

fußball training

2

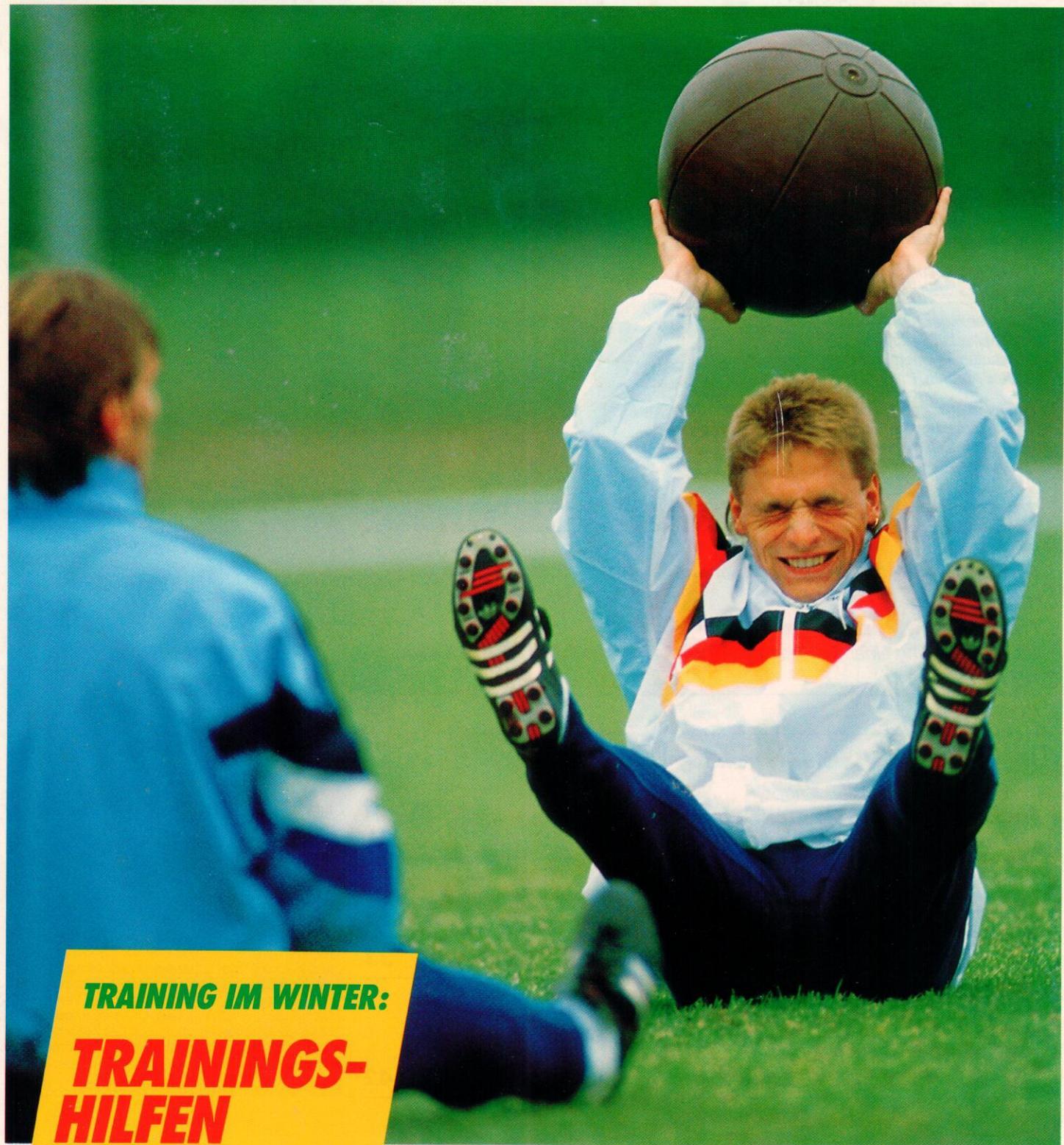
11. Jahrgang · Februar 1993

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



**TRAINING IM WINTER:
TRAININGS-
HILFEN**

Lieber Leser,

kennen Sie Benin? Benin kennt jedenfalls „fußballtraining“. Denn Benin ist eines von den 53 Ländern, in die unsere Trainer-Zeitschrift inzwischen verschickt wird. Darunter, wie Sie erkennen können, einige wirkliche „Exoten“. Der Anteil an Auslands-Abonnements ist mit etwa 15 Prozent enorm hoch. Sicherlich auch ein Zeichen für die internationale Anerkennung, die sich „fußballtraining“ mittlerweile erworben hat.

Fußballtrainer wissen aber auch: Nichts ist so schwer, wie eine „Spitzenposition“ zu verteidigen. Die Redaktion unserer Trainer-Zeitschrift wird sich dieser Herausforderung stellen. Eine weitere inhaltliche Qualitätssteigerung und ein noch attraktiveres Erscheinungsbild von „fußballtraining“ sind die grundsätzlichen Ziele.

Konkret wurden beim jüngsten Redaktionstreffen für 1993 unter anderem folgende redaktionelle Schwerpunkte geplant:

- Eine Intensivierung des Leser-Services in Form von Ratgeber-Ecken wie etwa „Der Sportmediziner rät“.
- Eine Ausweitung von „fußballtraining“ als Diskussionsforum.
- Das Jubiläumsheft 5+6/93 als absoluter redaktioneller Höhepunkt in 1993 mit vielen interessanten Themen und renommierten Trainern als Autoren.
- Eine Schwerpunkttausgabe zum Thema „Trainingsplanung“ im Spätsommer mit vielen praktischen Hilfsmitteln für die Trainings- und Spielvorbereitung.

Neben diesen „redaktionellen Akzenten“ werden wir die Trainer aller Alters- und Leistungsklassen auch zukünftig vorrangig mit interessanten, methodisch aufgebauten und praktikablen Trainingsvorschlägen für die jeweilige Saisonphase versorgen.

Hiermit möchten wir in der vorliegenden Ausgabe beginnen, die sich schwerpunktmäßig mit typischen Problemen des Wintertrainings auseinandersetzt.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

fußball training

Zeitschrift für Trainer,
Übungsleiter und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

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

Redaktionskollegium:

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

Zeichnungen: Michael Jäger

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:
Philippka-Verlag Konrad Honig,
Postfach 6540, D-4400 Münster,
Telefon (02 51) 2 30 05-0,
Telefax (02 51) 2 30 05-99

Anzeigen: Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „leichtathletik-training“, „deutscher tischtennisport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportkombi“.

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51-)

Redaktion	2 30 05-63
Anzeigenabteilung	2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb	2 30 05-16
Buchhaltung	2 30 05-20
Buchversand	2 30 05-11
Telefax	2 30 05-99

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats.

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte) DM 67,20 incl. Versandspesen. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern



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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Bongarts

In dieser Ausgabe

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Uwe Schaae

Training mit Perspektive

Die Vorbereitung einer Landesligamannschaft auf die Rückserie der Saison 1992/93

3

BDFL-News

22

Jugendtraining/Leistungstraining

Klaus Wersching · Robert Knopek

Fußballtennis – weit mehr als nur ein lustiger Zeitvertreib

31

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Norbert Vieth

Winterzeit ist immer auch Improvisationszeit

Vorschläge für verschiedene Trainingssituationen in den Wintermonaten

33

Amateurtraining/Höherer Bereich

Michael Pohl

6 Bausteine zum Erfolg

Eine Basiskonzeption für Fußballvereine

42

Uwe Schaare

Training mit Perspektive

Die Vorbereitung einer Landesligamannschaft auf die Rückserie der Saison 1992/93

Kann in mittleren Amateurklassen konzeptionell gearbeitet werden? Vielleicht eignet sich gerade diese Leistungsebene für eine langfristige Aufbauarbeit. Denn einerseits sind zumindest bei jungen, ambitionierten Spielern die sportlichen Leistungsgrundlagen vorhanden. Andererseits lastet aber noch nicht der extreme Erfolgsdruck auf Mannschaft und Spielern wie in den höchsten Spielklassen, in denen nur noch das jeweils nächste Spiel eine Rolle spielt. Im folgenden wird das über drei Spielserien geplante Aufbaukonzept einer Landesligamannschaft vorgestellt, in das auch die laufende Rückrundenvorbereitung eingebettet ist.

Vereinsinformationen

Der SV Sportfreunde Salzgitter hat etwa 1000 Mitglieder, die in 9 verschiedenen Sparten Sport treiben. Die Fußball-Abteilung ist mit 230 Mitgliedern die zweitgrößte Sparte und umfaßt 3 Herrenmannschaften, ein Altliga-Team, 2 Frauen- und 3 Jugendmannschaften (A-, B- und C-Jugend).

Die Fußball-Abteilung

Die I. Herrenmannschaft

Seit dem Aufstieg in die Landesliga Ost 1985 gehörte der SV Sportfreunde zu den renommiertesten Mannschaften dieser Liga. Nach einem nur knapp verpaßten Aufstieg 1986 in die Verbandsliga wurden bis 1990 durchweg Plazierungen im vorderen Tabellendritt erreicht.

Diese Mannschaften des SV Sportfreunde setzten sich in der Vergangenheit größtenteils aus Spielern mit Verbands- oder Oberliga-Erfahrung zusammen, die durch jüngere Nachwuchsspieler ergänzt wurden. Martin Przondzio (jetzt SV Werder Bremen) und Peter Kleeschätzky (jetzt VfL Wolfsburg) sind nur 2 Spieler, die den Weg vom SV Sportfreunde in höhere Spielklassen fanden.

Die II. Herrenmannschaft

Diese Mannschaft ist ein „Problemkind“ wie in vielen anderen Vereinen auch. Nach dem Abstieg in die Kreisklasse konnte 1991 der Aufstieg in die Kreisliga geschafft werden. Es erfolgte parallel zur I. Herrenmannschaft auch hier ein Schnitt! Daraus resultierte eine Aufwärtsentwicklung, so daß die Mannschaft nun bereits in der 2. Saison um den Aufstieg in die Bezirksklasse mitspielt. Das Ziel ist mittelfristig die Bezirksliga.

Die III. Herrenmannschaft

Diese Mannschaft spielt in der 2. Kreisklasse und setzt sich überwiegend aus Abiturienten zusammen, die nur zum Spaß, ohne Druck und Stress hobbymäßig Fußballspielen möchten.

Jugendmannschaften (A-, B- und C-Jugend)

1990, nachdem die damalige A-Jugend den Aufstieg in die Bezirksoberliga schaffte, brach die Mannschaft mangels Unterbau (keine B-Jugend) auseinander. Der Versuch, die Spielklasse durch die Bildung einer Spielge-

meinschaft zu halten, scheiterte. Die A-Jugend mußte schließlich zurückgezogen werden. In dieser Saison konnte erstmals wieder eine A-Jugend für die Kreisklasse gemeldet werden. Der weitere Unterbau in der B- und C-Jugend ist dagegen stabiler. Alle 3 Jugendmannschaften belegen vordere Tabellenplätze.

Frauenmannschaften

Die I. Frauenmannschaft scheiterte in den beiden letzten Spielserien jeweils nur äußerst knapp am Aufstieg in die Oberliga. Nach der ersten Halbserie dieser Saison zu urteilen sollte 1993 der Aufstieg jedoch gelingen.

Die II. Frauenmannschaft spielt in der Bezirksklasse.

Vereinssituation bei Beginn der Trainertätigkeit

1990 wurde die Landesligamannschaft in einer äußerst schwierigen Situation von mir übernommen. Das Landesligateam hatte 12 Abgänge zu verzeichnen und brach auseinander.

Auch sonst hatte der Verein einige Negativentwicklungen zu verkraften:

Die II. Mannschaft mußte in die Kreisklasse absteigen, die III. Mannschaft wurde wegen Personalmangels zurückgezogen. Die A-Jugend konnte nicht gemeldet werden und die D- bis F-Jugendlichen verließen komplett den Verein.

Ein Zustand des totalen Vereinskollaps.

Aus dieser Situation heraus resultierten folgende grundsätzliche Aufgaben: Die Landesligamannschaft mußte radikal umgebaut werden, wobei zum einen alle A-Jugendlichen, die in den Seniorenbereich wechselten, in die I. Herrenmannschaft integriert werden sollten. Zum anderen sollten neue, talentierte Spieler aus der Umgebung hinzugewonnen und eingebaut werden. Alle Spieler sollten wieder aus dem Stadtgebiet kommen und sich mit dem Verein und dem Umfeld identifizieren.

Unter diesem Blickwinkel wurde ein langfristig orientierter Perspektivplan gefaßt für eine sportlich erfolgreiche Zukunft des SV Sportfreunde. Dabei wurden für die kommenden Spielserien bestimmte Zielstellungen formuliert, auf die die einzelnen Trainingsabschnitte und -schwerpunkte abgestimmt wurden.

3-Jahres-Konzept

Zielstellungen 1. Spielserie

- Klassenerhalt der I. Mannschaft und Aufstieg der II. Mannschaft

Zielstellungen 2. Spielserie

- Festigung der I. Mannschaft (Tabellenplatz 10/11)

Zielstellungen 3. Spielserie

- Festigung der I. Mannschaft (Tabellenplatz 6 bis 9)

Konzept der Rückrunden- vorbereitung 1992/93

Stellenwert im 3-Jahres-Konzept

Die Vorbereitung der Landesligamannschaft des SV Sportfreunde Salzgitter auf die Rückserie der Saison 1992/93 kann nicht als isolierter Saisonabschnitt aufgefaßt werden, sondern ist wie der übrige Trainingsprozeß auch im Zusammenhang mit dem vorgestellten 3jährigen Trainingskonzept zu beurteilen, mit dem das Landesligateam mittelfristig aufgebaut werden soll.

Dieses Konzept wurde wie bereits angedeutet 1990 zu Beginn der Trainertätigkeit in einer Situation des Auseinanderbrechens der vorangegangenen Mannschaft entwickelt. Dabei mußten nicht weniger als 12 Stammspieler ersetzt werden, die Landes-, Verbands- und sogar Amateuroberliga-Erfahrung aufwiesen. Lediglich 5 Spieler verblieben als Rest des Kaders im Verein. Der radikale Umbruch wurde durch die Integration von 8 A-Jugendlichen aus der Bezirksligamannschaft im Alter von 17 und 18 Jahren, sowie von 6 Spielern zwischen 19 und 22 Jahren aus Ver suchen unterer Spielklassen vollzogen.

Mit dieser neuformierten Mannschaft mit einem Durchschnittsalter von knapp 21 Jahren und Spielern mit nur geringer oder keiner Seniorenklassen-Erfahrung sollten das „Projekt

Klassenerhalt“ und die weiteren mittelfristigen Zielstellungen angegangen werden.

Ziele vor der Saison 1992/93

Die ersten Teilziele des mittelfristigen Konzepts konnten erfolgreich verwirklicht werden, so daß vor der laufenden Spielserie 92/93 konsequenterweise die weiteren Zielstellungen formuliert wurden:

- Durch eine gezielte Integration von einigen Neulingen, darunter ein routinierter Spieler mit Spieldomänen, soll der Mannschaftsumbruch abgeschlossen werden.
- Es soll ein einstelliger Tabellenplatz am Saisonende erreicht werden.
- Am Ende der Spielserie soll sich ein spielstarker Mannschaftskern herausgebildet haben, der nur noch ganz gezielt verstärkt werden muß, um in der kommenden Saison „oben mitzuspielen“.
- Der Mannschaft sollen neben der notwendigen konditionellen Basis insbesondere im mannschaftstaktischen Bereich die Grundlagen für eine attraktive, offensive Spielweise vermittelt werden: Schnelles Erfassen und Erkennen von Spielsituationen und Spielräumen und das Anwenden des richtigen Spielverhaltens – Heranführung an die raumgebundenen Gegnerdeckung – Schnelles Umschalten von Defensive auf Offensive – Rechtzeitiges Übergeben von Gegenspielern – Heranführung an das Pressing.

Bei der Gestaltung und Planung der Rückrundenvorbereitung müssen diese übergreifenden Zielstellungen der Saison 92/93 berücksichtigt werden. Bei diesem Planungsprozeß werden zusätzlich die Erfahrungen aus der 1. Halbserie sowie die individuellen Leistungsentwicklungen einzelner Spieler herangezogen (Beispiele: Muskuläre Defizite jüngerer Spieler, Spieler mit Rückenproblemen, Heranführung verletzter Spieler, Spieler in Abiturvorbereitungen).

Erkenntnisse aus der Hinrunde

Verlauf der Hinserie

Die Hinrunde verlief trotz eines schlechten Starts (0:4 Punkte gegen vermeintliche Staffelfavoriten), aber bei einer anschließenden Serie von 17:9 Punkten und Tabellenplatz 6 am Hinrundenende wie geplant.

Von Vorteil erwies sich der relativ große, 20köpfige Spielerkader. Diese Kadergröße wurde vor der Saison zunächst hauptsächlich wegen kurzfristig anliegender Einberufungen zum Wehrdienst und wegen langfristiger Verletzungsausfälle einiger Spieler, die erst im weiteren Verlauf der Hinrunde eingeplant werden konnten, eingegangen. Im Saisonverlauf traf die Mannschaft dann das Verletzungsspech verstärkt, so daß der relativ große Spielerkader absolut erforderlich wurde. In der Hinrunde mußte ständig auf 5 Stammspieler wegen Verletzungen verzichtet werden, 2 Angriffsspieler und 1 wichtiger Mittelfeldspieler fielen sogar längerfristig aus.

Auch bei den Anfangsniederlagen deutete sich bereits an, daß sich die Mannschaft im Gegensatz zu den beiden vorangegangenen Spielzeiten deutlich weiterentwickelt hat. Im 1. Jahr dominierte noch ein stark defensive Spielweise, wobei die Mannschaft in vielen Begegnungen nur „hinten drin stand“. Im 2. Jahr entwickelte sich das Team zwar zu einer Kontermannschaft weiter, aber erst in dieser Saison sind die Spieler mittlerweile in der Lage, jedes Spiel nicht nur ausgeglichen zu gestalten, sondern sogar selbst die Initiative zu ergreifen. Die Mannschaft ist von der Grundanlage her deutlich bestrebt, das Spiel zu machen und zu agieren statt nur zu reagieren.

Ergebnisse einer Torstatistik

Zum Ende der Halbserie wurden die eigenen bzw. gegnerischen Treffer analysiert, wobei sich einige interessante Erkenntnisse herausstellten (**Tab. 1**):

- Für die ersten 45 Spielminuten ergibt sich ein ausgeglichenes Torverhältnis von



DSB-Trainerbibliothek

Diese Reihe behandelt im Rahmen der Traineraus- und -weiterbildung des Deutschen Sportbundes sportübergreifend Themen, wie sie sich vor dem Hintergrund der sich ständig fortentwickelnden Theorie und Praxis verschiedener Sportarten stellen. Die Bände orientieren sich an den Bedürfnissen derer, die in der Sportpraxis arbeiten, sie bieten Planungs- und Arbeitshilfen an.

- | | |
|--|--|
| Band 23: D. Ehrich/R. Gebel
Aufbaubedingungen nach Sportverletzungen
Muskuläres Aufbaubedingungen nach Knie- und Fußverletzungen, 320 Seiten
DM 37,80 | Band 27: U. Fuchs/M. Reiß
Höhentraining
128 Seiten
DM 24,00 |
| Band 24: K. Zieschang/W. Buchmeier
Über den Umgang mit Sportjournalisten
112 Seiten
DM 9,80 | Band 28: M. Bauersfeld/G. Voß
Neues Schnelligkeitstraining
110 Seiten
DM 28,80 |
| Band 25: Westphal u. a.
Entscheiden und Handeln im Sportspiel
176 Seiten
DM 15,80 | Band 29: J. V. Veschoschanskij
Ein neues Trainingssystem für zyklische Sportarten
136 Seiten
DM 29,80 |
| Band 26: Grau/Möller/Rohweder
Erfolgreiche Strategien zur Problemlösung im Sport
136 Seiten
DM 24,80 | |

philippa

AMATEURTRAINING
MITTLERER BEREICH

10:10. Die meisten eigenen Tore wurden dabei kurz vor der Halbzeit erzielt.

- Zwischen der 46. und 70. Spielminute hatte die Mannschaft deutlich die stärkste Phase, denn in diesem Spielabschnitt wurden 13:3 Tore erreicht.

- Nur in den letzten 10 Spielminuten fällt die Bilanz mit 5:8 Toren negativ aus.

Die Torstatistik spiegelt viele Spielverläufe wider. Nach einer verteilten Anfangsphase bestimmte die Mannschaft in vielen Begegnungen mit weiterer Spieldauer das Spiel. Konnten bereits kurz vor der Halbzeit einige Treffer erzielt werden, so belegen die 13 erzielten Tore in den ersten 20 Minuten der 2. Spielhälfte den ausgeübten Druck auf den Gegner.

Um so bedauerlicher ist der Spielverlauf in den letzten 10 Spielminuten, in denen öfters noch wichtige Punkte verschenkt wurden. Diese negative Schlußbilanz resultierte nicht aus eventuellen Konditionsmängeln, sondern aus folgenden Defiziten im Spielverhalten:

- Das ungestüme Anrennen vieler jüngerer Spieler trotz des Sieges/Unentschiedens vor Augen.

- Durch das Auslassen vieler sogenannter „hundertprozentiger“ Torchancen, mit denen der „Sack hätte zugemacht werden können“, wuchs die Nervosität und die Angst vor möglichen Gegentreffern und Punkteverlusten bei den Spielern. Hektik und Unkonzentriertheit waren die Folge, unnötige Gegentreffer wurden dann tatsächlich noch kassiert. Die Mannschaft ist offensichtlich noch nicht in der Lage, ein Spiel sicher nach Hause zu bringen.

Beobachtungen im taktischen Bereich

Das taktische Konzept wurde von der Mannschaft in den Spielen der ersten beiden Dritteln der Hinrunde meist entschlossen und konzentriert umgesetzt. In den letzten Begegnungen vor der Winterpause verfiel das Team aber immer weiter in Sorg- und Verantwortungslosigkeit. Nur noch wenige Spieler schalteten sich ausreichend oft in die Offensive ein. Das Angriffsspiel wurde den 2 oder 3 Angriffsspitzen überlassen. Diese Spieler waren in der Folge überfordert, zumal sie auch noch Defensivaufgaben erfüllen sollten.

Durch verletzungsbedingte Ausfälle konnte von der Trainerseite aus nicht konsequent auf dieses mangelhafte Spielverhalten reagiert werden.

Beobachtungen bei einzelnen Mannschaftsgruppen

Die Abwehrformation konnte in der Hinrunde überzeugen, so daß in diesem Mannschaftsbereich keine Veränderungen erforderlich sind.

Im Mittelfeld wurde dagegen noch keine optimale Formation gefunden, die von der Mischung her gleichermaßen die verschiedenen Aufgaben in Defensive und Offensive ausfüllen kann.

Der Ausfall zweier wichtiger Angriffsspitzen wurde relativ gut kompensiert, insbesondere zum Hinrundenende konnte jedoch der Über-

Erzielte Tore nach Spielzeit (bis n-Minuten)											
Eigene	10	20	30	40	45	50	60	70	80	85	90+
	2	1	1		5	3	4	5	1	2	2
Gegentore		1	4	3	2		3		4	2	2

Erzielte Tore durch (Schwerpunkte!) Entstehung											
Kopfball	Weitschüß	Schuß im 16er	Abstauber	Elfmeter	Freistoß	Einzel	Ecke	Flanke	Kombi	Konter	
4	2	13	5	3	1	1	1	9	1	5	

Gegentreffer											
3	2	9	1	1	4	1	2	3	2	2	

Tab. 1: Tore-Statistik der Hinrunde

forderung dieses Mannschaftsteils nicht ausreichend entgegengewirkt werden.

Der Spielaufbau über die linke Spielfeldseite bringt gegenüber dem starken rechten Flügel zu wenig Entlastung. Das Spiel ist zu rechtslastig!

Einzelspieler-Aspekte

Alle Spieler wurden in den Punktespielen mit Noten von 1 – 5 bewertet (**Tab. 2**). Gegenüber den beiden vergangenen Spielserien bringen die Spieler inzwischen weit konstante Leistungen, die nicht wie früher von Spiel zu Spiel erheblich schwanken.

Um jedoch erfolgreicher zu spielen, mangelt es noch an Spielen, in denen einzelne Spieler „highlights“ (Note 1) setzen und damit der Begegnung einen Stempel aufdrücken und die komplette Mannschaft mitreißen.

Möglicherweise ist dies ein Zeichen einer zu schnellen Zufriedenheit. Für die Spieler reicht es aus, wenn sie nicht schlecht, aber auch nicht überragend spielen, also quasi nur „mitspielen“.

Auch diese Erkenntnisse über das Spielverhalten von einzelnen Spielern insbesondere in „Extremsituationen“ bringen einige Erkenntnisse für das Coaching und für die Arbeit im psychologischen Bereich

Platz/Name	Einsätze Anz./Min.	10 Min.	Tor	Wechsel Aus Ein	Noten					Pkt.	
					1	2	3	4	5		
① Kluge (TW)	15/1350				1	10	3	1	–	1610	
② Matussek	15/1350				1	8	4	1	1	1580	
③ Lintl, S.	14/1255		2	1	–	4	10	–	–	1455	
④ Langner	15/1195	2	2	4	1	1	8	4	1	1345	
⑤ Wilcken	13/1150		2	1	–	3	9	–	1	1320	
⑥ Schmitz	13/1085	1	2	2	–	9	2	1	1	1305	
⑦ Gallwitz	14/1126	2		1	1	4	8	1	–	1286	
⑧ Prozondzio	11/928		7	3	1	2	4	3	2	–	1168
⑨ Fresenbet	14/912	3	1	5	1	2	7	2	–	1082	
⑩ Durmus	10/864		4	3	–	2	5	2	1	994	
⑪ Karschunke	10/729	2	1	2	–	5	2	1	–	799	
⑫ Krause	9/600			1	3	–	7	–	–	670	
⑬ Lintl, M.	11/551				7	–	2	5	2	–	641
⑭ Feuerpfeil	9/527			1	3	–	1	3	2	–	577
⑮ Barte (MF) *	6/438		1	2	1	1	1	2	1	–	518
⑯ Brendemühl (MS) *	5/380		2	1	–	1	3	1	–	470	
⑰ Nixdorff (MS) *	5/300		1		2	–	1	3	–	–	360
⑲ Richter (L MF) *	1/90				–	–	1	–	–	100	
⑳ Bendig (2. TW)	/										

* = Spieler mit langfristigen Verletzungen

Punkte: pro Spielminute = 1 Pkt. (Zeitstrafen sind abgezogen)
Tor = 10 Pkt. Note 1 = 30 Pkt. 2 = 20 Pkt. 3 = 10 Pkt.

Tab. 2: Spielerbenotung („Rangliste“)

Tag	Datum	Uhr	Bemerkungen
Di	01.12.		Training
Mi	02.12.		
Do	03.12.		
Fr	04.12.	17:00	Training
Sa	05.12.	14:00	Spiel: FC Grone-SFS/Treffpunkt: 11:15
So	06.12.		Spiel: SFS II – Gr.-Mahner
Mo	07.12.		
Di	08.12.		
Mi	09.12.	17:30	Training, Besprechung (Terminplanung)
Do	10.12.		
Fr	11.12.	K	
Sa	12.12.	12:00	Gymnasium Fredenberg, Training (Halle)
So	13.12.	K	Waldlauf (Lichtenberg)
Mo	14.12.	K	
Di	15.12.		
Mi	16.12.	17:30	Training (Freiluft, Spiele 4:4 für Hallenspiele)
Do	17.12.	K	
Fr	18.12.		
Sa	19.12.	12:00	Gymnasium Fredenberg, Training (Halle)
		19:00	Weihnachtsfeier
So	20.12.		
Mo	21.12.	K	
Di	22.12.	K	
Mi	23.12.		
Do	24.12.		
Fr	25.12.	1. Wt	(Waldlauf – freiwillig – Gruppen/Paare bilden)
Sa	26.12.	2. Wt	Turnier Union SZ von 15:00 – 19:00 Uhr
So	27.12.		Turnier Fortuna von 17:45 – 21:00 Uhr
Mo	28.12.	K	Turnier Lengede von 18:00 – 21:00 Uhr (Vorrunde)
Di	29.12.	K	
Mi	30.12.		
Do	31.12.		Silvester-Lauf (Organisation: Stadt Salzgitter) Motto auf Trikotwerbung: „Mein Freund ist Ausländer“
Fr	01.01.		
Sa	02.01.		Turnier Lengede? (Endrunde)
So	03.01.		
Eigenverantwortliches „Halten“ bzw. „Fördern“ der Ausdauerleistung durch Läufe über 30-60 Minuten ist absolut notwendig, um keinen Rückgang oder Einbruch des Konditionszustandes zu erleiden.			
K = Kräftigungstraining, in kleinen Gruppen zu 4/5 Spielern			

Tab. 3: Terminplanung für Dezember

Schwerpunkte der Rückrundenvorbereitung

In Verfolgung der perspektivischen, 3jährigen Trainingsplanung und unter Berücksichtigung der Erkenntnisse aus der 1. Halbserie werden für die Rückrundenvorbereitung folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Heranführung und Integration von wieder genesenen Spielern.
- Einspielen von Mannschaftsgruppen und Spielerpaaren.
- Einwirken auf taktische Ziele durch Einzel- und Gruppengespräche.
- Forcierung des Kombinationsspiels mit der durchgängigen Beteiligung aller Spieler. Ausweitung von Spielanteilen bei gleichzeitiger Absicherung von Mitspielern.
- Schulung und Verbesserung des ballsi chernden Spiels.
- Spieldlaufbau über beide Angriffsseiten.
- Verbesserung des Verhaltens bei Standardsituationen.

1. Phase der Rückrundenvorbereitung

Das Hauptaugenmerk der laufenden Rückrundenvorbereitung liegt auf der Spielkomponente, nicht auf den konditionellen Faktoren. Da aber nicht alle Schwerpunkte innerhalb einer Vorbereitungszeit von 3 bis 4 Wochen optimal trainiert werden können, wird bereits am Ende der Hinrunde eine 1. Vorbereitungsphase mit folgenden Schritten und Initiativen vorgeschaltet (**Tab. 3**):

■ In einer Mannschaftsbesprechung zum Abschluß der Hinserie werden die Spieler für eine „aktive“ Weihnachtspause sensibilisiert. Faulenzen und Essen lassen sich nicht mit den angestrebten Zielen des Perspektivkonzepts vereinbaren. Jeder Spieler bekommt zusätzlich einen Terminplan für den Monat Dezember an die Hand.

■ Für alle angeschlagenen und verletzten Spieler werden Termine bei einem kompetenten Sportarzt organisiert. Dieser entscheidet über alle weiteren Behandlungs- und Rehabilitationsschritte bei einem bekannten Physiotherapeuten in Braunschweig innerhalb der Saisonpause.

■ Für alle angeschlagenen und verletzten Spieler werden Termine bei einem kompetenten Sportarzt organisiert. Dieser entscheidet über alle weiteren Behandlungs- und Rehabilitationsschritte bei einem bekannten Physiotherapeuten in Braunschweig innerhalb der Saisonpause.

Anzeige In der Zusammenarbeit mit den Vereinen und Landesverbänden Ihr gewissenhafter Partner

- | | |
|----------------|---|
| Ostern: | 4. Preußen-Cup/Berlin, A-, B-, C-Jugend, 8. - 12. 4. 93 Ü/Fr. DM 170,-
6. Osterturnier Lloret/Tossa de Mar, Spanien, alle Altersklassen,
auch Damen-Fußball, 2. - 11. 4. 93, Vollpension DM 289,-* |
| Himmelfahrt: | 6. Ostsee-Cup, Karby/Ostsee, A-, B-, C-, D-Jugend, 19. - 23. 5. 93, VP DM 169,-* |
| Pfingsten: | 5. Rimini-Cup, Rimini/Italien, alle Alterskl., 28. 5. - 6. 6. 93, Vollpension DM 355,-*
6. Pfingstturnier Lloret/Tossa de Mar, alle Altersklassen, 28. 5. - 6. 6. 93,
Vollpension DM 315,-* |
| Sommerferien: | 10. Pondus-Cup in Norresundby/Dänemark, alle Jugend-Altersklassen,
Damen-Fußball, 25. - 31. 7. 93, Vollpension DM 230,-* |
| Herbstturniere | zu den Ferientermi in Lloret/Tossa de Mar, Denia, Platensee/Budapest u.
Rimini. Weitere Sportbegegnungen in Ungarn, Griechenland, Spanien, Italien
u. Dänemark, Winter-Trainingswochen in der Türkei. |

* Preise ohne Anreise. Wir vermitteln auch den Bustransfer.
Teilnahme auch ohne Sportprogramm möglich. Sonderpreis für Gruppen-Reiseleiter.
Fordern Sie unverbindlich unsere Ausschreibungen an.

Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen
Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12a, 2300 Kiel 14, Tel. 0431/782536, Fax 0431/782590

FLANDERS CUP

10.-15. August 1993

Aarschot - Belgien

Altersklassen: A-, B-, C-, D-, E-Jugend
Damen über 15 Jahre

- 100 Mannschaften/15 Nationalitäten
- Brüssel, Antwerpen, Gent
- Vergnügungspark Bobbejaanland und Walibi

Information

Euro-Sportring, Postfach 78, NL-3740 AB Baarn, Holland

Tel. 0130-856635 (Gebührenfrei), Fax. 0031 2154 17790

Uwe Morio, W-6700 Ludwigshafen, Tel. 06237-8612, Fax. 06237-6741

Robert Ohl, W-8060 Dachau, Tel. 08131-84328, Fax. 08131-80867



■ Zur Vorbereitung auf die in der Umgebung von Salzgitter traditionell stattfindenden Hallenturniere werden 2 bis 3 Trainingsabende in der Halle angesetzt.

■ Für alle Hallenturniere werden übergeordnete Schwerpunkte gesetzt, nicht nur der Spaß am Hallenfußball sollte ein Leitmotiv sein. Denn mit dem Hallenfußball können sinnvoll verschiedene Ziele verfolgt werden, wie etwa

- wiedergenesene Spieler oder Spieler, die nicht regelmäßig gespielt haben, aufzubauen
- das schnelle Umschalten zu trainieren
- das Laufverhalten mit Tempo- und überraschenden Richtungswechseln zu schulen
- überlegte Torabschlüsse zu trainieren
- das Zusammenspiel zur Sicherung des Balles zu verbessern
- das Selbstbewußtsein einzelner Spieler zu stärken.

Hallenfußball muß nicht nur belasten, sondern kann bei sorgfältiger Planung und Durchführung eine positive Entwicklung innerhalb der Mannschaft bewirken – nicht nur die Mannschaftskasse füllen.

■ An den Wochenenden werden 2 bis 3 Termine für lockere Waldläufe gesetzt, ansonsten sollen sich die Spieler untereinander absprechen und in kleinen Gruppen oder alleine die Ausdauerläufe absolvieren.

■ Über einen Zeitraum von etwa 3 Wochen (die beiden letzten Wochen im alten und die erste Woche im neuen Jahr) absolviert ein Teil der Mannschaft (insbesondere die jüngeren Spieler mit muskulären Defiziten im Bauch- und Rückenbereich) ein Kräftigungstraining im Fitneßraum des Trainers.

2. Phase der Rückrundenvorbereitung

Terminplanung

Für die 4wöchige Vorbereitungszeit werden 11 Trainingstage mit 4 Freundschaftsspielen angesetzt.

Trainingsstrukturierung (Tab. 4)

Die Planung der Vorbereitungsphase wird durch die genannten traditionellen Hallenturniere (u.a. Stadtmeisterschaften) erschwert, denn damit kommt es zu einem häufigen Wechsel zwischen Freiluft- und Sporthallenbedingungen.

1. Vorbereitungswoche

Um den Spielern neben der erforderlichen Schulung im Ausdauerbereich dennoch möglichst schnell wieder die nötige Sicherheit für ein weiträumiges Zusammenspiel im Freien zu geben (Schwerpunkte: Ballsicherung, Gewinnung von Spielanteilen, Paßspielgenauigkeit), wird in der 1. Trainingswoche das Ausdauertraining durch Läufe und Spiele in

größeren Spielfeldern mit Kontaktbegrenzung gestaltet.

Das Spiel gegen den Oberligisten GFC Greifswald wird als „lockerer Auftakt“ eingesetzt, da am Wochenende die letzten beiden Hallenturniere angesagt sind.

2. Vorbereitungswoche

Ab der 2. Woche wird verstärkt auf die eigentlichen Schwerpunkte und Ziele der Rückrundenvorbereitung eingegangen. Die Abstimmung und das Einspielen von Mannschaftsteilen oder Spielergruppen rücken in den Vordergrund immer mit Blick auf die taktische Grundkonzeption der Saison 1992/93. Mit dieser Zielstellung werden auch die 3 Vorbereitungsspiele in der 2. Trainingswoche angegangen, wobei das Samstagsspiel gegen eine Bezirksklassenmannschaft mit talentierten Spielern der II. Mannschaft bestritten wird, die sich für höhere Aufgaben empfehlend können.

3. und 4. Vorbereitungswoche

In den beiden letzten Vorbereitungswochen werden folgende Ziele verfolgt:

- Verbesserung des Flügelspiels
- Herausspielen und Verwerten von Torchancen (Torarbeit)
- Schulung von Umschaltbewegungen nach einem Abschluß.

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

Schweiz: ISM Sportmarketing, Fabrikstraße, CH-8505 Pfyn * Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

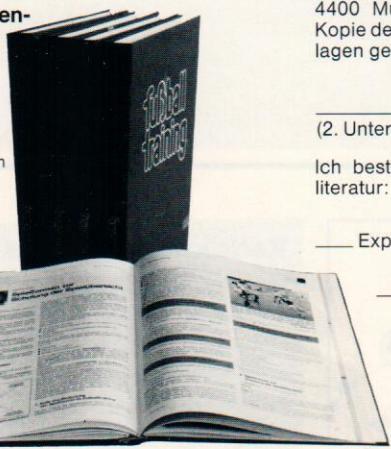
Ich abonneiere fußballtraining

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
1991-1994.**



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 1/91) 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 1993 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, 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. Eine Kopie des Bestellscheins habe ich zu meinen Unterlagen genommen.

(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: _____

Tag Datum Bemerkungen

Fr	01.01.	
Sa	02.01.	Hallenturnier Lengede – Endrunde
So	03.01.	Waldlauf (Lichtenberg) 11:00 – 11:30 Uhr
Mo	04.01.	K
Di	05.01.	K
Mi	06.01.	K
Do	07.01.	K
Fr	08.01.	K
Sa	09.01.	
So	10.01.	Waldlauf (nicht in Halle aktive Spieler) Hallen-Stadtmeisterschaft – Zwischenrunde –
Mo	11.01.	Training
Di	12.01.	Training
Mi	13.01.	Training
Do	14.01.	Spiel: SFS-GFC Greifswald (Oberliga)
Fr	15.01.	
Sa	16.01.	Waldlauf (nicht in Halle aktive Spieler) Hallen-Stadtmeisterschaft (Endrunde?)
So	17.01.	Hallenturnier SVG Einbeck
Mo	18.01.	Regeneration (Schwimmen/Hallenbad)
Di	19.01.	Training
Mi	20.01.	Spiel: SFS-WSV Wolfenbüttel (Verbandsliga)
Do	21.01.	
Fr	22.01.	Training und Besprechung
Sa	23.01.	Spiel: Vikt. Woltwiesche-SFS (I+II) (Bezirksliga)
So	24.01.	Spiel: SC Gitter-SFS/Stadtpokal (Bezirksliga)
Mo	25.01.	Regeneration: ReHa-Zentrum
Di	26.01.	
Mi	27.01.	Training
Do	28.01.	Training
Fr	29.01.	Training und Besprechung
Sa	30.01.	
So	31.01.	Spiel: ?? (Verbandsliga, Landesliga)
Mo	01.02.	
Di	02.02.	Training
Mi	03.02.	Training?
Do	04.02.	
Fr	05.02.	Training und Besprechung
Sa	06.02.	Punktspiel: SFS-Osterode
So	07.02.	

freiwillig

freiwillig

- Ausdauertraining durch Läufe oder Spiele über größere Spielfelder, mit Kontaktbegrenzung, Schnellkraft.Ziel: Mannschaftsgruppen einstimmen, Ballsichern/-halten, Kombinationen
- Test von Spielerpaaren und „Stammformation finden“
- Pflicht (13:00 Uhr)
falls am 10.01. qualifiziert
- Turnier der Amateuroberliga-Mannschaften
- Vorschlag: Schwimmen – freiwillig
- Schnellkraft (10 min), Takt. Spielform
- Stammformation, Takt. Ziele testen
- Takt. Spielform, Standardsituationen
- Gemischte Mannschaft I+II
- Stammformation einspielen
- Vorschlag: im ReHa-Zentrum Gymnastik mit anschl. Schwimmen – freiwillig
- Schnellkraft, Schnelligkeitstraining, Torarbeit, Flügelspiel, Spielformen zum Einspielen von Spielergruppen, Standardsituationen
- Stammformation. Taktische Ziele müssen erkennbar sein (z.B. Umschalten und Pressing)
- Torarbeit, Flanken,
- Spielformen für takt. Ziele
Umschalten, Pressing
- Standardsituationen

Trainingszeiten: Montag-Donnerstag 17:45 – 19:00 Uhr
 Freitag (Abschluß) 17:15 – 18:30 Uhr
 18:30 Massage
 19:15 Besprechung

K = Kräftigungstraining

Tab. 4: Terminplanung für Rückrunden-Vorbereitung im Januar

THE BEST FOR THE BEST
INTERNATIONALES FUSSBALLCAMP LINZ
5.-10.Juli93

TRAINIEREN WIE DIE BESTEN
Lerne auch Du die Tricks Deiner
Vorbilder Gullit und Van Basten.

TRAINIEREN MIT DEN BESTEN
Ex-Teamspieler und Trainer
sowie aktuelle Spieler der 1. Bundesliga.

TALK LIKE THE BEST
Deine Englischkenntnisse perfektionieren.
Lerne spielend Englisch und schließe Freundschaft
mit den Kindern der San Diego Sun Soccer School.

ANMELDUNG:
MARKUS SCHRUF
Telefon und Fax 00 43-74 35/37 87

Redaktionshinweis

In der nächsten Ausgabe 3/93 erscheinen unter anderem folgende Beiträge:

- Gunnar Gerisch/Christoph John:
Schnelles Umschalten
- Erich Kollath:
Trainingshinweise für das Kopfballspiel

Wochenplanung

Tag:	Datum:	Tag:	Datum:	Tag:	Datum:	Tag:	Datum:
Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung (Trainingsablauf) Uhrzeit: ____: <input type="checkbox"/> Sondertraining Torwart <input type="checkbox"/> Nachbesprechung des letzten Spieles Vorschau auf Trainingswoche Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)	Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung (Trainingsablauf) Uhrzeit: ____: <input type="checkbox"/> Sondertraining Torwart <input type="checkbox"/> Nachbesprechung des letzten Spieles Vorschau auf Trainingswoche Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)	Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung Uhrzeit: ____: <input type="checkbox"/> Sondertraining Torwart Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)	Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)	Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)	Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)	Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)	Tag: Datum: <input type="checkbox"/> Trainerbesprechung Uhrzeit: ____: Mannschaftstraining Uhrzeit: ____: Vorbereitende Phase (Aufwärmung – 20/30 Minuten)
Hauptteil (40/45 Minuten) <input type="checkbox"/> Leistungstest <input type="checkbox"/> Regenerationstraining – lockere Läufe mit Gymnastikübungen – lockere Spielformen mit Technikscherpunkten <input type="checkbox"/> Ausdauertraining – für Rekonvaleszenten – für nicht eingesetzte Spieler – für ausdauerschwächere Spieler (Heranführung) <input type="checkbox"/> Gruppentraining (2/3 Trainingsgruppen mit Schwerpunkten) – Torarbeit/Technik – Gymnastik/Kräftigung – Schnelligkeit	Hauptteil (40/45 Minuten) <input type="checkbox"/> Leistungstest <input type="checkbox"/> Ausdauertraining – ohne Ball in diversen Laufformen – mit Ball: Spielformen mit längeren Zeiten, großen Feldern, mit/ohne Tore – Lauf- und Spiel im Wechsel <input type="checkbox"/> Konditionstraining – Kraft – Schnellkraft – Kraftausdauer – Schnelligkeit <input type="checkbox"/> Zweikampfschulung – Spielformen mit kleinen Mannschaften und kleinen Spielfeldern – als Sondertraining in Stationen/Gruppen <input type="checkbox"/> Positionentraining <input type="checkbox"/> Spielformen – zur Verbesserung der Spielschnelligkeit	Hauptteil (40/45 Minuten) <input type="checkbox"/> Zweikampfschulung – Spielformen mit kleinen Mannschaften und kleinen Spielfeldern oder als Sondertraining in Stationen/Gruppen <input type="checkbox"/> Sonder- und Gruppentraining – für Abwehr, Mittelfeld und Angriff <input type="checkbox"/> Spielformen – im mannschafts-, gruppen- oder positionstaktischen Bereich mit Spielvorgaben (z.B. Spielverlagerung, Abseits usw.) <input type="checkbox"/> Spielformen – zur Ausrichtung auf den kommenden Gegner im gruppen- oder positionstaktischen Bereich <input type="checkbox"/> Torarbeit – mit/ohne Gegner, komplex	Hauptteil (40/45 Minuten) <input type="checkbox"/> Torarbeit – mit/ohne Gegner (Flanken, Hinterlaufen, Doppelpässe, Auflegen als Wettbewerb) <input type="checkbox"/> Spielformen – zur Ausrichtung auf den kommenden Gegner im gruppen- oder positionstaktischen Bereich <input type="checkbox"/> Standardsituationen – Freistöße – Eckbälle	Abschluß – entfällt – <input type="checkbox"/> Medizinische Betreuung (Masseur, Sauna, Arzt) Uhrzeit: ____: <input type="checkbox"/> Einzel-, Gruppengespräch mit: Uhrzeit: ____:	Abschluß (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiele mit freien Kontakten, aber mit Schwerpunkten <input type="checkbox"/> Ausdauerläufe <input type="checkbox"/> Cool-Down <hr/> <input type="checkbox"/> Sondertraining <input type="checkbox"/> Spiel Nachwuchsroundemannschaft <input type="checkbox"/> Einzel-, Gruppengespräch mit:	Abschluß (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiele zur Ausrichtung auf den kommenden Gegner <input type="checkbox"/> Spiele mit Schwerpunkten (z.B. Flügelspiel) <hr/> <input type="checkbox"/> Sondertraining <input type="checkbox"/> Spiel Nachwuchsroundemannschaft <input type="checkbox"/> Einzel-, Gruppengespräch mit:	Abschluß (20 Minuten) <input type="checkbox"/> Spiele mit Schwerpunkten <input type="checkbox"/> Freies Abschlußspiel <hr/> <input type="checkbox"/> Medizinische Betreuung (Masseur, Sauna, Arzt) <input type="checkbox"/> Kaderplanung <input type="checkbox"/> Mannschaftsbesprechung <input type="checkbox"/> Einzel-, Gruppengespräch mit:

Planungshilfen

Ein gezieltes und systematisches Training über einen so langen Zeitraum von 3 Jahren ist nicht ohne eine exakte Planung möglich. Kontinuierliche Leistungssteigerungen werden ebenso verhindert, wenn nicht alle fußballspezifischen Leistungsfaktoren angemessen berücksichtigt und geschult werden.

Zur Planung und Durchführung der wöchentlichen Trainingseinheiten wurde ein Wochentrainingsraster in Form einer Checkliste entwickelt. Vor Beginn einer Trainingswoche oder eines Trainingsmonats werden die beabsichtigten Trainingsinhalte ausgesucht und angekreuzt. Auf diese Weise läßt sich leicht eine erste Grobplanung realisieren, außerdem bekommt der Trainer einen Überblick über die Verteilung der einzelnen Trainingsschwerpunkte innerhalb eines langfristigen Trainingsprozesses und er kann eventuelle Defizite schnell und leicht erkennen.

Die konditionellen Faktoren Schnellkraft und Schnelligkeit, aber auch solche Spielelemente wie Durchsetzungsvermögen und Zweikampfverhalten sollten möglichst in die ganze Trainingswoche integriert werden. Nur durch ein regelmäßiges Training dieser oder anderer Komponenten ist eine Leistungsentwicklung möglich.

Jede Mannschaft hat eigene, charakteristische Merkmale. Im mittleren bis unteren Amateurbereich muß aber in Anbetracht der heutigen Freizeitangebote und der wachsenden Eigenständigkeit der Jugendlichen grundsätzlich darauf geachtet werden, daß die Freude und Spaß am Mannschaftssport Fußball gefördert werden. Ein „Herumscheuchen“ und „Keulen“ wie auch ein ausschließlich autoritäres Verhalten kann sich heutzutage kein Trainer leisten, wenn er nicht schnell Schwierigkeiten mit der Mannschaft bekommen will. Die Spieler müssen heute überzeugt

werden, mit Drohungen oder Bestrafungen ist dagegen kein positiver Effekt zu erzielen.

Die Mannschaft des SV Sportfreunde hat nie monotone oder sich ständig wiederholende Trainingseinheiten kennengelernt. Alle Faktoren des Fußballs werden laufend neu „verpackt“. Es ist zwar ein höherer Arbeitsaufwand, die verschiedenen Schwerpunkte variantenreich anzubieten, Mannschaften in Trainingsgruppen aufzuteilen, ein Stationstraining einem langweiligen Training im Mannschaftsverband vorzuziehen, aber der Erfolg stellt sich mit Sicherheit ein: Anstatt von Abgängen kommt es zu einem Zulauf von zumeist jüngeren Spielern, weil es sich schnell herumspricht, daß es dort „Spaß“ macht.

Die folgenden Vorschläge für einzelne Schwerpunkte des Trainings bieten einen Einblick in die Arbeit mit der Landesligamannschaft des SV Sportfreunde Salzgitter.

Trainingsvorschläge

Ausdauerschulung

Ausdauerparcours

Trainingsorganisation (Abb. 1):

Die Spieler werden in 2 gleichgroße Gruppen unterteilt (jeweils „Ausdauer-“ bzw. „Sprinter“-Typen zusammen). Die beiden Gruppen starten von entgegengesetzten Stellen aus und durchlaufen in lockerem Tempo einen Rundkurs, wobei für die einzelnen Streckenabschnitte verschiedene Laufaufgaben und Laufformen vorgegeben werden. Innerhalb der Gruppen beginnen die einzelnen Spieler in schneller Folge hintereinander mit dem Rundlauf.

Die Laufzeit pro Durchgang umfaßt 10 Minuten.

Streckenabschnitt 1:

Die Spieler bewegen sich im Wechsel vorwärts/rückwärts von Hütchen zu Hütchen und laufen anschließend im Trab weiter bis zur nächsten Laufaufgabe.

Streckenabschnitt 2:

Die Spieler überspringen aus dem Lauf 3 bis 4 Hürden, die in kurzem Abstand und etwas versetzt zueinander aufgestellt sind. Danach laufen sie locker weiter.

Streckenabschnitt 3:

Innerhalb des Strafraums liegen einige Bälle frei verteilt. Die Spieler laufen mit freien, „kreativen“ Bewegungen (mit möglichst vielen Tempo- und Richtungswechseln) von Ball zu Ball. Mit dieser Laufübung sollen Spielbewegungen simuliert werden. Nachdem die Spieler alle Bälle angelauft haben, traben sie locker weiter.

Streckenabschnitt 4:

Nachdem die Spieler ein Hütchen in der Spielfeldecke umlaufen haben, legen sie die Strecke bis zur Mittellinie im lockeren Hopserlauf zurück.

Streckenabschnitt 5:

Von der Mittellinie aus bis zu einem Hütchen in der anderen Spielfeldecke absolvieren die Spieler einen leichten Steigerungslauf.

Ausdauerparcours/Ausdauer-Spiel

Trainingsorganisation (Abb. 2):

Die Spieler bilden zunächst die beiden Gruppen A und B, die sich dann intern nochmals in 2 Teilgruppen auflösen.

Die Spieler der Gruppe A durchlaufen einen Rundkurs, der am Spielfeldrand entlang aufgebaut ist.

Die beiden Teilgruppen von B spielen in der Spielfeldmitte gegeneinander.

Nach jeweils 7 Minuten wechseln die Gruppen A und B die Aufgaben und Positionen, wobei zunächst eine lockere Trabpause von 5 Minuten zwischengeschaltet wird. Es werden 2 Durchgänge absolviert.

Ausdauer-Rundkurs

Streckenabschnitt 1:

Die Spieler traben ab einem Hütchen an der Mittellinie zunächst einige Meter und legen dann die Strecke bis zu einem weiteren Hütchen in der Spielfeldecke mit Anfersen zurück.

Streckenabschnitt 2:

Die Spieler durchlaufen eine Strecke von etwa 15 Metern mit Tempo und traben dann locker bis zu einem Hütchen in der Spielfeldecke weiter.

Streckenabschnitt 3:

Die Spieler legen den Laufabschnitt von der Grund- bis zur Mittellinie im Steigerungslauf zurück.

Streckenabschnitt 4:

Die Spieler absolvieren die Strecke von der Mittellinie bis zur gegenüberliegenden Grundlinie im lockeren Hopserlauf.

Streckenabschnitt 5:

Die Spieler treten 2 x über eine Strecke von 10 Metern an und traben dann locker bis zu einem weiteren Hütchen an der Spielfeldecke weiter.

Streckenabschnitt 6:

Die Spieler legen zunächst einen kurzen Laufabschnitt mit Armkreisen zurück, um dann das Tempo bis zur Mittellinie zu steigern.

Ausdauer-Spiel

Die beiden Teilgruppen von B spielen in einem abgegrenzten Spielraum in der Spielfeldmitte auf 2 Tore mit Torhütern (oder über Linien bzw. auf kleine Tore) gegeneinander.

Hütchenlauf

Trainingsorganisation:

Die Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare auf. Innerhalb einer Spielfeldhälfte sind einige Hütchen frei verteilt aufgestellt. Zu Übungsbeginn begeben sich die 2er-Gruppen jeweils zu einem Hütchen.

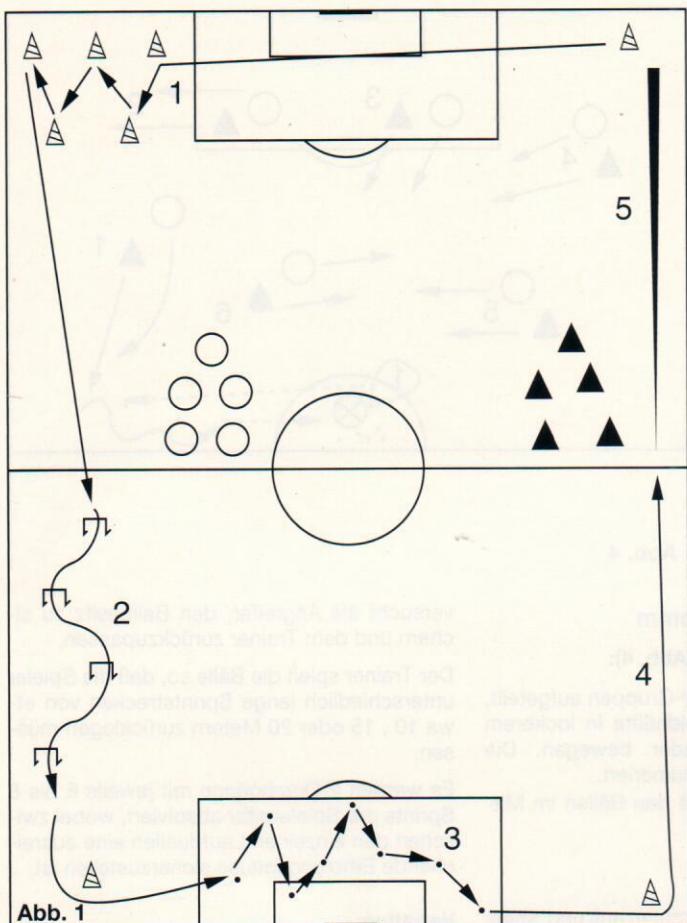
Übungsablauf:

Die Spielerpaare bewegen sich jeweils für sich von Hütchen zu Hütchen. Dabei gibt jeweils einer der beiden Partner als „Führungsspieler“ die Laufrichtung und das Lauftempo vor. Es sollen viele Tempoveränderungen vorkommen, der „Verfolger“ soll wie im Spiel möglichst schnell auf die Laufbewegungen reagieren.

Nach 5 Minuten wechseln sich die beiden Spieler in der Rolle des „Führungsspielers“ ab. Es werden 2 Durchgänge absolviert.

Variationen:

- An einigen Hütchen liegen Bälle bereit, die von den Spielern jeweils bis zum nächsten Hütchen weitergedribbelt und dort abgelegt werden.



- Die Spieler laufen einzeln und mit Tempo-wechseln (mit und ohne Ball) von Hütchen zu Hütchen.

- Die Mannschaft wird in die beiden Gruppen A und B unterteilt, wobei die Spieler von A zunächst den Hütchenlauf absolvieren und die Spieler von B bei einer Spielform gegen-einander antreten.

Schulung der Schnelligkeit und Schnellkraft

Schnellkraftprogramm

Trainingsorganisation (Abb. 3):

Es werden 2 Gruppen von je 8 Spielern gebil-det, die im Wechsel 2 verschiedene Laufauf-gaben erfüllen. Die Spieler der Gruppe A ab-solvieren eine Laufschule, die Spieler der Gruppe B durchlaufen ein Stationentraining zur Verbesserung der Schnellkraft.

Nach jeweils 10 Minuten wechseln die beiden Gruppen die Aufgaben und Positionen.

Laufschule

Die Spieler legen paarweise eine Strecke von etwa 30 Metern mit verschiedenen Lauffor-men zurück, wie etwa Sprunglauf, Schritt-wechsel, Anfersen, Hopserlauf usw.

Zwischen den verschiedenen Laufaufgaben lockern sich die Spieler.

Schnellkraft-Stationentraining

Jeweils 2 Spieler üben zusammen an einer von 4 Stationen zur Verbesserung der Schnellkraft.

Bei jeder Station wird jeweils nur einer der beiden Partner 1 Minute belastet. Der andere Spieler übernimmt in dieser Zeit Zuspielerauf-gaben. Nach einer Minute erfolgt ein Aufga-bentausch, bevor die 2er-Gruppen anschlie-ßend zur nächsten Station weiterwechseln.

Station 1:

Kopfbälle auf ein Tor mit Torhüter.

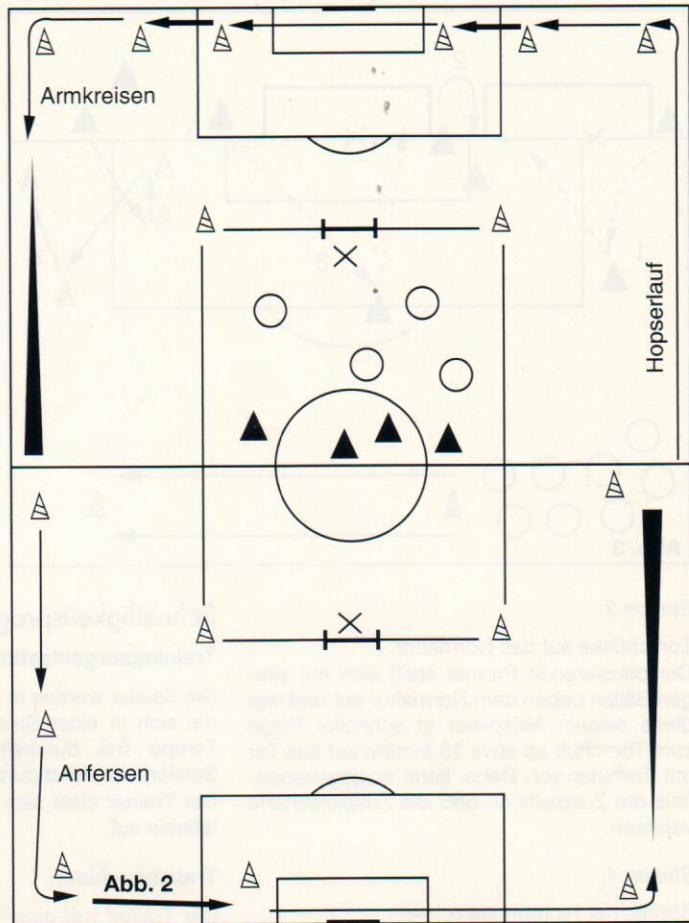
Etwa 5 Meter neben das Normaltor wird ein tragbares, großes Tor mit Torhüter aufge-stellt. Der pausierende Partner stellt sich neben dem Tor auf und wirft seinem Mitspieler in schneller Folge die Bälle zum Kopfballab-schluß zu.

Station 2:

Sprünge über ein Seil.

Zwischen dem tragbaren Tor und dem Nor-mal tor ist ein etwa 5 Meter langes Seil ge-spannt, das im Wechsel von beiden Spielern mit verschiedenen Sprungaufgaben über-wunden wird: Einbeinsprünge, beidbeinige Sprünge, Hocksprünge, mit und ohne Zwi-schensprung.

Nach jeder Sprungfolge lockern sich die Spieler zunächst.



INTERNATIONAL-
SPORT-LINE

Sind Sie Trainer/Betreuer?

Dann haben sie sicher Freude am Sport und allem, was dazu gehört. Vertreten Sie unsere Sportartikel-Firma haupt- oder nebenberuflich!

Zuschriften unter Chiffre ft 2b/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

Achtung - noch ein paar Plätze für Kurzentschlossene frei!

Bitte melden Sie sich umgehend!

Fussballturniere in Blanes, Costa Brava, Spanien (Ostern, Pfingsten, Herbst)

Termine: 3.-10. April 1993, 10.-17. April 1993, 29. Mai-5. Juni 1993,

5.-12. Juni 1993, 9.-16. Oktober 1993.

Kein kommerzieller Reiseveranstalter - Ausrichtung durch den Verein.

Verschiedene Hotelkategorien zur Auswahl.

Wettbewerbe für A-, B-, C-, D-Jugend, Herren und Alte Herren.

(Aktueller Preisstand: Ostern unter DM 260,-, Herbst unter DM 250,-)

Informationen durch: Heinz Becker, Bürgermeister-Jaeger-Str. 8, 6904 Eppelheim, Tel.: 06221/760867

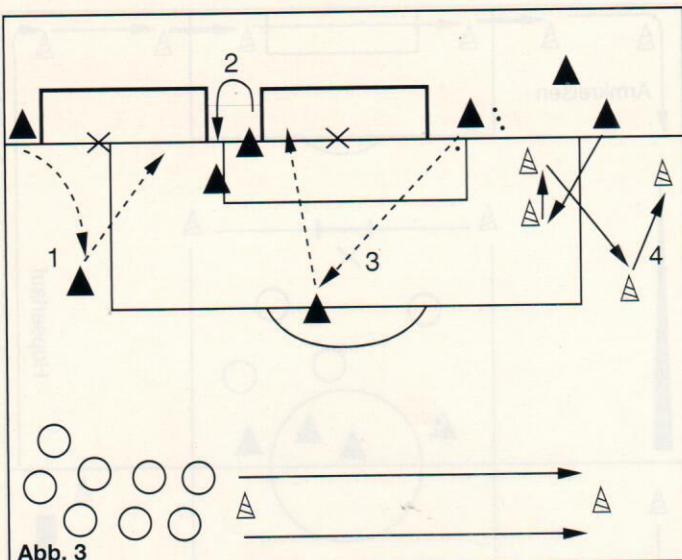


Abb. 3

Station 3:

Torschüsse auf das Normaltor.

Der pausierende Partner stellt sich mit einigen Bällen neben dem Normaltor auf und legt diese seinem Mitspieler in schneller Folge zum Torschuß ab etwa 15 Metern auf das Tor mit Torhüter vor. Dabei kann er gegebenenfalls die Zuspielhöhe und die Zuspielschärfe variieren.

Station 4:

Sprints mit Richtungswechseln.

Die beiden Spieler durchsprinten wechselweise im Vorwärts- und Rückwärtslauf eine mit Hütchen vorgegebene Laufstrecke von etwa 16 Metern Gesamtlänge.

Schnelligkeitsprogramm

Trainingsorganisation (Abb. 4):

Die Spieler werden in 2er-Gruppen aufgeteilt, die sich in einer Spielfeldhälfte in lockerem Tempo frei durcheinander bewegen. Die Spielerpaare sind durchnumbert.

Der Trainer stellt sich mit den Bällen im Mittelpunkt auf.

Trainingsablauf:

Der Trainer ruft eine Nummer auf und spielt gleichzeitig einen Ball in den Spielraum. Die beiden Spieler der betreffenden 2er-Gruppe starten sofort einen Wettkampf um den Ball. Der Spieler, der als erster das Zuspiel erreicht,

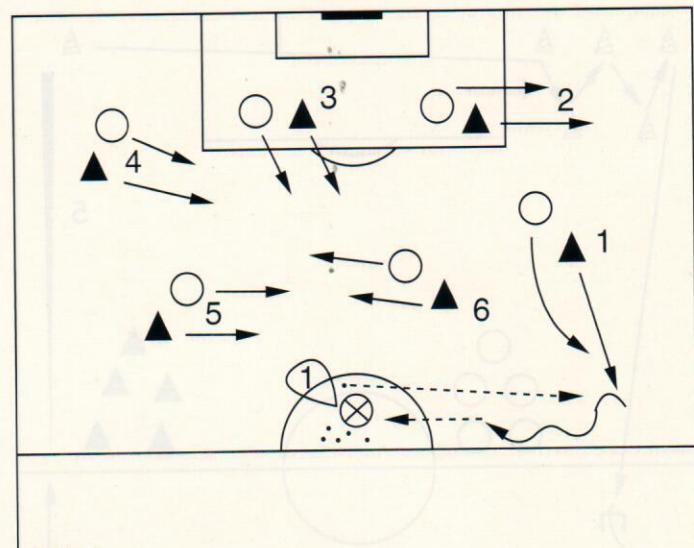


Abb. 4

versucht als Angreifer, den Ballbesitz zu sichern und dem Trainer zurückzupassen.

Der Trainer spielt die Bälle so, daß die Spieler unterschiedlich lange Sprintstrecken von etwa 10, 15 oder 20 Metern zurücklegen müssen.

Es werden 2 Durchgänge mit jeweils 6 bis 8 Sprints pro Spielerpaar absolviert, wobei zwischen den einzelnen Laufduellen eine ausreichende Erholungspause sicherzustellen ist.

Variation:

- Die Angreifer bzw. Verteidigeraufgaben innerhalb der einzelnen Spielerpaare werden vorher festgelegt.

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

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 2a/93 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

HOLLAND CUP

3.-8. August 1993

Amsterdam - Holland

Altersklassen: A-, B-, C-, D-, E-Jugend
Mädchen unter 15 Jahre
Damen über 15 Jahre



- über 300 Mannschaften/30 Nationalitäten
- 4-5 Nationalitäten in jeder Gruppe
- Amsterdam, Volendam, Zandvoort, Vergnügungspark Duinrell

Information

Euro-Sportring, Postfach 78, NL-3740 AB Baarn, Holland
Tel. 0130-856635 (Gebührenfrei), Fax. 0031 2154 17790

Uwe Morio, W-6700 Ludwigshafen, Tel. 06237-8612, Fax. 06237-6741
Robert Ohl, W-8060 Dachau, Tel. 08131-84328, Fax. 08131-80867

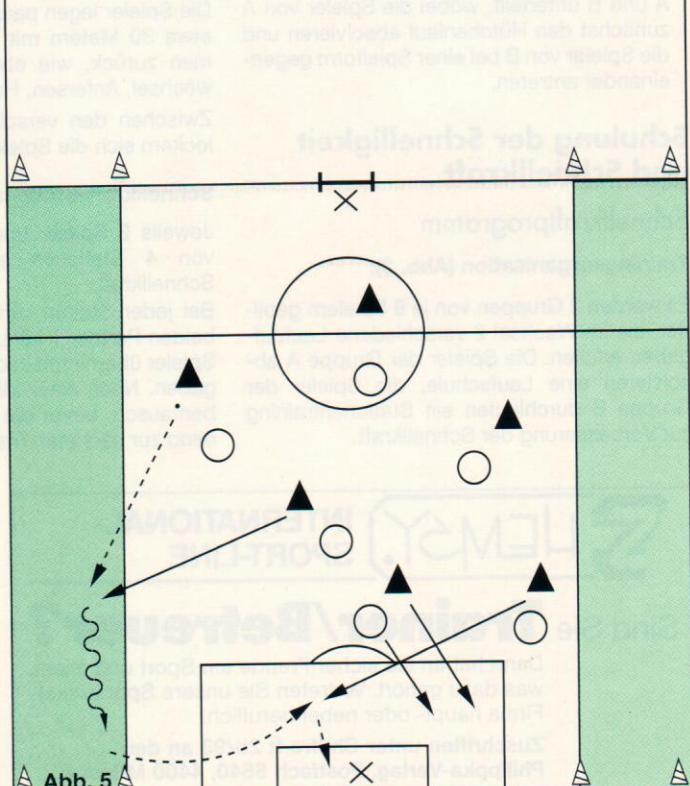


Abb. 5

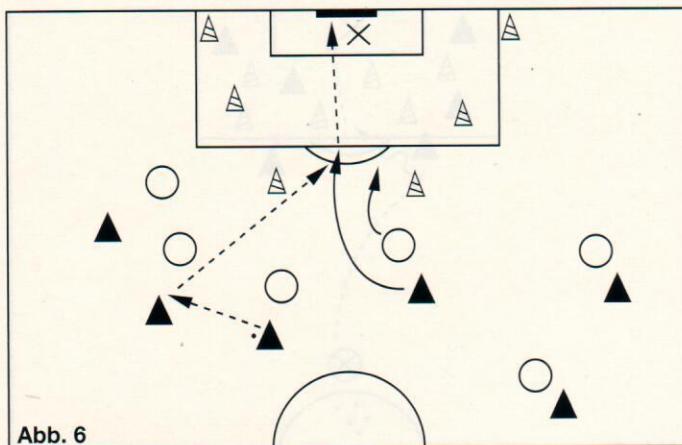


Abb. 6

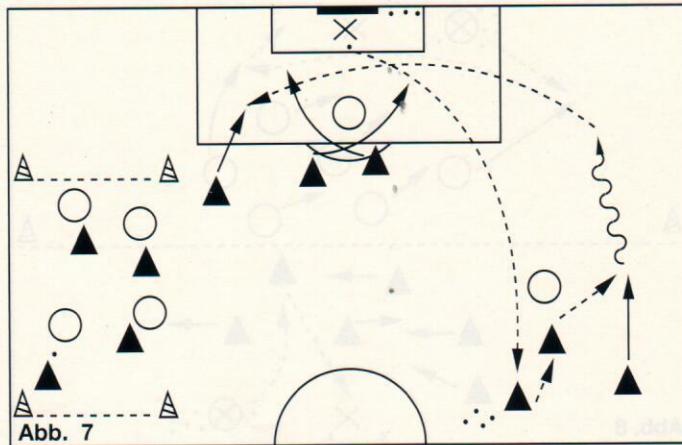


Abb. 7

Technik-Taktik-Schulung

Flügelzonen-Spiel

Trainingsorganisation (Abb. 5):

2 Mannschaften spielen in einem Zweidrittelspielfeld auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander. Auf beiden Spielfeldseiten ist mit Hütchen eine etwa 15 Meter breite Flügelzone markiert.

Spielablauf:

Das Spiel beginnt jeweils im mittleren Spielfeldbereich, die beiden Flügelzonen bleiben zunächst frei. Aus dem Zusammenspiel heraus kann sich plötzlich ein Angreifer in eine Flügelzone lösen, um dann angespielt zu werden. Innerhalb der Flügelzonen dürfen die Spieler der angreifenden Mannschaft nicht attackiert werden, so daß sie ungestört zur Flanke kommen können.

Die Angreifer vor dem Tor sollen sich abgestimmt freilaufen und die Hereingabe möglichst direkt verwerten.

Variationen:

- Tore sind auch aus dem mittleren Spielfeldbereich heraus möglich. Treffer, die aus einer Flügelzone heraus vorbereitet wurden, werden jedoch doppelt gewertet.
- Ein Spieler des verteidigenden Teams kann den Angreifer in die Flügelzone folgen, so daß die Hereingaben aus einem 1 gegen 1 erfolgen müssen. Nach einer Flügelaktion wird der Spielraum sofort wieder geleert.

Spiel in die Spitze

Trainingsorganisation (Abb. 6):

Zwischen einem Tor mit Torhüter und der Mittellinie spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Um den Strafraum herum ist mit Hütchen eine spielerfreie Zone markiert, die den Deckungsriegel des Gegners symbolisiert.

Spielablauf:

Die beiden Mannschaften sollen bei eigenem Ballbesitz außerhalb der markierten Zone den Ball in den eigenen Reihen halten. Aus dem Zusammenspiel heraus laufen sich plötzlich 1 oder 2 Mannschaftsmitglieder mit einem Antritt in die Strafraum-Zone frei und fordern die Hereingabe oder den „tödlichen“ Paß. Nach

einem Zuspiel müssen diese Angreifer möglichst schnell zum Torabschluß kommen.

Nach einer Angriffsaktion wird die Zone sofort wieder geleert und das Spiel wird mit einem Torhüter-Abschlag auf einen hinteren Spieler der vorherigen Angriffsmannschaft fortgesetzt.

Variation:

- Die erlaubten Ballkontakte beim Zusammenspiel werden begrenzt.

Flügelspiel

Trainingsorganisation (Abb. 7):

Die Spieler werden unter positionsspezifischen Aspekten in 2 Gruppen unterteilt, die im Wechsel 2 verschiedene Spiel- bzw. Übungsformen absolvieren.

Nach jeweils 10 Minuten tauschen die beiden Gruppen die Aufgaben und Positionen, wobei bei der Spielform aufgrund der Belastungintensität zwischendurch eine kurze Erholungspause zwischengeschaltet werden kann (2 Durchgänge).



Laufduell um den Ball: Auch die Schnelligkeitsgrundlagen müssen innerhalb der Rückrundenvorbereitung erarbeitet werden.

Foto: Lindemann

Spielform:

4 gegen 4 (3 gegen 3) auf Linientore in einem schmalen Spielfeld auf dem einen Flügel.

Übungsform:

Die Gruppe teilt sich intern nochmals zum 3 gegen 1 am Flügel und zum 3 gegen 1 vor dem Tor auf.

An der Mittellinie liegen einige Ersatzbälle bereit, um einen möglichst ununterbrochenen Übungsablauf sicherzustellen.

Die Angriffsaktion wird jeweils mit einem Torhüter-Abschlag auf die Flügelgruppe eröffnet, deren Spieler sich nach der möglichst schnellen Ballkontrolle aus dem 3 gegen 1 zur Flanke auf die andere Spielergruppe vor dem Tor durchsetzen müssen. Die Flügelspieler sollen dabei ein möglichst kreatives Zusammenspiel zeigen (Hinterlaufen, Doppelpässe), wobei jedes Gruppenmitglied zur Flanke kommen kann. Einer der Spieler muß aber stets den „Rücken“ abdecken.

Die Angreifer vor dem Tor sollen sich abgestimmt freilaufen, wobei ein Spieler sich Richtung „langer“ Pfosten bewegt, und die beiden anderen Stürmer durch Laufbewegungen den Deckungsspieler im Zentrum binden. Gelegentlich kann die Flügelgruppe auch einen Angriff durch die Spielfeldmitte starten, wobei die Spieler dann mit den Angreifern vor dem Tor zusammenspielen sollen (z.B. Auflegen zum Fernschuß).

Torarbeit

Torschußschulung 1

Trainingsorganisation (Abb. 8):

2 gleichgroße Spielergruppen von 6 bis 7 Spielern bewegen sich jeweils vor dem Normaltor bzw. vor einem tragbaren Tor auf der Mittellinie. Beide Tore werden von einem Torhüter bewacht.

Übungsablauf:

Neben jedem Tor stellt sich ein Trainer (bzw. ein Spieler) mit den Bällen als Zuspieler auf. Die Zuspieler passen jeweils einem Gruppenmitglied in unterschiedlicher Schärfe und Höhe sowie in unterschiedlicher Richtung (zentral vor das Tor oder auf eine Außenposition) zu. Die Spieler sollen danach selbstständig entscheiden, ob sie nach der Ballkontrolle

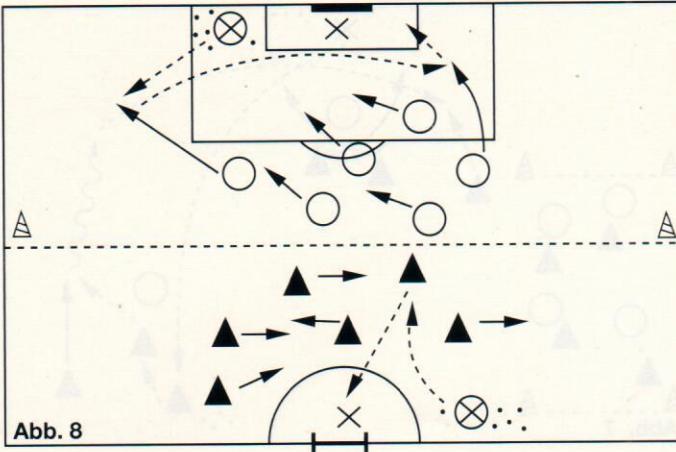


Abb. 8

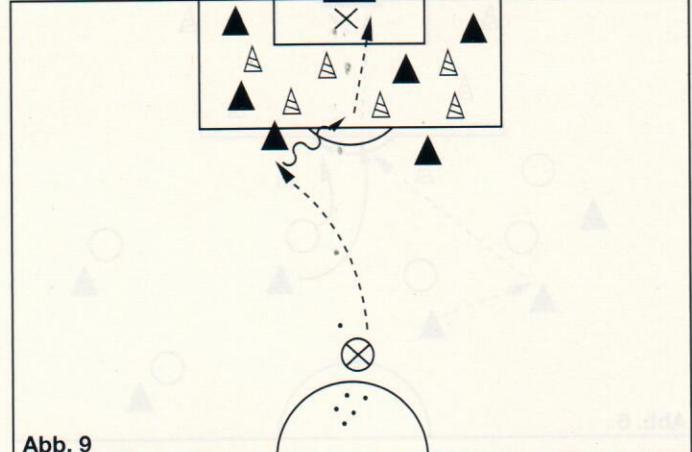


Abb. 9

le selbst zum Torabschluß kommen oder zunächst mit 1 oder 2 Mitspielern einen schnellen und kreativen Kombination durchspielen (Auflegen, Flanken, Hackentricks).

Torschußschulung 2

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden in 2 gleichgroße Gruppen unterteilt, die jeweils vor einem Tor mit Torhüter eine Torschußform absolvieren. Die beiden Spielergruppen wechseln nach 10 Minuten die Aufgaben und Positionen.

Torschußform 1:

Einige Spieler stellen sich als Flankengeber an den Spielfeldseiten auf. Die übrigen Gruppenmitglieder warten paarweise kurz vor dem Strafraum. Die Flügelspieler dribbeln im Wechsel jeweils kurz an und bringen eine Flanke vor das Tor auf ein Spielerpaar, das die Laufwege kreuzt und die Hereingabe möglichst direkt verwerten soll.

Torschußform 2 (Abb. 9):

Die Spieler bewegen sich vor dem Tor frei durcheinander. Innerhalb des Strafraums sind einige Hütchen aufgebaut. Der Trainer stellt sich mit den Bällen kurz vor dem Mittelliniekreis auf und spielt im Wechsel einen der Spieler vor dem Tor an.

Dabei variiert er die Zuspielhöhe, -schräfe und -richtung. Die Spieler sollen den Ball möglichst schnell kontrollieren und zum Tor

abschluß kommen, ohne dabei ein Hütchen umzuschließen oder umzulaufen.

Wenn das Zuspiel des Trainers zu weit nach außen erfolgt, so können die Spieler nochmals auf ein anderes Gruppenmitglied querlegen bzw. flanken.

Torschußschulung 3

Trainingsorganisation (Abb. 10):

Die Spieler werden in 2 gleichgroße Mannschaften aufgeteilt, die vor einem Tor mit Torhüter gegeneinander antreten.

Übungsablauf:

Das eine Team greift als Angriffsmannschaft 10 Minuten ununterbrochen gegen das andere Team an, um in dieser Zeit möglichst viele Treffer zu erzielen.

Die verteidigenden Spieler dürfen dabei nur die gegnerischen Bewegungen mitmachen und die Zuspiel- und Torschußwege verstehen. Preßschläge, Grätschen usw. sind nicht erlaubt.

Nach einem Torabschluß wird die nächste Angriffsaktion durch einen Torhüterabwurf auf einen Angreifer im Bereich der Mittellinie eröffnet. Oder die Spieler holten sich einen neuen Ball, der etwa 40 Meter vor dem Tor bereitliegt.

Nach 10 Minuten wechseln die beiden Mannschaften die Aufgaben und Positionen. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

Variation:

- Von der Angriffsmannschaft dürfen 2/3 Spieler als Sturm spitzen die Bälle nur für die Mitspieler auflegen oder mit „Abstauen“ zum Torerfolg kommen.

Torschußschulung 4

Trainingsorganisation (Abb. 11):

Auf beiden Spielfeldseiten auf Höhe der Strafraumlinie stellen sich die Spieler paarweise jeweils als Angreifer bzw. Verteidiger hintereinander auf.

Diagonal gegenüber von jeder Gruppe befindet sich ein Anspieler mit einigen Bällen.

Übungsablauf:

Das erste Spielerpaar läuft in langsamem Tempo auf den Zuspieler zu. Plötzlich tritt der Angreifer in Richtung des Zuspielers an und wird angespielt. Er läßt den Ball zum Zuspieler zurückprallen und löst sich gleichzeitig durch eine Körperdrehung um 180 Grad in den Rücken des Gegenspielers, um dadurch den Paß in die Tiefe zu fordern.

Danach beginnt die nächste Angriffsaktion von der anderen Spielfeldseite aus. Die Deckungsspieler können sich gegebenenfalls zunächst nur teilaktiv verhalten.

*

Anschrift des Verfassers:
Südring 58, 3320 Salzgitter 51

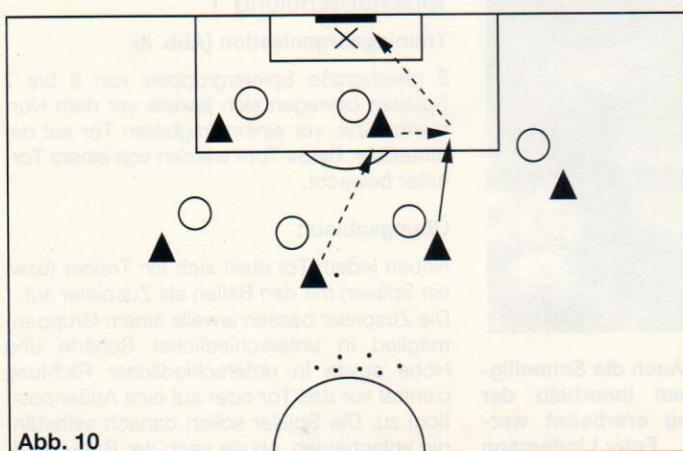


Abb. 10

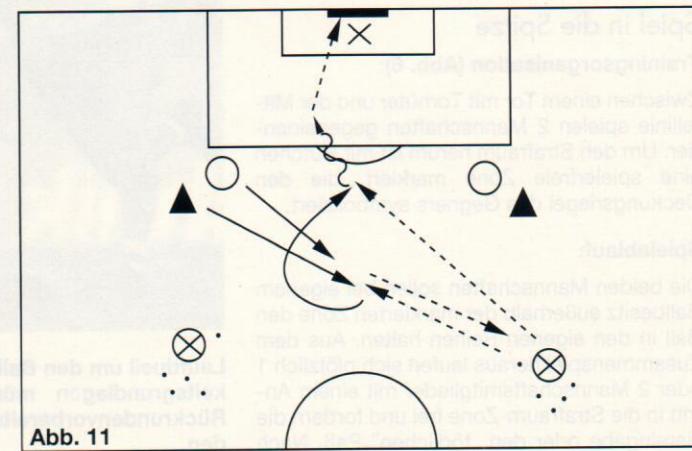


Abb. 11

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

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

Bisanz/Gerisch: Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen DM 16,90

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



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

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

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

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

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

Kollath: Fußballtechnik. Alle Bewegungen ohne, zum und mit dem Ball. 144 Seiten. DM 19,80

Kunze: Fußball. 153 Seiten DM 22,00

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



Bauer: Lehrbuch Fußball. 150 Seiten DM 29,80

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

Tagala: Fußballtraining. Methodik, Lehrprozeß, Traineraufgaben u. a. 272 Seiten DM 24,80

Tagala: Fußballtaktik. Lehrmethodik, verschiedene Systeme und Stile. 219 Seiten DM 24,80

Tagala: Fußballtechnik. Spielmethodik, Systematik der techn. Übungen. 208 Seiten DM 24,80

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

II. Fußball-Trainingslehre

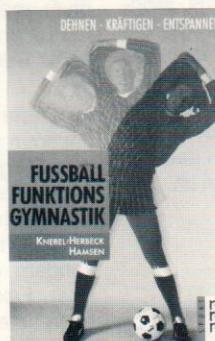
Klante: Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußballsport. 168 Seiten. DM 28,00

Konzag u. a.: Fußball spielend trainieren. 200 Seiten DM 39,80

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

Auste: Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Auflage), 282 Seiten DM 16,80



Knebel/Herbeck/Hansen: Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos DM 14,90

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

NEU!
Drygalski/Thissen: Gymnastik für Fußballer aller Leistungsklassen. 242 Seiten DM 29,50

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

NEU!
Weineck: Optimales Fußballtraining. Teil 1: Konditionstraining, 622 Seiten DM 49,90

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

Hamsen/Daniel: Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten DM 12,90

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

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

3. Torwarttraining

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



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



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 30,80

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



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

NEU!

Mayer: Spieltraining Fußball. 288 Seiten DM 16,90

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

Zeeb: Fußball-Training (Planung, Durchführung), 4. Auflage, 280 S. DM 39,80

5. Sonstiges

Bauer: Fußballregeln leicht verständlich. 127 Seiten DM 14,80

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



Biener: Fußball. Sportmedizin, Sporternährung, -unfälle. 144 Seiten DM 16,80

Sportdatei 93/94: Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) DM 22,80



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

Wagner: Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 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

Ziegelitz: Fußball in einem 7. Schuljahr. 102 Seiten DM 18,80

V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Berlin ('86) DM 17,00
Köln ('90) DM 21,80

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3
Telefon 06181/432047

Informationen

Personalien

Bundesverdienstkreuz für Fred Hoffmann

Unser langjähriges Bundesvorstandsmitglied Fred Hoffmann (Nürnberg), ehemals erfolgreicher Trainer im professionellen Bereich, wurde von Bundespräsident Richard von Weizsäcker mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet.

Der BDFL gratuliert sehr herzlich zu dieser hohen, ehrenvollen Auszeichnung.

Nationaltrainer Dietrich Weise

Dietrich Weise, langjähriges BDFL-Mitglied, setzt seine erfolgreiche Trainer-Karriere fort: Am 1. März 1993 tritt Dietrich Weise eine neue Position als Nationaltrainer von Liechtenstein bis Ende 1995 an. Danach möchte Dietrich Weise (58) aktiv und intensiv im BDFL mitarbeiten. Wir wünschen Dietrich Weise optimale Erfolge bei seinem Vorhaben, in Liechtenstein einen systematischen Fußball-Aufbau einzuleiten, der schon bei den 14- bis 15jährigen beginnen soll.

88. Geburtstag von Paul Osswald

In erstaunlicher geistiger Frische feierte unser BDFL-Ehrenvorsitzender, Mitbegründer und gleichzeitig 1. Vorsitzende unseres am 9.9.1957 gegründeten BDFL am 4. Februar seinen 88. Geburtstag.

Der BDFL gratuliert recht herzlich!

Grüße aus aller Welt

Holger Obermann, Ex-Sport-Moderator und seit 1969 BDFL-Mitglied, seit 2 Jahren als Sportberater in Nepal tätig, meldet sich mit den besten Grüßen aus Kathmandu.

Manfred Höhner schickt Grüße aus dem warmen und sonnigen Santo Domingo, wo er für zwei Jahre „in der Entwicklung des Fußballs“ arbeiten will.

Klaus Schlapplner faxte eine originelle Karte aus Peking. Dort ist „Schlappli“ als Nationaltrainer tätig.
Herzlichen Dank!

des-Geschäftsstelle zur Verfügung gestellt werden.

Wir hoffen, mit einer breiten Unterstützung der „Nachwelt“ die Geschichte unserer Trainervereinigung zu erhalten.

BDFL-Journal

Präsidium und Vorstand des BDFL haben sich einmütig dafür ausgesprochen, das BDFL-Journal zukünftig jährlich zweimal zu erstellen. Um den Inhalt möglichst informativ, lehrreich und zugleich interessant zu gestalten, sind nicht allein Bundes-Vorstand, Präsidium und Geschäftsführer gefordert, sondern hierzu sind in der Zukunft alle Mitglieder unseres Bundes zur aktiven Mitarbeit aufgerufen.

Im Laufe eines Jahres passieren gerade in unserem aktiven Fußball-Trainerdasein doch viele Dinge, die einer breiteren Trainer-Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden sollten. Es sind hierfür keine mehrseitigen und wissenschaftlich verfaßten Berichte erforderlich, sondern es genügen „Kurzmeldungen“ per Post, Fax oder eventuell auch Telefon, die dann für eine Veröffentlichung im BDFL-Journal aufbereitet werden.

BDFL-Geschäftsstelle mit Telefax

Früher als erwartet ist die neue BDFL-Geschäftsstelle nun auch mit einem Telefax-Gerät ausgestattet:

Die Fax-Nummer lautet
06181/4411910

Ebenfalls ist der BDFL-Telefonanschluß 06181/432047 mit einem Anrufbeantworter ausgerüstet, so daß bei Abwesenheit des Geschäftsführers die Wünsche aufs Band gesprochen werden können. Umgehender Rückruf erfolgt.

So haben die Interessenten am Internationalen Trainer-Kongreß in Regensburg vom 20. bis 26.6. die Gelegenheit, die Anmeldung per Fax vorzunehmen.

BDFL-Mitgliedsbeitrag 1993 wird fällig!

Erinnert wird hiermit an die pünktliche Überweisung des BDFL-Mitgliedsbeitrags 1993 (Fußball-Lehrer: 132.-DM/A-Lizenz-Inhaber: 120.-DM).

Den Beitrag bitte nur auf folgende Konto-Nummer überweisen:

Bank für Gemeinwirtschaft (BfG), Wiesbaden
Konto-Nummer 10 33 35 00 00
BLZ 510 101 11

Regionale Fortbildung 1993

Die Termine für die regionalen Fortbildungsveranstaltungen der einzelnen BDFL-Verbandsgruppen in 1993 werden in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ veröffentlicht.

Philipp Eibelhäuser
Bundesgeschäftsführer

Klaus Wersching · Robert Knopek

Fußballtennis - weit mehr als nur ein lustiger Zeitvertreib

„Fußballtennis wird von den meisten Trainern – wenn überhaupt – nur als „Regenerations- oder Motivationselement“ in das Trainingsprogramm eingebaut. Dabei bietet gerade Fußballtennis durch entsprechende Variationen der Spielregeln oder der Mannschaftsgrößen eine ideale Möglichkeit, nicht nur viel Freude in das Training zu bringen, sondern auch durch entsprechende Vorgaben eine gezielte Verbesserung einzelner technischer Elemente (z.B. Spannstoß, Kopfball) zu erreichen.“

Foto: Horst Müller



Vorbemerkungen

Das Fußballtennis bietet auch aus trainingsorganisatorischer Sicht einige Vorteile: So kann z.B. immer dann, wenn der Trainer im Jugendbereich oder im unteren Leistungsbereich der Senioren mit einzelnen Mannschaftsgruppen gezielt arbeiten will, ein Teil der Mannschaft mit Fußballtennis unter entsprechender Vorgabe von auf das gewünschte Trainingsziel angepaßten Regeln nicht nur beschäftigt, sondern ebenfalls sinnvoll gefördert werden.

Darüber hinaus ist Fußballtennis auch ein geeignetes Spiel, um die Jugendspieler auch außerhalb der Trainingszeit wieder verstärkt zur eingeständigen Beschäftigung mit dem Ball zu bewegen, was sich letztlich ebenfalls positiv auf das technische Niveau auswirkt. Wir animieren unsere jungen Spieler durch gelegentliche Fußballtennisturniere innerhalb von „Fußballwochen“ in den Ferien oder bei den „Spielnachmittagen“, die wir beim Sportclub Fürstenfeldbruck eingeführt haben, um „den Weg zurück zum Straßenfußball“ für unsere Kinder zu ermöglichen.

Hinweise zu den Fußballtennis-Varianten

Nachfolgend werden drei Spielformen beispielhaft beschrieben, die unterschiedliche Trainingsziele ansteuern:

- Schulung des Ballgefühls
- Schulung des Kopfballspiels
- Schulung des „schwachen Fußes“

Die Möglichkeiten der Variation sind dabei so groß, daß jeder Trainer selbst neue und auf die technischen Möglichkeiten seiner Spieler sowie der jeweils angestrebten Trainingsziele ausgerichtete Regeln erfinden kann.

Nach unseren Erfahrungen hat sich aber ein Grundsatz bewährt, mit dem wir verhindern, daß auch dabei wieder die technisch weniger versierten Spieler abseits stehen: Völlig unabhängig von der Zahl der Spieler je Mannschaft und der vorgegebenen technischen Schwerpunkte darf der Ball erst dann in die gegnerische Hälfte gespielt werden, wenn alle Mitglieder der Mannschaft den Ball mindestens einmal berührt haben!



Ein paar Worte zum Thema: „fordern und fördern“

Wer seine Sportler fordert, muß sie auch fördern. Wirksam, sauber, langfristig.

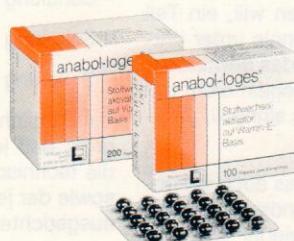
anabol-loges. Die leistungssteigernde Kombination aus Vitamin E, Magnesium, Kalium, Kieselerde, Johanniskraut. Reine Wirkstoffe der Natur – ausgewogen und hochwirksam dosiert.

* Wenn Sie weitere Informationen wünschen, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an:
Tel. 04171 - 7 10 85
Fax 04171 - 7 31 05

Rezeptfrei in allen Apotheken.

anabol-loges zur Leistungssteigerung im Sport, bei Muskel- und Rückenschmerzen, körperlichen Erschöpfungszuständen. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt.
Packungen mit 100, 200, 500 und 1000 Kapseln.

Dr. Loges + Co
GmbH
2090 Winsen/L.



erst fördern, dann fordern
anabol-loges®

... natürlich mehr Leistung.

Spielform 1

Fußballtennis 4 gegen 4

Trainingsziel/-schwerpunkt:

- Verbesserung des Ballgefühls

Spielablauf:

Ein Feld von etwa 20 x 10 Metern wird in der Mitte durch eine in Schulterhöhe gespannte Schnur geteilt. Ein Spieler der Mannschaft 1 steht an der hinteren Feldbegrenzung. Er spielt den Ball per Spannstoß aus der Hand über die Schnur in das andere Feld. Der Ball darf dort insgesamt höchstens dreimal auf den Boden aufspringen. Ehe er wieder über die Schnur in das andere Feld zurückgespielt oder zurückgeköpft wird, müssen alle Spieler mindestens einmal den Ball mit dem Fuß oder dem Kopf berührt haben.

Landet der Ball außerhalb des Feldes, hat die gegnerische Mannschaft einen Punkt. Das „Aufgaberecht“ wechselt nach jedem Punkt. Die Aufgabe muß abwechselnd von allen Spielern der jeweiligen Mannschaft erfolgen.

Variationen:

- Größe des Feldes je nach Leistungsstand
- Erlaubte Bodenberührungen nach technischem Leistungsvermögen
- Größe der Mannschaft zwischen 2 gegen 2 und 4 gegen 4

Spielform 2

Fußballtennis 2 gegen 2

Trainingsziel/-schwerpunkt:

- Verbesserung des Kopfballspiels

Spielablauf:

In einem der Spielerzahl entsprechend etwas verkleinertem Feld stehen auf jeder Seite der für dieses Trainingsziel etwas höher gespannten Schnur (etwa in Kopfhöhe) zwei Spieler. Die Aufgabe erfolgt per Kopfstoß von der hinteren Linie des Feldes über die Schnur in das gegnerische Feld. Der Ball darf dort höchstens einmal aufspringen. Er kann auch mit dem Fuß angenommen und zum Partner gespielt werden. Das Rückspiel über die Schnur muß aber in jedem Fall per Kopf erfolgen. Die Zählweise entspricht den Regeln aus Spielform 1.

Variationen:

- 1 gegen 1 bis 3 gegen 3 bei entsprechend großem Spielfeld
- Zuspiele zwischen den Partnern immer per Kopf
- Kopfball nur im Sprung über die Schnur

Spielform 3

Fußballtennis 3 gegen 3

Trainingsziel/-schwerpunkt:

- Verbesserung des Ballgefühls im „schwachen“ Fuß

Spielablauf:

Für dieses Spiel können Spielfeldgröße und Schnurhöhe der Spielform 1 übernommen werden. Die Aufgabe erfolgt von der hinteren Feldbegrenzung mit dem „schwächeren“ Fuß. Der Ball darf in einer Hälfte höchstens dreimal aufspringen. Er darf zwischen den Spielern mit dem rechten oder mit dem linken Fuß zugespielt werden. Die Rückgabe über die Schnur in das gegnerische Feld darf aber nur mit dem jeweils schwächeren Fuß erfolgen.

Variationen:

- Zuspiele zwischen den Spielern der gleichen Mannschaft immer mit dem schwächeren Fuß
- Bei geringerem Leistungsstand darf der Ball in einer Hälfte vor dem Zurückspielen öfter aufspringen

Norbert Vieth

Winterzeit ist immer auch Improvisationszeit

Vorschläge für verschiedene Trainingssituationen in den Wintermonaten

Zu keiner anderen Zeit sind die Flexibilität und das Improvisationsgeschick des Trainers für eine effektive Trainingsgestaltung so wichtig wie in den unberechenbaren Wintermonaten.

Die ausgeklügeltesten Trainingspläne können durch vereiste Trainingsflächen, plötzliche Witterungsumschwünge oder auch durch lange, erkältungsbedingte Krankenlisten kurzfristig über den Haufen geworfen werden.

Dann ist die Kreativität des Trainers gefragt, um das Beste aus der Situation zu machen.

Foto: Lindemann



Hinweise zu den Trainingseinheiten

Der Trainingsplanung sind momentan „natürliche Grenzen“ gesetzt. Wenn die Bodenverhältnisse nicht bereits von vornherein ein gegebenes Training verhindern, so kann der Trainer oft spätestens nach einem plötzlichen Witterungsumbruch alle seine Vorplanungen vergessen.

Improvisation ist in diesen Fällen angesagt, um das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen und dennoch einen möglichst positiven Trainingseffekt zu erzielen.

Die folgenden exemplarischen Trainingseinheiten bieten Vorschläge für verschiedene Situationen an, wie sie im Winter vorkommen können und mit denen die Trainer in allen Alters- und Leistungsklassen konfrontiert werden. Sie können lediglich als Anregung dienen, die Übertragung auf die jeweilige Trainingssituation und das Leistungsvermögen der eigenen Mannschaft hat jeder Trainer selbst zu leisten.

Trainingseinheit 1:

Trainingsmöglichkeiten für eine motivierende und attraktive Schulung der konditionellen Grundlagen (Schwerpunkt der Rückrunden-Vorbereitung)

Trainingseinheit 2:

Spaßorientierte Trainingsgestaltung bei einem „Motivationsloch“ der Mannschaft aufgrund der widrigen „fußballfeindlichen“ Wetterverhältnisse

Trainingseinheit 3:

Attraktive und leistungsfördernde Trainingsmöglichkeiten auf einem hart gefrorenen Boden

Trainingseinheiten 4 und 5:

Trainingsformen für die Anpassung an das Spiel im Freien nach der Hallensaison. Die Spieler haben sich durch die Hallenturniere möglicherweise eine spezielle Spielweise zugelegt (Einzelaktionen, engmaschiges Kombinationsspiel).

Trainingseinheit 1

Trainingsschwerpunkte:

- Spielerische Ausdauerschulung
- Verbesserung des Zusammenspiels

Aufwärmen (20 Minuten)

Kopfball-Flugballspiel

Nach einem kurzen Einlaufen werden 2 Mannschaften von je 6 Spielern gebildet, die in einer Spielfeldhälfte von Seitenlinie zu Seitenlinie gegeneinander spielen. Jedes 6er-Team hat die ganze Breite einer Seitenlinie als Torlinie zu verteidigen. Die Spieler der ballbesitzenden Mannschaft sollen einen Mitspieler aus dem Zusammenspiel heraus mit einem Flugball so anspielen, daß dieser den Ball über die gegnerische Grundlinie köpfen kann.

Hauptteil (60 Minuten)

Trainingsorganisation:

2 Mannschaften von je 6 Spielern spielen in einer Spielfeldhälfte auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander. Es werden nacheinander verschiedene Ausdauer-Spielformen absolviert, wobei zwischendurch zur aktiven Erholung jeweils eine Stretchingphase zwischengeschaltet wird.

Das Spielfeld ist mit Hütchen abgegrenzt.

Ausdauerspiel I

Spielablauf (Abb. 1):

Im Wechsel zwischen beiden 6er-Teams laufen jeweils 2 Mannschaftsmitglieder 3 lockere Runden um das Spielfeld, so daß sich beim Spiel immer eine 6 gegen 4-Situation ergibt. Die 6er-Mannschaft soll jeweils die zeitweilige personelle Überlegenheit durch ein konsequentes Attackieren und Pressing ausspielen und sich möglichst viele Tormöglichkeiten herausarbeiten.

Die Spielform ist beendet, wenn alle Läuferpaare der beiden Mannschaften die 3 Spielfeldrunden absolviert haben. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer?

Ausdauerspiel II

Spielablauf:

Die beiden Mannschaften spielen auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander, wobei nun aber gleichzeitig von jedem Team 2 Spieler eine bestimmte Laufstrecke im Stadiongelände (etwa 1000 Meter) zurücklegen.

Innerhalb des Spielfeldes kommt es also jeweils zu einem 4 gegen 4. Nach Abschluß des Laufes können die Spieler sofort die eigene Mannschaft ergänzen, so daß sich kurzfristig eine personelle Überlegenheit für eine der beiden Mannschaften ergeben kann, die

dann möglichst konsequent ausgespielt werden soll.

Wenn alle 4 Spieler den Lauf beendet haben, werden bei der nächsten Spielunterbrechung 2 weitere Spielerpaare auf die Laufstrecke geschickt.

Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Treffer?

Ausdauerspiel III

Spielablauf (Abb. 2):

Die beiden Mannschaften spielen nun nur noch auf ein Tor mit Torhüter.

Von einem der beiden 6er-Teams laufen zunächst alle Spieler nacheinander paarweise eine Strecke von etwa 1000 Metern.

Innerhalb des Spielfeldes ergibt sich somit durchgängig ein 6 gegen 4. Dabei greift die 6er-Gruppe auf das Tor mit Torhüter an und versucht, möglichst viele Treffer zu erzielen. Die 4er-Gruppe spielt zusammen mit dem Torhüter auf Ballhalten und versucht, möglichst wenig Gegentreffer zuzulassen.

Wenn alle Spielerpaare der ersten 6er-Mannschaft den Lauf absolviert haben, wechseln die Aufgaben zwischen den beiden Teams. Von der anderen 6er-Gruppe starten nun die beiden ersten Spieler mit dem Lauf.

Auslaufen (10 Minuten)

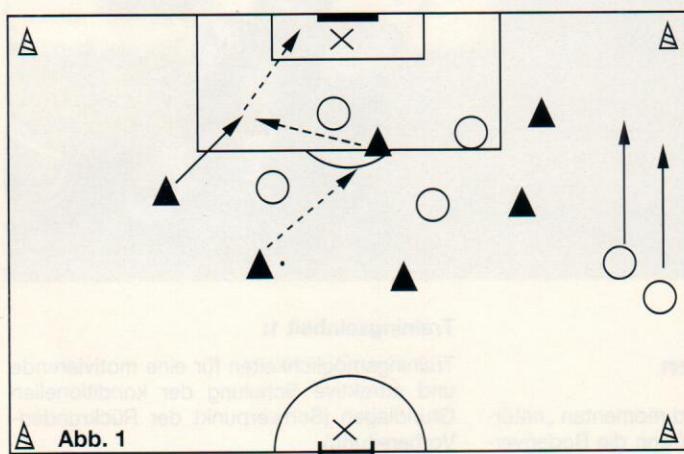


Abb. 1

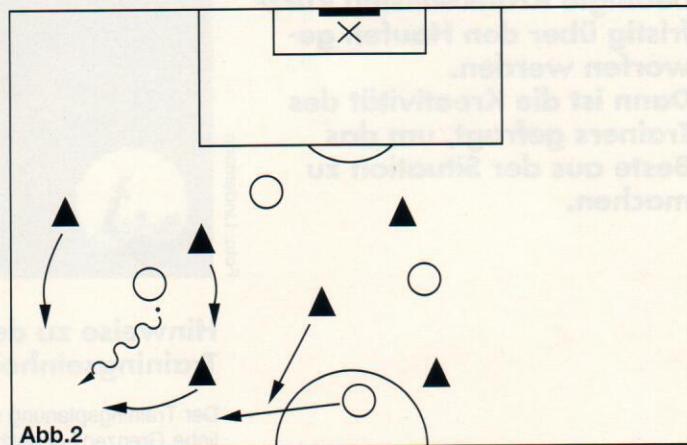


Abb. 2

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

philippa

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

philippa

**D. und H.-D. Antretter/H. Lüthmann
Dehnen und Kräftigen 3**
Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten

BROOKS
philippa

Dehnen und Kräftigen -

drei Übungssammlungen für das Training der allgemeinen Fitness

Stretching und Kräftigungsgymnastik ohne und mit Kleingeräten sind die Themen der drei Übungssammlungen dieser Kartotheken-Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann.

Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft mit Erläuterungen zu Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten und Karteikarten

DM 34,80

philippa

Trainingseinheit 2

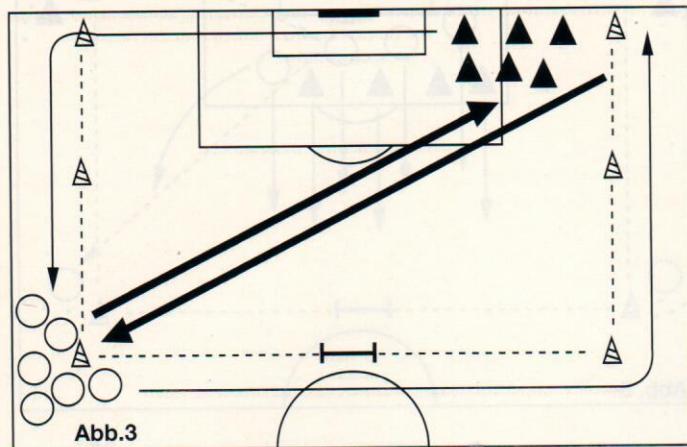


Abb.3

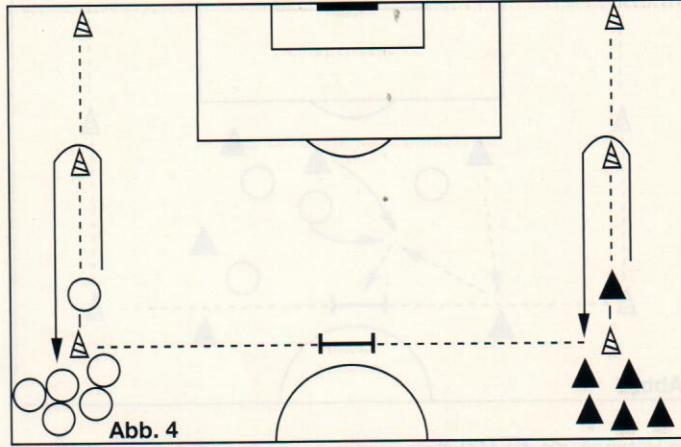


Abb. 4

Trainingsschwerpunkte:

- Motivation durch eine spaßorientierte Trainingsgestaltung
- Verbesserung des Zusammenspiels

Aufwärmen (35 Minuten)

Vor-Aufwärmen

Einlaufen

Die Spieler wärmen sich etwa 10 Minuten unter Anleitung des Mannschaftskapitäns mit verschiedenen Laufformen und Stretchingübungen auf.

Danach werden die Spieler in 2 etwa gleichstarke 6er-Mannschaften aufgeteilt, die innerhalb eines Spielfeldes von etwa 40 x 50 Metern bei verschiedenen Spielformen auf 2 Normaltore gegeneinander antreten. Die Torhüter sind bei diesem Mannschaftstraining nicht dabei, da sie zuvor bereits ein Sondertraining absolviert haben.

Aufwärmspiel I

6 gegen 6 Handball-Kopfballspiel (10 Minuten)

Die beiden Mannschaften spielen Handball, wobei mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte erlaubt sind. Es werden nur Kopftreffer nach Zuwurf eines Mitspielers gewertet.

Nach diesem ersten Aufwärmspiel laufen die Spieler zunächst 3 lockere Runden um das abgesteckte Spielfeld.

Mögliche Variationen:

- Mit dem Ball in der Hand dürfen sich die Spieler nicht fortbewegen.
- Nach jedem Zuwurf muß der Ball zunächst mindestens 1x mit dem Kopf gespielt werden.

Aufwärmspiel II

6 gegen 6 Dropkickspiel (10 Minuten)

Die Spieler der beiden Mannschaften spielen sich beim 6 gegen 6 auf die beiden Tore den Ball aus der Hand per Dropkick zu. Treffer können ebenfalls nur mit einem Dropkickstoß erzielt werden.

Mit dem Ball in der Hand sind höchstens 3 Schritte erlaubt. Der Ball darf außerdem nicht direkt angegriffen werden, die verteidigenden Spieler dürfen nur die Ballwege verstehen und Zuspiele abfangen.

Laufübung

Tempowechselläufe (Abb. 3)

Nach dem zweiten Aufwärmspiel laufen alle Spieler zunächst wieder 2 lockere Runden um das Spielfeld.

Danach stellen sich die beiden Mannschaften an 2 verschiedenen Eckpunkten gegenüber auf, traben gleichzeitig locker am Spielfeldrand entlang zum diagonalen Eckpunkt und spurten über die Diagonale zur Ausgangsposition zurück (3 Tempoläufe).

Anschließend laufen die beiden Gruppen noch eine Spielfeldrunde locker aus.

Hauptteil (50 Minuten)

Spielform 1

Hackentore-Spiel (12 Minuten)

Die beiden Mannschaften spielen 6 gegen 6 auf die beiden Tore, wobei Treffer nur mit der Hacke erlaubt sind. Die beiden 6er-Gruppen sollen sich durch ein schnelles, kreatives Zusammenspiel Torschußmöglichkeiten herausarbeiten.

Laufübung

Wendestaffeln (Abb. 4)

Die beiden 6er-Gruppen stellen sich jeweils hinter ein Begrenzungshütchen auf der einen Grundlinie des Spielfeldes auf und tragen einen Laufwettbewerb gegeneinander aus.

Laufwettbewerb 1:

Die Spieler umspurten jeweils nacheinander

URKUNDEN

der Leistung angemessen

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

Bitte kostenlosen Katalog anfordern!

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



ITALY CUP

19.-25. Juli 1993

Verona - Italien

Altersklassen: A-, B-, C-, D-Jugend
Damen über 15 Jahre

- 200 Mannschaften/20 Nationalitäten
- Festliche Eröffnungsfeier in der Innenstadt nahe der römischen Arena
- Venedig, Verona, Spaß am Strand des Gardasees und Vergnügungspark Gardaland



Information

Euro-Sportring, Postfach 78, NL-3740 AB Baarn, Holland

Tel. 0130-856635 (Gebührenfrei), Fax. 0031 2154 17790

Uwe Morio, W-6700 Ludwigshafen, Tel. 06237-8612, Fax. 06237-6741

Robert Ohl, W-8060 Dachau, Tel. 08131-84328, Fax. 08131-80867



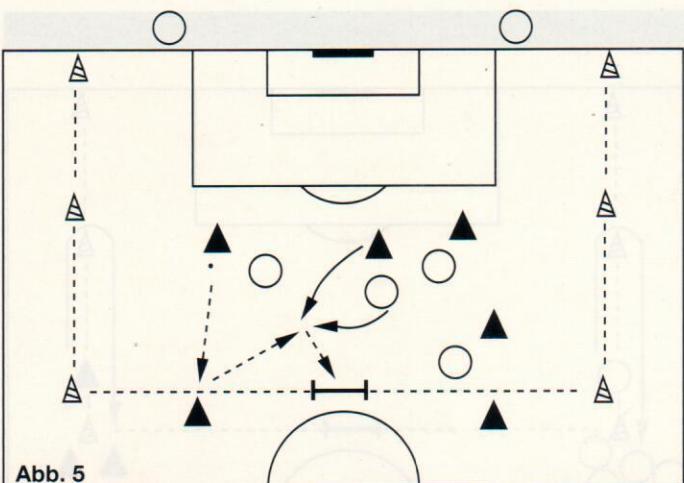


Abb. 5

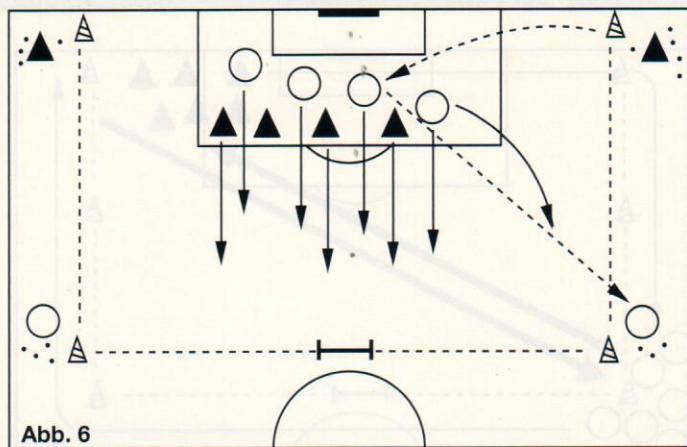


Abb. 6

die Hütchen, die die Mittellinie markieren, und schlagen das nächste Gruppenmitglied ab. Jeder Spieler absolviert 3 Läufe.

Laufwettbewerb 2:

Die Spieler laufen bis zum mittleren Hütchen in höchstem Tempo rückwärts und starten dann vorwärts zur Gruppe zurück.

Nach Ende der Laufwettbewerbe traben die beiden Gruppen zunächst noch 2 lockere Runden um das Spielfeld.

Spielform 2

4 + 2 Anspieler gegen 4 + 2 Anspieler (Abb. 5)

Die beiden Mannschaften spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore. Die beiden übrigen Gruppenmitglieder stellen sich jeweils rechts und links neben dem Tor auf der gegnerischen Grundlinie auf, sie dürfen sich nur seitlich bewegen.

Treffer sind nur nach einer Direktkombination mit einem der beiden Anspieler möglich. Die Grundliniensieler müssen ein Zuspiel direkt auf den Paßgeber oder einen anderen Mit-

spieler abklatschen lassen, die dann ebenfalls direkt mit einem Torschuß abschließen müssen.

Nach jeweils 3 Minuten werden die Anspielermannschaftsintern ausgetauscht. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

Laufübung

Vierseitenlauf

Die Spieler umlaufen zusammen in den beiden Gruppen 4x das Spielfeld, wobei für die einzelnen Spielfeldseiten verschiedene Laufformen vorgegeben werden:

- Seite 1: Lockerer Dauerlauf
- Seite 2: Temposteigerungslauf
- Seite 3: Hopserlauf
- Seite 4: Seitwärtslauf

Spielform 3

4 + 2 Flankengeber gegen 4 + 2 Flankengeber (Abb. 6)

Von jeder Mannschaft stellen sich auf der

rechten bzw. linken Spielfeldseite vor dem gegnerischen Tor 2 Flankengeber mit einigen Bällen auf.

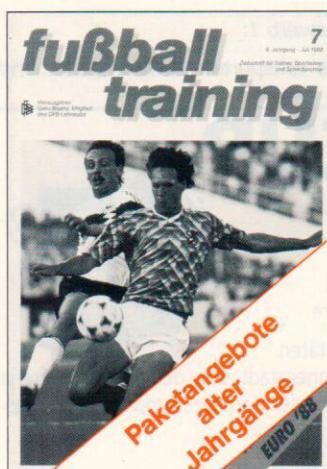
Treffer sind nur per Kopf oder Volleyschuh erlaubt. Das Spiel wird mit einer Hereingabe durch einen der Flankengeber eröffnet, die aus der 4 gegen 4-Situation vor dem Tor heraus verwertet werden soll. Nach einem erfolgreichen Torabschluß darf der andere Flankengeber der gleichen Mannschaft eine weitere Hereingabe vor das Tor bringen.

Wenn die Flanke nicht unmittelbar verwertet wird und sich vor dem Tor ein Kampf um den Ball entwickelt, so versuchen beide Teams, einen der beiden eigenen Flankengeber zur anschließenden Hereingabe vor das gegnerische Tor anzuspielen.

Die Flankengeber werden zwischendurch (oder nach jedem Tor) mannschaftsintern ausgetauscht.

Es werden 2 Durchgänge von jeweils 7 Minuten absolviert. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

Auslaufen (10 Minuten)



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
- Sammelband 8 (1990), in Vorbereitung

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

SONDERPREISE für andere Jahrgänge:

- 1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten
- 1992 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten

DM 34,80
DM 35,00

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

DM 14,50

philippa

Trainingseinheit 3

Trainingsschwerpunkte:

- Angemessene Trainingsgestaltung auf gefrorenem Boden
- Verbesserung des Zusammenspiels

Aufwärmen (20 Minuten)

Einzelarbeit mit dem Ball

Trainingsorganisation:

Die Spieler haben alle einen Ball und bewegen sich in einem abgesteckten Spielraum von etwa 20 x 20 Metern mit verschiedenen balltechnischen Aufgaben frei durcheinander.

Übung 1

Die Spieler dribbeln mit vielen Richtungsänderungen, wobei sie hierfür verschiedene Techniken anwenden sollen.

Übung 2:

Die Spieler tauschen aus dem Dribbling heraus mit einem der anderen Gruppenmitglieder den Ball.

Übung 3:

Die Spieler setzen sich aus dem Dribbling heraus kurz auf den Ball, ziehen diesen dann mit der Sohle hinter das Standbein und dribbeln in die entgegengesetzte Richtung weiter.

über den Kopf und versuchen, diesen im Rücken zu fangen.

Übung 4:

Die Spieler lupfen den Ball zwischendurch aus der Bewegung kurz an und dribbeln nach der Ballkontrolle mit einer Temposteigerung weiter.

Übung 5:

Jonglieren A:

Die Spieler jonglieren den Ball zunächst frei. Nach einiger Zeit spielen sie den Ball hoch

Redaktionshinweis

Zum Thema „Training im Winter“ erschienen in „fußballtraining“ bisher unter andrem folgende Beiträge:

- Wolfgang Jerat:
Mit neuem Elan in die Restsaison (2/91)
- Horst Köppel · Michael Henke:
Winterpause – auch Bundesligatrainer müssen umdenken! (1/90)
- Erich Rutemöller:
Die Vorbereitung einer Oberliga-Mannschaft auf die Rückserie (1+2/89)

Jonglieren B:

Die Spieler jonglieren den Ball und fügen zwischendurch eine Hocke ein.

Jonglieren C (für Fortgeschrittene):

Die Spieler jonglieren den Ball, fügen zwischendurch ganze Körperfriedungen ein und setzen das Jonglieren möglichst ohne Bodenkontakt des Balles fort.

Übung 6:

Die Spieler dribbeln den Ball über 2 x 30 Sekunden in höchstem Tempo, wobei zwischendurch eine kurze Stretchingphase zwischengeschaltet wird.

Hauptteil (70 Minuten)

Stationentraining A

Trainingsorganisation (Abb. 7):

Die 10 Feldspieler werden in 2er-Gruppen unterteilt, die im Wechsel verschiedene Stationen mit Aufgabenstellungen durchlaufen, die auf einen harten, gefrorenen Untergrund abgestimmt sind.

Bei einigen Stationen üben 2 Gruppen gleich-



Agrupacio Esportiva Roses
N' Club 5017

INTERNATIONALE EINLADUNGSTURNIERE

um den

"Copa de Roses 1993"

für Herren- und Damenmannschaften (Aktive), Alte Herren, Freizeitmannschaften,
A-, B-, C- und D-Junioren (männl./weibl.)
IN ROSES, (GIRONA), KATALONIEN, SPANIEN



Copa de Roses

Ostern 1993 03.04. bis 10.04.93 10.04. bis 17.04.93	Pfingsten 1993 29.05. bis 05.06.93 05.06. bis 12.06.93	Herbst 1993 09.10. bis 16.10.93
---	--	------------------------------------

Zu diesen Turnieren lädt ein: der örtliche Sportclub "Agrupacio Esportiva" mit all seinen Abteilungen sowie die Stadt Roses

Leiter Organisationskomitee: Josep Maria Guinart i Sola, Stellv. des Justizministers von Katalonien

Schirmherr der Turniere: Bürgermeister Pere Sanès Ribas

Roses ist eine Stadt, in der traditionell Sportler aus ganz Europa zu Gast sind. Internationale Meisterschaften in den verschiedensten Disziplinen, Trainingslager von internationalen Spitzenmannschaften werden schon seit Jahren bei uns durchgeführt und das aus gutem Grund: Wir verfügen über das moderne, 5000 Personen fassende Fußballstadion "Camp de Futbol Municipal" (hier bereitete sich u.a. im Frühjahr der tschechoslowakische Landesmeister "Sigma Olmütz" auf seine Europapokal-Begegnungen gegen Real Madrid vor), dessen neu angelegtes Rasenspielfeld für die Turniere zur Verfügung steht. Überdachte Tribüne, eine echte Flutlichtanlage, gute Umkleideräume und Toiletten sind in ausreichendem Maße vorhanden. Ein neuangelegtes Rasenspielfeld befindet sich unmittelbar neben dem Stadion. Kioske in Stadion u. Halle!

Gleiches gilt für die hochmoderne, vollklimatisierte, für Handball u. Basketball konzipierte Sporthalle "Polisportiu Municipal", die an der Costa Brava ihresgleichen sucht. Alle Turniere sind bei dem zuständigen katalonischen Fachverband angemeldet und genehmigt. Jugendliche Spieler/Spielerinnen erhalten gem. der Altersbereiche auch 1993 wieder einen Zuschuß von DM 10,00

Unterbringung: Unsere Gäste werden während des Turniers ohne jegliche Auf- und Zuschläge in *** und ** Sterne-Hotels und ** Sterne Hotels incl. Vollpension in Doppel- und Dreibettzimmern untergebracht. Frühstückbuffet, Salatbar sind in den unten angeführten Hotels obligatorisch. **Für Roses-Kenner:** Hotel Sant Marc***, Hotel Victoria***, Hotel Goya Parc***, Hotel Goya***, Hotel Coral Platja***, Hotel Greco***, Sport Hotel San Carlos***, Hotel Maritim**, Hotel Rosamar**, Hotel Ciudalela** Hostal San Jordi**, insges. wurden in 1992 15 Hotels für unsere Sportler bereitgestellt und stehen auch 1993 wieder zur Verfügung. Die meisten Häuser verfügen über Tennisanlagen, Schwimmbad und Disco-Bar.

Preis: DM 298,00 ohne Fahrt + keine Stornokosten!! * Hilfe bei Fahrgemeinschaften u. günstigen Busunternehmen

In Roses werden keine sogenannten-selbsternannten "Groß-Turniere" durchgeführt! Eine individuelle Betreuung der Gastvereine kann von uns bei Massenbetrieb nicht gewährleistet werden. Neben einem guten sportlichen Programm sollen sich unsere Gäste wohl fühlen, ihre Freizeit genießen, denn wir möchten, daß sie wiederkommen!

Einmal Roses - Immer Roses

Info u. Anmeldung bei unserem Vereinsmitglied (es besteht kein Zusammenhang zu anderen Turnierausrichtern):
Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-6900 Heidelberg 1, Tel.: 06221 - 382577 * Fax: 06221 - 380661

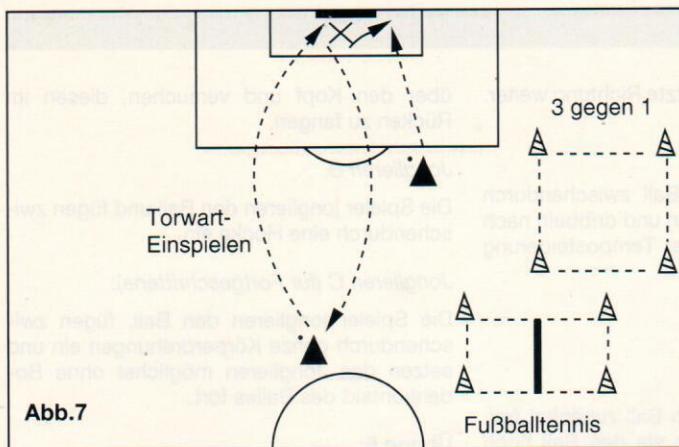


Abb. 7

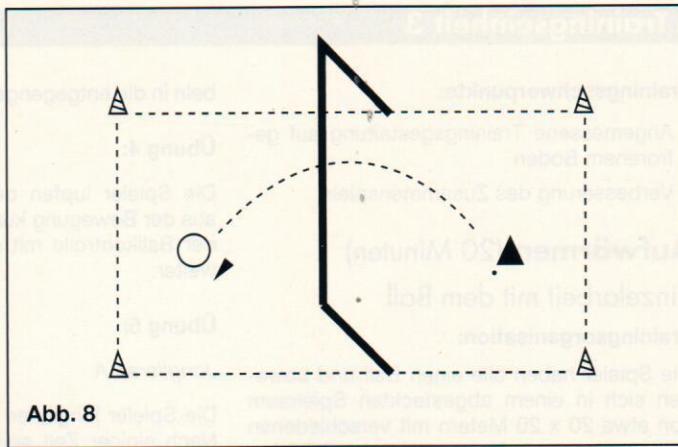


Abb. 8

zeitig. Dann wechselt jeweils nur ein Spielerpaar beim folgenden Positionentausch zur nächsten Station weiter. Die Stationenwechsel finden jeweils sofort statt, wenn die beiden Spieler bei Station 4 den Ausdauerlauf beendet haben.

Station 1:

Einspielen des Torhüters I

Die beiden Spieler stellen sich jeweils mit Ball auf Höhe des rechten bzw. linken Torpfostens an einem Hütchen etwa 10 Meter vor dem Tor mit Torhüter auf.

- Die beiden Spieler spielen im Wechsel mit einem genauen Dropkick aus der Hand in die Arme des Torhüters.
- Die beiden Spieler passen im Wechsel dosiert und flach in Richtung des jeweiligen Torpfostens. Der Torhüter erläuft die Bälle und rollt zurück.
- Der eine Spieler spielt einen Dropkick, der andere Spieler paßt flach Richtung Torpfosten.

Station 2:

3 gegen 1

Die Aufgabenstellung kann dem jeweiligen Leistungsvermögen und der Bodenbeschaffenheit angepaßt werden:

- Begrenzung auf 2 Ballkontakte
- Direktes Spiel
- Spiel mit 2 Pflichtkontakten

Station 3:

Ausdauerlauf

2 Spieler laufen im lockeren Ausdauertempo etwa 1000 Meter. Wenn möglich sollte nicht nur einmalig das Spielfeld umrundet werden, sondern aus Motivationsgründen eine abwechslungsreichere und beleuchtete Laufstrecke im Stadionbereich vorgegeben werden.

Station 4 (Abb. 8):

Fußballtennis I

Die 2 Spieler stellen sich in einem abgegrenzten Spielraum auf beiden Seiten eines 5x2-Meter-Tores auf und spielen Fußballtennis über das Tor hinweg.

Der Ball darf 1 x in der eigenen Spielfeldhälfte aufticken und höchstens 3 x jongliert werden, bevor er zurückgespielt werden muß. Die Angabe erfolgt aus der Hand.

Ausdauerlauf

2000 Meter-Lauf

Die Feldspieler und der Torhüter laufen im Ausdauertempo 2000 Meter, wobei wieder eine möglichst abwechslungsreiche Laufstrecke ausgesucht werden sollte.

Stationentraining B

Station 1:

Einspielen des Torhüters II

Von den 2er-Gruppen werden nacheinander folgende Übungen absolviert:

- Der eine Spieler stellt sich im Mittelfeldbereich auf und schlägt einen weiten Flugball Richtung Tor, den der Torhüter am höchsten Punkt abfangen und zurückwerfen soll. Danach läuft der Torwart auf die Torlinie zurück und hält einen plazierten Distanzschuß des zweiten Spielers von der Strafraumlinie aus.
- Der eine Spieler schlägt von der rechten/linken Spielfeldseite eine Flanke vor das Tor, die der Torhüter abfängt und zurückwirft. Danach erfolgt ein plazierter Torschuß des zweiten Spielers aus etwa 20 Metern.
- Die beiden Spieler flanken im Wechsel von der rechten/linken Spielfeldseite vor das Tor.

Station 2:

Fußballtennis II

Nun stellen sich zwei 2er-Gruppen gegenüber auf und treten beim Fußballtennis gegeneinander an. Die Partner dürfen sich 1 x untereinander zuspielen, bevor der Ball in die gegnerische Hälfte zurückgespielt wird.

Station 3:

3 gegen 1 über Linien

3 Angreifer spielen zwischen 2 Linien des abgegrenzten Spielraums gegen 1 Verteidiger und versuchen, die gegenüberliegende Grundlinie aus dem Zusammenspiel heraus zu überdribbeln. Bei einem Ballgewinn des

Verteidigers wechselt er sofort mit dem Spieler, der den Ballverlust verursacht hat, die Aufgabe und Position. Das nächste 3 gegen 1 erfolgt über die gegenüberliegende Grundlinie.

Stationentraining C

Station 1:

Flanken vor das Tor

2 Spielerpaare stellen sich vor dem Tor mit Torhüter auf. Die Spieler der einen 2er-Gruppe geben im Wechsel von beiden Spielfeldseiten Flanken vor das Tor, die von der anderen 2er-Gruppe möglichst direkt per Kopfball verwertet werden sollen.

Variationen:

- Spieler A legt die weite Hereingabe nochmals per Kopf auf seinen Mitspieler B ab, der direkt abschließt.
- Die beiden Spieler vor dem Tor sollen die Hereingaben jeweils aus einem 1 gegen 1 herausverwerten, wobei sie sich in der Verteidiger- bzw. Angreiferaufgabe laufend abwechseln.

Station 2:

Fußballtennis III

2 gegen 2, wobei sich die beiden Partner den Ball weiter 1x untereinander zuspielen können. Der Ball darf nun aber nicht auf dem Boden auftreffen.

Station 3:

Jonglierwettbewerb

Die beiden Spieler stellen sich mit jeweils einem Ball gegenüber auf und beginnen gleichzeitig zu jonglieren. Der Spieler, dessen Ball zuerst auf den Boden fällt, bekommt einen Minuspunkt. Danach beginnt ein neuer Durchgang:

Variationen:

- Für das Jonglieren werden bestimmte Vorgaben erteilt (z.B. nur mit dem Kopf, im Wechsel rechts-links)
- Die Spieler jonglieren in der Vorwärtsbewegung von Seitenlinie zu Seitenlinie. Wer schafft die Strecke mit den wenigsten Bodenkontakten des Balles?

Auslaufen (10 Minuten)

Trainingseinheit 4

Trainingsschwerpunkte:

- Anpassung an das Spiel im Freien (Raumaufteilung)
- Schulung des Zusammenspiels

Aufwärmen (20 Minuten)

Einlaufen

Die Spieler wärmen sich unter Anleitung des Trainers 10 Minuten mit verschiedenen Laufformen und Stretchingübungen auf.

Kreisspiel 7 gegen 3 (Abb. 9)

In einem abgegrenzten Spielraum von etwa 20 x 20 Metern spielen 7 Angreifer als „Außenspieler“ gegen 3 Verteidiger als „Innenspieler“ und sollen den Ballbesitz möglichst lange sichern.

Die Innenspieler halten zur Kenntlichmachung ein Überziehhemd in der Hand. Nach einem Ballverlust wechselt der betreffende Außenspieler mit dem Innenspieler, der am längsten in der Mitte war, die Aufgabe und Position. Das Überziehhemd wird übergeben. Der Torhüter wärmt sich inzwischen weiter selbstständig mit einigen Ballübungen auf.

Variationen:

- Spiel mit Begrenzung der Ballkontakte
- Direktes Spiel

Hauptteil (55 Minuten)

Flankenspiel

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden in zwei gleichstarke 5er-Mannschaften aufgeteilt, die in einer Spielfeldhälfte gegeneinander spielen. Mit 2 Hütchen ist eine Mittellinie markiert. Auf der Mittellinie des Normalspielfeldes wird ein tragbares Normaltor aufgestellt.

Spielablauf (Abb. 10)

Durchgang 1:

Die beiden Mannschaften sollen aus dem Zusammenspiel heraus bei einem der beiden Tore Treffer erzielen, wobei nur Kopfbälle oder Volleyschüsse erlaubt sind.

Der Torhüter spielt als „Neutraler“ jeweils beim ballbesitzenden 5er-Team mit.

Nach einem Tor oder nach einem Ballbesitzwechsel muß zunächst immer die Mittellinie mindestens 1x überspielt werden, bevor ein neuer Angriff auf eines der beiden Tore möglich ist.

Es werden 3 Durchgänge mit folgenden veränderten Aufgabenstellungen von je 5 Minuten absolviert, wobei die Spieler zwischen durch jeweils locker einige Male von Seitenlinie zu Seitenlinie traben.

Durchgang 2:

Der Torhüter spielt weiter als „Neutraler“ mit, wobei er den Ball aber auch mit den Händen spielen darf. Bei jedem Angriff muß der Torwart mindestens 1x so in das Zusammenspiel einbezogen werden, daß er halbhoch in die Arme angespielt wird und den Ball mit einem Abwurf zu einem anderen Mannschaftsmitglied weiterleiten kann.

Durchgang 3:

Der Torhüter schließt sich einer Mannschaft an und ein anderer Spieler übernimmt die Aufgabe des „Neutralen“. Es sind nur noch 2 Ballkontakte beim Zusammenspiel erlaubt.

Torschußübung

Trainingsorganisation:

Ein Spieler stellt sich als Deckungsspieler vor das Tor mit Torhüter. Die übrigen Gruppenmitglieder verteilen sich zunächst auf 3 Positionen: Einige platzieren sich mit Ball am Mittelpunkt, die anderen stellen sich an beiden Seitenlinien an einem Hütchen auf.

Übungsablauf (Abb. 11):

Der erste Spieler mit Ball (A) dribbelt frontal auf ein Hütchen zu und spielt auf einen Mitspieler B am Flügel. B wechselt nach einer

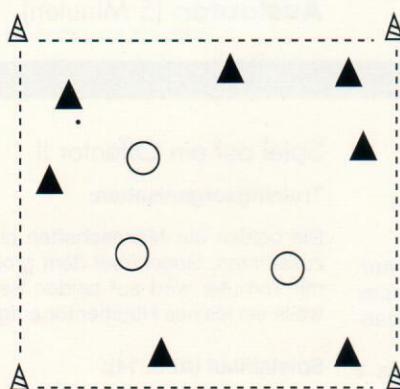


Abb. 9

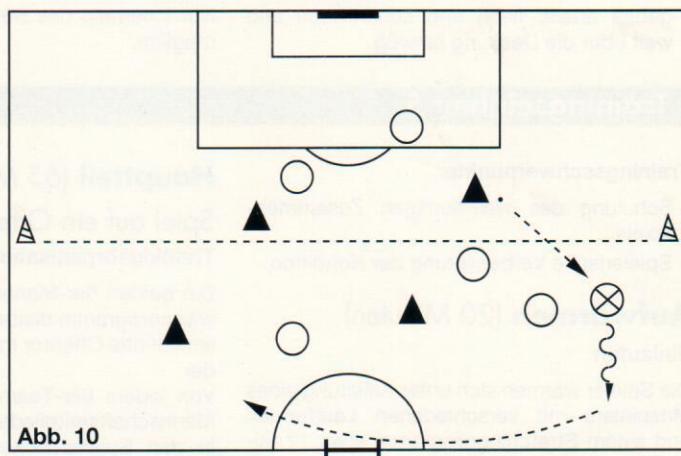


Abb. 10



Kartotheke 5:
F- und
E-Junioren



Kartotheke 6:
D- und
C-Junioren



Kartotheke 7:
B- und
A-Junioren

Nachwuchsschule Fußball

Attraktive Spiel- und Übungsformen in Karteiform für den Kinder- und Jugendbereich.

Jede Kartothek ist auf den Ausbildungsschwerpunkt jeweils einer bestimmten Altersstufe ausgerichtet.

Preis je Kartothek mit 87 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

34,80

philippa

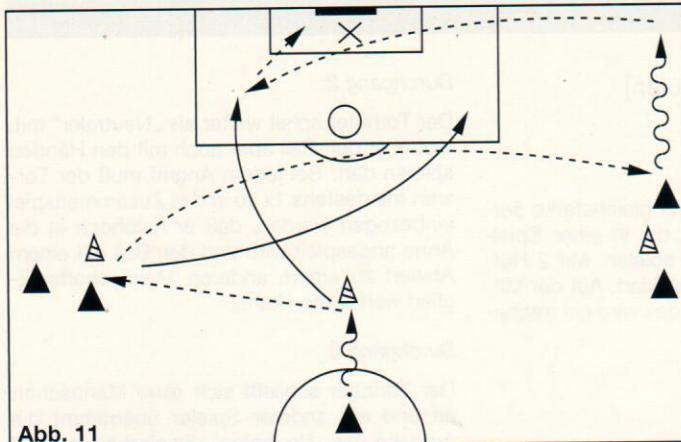


Abb. 11

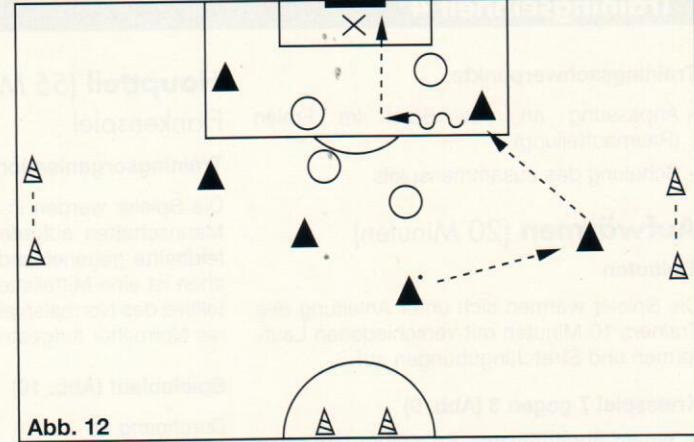


Abb. 12

kurzen Ballkontrolle mit einem Flugball auf einen weiteren Mitspieler (C) die Spielfeldseite. C dribbelt bis zur Grundlinie und flankt auf die Mitspieler A und B, die inzwischen vor das Tor geläufen sind und im 2 gegen 1 die Heringabe möglichst direkt verwerten sollen. Die Spieler wechseln nach jedem Durchgang die Positionen.

Variationen:

- Vor dem Tor stellt sich ein weiterer Deckungsspieler auf, so daß die Heringaben aus einem 2 gegen 2 heraus verwertet werden müssen.
- Für die Flanken werden verschiedene Vorgaben erteilt: flach und scharf/hoch und weit über die Deckung hinweg.

6 gegen 4 auf verschiedene Tore

Trainingsorganisation:

Die Spieler werden nun nach positionspezifischen Aspekten in eine 4er-Gruppe (Defensivspieler) und eine 6er-Gruppe (Offensivspieler) aufgeteilt, die in einer Spielfeldhälfte gegeneinander antreten.

Auf beiden Seitenlinien und auf der Mittellinie sind jeweils kleine, etwa 2 Meter breite Hütchentore aufgebaut.

Spielablauf (Abb. 12):

Durchgang 1:

Die 6er-Mannschaft greift mit 2 erlaubten Ballkontakte auf das Tor mit Torhüter an. Nur innerhalb des Strafraums ist freies Spiel möglich.

Die 4er-Mannschaft kann im ganzen Spielfeld frei zusammenspielen und bei allen 3 kleinen Hütchentoren einen Treffer erzielen.

Die 6er-Mannschaft soll durch konsequentes und geschlossenens Attackieren die 4er-Gruppe unter Druck setzen und nicht zur Spielentfaltung kommen lassen.

Nach einem ersten Spieldurchgang von 5 Minuten trafen die beiden Mannschaften zur aktiven Erholung zunächst einige Male von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Durchgang 2:

Gleicher Spielablauf, aber für das 6er-Team sind innerhalb des ganzen Spielfeldes nur noch 2 Ballkontakte erlaubt.

Auslaufen (5 Minuten)

Trainingseinheit 5

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung des weiträumigen Zusammenspiels
- Spielerische Verbesserung der Kondition

Aufwärmen (20 Minuten)

Einlaufen

Die Spieler wärmen sich unter Anleitung eines Mitspielers mit verschiedenen Laufformen und einem Stretchingprogramm etwa 12 Minuten zusammen auf.

Handball-Kopfballspiel

Die Spieler werden in 2 gleichstarke 6er-Mannschaften aufgeteilt. In der Mitte einer Spielfeldhälfte ist mit Stangen ein etwa 7 Meter breites Offentor mit Torhüter aufgebaut. Die beiden Teams spielen Handball um das Offentor herum, wobei mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte erlaubt sind. Die Spieler sollen sich den Ball aus dem Zusammenspiel heraus so zuwerfen, daß Kopfballtreffer möglich sind.

Wenn der Torhüter hält, so wechselt er mit einem neutralen Abschlag die Spielfeldseite.

Variationen:

- Mit dem Ball ist kein Fortbewegen erlaubt.
- Um das Offentor wird eine „Tabu-Zone“ für die Feldspieler markiert.

Hauptteil (65 Minuten)

Spiel auf ein Offentor I

Trainingsorganisation:

Die beiden 6er-Mannschaften aus dem Aufwärmprogramm bleiben zusammen und spielen auf das Offentor mit Torhüter gegeneinander.

Von jedem 6er-Team stellen sich jeweils 2 Mannschaftsmitglieder als Anspielstationen in den Spielfeldecken diagonal gegenüber auf, so daß sich ein 4 gegen 4 auf das Tor ergibt.

Spielablauf (Abb. 13):

Nach einem Zusammenspiel mit einem Anspieler tauscht der betreffende Spieler sofort mit diesem die Aufgabe und Position. Der Anspieler dribbelt dann in das Spielfeld und greift auf das Tor an. Bei einem Ballbesitzwechsel muß das Spiel zunächst über eine Anspielstation laufen, bevor ein Angriff auf das Offentor gestartet werden darf. Wenn der Torhüter den Ball festhält, so wirft er auf einen Anspieler der anderen Mannschaft ab, der ohne einen Aufgaben- und Positionenwechsel auf einen Mitspieler weiterleitet.

Es werden 2 Durchgänge von jeweils 7 Minuten absolviert, wobei eine aktive Erholungsphase von etwa 5 Minuten zwischengeschaltet wird.

Spiel auf ein Offentor II

Trainingsorganisation:

Die beiden 6er-Mannschaften bleiben weiter zusammen. Gegenüber dem großen Offentor mit Torhüter wird auf beiden Seitenlinien jeweils ein kleines Hütchentor aufgebaut.

Spielablauf (Abb. 14):

Durchgang 1:

Von dem einen 6er-Team laufen zunächst alle Spieler paarweise jeweils 3 Runden im Ausdauertempo um das Spielfeld, so daß sich ein 6 gegen 4 ergibt.

Dabei spielt die 6er-Gruppe auf das Offentor mit Torhüter, und die 4er-Gruppe kann bei Ballbesitz bei beiden Kleintoren an den Seitenlinien Treffer erzielen.

Nachdem alle Spieler der Mannschaft A die Laufrunden zurückgelegt haben, wechseln die Positionen und Aufgaben zwischen beiden Teams, und die ersten beiden Spieler der Mannschaft B beginnen mit dem Ausdauerlauf.

Welche 6er-Gruppe hat zum Schluß die meisten Treffer erzielt?

Nach Ende dieses ersten Spieldurchgangs wird zunächst eine aktive Erholungsphase von etwa 3 Minuten zwischengeschaltet.

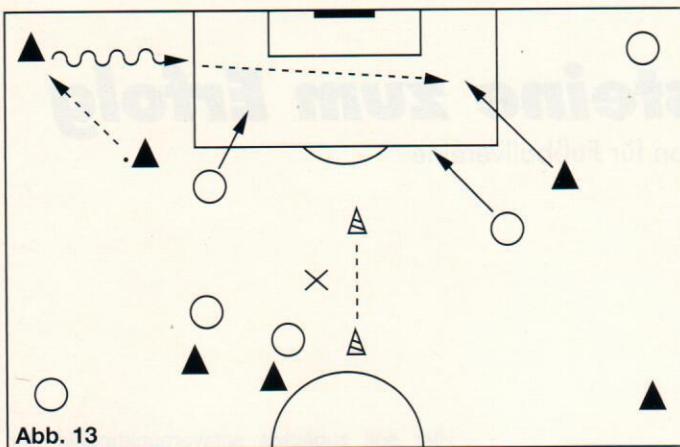


Abb. 13

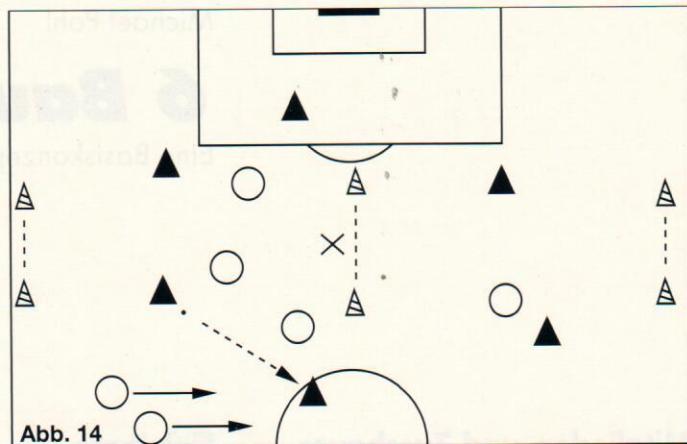


Abb. 14

Durchgang 2:

Gleicher Spielablauf; aber für das 6er-Team sind beim Zusammenspiel auf das Offensor nur noch 2 Ballkontakte erlaubt.

Spiel und Ausdauerparcours im Wechsel

Trainingsorganisation (Abb. 15):

Die 6er-Mannschaften bleiben auch für diese weitere Spielform unverändert.

Auf der Mittellinie wird ein tragbares Normaltor aufgestellt. In der anderen Spielfeldhälfte ist mit 3 hintereinandergestellten Hürden und einem versetzten Slalomparcours ein Ausdauer-Rundlauf aufgebaut.

Spielablauf:

Die beiden Teams spielen in der einen Spielfeldhälfte 5 gegen 5, die beiden übrigen Spieler der Mannschaften absolvieren einen Ausdauer-Rundlauf. Sobald die Spieler den Ausdauerparcours durchlaufen haben, wechseln sie sich jeweils mannschaftsintern mit einem Mitspieler ab.

Ablauf des Ausdauerparcours:

Am Anfang des Rundlaufs liegen Bälle bereit. Die beiden Spieler durchlaufen den Ausdauerparcours 3x im Wechsel mit und ohne Ball. Auf der Rundstrecke mit Ball durchspielen sie die Hürden und laufen neben der Hürde her

zum Ball. Die Slalomstrecke wird durchdribbelt.

Anschließend lassen die beiden Spieler den Ball am Start liegen und überspringen beim Rundlauf ohne Ball die Hürden und durchlaufen die Slalomstrecke mit Seitwärtsschritten.

Auslaufen (5 Minuten)

Die beiden Mannschaften bleiben auch für diese abschließende Trainingsphase zusammen. Die Spieler trafen locker innerhalb des Trainingsgeländes, wobei ein Gruppenmitglied für seine Mannschaftskameraden die Laufwege vorgibt.

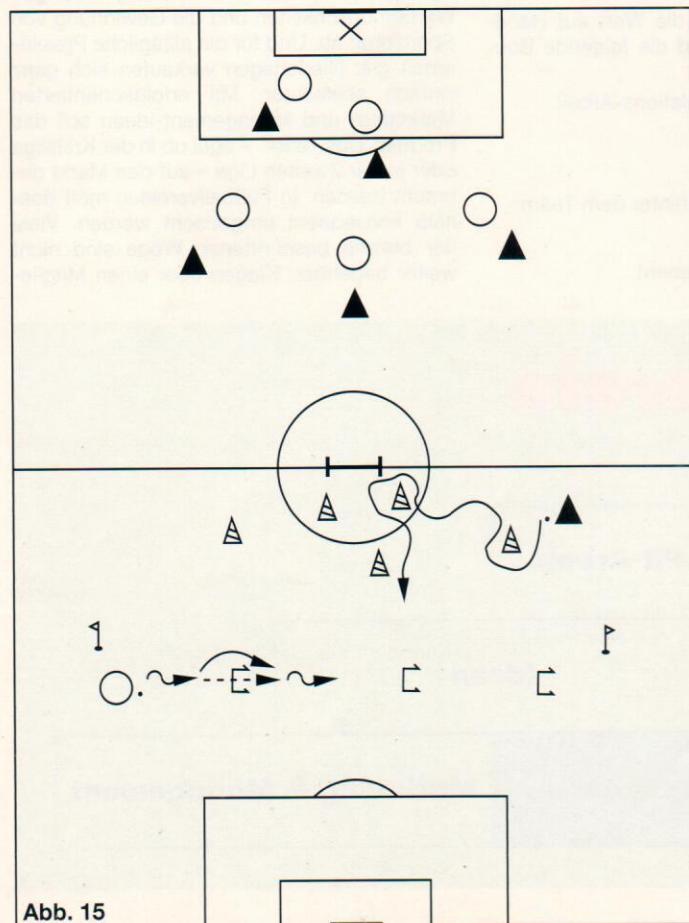


Abb. 15



WENN ES UM FUSSBALL GEHT*

* Fordern Sie die neuen SPORT-THIEME-Kataloge an

Der neue kostenlose
SPORT-THIEME-Katalog
bietet Ihnen auf 164 durchgehend
farbig illustrierten Seiten
über 4.500 Artikel, Tips und
neue Ideen rund um den Sport.

Exklusiv für Vereine gibt
es jetzt neu den
Club-Spezial-Katalog.

Fordern Sie Ihr persönliches
Exemplar an.

SPORT-THIEME
Postfach 320/72
3332 Grasleben bei Helmstedt
Telefon (0 53 57) 1 81 81
Telefax (0 53 57) 1 81 90

Bitte abtrennen und abschicken an:

SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72
3332 Grasleben

Ja, ich möchte mich selbst
überzeugen. Schicken Sie
mir Ihren kostenlosen

- Sport-Thieme-
Sportgerätekatalog
- Club-Spezial-Katalog

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit Zuständig für den Einkauf)

Funktion

Straße

PLZ

Ort

Michael Pohl

6 Bausteine zum Erfolg

Eine Basiskonzeption für Fußballvereine

Mitglieder- und Zuschauerschwund, Rückgang der Sponsorengelder, Mangel an engagierten Vereinsmitarbeitern – im Amateurfußball gibt es vielfältige Krisensymptome, die zu neuen Ideen und Initiativen herausfordern.

Einige interessante Ansatzpunkte für ein erfolgreicheres Arbeiten im Amateurbereich werden vorgestellt. Die Konzeption kann den Trainern vielleicht als Diskussionsgrundlage für die Zusammenarbeit mit den Vereinsfunktionären dienen.

Einleitung

Ein Begriff ist in Mode gekommen und geistert fast durch alle Lebensbereiche: Konzeption. In Politik und Wirtschaft ist er auf der Tagesordnung. Auch der Sport nimmt sich dabei nicht aus. Fußball-Trainer in Abstiegsnöten, Manager in krisengeschüttelten Vereinen und selbst der Bundestrainer stehen verstärkt in der Pflicht, Konzepte vorzulegen.

Aber auch für den Amateurfußball werden für ein erfolgreiches Arbeiten mit Blick auf die vielfältigen neuen Herausforderungen und Aufgabenfelder praktikable Planungsmuster erforderlich. Aus diesem Grund wurde eine Basiskonzeption auch für den Amateurfußball entwickelt.

Der Zusatz „Basis“ soll ausdrücken, daß hier grundlegende Gedanken zusammengefaßt wurden – sozusagen Fußball A bis Z.

Es ist eine Konzeption, die Wert auf Handlungskompetenz legt und die folgende Bausteine umfaßt:

- Medien- und Public Relations-Arbeit
- Werbemöglichkeiten
- Ideen
- Sponsoring/Das Team hinter dem Team
- Fußball/Das Team
- Marketing und Management

Hier soll zunächst schwerpunktmäßig der sportliche Baustein „Fußball/Das Team“ herangezogen und vorgestellt werden.

Der Baustein: „Fußball/Das Team“

Die Feststellung, daß dieser Baustein der wichtigste ist, um den sich alle anderen gruppieren, wäre nicht ganz richtig, hätte andererseits aber auch einige Ansatzpunkte.

Dennoch soll dem vorliegenden Konzept ein ganzheitlicher Ansatz zugrundegelegt werden, bei dem alle Bausteine gleichgewichtet werden, um die einzelnen Teilbereiche in der praktischen Umsetzung nicht zu vernachlässigen.

Klar ist: Um die Mannschaft dreht sich alles. Von deren Auftreten und Leistungen hängen Werbemöglichkeiten und die Gewinnung von Sponsoren ab. Und für die alltägliche Pressearbeit gilt: Niederlagen verkaufen sich ganz einfach schlechter. Mit erfolgsorientierten Marketing- und Management-Ideen soll das Produkt „Das Team“ – egal ob in der Kreisliga oder in der Zweiten Liga – auf den Markt gebracht werden. In Fußballvereinen muß deshalb konsequent umgedacht werden. Viele der bislang beschrittenen Wege sind nicht weiter begehbar. Klagen über einen Mitglied-

Der Verein

Medien- und PR-Arbeit

Werbemöglichkeiten

Ideen

**Sponsoring/
Das Team hinter dem Team**

Fußball/Das Team

Marketing & Management

Abb. 1: Basiskonzeption für Fußballvereine; ein Bausteine-System

VEREINBARUNG

Zwischen Herrn
und wird folgende Vereinbarung getroffen.

Herr verpflichtet sich, in der Saison für den e.V. als Spieler tätig zu sein.

Herr erhält für diese Verpflichtung von eine Aufwandsentschädigung in Höhe von DM in Worten:

Die Zahlungsbedingungen werden wie folgt geregelt:
a.) DM sind bei der Spielerpaßübergabe, spätestens bis zum 30.6. zahlbar.
b.) Die (Rest) - Summe in Höhe von DM wird wie folgt in netto ausgezahlt:

Herr erhält ansonsten die Geldsummen, die zwischen dem Abteilungsvorstand, der Fußballabteilung und dem gesamten Kader der 1. Herren-Fußballmannschaft ausgehandelt sind.

Die oben genannten Summen sind nach Beendigung der Saison nicht zurückzahlbar.
Sollte der Spieler vor Ablauf der Saison aus eigenen oder sonstigen Gründen den Verein verlassen, so ist der Betrag anteilmäßig an zurückzuzahlen.

Sollte der Spieler die hier getroffene Vereinbarung, dem e. V. am als Spieler zur Verfügung zu stehen, nicht einhalten, verpflichtet er sich zur Zahlung einer Konventionalstrafe in Höhe von DM zahlbar an

Diese Vereinbarung entspricht den DFB-Regelungen über den Status von Amateur-Spielern.

Beide Seiten verpflichten sich, über diese Vereinbarung Stillschweigen zu bewahren.

....., den

Beratung von Mannschaft und Trainer

- Anwesenheit und Beratung (Training und Abschlußbesprechung)
- Absprache mit Trainer (ständiger Kontakt)
- Heimspiel: Anwesenheit und Auswertung
- Spielbeobachtung Gegner (auch Trainer, Strategie, Taktik und Einstellung der Mannschaft)
- Absprache mit Trainer (Einstellung der Mannschaft auf Gegner)
- Mögliche Einzelgespräche mit Spielern (Motivation)
- Zusammenarbeit mit dem Vorstand
- Zusammenarbeit mit 2. Herren und A-Jugend

Öffentlichkeitsarbeit (PR)

- Betreuung Stadionzeitung
- Anzeigenaquisition
- Ankündigungsplakat (Gestaltung/Druck)
- Aktionen bei Ligaspiele
- Außendarstellung
- Pressearbeit
- Zusammenarbeit mit dem Vorstand
- Kontaktpflege (Zuschauer und Sponsoren)

Möglichen Krisen-„management“

- Verstärktes Eingreifen bei sportlichen Mißerfolgen
- Beobachtung Spielermarkt (mögliche Wechsel in der Winterpause)
- Zusammenarbeit mit dem Vorstand

Planung Saison

- Rechtzeitige Termingestaltung
- Zusammenarbeit mit dem Vorstand
- Talentsuche

Tätigkeitsmerkmale Technischer Leiter/
Berater, Manager

Abb. 3: Spieler-individuelle Vereinbarung

Allgemeine Sportfachliteratur

117

Gymnastik, Aufwärmten

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmten, 280 S. **DM 35,80**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht, 173 Seiten DIN A5 **DM 18,80**

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos
Neuauf. in Vorber. **DM 12,80**

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

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

Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmten. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis, 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

Preibsch/Reichardt: Schon-Gymnastik, 104 Seiten **DM 22,00**

Sölveborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching, 122 Seiten **DM 19,80**

Spring u. a.: Dehn- und Kräftigungs-

gymnastik, 142 Seiten **DM 24,00**

Konditions- und Krafttraining

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

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

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

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

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

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

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

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

Radcliffe/Farentinos: Sprungkraft-

training, 136 Seiten **DM 19,80**

Sportmedizin

Erich/Gebel: Aufbaubraining nach Sportverletzungen, 3., völlig überarbeitete Neuauflage **DM 37,80**

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen, 253 S. **DM 42,00**

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

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

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 **DM 17,50**

Kempf: Die Rückenschule, 256 Seiten **DM 14,90**

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

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

Kleine Spiele

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

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

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

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

Schubert, Renate u. a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Kartekasten **DM 34,80**

Schubert u. a.: Lauf- und Abschlagspiele (Spielekartotheke), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

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

getroffen werden, auch im Amateurbereich drei Varianten an:

- eine individuell auf den jeweiligen Spieler bezogene Vertragsvereinbarung
- eine leistungsorientiertere Absprache
- eine mannschaftsbezogene Möglichkeit.

In Bremen, Hamburg und Niedersachsen ist für diesen Bereich eine Entwicklung zu erkennen: Vereine orientieren sich verstärkt in Richtung finanzieller Vereinbarungen, die das Kollektiv betreffen. Der Trend geht in den Landes- und Verbändsligen weg von den Einzelabsprachen.

Die Organisation der Mannschaft

Bei der „Organisation der Mannschaft“ zieht sich der Trainer personelle Hilfe hinzu. Gemeint sind Co-Trainer, Betreuer und Mannschaftsführer sowie der Abteilungsvorstand.

Dabei ergeben sich zunächst folgende übergeordnete Organisationsbereiche:

- die Ausstattung der Mannschaft (vom Ausgehänzug bis zur Waage)
- Pläne und Listen (vom Vorbereitungsplan auf die Saison bis zur Urlaubsliste)
- die Medizinische Abteilung.

Es ist sinnvoll, für alle, die im Mannschaftsumfeld einen Aufgabenbereich haben, eine genaue Stellenbeschreibung mit einer Auflistung der Tätigkeitsmerkmale anzufertigen. Damit ist sichergestellt, daß sich die Mannschaftsverantwortlichen nicht gegenseitig „ins Gehege kommen“.

Ausbildung der Mannschaftsstruktur

Was ist erreicht, wenn diese Vorarbeiten abgeschlossen sind?

Der Trainer hat seine Mannschaft zusammen. Jeder Spieler, der geblieben bzw. neu hinzugekommen ist, weiß woran er (finanziell) ist und an welche Ansprechpartner er sich wenden kann. Das Umfeld der Mannschaft ist organisiert. Es soll zur Zufriedenheit der Spieler bestellt sein. Das Motto gilt: Zufriedene (nicht satte!) Spieler bringen zufriedenstellende Leistungen. Alle Personen werden auf das vorab gesteckte Saison-Ziel eingeschworen.

In dieser Phase können auch bereits psychologische Konzepte zur Ausbildung und Veränderung der Mannschaftsstruktur vorgedacht werden: Ein Grundgedanke könnte sein – zum Beispiel bei einer Mannschaftsstruktur, die nicht von sogenannten „Siegertypen“ geprägt ist, oder bei einem Team, dem es nach einem Abstieg am nötigen Selbstvertrauen mangelt – die Kunst zu erlernen, sich selbst zu verändern. Dabei soll dieser Veränderungsprozeß in dem Sinne verstanden werden, daß die Spieler etwas vergessen und etwas verlernen, nämlich: erfolglos zu sein. Der Coach ist hierbei als mentaler Trainer und Motivationsgeber gefordert. Es selbst lebt das gesteckte Ziel vor!

Organisation eines Trainingslagers

Ein Trainingslager in der Mitte oder am Ende der Vorbereitungsphase ist eine geeignete Möglichkeit, um die Mannschaft zu formen, sie „geistig zusammenzuschweißen“, damit sie geschlossen die sportlichen Ziele angehen kann.

Innerhalb des Konzepts werden Organisationshilfen und Gestaltungsmöglichkeiten für zwei Formen eines Vorbereitungs-Trainingslagers vorgestellt:

- Trainingslager über eine Woche
- Trainingslager über 3 Tage (Wochenende)

Nach Saisonbeginn – die übrigen Bausteine

Die Saison kann beginnen. Der Trainer hat sein Feld bestellt. Mit Hilfe der anderen Bausteine wurden im Idealfall (natürlich!) Marketing- und Management-Ideen angegangen und umgesetzt. Der Verantwortliche für „das Team hinter dem Team“ hat einen Sponsorenkreis initiiert. Auf dem Werbesektor wurden Möglichkeiten bei der Bandenwerbung erschlossen und eine Stadion-Zeitung ins Leben gerufen. Die Pressearbeit ist zentral bei einer Person zusammengelegt, um nach außen ein einheitliches Bild abzugeben. Und aus der „Ideenkiste“ sprudelt es nur so hervor: Halbzeitaktionen ohne Ende usw., usw.

Presse-Info/Saisonstart

- | | |
|---------------------|--|
| Trainer: | |
| Co-Trainer: | |
| Mannschaftskapitän: | |
| Betreuer: | |
| Manager: | |
| Prämie: | |
| Zuschauerschnitt: | |
| Eintrittspreise: | |
| Stadion: | |
| Werbepartner: | |
| Service: | |
| Problem: | |
| Saisonziel: | |

Redaktionshinweis

Detaillierte Informationen zu den übrigen Konzeptbausteinen können beim Autoren eingeholt werden:

Michael Pohl
Am Dobben 146
W – 2800 Bremen 1

Check-Liste/Saisonstart

Ausstattung/Mannschaft:

Pro Spieler ein Ball	vorhanden
Ballpumpe, elektrisch	vorhanden
Leibchen (rot und gelb)	vorhanden
Sprungseile	vorhanden
Zauberseil	fehlt
Gewichte/Westen/Manschetten	fehlt
Waage	fehlt
Decken	vorhanden
Tafel	fehlt
Medizinball	vorhanden
Trainingsanzug	vorhanden
Aufwärm-Trainingsanzug	vorhanden
Ausgehänzug	vorhanden

Pläne und Listen:

Vorbereitungsplan inkl. Spiele	vom Trainer
Brief an Kaderspieler	vom Trainer
Urlaubsliste	vom Co-Trainer
Trainingsbeteiligung	vom Co-Trainer
Mannschaftsliste (mit Geb.-Daten/Telefon privat/Arbeit)	vom Mannschaftsführer
Gewichte	vom Betreuer/Masseur

Trainingstage:

Montag/Mittwoch/Donnerstag	
Dienstag/Mittwoch/Freitag	
Dienstag/Donnerstag/Freitag	
Jeweils mit Massage und Besprechung	
Torwart-Sondertraining	



Freizeit- und Trainingsanzug **CORADO**

Der Anzug, der Sie begeistern wird!
Erstklassige Verarbeitung und beste Trageeigenschaften.

Material:

activ-tex

- atmungsaktiv
- strapazierfähig
- windabweisend
- pflegeleicht

Futter:

35% Polyester, 65% Baumwoll-Single-Jersey, vom Knie abwärts und Ärmel 100% Nylon-Satin.

SUPER-LEISTUNG!

Größen:

128, 140, 152, 164, 176

nur **DM 79,-**

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

nur **DM 99,-**

- wetterfest
- wasserabweisend
- atmungsaktiv
- hautsympathisch
- strapazierfähig
- pflegeleicht

MADE BY PAYDOS



Die Revolution in der Welt der Textilfasern.
activ-tex ist das Markenzeichen für eine völlig neue Stoffgeneration.
Nach außen sind activ-tex-Stoffe wind- und witterbeständig, auf der Innenseite bleiben sie trotzdem atmungsaktiv und sorgen für ein ideales Körperklima.

Bitte fordern Sie die neuen, kostenlosen Prospekte an.

PAYDOS
sportsline

Dürkheimer Str. 24 Eilbestellungen (auch nach 17 Uhr):
6731 Frankenstein Tel. 06329/1032 + 1338, Fax: 06329/1052

PAYDOS