

# fußball training

1

10. Jahrgang · Januar 1992

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



Vorbereitung auf  
die Restsaison

Mit neuem  
Elan aus der  
Winterpause

**Liebe Leser,**

1991 war für den Deutschen Fußball-Bund wiederum ein überaus erfolgreiches Jahr, ob das die Leistungen unserer Junioren-Teams oder die der Damen-Nationalmannschaft, der Olympia-Mannschaft oder die überzeugenden spielerischen Vorstellungen unserer A-Nationalmannschaft bei den Qualifikationsspielen zur Europameisterschaft betrifft. Alle Mannschaften haben eine positive Spielaufassung verfolgt, die sich neben Einsatzbereitschaft vor allem durch technisch-taktische Akzente auszeichnet. Sie haben damit unsere Auffassung vom Fußball demonstriert und die weltweite Anerkennung, die der deutsche Fußball genießt, untermauert. Wir haben keinen Grund, überheblich zu reagieren, aber wir können stolz auf unsere Mannschaften und auch auf unsere Arbeit sein. Damit meine ich die Arbeit aller Trainer und Betreuer, die sich in irgendeiner Weise für den Fußball engagiert haben.

Auch wir von der Redaktion „fußballtraining“ blicken auf ein erfolgreiches und arbeitsintensives Jahr zurück. Das Interesse an unserer Zeitschrift ist weiterhin ungebrochen, der Leserkreis wächst, und wir erfreuen uns immer größer werdender Beliebtheit auch in den ostdeutschen Fußballverbänden und vor allem auch im Ausland. Das soll Motivation genug sein, alle Anstrengungen zu unternehmen, noch besser zu werden und Ihnen, liebe Leser, solche Informationen zukommen zu lassen, die auch echte Hilfen bedeuten.

Ich bedanke mich bei allen meinen Mitarbeitern in der Redaktion und im Verlag und bei

all denen, die uns immer wieder Beiträge zur Veröffentlichung zuschicken und „fußballtraining“ damit entscheidend mitgestalten. Wir werden weiterhin bei unserem Konzept bleiben, mit unseren Beiträgen jeden Leistungsbereich anzusprechen, wobei uns der Juniorenfußball besonders am Herzen liegt. Und wir werden vor allem auf die jahreszeitlichen Gegebenheiten in unseren Informationen und Trainingshilfen eingehen.

Zuletzt ein kurzer Ausblick auf die redaktionellen Schwerpunkte in 1992:

Wir werden ein Schwerpunkttheft mit dem Thema „Mannschaftsführung“ herausgeben, ein Themengebiet, das von vielen Lesern gewünscht wurde und das für jeden Trainer interessante Aspekte bieten wird.

Natürlich werden wir uns im Jahr der Europameisterschaft auch mit dem Fußball auf höchster Ebene befassen, zeigt er uns doch die Richtung an, die wir einschlagen sollten.

Ich wünsche unserer Nationalmannschaft schon jetzt viel Erfolg bei der EM und Ihnen, liebe Leser, viel Freude beim Lesen unserer Zeitschrift und bei der Arbeit rund um den Fußball. Mögen sich im Jahr 1992 für Sie viele Ihrer Wünsche erfüllen.

Ihr

(Gero Bisanz)

**In dieser Ausgabe****Trainingslehre**

Uwe Erkenbrecher

**Erfolg ist planbar!**

Die aktuelle Rückrundenvorbereitung des Amateur-Oberligisten VfL Wolfsburg

3

**BDFL-News**

19

**Trainingslehre**

Gunnar Gerisch · Sabine Scheffler

**Fitness-Allround: Gymnastik-Kurzprogramm**

20

**Trainingslehre**

Gunnar Gerisch · Roland Koch

**Langer Atem beim Ausdauertraining**

Ein Trainingsprogramm zur Schulung der Ausdauer

25

**Das „fußballtraining“ – Inhaltsverzeichnis 1991**

30

# fußball training

**Zeitschrift für Trainer,  
Sportlehrer und Schiedsrichter**

**Herausgeber:**

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

**Redaktion:**

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

**Redaktionskollegium:**

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutmöller, Horst R. Schmidt

**Zeichnungen:**

Michael Jäger

**Redaktionsanschrift:**

siehe bei Verlag

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540 4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0 Fernkopierer: 0251 / 23005-99

**Anzeigen:**

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „leichtathletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

**Telefon-Durchwahlnummern  
(Vorwahl Münster 0251)**

Redaktion	23005-63
Anzeigenabteilung	23005-28
Abonnement/Vertrieb	23005-16
Buchhaltung	23005-20
Buchversand	23005-11
Telefax	23005-99

**Erscheinungsweise:**

In der ersten Hälfte jeden Monats

**Bezugspreis:**

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 64,80 incl. Versandspesen. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,50 zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Titelfoto: Bongarts**

Die meisten Bundesligisten zieht es zur Rückrundenvorbereitung in den Süden, um optimale Trainingsbedingungen zu haben.

Uwe Erkenbrecher steht auf dem

## Erfolg ist planbar!

Die aktuelle Rückrundenvorbereitung des ambitionierten Amateur-Oberligisten VfL Wolfsburg



Foto: Lars Landmann

### Der Verein

Der VfL Wolfsburg ist ein norddeutscher Traditionsverein, der vom Badminton bis zum Wushu fast 30 Sportarten in sich vereint. Der Fußballbereich bildete dabei neben einigen anderen Sportarten (Judo) immer ein Aus-hängeschild für den Gesamtverein. Die 1. Mannschaft spielte in der Amateur-Oberliga fast durchgängig eine dominierende Rolle, trotz vieler vergeblicher Anläufe gelang seit dem Abstieg in der Saison 1976/77 der Wiederaufstieg in den Profifußball aber nicht.

-ort ist sozusagen mit dem

Amateurfußball-Spieler

amateurfußballer

Die Mannschaft

Das Vereinsumfeld (u.a. die engen räumlichen Kontakte zum Olympia-Stützpunkt), die Stadt, die Region und nicht zuletzt das wirtschaftliche Umfeld machen es aber möglich, erfordern es teilweise sogar, Profifußball anzubieten.

Die perspektivische Zielvorgabe für Trainer und Mannschaft ist deshalb eindeutig der Aufstieg in die 2. Bundesliga. Nach der unglücklich verlaufenen Bundesliga-Aufstiegsrunde in der Saison 1990/91 wurde in diese Richtung ein mittelfristiges Konzept entwickelt. Der Sprung in den professionellen Fuß-

**Der VfL Wolfsburg ist einer der vielen Traditionsvereine, die den Sprung aus der „Anonymität“ der Amateur-Oberliga zurück in den Profibereich schaffen möchten.**

**Vor dieser Saison wurde dazu das Konzept in Richtung einer mittelfristig orientierten sportlichen Aufbauarbeit geändert. Der Spielerkader mit so bekannten Ex-Profis wie Siegfried Reich, Heiner Pahl, Frank Plagge oder Michael Geiger wurde gezielt mit jüngeren und leistungsstarken Spielern „mit Perspektive“ ergänzt.**

**Auch der Trainer passt zu dieser veränderten Vereinspolitik: Uwe Erkenbrecher wechselte vom Jugendbereich des 1. FC Köln zum norddeutschen Amateur-Oberligisten.**

ball soll danach nicht mit „Hauruck“-Methoden und finanziellen Abenteuern, sondern durch eine gezielte und kontinuierliche Personalpolitik und sportliche Aufbauarbeit erreicht werden.

Zwischenzeitliche Leistungseinbrüche sind nicht wünschenswert, aber bei einer solchen Umstrukturierung der Mannschaft zu erwarten und deshalb einkalkuliert!

## Die Mannschaft

Nach einem recht erfolgreichen Start wurde in den letzten Spielen der Bundesliga-Aufstiegsrunde 1990/91 der Sprung in die 2. Liga doch noch verpaßt, da in der letzten Saison nur jeweils der Gruppenzweite aufstieg.

Nach dem verpaßten Aufstieg wurde kein radikaler, aber dennoch spürbarer Schnitt vorgenommen. Es waren 9 Abgänge und 11 Neuzugänge zu verzeichnen.

Die Zusammenstellung des neuen Kaders, der insgesamt 22 Spieler umfaßte (darunter 3 Torwärter aufgrund einer langfristigen Verletzung des ursprünglichen Stammtorhüters), erfolgte nach folgenden Prinzipien:

- von den älteren, erfahrenen Spielern wurden nur die Leistungsträger weiterverpflichtet,
- junge, ehrgeizige, leistungsstarke Spieler unter 25 Jahren sollten den Kader gezielt verstärken,

- einige talentierte Nachwuchsspieler aus dem eigenen Jugendbereich sollten eine Chance bekommen und den Kader sinnvoll ergänzen.

Der Altersdurchschnitt der Mannschaft konnte insgesamt von 27,6 auf 25,8 Jahre gesenkt werden. Bei den Neuverpflichtungen wurden besonders hohe Leistungsansprüche hinsichtlich der Schnelligkeit gestellt, da bei der alten Mannschaft erhebliche Defizite im Schnelligkeitsbereich zu erkennen waren.

Nach dieser „Verjüngungskur“ weist die Kaderzusammenstellung aber dennoch ein Defizit auf, das bei der zukünftigen Personalplanung verstärkt zu berücksichtigen ist: Spieler „im besten Fußballalter“ von 23 bis 28 Jahren sind unterrepräsentiert. Lediglich 5 Spieler fallen in diese Altersspanne. 9 Kaderspieler sind Talente im Alter von 18 bis 22 Jahren, 8 Routiniers sind 28 Jahre und älter.

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor gerade im höchsten Amateurbereich ist die **Leistungsbereitschaft** des einzelnen Spielers. Im sportlichen Bereich lastet auf den Akteuren ein enormer physischer und psychischer Druck, mit denen zusätzliche Belastungen in Familie und Beruf einhergehen. Die Arbeitszeit der Spieler beginnt spätestens um 8.00 Uhr, direkt im Anschluß wird 4 x in der Woche von 16.15 bis 18.00 Uhr trainiert. 1 x pro Woche kommt eine halbstündige Besprechung hinzu. Die meisten Spieler verlassen somit an 4 Tagen in der Woche frühmorgens

das Haus und kommen erst spätabends zurück.

Bei diesen Strapazen ist die persönliche Leistungsbereitschaft und die Selbstmotivierung der Spieler entscheidend, wenn dennoch mit der erforderlichen Konsequenz und Intensität trainiert werden soll. Beim Trainer ist unter diesen Umständen nicht nur Fachkompetenz und Professionalität gefragt, sondern auch viel „Fingerspitzengefühl“.

Die Mannschaft wird diesen Ansprüchen gerecht, auch wenn ab und an Kompromisse eingegangen werden müssen, weil nunmal noch keine Profiverhältnisse herrschen (etwa Überstunden, Schichtdienst, Seminarbesuche von Spielern). Speziell einige ältere Spieler haben inzwischen höhere berufliche Positionen erreicht, die einen entsprechenden Einsatz erfordern.

## Der bisherige Saisonverlauf

Die bisherige Saison 1991/92 verlief erfolgreich. Die angestrebte Mischung aus älteren, erfahrenen und jungen, leistungswilligen Spielern ist offensichtlich gelungen. Nachdem bereits vor der Winterpause das erste Rückrundenspiel bestritten wurde, ist die Mannschaft mit 26:8 Punkten und 40:15 Toren Tabellenerster der Amateur-Oberliga Nord.

Nach einem recht erfolgreichen Punktspielaufklang erfolgte im November mit 3:5 Punkten ein kleiner Einbruch der Mannschaft mit einer



## Die „Coerver-Methode“

Neue VHS-Videofilme von Wiel Coerver zum Kinder- und Jugendtraining

### VIDEO 1

Basistraining  
(6- bis 9jährige)  
ca. 2 Std.  
**DM 69,-**

### VIDEO 2

Aufbaustraining A  
(9- bis 12jährige)  
ca. 2 Std.  
**DM 69,-**

### VIDEO 3

Aufbaustraining B  
(9- bis 12jährige)  
ca. 2 Std.  
**DM 69,-**

### VIDEO 4

Wettkampftraining  
(13- bis 18jährige)  
ca. 2 Std.  
**DM 69,-**

### VIDEO 1-4

**DM 239,-**

**philippa**

empfindlichen 2:5-Heimniederlage gegen die Amateure des SV Werder Bremen als negativer Höhepunkt. Im Rückblick hatte diese Schlappe sogar etwas Positives: Die Mannschaft war durch den erfolgreichen Saisonverlauf zu sorglos geworden, überraschende Punkteverluste der Mitkonkurrenten bestärkten die Spieler noch in diesem Leichtsinn und dieser Unkonzentriertheit. Die Heimniederlage sorgte für ein wirkliches Aha-(Negativ-)Erlebnis, das die Mannschaft wieder wachrüttelte, so daß sich eine Erfolgsserie von 7:1 Punkten und 10:1 Toren anschloß.

Da einige personell stark besetzte Mitkonkurrenten wie der TuS Celle und der TSV Havelse sich bisher nicht in der Spitzengruppe halten konnten, ist die Ausgangsposition für das Erreichen der Aufstiegsrunden-Qualifikation mit 5 Punkten Vorsprung vor dem Tabellenritten (die Oberliga Nord stellt 2 Aufstiegsrundenvertreter) recht gut. Andererseits spricht ein breites Mittelfeld in der Tabelle für die Ausgänglichkeit einer Spielklasse, die vom Leistungsniveau her mit den Oberligen in Westfalen und Nordrhein zu vergleichen ist. Nach der Winterpause haben alle Mannschaften „neu aufgetankt“ und zum Hinrundenende erkennbare Substanzverluste aufgefangen. Gegen den Spitzenreiter sind die Gegner zudem immer besonders motiviert. Die Restsaison muß deshalb voller Konzentration angegangen werden, um die bisher erarbeitete Ausgangsposition nicht zu ver-

spielen. Einen Durchhänger darf es nicht geben, denn Mannschaften wie der TuS Hoisdorf oder Holstein Kiel waren zum Ende der Hinrunde deutlich im Kommen.

Bisher ist lediglich ein Etappenziele erreicht. Um die Saison auch erfolgreich abzuschließen, ist eine systematische und konzentrierte Rückrundenvorbereitung eine grundlegende Voraussetzung. Noch sind an 15 Spieltagen 30 Punkte zu vergeben.

### Trainingsgestaltung im Verlauf der 1. Serie

Für die laufende Saison wurden folgende Trainingszeiten festgelegt, die lediglich dann geändert wurden, wenn nicht am Sonntag, sondern bereits am Samstag gespielt wurde.

#### Trainingswochenplan bei Sonntag-Spielen:

Montag (16.15 bis 18.00 Uhr)

Regenerationstraining mit anschließender Sauna bei Sonntagsspielen, „normale“ Trainingseinheit bei Samstagsspielen, aber ebenfalls mit anschließender Sauna.

Torwart-Sondertraining vorgezogen um 15.00 Uhr

Dienstag (16.15 bis 18.00 Uhr)

Donnerstag (16.15 bis 18.00 Uhr)

Torwart-Sondertraining (Schwerpunkt „Flanken“) vorgezogen um 15.30 Uhr mit anschließender Integration des Torhüters in den Trainingsprozeß.

Freitag (16.15 bis 17.45 Uhr)  
Im Anschluß Mannschaftsbesprechung von 18.15 bis 18.45 Uhr.

#### Trainingswochenplan bei Samstag-Spielen:

Wenn das kommende Meisterschaftsspiel bereits für den Samstag angesetzt war (7 Sonntag-, 7 Samstag- und 3 Mittwochsspieltage in der Hinrunde), dann entfiel das Freitag-Training und es wurde am Mittwoch trainiert.

Im Amateurbereich ist ein Abschlußtraining nur einen Tag vor dem Meisterschaftsspiel nicht angebracht, da die Spieler anders als im Profibereich in der ganzen Woche aufgrund der zusätzlichen Belastungen in Familie und Beruf nicht zur Ruhe kommen. Eine körperliche und vor allem auch psychische Ruhepause fördert insbesondere die „mentale“ Einstellung der Akteure auf das Spiel.

### Planung und Gestaltung der Rückrundenvorbereitung

#### Die Rückrundenvorbereitung im Jahreszyklus

Die systematische Planung eines längeren Saisonabschnitts wie die Vorbereitung auf die Restsaison kann nicht losgelöst von der Belastungsstruktur des ganzen Saisonverlaufs erfolgen.

**Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster**

Schweiz: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach • Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

## Ich abonneiere *fußballtraining*

### Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

**Jetzt mit  
Jahreszahlen-  
Aufklebern  
1989-1992.**

12er-Mappe  
DM 13,80  
Versandspesen  
DM 3,- je  
Sendung, ab  
5 Mappen  
spesenfrei  
Lieferung.



- Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_ / Jahr \_\_\_ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahrs.

Das Jahres-Abonnement kostet 1992 (12 Hefte) im Inland DM 64,80, im Ausland DM 69,60, jeweils frei Haus.

#### Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

#### Expl. Sammelmappen ft

- Expl. \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_

**Besteller:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

#### ● Gewünschte Zahlungsweise:

- Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom\*

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

bei (Bank): \_\_\_\_\_  
BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

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

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

Saisonvorbereitung 1991/92 (Sommer)	<b>Neuzugänge und Spieler ohne Aufstiegsrunden-Einsatz</b>	Saisonvorbereitung 1991/92 (Sommer)
<b>Zeitraum</b>	5½ Wochen = 38 Tage	4½ Wochen = 33 Tage
<b>Trainings-/Spielumfang</b>	26 Trainingstage 6 Vorbereitungsspiele 6 freie Tage	22 Trainingstage 6 Vorbereitungsspiele 5 freie Tage
<b>Trainingslager:</b>	8½ Tage ab der 1. Trainingswoche mit dem kompletten Spielerkader	

Tab. 1

**Saisonvorbereitung 1991/92 (Tab. 1)**

□ Am 28.6.1991 war der Beginn der Vorbereitung auf die laufende Saison 1991/92 — allerdings nur für die Spieler, die nicht die Bundesliga-Aufstiegsrunde bestritten hatten. Diese stießen erst am 3. Juli zur Mannschaft, so daß der komplette Kader ein vierinhalbwöchiges Vorbereitungsprogramm absolvierte.

Nach den Strapazen der Vorsaison und der anschließenden Bundesliga-Aufstiegsrunde hätte die Erholungsphase für die Stammspieler sicherlich länger sein müssen, als die somit eingeräumten 18 Tage Sommerpause. Doch aufgrund des neuformierten Spielerkaders und des neuen Trainers konnte die Vorbereitungszeit nicht noch weiter verkürzt werden. Wenn ein Vorbereitungszeitraum von 5 Wochen als ideal vorausgesetzt wird, so waren die 4 1/2 Wochen gerade noch zu akzeptieren.

□ Das Vorbereitungsprogramm des kompletten Kaders umfaßte 33 Tage. An 22 Tagen war Training, zusätzlich wurden 6 Vorbereitungsspiele ausgetragen, an 5 Tagen hatten die Spieler frei. Zudem wurde ein einwöchiges Trainingslager vom 5. bis 13. Juli mit normalerweise 3 Trainingseinheiten pro Tag absolviert.

□ Als Grundlage für eine gezielte Trainingssteuerung wurde zu Saisonbeginn ein Leistungstest in den Bereichen Schnelligkeit und Ausdauer an der Deutschen Sporthochschule in Köln organisiert. Um Vergleichs- und Kontrolldaten zu bekommen, wurde ein weiterer Test am 11.9.1991 angesetzt, der die Trainingsgestaltung und Belastungsstruktur der ersten 10 Vorbereitungswochen bestätigte, da sich das konditionelle Niveau aller Spieler erheblich verbessert hatte.

Zu Beginn der Rückserienvorbereitung und im Verlauf der Restsaison werden noch 2 weitere Leistungstests als kontinuierliche, begleitende Kontrolle folgen, um durch eine entsprechend abgestimmte Trainingssteuerung Leistungseinbrüche vermeiden zu können.

**Verlauf der 1. Serie**

In der bisher abgelaufenen Meisterschaftssaison waren die Spieler einer enorm hohen Gesamtbelastung durch Arbeit, Familie und viermaliges Training pro Woche ausgesetzt.

Zusammen mit der vierwöchigen Vorbereitungsphase liegen insgesamt über 5 Monate psychischer und physischer Dauerstreß hinter den Spielern.

Hieraus wird deutlich, wie wichtig für die Spieler eine längere, ununterbrochene Ruhepause ist, um physisch und psychisch zu entspannen und neue Kräfte für die vermutlich nicht weniger strapaziöse Restsaison aufzutanken.

**Grundsätzliche Überlegungen**

□ Patentrezepte für die Planung und Gestaltung dieses Saisonabschnitts kann es nicht geben. Dazu sind die Ausgangssituationen der Mannschaften zu unterschiedlich. Jeder Trainer hat auf der Grundlage einiger verbindlicher Planungsprinzipien eigene Ideen und Lösungen zu entwickeln, wie er die „Auszeit“ am effektivsten dazu verwenden will, seine Mannschaft mit neuem Elan in die restlichen Spiele der Saison zu schicken.

Grundsätzlich sind von jedem Trainer, unabhängig von der jeweiligen Leistungsstufe, folgende Vorgaben und Fragestellungen zu beachten:

- Welchen Belastungen waren die Spieler in der Hinrunde ausgesetzt und wieviel Urlaub hatten sie im Sommer?
- Welcher Zeitraum liegt zwischen Hinrundenende und Rückrundenstart?
- Wieviele Trainingseinheiten und wieviele freie Tage können eingeplant werden?
- Wieviele Freundschaftsspiele sollen als Vorbereitung auf die Rückrunde stattfinden?
- Kann ein Trainingslager eingeplant werden und welcher Zeitraum ist dafür der günstigste?
- Welche trainingsinhaltlichen Schwerpunkte müssen in der Vorbereitungsphase gesetzt werden?
- Kann und soll auf einen Leistungstest für eine gezieltere Trainingssteuerung zurückgegriffen werden?
- Inwieweit sollen oder müssen Hallenturniere in das Vorbereitungsprogramm integriert werden?

□ Neben dem unterschiedlichen Leistungsvermögen der Mannschaften, das die inhaltliche Gestaltung einer Rückrundenvorberei-

tung wesentlich mitbestimmt, ist der **zeitliche Umfang der Winterpause** also eine zentrale Planungsvorgabe.

Die Eckdaten der Spielpläne — das letzte Meisterschaftsspiel vor bzw. das erste Meisterschaftsspiel nach der Winterpause — weisen dabei nicht nur zwischen den verschiedenen Spielklassen erhebliche Differenzen auf.

Auch auf der Ebene einer gleichen Spielklasse gibt es bei der Spielzeitterminierung zwischen den einzelnen Landesverbänden enorme Abweichungen, wie folgende Eckdaten aus verschiedenen Oberligen der laufenden Saison 1991/92 belegen:

**Oberliga Nord:**

7 Wochen Spielpause

Beginn nach der Winterpause: 26. 1. 1992

**Oberliga Westfalen:**

9 Wochen Spielpause

Beginn nach der Winterpause: 16. 2. 1992

**Oberliga Nordost:**

10 Wochen Spielpause

Beginn nach der Winterpause: 23. 2. 1992

**Oberliga Hessen:**

12 Wochen Spielpause

Beginn nach der Winterpause: 8. 3. 1992

Diese unterschiedlichen Terminierungen sind möglich, obgleich alle Oberligen die Saison letztlich zum etwa gleichen Zeitpunkt abschließen müssen, da anschließend von Mitte Mai bis Mitte Juni die jeweiligen Oberliga-Meister bei der Bundesliga-Aufstiegsrunde vertreten sind.

**Ideale Terminierung der Winterpause aus Trainersicht**

Offensichtlich ist also noch einiger terminorganisatorischer Spielraum vorhanden, um eine größere zeitliche Übereinstimmung zwischen den einzelnen Oberligen herzustellen und um auch trainingsplanerische Aspekte stärker zu berücksichtigen.

Mit Blickrichtung auf eine ideal abgestimmte Trainingsplanung, die alle Elemente einer Winterpause (ausreichende Erholungsphase für die Spieler, belastungsgemessene Integration von Hallenturnieren, gezielte Vorbereitung auf die restlichen Meisterschaftsspiele) in wirkungsvoller Form miteinander ver-

## Hinserie Saison 1991/92

(komplett mit Vorbereitungsphase)

23½ Wochen  
 3. 7. 1991 bis 15. 12. 1991)  
 4½ Wochen Saisonvorbereitung  
 8 Wochen 1. Wettkampfphase mit 17 Punktspielen und 2 Pokalspielen  
 = durchschnittlich 1 Pflichtspiel pro Woche

zusätzlich:  
 5. – 10. Woche: 7 Freundschaftsspiele  
 1. – 23. Woche: nur noch 1 Freundschaftsspiel

## Rückrundenvorbereitung 1991/92 (Winter)

3½ Wochen  
 = 25 Tage  
 15 Trainingstage  
 4 Vorbereitungsspiele  
 6 freie Tage

Trainingslager:  
 3½ Tage in der 2. Trainingswoche

## Rückserie Saison 1991/92

(komplett mit Vorbereitungsphase)

19½ Wochen  
 (2. 1. 1992 bis 17. 5. 1992)  
 3½ Wochen Rückrundenvorbereitung  
 16 Wochen 2. Wettkampfphase mit 15 Punktspielen  
 = durchschnittlich etwas weniger als 1 Pflichtspiel pro Woche

binden kann, ist aus Trainersicht folgendes zeitliches Grobraster zu befürworten:

– 3 Wochen Spiel- und Trainingspause ab Mitte Dezember

– Trainingsbeginn in der 2. Januarwoche:

5 Wochen Vorbereitungszeit, wobei schwerpunktmäßig in die ersten Vorbereitungswochen, aber höchstens bis Ende Januar, zusätzliche Hallenturniere in das Vorbereitungsprogramm aufgenommen werden können (Prestigegegnern und Eigenwerbung bei Turnieren mit lokalem Charakter, zusätzliche Geldquelle, Förderung der Spielfreude)

– Rückrundenstart Mitte Februar

## Planungsvorgaben für die Rückrundenvorbereitung des VfL Wolfsburg

## Perspektivische Planungsvorgaben

Die Spielbelastungen sind mit durchschnittlich 1 Pflichtspiel pro Woche im Vergleich von 1. und 2. Serie in etwa gleich groß (**Tab. 1**). Allerdings kann es durch mögliche Spielausfälle und dem damit verbundenen

Ausweichen auf ungünstige Nachholspieltage in der Woche gerade zum Saisonende hin zu höchst belastungsintensiven englischen Wochen kommen.

## Terminliche Planungsvorgaben

Ursprünglich sollte das letzte Meisterschaftsspiel der 1. Serie am 15.12.1991 (sonntags) stattfinden und ein Waldlauf mit anschließender Sauna am 16.12. den Trainingsabschluß vor der Winterpause bilden. Da aber das letzte Hinrundenspiel gegen den VfL Stade auf den 14.12. vorverlegt wurde, da beide Vereine für den Samstagabend eine Weihnachtsfeier geplant hatten, wurde auf dieses Abschlußtraining verzichtet. Zudem wurde der ursprünglich ins Auge gefaßte Beginn der Rückrundenvorbereitung vom 30.12.1991 auf den 2.1.1992 verlegt. Mit diesen unmerklichen Terminverschiebungen konnte die Erholungsphase für die Spieler von 13 auf 18 Urlaubstage und damit auf das maximal Mögliche ausgedehnt werden. Der erfolgreiche Verlauf der Hinrunde, die gute Zusammenarbeit zwischen Mannschaft und Trainer und die teilweise nur unzureichende Urlaubsphase im Sommer machten diese Entscheidung leichter.

Dieses Entgegenkommen von der Trainerseite aus durch leichte Abänderungen der ursprünglichen Terminplanung ist aber keinesfalls als Nachlassen in der Konzentration und Anstrengungsbereitschaft nach der erfolgreichen Hinrunde zu werten, sondern dient allein dem Ziel, die Leistungsbereitschaft der Mannschaft auf einem möglichst hohen Niveau konstant über den Rest einer noch langen Saison zu erhalten.

Grundsätzlich sollte ein Trainingsplan so straff und gezielt organisiert werden, daß das eine oder andere „Bonbon“ für die Spieler möglich ist – die Akteure sind dafür immer empfänglich.

Nach diesen 18 dringend erforderlichen Urlaubstagen, in denen die Spieler „die Akkus wieder aufladen können“, ist die Mannschaft in einer relativ kurzen Vorbereitungszeit von nur 3 1/2 Wochen gezielt und intensiv auf das 1. Pflichtspiel am 26.1.1992 gegen Altona 93 vorzubereiten.

Den Mittelpunkt der Rückrundenvorbereitung bildet dabei ein 3 1/2-tägiges **Trainingslager**, in dem der „Feinschliff“ erfolgen und die mannschaftliche Geschlossenheit gestärkt werden soll.

# BALL-SET

## FÜR DRAUSSEN UND DRINNEN!



■ Das Set für Winter und Frühjahr!  
 8 Allwetter-Trainingsbälle  
 „CHIPS“ und 2 Hallenfußbälle „INDOOR“.

SUPERSETPREIS:

Nr. 4099z **279,-**  
 nur DM **279,-**

Olympia-Sporthaus  
**LOYDL**  
 Das Vereins-Sporthaus

## Vorzugs-Bestellcoupon

einfach ausschneiden und auf Postkarte an:

**Olympia-Sporthaus Loydl,  
 Abt. F1, Postfach 3442, W-8500 Nürnberg 1**

**Ja, liefern Sie uns:**

**x Ballset Nr. 4099z à DM 279,-**

**Ballgröße:**  4  5 (bitte ankreuzen)

X	Verein
X	Name
X	Funktion
X	Straße, Hausnummer
X	PLZ, Ort, Zustellamt

Auf **Hallenturniere** wird in diesem Winter ganz verzichtet, weil die Winterpause einfach zu kurz ist, um Hallenfußball ohne gewisse Störungen für eine systematische Rückrundenvorbereitung zusätzlich in das Vorbereitungsprogramm integrieren zu können. Umstellungs- und Anpassungsprobleme vom Spiel in der Halle zum Spiel im Freien sowie die Verletzungsrisiken könnten die Mannschaft in der Trainingsarbeit zurückwerfen. Dem übergeordneten Ziel „2. Bundesliga“ wird auch dieser Bereich konsequent untergeordnet.

### Trainingsvorgaben und -organisation

Der VfL Wolfsburg bietet vom Trainingsumfeld her nicht zuletzt durch die enge Anbindung an den Olympia-Stützpunkt ideale Möglichkeiten, um höhere sportliche Zielsetzungen und eine professionelle Trainingsplanung und -gestaltung auch tatsächlich realisieren zu können.

Durch die organisatorische und finanzielle Ausgliederung der Fußballabteilung aus dem Gesamtverein wurden die grundsätzlichen strukturellen Voraussetzungen für ein effektives und professionelles Management geschaffen. Der Fußballvorstand ist engagiert, akute Probleme, die überall auftreten, werden schnell gelöst.

Das rein sportliche Umfeld bietet folgende Möglichkeiten:

#### Rasenplatz ohne Licht (in Wolfsburg)

Für das Training in den Sommermonaten ist direkt auf dem Vereinsgelände ein Rasenplatz in gutem Zustand vorhanden. Da dieser Trainingsplatz aber nicht mit einer Flutlichtanlage ausgestattet ist, konnte er nur bis zum 8.10.1991 benutzt werden.

#### Rasenplatz mit Licht (Vorort von Wolfsburg)

Für die „Haupttrainingsstage“ in den Wintermonaten konnte erstmalig in dieser Saison vom Vorstand das Sportgelände eines kleineren Vorortvereins (etwa 5 Kilometer vom Stadion entfernt) organisiert werden. Dort ist mit einem gepflegten und mit Flutlicht ausgestatteten Rasenplatz eine ideale Trainingsmöglichkeit gegeben.

#### Aschenplatz und Ausweichfläche mit Licht (in Wolfsburg)

Für die Regenerationseinheiten am Montag oder eventuelle „just for fun“-Trainingsinhalte kann im Stadionbereich zusätzlich auf einen Aschenplatz oder eine größere Spielfläche (Kleinfeldplatz mit halb Sand/halb Rasen) zurückgegriffen werden, die jeweils mit Flutlicht ausgestattet sind.

#### Einrichtungen des Olympia-Stützpunktes (in Wolfsburg)

Direkt neben dem VfL-Stadion und -Trainingsgelände liegen die Einrichtungen des Olympia-Stützpunktes, die nach Absprache benutzt werden können.

Für das Vorbereitungstraining im Winter bieten insbesondere eine Leichtathletikhalle und eine kleine Spielhalle zusätzliche Trainingsalternativen zum Trainingsprogramm im Freien.

	1. Test (6.7.1991)	2. Test (11.9.1991)
<b>Testabsolventen</b>	18 (inklusive 1 Torwart)	14 (ohne Torwarter)
<b>Ausdauertest</b>		<b>Feldstufentest 4 mmol/Laktat/l Blut</b>
<b>Testergebnisse</b>		
Durchschnittswert aller Testabsolventen	3,75 m/s	4,05 m/s
bester Einzelwert	4,06 m/s (MF-Spieler)	4,32 m/s
schlechtester Einzelwert	3,36 m/s (MF-Spieler)	3,67 m/s
≥ 4 m/s	2 Spieler	9 Spieler
Durchschnittswerte der Positionen	7 Mittelfeldspieler ( $\bar{x}$ ) = 3,74 m/s 4 Angriffsspieler ( $\bar{x}$ ) = 3,83 m/s 5 Abwehrspieler ( $\bar{x}$ ) = 3,73 m/s	6 Mittelfeldspieler ( $\bar{x}$ ) = 4,18 m/s 3 Angriffsspieler ( $\bar{x}$ ) = 4,00 m/s 5 Abwehrspieler ( $\bar{x}$ ) = 3,94 m/s
<b>Schnelligkeitstest</b>		<b>20-30-40-Meter-Sprints (20-Meter-Sprint als Richtwert)</b>
<b>Testergebnisse</b>		
Durchschnittswert aller Testabsolventen	2,95 s – 12 Spieler < 3 s – 6 Spieler ≥ 3 s – beide TW ≤ 3 s	2,92 s – 12 Spieler < 3 s – 2 Spieler ≥ 3 s
bester Einzelwert	2,79 s	2,80 s
schlechtester Einzelwert	3,05 s	3,03 s
<b>Vergleichsergebnisse (1. Test – 2. Test)</b>		
<b>Ausdauer</b>		Leistungssteigerung um etwa 9% (+ 0,34 m/s) bei den 11 Spielern, die beide Tests absolviert haben!
<b>Schnelligkeit</b>		Leistungssteigerungen bei einigen schwächeren Spielern und Leistungskonstanz bei den stärkeren Spielern

Tab. 2: Testergebnisse der ersten beiden Leistungsuntersuchungen beim VfL Wolfsburg in der Saison 1991/92

#### Leichtathletikhalle

Die Halle umfaßt eine 100-Meter-Tartanbahn sowie eine Sprungrinne und eignet sich ideal für eine Laufschule (Sprinttraining) und ein Schnellkrafttraining.

#### Spielhalle

Die kleine Halle (26 x 12 Meter) liegt direkt neben der Leichtathletikhalle, ist mit 2 Handballtoren ausgestattet und kann für das Spielen in kleinen Gruppen (z. B. 3 gegen 3 ohne Torwarte mit Toren nur aus dem Wurfkreis) verwendet werden.

Innerhalb einiger Trainingseinheiten des Vorbereitungsprogramms werden diese beiden Trainingsmöglichkeiten durch ein Gruppentraining miteinander kombiniert: Im Wechsel absolvieren 2 Trainingsgruppen ein Schnellkraft- und Koordinationstraining in der Leichtathletikhalle bzw. eine Spielform in der kleinen Halle.

#### Kraftraum

Gegebenenfalls würde auch über einen Kraftraum mit modernster Ausstattung verfügt, doch wird auf diese zusätzliche Trainingsmöglichkeit verzichtet, da der fußballspezifische Kraftbereich insbesondere durch das Schnellkrafttraining ausreichend abgedeckt und die vorhandene Trainingszeit für die Durchführung spielerorientierter Trainingsinhalte wichtiger erscheint.

Zusätzliche „Serviceleistungen“ des Olympia-Stützpunktes

Bei Bedarf kann und wird noch auf folgende Einrichtungen des Olympia-Stützpunktes zurückgegriffen:

- Sauna (jeden Montag)
- Hochqualifizierter Sportarzt (regelmäßig 2 x in der Woche am Olympia-Stützpunkt)
- Ausgebildeter Masseur (bei jedem Training ab 17.15 Uhr).

#### Stellenwert der Leistungstests

Als Grundlage für eine gezielte Trainingssteuerung werden kontinuierlich über die ganze Saison hinweg mit dem kompletten Spielerkader leistungsdiagnostische Untersuchungen vorgenommen.

Konkret wurden oder werden folgende Leistungstests absolviert:

- 1. Test (6. Juli 1991):  
Leistungserfassung der individuellen Ausgangsvoraussetzungen im Ausdauer- und Sprintbereich als Grundlage einer differenzierten Saisonvorbereitung.
- 2. Test (11. September 1991 – 10. Trainingswoche):  
Standortbestimmung und Kontrolle der Trainingseffizienz nach Ablauf des Vorbereitungsprogramms.

## Training VfL Wolfsburg 1. Mannschaft

Ort:

Datum:

Nr.	Name	Bemerkungen	Programm	Zeit (Min.)	mit Ball	ohne Ball
1	J. Frankiewicz					
2	S. Reich					
3	O. Ansorge					
4	S. Vuia					
5	U. Koschinat					
6	M. Geiger					
7	P. Kleeschätzky					
8	F. Plagge					
9	H. Fiebich					
10	H. Pahl					
11	U. Otto					
12	U. Weber					
13	O. Marschall					
14	O. Schwarz					
15	P. Ewers					
16	C. Tavares					
17	T. Kohn					
18	S. Schulz					
19	J. Hoßbach					
20	B. Kick					
21	J. Trautmann					
22	U. Bullmann					

Tab. 3: Trainingsplanungsvordruck zur schriftlichen Fixierung der grundlegenden Trainings- und Organisationsvorgaben sowie des Trainingsablaufs

Für die weitere Entwicklung im Ausdauerbereich wurde auf Grundlage dieser leistungsdiagnostischen Tests eine Unterteilung in Leistungsgruppen vorgenommen, für die im weiteren Trainingsprozeß bei Ausdauerläufen differenzierte Vorgaben erfolgten.

- 3. Test (4. Januar 1992 — 3. Tag nach der Winterpause):

Leistungserfassung der individuellen Ausgangsvoraussetzungen im Ausdauer- und Sprintbereich nach der Winterpause als Grundlage einer differenzierten Rückrundenvorbereitung.

Die Untersuchungsergebnisse der ersten beiden Leistungstests sind aus Tab. 2 ersichtlich. Es lassen sich dabei folgende Leistungsveränderungen festmachen:

#### Ausdauerbereich:

Ein Vergleich der beiden leistungsdiagnostischen Untersuchungsergebnisse dokumentiert eine erhebliche Verbesserung im Grundlagenausdauerbereich im Verlauf der ersten 10 Trainingswochen.

Für die 11 Spieler, die an beiden Leistungstests teilgenommen haben, ist eine Leistungsverbesserung um 9% (das entspricht 0,34 m/s) festzuhalten. Die Mannschaft verfügt insgesamt über ein gutes Leistungsniveau in diesem Bereich!

#### Schnelligkeitsbereich:

Schnelligkeitsleistungen sind insbesondere im Seniorenbereich bekanntlich nur minimal und mit großem Trainingsaufwand zu verbessern. Deshalb sind in diesem Leistungsberich auch nicht solche Fortschritte wie bei der Grundlagenausdauer zu erwarten. Dennoch weisen gerade einige leistungsschwächere Spieler auch in den Schnelligkeitswerten keine ungewöhnlichen Verbesserungen auf.

Bei einer Interpretation der Untersuchungsergebnisse sind die unterschiedlichen Witterungsverhältnisse bei den beiden Tests zu berücksichtigen, die speziell das Sprintvermögen doch erheblich beeinflussen. Am 6. Juli waren für Schnelligkeitsleistungen optimale sommerliche Temperaturen gegeben, wohingegen beim 2. Test am 11.9.1991 bereits herbstliche Bedingungen vorherrschten.

#### Ausblick auf den 3. Leistungstest nach der Winterpause

Im Bereich des Ausdauerleistungsvermögens sind bei absoluter körperlicher Ruhe schnelle Leistungsrückgänge zu verzeichnen. Um solch ein rapides Absinken der Grundlagenausdauer zu vermeiden und um nicht zum Start des Rückrunden-Vorbereitungsprogramms praktisch „bei Null“ anfangen zu müssen, haben die Spieler für die Winterpau-

se „Hausaufgaben“ mitbekommen. Sie müssen selbstständig nach bestimmten Vorgaben ein Lauftraining absolvieren.

Der 3. Leistungstest direkt nach der Winterpause am 4. Januar übt deshalb auch eine Kontrollfunktion aus. Normalerweise sind Leistungswerte zu erwarten, die sich zwischen den Untersuchungsergebnissen des 1. und 2. Tests bewegen. Darauf könnte der weitere Vorbereitungsverlauf ideal aufbauen.

Auf schlechtere Testergebnisse im Ausdauerbereich würde sofort mit deutlichen Akzentverschiebungen im Vorbereitungsprogramm reagiert:

- Die geplante Koordinations- und Laufschule in Verbindung mit kleinen Spielformen würde dann durch umfangreiche Ausdauerläufe ersetzt.
- Die Trainingsspiele im Freien würden in kleineren Spielergruppen stattfinden, so daß eine 3. Mannschaft gebildet werden kann, die jeweils im Wechsel parallel zu der Spielform einen Ausdauerlauf mit Strecken- und Zeitvorgabe absolviert.
- An den Wochenenden würden im Hellen umfangreiche Waldläufe angesetzt.

Diese Umstellungen im Vorbereitungsprogramm werden aber nur bei wirklich enttäuschenden Untersuchungsergebnissen vorgenommen. Denn der mannschaftlichen Le-

<b>Phase I</b>	<p><b>Zeitraum:</b> 1½ Wochen (2. 1. bis 12. 1. 1992)</p> <p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Erarbeitung/Wiederherstellung der Grundlagenausdauer</li> <li>– Techniksulung (Rückgewinnung der Ballsicherheit/ Grundlagen des Zusammenspiels)</li> <li>– Verbesserung der Krafteigenschaften (nur Rumpf und Arme)</li> <li>– Schnelligkeitsverbesserungen durch eine Laufkoordinationsschulung</li> </ul>	<p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ausdauerläufe mit differenzierten Zeitvorgaben</li> <li><input type="checkbox"/> Intensives Stretching</li> <li><input type="checkbox"/> Spielformen mit konditionellen Schwerpunkten/ Zielstellungen</li> <li><input type="checkbox"/> 5 gegen 2, 4 gegen 2</li> <li><input type="checkbox"/> Kräftigungsübungen für bestimmte Muskelgruppen</li> <li><input type="checkbox"/> Laufschule</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<p><b>Zeitraum:</b> 2 Wochen (13. 1. bis 25. 1. 1992)</p> <p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer</li> <li>– Schulung der Schnellkraft</li> <li>– Weitere Stabilisierung der Grundlagenausdauer</li> <li>– Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens</li> <li>– Gezielte Feinabstimmung gruppen- und vor allem mannschaftstaktischer Grundkonzeptionen</li> <li>– Stabilisierung von Eck- und Freistoßvarianten</li> <li>– Herstellen einer optimalen „Spritzzigkeit“ und psychischen Ausgangslage zum Rückrundenstart</li> </ul>	<p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Spielformen in Kleingruppen und mit kurzen Belastungsintervallen</li> <li><input type="checkbox"/> Kraftausdauer- und Sprungkraftparcours</li> <li><input type="checkbox"/> Regenerationsläufe zwischen belastungsintensiven Trainingsphasen</li> <li><input type="checkbox"/> Spielformen mit konkreten positionsbezogenen sowie gruppen- und mannschaftstaktischen Zielstellungen</li> <li><input type="checkbox"/> Schnelligkeitsübungen mit und ohne Ball</li> </ul>

Tab. 4: Überblick über die Trainingsabschnitte der Rückrundenvorbereitung des VfL Wolfsburg

stungsentwicklung würde es eher entgegenkommen, wenn zu einem möglichst frühen Zeitpunkt der Trainingsschwerpunkt auf den technisch-taktischen Bereich gelegt werden könnte.

#### Planungsgrundsätze für das Trainingslager

Aus bisherigen Erfahrungen in verschiedenen Alters- und Leistungsstufen lassen sich folgende Grundsätze für eine möglichst effektive Gestaltung von Trainingslagern ableiten:

Ein zu frühes Aufstehen bringt nichts, zumal aus trainingsphysiologischer Sicht ein

Ausdauerlauf vor dem Frühstück kritisch zu bewerten ist.  
Wenn überhaupt, dann sind solche Laufeinheiten eventuell ab und an aus psychologischer Sicht zur Willensschulung („Härtetest“) oder aus erzieherischen Gründen angebracht.

Bei einem Trainingslager in heimischer Umgebung müssen im Winter zwangsläufig Kompromisse zwischen einer idealen Planung mit Berücksichtigung aller Trainingsgrundsätze und den gegebenen Witterungsverhältnissen eingegangen werden.

Normalerweise gelten für die inhaltliche Gestaltung eines Tagesablaufs im Trainingsla-

ger mit 2 oder 3 Trainingseinheiten folgende Strukturierungsprinzipien:

**morgens:** lange Trainingseinheit mit technisch-taktischen Schwerpunkten in höchstem Spieltempo

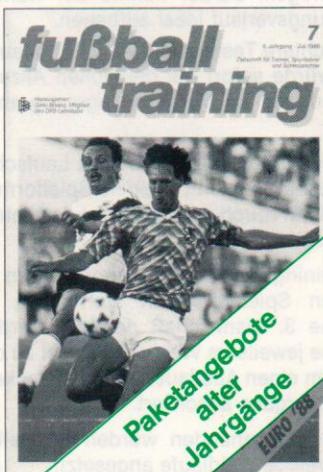
**nachmittags:** kürzere Trainingseinheit mit technisch-taktischen Schwerpunkten mit eventuell reduzierten Beanspruchungen

**anschließend:** Ausdauerlauf (z. B. über 2 x 20 Minuten).

Der geeignete Zeitpunkt für die Ausdauerschulung liegt also am Ende eines Trainings-tages, da nach einer Ausdauerbeanspruchung aus trainingsphysiologischen Gründen eine längere Erholungsphase erforder-

## fußballtraining-Sammelbände und -Hefte früherer Jahre zu günstigen Preisen!

**Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:**



Sammelband 1 (1983) 64 Seiten  
 Sammelband 3 (1985) (4. QUART. '91)  
 Sammelband 4 (1986) 112 Seiten  
 Sammelband 5 (1987) 112 Seiten  
**NEU: Sammelband 7 (1989) 112 Seiten**

**SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:**

1984 (5 von 6 Heften) = ca. 150 Seiten  
 1988 (7-8 von 12 Heften) = ca. 260 Seiten  
 1990 (9 von 12 Heften) = ca. 290 Seiten

DM 9,80  
 ca. DM 14,80  
 DM 14,80  
 DM 14,80  
 DM 19,80

DM 14,80  
 DM 19,80  
 DM 25,80

SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus)

DM 13,80

**phipphia**



## Verein für Leibesübungen Wolfsburg e.V.

### 1. Mannschaft

ROCKRUNDEN-  
VORBEREITUNG

#### Terminplan

02.01.92 - 26.01.92

Tag	Datum		Zeit
Mo			
Di			
Mi			
Do	02.01.	TRAINING	16.15
Fr	03.01.	TRAINING	16.15
Sa	04.01.	TRAINING/Leistungstest	11.30
So	05.01.	- frei -	
Mo	06.01.	TRAINING (anschließend Sauna)	16.15-19.30
Di	07.01	TRAINING oder Freundschaftsspiel	16.15
Mi	08.01.	- frei -	
Do	09.01.	Abfahrt Trainingslager in Steinhorst	16.30
Fr	10.01.	Sondertrainingsplan	
Sa	11.01.		
So	12.01.	FrSp in Steinhorst Friesen Häningse (Vb)	14.30
Mo	13.01.	TRAINING (anschließend Sauna)	16.15-19.30
Di	14.01.	- frei -	
Mi	15.01.	TRAINING	16.15
Do	16.01.	TRAINING	16.15
Fr	17.01.	- frei -	
Sa	18.01.	FrSp VfL Hildesheim (A)	14.30
So	19.01.	FrSp Lupo Martini (A)	14.30
Mo	20.01.	Sondertraining 16.15 / Sauna 17.00-19.00	
Di	21.01.	TRAINING	16.15
Mi	22.01.	TRAINING	16.15
Do	23.01.	TRAINING	16.15
Fr	24.01.	- frei -	
Sa	25.01.	Punktspiel FC Altona 93 (A)	14.30
So	26.01.	- frei -	

Tab. 4: Terminübersicht der Vorbereitungsphase des VfL Wolfsburg auf die Restsaison 1991/92 der Amateur-Oberliga Nord

- Die Spieler sind psychisch stabiler und belastbarer, aber auch kritischer.
- Die Familie und der Beruf sind als mögliche Störfaktoren durchgängig zu berücksichtigen.
- Die Einbindung des Einzelnen in das Mannschaftsgefüge ist äußerst komplex und kann ebenfalls vorrangig nur über die Berücksichtigung der Individualität und das Aufzeigen persönlicher Motive erreicht werden.
- Zur ständigen Einbindung der Spieler ist ein Mannschaftsrat gebildet worden, in dem alle „Interessengruppen“ (u. a. auch die Nachwuchsspieler) einen Vertreter stellen.

#### Redaktionshinweis:

Der Themenbereich „Rückrundenvorbereitung“ wird auch in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ u. a. mit folgenden Beiträgen fortgesetzt:

- Norbert Vieth:  
Winterpause – im höchsten Jugendbereich (fast) ein Fremdwort
- Frank Engel:  
Das Winter-Vorbereitungsprogramm des Amateur-Oberligisten Sachsen Leipzig

lich ist, um eine entsprechende Trainingswirkung zu erzielen und um folgende Trainingsinhalte nicht negativ zu beeinflussen. Im Wintertrainingslager ließen sich solche Ausdauerläufe zum Tagesende aufgrund der Lichtverhältnisse aber nur auf dem Trainingsplatz durchführen.

Um auf die attraktiveren Waldläufe aber nicht ganz verzichten zu müssen und aus einigen weiteren Überlegungen heraus wurde deshalb für das kommende Wintertrainingslager der tägliche Trainingsablauf folgendermaßen verändert:

**morgens (9.30 bis 10.45 Uhr):** 1. Trainingseinheit mit Spielen und Stationsbetrieben in kleinen Gruppen

**anschließend (11.00 bis 12.00 Uhr):** Waldlauf über 2 x 20 Minuten

**abends (17.30 bis 19.00 Uhr):** 2. Trainingseinheit mit Spielformen im mannschaftstaktischen Bereich.

Der relativ späte Zeitpunkt der Trainingseinheit am Abend hat verschiedene Vorteile: Zum einen ist eine **möglichst lange** Erholungsphase nach dem morgendlichen Ausdauerlauf gegeben. Zum anderen löst sich das Problem der Abendgestaltung fast von alleine. Nach dem anschließenden Abendessen ist der Zeitraum bis zur Bettruhe um 23.00 Uhr nicht allzu lang.

### Grundsätze der Mannschaftsführung

Der komplexe Bereich der Mannschaftsführung nimmt insbesondere auch bei einer Amateur-Spitzenmannschaft einen herausragenden Stellenwert ein. Grundsätzlich ist festzustellen, daß eine optimale sportliche Höchstleistung nur dann zu erwarten ist, wenn der Spieler relativ frei von privaten, insbesondere beruflich-sozialen Problemen ist. Daraus ergeben sich für den Trainer neben der rein sportlichen Trainingsarbeit zwangsläufig vielfältige und umfassende Betreuungsaufgaben. Der Verein und der Trainer haben gegenüber den Spielern nicht nur sportliche, sondern auch beruflich-soziale Verpflichtungen!

Eine optimale soziale und auch medizinische Betreuung der Spieler kann der Trainer aber alleine nicht leisten. Dazu ist der Aufbau eines funktionierenden und professionell orientierten Apparates, der sich aus Trainer – Mannschaft – Vorstand und Management – medizinische Abteilung zusammensetzt, und bei dem alle an einem Strang ziehen, erforderlich.

Für die direkte Zusammenarbeit mit der Mannschaft und einzelnen Spielern lassen sich auch mit Blick auf die Unterschiede zur Betreuung einer Jugendmannschaft des Spitzenbereichs folgende Erkenntnisse und Leitsätze festschreiben:

Eine Seniorenmannschaft setzt sich naturngemäß aus noch ausgereiften Persönlichkeiten zusammen, was einen noch individuellen Umgang mit dem einzelnen Spieler als bei einer Jugendmannschaft erforderlich macht. Der Trainer ist in dieser Hinsicht enorm gefordert.

## Exemplarische Trainingseinheiten aus dem Vorbereitungsprogramm

### Trainingseinheit 1 (6.1.92)

#### Trainingsort:

Leichtathletik-/Kleine Halle

#### Aufwärmen

##### Einlaufen mit dem Seilchen (15 Minuten)

Die Spieler stellen sich mit je einem Seilchen paarweise hintereinander auf. Sie durchlaufen jeweils eine Strecke von etwa 30 Metern in verschiedenen Formen des Seilchenlaufens. Jede Laufvariante wird 2 x absolviert.

Folgende Schwerpunkte mit dem Seil werden mit dem Ziel einer intensiven Koordinations-schulung vorgegeben:

- Freies Seilchenlaufen
- 2er-Rhythmus links
- 2er-Rhythmus rechts
- 3er-Rhythmus
- 1er-Rhythmus
- Federn
- Hüpfen

##### Gymnastikprogramm (10 Minuten)

#### Hauptteil

##### Laufschule und Spielform im Wechsel

Die Mannschaft wird in 2 Gruppen unterteilt,

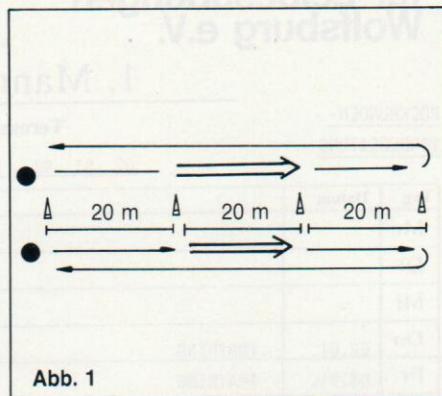


Abb. 1

die im Wechsel in der Leichtathletikhalle eine Laufschule/ ein Gymnastikprogramm zur Rumpfkräftigung bzw. in der Kleinhalle eine Spielform absolvieren.

Die Torhüter haben bereits vor dem Mannschaftstraining alleine mit dem Trainer ein Sondertraining durchlaufen und machen anschließend nur noch bei der Laufschule und den Übungen zur Rumpfkräftigung mit.

##### Laufschule (15 Minuten)

Die Laufstrecke ist in 3 Abschnitte unterteilt: eine Anlaufstrecke von 20 Metern, eine Aktionsstrecke von 20 Metern und schließlich eine Auslaufstrecke von wiederum 20 Metern. Die Spieler trafen bei den einzelnen Übun-

gen paarweise locker an, durchlaufen die Aktionsstrecke in verschiedenen Laufformen, laufen bis zum Streckenende locker weiter und kehren im Trab zur Ausgangsposition zurück. Bei einigen anderen Übungen werden für die einzelnen Streckenabschnitte verschiedene Vorgaben gemacht (Abb. 1).

Folgende Laufvarianten werden vorgegeben:

- 5 x 20 Meter Kniehebelauf
- 5 x 20 Meter Skipping
- 5 x Skipping durch die Anlaufstrecke und anschließender Steigerungslauf bis zum Streckenende. Dabei sollen die Spieler bei gleicher Lauffrequenz lediglich die Schritt-länge verändern.
- 5 x 20 Meter Sprunglauf
- 5 x Sprunglauf durch die Anlaufstrecke und anschließender Steigerungslauf. Nun sollen die Spieler bei gleicher Schritt-länge die Lauffrequenz erhöhen.
- 5 x Steigerungslauf durch die ganze Lauf-strecke, wobei auf eine möglichst optimale Lauftechnik geachtet wird.

##### Gymnastikprogramm zur Rumpfkräftigung (15 Minuten)

###### Kräftigungsübung 1 (Abb. 2):

In der Rückenlage werden die Füße aufge stellt und die Arme hinter dem Kopf ver schränkt. Der Kopf drückt dabei leicht in die

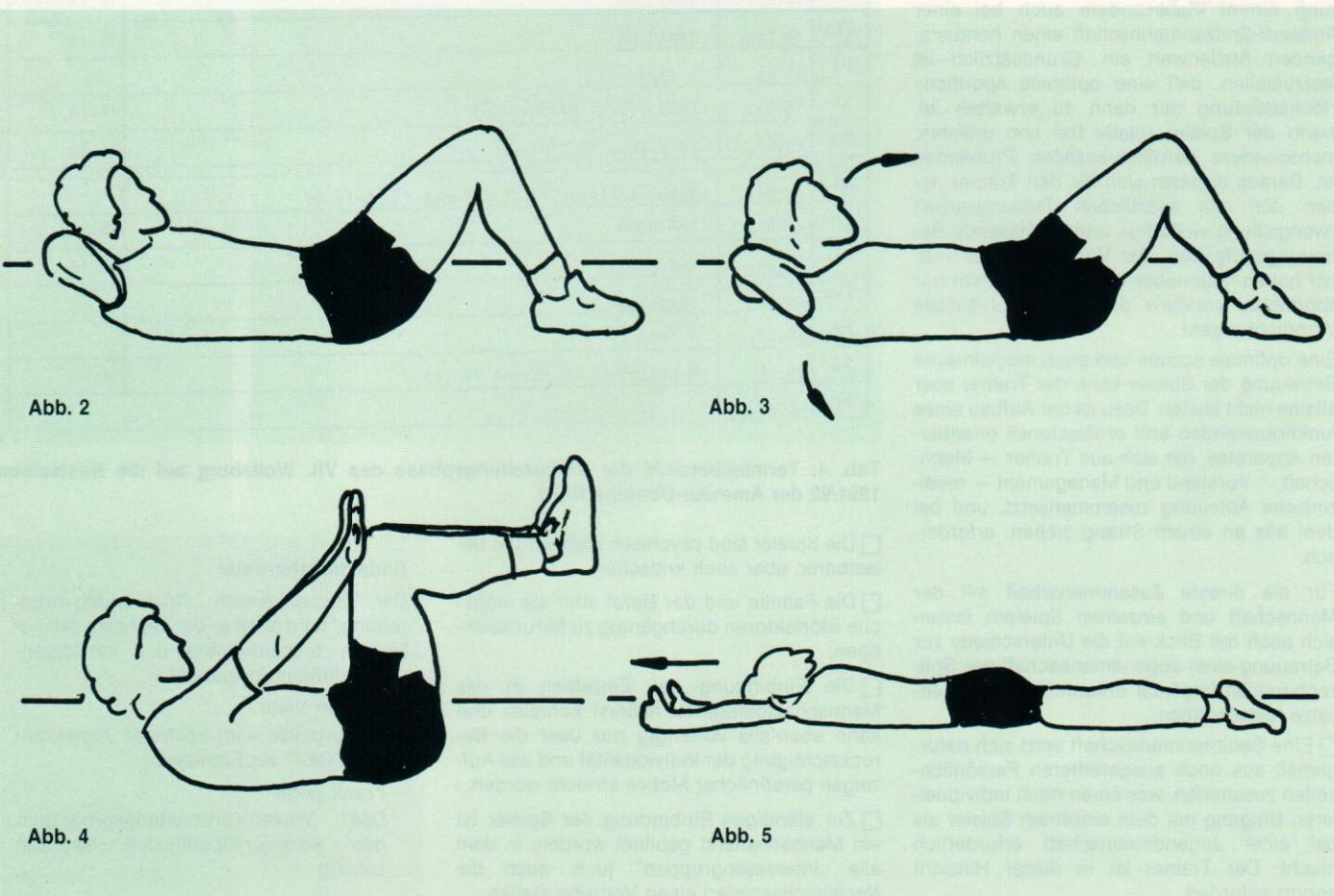


Abb. 2

Abb. 3

Abb. 4

Abb. 5

Hände. Die Spieler heben aus dieser Ausgangsposition heraus den Oberkörper leicht an (maximal bis zum unteren Schulterblattrand).

#### Kräfteübung 2 (Abb. 3):

Gleicher Übungsablauf, wobei die Spieler aber nun den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links neigen.

#### Kräfteübung 3 (Abb. 4):

Die Spieler winkeln in der Rückenlage die Beine an. Die Arme liegen neben dem Körper. Sie spannen den Bauch an, heben den Kopf und drücken beide Hände gegen die Knie.

#### Kräfteübung 4:

Liegestütz, wobei die Körperstreckung nicht aufgegeben werden darf. Der Körper soll also durchgängig eine Linie bilden!

#### Kräfteübung 5 (Abb. 5):

In der Bauchlage strecken die Spieler die Arme weit nach vorne, heben den Kopf und die Arme leicht und halten diese Endposition.

#### Kräfteübung 6:

Gleiche Ausgangsposition, wobei aber nun jeweils gleichzeitig nur ein Arm bzw. ein Bein nach oben gestreckt werden.

#### Kräfteübung 7:

Gleiche Ausgangsposition, wobei aber nun jeweils gegengleich beispielweise der rech-

te Arm und das linke Bein nach oben gestreckt werden.

#### Spiel 3 gegen 3 (30 Minuten)

Parallel zu der Laufschule und dem Kräfteübungssprogramm absolviert die andere Trainingsgruppe in der Spielhalle eine Spielform.

#### 3 gegen 3 mit Toren aus dem Schuikkreis

Es werden drei 3er-Mannschaften gebildet, die im Wechsel 3 gegen 3 auf die Handballtore ohne Torwarte spielen. Tore dürfen nur von innerhalb des Handball-Wurfkreises erzielt werden.

Die Spielzeit beträgt jeweils 4 Minuten, wobei nach jedem Spieldurchgang eine Pause von 1 Minute zwischengeschaltet wird.

Jede Mannschaft spielt 4 x 4 Minuten.

Auf eine ausreichende Pausengestaltung ist unbedingt zu achten, da diese Spielform doch eine erhebliche Belastungsstruktur aufweist, die in der ersten Vorbereitungsphase nicht zu hoch sein darf.

#### Sauna/Pflege

Direkt im Anschluß an die Trainingseinheit können die Spieler die Sauna bzw. den Massagier innerhalb der medizinischen Abteilung des Olympia-Stützpunktes, die direkt neben der Sporthalle liegt, aufsuchen.

## Trainingseinheit 2 (7.1.92)

**Trainingsort:**  
Rasenplatz

#### Aufwärmen

#### Individuelles Einlaufen (15 Minuten)

Die Spieler laufen sich selbstständig ein. Dabei fügen sie Stretchingübungen mit dem Schwerpunkt Beinmuskulatur ein (Oberschenkelvorder- und -rückseite, Wade, Adduktoren).

#### Hauptteil

#### 10 gegen 10 Ballhalten (16 Minuten)

Die Trainingsgruppe wird in 2 Mannschaften unterteilt, die in einem Zweidrittel-Spielfeld 10 gegen 10 spielen.

Die Mannschaften sollen bei 2 erlaubten Ballkontakte im sicheren Zusammenspiel den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten. Für 10 ununterbrochene Zuspiele bekommt das betreffende Team jeweils 1 Punkt.

Ein Torwart spielt bei einem der beiden Teams mit. Der andere Torhüter absolviert in der Zwischenzeit mit dem Assistententrainer ein Flankentraining – nach dem ersten Spieldurchgang wechseln die beiden Torwarte die Aufgaben und Positionen.

Die Spielzeit beträgt 2 x 8 Minuten.

## Kartothek 1: Hallentraining

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z.B. Kopfstöß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

## Kartothek 2: Torwarttraining

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu organisatorische Tips zum Torwarttraining.

## Kartothek 3: Ausdauertraining

87 Doppelkarten mit Übungen zur Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spiellemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

## Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Mit fast 90 Aufwärmprogrammen bietet diese Kartothek vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmrunden“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an mit dabei: Gezielte Ballarbeit zum Trainingseinstieg bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

**Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):**  
**DM 32,80 (zzgl. Versandkosten)**

**philippa**

# Fußball-Kartotheken



**NEU:** Leerkarten-Sortiment mit 66 DIN-A5- bzw. DIN-A6 Karteikarten mit halben oder ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen: **DM 9,80**

## 10 + 1 Torwart gegen 10 + 1 Torwart Flugballspiel (16 Minuten)

In einem Zweidrittel-Spielfeld spielen die gleichen Mannschaften 10 gegen 10, wobei ein Team durch den Assistenztrainer ergänzt wird. Bei jeder Mannschaft spielt zusätzlich 1 Torwart mit.

Die Mannschaften sollen aus dem sicheren Zusammenspiel mit 2 erlaubten Ballkontakte heraus möglichst oft den eigenen Torwart mit einem Flugball anspielen. Für jedes erfolgreiche Flugball-Zuspiel bekommt das betreffende Team 1 Punkt. Der Torhüter soll den gefangenen Ball jeweils einem anderen Mitspieler zur Spielfortsetzung zuwerfen.

Die Spielzeit beträgt 2 x 8 Minuten.

## Wechsel zwischen Spiel auf Tore und Ausdauerlauf (36 Minuten) (Abb. 6)

Die Mannschaften bleiben zusammen. Jeweils ein Teil der Spieler läuft um das Spielfeld herum bzw. absolviert eine Spielform.

### 7 gegen 7 auf die Tore mit Torwarten

Innerhalb des Zweidrittel-Spielfeldes spielen 2 Mannschaften auf die Normaltore mit Torwarten gegeneinander. 20 Meter von jeder Torlinie entfernt ist mit Hütchen jeweils eine Abseitslinie markiert. Die Mannschaft rückt jeweils geschlossen bis auf diese Linie vor und versucht, die gegnerischen Angreifer Abseits zu stellen.

### Ausdauerlauf

Die restlichen Spieler laufen jeweils 12 Minuten in zügigem Dauerlauf um das Spielfeld herum. Nach dem Lauf tauschen sie mit 3 bzw. 4 anderen Gruppenmitgliedern die Aufgaben und Positionen.

Jeder Spieler absolviert somit jeweils einen Ausdauerlauf bzw. 2 Spieldurchgänge.

### Auslaufen

### Regenerationslauf

Die Spieler laufen 10 Minuten zusammen lokker im Regenerationstempo aus.

## Trainingseinheit 3 (13.1.92)

### Trainingsort:

Leichtathletik-/Kleine Halle

### Aufwärmen

### Individuelles Einlaufen (10 Minuten)

Die Spieler wärmen sich in der Leichtathletikhalle individuell mit verschiedenen Laufformen und Stretchingübungen auf.

### Hauptteil

#### Koordinationsschulung mit dem Seil (15 Minuten)

Die Spieler haben jeder ein Sprungseil und

absolvieren in der Leichtathletikhalle verschiedene Formen des Seilchesspringens.

#### Übung 1:

Lockerer Lauf mit Durchschlag.

#### Übung 2:

Seitwärtslauf mit jeweiligem Seitdurchschlag.

#### Übung 3:

Leichter Sprunglauf mit jeweiligem Durchschlag.

#### Übung 4:

Schlussprünge am Ort mit Durchschlag.

#### Übung 5:

Einbeinsprünge rechts/links mit Durchschlag.

#### Übung 6:

Hohe Sprünge am Ort mit jeweils 2 Seildurchschlägen.

#### Sprungkrafttraining und Spielform im Wechsel (40 Minuten)

Die Mannschaft wird in 2 Trainingsgruppen unterteilt, die im Wechsel ein Sprungkrafttraining in der Leichtathletikhalle bzw. ein Spiel in Kleingruppen in der kleinen Halle absolvieren.

#### Sprungkraftparcours (20 Minuten)

Die Spieler der ersten Trainingsgruppe durchlaufen partnerweise einen Sprung-

**Achtung! Trainer/Betreuer  
BIEGEL International Team Sport**  
sucht im gesamten Bundesgebiet

## Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 1a/92 an den  
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

## Schule des Fußballs

Unter diesem Titel erscheint im Frühjahr aus der Feder des gefragten Fach-Publizisten Helmut Kissner eine Schrift, die sich mit den Problemen und Grundsätzen bei der Ausbildung des jungen Fußballspielers befaßt. Die Schrift umfaßt zwei Teile:

Teil 1 umschreibt, untersucht und wertet die verschiedenen Ziele einer umfassenden Fußball-Ausbildung, deckt dabei Widersprüche und Inkonsistenzen der gängigen Lehrgänge auf und beschreibt Wege zur folgerichtigen Beseitigung dieser Schwachpunkte.

Teil 2 umfaßt in tabellarischer Lose-Blatt-Form ein geschlossenes und schlüssiges Rahmen-Ausbildungskonzept für den jugendlichen Fußballer, bei dem sich Trainingsinhalte und Wettbewerbsformen zielgerichtet und logisch abgestimmt ergänzen.

Im Anhang finden sich Hinweise auf Literatur über dazu passende, fortschrittliche Trainingsinhalte und Wettbewerbsformen.

Eine Fachschrift, mit der sich alle auseinandersetzen sollten, die heute und künftig Verantwortung für die Ausbildung junger Fußballer – und damit die Entwicklung des Fußballspiels selbst – zu tragen haben.

Preis: DM 28,- /sfr. 28,- /ÖS. 220,- zzgl. Versandkosten.

Bei Vorbestellung bis 31. 3. 92: DM 23,- /sfr. 23,- /ÖS. 180,-.

Bezug und Information über weitere Fachschriften bei:  
Fußballfachberatung H. Kissner, Postfach 1324  
7858 Weil a. Rh., Tel. 004161/610842 (Durchwahl)

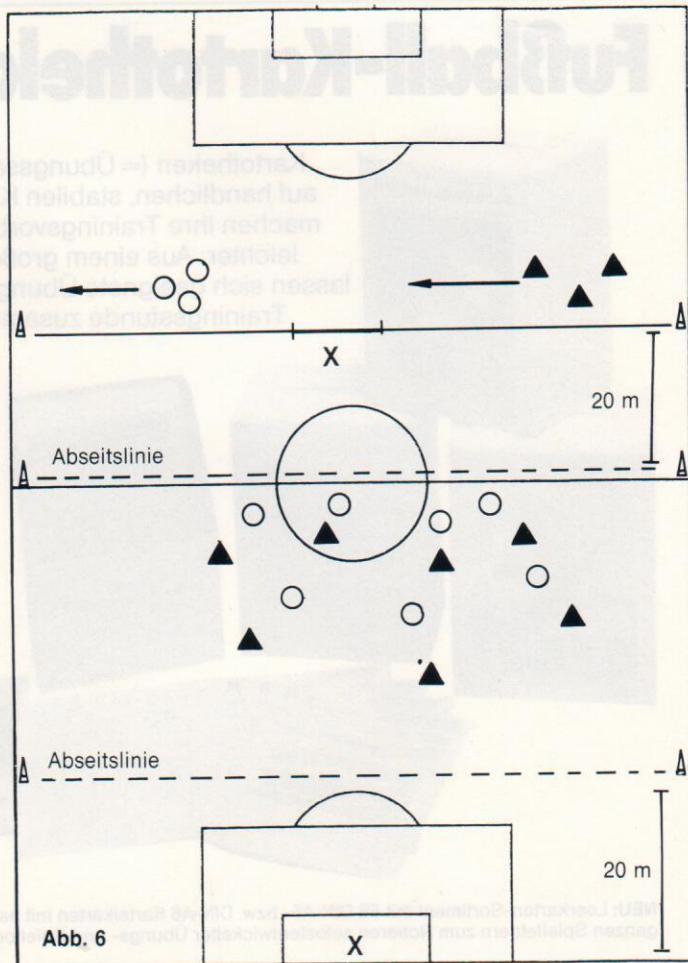


Abb. 6

kraftparcours mit verschiedenen Stationen zur Verbesserung der Sprungkraft.

Station 1: Schlußsprünge über 5 eng hintereinander gestellte Hürden (2 x).

Station 2: 5 Sprünge durch die tiefe Hocke auf Weite (2 x).

Station 3: Unter der Torlatte/ an der Decke ist ein Ball aufgehängt. 5 möglichst schnelle Kopfballsprünge aus dem Sitzen heraus (2 x).

Station 4: 10 Fußgelenksprünge (2 x).

Station 5: 10er-Sprunglauf mit kurzem Anlauf – dabei auf Höhe und Weite achten (2 x).

Station 6: Jeweils 5 Einbeinsprünge links, rechts, links, rechts (2 x).

Der Sprungkraftparcours wird von der jeweiligen Trainingsgruppe jeweils 2 x hintereinander durchlaufen.

### Spiel 3 gegen 3 (20 Minuten)

Die andere Trainingsgruppe teilt sich in 3 Mannschaften auf, die in der kleinen Halle im Wechsel 3 gegen 3 auf die Handballtore ohne Torwarte spielen. Tore können nur von innerhalb des Handball-Wurfkreises erzielt werden.

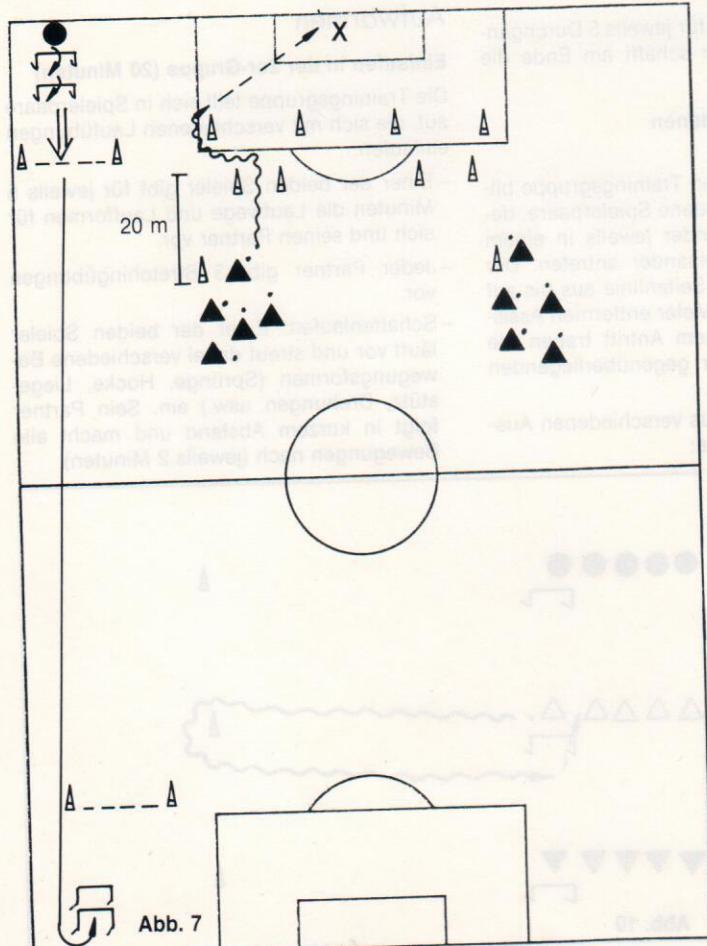


Abb. 7

Jede 3er-Mannschaft spielt gegen jede, wobei die Spielzeit jeweils 3 Minuten beträgt. Es werden 2 Spielrunden absolviert.

### Sauna/Pflege

## Trainingseinheit 4 (15.1.92)

### Aufwärmen

#### Einlaufen unter Traineranleitung (15 Minuten)

Die Spieler laufen sich nach Vorgaben des Trainers mit verschiedenen Laufformen ein (dabei als abschließende Laufvarianten: Kniehebelauf, aus dem Skipping in den Sprint, kurze Antritte, Temposteigerungsläufe). Zwischendurch werden Stretchingübungen für die wichtigsten Muskelgruppen eingefügt.

### Hauptteil

#### Schnelligkeitsschulung im Stationentraining

Die Mannschaft teilt sich in 2 Trainingsgruppen auf, die im Wechsel Schnelligkeitsübungen mit bzw. ohne Ball absolvieren (Abb. 7).

#### Hürdensprung und Sprint

An einer Spielfeldseite sind an beiden Torlinien jeweils in kurzem Abstand 2 Hürden aufgestellt. Die Spieler der ersten Trainingsgruppe stellen sich zu Übungsbeginn hinter einer der beiden Hürdenreihen auf und absolvieren folgende Sprintform:

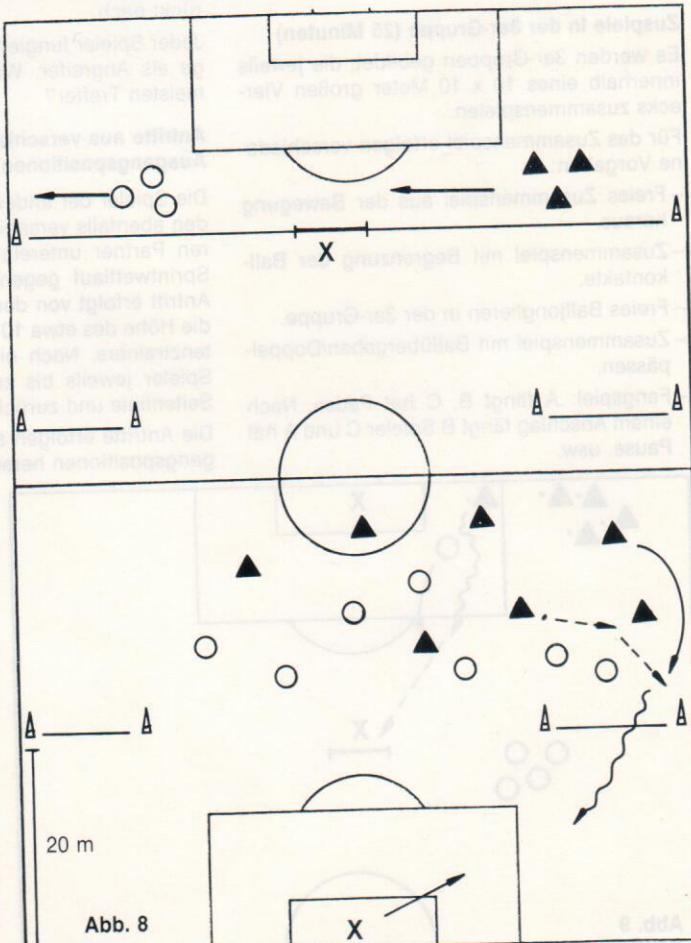


Abb. 8

Schnellkräftige Hocksprünge über beide Hürden, anschließend kurzer Sprint über eine Strecke von etwa 15 Metern und lockeres Austraben bis zu den beiden Hürden an der gegenüberliegenden Torlinie. Von dort aus erfolgt sofort die nächste Sprintübung.

Es werden 2 Serien von jeweils 4 Sprints absolviert, wobei nach den ersten Sprintdurchgängen eine aktive Erholungsphase zwischengeschaltet wird (eine Spielfeldlänge Gehen).

#### Antritt und Torschuß

Die Spieler der zweiten Trainingsgruppe stellen sich jeder mit einem Ball etwa 35 Meter vor dem Tor mit Torwart auf. An beiden Strafraumecken sind einige Hütchen aufgestellt, die vor einem Torschuß in höchstem Tempo umdribbelt werden müssen. Im Spiel erfolgen die meisten Torschüsse auch nicht aus dem geraden Dribbling Richtung Tor heraus, sondern nach kurzen Ausspielbewegungen zur Seite. Das verstellbare Tor ist umgekippt und liegt auf dem Boden, so daß sich die Spieler auf plazierte, flache Torschüsse konzentrieren müssen.

Die Spieler absolvieren nacheinander folgende Schnelligkeitsübung mit Ball:

Sie starten in höchstem Tempo über eine Strecke von etwa 20 Metern Richtung Strafraum, dribbeln durch ein Hütchentor, treten kurz nach links oder rechts um ein weiteres Hütchen an und kommen abschließend zum Torabschluß.

Die Spieler absolvieren in laufender Folge 15 bis 20 Antritte bis die Schnelligkeitsübung an den Hürden beendet ist. Anschließend tauschen die beiden Trainingsgruppen die Stationen.

#### **Spielform mit gleichzeitigem Ausdauerlauf (30 Minuten)**

Es werden 2 Mannschaften von je 10 Spielern gebildet. Innerhalb der beiden Teams bestreiten im laufenden Wechsel jeweils 7 Spieler eine Spielform und die restlichen 3 Mannschaftsmitglieder absolvieren einen Ausdauerlauf um das Spielfeld herum.

Innerhalb eines Zweidrittel-Spielfeldes sind vor beiden Toren mit Hütchen jeweils an den Seitenlinien 2 etwa 15 Meter breite Dribbeltore markiert. Die beiden Mannschaften spielen zunächst 7 gegen 7 in dem Spielfeldbereich zwischen beiden Toren. Die Spieler sollen versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus durch die Dribbeltore in die gegnerische Torzone hineinzudribbeln. Nach einem Dribbling in die Torzone kann der betreffende Spieler ungehindert im 1 gegen 1 gegen den Torwart zum Torabschluß kommen.

Nach jeweils 10 Minuten wechseln sich auf Zeichen des Trainers 3 Spieler aus dem Spiel heraus mit 3 Mannschaftsmitgliedern, die den Ausdauerlauf um das Spielfeld herum beendet haben, ab.

#### **Trainingseinheit 5 (16.1.92)**

##### **Aufwärmen**

###### **Zuspiele in der 3er-Gruppe (25 Minuten)**

Es werden 3er-Gruppen gebildet, die jeweils innerhalb eines 10 x 10 Meter großen Viercks zusammenspielen.

Für das Zusammenspiel erfolgen verschiedene Vorgaben:

- Freies Zusammenspiel aus der Bewegung heraus.
- Zusammenspiel mit Begrenzung der Ballkontakte.
- Freies Balljonglieren in der 3er-Gruppe.
- Zusammenspiel mit Ballübergaben/Doppelpässen.
- Fangspiel: A fängt B, C hat Pause. Nach einem Abschlag fängt B Spieler C und A hat Pause, usw.

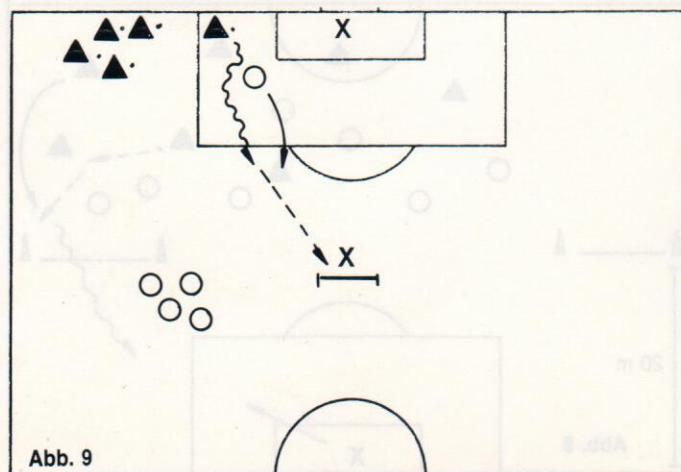


Abb. 9

- Spiel 2 gegen 1 mit möglichst vielen Doppelpässen und Ballübergaben.

Zwischen den einzelnen Aufwärmübungen werden Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen eingefügt.

##### **Hauptteil**

###### **1 gegen 1 und Antritte im Wechsel**

Die Mannschaft wird in 2 Trainingsgruppen unterteilt, die im Wechsel eine Übungsform zur Schulung des 1 gegen 1 bzw. eine Sprintübung absolvieren.

###### **1 gegen 1 mit Torabschluß (Abb. 9)**

2 Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 30 Metern gegenüber aufgestellt. Die Trainingsgruppe an dieser Station teilt sich nochmals in verschiedene gegnerische Spielerpaare auf, von denen sich die beiden Spieler gegenüber jeweils neben einem der beiden Tore aufstellen.

Innerhalb der Spielerpaare läuft folgende Zweikampfform ab:

Der Angreifer dribbelt von der Torlinie aus auf seinen Gegenspieler zu, der sich zu Übungsbeginn in einem Abstand von etwa 5 Metern aufstellt, um nach einem Alleingang zum Torabschluß auf das gegenüberliegende Tor zu kommen. Der verteidigende Spieler hat nach einer eventuellen Balleroberung nur eine Kontermöglichkeit auf das andere Tor. Nach einem Torabschluß bzw. Konter ist das 1 gegen 1 beendet und das nächste Spielerpaar rückt nach.

Jeder Spieler fungiert für jeweils 5 Durchgänge als Angreifer. Wer schafft am Ende die meisten Treffer?

###### **Antritte aus verschiedenen Ausgangspositionen**

Die Spieler der anderen Trainingsgruppe bilden ebenfalls verschiedene Spielerpaare, deren Partner untereinander jeweils in einem Sprintwettlauf gegeneinander antreten. Der Antritt erfolgt von der Seitenlinie aus bis auf die Höhe des etwa 10 Meter entfernten Assistententrainers. Nach einem Antritt traben die Spieler jeweils bis zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück.

Die Antritte erfolgen aus verschiedenen Ausgangspositionen heraus:

- aus der Hocke
- aus dem Langsitz
- aus dem Schneidersitz
- aus dem Kniestand

Welcher der beiden Spieler gewinnt die meisten Sprintduelle für sich?

Sobald die 1-gegen-1-Übung vor dem Tor beendet ist, tauschen die beiden Trainingsgruppen die Aufgaben.

###### **Spielform mit gleichzeitigem Ausdauerlauf (30 Minuten)**

Es werden zwei 9er-Mannschaften gebildet, von denen im durchgängigen Wechsel jeweils 6 Spieler eine Spielform bestreiten und 3 Mannschaftsmitglieder einen Ausdauerlauf absolvieren.

In einem Zweidrittel-Spielfeld läuft zwischen den beiden Toren mit Torwarten folgende Spielform ab: Die beiden Mannschaften spielen mit fester Gegenspielerzuordnung und freiem Spiel 6 gegen 6 auf die Tore. Vor beiden Toren ist dabei in einem Abstand von 16 Metern zur Torlinie mit Hütchen eine Abseitslinie markiert, bis zu der die Mannschaft konsequent aufrückt, um die gegnerischen Spieler Abseits zu stellen.

Nach jeweils 10 Minuten wechseln sich auf Zeichen des Trainers jeweils 3 Mannschaftsmitglieder zwischen Ausdauerlauf und Spielform ab.

#### **Trainingseinheit 6 (18. 1. 92)**

##### **Aufwärmen**

###### **Einlaufen in der 2er-Gruppe (20 Minuten)**

Die Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare auf, die sich mit verschiedenen Laufübungen einlaufen:

- Einer der beiden Spieler gibt für jeweils 5 Minuten die Laufwege und Laufformen für sich und seinen Partner vor.
- Jeder Partner gibt 3 Stretchingübungen vor.
- Schattenlaufen: Einer der beiden Spieler läuft vor und streut dabei verschiedene Bewegungsformen (Sprünge, Hocke, Liegestütz, Drehungen usw.) ein. Sein Partner folgt in kurzem Abstand und macht alle Bewegungen nach (jeweils 2 Minuten).

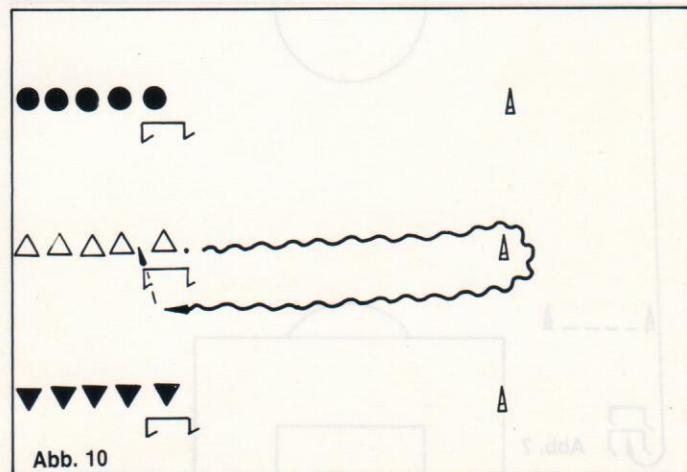


Abb. 10

- Bocksprünge innerhalb der 2er-Gruppe über 2 Spielfeldlängen.
- Überholläufe innerhalb der 2er-Gruppe über 2 Spielfeldlängen: Die beiden Spieler laufen zunächst locker in kurzem Abstand hintereinander. Der hintere Spieler setzt sich jeweils mit einem kurzen Antritt vor seinen Partner und trabt dann weiter.

## Hauptteil

### Staffelwettbewerbe an der Hürde (20 Minuten) (Abb. 10)

Die Trainingsgruppe wird in vier 5er-Teams unterteilt, die sich jeweils an einer quer zur Laufrichtung aufgestellten Hürde befinden. In einem Abstand von etwa 12 Metern zur Gruppe sind Hütchen als Wendemale platziert.

An dieser Laufstrecke werden folgende Staffelwettbewerbe ausgetragen:

#### Staffelwettbewerb 1:

Der erste Spieler der Gruppe dribbelt in höchstem Tempo um das Hütchen herum und zurück und spielt mit einem Paß durch die Hürde das nächste Gruppenmitglied zu dessen Tempodribbling an.

Jeder Spieler absolviert 2 Durchgänge.

#### Staffelwettbewerb 2:

Tempodribbling um das Hütchen herum und zurück, wobei nun die Ballübergabe mit einem Lupfer über die Hürde hinweg erfolgt. Jedes Gruppenmitglied mit 2 Tempodribblings.

#### Staffelwettbewerb 3:

Der erste Spieler der Gruppe dribbelt bis zum Wendemal, legt den Ball hinter dem Hütchen ab, sprintet ohne Ball zurück und schlägt unter der Hürde hindurch das nächste Gruppenmitglied ab, das zum Ball sprintet, zurück dribbelt und durch die Hürde den nächsten Partner anspielt (2 Durchgänge).

#### Staffelwettbewerb 4:

Der Ball wird nun um das Wendemal herum zur Gruppe zurückgetragen und durch die Hürde hindurch zum nächsten Gruppenmitglied gerollt.

2 Läufe für jeden Spieler.

#### Staffelwettbewerb 5:

Die Gruppen starten nun von der gegenüberliegenden Seite von den Hütchen aus. Die Spieler sprinten ohne Ball bis zur Hürde, durchkriechen diese und starten zur Gruppe zurück, um den nächsten Partner abzuschlagen (2 Läufe pro Spieler).

Abschließend müssen die Spieler noch selbstständig jeder für sich 5 bis 8 Antritte über 12 Meter absolvieren.

Bei allen Schnelligkeitsübungen ist auf eine ausreichende Pausengestaltung zu achten. Deshalb laufen die Gruppen nach jedem Staffelwettbewerb zunächst locker bis zur gegenüberliegenden Grundlinie und zurück.

#### Pressing-Spiel (30 Minuten)

Die Trainingsgruppe wird unter positionellen Gesichtspunkten in zwei 8er-Mannschaften aufgeteilt. Das eine 8er-Team (grün) setzt sich aus dem Libero, der 5er-Mittelfeldreihe und den beiden Sturmspitzen der Stammbesetzung zusammen. Jeweils 2 Spieler werden laufend ausgewechselt und traben in der Zwischenzeit locker um das Spielfeld.

Die beiden Mannschaften spielen innerhalb eines Zweidrittel-Spielfeldes auf die beiden Tore mit Torwarten gegeneinander, wobei 3 Spielformen-Varianten mit dem durchgängigen Schulungsschwerpunkt „Pressing im offensiven Mittelfeld“ ablaufen.

Vor beiden Toren sind in einem Abstand von etwa 20 Metern zur Torlinie an beiden Seitenlinien mit Hütchen etwa 20 Meter breite Dribbeltore markiert.

#### Spieldurchgang 1 (10 Minuten) (Abb. 11)

Die Mannschaften spielen 8 gegen 8 nur im Spielfeldbereich zwischen den Dribbeltoren. Sie sollen bei Ballbesitz versuchen, aus dem Zusammenspiel heraus eines der beiden gegnerischen Zieltore zu durchdribbeln. Das betreffende Mannschaftsmitglied kann nach einem erfolgreichen Toredribbling ungestört im 1 gegen 1 gegen den Torwart zum Torabschluß kommen.

Die angreifende Mannschaft soll sich dabei insbesondere durch schnelle Spielverlagerungen ausreichenden Spielraum vor einem der beiden Dribbeltore zum erfolgversprechenden Alleingang verschaffen. Das verteidigende 8er-Team hat sich konsequent und geschlossen zur Ballseite hin zu verschieben und den jeweiligen Ballbesitzer aggressiv zu attackieren.

#### Spieldurchgang 2 (10 Minuten) (Abb. 12)

Nur noch die eine Mannschaft (grün) hat die beiden Dribbeltore zu verteidigen. Die Angriffe auf das gegenüberliegende Tor können frei laufen, wobei aber dort nun eine Abseitslinie markiert ist, bis zu der das verteidigende Team geschlossen vorrückt und Abseits stellt.

Die Mannschaft mit der Mittelfeld-Stammbesetzung (grün) soll im Mittelfeldbereich zwischen den Dribbeltoren und der Abseitslinie ein konsequentes Pressing zeigen.

#### Spieldurchgang 3 (10 Minuten)

Auf beiden Seiten fallen die Dribbeltore weg und wird mit einer Abseitslinie agiert. Die Mannschaften sollen im freien Spiel und unter gezielter Anwendung der mannschaftstaktischen Schwerpunkte „Pressing“ und „Aufrücken bis zur Abseitslinie“ zum Torerfolg kommen.

#### Auslaufen

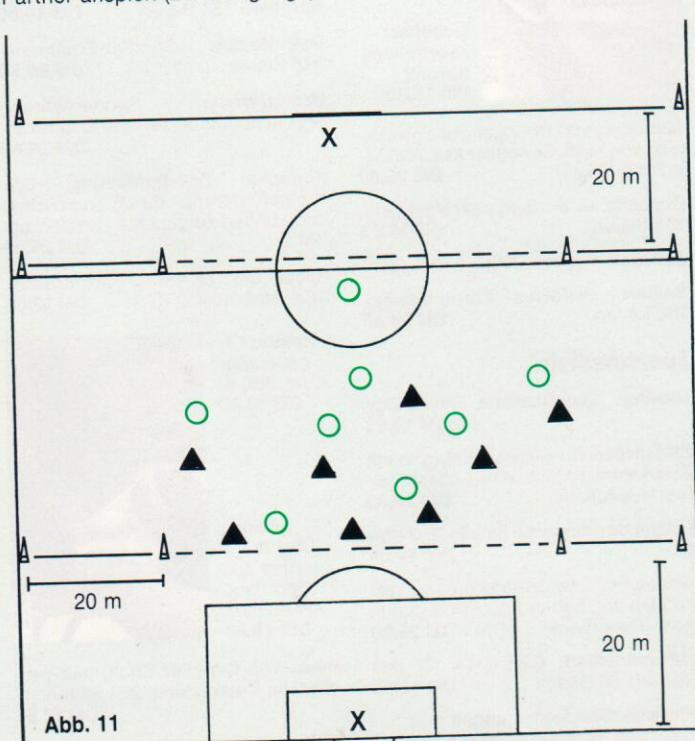


Abb. 11

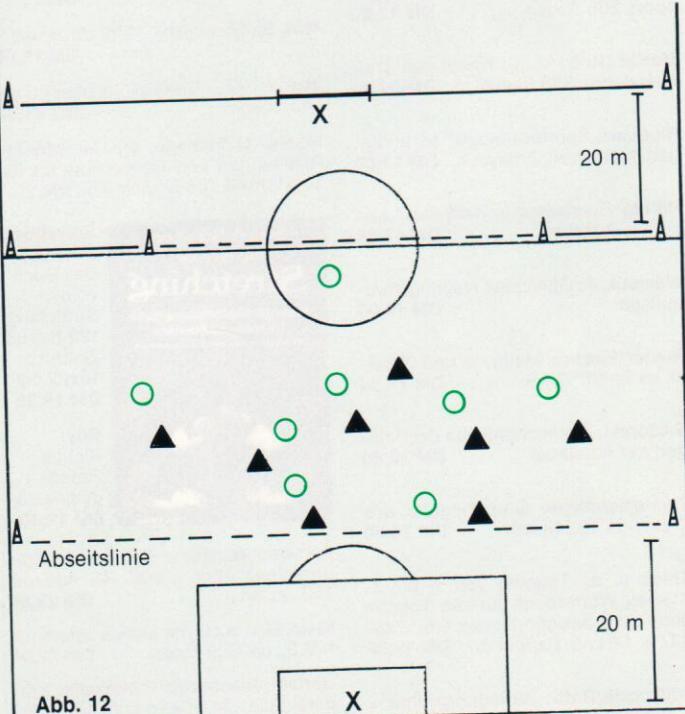
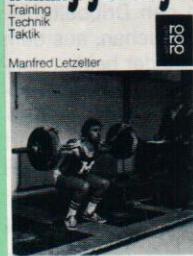


Abb. 12

## Trainingslehre/Spiele/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

### Allgemeines, Trainingslehre

#### **Training/grundlagen**



Letzelter, M.:  
Trainings-  
grundlagen  
(rororo-  
Sportbuch)  
**DM 14,80**

Grosser/  
Neumaier:  
Technik-  
training  
**DM 19,80**

**Band 14: Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdagnostik, Ziele – Organisation – Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt **DM 12,80**

**Baumann/Zieschang:** Praxis des Sports. 240 Seiten **DM 46,00**

**Dietrich/Dürrwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 Seiten A6 **DM 18,80**

**Digel, H.:** Lehren im Sport. Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstud. und Übungsleiter **DM 15,80**

**Döbler:** Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten **DM 19,80**

**Größing:** Einführung in die Sportdidaktik. 5. Aufl. 1988. 250 S. **DM 49,80**

**Grosser/Brüggemann/Zintl:** Leistungssteuerung in Training und Wettkampf, 203 Seiten **DM 28,00**

**Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das Standardwerk, 280 S. **DM 29,00**

**Löcken/Dietze:** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 Seiten **DM 12,80**

**Martin (Red.) u. a.:** Handbuch Trainingslehre. 356 Seiten **DM 54,80**

**Rigauer:** „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

**Röthig:** Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage **DM 47,80**

**Weineck, J.:** Optimales Training, Neuauflage **DM 46,00**

**Rieder/Fischer:** Methodik und Didaktik im Sport, 174 S. **DM 26,00**

**Saziorski:** Biomechanische Grundlagen der Ausdauer **DM 29,80**

**Thieß/Schnabel:** Grundbegriffe des Trainings, 192 Seiten **DM 24,80**

**Thieß u. a.:** Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A5, Pappeinb. **DM 19,80**

**Willimczik/Roth:** Bewegungslehre – Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 16,80**

### Kleine Spiele

#### **Spiele für alle**

in Hof und Halle  
von Erich Marx



Spiele vom  
Kindergarten bis zum  
Schulabschluß, in  
Altersstufen einge-  
teilt.  
128 Seiten  
**DM 10,80**

**Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 Seiten, Neuauflage in Vorbereitung.

**Fluri, H.:** 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 240 S. **DM 28,80**

**Ketelhut/Brünner:** Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 Seiten **DM 16,80**

**Löscher:** Kl. Spiele für viele **DM 9,80**

**Schubert, Renate u. a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartotheke 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikarten **DM 32,80**

**Schubert u. a.:** Lauf- und Abschlagspiele (Spielkartotheke). 80 Doppelkarten **DM 32,80**

**Rammler/Zöller:** Kleine Spiele – wozu? 144 Seiten **DM 24,80**

### Gymnastik, Aufwärm

**Antretter/Lüthmann:** Gut und richtig dehnen (Kartotheke). 89 Doppelkarten. **DM 32,80**

**Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 33,80**

**Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

**Koch/Rutkowski:** Spielen – Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 21,80**

**Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 16,80**

**Maehl, O.:** Beweglichkeitstraining. 142 Seiten **DM 21,00**

**Maehl, O./Hönke, O.:** Aufwärm. Anleitungen und Programme für die Sportpraxis. 188 S. zahlr. Abb. **DM 20,-**



**Sölvborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 S./165 Zeichn., 16x22 cm **DM 19,80**

**Roy:** Richtig Fitneß-gymnastik **DM 12,80**

**Forstreuter, Hans:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage. 256 Seiten **DM 29,80**

**Klein, G. u. a.:** Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 22,00**

**Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 18,80**

**Neumaier/Zimmermann:** richtig Konditionsgymnastik, 127 S. **DM 12,80**

**Spring, u. a.:** Dehn- und Kräftigungs-gymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten **DM 24,00**

### Konditions- und Krafttraining

**Antretter/Lüthmann:** Gymnastik, die stark macht (Kartotheke). 89 Doppelkarten. **DM 32,80**

**Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 12,80**

**Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. **DM 24,80**

**Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 22,00**

**Grosser u. a.:** Richtig Muskeltraining. 127 S., zahlr. Abb. u. Fotos **DM 12,80**

**Hartmann/Tünnemann:** Modernes Krafttraining, 352 S. **DM 24,80**

**Grosser/Starischka:** Konditionstests, 138 Seiten **DM 22,00**

**Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 Seiten **DM 19,80**

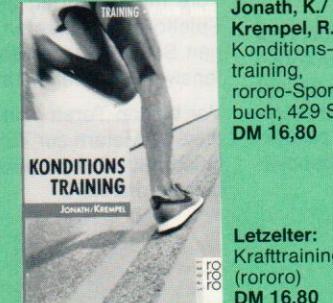
**Hartmann:** 100 Zweikampffübungen **DM 12,80**

**Janssen:** Ausdauertraining. 152 Seiten **DM 33,50**

**Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,80**

**Knebel:** Fitneß-Gymnastik. 128 Seiten **DM 10,80**

**Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 19,80**



**Jonath, K./Krempel, R.:** Konditions-training, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

**Letzelter:** Krafttraining (rororo) **DM 16,80**

**Matkovic:** 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit **DM 25,80**

**Radcliffe u. a.:** Sprungkrafttraining. 136 Seiten **DM 19,80**

**Scholich:** Kreistraining **DM 19,80**

**Seibert:** Perfektes Körpertraining. 160 Seiten **DM 24,80**

### Sportmedizin

**Clasing:** Sportärztliche Ratschläge **DM 16,00**

**Ehrich/Gebel:** Aufbaustraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage. **DM 36,00**

**Forgo:** Sportmedizin für alle. 253 Seiten **DM 42,00**

**Grisogono:** Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**

**Hempel/Ohlert:** Gymnastik für den Rücken. 80 Seiten **DM 12,80**

**Hinrichs:** Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

**Koch:** Hart trainiert und doch verloren? Sportphysiologie. 124 Seiten **DM 28,00**

**Weineck:** Sportanatomie, 210 Seiten **DM 54,00**

**Mirkin:** Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde. 224 S. **DM 24,00**

**Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A 5 **DM 17,50**

**Kempf:** Die Rückenschule (rororo). 256 Seiten **DM 14,80**

**Kuprian u. a.:** Sport-Physiotherapie. 536 Seiten **DM 89,00**

**McLatchie:** Verletzungen im Kampfsport. 248 Seiten **DM 34,80**

**Koch:** Hart trainiert und doch verloren? Sportphysiologie. 124 Seiten **DM 28,00**

**Weineck:** Sportanatomie, 210 Seiten **DM 54,00**

**Mirkin:** Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde. 224 S. **DM 24,00**

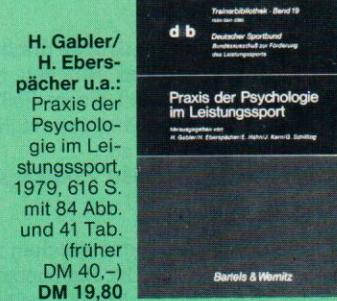
**Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A 5 **DM 17,50**

**Kempf:** Die Rückenschule (rororo). 256 Seiten **DM 14,80**

**Kuprian u. a.:** Sport-Physiotherapie. 536 Seiten **DM 89,00**

### Sportpsychologie

**Schubert:** Psychologie zwischen Start und Ziel, 295 S. **DM 24,80**



**Hans Eberspächer:** Sportpsychologie. rororo-Sachbuch **DM 12,80**

**Porter/Forster:** Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten **DM 34,00**

**Rokusfalvy:** Sportpsychologie. 244 S. statt DM 34,80 **DM 12,80**

### Sporternährung

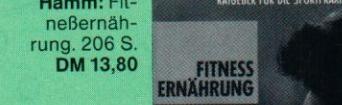
**Baron:** Optimale Ernährung des Sportlers, 184 Seiten **DM 44,00**

**Geiß/Hamm:** Sportler-Ernährung. 296 Seiten **DM 69,50**

**Hamm/Weber:** Sporternährung praxisnah. 135 S., zahlr. Abb. und Tab. **DM 24,80**

**Konopka:** Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. 190 S. **DM 24,00**

**Haas:** Die Dr.-Haas-Leistungsdiet, USA-Bestseller! 240 S. **DM 12,80**



**Hamm:** Fitneßernährung. 206 S. **DM 13,80**

**Nöcker:** Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten **DM 18,80**

**Haas:** Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. 287 Seiten. **DM 12,80**

**Worm:** Die Top-Sport-Diät für alle. 184 Seiten **DM 24,80**

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden  
Telefon 0611/8434 69

### Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit A-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL):

**Augenthaler, Klaus**, Heinrich-Marschner-Straße 10h, 8011 Vaterstetten

**Bockenfeld, Manfred**, Goerdelerstraße 121, 2870 Delmenhorst

**Briegel, Hans-Peter**, Am Oberwald 56, 6728 Germersheim

**Dämgem, Michael**, Zur Eibe 48, 4150 Krefeld-Traar

**Dremmler, Wolfgang**, Münchberger Straße 13a, 8000 München 90

**Dreßen, Georg**, Von-Groote-Straße 220, 4050 Mönchengladbach 1

**Geyer, Reiner**, Mecklenburger Straße 24, 8555 Adelsdorf

**Glöde, Heiko**, 132, rue de Simbach, F-57520 Alsting

**Granitz, Karl-Heinz**, Apelastraße 32, 4600 Dortmund 16

**Grillemeier, Gregor**, Dorfstraße 40c, 4100 Duisburg 46

**Hach, Eugen**, 157, rue de Simbach, F-57520 Alsting

**Hartmann, Frank**, Rosenthalerweg 25, 5441 Binningen

**Hörster, Thomas**, Hohenstein 64, 5067 Kürten

**Kellner, Wolfgang**, Wannerweg 22, 8100 Garmisch-Partenkirchen

**Kempe, Thomas**, Krabbenstraße 9, 4223 Voerde

**Klinger, Dietmar**, Krekenberg 9, 4300 Essen 1

**Kohr, Harald**, Grashofstraße 83, 4300 Essen 1

**Kostedde, Erwin**, Dörholt 793, 4425 Billerbeck

**Müller, Dieter**, Dielmannstraße 57, 6050 Offenbach

**Notthoff, Pascal**, Kettelerstraße 22, 4250 Bottrop

**Olaidotter, Detlef**, Geigeräckerstraße 30, 7050 Weiblingen

**Schindler, Bernd**, Eichendorffstraße 7, 6806 Vierneheim

**Schreier, Christian**, Hesternstraße 76, 4630 Bochum 6

**Steiner, Paul**, Brunhildenstraße 15, 5010 Bergheim-Thorr

**Storck, Bernd**, Baumhofstraße 32, 4630 Bochum 1

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

### Informationen

**Augenthaler, Briegel, Kempe & Co. sorgen für Blutauffrischung im BDFL**

Weit mehr als „100 Länderspiele“ waren im vergangenen Monat in der schmucken Sportschule des FV Mittelrhein vertreten: Weltmeister, Europameister, Nationalspieler, langjährige Lizenzspieler trafen sich in Hennef, um zu lernen, wie man Fußball lehrt. Exakt 25 Kandidaten trafen vom 16. bis 19. Dezember '91 zum Prüfungslehrgang für die Trainer-A-Lizenz an, nachdem sie sich vorher schon drei Wochen in der Ausbildungzeit intensiv mit Trainingslehre, Taktik, Mannschaftsführung, Sportmedizin, Psychologie usw. beschäftigt hatten.

Als Vorsitzender des Prüfungsausschusses fungierte Herbert Widmayer in bewährter Manier; die DFB-Trainer Bernd Stöber und Fritz Bischoff sowie DFB-Ausbildungschef Gero Bisanz und Verbandssportlehrer Klaus Röllgen nahmen die Prüfungen ab, die alle 25 prominenten Fußballer mit Bravour bestanden.

Einstimmiges Urteil der anwesenden Trainer-Experten: Dieser Ausbildungslehrgang stand auf sehr hohem fachlichen und menschlichen Niveau. Die National- und Lizenzspieler wie Klaus Augenthaler, Peter Briegel, Manfred Bockenfeld, Georg Dreßen, Wolfgang Dremmler, Frank Hartmann, Thomas Hörster, Thomas Kempe, Harald Kohr, Dieter Müller, Pascal Notthoff, Christian Schreier, Paul Steiner u. a. hätten erstaunliche Fähigkeiten entwickelt und präsentiert, ihre bedeutende praktische Fußball-Kompetenz in die Theorie umzusetzen und auch in den Lehrproben verständlich darzustellen.

Natürlich ist diese erfreuliche, positive Entwicklung auch als ein Produkt der pädagogisch geschickten „Ausbilder“ Bernd Stöber, Fritz Bischoff, Gero Bisanz und Klaus Röllgen zu werten.

Der BDFL gratuliert den neuen Trainern sehr herzlich zur bestandenen A-Lizenz-Prüfung und ist glücklich darüber, daß alle 25 erfolgreichen Kandidaten bereits einen Antrag auf Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer gestellt haben. Die 25 prominenten, hochrangigen Fußball-Praktiker werden eine willkommene Blutauffrischung für den BDFL bedeuten.

Lothar Meurer

### Beitrag 1992 ist fällig

Wir bitten um Beachtung, daß der Jahresbeitrag für 1992 bereits am 1. März zur Zahlung fällig wird. Der Jahresbeitrag beträgt DM 132,- (Fußball-Lehrer) oder DM 120,- (A-Lizenz). Sofern noch nicht erfolgt, bitten wir um schnellstmögliche Überweisung auf unser Konto Nr. 1033350000 bei BfG-Bank Wiesbaden, BLZ 51010111.

Bitte senden Sie Geld oder Schecks nicht an die Bundesgeschäftsstelle, die zum Empfang von Zahlungsmitteln weder eingerichtet noch ermächtigt ist. Danke für kollegiales Verständnis.

Lothar Meurer

### Redaktionshinweise:

In den nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ erscheinen u.a. die folgenden Beiträge:

- Ralf Peter:  
B-Jugend: Das zweite „goldene Lernalter“ (2. Teil)
- Rainer Theis:  
Tor ist Tor!  
Analyse von Torerfolgen im mittleren und unteren Amateurbereich
- Otto Pfister:  
Die WM-Vorbereitung des U17-Weltmeisters Ghana
- Elmar Happ:  
Im Kindertraining – nur Fußball?

## Fußball-Trainingslager in „Florida“

### Herren-, Damen- und Jugend-Mannschaften

Linien-Flug · Minibusse · Trainingsplätze · Freundschaftsspiele  
13 Übernachtungen im Strand-Hotel · alles in Ft. Lauderdale.

Ab 1989,- DM

Auskunft und Buchung: International Sports Network

Z. Hd. Axel Eder  
Theresienstraße 21, 8000 München 2  
Telefon 0 89/28 30 05  
Fax 28 27 66

Gunnar Gerisch · Sabine Scheffler

## Fitness-Allround: Gymnastik-Kurzprogramm



**Gerade in der Winterpause ergibt sich für die Spieler eine hervorragende Möglichkeit, durch ein gezieltes Selbst- und Heimtraining speziell im Kraftbereich an sich zu arbeiten und eventuelle Muskeldefizite oder -disbalancen zu beseitigen. Eigeninitiative und -verantwortung der Spieler sind somit gefragt. Allerdings sollte der Trainer seinen Akteuren konkrete Anleitungen für ein zielorientiertes gymnastisches Aufbauprogramm an die Hand geben. Norbert Vieth**

### Körperliche Fitness im Fußball

Die physischen und psychischen Belastungen sind im temporeichen, kampfbetonten Fußballsport im letzten Jahrzehnt stark angewachsen. Saisonlänge, Wettkampfdauer, Wettkampfintensität und Wettkampfdichte stellen hohe Anforderungen an jeden Spieler. Überlastungen, selbst wenn sie nur in Teilbereichen auftreten, wirken sich negativ auf den gesamten Organismus, die psycho-physische Stabilitätslage, die Regenerationsfähigkeit und die Immunstabilität aus. Nachlässigkeit in der Ernährung, unfunktionelles Aufwärmen, übertriebener Ehrgeiz, unzureichender Heilungsverlauf bei Verletzungen, ein unausgewogenes Verhältnis von Beanspruchung und Regeneration sowie generell Fehler im systematischen Trainingsaufbau führen dazu, daß Spieler nicht das optimale persönliche Leistungsniveau erreichen bzw. das vorhandene Leistungsniveau nicht aufrecht erhalten können. Formschwankungen, Leistungseinbrüche, vor allem aber auch erhöhte Verletzungsrisiken sind die Folge.

Extremer Leistungsdruck und beherrschendes Profitdenken müßten konsequenterweise als Gegengewicht zu einer „bewußteren professionellen Einstellung“ führen. Darunter fällt vorrangig die Sorge um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit und auch die Beachtung der Gesundheit des Gegners.

Für einen guten Trainingszustand tragen die Spieler selbst ein hohes Maß an Verantwortung. Im Sinne der belastungsbestimmenden Faktoren des Fußballspiels sollte es deshalb für jeden Spieler selbstverständlich sein, in der Ferienzeit durch Regenerationsläufe auf weichen Böden (Wald, Wiese, Strand) eine positive Erholung und Rückgewinnung der Kräfte einzuleiten und sich allgemein fit zu halten.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, das Erspüren der erforderlichen und durch leichte Aktivitäten geförderten Erholung und Entspannung sowie ein gymnastisches Aufbauprogramm sind in Anbetracht der äußerst knapp bemessenen Erholungszeit zwischen den Meisterschaftsserien und in der Winterpause wichtige Faktoren im Hinblick auf die Bewältigung der extremen Wettkampfbelastungen.

### Hinweise zum Gymnastikprogramm

□ Das folgende Gymnastik-Kurzprogramm von 20 bis 30 Minuten ist schwerpunktmaßig auf die individuelle Erhaltung und Verbesserung der Fitness und auf die Kompensation von Schwachpunkten ausgerichtet.

□ Die Gymnastikübungen sollten zum aktiven Programm eines Erholungslaus gehörten. Darüber hinaus kann es sporadisch und trainingsbegleitend im Verlauf des ganzen Jahreszyklusses für einzelne Spieler, Teilgruppen oder auch für die komplette Mannschaft eingesetzt werden.

□ Im Aufbau des Gymnastikprogramms werden Muskelgruppen vorrangig im Bereich von Schulter, Rücken, Bauch, Hüfte sowie der Beine berücksichtigt. Jedem Gymnastikprogramm wird grundsätzlich ein funktionelles Aufwärmen (Laufen, Dehnen) vorangestellt. Zwischen den einzelnen Übungsformen sind zudem Dehnübungen durchzuführen.

□ Für jede Übung werden 10 bis 20 Wiederholungen und 2 bis 3 Sätze empfohlen. Die Reihenfolge der Übungen kann bzw. soll variiert werden, um Überbelastungen einzelner Muskelgruppen zu vermeiden. Besonders bei den Trainingsformen für die Bauch- und die Rückenmuskulatur bietet sich ein häufiger Wechsel an.

### Übungsangebot

#### Übung 1 (Bilder 1a bis 1c):

Unterarm Liegestütz: Den Oberkörper durch schnellkräftiges Strecken der Arme hochdrücken und dann absenken.

Im Anschluß: Dehnen der Rückenmuskulatur.

#### Übung 2 (Bilder 2a bis 2c):

Kniestand-Liegestütz, Arme schulterbreit: Den Oberkörper tief absenken, so weit wie möglich flach über den Boden nach vorne schwingen, nach oben hochdrücken und wieder in die Ausgangslage zurückschwingen.

Im Anschluß: Dehnen der Rückenmuskulatur und Lockern der Schultermuskulatur (Schulterkreisen).

#### Übung 3:

Kniestand-Liegestütz: Den Oberkörper bei gestreckten Armen so weit wie möglich nach vorne bringen, absenken und flach über den Boden bis in die Ausgangslage zurückführen.



Im Anschluß: Dehnen und Lockern wie bei Übung 2.

#### Übung 4 (Bilder 3a bis 3c):

Kniestand-Liegestütz: Den linken Arm und das rechte Bein zur Streckung bringen, absenken und beugen — dabei berührt die linke Hand das rechte Knie. Anschließend wieder strecken.

Nach 15 Wiederholungen erfolgt ein Seitenwechsel.

Im Anschluß: Dehnen — das Gesäß absenken und die Arme weit nach vorne schieben.

#### Übung 5:

Liegestütz: Das rechte Bein gestreckt abheben (8 Wiederholungen) — danach das linke Bein abheben (ebenfalls 8 Wiederholungen).

Im Anschluß: Dehnen der Rücken- und Brustmuskulatur.

#### Übung 6 (Bild 4):

Bauchlage mit Körperstreckung (Arme sind leicht vom Boden abgehoben, die Füße am Boden und das Gesäß angespannt): Der Oberkörper wird aus dieser Position herausflach, mit gestreckten Armen und Daumen-

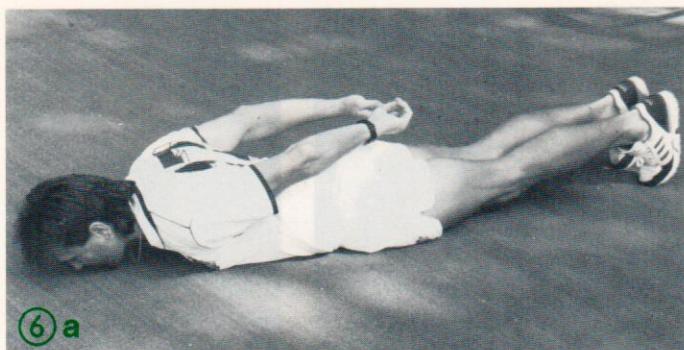
fassung zur linken und dann zur rechten Seite „geführt“.

Im Anschluß: Dehnen der unteren Rücken- und seitlichen Bauchmuskulatur.

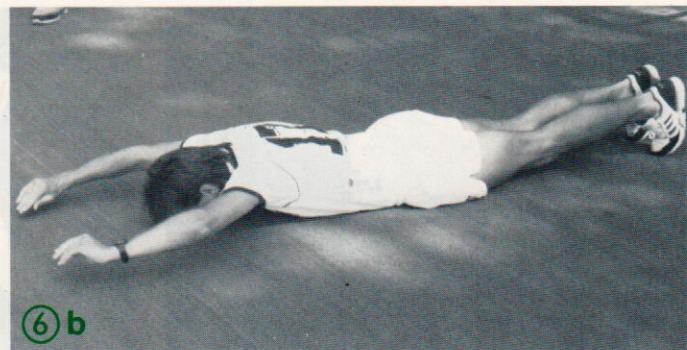
#### Übung 7 (Bild 5):

Bauchlage wie bei Übung 6: Jetzt jeweils gegengleich den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein zugleich in kurzen Amplituden anheben.

Im Anschluß: Dehnen der unteren Rückenmuskulatur.



⑥ a



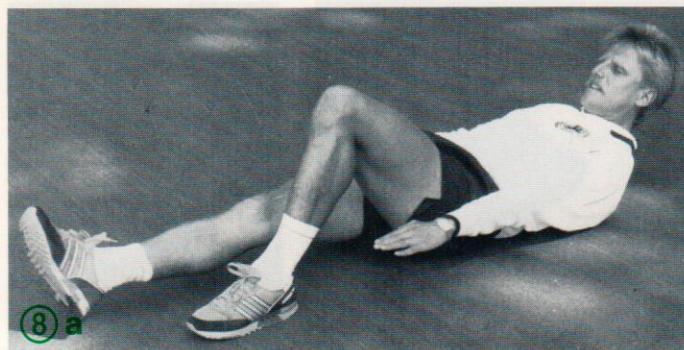
⑥ b



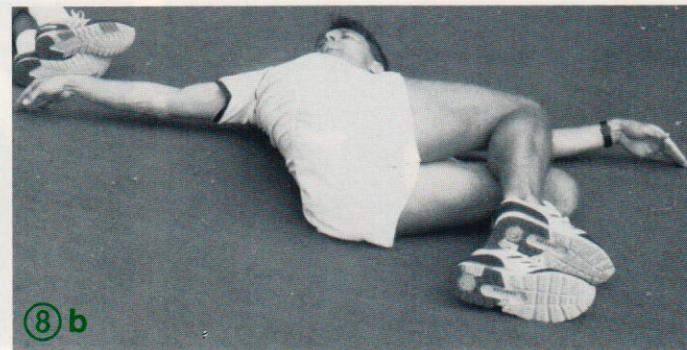
⑦ a



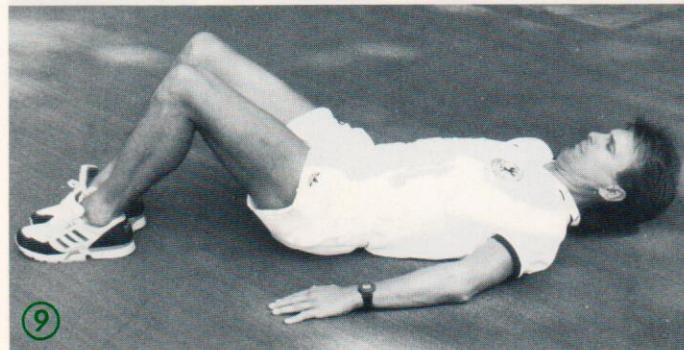
⑦ b



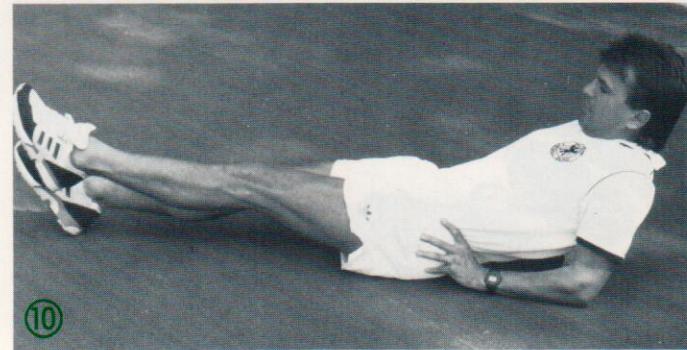
⑧ a



⑧ b



⑨



⑩

**Übung 8 (Bilder 6a und 6b):**

Bauchlage: Im Wechsel die Arme zur Streckung nach vorne und dann hinter den Rücken führen, wobei jeweils die Handflächen zusammengebracht werden.

Im Anschluß: Dehnen der Rückenmuskulatur.

**Übung 9 (Bilder 7a und 7b):**

Crunches. Rückenlage, die Beine sind aufgestellt, die Unterschenkel angewinkelt; die Hände liegen dabei seitlich hinter dem Kopf:

Der Oberkörper wird in mäßigem Tempo hochgeführt (Aufrollen) und in der höchsten Position kurz fixiert, dann abgesenkt und erneut hochgeführt.

Zu beachten ist dabei in der höchsten Position, daß der Lendenwirbelbereich am Boden aufliegt und die Oberschenkelmuskulatur entspannt ist.

Im Anschluß: Dehnen — Ganzkörperstreckung.

**Übung 10 (Bilder 8a und 8b):**

Rückenlage: Anheben des linken Beines und

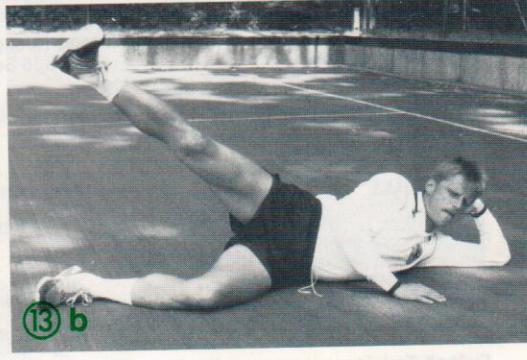
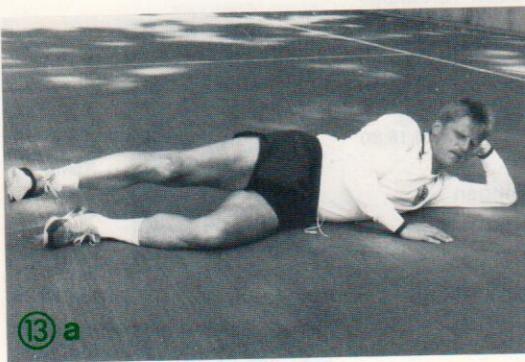
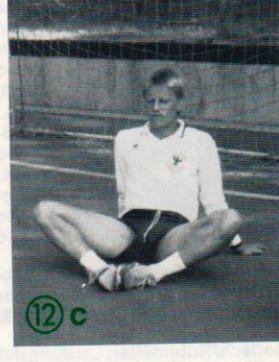
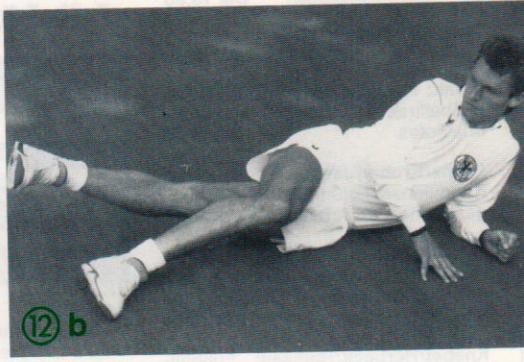
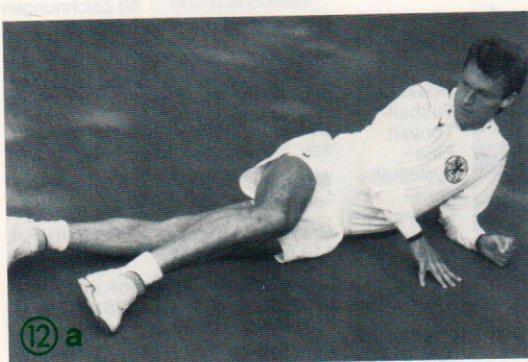
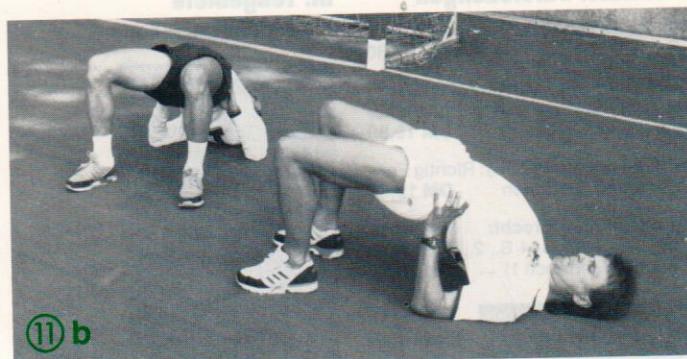
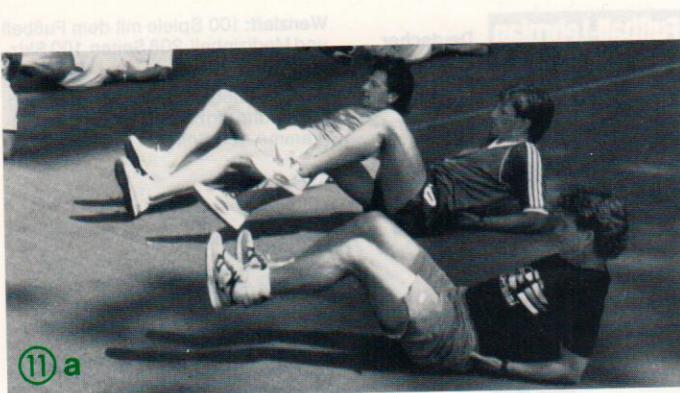
gleichzeitig mit der rechten Hand zur rechten Ferse greifen. 10 Wiederholungen, dann gegenüberglich mit 10 Wiederholungen.

Im Anschluß: Dehnen der seitlichen Rückenmuskulatur.

**Übung 11:**

Rückenlage mit angestellten Beinen: Im Wechsel die rechte Hand so weit wie möglich zum rechten Fuß, dann die linke Hand so weit wie möglich zum linken Fuß führen.

Dehnen der seitlichen Bauchmuskulatur.

**Übung 12 (Bild 9):**

Rückenlage mit angewinkelten Beinen: Durch Anspannen der Bauchmuskulatur die Wirbelsäule kräftig gegen den Boden drücken.

Im Anschluß: Dehnen — Ganzkörperstreckung.

**Übung 13 (Bild 10):**

Rückenlage: Den Oberkörper mit den Unterarmen abstützen und die Beine wechselseitig in kurzen Amplituden (bodennah) hochführen.

Im Anschluß: Dehnen — Ganzkörperstreckung.

**Übung 14 (Bilder 11a und 11b):**

Langsitz: „Radfahren“ flach über dem Boden mit Gewichtsverlagerungen nach rechts und links. Die Arme stützen den Oberkörper ab.

Im Anschluß: Dehnen durch eine „Brücke“ — Hochschieben der Hüfte mit Unterstützung der Arme.

**Übung 15 (Bilder 12a bis 12c/13a bis 13c):**

Seitenlage mit Abstützen auf dem Unterarm und angewinkeltem unterem Bein: Ständiges

Auf- und Abführen des oberen Beines zur Kräftigung der Adduktoren.

Danach erfolgt ein Wechsel: Anwinkeln des oberen und Auf- und Abführen des unteren gestreckten Beines zur Kräftigung der Abdiktoren.

Jeweils 10 Wiederholungen, danach Seitenwechsel.

Im Anschluß: Dehnen der Adduktoren und Abdiktoren.

**Übung 16:**

Langsitz mit Abstützen des Oberkörpers: Strecken des einen Beines und das andere flach darüber hin- und herführen.

Im Anschluß: Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur (aus der Seitenlage heraus wird mit der einen Hand der Fuß eines angewinkelten Beines gefaßt und zum Gesäß gezogen).

Alle Fotos: Ralph Woschny

Anzeige

# Jugendreisen

Sommer '92

- Tennis
- Surfen
- Trainingslager

Spanien · Frankreich  
Griechenland

Für Gruppen  
und Einzelbucher

Reiseorganisation **voyage**

Warburger Str.88 · 4790 Paderborn  
Tel. (05251) 65934  
Fax. (05251) 66211

# Fußball-Bibliothek

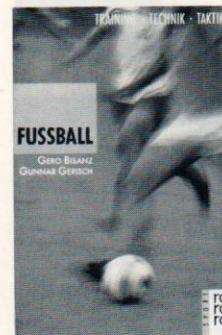
## I. Umfass. Darstellungen

**Bauer:** Lehrbuch Fußball. 150 Seiten. **DM 29,80**

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 19,80**

**NEU: Bisanz u. a. (DFB):** Richtig Fußballtraining. 98 Seiten **DM 12,80**

**Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 S., 2., verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 48,00**



**Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungs-klassen **DM 16,80**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 22,00**

**Gerisch/Rutemöller:** Leistungsfußball im Blickpunkt. 318 Seiten **DM 28,00**

**Huba (Hg.):** Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten **DM 52,00**

**Jahrhundert-Fußball** im Fußball-Jahrhundert. 240 Seiten **DM 49,00**

**Kollath:** Fußballtechnik. 144 Seiten. **DM 19,80**

**Kunze:** Fußball. 153 Seiten **DM 22,00**

**Rohr/Simon:** Lexikon Fußball, 3500 Stichwörter, 448 Seiten **DM 49,80**



**Koch u. a.:** Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag 1986. 264 Seiten **DM 34,80**

**Schulze:** Trainer. Die großen Fußballstrategen. 112 Seiten **DM 39,00**

**Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten **DM 19,80**

**Talaga:** Fußballtaktik. 219 Seiten. **DM 19,80**

**Talaga:** Fußballtechnik. 208 Seiten. **DM 19,80**

**WFV-Fußballpraxis:** Teil 1: Technik und Taktik (16. Auflage, 500 Abb., 304 Seiten) **DM 28,00**

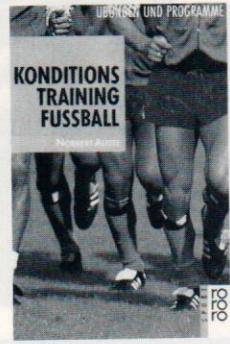
## II. Fußball-Trainingslehre

**Klante:** Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußballsport. 168 Seiten. **DM 28,00**

**Jung:** Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten **DM 24,60**

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung



**Auste:** Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S. **DM 16,80**

**Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 19,80**

**Frank:** Konditionsgymnastik für das Fußballtraining. 158 Seiten, zahlreiche Fotos **DM 27,50**

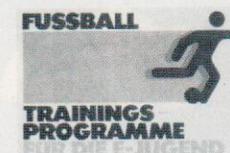
**Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 29,80**

**Grindler/Pahlke/Hemmo:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

**Knebel/Herbeck/Hansen:** Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,80**

### 2. Jugendtraining

**Bauer:** richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer **DM 12,80**



**NEU!** Für die C-Jugend. 256 Seiten **DM 29,80**  
248 Seiten **DM 24,80**

**Fußball-Trainingsprogramme** für die D-Jugend. 248 Seiten. **DM 24,80**

**Benedek:** Fußballtraining mit Kindern, 274 S. **DM 24,80**

**Brüggemann:** Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten **DM 45,80**

**Hansen/Daniel:** Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten **DM 12,80**

**Kindgerechtes Fußballtraining** (WFV). 40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**

**Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

**Pfeifer/Maier:** „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 S. **DM 28,00**

**Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten (2. Auflage) **DM 29,80**

**Rogalski/Degel:** Fußball (Reihe „SchülerSport“). 160 Seiten **DM 10,80**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen **DM 26,00**

Bestellschein auf Seite 5!



**Deutscher Fußball-**

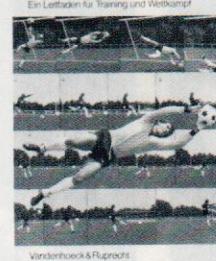
**Fußballbund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 26,00**

## Fußball-Lehrplan



**3.**  
**Torwarttraining**  
**Bucher:** 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten **DM 21,80**

**Frans Hoek**  
**Fußball-Torwart**



**Sonderpreis!**  
**Hoek:** Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 14,80**

**Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,80**

**NEU: Maier, Sepp:** Super-Torwarttraining, 224 Seiten **DM 29,80**

**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

**Wagner:** Fußball-Torwarttraining, 96 Seiten **DM 16,80**

### 4. Übungssammlungen

**Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten **DM 29,80**

Endre Benedek



**Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten **DM 24,00**

**Bischops/Gerards:** Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten **DM 12,80**

**Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 28,80**

**Frank:** Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 Seiten **DM 24,80**

**NEU: Koch u. a.:** Fußball-Spielformen f. d. Vereinstraining. 132 S. **DM 14,80**

**Wenzlaff:** 100 Spiele mit dem Fußball und Medizinball. 208 Seiten, 100 Skizzen **DM 29,80**

**Zeeb:** Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 Seiten **DM 24,80**

### 5. Sonstiges



**Beck:** Der lachende Fußballer. 102 Seiten, 55 Zeichnungen **DM 16,80**

**Coerver:** Fußballtechnik, Dribbeln und Tricksen. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos **DM 29,80**

**Bauer:** Fußballregeln leicht verständlich. 127 Seiten **DM 12,80**

**Biener:** Fußball. Sportmedizin, -ernährung, -unfälle. 144 S. **DM 16,80**

**Gray:** Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. **DM 24,80**

**Sportdatei 91/92:** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**



**Klante:** Der Weg zur B-Lizenz, 232 Seiten **DM 28,00**

**Wagner:** Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball **DM 65,00**

## IV. Für Sportlehrer

**Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball - spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten **DM 43,80**

**Busch:** Fußball in der Schule. 5. Aufl., 87 Seiten **DM 9,80**

**Dietrich:** Fußball – Spielgemäß lernen – spielmäßig üben. 5. Auflage, 91 Seiten **DM 17,80**

**Frank:** Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht. 196 S. **DM 34,80**

## V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80), Warendorf ('81) **je DM 13,00**

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) **je DM 15,00**

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87), Bad Füssing ('88), Duisburg ('89) **je DM 17,00**

Köln ('90) **DM 21,80**

Gunnar Gerisch · Roland Koch

# Langer Atem beim Ausdauertraining

Ein Trainingsprogramm zur Schulung der Ausdauer

**Nach einer längeren Spiel- und Trainingspause ist der systematische Leistungsaufbau der Grundlagenausdauer ein Trainingsschwerpunkt speziell im ersten Abschnitt eines jeden Rückrundenvorbereitungssprogramms.**

Dabei dürfen aber nicht nur monotone und „motivationstötende“ Rundenläufe das Trainingsprogramm in diesem Bereich bestimmen. Mit einfachen Organisationsformen und Variationen der Laufwege und Laufformen können die Ausdauerläufe abwechslungsreich und interessant gestaltet werden.



Foto: Horstmüller

## Ausdauertraining im Fußball

- Die Ausdauer dient als Leistungsgrundlage,
- um andere konditionelle Eigenschaften wie die Schnelligkeit im Spiel optimal zur Geltung zu bringen,
- um im Wettkampf und im wettkampspezifischen Training, ohne stark zu übersäuern, hohe Belastungsintensitäten eingehen zu können,
- um technische Bewegungsabläufe und spieltaktisches Handeln bis zum Spielende ohne nennenswerten Leistungsabfall durchführen zu können,
- um Regenerationsprozesse bereits im Verlauf oder nach Beendigung von Wettkämpfen und intensiven Trainingsbelastungen zu beschleunigen.

Aus motivationalen Gründen soll das Ausdauertraining abwechslungsreich und möglichst unter Einbeziehung des Balles absolviert werden.

Im folgenden wird unter diesem Gesichtspunkt ein Ausdauertraining angeboten, das vorwiegend auf die beiden Vorbereitungsperioden im Sommer und Winter ausgerichtet ist.

Nach dem gleichen Prinzip, jedoch mit reduziertem Trainingsumfang (inhaltlich und zeitlich) sollte dieses Ausdauertraining je nach Erfordernis insbesondere unter dem Aspekt der Trainingsdifferenzierung auch in allen anderen Phasen des Jahrestrainings herangezogen werden.

## Trainingseinheit zur Ausdauerschulung

### Methodische Hinweise

Die Trainingseinheit ist auf einen Mannschaftskader von etwa 20 Spielern ausgerichtet. Das folgende „Ausbauertraining mit Ball“ wird in dieser exemplarischen Trainingseinheit als Aufwärmprogramm durchgeführt. Es kann jedoch auch schwerpunktmäßig in den Hauptteil einer Trainingseinheit plaziert werden.

### Ausbauertraining mit Ball

#### Hinweise zum Ablauf

Die einzelnen Übungen werden partnerweise über eine Streckenlänge von Grundlinie zu Grundlinie (alternativ von Seitenlinie zu Seitenlinie) absolviert. Pro Übung werden 2 Streckenlängen veranschlagt, wobei in der Regel nach Ende einer Strecke ein Aufgabenwechsel zwischen beiden Partnern erfolgt. Das Aufwärmprogramm kann durch Variationen in der Aufgabenstellung, Übungsintensität, Übungsichte und im Übungsumfang beliebig verändert und den jeweiligen Erfordernissen angepaßt werden.

Außer Kontrolle geratene Bälle werden so schnell wie möglich zurückgeholt, beide Spieler bleiben dabei immer in Bewegung.

Die Übungszeit des ganzen Aufwärmprogramms beträgt etwa 20 bis 25 Minuten.

#### Übungsfolge

##### Übung 1:

Die Partner stellen sich seitlich in einem Abstand von etwa 8 Metern zueinander auf und passen sich in mäßigem Tempo aus dem lockeren Dribbling heraus in der Vorwärtsbewegung zu.

##### Variation:

Direkte Zuspiele aus der Vorwärtsbewegung heraus.

##### Übung 2 (Abb. 1):

Die Partner stellen sich im Abstand von etwa 2 Metern hintereinander auf, der Vordermann mit Ball. Der vordere Spieler paßt den Ball aus dem lockeren Dribbling heraus etwa 5 Meter nach vorne. Der Hintermann startet in diesem Moment am Vordermann vorbei, bringt den Ball unter Kontrolle, um anschließend selbst nach vorne zu spielen.

##### Variation:

Der Hintermann dribbelt und spielt den Ball am Vordermann vorbei etwa 5 Meter in dessen Lauf. Der vordere Spieler startet dem Zuspiel hinterher, stoppt den Ball mit der

Sohle für den Hintermann, der anschließend erneut nach vorne spielt.

##### Übung 3 (Abb. 2):

Die Partner platzieren sich wieder seitlich in einem Abstand von etwa 8 Metern zueinander. Die beiden Partner kreuzen in der Vorwärtsbewegung ständig die Laufwege und übergeben dabei jeweils den Ball.

##### Übung 4:

Die Partner stellen sich in einem Abstand von etwa 8 Metern hintereinander auf, der Vordermann mit dem Rücken zur Laufrichtung, der Hintermann mit Ball.

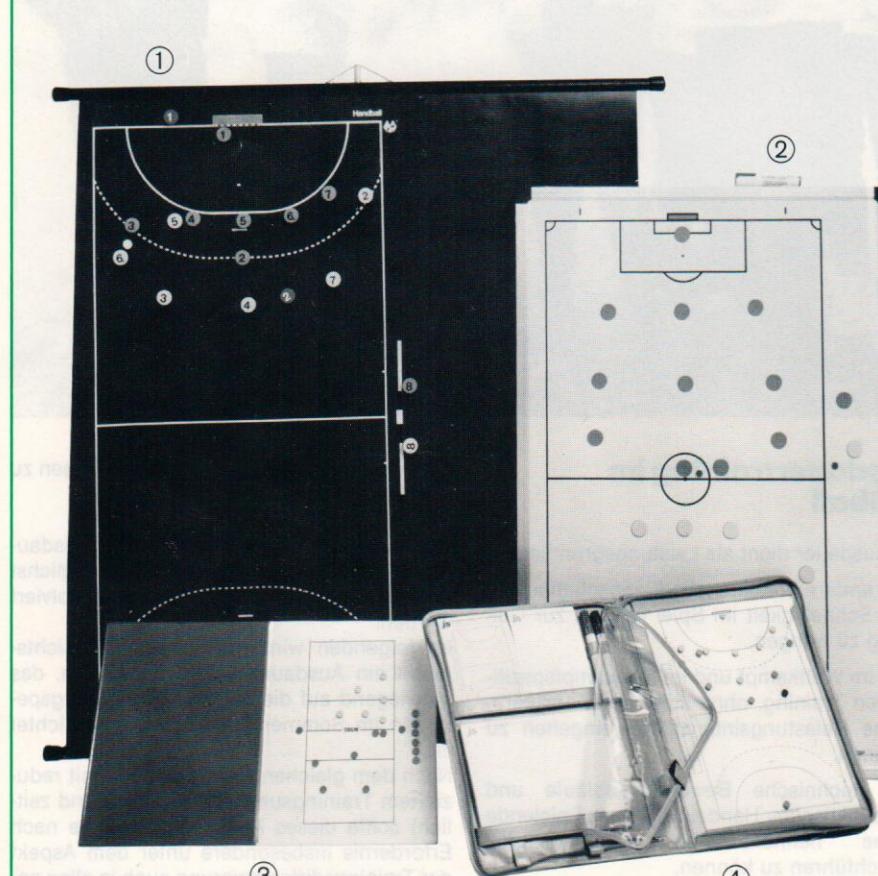
Der vorwärts laufende Spieler mit Ball paßt leicht seitlich (rechts/links im Wechsel) nach vorne auf seinen Mitspieler, der jeweils aus der Rückwärtsbewegung heraus zurückspielt.

##### Übung 5:

Aufstellung wie bei Übung 4, wobei nun aber der rückwärtslaufende Vordermann den Ball hat. Er wirft seinem Partner hoch zum Kopfball zu, der aus der Vorwärtsbewegung heraus den Ball in die Hände des Zuwerfers zurückköpfst.

##### Variation:

Der Zuwurf erfolgt seitlich im Wechsel nach rechts und links.



## Lehrtafeln

① **Magnethafte Lehrtafel „Trainer“**  
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.  
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② **„Mastertrainer“**  
60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnet-symbole und roter Tafelschreiber.  
Ausführungen: Handb., Fußb.  
Zuzüglich Versandspesen **DM 198,-**

③ **„minitaktik“**  
Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.  
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.  
Zuzüglich Versandspesen **DM 37,80**

④ **„JS Trainermappe“**  
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.  
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyball, Tennis.  
Zuzüglich Versandspesen **DM 178,-**

**phippha**

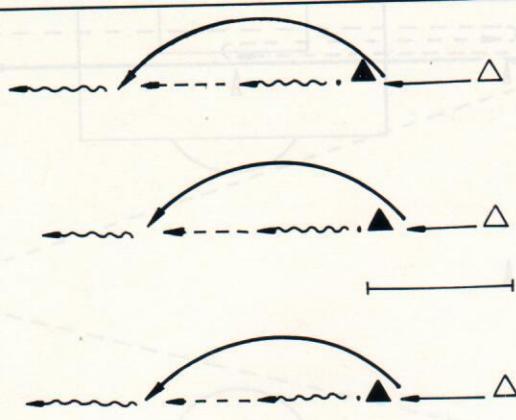


Abb. 1

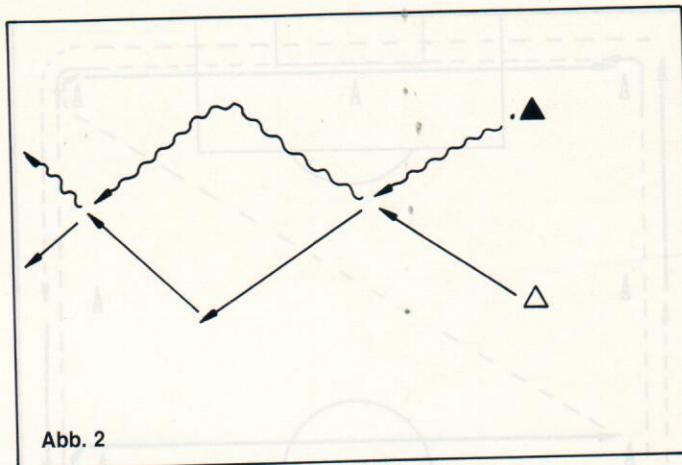


Abb. 2

**Übung 6:**

Aufstellung wie bei Übung 4, der vorwärtslaufende Hintermann hat nun wieder den Ball. Er wirft den Ball halbhoch seinem rückwärtlaufenden Partner zu, der im Wechsel mit dem rechten/linken Spann zurückspielt.

**Übung 7:**

Aufstellung wie bei Übung 4, nur wird der Abstand zwischen beiden Spielern nun auf etwa 3 Meter reduziert. Der vorwärtslaufende Spieler dribbelt mit Ausweichbewegungen und mit angedeuteten Finten auf seinen rückwärtlaufenden Partner zu, der jeweils schnell reagiert und den Dribbelweg und die

Durchbruchmöglichkeit verstellt. Der Spieler am Ball treibt in dieser Form seinen Partner vor sich her.

**Übung 8:**

Die Partner stellen sich eng nebeneinander in einem Abstand von 1 Meter auf und bewegen sich vorwärts. Der Ballbesitzer führt aus dem Dribbling heraus häufig die Finte „Leo“ aus.

Variation:

Spielbeinwechsel und Seitenwechsel der Partner.

**Übung 9:**

Die beiden Spieler plazieren sich wieder hin-

tereinander in einem Abstand von etwa 8 Metern zueinander. Der Vordermann mit dem Rücken zur Laufrichtung hat den Ball und wirft aus dem Rückwärtlauf seinem vorwärtlaufenden Partner leicht seitlich zu, der per Hüftdrehstoß zurückspielt.

**Übung 10:**

Aufstellung wie bei Übung 9. Der vorwärtslaufende Hintermann nimmt den frontalen Zuwurf mit der Brust an und spielt direkt mit dem Spann zurück.

Variation:

Die Ballkontrolle mit der Brust erfolgt im Sprung.



**Reihe DSB-Trainerbibliothek:**  
**Band 6/Lempart:** Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports.  
Statt DM 18,- **DM 7,80**

**Band 14/Ballreich, Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik.  
Statt DM 28,- **DM 12,80**

**Band 18/Lempart, Spitz:** Probleme des Hochleistungssports. Olympia-Analyse Montreal 1976.  
Statt DM 22,- **DM 7,80**

**Band 19/Gabler, Eberspächer, Hahn u.a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport. 616 Seiten.  
Statt DM 40,- **DM 19,80**

**Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports** (Hrsg.: Stefan Gröbing)  
**Band 2/Gröbing (Hrsg.):** Spektrum der Sportdidaktik, 376 Seiten.  
Statt DM 48,- **DM 19,80**

## Sportbuch-Fundgrube

**Sport - Aus der Wissenschaft für die Praxis**  
(Hrsg.: Stefan Gröbing)

**Band 3:** Praxisbezug in der Sportleherrausbildung, 157 Seiten.

**Band 7:** Handeln und Lernen im Sportunterricht, 134 Seiten  
alle Bände statt DM 19,80 je **DM 9,80**



**Außerdem:**

**Fetz:** Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 Seiten.  
Statt DM 42,- **DM 19,80**

**Rokusfalvy:** Sportpsychologie. 244 Seiten.  
Statt DM 34,80 **DM 12,80**

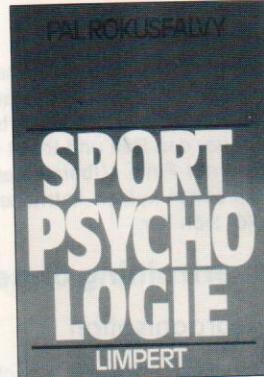
**Löcken/Dietze:** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 Seiten. 1982.  
Statt DM 28,- **DM 12,80**

**Flöthner/Hort:** Sportmedizin im Mannschaftssport.  
Statt DM 36,- **DM 11,80**

**Ulrich:** Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf).  
Statt DM 9,80 **DM 5,80**

**Roth:** Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten (Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport). 192 Seiten,  
statt DM 29,80 **DM 9,80**

**Hagedorn:** Sport in der Primarstufe – Theoretische Grundlegung.  
Statt DM 12,80 **DM 7,80**



**Brockmann:** Schwimmschule. Arbeitshilfen für den Sportunterricht. 96 S.  
Statt DM 14,80 **DM 9,80**

**Busch:** Fußball in der Schule. 88 Seiten.  
Statt DM 14,80 **DM 9,80**

**Trageser/Böhmer (Hrsg.):** Unfallursachen und Unfallverhütung im Sport. 104 Seiten.  
Statt DM 32,- **DM 8,00**

**Hort/Flöthner (Hrsg.):** Die Muskulatur des Leistungssportlers. 128 Seiten.  
Statt DM 36,- **DM 8,00**

**Haralambie:** Einführung in die Sportbiochemie. 152 Seiten.  
**DM 14,80**

**Donat u. a. (Hrsg.):** Sport und Hochdruck. 112 Seiten.  
Statt DM 32,- **DM 14,00**

**Kassat:** Schein und Wirklichkeit Paralleler Skifahrens. 136 Seiten.  
Statt DM 22,80 **DM 14,80**

**philippa**

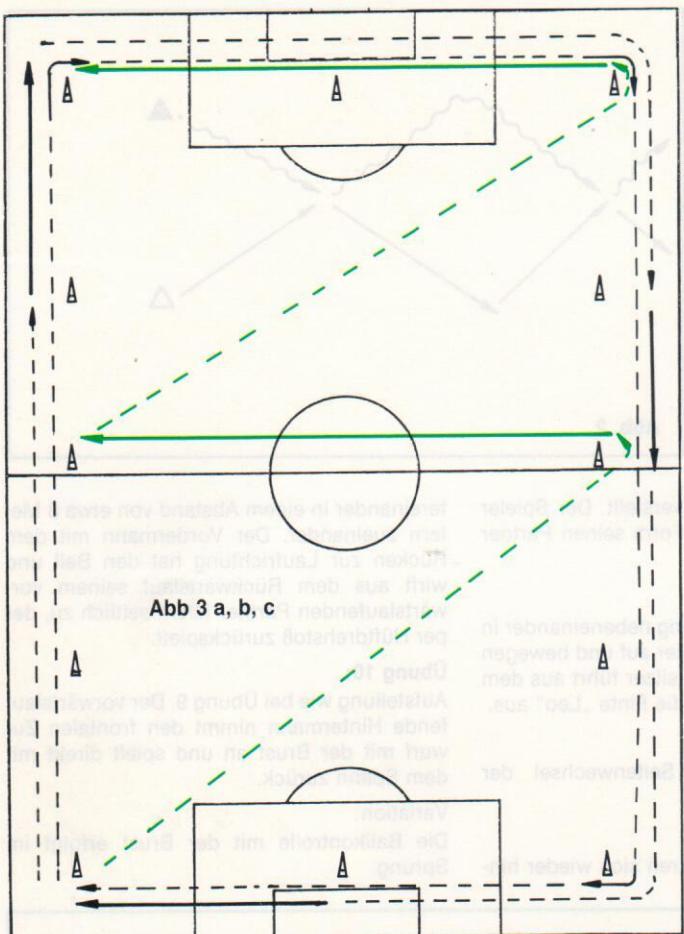


Abb. 3 a, b, c

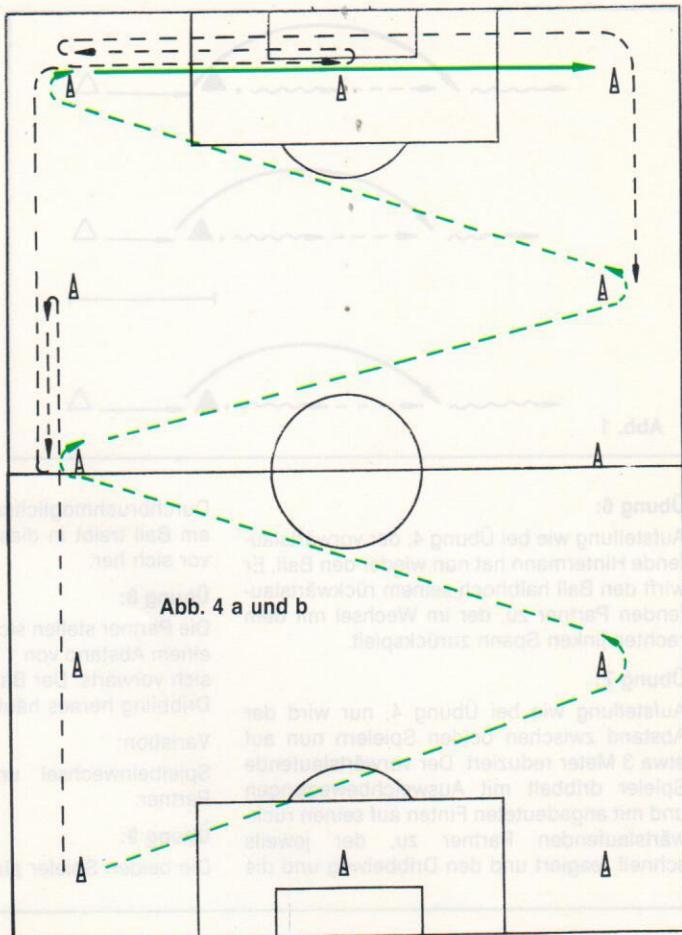


Abb. 4 a und b

**Übung 11:**

Aufstellung wie bei Übung 9, wobei der Abstand zwischen beiden Spielern auf etwa 5 Meter reduziert wird. Der vorwärtslaufende Hintermann hat den Ball und treibt mit häufigem Einsatz der Finte „Übersteiger“ in Verbindung mit einem kurzen Antritt seinen Vordermann vor sich her.

**Ausdauertraining ohne Ball****Trainingsorganisation**

Auf dem Spielfeld wird mit verschiedenen Markierungshütchen ein Laufparcours errichtet. Der Trainer teilt den Mannschaftskader in Spielerpaare ein, die sich jeweils aus 2 in etwa gleich ausdauerleistungsstarken Partnern zusammensetzen. Die Spielerpaare laufen in kurzem Abstand hintereinander.

Die Spielerpaare absolvieren **ohne Unterbrechung** die folgenden 12 Laufübungen. Der Trainer stellt sich am Startpunkt auf und gibt den Spielerpaaren jeweils neue Instruktionen hinsichtlich Laufrichtung, Laufgeschwindigkeit und Laufumfang. Entsprechend dem Prinzip der Differenzierung können leistungsschwächere Spielerpaare leistungsschwächere überholen. Es darf daraus aber kein Wettkampfcharakter resultieren.

**Trainingsablauf**

**Laufübung 1 (Abb. 3 a):**  
Das ganze Spielfeld umtraben.

**Laufübung 2 (Abb. 3 b):**  
Jeweils 3 Hütchenabstände locker traben, um danach zum nächsten Hütchen in zügigem Lauf weiterzustarten.

**Laufübung 3 (Abb. 3 c):**  
Jeweils eine Halbdiaagonale traben und danach das gegenüberliegende Hütchen in zügigem Lauf quer über das Spielfeld anlaufen.

**Laufübung 4:**  
Jeweils 3 Hütchenabstände vorwärts laufen,

**Dehnen und Kräftigen –**

die Kartotheken-Reihe für das Training  
der allgemeinen Fitness.

Stretching und Kräftigungsgymnastik sind die Themen der ersten beiden Übungssammlungen dieser neuen Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann. Das Übungsangebot reicht von Übungen für wichtige einzelne Muskelpartien bis hin zu Ganzkörperübungen. Im Beiheft werden jeweils Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten erläutert.

Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft und Karteikarten

**DM 32,80**

**philippa**

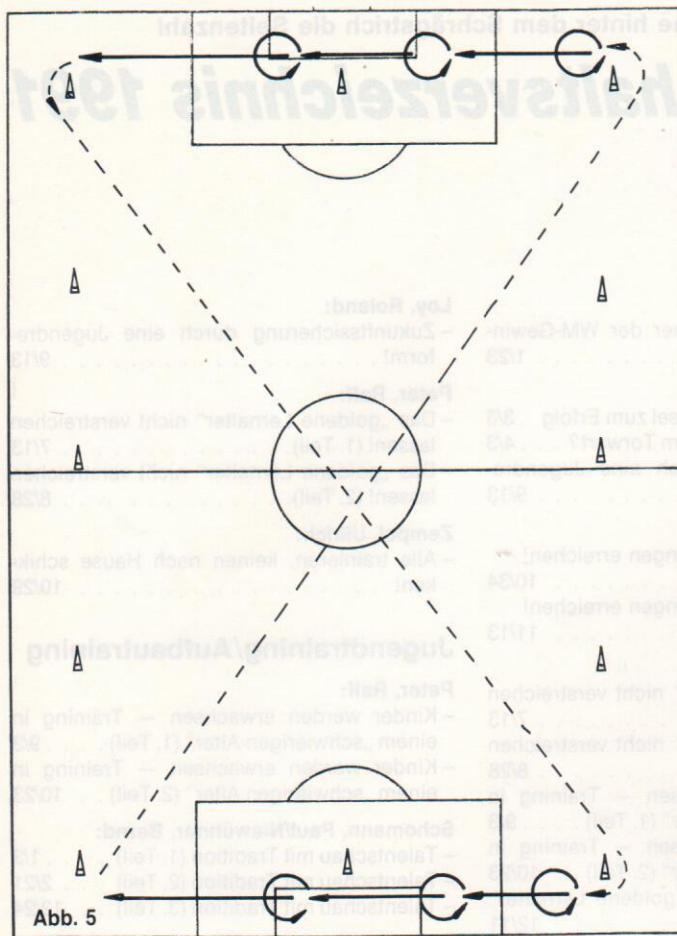


Abb. 5

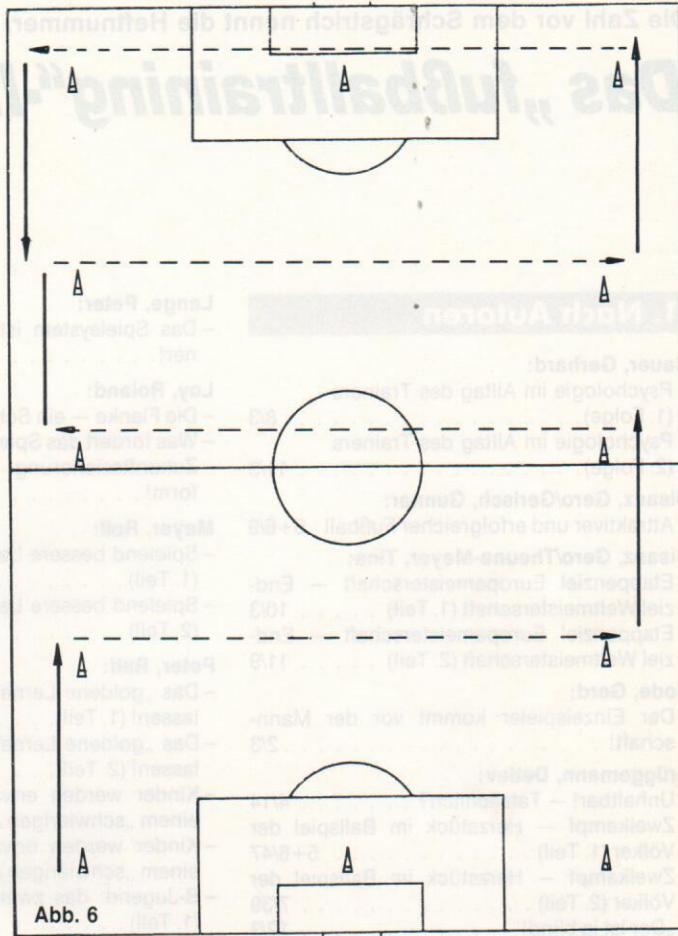


Abb. 6

zum nächsten Hütchen rückwärts laufen und dann wieder 3 Hütchenabstände vorwärts laufen.

#### Laufübung 5 (Abb. 4 a):

Jeweils 3 Hütchenabstände vorwärts laufen, dann den letzten Abstand zwischen dem zweiten und dritten Hütchen rückwärts zurücklegen, dann wiederum 3 Hütchenabstände vorwärts laufen.

#### Laufübung 6 (Abb. 4 b):

In „Vierteldiagonalen“ bis zur Grundlinie traben, die Grundlinie jeweils in zügigem Lauf überwinden und dann wieder über die „Vierteldiagonalen“ die gegenüberliegende Grundlinie anlaufen.

#### Laufübung 7:

Jeweils über einen Abstand von 2 Hütchen durchgängig zwischen Trab, Hopserlauf und Seitgalopp wechseln.

#### Laufübung 8 (Abb. 5):

Die große Diagonale jeweils im Trab zurücklegen, quer über die Grundlinie 2 bis 3 ganze Drehungen mit einem anschließenden kurzen Antritt einfügen.

#### Laufübung 9:

Jeweils 2 Hütchenabstände traben und dann auf der Strecke bis zum nächsten Hütchen eine Kopfball-Imitation einfügen.

#### Laufübung 10 (Abb. 6):

Jeweils die Strecke zwischen 2 Hütchen durchsprinten, quer über das Spielfeld in lokaler Trab zum gegenüberliegenden Hütchen traben und von dort aus wieder im Spur das nächste Hütchen erlaufen.

#### Übung 11:

2 komplette Laufrunden werden folgendermaßen zurückgelegt: Zunächst 6 Hütchenabstände in lockerem Trab zurücklegen, dann 6 bis 8 intensive Hopserlaufaktionen einfügen, wieder 6 Hütchenabstände locker traben, 6 bis 8 intensive Skippings anschließen und mit einer erneuten Trabphase von vorne beginnen.



**Ihr Partner für internationale Sportbegegnungen**  
Wir sorgen für Begegnung

Die Jugend ist unsere Zukunft! Wir führen sie zusammen!

#### INTERNATIONALE JUGEND-FUSSBALL-TURNIERE 1992

**Ostern:** Spanien/Malgrat – 3. Trofeo Mediterraneo  
Italien/Rimini – 6. Adria-Football-Cup  
Deutschland/Köln – 2. Köln-Cup

**Pfingsten:** Frankreich/Lége Cap – 2. Atlantik-Cup  
Spanien/Malgrat – 9. Intern. Pfingstturnier  
Österreich/Linz – 1. Linz-Cup

**Sommer:** Spanien/Malgrat – 6. Copa Cataluña  
Frankreich/Bordeaux – 1. Cup Girondins  
Deutschland/Bonn – 3. Euro-Cup  
Dänemark/Køge – 2. Køge-Cup

**Herbst:** Spanien/Malgrat – 7. Herbstturnier  
Spanien/Sant Vicenc – 8. Herbstsportwoche

Wir suchen für unsere Turnierveranstaltungen **qualifizierte Schiedsrichter** mit mindestens Bezirksligaerfahrung.

Fordern Sie kostenlos unsere **Einzelauflösungen** sowie unser **Komm-mit-Journal** mit DFB-Jugendleiterinfo an!

**KOMM MIT**

Postfach 30 05 67, 5300 Bonn 3,  
Tel. 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77



Fußballturniere – Vereinsreisen – Trainingslager

**z. B.:** Tossa de Mar, 1 Woche VP, Turnier, 2-3\* Hotel

**ab DM 295,-**

**STB**  
**SPORT TOURS**  
**BONN**

Am Johanneskreuz 2-4  
5300 Bonn 1

**INFO zum Nulltarif  
0130 - 39 30**

Die Zahl vor dem Schrägstrich nennt die Heftnummer, jene hinter dem Schrägstrich die Seitenzahl

# Das „fußballtraining“-Inhaltsverzeichnis 1991

## 1. Nach Autoren

### Bauer, Gerhard:

- Psychologie im Alltag des Trainers (1. Folge) . . . . . 8/3
- Psychologie im Alltag des Trainers (2. Folge) . . . . . 11/3

### Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar:

- Attraktiver und erfolgreicher Fußball 5+6/9

### Bisanz, Gero/Theune-Meyer, Tina:

- Etappenziel Europameisterschaft — Endziel Weltmeisterschaft (1. Teil) . . . . . 10/3
- Etappenziel Europameisterschaft — Endziel Weltmeisterschaft (2. Teil) . . . . . 11/9

### Bode, Gerd:

- Der Einzelspieler kommt vor der Mannschaft! . . . . . 2/3

### Brüggemann, Detlev:

- Unhaltbar! — Tatsächlich? . . . . . 4/14
- Zweikampf — Herzstück im Ballspiel der Völker (1. Teil) . . . . . 5+6/47
- Zweikampf — Herzstück im Ballspiel der Völker (2. Teil) . . . . . 7/39
- „Der ist ja blind!“ . . . . . 12/3

### Erkenbrecher, Uwe:

- Trainingsplanung über das nächste Spiel hinaus (1. Teil) . . . . . 3/13
- Einmal Torhütertraining in der Woche ist zu wenig! . . . . . 4/31
- Trainingsplanung über das nächste Spiel hinaus (2. Teil) . . . . . 9/23

### Gabriel, Stefan:

- Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter (1. Teil) . . . . . 1/11
- Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter (2. Teil) . . . . . 2/27

### Gerisch, Gunnar/Reichelt, Michael:

- Fouls . . . . . 3/43

### Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:

- „Das Torwartspiel hat sich verändert“ . . . . . 4/38

### Gerisch, Gunnar/Weber, Karl/Kronau, Werner:

- Leistungsdagnostik zur Steuerung des Konditionstrainings im Juniorenfußball . . . . . 12/19

### Grothkopp, Günter:

- 3 Ecken = 1 Elfmeter? . . . . . 5+6/41

### Hasert, Hartmut:

- Sportmedizin für Training und Spiel (5. Folge) . . . . . 11/21

### Henke, Michael:

- Teamwork unter Trainern . . . . . 5+6/33

### Jerat, Wolfgang:

- Mit neuem Elan in die Restsaison! . . . . . 2/11

### Krauspe, Detlef/Rauhut, Arnold/Räuber, Andreas/Ksienzyk, Jörg:

- Welches Trainingsspiel ist das richtige? . . . . . 5+6/19

### Lange, Peter:

- Das Spielsystem ist einer der WM-Gewinner! . . . . . 1/23

### Loy, Roland:

- Die Flanke — ein Schlüssel zum Erfolg . . . . . 3/3
- Was fordert das Spiel vom Torwart? . . . . . 4/3
- Zukunftssicherung durch eine Jugendreform! . . . . . 9/13

### Mayer, Rolf:

- Spielend bessere Leistungen erreichen! (1. Teil) . . . . . 10/34
- Spielend bessere Leistungen erreichen! (2. Teil) . . . . . 11/13

### Peter, Ralf:

- Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen! (1. Teil) . . . . . 7/13
- Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen! (2. Teil) . . . . . 8/28
- Kinder werden erwachsen — Training in einem „schwierigen Alter“ (1. Teil) . . . . . 9/3
- Kinder werden erwachsen — Training in einem „schwierigen Alter“ (2. Teil) . . . . . 10/23
- B-Jugend: das zweite „goldene Lernalter“ (1. Teil) . . . . . 12/11

### Rudolph, Hendrik:

- Schnelligkeit spielmäßig trainieren! . . . . . 8/13

### Rutemöller, Erich/Hake, Andreas:

- Einlullen und Zuschlagen . . . . . 5+6/57

### Rutemöller, Erich/Linßen, Hannes:

- „Sekt oder Selters!“ . . . . . 5+6/3

### Schomann, Paul/Niewöhner, Bernd:

- Talentschau mit Tradition (1. Teil) . . . . . 1/3
- Talentschau mit Tradition (2. Teil) . . . . . 2/21
- Talentschau mit Tradition (3. Teil) . . . . . 12/24

### Sowisdrat, Josef:

- Rückrundenvorbereitung mit einem Kreisliga-A-Team . . . . . 1/17
- Trainingslager in unteren Amateurklassen profihalt verbereiten (2. Teil) . . . . . 8/31
- Aufwärmen im unteren Amateurbereich — ein unlösbares Problem? . . . . . 10/15

### Vieth, Norbert:

- Von Anfang an spielen! . . . . . 7/3

### Zempel, Ullrich:

- Alle trainieren, keinen nach Hause schicken! . . . . . 10/29

## 2. Nach Themenbereichen

### Jugendtraining/ Grundlagentraining

#### Gabriel, Stefan:

- Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter (1. Teil) . . . . . 1/11
- Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter (2. Teil) . . . . . 2/27

### Loy, Roland:

- Zukunftssicherung durch eine Jugendreform! . . . . . 9/13

### Peter, Ralf:

- Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen! (1. Teil) . . . . . 7/13
- Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen! (2. Teil) . . . . . 8/28

### Zempel, Ullrich:

- Alle trainieren, keinen nach Hause schicken! . . . . . 10/29

## Jugendtraining/Aufbautraining

### Peter, Ralf:

- Kinder werden erwachsen — Training in einem „schwierigen Alter“ (1. Teil) . . . . . 9/3
- Kinder werden erwachsen — Training in einem „schwierigen Alter“ (2. Teil) . . . . . 10/23

### Schomann, Paul/Niewöhner, Bernd:

- Talentschau mit Tradition (1. Teil) . . . . . 1/3
- Talentschau mit Tradition (2. Teil) . . . . . 2/21
- Talentschau mit Tradition (3. Teil) . . . . . 12/24

## Jugendtraining/ Leistungstraining

### Erkenbrecher, Uwe:

- Trainingsplanung über das nächste Spiel hinaus (1. Teil) . . . . . 3/13
- Einmal Torhütertraining in der Woche ist zu wenig! . . . . . 4/31
- Trainingsplanung über das nächste Spiel hinaus (2. Teil) . . . . . 9/23

### Peter, Ralf:

- B-Jugend: das zweite „goldene Lernalter“ (1. Teil) . . . . . 12/11

### Sportmedizin

#### Hasert, Hartmut:

- Sportmedizin für Training und Spiel (5. Folge) . . . . . 11/21

## Psychologie

### Bauer, Gerhard:

- Psychologie im Alltag des Trainers (1. Folge) . . . . . 8/3
- Psychologie im Alltag des Trainers (2. Folge) . . . . . 11/3

## Trainingslehre

### Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar:

- Attraktiver und erfolgreicher Fußball. 5+6/9

### Bisanz, Gero/Theune-Meyer, Tina:

- Etappenziel Europameisterschaft — Endziel Weltmeisterschaft (1. Teil) . . . . . 10/3

# neue Möglichkeiten für Sie zu gewinnen

– Etappenziel Europameisterschaft – Endziel Weltmeisterschaft (2. Teil) . . . . . 11/9

**Brüggemann, Detlev:**

– Unhaltbar! – Tatsächlich? . . . . . 4/14  
 – Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker (1. Teil) . . . . . 5+6/47  
 – Zweikampf – Herzstück im Ballspiel der Völker (2. Teil) . . . . . 7/39  
 – „Der ist ja blind!“ . . . . . 12/3

**Gerisch, Gunnar/Weber, Karl/Kronau, Werner:**

– Leistungsdiagnostik zur Steuerung des Konditionstrainings im Juniorenfußball . . . . . 12/19

**Henke, Michael:**

– Teamwork unter Trainern . . . . . 5+6/33

**Krauspe, Detlef/Rauhut, Arnold/Räuber, Andreas/Ksienzyk, Jörg:**

– Welches Trainingsspiel ist das richtige? . . . . . 5+6/19

**Rudolph, Hendrik:**

– Schnelligkeit spielgemäß trainieren! . . 8/13

**Sowisdrat, Josef:**

– Trainingslager in unteren Amateurklassen profihaft verbereiten (2. Teil) . . . . . 8/31

**Vieth, Norbert:**

– Von Anfang an spielen! . . . . . 7/3

## Spielanalyse

**Gerisch, Gunnar/Reichelt, Michael:**

– Fouls . . . . . 3/43

**Grothkopp, Günter:**

– 3 Ecken = 1 Elfmeter? . . . . . 5+6/41

**Lange, Peter:**

– Das Spielsystem ist einer der WM-Gewinner! . . . . . 1/23

**Loy, Roland:**

– Die Flanke – ein Schlüssel zum Erfolg . 3/3  
 – Was fordert das Spiel vom Torwart? . . . 4/3

## Amateurtraining/ Unterer Bereich

**Sowisdrat, Josef:**

– Rückrundenvorbereitung mit einem Kreisliga-A-Team . . . . . 1/17  
 – Aufwärms im unteren Amateurbereich – ein unlösbares Problem? . . . . . 10/15

## Amateurtraining/ Mittlerer Bereich

**Mayer, Rolf:**

– Spielend bessere Leistungen erreichen!  
 (1. Teil) . . . . . 10/34  
 – Spielend bessere Leistungen erreichen!  
 (2. Teil) . . . . . 11/13

## Amateurtraining/ Höherer Bereich

**Bode, Gerd:**

– Der Einzelspieler kommt vor der Mannschaft! . . . . . 2/3

**Jerat, Wolfgang:**

– Mit neuem Elan in die Restsaison! . . . 2/11

**Rutemöller, Erich/Hake, Andreas:**

– Einlullen und Zuschlagen . . . . . 5+6/57

## Profitraining

**Gerisch, Gunnar/Rutemöller, Erich:**

– „Das Torwartspiel hat sich verändert“ . 4/38

**Rutemöller, Erich/Linßen, Hannes:**

– „Sekt oder Selters!“ . . . . . 5+6/3

## Neue inhaltliche Systematik von „fußballtraining“

### Jugendtraining

Minifußball  
 Grundlagentraining  
 Aufbautraining  
 Leistungstraining

### Mädchen/Jungen

### Breitensport

### Sportmedizin

### Psychologie

### Trainingslehre

### Physiotherapie

### Spielanalyse

### DFBL-News

### Amateurtraining

unterer Bereich  
 mittlerer Bereich  
 höherer Bereich

### Frauen/Männer

### Profitraining

### Editorial

### Besprechungen

### Veranstaltungen

### Leserbriefe

### Schulsport

### Produktinformation

## Buchbesprechung

**SM '91** – das Sportmanagement-Taschenbuch. 600 Seiten mit über 4000 Anschriften, Namensregister, Stichwortverzeichnis und Daumenregister. 11 x 15 cm, Kunststoffeinband, ISBN 3-922067-63-8, Philippka-Verlag, Postfach 65 40, D-4400 Münster, DM 36,—.

**SM '91** – ein riesiger Adressenfundus aus dem Sport

„Der ganze deutsche Sport in einem Buch“ – DSB-Präsident Hans Hansen hat es in seinem Vorwort zum 25. Jahrgang des Sportmanagement-Taschenbuchs, kurz SM, auf den Punkt gebracht. Denn erstmals enthalten die 600 Seiten dieses für alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter im Sport inzwischen unentbehrlichen Arbeitsmaterials auch das Anschriftenmaterial aus den neuen Bundesländern: Landessportbünde (mit Untergliederungen), Landes-Fachverbände der rund 60 Sportarten, Sportämter in Städten und Gemeinden (soweit schon eingerichtet), Redaktionen von Tageszeitungen, Sportzeitschriften, Fernseh- und Hörfunkanstalten usw.

Aus gut 3000 Anschriften des deutschen Sports wurden somit kurzerhand 4000, und ebenso viele Einträge enthält jetzt das alphabetische Namensregister, das den Nutzer in beeindruckender Schnelligkeit zur gesuchten Adresse führt. Eben dieses Namensregister offenbart übrigens auch die „Lastesel“ des deutschen Sports, die also gleich mehrere Ämter auf ihren Schultern tragen. Von Willi Daume oder Erika Dienstl ist das sicherlich bekannt, bei einigen Hauptamtlichen verwundert es nicht, daß aber auch bei dem Tübinger Sportwissenschaftler Prof. Ommo Grupe, dem leitenden Sportdirektor im Essener Sportamt, Paul Hoffmann, oder dem BA-L Vorsitzenden Ulrich Feldhoff erklecklich viele Fäden zusammenlaufen, gehört zu den auch nicht uninteressanten Erkenntnissen bei einem genaueren Studium dieses Registers.

Ausgebaut wurde in der Jubiläums-Ausgabe das Kapitel „Kommunikation im Sport“ – insbesondere enthält es alle bis zum Sommer 1991 auf Sendung befindlichen lokalen Rundfunkanstalten, die sich ja sehr häufig dem örtlichen Sportgeschehen in besonderem Maße verpflichtet fühlen. Wer also den Kontakt zur Sportpresse sucht oder wer als Sportjournalist rasch seiner Gesprächspartner in den Sportorganisationen habhaft werden will, wird häufig zu diesem Kapitel greifen.

Die Beibehaltung schon in der Vergangenheit bewährter Kapitel bedarf sicher keiner besonderen Erwähnung. So läßt die erste Durchsicht des SM '91 den Wunsch von DSB-Präsident Hansen als erfüllbar erscheinen, daß dieses Buch „das Zusammenwachsen des deutschen Sports in der täglichen Arbeit der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter auf allen Ebenen unterstützen“ möge. Erhältlich ist es für DM 36,— über (Sportbücher führende) Buchhandlungen oder beim Philippka-Verlag selbst (Postfach 65 40, 4400 Münster).

# Wir rüsten Sie aus, wenn Sie sich für uns stark machen

## 1 Punkt

Minitaktik Fußball, Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.

Springseil „de Luxe“, mit gewichteten Weichschaumgriffen (je 200 g), aus geflochtenem Nylon (Hammer Sport).

All-Trainer Gymnastikhantel, füllbar, für Hand und Fuß (Hammer Sport).

Ankle-/Wrist Weights, 2x 1,1 kg in Pink (Hammer Sport).

Fußballfachliteratur aus unserem Programm im Werte von DM 30,-.

Auswahl von 10 Heften aus der Reihe SPOR-

THEK, den kleinen, schlauen Heften mit den wichtigsten Regeln zu den schönsten Sportarten, kurz und bündig (über 30 Titel)!

## 2 Punkte

PUMA-Allround-Tasche, in Rot-Weiß-Grün, mit Schulterriemen.

hummel-Jogging-Anzug SPLASH, 100% Baumwolle, Farbe mint, Größen S-XXL.

Langhantel-Set, 4 Geräte in einem (Hammer Sport).

Torwarthandschuh, GORE-TEX (Reusch).

PUMA-Qualitätsfußball.

PUMA-Regenjacke, 100% Nylon.



## 3 Punkte

PUMA-Sweat-Shirt, Langarm, 100% Baumwolle, stone-washed.

hummel-Jogging-Anzug DENMARK, aus 100% Baumwolle, Farben grün-weiß, Größen S-XXL.

erima-Trikot „SANTOS“, Langarm-Trikot aus 60% Baumwolle und 40% Polyester, Farben rot oder blau, Größen M, L, XXL. Dazu passend Shorts in weiß.

Fitness-Kit, Chromhantel-Koffer-Set mit 2 Hanteln und 8 Scheiben, Gesamtgewicht: 10 kg (Hammer Sport).

erima-Tight, kurze Unterziehhose, 82% Polyamid, 18% Elasthan, Farben rot oder schwarz, Größen 0-8.

## 4 + 5 Punkte

### ISM-Trainermappe

Fußball, 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete (5 Punkte!)

ASICS-„Vialli NC“, hochwertiger Nockenschuh mit stabilisierenden Elementen, strapazierfähiger Außensohle aus Vollleder, gepolsterte Zehenbox, Knöchelschutz, vollständig ausgefüllt (5 Punkte!).

PUMA-Jogging-Webanzug, schwarz-smaragd.

hummel-Trainings-Anzug EL-PASO, Baumwolle-Popeline, Futter 100% Baumwolle, Single-Jersey, Farben smaragd-firered-weiß, Größen S-XXL.

Kundennummer/Absender: 1.14.

Diese(n) **fußball training** -Neubezieher habe ich geworben:

### 1. Neubezieher

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Bezug ab (Heft/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

### 2. Neubezieher\*

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Bezug ab (Heft/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_

\* Bei mehr als 2 Neubeziehern Coupon fotokopieren!

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich!) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“, Bezugspreis pro Jahr frei Haus DM 64,80, im Ausland DM 69,80, für zwölf Hefte. Kündigungfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.

Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.  
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamtangebot.

Gewünschte Prämie(n)\*: \_\_\_\_\_

(2. Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_ (2. Unterschrift des Neubeziehers) \_\_\_\_\_ (Datum/Unterschrift) \_\_\_\_\_

Coupon bitte einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!).

\* Bei Textilien und Schuhen bitte unbedingt gewünschte Größe angeben.