

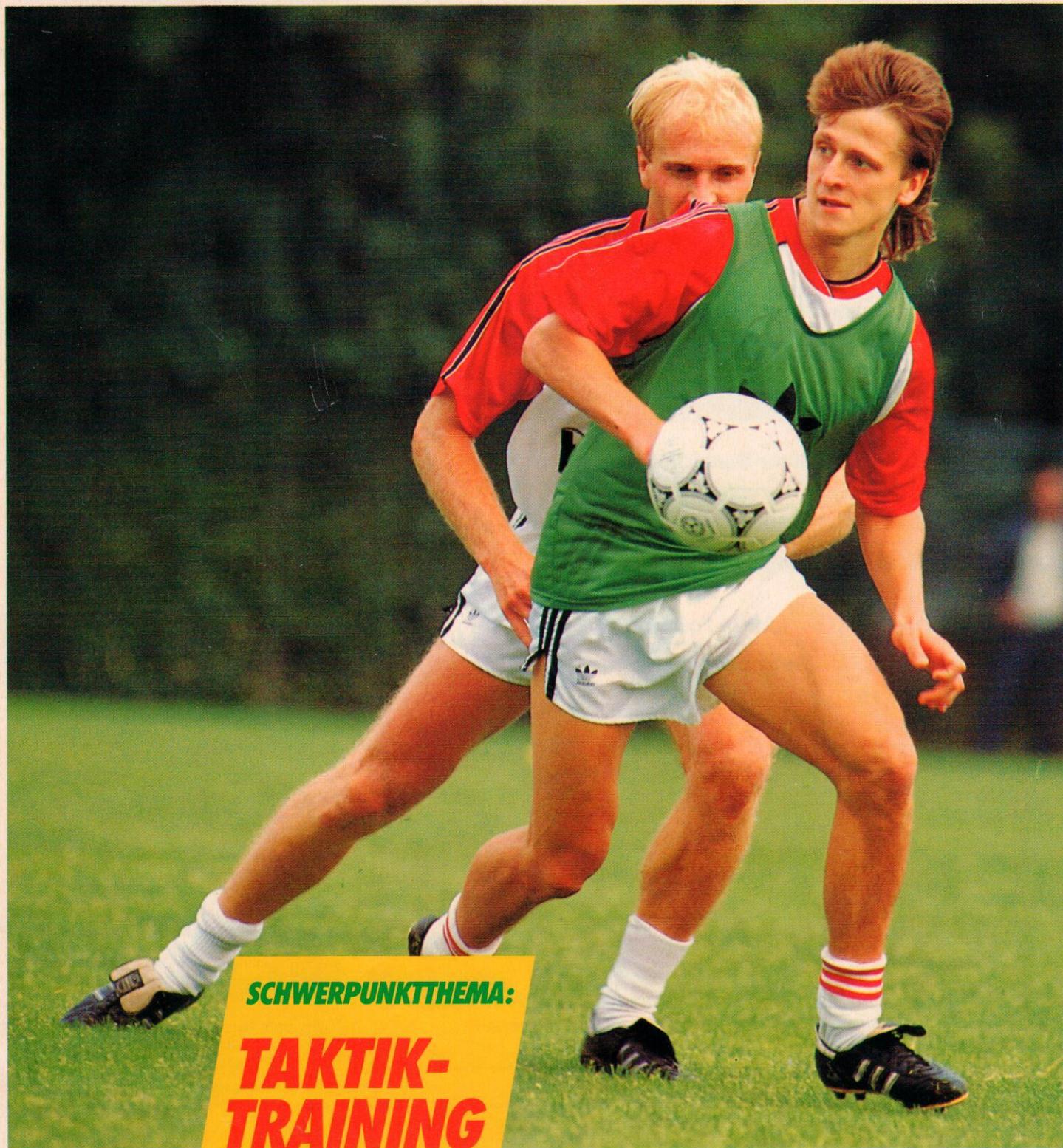
fußball training



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

3

11. Jahrgang · März 1993
DM 5,50
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



SCHWERPUNKTTHEMA:

**TAKTIK-
TRAINING**

Liebe Leser,

Erich Ribbeck flüchtet sich zur Zeit des öfteren in ironische Kommentare und Statements gegenüber den Medienvertretern: Da erklärte mit todernster Miene, wie er in der Woche vor dem Schlagerspiel gegen Eintracht Frankfurt seine Deckungsspieler in einem speziellen Training auf den „Überlupper-Trick“ von Jay-Jay Okocha eingestellt hat. Oder er interpretiert die brandaktuellen Zweikampf-Statistiken von Lothar Matthäus und Uwe Bein in der „ran“-Sendung vom Samstag auf seine Weise: „14:17 und 20:23 gewonnene bzw. verlorene Zweikämpfe – beide haben 3 Zweikämpfe weniger gewonnen als verloren.“

Vermutlich bilden diese „ironischen Anflüge“ einen Schutzmechanismus gegenüber dem Bombardement an teilweise kritischen und einfallsreichen, nicht selten aber auch „dümlichen“ Interviewfragen, dem Bundesliga-Trainer fast in jeder Minute ausgesetzt sind.

Diese Umgangsform mit Sportjournalisten können sich aber nur wenige „Star-Trainer“ leisten, die über genügend Gelassenheit und vor allem Prestige verfügen.

Das Repertoire eines Fußballtrainers kann sich heutzutage nicht nur auf umfassende sportartspezifische Kenntnisse beschrän-

ken. Die Bedeutung der Medien nimmt durch die Ausweitung der Lokalsender bis in den mittleren Amateurbereich hinunter immer weiter zu. Als Repräsentant seines Vereins rückt der Trainer häufig in das Rampenlicht der Öffentlichkeit. Durch ein „mediengerechtes“ Auftreten kann er dabei den Stellenwert seines Vereins, aber auch seiner eigenen Trainer-Person wesentlich mitbestimmen.

Viele Trainer werden diesen Anforderungen aber nicht gerecht. Teilweise aus einer gewissen Unsicherheit heraus oder auch aufgrund negativer Kontakte mit Medienvertretern in der Vergangenheit zeigen sie sich reserviert und zugeknöpft.

„fußballtraining“ wird in nächster Zeit dieses neue Aufgabenfeld aufgreifen und den Trainern aller Leistungsebenen praktische Ratsschläge für den Umgang mit Sportjournalisten und für eine aktive Öffentlichkeitsarbeit an die Hand geben.

Ihr

Norbert Vieth
(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Siegfried Marti · Hans-Jürgen Tritschoks

Wie lässt sich eine verstärkte Abwehr überwinden? 3

Jugendtraining/Grundlagentraining

Elmar Happ

Konditionstraining für kleine Fußballer? 17

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Gero Bisanz

Angriffsfußball

Die Schulung der Angriffsmittel

3. Teil: Das Spiel über die Außen, Flanken und Torabschluß 20

Trainingslehre

Erich Kollath

Risikofaktoren, Technikmerkmale und Training des Kopfballspiels 57

Amateurtraining/Mittlerer Bereich

Gunnar Gerisch · Christoph John

Schnelles Umschalten: Konzentration und Spielerverständnis

Exemplarische Trainingseinheiten für die Schulung des taktischen Grundsatzes 63

BDFL-News

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 Rutemöller, 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“, „leichtathletiktraining“, „deutscher tischtennisport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

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

Siegfried Marti · Hans-Jürgen Tritschoks

Wie läßt sich eine verstärkte Abwehr überwinden?

Viele Mannschaften vertrauen auf den Grundsatz „Hinten zu null und vorne hilft uns der liebe Gott“.
Durch das Zurückziehen aller Spieler in die eigene Spielfeldhälfte nach einem Ballverlust wird der Spielraum für den Gegner konsequent eingeengt.
Andererseits braucht das Spiel mit einer verstärkten Deckung durchaus nicht nur defensive oder sogar destruktive Züge aufweisen. Das schnelle Umschalten auf Angriff nach einem Ballgewinn kann im Gegenteil eine attraktive und erfolgversprechende taktische Grundausrichtung sein.



Foto: Horstmüller

Vorbemerkungen

Die Spiele der Europameisterschaft in Schweden 1992 und die Begegnungen der Hinserie in der Bundesliga-Saison 1992/93 haben gezeigt, daß viele Mannschaften aus einer verstärkten Abwehr heraus agieren. Hierbei wurde auch deutlich, welche Schwierigkeiten selbst Mannschaften auf höchster Leistungsebene haben, gegen eine „verstärkte Abwehr“ zu spielen und sich Tormöglichkeiten herauszuarbeiten.

Durch das Zurückziehen aller Spieler der verteidigenden Mannschaft in die eigene Spielfeldhälfte nach einem Ballverlust wird der Spielraum für das angreifende Team derart eingeengt, daß es diesem kaum gelingt, den gefestigten gegnerischen Abwehrriegel zu überwinden.

Nur wenige Mannschaften setzen geeignete taktische Mittel so wirkungsvoll und situationsangemessen ein, daß es erfolgreich gelingt, Torchancen herauszuspielen bzw. Tore zu erzielen.

Die dritte
Übungssammlung aus der
Reihe »Dehnen und
Kräftigen«

Kräftigungs- gymnastik mit Kleingeräten

Eine gute allgemeine Fitness ist die Grundvoraussetzung für sportliche Leistungsfähigkeit – das weiß jeder. Nicht jeder weiß jedoch, daß dafür neben Ausdauer auch Kraft und Beweglichkeit regelmäßig trainiert werden müssen. Eine Vielzahl abwechslungsreicher Kraftübungen bietet diese Kartothek (= Übungskartei)



Um Mißverständnissen vorzubeugen: Hier geht es nicht um den Aufbau von »Muskelpaketen«, sondern um die Steigerung der Grundkraft sowie den

Ausgleich muskulärer Dysbalancen, das heißt: ungleichmäßig belasteter und daher verkürzter oder abgeschwächter Muskelgruppen. Je nach gewünschtem Trainingsschwerpunkt können sich Fitness- und Leistungssportler sowie Trainer und Übungsleiter individuell gestaltete Programme aus dem Übungsrepertoire zusammenstellen.

In der Reihe
»Dehnen
und Kräftigen«
sind außerdem
erschienen:

Kartothek 1 Kartothek 2

Gut und
richtig
dehnen

Gymnastik,
die stark
macht



Preis
je Kartothek
mit Beifl.
und Karteikarten

DM 34,80

BESTELLSCHEIN AUF SEITE 6

Dabei kann das Spiel mit einer verstärkten Abwehr nicht generell mit einer defensiven Spielweise gleichgesetzt werden. Sondern das Zurückziehen von Stürmern in das Mittelfeld bietet z.B. viele Variationsmöglichkeiten für ein wirkungsvolles Angriffsspiel. Durch ein schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff nach einem Ballgewinn bewegen sich immer andere Spieler in die freien Angriffsräume hinein und stellen die Deckung der gegnerischen Mannschaft oft vor große Probleme.

Merkmale des Spiels mit einer verstärkten Abwehr

Bei dem Spiel mit einer verstärkten Abwehr handelt es sich nicht um das „normale Abwehrspiel“. Denn durch besondere taktische Mittel soll die Effektivität der Abwehr verstärkt werden.

Hierbei erfolgt eine personelle Überbesetzung des Spielraumes vor dem Tor oder in der eigenen Spielfeldhälfte auf Kosten des Angriffs. Dadurch wird der Handlungsspielraum der gegnerischen Mannschaft im Angriff eingeengt und der torgefährliche Raum durch eine Überzahl an Abwehrspielern abgeschirmt. Das Ziel ist, nicht nur den Angriff abzuwehren, sondern den Ball durch eine couragierte Spielweise möglichst schnell zu erkämpfen, um selbst einen Angriff zu starten.

Folgende Merkmale sind für das Spiel mit einer verstärkten Abwehr charakteristisch:

- Nach einem Ballverlust schalten alle Spieler schnell von Angriff auf Abwehr um.
- Nach einem Ballverlust ziehen sich alle Spieler in die eigene Spielfeldhälfte zurück.
- Alle Spieler sind am Abwehrspiel beteiligt.
- 1 oder 2 Angreifer attackieren an der Mittellinie.
- Die eigene Spielfeldhälfte wird mit einem zahlenmäßigen Übergewicht an Abwehrspielern besetzt. Dadurch werden der Handlungsspielraum des Gegners eingeengt und der torgefährliche Raum massiert abgeschirmt.
- Der Spieler am Ball wird von 2 Gegenspielern attackiert, die seinen Aktionsraum einschränken. Erfolgt dennoch ein Abspiel, wird der folgende Ballbesitzer wiederum von 2 Gegenspielern angegriffen.
- Das Abwehrverhalten ist durch ein direktes, energisches Attackieren und „bissiges“ Zweikampfverhalten gekennzeichnet.

Gegenmittel gegen eine verstärkte Abwehr

Trainer werden insbesondere bei Heimspielen häufig mit Auswärtsmannschaften konfrontiert, die aus einer verstärkten Abwehr heraus agieren. Sie müssen daher in der Lage sein, die eigene Mannschaft taktisch klug auf diese Spielweise einzustellen.

Für das Spiel gegen eine verstärkte Abwehr können folgende Merkmale angeführt werden:

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff nach einer Balleroberung, damit sich

die gegnerische Mannschaft nicht rechtzeitig massiv formieren kann.

- Eine gute Raumaufteilung:
Alle Spielräume des Spielfeldes müssen genutzt und besetzt werden, um ein Spiel in die Tiefe und Breite des Raumes zu ermöglichen.
- Ein verstärktes Spiel über die Flügel:
Hierdurch wird die massierte Deckung auseinandergezogen und die gegnerischen Abwehrspieler werden auf den Außenpositionen gebunden.

Die „Außenspieler“ müssen dabei folgendes beachten:

- Flanken müssen möglichst als Effetbälle vom Tor weggespielt werden.
- Rückpässe (flach, halbhoch, kopfhoch) können in den Rücken der Abwehr gespielt werden, wobei die Mitspieler von möglichst außerhalb des Strafraums den Bällen entgegenstarten sollten.

- Kopfballstarke Spieler im Angriffszentrum in Verbindung mit genauen Flanken bieten eine weitere erfolgversprechende Angriffsmöglichkeit.

- Häufige Positionswechsel:
Durch einen Wechsel auf andere Positionen werden neue Anspielmöglichkeiten geschaffen. Die Abwehrspieler müssen auf diese Positionswechsel entsprechend reagieren und sind gezwungen, den Gegenspielern zu folgen. Ein Abwehrspieler in Bewegung ist in seiner Abwehrfunktion aber eingeschränkt. Durch stetige Veränderungen von Tempo und Richtung werden die Abwehrspieler immer wieder vor neue Aufgaben gestellt.

- Torschüsse aus der 2. Reihe:
Da die gegnerische Abwehr vor dem Tor massiert formiert ist, wird dem Torhüter oftmals die Sicht versperrt. Außerdem können Bälle durch Abwehrspieler oder Mitspieler abgefälscht werden, die dann für den Torhüter nicht zu erreichen sind.

- Schnelles Kurzpaßspiel:
Durch ein direktes und schnelles Paßspiel in Kombination mit Quer-, Rück- und Steilpässen ergeben sich günstige Schußpositionen und ständig neue Spielsituationen, auf die sich die Abwehr einstellen muß. Einige dieser Kombinationsmöglichkeiten sind Ballübergaben zwischen zwei Spielern, der klassische und der verzögerte Doppelpaß.

- Spielverlagerung:
In Ballnähe wird enger und konsequenter gedeckt und es befinden sich dort die meisten Abwehrspieler. Mit einer plötzlichen Spielverlagerung in einen anderen Angriffsraum durch einen Diagonalpaß im Mittelfeld oder durch einen Wechsel von Flügel zu Flügel kann die gegnerische Deckung überrascht und ausgespielt werden.

- Einschalten von Spielern aus dem Abwehrbereich:
Das geschickte Einschalten von Spielern aus dem Abwehrbereich in freie Räume ist ein weiteres Mittel gegen eine verstärkte Deckung. Dabei können die offensiven Spieler durch ein geschicktes und abgestimmtes Laufverhalten entsprechende Freiräume für die nachrückenden Mitspieler schaffen.

Exemplarische Trainingsformen

Die nachfolgenden Trainingsformen sind dazu geeignet, zum einen das Spiel mit einer verstärkten Abwehr zu verbessern und zum anderen entsprechende Mittel gegen eine verstärkte Abwehr zu schulen.

In den Trainingsformen sind dazu die entsprechenden Aufgaben für die Angreifer und die Abwehrspieler aufgeführt.

Trainingsform 1

1 gegen 2 auf ein Tor mit Torhüter (Abb.1)

Spielablauf:

In einer Spielfeldhälfte vor einem Tor mit Torhüter stellen sich drei 3er-Gruppen nebeneinander auf, die nacheinander folgende Trainingsform durchspielen:

Die Übung beginnt jeweils an der Mittellinie. Von dort aus versucht sich ein Angreifer, gegen 2 Abwehrspieler zum Torschuß durchzusetzen.

Innerhalb der 3er-Gruppen wechseln sich die Spieler in der Position des Angreifers ab, bis jeder Spieler 3 x diese Rolle übernommen hat.

Schulungsschwerpunkte:

In der Defensive:

Mit dieser Trainingsform sollen die Verteidiger die Abstimmung untereinander beim Überzahlspiel gegen einen Angreifer üben:

Die Abwehrspieler müssen darauf achten, daß sie den Angreifer nicht auf einer Höhe erwarten und zu weit auseinander stehen, sondern sich in der Tiefe staffeln, um ein einfaches Überlaufen zu verhindern (Abb.2).

Andererseits darf bei dieser Staffelung in der Tiefe die Entfernung aber auch nicht zu groß sein, da sonst bei einem Überspielen des ersten Abwehrspielers der zweite Abwehrspieler nicht schnell genug eingreifen kann und der Angreifer dann lediglich zweimal hintereinander zu einem 1 gegen 1 antreten muß (Abb.3).

In der Offensive:

Die Angreifer sollen sich durch ein couragiertes, trickreiches Dribbling so gegen die beiden Abwehrspieler durchsetzen, daß sie zu einem Torabschluß (Distanzschuß, 1 gegen 1 gegen den Torhüter usw.) kommen.

Variation:

- Die Aufgaben in jeder Gruppe werden nicht gewechselt, sondern diese werden nach positionsspezifischen Aspekten verteilt: Die Aufgabe des Angreifers übernimmt für die ganze Zeit in jeder Gruppe ein Stürmer bzw. Mittelfeldspieler.

Trainingsform 2

1 und 1 gegen 2 auf ein Tor mit Torhüter

Spielablauf:

Ein Anspieler spielt mit einem Angreifer zusammen, der von 2 Abwehrspielern bei der Ballkontrolle und beim Dribbling bekämpft wird, auf ein Tor mit Torhüter (Abb.4).

Schulungsschwerpunkte:

In der Offensive:

Der Anspieler mit Ball hat die Aufgabe, die sich freilaufende Spitze anzuspielen. Außerdem dient er je nach Spielsituation dem Angreifer als Doppelpaßpartner. Ansonsten schaltet er sich nicht mit ein.

Der Angreifer soll sich durch Finten und Antritte von den Abwehrspielern lösen. Sein Ziel ist es, sich gegen die beiden Deckungsspieler durchzusetzen und zum Torabschluß zu kommen. In seine Angriffsaktionen kann er den Anspieler als Doppelpaßpartner einbeziehen.

In der Defensive:

Die Abwehrspieler haben die Aufgabe, das Abwehrverhalten aufeinander abzustimmen. In Abhängigkeit von der Spielsituation wird der Angreifer zu zweit attackiert oder es erfolgt eine Staffelung, wobei der erste Abwehrspieler die Angriffsspitze bekämpft und der zweite dahinter absichert.

Bei einem Ballgewinn wird der Anspieler zur Einleitung der nächsten Angriffsaktion angespielt.

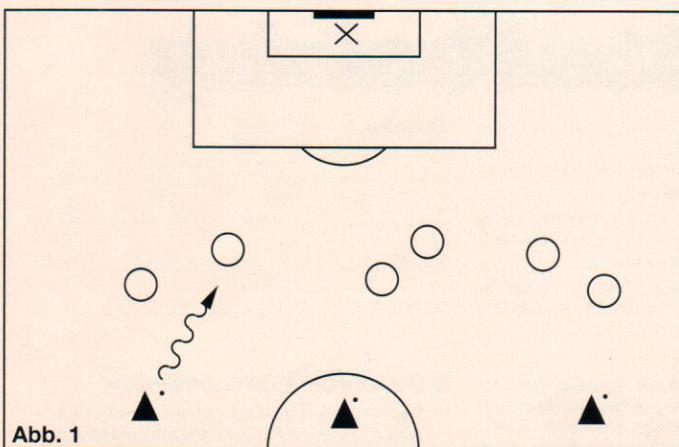


Abb. 1

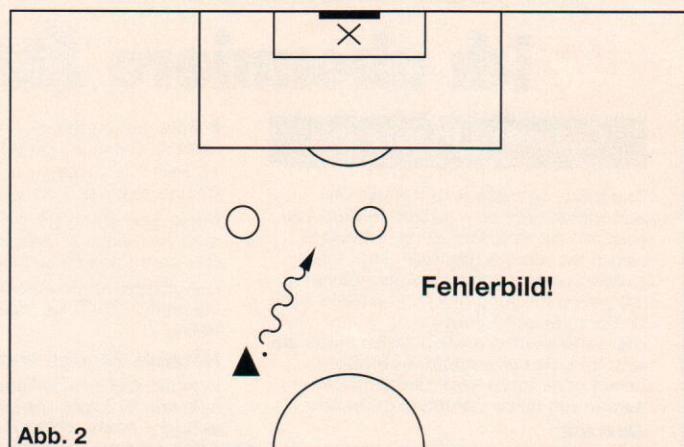


Abb. 2

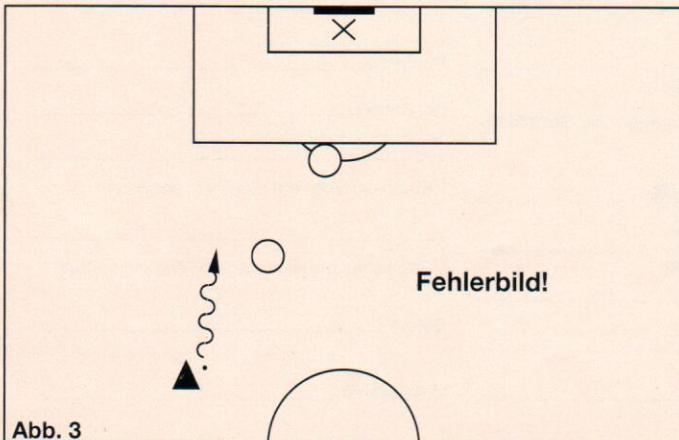


Abb. 3

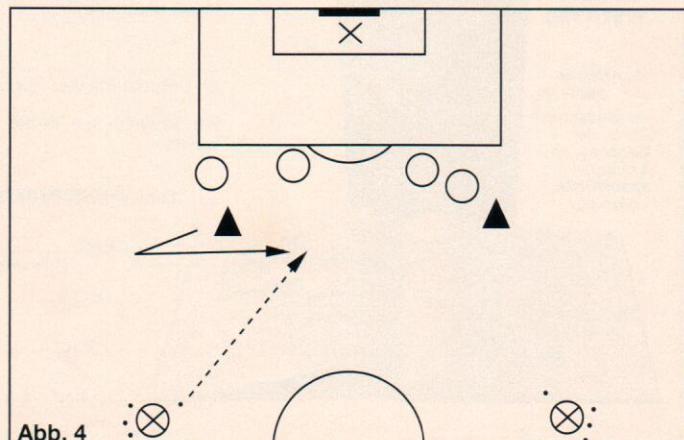


Abb. 4

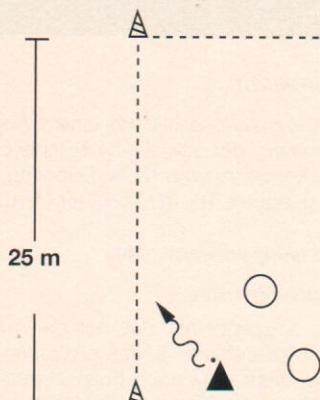


Abb. 5

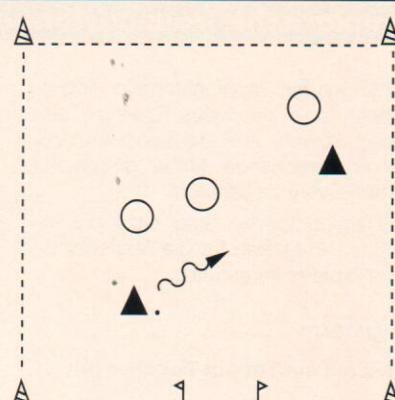


Abb. 6

Trainingsform 3

2 gegen 3 (3 gegen 4) in einem 25 x 25 Meter großen Spielfeld (Abb.5)

Spielablauf:

Die beiden Angreifer versuchen sich gegen die 3 Abwehrspieler durchzusetzen, die bei Ballbesitz nur mit 2 Ballkontakte zusammen spielen dürfen.

Aufgabe der Überzahl-Gruppe ist es, den ballbesitzenden Gegenspieler immer mit 2 Spielern unter Druck zu setzen, um möglichst schnell den Ball zu erobern und dann ein sicheres Zusammenspiel zu beginnen.

Schulungsschwerpunkte:

In der Defensive:

Der ballbesitzende Spieler der 2er-Gruppe wird jeweils von 2 Gegenspielern angegriffen, wobei die beiden Abwehrspieler die Aktionen aufeinander abstimmen sollen, um in Ballbesitz zu kommen bzw. ein Abspiel zu verhindern. Der 3. Abwehrspieler deckt den 2. Angreifer so ab, daß dieser nicht angespielt werden kann.

In der Offensive:

Die Angreifer haben die Aufgabe, durch Dribblings und ein geschicktes Kurzpaßspiel gegen die Überzahl möglichst lange in Ball-

besitz zu bleiben. Dazu ist ein ständiges Freilaufen und Anbieten des Angreifers, der nicht in Ballbesitz ist, erforderlich.

Bei einem Ballverlust gilt es für die Spieler in Unterzahl, durch ein geschicktes Abwehrverhalten möglichst schnell wieder in Ballbesitz zu kommen.

Variation:

– Die Unterzahlmannschaft soll über die gegnerische Grundlinie dribbeln. Die Überzahlmannschaft spielt auf ein Hütchentor, das auf der gegenüberliegenden Grundlinie aufgebaut ist (Abb.6).

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

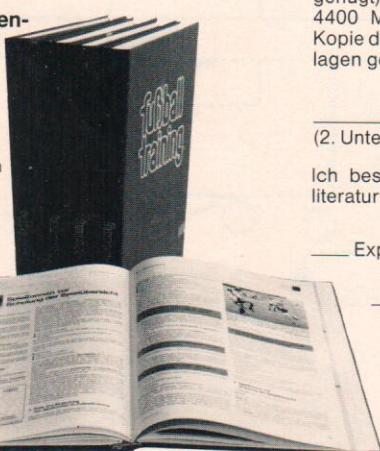
Schweiz: ISM Sportmarketing, Fabrikstraße, CH-8505 Pfyn * **Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen**

Ich abonneiere fußballtraining

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschneit, 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
spesenfreie
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 Abonnten)

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: _____

Trainingsform 4

2 gegen 3 + 3 gegen 3 + 2 gegen 3 auf 2 Tore mit Torhütern in einem Dreiviertel-Spielfeld (Abb.7)

Spielablauf:

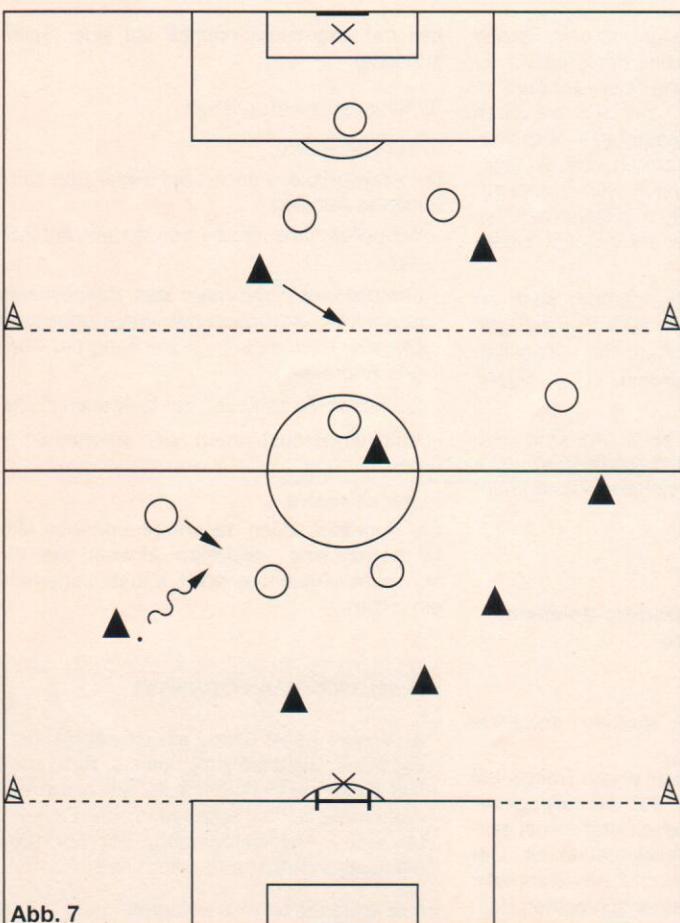
Das Spielfeld ist durch eine mit Hütchen markierte Mittellinie geteilt.

Vor beiden Toren spielen jeweils 2 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler mit 3 Mittelfeldspielern zusammen.

Die beiden Angreifer sollen im Zusammenspiel oder Alleingang möglichst entschlossen zum Torabschluß kommen.

Nur die Mittelfeldspieler dürfen die Spielfeldhälfte wechseln und spielen jeweils mit den beiden eigenen Angriffsspitzen zusammen. Sie haben dabei die Aufgabe, sich über die Flügel auch mit in das Angriffsspiel einzuschalten.

Die Hereingaben durch die Mittelfeldspieler sollen dabei als genaue Flanken in den Rückraum bzw. als Rückpaß auf die sich freilaufenden Angreifer erfolgen. Außerdem dürfen die Mittelfeldspieler nach Ablegen des Balles durch die Spalten den Angriff mit einem Torschuß aus der 2. Reihe abschließen. Erkämpfen sich die Abwehrspieler den Ball, so spielen sie die eigenen Mittelfeldspieler an, die im Zusammenspiel mit den beiden Angreifern in der anderen Spielfeldhälfte einen neuen Angriff starten und sich Tormöglichkeiten herausarbeiten sollen.



Trainingsform 5

6 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte auf ein Tor mit Torhüter (Abb.8)

Spielablauf:

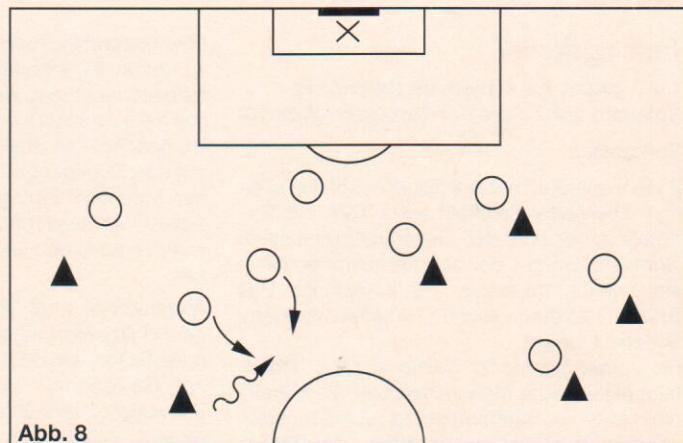
6 Angreifer spielen gegen 8 Abwehrspieler auf das Tor mit Torhüter, wobei die Abseitsregel gilt.

Die Angreifer haben die Aufgabe, trotz der Unterzahl durch ein geschicktes Zusammenspiel in Verbindung mit Einzelaktionen ein Tor zu erzielen. Die Abwehrspieler sollen durch ein energisches Attackieren möglichst schnell in Ballbesitz kommen und den Ball dann mit direktem Spiel (mit 2 Kontakten) in den eigenen Reihen halten.

Schulungsschwerpunkte:

In der Defensive:

Bei dieser Spielform ist die Abstimmung der Aktionen der Abwehrspieler besonders wichtig: Zum einen müssen stets 2 Abwehrspieler den ballbesitzenden Angreifer attackieren. Die anderen Angreifer werden dabei so eng gedeckt, daß sie nicht angespielt werden können. Wichtig ist zum anderen auch das schnelle Umschalten auf die Abwehr, so daß unmittelbar nach einem Ballverlust die genannten Aufgaben in der Defensive erfüllt werden können, d.h. jeder Abwehrspieler orientiert sich schnell zu einem Gegenspieler und der Ballbesitzer wird zusätzlich von einem 2. bzw. 3. Spieler unter Druck gesetzt.



In der Offensive:

Die Angriffsspieler sollen in dieser Spielform vor allem durch ein sicheres Zusammenspiel, Dribblings, ein Spiel über die Flügel mit Flanken sowie durch Distanzschüsse zum Erfolg kommen. Außerdem sollen die Angreifer nach einem Ballverlust in Unterzahl den Ball zurückerobern und möglichst schnell nach einem erneuten Ballgewinn auf Angriff umschalten.

Trainingsform 6

2 + 6 gegen 8 auf ein Tor mit Torhüter in einem Dreiviertel-Spielfeld (Abb.9)

Spielablauf:

6 Angriffsspieler spielen gegen 8 Abwehrspieler auf ein Tor mit Torhüter.

Bei der Angreifer-Gruppe spielt zusätzlich im Rückraum an den Seitenlinien jeweils ein freier Anspieler mit (Abwehrspieler, der sich mit in die Offensive einschaltet). Diese Anspieler sollen je nach Spielsituation über den Flügel in das Angriffsspiel eingreifen und die Angriffsspieler vorrangig mit Flanken und Rückpässen bedienen.

Dieses Einschalten über die Flügel müssen die Angreifer durch plötzliche Spielverlagerungen vorbereiten.

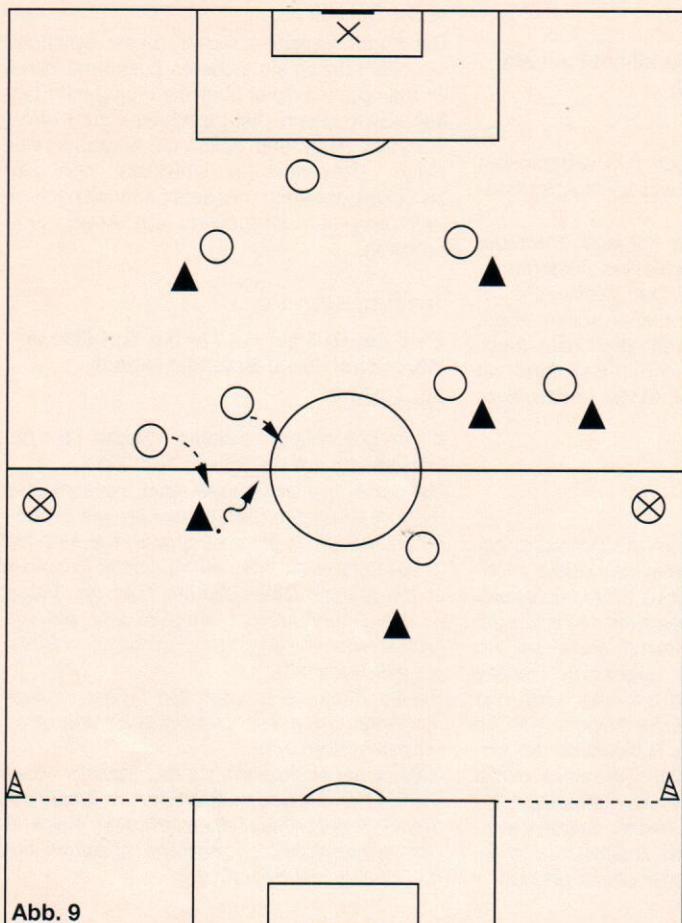
Nach einer Balleroberung der Abwehr sollen diese über die gegenüberliegende Grundlinie des Dreiviertel-Spielfeldes dribbeln. Nach einem erfolgreichen Liniendribbling ziehen sich die Spieler wieder zurück.

Hersteller/Teamsport

Wir suchen Kontaktpersonen für eine nebenberufliche **Vermittlung (Verkauf von Sportartikeln auf Provisionsbasis)**.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Agentur, wenn Sie geeignete Räumlichkeiten anbieten können.

Zuschriften unter Chiffre ft 3b/93 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster



Tranining sessions 7

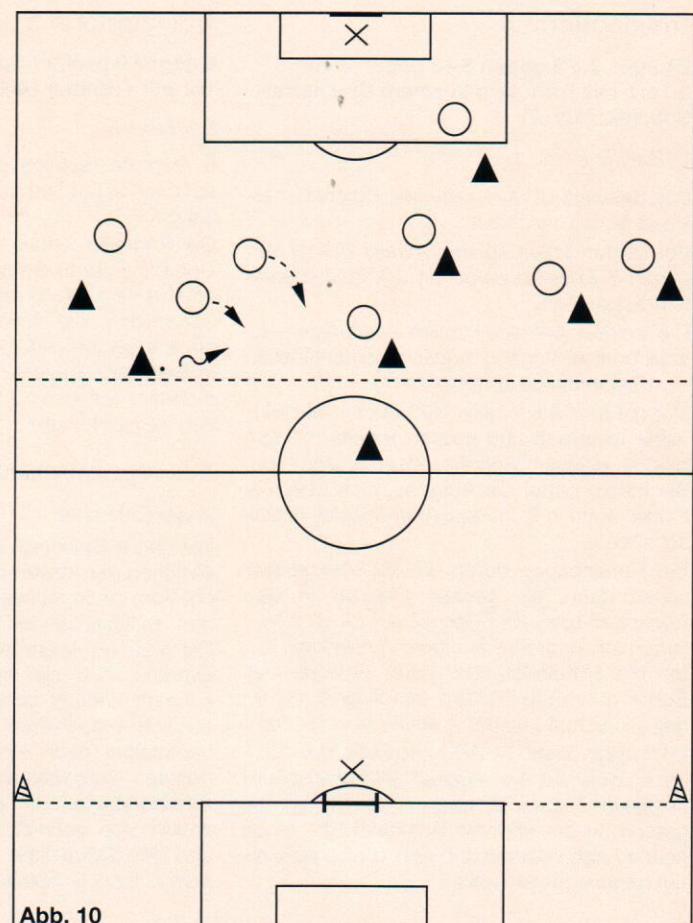


Abb. 10

Trainingsform 7

1 + 7 gegen 7 + 1 in einem Dreiviertel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern (Abb.10)

Spieldlauf:

2 Mannschaften mit je 8 Spielern spielen in einem Dreiviertel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander. Gegenüber dem einen Normaltor ist auf der anderen Strafraumlinie ein zweites tragbares Tor aufgestellt. Das Spielfeld ist durch eine mit Hütchen markierte Mittellinie geteilt.

Wittlinie getont. Ein vorher benannter Spieler (Libero, Mittelfeldspieler) jeder Mannschaft darf die Mittellinie nicht in Angriffsrichtung überschreiten, sondern fungiert bei Angriffen der Mannschaft in der eigenen Hälfte als Anspielstation im Rückraum. Dadurch ist die angreifende Mannschaft immer in Unterzahl.

Die Abwehrspieler haben die Aufgabe, den ballbesitzenden Angreifer immer mit 2 Spielern zu attackieren und die anderen Gegner eng zu decken, um einen Torabschluß zu verhindern bzw. möglichst schnell in Ballbesitz zu kommen.

Verlieren die Angreifer den Ball, so ziehen sie sich sofort alle in die eigene Hälfte zurück, um dort die Gegner aktiv unter Druck zu setzen. Es wird mit Abseits gespielt.

Schulungsschwerpunkte:

Bei dieser Spielform müssen alle Spieler schnell auf Abwehr umschalten und durch ein geschicktes Verhalten das aktive Stören des Spielers mit Ball ermöglichen.

Eine besondere Aufgabe kommt dem Spieler zu, der in der eigenen Hälfte zurückbleibt. Er fungiert nicht nur als Anspieler, sondern soll bei schnellen Kontern des Gegners durch ein geschicktes Stellungsspiel bzw. Attackieren den Gegenangriff so stören, daß die eigenen Mitspieler Zeit gewinnen, sich zurückzuziehen, um wieder aus einer „verstärkten Abwehr“ heraus den Gegner unter Druck zu setzen.

Andererseits muß die Mannschaft nach einem Ballgewinn möglichst schnell auf Angriffs umschalten, um dem gegnerischen Team keine Gelegenheit zu geben, die eigene Deckung zu verstärken.

Weitere Schwerpunkte sind das Dribbling, das Spiel über die Flügel, Spielverlagerungen, Distanzschüsse und ein sicheres Zusammenspiel.

Trainingsform 8

8 gegen 8 in einem Dreiviertel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern

Spielablauf:

Bei dieser Spielform werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

Die Spieler sollen sich bei einem Ballverlust alle in die eigene Hälfte, auf die vorgegebenen Positionen zurückziehen und selbst entscheiden, in welcher Spielsituation ein Gegenspieler gleichzeitig durch 2 Abwehrspieler attackiert wird (z.B. bei einer schlechten Ballkontrolle oder einer personellen Unterlegenheit).

heit der Angriffsmannschaft auf einer Spiel-feldseite).

Schulungsschwerpunkte:

In der Defensive:

Die Abwehrspieler haben bei dieser Spielform folgende Aufgaben:

- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr.
 - Energisches Attackieren des Ballbesitzers je nach Spielsituation mit einem oder zwei Spielern bzw. eine enge Deckung der übrigen Angreifer.
 - Seitliches Verschieben zur ballnahen Seite.
 - Aufeinanderabstimmen der Abwehraktionen.

In der Offensive

Die Angreifer sollen die entsprechenden Mittel gegen eine verstärkte Abwehr wie ein schnelles Zusammenspiel situationsgerecht einsetzen.

Redaktionshinweis:

An unsere Leser außerhalb Deutschlands:
Falls die Seitenzählung dieser Ausgabe
hier lückenhaft erscheint, fehlen nicht re-
daktionelle Seiten, sondern Werbe-Einhef-
ter eines Anzeigenkunden, der nur die
Deutschland-Ausgabe belegt hat!

Ihre Ausgabe ist also komplett!

Elmar Happ

Konditionstraining für kleine Fußballer?

Ein spezielles Konditionstraining hat im Grundlagenbereich nichts zu suchen. Die konditionelle Förderung durch das Spielen in kleinen Gruppen und gezielte Technikübungen reicht völlig aus. Außer einigen motivierenden Laufwettbewerben und einer spielerischen Gewandtheitsschulung sollte auf gezielte konditionelle Trainingsinhalte verzichtet werden, da diese nur wichtige Trainingszeit für die Schulung technischer und taktischer Elemente kosten würden.



Foto: Lindemann

Was ist mit der Kondition bei Kindern?

Kondition ist die körperlich-seelische Gesamtverfassung eines Spielers bzw. die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Verbesserung der Kondition und das gezielte Konditionstraining sind im Fußball selbstverständlich. Ausgetüftelte Trainingsprogramme für die Verbesserung der einzelnen Konditionsfaktoren im Erwachsenenbereich gibt es genug.

Wie aber ist es mit den Kindern? Ist in diesem Altersbereich das Konditionstraining nötig und sinnvoll?

Die Frage ist deshalb so wichtig, weil beim Nachwuchstraining die tollsten Dinge erlebt werden können:

Huckepacklaufen mit Kindern, Rundenlaufen um den Sportplatz, unzählige Startübungen aus allen Körperstellungen, Böschungsspurts und Kraftübungen verschiedener Art

Fehlen nur noch die Bleiwesten, aber die gibt es meines Wissens in dieser Konfektionsgröße nicht.

Solche „körperbildenden Übungen“ sind in dieser Altersstufe schlicht und einfach blander Unsinn, denn Kinder brauchen zur Steigerung von Ausdauer, Spurvermögen und Schnellkraft usw. kein besonderes Training.

Dazu braucht sich nur einmal umgeschaut werden, was gerade die Kleinen an einem Tag so wegrennen...

Im vergangenen Sommer waren wir mit unserer F-Jugend auf einem bekannten Abenteuerspielplatz, wo es unter anderem eine ganze Reihe von Trampolins und eine Sommerrodelbahn gab sowie viele andere Bewegungsmöglichkeiten. Es war ein glutheißer Tag. Was die Jungs da an Konditionsleistungen geboten haben, verschlug einem fast den Atem. Ständig unterwegs, endloses Trampolinspringen und vor allem Rodeln, Rodeln, Rodeln, wobei die Rodel von den Knaben immer wieder im Laufschritt nach oben gezogen wurden (das müssen auf dieser Anlage die „Piloten“ selber machen).

Ein Amateurtrainer hätte bei seinen Aktiven mit Sicherheit Probleme, wenn er diese Spurts bergwärts mit Rodel in solchem Tempo, in solcher Zahl und bei solcher Hitze verlangen würde...

Was sich damit deutlich zeigt: An Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer fehlt es Kindern im Grundschulalter normalerweise nicht. Kondi-

tionsbolzerei im landläufigen Sinn bewirkt in diesem Alter mit Sicherheit Unlust und Ungezügeln und ist auf jeden Fall eine höchst überflüssige Zeitvergeudung.

Was ist eine kindgemäße Konditionsschulung?

► Natürlich ist Kondition im weiteren Sinne zu schulen, wenn darunter die Koordination der Körperbewegungen, das Vertrautwerden mit den Möglichkeiten des eigenen Körpers, aber auch das Vertrautwerden mit dem Spielgerät Ball verstanden wird – und das alles verbunden mit einer kindgemäßen Kenntnis der Taktik.

► Alles aber – und das ist absolut verbindlich – mit Ball, dessen Faszination jeden Frust und jede Unlust überwinden hilft. Also kindgemäße Übungen, besser noch: kindgemäße Spiele mit dem Ball wie:

- Ballführen verschiedener Art
- Ballführen mit schnellen Anritten
- Richtungsänderungen mit Ball in verschiedener Form
- 1 gegen 1 auf kleine Tore als Schußübung
- 1 gegen 1 als Zweikampf auf kleine Tore
- 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 (wobei vielleicht das nach einem Paß erzielte Tor doppelt gewertet wird).

► Wichtig ist freilich, daß vorher oder gleichzeitig die richtige Technik vermittelt wird, z.B. für den Spannstoß oder die Richtungsänderung durch Heranziehen des Balles mit der Sohle.

► Möglich sind natürlich Ballstafetten jeglicher Art. Alle kleinen Wettkämpfe steigern die Freude an der Übung und erhöhen den Lernerfolg.

► Beim kleinen Torhüter muß allerdings auch die Schnellkraft berücksichtigt werden, doch eher im Zusammenhang mit der Technik und Taktik: Also Körper strecken beim Sprung! Auf den Ballen stehen und kräftig abspringen! Den Zwischenschritt zur Seite machen!

► Alles aber spielerisch und ohne Leistungszwang. Jeder Trainer weiß, daß Fußballer zeitlebens Spieler bleiben und spielen wollen. Unter diesem Blickwinkel unterscheidet sich Kindertraining gar nicht so deutlich vom Training der „Großen“. Bei Kindern, Schülern und Jugendlichen ist aber die Sicherung der Spielfreude besonders wichtig.

► Bei den Kleinsten scheint mir die Trinkpause besonders wichtig. Kinder müssen viel trinken und haben schnell und oft, eigentlich fast immer Durst. Bei meinen Kleinen ist es fast selbstverständlich, daß sie alle ein eigenes Getränk dabei haben. So brauche ich mich erstens nicht auch noch darum zu kümmern und zweitens haben sie dann meistens auch noch ein spezielles Lieblingsgetränk.

Katalog 93/94



2000 / Keeper

TEAMSPORT

**Der NEUE
große Team-
Sportkatalog
ist da!
Super-
Angebote,
große
Auswahl.
KOSTENLOS
anfordern!**

**Katalog 93/94 Keeper 2000
Gutschein**

Keeper 2000, Teamsport- und
Torwart-Spezialversand,
Brühlstraße 2, 7464 Schömberg

Name/Vorname _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Funktion im Verein _____

Neu im Versandprogramm

Optimales Fußballtraining

Teil 1:
Das Konditionstraining des Fußballspiels

J. Wenneck, Erlangen



Das Buch informiert in verständlicher, aber wissenschaftlich fundierter Weise über die **Grundlagen des Konditionstrainings für Fußballspieler**. Es enthält neben zahlreichen wertvollen theoretischen Anregungen ein unerschöpfliches Reservoir an praktischen Übungsbeispielen für alle Leistungs- und Altersstufen. Dieses Buch eignet sich für Trainer, Übungsleiter und Betreuer aller Leistungsklassen. Aufgrund der Fülle von kind- und jugendgemäßen Spiel- und Übungsformen spricht es auch Lehrer aller Schultypen an.
622 Seiten

DM 49,90

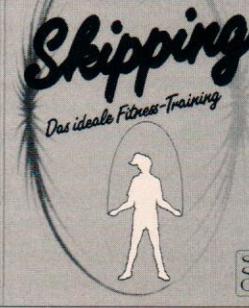
Im sportlichen Training ist ►
Skipping durch nichts zu ersetzen. Es fördert Körperkoordination und Muskelkondition wie auch Rhythmus, Gleichgewicht und Ausdauer. Und es stärkt Herz, Kreislauf und Atmung. Es ist gut für Kinder wie Erwachsene, kann praktisch überall dabeisein und ausgeübt werden.

Dieses Buch enthält alle Schritte, die Sie brauchen, um Skipping richtig zu lernen oder Ihre Techniken zu verfeinern, samt Anweisungen für Skipping zu Musik und mit Partnern.

128 Seiten

DM 24,80

Susan E. Kalbfleisch



philippa

Allgemeines, Trainingslehre

Trainingsgrundlagen

Training
Technik
Taktik

Manfred Letzelter

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



Grosser/
Neumaier:
Technik-
training
DM 19,80

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

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

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

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

Gröbing: Einführung in die Sportdidaktik. 5. Aufl. 250 S. **DM 54,00**

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

Harre, Dietrich: Trainingslehre, das Standardwerk, 280 Seiten **DM 34,80**

Kassat: Biomechanik für Nicht-Biomechaniker. 221 Seiten **DM 48,00**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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**

Kleine Spiele

Spiele für alle

in Hof und Halle
von Erich Marx



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

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

Löschner: 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 (Spielkartothek). 80 Doppelkarten **DM 34,80**

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

Gymnastik, Aufwärmung

Antretter/Lüthmann: Gut und richtig dehnen (Kartothek). 89 Doppelkarten. **DM 34,80**

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

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

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

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

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

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

Sven-A. Sölvéborn
Das Buch vom
Stretching

Beweglichkeitstraining durch
Dehnen und Strecken
Mit einem Vorwort von Prof. Dr. med. H. Scherzer



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

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

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

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

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

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

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

Konditions- und Krafttraining

Antretter/Lüthmann: Gymnastik, die stark macht (Kartothek). 89 Doppelkarten. **DM 34,80**

Gain: Muskelkraft durch Partner-
übungen **DM 12,80**

Grosser/Herbert: Konditionsgymna-
stik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. **DM 29,80**

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

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

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

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

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

Hartmann: 100 Zweikampfübun-
gen **DM 12,80**

Janssen: Ausdauertraining, 152 Sei-
ten **DM 33,50**

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

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

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



Jonath, K./
Kremmel, R.:
Konditionstraining,
rororo-Sport-
buch, 429 S.
DM 16,80

Letzelter:
Krafttraining
(rororo)
DM 16,80

Matkovic: 400 Übungen zur Entwick-
lung von Kraft, Beweglichkeit und Ge-
schicklichkeit **DM 25,80**

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

Scholich: Kreistraining **DM 19,80**

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

Sportmedizin

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach
Sportverletzungen. Völlig überarbei-
tete Neuauflage. **DM 37,80**

Forgo: Sportmedizin für alle. 253 Sei-
ten **DM 42,00**

Grisogono: Sportverletzungen er-
kennen und behandeln. 214 Seiten,
zahlr. Abb. (Paperback) **DM 26,80**

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

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

Koch: Hart trainiert und doch verlo-
ren? Sportphysiologie. 124 Seiten
DM 28,00

Reichel: Hilfe bei Rückenschmerzen.
112 Seiten **DM 19,80**

Weineck: Sportanatomie, 210 Seiten
DM 54,00

Mirkin: Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprech-
stunde. 224 Seiten **DM 24,00**

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

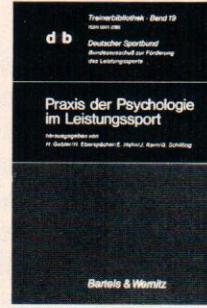
Kempf: Die Rückenschule (rororo).
256 Seiten **DM 14,90**

Kuprian u. a.: Sport-Physiotherapie.
536 Seiten **DM 94,00**

McLatchie: Verletzungen im Kampf-
sport. 248 Seiten **DM 34,80**

Sportpsychologie

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



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

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

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

Sporternährung

Bredenkamp: Das Ernährungssy-
stem für Fitneß und Gesundheit. 320
Seiten **DM 39,50**

Geiß/Hamm: Sportler-Ernährung.
286 Seiten **DM 19,90**

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

Konopka: Sporternährung, Leis-
tungsförderung durch vollwertige und
bedarfsangepaßte Ernährung.
190 Seiten **DM 24,00**

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



Nöcker:
Die Ernäh-
rung des
Sportlers,
116 Seiten
DM 18,80

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

Wagner/Schupp: Essen, Trinken, Ge-
winnen. Vollwertige Sporternährung.
160 S. **DM 19,80**

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

Gero Bisanz

Angriffsfußball

Die Schulung der Angriffsmittel

3. Teil: Das Spiel über die Außen, Flanken und Torabschluß

Das erfolgversprechendste taktische Mittel gegen die kompakte Deckung eines Gegners, der sich in und um seinen Strafraum „einigelt“, ist ein variantenreiches Spiel über die Flügel mit einer Flanke als Abschlußaktion. Im Training ist dieses angriffstaktische Element durch wettspielgemäße Trainingsformen systematisch zu erarbeiten.

Spiel über die Flügel gegen eine formierte Abwehr

Das Spiel über die Außenpositionen des Spielfeldes ist ein spieltaktisches Mittel, das insbesondere gegen eine formierte gegnerische Deckung wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

Eine formierte Abwehr ergibt sich dann, wenn der Gegner nach einem Ballverlust ausreichend Zeit hat, sich zurückzuziehen und alle Abwehrspieler eine Position im und um den Strafraum herum eingenommen haben. Oder eine formierte Deckung ergibt sich daraus, daß die eine Mannschaft spielerisch so überlegen ist, daß sie den Gegner in die Abwehrstellungen vor dessen Tor zwingt.

In solchen Fällen werden die torgefährlichen Räume durch die personelle Überbesetzung des Gegners eingeengt. Die Angriffsgestaltung über die Mittelpositionen ist aufgrund dieser Spieleransammlungen in diesen Spielgebieten wenig erfolgversprechend.

Das Spiel wird deshalb häufig über die Außenpositionen, über die Flügel, vorgetragen, wobei folgende Ziele verfolgt werden:

► Die weniger besetzten Außenräume sollen zum sicheren Kombinationsspiel genutzt werden.

► Durch Einzelaktionen oder durch ein Zusammenspiel mehrerer Angriffsspieler sollen gegnerische Abwehrspieler aus dem Zentrum herausgelockt werden, um damit einen größeren Spielraum vor dem Tor zu erhalten.

► Durch diese Angriffsaktionen sollen Flanken vor das Tor oder Zuspiele zu einem Mitspieler in die torgefährlichen Räume vorbereitet werden.

Elemente des Flügelspiels

Folgende spielerischen Elemente gehören zum Spiel über die Flügel:

- Das Dribbling als Einzelaktion
- Das Zusammenspiel innerhalb einer Spielergruppe
- Eine sichere Ballkontrolle
- Der Doppelpaß mit Varianten
- Das Übergeben des Balles
- Das Hinterlaufen.

Diese spielerischen Elemente und weitere, die sich aus den verschiedenen Spielsituationen ergeben und die vom Einfallsreichtum der Spieler abhängig sind, verfolgen das Ziel,

den Ball so in den Strafraum zu einem Mitspieler zu bringen, daß dieser zum erfolgversprechenden Torabschluß kommt.

Für das Flanken bzw. das Passen gelten folgende günstige Angriffsmöglichkeiten:

► Wenn Bälle als Flanken entweder aus dem laufenden Spiel heraus oder als Freistöße schon etwa 20 Meter vor der Torlinie in den Strafraum gespielt werden, dann sind Hereingaben in den Spielraum am hinteren Torpfosten und an der Torraumecke am erfolgversprechendsten (Abb.1).

Denn hier ergeben sich häufig Kompetenzprobleme zwischen dem Torhüter und den Abwehrspielern, da nicht eindeutig zu erkennen ist, wer in derartigen Situationen eingreifen muß. Diese Abstimmungsschwierigkeiten treten insbesondere dann auf, wenn die Flanke mit Effekt vom Tor weg gespielt wird.

► Eine andere Situation ergibt sich dann, wenn der Ballbesitzer bis zur Torlinie durchgedribbelt ist oder wenn er dort freigespielt wurde. Dann entwickeln sich die meisten Torchancen, wenn die Bälle vom Tor weg in Richtung des 11-Meter-Punktes hereingegangen werden, entweder als Flanke oder als Rückpaß (Abb.2).

Spiel über die Flügel gegen eine nichtformierte Abwehr

Das Spiel über die Flügel kann auch gegen eine noch nicht formierte gegnerische Deckung effektiv sein, wenn der Ball zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Weise vor das Tor gespielt bzw. auf das Tor geschossen wird. Diese Situationen ergeben sich oft, wenn Angriffsspieler in hohem Tempo auf das gegnerische Tor zulaufen und sich die Gegenspieler gleichzeitig mit dem Gesicht zum eigenen Tor bewegen:

Die Angriffsaktionen können dabei folgendermaßen erfolgen bzw. abgeschlossen werden:

- Rechtzeitig gespielter und scharf angeschnittener Paß hinter die Abwehr aus dem laufenden Spiel heraus (Abb.3).
- Rechtzeitig gespielte und angeschnittene Flanke über die Abwehr.
- Durchbruch über die Außenposition in den Strafraum mit direktem Torschuß nach einer Kombination oder Einzelaktion (Abb.4).

Jedes Abspiel, ob als Flanke oder als Paß, hat dabei so zu erfolgen, daß es der gegnerische Torhüter nur schwer erreichen kann.

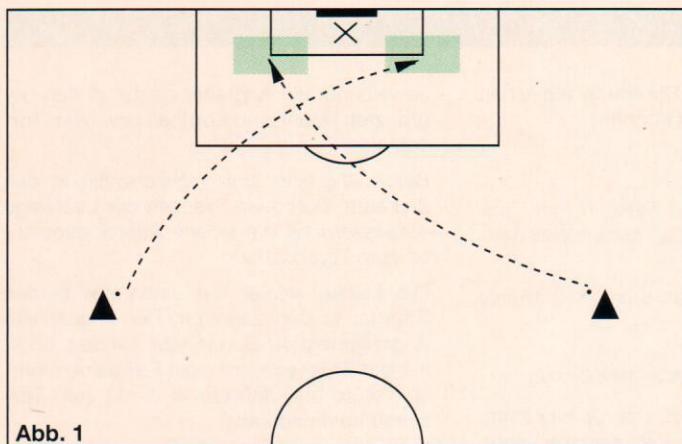


Abb. 1

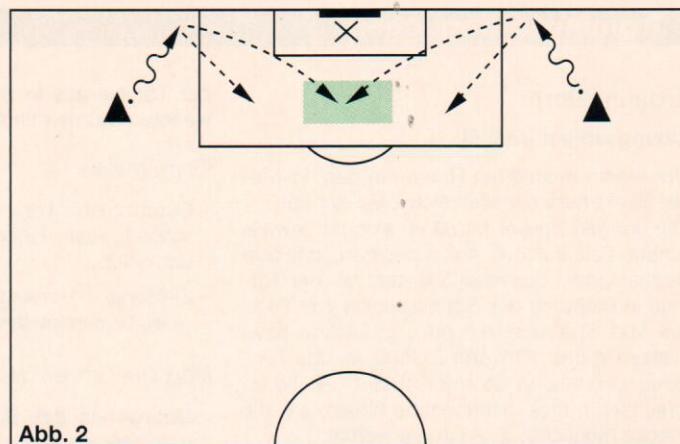


Abb. 2

Trainingshinweise:

Je nach Könnensstand der Spieler, den der Trainer jeweils beurteilen muß, müssen die Hereingaben zunächst mit ruhenden Bällen, dann aus dem Dribbling heraus und schließlich unter Bedrängnis durch Gegenspieler erfolgen. Dabei müssen die Spieler von einer Außenposition in ein vor dem Tor markiertes Zielfeld flanken.

Dabei sind folgende Punkte zu beachten:

- Erst eine hohe Übungszahl an Flanken bringt die notwendige Sicherheit!
- Bei häufigen Fehlhandlungen muß der Trainer Ratschläge zur Verbesserung geben!
- Nach den Verbesserungsvorschlägen müssen die Spieler ausreichend Gelegenheit eingeräumt bekommen, die Korrekturen und Ratschläge des Trainers in der Praxis auszuprobieren und umzusetzen!

► Das Tempo vor dem Flanken muß systematisch erhöht werden – dabei darf die Zielgenauigkeit aber nicht leiden!

- Das Flankentraining ist wie auch die Schullung aller anderer Techniken über einen längeren Zeitraum, d.h. über mehrere Trainingseinheiten oder sogar über einen längeren Trainingsabschnitt hinweg zu planen.
- Die für das Techniktraining aufgewendete Zeit ist niemals verlorene Zeit!

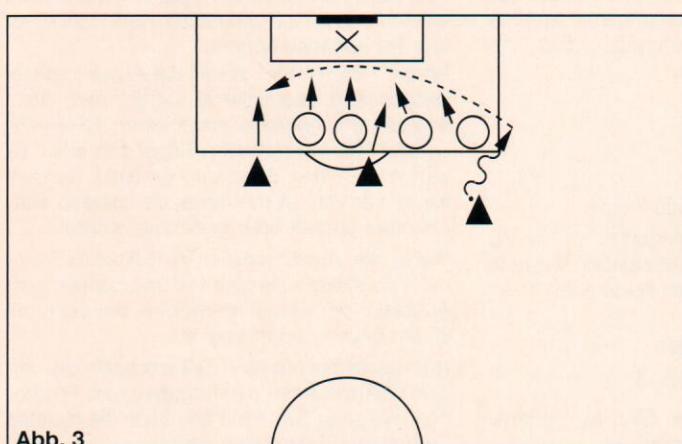


Abb. 3

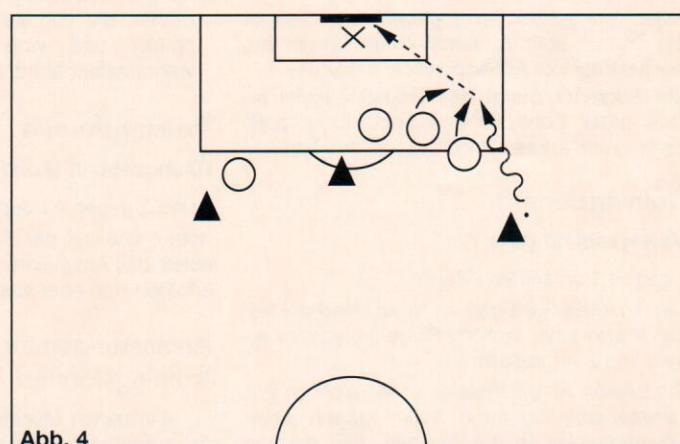


Abb. 4

STOP! HABEN SIE SCHON DEN "NEUEN"?



■ **Neu!** Frisch aus der Druckerei: der aktuelle LOYDL-SPORTKATALOG für Ihren Vereinsbedarf. Einfach mit dem Coupon anfordern! Natürlich kostenlos.

Olympia-Sporthaus
LOYDL
Das Vereins-Sporthaus
Nürnberg



Ihr Gratis-Gutschein ...

... einfach ausschneiden

und auf Postkarte an:

Olympia-Sporthaus LOYDL

Abt. FT, Postf. 34 42

W - 8500 Nürnberg 1

**Ja, schicken Sie
mir den Katalog!**

Verein _____ e.V.?

Name, Vorname _____

Funktion _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort, Zustellamt _____

Telefon _____

Trainingsanregungen

Trainingsform 1

Übungsablauf (Abb.5):

Vor einem markierten Raum um den 11-Meter-Punkt herum stellen sich 2 Spieler auf. Die übrigen Spieler plazieren sich mit jeweils einem Ball auf der Außenposition, dribbeln nacheinander aus etwa 5 Metern vor der Torlinie in Richtung des Schnittpunkts von Torlinie und Strafraumlinie an und flanken bzw. passen in das markierte Zielfeld vor das Tor. Einer der beiden Stürmer startet jeweils im Wechsel in diese Hereingabe hinein, um die Flanke möglichst direkt zu verwerten.

Nach einiger Zeit erfolgt der gleiche Übungsablauf von der anderen Spielfeldseite aus.

Variation:

- Der Trainer erteilt verschiedene Vorgaben für die Hereingaben: Flanken oder Passen – Nur Flanken – Nur Passen.

Trainingsform 2

Übungsablauf (Abb.6):

Ablauf wie bei der Trainingsform 1, jetzt spielt der Trainer aber zunächst einen Spieler an, der sich auf der Außenposition anbietet.

Der Angreifer bringt das Trainer-Zuspiel sicher unter Kontrolle und flankt bzw. paßt nach einem kurzen Dribbling vor das Tor.

Trainingsform 3

Übungsablauf (Abb.7):

2 gegen 1 an beiden Flügeln.

Der Anspieler (Trainer) spielt im Wechsel auf den linken bzw. rechten Flügel heraus zu einem von 2 Angreifern.

Die beiden Angriffsspieler sollen sich im Zusammenspiel über die Außen gegen einen Abwehrspieler so durchsetzen, daß sie von

der Torlinie aus in den Strafraum auf einen weiteren Stürmer flanken können.

Trainingsziele:

- Durchbruch bis zur Torlinie mit anschließender Flanke bzw. mit anschließendem Paß.
- Zielgenaue Hereingaben unter Bedrägnis eines Gegenspielers.

Mögliche Formen des Zusammenspiels:

Übergeben des Balles. Der Spieler ohne Ball bewegt sich dabei immer von innen nach außen, wohingegen der Ballbesitzer mit dem Ball von außen nach innen in Richtung Tor dribbelt. Der Ball soll nach außen übernommen werden.

Hinterlaufen. Ablauf wie beim Übergeben/Übernehmen – jetzt umläuft der Spieler ohne Ball den Ballbesitzer von innen nach außen und bekommt den Ball zum richtigen Zeitpunkt zugespielt.

Doppelpaß. In der Spielsituation 2 gegen 1 können sich auch Doppelpaßsituationen ergeben, die von der Stellung der Angriffsspieler und vom Eingreifen des Abwehrspielers abhängen.

Trainingsform 4

Übungsablauf (Abb.8):

1 und 2 gegen 2 über beide Flügel.

Ablauf wie bei der Trainingsform 3, die Zusage des Anspielers auf die beiden Angreifer erfolgen nun aber aus dem Rückraum.

Anmerkungen zu den Trainingsformen 1 bis 4

Für die beiden Stürmer im Strafraum können die Aufgaben variiert werden:

– Jeweils nur ein Angreifer startet in den begrenzten Raum zum Kopfball bzw. zum Torschuß.

– Beide Angreifer laufen gleichzeitig in den Zielraum. Durch ein Kreuzen der Laufwege verbessern sie die eigene Ausgangsposition zum Torschluß.

– Die Flanke erfolgt auf einen der beiden Stürmer in den Zielraum. Der angespielte Angreifer legt die Hereingabe mit dem Kopf, mit der Brust oder mit dem Fuß seinem Mitspieler so auf, daß dieser direkt zum Torschuß kommen kann.

Trainingsform 5

Übungsablauf:

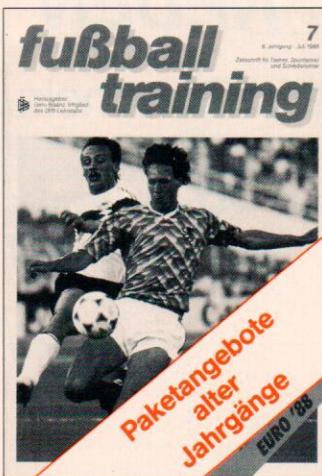
1 und 5 gegen 5 (6 gegen 6) über die Außen. Etwa 20 Meter vor dem Tor mit Torhüter ist auf beiden Spielfeldseiten jeweils ein etwa 10 Meter breites Hütchentor markiert.

Die 5 (6, 7) Stürmer sollen zusammen mit einem Anspieler im Rückraum gegen 5 (6, 7) Abwehrspieler das Angriffsspiel so anlegen, daß sie durch eines der beiden Hütchentore spielen und anschließend zur Hereingabe vor das Tor kommen können.

Ist ein Hütchentor durch die Abwehrspieler besetzt und ausreichend abgesichert, dann müssen die Angreifer nach einer Spielverlagerung über den anderen Flügel angreifen. Es darf erst in den Strafraum geflankt werden, wenn der Ball durch eines der beiden Hütchentore gepaßt oder gedribbelt wurde.

Wenn die Abwehrspieler in Ballbesitz kommen, so spielen sie sich frei und passen zum Anspieler der Angreifer-Gruppe, die dann mit einem neuen Angriff beginnt.

Nach einer bestimmten Zeit wechseln die beiden Mannschaften die Aufgaben und Positionen. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer nach Flanken erzielt?



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 DM 34,80
1992 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten DM 35,00

SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus) DM 14,50

philippa

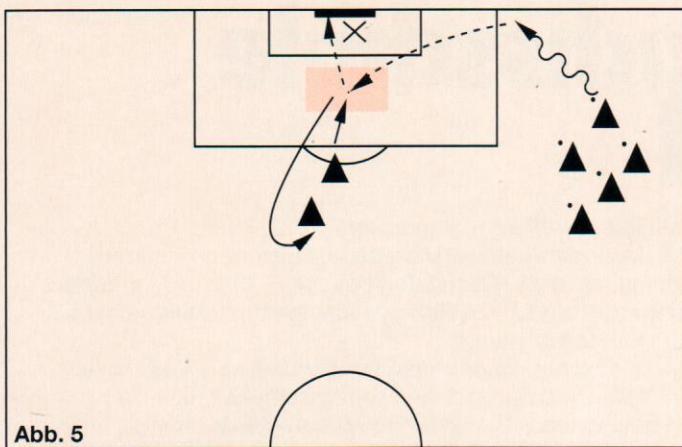


Abb. 5

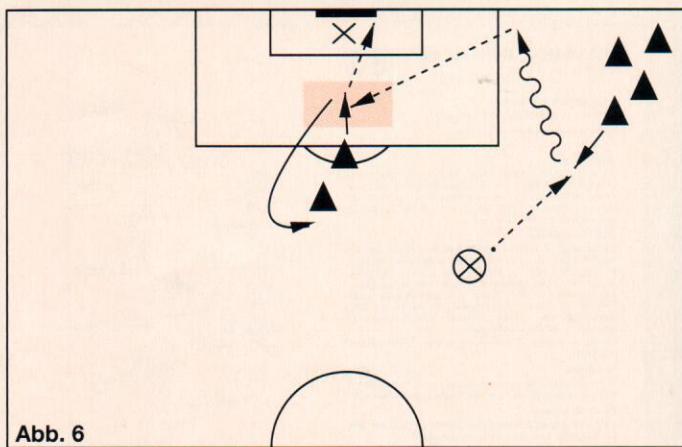


Abb. 6

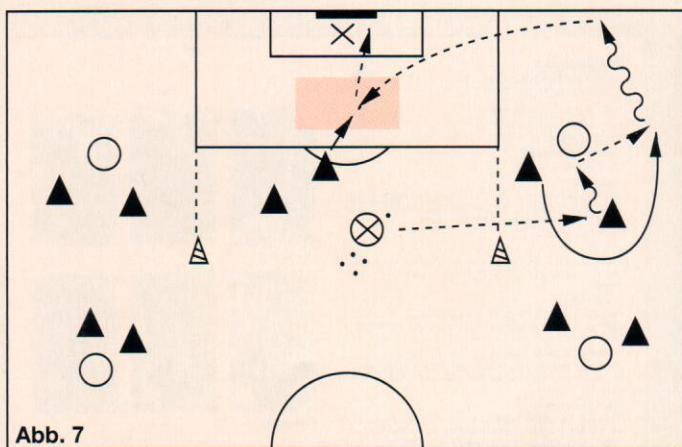


Abb. 7

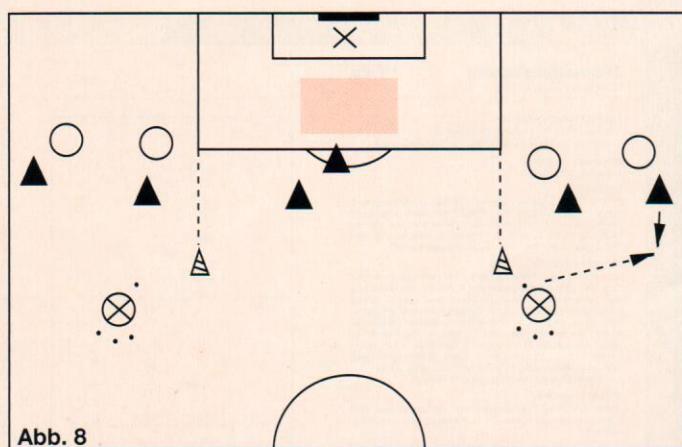
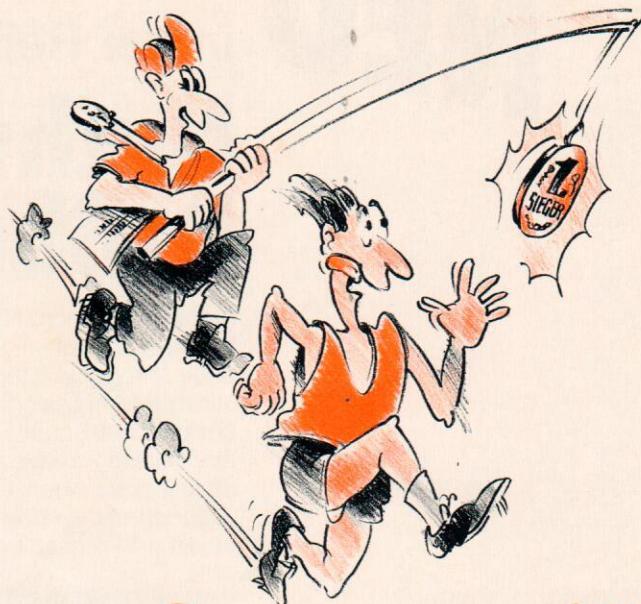


Abb. 8



„Sauber!“

**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. 0 41 71 - 7 10 85
Fax 0 41 71 - 7 31 05

anabol-loges erhöht meßbar* die körperliche Ausdauer und Belastbarkeit, vermindert Muskelschmerzen und Wadenkrämpfe.
anabol-loges bringt Leistung sauber nach vorn. Hormonfrei.

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.

NEU

in der Reihe „Fußball-Kartotheke“

Nachwuchsschule Fußball

Attraktiv – spielerorientiert – praktikabel – altersangemessen:

Dieser Kartotheken-Satz bietet Jugendtrainern wirklich neue, aufeinander aufbauende Anregungen für das Training mit allen Altersstufen von der F- bis zur A-Jugend. Jede der drei Übungssammlungen ist einem Ausbildungsabschnitt mit seinen altersspezifischen Schulungsschwerpunkten gewidmet.

Ihre flexible Handhabung und die anschaulichen Darstellungsformen (Text mit figürlichen Zeichnungen, Fotos oder Ablaufskizzen) machen die Kartotheken für jeden Jugendtrainer, der seinem Training einen zielgerichteten Aufbau geben möchte, zu einem praktischen und effektiven Arbeitsmittel.

Fußball-Kartotheke 5:

Minifußball F- und E-Jugend

- Ballführen
- Schußarten
- Passen
- Zweikampfverhalten
- Freilaufen und Decken
- Kopfballspiel I
- Verbesserung des Spielvermögens

Fußball-Kartotheke 6:

Aufbautraining D- und C-Jugend

- Einzelarbeit mit dem Ball
- Dribbling
- Zusammenspiel
- Torschuß
- Kopfballspiel II
- 1 gegen 1
- Torwartschulung I
- Stationentraining
- Stretching

Fußball-Kartotheke 7:

Leistungstraining B- und A-Jugend

- Technik-Intensivschulung
- Gruppentaktik
- Mannschaftstaktik
- Stationentraining
- Torwartschulung II
- Schnelligkeitsschulung
- Ausdauerschulung
- Kräftigungsprogramme

Jede Kartothek (= Übungssammlung in Karteiform) besteht aus ca. 85 Doppelkarten, Beiheft und praktischem Karteikasten und kostet jeweils

DM 34,80
(ab 1.1.93)



Schußarten (Hinleitung) 33

Dreifelderball II

Trainingsschwerpunkte-ziele

– Schulung der Innenseite- und Vollspannstoßes

Vorrangige Zielgruppe

E-Jugend

Organisation

Ein etwa 40 x 30 Meter großes Spielfeld ist in 3 gleichgroße Zonen unterteilt. Jede Zone wird von Spielbeginn von gleichvielen Spielern besetzt. Der zentrale Bereich ist dabei die Torwartzone. Die Spieler in einer der beiden äußeren Spielräume beziehen zunächst alle einen Ball.

Spiel-Übungsaufbau

Die Spieler in den äußeren Zonen haben die Aufgabe, die Bälle möglichst oft flach durch die mittlere Torwartzone zur gegenüberliegenden Seite zu schließen. Die Spieler im mittleren Bereich versuchen, die Bälle in Torwartmannen abzufangen. Nach jedem Treffer müssen die Spieler in der äußeren Torhüter die Position und Aufgabe. Wer seinen Ball über Kniehöhe schießt, muß eine bestimmte Zusatzaufgabe erfüllen, bevor er wieder schließen darf.

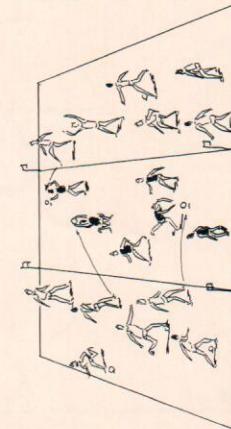
Wer hat nach 10 Minuten die meisten „Durchschüsse“ geschafft?

Variationen

□ Die Spielfeldgröße und die Besetzung der Torwartzone kann dem Leistungsniveau der Spieler angepaßt werden.

Worauf es ankommt

„Neige bei flachen Schüssen den Oberkörper über den Ball! Das Standbein wird neben dem Ball aufgesetzt!“



Ballschule 4

Ballgeschicklichkeitsübungen 7/8

Trainingsschwerpunkte-ziele

– Verbesserung der Ballbeherrschung

– Erweiterung der technischen Grundfähigkeiten

Vorrangige Zielgruppe

D-Jugend und C-Jugend

Organisation

Jeder Spieler hat einen Ball. Der Trainer demonstriert eine technische Einzelübung, die dann von der Trainingsgruppe ausprobiert und nachgemacht wird.

Spiel-Übungsaufbau

Einzelübung 1:

Die Spieler ziehen den Ball mit der Sohle zurück, ändern die Richtung und dribbeln mit der Innenseite des gleichen Fußes wieder zurück.

Einzelübung 2:

Die Spieler dribbeln locker an, ziehen den Ball kurz mit der Sohle zurück und starten sofort mit einem kurzen Antritt in die gleiche Richtung weiter.

Worauf es ankommt

„Achtet auf eine deutliche Tempänderung, denn nur so kann im Spiel der Gegenspieler entscheidend abgeschüttelt werden!“

Tips für den Trainer

■ Die erlernten Balltechniken, Tricks und Täuschungsmanöver müssen in Trainingsspielen mit kleinen Spielergruppen immer wieder angewendet und ausprobiert werden.



Ausdauerschulung 78

Spiel auf umgestellte Tore

Trainingsschwerpunkte-ziele

– Spielerische Verbesserung der Ausdauer

– Schulung der Spielsicht und des Zusammenspiels

Vorrangige Zielgruppe

B-Jugend und A-Jugend

Organisation

2 Mannschaften spielen zwischen den beiden Strafräumen 7 gegen 7 (6 gegen 6/8 gegen 8). In den Ecken des Spielfeldes ist jeweils eine etwa 3 Meter breite Zelle ausgewickert. An der Innenseite der 2 tragen Normaltore mit Torhütern mit den Öffnungen nach innen direkt gegenübergestellt.

Spiel-Übungsaufbau

Die beiden Mannschaften sollen bei Ballbesitz bei einem der Tore mit Torhütern Treffer erzielen. Nach einer Ballerobierung des verteidigenden Teams müssen die Spieler jedoch zunächst eine der Ziellinien in den Spielfelddecken durchdringen, bevor sie auf die großen Tore anstoßen. Dabei darf jeder Spieler höchstens 2 Tore in Folge anstoßen, wenn der Ball festhält, so bleibt das gleiche Team weiter in Ballbesitz. Nach einem weiteren Torhüter-Außwurf auf ein Mannschaftsmitglied muß aber ebenfalls zunächst eine Zelllinie durchspielt werden. Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 10 Minuten.

Worauf es ankommt

„Durch plötzliche Spielverlagerungen vor das andere Tore können erfolgsversprechende Angriffs situationen geschaffen werden!“



Erich Kollath

Risikofaktoren, Technikmerkmale und Training des Kopfballspiels

Im heutigen Spiel kommt dem Kopfball eine große Bedeutung zu. Denn das wirkungsvollste Mittel gegen eine verstärkte Deckung ist ein ausgeprägtes Flügelspiel mit anschließenden Kopfballabschlüssen. Die einfliegenden Bälle müssen von den Angreifern mit dem Kopf zu einem Mitspieler weitergeleitet oder direkt verwertet werden. Trotz dieses Stellenwertes kommt das Kopfballtraining aber speziell im Jugendbereich oft zu kurz.



Foto: Lindemann

Vorbemerkungen

Um ein sicheres Kombinationsspiel sicherzustellen, wird der Ball überwiegend flach oder in leicht kontrollierbarer Höhe gespielt. In speziellen Situationen weichen die Spieler jedoch hiervon zweckmäßigerweise ab. Dazu zählen u.a. Abschläge des Torwarts, Befreiungsschläge des Verteidigers, Steilpässe aus

dem Mittelfeld oder Flanken von Außenstürmern.

Um den hoch anfliegenden Ball kontrollieren und weiterleiten oder aber abwehren zu können, ist die Technik des Kopfballspiels zu berherrschen.

Je nach Spielsituation, Anflughöhe des Balles, Stellung des Gegners und Zielseitung er-

folgt der Kopfstoß aus dem Stand, dem Lauf oder Sprung. Im Training sind die notwendigen Voraussetzungen dafür zu schaffen, den vielfältigen Anforderungen an das Kopfballspiel im Wettkampf gerecht zu werden.

Im vorliegenden Beitrag soll das Kopfballspiel aus verschiedenen Blickrichtungen näher betrachtet werden, wobei auf die folgenden Aspekte eingegangen wird:

- Die mögliche **Gefährdung** des Fußballers durch das Kopfballspiel
- Die Wirkung unterschiedlichen **Ballmaterials** auf das Kopfballspiel
- Die Hervorhebung wesentlicher **Technikmerkmale** eines harten und gezielten Kopfballs
- Die Empfehlung von **Übungsformen** zur Verbesserung des Kopfballspiels

Ist mit dem Kopfballspiel ein Gesundheitsrisiko verbunden?

Aus Beobachtungen von Erstliga- und Länderspielen fanden Trainingswissenschaftler aus England und Norwegen heraus, daß ein Feldspieler im Durchschnitt pro Spiel etwa 5 bis 6 Kopfballaktionen ausführt. Nach Hochrechnungen, die auf dieser Grundlage basieren, ergeben sich damit für einen erwachsenen Fußballer im Verlauf von 15 Jahren über 5000 Kopfbälle. Da es sich hier um Mittelwerte handelt und die Jugendspielzeit, das Training sowie die Spielposition nicht berücksichtigt wurden, ist in Wirklichkeit von einer deutlich größeren Zahl von Kopfballaktionen auszugehen.

Aus Dokumentationen über Sportunfälle geht hervor, daß von 100 Verletzungen beim Fußball etwa 5 bis 10 den Kopf des Fußballers betreffen. Die Schwere dieser Verletzungen ist äußerst breitgefächert und umfaßt sowohl relativ ungefährliche Platzwunden als auch Gehirnschädigungen mit Todesfolge.

Als Ursachen sind bezeichnenderweise weniger das Kopfballspiel selbst als vielmehr unfallähnliche Situationen zu nennen. Dazu gehören unvorhersehbares Anschließen, Zusammenprall mit dem Kopf des Gegenspielers, Stoß mit dem Ellbogen des Gegners, Sturz auf den harten Boden oder Prallen gegen einen Torpfosten.

Zu der Frage, ob sich der Fußballer durch häufiges oder intensives Kopfballspiel gesundheitlich gefährdet, liegen gegensätzliche Meinungen vor. Zum einen wird aus orthopädischer Sicht die Auffassung vertreten, daß bei harten Kopfstoßen wegen der hohen Kopfbeschleunigung ein gesteigertes Verletzungsrisiko besteht, das auch durch ein verstärktes Technik- und Krafttraining nicht entscheidend vermindert werden kann. Praxisorientierte Biomechaniker kommen hingegen nach experimentellen Untersuchungen zu dem Schluß, durch eine gute Technik sei eine Minderung der Wirkung des Ballaufpralls zu erreichen.

Zuverlässige Aussagen zu dieser Problematik sind jedoch erst nach komplexen Langzeitanalysen möglich, die momentan noch nicht vorliegen. Es ist jedoch davon auszugehen,

daß sich der menschliche Körper – wie generell beim Training – auch an die spezifische Belastung des Kopfballspiels gewöhnt. Voraussetzung ist dabei natürlich ein im Jugendalter begonnenes, vernünftig dosiertes und technisch korrektes Kopfballspiel mit entsprechendem Ballmaterial.

Wie wirkt sich unterschiedliches Ballmaterial auf das Kopfballspiel aus?

Beim Kontakt mit dem Kopf werden durch den Fußball Kräfte übertragen, die auch stark von der Beschaffenheit des Balles abhängen. Aus einer Analyse geht hervor, daß Fußballbälle mit Unterschieden in Bezug auf die *Herstellungsart, den Nässegehalt und den Luftdruck* deutlich voneinander abweichende Eigenschaften beim Aufprall aufweisen.

□ Solche Fußballbälle, die aus zusammengeklebten Einzelteilen bestehen, weisen beim Stoßvorgang geringere Maximalkräfte auf als Fußballbälle, bei denen die Bauelemente zusammengenäht wurden.

□ Der Einfluß von Nässe auf die mechanischen Eigenschaften des Balles ist dagegen überraschenderweise geringer als vermutet:

Die wasserabweisende Schicht moderner Fußballbälle sorgt dafür, daß sich deren Gewicht durch Feuchtigkeit nur unwesentlich erhöht.

Das war jedoch bei älteren Fußballen ohne diesen Schutzfilm nicht der Fall. In die Lederporen eingedrungenes Wasser erhöhte stark das Ballgewicht, womit auch eine erhöhte Gefährdung des Spielers beim Kopfballspiel verbunden war.

□ Die drastischsten Änderungen bewirkt jedoch die Variation des Luftdrucks. Wird dieser im zulässigen Bereich von 0,6 atm auf 1,1 atm gesteigert, so ergeben sich hieraus beachtliche Konsequenzen: Die Maximalkraft und der Impuls werden erhöht, wohingegen die Kontakt- und Anstiegszeit kürzer werden. Ein hart aufgepumpter Ball ruft demnach eine schnell ansteigende und kurz wirkende hohe Kraftspitze hervor, die nach Meinung von Medizinern bei einem Kopfball eine ernsthafte Verletzungsgefahr darstellt. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn Muskeln, Gewebe und die Halswirbelsäule eine derartige Krafteinwirkung nicht auffangen können.

Konsequenzen für die Trainingspraxis

- Vor Spielbeginn sollte der Schiedsrichter den Balldruck sorgfältig prüfen!
- Der Ball sollte beim Wettspiel nicht unbedingt den höchstmöglichen Luftdruck von 1,1 atm aufweisen!
- Im Jugendbereich ist streng darauf zu achten, nur altersgemäße Fußballbälle zu verwenden!
- Werden im Training Übungen mit besonders intensivem und häufigem Kopfballspiel durchgeführt, so sollten die Bälle nicht allzu hart aufgepumpt sein!

Durch welche Merkmale ist ein technisch einwandfreier Kopfball gekennzeichnet?

Die generellen Besonderheiten, die für ein gutes Kopfballspiel wichtig sind, sind seit längerem bekannt: die Stellung zum Ball, eine vorbereitende Ausholbewegung, das Anschauen des Balles, ein Treffen mit der Stirn und ein Anspannen der Nackenmuskulatur beim Ballkontakt.

Um herauszufinden, welche Bewegungsmerkmale speziell in welchem Ausmaß zum Erreichen einer hohen Ballgeschwindigkeit bei einem plazierten Kopfstoß beitragen, wurde eine videografische Analyse mit anschließender computergestützter Einzelbildauswertung durchgeführt.

Für zwei Formen des geraden Kopfstoßes ergeben sich die folgenden Ergebnisse:

Kopfball aus dem Stand

Die Geschwindigkeit des Balles wurde in waagerechter Richtung umso deutlicher gesteigert

- je länger der horizontale Weg des Körpers zum Ball war,
- je schneller der Körper bereits zu Beginn der Bewegung war
- je höher die Vorwärtsgeschwindigkeiten von Hüfte, Schulter und Kopf im Treffpunkt waren.

Diese Ergebnisse machen deutlich, daß ein weiträumiges und schnelles Bewegen zum Ball eine wesentliche Voraussetzung für einen harten und plazierten Kopfball darstellt. Da auch die Schnelligkeit von Hüfte und Schulter von Bedeutung ist, stellt sich die Kopfballtechnik nicht als isolierte Aktion allein des Kopfes, sondern des gesamten Körpers dar. Wenn es die Spielsituation zuläßt, sollte sich der Spieler beim Kopfstoß aus dem Stand betont aus einer Schrittstellung heraus auf den Ball zubewegen („in den Ball hineingehen“), um so eine hohe Ballabfluggeschwindigkeit zu erreichen (Abb.1).

Spieler R.J. erzielt einen schnellen und geraden Ballabflug durch hohe Einzelgeschwindigkeiten und einen betonten Schritt zum Ball, woraus sich ein großer Beschleunigungsweg des Körperschwerpunkts (KSP) ergibt.

Spieler E.G. hingegen erreicht einen langsameren und steileren Ballabflug. Er führt den Kopfstoß bei fast paralleler Fußstellung mit einer anfänglich weiten Rücklage des Oberkörpers aus, um so eine „Bogenspannung“ aufzubauen. Im Treffpunkt bewegt sich jedoch sein gesamter Körper rückwärts und nur Schulter und Kopf haben vergleichsweise geringe Vorwärtsgeschwindigkeiten. Sein zum Ball zurückgelegter Weg beträgt zudem nur 7 cm, worauf insgesamt im wesentlichen die weniger gute Gesamtaktion zurückzuführen ist.

Kopfball aus dem Sprung

Die Geschwindigkeit des Balles wurde in waagerechter Richtung umso mehr gesteigert,

- je größer der im Verlauf des Sprungkopfballs zurückgelegte horizontale Weg des Körpers war,
- je kleiner der im Bewegungsablauf zurückgelegte vertikale Weg des Körpers war und
- je höher die Vorwärtsgeschwindigkeit der Hüfte bereits zu Beginn des Sprungkopfballs war.

Wie beim Kopfball aus dem Stand wird auch hier deutlich, daß ein harter und plazierter Kopfstoß durch eine betonte Körperbewegung *zum Ball* zustande kommt. Durch einen kurzen Anlauf sollte die Hüfte schon beim Absprung schnell nach vorne geführt werden. Je höher der Spieler jedoch nach oben abspringt, desto schwieriger wird es offenbar, den Ball per Kopf stark zu beschleunigen.

Kinegramme und entsprechende Bewegungswerte heben wiederum beachtenswerte Details hervor (Abb.2).

Spieler R.J. springt einbeinig ab und bringt die Schulter deutlich nach vorne. Diese Ausführung ermöglicht im Zweikampf eine stabile Körperhaltung. Die Zahlenwerte heben hervor, daß dieser Spieler die Flugphase mit einer großen Vorwärts-, aber geringen Aufwärtsgeschwindigkeit einleitet. Dadurch legt er einen längeren Weg in der Horizontalen und einen kürzeren Weg in der Vertikalen zurück. Beides begünstigt unseren Auswertungen zu Folge einen harten und plazierten Sprungkopfball. Bei dieser Ausführung wird dem außenstehenden Beobachter bisweilen der Eindruck vermittelt, der Spieler „stehe in der Luft“.

Spieler J.B. hingegen springt nach kurzem Auftakt beidbeinig ab. Sein Oberkörper ist dem Ball frontal zugewandt. Die gesamte Bewegung dieses Spielers ist stärker nach oben als nach vorne ausgerichtet, wie aus den Tabellenwerten eindeutig hervorgeht. Hierdurch wird das Erreichen einer hohen Ballabfluggeschwindigkeit erschwert. Zudem wird der Ball offenkundig zu spät getroffen: In dieser extremen „Klappmesserposition“ (untere Bildreihe) bildet der Körper sicherlich ein weniger starres Widerlager als beispielsweise Spieler R.J. (obere Bildreihe) erreicht.

Welche Übungsformen sind zur Verbesserung der Kopfballtechnik zu empfehlen?

Spezielle Anweisungen für die Spieler

Auf Grund der Analyseergebnisse sollte außer den allseits bekannten generellen Bewegungshinweisen bei der Ausführung von harten und plazierten geraden Stand- und Sprungkopfbällen auf folgende Punkte hingewiesen werden:

- Sich frühzeitig auf die Flugbahn und Geschwindigkeit des an kommenden Balles konzentrieren!
- Die eigene (unter gleichzeitiger Beachtung der gegnerischen) Körperbewegung an die des anfliegenden Balles anpassen!
- Betont gerade auf den Ball zubewegen, „in den Ball hineingehen“!

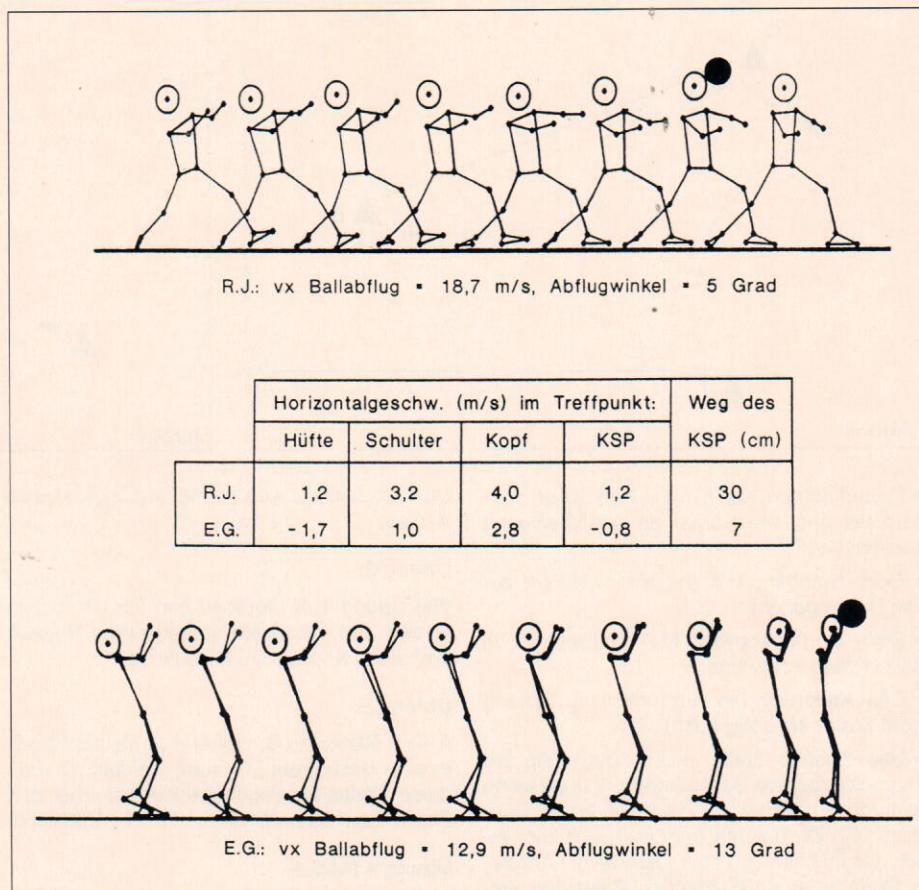


Abb. 1: Individualvergleich Kopfball aus dem Stand

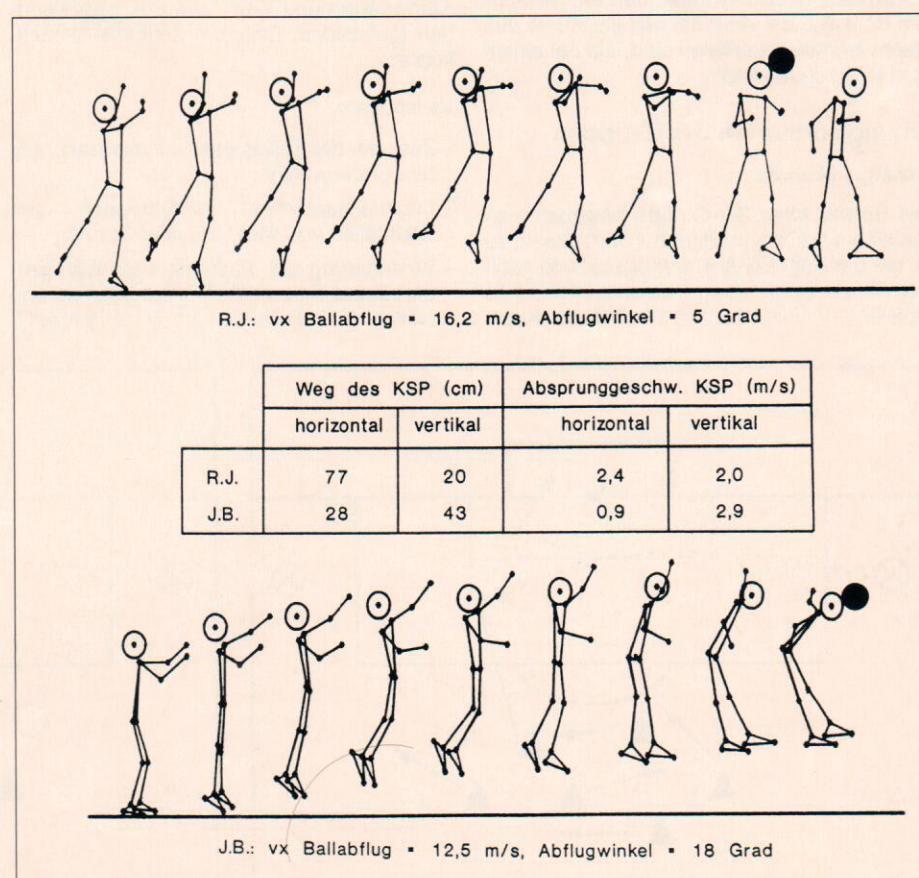


Abb. 2: Individualvergleich Sprungkopfball

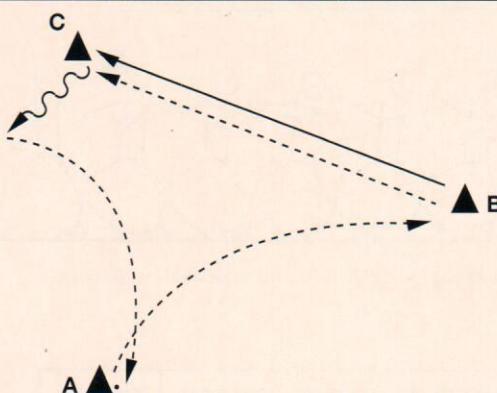


Abb. 3

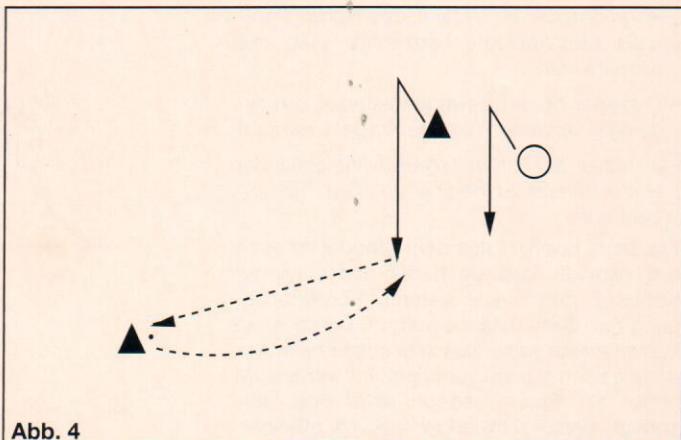


Abb. 4

- Darauf achten, daß nicht nur der Kopf, sondern der gesamte Körper an der Bewegung beteiligt wird!
- Beim Standkopfball mit einem Schritt auf den Ball zugehen!
- Beim Sprungkopfball früh und schnell in Ballrichtung abspringen!
- Den Absprung bei Kopfbällen im Sprung nicht steiler als nötig ausführen!
- Das Zuspiel sollte nicht übermäßig oft durch Werfen des Balles erfolgen, auch wenn dadurch eine höhere Genauigkeit erzielt wird. Durch ein Zuspiel mit dem Fuß wird zum einen das Flanken und zum anderen die Anpassung an einen spieltypischen Ballanflug verbessert!
- Letztlich ist zu beachten, daß die genannten Hinweise bei einer flachen Flugkurve des Balles leichter zu erfüllen sind, als bei einem steil einfallenden Ball!

Übungsformen in 3er-Gruppen

Übung 1 (Abb.3):

Die Spieler einer 3er-Gruppe bewegen sich mit einem Ball frei im Raum: A wirft (flankt) zu B, der per Kopfball zu C weiterleitet und nach der Aktion sofort einen Positionswechsel zu Spieler C vornimmt. C verarbeitet das Kopf-

ball-Zuspiel und wirft (flankt) anschließend zu A, usw.

Übung 2:

Wie Übung 1, B „fordert“ ein Zuspiel, indem er sich nun mit einem kurzen Antritt freiläuft und einen Kopfball zu C ausführt.

Übung 3:

A wirft (flankt) zu B, wobei sich gleichzeitig C in eine bestimmte Richtung freiläuft. B muß diese Freilaufbewegung erkennen und den Ball im Lauf oder Sprung zu Spieler C köpfen.

Übung 4 (Abb.4):

Der Kopfballspieler wird nun von einem Gegner gedeckt und soll sich nach einer kurzen Körpertäuschung lösen und den zugeworfenen (geflankten) Ball zum Zuspieler zurückköpfen.

Variationen:

- Zuspiele des Balles über kürzere oder weitere Entfernung.
- Situationsgerechte Ausführungen von Kopfbällen aus dem Lauf oder Sprung.
- Veränderung der Richtung des abfliegenden Balles (hoch/außwärts als „Befreiungsschlag“ bzw. kurz/abwärts als „Aufsetzer“).

Übungsformen mit Torabschluß

Übung 1 (Abb.5):

6 bis 8 Spieler traben etwa 16 bis 20 Meter vor dem Tor. An den Seitenbegrenzungen des Strafraums, etwa auf Höhe des 5-Meter-Raumes befindet sich je ein Flankengeber. Auf Zuruf des Flankenden startet der betreffende Spieler in den Strafraum und köpft den zugespielten Ball aus dem Lauf oder im Sprung auf das Tor.

Übung 2 (Abb.6):

Wie Übung 1, nun werden jedoch 2er-Gruppen gebildet. Auf Zuruf der im Wechsel von rechts bzw. links flankenden Zuspieler starten die beiden betreffenden Spieler in den Strafraum. Jeder versucht, vor dem Mitspieler am Ball zu sein und einen Kopfstoss in Richtung Tor auszuführen.

Übung 3 (Abb.7):

Im Strafraum bewegen sich 2 (3) Abwehr- und 3 (4) Angriffsspieler. Die Angreifer fordern durch ein abgestimmtes Freilaufen bzw. Lösen vom Gegner eine Flanke von außen und versuchen, einen Kopfballtreffer zu erzielen. Die Abwehrspieler haben die Aufgabe, die Bälle per Kopf aus dem Strafraum zu befördern.

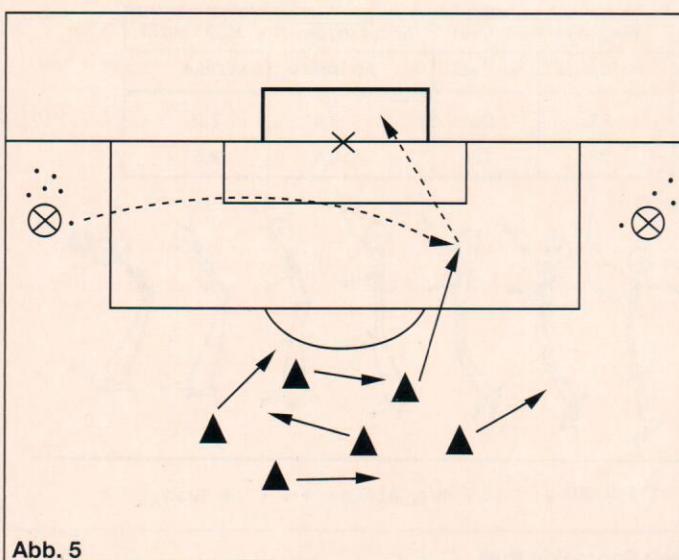


Abb. 5

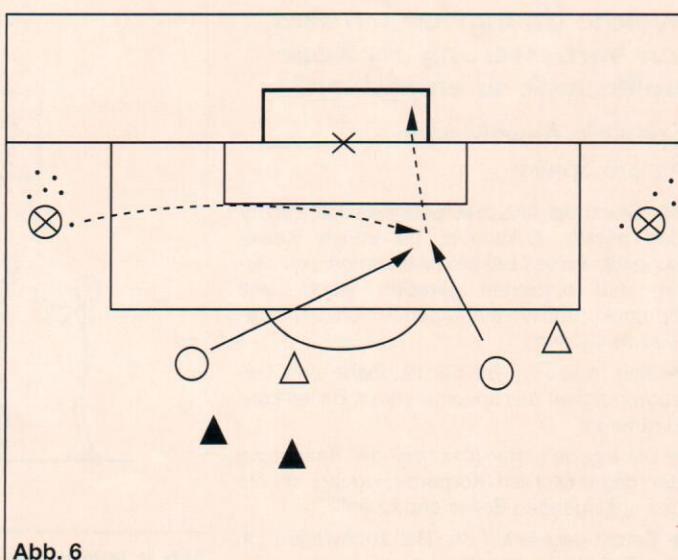


Abb. 6

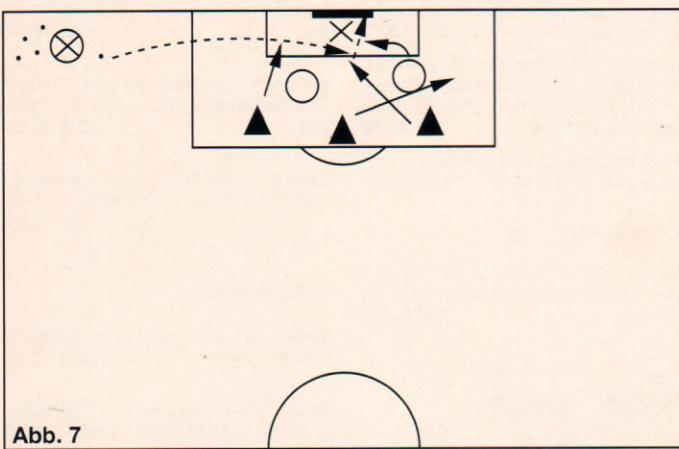


Abb. 7

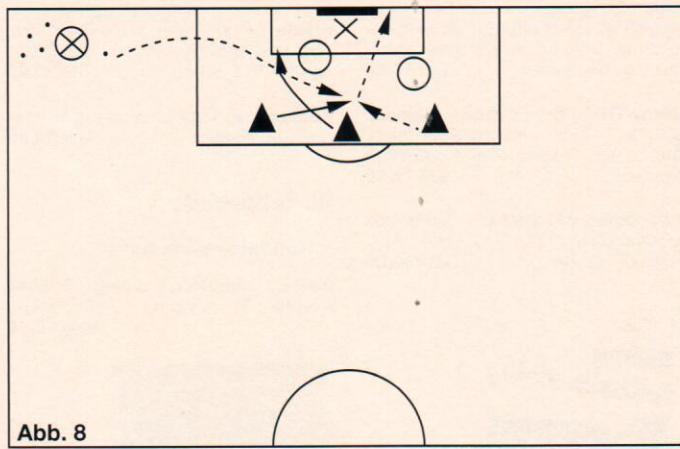


Abb. 8

Übung 4 (Abb.8):

Wie Übung 3, jetzt kann der Flankenball jedoch durch ein Zuspiel mit dem Kopf zu einem Mitspieler weitergeleitet werden, der dann einen schnellen Torabschluß anstrebt.

Übung 5 (Abb.9):

Spiel 3 (4) gegen 3 (4) im Strafraum nach Flanken, die im Wechsel von der rechten bzw. linken Spielfeldseite hereingegeben werden. Die Angreifer haben dabei drei Alternativen: Entweder versuchen sie, einen direkten Kopfballtreffer zu erzielen. Oder sie leiten den Ball per Kopf zu einem Mitspieler weiter. Schließlich können sie den Ball auch einem weiteren

Mitspieler per Kopf auflegen, der außerhalb des Strafraums wartet und per Direktschuß abschließen soll.

Übung 6 (Abb.10):

Wie Übung 5, nun befinden sich jedoch 2 zusätzliche Spieler außerhalb des Strafraums. Einer dieser beiden Spieler unterstützt die Angreifergruppe und kann wiederum nach einer Kopfball-Vorlage mit einem Distanzschuß abschließen. Der andere Spieler unterstützt die Verteidiger-Gruppe und soll bei einem Ballgewinn der Abwehrspieler zusammen mit diesen einen Konterangriff auf 2 kleine Kontortore an der Mittellinie starten.

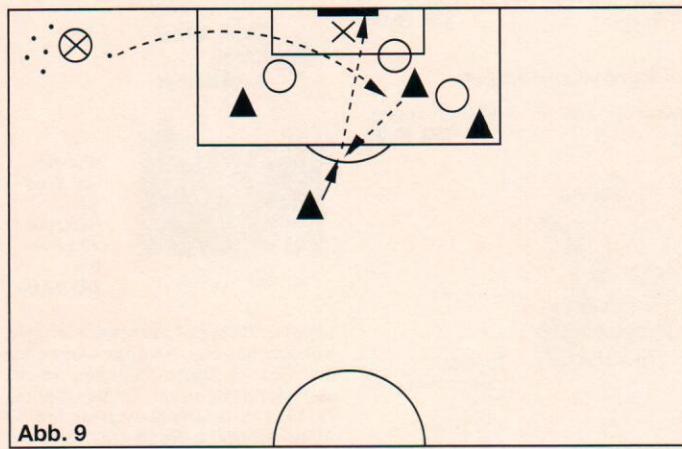


Abb. 9

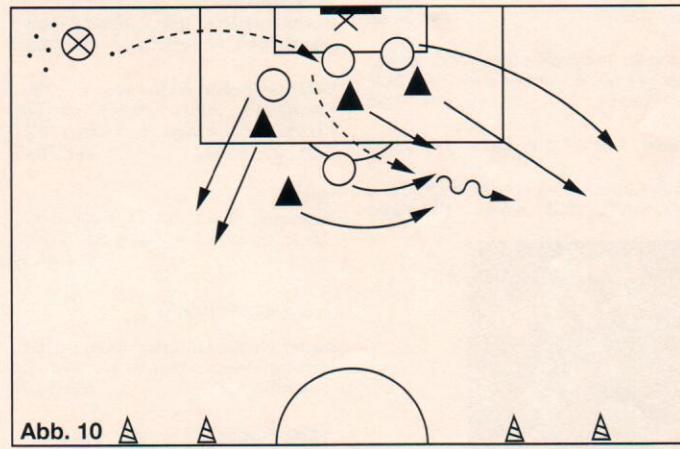


Abb. 10 A A A A

Redaktionshinweis:

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

- Detlev Brüggemann: Geschicktes Abwehren „mit dem Auge“
- Gerhard Bauer: Umgang mit „Problemspielern“
- Uwe Schaares: Pressing – im Amateurbereich unmöglich?
- Ralf Peter: Trainingsformen für die Tackling-Schulung

URKUNDEN

der Leistung angemessen

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

Bitte kostenlose Katalog anfordern!

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

Anzeige

In der Zusammenarbeit mit den Vereinen und Landesverbänden Ihr gewissenhafter Partner

Internationaler Jugend-, Sport- und Konzertreisen

Ostern: 4. Preußen-Cup/Berlin, A-, B-, C-Jugend, 8. - 12. 4. 93 **Ü/Fr. DM 170,-***
6. Osterturnier Lloret de Mar, alle Altersklassen, auch Damen-Fußball, **Ü/Fr. DM 289,-***

Himmelfahrt: 6. Ostsee-Cup, Heringsö, Ostsee, A-, B-, C-, D-Jugend, 19. - 23.5.93, **VP DM 169,-***
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, Plattensee/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.

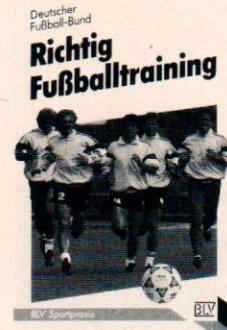
Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen
Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12a, 2300 Kiel 14, Tel. 04 31/78 25 36, Fax 04 31/78 25 90

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/Rutemöller: 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

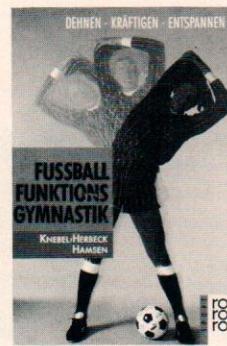
Klante: Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußballsport. 168 Seiten. **DM 28,00**

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/Hamsen: 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/Pahlike/Hemmo: WFW-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 (WFW). 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**

Wagner: Jugendfußball, Training und Betreuung. 160 Seiten **DM 23,80**

3. Torwarttraining

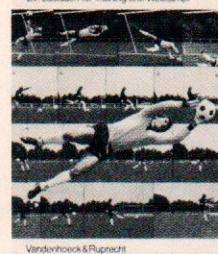
Bucher: 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten **DM 21,80**



Frans Hoek

Der Fußball-Torwart

Ein Leitfaden für Training und Wettkampf



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

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

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

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

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

4. Übungssammlungen

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



Endre Benedek
Zweikämpfe im Fußball

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**



Jozef Sneyers
Fußballtraining
Das Jahresprogramm
Bauer & Meyer Verlag

Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: systematische und erfolgreiche Trainings-tips. Das Jahresprogramm **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**

Zeel: 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, -ernährung, -unfälle. 144 Seiten **DM 16,80**

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



Reinhard Klante: **DER WEG ZUR B-LIZENZ**
METHODIK DES FUßBALL-TRAININGS

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**

Gunnar Gerisch · Christoph John

Schnelles Umschalten: Konzentration und Spielverständnis

Exemplarische Trainingseinheiten für die Schulung eines taktischen Grundsatzes

Die möglichst geschlossenen und blitzartigen Übergänge von der Defensive zur Offensive und umgekehrt sind oft der Schlüssel zum Erfolg.

Ziel des schnellen

Umschaltens von Angriff auf Abwehr ist es, in hohem Tempo einen in der Abwehrformation noch nicht wieder gefestigten Gegner durch Kombinationsspiel und Dribbling zu überwinden und Torchancen herauszuspielen. Ziel des schnellen Umschaltens von Angriff auf Abwehr ist, möglichst schnell und gut gestaffelt, sich gegenseitig absichernd der angreifenden Mannschaft eine kompakte Abwehrformation entgegenzustellen.

Foto: Horstmüller

Umschalten von Abwehr auf Angriff



Spielgestaltung

Spielsystem, Spielgestaltung, insbesondere Formation und Taktik in der Abwehr des heutigen Fußballspiels machen das schnelle Umschalten von Abwehr und Angriff zu einem wichtigen Element eines wirkungsvollen Angriffsspiels. Schnelle Vorstöße nach einer Balleroberung bieten Möglichkeiten, freie Spielräume in einer noch nicht wieder fest organisierten, gegnerischen Abwehrformation zu nutzen und Torchancen zu erspielen.

Voraussetzungen dazu sind ein sicheres Kombinationsspiel mit räumüberwindenden Pässen sowie Laufaktionen in höchsten Tempobereichen.

Günstige Ausgangssituationen für Konterangriffe sind:

- Abgefangene Freistöße von der Seite sowie Eckbälle, bei denen die gegnerische Mannschaft aufgerückt ist.
- Steilpässe und Tempodribblings über eine Spielfeldseite nach einem Ballgewinn durch einen Abwehrspieler im Zweikampf am Flügel.
- Diagonalpässe auf die Flügel oder Tempodribblings und ein Kombinationsspiel nach einer Balleroberung durch den Libero.
- Ein weiter Abschlag oder Abwurf durch den Torhüter.

Bei allen Aktionen müssen die Mitspieler „auf Offensive“ umschalten.

Trainingsgestaltung

Zur Verbesserung des schnellen Umschaltens von Abwehr auf Angriff werden im Training folgende Ziele bzw. Akzente gesetzt:

► **Schnelle Situationserfassung:** hohe Konzentrationsfähigkeit und Aktionsbereitschaft, gedankliche Planung und Umsetzung.

► **Selbstbewußtsein und Willenseigenschaften (Einsatzbereitschaft, Durchsetzungsvermögen):** Sprints und Tempodribblings in Richtung gegnerisches Tor trotz harter Konfrontation durch Gegenspieler.

► **Spielverständnis:** Abstimmung der Einzelaktionen im gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich.

Erkennen des günstigen Aktionszeitpunktes und spiellintelligentes Ausnutzen der „freien Räume“ speziell auf den Flügeln. Nachrücken der Mitspieler, damit im Rückraum der Angriffsformation kein Vakuum entsteht.

Tempovariationen im Spiel aus einer verstärkten Deckung: Tempodrosselung mit einem sichereren Aufbauspiel im Wechsel mit einem schnellstmöglichen Überwinden des Mittelfelds und einem entsprechenden Überraschungseffekt.

Trainingseinheit

Trainingsgruppe:

20 Spieler und 2 Torhüter

Trainingsorganisation:

Die Gruppengrößen werden je nach Aufgabenstellung neu bestimmt. Die restlichen Spieler werden teilweise mit Sonderaufgaben beschäftigt.

Vor-Aufwärmung (15 Minuten)

Übung 1:

Verschiedene Lauf- und Gymnastikformen: teilweise individuell, teilweise im Gruppenverband unter Anleitung des Trainers.

Übung 2:

Dehnübungen unter Anleitung des Trainers.

Übung 3:

Steigerungsläufe, Kurzsprints und Sprungvariationen.

Spezielles Aufwärmen

(15 Minuten)

Übung 1:

Verschiedene Varianten im Kleinfeldspiel: 4 gegen 4 in Gleichzahl und Unterzahl/Überzahl (3 gegen 4) über Linien bzw. auf jeweils 2 (3) Tore.

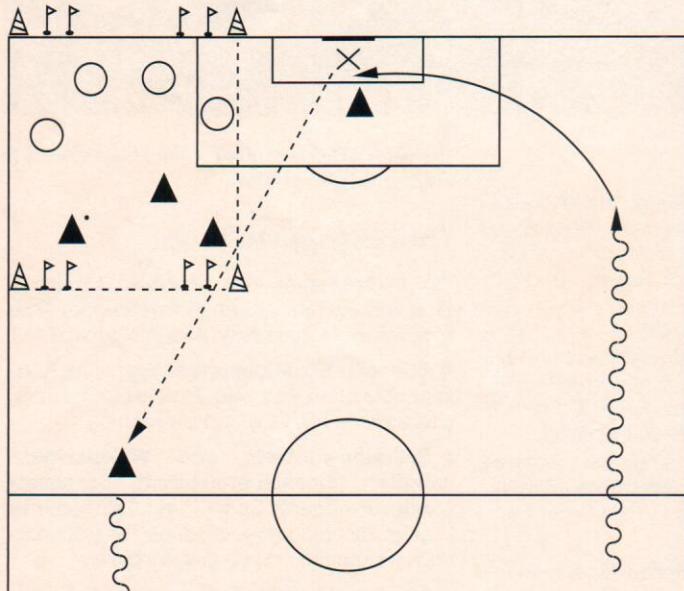


Abb. 1

Übung 2:

„Handball“: 4 gegen 4 im dreigeteilten Feld. Im mittleren Spielfeldbereich darf nur „direkt“ (ein Schritt) gespielt werden. Die Ballkontakte in den Außenzonen zählen als Punkte. Nach jeder Balleroberung muß schnell durch die Mittelzone in den gegenüberliegenden Spielfeldbereich gewechselt werden.

Torhüter-Aufwärmung (Abb. 1)

Im Verlauf der letzten Phase des Aufwärmprogramms werden die Torhüter unter Anleitung des Co-Trainers auf die positionsspezifischen Aufgaben beim Umschalten von Abwehr auf Angriff vorbereitet.

Dazu verteilen sich 5 Feldspieler auf verschiedenen Positionen zwischen den beiden Toren. Es entwickelt sich ein Rundlauf, wobei vor beiden Toren ständig eine Flanke auf einen Angreifer vor dem Tor hereingegeben wird, die der Torhüter abfangen soll. Danach wirft der Torhüter weit und zielgerichtet auf einen weiteren Spieler auf der anderen Spielfeldseite ab, der dann zu einem Flankenlauf startet.

Die restlichen Spieler spielen 3 gegen 4 (4 gegen 4) auf kleine Tore (über Linien).

Hauptteil (60 Minuten)

Spielform 1 (Abb. 2):

Spiel 2 gegen 3 (3 gegen 4) in einem abgegrenzten Kleinfeld von 20 x 20 Metern.

Nach einer Balleroberung sollen die 3 Spieler in Überzahl zu einem schnellen Konter über die gegenüberliegende Linie starten.

Spielform 2 (Abb. 3):

3 gegen 4 mit einem Konter auf ein großes Tor mit Torhüter.

Die 3 „Angreifer“ spielen gegen die 4 „Abwehrspieler“ auf 2 kleine Tore von 2 Metern Breite.

Die Spieler in Überzahl kontern nach einem Ballgewinn auf das Großtor mit Torhüter.

Trainingsorganisation:

Die verbleibenden 6 Spieler spielen in einem abgegrenzten, 15 x 15 Meter großen Spielraum 4 gegen 2 mit maximal 2 Ballkontakten (oder direkt).

Spielform 3 (Abb. 4):

Spiel 6 gegen 6 in einer Spielfeldhälfte mit einem Konter auf das große Tor mit Torhüter.

4 Mittelfeldspieler und 2 Angriffsspitzen spielen gegen 3 Mittelfeldspieler, 2 Manndecker und 1 Libero auf 2 kleine Tore von 2 Metern Breite. Die „abwehrende“ Mannschaft kontert auf das große Tor mit Torhüter:

- aus dem normalen Spiel heraus
- nach Standardsituationen (Freistöße von der Seite, Eckbällen).

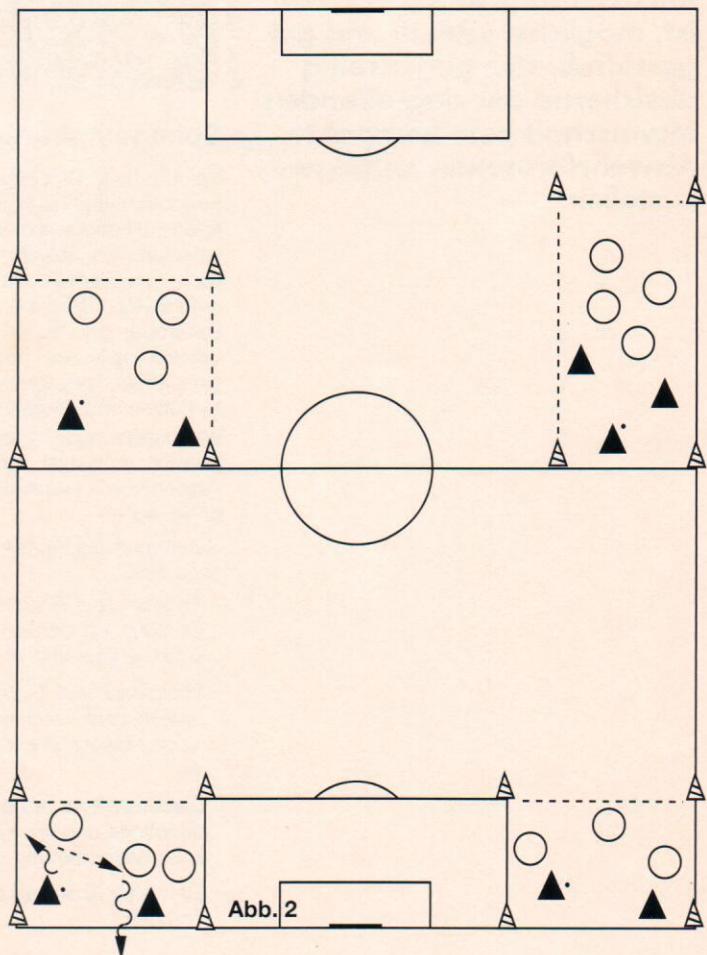


Abb. 2

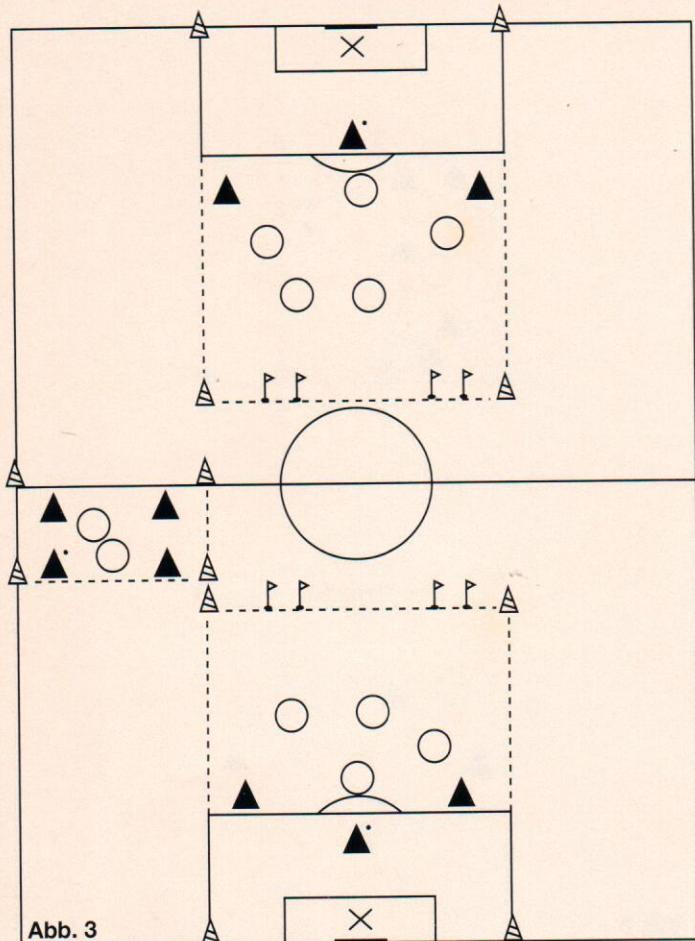


Abb. 3

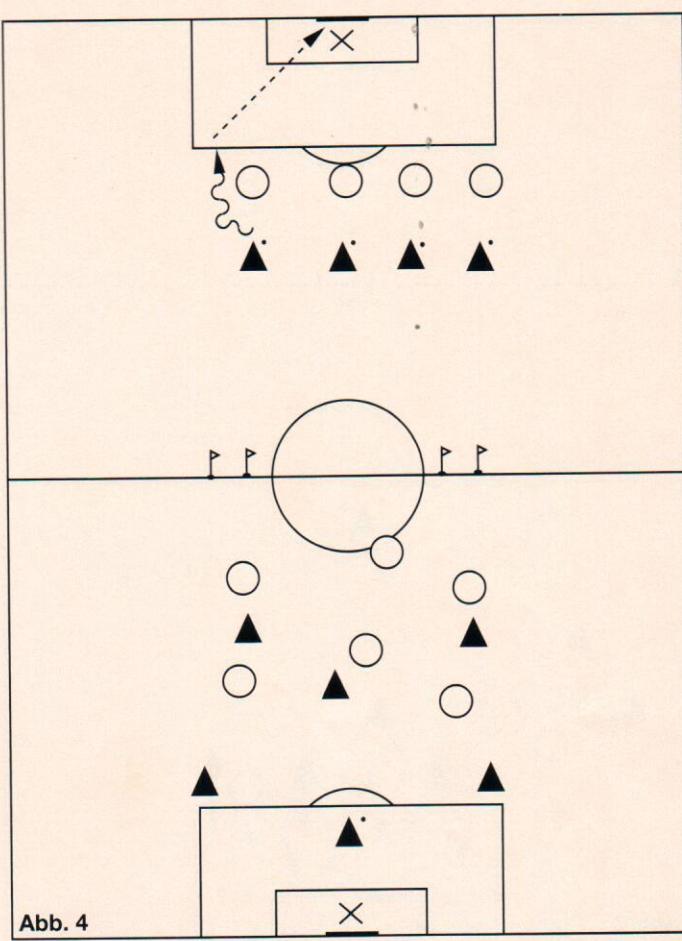


Abb. 4

Variation:

– Spiel auf das Großtor mit Torhüter und Konter auf die beiden kleinen Tore.

Trainingsorganisation:

Die übrigen Spieler absolvieren in der anderen Spielfeldhälfte folgende Torschüßübung:

Die Spieler dribbeln nacheinander jeweils aus etwa 25 Metern Torentfernung als Angreifer in hohem Tempo in Richtung Tor und versuchen, einen Gegenspieler auszuspielen und möglichst schnell ein Tor zu erzielen. Nach jeweils 3 Aktionen erfolgt ein Rollenwechsel der Verteidiger.

Spielform 4:

Spiel 8 gegen 8 auf zwei große Tore mit Torhütern über ein Dreiviertel-Spielfeld.

Die Mannschaft A bekommt die Vorgabe, ein möglichst druckvolles Angriffsspiel aufzuziehen, um einen angenommenen Vorsprung des Gegners aufzuholen. Mannschaft B spielt aus einer verstärkten Deckung heraus, läßt den Gegner kommen, macht die Räume vor dem Strafraum eng und leitet nach einer Balleroberung einen schnellen Konter ein.

Nach jeweils 3 Konterangriffen erfolgt eine aktive Pause, anschließend ein Aufgabenwechsel.

Schwerpunkte:

- Energisches Attackieren des Ballbesitzers ab etwa 25 Metern Torentfernung.
- Dynamische Dribblings in freie Räume sofort nach der Balleroberung und/oder
- Steilpässe/Diagonalpässe auf die Flügel in den Lauf nach vorne startender Mitspieler.

Spielform 5 (Abb. 5):

Standardsituationen im Spiel 8 gegen 8.

Die Kontereinleitung erfolgt durch schnelle Torwartabwürfe/-abschläge speziell nach Freistößen und Eckbällen. Oder der Konter wird durch ein schnelles Zusammenspiel

Interessiert?

Ein Probeheft erhalten
Sie gegen eine
Schutzgebühr von
DM 3,- in
Briefmarken.
Ein Jahresabo
(4 Hefte) kostet
DM 38,- für
ft-Abohnen
DM 30,40.



Sportpsychologie – die Zeitschrift, die den Stoff aus „fußballtraining“ um einen wichtigen Bereich ergänzt.

Sportpsychologie vermittelt regelmäßig und in gut verständlichen Beiträgen sportpsychologische Erkenntnisse an Praktiker. Denn – und das ist mittlerweile kein Geheimnis mehr – sportliche Erfolge beruhen nicht allein auf physischem Leistungsvermögen.

Sportpsychologie räumt auf mit dem Vorurteil, daß Sportpsychologen reine Theoretiker sind. Die Redaktion unter der Leitung von Dr. Wolfgang Schlicht, berufen von der ASP (Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie), Herausgeberin der Zeitschrift, stellt vielmehr unter Beweis, wie nützlich die Anwendung sportpsychologischen Wissens für den Trainer, aber auch für den Athleten sein kann.

philippa

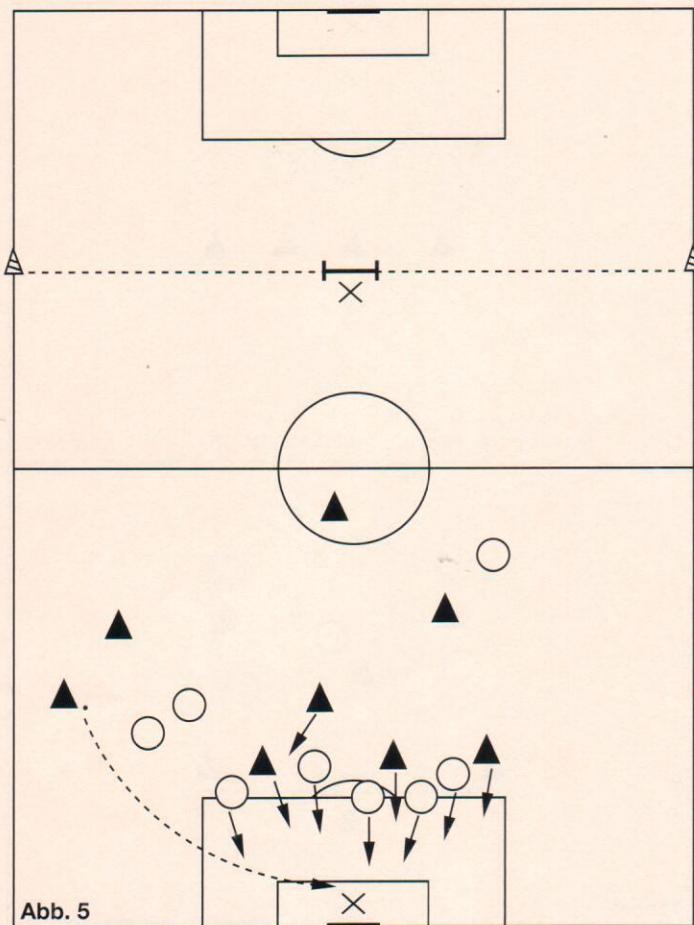


Abb. 5

nach einem Ballgewinn eines anderen Abwehrspielers eingeleitet.

Trainingsorganisation:

Die restlichen 4 Spieler schlagen jeweils paarweise aus der lockeren Bewegung heraus lange Pässe.

Spielform 6 (Abb. 6):

4 gegen 5 in einem Kleinfeld von etwa 40 Metern Länge und Strafraumbreite.

Die Mannschaft in Überzahl spielt nach einer Balleroberung jeweils mit maximal 2 Ballkontakte bis zum Torabschluß.

Trainingsorganisation:

In der anderen Spielfeldhälfte wird 5 gegen 6 in einem 30 Meter langen und 10 Meter breiten Drei-Zonen-Feld von Grundlinie zu Grundlinie gespielt.

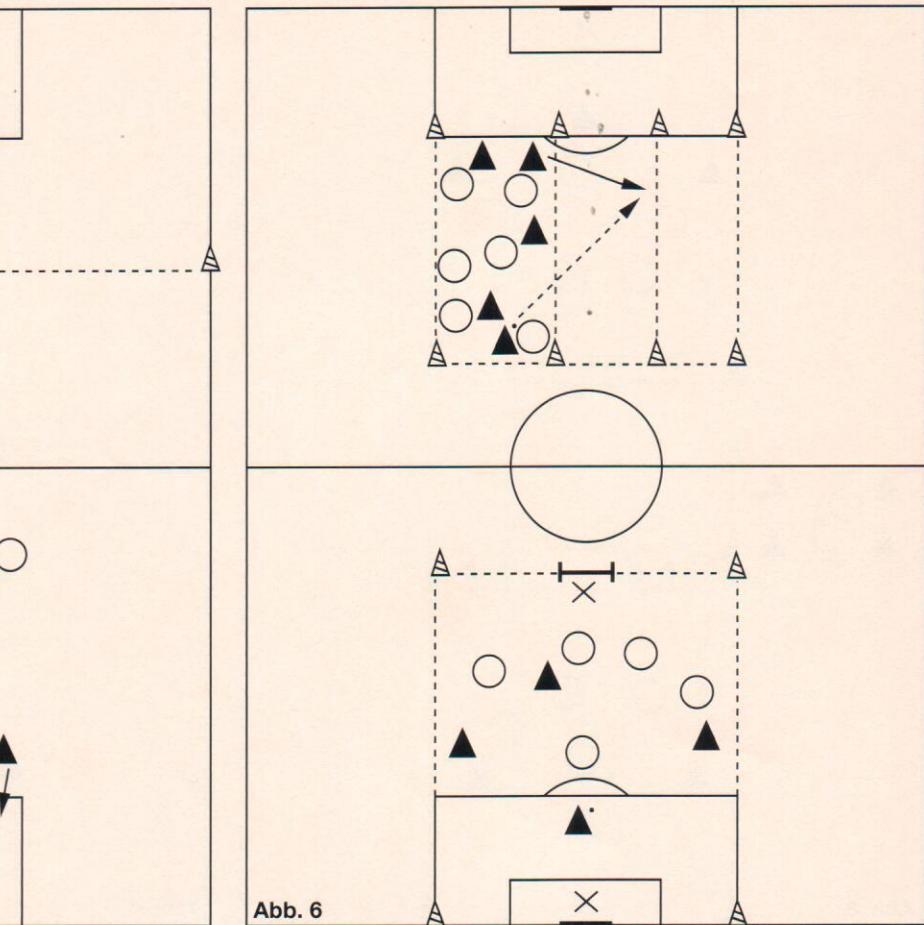


Abb. 6

Jedes Dribbling über die gegnerische Grundlinie wird als Tor gewertet. In der mittleren Zone darf dabei nur mit 2 Kontakten (direkt) gespielt werden.

Spielform 7:

11 gegen 11 (9 gegen 9) auf 2 große Tore mit Torhütern.

Die abwehrende Mannschaft (A) zieht sich weit bis in die eigene Hälfte zurück. Sie darf nur nach einer Balleroberung auf das gegnerische Tor kontern. Bei einem Ball ins Seitenaus gibt es immer Einwurf für die angreifende Mannschaft (B), bei einem Ball ins Toraus immer Eckball und bei einem Tor startet die angreifende Partei (B) einen neuen Angriff aus der eigenen Hälfte heraus.

Das angreifende Team (B) hat die Aufgabe, einen Rückstand aufzuholen. Die abwehrende Mannschaft (A) soll nach einer Balleroberung entweder durch ein Tempodribbling

oder durch lange Pässe auf nachrückende Mitspieler kontern.

Variationen:

- Der Konter muß innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen werden.
- Der Konter darf nur über maximal 4 Stationen laufen.
- Nach einer Balleroberung sind nur maximal 2 Ballkontakte pro Spieler erlaubt.

Auslaufen (10 Minuten)

Die Spieler bewegen sich in 4er-Gruppen im lockeren Auslauftempo innerhalb des Spielfeldes.

Zwischendurch gibt jeweils eines der Gruppenmitglieder eine Stretchingübung zur Lockerung der Muskulatur vor.

Achtung! Trainer/Betreuer BIEGEL International Team Sport

sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

Zuschriften unter Chiffre ft 3a/93 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

SPORT - TRAINING - REISEN GbR
Udo Traute - Hans-Peter Wagner

Ihr Partner für Vereins- und Gruppenreisen,
Trainingslager und Sportveranstaltungen

Planung - Organisation - Durchführung -
alles aus einer Hand

Informieren Sie sich:
Rodenbacher Str. 27 Gerhart-Hauptmann-Str. 2
3558 Frankenberg/Eder 3572 Amöneburg
Telefon und Telefax: (0 64 51) 2 47 05 Telefon und Telefax: (0 64 24) 58 51

Umschalten von Angriff auf Abwehr

Spielgestaltung

Im Idealfall gelingt es der „angreifenden Mannschaft“ jeden der eigenen Angriffe zu einem Abschluß zu bringen. Sie hat dann ausreichend Zeit, sich wieder auf „Abwehr“ einzustellen und entsprechend zu formieren.

In der Realität ist Fußball jedoch das Mannschaftsspiel mit den anteilig häufigsten Ballverlusten im Spielablauf und Angriff. Eine gut organisierte Deckung ist ein entscheidender Garant für eine erfolgreiche Mannschaftsleistung. Folglich kommt dem schnellen Umschalten von Angriff auf Abwehr eine große Bedeutung zu.

Die taktische Konzeption zielt darauf ab, so schnell wie möglich zwischen den Gegner mit Ball und das eigene Tor zu kommen. Je mehr Spieler dies schaffen, desto kompakter und erfolgversprechender kann sich die „Abwehr“ formieren.

Spieldynamik

Unterschiedliche Spieldynamiken erfordern auch ein jeweils spezifisches Verhalten beim Umschalten von Angriff auf Abwehr!

Unterschiedliche Deckungsformen

Jede **Deckungsform** hat das Ziel, Tore zu verhindern und den Ball zu erobern. In Ab-

hängigkeit von Gegner, Spielstand, Spieldynamik, Ort des Ballverlustes (z.B. bei Unterzahl ein verzögerndes Abwehrverhalten in der Raumdeckung) kann sich die jeweilige Deckungsform unterschiedlich präsentieren:

Spiel mit Manndeckung:

Schnelles Orientieren zum vorher bestimmten Gegenspieler (Anschluß finden, eventuelles Übergehen).

Redaktionshinweis

Zum Thema „Schnelles Umschalten“ erschienen bisher in „fußballtraining“ u.a. folgende Beiträge:

- Ottmar Hitzfeld:
Die offensivste Form der Verteidigung (Heft 10/1992)
- Marek Wanik:
Das Konterspiel aus einer verstärkten Abwehr (Heft 3/1988)
- Michael Krüger:
Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (Heft 11/1985)
- Gunnar Gerisch:
Trainingseinheiten zur Schulung des Konterspiels (Heft 6/1984)

Spiel mit Raumdeckung:

Schnelles Beziehen der vorher zugewiesenen Zone und Aufnehmen des Gegenspielers.

Spiel mit kombinierter Deckung:

Aufnehmen der vorher zur Manndeckung zugewiesenen Gegenspieler (Spitzen), Beziehen der Positionen in den zugewiesenen Abwehrzonen und Stellen der darin befindlichen Gegenspieler.

Spezielle Abwehrtaktiken

Aber nicht nur die unterschiedlichen Deckungsformen, sondern auch spezielle Abwehrtaktiken erfordern ein spezifisches Abwehrverhalten:

Spiel mit verstärkter Abwehr:

Zurückziehen in die eigene Hälfte und konsequentes Sichern der Bereiche vor dem Tor und Strafraum

Spiel mit Pressing/Forechecking:

- Aggressives Bekämpfen des ballführenden Gegners mit zwei, drei Spielern
- Enge Gegnerdeckung in Ballnähe
- „Hinschieben“ zum Ballbesitzer
- Eventuell Spiel auf Abseits, Aufrücken der Abwehrspieler



Reihe
DSB-Trainerbibliothek:

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

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

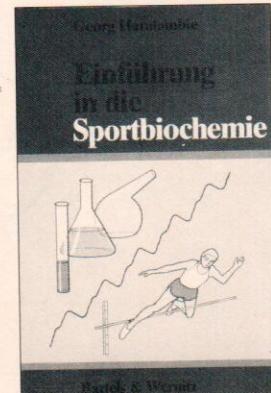
Band 18/Lempert, Spitz: Probleme des Hochleistungssports. Olympia-Analyse Montreal 76. Statt DM 22,- **DM 7,80**

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

Sportbuch-Fundgrube

Sport – Aus der Wissenschaft für die Praxis
(Hrsg.: Stefan Größing)

Band 7: Handeln und Lernen im Sportunterricht, 134 Seiten
DM 9,80



Außerdem:

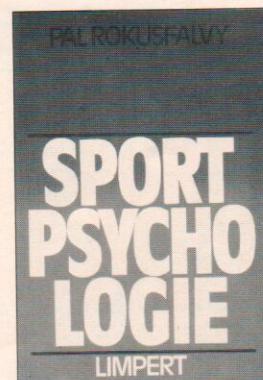
Rokusfalvy: Sportpsychologie.
244 Seiten.
Statt DM 34,80 **DM 12,80**

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

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

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

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



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

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

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

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

philippa

Trainingseinheit

Aufwärmen (30 Minuten)

Vor-Aufwärmen und Spezielles Aufwärmen

Verschiedene Lauf- und Gymnastikformen und Zuspielübungen wie bei der ersten Trainingseinheit.

Zusätzlich wird zum Abschluß folgendes Aufwärmspiel absolviert:

„Fußball-Handball“

11 gegen 11 in einer Spielfeldhälfte auf zwei große Tore. Der Ball darf nur mit dem Fuß aus der Hand gespielt und Treffer können nur per Kopf erzielt werden. Innerhalb der markierten 5-Meter-Räume vor beiden Toren darf der Ball nicht mit den Händen gefangen werden, außer er berührt zuvor den Boden.

Wenn sich bei einem Torerfolg noch Spieler der verteidigenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte befinden, so wird der erzielte Treffer doppelt gewertet (Umschalten auf Abwehr!). Die Mittellinie ist durch Hütchen markiert.

Hauptteil (60 Minuten)

Spieldform 1 (Abb. 7):

Zweizonen-Spiel: 2 gegen 2 auf 1 gegen 1 (2 gegen 2) über Linien in einem Kleinfeld von 20 x 20 Metern in Manndeckung.

Jeder Spieler hat einen festen Gegenspieler. Das Spiel beginnt mit einem 2 gegen 2 in einer Spielfeldhälfte. Die angreifenden Ballbesitzer haben das Ziel, die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln. Sobald einer der beiden verteidigenden Gegenspieler den Ball erobert, wechselt dieser mit Ball in die andere Spielfeldhälfte. Dort versucht er, im Zusammenspiel mit einem weiteren Mitspieler, der ebenfalls von einem Gegenspieler gedeckt wird, über die Grundlinie zu dribbeln.

Der Spieler, welcher den Ball verlor, schaltet jeweils schnell auf Abwehr um und folgt in die andere Hälfte.

Gelingt es den Angreifern, die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln, dann starten sie einen neuen Angriff von der Mittellinie aus.

Trainingsorganisation:

Die Torhüter trainieren partnerweise oder unter Anleitung des Co-Trainers.

Spieldform 2 (Abb. 8):

Spiel 3 gegen 3 in einem Kleinfeld von etwa 25 x 35 Metern auf je 3 Tore (Zonen).

In 3 nebeneinanderliegenden Spielfeldern spielen jeweils 3 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler. Dabei hat jeder Spieler in der Abwehr die Aufgabe, ein Tor (Zone) zu verteidigen. Die Angreifer sollen über die Torlinien dribbeln und bei einem Ballverlust sofort umschalten und das eigene Tor verteidigen.

Trainingsorganisation:

2 Spieler beteiligen sich am Torwarttraining, indem sie Flanken von beiden Seiten hereinbringen.

Spieldform 3 (Abb. 9):

Spiel 4 gegen 4 auf 2 gegen 2 in einer zweiteilten Spielfeldhälfte auf große Tore mit Torhütern.

Das Spielfeld ist auf Strafraumbreite begrenzt und durch eine mit zwei Hütchen markierte Mittellinie geteilt.

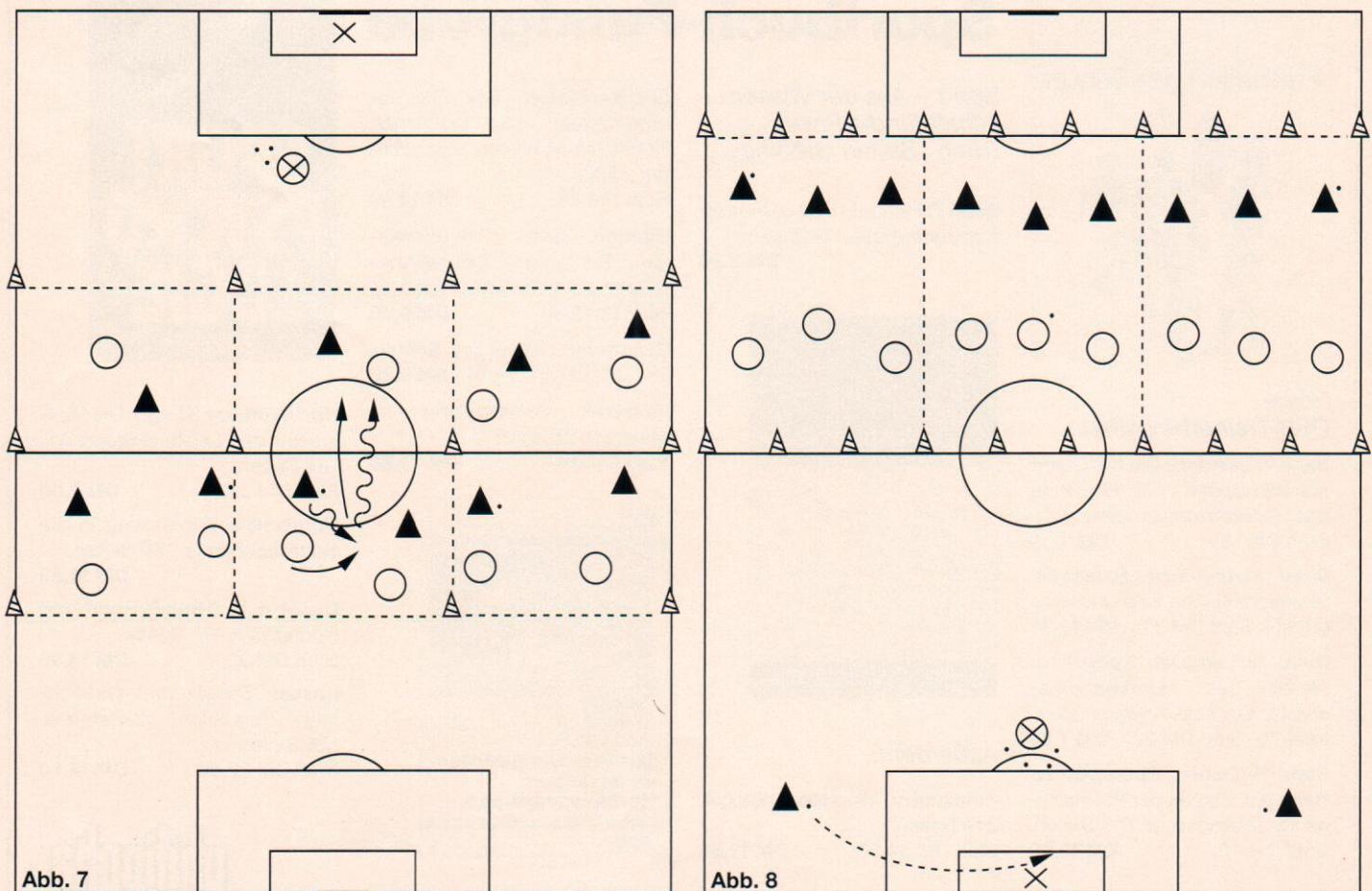
Das Spiel beginnt mit einem Angriff auf das Tor beim 4 gegen 4 in der einen Spielfeldhälfte, wobei alle in *Manndeckung* agieren. 2 Abwehrspieler starten nach einer Balleroberung über die Mittellinie und spielen mit 2 weiteren Mitspielern in der anderen Hälfte als Angreifer auf das gegenüberliegende Tor. Die beiden Gegenspieler (vormals Angreifer) der in den Angriff startenden Abwehrspieler schalten sofort auf Abwehr um und setzen nach.

Trainingsorganisation:

Die übrigen 8 Spieler spielen in einem abgesteckten Spielfeld 6 gegen 2.

Spieldform 4 (Abb. 10):

Spiel 6 gegen 6 mit Torhütern in einer Spielfeldhälfte.



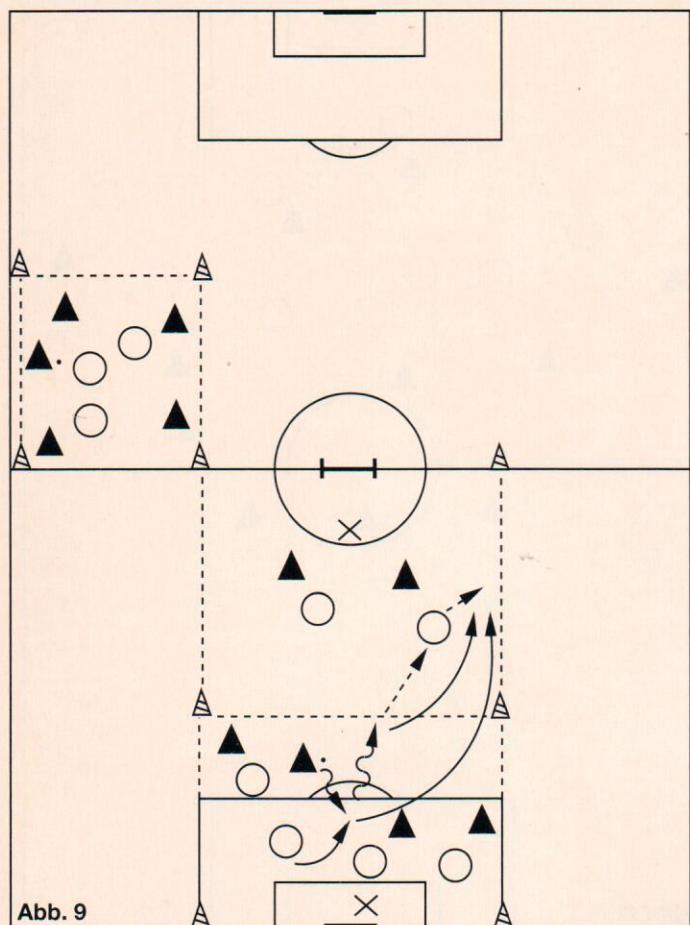


Abb. 9

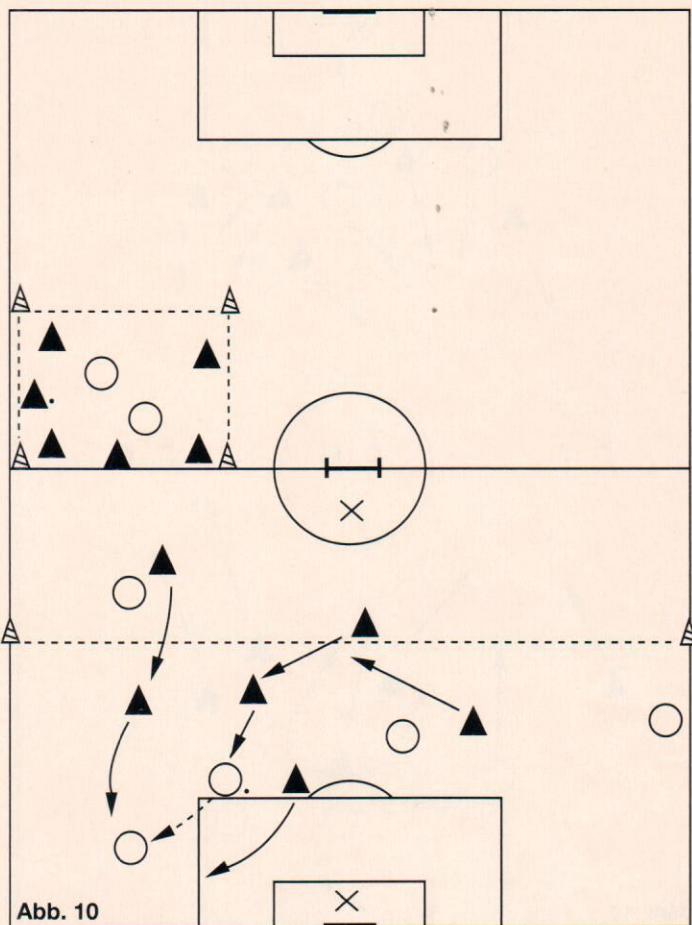


Abb. 10

Pressing: Die Mannschaft, die den Ball verliert, schaltet in geeigneten Spielsituationen schnell auf Pressing um, wie etwa bei einem

Rückpaß zum Torhüter, bei einem Einwurf oder bei einem Spielaufbau an der Seitenlinie. Der Ballbesitzer wird mit möglichst 2 Spielern

„gepreßt“. In der Nähe des Ballbesitzers wird eng gedeckt, die Deckung rückt geschlossen vor und es wird auf Abseits gespielt.

Fußball-Videothek

Neu (s. Abb. rechts):

Die „Coerver-Methode“

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

VIDEO 1 Basistraining (6- bis 9jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

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

VIDEO 3 Aufbautraining B (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 4 Wettkampftraining (13- bis 18jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 1-4 **DM 239,-** VHS-System

Video-Cassetten sind vom Umtausch und Rückgaberecht ausgeschlossen!

Außerdem:

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)
Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispiel, Gruppenspiele.

Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschuhtraining, Mannschaftsspiele. VHS-System je Cassette

DM 68,-

DFB-Fußballschule (D. Cramer/G. Bisanz): Training und Wettkampf. Spezielle Videoerarbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten stellen Kenner ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vor. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen. VHS-System

DM 79,90

Fußball-Praxis 1. Teil: Technikschulung Ein erfolgreiches Buch (WVF-Fußballpraxis, Teil 1) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente.

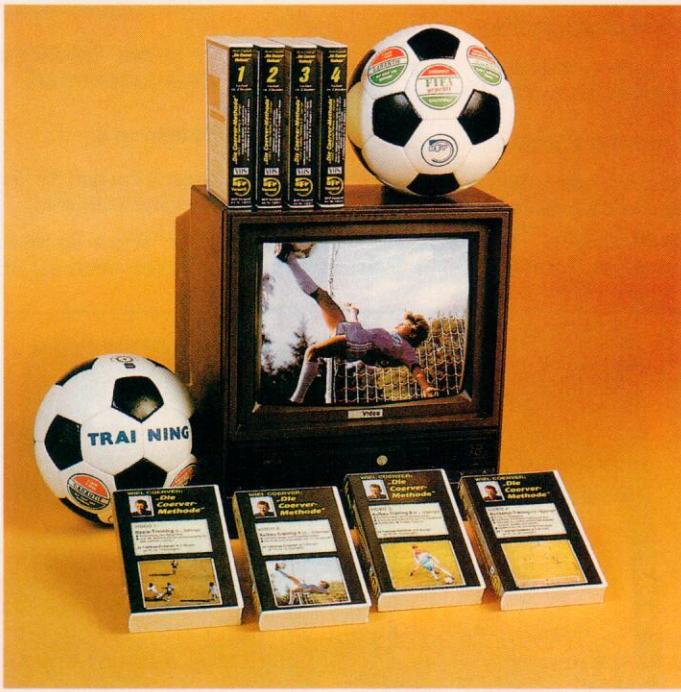
VHS-System

DM 49,-

Video-Torwartschule mit Andreas Köppke Das 30minütige Video zeigt, wie er trainiert, wie er sich vorbereitet, wie er sich aufwärmst, wie er spielt.

VHS-System

DM 45,-



Bestellschein Seite 6.

philippa

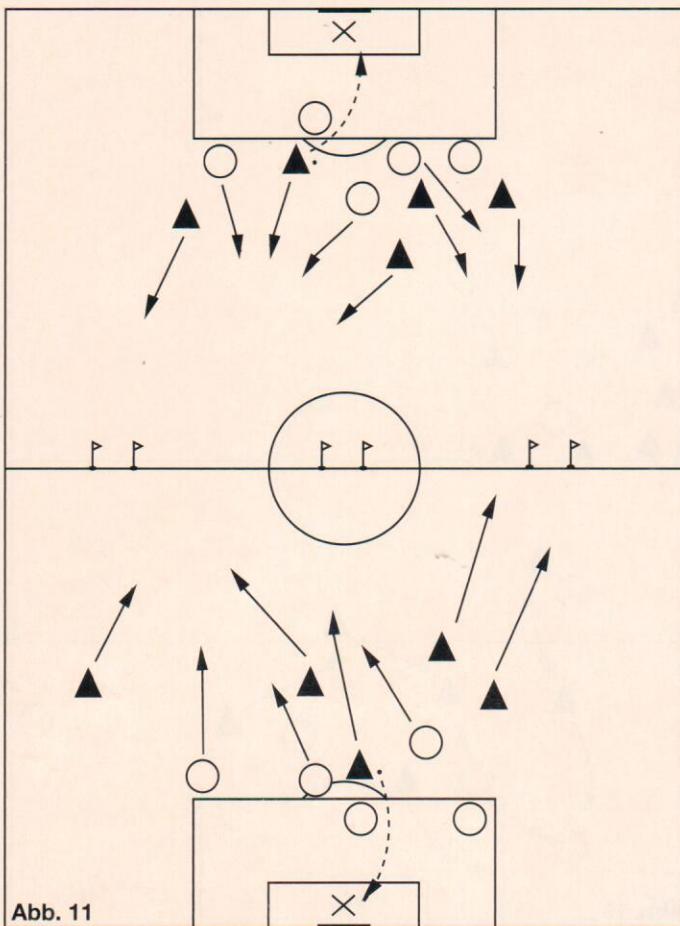


Abb. 11

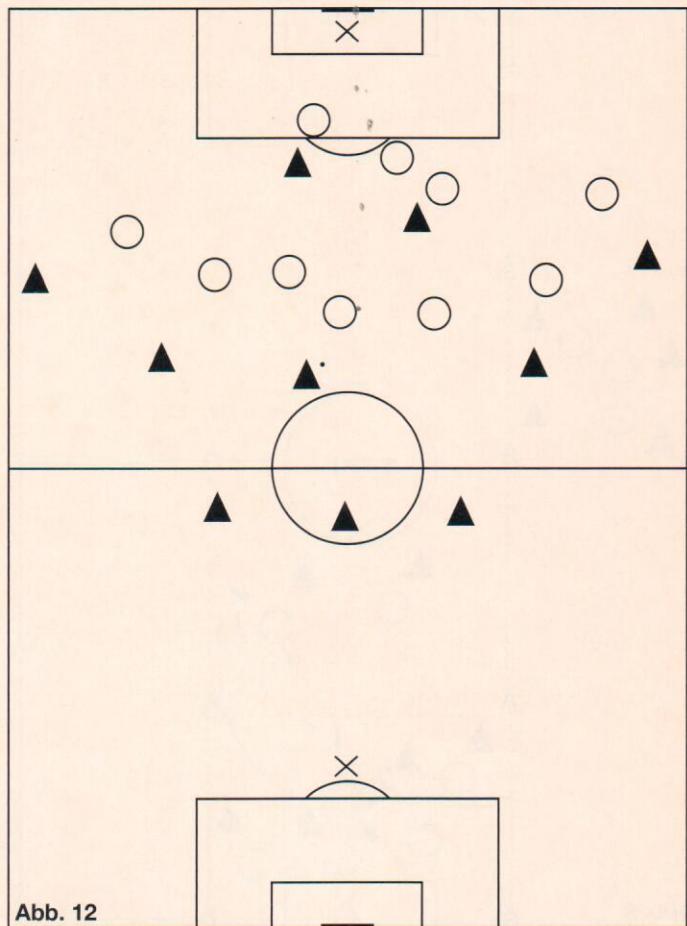


Abb. 12

Jeweils eine Mannschaft spielt mit Pressing. Nach einer bestimmten Spielzeit erfolgt ein Aufgabenwechsel, wobei eine aktive Erholungspause zwischengeschaltet wird.

Trainingsorganisation:

8 Spieler spielen in einem abgesteckten Spielfeld zur aktiven Erholung 6 gegen 2.

Spielform 5 (Abb. 11):

Spiel 5 gegen 5 auf ein großes Tor mit Torhüter und 3 kleine Tore an der Mittellinie.

Raumdeckung: Die „Angreifer“ spielen auf das große Tor mit Torhüter. Bei einem Ball-

verlust schalten sie schnell auf Abwehr um und verteidigen die jeweilige Zone vor einem der 3 Kleintore auf der Mittellinie.

Trainingsorganisation:

In beiden Spielfeldhälften läuft gleichzeitig diese Spielform ab.

Spielform 6:

Spiel 11 gegen 11 (9 gegen 9) auf zwei große Tore mit Torhütern.

Nach einem Ballverlust schalten die Mannschaften sofort auf Abwehr um:

Spieldurchgang 1:

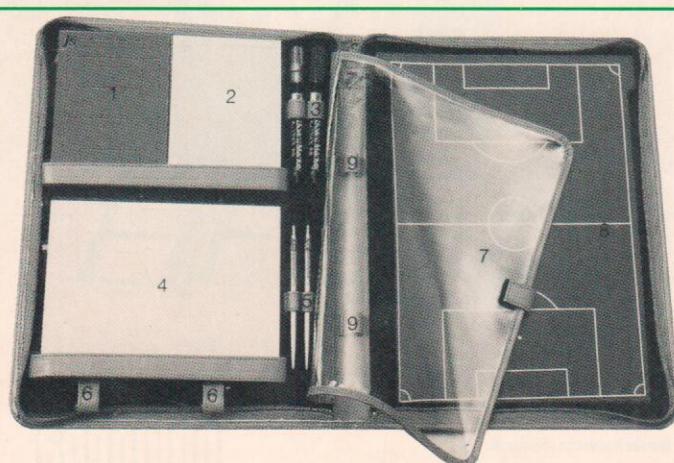
Manndeckung: Jeder Spieler orientiert sich zu einem Gegenspieler.

Spieldurchgang 2:

Raumdeckung: Jeder Spieler orientiert sich in seine Zone.

Spieldurchgang 3 (Abb. 12):

Kombinierte Deckung: Die Manndecker orientieren sich zu den direkten Gegenspielern, die anderen Spieler beziehen die zugewiesenen Spielfeldzonen.



Taktiktafel und Kollegmappe in einem!

In dieser sehr „professionellen“ Trainermappe im handlichen Format (38x29 cm) und aus strapazierfähigem Kunstleder sind alle wesentlichen Unterlagen stets griffbereit. Ausgestattet mit diversen Fächern, einer beschreibbaren Taktiktafel mit farbigen Magneten sowie Spielfeld- und Notizblöcken ist diese Mappe der ideale Begleiter für Training, Spiel, Theorie, Beobachtung usw.

JS Trainermappen:

„Fußball“, „Handball“, „Volleyball“, „Tennis“

„Profi“ DM 198,- zzgl. Porto

„Standard“ DM 119,- zzgl. Porto

philippa

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Schlehdornweg 3, 6457 Maintal 3
Telefon 06181/432047

Informationen

BDFL-Geschäftsstelle mit Telefax

Bei der Bekanntgabe der BDFL-Telefax-Nummer in „fußballtraining“ 2/93 hat sich der „Druckfehlerfeuer“ eingeschlichen.

Die richtige Telefax-Nummer lautet:
06181/441910.

Die Telefon-Nummer 06181/432047 ist mit einem Anrufbeantworter ausgestattet.

Anmeldungen für ITK 1993 in Regensburg

Die bisher angemeldeten Teilnehmer können davon ausgehen, daß sie an dem gewünschten Lehrgang I oder II auch teilnehmen können.

Die offizielle Bestätigung mit den näheren Angaben erfolgt Mitte Mai 1993 durch die Geschäftsstelle.

Unabdingbare Voraussetzung zur Teilnahme am ITK ist die Einzahlung des Jahresbeitrages 1993 auf das bekannte Konto des BDFL: BfG Wiesbaden Kto. 10 33 35 0000, BLZ 510 101 11.

Fußball-Trainingslager, Saisonabschlußfahrten, Ausflüge

Herrlich am Wald. Trimm-Pfad, Waldschwimmbad 24°, Mini-Golf, Kegelbahn, Billard, Fußballkicker, Liegewiese, Vollpension DM 68,- inkl. Platz oder Halle.

Für einen Ausflug: Planwagenfahrt, Kegeln, Schießen, Melken, Vollpension, Tanz mit Programm ab DM 68,-.

Hotel Tirol (Teutoburger Wald)
Badstr. 2, 4994 Preußisch Oldendorf
Tel. 05742/29 34, Telefax 05742/64 82

Termine

Regionale Fortbildung 1993

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Mi., 21. April, 14.00, Geislingen (SC Geislingen)
Fr./Sa., 3.-4. Sept., 14.00, Steinbach (Sportschule)
Mo., 27. Sept., 14.00, Karlsruhe, Sportschule Schöneck

Tagungsleiter:
Heiner Ueberle, Goethestr. 25, 6913 Mühlhausen, Tel. 06222/62188

Verbandsgruppe Bayern

Mo., 29. März, 15.00, Nördlingen (TSV Nördlingen)
Mo., 10. Mai, 15.00, Heroldsberg
Mo., 27. Sept., 15.00, Würzburg (Kickers Würzburg)
Mo., 25. Okt., 15.00, München (Sportschule Grünwald)

Tagungsleiter:
Ludwig Baumer, Meisenstr. 20, 8032 Gräfeling, Tel. 089/855527

Verbandsgruppe Hessen

Mo., 5. Apr., 14.00, Frankfurt/M. jeweils
Mo., 3. Mai, 14.00, LSB-Sportschule
Mo., 4. Okt., 14.00, Otto-Fleck-Schneise
Mo., 6. Dez., 14.00, Nr. 4

Tagungsleiter:
Wolfgang Solz, Hundertmorgenring 26, 6082 Mörfelden-Walldorf, Tel. 069/613960

Verbandsgruppe Nord

Mo., 22. März, 10.00, Braunschweig (Eintr. Braunschweig)
Mo., 24. Mai, 9.30, Bremen (Weser-Stadion)
Mo., 20. Sept., 10.00, Harksheide/Norderstedt (TURA)
Mo., 25. Okt., 10.00, Barsinghausen (Sportschule NFV)

Tagungsleiter:
Peter-Uwe Breyer, OT Wettenbostel 9, 3111 Wriedel, Tel. 05829/550

Verbandsgruppe Nordost

Sa., 27. März, 10.00, Leipzig (Sportschule NOFV)
Fr./Sa., 20.-21. Aug., Kienbaum (Sportzentrum)
So., 26. Sept., 10.00, Güstrow (Landessportschule)

Sa., 9. Okt.,

10.00, Leipzig (Sportschule NOFV)

Tagungsleiter:

Heinz Werner, Erich-Kurz-Str. 7/0706, O-1136 Berlin, Tel. 030/5129743

Verbandsgruppe Nordrhein

Mo., 29. März, 14.00, Duisburg (Sportschule Wedau)
Mo., 3. Mai, 14.00, Duisburg (Sportschule Wedau)
Mo., 27. Sept. 14.00, Duisburg (Sportschule Wedau)
Fr. 19. Nov., 14.00, Hennef (Sportschule) (zusammen mit der VG Fußball der DVS)

Tagungsleiter:
Heinz Lucas, Heinestr. 51, 4020 Mettmann, Tel. 02104/70376

Verbandsgruppe Südwest

Mo., 17. Mai, 14.00, Saarbrücken (Sportschule LSB)
Mo., 5. Juli, 14.00, Saarbrücken (Sportschule LSB)
Mo., 13. Sept., 14.00, Koblenz (Sportschule Oberwerth)
Mo., 18. Okt., 14.00 Saarbrücken (Sportschule LSB)

Tagungsleiter:
Horst Zingraf, Dürerstr. 9, 6676 Mandelbachstal, Tel. 06893/3550

Verbandsgruppe Westfalen

Mo., 29. März, 14.00, Kamen, jeweils
Mo., 24. Mai, 14.00, Sportschule Kaiserau,
Mo., 27. Sept., 14.00, Jacob-Koenen-
Mo., 29. Nov., 14.00, Straße 2

Tagungsleiter:
Ernst Mareczek, Falkenweg 12, 4410 Warendorf, Tel. 02581/3646

Landesgruppe Berlin

Sa., 10. Apr., 10.00, Berlin (LLZ-Wannsee)
Sa., 8. Mai, 10.00, Berlin (LLZ-Wannsee)
Fr./Sa., 20.-21. Aug., 17.00, Kienbaum (Sportzentrum)
Fr./Sa., 12.-13. Nov., 17.00, Berlin (LLZ-Wannsee)

Tagungsleiter:
Friedhelm Häbermann, Althoffstr. 3, W-1000 Berlin 41, Tel. 030/7916762

Die oben genannten Tagungsleiter sind gleichzeitig die Vorsitzenden der BDFL-Verbandsgruppen, die Ihnen gerne nähere Auskünfte erteilen.

THE BEST FOR THE BEST
INTERNATIONALES FUSSBALLCAMP LINTZ
5.-10. Juli 1993

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:
MARCUS SCHRUF
Telefon und Fax 00 43-74 35/5 37 87



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 wetterbeständig, 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. 063 29/10 32 + 13 38, Fax: 063 29/10 52

PAYDOS