

fußball training



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

4

10. Jahrgang · April 1992
DM 5,50
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter

Schwerpunktthema:

**Balltechniken –
kindgemäß üben!**



Liebe Leser,

„das Jugendtraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining und das Kindertraining ist kein verkürztes Jugendtraining“.

Dieser Grundsatz wird mittlerweile von fast allen Trainern und Betreuern im Kinder- und Jugendbereich dick unterstrichen. Wenn dennoch viel zu oft nach wie vor Inhalte des Seniorentrainings kopiert werden, dann zu meist aus Unkenntnis über Alternativen einer kind- und jugendgemäßen Trainingsgestaltung.

Aus einer gewissen Unsicherheit heraus wird auf altbekannte Trainingsrezepte – zumeist isolierte Konditions- und „Technik“-Übungen – zurückgegriffen, die den vordergründigen Vorteil haben, daß sie die Spieler stark reglementieren und eine gewisse „Trainingsordnung“ herstellen.

Die Entwicklung solcher Elemente wie Kreativität, Spielwitz und Eigeninitiative bleibt bei einer solchen, letztlich uneffektiven und unattraktiven Trainingsgestaltung aber zurück. Die Jugendtrainer spüren, daß sie nicht alles aus der Mannschaft und den Spielern herausholen, geben sich aber damit zufrieden, den Trainings- und Spielbetrieb in Gang zu halten.

Damit wird das Problem aber nur aufgeschoben, nicht aufgehoben. Schwache Trainerleistungen wirken sich wenn schon nicht unmittelbar, dann doch zumindestens auf Dauer negativ aus.

Wie speziell der drastische Mitgliederschwund in den älteren Altersstufen zeigt, kann den veränderten Ansprüchen der Jugendlichen nur mit veränderten, sprich attraktiven sportlich-pädagogischen Konzepten begegnet werden.

Bevor in der nächsten Ausgabe allen Jugendtrainern und -betreuern ein umfassendes pädagogisches Rüstzeug an die Hand gegeben wird, ist die sportliche Leistungsentwicklung im ersten Ausbildungsabschnitt hier das Schwerpunktthema.

Folgende Fragen sollen dabei beantwortet werden:

- Wie können technische Grundformen kindgemäß und interessant vermittelt werden?
- Wie kann dieses Techniklernen mit einer vielseitigen Bewegungsschulung gekoppelt werden?
- Wie kann die Freude am Fußballspielen grundsätzlich gefördert werden?

Viel Spaß beim Studieren der Trainingsvorschläge wünscht

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Jugendtraining / Grundlagentraining

Elmar Happ

Im Kindertraining – nur Fußball?

3

Jugendtraining / Grundlagentraining

Wolfgang Jerat

Wo sind die „Supertechniker“ geblieben?

Hinweise und trainingspraktische Anleitungen für die technische Grundausbildung von E- und D-Jugendlichen (1. Teil)

9

Trainingslehre

Gerd Thissen · Karl-Heinz Drygalsky

Aufwärmalternativen zur Spielvorbereitung

Möglichkeiten des Stretchings vor dem Spiel in der Kabine

15

BDFL-News

21

Trainingslehre

Ralf Peter

Kombination von Torwart- und Feldspielertraining

(2. Teil)

22

Spielanalyse

Roland Loy

Zweikampf – die Keimzelle des Spiels

29

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 Rutemöller, 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,- Verandspesen. 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.

Hinweis:

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Titelfoto: Bongarts

Elmar Happ

Im Kindertraining – nur Fußball?

Sollen wir mit der F- und E-Jugend, also mit den 6- bis 9jährigen, in den Übungs- und Trainingsstunden der Fußballclubs nur Fußballspielen oder sollen wir, wie es ja vor allem gelernte Sportlehrer oder einige Sportwissenschaftler gerne propagieren, auch andere Übungen anbieten wie Laufübungen, Gymnastik, Geräteübungen, Hürdenläufe oder Kräftigungsübungen. Verschiedene Gründe sprechen dafür, in den Vereinen tatsächlich nur Fußball zu trainieren, oder besser gesagt nur mit dem Fußball zu üben.

Foto: Lindemann



Wieso nur Fußball?

Diejenigen, die dafür plädieren, neben Fußball auch andere Übungen für die Ausbildung und Verbesserung der Beweglichkeit, Schnelligkeit und vor allem der Koordination anzubieten, haben auf der einen Seite sicherlich Recht. Denn gerade die heutigen Kinder weisen teilweise erhebliche Bewegungsmängel auf. Es ist auch für die Trainer wichtig zu erkennen, daß es für die kleinen Fußballer große Probleme gerade mit der Koordination gibt.

Trotzdem bin ich aus verschiedenen Gründen der Meinung, daß wir im Verein **nur Fußball trainieren** oder genauer gesagt **nur mit dem Fußball üben** sollten.

Praktische Gründe

Da ist zunächst das Problem „Zeit“. In der Regel haben wir die Kleinen für eine oder zwei Trainingseinheiten von jeweils etwa 80

Minuten in der Woche zur Verfügung. Das eine oder andere Training fällt möglicherweise auch noch extrem schlechtem Wetter zum Opfer. Diese wenige Zeit müssen wir voll nutzen, um die Kinder mit dem Ball vertraut zu machen. Die kleinen Lernschritte im Umgang mit dem Ball erfordern Geduld und damit Zeit. Und die ist eben nur stark begrenzt vorhanden.

Dazu kommt der Aufwand, der zum Transport und Aufbau solcher Geräte wie Schwebekästen, Kästen oder Hürden erforderlich ist. Die Kleinen können meistens noch nicht helfen. Wer soll aber das alles dann transportieren? Für jeden Spieler einen Ball (Größe 3), eine Menge Hüttchen, möglichst bewegliche Kleinfeldtore (5 x 2 Meter), ein knappes Dutzend Übungs-Hemdchen und natürlich ein ordentlicher Spiel- und Trainingsplatz – das ist die Ausstattung, die ich wirklich zum F-Jugend-Training brauche. Diese Geräte transportieren die Kinder mit Feuereifer.

Psychologische Gründe

Die Kinder kommen zu uns, weil sie Fußballspielen wollen. Sie kommen normalerweise nicht, weil die Eltern sie der Körperertüchtigung wegen zu einer Turnstunde schicken. Sie wollen spielen, Tore machen, den Ball im Netz zappeln sehen.

Der Übungsleiter kann die Bälle doch kaum im Netz halten, so „ballgeil“ sind die Kleinen, wenn das Training beginnt. Also sollen sie jeder auch einen eigenen Ball haben, und das schon beim Einlaufen. Der Ball ist somit immer dabei.

Sie wollen Tore machen, also werden bei irgendwelchen Torschußübungen und -spielen stets die eigenen Treffer mitgezählt. Von den Erfolgsquoten berichten die Kinder dann dem Trainer. Der hat dann natürlich Bewunderung und Lob für sie.

Bei dieser Gelegenheit sei nochmals darauf hingewiesen, daß Kinder keinesfalls kindisch behandelt werden dürfen. Sie müssen ernstgenommen werden. Gleichzeitig müssen wir Erwachsenen auf die Ebene der Kinder steigen, vor allem auch mit einer kindgemäßen Sprache. Kinder haben ein feines Gespür dafür, ob einer sie mag und ob er sie ernst nimmt. Das Schlimmste ist Auslachen. Wir dürfen als Übungsleiter auf keinen Fall dulden, daß eine(r) ausgelacht wird, mag er (sie) sich auch noch so „dumm anstellen“.

Schließlich wollen Kinder nur eine begrenzte Zeit Technik usw. üben, sie suchen den Wett-

kampf. Wie sagte noch der kleine 6jährige Bastian nach dem zweiten Training — „Wann spielen wir endlich gegen richtige Feinde?“ (Ich habe da natürlich keine Diskussion über den Begriff „Feind“ angefangen).

Methodische Gründe

Nach meiner Erfahrung bedarf es keiner Zusatzgeräte, um zum Beispiel die Koordination zu schulen oder zu verbessern. So gut wie alle Ballübungen sind Koordinationsübungen. Da sie stets einbeinig ablaufen, bedarf es doch einer ausgeprägten Balance-Fähigkeit. Zudem ist jeweils ein genaues „Timing“ erforderlich, um den Ball im richtigen Moment zu treffen usw. Andere Geräte braucht es da nicht.

Wenn ein 7jähriger den Ball bereits jonglieren kann, ist das schon eine hohe Kunstfertigkeit. (Wenn einer den Ball bereits 5 x Hochhalten kann, bekommt er ein Eis, denn das ist schon „erste Klasse“).

Vergleichbares gilt auch für die Schulung der Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft. Alles läßt sich mit dem Ball verbessern. Je kleiner die Lernschritte sind, desto rascher stellt sich Erfolg ein. Es ist unglaublich, welche Fortschritte Kinder in der untersten Altersstufe machen können.

Folgendes Beispiel zeigt, wie mit den ganz Kleinen (ab knapp 5 Jahren) kindgemäß umgegangen werden kann.

Die Hündchenmethode I

Gespräch Trainer — Kinder

Trainer:

Der Ball — das ist unser Hündchen... Was will das Hündchen?

(Manchmal kommt die Antwort „Fressen“, dann sage ich „Gut, da bekommt es Luft mit der Pumpe, dann wird es schön rund ... — was will das Hündchen noch?“ — dann kommt todsicher richtig ...)

Kinder:

Gestreichelt werden?!

Trainer:

Aha. Also streicheln wir unser Hündchen!

(Inzwischen liegt der Ball auf dem Boden)

Wie streicheln wir das Hündchen? Mit der Sohle! (Der Trainer macht es vor) — Und das machen wir jetzt alle...

Damit haben wir die erste Übung, und die Kinder finden es lustig, den Ball/Hund zu streicheln... — gleichzeitig ist dies auch die erste Koordinationsübung, denn die Kleinen stehen ja zwangsläufig auf einem Fuß. Und sie beginnen Ballgefühl zu entwickeln... Der nächste Schritt ist logischerweise, den Ball mit der Sohle hin- und herzubewegen, wobei dies sofort im Wechsel mit beiden Füßen erfolgt.

Mit Vitasprint zu Höchstleistungen



BE
BRENNER-EFEKA

körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit; Leistungssportlern. — Auch in Kapselform.

Sabine Braun

Weltmeisterin im 7-Kampf

Vitasprint B₁₂®

- leistungsaktivierend
- wettkampferprob
- ohne Zucker • ohne Alkohol

Natürlich
in der Apotheke

Anwendungsgebiete: Wiederherstellung der bei Stress und Überlastung; zur Aktivierung von Brenner-Efeka Pharma GmbH · 4400 Münster

Als weitere Übung folgt dann, den Ball mit der Sohle zu sich hin zu holen. Dies wird bald mit einer halben oder ganzen Rückwärtsdrehung verbunden, was wiederum eine hervorragende Koordinationsübung ist. Schließlich passiert das Ganze aus dem Gehen, dann aus langsamem und endlich aus schnellem Lauf. Später kommt nach dem Zurückholen des Balles das direkte Weiterdribbeln mit der Außenseite hinzu.

Alle diese Ballfertigkeiten entwickeln sich nach und nach aus dem „Hündchen-Streicheln“, erlernbar für gut Begabte innerhalb von knapp 2 Jahren bei einer Trainingseinheit pro Woche.

Die Hündchen-Methode II

Ein weiteres Beispiel dafür, wie auf die Vorstellungswelt der Kinder eingegangen werden kann und damit einfache Ballübungen noch interessanter und verständlicher vermittelt werden können:

Das „Hündchen“/der Ball soll folgen. Bei „Platz!“ soll es vor unserem Fuß liegen. Also: Ball aus der Vorhalte fallen lassen und Sohle oder Innenseite drüber! Fertig! Das Hündchen hat gefolgt und das Kind wird vertraut mit dem Ball. Es entwickelt das richtige „Timing“ für die Fußbewegung usw.

Natürlich spreche ich nicht ewig vom Hündchen, aber es ist wichtig, daß dieses Bild in das Unterbewußte der Kinder versinkt: „Ich muß den Ball zart behandeln, streicheln, er ist mein Freund und folgt mir wie ein lieber Hund...“ – diese Vorstellung begleitet idealerweise die ersten Schritte des Techniklernens.

Dieses Bild kann bald verlassen werden, sollte aber zur Erinnerung zwischendurch immer wieder aufgegriffen werden.

Bald wird der Ball höher geworfen, später mit der Außenseite gestoppt, dann mit Wegstalten, nachher mit angetäuschter Richtungsänderung. Schließlich als Partnerübung. Hier macht die Raum- Tiefen- Sehfähigkeit Probleme, wie sich ja auch im Wettspiel immer wieder zeigt.

Nebenbei bemerkt: Ich gebe den Kindern immer wieder zusätzlich Hausaufgaben mit, sie sollen schlicht und einfach die erlernte oder fast erlernte Übung zu Hause weiter versuchen. Viele machen dies mit Hingabe und Begeisterung, was die Wirkung einer Trainingseinheit vervielfacht.

Beim nächsten Training frage ich dann nach, wer was für sich daheim geübt hat und lasse mir die Lernfortschritte von den Kleinen zeigen. Damit werden sie zusätzlich motiviert.

Wie können Spiel und Üben kindgemäß gestaltet werden?

Wie gesagt, ist es ungemein wichtig, daß die Kinder einen kleineren Ball (Größe 3, höchstens 4) zur Verfügung haben. Aber nicht nur das eigentliche Spielgerät hat kindgemäß zu sein. Auch das Spiel selbst und seine Regeln sowie die Trainingsübungen müssen sorgfältig dahin überprüft werden, ob sie den Kindern gerecht werden.

□ Beim Spiel wird den Kindern entgegenkommen, indem sie (zumindestens in den meisten Landesverbänden) inzwischen auf einem Kleinfeld und auf kleinere Tore spielen dürfen. Die Spielregeln werden u. a. in die Richtung vereinfacht, daß der Torwart mit dem Ball in der Hand bis zur Strafraumgrenze laufen darf, oder daß Einwurffehler großzügiger behandelt werden.

Aber nicht jede Regel kann so geändert werden, daß sie den Eigenarten und dem Leistungsvermögen der Kinder angepaßt ist. Letztlich kommt es auf das Fingerspitzengefühl und das Einfühlungsvermögen des jeweiligen Spielleiters an. Es sollte z. B. nicht vorkommen (was uns beim Bezirksmeisterschaftsspiel passiert ist), daß eine Mannschaft bei einem geringfügigen Wechselfehler eine Matchstrafe bekommt oder ein Kind wegen eines Handspiels verwarnt wird. Damit

Sportbälle: Spitzen-Qualität + Top-Design

1 Jahr Garantie



Die neue Ballgeneration:

• Weicher Softex-Aufbau • Hochabriebfeste Spezial-Beschichtungen für jeden Einsatzbereich. **Sie bestellen ohne Risiko, zur Ansicht mit Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen!**

Bitte fordern Sie die neuen, kostenlosen Prospekte an.



Dürkheimer Str. 24

6731 Frankenstein

Eilbestellungen (auch nach 17 Uhr):

Tel. 06329/1032 + 1338, Fax: 06329/1052

Ballkauf ohne Risiko: Wir garantieren Qualität!

Original-Qualität

Testpreis
je Stück

Wettspielfußball micron F 15 Official FIFA Gr. 5 nur DM **69,-**

Wettspielfußball micron F 45 Official FIFA Gr. 5 nur DM **39,-**

Wettspielfußball micron F 55 Official FIFA (Spezial-Hartplatz-Fußball) Gr. 5 nur DM **34,-**

Wettspielfußball F 75 Official FIFA Gr. 5 nur DM **24,-**

Trainingsfußball micron F 74 Gr. 4 nur DM **24,-**

Trainingsfußball micron F 73 Gr. 3 nur DM **24,-**

Wettspielfußball FLASH Official FIFA (Farbe rot oder gelb) Gr. 5 nur DM **39,-**

Hallenfußball INDOOR Soft weicher Polyfilz, Farbe gelb Gr. 5 nur DM **34,-**
erstklassige Filzqualität Gr. 4 nur DM **34,-**

Hallenfußball INDOOR special Poly-Veloursqualität, Farbe gelb Gr. 5 nur DM **39,-**

Pendelball mit Drehwirbel weiches Qualitätsleder Gr. 5 nur DM **39,-**

Super-Ballpaket
8x micron F 75, 2x micron F 15,
1x INDOOR, 1x FLASH,
1x Balltragenetz nur DM **360,-**
alle Preise inkl. 14% MwSt.



Balljonglieren ist für den Achtjährigen eine wunderbare Schule der Koordination und eine hohe Kunst.

wären wir bei der „Todernstlichkeit“ mancher Erwachsener beim Kinderfußball, die vieles kaputt machen kann.

Die Frage des geschulten und aufmerksamen Kindertrainers wird immer wieder sein: Was kann ich oder kann ich überhaupt etwas von den Übungen des Erwachsenentrainings



Wie Basti mit acht Jahren mit dem Ball umgeht! Bis in die Fingerspitzen ist das Ballgefühl zu spüren.

gebrauchen? Was kann, was muß ich reduzieren und vereinfachen? Natürlich können Spielformen wie das 1 gegen 1, 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 auf Tore übernommen werden, wobei die Tore für die Jüngsten nicht zu klein sein dürfen. Es müssen sich viele Chancen für die Kleinen ergeben, Treffer zu erzielen!



Ballstreichen... (so daß das Hündchen folgt)...

Andererseits werde ich selbstverständlich mit einer F-Jugend noch nicht auf 4 Tore spielen oder schwierige Freilaufübungen (z. B. 4 gegen 2 oder 3 gegen 1) veranstalten.

Insbesondere Hütchen eignen sich dazu, mit einem einfachen Übungsaufbau ein abwechslungsreiches und kindgemäßes Trai-



Ein dynamischer explosiver Antritt mit Ball – damit wird jeder Gegner vernascht.



... und mit der Sohle zurückholen... und weiter mit einer Richtungsänderung – sicher hält Andy die Balance.



Christian liebt den Fußball über alles – und er beherrscht sein liebstes Spielzeug.



„...und weiter mit dem Außenrast — nach
geglückter Täuschung!



Brav liegt der Ball vor dem Fuß — sauber
gestoppt!



... und hier stoppt Basti den Ball wie Bekkenbauer... (oder nimmt er die Kugel sachte hoch?)

ningsprogramm zu gestalten. Neben bekannten Slalomübungen können die Hütchen auch zunächst frei auf dem Spielfeld verteilt werden, mindestens 4 oder 5 Meter auseinander. Dann sollen die Kinder an einem jeweils freien Hütchen verschiedene Aufgaben mit dem eigenen Ball erfüllen, etwa einen „Kringel“ machen. Das machen sie mit Begeisterung und lernen unvermerkt Übersicht („Wo ist ein Hütchen frei?“). Das schulmäßige Slalomdribbling kommt dann später.

□ Bei Kindern ist es noch wichtiger als bei Erwachsenen, das Training interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Dieser Grundsatz bleibt vollkommen unberücksichtigt, wenn zu beobachten ist, wie frustrierend und langweilig mancherorts etwa die Torschüßübungen veranstaltet werden. Es gleicht oft einer Anleitung zur Langeweile oder einem Stehempfang, wenn die ganze Trainingsgruppe eine viel zu lange Reihe bildet und die Kinder hoffen, irgendwann mal wieder einen Torschuß abgeben zu dürfen ...

□ Wichtig ist auch, daß der Trainer nicht zu lange bei einer Übung verweilt. Es ist falsch,

schon beim erstenmal Perfektion erreichen zu wollen. Und bei allen Kindern ist das gleiche Leistungsniveau sowieso nicht zu erreichen. Wiederholungen sind dagegen richtig. Die Kinder festigen mental und in der praktischen Durchführung das eigene Können und verbessern es ständig. Die richtige Schußhaltung etwa wird so mit der Zeit selbstverständlich.

Kindertraining — was betrifft mich das?

Bis hierhin haben Sie, lieber Kollege, vielleicht auch amüsiert gelesen. Die Sache mit den kleinen Fußballern scheint (wie für viele) vermutlich auch für Sie weit weg zu sein, schließlich trainieren Sie Senioren, mindestens A-Jugend-Spieler, vielleicht Oberligafußballer oder gar Profis ...

Nun so weit, wie Sie vielleicht zunächst meinen, liegt die Angelegenheit überhaupt nicht entfernt. Erwachsene können auch (und nicht wenig) von Kindern lernen. Senioren-Training kann durchaus von einigen Aspekten des Kindertrainings profitieren. Viele Erkenntnisse in

den Bereichen der Methodik (wenn etwas für meine Truppe zu kompliziert ist, dann muß ich vereinfachen) oder der Psychologie sind allgemeingültig (letztlich bleiben alle Fußballer wie die Kinder, sie wollen vorrangig spielen, sind ballverliebt und brauchen Streichel-einheiten — und ab und an ein Donnerwetter).

Die Kleinen fragen noch: „War ich heute gut?“ Die Großen sprechen es nicht aus. Alle aber wollen die Bestätigung, die Aufmunterung, das Lob, die meisten sind überaus sensibel und empfindlich ...

Also seien wir immer lernbereit! Und was das Einfache betrifft: Das Geniale ist einfach und das Einfache kann genial sein.

Redaktionshinweis:

Elmar Happ wird in einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ mit der Torwart-Ausbildung ein weiteres interessantes Thema aus dem Kinderbereich vorstellen.

Organisationsmittel vom Trainer entwickelt für Trainer, Übungsleiter und Vereine

»KD-Sportorga«

Die Sport-Mappe mit praktischer Ringbuchmechanik, aus strapazierfähigem Kunstleder in den Farben grau oder bordeaux. Im handlichen Format ca. 33 x 28 cm. Abschließbar.



NEU

- grau = Best.-Nr. 1317
- bordeaux = Best.-Nr. 1318

Ideale Geschenkidee mit Nameneinprägung.

ORGANISATIONSMAPPEN • TRAININGSTEILNEHMERLISTEN • SAISONSTATISTIKEN • AUFGEBOTSVORDRUCKE • VEREINSDRUCKSACHEN

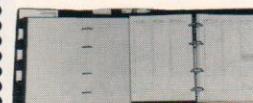
Eine KD-Sportorga
komplett enthält:

1. 1 Notizblock
2. 1 Trainingsteilnehmerliste
3. 1 Formdiagramm
4. 1 Saisonstatistik
5. 25 Trainingskarteikarten
6. 25 Spielerkarteikarten
7. 2 Kugelschreiber
8. 1 Textmarker rot
9. 1 Stoppuhr
10. 1 Jahreskalender

Komplett DM 165,-
mit Namen + DM 15,-

»KD-Sportmanager«

Der Cheflieder für den Manager, aus echtem Rindleder, fein genarbt in den Farben weinrot oder natur in der handlichen Größe von ca. 19x24 cm.



Ideale Geschenkidee mit Nameneinprägung.

Ein KD-Sportmanager
echt Leder komplett
enthält:

1. Fächer für Visitenkarten
2. Kalender mit Tageseinteilung
3. Telefonregister
4. Buchstabenregister aus Kunststoff
5. 50 Notizblätter A5 kariert
6. 1 Kugelschreiber

Komplett DM 135,-
mit Namen + DM 15,-

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
KLAUS DOLD
Mühlbach 5 • 7619 Steinach
Telefon 07832/1654

Bereits Kunde
□ ja □ nein

Bitte schicken Sie
mir kostenlos
Ihren Prospekt zu.

Bitte gewähren Sie
keine Anrechnung auf
abholenden und sendenden Abrechnungen
(der nicht vergessen). Die Preise
verstehen sich inkl. MwSt., zuzüglich DM 6,- Verpackungs- und
Portotarif. (Ausland DM 14,-).
Lieferungen gegen Rechnung.

6/92

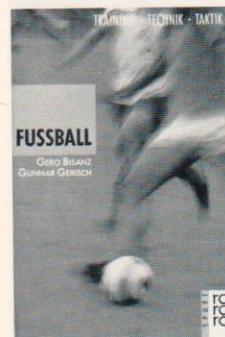
I. Umfass. Darstellungen

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

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

Bisanz u. a. (DFB): Richtig Fußballtraining. 98 Seiten **DM 14,80**

Brüggemann/Albrecht: Modernes Fußballtraining, 344 S., 2., verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 49,00**



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**



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

Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten **DM 24,80**

Talaga: Fußballtaktik. 219 Seiten. **DM 24,80**

Talaga: Fußballtechnik. 208 Seiten. **DM 24,80**

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

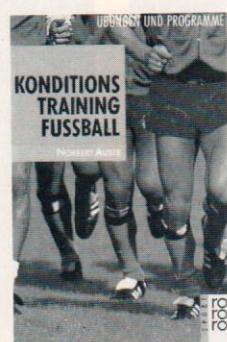
II. Fußball-Trainingslehre

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: WVF-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 14,80**



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 (WVF). 40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**

Wittmann/Maier/Pfeifer: WVF-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/Degele: Fußball (Reihe „Schülersport“). 160 Seiten **DM 10,80**

Fußball-Lehrplan



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

3. Torwarttraining

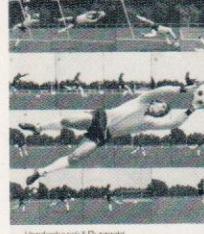
Bucher: 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten **DM 21,80**



Frans Hoek

Der Fußball-Torwart

Ein Leitfaden für Training und Wettkampf



Sonderpreis!

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

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

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



Zweikämpfe im Fußball

Bartsch & Wernitz

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**

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



Fußballtraining

Josef Sneyers

Das Jahresprogramm

Mayer & Meyer Verlag

Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: systematische und erfolgreiche Trainings-tips. 306 Seiten **DM 34,00**

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

Zebe: 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 14,80**

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

Sportdater 92/93: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**

Sportdater 91/92 **DM 10,00**



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

Wagner: Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunstoffordner, 6 Einzel-Lehrhefte, 350 DIN-A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Sportmedizin **DM 46,00**

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 -spielgemäß 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), Hennef ('84) **je DM 15,00**

Berlin ('86) **DM 17,00**

Köln ('90) **DM 21,80**

Wolfgang Jerat

Wo sind die „Super-techniker“ geblieben?

Hinweise und trainingspraktische Anleitungen für die technische Grundausbildung von E- und D-Jugendlichen (1. Teil)

Die Grundlagen für eine möglichst ausgefeilte Technik müssen bereits im Kinder- und Jugendalter geschaffen werden. Welche Prinzipien sind aber bei einem gezielten und altersangemessen aufbereiteten Üben von Balltechniken, Tricks und Täuschungsmanövern zu beachten? Neben grundsätzlichen Trainingshinweisen werden einige konkrete Trainingsprogramme für die technische Grundausbildung in der Einstimmungsphase einer Übungseinheit vorgestellt. Diese „Basis-Technikprogramme“ sind auf das Grundlagentraining (E- und D-Jugend) abgestimmt, können aber durchaus auch teilweise in anderen Altersstufen eingesetzt werden.

Foto: Mühlberger



Balltechnik und Attraktivität

Als Hauptgründe für einen Attraktivitätsverlust des Fußballs, wie er von Zeit zu Zeit von den Medien immer wieder beklagt wird, werden eine mangelhafte Technik, eine unzureichende Ballsicherheit und eine unterentwickelte Kreativität im Umgang mit dem Ball bei vielen Spielern (auch höchster Leistungsberichte) genannt.

Attraktiver Fußball erfordert unbestritten von jedem einzelnen Spieler eine vielseitige und eine variabel verfügbare Technik. Nichts begeistert und fasziniert die Zuschauer in größerem Maße als eine perfekte Demonstration einer ausgeprägten Spieltechnik.

Trainingsmethodische Konsequenzen

Dabei müssen die Grundlagen für eine möglichst weitreichende technische Perfektion selbstverständlich bereits im Kinder- und Jugendalter gelegt werden. Es reicht aber nicht aus, so eine technische Grundausbildung pauschal den Kinder- und Jugendtrainern aufzulasten, ohne diesen gleichzeitig konkrete Trainingshilfen anzubieten.

Bisher existieren aber nur ansatzweise konkrete Übungsangebote, die zielgerichtet bei der Beseitigung dieser technischen Mängel helfen. Gerade aber in der Altersstufe der 10- bis 12-jährigen, dem vielzitierten „Lernalter“, sind bei den jungen Kickern hervorragende psychische und physische Grundlagen vorhanden, um selbst schwierige Bewegungsabläufe leicht und schnell zu erlernen.

Ein spezielles, gezieltes und altersangemessen aufbereitetes Üben von Balltechniken, Tricks und Täuschungsmanövern zeigt enorme Lernfortschritte.

Im folgenden sollen deshalb den Jugendtrainern dieser Altersstufe einige grundlegende Informationen und trainingspraktische Anleitungen vermittelt werden, die bei der Gestaltung dieses sogenannten „Basis-Techniktrainings“ helfen.

Trainingsmethodische Grundsätze

Aufbau einer Trainingseinheit

Grundsätzlich sollten meiner Auffassung nach die Trainingseinheiten im Kinder- und Jugendbereich einen **dreiphasigen Aufbau (Tab. 1)** haben.

Dabei ist für die „Einstimmungsphase“ ein vielseitiges sportliches Übungsangebot (Gymnastik, Lauf- und Geschicklichkeitsspiele) zur Ausbildung und Erweiterung des individuellen Bewegungsvermögens der jungen Spieler zu fordern. Denn: Je vielseitiger die sportliche Grundausbildung angelegt ist, desto schneller und variabler werden auch fußballspezifische Bewegungsabläufe erlernt.

Allerdings ist für diese Altersstufe normalerweise lediglich ein 2maliges wöchentliches Vereinstraining angesetzt. Aus diesem „Zeitdruck“ heraus müssen auch in diesem Trainingsabschnitt deutliche Schwerpunkte zugunsten des Balltrainings gelegt werden, wobei zur Auflockerung aber kleine Geschicklichkeitsspiele und auch eine Gymnastik (in spielerischer Form) eingebaut werden können.

Balltechnik und taktische Entwicklung

Die Ballfertigkeitsübungen dürfen nie zum Selbstzweck und zur „brotlosen Kunst“ wer-

Einstimmungsphase

Dauer:

25 Minuten

Ziele:

- Verbesserung des Ballgefühls
- Erarbeiten technischer Grundfertigkeiten
- Schulung der motorischen Grundeigenschaften

Inhalte:

- Ballfertigkeitsübungen
- Spielerische Gymnastik
- Lauf- und Geschicklichkeitsspiele

den. Die enge Wechselwirkung zwischen technischen Fertigkeiten und taktischem Leistungsvermögen ist bei der Trainingsgestaltung stets zu beachten.

Letztendlich können sich aber nur die technisch optimal ausgebildeten Spieler auch taktisch weiterentwickeln, denn nur auf der Grundlage einer versierten und variablen Technik erweitert sich der taktische Aktionspielraum und auch schwierigste Spielsituationen können gemeistert werden.

Die erlernten Balltechniken, Tricks und Täuschungsmanöver müssen aber in Trainingsspielen mit kleinen Spielergruppen immer

Spiel- und Übungsphase

Dauer:

25 Minuten

Ziele:

- Anwendung der Technikelemente in Spielsituationen (Techniken = Spielfertigkeiten)
- Einleitung eines systematischen Lernprozesses

Inhalte:

- Spiel- und Übungsformen zur Ausbildung und Verbesserung technisch-taktischer Grundelemente

Wettspielphase

Dauer:

25 Minuten

Ziele:

- Sammeln von Spielerfahrungen
- Förderung von Spielkreativität
- Einordnung in eine Mannschaft

Inhalte:

- Wettspiele in möglichst kleinen Gruppen (nicht über 7 gegen 7)

tenden persönlichen Lernfortschritte durch ein zielstrebiges, selbständiges Üben einer Grundtechnik oder einer Finte mit dem Ball sind selbst das beste Motivationsmittel. Das Beherrschen einer Technik bildet einen starken Anreiz. Sobald sich die ersten Erfolge einstellen, wird das Interesse an selbständiger Arbeit wachsen.

Anpassung an das individuelle Leistungsvermögen

Der Schwierigkeitsgrad des Übungsangebotes ist dem Leistungsvermögen des einzelnen Nachwuchsspielers anzupassen. Nur so si-

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 14,50
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 Kalenderjahres.

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. _____

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: _____

chert der Trainer jedem Einzelnen seine Erfolgsergebnisse und hilft diesem, sich zu einem „erfolgsorientierten Typen“ zu entwickeln.

Diese Anpassung an das persönliche Leistungsniveau einzelner Spieler wird durch das Stellen von methodisch aufeinander abgestimmten Zwischenaufgaben erreicht, die letztlich zur Lösung der Hauptaufgabe führen.

Das erfolgreiche Bewältigen dieser Zwischenschritte sichert jedem Einzelnen die so wichtigen Erfolgsergebnisse. Die jungen Spieler werden „heiß auf weiteres“, kommen motiviert und mit positiven Erwartungen zum Training und entwickeln sich grundsätzlich zu „erfolgsorientierten Sportlern“.

Übungsdemonstration und individuelle Korrektur

Gerade im Hinblick auf das vorrangig „visuelle Lernen“ der Kinder dieser Altersgruppe ist eine „perfekte Demonstration“ der Übungen durch den Trainer von zentraler Bedeutung für den Lernprozeß.

Die mit weniger „Naturtalent“ ausgestatteten Jugendtrainer sollten gegebenenfalls versuchen, durch ein zusätzliches Selbsttraining die technischen Einzelübungen „in den Griff zu bekommen“.

Durch die eigenen Erfahrungen bei einer persönlichen Perfektionierung der individuellen

Technik fällt es sicherlich auch leichter, weniger begabte Jugendliche zu motivieren und mit Geduld zu technisch versierten Nachwuchsspielern heranzubilden.

Gleichzeitig ist die **individuelle Korrektur** ein weiterer Grundpfeiler des Lernprozesses. Beim Erlernen der einzelnen Technikvarianten treten zwangsläufig vielfältige Probleme auf, weil die Bewegungsabläufe richtig koordiniert werden müssen. Dies gelingt dem einen Spieler schneller als dem anderen. Aber gerade diesen leistungsrückständigen Spielern müssen die Trainer mit konkreten Korrekturhinweisen helfen, weil sie sonst eventuell zu schnell aufgeben würden.

Der Trainer sollte grundsätzlich regelmäßig die Lernfortschritte mit der kompletten Trainingsgruppe und mit einzelnen Spielern besprechen. Gerade die leistungsschwächeren Spieler sind durch eine gezielte Rückmeldung über individuelle Leistungsverbesserungen zu motivieren. Ärger und Enttäuschungen werden so vermieden.

Mitreden, Mithören und Selbstkritik sind grundsätzliche pädagogisch-psychologische Ziele des Trainings mit jugendlichen Spielern.

Trainingsorganisation und -aufbau

Alle trainingsmethodischen Leitsätze zur Technikschulung im Kinder- und Jugendbereich sind letztlich aber nur dann wirkungs-

voll umzusetzen, wenn eine Komponente nicht vergessen wird:

Trainingsorganisation und -aufbau müssen stimmen, einfach und schnell zu realisieren sein und die Trainingsschwerpunkte und -prinzipien optimal unterstützen.

Bei vielen Trainingsbeobachtungen ist dagegen festzustellen, daß an sich inhaltlich ansprechende Trainingsprogramme an einer schlechten Organisation oder einem ungeeigneten Trainingsaufbau scheitern.

Gerade aber bei der Trainingsarbeit mit unteren Altersstufen sollte dieser Punkt besonders beachtet werden, da die Kleinen aufgrund mangelnder Erfahrung eine unzureichende Trainingsorganisation nicht selbstständig „ausgleichen“ können, sich dann leicht ablenken lassen, unkonzentriert arbeiten und somit keinen Trainingseffekt gewinnen.

Grundsätzlich sollen die vorgestellten Leitlinien dazu dienen, ein „motivierendes Trainingsklima“ zu schaffen, in dem mit Eifer und Begeisterung trainiert werden kann und die jungen Spieler sich zu technisch guten und kreativen Fußballern weiterentwickeln können.

Im folgenden sind einige „Basis-Technikprogramme“ für die Einstimmungsphase zusammengestellt. Die Programme sind auf **E- und D-Jugendmannschaften** abgestimmt, können aber durchaus auch bei anderen Altersstufen eingesetzt werden.

Anzeige

Ferienpark Weissenhäuser Strand

Appartements, Bungalows, Penthäuser, Strandhotel und vieles mehr können Sie im nahe Oldenburg (Holstein) gelegenen Ferienpark Weissenhäuser Strand erwarten. Denn wann immer Sie kommen und sich in Ihrem Feriendomizil eingerichtet haben:

Legen Sie erst einmal die Beine hoch und träumen Sie Ihrem Urlaub entgegen. Einem Urlaub, der eine Menge von dem auf den Kopf stellt, was Sie bisher über die Ostseeferien wußten. Denn Ferien in Weissenhäuser Strand: Das sind Tage an der blauen See. Sind Sonnentage im Sand, im Strandkorb, im frischen Wasser.

Ferien in Weissenhäuser Strand: Das sind aber auch entspannende Stunden unter Palmen, sind Badefreuden in einer exotischen Landschaft, in der es immer Sommer ist. Sind unvergessliche Erlebnisse im **SUBTROPISCHEN BADEPARADIES**.

Schwimmen Sie entspannt in einem der Becken, zwischen künst-

lichen Grotten und Schluchten. Lassen Sie sich verwöhnen im Whirlpool und bräunen auf der Sonnenbank. Genießen Sie die vielen exotischen Pflanzen, die schillernden Farben und die fröhliche Stimmung überall.



Entdecken Sie Spaß und Freude am Wasser. Hier werden Träume Wirklichkeit, wenn man sich ausruht unter Palmen und Agaven – mit einer Pina Colada in der Hand. Wenn aber die Sonne strahlt, zieht es Sie an den Strand. Erleben Sie vielfältige Badefreuden, Tage im frischen Wind, das Bad in den hohen Wellen. Und auch die langen Spaziergänge entlang der Küste zwischen Dünen und Strand.

Weitere Informationen: Ferienpark Weissenhäuser Strand, Seestr. 1, 2440 Weissenhäuser Strand, Tel. 04361/490-0, Fax 04361/490-720.

Sonder-Aktion für Leser dieser Zeitschrift!

Gültig bis 15.05.92

VOLLTREFFER!

Ja, schicken Sie mir kostenlos den großen BFP-Farb-katalog '91/92 mit dem Komplett-Programm für Fußball-Training und Fußball-Betreuung!

Coupon kopieren oder ausschneiden und noch heute absenden an:

BFP-VERSAND

Postfach 1144 - D-2950 Leer
Tel: 0491-7771 - Fax: 73130



GRATIS-COUPON

für 1 BFP-Farb-katalog '91/92

Name, Vorname: _____

Str./Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Trainer Betreuer Spieler

Coupon bitte noch heute einsenden an:
BFP-VERSAND - Postfach 1144 - D-2950 Leer

BFP
VERSAND

Trainingsprogramme für eine Technik-Grundschulung

Basis-Technikprogramm 1

Technikübung 1

Organisation:

Je 6 bis 10 Spieler stellen sich mit je einem Ball in einem abgegrenzten Übungsraum von etwa 15 x 15 Metern auf.

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln innerhalb des abgegrenzten Spielfeldes frei durcheinander, wobei der Ball jederzeit kontrolliert werden soll. In das Dribbling werden viele Richtungswechsel eingefügt.

Trainingshilfen:

- Wenn viele Spieler zu „wild“, zu hektisch dribbeln, erfolgen die Richtungswechsel nur auf Zeichen des Trainers. Die Spieler müssen jederzeit anhalten und sich mit dem Ball drehen können.
- Eine mögliche Übungserleichterung: Vor jedem Richtungswechsel erfolgt zunächst ein Ballstoppen.

Technikübung 2

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf (Abb. 1):

Die Spieler ziehen den Ball im Wechsel mit der rechten/linken Innenseite des Fußes vor dem Körper hin und her.

Trainingshilfen:

- Die Übung wird in der langsamen Vorwärtsbewegung im Gehen fast auf der Stelle absolviert.
- Das Standbein beugen, das Spielbein abwinkeln!

Technikübung 3

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

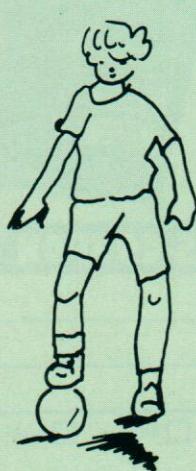


Abb. 1

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln zunächst mit der rechten Innenseite über einige Kontakte schräg nach vorne links, dann mit der rechten Außenseite schräg nach vorne rechts.

Trainingshilfen:

- Rhythmusvorgabe durch laute Trainerkommandos:

- „1, 2, 3“ (= 3 x rechte Innenseite)
- „... und Wechsel“
- „1, 2, 3“ (= 3 x rechte Außenseite)
- „... und Wechsel“
- „1, 2, 3“ (= wieder 3 x rechte Innenseite)

Technikübung 4

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf (Abb. 2):

Die Spieler ziehen den Ball im Wechsel mit dem rechten/linken Rist nach vorne und holen diesen jeweils sofort mit der Sohle zum Körper zurück.

Trainingshilfen:

- Bei richtiger Übungsausführung verliert der Spieler beim Vorwärtsrollen und beim Zurückziehen nie den Ballkontakt — lediglich beim Spielbeinwechsel wird der Ball kurzzeitig losgelassen.

Technikübung 5

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

wie bei der Technikübung 3; der Bewegungsablauf wird aber nun mit dem linken Fuß absolviert.

Trainingshilfen:

- Der Trainer sollte auf das vorgeschriebene Spielbein bestehen, um die Beidfüßigkeit der Nachwuchsspieler von Anfang an mitzuentwickeln.

Technikübung 6

Organisation:

Für diese Technikübung verteilen sich die Spieler in einem größeren Spielfeldbereich.

Übungsablauf (Abb. 3):

Balljuggling in verschiedenen Varianten. Die Spieler können u. a. mit folgender, im Schwierigkeitsgrad systematisch ansteigender Übungsfolge zum freien Balljuggling hingeleitet werden:

- mit rechts aus der Hand in die Hand
- mit links aus der Hand in die Hand
- im Wechsel rechts/links mit jeweils 1 Bodenkontakt zwischendurch
- 2 x mit rechts jonglieren aus der Hand in die Hand
- 2 x mit links jonglieren aus der Hand in die Hand

– 1 x mit rechts/ 1 x mit links jonglieren aus der Hand in die Hand

– 2 x mit rechts jonglieren, 1 Bodenkontakt, und erneut 2 x mit rechts jonglieren.

– 2 x mit links jonglieren, 1 Bodenkontakt, und erneut 2 x mit links jonglieren.

– 1 x mit rechts/ 1 x mit links jonglieren und 1 Bodenkontakt vor dem erneuten Jonglieren.

Trainingshilfen:

► Alle Jonglierübungen können aus Motivationsgründen mit folgenden Aufgabenstellungen auch als kleine Wettbewerbe gestaltet werden: „Wer schafft... Versuche?“ oder „Sind alle zusammen besser als ich?“ (Die Einzelergebnisse der ganzen Trainingsgruppe werden dabei addiert und mit dem erreichten Ergebnis des Trainers verglichen).

► Die Spieler sollten vom Trainer zum selbstständigen Üben zuhause motiviert werden.

Technikübung 7

Organisation:

wie bei der Technikübung 6

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln eng mit rechts über etwa 3 bis 4 Meter, spielen den Ball dann etwa 2 Meter weg, laufen nach und stoppen die kurze Eigenvorlage mit der rechten Innenseite an.

Nach einer kurzen Unterbrechung folgt der gleiche Übungsablauf mit links.

Trainingshilfen:

► Bei der Ballkontrolle ist das Standbein zu beugen und das Spielbein abzuwinkeln.

► Bei einem höheren Leistungslevel kann der Spielbeinwechsel auch dynamisch ablaufen und eventuell durch einen kleinen Zwischensprung eingeleitet werden (in Verbindung mit einem Richtungswechsel oder einer Körpertäuschung).

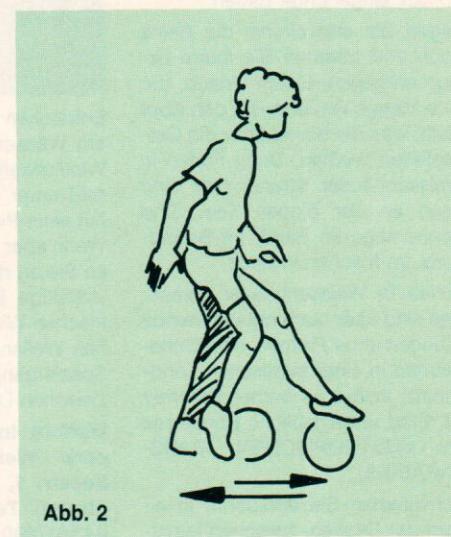


Abb. 2

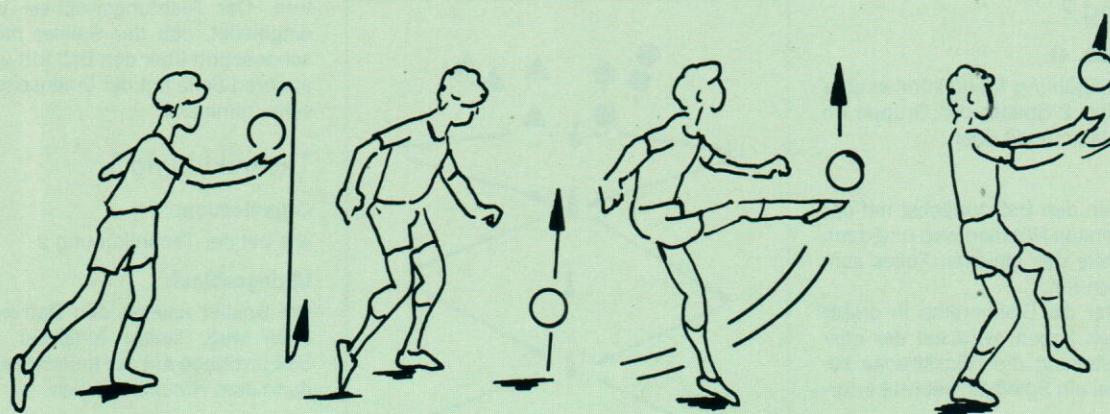


Abb. 3

Technikübung 8

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler ziehen den Ball mit der Sohle seitlich weg und spielen diesen mit der Innenseite zum Körper zurück. Danach erfolgt das seitliche Wegrollen und das Zurückholen unter den Körper mit dem anderen Spielbein.

Trainingshilfen:

- Die Übung wird fast auf der Stelle absolviert!
- Eine deutliche Übungsdimension durch den Trainer erleichtert den Spielern das Erlernen dieses Technikelements!
- Die Spieler sollten die Möglichkeit einer individuellen Regulierung des Übungstemos haben.

Technikübung 9

Organisation:

wie bei der Technikübung 6

Übungsablauf:

Variation des Balljonglierens.

Nun werden in die methodische Übungsfolge zum Erlernen des Balljonglierens einige zusätzliche Varianten mit dem Oberschenkel/Kopf eingebaut. Es sollten wieder kleine Wettbewerbe ausgetragen werden.

Basis-Technikprogramm 2

Fangspiel

Organisation:

Alle Spieler bewegen sich innerhalb des Strafraums. 2 (3) Fänger werden bestimmt.

Übungsablauf:

Die Fänger versuchen, die restliche Gruppe komplett zu „verhaften“. Abgeschlagene Spieler müssen auf der Stelle mit gegrätschten Beinen verharren. Erst wenn ein Mitspieler durch die Grätsche eines Gefangenens krabbelt, ist dieser befreit und kann sich wieder innerhalb des Spielraumes bewegen.

Welche Fänger-Gruppe schafft es, alle Spieler zu „verhaften“?

Technikübung 1

Organisation:

Innerhalb des Strafraumes werden einige Hütchen frei verteilt. Jeder Spieler hat einen Ball.

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln innerhalb des Strafraumes frei durcheinander, ohne die Mitspieler zu behindern oder die Hütchen zu berühren.

Trainingshilfen:

- Auf die individuelle Regulierung des Übungstemos achten!

Technikübung 2

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

Die Spieler stoppen den Ball aus dem Dribbling heraus und dribbeln nach einer kurzen Pause weiter.

Trainingshilfen:

- Betonung der Pause (Trainerhinweis: „Zu Eis erstarrt!“). Die Spieler sollen bei der Unterbrechung des Dribblings Umschau halten.
- Das Standbein beugen, das Spielbein abwinkeln!
- Die Innenseite bildet ein „Dach“ über dem Ball!

Ballgymnastik

Übung 1:

Achterkreisen des Balles in weitem Grätschstand.

Übung 2:

Im geschlossenen Stand (bei gestreckten Beinen) den Ball mit beiden Händen an der Vorderseite des Körpers entlang bis zum Boden hin rollen.

Übung 3:

Ball an der Rückseite der Beine entlang bis zum Boden hin bewegen.

Übung 4:

Ball hochwerfen und im Sprung auffangen.

Technikübung 3

Organisation:

wie bei der Technikübung 1

Übungsablauf:

wie bei der Technikübung 2, nur erfolgt nun ein Spielbeinwechsel nach jedem Ballstoppen (z. B. dribbeln die Spieler nach einer Ballkontrolle mit der rechten Innenseite mit links weiter).

Trainingshilfen:

- Auf häufige Übungswiederholungen achten. Nach einem Dribbling von jeweils 3 bis 4 Metern sollte der Ball angehalten werden!

Technikübung 4

Organisation:

Die Spieler verteilen sich nun in einem größeren Spielfeldbereich.

Übungsablauf:

Balljonglieren.
Jeder Spieler absolviert eine seinem Leistungsvermögen angemessene Jonglierübung.

Technikübung 5

Organisation:

wie bei der Technikübung 1.

Übungsablauf:

wie die Technikübung 3, nur betonen die Spieler nun mit einem kleinen Zwischenprung einen dynamischen und schnellen Spielbeinwechsel.

Basis-Technikprogramm 3

Technikübung 1

Organisation:

Jeweils 4 bis 6 Spieler haben jeder einen Ball und befinden sich hinter einer Slalomreihe. Die einzelnen Slalommarkierungen (Hütchen) sind in einem Abstand von etwa 5 Metern zueinander aufgestellt.

Übungsablauf:

Die Spieler dribbeln mit möglichst engen Ballkontakten durch die Slalomreihe.

Technikübung 2

Organisation (Abb. 4):

wie bei der Technikübung 1, nun können aber immer gleichzeitig 2 Spieler der Gruppe an der jeweiligen Slalomreihe üben.

Übungsablauf:

Die Spieler führen den Ball zunächst mit der Innenseite vom ersten Hütchen weg und dann mit der Außenseite des gleichen Fußes zum nächsten Hütchen hin.

Wenn alle Spieler die Slalomreihe in dieser Form durchlaufen haben, wird mit der gleichen Aufgabenstellung die Rückstrecke zurückgelegt, wobei ein Spielbeinwechsel erforderlich wird.

Trainingshilfen:

► Damit sich die Spieler nicht gegenseitig behindern, müssen sie ausreichend Abstand zueinander halten.

Technikübung 3

Organisation:

Die Spieler verteilen sich mit je einem Ball frei im Raum.

Übungsablauf:

Balljonglieren.

Jeder Spieler jongliert den Ball in einer Variante, die seinem Leistungsniveau entspricht.

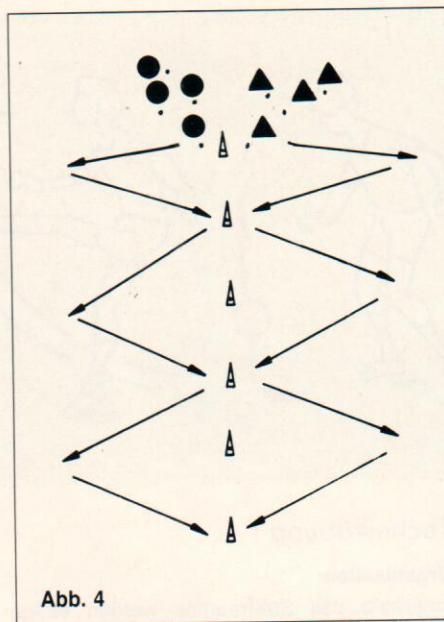


Abb. 4

Technikübung 4

Organisation:

wie bei der Technikübung 2

Übungsablauf:

wie bei der Technikübung 2, nun wird aber der Richtungswechsel zwischen „weg vom Hütchen/hin zum Hütchen“ besonders be-

tonnt. Der Richtungswechsel wird dadurch eingeleitet, daß der Spieler mit einem Zwischenschritt über den Ball tritt und diesen zur anderen Seite mit der Innenseite bzw. Außenseite mitnimmt.

Technikübung 5

Organisation:

wie bei der Technikübung 2

Übungsablauf:

Die Spieler spielen den Ball kurz vom Hütchen weg, laufen hinterher, stoppen die Selbstvorlage mit der Innenseite und dribbeln dann zum Hütchen zurück.

Technikübung 6

Organisation:

wie bei der Technikübung 2

Übungsablauf:

Die Spieler stoßen den Ball mit der Außenseite kurz vom Hütchen weg und stoppen die Selbstvorlage anschließend mit der Innenseite des Spielbeins. Danach erfolgt ein Spielbeinwechsel – die Spieler dribbeln mit der anderen Außenseite zum nächsten Hütchen zurück.

Am Hütchen stoppen sie den Ball mit der Sohle, und es folgt ein kurzes Überspringen und Wegstoßen des Balles mit der Außenseite vom Hütchen weg.

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**

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. Kopfstoß, 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, Auffangen 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 „Aufwärmriten“. 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. Beifehl und praktischem Karteikasten):
DM 32,80 (zzgl. Versandkosten)

phippa

Gerd Thissen · Karl-Heinz Drygalsky

Aufwärmalternativen zur Spielvorbereitung

Möglichkeiten des Stretchings vor dem Spiel in der Kabine

Flexibilität ist auch bei der unmittelbaren Spielvorbereitung gefragt. Häufig ergeben sich vor und nach dem eigentlichen Aufwärmprogramm im Freien zeitliche Freiräume, die den Spielern die Möglichkeit zu einem zusätzlichen begleitenden Stretching in der Umkleidekabine eröffnen. Welche Grundsätze sind dabei zu beachten? Und welche speziellen Stretchingübungen eignen sich besonders für so eine Form der Spielvorbereitung?

Vorbemerkungen

Eine spezielle gymnastische Vorbereitung nach dem Prinzip des **Stretchings** sollte nicht nur bei jeder Trainingseinheit ein selbstverständliches Element des Aufwärmens sein. Insbesondere in der oft recht kurzen, gestrafften Vorbereitungsphase vor einem Wettkampf sollte jede Möglichkeit zu einer Dehngymnastik ergriffen werden. In diesem Zusammenhang nimmt eine Stretchingphase vor dem Spiel in der Kabine einen immer größeren Stellenwert ein.

Dabei sollte aufgrund der besonderen Umstände einer Spielvorbereitung und der Beschaffenheit einer Umkleidekabine hierbei nicht nur auf gymnastische Übungen zurückgegriffen werden, die üblicherweise auch zu Beginn einer normalen Trainingseinheit absolviert werden.

Trainingsmethodische Grundsätze

Im einzelnen lassen sich für eine vorbereitende Stretchingphase in der Umkleidekabine folgende Grundsätze nennen:

□ Welcher Zeitpunkt eignet sich für ein solches individuelles Dehnprogramm vor einem Spiel? Nach dem Eintreffen der einzelnen Mannschaftsmitglieder in der Kabine beginnt neben der mentalen Einstimmung auch bald die aktive gymnastische Vorbereitung auf das Spiel. Nachdem die Spieler gegebenenfalls massiert worden sind, die Bandagen angelegt, die Strümpfe und Stutzen übergezogen sowie die Wettkampfbekleidung hergerichtet und die Fußballschuhe zum Anziehen vorbereitet haben, ergibt sich eine etwa 15minütige Pause, die sich besonders für ein **Voraufwärmen (Vordehnen) durch Stretching** eignet.

□ Vorteilhaft ist hierbei vor allem, daß die Spieler diesen Abschnitt der Spielvorbereitung unabhängig voneinander beginnen und darüber hinaus individuell gestalten können, bevor der Trainer letzte Anweisungen an die Mannschaft gibt oder das Aufwärmen auf dem Sportplatz beginnt.

□ Aufgrund der begrenzt verfügbaren Zeit und des oftmals geringen Raumangebotes einer Kabine sind nur solche Gymnastikübun-



1. Schwerpunkt



2. Schwerpunkt

gen sinnvoll, die leicht und überall praktizierbar sind. Zusätzliche Alternativen ergeben sich, wenn die meist vorhandenen Vorrichtungen der Kabine (z.B. Bänke) oder des Duschraums mitbenutzt werden. Installationen wie Duschknöpfe oder Seifenhalter sind jedoch wegen des zu großen Verletzungsrisikos zu meiden. Grundsätzlich ist ein Gymnastikprogramm in der Kabine wegen der Ausrutschgefahr ohne Schuhwerk durchzuführen. Eventuell ist bei einigen Stretchingübungen eine leichte Partnerunterstützung sinnvoll.

□ Diese Form des gymnastischen **Voraufwärmen** gewinnt bei kühler Witterung noch an Bedeutung. Die Gelenke, Bänder, Sehnen und besonders Muskeln können mit einem entsprechenden Gymnastikprogramm nach dem Stretchingprinzip gezielt auf die zu erwartenden Spielbelastungen vorbereitet werden. Ein zusätzlicher positiver Effekt ergibt sich dadurch, daß sich der allgemeine Teil des Aufwärmprogramms auf dem Sportplatz verkürzt und damit weitere Zeit für speziellere Aufwärmphasen mit dem Ball frei wird.

□ Um den vollen Wirkungsgrad der Stretchingübungen erreichen zu können, müssen jedoch folgende **Voraussetzungen** erfüllt werden:

- Der Aktive muß genügend Selbstdisziplin aufbringen
- Die Gymnastikübungen müssen bekannt und im Training eingeübt sein, so daß eine korrekte Bewegungsausführung sichergestellt ist
- Die vorgegebenen Dehnzeiten sind einzuhalten.



3. Schwerpunkt



4. Schwerpunkt



5. Schwerpunkt



6. Schwerpunkt

□ Bei der Stretchingarbeit in der Kabine sind jegliche Hast und Hetze zu vermeiden, da diese gymnastische Phase bereits auch zur mentalen Vorbereitung und zur Wettkampfeinstimmung beitragen soll.

Hinweise zum Grundprogramm

Das folgende Grundprogramm für ein vorbe-

reitendes Stretching erfaßt die wichtigsten fußballspezifischen Muskelgruppen, Gelenke, Bänder und Sehnen.

Programmdauer:

5 bis 7 Minuten

Dehnzeiten pro Übung:

jeweils mindestens 10 Sekunden (eventuell mit Wiederholungen)

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

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 4a/92 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Redaktionshinweis

„fußballtraining“ bringt in den nächsten Ausgaben u.a. die folgenden Beiträge:

- Frank Schaefer:
Trainingslager mit der A-Jugend des 1. FC Köln
- Michael Henke:
Juventus Turin und Borussia Dortmund im Vergleich
- Gerd Thissen/Karl-Heinz Drygalsky:
Stretchingmöglichkeiten an der Barriere
- Karl Weber/Gunnar Gerisch:
Leistungsdiagnostik im Überblick

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 0611/843469

Aufnahmeanträge

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

Backs, Christian, Rudolf-Seiffert-Straße 18, 0-1156 Berlin
Braun, Günter, Helmstedter Chaussee 6, 0-3039 Magdeburg
Damm, Wolfgang, Fähmannweg 43a, 1000 Berlin 22
Gießelmann, Hans-Georg, Erpinghofstr. 7, 4600 Dortmund 18
Graw, Bruno, Hainbuchenweg 15, 4446 Hörstel-Bevergern
Heinrich, Peter, Britzer Damm 138c, 1000 Berlin 47
Kaminski, Peter, Katzensteiner Straße 30, 3360 Osterode am Harz
Lansdorf, Friedhelm, Mühlenstraße 5, 2224 Quickborn
Maika, Alex, Curiestraße 56b, 0-3017 Magdeburg
Molzahn, Alexander, Friedrich-Wilhelm-Straße 95, 1000 Berlin 42
Nitzl, Richard, Hofmark 5, 8311 Neufrankenhofen
Ozkul, Ugur, Oranienstraße 167, 5000 Köln 91

Rentzsch, Ingo, Küstriner Straße 37, 0-1092 Berlin
Schatzschneider, Dieter, Immenweg 9, 3006 Burgwedel 3
Scholz, Horst, Werrastraße 1, 0-4090 Halle-Neustadt
Schrebb, Friedhelm, Falkenring 24, 4507 Hasbergen
Schwager, Frank, Hermannstraße 15, 1000 Berlin 44

Termine

Fortbildung Hamburg

Die nächste Fortbildungstagung der Verbandsgruppe (VG) Nord findet am **Montag, 11. Mai, in Hamburg-Norderstedt** statt.

Treffpunkt: 10.00 Uhr im Clubheim Tura Harksheide, Am Exerzierplatz 16.

Leitung: Günter Grothkopp

Praxis:

Trainingsbeispiele zur Schulung der taktischen Beweglichkeit.

Theorie:

Moderne Methoden der Rehabilitation verletzter Sportler.

Dieses Referat ist in Zusammenarbeit mit dem REHA-Zentrum Norderstedt (Dr. med. Thomas Wessinghage) geplant.

Genauer Tagungsablauf wird zu Beginn der Veranstaltung in Norderstedt bekanntgegeben.

Für die Praxisdemonstration werden die Tagungsteilnehmer zur aktiven Mitarbeit aufgerufen. Alle Teilnehmer werden deshalb erneut eindringlich darum gebeten, Sportsachen mitzubringen, um durch aktive Mitarbeit die Praxiseinheit zu ermöglichen.

Peter-Uwe Breyer
Vorsitzender VG Nord

Fortbildung Dresden

Tagungsdaten:

Donnerstag, 16. April 1992, 9.00 bis 16.30 Uhr, im Heinz-Steyer-Stadion, Dresden.

Tagungsablauf:

9.00 Uhr: Eröffnung und Begrüßung – Informationen

über Stand und Situation der VG Nordost: Heinz Werner, kommiss. Vorsitzender der VG Nordost

10.00 Uhr:

Praxis mit theoretischer Einführung:

– Schulung der Abseitsfalle sowie Möglichkeiten der Überwindung

– Trainingsbeispiele für Forechecking

Heiner Ueberle, Cheftrainer Wormatia Worms, Oberliga Südwest

13.15 Uhr:

Praxis mit theoretischer Einführung:

Modernes Torwarttraining

Horst Zingraf, Ex-Torhüter und Ex-Trainer des 1. FC Saarbrücken, Dozent a.D. des Sportinstituts der Universität des Saarlandes

15.30 Uhr:

Diskussion und Fragen zu den behandelten Themen mit Heiner Ueberle und Horst Zingraf.

Leitung: Heinz Werner

16.15 Uhr:

Schlußwort und Aushändigung der Testate

Heinz Werner
kommiss. Vorsitzender VG Nordost

Regionale Fortbildung

Außerdem finden im Erscheinungszeitraum der Ausgabe 4/92 von „fußballtraining“ noch weitere regionale Fortbildungsveranstaltungen statt:

Montag, 27. April 1992

VG Baden-Württemberg

14.00 Uhr, Reutlingen, Stadion SSV Reutlingen

Montag, 4. Mai 1992

VG Hessen

14.00 Uhr, Frankfurt/Main, LSB-Sportschule, Otto-Fleck-Schneise 2

Montag, 18. Mai 1992

VG Westfalen

14.00 Uhr, Kamen-Methler, Sportschule Kaiserau

VG Bayern

15.00 Uhr, Nürnberg

Genauen Tagungsort bitte erfragen beim Vorsitzenden der VG Bayern, Ludwig Baumer, Meisenstraße 20, 8032 Gräfelfing, Tel. 089-855527.

H. und H.-D. Antretter/H. Lüthmann
Dehnen und Kräftigen 1
Gut und richtig dehnen



D. und H.-D. Antretter/H. Lüthmann
Dehnen und Kräftigen 2
Gymnastik, die stark macht



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 Karteikasten

DM 32,80

philippa

Bestellschein Seite 10.

Ralf Peter

Kombination von Torwart- und Feldspielertraining

Trainingsformen für eine interessante und praktikable Verbindung des Feldspielertrainings mit einer Torwartschulung (2. Teil)

**„Torhüter und Links-
außen“ – Die Spieler auf
diesen beiden Positionen
sind nach einer alten Trai-
nerweisheit nicht nur von
den Persönlichkeitseigen-
schaften her nur zu oft echte
Individualisten... Das spe-
zielle Anforderungsprofil
der Torwartposition drängt
den Spieler mit der Nummer
1 automatisch in eine Son-
derrolle innerhalb des
Mannschaftsverbandes. Aus
dieser Sonderstellung darf
aber nicht geschlossen wer-
den, daß ein Torwart des-
halb nur mit einem Sonder-
training angemessen und
wirkungsvoll geschult wer-
den kann. Denn bei einem
ausschließlichen Individu-
altraining kommen zentrale
Schulungselemente wie die
Verbesserung des Spielver-
ständnisses zu kurz. Ein
spielgemäßes Torwarttra-
ining, in denen die Torhüter
immer wieder mit wettspiel-
typischen Situationen kon-
frontiert werden, ist erfor-
derlich. Dabei können bei
einer entsprechenden Trai-
ningsorganisation zusätz-
lich auch die Feldspieler von
einer solchen alternativen
Torhüter-Schulung profi-
tieren.**



Foto: Horstmüller

Komplexübungen für das Grundlagentraining

Trainingsform 1

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Aufnehmen anrollender Bälle
- Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Flache, genaue Zuspiele
- Ballkontrolle in der Bewegung
- Distanzschüsse

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. Die Spieler befinden sich alle mit einem Ball

an einem Markierungshütchen etwa 15 Meter seitlich vor Tor 1.

Spielablauf (Abb. 1):

Der erste Spieler der Gruppe paßt dem Torwart 1 flach zu, der das Zuspiel aufnimmt und den Ball zurück in den Lauf des Spielers rollt. Dieser nimmt den Ball in Richtung des Tores 2 mit und schließt mit einem Distanzschuß ab.

Variationen:

- Treffer bei Tor 2 sollen durch einen Alleingang des Spielers gegen den Torwart 2 erzielt werden.
- Der Spieler nimmt den zugerollten Ball

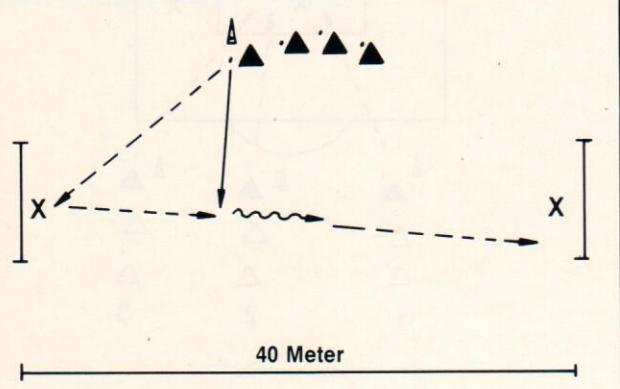


Abb. 1

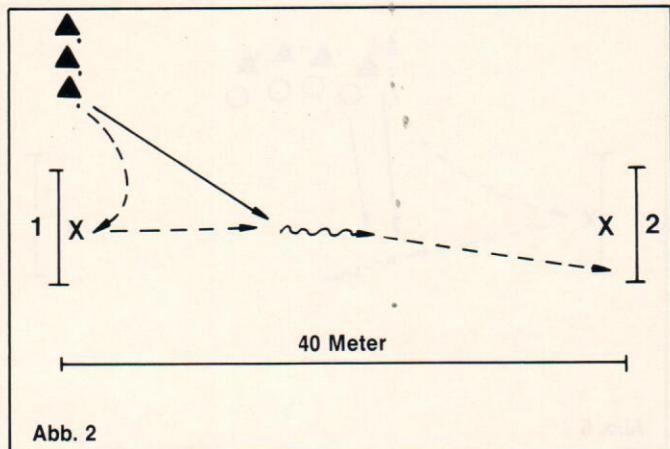


Abb. 2

durch ein etwas seitlich versetztes Hütchenstor mit und kommt aus spitzem Winkel zum Torabschluß.

– Der Spieler nimmt den zugerollten Ball mit und spielt einen Flugball auf Torwart 2.

Trainingsform 2

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Fangen hoher Bälle
- Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Zuspiele mit dem Spann
- Distanzschüsse

Trainingsorganisation:

Die beiden Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball hintereinander auf der Grundlinie etwa 10 Meter seitlich von Tor 1 auf.

Spielablauf (Abb. 2):

Der erste Spieler der Gruppe spielt aus der Hand mit dem Spann einen Flugball auf Torwart 1. Torwart 1 fängt das Zuspiel am höchsten Punkt in der Luft ab und rollt anschließend in den Lauf des Spielers, der dann mit einem Distanzschuß auf das andere Tor abschließt.

Variation:

– Die Spieler schlagen mit einem liegenden Ball Flanken vor das Tor und laufen sich dann zum Distanzschuß frei.

Trainingsform 3

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Fausten
- Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- 1 gegen 1 bis zum Torabschluß

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 30 Metern gegenüber aufgestellt. Die Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare mit je einem Ball auf. Das erste Spielerpaar plaziert sich etwa 7 Meter vor Torwart 1, die übrigen 2er-Gruppen warten neben dem Tor.

Spielablauf (Abb. 3):

Ein Spieler des ersten Spielerpaars vor dem Tor wirft den Torwart 1 hoch an, der den Ball direkt über die 2er-Gruppe hinweg in Richtung des Tores 2 faustet. Die beiden Spieler drehen sich, starten zum Ball und tragen ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß auf das gegenüberliegende Tor aus.

Trainingsform 4

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Genaue Distanzschüsse
- Schnelles Umschalten
- 1 gegen 1

Trainingsorganisation:

Die Spielform läuft zwischen einem Normaltor und 2 Kleintoren ab, die jeweils seitlich etwa 35 Meter vor dem Tor aufgestellt sind. Im Normaltor wechseln sich 2 Torhüter ab. Die Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare mit je einem Ball auf, die sich zwischen den beiden Kleintoren hintereinander aufstellen.

Spielablauf (Abb. 4):

Die Spielerpaare bewegen sich nacheinander Richtung Tor. Im laufenden Wechsel dribbelt jeweils ein Spieler der 2er-Gruppe, sein Partner läuft nebenher. Der Spieler mit Ball schließt ab etwa 20 Metern mit einem Distanzschuß ab.

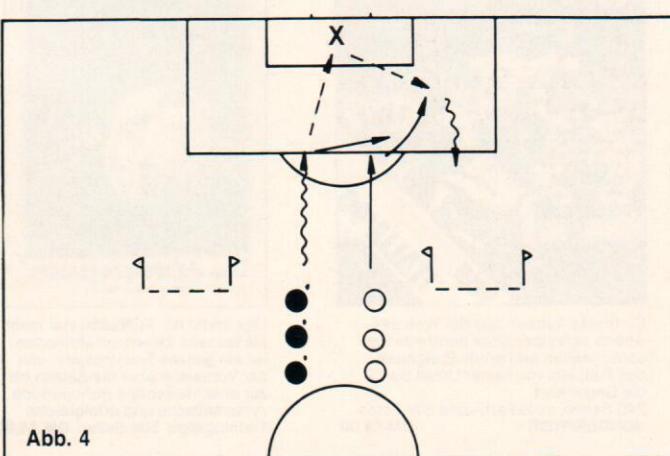
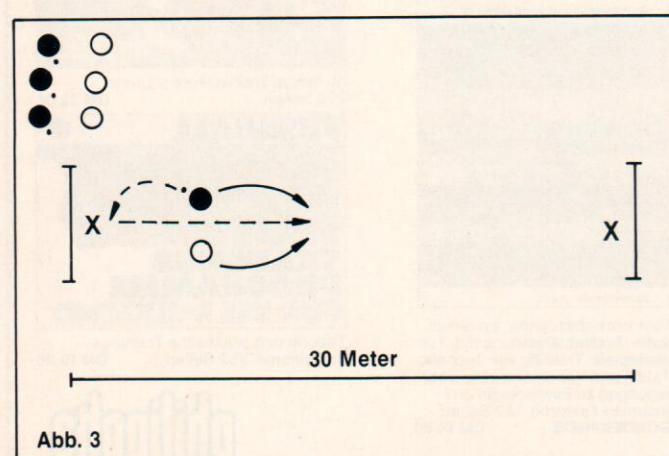
Bei einem Tor bekommt der Spieler 1 Punkt und das Spielerpaar läuft zur Ausgangsposition zurück. Wenn der Torwart den Distanzschuß hält oder in das Feld zurück abklatscht, so tragen die Spielerpaare anschließend sofort ein 1 gegen 1 auf die beiden Kleintore aus.

Inzwischen kann bereits das nächste Spielerpaar mit der Übung beginnen.

Die Treffer beim Normaltor und bei den Kleintoren werden addiert. Welcher Partner hat nach 10 Durchgängen die meisten Tore erzielt?

Variation:

– Die Spielerpaare kombinieren jeweils Richtung Tor, und einer der beiden Spieler schließt mit einem Distanzschuß ab. Die Spielfortsetzungen bleiben die gleichen.



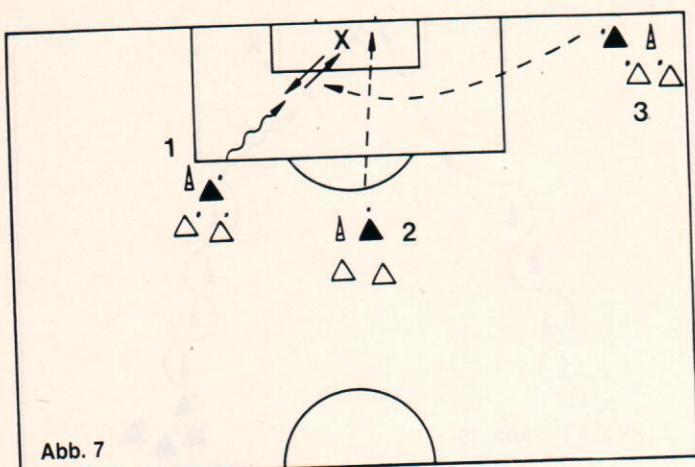


Abb. 7

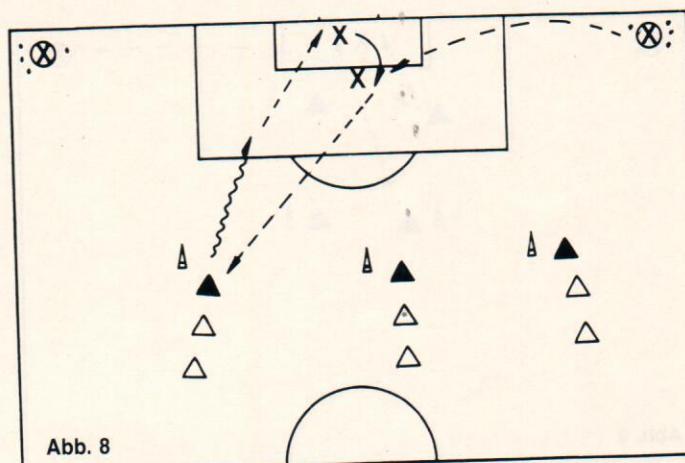


Abb. 8

Trainingsorganisation:

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf 3 Positionen, die durch Hütchen markiert sind: Die erste Position befindet sich an einer Strafraumecke, die zweite etwa 20 Meter frontal vor dem Tor und die dritte schließlich an der Seitenlinie.

Im Tor wechseln sich 2 Torhüter nach jedem Durchgang ab.

Spielablauf (Abb. 7):

In festgelegter Reihenfolge laufen von den einzelnen Positionen aus verschiedene Aktionen auf das Tor ab:

Von der ersten Position an der Strafraumecke aus erfolgt ein Alleingang gegen den Torwart. Nachdem diese Aktion abgeschlossen wurde, konzentriert sich der Torhüter sofort auf einen Distanzschuß, der von der zweiten Position abgegeben wird, sobald der Torwart die entsprechende Stellung eingenommen hat. Als letzte Aktion erfolgt schließlich eine Flanke von der Außenposition aus.

Nach jedem Durchgang wechseln sich die beiden Torwärte im Tor ab. Auch die Spieler rücken zur nächsten Position weiter.

Trainingsform 8

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Strafraumbeherrschung und Abfangen von Flanken
- Stellungsspiel und Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Ballkontrolle in der Bewegung
- Plazierte Distanzschüsse aus dem Dribbling heraus

Trainingsorganisation:

Im Normaltor wechseln sich 2 Torhüter von Zeit zu Zeit ab. An beiden Außenpositionen befindet sich jeweils ein Flankengeber mit Bällen. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an 3 Markierungshütchen, die in unterschiedlicher Richtung etwa 30 Meter vor dem Tor aufgestellt sind.

Spielablauf (Abb. 8):

Die Übung wird mit einem Flankenball von einer Spielfeldseite aus eröffnet. Der Torwart fängt die Hereingabe ab, wobei sein pausierender Torhüterkollege leicht stört und wirft auf den ersten Spieler am Markierungshütchen.

chen 1 ab. Dieser nimmt den Zuwurf kurz in Richtung Tor mit und schließt mit einem Distanzschuß ab.

Der nächste Abwurf erfolgt dann auf den Gruppenersten am Markierungshütchen 2.

Variationen:

- Der Torwart rollt den Ball nach einer abgefangenen Flanke in Richtung des betreffenden Spielers, der möglichst direkt abschließen soll.
- Der Torwart rollt den Ball nach einer abgefangenen Flanke wieder ab. Der Spieler soll nun aber im Alleingang gegen den Torhüter einen Treffer erzielen.

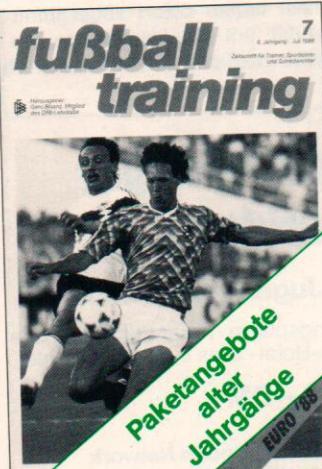
Trainingsform 9

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Strafraumbeherrschung und Abfangen von Flankenbällen
- Stellungsspiel und Halten von Distanzschüssen

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Kopfballabschlüsse
- Plazierte Distanzschüsse



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), 96 Seiten
 Sammelband 4 (1986), 112 Seiten
 Sammelband 5 (1987), 112 Seiten
 Sammelband 7 (1989), 112 Seiten

DM 9,80
 DM 14,80
 DM 14,80
 DM 14,80
 DM 19,80

SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:

1984 (4 von 6 Heften) = ca. 130 Seiten
 1988 (6 von 12 Heften) = ca. 190 Seiten
 1990 (7 von 12 Heften) = ca. 220 Seiten
 1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten

DM 12,00
 DM 15,00
 DM 20,00
 DM 39,00

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

DM 14,50

philippa

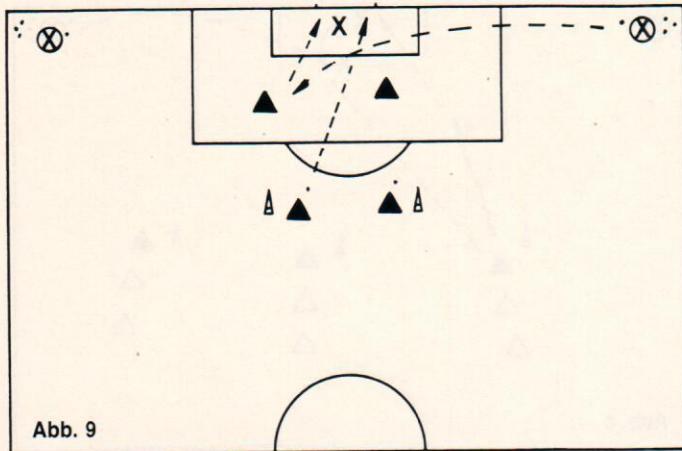


Abb. 9

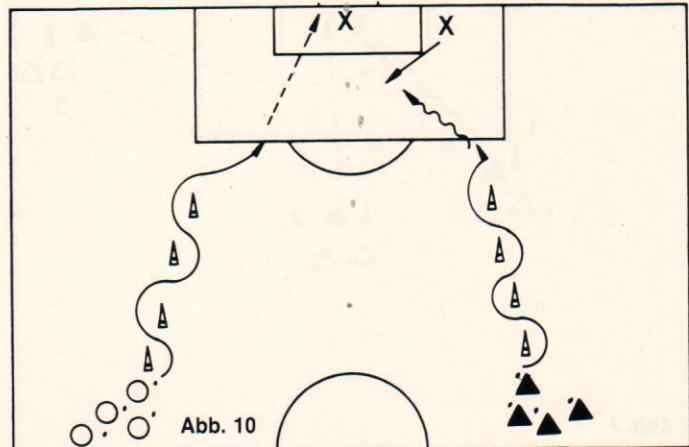


Abb. 10

Trainingsorganisation:

Innerhalb des Normaltores wechseln sich 2 Torhüter von Zeit zu Zeit ab. Auf den Außenpositionen stellt sich jeweils ein neutraler Flankengeber mit den Bällen auf. Die Spieler unterteilen sich in 4er-Gruppen. Etwa 20 Meter vor dem Tor sind mit Markierungshütchen 2 Abschlußstellen markiert.

Spielablauf (Abb. 9):

Die 4er-Gruppen treten nacheinander an und sollen jeweils möglichst viele Tore erzielen. 2 Gruppenmitglieder stellen sich vor dem Tor auf, die anderen beiden platzieren sich mit je einem Ball an den Abschlußstellen.

Zunächst wird von jeder Spielfeldseite eine Flanke auf die beiden Spieler vor dem Tor hereingegeben, die diese möglichst direkt verwerten sollen. Danach schließen die beiden anderen Gruppenmitglieder mit einem Distanzschuß ab.

Anschließend folgt die nächste 4er-Gruppe. Welches 4er-Team erzielt bei 10 Durchgängen die meisten Treffer, wobei die Gruppenmitglieder zwischendurch die Aufgaben bei den Torschußaktionen wechseln können?

Trainingsform 10

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Stellungsspiel und Halten von Distanzschüssen
- Verhalten gegen einen durchbrechenden Angreifer

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Schnelles Dribbling
- Plazierte Distanzschüsse
- Alleingänge gegen den Torwart

Trainingsorganisation:

Beim Normaltor stellen sich 2 Torhüter auf. Der eine plaziert sich auf der Torlinie, der andere etwas seitlich etwa 5 Meter vor dem Tor.

Die Spieler haben alle einen Ball und verteilen sich gleichmäßig hinter 2 aufgebaute Slalomreihen.

Spielablauf (Abb. 10):

Die ersten beiden Spieler starten auf Kommando zu einem Dribbelwettlauf durch die Slalomreihen. Der Spieler, der als erster den Slalomparcours durchdribbelt hat, darf mit einem Distanzschuß auf das Tor mit Torwart 1 abschließen.

Der zweite Spieler muß zunächst den entgegenstehenden Torwart 2 ausspielen, bevor er eventuell ebenfalls auf das Tor abschließen kann. Danach starten die nächsten beiden Spieler durch die Slalomreihe.

Die beiden Torwärte tauschen laufend die Positionen und Aufgaben.

Die Treffer der einzelnen Spieler einer Gruppe werden addiert. Welche Mannschaft hat nach 5 (10) Durchgängen die meisten Tore erzielt?

Variationen:

- Die Torhüter wechseln sich im Tor ab. Der

Slalomsieger darf mit dem starken Spielbein abschließen, der andere Spieler nur mit dem schwachen.

- Der Slalomsieger darf von einer frontalen Position zum Tor abschließen, der andere Spieler dribbelt um ein Hütchen an der Strafraumecke und kommt aus spitzem Winkel zum Torschuß.

Trainingsform 11

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Halten von Distanzschüssen
- Abfangen von Flanken

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Kombinationen in der 2er-Gruppe
- Distanzschüsse
- Kopfballabschlüsse

Trainingsorganisation:

Die Spielform läuft auf ein Normaltor mit Torwart ab. An beiden Spielfeldseiten plaziert sich jeweils 1 neutraler Flankengeber mit Bällen.

Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen mit je einem Ball auf, die sich etwa 40 Meter frontal vor dem Tor hintereinander aufstellen.

Spielablauf (Abb. 11):

Das erste Spielerpaar kombiniert frei in Richtung Tor und schließt ab etwa 20 Metern ab. Beide Spieler laufen sofort abgestimmt vor das Tor weiter, um eine Hereingabe von der Spielfeldseite möglichst direkt zu verwerten.

Ihr Partner für internationale Sportbegegnungen

Komm mit
Gesellschaft für internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH

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/Lège Cap	- 2. Atlantik-Cup
	Spanien/Malgrat	- 9. Intern. Pfingstturnier
	Osterreich/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

KOMM MIT

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

Wir suchen für unsere Turnierveranstaltungen qualifizierte Schiedsrichter mit mindestens Bezirksligaerfahrung.

Fordern Sie kostenlos unsere Einzelauflösungen sowie unser Komm-mit-Journal mit DFB-Jugendleiter-Info an!

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

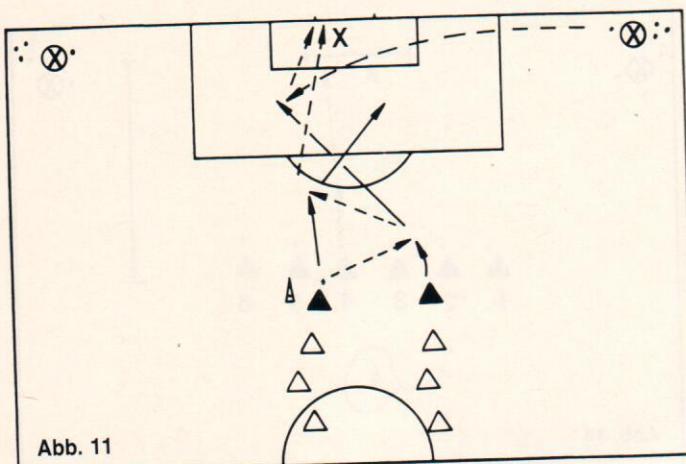


Abb. 11

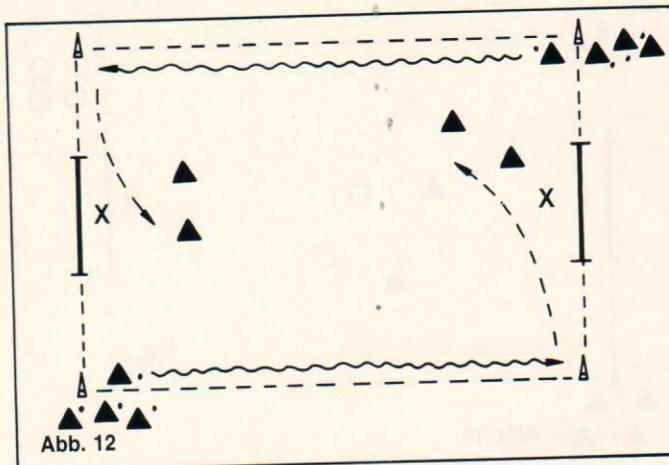


Abb. 12

Die Tore nach Distanzschüssen und Kopfballabschlüssen werden addiert. Welches Spielerpaar erzielt bei 10 Durchgängen die meisten Treffer?

Variationen:

- Die Kombinationsformen werden vorgegeben (z. B. Querpässe, Quer-Steilpässe, Querpäss mit anschließendem Hinterlaufen).

Trainingsform 12

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Auffangen von Flankenbällen
- Genaue Abwürfe

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Genaue Flankenbälle aus dem Dribbling heraus
- Ballkontrolle in der Bewegung
- Kopfballabschlüsse

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten werden im Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. Die Spieler haben alle einen Ball und verteilen sich gleichmäßig auf 2 diagonal gegenüberliegende Ecken des Übungsraumes. Vor beiden Toren stellen sich jeweils 2 Angriffsspitzen auf.

Spielablauf (Abb. 12):

Die ersten Spieler beider Gruppen dribbeln gleichzeitig die Seitenlinie entlang und schlagen aus dem Dribbling heraus eine Flanke auf die beiden Angreifer vor dem gegenüberliegenden Tor.

Anschließend holen sie sich den Ball wieder und reihen sich hinter die andere Spielergruppe zum erneuten Flankenlauf an.

Die Spieler vor den Toren werden von Zeit zu Zeit ausgewechselt.

Variationen:

- Vor den beiden Toren spielen jeweils 2 An-

Video-Torwartschule mit Andreas Köpke



DAS TORWART-VIDEO

zeigt Andy Köpke

WIE er trainiert

WIE er sich vorbereitet

WIE er sich aufwärmst

WIE er spielt

Ein Muß für alle Trainer und Torhüter.

VHS, ca. 55 Min., **DM 40,-** zzgl. Versandsp.

Wichtiger Hinweis: Video-Cassetten sind vom Umtausch ausgeschlossen!

philippa

BFP-Wandblock

mit Spielfeld

Ideal für die Trainings- und Spielbesprechung in der Kabine!

- A3 Format (30x42 cm)
- Ausreichend für 50 Spiele
- 50 Blatt weißes Papier
- Mit Spielfeld
- Mit Aufhängekordel
- Überall aufzuhängen

GRATIS!

1 DIN A6
Spielfeldblock

nur bei
Bestellung des A3-BFP-Wandblocks

DM 22,90

incl. NN-Versandkosten
Artikel-Nr: 1855 H



SONDER-PAKETPREIS!

3 Stück nur

DM 44,90

incl. NN-Versandkosten
Artikel-Nr: 1850 H

24-Std. Bestell-Telefon

0491-7771

BFP-VERSAND
Postfach 1144 - D-2950 Leer
Tel: 0491-7771 - Fax: 73130

**BFP
VERSAND**

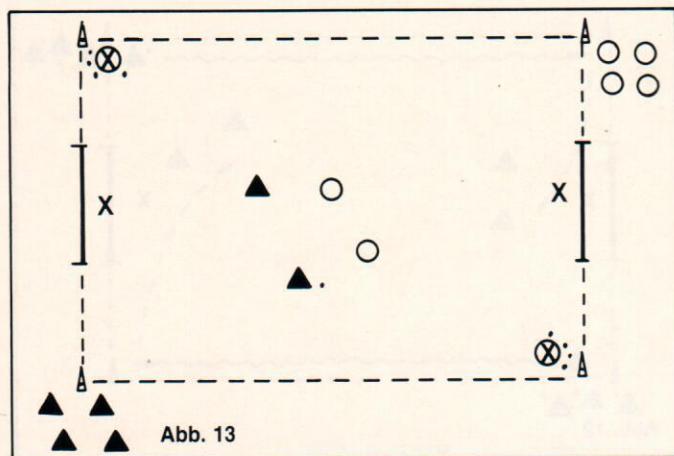


Abb. 13

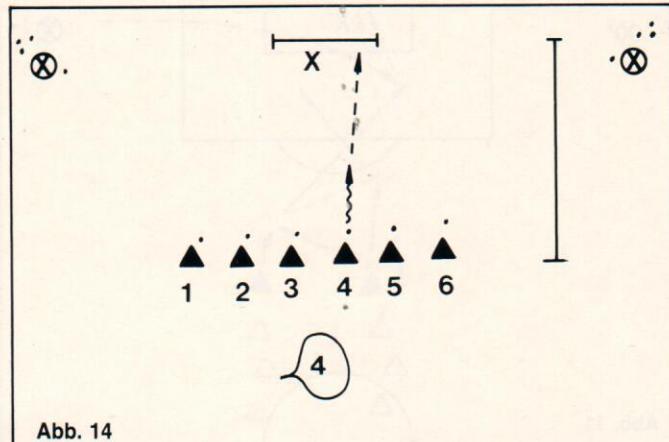


Abb. 14

greifer gegen 1 Verteidiger. Die Torabschlüsse müssen also aus einem 2 gegen 1 erfolgen.

- An beiden Seiten wird eine Slalomreihe aufgebaut, die beim Flankenlauf zu durchdribbeln ist.
- Die Flanken werden unterschiedlich vor das Tor hereingegeben (flach, langer oder kurzer Torpfosten).

Trainingsform 13

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Abfangen von Flankenbällen
- Halten von Schüssen aus dem Spiel heraus

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Zusammenspiel bis zum Torabschluß
- Kopfballabschlüsse

Trainingsorganisation:

2 Tore mit Torwarten sind in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. Die Trainingsgruppe unterteilt sich in Spielerpaare, von denen jeweils die Hälfte zusammen eine Mannschaft bilden.

Die Spielerpaare einer Mannschaft stellen sich jeweils hintereinander neben einem Tor auf. Seitlich vom gegenüberliegenden Tor plaziert sich zudem noch jeweils ein Flankengeber jeder Mannschaft.

Spielablauf (Abb. 13):

Die ersten Spielerpaare beider Mannschaften

spielen 2 gegen 2 auf die beiden Tore, um aus dem Zusammenspiel heraus Treffer zu erzielen.

Nach einem Torabschluß verlassen die beiden 2er-Gruppen sofort das Spielfeld und die nächsten beiden Spielerpaare rücken zum erneuten 2 gegen 2 nach. Dabei hat zunächst immer die 2er-Gruppe Ballbesitz, deren Mitspieler zuvor zum Torabschluß gekommen sind.

Bei einem Tor kann die betreffende 2er-Gruppe nach einer Hereingabe durch den eigenen Flankengeber einen weiteren Treffer beim gegnerischen Tor erzielen. Der Torschütze wechselt anschließend mit dem Flankenspieler die Aufgabe und Position und erst dann rücken die nächsten beiden Spielerpaare ins Spielfeld nach.

Alle Treffer der Spieler einer Mannschaft werden addiert.

Welches Team hat als erstes 10 (20) Tore erzielt?

Trainingsform 14

Schwerpunkte für die Torhüter:

- Schnelles Reagieren
- Stellungsspiel bei Torschüssen aus unterschiedlicher Richtung

Schwerpunkte für die Feldspieler:

- Genaue Distanzschüsse aus unterschiedlichen Richtungen

Trainingsorganisation:

Im Normaltor wechseln sich 2 Torhüter laufend ab. An beiden Spielfeldseiten befindet sich jeweils ein Flankengeber.

Die Spieler haben alle einen Ball und stellen sich nebeneinander etwa 25 Meter vor dem Tor mit Blickrichtung zum Trainer auf, der kurz hinter der Übungsgruppe Stellung bezieht. Die Spieler werden durchnumeriert

Spielablauf (Abb. 14):

Der Trainer ruft jeweils nur so laut eine Nummer auf, daß lediglich die Spieler sie hören können. Daraufhin drehen sich alle mit dem Ball Richtung Tor, aber nur der Spieler mit der betreffenden Nummer schließt mit einem Distanzschuß ab.

Sobald 3 Torschüsse nach Aufruf erfolgt sind, schießen die restlichen Spieler ebenfalls nacheinander auf das Tor. Danach schließen sich 3 Flanken von jeder Spielfeldseite an. In dieser Zeit holen sich die Distanzschützen die Bälle wieder und beziehen erneut Stellung zum nächsten Durchgang vor dem Tor.

Redaktionshinweis:

Die nächste Ausgabe 5+6/92 von „fußballtraining“ erscheint als Schwerpunkt-heft zum Thema „Coaching“ voraussichtlich am 25. 5. 1992

Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen

bei

- ★ instabilen Bändern
- ★ Leisten- und Oberschenkelzerrungen
- ★ Rückenbeschwerden
- ★ Überlastungen von Muskeln, Sehnen und Bändern
- zum
- ★ Schutz vor Unterkühlungen

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm durch

AET-GmbH

die blauen mit dem  VULKAN

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbautraining,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- beschleunigen den Heilungsprozeß

Postfach 133 PV, 8309 Au/Hallertau
Tel. 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)

Roland Loy

Zweikampf – die Keimzelle des Spiels

Untersuchungsergebnisse zu verschiedenen Aspekten des 1 gegen 1 und trainingspraktische Konsequenzen

Alle Taktik beginnt im 1 gegen 1. Deshalb ist die alte Fußballweisheit nicht unbegründet, die da lautet: „Wer die meisten Zweikämpfe gewinnt, gewinnt auch das Spiel“. Diese Aussage bringt zwar die zentrale Bedeutung des individualtaktischen Bereichs auf den Punkt, für gezielte trainingspraktische Folgerungen sind aber detailliertere Anhaltspunkte zu verschiedenen Aspekten des 1 gegen 1 erforderlich. Deshalb wurde unter dieser Perspektive eine umfassende Untersuchung von 120 Spielen mit einer differenzierten Auswertung von 22824 Zweikämpfen vorgenommen.



Foto: Lindemann

Einleitung

Obgleich der Summe der Zweikämpfe immer wieder eine hohe Bedeutung für den Ausgang eines Spiels beigemessen wird, liegen nur wenige exakte Untersuchungsergebnisse zu diesem Bereich vor.

Nicht zuletzt deshalb herrschen zur Spielrelevanz von Zweikämpfen eine Vielfalt von ungeprüften Spekulationen vor wie etwa „Die unfairen spielende Mannschaft gewinnt fast immer das Spiel“ oder „Der Anteil der Fouls nimmt zum Ende des Spiels doch immer zu“. Um für einige Aspekte des Zweikampfverhaltens „harte Fakten“ zu liefern und zukünftigen Diskussionen eine Grundlage zu schaffen, wurde eine umfassende Untersuchung vorgenommen.

Als Zweikampf wird bei der Untersuchung ausschließlich die 1-gegen-1-Situation eines angreifenden gegen einen verteidigenden Spieler verstanden. Derartige Zweikämpfe können in der Defensive oder in der Offensive, bei Kopfbällen, Dribblings,

bei der Ballkontrolle, bei der Flanke, beim Zuspiel oder Torschuß auftreten. Dabei können die Zweikämpfe einen fairen oder unfairen Verlauf haben.

Datenbasis

Um die Aussagen durch eine ausreichend große Datengrundlage abzusichern, erfolgte eine Analyse von 120 Spielen aus dem nationalen und internationalen Spitzfußball, wobei in den 10 830 beobachteten Minuten (das entspricht 180,5 Stunden) 22 824 Zweikämpfe auftraten.

Im einzelnen wurden folgende Begegnungen untersucht:

- 52 Spiele der Weltmeisterschaft 1990
- 21 Länderspiele der deutschen Nationalmannschaft in den Jahren 1989 und 1990
- 17 Heimspiele des FC Bayern München in der Bundesliga Saison 1989/90 sowie
- 30 Spiele aus der Bayernliga.

Untersuchungsergebnisse

Häufigkeit des Auftretens von Zweikämpfen

Bei den Spielen der Nationalmannschaft war mit 202,5 der höchste Mittelwert an Zweikämpfen innerhalb von 90 Minuten zu verzeichnen. Als Durchschnitt für die 52 WM-Begegnungen ergaben sich 193,3 Zweikämpfe pro Spiel. In den Heimspielen des FC Bayern traten 171,8 Zweikämpfe auf. Die wenigsten 1-gegen-1-Situationen mit durchschnittlich 167,3 pro Spiel waren für die 30 Bayernliga-Spiele festzustellen (Tab. 1).

Welche Ursachen könnten u. a. diese unterschiedliche Zweikampfhäufigkeit ergeben?

- Das höhere konditionelle Leistungsvermögen ermöglicht es den Nationalspielern, sich über einen längeren Zeitraum aggressiv und entschlossen Zweikampfsituationen zu stellen.
- Viele Heimspiele des FC Bayern waren schon frühzeitig vorentschieden, was die Spieler dazu verleitete, „einen Gang zurückzuschalten“ und nicht mit letzter Konsequenz die Zweikämpfe zu suchen.

Die räumliche Verteilung der Zweikämpfe

Alle 1395 Zweikämpfe der deutschen Nationalmannschaft bei der WM 1990 in Italien wurden danach untersucht, in welchem Spielfeldbereich sie auftraten. Dazu wurde das Spielfeld in verschiedene Spielzonen unterteilt (Abb. 1).

Folgende grundsätzliche Ergebnisse zur räumlichen Verteilung von 1-gegen-1-Situationen lassen sich für die deutschen WM-Spiele nennen:

	Spiele	Summe	Durchschnitt pro 90 Min.
WM 1990	52	10 565	193,3
Nationalmannschaft	21	4 319	202,5
FC Bayern	17	2 921	171,8
Bayernliga	30	5 019	167,3
Summe	120	22 824	

Tab. 1: Anzahl an Zweikämpfen – Spiele auf unterschiedlichem Leistungsniveau

- Die meisten Zweikämpfe wurden in der gegnerischen Spielfeldhälfte ausgetragen (53,1 %).
- In den 8 Zonen unmittelbar links und rechts von der Mittellinie fanden 44,7 % aller Zweikämpfe statt.
- In der rechten Spielfeldhälfte war ein höherer Anteil an Zweikämpfen festzustellen (725) als in der linken (670).
- In den 12 Zonen unmittelbar an beiden Seitenlinien wurden deutlich weniger Zweikämpfe ausgetragen als in den 12 zentralen Spielfeldbereichen.

Um detailliertere Aussagen zur räumlichen Verteilung der Zweikämpfe zu bekommen, wurde zusätzlich eine Unterteilung aller Zwei-

kämpfe in Offensive und Defensive vorgenommen.

Räumliche Verteilung Offensive (Abb. 2)

□ Von den 638 Zweikämpfen der deutschen Nationalmannschaft, die in der Offensive – also bei eigenem Ballbesitz – eingegangen wurden, ließen 90,4 % in der gegnerischen Spielfeldhälfte ab. In den Zonen unmittelbar an der Mittellinie bzw. an der gegnerischen Grundlinie wurden 177 bzw. 178 1-gegen-1-Situationen ausgetragen, auf die Spielfeldbereiche dazwischen entfallen dagegen immerhin 222 Zweikämpfe. Bei diesen mittleren Spielfeldzonen ist nochmals ein weiterer Schwerpunkt an Zweikampfsituationen in den beiden Spieleräumen vor dem gegnerischen Strafraum festzustellen.

	Spiele	Summe	Durchschnitt pro 90 Min.
WM 1990	52	2 211	40,5
Nationalmannschaft	21	780	36,6
FC Bayern	17	490	28,8
Bayernliga	30	522	17,4
Summe	120	4 003	

Tab. 2: Anzahl an Kopfballduellen – Spiele auf unterschiedlichem Leistungsniveau

Abb. 1



Abb. 2



□ In der Offensive finden in der rechten Spielfeldhälfte häufiger Zweikämpfe (348) statt als in der linken (290).

Häufigkeit von Kopfball-Zweikämpfen und räumliche Verteilung

□ Hinsichtlich dieses Untersuchungsbereiches ist auffällig, daß in der Defensive auf die Spielfeldzonen unmittelbar nach der Mittellinie ein Großteil aller Zweikämpfe entfällt. In Richtung des eigenen Tores nimmt der Anteil der 1-gegen-1-Situationen immer weiter ab: in den 4 mittleren Spielfeldzonen 179, in den 4 Spieleräumen an der eigenen Grundlinie 159.

kommen auf weite Abschläge oder Abstöße (Tab. 2).

□ Gleiche Gründe können auch für die geringe Kopfballquote des FC Bayern München (im Durchschnitt 28,8 Kopfballduelle pro Spiel) genannt werden, wobei beim deutschen Rekordmeister noch ein weniger ausgeprägtes Flügelspiel als bei der Nationalmannschaft hinzukommt.

□ Die nur 17,4 Kopfballzweikämpfe pro Bayernliga-Begegnung sind einerseits durch ein weniger konsequentes Kopfballspiel in

Abb. 3



der Defensive bei weiten gegnerischen Abschlägen und Abstößen zu erklären, denn viele Bälle lassen die Spieler zunächst aufspringen. Andererseits werden durch ungenauere Flanken weit weniger Kopfballsituationen vor dem gegnerischen Tor vorbereitet.

□ Hinsichtlich der **räumlichen Verteilung von Kopfballsituationen bei der deutschen Nationalmannschaft** lassen sich zwei Schwerpunkte festmachen:

- Zum einen kommt es zu einer Konzentration von Kopfballduellen knapp hinter der Mittellinie, wobei für die Offensive hier ein etwas geringerer Anteil vorliegt (Verzicht auf weite Abschläge und Abstöße).
- Zum anderen kommen relativ viele Kopfballzweikämpfe innerhalb des Strafraums in zentraler Position vor dem Tor vor – ausgenommen der Torraum, der deutlich vom Torwart beherrscht wird.

□ Diese Ergebnisse können konkrete **Hinweise für eine gezielte Gestaltung des Kopfballtrainings** geben, das auf allen Leistungsebenen nach wie vor größtenteils vernachlässigt wird. Folgende Schwerpunkte sollten stärker integriert werden:

- Kopfballduelle im Anschluß an Flanken, Freistoßflanken und Eckbällen.
- Kopfballsituationen im Anschluß an weite Abschläge und Abstöße.
- Kopfballduelle nach Zuspielen aus nächster Nähe (z. B. Abpraller vom Gegner, kurze Einwürfe).

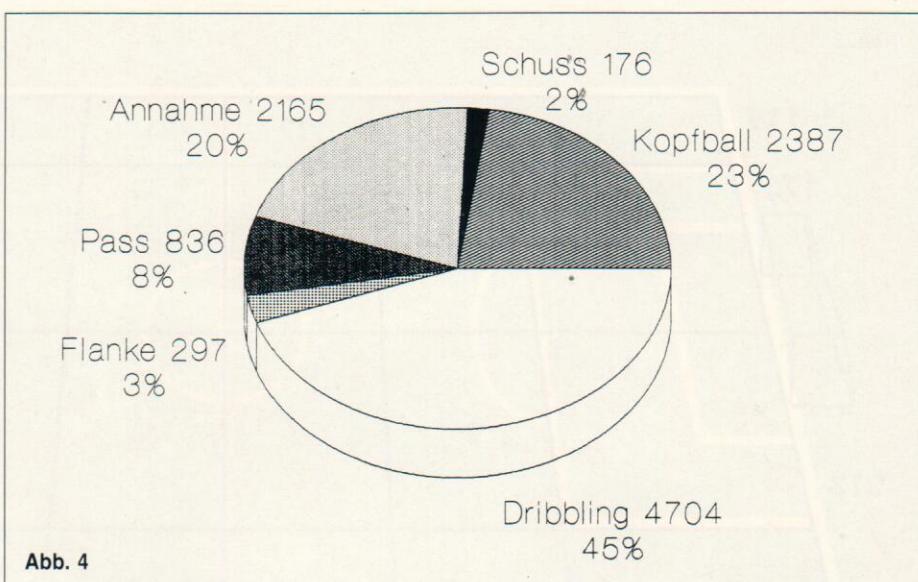


Abb. 4

Art der Zweikämpfe

Um konkretere Hinweise für eine gezielte Gestaltung des Zweikampftrainings zu bekommen, wurde eine Einteilung der Zweikämpfe in solche beim Kopfball, beim Dribbling, bei der Ballkontrolle, beim Zuspiel, bei der Flanke sowie beim Torschuß vorgenommen.

Eine Auswertung aller 10 565 Zweikämpfe,

die bei der Weltmeisterschaft 1990 aufgetreten sind, erbrachte für die einzelnen Zweikampfarten folgende Anteile (Abb. 4):

- 45% aller Zweikämpfe entfallen auf das Dribbling.
- Etwa jeder vierte Zweikampf (23%) wird in der Luft ausgetragen.
- Ein Fünftel aller 1-gegen-1-Situationen finden bei der Ballkontrolle statt.



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,-

Wichtiger Hinweis: Video-Cassetten sind vom Umtausch ausgeschlossen!

philippa

- Zweikämpfe bei einem Zuspiel (8%), bei einer Flanke (3%) oder bei einem Torschuß (2%) sind von eher untergeordneter Bedeutung.

Zweikämpfe auf verschiedenen Spielpositionen

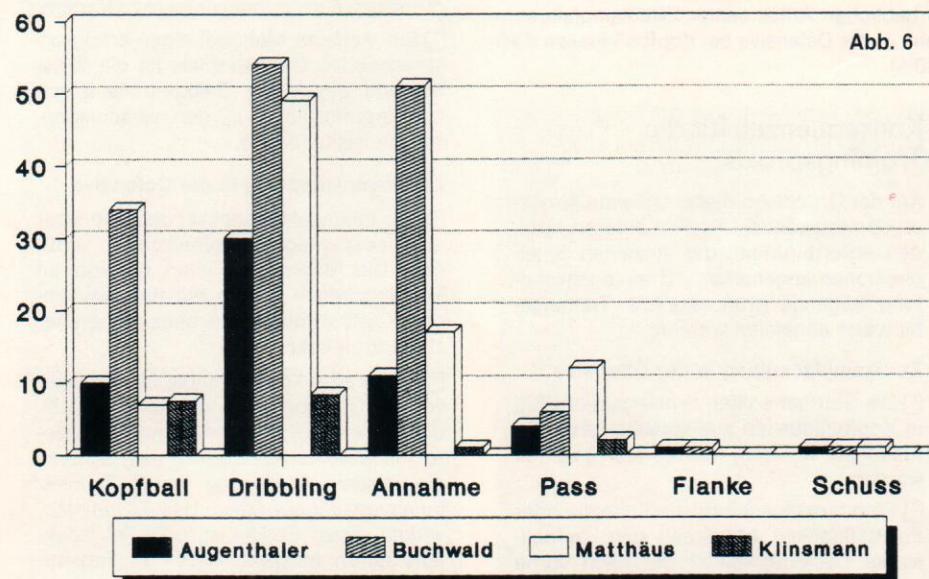
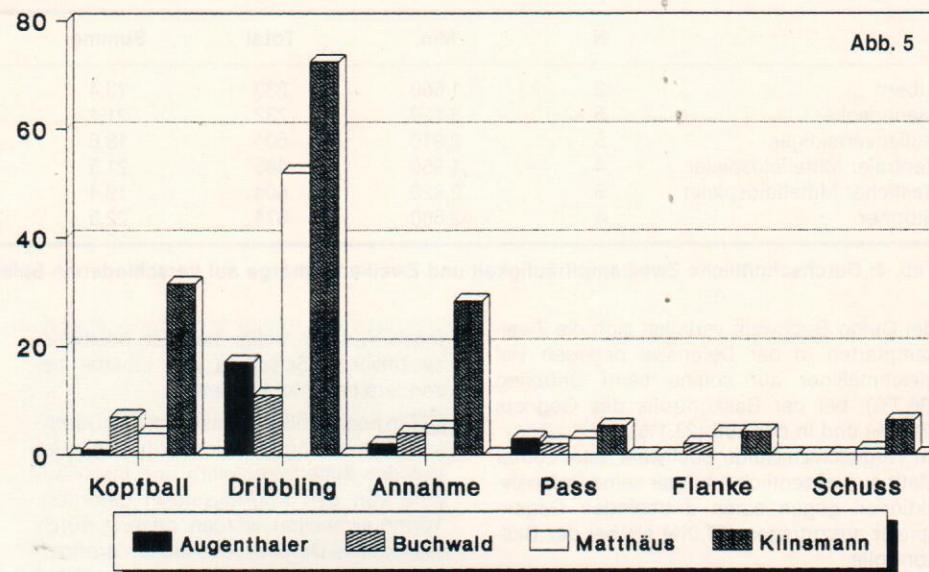
Diesem Untersuchungsaspekt liegt die Vermutung zugrunde, daß auf einzelnen Spielpositionen erhebliche Unterschiede hinsichtlich der Häufigkeit und der Art der Zweikämpfe vorliegen.

Um konkrete Anhaltspunkte für eine differenzierte Trainingsgestaltung zu bekommen, wurde das Zweikampfverhalten einzelner Nationalspieler auf unterschiedlichen Spielpositionen bei allen 7 Spielen der WM 1990 detaillierter analysiert: Klaus Augenthaler (Libero), Guido Buchwald (Manndecker), Lothar Matthäus (zentraler Mittelfeldspieler) sowie Jürgen Klinsmann (Stürmer).

Aus der Tab. 3 sind tatsächlich teilweise erhebliche Unterschiede zwischen den einzelnen Spielern in Offensive (Abb. 5) und Defensive (Abb. 6) zu erkennen:

□ So waren Augenthaler (73,9%) und Matthäus in der Offensive deutlich häufiger innerhalb der Zweikämpfe in Dribblings verwickelt als Buchwald, der viel öfter Luftduelle auszutragen hatte, oder Klinsmann, der ein breiteres Zweikampfspektrum aufwies (Zweikämpfe beim Dribbling 48,9%; Kopfballduelle 21,3%; Zweikämpfe bei der Ballkontrolle 19,1%).

□ In der Defensive treten ebenfalls deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Positionen auf: Augenthaler bestritt deutlich die meisten Zweikämpfe gegen einen dribbelnden gegnerischen Spieler (mit 52,6% über die Hälfte aller seiner Zweikämpfe in der Defensive), dagegen ging der deutsche Libero überraschend wenige Luftduelle (17,5%) und Zweikämpfe nach einer Ballkontrolle (19,3%) ein.



	Kopfball	Dribbling	Ballkontrolle	Paß	Flanke	Schuß	Summe
Offensive							
Augenthaler	1 (4,4%)	17 (73,9%)	2 (8,7%)	3 (13,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	23
Buchwald	7 (26,9%)	11 (42,3%)	4 (15,4%)	2 (7,7%)	2 (7,7%)	0 (0,0%)	26
Matthäus	4 (5,8%)	52 (75,4%)	5 (7,3%)	3 (4,4%)	4 (5,8%)	1 (1,5%)	69
Klinsmann	31,5 (21,3%)	72,4 (48,9%)	28,3 (19,1%)	5,3 (3,6%)	4,2 (2,8%)	6,3 (4,3%)	148
Defensive							
Augenthaler	10 (17,5%)	30 (52,6%)	11 (19,3%)	4 (7,0%)	1 (1,8%)	1 (1,8%)	57
Buchwald	34 (23,1%)	54 (36,7%)	51 (34,7%)	6 (4,1%)	1 (0,7%)	1 (0,7%)	147
Matthäus	7 (8,1%)	49 (57,0%)	17 (19,8%)	12 (14,0%)	0 (0,0%)	1 (1,28%)	86
Klinsmann	7,5 (39,3%)	8,4 (44,0%)	1,1 (5,8%)	2,1 (11,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	19

Tab. 3: Art der von ausgewählten Nationalspielern bei der WM 1990 in der Offensive und Defensive bestreittenen Zweikämpfe

	N	Min.	Total	Summe	+	-	Marge
Libero	3	1 560	233	13,4	8,1	5,3	+ 2,8
Manndecker	5	3 120	732	21,1	14,1	7,0	+ 7,1
Außenverteidiger	5	2 910	601	18,6	9,9	8,7	+ 1,2
Zentraler Mittelfeldspieler	4	1 950	465	21,5	12,8	8,7	+ 4,1
Seitlicher Mittelfeldspieler	6	2 820	608	19,4	10,0	9,4	+ 0,6
Stürmer	4	2 660	674	22,8	11,0	11,8	- 0,8

Tab. 4: Durchschnittliche Zweikampfhäufigkeit und Zweikampfmarge auf verschiedenen Spielpositionen

Bei Guido Buchwald verteilen sich die Zweikampfarten in der Defensive dagegen viel gleichmäßiger auf solche beim Dribbling (36,7%), bei der Ballkontrolle des Gegners (34,7%) und in der Luft (23,1%).

Im Vergleich zu Guido Buchwald hatte Lothar Matthäus wesentlich häufiger seine Defensivaktionen gegen einen dribbelnden Gegenspieler auszutragen (57,0%) als bei der Ballkontrolle.

Jürgen Klinsmann schließlich bestritt einen erheblichen Anteil seiner Zweikampfsituatonen in der Defensive bei Kopfballduellen (fast 40%).

Konsequenzen für die Trainingspraxis

Auf der Grundlage dieser Untersuchungsergebnisse können für eine differenzierte, den Anforderungen der einzelnen Spielpositionen angemessene Trainingsgestaltung folgende grundsätzliche Trainingshinweise abgeleitet werden:

Zweikampfschulung in der Offensive

- Die Stürmer sollten schwerpunktmäßig in Kopfballduellen aus verschiedenen Situationen vor dem Tor heraus geschult werden.
- Standardsituationen wie Eckbälle oder Freistoßflanken, bei denen sich kopfballstarke Deckungsspieler mit nach vorne einschalten, sollten ebenfalls verstärkt in das Trainingsprogramm aufgenommen werden.
- Der Libero schaltet sich schwerpunktmäßig über Dribblings in das Angriffsspiel ein, durch die er den gegnerischen Dekungsverband auflösen kann. Diese Of-

fensiv-Variante sollte bei der positionspezifischen Schulung des Liberos besonders beachtet werden.

- Ein noch größeres Geschick und Durchsetzungsvermögen beim Dribbling wird von den Mittelfeldspielern und insbesondere von den Angriffsspitzen gefordert. Tormöglichkeiten werden oft erst durch individuelle Durchbruchaktionen eröffnet. Diese individuellen Offensivstärken sind durch gezielte Trainingsinhalte zu fördern.
- Ein weiteres Merkmal eines erfolgversprechenden Offensivspiels ist die variable und geschickte Ballkontrolle durch die Angriffsspitzen in den verschiedensten Spielsituationen.

Zweikampfschulung in der Defensive

- Die beiden Manndecker müssen über eine ausgeprägte Kopfballstärke verfügen. Die Manndecker sind deshalb im Training immer wieder mit entsprechenden Kopfballsituationen gegen Angreifer zu konfrontieren.
- Wenn zwei kopfballstarke Manndecker vor dem eigenen Tor die Lufthoheit sichern, dann kann eventuell ein Libero mit besonderen Stärken „am Boden“ die idealere Ergänzung innerhalb einer Innenverteidigung sein. Das Zusammenwirken dieser Positionsgruppe ist jedenfalls durch entsprechende Trainingsformen zu verbessern.
- Neben den Luftduellen müssen sich die Manndecker, aber auch die Mittelfeldspieler, oft mit Gegenspielern in Ballbesitz auseinandersetzen, die aus unterschiedlichen Richtungen und in vielfältigen Situationen dribbeln.

Zweikampfeffektivität auf verschiedenen Spielpositionen

Um weitere Anhaltspunkte – speziell hinsichtlich der **Zweikampfeffektivität** als Verhältnis der Zweikampfhäufigkeit zum Zweikampferfolg – zu bekommen, wurden alle Nationalspieler, die 1989 oder 1990 mindestens ein volles Spiel über 90 Minuten bestritten, unter dieser Untersuchungsperspektive analysiert (Tab. 4).

Die interessantesten Ergebnisse hinsichtlich der einzelnen Spielpositionen seien kurz genannt:

- Die 3 in diesem Zeitraum eingesetzten Liberos (Binz, Augenthaler, Berthold) bestritten mit durchschnittlich 13,4 Zweikämpfen pro Spiel die wenigsten Zweikämpfe aller Spielpositionen!
- Die Zweikampfhäufigkeiten variieren zwischen den übrigen Spielpositionen erheblich: Die Spieler auf der Manndeckerposition haben häufiger direkte Duelle mit einem Gegenspieler auszutragen als jene auf der „Außenverteidiger-Position“ (durchschnittlich 21,1 Zweikämpfe zu 18,6). Gleicht trifft auch für den zentralen Mittelfeldspieler (19,4) im Vergleich zu den seitlichen Mittelfeldspielern (19,4 %) zu.
- Überraschenderweise tragen die Stürmer mit durchschnittlich 22,8 die meisten Zweikämpfe innerhalb von 90 Spielminuten aus.
- Deutliche Unterschiede zwischen den Spielpositionen sind auch im Hinblick auf die Zweikampfeffektivität (Marge) als dem Verhältnis zwischen verlorenen und gewonnenen Zweikämpfen festzumachen:

– Für die Liberposition wurde ein Durchschnittswert von + 2,8 pro Spiel ermittelt.

URKUNDEN

der Leistung angemessen

Zur Ehrung sportlicher Leistungen, verdienter Mitglieder und Mitarbeiter. Eine große Palette Urkunden und Sportzeichnungen verschiedener Darstellungstechniken.

Bitte kostenlose Katalog anfordern!

Albert Hoffmann  URKUNDENVERLAG
Postfach 2529
3300 Braunschweig • Tel. 0531 / 74019



Redaktionshinweis

Von Roland Loy erschienen bisher in „fußballtraining“ Spielanalysen zu verschiedenen Aspekten des Fußballspiels:

- AC Mailand – Fußball der Zukunft (8/89)
- Wie fallen in der Bundesliga die Tore? (12/89 und 1/90)
- Entwicklungstendenzen im Weltfußball (9/1990)
- Die Flanke – ein Schlüssel zum Erfolg (3/91)
- Was fordert das Spiel vom Torwart? (4/91)

- Die höchste Marge ergibt sich aber für die Manndecker-Position (+ 7,1), wobei dieser Mittelwert aber entscheidend aus den überragenden Leistungen von Guido Buchwald und Jürgen Kohler resultiert.
- Eine Durchschnittsmarge von „nur“ + 1,2 liegt dagegen für die Position des „Außenverteidigers“ vor, wobei dieser Wert vorrangig auf den Ergebnissen Andy Brehmes basiert.
- Auch der Durchschnittswert für den zentralen Mittelfeldspieler (+ 4,1) wird wesentlich durch einen Spieler, Lothar Matthäus, bestimmt.
- Eine niedrigere Erfolgsquote ergibt sich mit einer durchschnittlichen Marge von + 0,6 für die Position des seitlichen Mittelfeldspielers wie etwa Thomas Häßler.
- Der Mittelwert für die Stürmer liegt mit einer Marge von - 0,8 knapp im negativen Bereich. Auch bei absoluten Spitzenstürmern wie den untersuchten Rudi Völler, Jürgen Klinsmann, Karl-Heinz Riedle oder Roland Wohlfahrt kann nicht erwartet werden, daß im Angriffsbereich häufiger Zweikämpfe gewonnen als verloren werden.

Zusammenfassung einiger weiterer Untersuchungsergebnisse

□ Die Foulrate bei der WM 1990 steigt von den Gruppenspielen zu den Begegnungen des Achtelfinales nur geringfügig an. Dies ist ein weiterer Beweis für die Feststellung, daß erfolgreiche Mannschaften nicht notwendigerweise auch unfair spielen müssen (Tab. 5).

□ Kopfballduelle sind die Zweikampfform, die weitaus am häufigsten im Strafraum vor kommt. Bei der WM 1990 waren etwa 56,4 % aller im deutschen Strafraum ausgetragenen Zweikämpfe Kopfballsituationen (Abb. 7).

□ Die Häufigkeitsverteilung von Zweikämpfen innerhalb des Spielverlaufs liefert einige interessante Erkenntnisse: Zu Beginn eines Spiels (0. – 15. Spielminute) finden die meisten Zweikämpfe statt. Die Zweikampfhäufigkeit nimmt dann bis zur Halbzeitpause ständig ab. Nach einem „Zwischenhoch“ zu Beginn der 2. Halbzeit erreicht die Zweikampfquote dann gegen Spielende (75. – 90. Spielminute) einen Tiefpunkt (Abb. 8).

□ Die Häufigkeit der Kopfballduelle nimmt dagegen interessanterweise einen genau entgegengesetzten Verlauf: Zu Spielbeginn und direkt nach der Halbzeitpause treten nur relativ wenige Kopfballzweikämpfe auf. Die meisten Kopfballduelle sind dann aber von der 75. – 90. Spielminute festzumachen (Abb. 9).

Gebr.

Ransomes-Großflächenmäher

Selbstfahrer, guter Zustand, preisgünstig abzugeben.

D. Lankhorst & Co. GmbH

Hauptstraße 50 · 4458 Neuenhaus
Tel. 059 41/10 04 · Fax 059 41/10 48

	Minuten	Anzahl an Fouls	Mittelwert für 90 Min.
Gruppenspiele	3240	1278	35,5
ab Achtelfinale	1680	683	36,6

Tab. 5: Verteilung der Fouls auf die Phasen des WM-Turniers

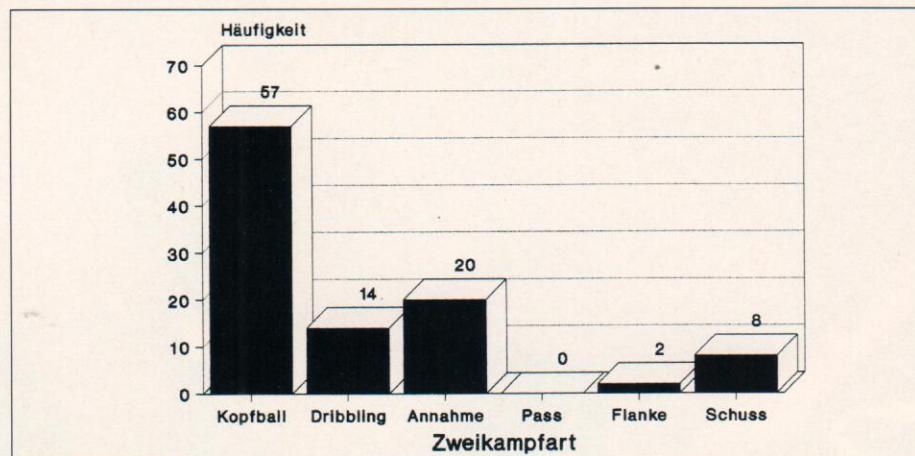


Abb. 7: Zweikampfarten bei Angriffen der deutschen Nationalmannschaft im Strafraum des Gegners bei der WM 1990

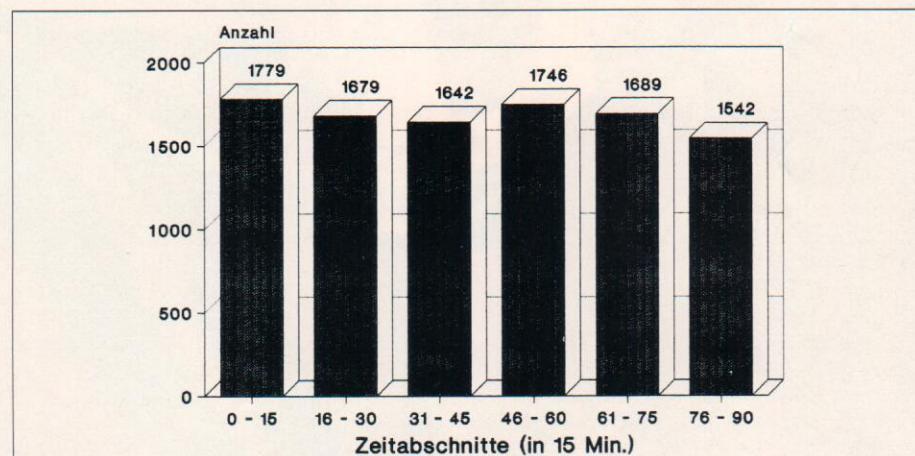


Abb. 8: Zeitpunkt der Zweikämpfe (außer Kopfballduelle) bei allen 52 WM-Begegnungen 1990 (in 15-Minuten-Zeitintervallen)

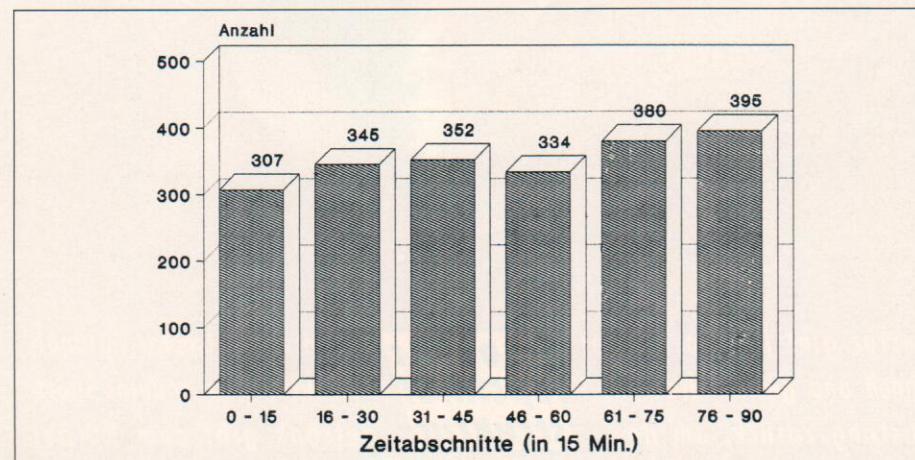


Abb. 9: Zeitpunkt der Kopfballduelle bei allen 52 WM-Begegnungen 1990 (in 15-Minuten-Zeitintervallen)

**Wenn Du abbaust,
baut Isostar Dich wieder auf.**



Isostar gibt Deinem Körper schnell und gezielt die volle Leistung zurück, um das Beste zu geben. Denn Isostar ist isotonisch und hat die wissenschaftlich

**isostar
optimal
struktur**

erforschte Isostar-Optimal-Struktur. Kein anderes Sportgetränk gibt dem Körper schneller Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück.

Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöscher.



Ergibt 5 Liter Isostar