckung verhindert in den meisten Fällen einen Erfolg des Gegners beim Eckstoß. Beim Eckstoß von z. B. rechts steht der Torwart im hinteren Drittel seines Tores. Die beiden Verteidiger stehen an der Torlinie in Pfostennähe. Der Mittelläufer und die Außenläufer decken ihre Gegenspieler. Gutes Decken bedeutet: Zwischen Gegner und eigener Torlinie. Wird der Eckstoß vor das Tor ausgeführt und der Torwart verläßt zum Fangen oder Fausten die Torlinie, rücken beide Verteidiger nach innen und übernehmen die Torsicherung.

Wird der Eckstoß so ausgeführt, daß der am weitesten entfernte Spieler den Ball erhält, dann verläßt der entsprechende Verteidiger seine Stellung in Pfostennähe, um diesen Spieler bei der Ballannahme zu stören oder sein direktes Spiel zu unterbinden.

4. Beispiel Abwehrmauer. Bei einem gegnerischen Freistoß in Tornähe kann durch die Erstellung einer Mauer die Torsicherung erheblich verstärkt werden. Jeder Spieler muß sich verpflichtet fühlen, an der Bildung der Mauer schnellstens mitzuwirken. In erster Linie werden die Verteidiger und die Läufer die Mauer bilden, jedoch auch die Stürmer, sofern sie sich in der Nähe des Geschehens befinden, sollten sich an der Mauerbildung beteiligen bzw. die Sicherung zu beiden Seiten der Mauer übernehmen.

Freistoß vor dem Tor — geteilte Mauer.

Diese Mauer hat den Vorteil, daß der Torwart den Ball und den Ausführenden sieht und beide Torecken gedeckt sind. Der Torwart weist die Spieler durch Zuruf mit Namensnennung auf die richtige Mauerbildung hin. Die beiden Spieler, zwischen denen die Mauerlücke offen bleibt, müssen schnell ihre Positionen einnehmen, die anderen Spieler reihen sich rechts und links an. Es ist zweckmäßig, wenn diese beiden Spieler vor dem Spiel auf ihre Aufgabe hingewiesen werden. Die beiden äußeren Spieler müssen sich überzeugen, ob sie den Raum bis über die Torpfosten hinaus abdecken. Unklarheiten bei der Mauerbildung wurden schon oft von entschlossenen Spielern zu einem überraschenden erfolgreichen Freistoß ausgenützt.

Freistoß seitlich vor dem Tor — geschlossene Mauer

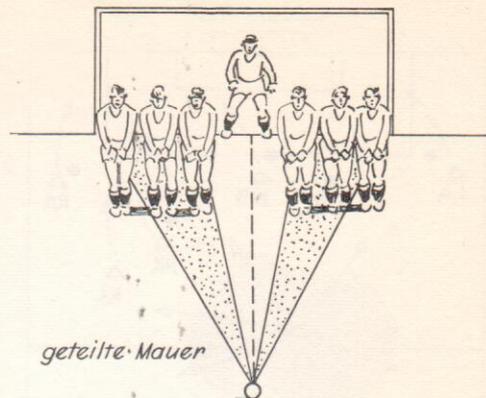
Die Anzahl der mauerbildenden Spieler richtet sich nach dem Winkel, aus dem der Freistoß ausgeführt wird. Je spitzer der Winkel, um so weniger Spieler sind zur Bildung der Mauer erforderlich. Weniger wie drei Spieler sollten es jedoch nicht sein.

Die geschlossene Mauer deckt grundsätzlich die kurze Torecke, während der Torwart die Deckung des langen Ecks übernimmt. Bei seiner Stellung im hinteren Teil des Tores muß er darauf achten, daß die Mauer auch mit einem gehobenen Ball überspielt werden kann.

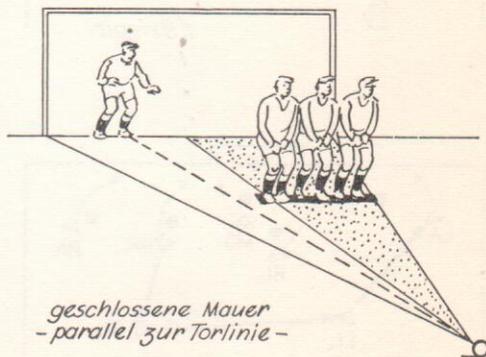
Zur Zusammenarbeit des Torwarts mit seinen Verteidigern und dem Mittelläufer gehört, daß beim Herauslaufen des Torwarts in bestimmten Spielsituationen einer dieser Spieler die Torsicherung übernehmen muß. Zweckmäßigerweise wird es immer der sein, der der Torlinie am nächsten steht.

b) Spielgruppe Außenläufer-Halbstürmer

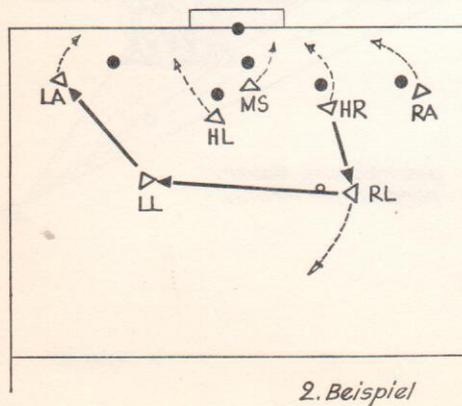
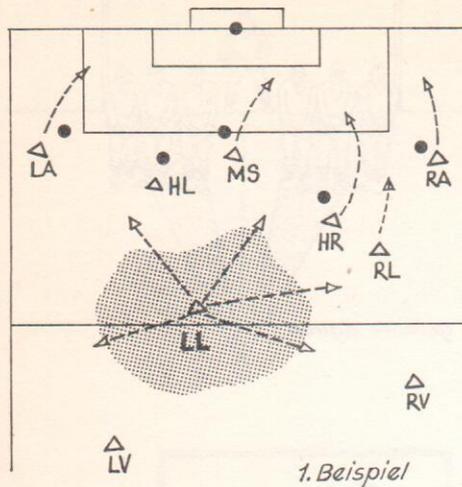
Außenläufer und Halbstürmer sind die Träger des Spieles im Mittelfeld. Ihr Können und ihr Einsatz in Abwehr und Angriff sind für ein erfolgreiches Mannschaftsspiel entscheidend. Gegenseitiges Verstehen und Ergänzen ist von ganz besonderer Bedeutung.



geteilte Mauer



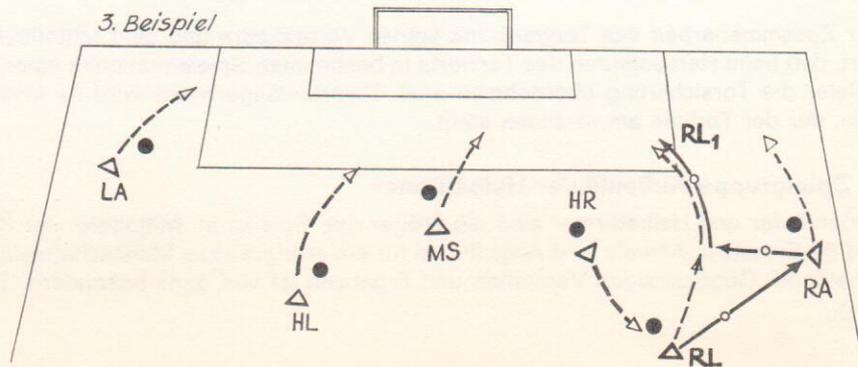
*geschlossene Mauer
- parallel zur Torlinie -*



1. Beispiel Bei einem eigenen Angriff z. B. über die rechte Seite wird der rechte Außenläufer zur Unterstützung des Sturmes nachrücken, während der linke Außenläufer nach hinten gestaffelt den Raum deckt. Durch das Nachrücken kann der rechte Außenläufer bei Fehlern der rechten Seite helfend eingreifen, er kann in einer festgefahrenen Situation mit einem Rückpaß angespielt werden und er kann vom Gegner abgewehrte Bälle abfangen und einen neuen Angriff einleiten.

2. Beispiel Der Angriff der rechten Seite hat sich in der massierten Deckung des Gegners verfangen. Nach einem Rückpaß des Halbstürmers zum rechten Außenläufer spielt dieser mit einem Querpaß den linken Außenläufer an, der einen Angriff der linken Seite einleitet. Er selbst zieht sich zur Deckung des Raumes zurück, damit er wieder zu seinem, in den Angriff eingeschalteten linken Außenläufer, in eine gestaffelte Stellung gelangt.

3. Beispiel Schaltet sich ein Außenläufer infolge einer sich plötzlich bietenden Gelegenheit in den Sturm ein, muß der seitengleiche Halbstürmer vorübergehend die Aufgabe des stürmenden Außenläufers übernehmen. Erkennt der Halbstürmer die „Chance“ seines Außenläufers, dann muß er sofort zurück und den gegnerischen Halbstürmer decken. Nach der abgeschlossenen Aktion des Außenläufers erfolgt unverzüglich wieder Aufgabenwechsel zwischen ihm und dem Halbstürmer.

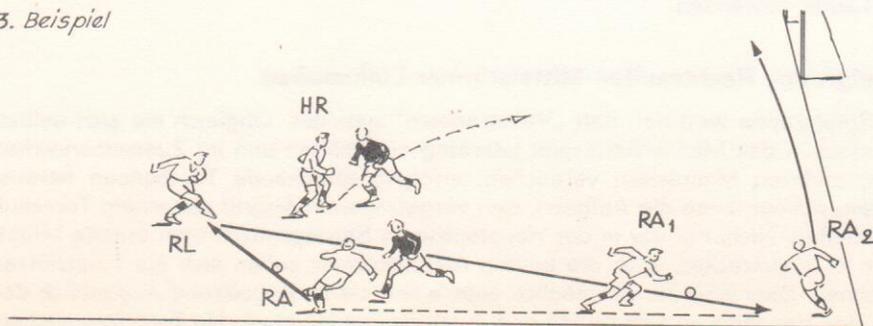


c) Spielgruppe Rechtsaußen-Halbrechts-Rechter Läufer

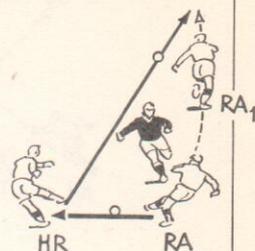
Das Zusammenspiel innerhalb dieser Spielgruppe wird hauptsächlich darauf ausgerichtet sein, den Gegner ohne Zweikämpfe auszuspielen, um den Flügelstürmer erfolgreich einsetzen zu können.

- 1. Beispiel** Der Rechtsaußen ist am Ball und wird angegriffen. Er spielt einen Querpaß zum sich anbietenden Halbrechten und startet sofort nach dem Abspiel an der Linie entlang. Der Halbrechte spielt direkten Steilpaß in seinen Lauf. Der Gegner ist ohne Zweikampf ausgespielt.
- 2. Beispiel** Der Halbrechte ist am Ball und wird angegriffen. Er spielt einen Querpaß nach außen zum sich anbietenden Rechtsaußen und startet sofort Richtung rechte Eckfahne. Der Außenstürmer spielt sofort steil an der Linie entlang und startet, die Laufbahn des Halbrechten kreuzend, nach innen.
- 3. Beispiel** Der Rechtsaußen ist am Ball und wird ebenso wie der Halbrechte angegriffen. Der Rechtsaußen spielt zurück zum rechten Außenläufer und startet sofort an der Linie entlang, der rechte Außenläufer spielt sofort einen langen Steilball Richtung rechte Eckfahne. Der Außenläufer erlauft die Steilvorlage und flankiert vor das Tor.

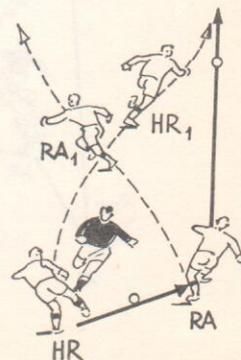
3. Beispiel

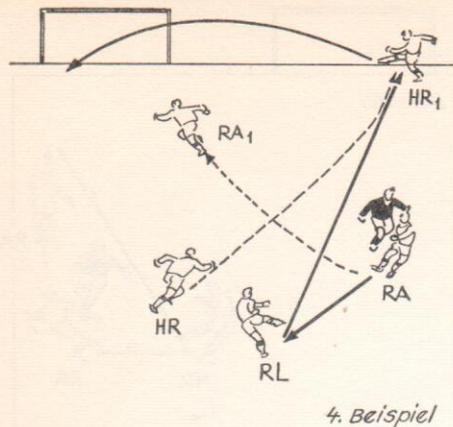


1. Beispiel



2. Beispiel



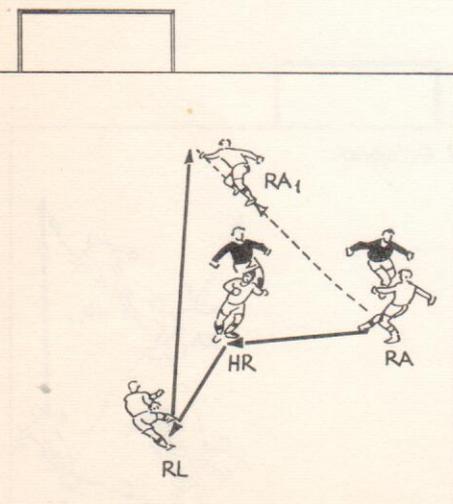


4. Beispiel

4. Beispiel Der Rechtsaußen wird am Ball angegriffen. Er spielt zurück zum rechten Außenläufer. Im gleichen Augenblick startet der Halbrechte Richtung Eckfahne, während der Rechtsaußen nach innen Richtung Tor spurtet. Der Halbrechte erhält vom rechten Außenläufer den Ball steil in den Lauf gespielt. Flanke des Halbrechten.

5. Beispiel Der Rechtsaußen am Ball wird angegriffen. Er spielt quer zum Halbrechten, dieser wird angegriffen und spielt Rückpaß zum rechten Außenläufer. Der Rechtsaußen ist nach seinem Querpaß zum Halbrechten sofort nach innen Richtung gegnerisches Tor gestartet und erhält einen Paß vom rechten Außenläufer in den Lauf bzw. Fuß gespielt.

6. Beispiel Der rechte Läufer spielt zum sich anbietenden Rechtsaußen. Dieser spielt quer nach innen zum Halbrechten. Der Halbrechte führt den Ball nach außen zur Seitenlinie und spielt ihn zum nach innen gestarteten Rechtsaußen.



5. Beispiel

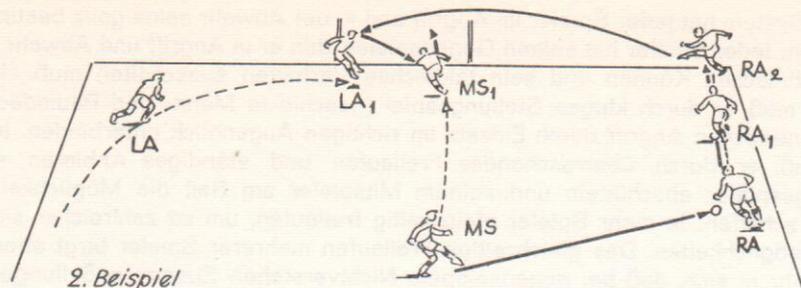
d) Spielgruppe Linksaußen-Halblinks-Linker Läufer

Die Beispiele des Zusammenspiels der Spielgruppe Rechtsaußen — Halbrechts — Rechter Läufer lassen sich sinngemäß auf die Spielgruppe Linksaußen — Halblinks — Linker Läufer anwenden.

e) Spielgruppe Rechtsaußen-Mittelstürmer-Linksaußen

Diese Spielgruppe wird von den „Vollstreckern“ gebildet. Obgleich sie sich selbstverständlich in das Mannschaftsspiel tatkräftig einschalten und im Zusammenwirken mit den anderen Mitspielern versuchen, erfolgversprechende Torchancen herauszuspielen, obliegt ihnen die Aufgabe, den vorgetragenen Angriff mit einem Torschuß abzuschließen. Nicht nur der in der Hauptsache im Sturmzentrum operierende Mittelstürmer ist Vollstrecker, auch die beiden Außenstürmer sollen sich als Torschützen auszeichnen. Dies wird oft nur möglich sein, wenn sie im gegebenen Augenblick das Gesetz des Handelns an sich reißen und durch eigene Initiative den Torerfolg suchen.

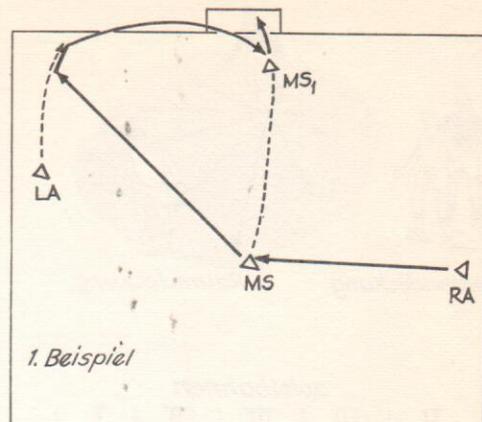
- 1. Beispiel** Der Rechtsaußen am Ball flankt zum Mittelstürmer, der den Ball mit einer weiten Vorlage zum Linksaußen weiterleitet. Dieser flankt zum Mittelstürmer, der die Aktion mit einem Torschuß abschließt.



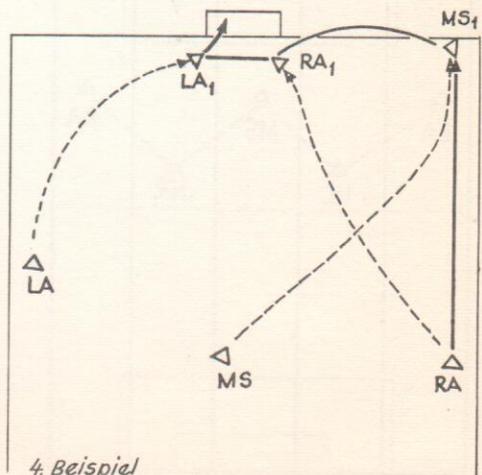
2. Beispiel

- 2. Beispiel** Der Mittelstürmer am Ball setzt mit einem weiten Paß seinen Rechtsaußen ein. Dieser führt den Ball an der Linie entlang und flankt vor das Tor zum nach innen gestarteten Linksaußen. Der Linksaußen spielt den Ball zum günstig placierten Mittelstürmer, der auf das Tor schießt.
- 3. Beispiel** Der Mittelstürmer am Ball setzt mit einem weiten Paß seinen Linksaußen ein, der den Ball an der Linie entlang führt und zum nach innen gelaufenen Rechtsaußen flankt. Der Rechtsaußen schießt aufs Tor oder er legt seinem Mittelstürmer den Ball schußgerecht in den Fuß — Torschuß.
- 4. Beispiel** Der Mittelstürmer erläuft nach außen Richtung Eckfahne einen vom Rechtsaußen steil gespielten Ball. Der Rechtsaußen ist nach der Steilvorlage nach innen gestartet, wo er vor dem Tor den vom Mittelstürmer hereingeflankten Ball annimmt. Er legt ihm den ebenfalls nach innen gestarteten Linksaußen schußgerecht auf den Fuß — Torschuß.

Das Zusammenwirken der Spieler dieser Spielgruppe wird am erfolgreichsten sein, wenn sie die nach einer Seite orientierte Deckung des Gegners durch weite Pässe aufreißen und durch blitzartig ausgeführte Positionswechsel die gegnerische Hintermannschaft in Verwirrung bringen.



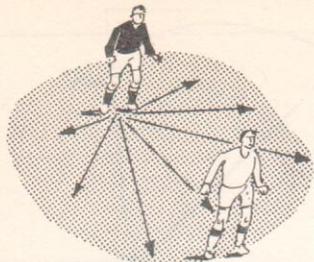
1. Beispiel



4. Beispiel



Manndeckung



Raumdeckung

2. Das Mannschaftsspiel

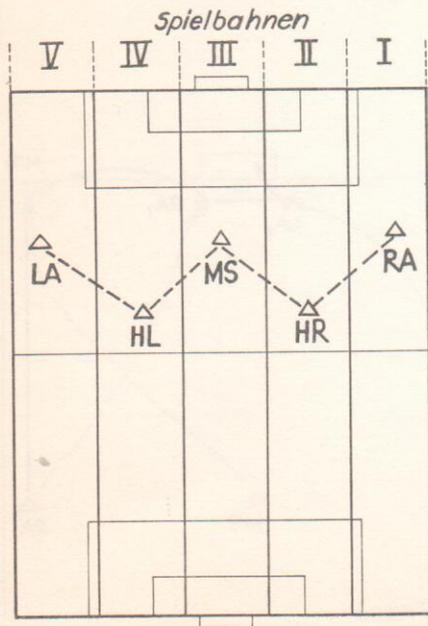
Das sinnvolle Zusammenwirken aller Spielgruppen ergibt das Mannschaftsspiel.

Im WM-System hat jeder Spieler im Angriff und in der Abwehr seine ganz bestimmten Aufgaben. Jeder Spieler hat seinen Gegenspieler, den er in Angriff und Abwehr durch sein technisches Können und sein taktisches Verhalten ausschalten muß. In der Abwehr muß er durch kluges Stellungsspiel (geschickte Mann- und Raumdeckung) den gegnerischen Angriff durch Einsatz im richtigen Augenblick unterbinden. Im Angriff muß er durch überraschendes Freilaufen und ständiges Anbieten seinen Deckungsspieler abschütteln und seinem Mitspieler am Ball die Möglichkeit zum Abspiele schaffen. Je mehr Spieler gleichzeitig freilaufen, um so zahlreicher sind die Abspielemöglichkeiten. Das gleichzeitige Freilaufen mehrerer Spieler birgt aber auch die Gefahr in sich, daß bei gegenseitigem Nichtverstehen Zusammenballungen entstehen, die den eigenen Spielraum einengen und dem Gegner die Abwehr erleichtern. Eine taktisch klug operierende Mannschaft, deren Spieler gut aufeinander eingestellt sind, wird derartige Zusammenballungen vermeiden und den Angriff auf breiter Front unter Ausnützung der ganzen Spielfeldbreite vortragen.

Schnelles Freilaufen und überraschende Platzwechsel sind die Grundlagen des modernen Angriffsspiels. Das sinnvolle Tauschen der Plätze von zwei oder mehr Spielern setzt gegenseitiges Verständnis voraus. Die Spieler müssen wissen, wie ein Platzwechsel **richtig** ausgeführt wird. Handeln sie nicht in gegenseitigem Einvernehmen, und jeder läuft dorthin, wohin es ihm gerade paßt, dann endet das Platzwechseln oder „Rochieren“ in einem heillosen, die eigene Mannschaft verwirrenden Durcheinander.

Der Übungsleiter sollte deshalb seine Spieler, zunächst theoretisch, mit den grundsätzlichen Regeln des Platzwechsels vertraut machen.

Das auf der Tafel eingezeichnete Spielfeld wird in fünf gleichbreite Längsstreifen eingeteilt, die wir als Spielbahnen bezeichnen wollen. Jeder der fünf Stürmer bewegt sich in einer Bahn. Verläßt nun ein Stürmer seine Spielbahn und wechselt in die Bahn seines Nebenspielers, dann muß dieser sofort die Bahn des anderen besetzen. Jede Bahn ist wieder belegt und die ganze Spielfeldbreite wird im Angriff ausgenützt.



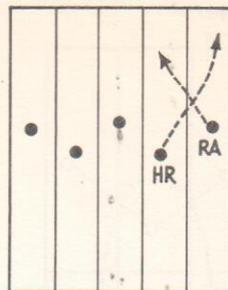
- Beispiel:** a) Rechtsaußen wechselt in die Spielbahn des Halbrechten. Dieser besetzt die freigewordene Bahn des Rechtsaußen.
 b) Der Halbrechte startet in die Bahn des Halblinken. Dieser startet in die Bahn des Halbrechten. Der Mittelstürmer bleibt in seiner Bahn.

Falsch ist es, wenn ein Spieler in die Bahn seines Nebenmannes wechselt und dieser bleibt in seiner Bahn. Dann wäre eine Spielbahn unbesetzt und in einer anderen bewegen sich zwei Spieler, es würde eine Zusammenballung entstehen und die Platzbreite würde im Angriff nicht ausgenützt.

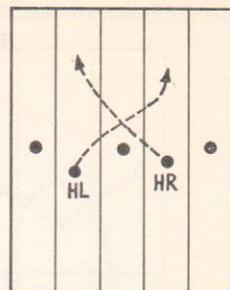
Das heutige moderne Fußballspiel erfordert, daß der Spieler je nach Spielsituation seine Aktionen über mehrere Bahnen ausdehnt. Seine Mitspieler müssen dann so in die freiwerdenden Spielbahnen laufen, daß nach dem Platzwechsel wieder alle besetzt sind.

- Beispiel:** c) Der Rechtsaußen wechselt in die Bahn des Mittelstürmers.
 Der Halbrechte wechselt in die Bahn des Rechtsaußen, während der Mittelstürmer in die Bahn des Halbrechten läuft.
 d) Der Rechtsaußen wechselt wieder in die Bahn des Mittelstürmers. Der Mittelstürmer wechselt in die Bahn des Rechtsaußen, der Halbrechte bleibt in seiner Bahn.
 e) Der Halbrechte startet in die Bahn des Mittelstürmers, gleichzeitig rückt der Rechtsaußen in die des Halbrechten. Der Mittelstürmer wechselt in die Bahn des Rechtsaußen.
 f) Der Halbrechte startet in die Bahn des Halblinken. Der Mittelstürmer wechselt in die Bahn des Halbrechten, der Halblinke besetzt die Bahn des Linksaußen, dieser die Bahn des Mittelstürmers.

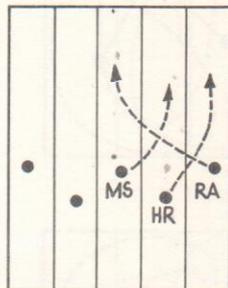
Nach Abschluß der Aktion sollen die Spieler wieder mit Platzwechsel in ihre eigentlichen Spielbahnen zurückkehren, damit die alte Spielordnung wiederhergestellt ist. Das Tauschen der Plätze muß blitzschnell erfolgen, die gegnerische Abwehr soll überrascht und verwirrt werden, damit die Abwehrspieler einen Moment die Übersicht verlieren und sie „nicht im Bilde sind“. Dieser Moment der Verwirrung kann zu einem Durchbruch mit Torschuß ausgenützt werden.



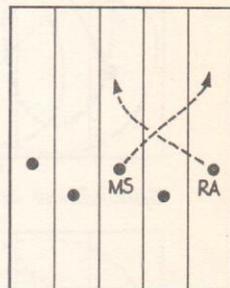
a



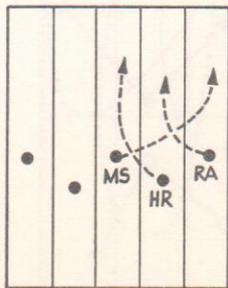
b



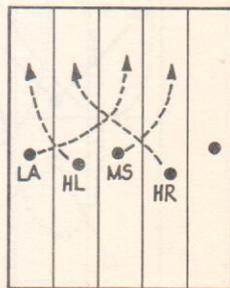
c



d

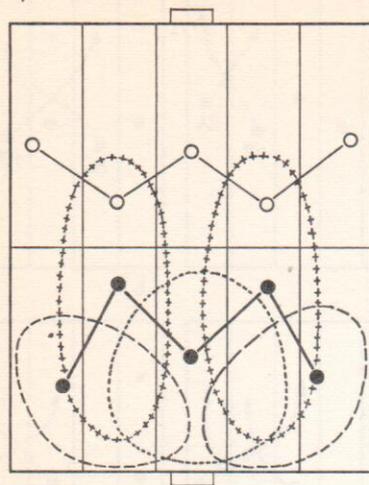


e

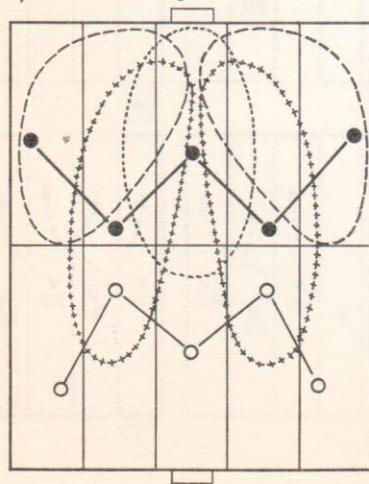


f

Spielräume Abwehr



Spielräume Angriff



Wenn die Spieler das Wesen des richtigen Platzwechsels theoretisch verstanden haben, dann wird es in der Praxis auf dem Platz mit „gedachten“ Spielbahnen geübt, wobei der Übungsleiter zuerst das Wechseln zweier Nebenspieler so lange durchführen sollte, bis es den Spielern „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist.

Üben ohne Ball auf allen Spielposten

Üben mit Ball (Ball in die Nebenbahn führen)

Üben bei Übungsspielen.

Dann erst sollte der Trainer das Wechseln über mehrere Bahnen in sein Trainingsprogramm aufnehmen.

Neben der Einführung der Spieler in das Wesen des taktisch richtigen Platzwechsels sollen sie an eine gewisse Spielordnung herangeführt werden. Jeder Spieler bewegt sich seiner Aufgabe gemäß in einem ganz bestimmten **Spielraum**. Verlassen die Spieler ohne gegenseitiges Einvernehmen ihre Spielräume, dann entstehen wieder Zusammenballungen innerhalb der eigenen Mannschaft, sowie für den Gegner freie ungedeckte Räume, in die er seinen Angriff vortragen kann.

Das Spielen im WM-System kennt jedoch kein starres Schema. So wie die Stürmer nach der Breite des Spielfeldes untereinander ihre Plätze tauschen, so erfordert ein gutes Spiel ebenfalls einen Platzwechsel zwischen Spielern der Hintermannschaft und Stürmern in die Tiefe. Verläßt ein Spieler seinen Spielraum, z. B. ein Verteidiger stößt in den Sturm vor, dann muß der freigewordene Raum sofort von einem anderen Spieler (Stürmer) besetzt werden. Wichtig ist, daß jeder Spielerposten besetzt ist. Nach Abschluß der Aktion kehrt jeder Beteiligte schnellstens auf seinen Stammposten zurück, damit die alte Spielordnung wiederhergestellt ist.

1. Beispiel: Ein Läufer greift in das Stürmerspiel ein.

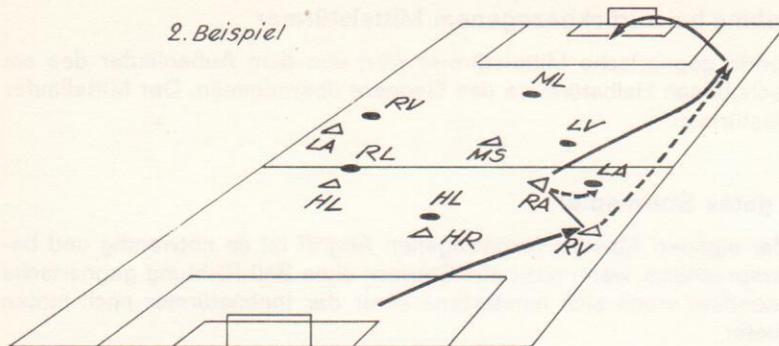
Der etwas zurückhängende Halbrechte erhält den Abschlag des Torwarts. Er spielt quer zum linken Läufer. Dieser erkennt eine Lücke in der gegnerischen Abwehr, die konsequent die Stürmer deckt. Er stößt mit dem Ball am Fuß nach vorn in den Sturm. Der eigene Halblinke läuft zurück und übernimmt die Deckung des freigewordenen Halbrechten des Gegners.

2. Beispiel: Ein Verteidiger wird in den Sturm gespielt.

Der rechte Verteidiger erhält vom Torwart den Ball zugeworfen. Mit einem Schrägpaß spielt er den etwas nach innen gerückten Rechtsaußen an und startet an der Seitenlinie entlang nach vorn. Der Rechtsaußen spielt einen Steilpaß in den Lauf des Verteidigers, der den Ball weit in die gegnerische Hälfte führt und ihn vor das Tor flankiert.

Der Rechtsaußen übernimmt sofort nach seinem Steilspiel die Deckung des freigewordenen gegnerischen Linksaußen.

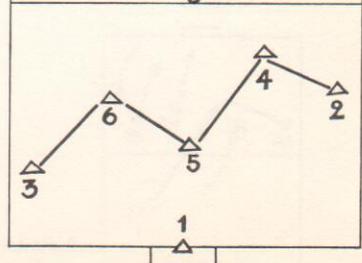
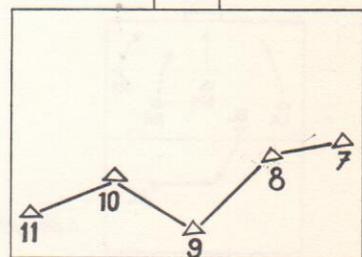
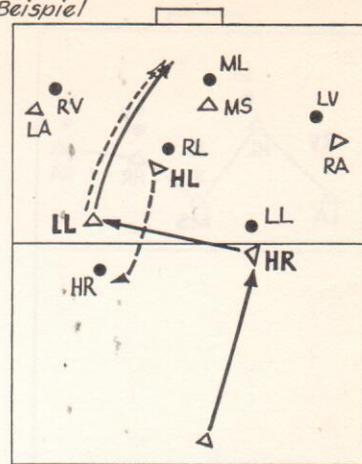
2. Beispiel

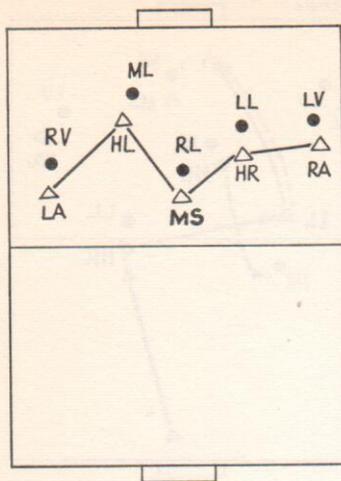


3. Spiel mit zurückgezogenem Mittelstürmer

Eine Variante des Angriffsspiels im WM-System ist das Spiel mit zurückgezogenem Mittelstürmer. Durch diese Maßnahme wird dem gegnerischen Mittelläufer die Deckungsaufgabe wesentlich erschwert. Folgt er dem zurückhängenden Mittelstürmer, dann gibt er den Raum vor dem Tor frei. Folgt er ihm nicht, dann ist der Mittelstürmer ungedeckt und er hat die Möglichkeit, ungehindert das Angriffsspiel seiner Stürmer aufzubauen. Bei zurückgezogenem Mittelstürmer bilden die beiden Halbstürmer in Zusammenarbeit mit den beiden Außenstürmern die Angriffsspitzen, sie stoßen abwechselnd in den freien Raum vor dem Tor, sofern der Mittelläufer durch konsequente Deckung des Mittelstürmers diesen Raum freigegeben hat.

Beispiel





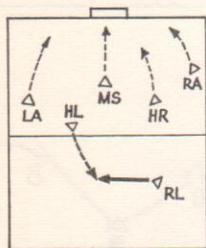
Die Aufgabe des zurückhängenden Mittelstürmers kann nur von einem technisch guten, taktisch klug operierenden und konditionsstarken Spieler erfolgreich gelöst werden. Durch ständiges Freilaufen und Anbieten wird er zum Anspielpunkt seiner Hintermannschaft und gleichzeitig zum Dirigenten seines Sturms. Je nach Spielsituation schickt er mit genauen Steilpässen seine Stürmer in die Gassen. Haben sich die Stürmer in der gegnerischen Abwehr festgelaufen, dann kann er mit Rückpässen angespielt werden.

4. Gegenmaßnahme bei zurückgezogenem Mittelstürmer

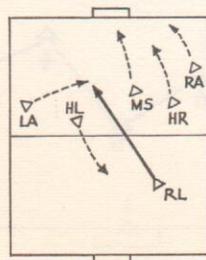
Der zurückhängende gegnerische Mittelstürmer wird von dem Außenläufer des am weitesten vorgeschobenen Halbstürmers des Gegners übernommen. Der Mittelläufer deckt diesen Halbstürmer.

5. Beispiel für gutes Sturmspiel

Bei einem aus der eigenen Abwehr vorgetragenen Angriff ist es notwendig und besonders erfolgversprechend, wenn nicht alle Stürmer ohne Ball Richtung gegnerische Torlinie laufen, sondern wenn sich mindestens einer der Innenstürmer nach hinten zum Anspiel anbietet.



1. Beispiel



2. Beispiel

1. Beispiel: Der Halblinke bietet sich nach hinten an und wird vom rechten Außenläufer angespielt.

2. Beispiel: Der Halblinke bietet sich nach hinten an. Der Linksaußen startet in den freien Raum und wird mit einem weiten Paß vom ballbesitzenden rechten Außenläufer angespielt.

3. Beispiel: Der Mittelstürmer bietet sich nach hinten an und wird vom ballbesitzenden rechten Verteidiger angespielt.

4. Beispiel: Der Mittelstürmer bietet sich nach hinten an. Der Rechtsaußen startet in den freien Raum und wird mit einem weiten Paß vom rechten Verteidiger angespielt.

Bietet sich nicht wenigstens ein Stürmer nach hinten an, dann bleibt dem ballbesitzenden Abwehrspieler keine andere Wahl, als den Ball planlos nach vorne zu schlagen, wo er leicht eine Beute des Gegners werden kann. Oder er wird, da er keine Abspielemöglichkeit hat, mit dem Ball am Fuß weit noch vorne laufen — ein Fehler, auf den schon früher hingewiesen worden ist.

III. Variationen des WM-Systems

Als Abwandlungen des reinen WM-Systems können wir
 das Doppelstopper-System
 den Schweizer Riegel
 das 4 : 2 : 4-System
 das 4 : 3 : 3-System

ansehen.

1. Das Doppelstopper-System

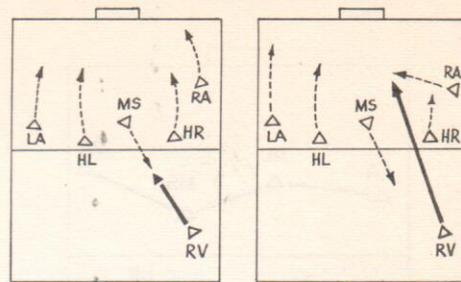
Eine Abwandlung des WM-Systems ist das Spiel mit Doppelstopper. Durch die Zurücknahme eines geeigneten Stürmers wird die Abwehr verstärkt.

1. Beispiel: Der Halblinke übernimmt den Posten des Mittelläufers, der Mittelläufer spielt „Ausputzer“.

2. Beispiel: Der rechte Verteidiger wird „Ausputzer“
 Der rechte Läufer wird rechter Verteidiger
 Der Halbrechte wird rechter Läufer.

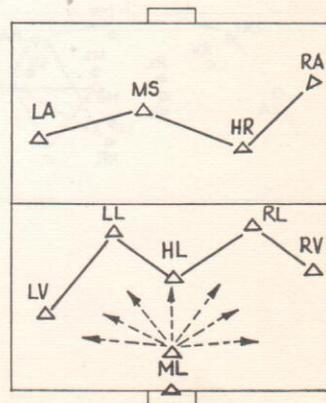
Der ohne direkten Gegner spielende „Ausputzer“ muß bei einem gegnerischen Angriff überall dort helfend eingreifen, wo ein eigener Abwehrspieler überspielt worden ist. Er muß bei Gefahr tatkräftig eingreifen, um die bedrohliche Situation zu bereinigen. Über seine zerstörende Aufgabe hinaus soll er die Fähigkeit besitzen, das eigene Angriffsspiel aus der Defensive heraus mit weiten und genauen Pässen anzukurbeln. Das Spiel des „Ausputzers“ wird nur dann sinnvoll sein, wenn die anderen Abwehrspieler ihre jeweiligen Gegenspieler konsequent decken.

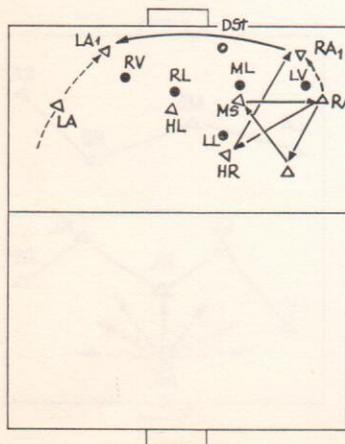
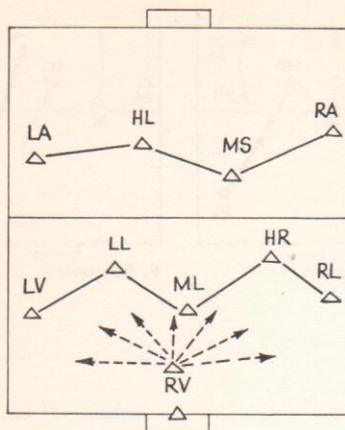
Damit auch im Doppelstopper-System spielende Mannschaften zu Torerfolgen kommen, müssen die vier verbleibenden Stürmer nicht nur selbst schnell sein, sie müssen



3. Beispiel

4. Beispiel





in ihren Spielaktionen mit und ohne Ball schnell handeln. Zwei schnelle außen und zwei schußkräftige innen spielende Stürmer sind beim Doppelstopper-System die beste Angriffswaffe.

Um gegen eine im Doppelstopper-System spielende Mannschaft erfolgreich bestehen zu können, muß der Angriff über die Flügel angesetzt werden. So sollte z. B. die gegnerische Abwehr durch ein längeres Kombinationsspiel auf einer Seite auf diese Seite gezogen werden, um dann mit einem überraschenden weiten Ballwechsel auf die andere Seite ausgespielt zu werden.

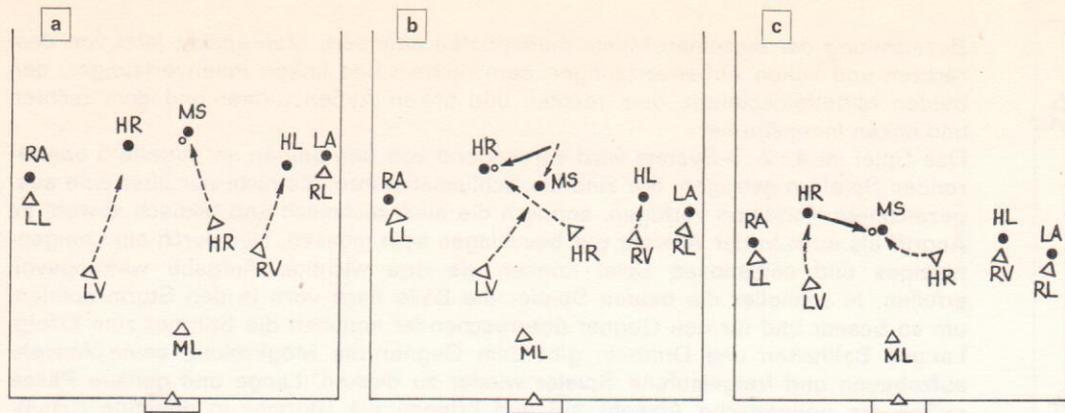
Eine weitere Maßnahme gegen die Doppelstopper-Abwehr ist der weit vorgeschobene Mittelstürmer, der durch ständiges Laufen in den freien Raum Unruhe stiftet und dadurch auch den Doppelstopper auf sich zieht.

Die wichtigste Aufgabe im Spiel gegen Doppelstopper fällt dem hinter dem Sturm ohne Gegner spielenden Außenläufer zu. Da er von den Stürmern dauernd mit Rückpässen angespielt werden kann, ist es ihm möglich, durch Steilpässe und weite Wechselbälle die verstärkte gegnerische Abwehr aufzureißen. Durch schnelles und überlegtes Spiel wird er zum „Spielmacher“ seiner Mannschaft.

2. Der Schweizer Riegel

Wie das Spiel mit Doppelstopper hat sich der „Schweizer Riegel“ ebenfalls aus dem WM-System entwickelt.

Während die bisher angeführten Systeme vorwiegend die konsequente Manndeckung forderten, haben wir es beim „Schweizer Riegel“ mit Mann- und Raumdeckung zu tun. Das Charakteristische beim „Schweizer Riegel“ ist: Die Außenläufer decken konsequent die gegnerischen Außenstürmer. Sie sollen ausgeschaltet werden. Der Gegner soll dadurch gezwungen werden, sein Spiel nach innen zu verlagern. Von den verbleibenden drei Deckungsspielern (ML-RV-LV) übernimmt einer, in der Regel der Mittelläufer, die Aufgabe des „Ausputzers“. Um die so entstandene Lücke in der Abwehr zu schließen, wird ein Stürmer in die Abwehr zurückgezogen. Dieser Spieler wird zum wichtigsten Mann seiner Mannschaft, er wird zum Dreh- und Angelpunkt in diesem System. Seine spezielle Aufgabe besteht darin, frühzeitig den Ansatz des gegnerischen Angriffes zu erkennen und einzugreifen. Er ist dabei an keinen bestimmten Spieler gebunden. Er greift immer zuerst ein, während die beiden Verteidiger sich nach ihm orientieren und die anderen Gegner übernehmen. Gelingt dem



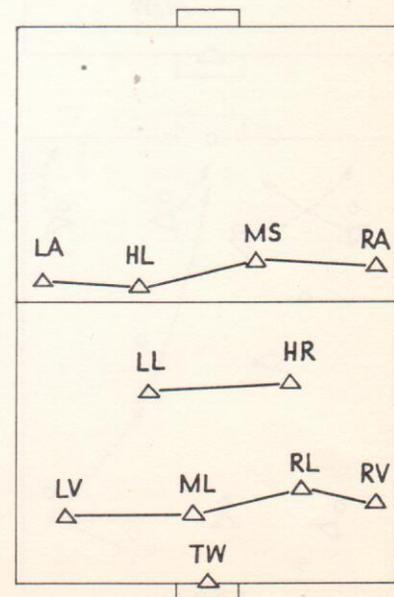
Gegner trotzdem ein Durchbruch, dann schaltet sich der Ausputzer als letzter Mann dort ein, wo es erforderlich ist.

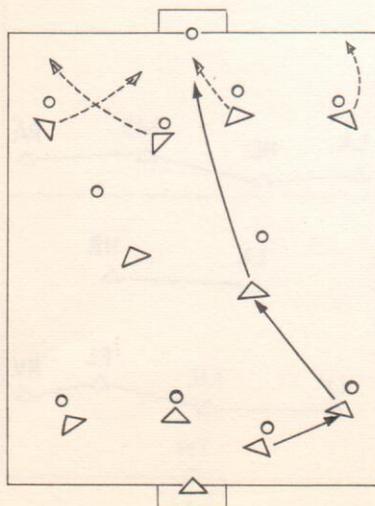
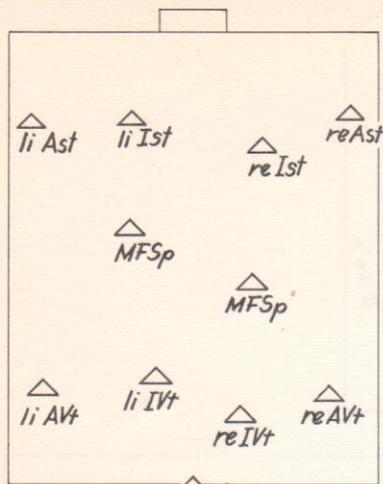
Um beim Spiel mit „Schweizer Riegel“ selbst zum Torerfolg zu kommen, muß sich der zurückgenommene Stürmer bei eigenem Ballbesitz schnellstens in den Angriff einschalten, wobei er unter Beachtung seiner besonderen Aufgabe immer eine zurückhängende Position einnehmen wird.

3. Das 4:2:4-System

Um vom WM-System zum 4 : 2 : 4-System zu kommen, wird ein Halbstürmer zurückhängend wirken, während der andere Halbstürmer zusammen mit dem Mittelstürmer und den beiden Flügelstürmern den Angriff bildet. Gezwungenermaßen wird sich der hinter dem vorgerückten Halbstürmer spielende Außenläufer nach vorne schieben und mit dem zurückhängenden Halbstürmer der anderen Seite die zweite Linie bilden. Diese beiden Spieler sollen innerhalb des Mannschaftsspiels das Mittelfeld beherrschen. Die restlichen Feldspieler (2 Verteidiger, Mittelläufer und der hinter dem zurückhängenden Halbstürmer spielende Außenläufer) bilden die hintere Abwehr.

Gegenüber dem ursprünglichen WM-System hat sich beim 4 : 2 : 4-System auch die





Bezeichnung der einzelnen Mannschaftsposten geändert. Man spricht jetzt von dem rechten und linken Außenverteidiger, dem rechten und linken Innenverteidiger, den beiden Mittelfeldspielern, dem rechten und linken Außenstürmer und dem rechten und linken Innenstürmer.

Das Spiel im 4 : 2 : 4-System wird vorwiegend von den beiden im Mittelfeld operierenden Spielern getragen. Sie sind die Schlüsselfiguren, die nicht nur über eine ausgezeichnete Kondition verfügen, sondern die auch technisch und taktisch sowohl im Angriff als auch in der Abwehr gut beschlagen sein müssen. Nur durch ein uneigennütziges und selbstloses Spiel können sie ihre wichtige Aufgabe wirkungsvoll erfüllen. Je schneller die beiden Spieler die Bälle nach vorn in den Sturm spielen, um so besser und für den Gegner überraschender kommen die Stürmer zum Erfolg. Langes Ballhalten und Dribbeln gibt dem Gegner die Möglichkeit, seine Abwehr aufzubauen und freigelaufene Spieler wieder zu decken. Lange und genaue Pässe reißen die gegnerische Abwehr auf und bringen die Stürmer in günstige Schußpositionen.

Das 4 : 2 : 4-System verlangt spurtschnelle, technisch gut veranlagte und schußkräftige Stürmer, die durch ständiges Freilaufen und Sichanbieten, sowohl den beiden Spielern im Mittelfeld, als auch den Deckungsspielern Abspielmöglichkeiten geben. Die Stürmer dürfen nicht nur gegen das gegnerische Tor laufen, sondern der jeweiligen Situation entsprechend, muß sich der eine oder andere auch nach hinten anbieten.

Die 4 Spieler der hinteren Abwehrreihe übernehmen in konsequenter Manndeckung die Sturmspitzen des Gegners (Deckungsschema siehe Zeichnung).

Greift der Gegner mit drei Sturmspitzen an, dann bleibt einer der vier Abwehrspieler ohne Gegenspieler, er wird zum sogenannten freien Mann, der überall dort eingreift, wo sich ein gegnerischer Stürmer gegen einen eigenen Abwehrspieler durchgesetzt hat. Meistens spielt er beim reinen 4 : 2 : 4 auf der Höhe der Abwehrkette, wobei er sich neben seiner Abwehr-Aufgabe bei entsprechenden Spielsituationen von hinten her als treibende Kraft mit in das Angriffsspiel einschaltet. Nach Abschluß seines angreifenden Spieleinsatzes muß er schnellstens wieder zurück, damit die „alte“ Mannschaftsordnung wieder hergestellt ist.

Einer der wichtigsten Grundsätze des modernen 4 : 2 : 4-Systems besagt, daß bei eigenem Ballbesitz alle Spieler Angriffsspieler, bei gegnerischem Ballbesitz alle

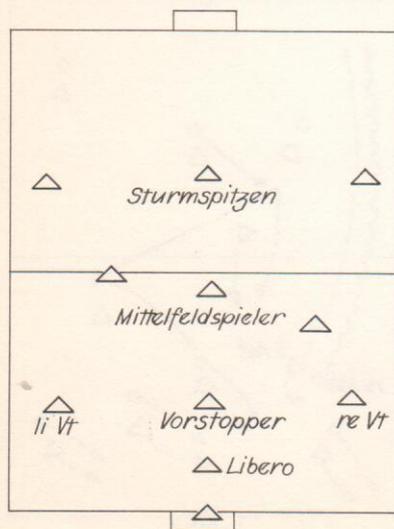
4. Das 4:3:3-System

Zieht sich im 4 : 2 : 4-System einer der vier Stürmer — meistens ein Innenstürmer — in das Mittelfeld zurück, dann besteht diese Formation aus dem Torwart, dem Libero, der Dreierabwehrkette (rechter Verteidiger — Vorstopper — linker Verteidiger), drei Mittelfeldspielern und drei Sturmspitzen. Man könnte die Aufstellung in dieser Spielordnung auch als 1 - 1 - 3 - 3 - 3-System bezeichnen. Grundsätzlich gilt für das 4 : 3 : 3-System bezüglich Angriff und Abwehr das bereits im vorgehenden Kapitel (das 4 : 2 : 4-System) Gesagte, daß also jeder Spieler seinen direkten Gegenspieler hat, den er in der Abwehr durch eine sinnvolle Deckung ausschalten muß und von dem er sich im Angriff zu lösen hat, daß bei eigenem Ballbesitz jeder Spieler Angriffsspieler und bei gegnerischem Ballbesitz jeder Deckungsspieler ist, daß sich in geeigneten Spielmomenten die Spieler der Abwehrkette, der Freie Mann mit eingeschlossen, abwechselnd in das Angriffsspiel mit einschalten.

Heute spielen fast alle Spitzenmannschaften das 4 : 3 : 3-System, d. h. mit drei Sturmspitzen und drei Mittelfeldspielern. Diese drei Mittelfeldspieler sind die Schlüsselspieler im modernen Fußball, ihre Spielintelligenz und ihre Spieleigenschaften sind in großem Maße für Erfolg oder Mißerfolg einer Mannschaft ausschlaggebend. Im Angriffsspiel ist es Aufgabe dieser Spieler den Sturm durch schnelles Überbrücken des Mittelfeldes so einzusetzen, daß die gegnerische Deckung keine Möglichkeit hat, die Abwehr zu organisieren, einmal reißen lange Steilpässe zu den Sturmspitzen die gegnerische Abwehr auf, dann verzögern sie, wenn der Gegner seine Abwehr im Strafraum massiert hat, das Spiel im Mittelfeld um ihn „herauszulocken“, um dann mit schnellen Konterzügen die Gassen und Lücken in der Abwehr zu finden, durch die die Sturmspitzen ihren Angriff vortragen. Oder sie verlagern durch bewußte Klein-Klein-Kombinationen das Spielgeschehen auf eine Seite des Feldes, um dann mit einem weiten Querpaß einen Mittelfeldspieler oder den nach vorne stürmenden Verteidiger auf der „offenen“ Seite des Feldes einzusetzen.

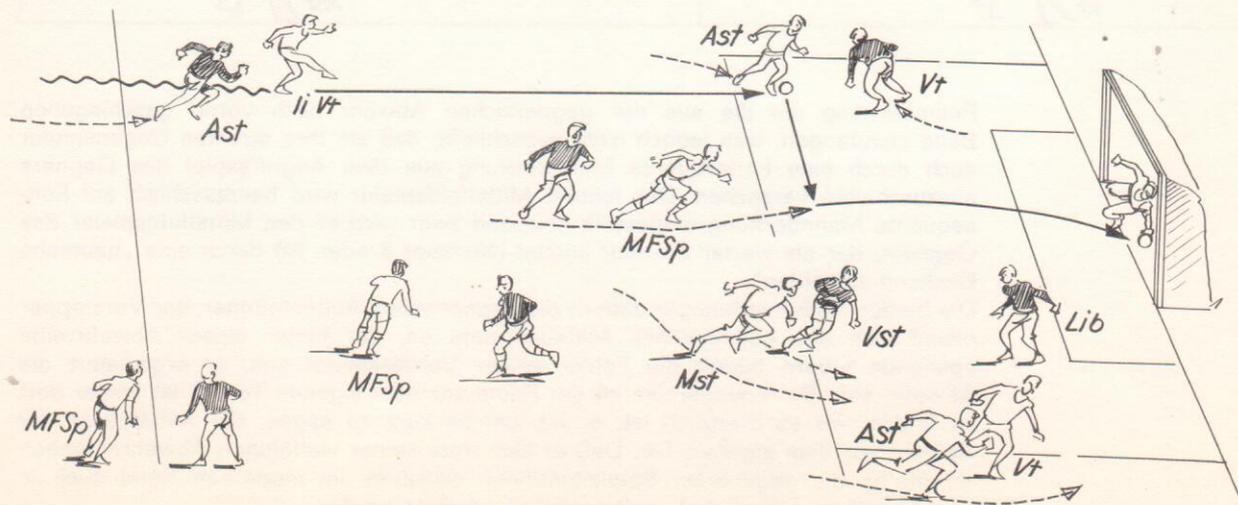
Da die drei Mittelfeldspieler gestaffelt spielen, spricht man gerne von einem vorderen, mittleren und hinteren Mittelfeldspieler.

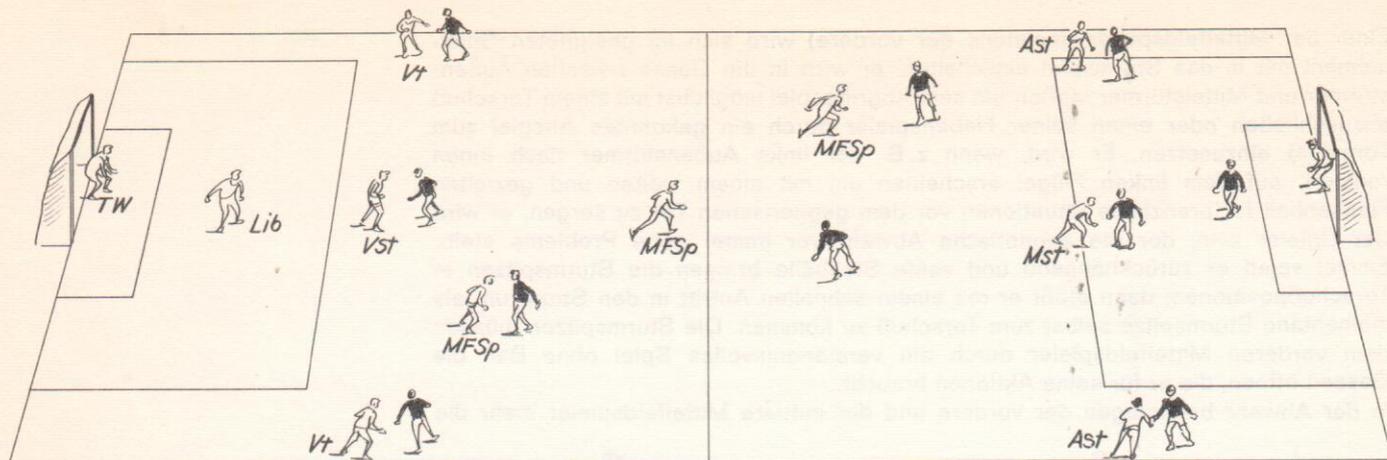
Im Angriffsspiel haben der mittlere und der hintere Mittelfeldspieler die Aufgabe beim Umschalten von Abwehr auf Angriff als „Schaltstationen“ den Ball schnell in den Sturm zu bringen, bzw. die schon erwähnten Aufgaben zu erfüllen.



Einer der Mittelfeldspieler (meistens der vordere) wird sich im geeigneten Spielmoment mit in das Sturmspiel einschalten, er wird in die Gasse zwischen Außenstürmer und Mittelstürmer stoßen um sein Angriffsspiel möglichst mit einem Torschuß abzuschließen oder einen seiner Nebenspieler durch ein gekonntes Abspiel zum Torschuß einzusetzen. Er wird, wenn z. B. der linke Außenstürmer nach innen rochiert, auf dem linken Flügel erscheinen um mit einem weiten und gezielten Flankenball für brenzliche Situationen vor dem gegnerischen Tor zu sorgen, er wird der Spieler sein, der die gegnerische Abwehr vor immer neue Probleme stellt. Einmal spielt er zurückhängend und seine Steilbälle bringen die Sturmspitzen in Torschußpositionen, dann stößt er mit einem schnellen Antritt in den Sturm um als momentane Sturmspitze selbst zum Torschuß zu kommen. Die Sturmspitzen müssen dem vorderen Mittelfeldspieler durch ein verständnisvolles Spiel ohne Ball die Gassen öffnen, die er für seine Aktionen braucht.

In der Abwehr bevorzugen der vordere und der mittlere Mittelfeldspieler mehr die





Raumdeckung um die aus der gegnerischen Abwehr nach vorne geschlagenen Bälle abzufangen, was jedoch nicht ausschließt, daß sie ihre direkten Gegenspieler auch durch eine konsequente Manndeckung aus dem Angriffsspiel des Gegners auszuschalten versuchen. Der hintere Mittelfeldspieler wird hauptsächlich auf konsequente Manndeckung eingestellt sein und zwar wird er den Mittelfeldspieler des Gegners, der als vierter Stürmer kommt (Nummer 8 oder 10) durch eine „hautnahe Deckung abmelden“.

Die beiden Außenverteidiger decken die gegnerischen Außenstürmer, der Vorstopper nimmt sich des gegnerischen Mittelstürmers an, der hinter dieser Abwehrreihe spielende Libero bügelt die Fehler seiner Vorderspieler aus, er organisiert die Abwehr, sein Bewegungsraum ist der Raum vor dem eigenen Tor, er ist immer dort zu finden, wo es brenzlich ist, er ist, um es kurz zu sagen, der Mittelpunkt der Abwehr vor dem eigenen Tor. Daß er sich trotz seiner vielfältigen Abwehraufgaben so oft es die gegebenen Spielsituationen erlauben, im modernen Spiel auch in den Angriff mit einschaltet, muß nochmals erwähnt werden.

IV. Taktische Übungsformen

Technisches Können ist im Spiel Voraussetzung für taktisches Denken und Handeln. Ein technisch guter Spieler wird infolge seines Könnens am Ball seine Aufmerksamkeit den geistigen Grundlagen des Spieles zuwenden können. Er wird immer ein guter Mitspieler sein.

Beherrscht ein Spieler den Ball nur schlecht, dann ist er während des Spieles gezwungen, sich fast ausschließlich mit ihm zu beschäftigen, er hat keine Zeit mehr, sich darüber hinaus in den taktischen Aufbau und Ablauf des Spieles einzuschalten. Er wird immer ein schlechter Mitspieler sein.

Durch das trainingsmäßige Üben taktischer Spielformen wird das taktische Empfinden und Denken der Spieler geschult. Von dem Spiel Mann gegen Mann bis zum Gegeneinanderspielen größerer Spielgruppen, sollen die Spieler durch besondere Aufgabenstellungen an die verschiedensten Möglichkeiten herangeführt werden, die ein Spielablauf mit sich bringen kann. Die Spieler müssen sich bei der Durchführung taktischer Übungsformen mit dem Problem des freien, des gedeckten Raumes, des Angreifens, des Deckens, des Freilaufens, des Täuschens usw. auseinandersetzen, sie werden automatisch zum spielreifen Denken und Handeln erzogen.

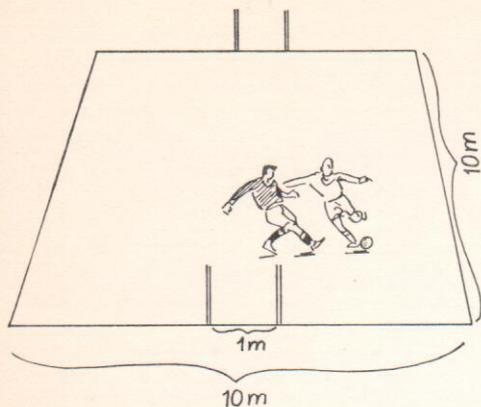
1. Spiel 1 : 1

Das Spiel Mann gegen Mann wird in einem abgegrenzten Feld (Seitenlänge ca. 10 m) durchgeführt. Einer ist im Ballbesitz und versucht, den Ball möglichst lange zu halten, der andere greift an und versucht, möglichst schnell in Ballbesitz zu gelangen. Wird der Ballbesitzende durch seinen Gegenspieler über die Seitenbegrenzung gedrängt, dann erfolgt Ballwechsel.

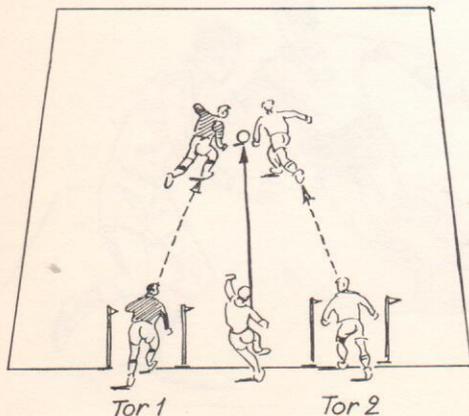
Der ballführende Spieler muß bestrebt sein, den Ball mit seinem Körper abzudecken, er sollte sich immer zwischen Ball und Gegner befinden; der Ball muß also auf der gegnerabgewandten Seite geführt werden. Ball und Angreifer müssen beobachtet werden, damit die Aktionen des Gegners sofort in ihrem Ansatz erkannt werden, um entsprechend handeln zu können. Durch Täuschung und geschicktes Ballführen soll der Angreifer ausgespielt werden.



1. Form



2. Form



Der Angreifer versucht, in seinem Bestreben, in Ballbesitz zu kommen, auf die „Ballseite“ seines Gegners zu gelangen; er versucht, Schwächen des Ballbesitzenden auszunutzen, blitzschnell anzugreifen, ihm durch faire Mittel den Ball abzunehmen und ihn durch regelrechtes Rempeln über die Auslinie zu drücken, usw.

Das Spiel 1 : 1 ist für beide Spieler anstrengend, es sollte darum mehrere Male über kürzere Zeiten mit dazwischenliegenden Erholungen ausgeführt werden.

2. Spiel 1 : 1 auf zwei Kleintore in abgegrenztem Raum.

Spielfeldgröße wie bei Übungsform 1.

1. Form. Die beiden Kleintore werden durch Fahnen oder Stangen gebildet, die in der Mitte zweier gegenüberliegender Seiten aufgestellt werden. Torbreite etwa 1 m. Jeder der beiden Spieler versucht Tore zu schießen und Tore des Gegners zu verhindern. Bei Ausball erfolgt Ballwechsel. Derjenige Spieler, der den Ball zuletzt nicht berührt hat, wird Ballbesitzer. Das Spiel wird bei „Aus“ fortgesetzt, indem der ballberechtigte Spieler den Ball von der Stelle aus, wo er die Linie überschritten hat, mit dem Fuß in das Feld spielt; der Ball darf danach sofort wieder von ihm berührt werden. Der Gegner muß bei dieser Aktion mindestens einen Abstand von 2 m einhalten. Ein Tor kann durch „Aus—Anspiel“ nicht geschossen werden. Als taktische Maßnahme muß hervorgehoben werden:

Immer zwischen Gegner und Ball bewegen.

2. Form. Die beiden Kleintore werden, 5 m voneinander entfernt, auf einer Linie aufgestellt. Größe der Tore wie bei der Form 1.

Jeder der beiden Spieler steht bei Spieleröffnung in seinem Tor. Der Ball liegt genau zwischen den Toren auf der Torlinie. Er wird vom Übungsleiter oder einem anderen Spieler senkrecht in das Feld gestoßen, die beiden Übenden starten von ihrem Tor aus zum Ball und jeder versucht, ihn durch schnelleren Start in Besitz zu bekommen. Bei jedem Tor wird das Spiel in dieser Form eingeleitet.

Im sich entwickelnden Spiel Mann gegen Mann ist jeder bestrebt, den Ball durch das gegnerische Tor zu spielen und eigene Tore zu verhindern.

3. Spiel 1 : 1 auf je zwei Kleintore in abgegrenztem Raum

Spielfeldgröße 15—20 m Seitenlinie.

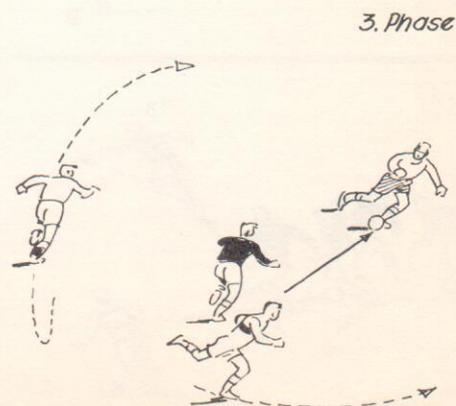
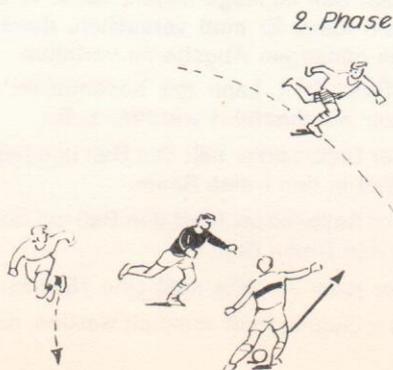
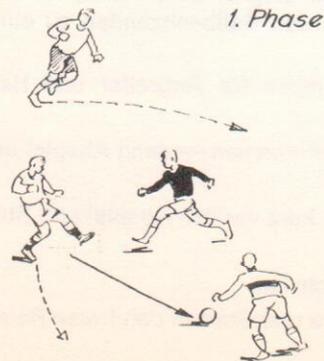
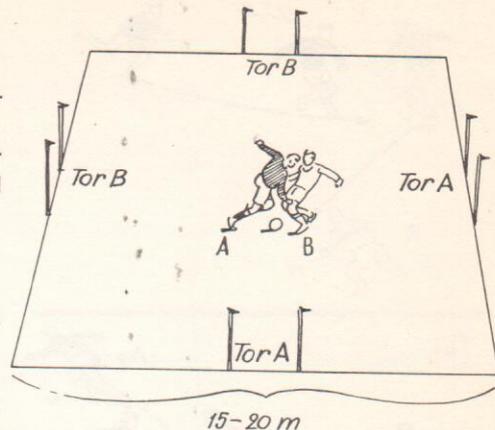
In der Mitte jeder Seitenlinie des quadratischen Spielfeldes wird ein Kleintor (1 Meter Größe) aufgestellt.

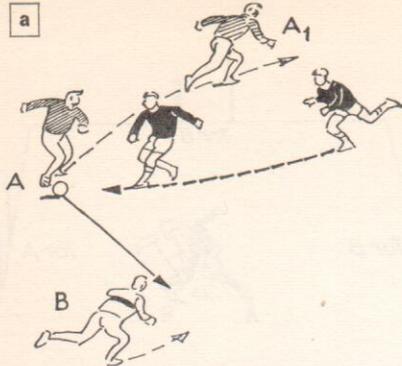
Das Spiel Mann gegen Mann wird wie bei der Form 1 ausgeführt, nur hat jetzt jeder der beiden Spieler die Möglichkeit, bei zwei Toren zum Torerfolg zu kommen und jeder muß zwei Tore verteidigen.

4. Spiel 3 : 1

Spiel 3 : 1 ist als Grundform besonders zum Erkennen und Erlaufen des freien Raumes geeignet.

Drei Spieler passen sich den Ball zu, ein Angreifer versucht, den Ball zu berühren. Die drei Spieler am Ball sind trotz ihrer zahlenmäßigen Überlegenheit dauernd in Bewegung. Die beiden sich nicht im Besitz des Balles befindlichen Spieler sollen sich so freilaufen, daß der Mann am Ball für seine Abgabe immer zwei Abspielmöglichkeiten hat. Nach dem Abspiel läuft er sofort auf dem kürzesten Weg in den ihm nächsten freien Raum neben dem angespielten Spieler, während der dritte Spieler den freien Raum auf der anderen Seite des Angespielten erläuft. Die beiden „Außen-





spieler" sollen nicht gegeneinander laufen, in dem Augenblick, in dem sich ihre Laufbahnen kreuzen, sind sie leicht zu decken.

Aufgabenstellung:

Freies Spiel

Ball darf nur 2mal berührt werden

Ball darf nur 1mal berührt werden

5. Spiel 2 : 1 in abgegrenztem Feld

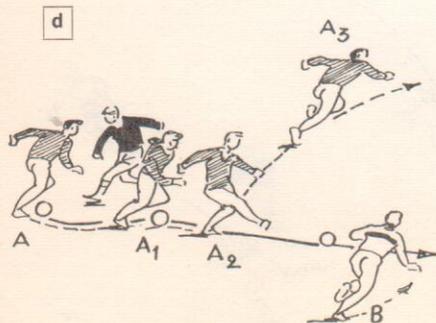
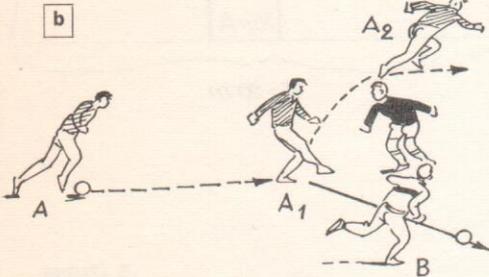
(ca. 20 m Seitenlänge)

Zwei Spieler passen sich den Ball zu, der dritte angreifende Spieler versucht, den Ball zu berühren (in Besitz zu bekommen). Die wichtigste taktische Aufgabe bei dieser Übung: Ständiges Freilaufen des ballerwartenden Spielers. **Der Spieler ohne Ball bestimmt die Ballabgabe.** Er muß durch sein „Instellungslaufen“ dem Mitspieler am Ball die günstigste Abgabemöglichkeit schaffen. Der Letztere muß nach der Ballabgabe sofort in den freien Raum starten, um seinerseits dem Ballannehmenden zu helfen, den Ball günstig abspielen zu können.

Die Taktik des Angreifers besteht darin, daß er beim Angriff auf den Ballbesitzer gleichzeitig auch den freilaufenden Gegner abzudecken versucht, ihm „den Winkel abschneidet“. Er soll, um immer „im Bilde zu sein“, möglichst beide Gegenspieler und den Ball im Auge haben, damit er bei Aktionen der Gegner sofort entsprechend handeln kann. Er muß versuchen, durch Täuschungen den Ballbesitzenden zu einer für ihn günstigen Abgabe zu verleiten.

Das Spiel 2 : 1 kann mit besonderen Aufgabenstellungen für Angreifer und Ballbesitzer durchgeführt werden, z. B.:

- Der Ballbesitzer hält den Ball und läßt den Angreifer kommen — dann Abspiel und Start in den freien Raum.
- Der Ballbesitzer führt den Ball auf den Angreifer zu, kurz vor ihm Abspiel und Start in den freien Raum.
- Vor jeder Abgabe muß eine Täuschung ausgeübt werden.
- Der Gegner muß umspielt werden, dann erst Abgabe und Start in den freien Raum.



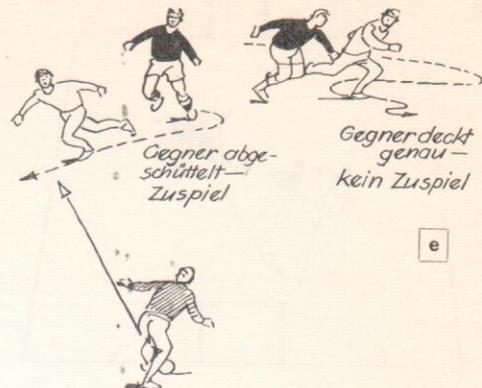
e) Der Angreifer deckt nur den Mann ohne Ball. Dieser muß durch Täuschungsmanöver, durch Hakenschlagen usw. versuchen, seinem Bewacher zu entkommen — erst wenn ihm dies gelungen ist, erhält er den Paß von seinem ballhaltenden Mitspieler.

(Ausgezeichnete Schulung für Deckungsspieler!)

f) Der Angreifer greift bei Ballwechsel nur den ballbesitzenden Spieler an.

g) Der Ball darf von den beiden ballbesitzenden Spielern jeweils nur 2mal, nur 1mal berührt werden. Bei Verstoß wird der „Schuldige“ Angreifer.

h) Wechsel des Angreifers bei Ballberührung
Wechsel des Angreifers bei Ballbesitz.



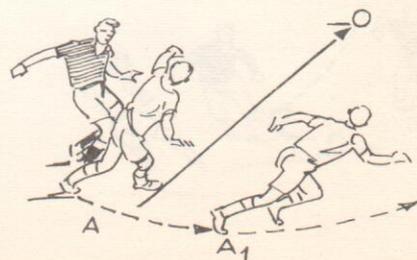
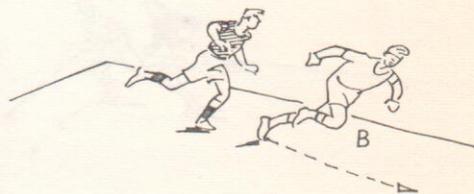
e

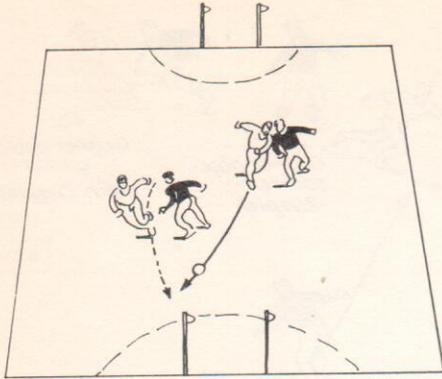
6. Spiel 2 : 2 in abgegrenztem Raum

(ca. 20 m Seitenlänge)

Bei dieser Spielform hat jeder Spieler seinen Gegenspieler. Aufgabe des Spielers ohne Ball ist es, sich durch Starts — Hakenschlagen — Täuschungen usw. vom Gegner zu lösen, um dem Mitspieler am Ball Abgabemöglichkeit zu schaffen. Wichtigste Forderung: Ständiges **Freilaufen**. Aufgabe der Angreifer ist es, durch geschicktes Angreifen in Ballbesitz zu gelangen und durch kluges Decken das Freilaufen des Gegners zu vereiteln. Konsequente Manndeckung, jeder bleibt bei **seinem** Gegner. Wechselt der Ball die Besitzer, dann werden die bisherigen Ballbesitzenden zum Angreifer.

Da diese Spielform große Anforderungen an die Spieler stellt, sollte sie nicht über einen größeren Zeitraum ausgedehnt werden, denn das Ansteigen der Ermüdung geht auf Kosten der Einsatzfreude. Ohne Einsatzfreude gespielt, werden diese taktischen Spielzüge zu einer nutzlosen Zeitvergeudung für Spieler und Übungsleiter. Darum soll mehrmals über kürzere Zeiträume (5 Minuten) mit dazwischenliegenden Erhol-pausen (Ball in der Vierergruppe im Stand zupassen, Ball hochhalten usw.) geübt werden.





7. Spiel 2 : 2 auf zwei Kleintore in abgegrenztem Raum

Konsequente Manndeckung, jeder der Spieler hat im Angriff und der Abwehr **seinen** Gegner. Jeder versucht, sich im Angriff von seinem Mann zu lösen, um dem ballbesitzenden Mitspieler ein Zuspiel zu ermöglichen. „**Durch eigene Initiative dem Kameraden am Ball helfen**“ lautet einer der vielleicht wichtigsten Grundsätze des Fußballspieles überhaupt. Das Spiel in die Gasse kann jetzt gefordert werden, ebenso wie das genaue Abspiel in den Lauf des Mitspielers.

Bei Aus wird das Spiel mit Einwurf fortgesetzt.

Bei Tor erfolgt Abspiel vom Tor aus.

1. Möglichkeit: Vor jedem Tor wird ein Halbkreis von 2 m Durchmesser gezogen. Ein Tor kann nur durch einen Schuß **innerhalb** des Halbkreises erzielt werden. Die Spieler einer Partei müssen sich also bis knapp vor das Tor hindurchkombinieren, um einen Erfolg erzielen zu können.
2. Möglichkeit: Innerhalb des Halbkreises vor dem Tor kann kein Tor erzielt werden. Tore können nur von außerhalb des Halbkreises von jeder Stelle des Feldes aus geschossen werden.



8. Spiel 2 : 2 auf je 2 Kleintore in abgegrenztem Raum

Wie bei Form 3 wird in der Mitte jeder Seitenlinie ein Tor aufgestellt, so daß jede Partei die Möglichkeit hat, bei zwei Toren zum Torerfolg zu kommen, bzw. muß jede Partei zwei Tore verteidigen.



9. Spiel 2 : 2 : 1 in abgegrenztem Raum

Den vier Übenden beim Spiel 2 : 2 wird ein weiterer Spieler beigegeben. Dieser spielt immer bei der Partei, die im Ballbesitz ist, er kann also immer angespielt werden. Durch den Einsatz dieses dritten Spielers werden die ballhaltenden Spieler länger und leichter im Ballbesitz bleiben. Sie können sich besser und ungehemmter entfalten, das Freilaufen und Lösen vom Gegner wird leichter, das Zuspiel wird flüssiger, sie können ein „gekonntes“ Spiel aufziehen.

Auch wenn immer ein Spieler frei ist, muß darauf Wert gelegt werden, daß nach jeder Abgabe sofort in den günstigsten freien Raum gestartet wird. Das Spiel darf durch das Übergewicht des dritten Mitspielers nicht an Tempo verlieren.

Die Taktik der Angreifer besteht darin, daß der den Ballbesitzenden angehende Spieler so angreift, daß sich noch ein weiterer Spieler in dem von ihm gedeckten Raum befindet. Durch Scheinangriffe und Täuschungen muß er seinen Gegner zu Abgaben verleiten, die er selbst oder sein Mitspieler abfangen kann.

Aufgabenstellung: Freies Spiel
 Ball darf nur 2mal berührt werden
 Ball muß direkt gespielt werden.

10. Spiel 2 : 2 : 1 auf Kleintore in abgegrenztem Raum

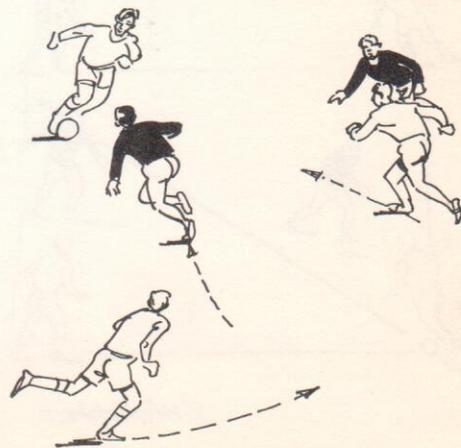
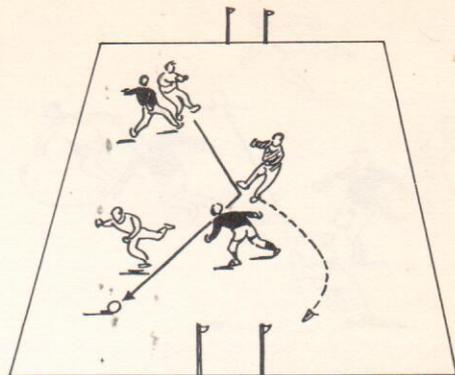
Wie bei Spielform 9, der fünfte Spieler spielt immer mit der ballbesitzenden Partei. Damit er von der jeweils ballführenden Partei sofort angespielt werden kann, sollte er sich hauptsächlich im Mittelfeld aufhalten.

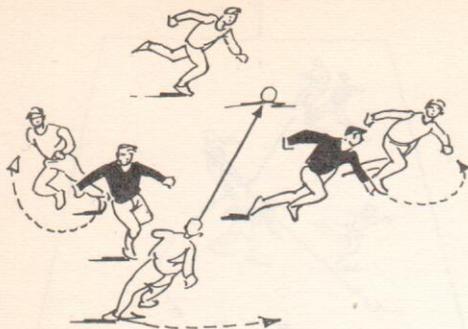
11. Spiel 3 : 2 auf unbegrenztem Raum

Im Gegensatz zu 3 : 1 hat der Spieler am Ball beim Spiel 3 : 2 in den meisten Fällen nur eine Abspielmöglichkeit, die er im richtigen Augenblick ausnützen muß. Das Spiel 3 : 2 ist tempogeladen, denn im Vordergrund steht das ständige Freilaufen und das Lösen vom Gegner aller Spieler, die zur ballbesitzenden Partei gehören.

Verstehen es die beiden Angriffsspieler so zu decken, daß der eine beim Angehen des ballführenden Gegners noch einen zweiten mitdeckt und der andere den dritten genau markiert, dann wird es dem Mann am Ball nicht leicht fallen, einen günstigen Paß anzubringen. So spielen auch die beiden Angreifer zusammen, das gegenseitige Verständnis bei der Erfüllung ihrer Deckungsaufgabe ist ein wichtiges taktisch schulendes Moment dieser Übungsform.

Aufgabenstellung: Freies Spiel
 Ball darf nur 2mal berührt werden
 Direktes Spiel
 Die beiden Angreifer bleiben dauernd für einen bestimmten Zeitraum im Angriff
 Derjenige Angreifer, der einen Ball berührt hat, wird gegen den letzten Ballbesitzer ausgewechselt.





12. Spiel 4 : 2 in begrenztem Spielfeld

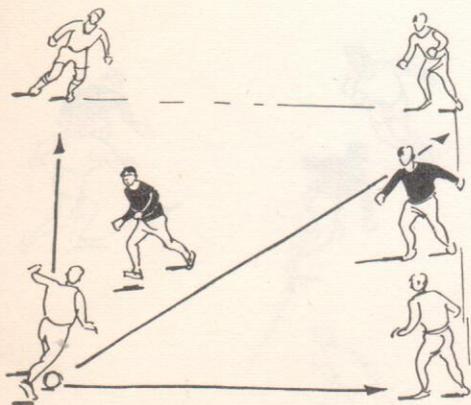
(ca. 30 m Seitenlänge)

Bei dieser Spielform können nun alle Möglichkeiten des Zusammenspiels ausgeschöpft werden. Der Ball wird quer, steil, schräg, diagonal gespielt, die nächste Situation bietet sich zu einem Gassenball an, die Spieler gestalten das Spiel durch ihr dauerndes Freilaufen zu einer wirklich spielnahen Übungsform. Freilaufen ist auch jetzt wieder oberstes Gebot aller Spieler der ballbesitzenden Partei. Derjenige Angriffsspieler, der den Ball berührt, wird gegen den Spieler, der den Ball zuletzt gespielt hat, ausgewechselt. Ein erfahrener Trainer wird vier Stürmer gegen zwei Verteidiger spielen lassen und zwar ohne Auswechseln nach Ballberührung, denn für Stürmer und Verteidiger bedeutet diese Spielform ein Vorbereiten auf ihre Aufgaben im richtigen Wettkampf.

4 : 2 kann auch so gespielt werden, daß die vier Spieler der ballbesitzenden Partei die 4 Ecken eines Quadrates einnehmen (ca. 10 m Entfernung von Ecke zu Ecke) und sie sich nur auf einem begrenzten Raum in ihrer jeweiligen Ecke bewegen und spielen. Der Spieler am Ball hat nur drei Abspielmöglichkeiten, zu seinem rechten, zu seinem linken Partner, und zu dem, der ihm diagonal gegenübersteht.

Die Angreifer bewegen sich innerhalb des Quadrats.

Diese Art des Spieles 4 : 2 kann zum Aufwärmen der Spieler oder als Abschlußspiel ausgeführt werden, als taktisches, spielnahes Schulungsmittel sollte lediglich die erste Form mit dauerndem Freilaufen nach allen sich bietenden freien Räumen Anwendung finden.



2. Möglichkeit

13. Spiel 4 : 3 auf abgegrenztem Feld

Das Zusammenspiel der vier Spieler der ballbesitzenden Partei wird durch den Einsatz eines dritten Deckungsspielers erschwert. Das Freilaufen muß jetzt noch schneller und für die Angreifer überraschender erfolgen, damit sich auch trotz der erschwerten Deckung alle Möglichkeiten des Zusammenspiels erschöpfen lassen.

Das Zusammenwirken der vier Spieler am Ball wird immer mehr dem richtigen Fußballspiel angepaßt. Die einzelnen Situationen, denen sich die Spieler gegenübersehen, kommen in einem wettkampfmäßigen Fußballspiel dauernd vor.

Aufgabenstellung: Freies Spiel
mit 2maligem Berühren
direkt
mit betontem Täuschen
mit Umspielen des Gegners.



14. Spiel 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5, auf abgegrenztem Raum mit Einwurf bei Ausball

Jeder Spieler hat nun seinen Gegenspieler. Beide Parteien suchen durch ein gekonntes Kombinationsspiel den Ball möglichst lange in ihren Reihen zu behalten, während die angreifende Partei natürlich mit allen erlaubten Mitteln versucht, möglichst schnell in den Besitz des Balles zu gelangen.

Aufgabe der Spieler der ballbesitzenden Partei:

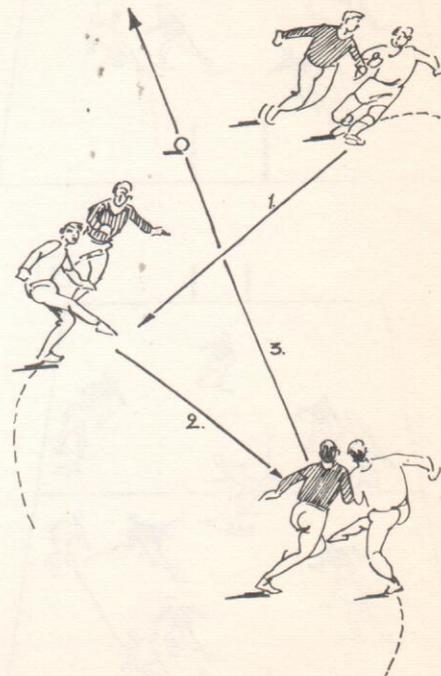
Schnell spielen
ununterbrochen freilaufen, um dem Spieler am Ball Abspielmöglichkeiten zu schaffen
durch schnelles Starten, Hakenschlagen, Täuschen, den Gegner abschütteln.

Aufgabe der angreifenden Partei:

Am Mann bleiben, ihn und den ballbesitzenden Spieler im Auge behalten, ihn beobachten, seine Absichten gewissermaßen vorausahnen, um erfolgreich handeln zu können.

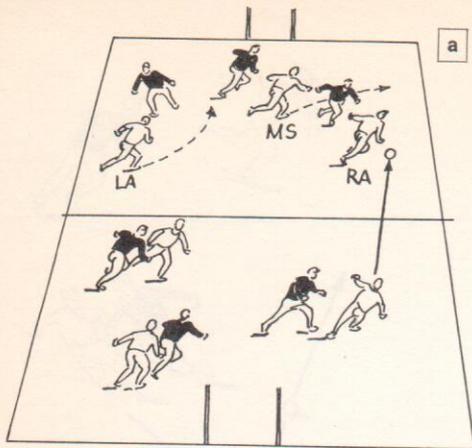
Aufgabenstellung: Freies Spiel

Ball darf von einem Spieler 2mal berührt werden
möglichst direktes Spiel.



15. Spiel 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 und mehr, als Punkte-Wettkampf

Die ballbesitzende Partei spielt sich untereinander den Ball **nur** mit Flachpässen zu, während die andere Partei versucht, den Ball in ihren Besitz zu bekommen, bzw. wenn dies nicht möglich ist, den Ball wenigstens zu berühren.



a

Jede Partei hat einen Schiedsrichter. Der Schiedsrichter der Partei, die gerade am Ball ist, zählt alle Pässe, die ohne Berührung durch einen Gegenspieler ungehindert zu einem Mitspieler kommen.

Gelangt die andere Partei in Ballbesitz, dann zählt der Schiedsrichter dieser Partei die gelungenen Flachpässe. Diejenige Partei, die zuerst 30 oder 40 Pässe ausgeführt hat, ist Sieger.

Selbstverständlich kann auch nach Zeit gespielt werden. Zwischendurch ist es für die Spieler ganz abwechslungsreich, wenn dieses Spiel als Handballspiel ausgeführt wird. Jeder unberührte und gefangene Zuwurf zählt einen Punkt.

16. Spiel 5 : 5 und mehr auf Kleintore ohne Torwart

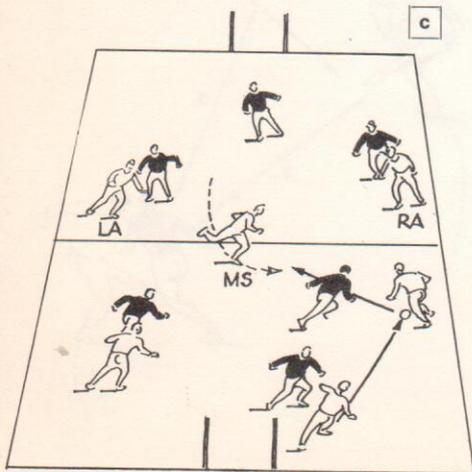
Spielefeldgröße ca. 25 x 50 Meter

Diese Übungsform kommt dem richtigen Fußballspiel gleich. Sie enthält alle Spielmomente eines Wettspiels.

Das Spiel kann dahingehend variiert werden, daß in jeder Mannschaft zwei Deckungsspieler und drei Angriffsspieler bestimmt werden, die mit besonderen Aufgaben zu betreuen sind.

- Die Deckungsspieler dürfen nicht über die Mittellinie. Sie müssen also von hinten heraus ihre Stürmer mit weiten Bällen anspielen. Die Stürmer müssen sich, ohne Ball ständig freilaufend, anbieten.
- Die Angriffsspieler dürfen nur direkt spielen, die Deckungsspieler spielen normal.
- Die Deckungsspieler dürfen nicht in die gegnerische Hälfte, die beiden Außenstürmer dürfen nicht in ihre eigene Spielhälfte. Nur der Mittelstürmer darf dem Deckungsspieler bei einem gegnerischen Angriff zur Hilfe kommen.
- Die beiden Mannschaften spielen neben dem Bestreben, Tore zu erzielen, zusätzlich noch um Punkte.

Bei 10 ununterbrochenen Paßfolgen in der eigenen Reihe erhält die betreffende Mannschaft ein Tor gutgeschrieben.



c

V. Taktische Wettkampfformen

In dem vorhergegangenen Kapitel „Taktische Übungsformen“ wurde das taktische Empfinden und Denken der Spieler im Spiel Mann gegen Mann bis zum Gegeneinanderspielen kleinerer und größerer Spielgruppen bezüglich der Probleme des freien, des gedeckten Raumes, des Angreifens, des Deckens, des Freilaufens, des Anbietens usw. geübt und geschult. Hierauf aufbauend, sollen nun im nachstehenden Abschnitt einige Übungsbeispiele zeigen, wie taktische **Übungsformen**, mit einer ganz bestimmten Aufgabenstellung versehen — Tore zu schießen und Tore zu verhindern — zu taktischen **Wettkampf**formen werden, die immer wieder im Wettbewerb vorkommen und die deshalb auch trainingsmäßig geübt werden sollten.

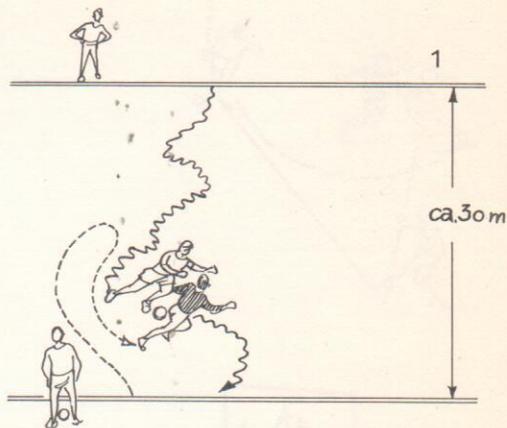
Bei allen Wettkampfformen wird das Tor von einem neutralen Torwart bewacht.

1. Spiel 1:1 über zwei Linien

Zwei Linien in ca. 30 m Entfernung grenzen den Spielraum ab.

A versucht von der eigenen Grundlinie aus über die Grundlinie seines Gegenspielers B zu dribbeln. B versucht dies zu verhindern, er ist bestrebt, A den Ball abzunehmen, um selbst über dessen Grundlinie zu dribbeln. Einen Punkt erhält, wer mit dem Ball am Fuß die Grundlinie seines Gegners überquert.

Nach einem Erfolg erhält der Gegner den Ball. Sieger ist, wer in einer **Spielzeit** von 3 Minuten die meisten Punkte geholt hat.

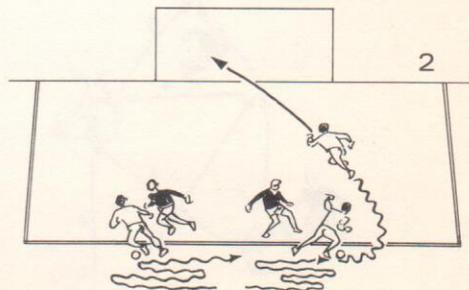


2. Spiel 1:1 an einer Linie (Strafraumbegrenzung)

A mit Ball mit Blickrichtung zum Tor auf der einen Seite der Linie, B als Gegner auf der anderen Seite (Rücken zum Tor).

A führt den Ball mit schnellen Richtungsänderungen von rechts nach links und umgekehrt parallel zur Linie. B geht als „Spiegelbild“ mit.

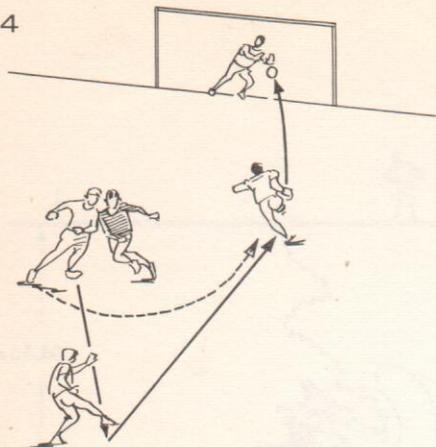
Hat A seinen Gegner B getäuscht, geht er an ihm über die Linie vorbei und schießt auf das Tor.



3. Spiel 1:1 zwischen Strafraum und Mittellinie

Jeder versucht in einer Spielzeit von 3 Minuten möglichst viele Tore zu schießen, bzw. zu verhindern, daß der Gegner zu Torerfolgen kommt.

4



Nach einem Tor oder kommt der Torwart in Ballbesitz, dann schlägt er den Ball ins Mittelfeld zurück und der Zweikampf beginnt von neuem.

- Tore dürfen nur mit Schüssen außerhalb des Strafraumes erzielt werden
- Tore dürfen nur innerhalb des Strafraums geschossen werden

4. Spiel 1 + 1 : 1 auf das Tor

Der Angreifer A hat hinter sich einen Mitspieler als Spielmacher (Mittelfeldspieler), der als Rückendeckung von A nicht direkt in das Spielgeschehen eingreifen darf, sondern der nur mit Rückpässen von A angespielt werden kann. A wird von ihm im Zweikampf mit B ausschließlich mit Schräg- und Steilpässen eingesetzt. B spielt, wenn er A den Ball weggenommen hat, zum Spielmacher.

5. Spiel 2 : 1 auf das Tor

A und B spielen von der Mittellinie aus auf das Tor, C versucht zu verhindern, daß seine beiden Gegenspieler zu Torerfolgen kommen. Wichtig: Nach jeder Ballabgabe sofort in Stellung laufen bzw. starten um wieder mit Rück-Quer-Schräg oder Steilpässen anspielbar zu sein.

6. Spiel 2 : 1 auf das Tor

Wie zuvor, nur müssen A und B durch **direkte** Kombinationszüge versuchen zum Torschuß innerhalb des Strafraums zu kommen, ohne daß C während des ganzen Spielablaufes den Ball berührt. Bei Ballberührung durch C Neubeginn an der Mittellinie.

7. Spiel 2:1 + 1 auf das Tor

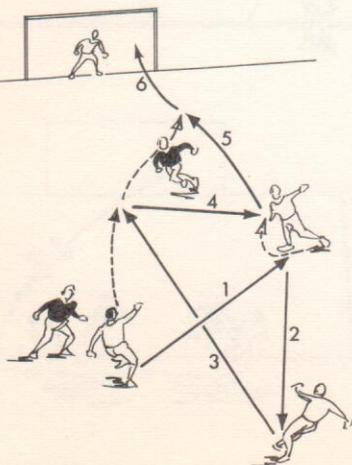
Wie Spiel 5, hinter C (Vorstopper) wird ein weiterer Abwehrspieler (Libero) eingesetzt.

Die beiden Abwehrspieler müssen von A und B nacheinander ausgespielt werden, zuerst greift C an, ist er umspielt, dann greift der hintere Abwehrspieler an.

8. Spiel 2 + 1:1 + 1 auf das Tor

Wie Spiel 7, hinter A und B wird ein Spielmacher (Mittelfeldspieler) eingesetzt, der sich nur zurückhängend bewegen darf und der nur mit Rückpässen angespielt werden kann. Seine Schräg- oder Steilpässe sollen möglichst direkt erfolgen.

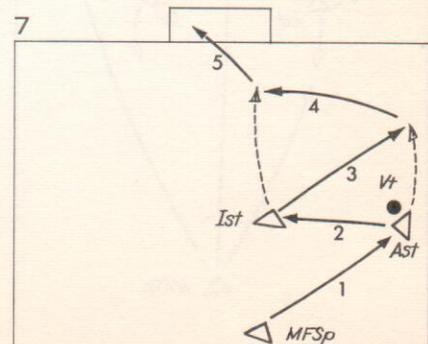
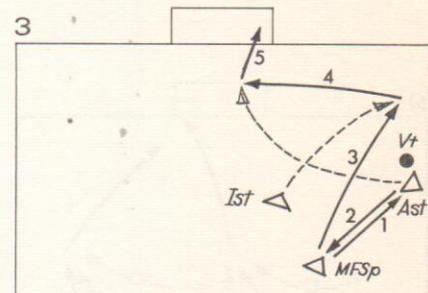
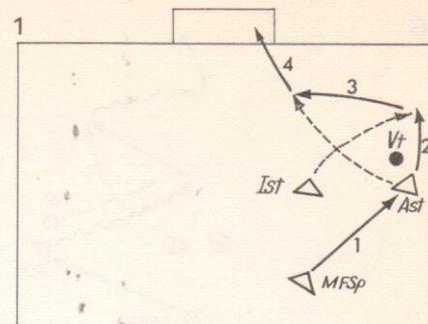
8

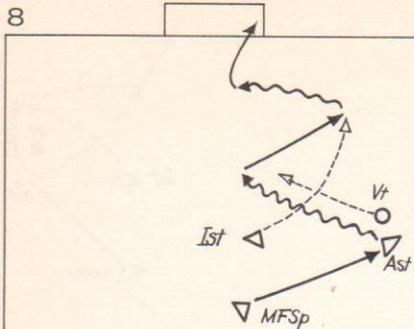


9. Spiel 3 : 1 auf das Tor

Die nachstehenden Beispiele von Spielformen 3 : 1 sind auf die Spielgruppe rechter Außenstürmer — rechter Innenstürmer — Mittelfeldspieler und als Gegner linker Verteidiger ausgerichtet.

1. Beispiel: Mittelfeldspieler (MFSp) spielt mit Schrägpaß den vom Verteidiger (Vt) gedeckten Außenstürmer (Ast) an. Der Innenstürmer (Ist) startet zur Seitenlinie vor den Ast und erhält einen Steilpaß vom Ast, der sofort zur Mitte spurtet, vom nach außen gelaufenen Ist einen Querpaß erhält und aufs Tor schießt.
2. Beispiel: Mittelfeldspieler spielt mit Schrägpaß den vom Vt gedeckten Ast an, der den Ball zum MFSp abprallen läßt, außenherum am Vt vorbei spurtet und vom MFSp innen am Vt vorbei einen Steilpaß erhält. Nach Querspiel zum nach vorne spurtenden Ist Torschuß.
3. Beispiel: MFSp spielt zum vom Vt gedeckten Ast, der den Ball wieder zurückprallen läßt und sofort nach innen startet. Gleichzeitig spurtet der Ist nach außen zur Seitenlinie, erhält den Ball vom MFSp, gibt Querpaß zum nach innen gestarteten Ast, der aufs Tor schießt.
4. Beispiel: MFSp spielt zum vom Vt gedeckten Ast. Der Ast täuscht Entgegenlaufen zum MFSp an um den Vt mitzunehmen, macht dann aber plötzlich kehrt und läuft steil an der Seitenlinie entlang. Steilpaß vom MFSp zum Ast, Querpaß vom Ast zum mitgelaufenen Ist, der aufs Tor schießt.
5. Beispiel: MFSp spielt Schrägpaß zum gedeckten Ast. Gleichzeitig spurtet Ist nach außen zur Seitenlinie. Ast läßt den Ball zum MFSp abprallen, spurtet nach innen, erhält den Ball wieder und schießt aufs Tor.
6. Beispiel: MFSp spielt zum gedeckten Ast. Gleichzeitig spurtet der Ist nach außen. Ast nimmt den Ball an, dribbelt mit ihm nach innen, umspielt den mitgehenden Vt und gibt Torschuß ab.
7. Beispiel: MFSp spielt den gedeckten Ast an, der direkt quer nach innen zum Ist spielt und am Gegner vorbei an der Seitenlinie entlang spurtet. Ist bedient den spurtenden Ast mit einem Schrägpaß hinter dem Rücken des Vt und spurtet Richtung Tor. Ast spielt quer zum Ist, der aufs Tor schießt.





8. Beispiel: MFSp spielt Schrägpaß zum gedeckten Ast. Dieser dribbelt mit dem Ball nach innen, der Vf geht mit. Der Ist läuft hinter dem Ast nach außen, bekommt von diesem mit Schrägpaß den Ball, er nimmt den Ball an, dribbelt Richtung Tor und gibt Torschuß ab.

Selbstverständlich lassen sich die eben aufgeführten Beispiele des Spiels 3:1 mit Torschuß auch gegengleich auf der linken Spielfeldhälfte für die Spielgruppe linker Außenstürmer — linker Innenstürmer — Mittelfeldspieler und als Gegner der rechte Verteidiger durchführen.

10. Spiel 3:2 auf das Tor

Zwei Sturmspitzen (Rechter Innenstürmer und linker Innenstürmer) werden von zwei Gegenspielern eng gedeckt. Hinter ihnen ist ein Mittelfeldspieler als Spielmacher eingesetzt. Die beiden Sturmspitzen versuchen sich durch ständiges Freilaufen nach allen Seiten der Deckung der Gegenspieler zu entziehen um dann im richtigen Augenblick mit einem Schräg- oder Steilpaß zum Torschuß eingesetzt zu werden.

11. Spiel 3:2 mit Torschuß

Wie bei 9., die beiden Sturmspitzen erhalten die Aufgabe hauptsächlich innen am Gegenspieler vorbei in die Lücke zu starten um steil vom MFSp angespielt zu werden. Die Laufbahnen der beiden Sturmspitzen überkreuzen sich jetzt häufig.

12. Spiel 3:2 auf das Tor

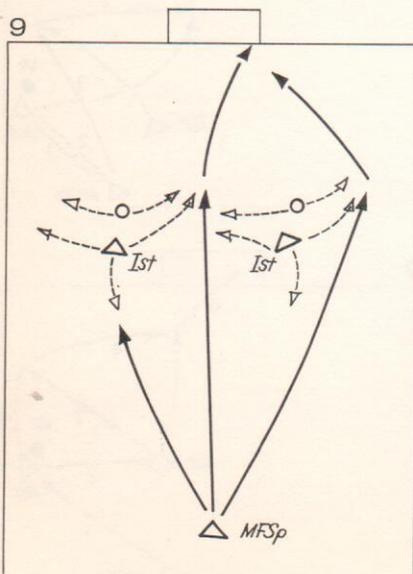
Drei Angriffsspieler spielen gegen 2 Abwehrspieler. Alle drei Angreifer laufen sich ständig frei, während die Deckungsspieler auf eine geschickte Staffelung achten müssen.

Die drei Angreifer versuchen von der Mittellinie aus die beiden Deckungsspieler mit zügigen Kombinationen bis zum Torschuß so auszuspielen, daß keiner von ihnen während des ganzen Spielablaufes den Ball berührt.

13. Spiel 3:3 auf das Tor

Drei Angriffsspieler gegen drei Abwehrspieler.

Nur die Angriffsspieler können Tore schießen, kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, wird der Ball zur Mittellinie gespielt, von wo aus ein neuer Angriff vorgetragen wird. Auf enge Manndeckung achten (zwischen eigenem Tor und Gegner).



14. Spiel 3:3 auf das Tor

Wie Spiel 12, kommen die Abwehrspieler in Ballbesitz, werden sie Angreifer und die anderen müssen das Tor verteidigen. Jede Gruppe versucht also in Ballbesitz zu kommen, um Tore schießen zu können. Welche Gruppe schießt in 5 Minuten die meisten Tore?

15. Spiel 3 + 1 : 3 auf das Tor

Hinter der angreifenden Dreiergruppe wird ein Spielmacher eingesetzt, der nur mit Rückpässen angespielt werden kann und der mit Schräg- und Steilpässen seine Vorderspieler einsetzt. Der Spielmacher darf sich nicht direkt in das Spielgeschehen einschalten.

16. Spiel 3 + 1 : 3 + 1 auf das Tor

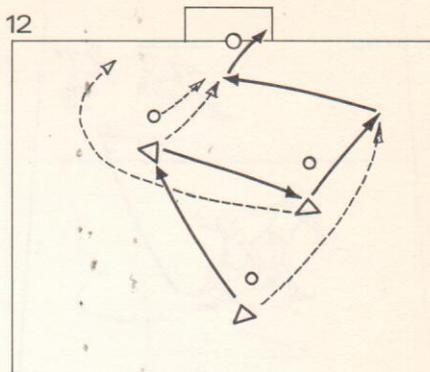
Wie Spiel 14, hinter den Abwehrspielern wird ein freier Mann (Libero) eingesetzt, der dann eingreift, wenn ein Deckungsspieler aus- oder umspielt worden ist. Hat er seine Aufgabe erfüllt, dann zieht er sich wieder in den freien Raum vor dem Tor zurück.

17. Spiel 4:3 auf das Tor

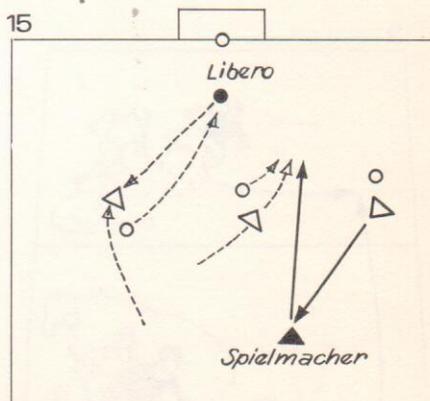
18. Spiel 4:3 + 1 auf das Tor

19. Spiel 4:4 auf das Tor usw.

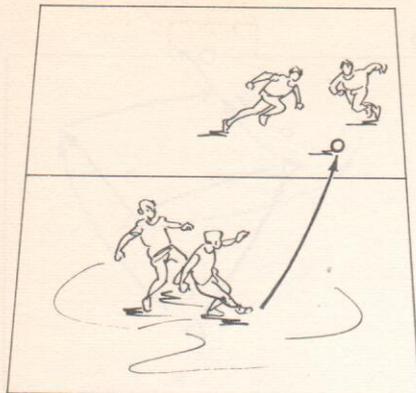
12



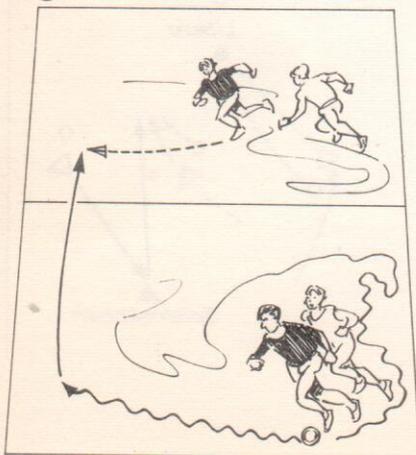
15



2



3



VI. Variationen taktischer Übungsformen

Für das Einüben taktischer Übungsformen bieten sich verschiedene Variationsmöglichkeiten an, die über die Grundformen hinaus neue Impulse vermitteln und die von den Spielern als willkommene Abwechslung gerne ausgeführt werden.

1. Spiel 1:1 mit 4 Spielern auf 2 Tore

Zwei Spieler bilden jeweils eine Mannschaft. Von jeder Mannschaft geht ein Spieler als Tor (Grätschstellung) an die Schmalseite des abgegrenzten Spielfeldes (Strafraum), während der andere mit seinem Gegenspieler zwischen den „Toren“ 1:1 spielt. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball durch die Beine des gegnerischen „Tore“ gespielt wird. Nach einem Torerfolg spielen die beiden „Tore“ sofort 1:1, während die bisherigen Feldspieler die Tore bilden.

2. Spiel 1:1 in einem zweigeteilten Spielfeld mit 4 Spielern

Das Kleinspielfeld wird durch eine Mittellinie in zwei Hälften geteilt. In jeder Hälfte befindet sich ein Spielerpaar. Gespielt wird nur mit einem Ball. Die beiden Spieler in einer Hälfte spielen mit vollem Einsatz 1:1. Hat sich der Ballbesitzende freigespielt, dann spielt er den Ball mit einem weiten Paß in die andere Spielfeldhälfte, wo jeder des anderen Paares versucht in Ballbesitz zu kommen. Nach Freispielen wieder Paß in die andere Hälfte usw.

3. Spiel 1:1 in einem zweigeteilten Spielfeld mit 4 Spielern als Parteespiel

Wie 2., ein Spieler in der einen und ein Spieler in der anderen Hälfte bilden eine Mannschaft. Während in der einen Hälfte das Spiel 1:1 durchgeführt wird, versucht in der anderen Hälfte der Mitspieler des Ballbesitzers sich freizulaufen, bzw. sich der konsequenten Manndeckung seines Gegners zu entziehen. Der Ballbesitzer spielt den sich freilaufenden Partner in einem „freien“ Augenblick mit einem weiten Paß an. Bei Ballverlust wechseln sofort in beiden Spielfeldhälften die Aufgaben.

4. Spiel 3:2 auf zwei Tore (Kleinspielfeld)

Bei diesem „ungleichen“ Spiel muß sich die Zweiermannschaft gegen ihre drei Gegenspieler durchsetzen. Dabei dürfen sie nach Belieben spielen, also dribbeln, Ball führen usw. während die Dreiermannschaft nur zwei Ballkontakte haben darf.

Wird der Ball von einem Spieler der Dreiermannschaft mehr als zweimal berührt, geht er in den Besitz der Zweiermannschaft über.

5. Spiel 3:2 auf drei Tore (Kleinspielfeld)

An der einen Schmalseite des Spielfeldes wird ein Tor, an der gegenüberliegenden Seite werden zwei Tore aufgebaut. Die Zweiermannschaft spielt auf die beiden Tore, während die Dreiermannschaft auf ein Tor spielt.

6. Spiel 3:2 mit einem neutralen Spieler auf 2 Tore

Die beiden Parteien spielen 2 : 2, wobei der „Neutrale“ als Anspielpunkt immer von der jeweils ballbesitzenden Partei angespielt werden kann. Der „Anspielpunkt“ soll möglichst direkt weiterspielen, ein Eingreifen in das Spielgeschehen ist nicht gestattet. Seine Aufgabe besteht darin, sich ständig im Spielfeld so zu bewegen, daß er immer anspielbar ist.

7. Spiel 2:2 zwischen vier Anspielpunkten

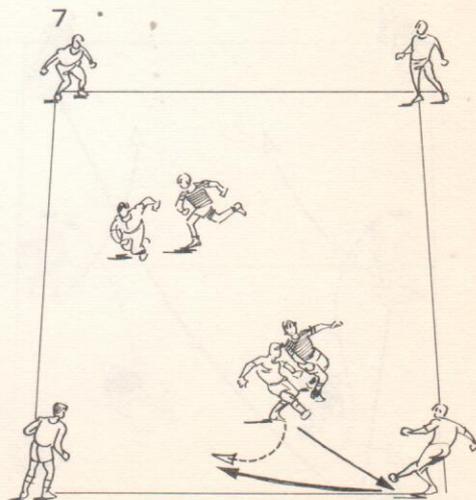
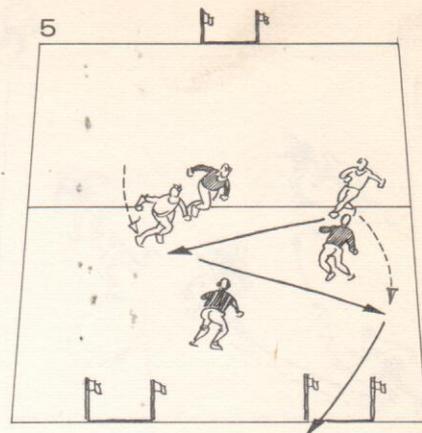
Spielablauf wie zuvor mit bestimmter Aufgabenstellung

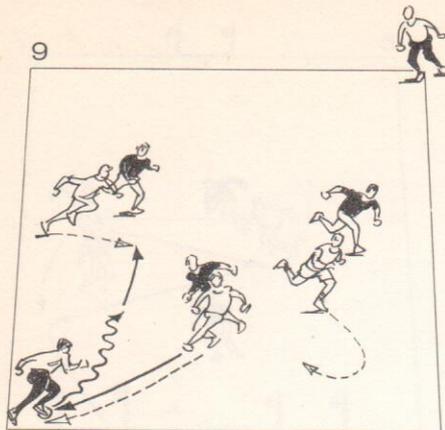
- Jeder der Innenspieler darf alle vier Anspielpunkte anspielen
- Die Spieler einer Zweiermannschaft dürfen nur zwei bestimmte Anspielpunkte anspielen.
- Nach 2—3 Minuten Spielzeit Aufgabenwechsel, die Innenspieler werden Anspielpunkte und die seitherigen Anspielpunkte spielen 2 : 2.
- Die Anspielpunkte dürfen Ball stoppen, bzw. annehmen
Die Anspielpunkte müssen direkt weiterspielen
Die Anspielpunkte müssen zu dem Spieler zurückpassen, von dem sie den Ball erhalten haben
Die Anspielpunkte müssen zwecks Spielverlagerung den Ball zu dem anderen Spieler der gleichen Mannschaft spielen.

8. Spiel 2:2 im begrenzten Raum zwischen 2 Anspielpunkten

Die beiden Spieler, die als „Anspielpunkte“ tätig sind, nehmen an zwei gegenüberliegenden Ecken des Spielfeldes Aufstellung. Zwischen ihnen läuft das Spiel 2 : 2 ab, wobei nachstehende Aufgaben gestellt werden können:

- Jeder der vier Innenspieler darf beide Anspielpunkte anspielen





- b) Die Spieler einer Zweiermannschaft dürfen nur einen bestimmten Anspielpunkt anspielen
- c) Nach jedem Anspiel eines Anspielpunktes wechseln die beiden beteiligten Spieler die Aufgaben, d. h. der Anspielpunkt wird Innenspieler, derjenige der ihn angespielt hat, wird Anspielpunkt. Bei diesem Wechsel darf das Spiel nicht unterbrochen werden — „fliegende Wechsel“.
- d) Die Anspielpunkte können den Ball stoppen, bzw. annehmen
Die Anspielpunkte müssen direkt weiterspielen.

9. Spiel 3:3 im begrenzten Spielfeld mit zwei Auswechsellspielern

Aufgabenstellung wie zuvor

Wer einen Auswechsellspieler anspielt, wechselt mit ihm die Aufgabe

10. Spiel 3:3 mit vier Auswechsellspielern

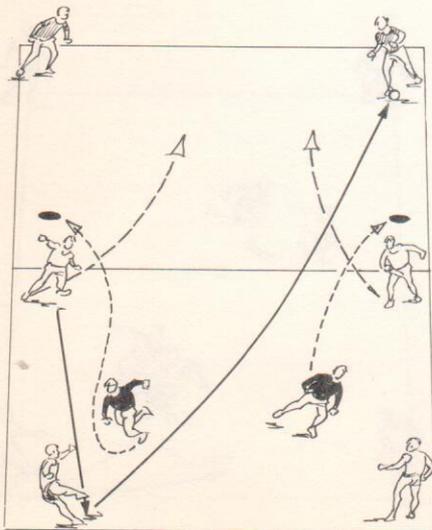
Beim Anspiel eines Auswechsellspielers „fliegender Wechsel“ mit demselben.

11. Spiel 4:2 mit acht Spielern in zwei Feldern

4 Spieler (Außenspieler) spielen sich in einem Feld in quadratischer Aufstellung den Ball quer-diagonal zu, während zwei Angreifer (Innenspieler) versuchen den Ball abzufangen. Zwei weitere Spieler haben in entsprechender Entfernung im anderen Feld Aufstellung genommen. Aus dem Spielgeschehen heraus spielt einer der Außenspieler einen weiten Paß durch die Gasse der Angreifer zu einem der sich im anderen Feld befindlichen Spieler. Die beiden bisherigen Angreifer (Innenspieler) bilden mit diesen schnell ein neues Quadrat, während die beiden inneren Außenspieler des alten Quadrates zu Angreifern (neue Innenspieler) werden. Aus dem Spielgeschehen heraus wieder ein weiter Paß zu einem der auf dem alten Platz (im anderen Feld) gebliebenen Außenspieler, neue Quadratbildung usw.

12. Spiel 4:2 mit acht Spielern (zwei Mannschaften)

Die Spieler nehmen paarweise mit entsprechenden Abständen nebeneinander Aufstellung. Bezeichnen wir die Paare mit den Buchstaben A-B-C-D (siehe Zeichnung). Die Paare A und C bilden eine Mannschaft, die Paare B und D die andere. Die Paare A und C spielen gegen das Paar B das Spiel 4:2, d. h., die Spieler des Paares B müssen versuchen den Ball zu fangen. Kommen sie in Ballbesitz, dann



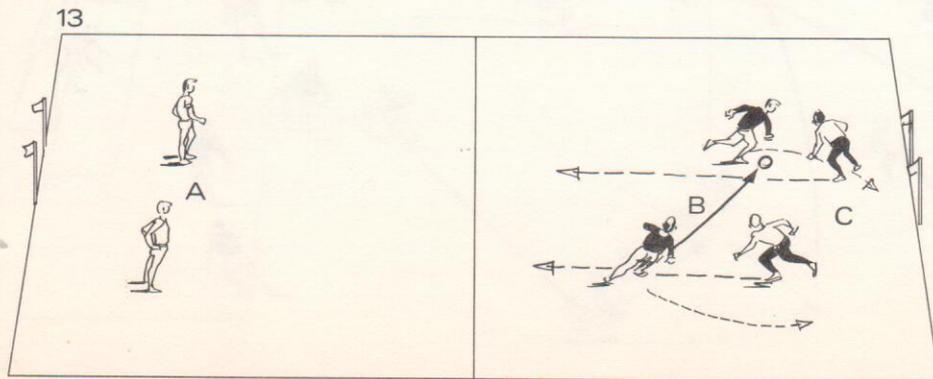
spielen sie mit dem Paar D das Spiel 4 : 2, wobei die Spieler des Paares C den Ball fangen müssen. Gelingt es ihnen, dann spielen sie wieder mit dem Paar A 4 : 2, wobei das Paar B auf Balljagd gehen muß.

13. Spiel 2:2:2 auf Kleinspielfeld auf 2 Tore

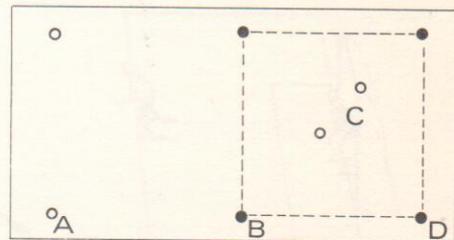
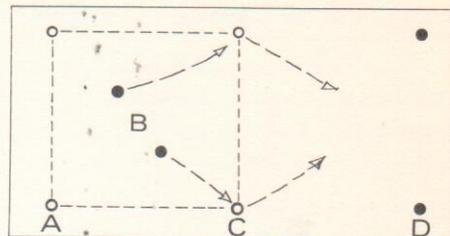
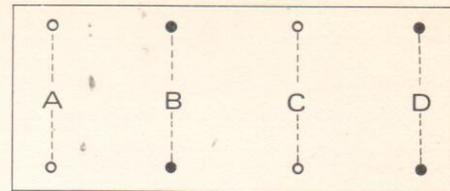
Bezeichnen wir die drei Mannschaften mit den Buchstaben A-B-C

Aufstellung zu Beginn des Spieles: Mannschaft A in einer Spielfeldhälfte in Tornähe, Mannschaft B an der Mittellinie, Mannschaft C im Mittelfeld der anderen Spielfeldhälfte.

Mannschaft B greift die Mannschaft C an und versucht ein Tor zu erzielen, was Mannschaft C zu verhindern sucht. Bei Torerfolg, bei Ballabnahme, bei Torausball nimmt Mannschaft B vor dem angegriffenen Tor Aufstellung, während Mannschaft C die Mannschaft A angreift. Bei Ballverlust, Tor oder Torausball wird wieder Mannschaft A Angreifer gegen Mannschaft B usw. Eine der drei Mannschaften greift also an, eine Mannschaft verteidigt, die dritte Mannschaft in der anderen Spielfeldhälfte in „Ruhestellung“. Dieses abwechslungsreiche Spiel läuft pausenlos und mit fließendem Aufgabenwechsel hin und her. Sieger ist die Mannschaft, die in einer bestimmten Zeit die meisten Tore geschossen hat.



12



14. Spiel 3:3:3 auf Kleinspielfeld auf 2 Tore

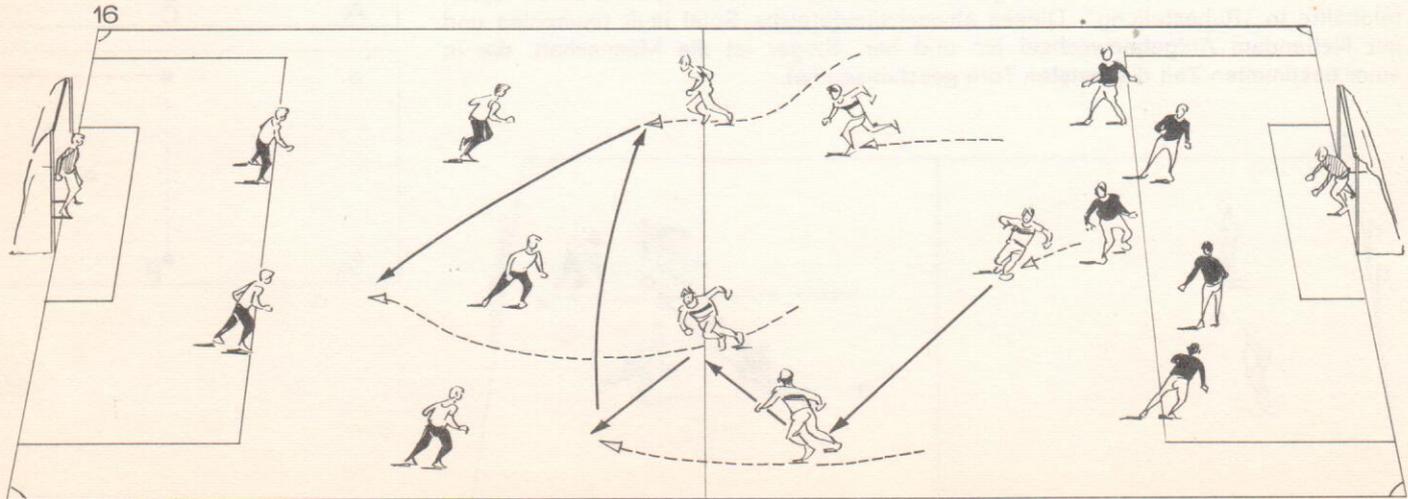
Spielablauf wie bei der vorherigen Form, wobei die Spieler bestrebt sein sollten, ein möglichst direktes Angriffsspiel aufzuziehen. Dies wird jedoch nur dann möglich sein, wenn sich die Spieler pausenlos freilaufen.

15. Spiel 4:4:4 auf 2 Tore quer über den Platz

Ausführung wie zuvor

16. Spiel 5:5:5 und mehr auf 2 Tore über das ganze Spielfeld

Beim Spiel größerer Gruppen werden zwei neutrale Torhüter eingesetzt, die bei Ballerhalt (Tor — Toraus — Ballfangen) die neue Angriffsmannschaft mit einem Abwurf oder Abschlag ins Spiel bringen. Der jeweilige Aufgabenwechsel muß durch Überspielen der Mittellinie erfolgen.



VII. Taktische Übungsformen gegen verstärkte Abwehr

Zweikampfschulung

Bei den vorausgegangenen taktischen Übungsformen handelte es sich um Übungen mit zahlenmäßig gleichstarken Parteien bzw. um solche, bei denen die ballbesitzende Partei zahlenmäßig überlegen war. Die heutige Spielweise neigt aus bekannten Gründen dazu, mit verstärkter Abwehr zu spielen. Dadurch ergeben sich für die zahlenmäßig unterlegenen Angreifer neue Aufgabenstellungen bzw. Schwierigkeiten. Der einzelne Angriffsspieler muß sich häufig, alleine auf sich gestellt, gegen einen oder manchmal sogar zwei Abwehrspieler durchsetzen.

Um im Wettkampf diesen Situationen gewachsen zu sein, muß der Spieler im Zweikampf besonders geschult werden.

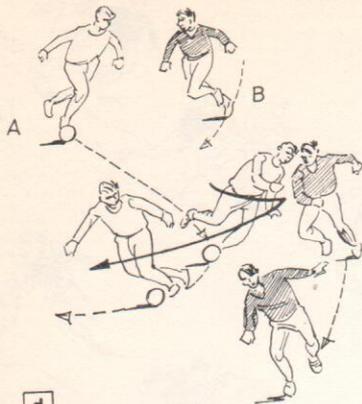
Im Kapitel „Taktische Übungsformen“ (1 : 1) wurde bereits auf den Kampf „Mann gegen Mann“ hingewiesen. In Ergänzung dazu sollen die nachstehenden Übungsformen der Verbesserung des technischen und taktischen Könnens im Zweikampf dienen.

- Spieler A in Ballbesitz. Er führt den Ball und bemüht sich, ihn gegen den Spieler B abzuschirmen. (Körper zwischen Ball und Gegner.)
Spieler B deutet den Gegner an und führt Scheinangriffe abwechselnd von rechts und links an.
- Spieler A in Ballbesitz, führt den Ball
Spieler B versucht durch Angriffe von rechts und links, dem Spieler A den Ball abzunehmen. Seine Angriffe gelten nur dem Ball — kein Körperersatz.
Aufgabenwechsel nach einer bestimmten Zeit.
- Spieler A führt den Ball
Spieler B versucht mit vollem Einsatz (Rempeln) in Ballbesitz zu gelangen.
Aufgabenwechsel nach Zeit.

Rempeln: Die Regel schreibt vor, daß Rempeln nur erlaubt ist im Kampf um den Ball, bzw. wenn dieser in Spielnähe ist (2 Meter). Gerempelt darf nur Schulter gegen Schulter und mit angelegtem Oberarm werden.
Rempel im richtigen Augenblick!



Rempel im richtigen Augenblick!

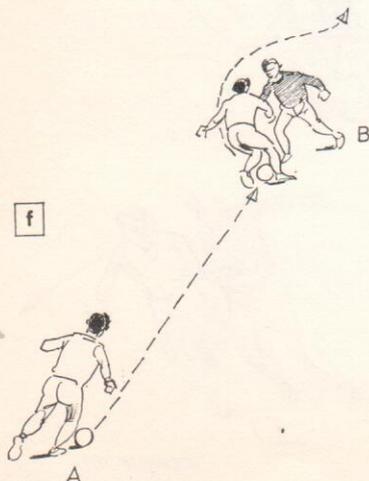


d

d) Spieler A führt den Ball
Spieler B greift an
Spieler A versucht seinen Gegner durch Körpertäuschungen abzuschütteln bzw. ihn ins Leere laufen zu lassen.

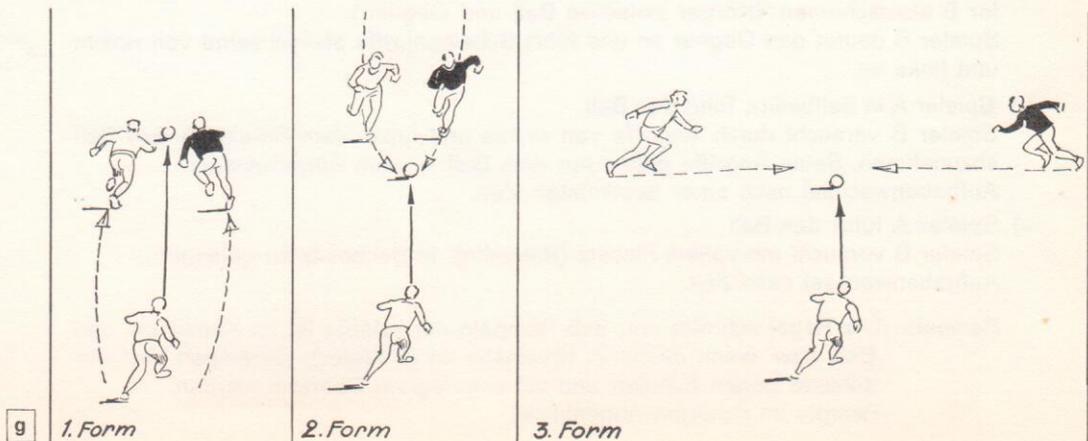
e) Zweikampf
Jeder der beiden Spieler versucht, den erkämpften Ball möglichst lange zu verteidigen.
Aufgabenwechsel bei Ballbesitz.

f) Umspielen eines Gegners
Spieler A läuft mit dem Ball auf Spieler B zu (Entfernung ca. 10 Meter) und versucht, ihn zu umspielen.
Aufgabenwechsel.



f

g) Zweikampf nach Lauf zum Ball
Der Trainer spielt den Ball nach verschiedenen Richtungen in den freien Raum. Die beiden Spieler erlaufen den Ball und jeder versucht in seinen Besitz zu gelangen.



g

1. Form

2. Form

3. Form

Übungsformen

Nach der Einzelschulung im Zweikampf können die Spieler an Übungsformen mit erschweren Bedingungen herangeführt werden.

1. Spiel 1 : 2 als freies Spiel

a) Spieler A in Ballbesitz

Er versucht, sich durch Dribbeln, Körpertäuschungen, Tempowechsel, Hakenslagen usw. gegen seine beiden Gegenspieler B und C durchzusetzen. Aufgabenwechsel nach Zeit.

b) Spieler A in Ballbesitz

Spieler B und C stehen ihm hintereinander gestaffelt gegenüber. Hat sich A gegen B durchgesetzt, wird er sofort von C angegriffen.

c) Wie Übung b) mit Torschuß

2. Spiel 2 : 3 auf ein Tor

a) Mit Unterstützung

2 Spieler greifen an, 3 Abwehrspieler verteidigen.

Zur Unterstützung der beiden Angreifer ist ein zurückhängender Spieler (Übungsleiter) eingesetzt, der nur im Notfall mit einem Rückpaß angespielt werden darf. Er greift nicht aktiv in das Spielgeschehen ein.

Die beiden Angreifer versuchen, durch ständiges Freilaufen, durch schnelles direktes Spiel, durch Dribbeln, Täuschen usw., sich gegen die drei Abwehrspieler durchzusetzen um zum Torerfolg zu kommen.

Der hintere Abwehrspieler greift den jeweils durchgebrochenen Angriffsspieler an.

b) Spiel 2 : 3 auf ein Tor

Ohne Unterstützung

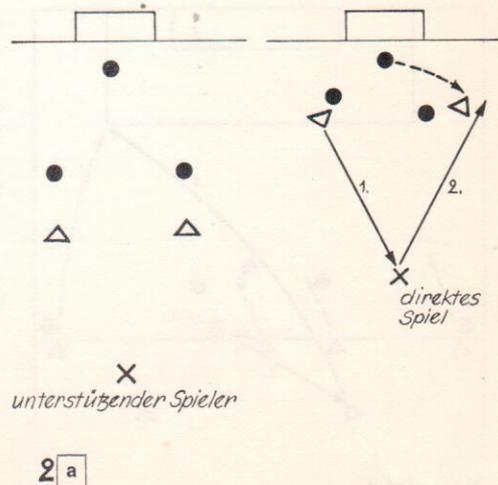
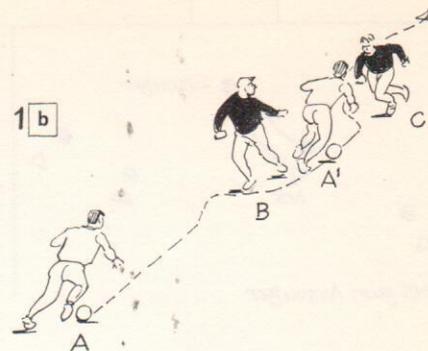
Die beiden Angriffsspieler versuchen, sich ohne einen unterstützenden Mitspieler gegen die drei Abwehrspieler durchzusetzen.

3. Spiel 3 : 4, 4 : 5, 5 : 6 auf ein Tor

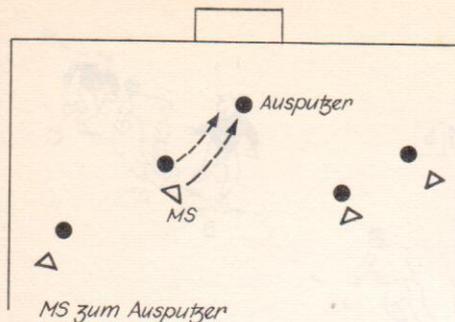
Mit Unterstützung durch 1 oder 2 Spieler.

4. Spiel 3 : 4, 4 : 5, 5 : 6 auf ein Tor

Ohne Unterstützung.



2 a



Taktische Mittel gegen eine verstärkte Abwehr im Wettspiel

- Der Mittelstürmer begibt sich zum hintersten Abwehrspieler (Doppelstopper, Ausputzer) und zieht dadurch zwei Gegenspieler auf sich. Dies gelingt ihm jedoch nur dann, wenn er durch ständiges Freilaufen beide Gegenspieler beschäftigt.
- Der Angriff wird durch ein ausgeprägtes Flügelspiel vorgetragen.
- Durch ein beabsichtigtes Klein-Klein-Spiel auf einer Spielfeldseite wird die Dekung des Gegners nach dieser Seite gezogen. Mit einem überraschenden weiten Flankenball wird ein auf der anderen Seite des Spielfeldes freilaufender Mitspieler eingesetzt.
- Ein eigener Abwehrspieler (Außenläufer oder Verteidiger) schaltet sich in das Sturmspiel ein.

VI. Taktische Möglichkeiten beim Anstoß, Eckstoß, Freistoß, Abstoß, Einwurf

1. Der Anstoß

Mit dem Anstoß beginnt die ballbesitzende Partei ihren Angriff auf das gegnerische Tor. Der Pfiff des Schiedsrichters sollte für alle Spieler der angreifenden Mannschaft, vor allem für die Stürmer und Außenläufer, das Signal sein, mitzuspielen, d. h. bereit zu sein, sich in das Spiel einzuschalten.

Beispiele:

- Der Mittelstürmer stößt an und spielt zum Halbrechten.

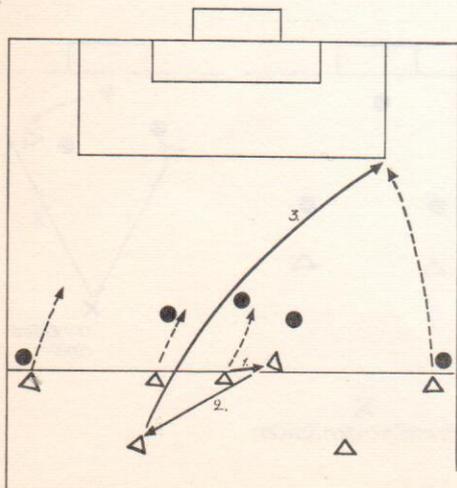
Der Halbrechte paßt zum linken Läufer.

Der linke Läufer spielt mit einem weiten Paß den zur Strafraumecke gelaufenen Rechtsaußen an.

Um den Paß vom HR zum LL abzusichern und um Zeit für den Lauf des RA zu gewinnen, laufen Mittelstürmer und Halblinke in den gegnerischen Sturm.

(Auch Spieleröffnung nach der anderen Seite, also:

- MS zum HL
- HL zum RL
- RL zum LA)



Beispiel 1

- 2) Der Mittelstürmer stößt an und spielt zum Halbrechten.
Der Halbrechte spielt **direkt** zum sofort startenden Linksaußen. Alle anderen schalten sich durch Laufen in die freien Räume ebenfalls in den Angriff ein.
- 3) Der Mittelstürmer spielt zum Halbrechten.
Der Halbrechte spielt mit einem Rückpaß zum linken Läufer. Der linke Läufer spielt steil zum nach vorne startenden Linksaußen.
- 4) Der Mittelstürmer spielt zum Halbrechten.
Der Halbrechte paßt den Ball zum linken Läufer zurück.
Der linke Läufer spielt **direkt** zum rechten Läufer.
Der rechte Läufer spielt steil zum nach vorne startenden Rechtsaußen.
Wichtig: Der Querpaß vom LL zum RL **muß direkt** gespielt werden.
- 5) Der Mittelstürmer spielt zum Halbrechten.
Der Halbrechte spielt den entgegenkommenden Rechtsaußen an.
Der Rechtsaußen spielt steil zu dem in den freien Raum spurtenden Mittelstürmer.
(Richtung rechte Strafraumecke.)

Die eben aufgezeigten Beispiele können selbstverständlich auch gegengleich, also nach der anderen Seite, durchgeführt werden.
Der Anstoß bietet noch weitere taktische Möglichkeiten einen Angriff einzuleiten, wichtig ist jedoch dabei, daß jeder Spieler sofort mit dem Pfiff des Schiedsrichters geistig und körperlich mitspielt.

2. Der Eckstoß

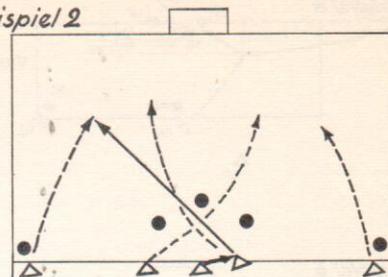
Der Eckstoß ist eine gute Möglichkeit zum Torerfolg zu kommen, vorausgesetzt, daß die sich bietende Gelegenheit schnell und gekonnt ausgenutzt wird, denn Eckstoß ist Spielvorteil.

Um keine Zeit zu vergeuden und um dem Gegner die konsequente Deckung zu erschweren, sollte die Ausführung des Eckstoßes Aufgabe des seitengleichen Außenstürmers sein. (Siehe Sondertraining Außenstürmer.)

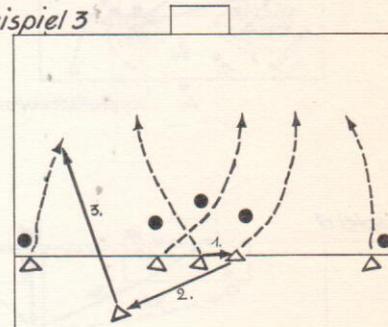
Wichtig: Der Eckstoß muß ein Zielstoß sein!

Er wird dann zum Erfolg führen, wenn die sich vor oder in der Nähe des Tores befindlichen Stürmer und Außenläufer taktisch klug verhalten und schnellstens die für sie günstigsten Positionen beziehen.

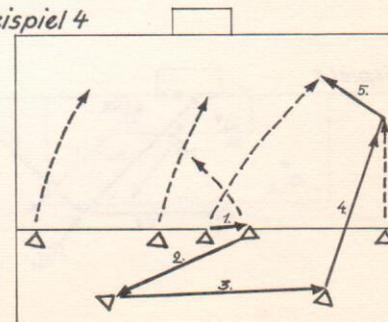
Beispiel 2

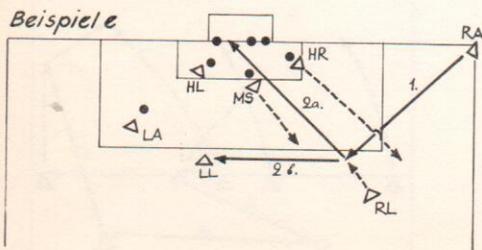
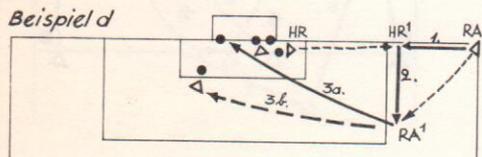
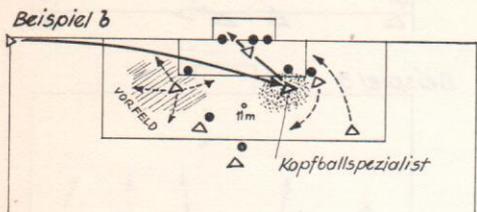
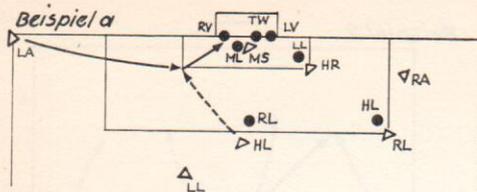


Beispiel 3



Beispiel 4





Die Ausführung des Eckstoßes (Bogenball zum Tor, Bogenball vom Tor weg, hoch, flach, weit, kurz) hängt von der taktischen Einstellung der angreifenden Mannschaft ab.

Die nachstehend aufgeführten Beispiele sollen einige Möglichkeiten aufzeigen.

Beispiele:

- a) Der den Eckstoß ausführende Linksaußen stößt den Ball auf einen vorher bestimmten Punkt.

Der Halblinke hat die Aufgabe, diesen Punkt zu erlaufen und den Ball direkt auf das Tor zu schießen oder ihn an einen freigelaufenen Mitspieler weiterzugeben. Der Mittelstürmer begibt sich zum Torwart und versucht, dessen Eingreifen zu verhindern bzw. zu erschweren. Die weiteren Spieler binden durch Freilaufen die gegnerischen Abwehrspieler.

- b) Der ausführende Linksaußen stößt den Ball zum besten Kopfballspezialisten, der zwischen 11-Meter-Punkt und der entfernteren Torraumcke Stellung bezogen hat. Während der Ausführung des Eckstoßes beunruhigen die anderen Spieler durch Freilaufen die gegnerische Abwehr und lenken sie ab, damit der vorgesehene Kopfball auf das Tor ausgeführt werden kann. Ein Spieler soll durch ständiges Laufen im „Vorfeld“ Unruhe stiften, ein weiterer Spieler erschwert dem Torwart das Herauslaufen.

- c) Der Linksaußen stößt den Ball in einen ganz bestimmten Zielraum (zwischen 11-Meter-Punkt und entfernter Torraumcke). In diesem Zielraum haben drei Spieler, bewußt massiert, Stellung bezogen. Einer der drei Spieler führt Kopfstoß auf das Tor aus, während die beiden anderen ihn gegen die gegnerischen Abwehrspieler abschirmen.

- d) Der Rechtsaußen führt den Eckstoß flach zum entgegenlaufenden Innenstürmer aus.

Der Halbrechte startet mit Beginn des Anlaufes des Rechtsaußen diesem entgegen und spielt den Ball **direkt** in den Lauf des nach innen spurtenden Rechtsaußen. Der Rechtsaußen schießt auf das Tor oder leitet den Ball an einen günstiger placierten Mitspieler weiter.

- e) Der Rechtsaußen stößt den Ball flach in den freien Raum an der vorderen Strafraumcke. Der Halbrechte läuft zum Ball, täuscht Annahme vor, läßt ihn aber

zum rechten Läufer durch. Der Mittelstürmer läuft, um Raum zu schaffen, vom Tor weg. Der rechte Läufer schießt direkt auf das Tor oder spielt ihn notfalls einem günstiger stehenden Mitspieler zu, der dann den Torschuß ausführt.

3. Der Freistoß

Beim Freistoß müssen drei wichtige Punkte beachtet werden:

Jeder Freistoß ist ein Zielstoß.

Schnelle Ausführung erschwert die Deckungsarbeit des Gegners.

Die Mitspieler erwarten den Freistoß nicht stehend, sie schaffen durch Starts in freie Räume Abspielmöglichkeiten.

a) Freistoß vor dem eigenen Tor

Der Ball wird nur nach vorn und auf den Flügel zum sich anbietenden Flügelstürmer gestoßen. Querpässe nach innen sind unter allen Umständen zu vermeiden, da sie vom Gegner abgefangen werden können.

b) Freistoß im Mittelfeld

Zweckmäßig wird es sein, den Ball weit in die gegnerische Hälfte zu stoßen, wo sich freilaufende Mitspieler angespielt werden können.

c) Freistoß vor dem Tor des Gegners

Der Ball sollte so zum bereitstehenden Mitspieler hereingehoben werden, daß einesteils der Gegner überspielt wird, andererseits der Ball für den Torwart nur schwer zu erreichen ist. Kopfballspezialisten sollten beim Zuspiel bevorzugt werden.

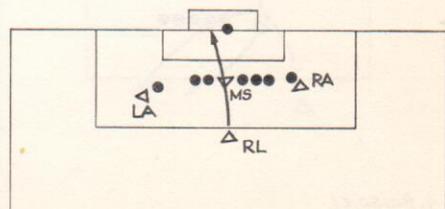
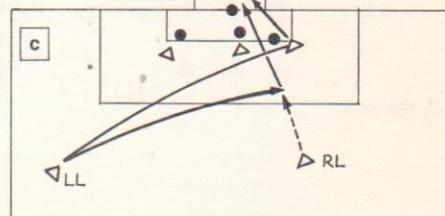
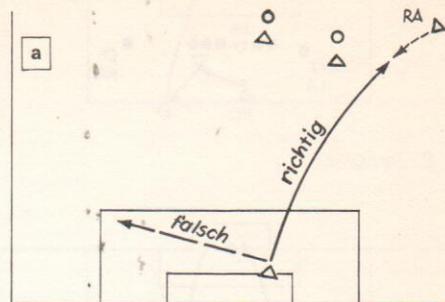
d) Freistoß bei Mauerbildung

Durch eingespieltes, taktisch kluges Zusammenwirken der Angreifer kann ein Freistoß bei Mauerbildung des Gegners zum Erfolg führen.

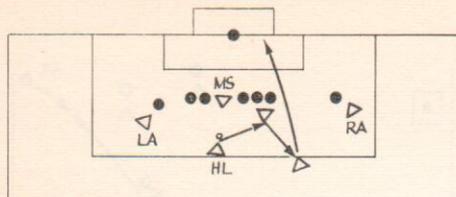
1. Beispiel: Der Gegner bildet bei einem direkten Freistoß eine offene Mauer vor dem Tor.

Ein Mitspieler stellt sich in die Lücke der Mauer.

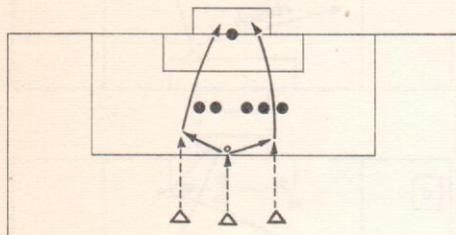
Der Ausführende stößt den Ball über den sich bückenden Mitspieler direkt durch die Lücke auf das Tor.



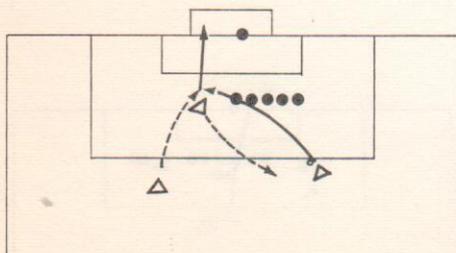
1. Beispiel



2. Beispiel



3. Beispiel



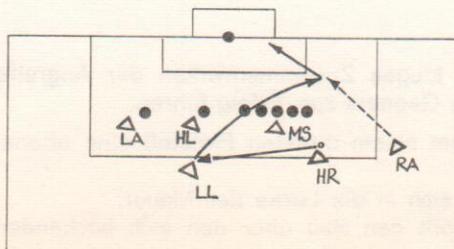
4. Beispiel

2. Beispiel: Der Gegner bildet eine offene Mauer vor dem Tor.
 Ein Mitspieler stellt sich in die Lücke der Mauer, ein weiterer Mitspieler stellt sich vor der Mauer, Gesicht zum Ball, auf.
 Der Ausführende paßt den Ball dem vor der Mauer Stehenden zu, dieser läßt den Ball zu einem entgegenstartenden Mitspieler abprallen, der auf das Tor schießt.

3. Beispiel: Der Gegner bildet Mauer vor dem Tor
 Mit dem Ausführenden laufen rechts und links zwei Mitspieler an. Der Ausführende täuscht Schuß an, spielt den Ball aber nach rechts oder links zu einem seiner mitgelaufenen Mitspieler, der den Torschuß ausführt.

4. Beispiel: Der Freistoß erfolgt seitwärts vom Tor, der Gegner hat eine geschlossene Mauer gebildet.
 Ein Mitspieler hat innen neben der Mauer Stellung bezogen. Der Ausführende hebt den Ball auf diesen Punkt, der Mitspieler startet zum Ausführenden, aus dem „Hinterhalt“ läuft ein weiterer Mitspieler zum Ball und schießt aufs Tor.

5. Beispiel: Der Freistoß erfolgt bei geschlossener Mauerbildung seitwärts vom Tor
 Der Ausführende spielt einen Querpaß nach innen parallel zur Mauer zu einem Mitspieler, der den Ball direkt über die Mauer zum hereinstartenden Flügelstürmer hebt. Torschuß!



5. Beispiel

4. Der Abstoß (vom Boden)

Der Torabstoß sollte zur Entlastung seiner Mitspieler vom Torwart ausgeführt werden. Jeder Abstoß sollte ein Zielstoß sein — genaues Zuspiel ist besser als die Ausführung weiter, unkontrollierter Stöße.

Der Abstoß sollte schnell ausgeführt werden, jede Verzögerung gibt dem Gegner Gelegenheit, freigelaufene Mitspieler wieder zu decken.

Zweckmäßig ist es, die Flügel anzuspielen.

Durch Freilaufen der Feldspieler muß dem Torwart Abspielmöglichkeit geschaffen werden.

5. Der Abschlag (aus der Hand)

Der Abschlag kann mit dem Fuß oder als Zielwurf mit der Hand ausgeführt werden. Die für den Abstoß geltenden taktischen Erfordernisse sind in gleicher Weise auf den Abschlag anzuwenden.

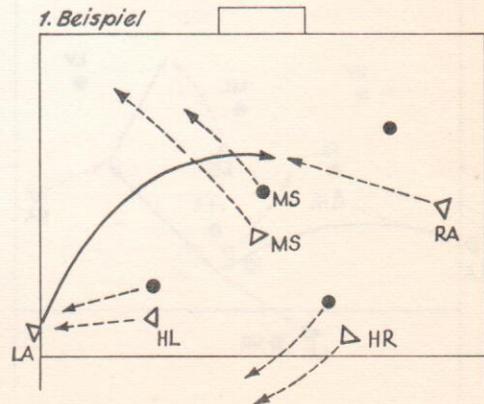
6. Der Einwurf

Mit einem guten Einwurf kann ein Angriff eingeleitet werden. Genaues, weites Wurfvermögen in Richtung gegnerisches Tor, schnelle, aber richtige Ausführung bringt im Zusammenwirken mit den sich freilaufenden Mitspielern den erhofften Vorteil. Der Spieler auf dem Feld kann durch unauffällige Handbewegung die Wurfrichtung andeuten. Durch täuschende Laufmanöver (Lauf in Richtung eigenes Tor antäuschen, dann Start in Richtung gegnerisches Tor) versucht er, seinen Bewacher abzuschütteln, um dem Ausführenden einen erfolversprechenden gezielten Zuwurf zu ermöglichen.

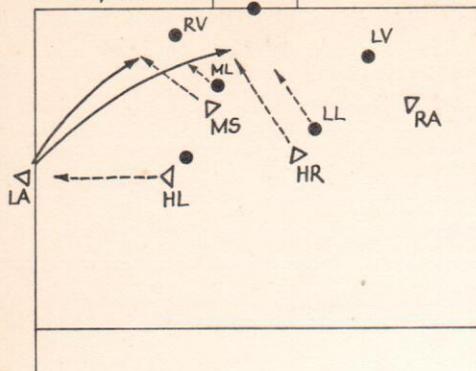
1. Beispiel: Einwurf in der gegnerischen Spielfeldhälfte

Linksaußen führt den Einwurf aus.

Der Halblinke läuft auf den Einwerfenden zu, der Mittelstürmer startet in Richtung Eckfahne. Der Halbrechte läuft nach rückwärts in die eigene Spielfeldhälfte, der zur Mitte sputende Rechtsaußen erhält mit einem weiten Wurf den Ball.



2. Beispiel



2. Beispiel: Einwurf in der gegnerischen Spielfeldhälfte
Linksaußen wirft ein.

Der Halblinke läuft auf den Einwerfenden zu, während der zur Eckfahne startende Mittelstürmer oder der auf das gegnerische Tor zulaufende Halbrechte den Ball erhält.

3. Beispiel: Einwurf in der gegnerischen Spielfeldhälfte

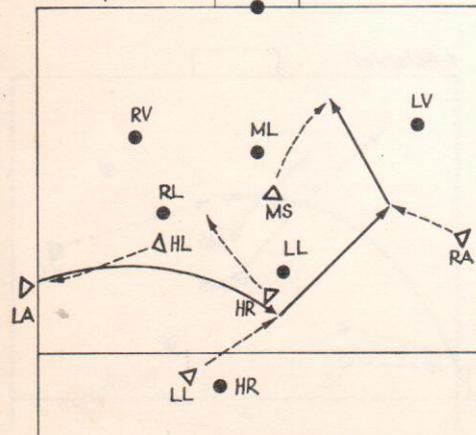
Der Halblinke läuft zum Einwerfenden, der Halbrechte startet in Richtung Eckfahne, der linke Läufer spurtet auf den Platz des Halbrechten, wo er den zugeworfenen Ball direkt dem nach innen gelaufenen Rechtsaußen zuspielt.

4. Beispiel: Einwurf in der eigenen Spielfeldhälfte

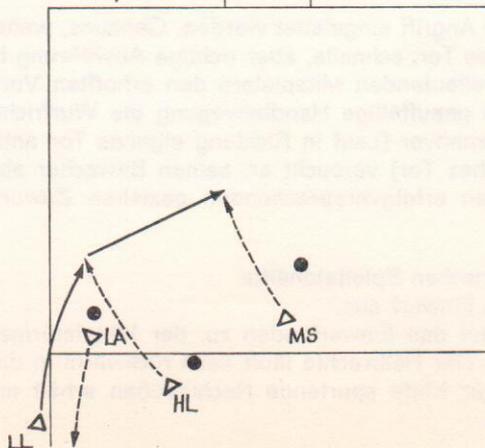
Linker Läufer oder linker Verteidiger wirft ein.

Der Ausführende wirft den Ball zu dem nach schräg außen laufenden Halblinken über den entgegenstartenden Linksaußen hinweg.

3. Beispiel



4. Beispiel



Die Schriftenreihe des Württembergischen Fußballverbandes

Sinnvolle Spiel-Erziehung

— Oberstudiendirektor Dr. Paul Steck — 20 Seiten

Spiel und Erziehung

— Professor Dr. Adalbert Neuburger — 23 Seiten — vergriffen

Das Spielfeld als Modellvorstellung in der Erziehung

— Oberregierungsschuldirektor Dr. Heinrich Dietz — 30 Seiten

Fußball-Praxis 1. Teil

— Handbuch für Sportlehrer und Fußballtrainer von Karl-Heinz Grindler, Herbert Pahlke und Harry Hemmo — 232 Seiten, illustriert

Fußball-Liederbuch

„Wer hat die Welt so schön gemacht“, Zusammenstellung Heinrich Janessa, graphische Gestaltung Karl-Heinz Grindler — 95 Seiten

Über die Trainingswirkung von Wettkampfspielen auf das Herz-Kreislaufsystem bei männlichen Jugendlichen in verschiedenen Entwicklungsstadien

— Dr. H. Weidemann — 23 Seiten — illustriert

Fußball-Praxis 2. Teil

— Handbuch für Sportlehrer und Fußballtrainer von Karl-Heinz Grindler, Herbert Pahlke und Harry Hemmo — 216 Seiten, illustriert

Bestellungen sind zu richten an die Geschäftsstelle des Württembergischen Fußballverbandes, 7000 Stuttgart 1, Postfach 26

