

fußball training

5/6

11. Jahrgang · Mai/Juni 1993

DM 5,50

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter

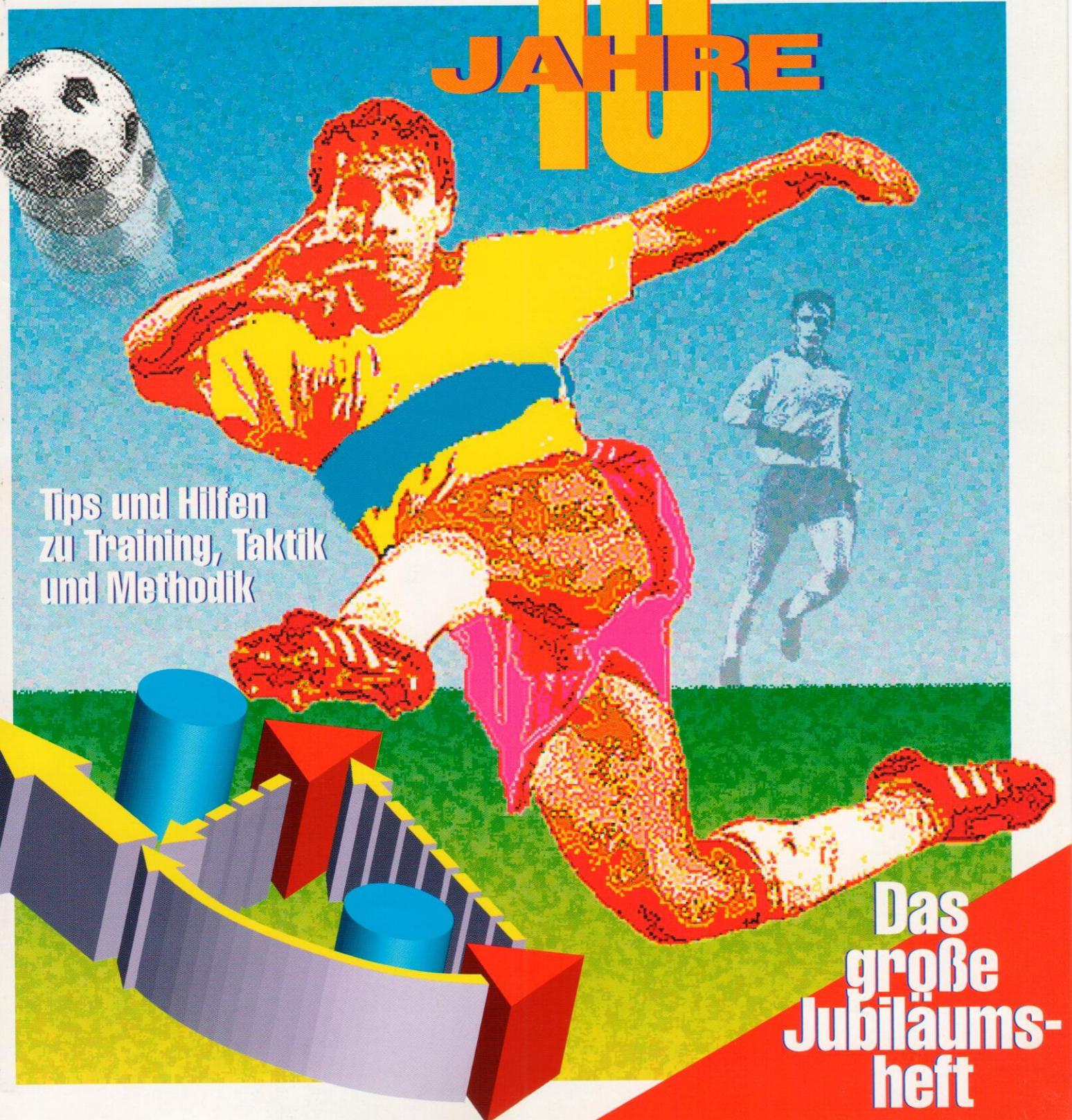


Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

**10
JAHRE**

Tips und Hilfen
zu Training, Taktik
und Methodik

**Das
große
Jubiläums-
heft**





MASITA

sportswear

THE WINNERS COLLECTION '93

Wer von sich selber Leistung verlangt, stellt auch höchste Anforderungen an seine Sportbekleidung. MASITA nimmt diese Herausforderung an!

Die Winners Collection ist gemacht, um zu gewinnen.

Denn sie ist unter allen Umständen komfortabel. Das Material hält warm, wenn es kalt ist, und es kühl, wenn die Temperaturen wieder ansteigen.

Natürlich ist die MASITA-Fußballbekleidung strapazierfähig, denn unsere Sporthosen, Sporthemden und Trainingsanzüge müssen sich unter extremen Wettkampfbedingungen bewähren. MASITA, die richtige Bekleidung für Ihren Lieblingssport!

MASITA
AMATEUR
Club
AKTION

GESUCHT: FOTOGENE FUSSBALLMANNSCHAFTEN

Sie können tolle Preise für Ihren Fußballklub gewinnen. Dann müssen Sie sich aber von Ihrer originellsten Seite zeigen. Machen Sie ein verrücktes, witziges und überraschendes Foto von Ihrer Mannschaft im Fußball-Outfit. Denn auf Sie warten lukrative Preise. Insgesamt (Preis 1 bis 11) kann MASITA-Sportbekleidung im Verkaufswert von ca. 35 000 DM gewonnen werden. Nähere Informationen erteilt Ihnen Ihr Sportfachgeschäft oder der Vorstand Ihres Fußballvereines.

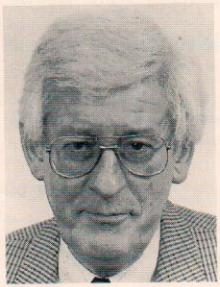


Masita GmbH
Bonnstraße 15
5020 FRECHEN

DFB

Als Vorsitzender des DFB-Lehrstabes „Trainerausbildung“ freue ich mich sehr, mich zum zehnjährigen Jubiläum von „fußballtraining“ an dieser Stelle äußern zu dürfen. Ein zehnjähriges Bestehen bedeutet Kontinuität. Kontinuität wiederum basiert auf fachlicher Kompetenz. In enger Zusammenarbeit mit dem DFB war diese Fachzeitschrift 1983 ins Leben gerufen worden. Ziel war und ist es, aktuelle Strömungen und neue Impulse an die Basis des Fußballgeschehens weiterzugeben und so für Trainer aller Leistungsklassen wichtige Fortbildungshilfe zu leisten.

Schon bald kam es zu einer regelrechten Abonnement-Flut.

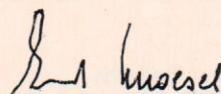


Weil das anfängliche zweimonatliche Erscheinen nicht ausreichte, das gesamte Spektrum des Fußball-Trainings abzudecken, erscheint „fußballtraining“ seit 1985 monatlich. Daß Abonnements selbst in afrikanische Länder oder nach Australien gehen, belegt das großartige internationale Renommée dieser Publikation! Bekannte Trainerpersönlichkeiten haben schon in der Vergangenheit immer wieder mitgearbeitet. Wir würden uns freuen, wenn sich künftig noch mehr Persönlichkeiten aus dem aktuellen Fußballgeschehen als „Freizeit-Autoren“ in den Dienst von „fußballtraining“ stellen würden. Die über 16.000 Abonnenten würden es ihnen danken!

Der Bund Deutscher Fußball-Lehrer hat das hier verborgene Potential frühzeitig erkannt und verwendet die Zeitschrift nun schon seit 1987 als Sprachrohr für seine BDFL-News. Auf die speziellen Belange und besonderen Probleme der neuen Mitgliedsverbände im DFB einzugehen und fachlich kompetent beim Neuaufbau in Ostdeutschland mitzuhelpen, sollte eine der wichtigsten Aufgaben von „fußballtraining“ im nächsten Jahrzehnt sein.

Ich möchte dem gesamten Redaktionskollegium, allen voran DFB-Ausbildungschef Gero Bisanz, auch im Namen unseres Präsidenten Egidius Braun für die bisher geleistete Arbeit danken. Einbezogen sind hier auch die vielen „Freizeit-Autoren“, durch deren Mitwirkung die Zeitschrift „fußballtraining“ auch weiterhin durch Kontinuität und fachliche Versiertheit überzeugen und für die Trainer aller Leistungsbereiche eine sinnvolle Unterstützung darstellen wird.

Ihr



(Ernst Knoesel, DFB-Vizepräsident)

Herausgeber

Es ist kaum zu glauben: Unsere Zeitschrift besteht schon seit 10 Jahren, hat sich in dieser so rasch verflossenen Zeit zu einem festen Bestandteil der Fußball-Literatur in Deutschland entwickelt.

Als Herausgeber von „fußballtraining“ sei mir gestattet, vor allen anderen denen zu danken, die die ersten Initiativen zur Gründung dieser Zeitschrift ergriffen und das Risiko einer Fehleinschätzung des Marktes getragen haben. Das waren 1983 Verleger Konrad Honig und sein Lektor und Redakteur Dietrich Späte. An nächster Stelle gilt mein Dank Norbert Vieth, der sich als Verantwortlicher für Layout und Schlußredaktion sowie als hartnäckiger Akquisiteur von Autoren für eine effektive Redaktionsarbeit fast unentbehrlich gemacht hat. Und natürlich bedanke ich mich bei unserem Redaktionskollegium und bei den vielen Autoren, die uns in all den Jahren mit Beiträgen versorgten. Sie waren es letztlich, die für das hohe Ansehen und die große Anerkennung unserer Zeitschrift verantwortlich waren.

Nicht zuletzt gilt mein Dank Ihnen, liebe Leser, die Sie Abonnenten von „fußballtraining“ geworden und geblieben sind. Ihre Treue ist für mich und meinen Redaktionsstab Aufforderung, noch mehr zu tun, um Sie auch in den kommenden Jahren zufriedenzustellen.

Ich möchte Sie aber auch ermuntern, uns aus Ihrer praktischen Trainer-Erfahrung heraus selbst Beiträge zur Veröffentlichung zuzuschicken. Mit Beiträgen von allgemeinem Interesse könnten Sie über „fußballtraining“ vielen in der Praxis stehenden Kollegen helfen, ein interessantes, weil abwechslungsreiches Training durchzuführen und von neuen Erkenntnissen zu profitieren!

Ich wünsche uns weiterhin eine positive Resonanz Ihrerseits auf unsere Arbeit für „fußballtraining“, liebe Kolleginnen und Kollegen. Das wäre Ansporn für alle Beteiligten, die Qualität der Zeitschrift in den kommenden Jahren noch zu steigern. Die vorliegende Jubiläums-Ausgabe könnte schon ein Schritt in diese Richtung sein.

Ihr

(Gero Bisanz, DFB-Chefausbilder)

Verlag

So wie Eltern ihre Kinder erwachsen werden sehen, geht es auch Verlegern mit ihren Zeitschriften: Mit „fußballtraining“ wird schon der dritte unserer Zeitschriftentitel 10 Jahre alt! Anders als Kinder darf man Zeitschriften mit zehn Jahren längst als erwachsen ansehen. Sie haben ihren festen Leserstamm, sie haben ihre treue Anzeigenkundschaft, die für eine solide finanzierte Publikation unentbehrlich ist (auch wenn immer noch einzelne Leser fälschlicherweise annehmen, Inserate reduzierten den Platz für redaktionelle Beiträge), und sie haben eine eingespielte Mannschaft vom Herausgeber und Schriftleiter bis hin zur Versandabteilung, die jeden Monat für eine pünktliche Postauflieferung der Zeitschrift sorgt. Erwachsen sein heißt bei Zeitschriften aber nie, daß sie „von allein laufen“. Im Gegenteil: Die Treue von Lesern und Anzeigenkunden will jeden Monat neu verdient werden – durch

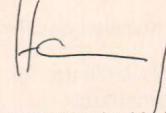


ein gut umgesetztes, am Leserbedarf orientiertes redaktionelles Konzept, eine gemäß den technischen Möglichkeiten der jeweiligen Zeit anspruchsvolle und attraktiv illustrierte Umsetzung sowie eine zuverlässige Einhaltung des Produktions-

plans. Wer darüber hinaus die Vielfalt der Beiträge und Autoren dieser Zeitschrift kennt, wird ermessen können, daß auch die Pflege vorhandener und das Entdecken neuer Autoren für den Erfolg einer solchen Zeitschrift enorm wichtig sind.

Gero Bisanz hat nebenstehend einzelnen Beteiligten bereits gedankt; ich danke meinerseits allen Beteiligten in ihrer Gesamtheit, eben als Mannschaft, sehr herzlich und schließe den Deutschen Fußball-Bund ein: Als einer der ganz wenigen Fachverbände hat der DFB erkannt, daß man als Dachverband für eine Sportart nicht alles selbst machen muß, sondern gut dabei fährt, Spezialaufgaben wie die Herausgabe einer solchen Zeitschrift Spezialisten zu überlassen. Der DFB steht ideell hinter „fußballtraining“, das schreibt auf dieser Seite auch Vize-Präsident Ernst Knoesel, aber er läßt die Praktiker in Redaktion und Verlag schalten und walten, wie die es für richtig halten. Das, liebe Leser, ist unser Konzept auch für die nächsten 10 Jahre. Bleiben Sie uns gewogen!

Ihr



(Konrad Honig, Verleger)

In dieser Ausgabe**Jugendtraining/Grundlagentraining**

Detlev Brüggemann

Warum läuft uns der Nachwuchs davon?

Mit Blick auf die Zukunft machen einige Entwicklungen im Jugendbereich Sorgen. Bei den Jüngsten boomt es nach wie vor, doch beklagen die Vereine in den höheren Altersstufen von der C- bis zur A-Jugend teilweise drastische Mitgliederrückgänge.

Um diese Negeativentwicklungen zu bremsen, gibt es keine Patentrezepte. Aber eines ist sicher: In Zukunft müssen die Fußballangebote in den Vereinen spielorientierter gestaltet werden.

- Situationsanalyse zum Kinder- und Jugendfußball
- Spielorientierte und attraktive Trainingsangebote

1

Seite 6

5

Seite 50

Jugendtraining/Leistungstraining

Jörg Daniel

Taktische Kniffe für das Torhüterspiel

Der Torwart ist mehr als nur ein Elftel der Mannschaft. Grund genug, die Torhüter mit einem spielorientierten und systematischen Sondertraining individuell zu schulen.

Wie aber ist dieses Individualtraining effektiv zu gestalten? Anders als bei den übrigen Mannschaftspositionen können nur die wenigsten Trainer auf eigene Vorkenntnisse zurückgreifen.

- Trainingsvorschläge für eine wettspielorientierte und zielgerichtete Torhüterschulung

2

Seite 25

6

Jugendtraining/Aufbautraining

Ralf Peter

Ein Gleittackling muß nicht destruktiv sein!

Nachwuchsspieler aller Altersklassen müssen Spaß und Freude an Spiel und Training haben. Die Förderung des Spielwitzes sowie eine effektive Schulung der Ballgeschicklichkeit und des Spielvermögens sind aber nur durch eine angemessene Trainingsgestaltung zu erreichen.

- Trainingsanregungen für eine spielorientierte, attraktive, praktikable und altersangemessene Nachwuchsförderung

Seite 55

Profitraining

Berti Vogts · Rainer Bonhof

Zielperspektive USA '94

Die Nationalmannschaft war und ist das Aushängeschild des deutschen Fußballs. Die Spieldifferenz des amtierenden Weltmeisters beeinflußt nach und nach auch alle Alters- und Leistungsklassen. Der Einblick in die Trainingsarbeit des Nationalteams veranschaulicht die methodischen Leitlinien einer aktuellen Trainingsgestaltung.

- Trendsetter Nationalmannschaft – Einblick in die Trainingsarbeit auf höchster Leistungsebene

3

Seite 32

7

Psychologie

Gunnar Gerisch

Fairness im Fußball auf dem Prüfstand

Fußball ist ein „kulturelles Phänomen“, das nicht losgelöst von übergreifenden gesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet werden kann. Wenn effektive Lösungsansätze für bestimmte Problemfelder des Fußballs gefunden werden sollen, ist es deshalb teilweise unumgänglich, diese zunächst im Zusammenhang mit sozialen Prozessen zu sehen.

- Einordnung des Fußballs in gesellschaftliche Entwicklungen

Seite 61

Profitraining

Ottmar Hitzfeld · Michael Henke

Taktische Schachzüge allein reichen nicht!

Neben der Nationalmannschaft übt der Profibereich eine Vorreiterfunktion aus. Veränderungen in den Spielsystemen und Grundformationen, taktische Innovationen oder neue Trends in der Trainingsmethodik werden im Spitzenspielbereich früher als auf unteren Leistungsebenen aufgenommen.

- Blick hinter die Kulissen des Profifußballs
- Spitzenspielbericht als Indikator für Entwicklungen in der Spieldifferenz und Trainingsmethodik

4

Seite 43

8

Special – Sporternährung

Ernährung und Training sind „Partner“ im Sport. Eine richtige Ernährungsplanung kann die sportliche Leistung positiv beeinflussen. Eine falsche Ernährung kann die volle Entfaltung des sportlichen Leistungsvermögens dagegen verhindern. Auch im Fußball. Zur Absicherung sportlicher Erfolge muß deshalb auch der Ernährungsbereich optimiert werden.

- Hinweise für eine sportgerechte und vollwertige Ernährung sollen allen Fußballtrainern eine erste Orientierungshilfe bieten.
- „Leser-Service“
- Informationen über sportbegleitende Bereiche

Seite 65

10 Jahre „fußballtraining“: Ein stetiger Aufstieg zum Erfolg

Wie hat alles angefangen?

Die Idee, mit dieser Zeitschrift Fußballtrainer mit Beiträgen aus der Praxis für die Praxis zu versorgen, wurde 1983 in Zusammenarbeit mit dem DFB geboren. Die Resonanz schon auf das erste Heft war riesig: Rund 2 000 Leser „applaudierten“ damals per Bestellschein! Fünf Jahre später, Ende 1988, lag die Zahl der „ft“-Bezieher bereits nahe bei 14 000, Ende 1992 schließlich war der Leserstamm auf rund 16 200 Abonnenten angewachsen.

Fußball-Fachinformation made in Germany genießt auch international einen guten Ruf: Nicht nur, daß etwa jeder 7. Leser nicht in Deutschland wohnt - jeden Monat geht die Zeitschrift in insgesamt 54 Länder, darunter so weit entfernte wie Namibia, Mexiko oder Australien. Für

Japan und die USA, 1994 Austragungsland der Weltmeisterschaft, werden inzwischen Lizenz-Ausgaben in der Landessprache vorbereitet.

Wer liest „fußballtraining“?

Sicher keine Überraschung: Nur jeder 10. „ft“-Leser ist weiblichen Geschlechts. Fußball ist schließlich nach wie vor weitgehend Männer- sache, insbesondere hinsichtlich der Trainer. Zum Alter unserer Leser: Mehr als zwei Drittel gehören zur Gruppe der 22- bis 40-jährigen, etwa ein Viertel ist zwischen 41 und 50 Jahre alt.

Wer trainiert wen?

Mit rund 50 % ist der Kreis der B-Lizenz-Inhaber in der Leserschaft am stärksten vertreten, rund 20 %

haben immerhin eine F-Lizenz, ebenso viele betreuen ohne offizielles Zertifikat Mannschaften. „fußballtraining“-Leser sind übrigens nicht nur Trainer: Jeder zweite gab bei der jüngsten Befragung an, noch selbst aktiv Fußball zu spielen. Als Trainer betreut die Mehrheit unserer Leser Männermannschaften im mittleren und unteren Leistungsbereich oder eine A- bzw. B-Jugend. Zweimal in der Woche stehen die meisten von ihnen auf dem Trainingsplatz.

Was interessiert besonders?

Besonders willkommen sind unseren Lesern Beiträge mit konkreten Anregungen zur Trainingsgestaltung, seien es nun methodische Ratschläge oder neue Spiel- und Übungssammlungen. Die große Mehrheit liest jedoch jede Ausgabe von der ersten bis zur letzten Seite und archiviert sie dann: Höchstens 10 % der Hefte wandern zum Altpapier - alle anderen werden archiviert und addieren sich im Laufe der Zeit zu einem nützlichen Nachschlagewerk.

Die Erfolgskurve von „fußballtraining“



Solche Schlagzeilen wie: „Alarmsirenen beim Deutschen Fußball-Bund! Dem Fußball laufen die Kinder weg!“ waren in den letzten Jahren in unregelmäßigen Abständen immer wieder zu lesen. Sie bezogen sich dabei meist auf neueste statistische Erhebungen über Mannschaftsmeldungen in den verschiedenen Altersklassen des Jugendbereichs.

Bei einem genaueren Studium der Statistiken konnten derartige Sensationsmeldungen der Medien aber schnell relativiert werden. Denn die unbestreitbaren Mitgliederrückgänge in den älteren Altersstufen müssen mit Blick auf das grundsätzliche Sportinteresse der heutigen Jugend und auf Trends in den anderen Sportarten interpretiert werden. Danach hat sich der prozentuale Anteil der Nachwuchskicker an den im Verein sporttreibenden Jugendlichen im Vergleich zu den anderen Sportarten nicht verändert. In den unteren Altersklassen von 6 bis 12 Jahren liegen sogar ansteigende Mitglieder- und Mannschaftsmeldungen vor.

Dennoch sind die teilweise drastischen Aussteigertendenzen in den älteren Altersklassen nicht zu beschönigen. Der deutliche Rückgang gemeldeter Mannschaften in diesen Altersklassen und der Schwund an Jugendspielern, der vielerorts sogar Spielgemeinschaften erforderlich macht, um den Spielbetrieb nicht ganz einstellen zu müssen, verlassen die Verantwortlichen in den Verbänden und Vereinen nach Ursachen und Gründen für diese Entwicklung zu forschen.

Gründe für Vereinsaustritte im Jugendbereich

① Ausweitung des Freizeitangebotes

Das heutige abwechslungsreiche Freizeitangebot an wenig anstrengenden Beschäftigungen, denen sich die Jugendlichen auch unregelmäßig nach Lust und Laune widmen können, wird achselzuckend als Trend der Zeit angeführt.

② Verschwinden des „Straßenfußballs“

Das Verschwinden des Straßenfußballs und die mangelnde Bereitschaft der heutigen Jugend, sich intensiveren Bewegungstätigkeiten zuzuwenden, werden beklagt. Um dieser Entwicklung zumindest etwas gegenzusteuern, wird propagiert, die kleinen Spiele des Straßenfußballs nun in den Schul- und Vereinssport der Jüngsten zu holen.

③ Falsche Trainingsgestaltung

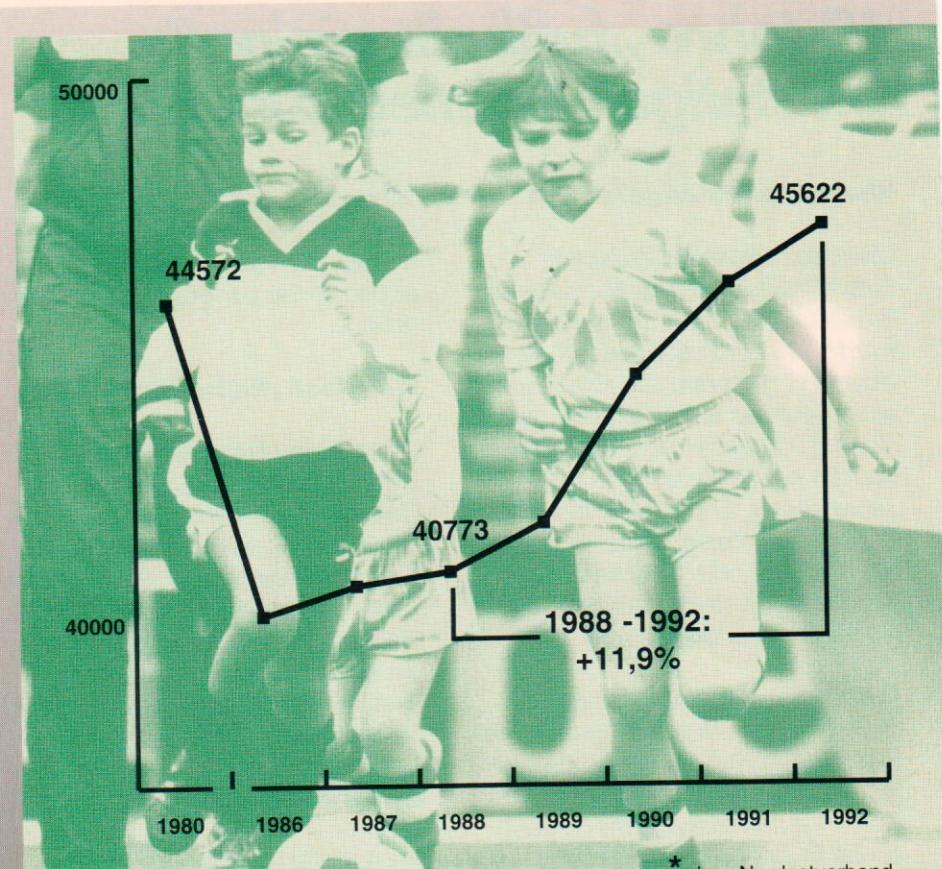
Einer nicht kind- und jugendgerechten Trainingsgestaltung vor allem in den jüngeren Altersstufen geben viele Experten die Schuld für die negativen Entwicklungen. Eine verstärkte Technikschulung wird gefordert und auf den Schild gehoben.

④ Zu wenige qualifizierte Betreuer

Der Mangel an geeigneten Betreuern und ehrenamtlichen Helfern in den Fußballvereinen wird als Ursache für den Mitgliederrückgang in den älteren Jugendklassen genannt und als Alternative das bezahlte Ehrenamt gefordert.

⑤ Einseitiges Erfolgsgedenken

Besonders oft weisen die „Ursachenforscher“ auf die fatalen Auswirkungen eines einseitig



* ohne Nordostverband

F- bis C-Jugend*

Warum läuft uns der

Ein Beitrag von Detlev Brüggemann zu Entwicklungen und zur aktuellen

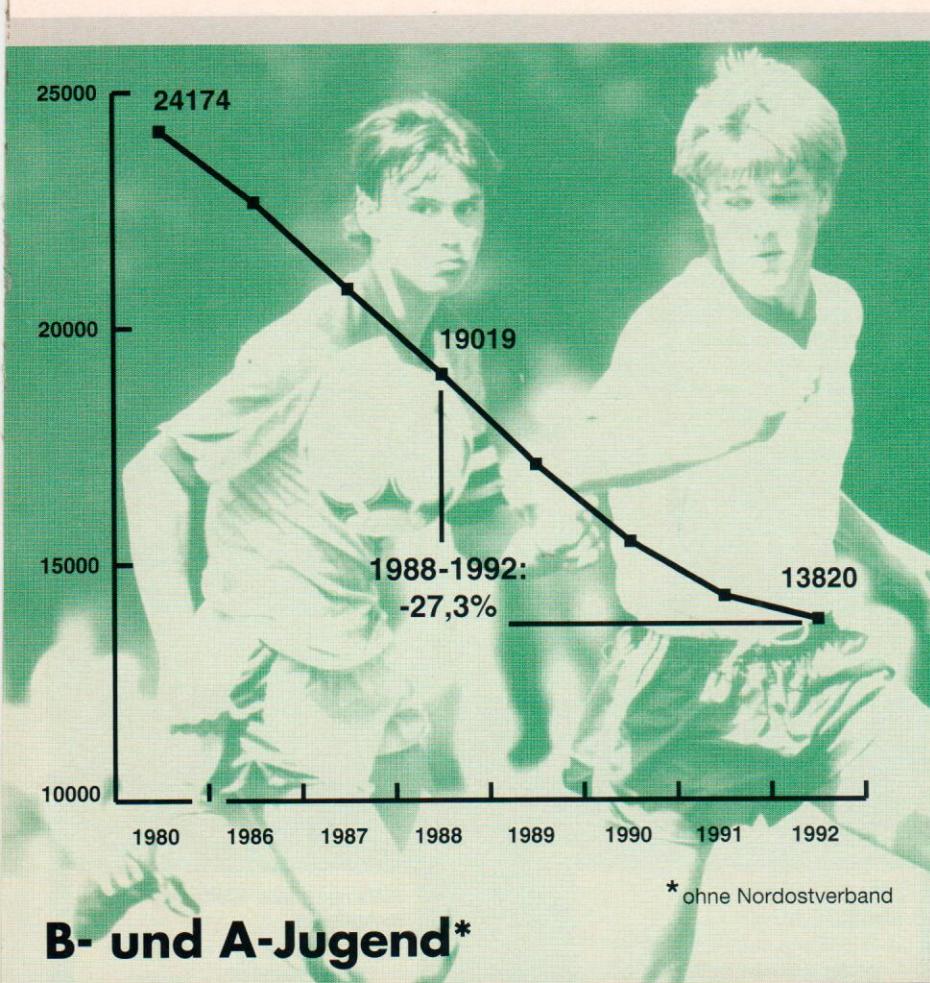
Die Bundesliga boomt. In der Eliteklasse werden neue Zuschauerrekorde aufgestellt. Das „Medienspektakel Fußball“ fasziniert Millionen an den Bildschirmen.

Doch auch im Fußball ist nicht alles Gold, was glänzt. Denn die Basis „bröckelt“. Das zeigen aktuelle Statistiken über die Entwicklungen der aktiven Jugendmannschaften im DFB. Der Aufwärtstrend bei den Jüngsten kann die drastischen Mitgliederrückgänge in den höheren Altersklassen der B- und A-Jugend nur etwas verdecken. Dort ist ein erschreckender Mitgliederschwund zu registrieren: Innerhalb eines Zeitraums von nur 4 Jahren meldete sich über ein Viertel aller Mannschaften dieser Altersstufen

vom Spielbetrieb ab. Ein anderes Problem, das den Spiel- und Trainingsbetrieb in seinen Grundfesten bedroht, ist ein Mangel an qualifizierten und engagierten Jugendtrainern und -betreuern in den Vereinen.

Diese Umstände signalisieren enorme Probleme für die Zukunft des vereinsorganisierten Fußballs.

Für die Lösung dieser schwierigen Zukunftsaufgaben möchte auch „fußballtraining“ einige Impulse geben. Deshalb soll vor einem Blick hinter die Kulissen der Nationalmannschaft und des Profifußballs in dieser Jubiläumsausgabe zunächst auch eine Situationsanalyse des Nachwuchsfußballs gestellt werden.



Nachwuchs davon?

Situation im Kinder- und Jugendfußball

Patentrezepte, wie die Herausforderungen der Zukunft sicher gemeistert werden können, gibt es nicht. Es gibt aber einige Leitlinien, an denen sich eine zeitgemäße Jugendarbeit am Fußball orientieren und ausrichten muß.

Detlev Brüggemann skizziert verschiedene Negativentwicklungen und typische Problemfelder im Kinder- und Jugendbereich und greift u.a. folgende Fragen auf:

- Wie kann das **Fußballspiel** für die Nachwuchsausbildung wieder interessanter und altersangemessener aufbereitet werden?
 - Wie kann der Jugendtrainer für ein positiveres Mannschaftsklima sor-
- gen? Welche zeitgemäßen Umgangsformen verbessern das Verhältnis zu den Jugendlichen?

- Wie müssen die Vereinsstrukturen verändert werden, um Mitarbeiter im Kinder- und Jugendbereich wieder stärker zu motivieren?

Die Grundforderung bei allen Verbesserungsvorschlägen lautet:

Der Kinder- und Jugendfußball muß wieder eine „eigene Identität“ entwickeln und sich von allen falschen Orientierungen am Erwachsenenfußball lösen. Nur so werden die Nachwuchsspieler wieder im ureigenen Sinne Spaß und Freude am Fußball bekommen und sich damit viele Probleme wie von selbst lösen.

orientierten Erfolgsdenkens auf allen Alters- und Leistungsebenen hin.

Einige fordern deshalb die Abschaffung von Pflichtspielen und Meisterschaften bei den Kleinen. Keine Tabellen, sondern nur Freundschaftsspiele in der F- und E-Jugend! Dabei wird übersehen, daß nicht Spielklassen, Meisterschaften oder Tabellen an sich das Unbehagen bei unseren Jüngsten auslösen. Erst die Bewertungen, kritischen Beurteilungen und Kommentierungen von Sieg, Niederlage und Tabellenplatz durch die Erwachsenen sind es, die bei den unbekümmerten Fußballzwergen Verunsicherung auslösen und damit Spielfreude, Spontanität und kindliche Begeisterung lähmen.

„Blamage“, „Versagen“ oder „Scham“ – Wörter und Zustandsbeschreibungen, die Erwachsene gerne in Verbindung mit einer Niederlage verwenden – sind Wertbegriffe aus der Gedanken- und Gefühlswelt der Erwachsenen und Kindern zunächst vollkommen fremd.

Wir verschulen die Spiel-freude unserer Kinder!

Zuerst müssen die Kinder das Fußballspielen lieben lernen, erst dann üben!

Die Entwicklung vom kreativen Überraschungsfußball hin zum „athletischen Einerlei“ wird schon seit vielen Jahren von den Fußballexperten beklagt.

Die „Schuld“ an Niederlagen der Nationalmannschaft wollen viele Fachleute – und das sicherlich nicht ganz zu unrecht – dem „Jugendfußball“ zuschreiben.

Die einen fordern als Konsequenz eine stärkere Betonung der Technik in der Nachwuchsausbildung, die anderen einen größeren Stellenwert der Zweikampfstärke. Und wieder andere vermissen Begeisterung und Einsatzfreude im Spiel der Kinder und Jugendlichen, als den potentiellen Nationalspielern von morgen.

Ein Blick in die Entwicklung des Jugendfußballs als Ursachenforschung

Viele der momentanen Situationsmerkmale des Kinder- und Jugendfußballs lassen sich aus einigen Grundlinien der neueren Entwicklungsgeschichte ableiten und erklären:

Als vor über zwei Jahrzehnten die Kinder noch in Scharen täglich in der Freizeit selbstständig Fußball spielten, existierte in den Vereinen als jüngste Altersklasse lediglich eine Schülermannschaft, der sich 12- und 13jährige anschließen konnten. Die Jungen konnten bis zu diesem Zeitpunkt also lediglich im Freundeskreis dem runden Leder nachjagen. Wenn sie dann nach 5 bis 6 Jahren „Straßenfußball“ endlich begeistert in den Fußballverein eintreten konnten, wiesen sie meist bereits ein erhebliches Spielniveau auf.

Zu dieser Zeit herrschte in den Vereinen eine Trainingsmethodik vor, die sich stark an Einzelsportarten wie Turnen oder Leichtathletik orientierte. So wurde im Vereinstraining vorrangig versucht, einzelne technische Bewegungsabläufe aus dem breiten Spektrum des

Die Situation im Kinder- und Jugendfußball

Problemfelder

Alternative Freizeitangebote

- Ausweitung der außersportlichen Freizeitaktivitäten (Computer- und Videospiele)
- Gelegenheitssport nach „Lust und Laune“

Verschwinden des „Straßenfußballs“

- Rückgang des frei inszenierten Fußballspiels
- Rückgang an Spielgelegenheiten („Verbetonierte“ kindliche Umwelt)

Falsche Trainingsgestaltung

- Falsche Orientierung am Erwachsenentraining
- Monotoner Übungscharakter anstelle motivierender Spiel erlebnisse

Mangel an Trainern und Betreuern

- Defizite in der Jugendtraineraus- und -weiterbildung
- Nachlassen des sozialen Engagements in allen Bereichen

Einseitiges Erfolgsdenken

- Übertragung von Orientierungsmustern aus dem Profifußball
- Fremdsteuerung durch erfolgssüchtige Jugendtrainer und Eltern

Lösungsansätze

Ausweitung des außersportlichen Vereinsangebotes

- Intensivierung der außersportlichen Nachwuchsarbeit (Reisen, Ausflüge, Spielnachmittage)

„Wiederbelebung“ des Straßenfußballs

- Schaffung von freien Spielgelegenheiten (Spielertreffs)
- Organisation von Straßemannschafts-Turnieren

Altersgemäße Trainingsgestaltung

- Vermittlung von Spielfreude und -kreativität
- Alters-, leistungs- und zielorientierte Vereinfachungen des „Großen Spiels“

Neue Wege in der Mitarbeitergewinnung

- Umstrukturierungen der „traditionellen“ Vereinsorganisation
- Ausweitung der Mitbestimmung von Jugendlichen

Kind- und jugendgemäße Erfolgskriterien

- Individuelle Leistungsentwicklung vor Mannschaftserfolg
- kindgemäße Formen des Wettspielsystems

Fußballs durch isoliertes Üben und stetes Wiederholen zu perfektionieren. Das Training wurde damals durch Übungsaufgaben gestaltet, die heute als veraltet und wenig motivierend gelten.

Dennoch war bei den meisten Vereinsjugendlichen eine spieltechnische Entwicklung zu erkennen. Diese schnellen individuellen technischen Verbesserungen wurden irrtümlicherweise den Übungsformen des Vereinstrainings und nicht den vielfältigen Spielerfahrungen und Vorkenntnissen der Nachwuchsspieler zugeschrieben.

Der Schluß lag nahe: Je früher die Kinder mit den Übungsformen des Vereinstrainings konfrontiert würden, umso besser müßten sie später Fußball spielen können. Also wurden immer jüngere Altersklassen in den Vereinen

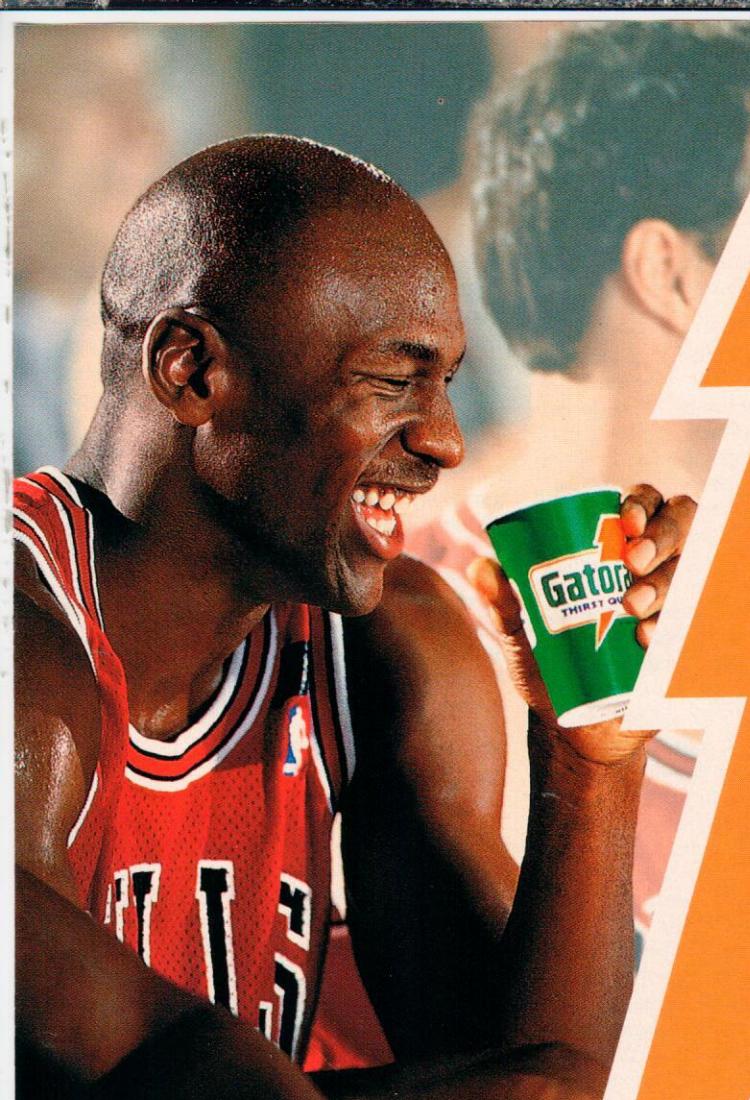
eingerichtet und die Kinder letztlich schon vom 6. Lebensjahr an mit diesen Übungen „erfolgreich“ trainiert.

Entgegen aller Erwartungen verlief die Leistungsentwicklung aber rückläufig. Denn parallel zur Ausweitung des Vereinstrainings wurde gleichzeitig das freiinszenierte Fußballspielen der Kinder und Jugendlichen immer weniger. Damit verschwand aber die eigentliche Grundlage für die spielerische Weiterentwicklung der Nachwuchsspieler: das jahrelange freie Fußballspielen in kleinen Spielgruppen außerhalb des Vereinstrainings.

Hier erwarben die Kinder bis zu diesem Zeitpunkt eine eigene Einstellung zum Spiel, erlebten das ureigene Fußballspiel und sammelten Erfahrungen im Umgang mit dem Ball und

im taktischen Verhalten, ohne dabei beurteilt und kritisiert zu werden.

Auf dieser Basis eines bereits vorhandenen, recht breiten Spielvermögens fielen gezielte Übungen zur Verfeinerung einzelner technischer Bewegungsabläufe innerhalb des Vereinstrainings auf einen besonders fruchtbaren Boden und konnten überraschende Leistungsfortschritte feiern. Es fiel den Nachwuchskickern aufgrund der eigenen Spielerfahrungen auch nicht schwer, diese einzelnen Technikelemente in ein richtiges Wettspielverhalten umzusetzen, denn sie kannten bereits die entsprechenden Spielsituationen. Wer z.B. beim Einsetzen eines einzelnen Teilstücks eines Puzzle-Spiels bereits das komplette Endbild vor Augen hat, findet die richtige Einsetzstelle schnell.



Wenn der Wettkampf

HART

ist oder das Training

ANSTRENGEND,

dann

BRAUCHT

der Körper

GATORADE,

um Bestleistung zu bringen.

Ob beim Training oder im Wettkampf –

setzt dir Ziele. Um diese Ziele zu erreichen,

der Körper jede Chance, die ihm Bestleistung

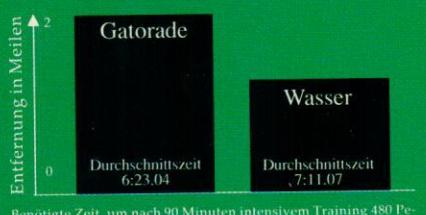
Sicher nicht nur eine Frage der Schuhe ...

du braucht

ermöglicht.

Besonders bei kör-

perlicher Aktivität ver-
liert man Wasser. Die-
ser Flüssigkeitsverlust
vermindert die Blut-
menge und beeinflußt



damit den Herzschlag, die Schweißmenge und die Körpertemperatur. Kurz: Flüssigkeitsverlust kann die Leistung stark beeinträchtigen. Und genau deshalb braucht der Körper Gatorade! 25 Jahre wissenschaftliche Forschung für Gatorade sichern die Er-

kenntnis, daß dieses Getränk dabei hilft, Höchstleistungen zu

erbringen. Durch die spezielle Zusammensetzung von Flüssigkeit, Elektrolyten und Kohlehydraten wird Gatorade blitzschnell

vom Körper absorbiert. Er nimmt es sogar 30 % schneller auf als

Wasser! Und die Kohlehydrate sorgen dafür, daß der Blutzucker-

spiegel und damit auch die Energie-

reserven stabil bleiben. Darüber hin-

aus beweisen auch zahlreiche Untersu-

chungen, daß die Aufnahme von Koh-

lehydraten während des Sports die

Leistung verbessert. Keine Behauptung,

sondern Tatsache: Gatorade hilft dir

dabei, deine Bestleistung zu erzielen.



Gatorade flüssig gibt es auch in den Geschmacksrichtungen
Citrus, Orange, Grapefruit, Apfel und Zitronenei.

Gatorade. Geht tiefer als der Durst.

Je früher nun aber mit dem methodisch falsch aufgebauten Vereinstraining begonnen wurde und der sogenannte „Straßenfußball“ nachließ, desto dürftiger konnten sich Spielerleben und Spielerfahrung ausprägen.

Auch wenn diese Grundzüge einer negativen Entwicklung des Kinder- und Jugendfußballs in der Vergangenheit heute erkannt und mit der Forderung nach einer verstärkten spielerischen Ausrichtung der Nachwuchsausbildung die richtigen methodischen Schlüsse gezogen werden, so stößt die Umsetzung in der Vereinspraxis nach wie vor auf einige Schwierigkeiten:

Zu oft dominiert noch gerade in den untersten Altersstufen ein konservatives oder einseitig auf den Spielerfolg gerichtetes Denken der verantwortlichen Trainer und Betreuer. Aber auch einige Eltern reagieren mit Unverständnis auf das Spielen in kleinen Gruppen als vorherrschende Form des Basistrainings nach dem Motto: „Die spielen ja nur, die sollen doch richtig trainieren!“

Runden müssen deshalb schon oft die Jüngsten laufen und sie werden mit taktischen Hinweisen bombardiert, die in diesem Alter noch vollkommen unverständlich sind.

Spielen als Erleben!

Die Bedeutung des Spielens für die kindliche Entwicklung

Spielen – so hat die Entwicklungslehre nachgewiesen – bedeutet für die Kinder unverzichtbare Ausprägung von Phantasie, Kreativität sowie vieler anderer intelligenter und psychischer Fähigkeiten, die auch für das erfolgreiche Fußballspiel letztlich von Bedeutung sind.

Spielen im Sinne einer selbständigen spielerischen Auseinandersetzung mit einer Sache ohne Anleitung, Bevormundung, Zwang und Vorgaben. Spielen als Erleben.

Fallstricke an der optimale Startposition des Fußballs bei den Kindern

Dieses Erlebnis, Fußball zu spielen, fesselt die Kinder und Jugendlichen und lockt sie dorthin, wo Fußball gespielt werden kann: einst im Hof oder auf der Wiese, heute im Verein. Um diese Spielerlebnisse, die im Fußball auch die jüngsten Altersgruppen schnell und unkompliziert vermittelt bekommen können, beneiden Vertreter anderer Sportarten den Fußball. Denn andere Sportarten weisen größtenteils eine Struktur auf, die zu kompliziert und altersunangemessen ist, um bereits nach kurzer Zeit Spielerlebnisse zu ermöglichen. Kindgemäße Anpassungen und Erleichterungen sind hier viel schwieriger herzustellen. Nicht umsonst wird der Fußball deshalb als „Abwerbungsmagnet“ gefürchtet.

Doch leider viel zu oft wird diese an sich hervorragende Ausgangsposition unnötigerweise aufgegeben: Denn die im Fußball normalerweise angelegten Spielerlebnisse werden durch eine falsche Trainingsgestaltung reduziert, teilweise sogar fast ganz beseitigt. Wer als Nachwuchsspieler aber vergeblich nach diesen Spielerlebnissen suchen muß, wer sich als Kind durch ein sportartfremdes, altersunangemessenes und wenig motivierendes Training nicht an dem „Virus Fußball“ berauschen darf, der wendet sich irgendwann vom Fußball enttäuscht ab und anderen und interessanteren Freizeitbeschäftigungen zu. Diese Freizeitalternativen sind aber erst dadurch in das Blickfeld der Heranwachsenden gerückt, weil der vereinsorganisierte Fußball das ansich nach wie vor faszinierende und fesselnde Sportspiel Fußball nur bruchstückhaft herüberbrachte.

„Motivationslöcher“ auch talentierter Spieler

In dieses „Motivationsloch“ fallen oft sogar die talentiertesten Nachwuchsspieler. Das Spiel Fußball an sich ist dann in vielen Fällen nicht die eigentliche Triebfeder, wenn viele

Talente trotz Frustration und Enttäuschungen dennoch beim leistungsorientierten Fußball bleiben. Es bedarf einiger wortreicher Überredungskünste der Vereinsverantwortlichen und überehrgeiziger Eltern, die dem Jugendspieler das meistens unrealistische Ziel Profifußball vorgaukeln.

Es verwundert dann nicht, wenn bei diesen Nachwuchsspielern keine von innen herauskommende Motivation und Begeisterung bei Training und Spiel zu spüren ist und sie lediglich das Trainingsprogramm recht lustlos herunterspulen. Die Trainer sollten sich nicht vor dieser Haltung einiger Jugendspieler verschließen und die eigentlichen Beweggründe ernsthaft und ehrlich analysieren, auch wenn ein Verzicht auf diese Talente kurzfristig vielleicht schwer fällt.

Ein verstärktes „Techniktraining“ alleine reicht nicht aus!

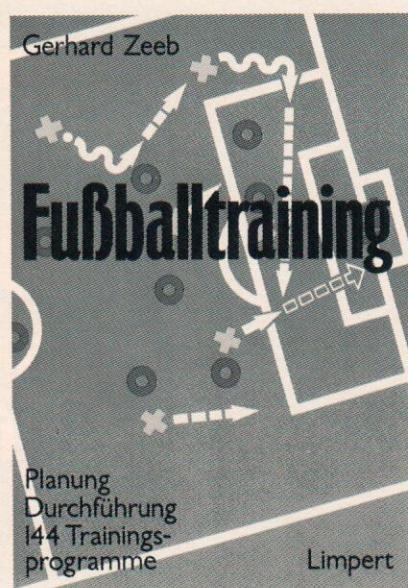
Wenn also vielerorts ein besseres Training im Kinder- und Jugendbereich teilweise vehement verlangt wird, dann reicht eine pauschale Forderung nach einer „stärkeren Betonung technischer Aufgaben“ nicht aus. Die Kinder müssen allererst das Fußballspiel wieder als **Spiel** erleben lernen, das viele Überraschungen enthält. Ein Spiel, bei dem auch der vermeintlich Schwächere gelegentlich den vermeintlich Überlegenen „besiegen“, austricksen und überlisten kann.

Redaktionshinweis

An unsere Leser außerhalb Deutschlands:

Falls die Seitenzählung dieser Ausgabe hier lückenhaft erscheint, fehlen nicht redaktionelle Seiten, sondern Werbe-Einhefter eines Anzeigenkunden, der nur die Deutschland-Ausgabe belegt hat!

Ihre Ausgabe ist also komplett!



NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

Gerhard Zeeb

Fußballtraining

Planung, Durchführung,
144 Trainingsprogramme

4. neubearb. und erw. Auflage 1993
280 Seiten, DM 39,80,
ISBN 3-7853-1550-3

Mit der Erfahrung als Spieler und mehr als 15 Trainerjahren stellt der Autor 144 vollständige Trainingseinheiten für eine Saison vor, die – nach Periodisierungsgesichtspunkten gegliedert und dosiert – neben Kondition und Technik auch alle taktischen Themenbereiche umfassen.

Ein praktischer Leitfaden für die Trainingsplanung und Trainingsdurchführung mit kompletten Trainingsprogrammen für den Fußballtrainer, der mit diesen Hilfen in die Lage versetzt wird, ein systematisches und abwechslungsreiches Training zu gestalten und durch eigene Ideen und Erfahrungen zu ergänzen.

Limpert
SPORTVERLAG

Postfach 40 27 · 6200 Wiesbaden

Kinder und Jugendliche müssen das Spielen lieben lernen!

Diese Spielerlebnisse werden aber innerhalb viel zu großer Mannschaften, in denen der einzelne nur ganz selten an den Ball kommt und aktiv das Spiel mitgestalten kann, nicht oder nur unzureichend vermittelt. Was die Kinder heutzutage vom Fußballspiel tatsächlich kennenlernen, sind die Bewertungen von Aktionen, Ergebnissen und Tabellen. Sie lernen Fußball zu spielen, um eine „gute Note“ zu erzielen. Sie werden „abhängig“ von den Meinungen und Erwartungen anderer. Fußball in dieser Form ist aber nicht das „ureigene“ Spiel der Kinder. Hier erwacht nicht jene heiße Liebe, die die eigentliche Motivation für eine dauerhafte Bindung an den Fußballsport bildet.

Der Ehrgeiz der Erwachsenen weckt Angst vor Fehlern!

Kinderfußball – das Spiel der Erwachsenen

Selbst und frei von allen Zwängen zu spielen, bereitet immer noch den größten Spaß!

Die Kinder vergangener Generationen spielten noch ganz für sich, nach eigenen Regeln, auf selbst gebastelte Tore. Keine Übungsleiter, keine Eltern.

Heutzutage im Verein dagegen peitschen von allen Seiten Zurufe, Anfeuerungen, Vorwürfe und Drohungen ein – und das vom ersten Fußballjahr an. Wer die Kinder in den jüngeren Altersklassen genau beobachtet, wird schnell feststellen, daß die meisten das eigene Spielerverhalten – ob bewußt oder unbewußt – auf die hörbaren und erwarteten Rufe von außen einstellen.

Psychologischer Druck mit Langzeitfolgen

Keine Fehler machen! Angst breitert sich aus, ein Gefühl, das Kreativität und Risikofreude

verdrängt. Diesen „inneren Ballast“ verbinden Kinder heute mit dem Fußballspielen im Verein. Sie kennen das freie, unbeschwerde Fußballspielen kaum noch!

Hier wird ein psychischer Druck aufgebaut, dem sich längst nicht jeder Nachwuchsspieler auf Dauer gewachsen fühlt. Wenn junge Fußballspieler dann nach einigen Jahren dem Fußballverein den Rücken kehren und sich anderen Sportarten oder Freizeitbeschäftigungen zuwenden, in denen sie diesen Druck nicht verspüren, so ist dies im nachhinein nur eine konsequente Folgeerscheinung dieser Umstände.

Das Fußballspiel ist heute größtenteils nicht das Spiel der Kinder! Oft sind sie nur noch Ausführungsmarionetten erwachsener Personen: überehrgeiziger Eltern oder erfolgsüchtiger Trainer und Betreuer, die über den Erfolg der Jugendmannschaft nur eigene egoistische (sportliche oder nichtsportliche) Ziele, Wünsche oder Ersatzbefriedigungen verfolgen.

Diese Fälle sind keine Seltenheit! Wer will berichten, was alles in den sogenannten „Mittagstischbesprechungen“ daheim den Kindern vorgehalten wird? Wenn Eltern Forderungen, Mahnungen und viele gutgemeinte Ratschläge auf den Tisch flattern lassen. Heutzutage glaubt fast jeder, genug vom Fußball zu verstehen, um berechtigterweise fachlich mitzureden und den eigenen Sproß, aber auch dessen Trainer zu beurteilen und zu verurteilen.

Auf was und wen sollen die Kinder dann aber hören? Unsicherheit und Angst, Zweifel und Vorsicht tragen sie ins nächste Training oder Spiel! Sicherlich kein Sprungbrett für begeistertes Spielen! Die Kinder spielen zwar mit, im Hinterkopf lähmmt und hemmt aber die Furcht, wieder beurteilt oder sogar negativ beurteilt zu werden.

Schauspieler erklären die eigene übergroße Sensibilität und den ständigen Wunsch nach Zuwendung und Anerkennung durch den permanenten psychischen Streß, tagtäglich be-

urteilt zu werden. Ein bevormundendes Verhalten der Erwachsenen, ob Trainer oder Eltern, drängt die Kinder auch im Fußballtraining und -spiel in einen vergleichbaren Dauersstreß.

„Anleihen“ aus dem Erwachsenenfußball ersticken die kindliche Seele!

Der Profifußball als falsches Leitbild

Zahlreiche Untersuchungen haben in den letzten Jahren offen gelegt, daß in immer stärkerem Maße Trainingselemente, Umgangsformen und Erwartungen aus dem professionellen Fußball in die Welt der jüngsten Altersklassen übertragen werden.

In zahllosen Ausbildungs- und Fortbildungskursen für Jugendtrainer und -betreuer werden die besonderen Entwicklungsvorgänge der Kinder und Jugendlichen erläutert und in Konsequenzen für eine altersangemessene Trainingsgestaltung und Betreuungsarbeit umgesetzt. Der Trainingsalltag aber hat sich bislang nur für relativ wenige glückliche Kinder in diese Richtung positiv verändert. Zu massiv wirken ein kurzfristiges Erfolgsdenken und -streben, das alle Bereiche unserer Gesellschaft dominiert, auch auf die Nachwuchsverantwortlichen sogar der jüngsten Altersklassen ein.

Bereits das Wettspiel der Jüngsten wird vor geplant. Vielfältige taktische Anweisungen klingen wie aus einer Sitzung erwachsener Leistungsfußballer. Jedem einzelnen Nachwuchskicker wird genau gesagt (oft nicht einmal gezeigt), was er zu machen hat. Und im Spielverlauf erinnern lautstarke Zurufe die Kinder daran, „zu gehorchen“ und die Anweisungen zu befolgen, damit der Trainer mit seiner Mannschaft gewinnt.

Durch diese „Befehlsstruktur“ wird bereits in den jüngeren Altersstufen eine innere Haltung erzeugt, nach der auch im späteren Jugend-

ALLES FÜR DEN VEREIN



■ Abzeichen, Aufkleber, Ehrennadeln, Wimpel, Medaillen, Banner, Hißfahnen, Alu-Tore, Bälle, Straßentransparente, Sportplatz-Sichtblenden, Markierwagen, Sportbekleidung, Flockdruck und vieles mehr... finden Sie im aktuellen LOYDL-SPORTKATALOG. Einfach kostenlos anfordern!

Olympia-Sporthaus
LOYDL
Das Vereins-Sporthaus

Ihr Katalog-Gutschein...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:

Olympia-Sporthaus Loydl
Abt. FT, Postf. 34 42
W - 8500 Nürnberg 1

X _____ e.V.?

X _____ Name, Vorname

X _____ Funktion

X _____ Straße, Hausnummer

X _____ PLZ, Ort, Zustellamt

Ja, schicken Sie mir den Katalog!

alter alle Anweisungen des Trainers als absolutes Muß verstanden werden müssen. Die Bereitschaft und das Vermögen zu offenen und konstruktiven Diskussionen, in denen die Jugendlichen eigene Ideen und Handlungswünsche einbringen können, werden bereits hier zu einem großen Teil ersticken.

„Ich habe Dir doch gesagt, Du sollst Deinen Mann decken!“, wirft der engagierte Übungsleiter in der Halbzeitpause seinem D-Jugendverteidiger vor, weil er einmal zu einem falschen Zeitpunkt seinem Wunsch, mitzustürmen freien Lauf gelassen hat.

Rückwirkungen vom Profi- auf den Jugendbereich

Wen wundert es, wenn sich dieses weitverbreitete Sicherheitsdenken und die frühzeitige Erstickung aller Spielinitiative im Kinder- und Jugendbereich auch an bestimmten Symptomen im Profibereich widerspiegeln: Wenn z.B. auch der Fußballprofi in der 2. Halbzeit nur noch auf seinen Gegenspieler achtet, sich dadurch noch weniger am Spielaufbau beteiligt und vom eigentlichen Fußballspiel durch eigenes Handeln noch weniger miterlebt.

Ein zentrales methodisches Lernprinzip fordert, die Lernenden zunächst eigene Wege und Lösungen suchen und finden zu lassen, bevor gezielte Hilfen gegeben werden. Dazu findet der Übungsleiter auf der Jagd nach dem kurzfristigen Erfolg im nächsten Spiel in seiner Trainingsarbeit kaum noch ausreichend Zeit.

Die Erfolgssucht des Umfeldes trifft den Nerv kindlicher Selbständigkeit

Das Erwachsenenspiel als falscher Maßstab

Noch spürbarer präsentiert sich dieser frustrierende Teufelskreis von Erfolgserwartungen des Umfeldes und der Reduzierung der kindlichen Spielwelt, wenn besonders hohe Kriterien an „die Spielqualität“ angelegt werden.

Eine Zusammenstellung der häufigsten typischen Zurufe vom Spielfeldrand aus sowie der Inhalte der Halbzeitbesprechungen beim Spiel von 6- bis 10jährigen hat deutlich gezeigt, daß weit über 80% der noch so gutgemeinten Anweisungen im Kern von Idealvorstellungen des perfekten, taktisch richtigen Erwachsenenspiels ausgehen.

Das Spielverhalten der Kinder und Jugendlichen wird immer stärker am Maßstab erfolgreichen Erwachsenenfußballs gemessen. Die Jugendtrainer und Eltern versuchen, den Jüngsten Begriffe und Verhaltensanforderungen aus dem Spiel erfahrener Fußballer zu erklären und zu vermitteln. Und sie erwarten die prompte Umsetzung im Spiel.

Perfektion ist gefragt. Kein Lehrherr würde im Verlauf der Lehrzeit von seinem Lehrling eine Meisterleistung verlangen, kein Lehrer von seinem Schüler bereits in den ersten Schuljahren fehlerfreie Abiturarbeiten. Im Jugend-

fußball beurteilen zu viele Erwachsene zu lautstark und zu kritisch die Handlungen der heranwachsenden, noch auszubildenden Nachwuchsspieler unter dem Maßstab einer eigenen Vorstellung vom „perfekten Fußball“. Zwangsläufig müssen sie dann immer wieder vom unfertigen, fehlerhaften, scheinbar unüberlegten – letztlich aber nur typisch kindlichen – Spielverhalten enttäuscht sein.

„Ihr müßt die Räume eng machen!“, erklärt der ehemalige erfolgreiche Fußballer als neuer D-Juniorentrainer seinen Schützlingen, „Habt Ihr verstanden?“ Natürlich nicken die Jungs. Sie haben verstanden – akustisch, aber nicht den Sinn der Worte.

Der Frust des Trainers ist dann groß, wenn alles doch anders läuft, als er es geplant hat. Er schimpft enttäuscht und die Kinder wissen nur, daß sie die Wünsche und Anforderungen des Trainers nicht erfüllt haben. Was sie aber machen sollten, wissen sie immer noch nicht. Ein ungutes Gefühl! Angst, Verunsicherung und Ratlosigkeit werden bald die ursprüngliche, kindliche Freude am Fußballspielen unterdrücken. Wieviele Jahre wird die eigentliche Begeisterung eines Jungen am Fußballspiel diesem durch die Erwachsenen erzeugten Dauerstreß gewachsen sein?

Die Kinder und Jugendlichen werden im Fußball zu Marionetten der Erwachsenen! Sie dürfen und können nicht weiter das eigene Spiel spielen! Mit den Kindern und Jugendlichen wird gespielt. Wie groß muß die Faszination des Fußballspiels für die Heranwachsenden sein, wenn dennoch so viele Nachwuchsspieler vom F-Jugendalter an dem Vereinsfußball die Treue halten!?

Vereinskommiss – der schlechende Tod des Idealismus

Das öffentliche Erfolgsdenken vergiftet das Leben im Verein

Die Form der Kritik in den Medien und in der Öffentlichkeit hat heute die Grenzen des Respekts vor der Persönlichkeit des Betroffenen längst überschritten. Sachlichkeit wird nicht selten durch Diffamierung ersetzt. Es wird nicht kritisch über die eigentliche Sache berichtet, sondern die Sache ist nur ein Pseudovorwand, damit der jeweilige „Berichterstatte“ und Kommentator seine eigenen Wünsche, Vorstellungen und egoistischen Interessen herüberbringen kann. Ob in den Medien oder nur in einfachen Stammtischgesprächen werden auf diese Weise der eigentliche Vorgang verklärt bzw. verzerrt oder neue Maßstäbe der Kritik kreiert.

Bei Berichterstattungen über ein Fußballspiel ergibt sich heutzutage zuweilen der Eindruck eines Duells „Ich (Berichter) gegen die Akteure“. Im Berufsfußball werden diese Begleitscheinungen des Medienrummels mittlerweile notgedrungen toleriert.

Inzwischen hat sich diese Form des öffentlichen Umgangs miteinander aber auch auf die Welt und das Leben aller Fußballvereine abgefäßt: Hohn und despektierliche Seitenhiebe setzen es für den Betreuer einer erfolglosen Mannschaft – nicht selten auch aus den Reihen des eigenen Vereins. Wer sich ehrenamtlich engagiert, macht sich heutzutage „abhängig“ vom oft recht zufälligen Ausgang eines Fußballspiels. Respekt vor der geleisteten Arbeit für andere wird nicht selten in Spott und unwürdige Attacken verkehrt, wenn sich der Erfolg nicht wie erwartet einstellt.

Für die Arbeit mit jungen Menschen ist dies eine fatale Entwicklung! Die verantwortlichen Jugendtrainer und Vereinsmitarbeiter, die sich mit besten Vorsätzen der Förderung der fußballspielenden Kinder und Jugendlichen widmen, müssen sich immer öfter mit einer schmerzlich empfundenen und ungerechten Kritik gegen die eigene Person auseinandersetzen. Darunter müssen der Umgang, das Verständnis für das Verhalten und die Wünsche der Kinder zwangsläufig leiden. Geduld, Empathie und Einfühlungsvermögen werden blockiert und unterdrückt. Das sicherste Gegenmittel gegen diese kritischen Angriffe von außen ist aber der permanente Erfolg der betreuten Mannschaft. Der Schritt zur Umschuldung des Frustes und Drucks aus dem Umfeld des Vereins vom Trainer auf die Spieler ist vollzogen und es setzen die beschriebenen negativen Mechanismen ein.

„Ein Narr ist, wer ein Ehrenamt sein Hobby nennt!“

Wer heute ein Amt, eine Aufgabe aus Idealismus übernimmt, wird in der Regel belächelt. „Warum soll man sich in seiner Freizeit mit den Problemen anderer Leute herumärgern!“

Reizvollere Nebenbeschäftigung locken, Hobbies oder Tätigkeiten, in denen der Betroffene nicht zum Sündenbock für die Unzulänglichkeiten anderer abgestempelt wird und mit ehrlich gemeinter Anerkennung kaum noch rechnen darf. Wer will heute noch seine Freizeit dem Hobby und Spaß anderer Leute zur Verfügung stellen?!

Die „Vertreiber“ des Idealismus

Die meisten haben den Idealismus verloren. Er ist nicht verschwunden. Er wurde vertrieben.

Zum einen durch Vereinsstrukturen, die im Verlaufe der Zeit immer unpersönlicher geworden sind und der individuellen Kreativität kaum noch Spielraum geben. Außerdem wird der freiwilligen Mitarbeit viel zu oft mit nöriglicher Kritik begegnet. Vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit wird aus den verschiedensten persönlichen Motiven heraus durch Konkurrenzdenken ausgehöhlt. Es verwundert nicht, wenn in dieser Atmosphäre viele Heiler, die sich zunächst voll Euphorie in die Aufgaben gestürzt haben, dem Vereinsleben resigniert den Rücken kehren.

Zum anderen haben sich in vielen Fußballvereinen die autoritär ausgerichteten Strukturen aus der Vergangenheit erhalten. Diese passen aber nicht in die heutige Zeit, in denen die Menschen Mitsprache und Miterantwortung fordern. Wenn der persönliche Entfaltungsspielraum aber durch „institutionelle Zwänge“ blockiert wird, dann suchen sie sich Freizeitbeschäftigungen, in denen die Realisierung eigener Ideen möglich ist.

Das Aus für das Ehrenamt im Fußball?

Bedeutet diese Entwicklung das Aus für das Ehrenamt im Fußball? Sind zukünftig Mitarbeiter nur noch durch finanzielle Anreize zu gewinnen und längerfristig an den Verein zu binden? Für wieviel Geld ist vermutlich jemand bereit, seine Freizeit mit dem nervigen Stress im Fußballverein zu tauschen? Üben dann aber diese „Honorar-Mitarbeiter“ die vielfältigen Aufgaben der Erziehung und sportlichen Ausbildung tatsächlich mit der gleichen Hingabe und mit dem gleichen Engagement aus wie einst die idealistisch motivierten Ehrenamtlichen – schließlich ist es ein Unterschied, ob jemand aus eigenem Interesse oder hauptsächlich wegen des Geldes in der Nachwuchsausbildung tätig wird?

Diese Entwicklungen im Bereich der ehrenamtlichen Vereinsmitarbeit sind ebenfalls mit Blick auf grundsätzliche gesellschaftliche Trends einzuordnen und zu beurteilen: In unserer Gesellschaft vollzieht sich eine deutliche Umorientierung weg vom geselligen **Wir** hin zum eigenen **Ich**. Dieser Trend ist ein typisches Phänomen einer Wohlstandsgesellschaft, in der die Grundstücksmauer oft schon das Ende gemeinschaftlichen Interesses bildet. Übrigens läßt sich hierauf auch die nachlassende Identifikation der jungen Fußballer mit einem bestimmten Verein zurückführen!

Wirkungsvolle Initiativen, die die Ehrenamtlichkeit in den Sportvereinen wieder wirkungsvoll forcieren möchten, müssen diese gesellschaftlichen Grundtendenzen mitberücksichtigen. Handeln ist aber immer besser als Reden! Ausprobieren von und Experimentieren mit verschiedenen Projekten der Mitarbeitergewinnung und -motivation ist immer einer pessimistischen oder überkritischen Nörgelei und Besservisserei vorzuziehen! Nicht jeder Versuch muß gleich ein Volltreffer sein!

Wo sind wirkungsvolle Gegenrezepte? – Nicht alle Aktionen treffen des Übels Kern!

Verbände und Vereine haben in den vergangenen Jahren reagiert. Lethargie herrschte keineswegs vor. Vielleicht hätte aber zuvor eine noch gründlichere Ursachenforschung betrieben werden müssen, um mit den verschiedenen Initiativen noch direkter und wirkungsvoller an den wirklichen Kernproblemen an-



Foto: Horst Müller

setzen zu können. Ohne eine treffende Diagnose müssen noch so läbliche Aktionen scheitern.

Hinzu kommt, daß die Situation und die Entwicklungen im Kinder- und Jugendbereich vielleicht zu einseitig nur aus der Sicht, den Erwartungen und dem Verständnis der Erwachsenen interpretiert und beurteilt werden. Dadurch wird aber schnell an den wirklichen Einstellungen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen vorbeigezogen.

Soviel sollte klar sein: Die Entwicklung zurückdrehen kann und will niemand. Wir müssen die Realität als gegeben begreifen und bereit sein, auf diese veränderte Wirklichkeit mit neuen, noch unerprobten Praktiken angemessen zu reagieren!

Verschiedene Talentwettbewerbe

„Fußball macht Freude“

Für die jüngeren Fußballer wurden verschiedene Wettbewerbe ausgeschrieben. Der „**Fußball macht Freude – Wettbewerb**“ ist z.B. eine Technik-Aktion, bei der 4 D- oder C-Jugendliche eines Vereins verschiedene Stationen mit bestimmten technischen Aufgaben durchlaufen und möglichst viele Punkte sammeln müssen.

Die jeweiligen Sieger qualifizieren sich von der Kreis-, über die Verbands- bis zum Finale auf Bundesebene.

Die Intention dieses Wettbewerbs ist es, den Kindern eine intensive, individuelle Technikschulung schmackhaft zu machen und die Übungsleiter im Verein zu einer verstärkten Technik-Ausbildung anzuleiten.

Der Zuspruch blieb bundesweit trotz großangelegter Werbeaktionen und eines großen Engagements der Landesverbände letztlich doch hinter den Erwartungen zurück. Bilden diese isolierten technischen Aufgaben aber tatsächlich die Erscheinungsform des Fußballspiels, die die Kinder und Jugendlichen in die Vereine gezogen hat und dort hält?

Fußballabzeichen

Einen Anreiz zu einer Selbstbeschäftigung mit dem Ball bieten auch die Ausschreibungen zum Erwerb sogenannter Fußballabzeichen.

Ob vereinslose Schüler oder Vereinsspieler – jeder kann dieses Abzeichen zusammen mit einer Urkunde erlangen, indem er seinem Lehrer oder Übungsleiter einige leicht zu bewältigende technische Aufgaben mit dem Ball erfolgreich demonstriert.

Wenn ein verständnisvoller, interessierter Lehrer, Betreuer oder Übungsleiter den Spielern das Mitmachen bei dieser Aktion ermöglicht, so ist dies sicherlich ein Anreiz für die Kleinen.

Der Mitgliederschwund setzt aber erst in den älteren Jugendjahren ein – in Altersklassen, die für derartige Wettbewerbe nur noch schwer zu begeistern sind.

Spielwettbewerb „4 gegen 4“

Der Spielwettbewerb „4 gegen 4“, der offensichtlich immer populärer wird, kann das Schon eher und vor allem langfristiger begeistern.

4er-Mannschaften bieten den Kindern ein Gruppenerlebnis, wie sie es aus dem Freundeskreis kennen. Das **Fußballspielen** mit reduzierten Mannschaften ist die attraktivste und altersangemessenste Form der Fußballvermittlung in den jüngeren Altersstufen.

Doch ist ein 4 gegen 4 als organisiertes Wettkampfprogramm, wie es in den Niederlanden schon seit längerer Zeit gefördert wird, tatsächlich ein Patentrezept?

Die Intention, das Spielen in Kleingruppen zu forcieren, ist sicherlich ein positiver Ansatz. Und dennoch stagniert diese Aktion dort in letzter Zeit.

Neue Organisationsmittel / Sportausrüstung für den Trainingsbetrieb vom Trainer entwickelt für Trainer, Übungsleiter, Betreuer und Vereine

SUPERGÜNSTIGE BEISPIELE:

Nocken Fußballschuhe „echt Leder“	DM 65,- jede Größe	Best.-Nr. 1001
Stollen Fußballschuhe „echt Leder“	DM 75,- jede Größe	Best.-Nr. 1101
KD-Saisonplaner A4	DM 75,- Saison 93/94	Best.-Nr. 1350

Kalender, Trainingsteilnehmerliste, Saisonstatistik, Formdiagramm
50 Aufstellungsvariante, 25 Notizblätter, 50 Spielerkritiken

Organisationsmappen · Trainingsteilnehmerlisten · Saisonstatistiken · Aufgebotsvordrucke · Vereinsdrucksachen · Mineralgetränke · Sportausrüstung · Trainingskarteikarten

Bestellung:	<input type="text"/> x 1001 = DM <input type="text"/>	Größe: <input type="text"/>
	<input type="text"/> x 1101 = DM <input type="text"/>	Größe: <input type="text"/>
	<input type="text"/> x 1350 = DM <input type="text"/>	Datum/Unterschrift <input type="text"/>

**SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
KLAUS DOLD**
Mühlbach 5 · 77790 Steinach
Telefon 07832/1654

165+693

Bitte schicken Sie mir kostenlos Ihren Prospekt zu.
Bitte gewünschte anteile zu unterscheiden, ausreichend und amteinten Abrechnungen werden nicht verarbeitet. Die Preisgestaltung ist in Mio. DM. Mindestbestellwert DM 6,-. Portomerk (Ausland) DM 14,-. Lieferungen gegen Rechnung.

Eine bessere Alternative sind vielleicht **freie Spielfeste**, bei dem das „4 gegen 4“ den Mittelpunkt bildet – keine Meisterschaften:

Ein Verein oder ein Fußballkreis richten einen Spielnachmittag aus, bei dem Kinder und Jugendliche bestimmter Altersklassen in freien 4er-Teams unabhängig von der Vereinszugehörigkeit mitspielen dürfen. Ein Spielturier, das die Kinder ohne Anleitung durch Trainer oder Betreuer selbst gestalten dürfen: Organisation und Aufbau der Spielfelder, kleine oder größere Tore, Spielzeiten, besondere Spielregeln werden durch die Nachwuchskicker festgelegt. Die erwachsenen Fußballvertreter helfen nur mit, beraten und kümmern sich eventuell um die Gesundheit der Spieler.

Auszeichnungen für eine vorbildliche Vereinsarbeit

Kann der nachlassende Idealismus durch verbandsseitige Auszeichnungen für „verdiente Mitarbeiter“ und für „vorbildliche Fußballvereine“ ausreichend gefördert oder sogar wiederbelebt werden?

Solche Auszeichnungen sind Signale, lobenswerte Ansätze, Beispiel für andere. Längst aber nicht genug, um die Fußballinteressierten für ein neues Engagement in der Vereinsarbeit zu motivieren.

Ein Herz für das Kindliche – nicht die Erwachsenen, die Kinder sind wichtig!

Anregungen für die Betreuung von Kindern und Jugendlichen

► Im Umgang mit Kindern und Jugendlichen müssen stärker als bisher die altertypischen Verhaltensweisen, Wünsche und Veranlagungen beachtet werden, auch wenn sie vielleicht von den Maßstäben, Erfahrungen und Erwartungen der Erwachsenen abweichen. Die erwachsenen Bezugspersonen sollten die Jugendlichen so akzeptieren wie sie sind und nicht versuchen, sie nach den eigenen Vorstellungen „umzuformen“.

Forderungen an den Kinderfußball

 Eine „erfolgsorientierte“ Denkweise ist der Totengräber des unbeschwert Kinderspiels! Erst die Bewertung durch Erwachsene macht eine Niederlage zu einer „Blamage“!

 Die Kinder müssen das Fußballspiel wieder frei von allen Zwängen als **Spiel** erleben!

 Vorstellungen vom „perfekten Fußball“ können nicht Maßstab für das Spiel der Jüngsten sein!

► Training und Betreuung müssen in erster Linie das Ziel verfolgen, die Kinder zu mutigen, begeisterten, tatenfrohen Spielern werden zu lassen, nicht zu „kleinen Erwachsenenfußballern“.

► Nicht reden sondern zuhören! – So lautet eine Grundforderung für den Umgang mit den Nachwuchsspielern. Das schnelle Einpauken des eigenen Wissens und der eigenen Wertvorstellungen darf nicht die „pädagogische Intention“ der Erwachsenen sein. Das Ziel kann nur sein, eine partnerschaftliche Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen so zu gestalten, daß die Heranwachsenden eigene Erfahrungen sammeln können und vertrauensvolle und offene Fragen an die Erwachsenen richten.

► Eine Grundvoraussetzung für den Aufbau einer solchen Beziehung zu den Jugendlichen ist eine intensivere Zuwendung zu jedem einzelnen Spieler, die notwendigerweise Zeit kostet. Der Trainer sollte aus diesem Grund nicht nur den Trainingsverlauf detailliert vorplanen, sondern sich auch im vorhinein Gesprächsgelegenheiten mit einzelnen Spielern ausdenken. Andererseits kommt natürlich auch dem spontanen Gespräch aus der Situation heraus eine große Bedeutung zu.

► Und auch mit einer notwendigen Portion Gleichmut und Humor kommen viele Probleme erst überhaupt nicht auf: Zwar ist z.B. die Wichtigkeit eines intensiven Aufwärmens den meisten Jugendtrainern bekannt. Wie schlimm ist es aber wirklich, wenn ein Spieler auf dem Platz zuerst übermäßig seinen Ball in die Maschen des Tores jagt? Humor und Verständnis treffen das jungenhafte Wesen überzeugender und nachhaltiger als eine übereilige, ernste Verwarnung. Der Trainer kann z.B. die Situation mit einem kleinen Wettbewerb

lösen: „Wenn Du von mir einen Elfer hälst, kannst Du weiter bolzen! Hau' ich den Ball rein, mußt Du Dich erst richtig warmmachen!“

Motivation vor Leistung!

► Eine starke Motivation hat schon vielen Spielern über ein spielerisch-technisches, taktisches, aber auch körperliches Tief hinweggeholfen. Ebenso oft scheitern Topspieler trotz bester körperlicher Verfassung am „Kopf“, an der mangelnden Motivation zur Leistung, ausgelöst u.a. durch äußere Einflüsse aus dem Umfeld.

Im Umgang mit Kindern und Jugendlichen müssen diese motivierenden Kräfte zunächst viel stärker gefordert und gefördert werden, bevor von diesen Nachwuchsspielern Engagement und Leistung erwartet werden. Die Denk- und Empfindungswelt der Jugend muß Maßstab der Beurteilung des jugendlichen Verhaltens sein, nicht das Wissen, Können und Handeln der Erwachsenen!

► Kinder und Jugendliche wollen beschäftigt werden. Angeordnete Erholungspausen, Mittagsruhe oder andere Formen einer leistungsorientierten Freizeitgestaltung sind zwar grundsätzlich richtig und hilfreich, lassen viele Kinder und Jugendliche aber in demotivierende Langeweile verfallen und zu Ersatzbeschäftigungen greifen (Streiche, Kartenspielen, Video). Würde es tatsächlich schaden, wenn sie sich selbst in dieser Zeit nach eigenen Interessen und Wünschen beschäftigen dürften? Beispielsweise durch sportlich reizvolle, lustvolle Tätigkeiten wie Torwandschießen, Fußballtennis oder Minigolf? Vielleicht sind die Kinder am Ende müde, aber auch begeistert, weil sie sich nach eigenen Bedürfnissen „ausleben“ durften.



Foto: Horst Müller

Ein größerer Freiraum für die Spieler wirkt sich positiv aus!

Die Forderung nach einer verstärkten spielerischen Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings ist nicht neu. Nicht Spiele mit 11er-Mannschaften, sondern in kleinen Spielgruppen müssen zukünftig den Trainingsablauf dominieren.

Aber nicht nur im sportlichen Bereich sind Veränderungen erforderlich, gleichzeitig ist auch der Abbau bestimmter „Zwänge“ in allen Bereichen der Betreuung und Vereinsarbeit.

Abbau taktischer Vorgaben für das Spiel

► Gerade im Kinder- und Jugendbereich sind taktische Vorgaben und Zwänge zu reduzieren und der Handlungsspielraum für den einzelnen Spieler zu erweitern!

► Anstelle fester Defensivaufgaben als Verteidiger oder Libero könnte es z.B. vor einem Spiel auch heißen: „Ihr vier kämpft weiter hinten um den Ball und spielt von dort aus nach vorne mit!“ Unordnung? Anfangs vielleicht, aber durch diese Erweiterung des Handlungsspielraums für eine ganze Spielergruppe ergeben sich für einzelne Spieler eine größere Spielbeteiligung, vielfältigere Spielerfahrungen und befriedigendere Spielerlebnisse – ein Plus für die Entwicklung von Begeisterung und Leistungsmotivation.

Es ist doch in der Regel nur die Furcht des erwachsenen Trainers vor einer Niederlage seiner Mannschaft, die diesen dazu veranlaßt, zu immer differenzierteren taktischen Anordnungen und Zwängen zu greifen. Er möchte

am liebsten den Spielverlauf schon im vorhin ein „auf Erfolg programmieren“.

Ausweitung des „mannschaftlichen Erlebens“

► Alleine durch die Ausweitung von gemeinschaftlichen Gesprächsphasen lässt sich die Mannschaftsatmosphäre überaus positiv beeinflussen. So kann der Trainer mit seinen Schützlingen in einer altersgemäßen Sprache vor dem Training einige Minuten über ein aktuelles Ereignis der Bundesliga diskutieren. Oder er nimmt sich nach dem Training noch etwas Zeit, um über Anliegen und Sorgen der Spieler zu plaudern.

► Damit wird vielleicht auch etwas die Hektik reduziert, die die Jugendlichen teilweise selbst produzieren oder die sich gerade bei den größeren Vereinen auch aufgrund des Spielertransports ergibt. Viele Nachwuchsspieler kommen auf die letzte Minute zu Training oder Spiel und anschließend gönnen sie sich kaum die Zeit zum Duschen. Positive Momente eines „Mannschaftsgeistes“ werden auf diese Weise immer weniger.

„Auszeiten“ im Trainingsablauf

► In den Trainingsprozeß sollten immer wieder Phasen eingestreut werden, in denen die Spieler frei von allen Vorgaben, ohne Leistungsdruck und ohne Beurteilungen sich selbst mit dem Ball beschäftigen können.

► 5- bis 10minütige „Auszeiten“ nach dem Aufwärmen oder nach intensiven Trainingsaufgaben sind nicht nur eine willkommene aktive Erholungsphase. Sie lockern auf, motivieren neu und bieten Entfaltungsspielraum für eigene Interessen und zum individuellen „Austoben“.

Eigen- und Mitverantwortung fördern die Bereitschaft zur Mitarbeit!

► Die Wertvorstellungen und individuellen Lebenspläne und -ziele der Menschen haben sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Diese Entwicklungen müssen auch die Vereine verfolgen und berücksichtigen, wenn die Vereinsangebote nicht zu einem großen Teil an den heutigen Bedürfnissen vorbeigehen sollen.

Die Vereine müssen sich möglichst flexibel auf diese neuen, teilweise erweiterten Interessen der Menschen einstellen. Ein grundsätzlicher Trend ist dabei, daß viele Sportinteressierte über den reinen Übungsbetrieb hinaus im Verein auch Geselligkeit und Kommunikation suchen.

► Auch bei den jungen Sportlern herrscht dieser Trend vor. Reisen, Turniere oder Abenteuerausflüge für die jungen Nachwuchsfußballer lenken vom „Dauer-Lernstreß“ ab, bieten Erlebnismomente ohne Kritik, Beurteilung und Erfolgzwang. Dabei sollten diese außersportlichen Veranstaltungen möglichst weit von den Jugendlichen selbst geplant und realisiert werden und sich die erwachsenen Vereinsmitarbeiter in eine Beraterfunktion zurückziehen. Die Erwachsenen können bzw. müssen Vorschläge machen und Anregungen geben. Dabei sollte es aber bleiben, denn den Kindern und Jugendlichen wird heute viel zu viel abgenommen. Letztlich sollen die Heranwachsenden aber „ihre“ Reise, „ihr“ Turnier oder „ihre“ Fete selbst aufziehen und als eigenes Produkt erleben dürfen.

Die Ausweitung des außersportlichen Vereinsangebotes muß also nicht automatisch einen noch größeren Arbeitsaufwand für die Trainer und Betreuer nachschieben. Im Gegenteil! Es überrascht teilweise, mit wieviel Engagement sich die Jugendlichen in eine selbstgestellte Aufgabe „hineinhängen“ – daraus kann sich auch für einen frustrierten Mitarbeiter neue Motivation entwickeln!



Foto: Horst Müller

Forderungen an den Jugendfußball

► Vor allen Veränderungsversuchen sind zunächst die wirklichen Einstellungen, Erwartungen und Bedürfnisse der Jugendlichen zu erfragen!

► Der Jugendtrainer sollte die Heranwachsenden als „ganze Persönlichkeiten“ akzeptieren und achten!

► Der Jugendspieler sollte möglichst viele Mitgestaltungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten bekommen. Selbstverantwortlichkeit und Selbstständigkeit sind zu fördern!

Freie Spielgelegenheiten innerhalb des Vereins

- Die Schaffung von freien Spielgelegenheiten in der Umgebung des Vereins bietet eine weitere Möglichkeit, die Persönlichkeitsentwicklung der Heranwachsenden zu fördern.
- Freie Spielzeiten für die jungen Fußballer aller Altersklassen, zu denen sich interessierte treffen und ohne Zwang und Beobachtung spielen können, sind hier eine attraktive Ergänzung zum sonstigen Trainingsbetrieb. Nach dem Motto „Wer kommt, der kommt.“

Mitsprachemöglichkeiten für Kinder und Jugendliche

- Eine stärkere Hinzuziehung der Kinder und Jugendlichen bei Fragen und Problemen, die sie schließlich selbst betreffen, sind ein wichtiger Ansatzpunkt, um die Attraktivität des Fußballvereins für die Heranwachsenden zu steigern. In den weitaus meisten Fällen entscheiden die Jugendlichen nicht selbst bzw. sie werden erst überhaupt nicht am Entscheidungsprozeß beteiligt. Dabei vermitteln die jugendlichen Auffassungen und Wünsche nicht selten wertvolle Hinweise und Denkanstöße für die Verantwortlichen.
- Aus diesem Grund sollten die Nachwuchsspieler ein regelmäßiges „feed back“ geben können. Das Gefühl, ernst genommen und angehört zu werden sowie mitgestalten zu dürfen, trägt zu einer größeren Bindung an den Verein bei.

► Das heutige Demokratieverständnis muß sich an alten Führungsformen im Verein stoßen und dazu beitragen, daß immer weniger sich dazu bereit erklären, „sich ehrenamtlich bevormunden zu lassen“. Der scharfe, teils autoritäre Trainingsdrill – gerade auch bei Topmannschaften – kann in diesem Zusammenhang ebenfalls nicht der Weisheit letzter Schluß sein, um bei den Spielern eine gute Verfassung und eine optimale Einstellung zur eigenen Leistung, zur Mannschaft und zum Verein zu erreichen.

► Auch für die Vereinsorganisation haben diese Überlegungen direkte Konsequenzen: Die Aufgaben und Rechte des Spielausschüssebmanns und des Jugendobmanns alter Prägung als weisungsberechtigte Funktionsträger im Fußballverein sollten an die Übungsleiter und Betreuer der einzelnen Mannschaften delegiert werden.

► Regelmäßige, aber zeitlich frei vereinbarte Treffen der Trainer und Betreuer müßten den Charakter von Arbeitstagungen erhalten, in denen alle Fragen der einzelnen „Abteilungen“ erörtert und gelöst werden. Die Verteilung des Aufgabenbereichs des früheren Jugendobmanns auf vielen Schulteren bedeutet zwar für jeden einzelnen Betreuer ein geringes zeitliches Opfer und einen etwas größeren Arbeitsaufwand, dafür ist er aber im Bewußtsein der Miterantwortung und Eigenständigkeit in seinem Aufgabenbereich viel besser motiviert.

► Der Trainer und Betreuer sollten durch einen geschickten Umgang auch die Eltern in diese eigenverantwortliche Selbstorganisation der Mannschaft einbeziehen.

Umdenken in der Öffentlichkeit – die große Chance des Bundestrainers!

Aber die Basis allein kann den Mitgliederschwund in den älteren Jugendklassen nicht aufhalten. Öffentlichkeit und Medien sind heutzutage derart einseitig vom Erfolgsdenken mit vorschnellen, perfektionsorientierten kritischen Urteilen beherrscht, daß nur durch eine breit angelegte, intensive Aufklärung über die besorgniserregenden Auswirkungen dieser Umgangsart für die Entwicklung des Fußballs und der Jugendlichen schlechthin ein nachhaltiges Umdenken einzuleiten ist.

Auf wen wird gehört? Auf den Bundestrainer Berti Vogts! Sein Wort hat heute bei den Medien und in der Öffentlichkeit Gewicht, sein Wort wird verbreitet. Nur er und seine Mitarbeiter sind in der Lage, mit gezielten Initiativen, in Talkshows und Informationsfilmen sowie anhand anschaulicher Beispiele dem Fachjournalisten, dem Fußballfan oder dem Vater diese verhängnisvollen Folgen eines einseitigen Erfolgsdenkens und -strebens im Kinder- und Jugendfußball verständlich und einsichtig zu machen.

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

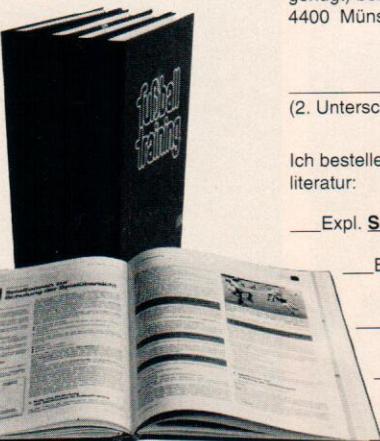
Ich abonniere *fußballtraining*

Gleich mitbestellen

Damit Sie "fußballtraining" praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

Jetzt mit
Jahreszahlen-
Aufklebern
1991 - 1994.



12-er 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 Abeginn: 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 Kalenderjahrs.

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 65 40, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. Sammelmappen ft

Expl. _____

(Titel abkürzen)

Expl. _____

Expl. _____

Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

○ Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Jörg Daniel

Taktische Kniffe für das Torhüterspiel

Zwischen der eminenten Bedeutung des Torwarts für den Spielerfolg und seiner Rolle im Training liegen Welten.

Diese Diskrepanz hat zum einen trainingsorganisatorische Gründe, denn ein gezieltes Sondertraining ist oft schwer mit dem sonstigen Mannschaftstraining zu verbinden. Ein anderer Grund sind erhebliche Wissensdefizite vieler Trainer hinsichtlich der richtigen Torwarttechnik und -taktik.

Diese Wissenslücke wird vom Ex-Bundesliga-Torhüter und heutigen Verbandstrainer geschlossen:

Zu wichtigen Grundsituationen des Torhüterspiels werden Bewegungsabläufe transparent gemacht und mit Taktik-Hinweisen ergänzt.

Die Sonderrolle des Torwarts

Der Torhüter nimmt schon von der Regel her eine Sonderrolle ein. Nicht zuletzt deshalb ist die Torwartleistung nicht nur ein Elftel der Mannschaftsleistung. Ein überragender Torhüter kann eine Begegnung quasi im Alleingang „herausreißen“ und zum großen Rückhalt der Mannschaft werden. Andererseits kann durch einen Patzer der Nummer 1 ein Spiel aber auch plötzlich kippen.

Fast paradox, daß trotz dieser eminent wichtigen Bedeutung des Torwartspiels die spezielle Schulung der Torhüter im Trainingsprozeß meistens viel zu kurz kommt. Dort fristen die Torhüter oft ein Schattendasein.

Die Ursachen für diese Vernachlässigung liegen auf der Hand: Zum einen ist gerade in unteren Alters- und Leistungsbereichen der einzelne Trainer allein aus Zeitgründen damit überfordert, an Extra-Terminen ein Sondertraining anzubieten. Zum anderen gibt es aber auch gravierende Wissensdefizite hinsichtlich der richtigen Torwarttechnik- und -taktik.

Der einleuchtende Grund: Nur die wenigsten Trainer waren nunmal selbst Torhüter und können damit auf eine eigene Spielerpraxis im Tor zurückgreifen. Ein breitgefächertes Übungsrepertoire für ein spezielles Torhüter-Training läßt sich vielleicht noch mit Hilfe der Fachliteratur zusammenstellen. Es bleibt aber dennoch oft nur reine „Bewegungstherapie“, wenn die Torhüter nicht gleichzeitig auch konkrete Bewegungshinweise für bestimmte Grundtechniken oder Informationen zu taktischen Verhaltensweisen (z.B. Stellungsspiel) an die Hand bekommen.

Denn: Eine gute Torwarttaktik macht den Unterschied zwischen einem erfolgreichen und einem nicht erfolgreichen Torhüter aus.

Die Ausbildung der Nachwuchs-Torhüter

In welcher Altersstufe sollte ein Spieler zum Torhüter bestimmt werden und welche Grundsätze sind für die einzelnen Ausbildungsstufen zu nennen?

Ein Torhüter kann zunächst jeder sein!

► Der total falsche Ansatzpunkt ist eine zu frühe Festlegung eines bestimmten Nachwuchsspielers auf die Torwartposition.

Im Kinderbereich müssen zunächst mittels einer vielseitigen sportmotorischen Grundausbildung breite körperliche, seelische und geistige Grundlagen für sportliche Leistungen geschaffen werden. Eine zu frühe Spezialisierung verhindert dagegen eine kontinuierliche Leistungsentwicklung bereits im Ansatz. Die Spieler stoßen später relativ rasch an eine Leistungsgrenze.

► Deshalb sollte im F-Jugendbereich zunächst die Position des Torhüters rotierend besetzt werden. Innerhalb des Trainings können alle Spieler durch eine allgemeine Ballschule mit den Grundfertigkeiten eines Torhüters vertraut gemacht werden (Fangen, Falten, Fausten usw.).

► Der Trainer kann sich bewußt Zeit lassen und aufmerksam beobachten, welcher Spieler Spaß am Torwartspiel findet bzw. welcher die besten Voraussetzungen mitbringt.

► Leider läuft die Besetzung der Torhüter-Position in der Praxis aber meistens nach einem anderen Schema ab: Dort werden oft die motorisch unbeweglichsten und als Feldspieler ungeeignetesten Spieler in das Tor geschickt. Dieses Prinzip der Negativ-Auslese wird den Anforderungen und der Bedeutung der Torhüter-Position nicht gerecht. In das Tor gehört ein sportlich vielseitig begabter, beweglicher, gewandter und vor allem auch mutiger Spieler.

Erst später kristallisiert sich ein „richtiger“ Torhüter heraus!

► Wenn sich mit **BEGINN DER D-JUGEND** ein Torhüter „herausspezialisiert“ hat, der die Position aus eigenem Interesse heraus fest übernimmt, dann existieren auch von der Entwicklungsstufe her („goldenes Lernalter“, „Lernen auf Anhieb“) beste Voraussetzungen, um die einzelnen Grundelemente des Torwartspiels systematisch zu erlernen.

► Mit **EINTRITT IN DIE PUBERTÄT** unterliegt der Jugendliche auffälligen körperlichen und seelischen Veränderungen. Lust kann mit Unlust, Interesse mit Desinteresse wechseln. Durch das beschleunigte Längenwachstum wirken die Bewegungsabläufe unharmonischer.

Mit einem gezielten Torhüter-Training muß deshalb das beherrschte Technik-Repertoire gefestigt und dem neuen, höheren Niveau der motorischen Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) angepaßt werden. Die einzelnen Techniken müssen dynamischer in den Spielsituationen umgesetzt werden.

Hinweise zum Torhüterspiel und -training

► Die Schulung des Torhüters darf im Trainingsprozeß nicht zu kurz kommen: Dafür ist seine Position zu wichtig!

► Jeder Trainer muß sich mit Informationen zum Torhüterspiel versorgen!

► Das „traditionelle Sandkastentraining“ muß aus der Torhüter-Schulung verschwinden!

► Ein richtiges Stellungsspiel darf nicht durch falsche Bewegungen zerstört werden!

► Der Torhüter muß sich wie kein anderer Spieler durch eine psychische Stabilität auszeichnen! Der Trainer muß auch hier beraten und helfen!



Mit Eintritt in die sogenannte zweite puberale Phase schließt sich in der **B-Jugend** ein weiterer günstiger Entwicklungsabschnitt für eine gezielte und stabile Steigerung des fußballerischen Leistungsvermögens an. Die Bewegungen werden wieder präziser, ökonomischer und konstanter. Insbesondere die Verbesserung des Sprungvermögens wirkt sich positiv auf die Torwartleistung aus.

Der Jugendliche entwickelt sich zu einer (Torhüter-)Persönlichkeit, die sich u.a. in einer individuellen Ausprägung des Spielverhaltens (Torwarttyp) ausdrückt.

Der Nachwuchsspieler weiß nun, was er will. Seine Eigenmotivation ist enorm hoch. Durch einen weiteren Zuwachs seiner geistigen Kapazitäten kann der Jugendtorhüter auch mit anspruchsvollen taktischen Anforderungen des Torwartspiels konfrontiert werden.

Der jugendliche Nachwuchs-Torhüter sollte in dieser Altersstufe grundsätzlich **aktiv** am Ausbildungsprozeß beteiligt werden.

Was muß ein Torhüter leisten?

Durch welche Leistungsfaktoren zeichnet sich ein effektives Torwartspiel aus?

Kondition – Basis für ein erfolgreiches Torwartspiel

Eine zugegebene etwas provokative Forderung lautet: Der Torwart muß die beste Kondition aller Spieler haben!

In der Trainingsrealität schaut dies meistens aber ganz anders aus. Bei Ausdauerläufen bilden viele Torhüter in der Regel die Nachhut. Die Problematik dieser Praxis wird offenkundig, wenn das konditionelle Anforderungsprofil eines Torhüters detaillierter aufgeschlüsselt wird.

Grundlagenausdauer

Die Bedeutung des Ausdauerleistungsvermögens als Basis für eine möglichst konstante Spieldynamik auch im fortgeschrittenen Spielverlauf ist bekannt. Wie kein anderer Spieler ist aber gerade der Torhüter gefordert, auch in den Schlußminuten seine Aktionen mit höchstmöglicher Konzentration, Präzision und Schnelligkeit ablaufen zu lassen, um den Erfolg sicherzustellen.

Ratschläge für das Torhüter-Training:

► Mit regelmäßigen Ausdauerläufen auch innerhalb der Wettspielperiode sollte gerade der Torhüter sein Grundlagenausdauer-Niveau verbessern bzw. stabilisieren, um z.B. Konzentrationsschwierigkeiten zum Spielen hin zu verhindern!

► Eine torwartspezifische Ergänzung sind längere Schußserien mit entsprechenden Pausen nach der extensiven Intervallmethode!

Schnellkraft/Sprungkraft

Durch ein richtiges Stellungsspiel werden viele „Flugaktionen“ auf der Torlinie unnötig. Dennoch gibt es immer wieder Situationen, wie etwa beim Abfangen von Flanken, in denen die Torhüter explosiv abspringen müssen.

Ratschläge für das Torhüter-Training:

► Ein spezielles Sprungkraft-Training ist nur in höheren Leistungsklassen sinnvoll, in denen aufgrund der Trainingshäufigkeit die anderen Leistungsfaktoren nicht vernachlässigt werden müssen!

► Das „traditionelle Sandkastentraining“ sollte aber in allen Bereichen aus der Torhüter-Schulung verschwinden. Zum einen treten dabei wegen des rutschigen Untergrunds beim Abdruck und bei der Landung spieluntypische Bewegungsmuster auf. Zum anderen wird hier meistens falsch belastet. Die Torhüterverbesserung bzw. -stabilisierung kann durch gezieltes Sprungkraft-Training erleichtert werden.

ter werden mit langen, halsbrecherischen und speluntypischen Sprungserien „kaputttrainiert“!

Aktions- und Reaktionsschnelligkeit/ Beweglichkeit und Gewandtheit

Alle Torhüteraktionen müssen in höchstem Tempo und mit 100prozentiger Intensität ablaufen.

Die torwartspezifische Schnelligkeit im Spiel setzt sich dabei aus verschiedenen Teilkomponenten zusammen, die voneinander abhängen.

Dabei gilt u.a. folgender Grundsatz auch für Torhüter: Je beweglicher ein Sportler ist, umso schneller ist er auch!

In vielen Situationen helfen oft nur noch Reflexbewegungen. Der Torhüter muß also in jeder Spielsituation aus und in jeder Körperlage (im Vorwärts- und im Rückwärtstlauf, im Sprung, nach dem schnellen Aufrichten) Bälle halten können.

Ratschläge für das Torhüter-Training:

- Traditionell wird beim Torhüter-Training viel zu intensiv belastet. Grundsätzlich darf sich zur Verbesserung der so wichtigen Aktionsgeschwindigkeit eine Sprungserie aber nur aus so vielen Wiederholungen zusammensetzen, wie jede einzelne Aktion noch mit höchster Intensität und Explosivität erfolgen kann. An einem Beispiel veranschaulicht: Ein Torhüter muß im Spiel nicht 10x hintereinander aus der Hocke den Torpfosten erreichen, sondern er muß eventuell 1x über den Torpfosten hinauskommen!
- Gezielte Dehnübungen (Stretching) zur Beweglichkeitsschulung sind ein absolutes Muß und gehören in jedes Aufwärmprogramm!
- Spielspezifische Übungen (möglichst mit optischen Startsignalen) zur Reaktionsschulung sollten ebenfalls ein Standard des Torwarttrainings sein!

Rumpfkraft

Jeder Torhüter sollte ein in bezug auf die ganze Körpermuskulatur ausgeglichenes Kraftniveau aufweisen. Umso leichter und ökonomischer gelingen auch die anspruchsvollen torwartspezifischen Bewegungsabläufe.

Häufig ist aber – gerade bei Jugendtorwarten – die Rumpfkraft (speziell also die Bauch- und Rückenmuskulatur) nur mangelhaft ausgebildet.

Zudem schützt eine ausgeprägte Grundlagenkraft nicht nur vor Verletzungen, sie ist auch für das Durchsetzungsvermögen in bestimmten Spielsituationen, wie etwa bei Luftduellen mit einem Angreifer, unerlässlich. Nicht zuletzt ist auch der psychische Effekt einer ausgeprägten Ganzkörpermuskulatur zu nennen: Das Selbstvertrauen und die Anstrengungsbereitschaft werden erhöht.

Ratschläge für das Torhüter-Training:

- Eine umfassende Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur, speziell aber der Rumpfmuskulatur, ist anzustreben!

- Mindestens 1x in der Woche sollten deshalb systematische Kräftigungsübungen zur Steigerung der Rumpfmuskulatur in das Trainingsprogramm integriert werden!
- Außerdem müssen die Torhüter zu einem zusätzlichen Kräftigungsprogramm in Eigenregie motiviert und angeleitet werden!

Technik-Taktik – das Rüstzeug des Torwerts

Ein effektives Torwartspiel setzt sich aus bestimmten technisch-taktischen Grundelementen zusammen, die innerhalb des Kinder- und Jugendbereichs (ab etwa der D-Jugend) systematisch erlernt werden müssen. Selbstverständlich treten innerhalb dieser einzelnen Torwartelemente individuelle Eigenheiten auf, die oft allein schon aus der unterschiedlichen Konstitution resultieren. Dennoch können für die einzelnen technisch-taktischen Elemente des Torwartspiels einige übergreifende Bewegungsmerkmale und taktische Verhaltensgrundsätze aufgestellt werden.

Im folgenden werden verschiedene Elemente des Torwartspiels vorgestellt, wie sie in der Spielpraxis häufig vorkommen:

- Torschüsse aus verschiedenen Richtungen und mit unterschiedlicher Schärfe
- Torschüsse aus kürzester Entfernung
- 1 gegen 1-Situationen gegen einen Angreifer
- Flanken von der Spielfeldseite.

Psychische Grundlagen – das I-Tüpfelchen des Torwartspiels

Spiele werden bekanntlich oft im Kopf der Spieler entschieden. Dann bringt die beste taktische und konditionelle Vorbereitung wenig, wenn die Spieler im entscheidenden Moment nervlich versagen.

Psychische Leistungsfaktoren spielen beim Torhüter eine besondere, oft spielentscheidende Rolle.

Wettspielstress, Angst vorm Versagen, Aggressionen oder Enttäuschungen können die Torwartleistung positiv oder negativ beeinflussen.

Dabei muß sich der Torhüter von diesen negativen Einflußfaktoren möglichst freimachen, um konstant über 90 Spielminuten hinweg mit höchster Konzentration agieren zu können. Jeder Torhüter muß hier sein eigenes Schema finden, wie er sich motiviert, auf den Gegner einstellt und möglichen Wettspielstress wirkungsvoll reguliert. Dennoch können einige grundsätzliche Verhaltenstips gegeben werden.

Für diese verschiedenen Grundsituationen werden jeweils einige konkrete Bewegungshinweise bzw. Tips für ein taktisch geschicktes Spielverhalten gegeben. Dabei wird ein bestimmter Torhüter-Typ favorisiert: Nicht der „Flieger zwischen den Pfosten“, sondern ein „sachlicher“ Torhüter, der viele Situationen nicht durch besonders spektakuläre Aktionen, sondern durch ein optimales Stellungsspiel löst.

Psychologische Tips für Torhüter

Zum Abschluß noch einige Tips zur Konzentration und zum richtigen Verhalten im Wettspiel, die Torhüter beachten sollten:

- Vorangegangene Fehler dürfen Dich nicht beschäftigen!
- Konzentriere Dich immer auf die nächste Aktion!
- Denke positiv! Nicht an die Folgen einer möglichen Niederlage denken!
- Kämpfe um jeden Ball!
- Demonstriere den gegnerischen Angreifern gegenüber Selbstbewußtsein und Überlegenheit!
- Lasse Dich nicht von Äußerungen der Zuschauer, Gegenspieler oder der Offiziellen aus der Rolle bringen!

Literatur

Bisher sind in „fußballtraining“ u.a. folgende Beiträge zum Torhüter-Training erschienen:

- Gunnar Gerisch/Erich Rutemöller:
Torwartschulung: Werfen und Hechten (1/83)
- Gunnar Gerisch/Erich Rutemöller:
Torwartschulung: Flanken (5/84)
- Detlev Brüggemann:
Unhaltbar! – Tatsächlich? (4/1991)

Sportversand Werner

Super – Spar – Angebote

Fußball Hunter Barex

1. Qualität, abriebfest und äußerst robust, handgenäht, FIFA-geprüft, Gr. 5,4,3, s/w, Stück 24,- DM

ab 10 Stück nur DM 21,60

Fußball USA 94

Der Synthetikfußball mit ausgezeichneten Spieleigenschaften, exakte Rundung und hohe Abriebfestigkeit, Gr. 5, Stück 39,90 DM

ab 10 Stück nur DM 35,91

Fußball BOS Goalmaster

BOS Spitzfußball aus Cordley-Material, Gr. 5, s/w, Stück 69,- DM

ab 10 Stück nur DM 62,10

Hallenfußball HUNTER Indoor Soft

mit Nylonfilz, handgenäht, reduzierte Sprungkraft, signalgelb, Gr. 5, Stück 39,90 DM

ab 10 Stück nur DM 35,91

Und hier ein „Schnäppchen“

Fußball HUNTER PBW 532

robuster Lederfußball, besonders für Hartplätze geeignet, Gr. 5, s/w

10er Pack nur DM 100,-

Ab 300,- DM Bestellwert portofrei, sonst zzgl. 8,- DM Porto
Kostenloser Gesamtprospekt!

Telefonisch bestellen geht schneller und ist bequem: Tel. 0 84 52/82 03 oder Fax 0 84 52/7 05 12 Sportversand H. Werner OHG, Regensburger Str. 14, 8069 Geisenfeld

Technisch-taktische Elemente

Dosierte, flache Bälle

Spielsituation:

Flache, dosierte Schüsse, die genau auf den Torhüter zukommen oder etwas seitlich auf das Tor zurollen.

Hinweise für den Torhüter:

- Komme möglichst hinter den Ball! Wenn genug Zeit vorhanden ist, bewege Dich mit schnellen Seitwärtsschritten hinter den Ball!
- Wenn Du einen Ball schräg nach vorne erlaufen mußt, bücke Dich schnell herunter und bleibe in der leichten Vorwärtsbewegung. Darauf hast Du ausreichenden Schwung für einen sofortigen Abwurf!

Halbhöhe Bälle auf den Torhüter

Spielsituation:

Schüsse, die aus relativ frontaler Position von vorne auf den Torhüter zukommen.

Hinweise für den Torhüter:

- Komme möglichst mit dem ganzen Körper hinter den Ball!
- Fasse den Ball zum frühstmöglichen Zeitpunkt mit beiden Händen hinter dem Ball!
- Bleibe locker! Versuche den Ball nicht mit aller Gewalt festzuhalten! Bei einem harten Schuß ist es oft besser, den Ball kurz abtropfen zu lassen!
- Tänzle locker auf der Stelle, um jederzeit für eine entsprechende Aktion bereit zu sein!

Harte, flache Schüsse in Körpernähe

Spielsituation:

Schüsse, die aus kurzer Distanz hart und flach abgegeben werden und relativ nahe auf den Torhüter zukommen.

Hinweise für den Torhüter:

- Um möglichst schnell herunterzukommen, muß das Bein auf der Seite, zu der Du hinunter willst, entlastet werden! Ansonsten verlierst Du Zeit, wenn für eine Sprungaktion zunächst Druck nach oben entwickelt werden muß!
- Bewegungshilfe: Schwinge beim Herunterfallen das ballnahe Bein zunächst bewußt etwas nach vorne. Damit läßt Du dieses Bein automatisch locker!

Flache Schüsse in die Torecke

Spielsituation:

Flache und schärfere Schüsse aus etwas weiterer Entfernung in die Torecke, die nicht erlaufen und mit den Händen aufgenommen werden können.

Hinweise für den Torhüter:

- Drücke Dich nach einem Auftaktschritt mit dem Bein ab, zu dessen Seite Du springen willst!

1

Flach gespielte Bälle



Komme dem Ball mit den Händen möglichst weit entgegen!



2

Flach gespielte Bälle



Nimm den Ball möglichst nicht im Stand, sondern in der Vorwärtsbewegung auf!



3

Harte, flache Schüsse in Körpernähe



Entlaste das Bein auf der Seite, zu der Du hinunter willst!





4

Flache Schüsse in die Torecke



Halte immer mit der ballnahen Hand!



5

Erhechten von Bällen



Springe möglichst gradlinig und explosiv zum Ball ab!



6

1 gegen 1 gegen einen Angreifer



Greife dann ein, wenn sich der Angreifer den Ball zu weit vorlegt!

- Halte immer mit der ballnahen Hand den Ball und sichere diesen dann möglichst schnell am Körper!
- Lande als erstes auf der Außenseite des Oberschenkels!
- Nach dem Schuß mußt Du auf der Seite liegen und nicht etwa auf dem Bauch!
- Vermeide überflüssige Bewegungen wie etwa ein Hochschlagen der Beine oder ein spektakuläres Überrollen bei der Landung. Das sind Aktionen für die Galerie und kosten nur Zeit oder beschwören einen Verlust der Ballkontrolle herauf!

Erhechten von Bällen

Spielsituation:

Halbhohe und hohe Bälle in die Torecken, die nicht erlaufen werden können.

Hinweise für den Torhüter:

- Du mußt je nach Situation entscheiden, wieviele Auftaktschritte zur Einleitung des anschließenden Hechtsprungs möglich und am erfolgversprechendsten sind!
- Halte bei der Landung Deine Körperspannung! Lande zunächst auf der der Außenseite des Oberarms!
- Der Körperschwerpunkt darf keine Kurve bilden! Steige also beim Hechtsprung nicht erst unnötig weit nach oben, um dann zum Ball hin abzuknicken! Dieser Zeitverlust kann „tödlich“ sein!
- Viel ökonomischer ist folgende Technik: Bringe den Körperschwerpunkt über das Ab-sprungbein und beschleunige aus dieser Position heraus geradlinig zum Ball! Damit bist Du schneller am Ball und Du erzielst außerdem eine größere Reichweite!
- Für das vieldiskutierte „Übergreifen“ gibt es folgende Richtlinie: Bei Bällen bis in Schulterhöhe solltest Du immer nur mit der ballnahen Hand zum Ball gehen! Damit riskierst Du keine unnötigen Zeitverluste! Bei höheren Bällen über Kopf kann dagegen das Übergreifen von Vorteil sein, wenn Du durch das Hochstrecken, Übergreifen und Verwringen des Körpers eine größere Reichweite erreichst! Allerdings ist der Zeitaufwand größer! Du mußt also je nach Situation entscheiden!

1 gegen 1 gegen einen Angreifer

Spielsituation:

Ein gegnerischer Angreifer dribbelt relativ unbedrängt im Alleingang auf den Torhüter zu.

Hinweise für den Torhüter:

- Laufe dem Angreifer möglichst weit entgegen, komme aber dann rechtzeitig zum Stand und mache Dich möglichst „breit“!
- Warte ab! Überlasse dem Angreifer die Initiative und Verantwortung! Du hast nichts zu verlieren, sondern kannst nur gewinnen!
- Versuche, auf diese Weise den Angreifer in Deinen Aktionskreis zu ziehen und zu einer Tempodrosselung zu verleiten! Schaue dabei nur auf den Ball und nicht auf die Stürmerbewegungen!

► Greife erst dann entschlossen und blitzschnell ein, wenn sich der Stürmer den Ball zu weit vorlegt!

Flanken von der Seite

Spielsituation:

Die Angreifer bringen von der Spielfeldseite eine Flanke vor das Tor, die der Torhüter abfangen kann.

Hinweise für den Torhüter:

- Laufe so gerade wie möglich auf direktem Weg zum Ball! Laufe nicht mit Seitwärtschritten, damit verlierst Du nur kostbare Zeit!
- Springe immer mit dem ballnäheren Bein ab! Bei einer Flanke von links also mit dem linken Absprungbein, bei einer Flanke von rechts mit dem rechten Absprungbein!
- Dadurch kannst Du das Schwungbein besser als Schutz gegen einen anspringenden Angreifer einsetzen! Außerdem wird die Landung sicherer!
- Wenn Du die Hereingaben nicht sicher abfangen kannst, dann befördere den Ball mit einarmigem Fausten aus dem tornahen Bereich zur Seite weg!
- In Situationen, in denen z.B. ein Spielerpulk einen Anlauf zum Ball verhindert, bleibt oft nichts anderes übrig, als die Faust hochzustrecken und den Ball aus der torgefährlichen Zone nach hinten zur Seite wegzulenken!

Lupfer über den Torhüter hinweg

Spielsituation:

Der Torhüter, der sich einige Meter vor dem Tor befindet, wird mit einem hohen Flugball überspielt, der sich über den Torhüter hinweg Richtung Tor senkt.

Hinweise für den Torhüter:

- Bewege Dich möglichst nicht im Rückwärtslauf zum Ball, sondern drehe Dich blitzschnell und starte dem Ball hinterher! Damit bist Du schneller am Ball! Außerdem kommst Du bei der Streckung bei weitem nicht so hoch, wenn Du versuchst, im Rückwärtsfallen an den Ball zu kommen!
- Laufe möglichst lange zum Ball! Versuche dann im letzten Moment, den Ball einarmig über die Torlatte zu fausten!

Stellungsspiel

Einige Grundsätze

- Das Schlagwort vom „Winkel verkürzen“ ist falsch, denn der Schußwinkel bleibt vom Verhalten des Torhüters unabhängig immer gleich. Allerdings kann sich der Torhüter durch ein geschicktes Stellungsspiel genau in den relativ kleinen Bereich platzieren, durch den der Ball zumindestens bei scharfen, geraden Schüssen auf jeden Fall hindurch muß, um im Tor zu landen.
- Dieser Bereich kann zur Orientierung zunächst auch mit Fahnensäulen markiert werden. Jeder Ball, der ins Tor will, muß zwischen diese Stangen hindurch.
- Dabei darf das richtige Stellungsspiel aber nicht durch falsche Bewegungen „kaputtge-

7

Flanken von der Seite



Laufe möglichst gerade zum Ball und springe mit dem ballnäheren Bein ab!



8

Lupfer über den Torhüter hinweg



Starte dem Ball möglichst weit im Vorwärtlauf hinterher!



macht“ werden! Das Stellungsspiel muß durch die richtige Bewegung ergänzt werden!

Bälle aus schräger Nahdistanz

Spielsituation:

Ein Angreifer schießt aus kurzer Entfernung aus schräger Richtung in Brust- bis Kopfhöhe auf das Tor.

Hinweise für den Torhüter:

- Trete mit einem schnellen Schritt schräg zum Ball hin vor die Fahnensäulen, strecke die Arme blitzschnell raus und versuche, den Ball möglichst weit vorne abzublocken!
- Drücke Dich auf keinen Fall bloß parallel zur Torlinie zur langen Ecke hin ab! Damit vergrößert Du die Trefferfläche, so daß der Ball nicht zu erreichen ist!
- Ebenfalls hast Du keine Chance, wenn Du zu früh nach unten hin abknickst, so daß der Ball über Dich hinweg in das Tor fliegen kann.

Jede Bewegung, die Du machst, öffnet ein Loch!

► Vielleicht schauen Deine Aktionen nicht so spektakulär aus, sie sind aber auf jeden Fall viel effektiver!

Bälle aus gerader Nahdistanz

Spielsituation:

Ein Angreifer schießt aus relativ kurzer Entfernung und aus frontaler Richtung auf das Tor.

Hinweise für den Torhüter:

- Dieser Schußwinkel ist der schlechteste für Dich! Versuche Deine Chancen dadurch zu verbessern, daß Du möglichst weit nach vorne (zur Orientierung: vor die Fahnensäulen) kommst!
- Wenn Du den Ball hier nicht erreichst, dann hast Du weiter hinten schon überhaupt keine Chance!



9

Schüsse aus schräger Nahdistanz



Versuch, den Ball
möglichst weit vorne
abzublocken!



10

Schüsse aus gerader Nahdistanz



Rücke möglichst weit
zum Ball hin vor, um
die Ausgangsposition
zu verbessern!

Dazu braucht er sich nur folgende Fragen zu stellen:

- Welche Situationen kommen im Spiel für den Torhüter vor?
- Wie kombiniere ich diese Situationen so, daß mein Torhüter 2 (oder 3) schnelle Aktionen hintereinander zeigen muß?

Anschrift des Autors:

Jörg Daniel,
Sportschule Schöneck, Sepp-Herberger-
Weg 2, 7500 Karlsruhe 41

Übungen für das Torhüter-Training

Einige Gestaltungsgrundsätze

Um ein effektives und motivierendes Torhüter-Training zu gestalten, benötigt der Trainer keine umfangreiche Fachliteratur.

Mit ein wenig Phantasie kann er problemlos in Eigenregie ein Übungsprogramm planen und gestalten.



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

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

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

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

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“, „leichtathletik-training“, „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. Einzelhette: 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.

Titillustration: Siegfried Förster



Zielperspektive USA '94

Berti Vogts und Rainer Bonhof geben einen Einblick in die Vorbereitung auf das Länderspiel gegen Ghana

Das Länderspiel innerhalb der WM-Vorbereitung

Vor der USA-Reise vom 10. bis 20. Juni 1993 mit den Test-Partien gegen Brasilien (10.6.), die USA (13.6.) und England (19.6.) bildete das Ghana-Länderspiel am 14.4.1993 in Bochum einen weiteren Programmpunkt der Vorbereitung auf die WM 1994 in den USA.

Ziele des Länderspiels

Mit diesem ersten Länderspiel gegen eine schwarzafrikanische Mannschaft wurden u.a. folgende **Ziele** verfolgt:

□ Nach dem schwachen Auftreten beim 1:0-Sieg gegen eine „Zweitvertretung“ Schottlands sollte sich die Mannschaft rehabilitieren und verlorenen Kredit zurückgewinnen. Nicht nur im spielerischen Bereich wurde eine deutliche Steigerung erwartet. Typische Tugenden wie Einsatzbereitschaft, Zweikampfstärke und Leidenschaft, die die deutsche Nationalmannschaft in der Vergangenheit auszeichneten, waren im Schottland-Länderspiel vermisst worden.

Bis zur WM 1994 sind noch 15 Vorbereitungs-Länderspiele geplant, so daß noch ein gewisser zeitlicher Spielraum vorhanden ist, um auf der Grundlage eines bereits gefestigten Mannschaftsgerüsts auf Einzelpositionen zu experimentieren. Im Ghana-Länderspiel sollten insbesondere Uwe Bein auf der zentralen, offensiven und Stefan Effenberg auf der rechten, defensiven Mittelfeldposition getestet werden.

□ Ghana repräsentiert eine spielerisch-technische Spielweise, mit der unsere Mannschaft vermutlich auch bei einigen WM-Begrennungen konfrontiert werden wird. Im Defensivbereich dagegen erschien uns das schwarzafrikanische Team im Vorfeld nicht so gefestigt, außerdem zeigten sich Schwächen im Kopfballspiel.

Geeignete taktische Gegenmittel zu dieser Spielweise sind ein aggressives Zweikampfverhalten, ein zeitweises, geschlossenes Forecheck sowie ein ausgeprägtes Flügelspiel. Diese taktischen Schwerpunkte sollte unsere Mannschaft möglichst konsequent umsetzen.

Trainingsschwerpunkte

► Die Belastungsstruktur des Nationalmannschaftstrainings ist immer gezielt auf die Spiel- und Trainingsbelastungen der einzelnen Spieler im Verein abzustimmen. Gerade in der „heißen“ Saisonphase im April/Mai sind viele Nationalspieler einem Dauerstreß ausgesetzt.

Deshalb wurde bei den Vorbereitungseinheiten auf das Ghana-Länderspiel auf eine angemessene Belastungsdosierung geachtet (umfassendes Aufwärmprogramm, zeitlich kurze Trainingseinheiten, eine wenig intensive Übungsgestaltung, ausreichende aktive Erholungsphasen, Integration motivierender Torschußübungen). Zusätzlich zu den drei vorgestellten Trainingseinheiten wurde am Morgen des Spieltages noch ein weiteres Auflockerungstraining absolviert, bei dem

nochmals einige Standardsituationen geübt wurden.

► Trotz dieser erforderlichen Einschränkungen bei Umfang und Intensität des Trainings wurden gezielt einige individual- und gruppentaktische Elemente der Spielkonzeption angerissen (z.B. Flügelspiel, Spielerverhalten und Abstimmung der Angriffsspitzen).

► Neben dieser eigentlichen Trainingsarbeit wurde der Aufenthalt in der Sportschule Kaiserau nach dem enttäuschenden Schottland-Länderspiel dazu genutzt, in Vier-Augen-Gesprächen und Mannschaftssitzungen einiges in punkto Einstellung und Engagement „zurückzurücken“.

Spielverlauf und -erkenntnisse

Nicht nur der hohe 6:1-Erfolg stellte am Ende zufrieden. Bereits bis zum unglücklichen 0:1-Pausenrückstand setzte die Mannschaft die ausgegebenen Forderungen um.

Vor allem Engagement und Einsatz stimmten. Es war deutlich zu erkennen, daß die Spieler auf „Wiedergutmachung“ aus waren.

Aber auch spielerisch war ein deutlicher Aufwärtstrend zu erkennen: Die taktischen Vorgaben (Forechecking, Flügelspiel, Weitschüsse, Risikofreudigkeit in der Offensive) wurden von Beginn an größtenteils erfüllt. Alleine die Torausbeute stimmte nicht.

Am Ende war Ghana nach dem Ausgleichstreffer dem Spieltempo nicht weiter gewachsen, so daß unsere Mannschaft noch einen auch vom Ergebnis her zufriedenstellenden 6:1-Sieg herauspielen konnte.

Trainingseinheit 1

Trainingsort:

Sportsschule Kaiserau bei Dortmund

12.4.1993 (Ostermontag)

17.30 bis 18.35 Uhr

Trainingsleitung:

Berti Vogts

Rainer Bonhof

Aufwärmen (20 Minuten)

5 gegen 2 in verschiedenen Spielfeldecken

Der komplette Nationalmannschaftskader einschließlich der Torhüter sowie die beiden Trainer verteilen sich auf 3 abgegrenzte Spielfelder von 15 x 15 Metern.

Innerhalb dieser Felder wird 5 gegen 2 gespielt.

Hauptteil (40 Minuten)

Motivierendes Torschußprogramm

Trainingsorganisation (Abb. 1 bis 3):

Die Spieler werden unter positionsspezifischen Aspekten auf die beiden Spielfeldhälfte verteilt und absolvieren unter Anleitung der beiden Trainer verschiedene Torschußübungen auf das jeweilige Tor mit Torhüter.

Torschußgruppe 1

Leitung:

Berti Vogts

Schwerpunkt:

Flügelangriffe und Verwerten von Flanken

Torschußübung 1 (15 Minuten):

Organisation:

Die Mittelfeldspieler Effenberg, Häßler und Pflipsen stellen sich auf der rechten Angriffsseite etwa 25 Meter vor der Grundlinie auf. Nach etwa 7 Minuten wechseln Sammer und Pflipsen die beiden Torschußgruppen. Die Angriffsspitzen Riedle, Klinsmann und Kirsten platzieren sich kurz vor dem Strafraum.

Ablauf:

Die Übung wird mit einem Zusammenspiel auf dem Flügel eingeleitet. Spieler A paßt zu B, der sich etwas weiter schräg zum Tor hin aufstellt. Der angespielte Spieler paßt nach einer kurzen Ballkontrolle so in den Lauf von A zurück, daß dieser direkt vor das Tor flanzen kann.

Jeweils 2 der 3 Angriffsspitzen starten im Wechsel von der Strafraumlinie aus vor das Tor, um die Hereingabe direkt zu verwerten. Dabei laufen sie in höchstem Tempo abge-

stimmt Richtung kurzer bzw. langer Torposten und kreuzen gelegentlich die Laufwege. Die Flanken werden variiert. Der Flankengeber stellt sich jeweils direkt nach seiner Hereingabe als nächste Anspielstation für den folgenden Mitspieler auf.

Torschußübung 2 (15 Minuten):

Organisation:

Die 3 Mittelfeldspieler wechseln in die andere Spielfeldhälfte zur anderen Torschußgruppe über.

Dafür stellen sich nun Helmer, Weber und Bein auf der linken Angriffsseite mit je einem Ball auf. Die Angriffsspitzen verbleiben vor der Strafraumgrenze.

Ablauf:

Die Flügelspieler legen sich nacheinander den Ball mit einem Kontakt vor, starten der Selbstvorlage hinterher und schlagen aus dem schnellen Lauf eine Flanke vor das Tor, die wiederum von jeweils 2 Angriffsspitzen möglichst direkt verwertet werden soll.

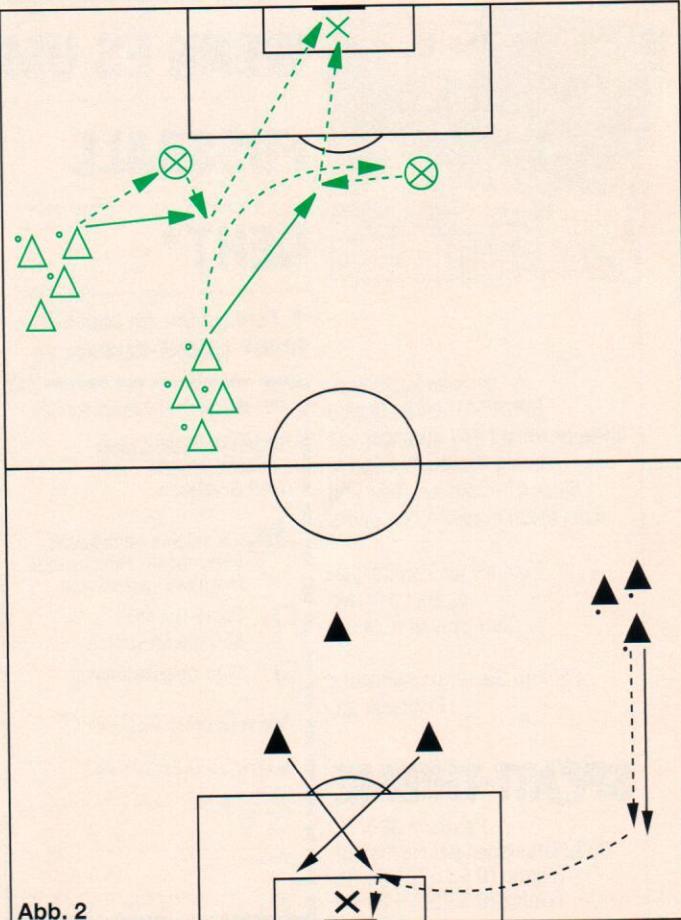
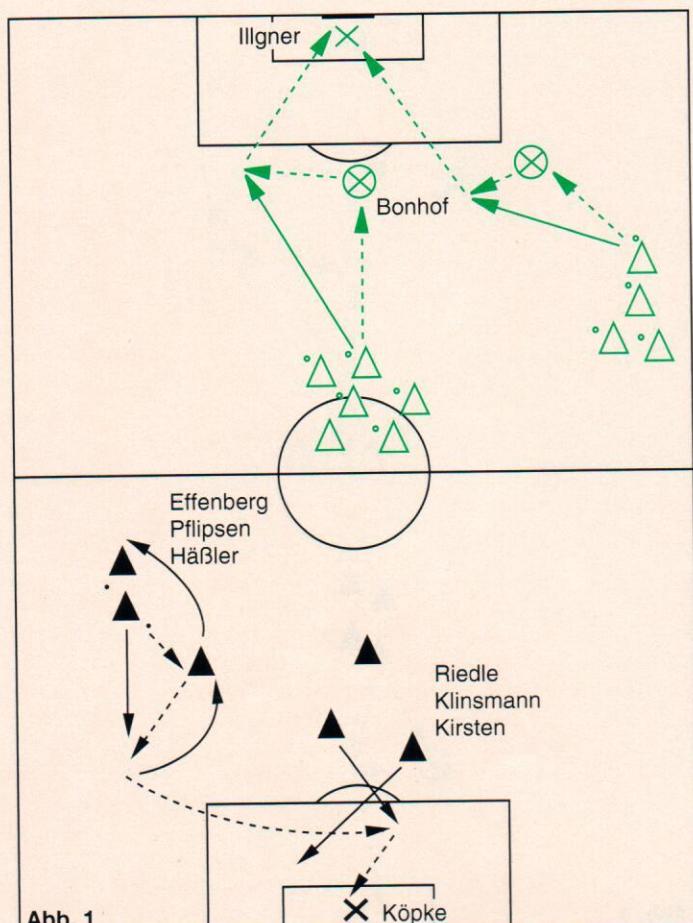
Torschußgruppe 2

Leitung:

Rainer Bonhof

Schwerpunkt:

Weitschüsse nach Angriffen aus dem Mittelfeldbereich heraus



Torschußübung 1:*Organisation:*

Die übrigen Spieler stellen sich mit je einem Ball hintereinander etwa 40 Meter zentral vor dem Tor auf. Der Assistenztrainer wartet kurz vor der Strafraumgrenze.

Ablauf:

Der erste Spieler paßt flach zu Rainer Bonhof und startet sein Zuspiel hinterher. Der Assistenztrainer legt den Ball seitlich in den Lauf vor, so daß mit einem direkten Torschuß abgeschlossen werden kann.

Torschußübung 2:*Organisation:*

Die Spieler stellen sich nun hintereinander an einer Seitenlinie auf. Rainer Bonhof plaziert sich an der Strafraumecke.

Ablauf:

Die Spieler passen wiederum zum Anspieler, um danach den abgelegten Ball direkt zu verwerten. Dabei sollen sie auch Effebälle in die lange Torecke versuchen.

Torschußübung 3:

Gleicher Ablauf wie zuvor, aber von der gegenüberliegenden Spielfeldseite aus.

Der Anspieler kann sich auch etwas weiter zur Grundlinie aufstellen.



Einige Grundübungen im individueltaktischen Bereich werden regelmäßig in das Nationalmannschaftstraining integriert. Denn: Alle Taktik beginnt in diesem 1 gegen 1 als der „Keimzelle des Spiels“.

Foto: Bongarts

Torschußübung 4:*Organisation:*

Die Spieler stellen sich nun kurz vor der Mittellinie diagonal zum Tor auf. Der Trainer wartet wieder kurz vor dem Strafraum.

Ablauf:

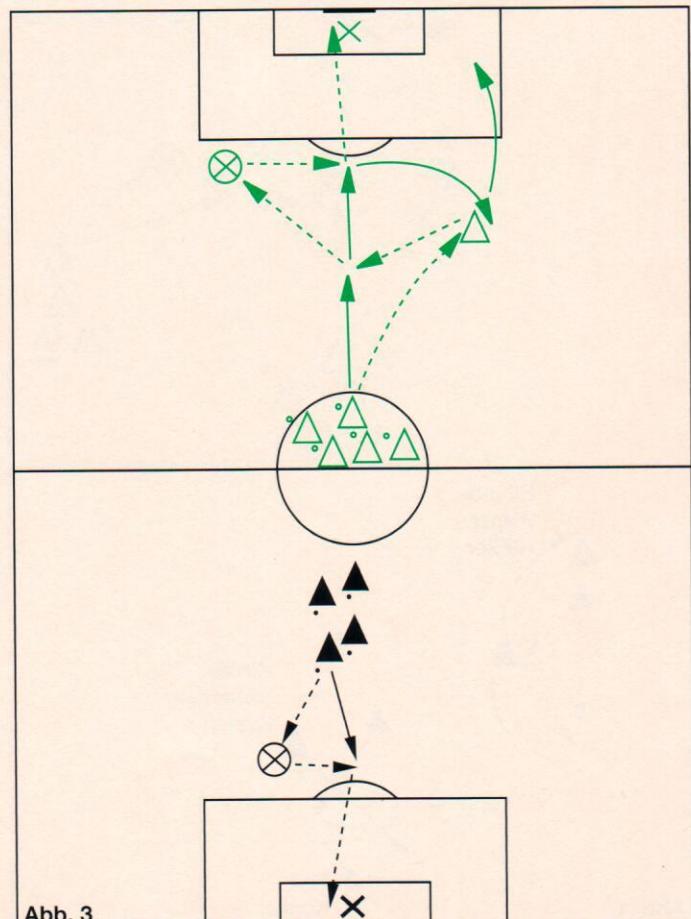
Die Spieler schlagen nacheinander einen weiten Diagonalpaß auf Rainer Bonhof und starten dem Ball nach. Der Trainer legt das weite Zuspiel so in den Lauf des Spielers ab, daß dieser direkt abschließen kann.

Torschußübung 5:*Organisation:*

Neben dem Trainer stellt sich ein weiterer Spieler als Anspielstation etwa 25 Meter vor dem Tor auf. Die übrigen Spieler befinden sich mit je einem Ball kurz vor der Mittellinie.

Ablauf:

Der erste Spieler spielt aus dem Mittelfeldbereich einen weiten, scharfen Flugball auf den Mitspieler an der Strafraumgrenze, der das Zuspiel direkt zum Trainer weiterleitet. Der Trainer wiederum legt den Ball dem aus dem Mittelfeld nachstartenden Spieler so in den Lauf, daß dieser mit einem direkten Torschuß abschließen kann.

Auslaufen (5 Minuten)

WENN ES UM FUSSBALL GEHT*

* Fordern Sie die neuen SPORT-THIEME-Kataloge an

Bitte abtrennen und abschicken an:
SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72
3332 Grasleben

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

Sport-Thieme-Sportgerätekatalog
 Club-Spezial-Katalog

Sport-Verein, Behörde, Institutionen

Name (mit Zuständig für den Einkauf)

Funktion

Strasse

PLZ

Ort

SPORT-THIEME

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

Trainingseinheit 2

Trainingsort:

Sportschule Kaiserau bei Dortmund

13.4.1993

10.30 bis 11.35 Uhr

Trainingsleitung:

Berti Vogts

Rainer Bonhof

Sepp Maier

Aufwärmen (25 Minuten)

Feldspieler-Aufwärmprogramm

Einlaufen und Dehnen (15 Minuten)

- Der komplette Trainingskader bis auf die beiden Torhüter läuft zusammen mit Rainer Bonhof um das Spielfeld. Nach einigen Runden in lockerem Trab werden verschiedene Laufformen eingefügt.
- Nach diesem ersten Laufabschnitt werden einige Stretchingübungen in Partnerform absolviert.
- Danach wird ein zweiter Laufabschnitt eingefügt: Die Spieler laufen in 2er-Gruppen hintereinander um das Spielfeld, wobei sich das jeweils letzte Spielerpaar mit Tempo an die Spitze setzt. Variante: Schneller Slalomlauf um die anderen Spieler nach vorne.
- Anschließend folgt ein Fangspiel: In einer Spielfeldecke wird zunächst ein Spieler zum Fänger bestimmt. Nach einem Abschlag wird sofort dieser Spieler zum neuen Fänger.
- Nach dem Fangspiel bewegen sich die Spieler noch einmal in lockerem Lauf von Grundlinie zu Grundlinie, wobei sie die Beine seitlich ausschütteln.

Torhüter-Sondertraining

Organisation:

Die beiden Torhüter B. Illgner und A. Köpke absolvieren unter Leitung von Sepp Maier in der Zeit des Trainings der Feldspieler an einem Normaltor ein Sondertraining.



Bild 1

Torhüter-Übung 1:

Die beiden Torhüter laufen mit verschiedenen Laufformen einigemale von Seitenlinie zu Seitenlinie und fügen einige Stretchingübungen ein.

Torhüter-Übung 2 (Abb. 4):

Die beiden Torhüter sitzen sich in kurzem Abstand im Grätschsitz gegenüber und werfen den Ball jeweils rechts oder links neben den Partner. Der Partner taucht kurz hinunter, fängt den Ball und wirft diesen sofort diagonal zum anderen Torhüter zurück, so daß dieser den Ball fangen muß.

Torhüter-Übung 3 (Abb. 5):

Torhüter 1 befindet sich in Seitlage und hat seine Füße zwischen die Füße des Torwarttrainers eingeklemmt. Der Torhüter 2 stellt sich mit einem Ball vor seinem Partner auf. Sepp Maier hält ebenfalls einen Ball etwas vor seinem Körper.

Torhüter 2 wirft seinem Partner zunächst den Ball so zu, daß dieser sich aus der Seitlage aufrichten muß, um den gefangenen Ball sofort zurückzuwerfen. Nach dieser Aktion richtet sich der Torhüter 1 sofort zum Ball des Torhüter-Trainers auf und berührt diesen nur kurz mit den Händen.

Nach 10 Aktionen wechseln die beiden Torhüter die Aufgaben und Positionen.

Torhüter-Übung 3 (Bild 2):

Torhüter 1 bildet einen Bock. Sepp Maier stellt sich mit einem Ball etwa 7 Meter vor dem Bock auf. Torhüter 2 springt über den Bock und reagiert sofort auf einen Flachschoß des Torwart-Trainers zur Seite hin. Danach geht er zu seiner Ausgangsposition zurück, um die nächste Aktion mit einem Bocksprung einzuleiten.

Aufgabenwechsel der beiden Torhüter nach 7 Aktionen.

Torhüter-Übung 4:

Torhüter 1 stellt sich im weiten Grätschstand auf. Sepp Maier plaziert sich wieder mit einem Ball vor diesem Torhüter. Torhüter 2 durchkriecht möglichst schnell die Beine seines Partners und reagiert anschließend sofort auf den Flachschoß des Torhüter-Trainers. Aufgabenwechsel nach 7 Aktionen.

Torhüter-Übung 5:

Torhüter 1 nimmt die Seitlage ein. Der Torhüter 2 und der Torhüter-Trainer haben jeder einen Ball. Sie werfen dem Torhüter 1 im Wechsel entgegengesetzt zur Seitlage halbhoch zu. Der Torhüter 1 muß sich blitzschnell zur anderen Seite hin aufrichten, um den Ball erreichen zu können. Auf diese Weise bewegen sich die ganze Gruppe über das Spielfeld.

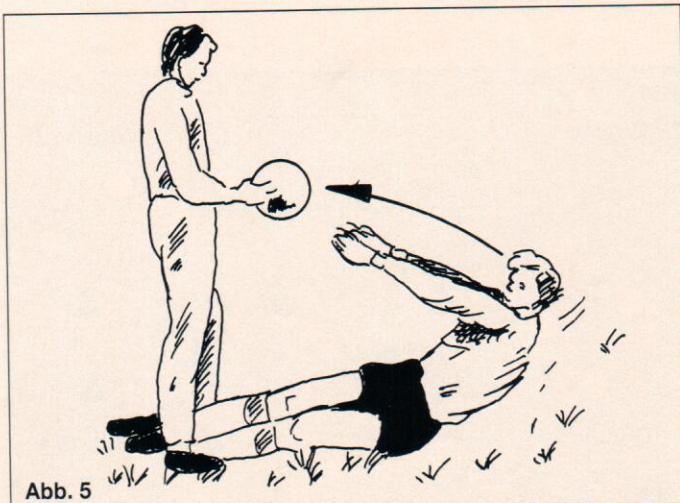


Abb. 4

Nach 7 Aktionen wechseln die beiden Torhüter wieder die Aufgaben und Positionen.

Torhüter-Übung 6:

Jeweils einer der beiden Torhüter stellt sich im Normaltor auf. Sepp Maier spielt aus etwa 15 Metern Dropkicks aus der Hand auf das Tor.

Nach etwa 15 Torschüssen wechseln die Torhüter.

Torhüter-Übung 7:

Torhüter 1 stellt sich im Tor auf. Torhüter 2 befindet sich an einer Torraumecke.

Sepp Maier spielt wieder Dropkicks aus der Hand auf Torhüter 1. Dieser hält den Torschuß und wirft den Ball sofort seinem Torwart-Partner zum Kopfball aus kurzer Entfernung zu. Torhüter 1 reagiert möglichst schnell auf diesen Kopfstoß.

Danach wird die nächste Aktion mit einem Dropkick eingeleitet. Nach etwa 7 Durchgängen tauschen die beiden Torhüter die Aufgaben und Positionen.

Torhüter-Übung 8:

Jeweils einer der beiden Torhüter befindet sich im Kniestand auf der Torlinie. Der Torwart soll sich möglichst schnell aus dieser Ausgangsposition aufhocken und auf einen Flachschoß des Torhüter-Trainers reagieren.

Aufgabenwechsel nach 7 Aktionen.

Torhüter-Übung 9:

Einer der beiden Torhüter nimmt eine Seitlage kurz vor der Torlinie ein. Sepp Maier wirft den Ball relativ hoch, direkt über den Körper des liegenden Torhüters zu. Dieser richtet sich blitzschnell auf und lenkt den Ball mit einer Hand über die Latte.

Torhüter-Übung 10:

Torhüter 1 stellt sich in das Tor. Sein Torhüter-Partner befindet sich mit einigen Bällen neben dem Tor auf der Grundlinie. Sepp Maier stellt sich kurz vor der Torraumlinie auf.

Torhüter 1 spielt kurz auf Sepp Maier, der direkt auf das Tor schießt. Torhüter 2 reagiert möglichst schnell auf diesen Torschuß aus nächster Distanz.

Foto: Bongarts



Bild 2

Aufgabenwechsel der beiden Torhüter nach 7 Aktionen.

Torhüter-Übung 11:

2 Langbänke werden diagonal versetzt gegenüber aufgebaut. Vor jede Langbank stellt sich der Torhüter 1 bzw. der Torhüter-Trainer auf. Der Torhüter 2 nimmt eine Ausgangsstellung in der Mitte zwischen beide Langbänke ein.

Torhüter 2 reagiert im Wechsel auf die Abpraller der Schüsse gegen die Langbank.

Nach 7 Aktionen wechseln die beiden Torhüter die Aufgaben und Positionen.

Torhüter-Übung 12:

Sepp Maier schießt in schneller Folge aus etwa 15 Metern nacheinander 10 Bälle auf das Tor.

Hauptteil (30 Minuten)

4 gegen 4-Turnier

Organisation und Ablauf (Abb. 6):

Die Spieler werden in vier 4er-Mannschaften aufgeteilt. Eine Hälfte ist in zwei Spielfelder unterteilt, in denen jeweils zwei 4er-Mannschaften auf 2 Kleintore gegeneinander spielen.

Die Spielzeit umfaßt jeweils 5 Minuten. Es wird ein Turnier „Jeder gegen jeden“ ausgetragen, so daß jedes 4er-Team 3 Spiele austragen muß. Zwischen die einzelnen Spiel durchgänge wird jeweils eine kurze aktive Erholungsphase zwischengeschaltet.

Mannschaft A:

Thon, Buchwald, Matthäus, Kohler

Mannschaft B:

Bein, Pflipsen, Klinsmann, Riedle

Mannschaft C:

Sammer, Helmer, Thom, Kirsten

Mannschaft D:

Häßler, Weber, Möller, Effenberg

8 gegen 8 auf je 2 Tore

Organisation und Ablauf (Abb. 7):

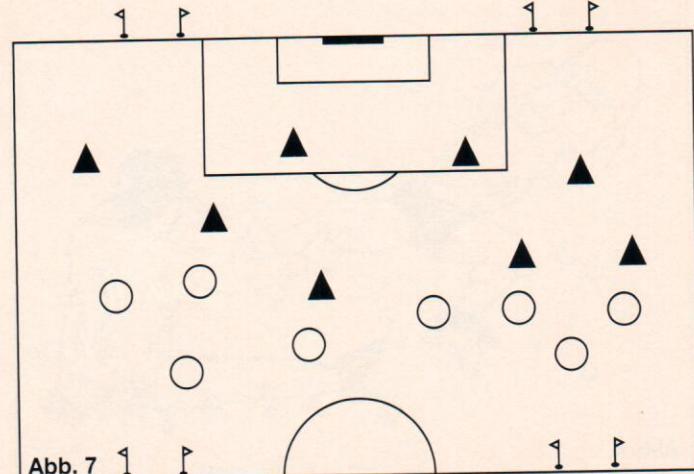
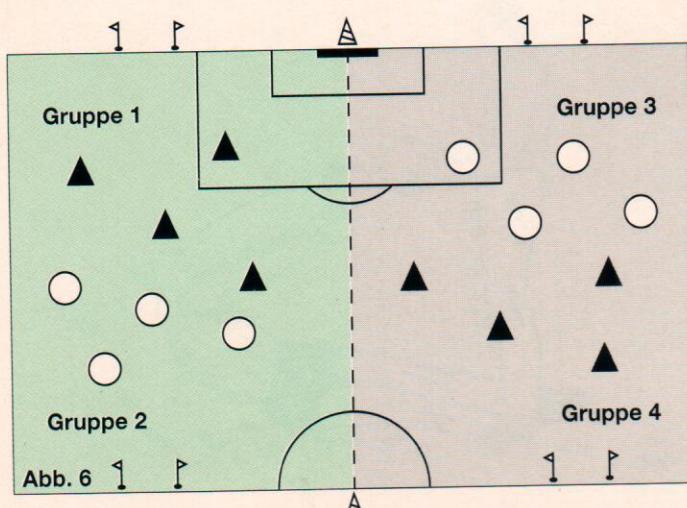
Zum Abschluß bilden die 4er-Mannschaften A und B bzw. C und D jeweils ein 8er-Team. Die beiden 8er-Mannschaften spielen in der ganzen Spielfeldhälfte auf je 2 Kleintore gegeneinander.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf schnellen Spielverlagerungen bzw. einem konsequenten und entschlossenen Verschieben zur Ballseite.

Die Spielzeit umfaßt 15 Minuten.

Auslaufen (5 Minuten)

Das Auslaufen kann jeder Spieler für sich gestalten, denn die individuellen Bedürfnisse und Eigenarten sind auch in diesem Trainingsbereich unterschiedlich. Oft finden sich auch noch einige Spieler zu einem kurzen, lockeren „Zusatzprogramm“ zusammen (z.B.: weite Flugbälle, Freistöße, Flanken).



Trainingseinheit 3

Trainingsort:

Sportschule Kaiserau bei Dortmund

13.4.1993

18.00 bis 19.15 Uhr

Trainingsleitung:

Bert Vogts

Rainer Bonhof

Sepp Maier

Aufwärmen (20 Minuten)

Einlaufen und Stretchingprogramm

Die Spieler laufen sich unter Anleitung von Rainer Bonhof mit verschiedenen Laufformen von Strafraumlinie zu Strafraumlinie ein.

Zwischendurch werden einige Stretchingübungen in Partnerarbeit eingefügt.

Hauptteil (35 Minuten)

Positionsspezifisches Stationentraining

Organisation (Abb. 8 und 9):

Die Spieler werden unter positionsspezifischen Aspekten auf 3 verschiedene Stationen aufgeteilt.

Die Stationen 1 und 2 in der einen Spielfeldhälfte leitet Berti Vogts, die 3. Station vor dem gegenüberliegenden Tor in der anderen

Spielfeldhälfte Rainer Bonhof. Die Spieler bleiben durchgängig bei der zugewiesenen Station.

Station 1: Training der Angriffsspitzen

Übung 1:

An dieser Station üben die Stürmer Klinsmann, Thom und Kirsten.

Kurz vor dem Strafraum sind 2 Fahnenstangen nebeneinander aufgestellt. Jeweils einer der Angreifer stellt sich kurz vor den Fahnenstangen auf und wird aus dem Rückraum von einem Mitspieler angespielt. Das Zuspiel soll mit einer Körpertäuschung zur Seite um die Fahnenstangen mitgenommen werden, um dann mit einem plazierten Torschub abzuschließen.

Danach stellt sich der Anspieler vor den Fahnenstangen auf, um das nächste Zuspiel zu erwarten.

Übung 2:

Die Fahnenstangen, die einen Gegenspieler simulieren, werden näher zum Tor, etwa am Elfmeter-Punkt aufgestellt.

Ein Spieler dribbelt locker aus dem Rückraum an. Ein Angreifer stellt sich zunächst wieder bei den Fahnenstangen auf und läuft dem Ballbesitzer in gemäßigtem Tempo entgegen. Plötzlich bricht er in höchstem Tempo in die entgegengesetzte Richtung ab. Der Ballbesitzer

spielt dem Angreifer sofort steil in den Lauf, so daß dieser direkt mit einem Torschub abschließen kann.

Station 2: Training der Defensiv-Spieler

Auf diese Station werden die Spieler Buchwald, Weber, Kohler und Helmer verteilt.

Jeweils 2 Spieler üben zusammen, wobei jeweils einer der beiden eine Ausgangsposition seitlich hinter einer Fahnenstange einnimmt. Sein Partner stellt sich mit einem Ball, etwa 10 Meter entfernt gegenüber auf.

Übung 1:

Der Spieler mit Ball paßt in Richtung Fahnenstange. Sein Partner kommt blitzschnell hinter der Fahnenstange vor und spielt den Ball direkt zurück.

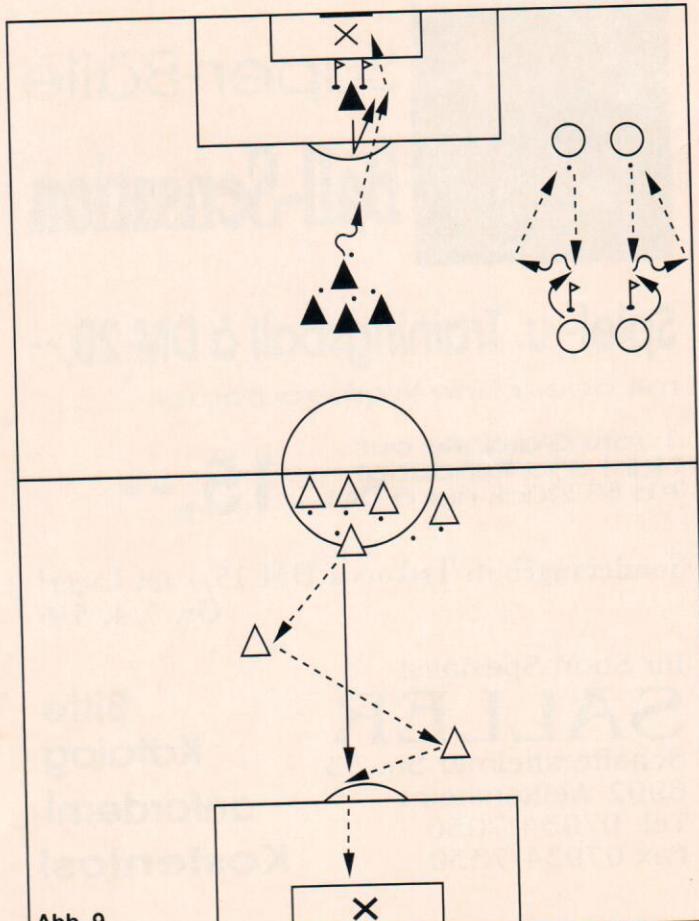
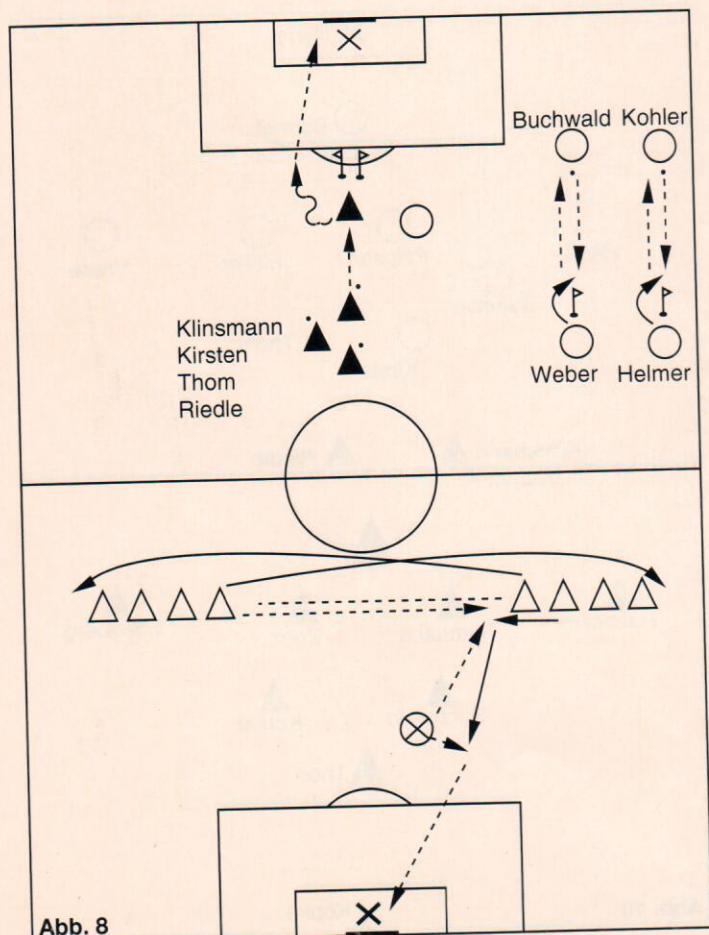
Nach 7 Aktionen tauschen die beiden Spieler die Aufgaben und Positionen.

Übung 2:

Gleicher Übungsablauf, wobei der Ball vor dem Rückspiel zunächst kurz zur Seite mitgenommen wird.

Übung 3:

Kopfbälle aus dem Sprung. Jeder Spieler klopft 10 x den zugeschossenen Ball zum Partner zurück.



Übung 4:

Die Bälle werden nun halbhoch in Richtung Fahnenstange gespielt. Die Spieler kommen mit einem schnellen Antritt vor und spielen den Ball per Kopfstoß zurück.

Station 3: Weitschüsse nach einem Zusammenspiel

Die restlichen Spieler absolvieren in der anderen Spielfeldhälfte einige Torschußübungen, wobei die Torabschlüsse mit verschiedenen Kombinationen aus dem Mittelfeldbereich eingeleitet werden.

Übung 1:

Die Spieler stellen sich etwa 40 Meter vor dem Tor in 2 Reihen gegenüber auf. Sie spielen sich einen Ball in Pendelform zu, wobei die Spieler nach einem Zuspiel jeweils an das Ende der gegenüberliegenden Reihe laufen. Zwischendurch gibt Rainer Bonhof, der sich kurz vor der Strafraumlinie aufstellt, ein Kommando. Daraufhin spielt der momentane Ballbesitzer sofort einen Doppelpaß mit dem Assistententrainer, um anschließend zum Torabschluß zu kommen. Inzwischen laufen die Zuspiele in Pendelform mit einem anderen Ball weiter.

Übung 2:

2 Spieler stellen sich seitlich versetzt im Mittelfeldbereich bzw. vor der Strafraumgrenze



Foto: Horst Müller

auf. Die übrigen Spieler haben alle einen Ball und starten hintereinander vom Mittelkreis aus.

Der übende Spieler dribbelt kurz an und paßt der ersten Anspielstation im Mittelfeldbereich zu. Dieser Spieler legt entweder in den Lauf

zurück oder er spielt den Ball direkt zur anderen Anspielstation weiter.

Wenn der übende Spieler den Ball in den Lauf zurück gepaßt bekommt, dann spielt er zunächst noch einen Doppelpaß mit dem anderen Anspieler, um dann zum Torabschluß zu kommen. Andernfalls läuft er in Richtung Tor durch und schießt den Ball direkt auf das Tor, den der Anspieler auflegt.

Die Positionen der Anspieler werden laufend neu besetzt. Nach einem Torabschluß übernimmt der betreffende Spieler zunächst sofort die Position der Anspielstation am Strafraum, um dann nach dem nächsten Torabschluß zur anderen Anspielstation weiterzuwechseln. Erst danach schließt er sich wieder der Gruppe an der Mittellinie an.

Abschlußspiel (20 Minuten)**11 gegen 9 über das ganze Spielfeld**

Es werden 2 Mannschaften gebildet, die über das ganze Spielfeld auf 2 Tore gegeneinander spielen (**Abb. 10**).

Dabei spielt die Mannschaft A in der gleichen Formation, wie sie auch für das Länderspiel am folgenden Tag geplant ist.

In das laufende Spiel wird ein Standardsituationentraining integriert, indem bei einem Toraus jeweils nacheinander 5 Eckstöße ausgeführt werden. Erst nach dem 5. Eckstoß läuft das Spiel normal weiter.

Auslaufen (5 Minuten)

Super-Bälle Ball-Sensation

Spiel- u. Trainingsball á DM 20,-

mit oder ohne Werbeaufdruck

1 Jahr Garantie auf
Naht und Rundung!
Ab 50 Stück nur á DM

15,-

Sonderangebot: Trikots á DM 15,- am Lager!
Gr. 3/4, 5/6

Ihr Sport-Spezialist
SALLER
Schäftersheimer Str. 33
6992 Weikersheim
Tel. 07934/7056
Fax 07934/7330

**Bitte
Katalog
anfordern!
Kostenlos!**

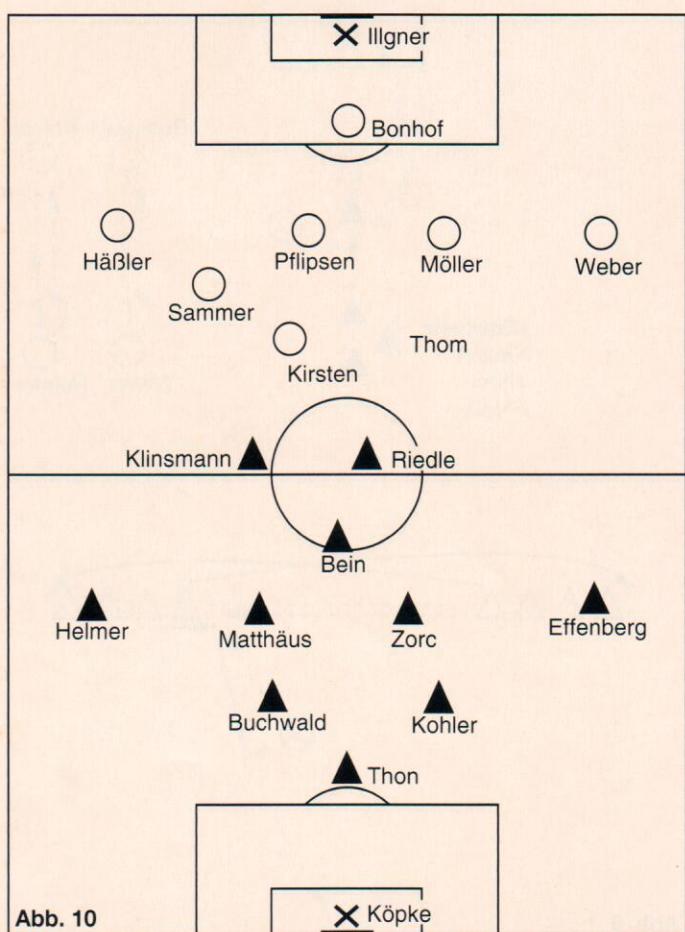


Abb. 10



Foto: Lindemann

Schwarz-gelbe Glückseligkeit: Keine andere deutsche Vereinsmannschaft hat in der jüngsten Vergangenheit eine so große Euphorie ausgelöst wie der Siegeszug von Borussia Dortmund im laufenden UEFA-Cup-Wettbewerb. Millionen fieberten an den Bildschirmen mit. Auf dem Dortmunder Friedensplatz versammelten sich beim Halbfinal-Rückspiel gegen Auxerre 35.000 Fans vor einer Riesenleinwand und feierten begeistert mit. Ein großer Schritt in Richtung UEFA-Cup-Finale waren dabei die erfolgreich bestrittenen Viertelfinal-Begegnungen gegen den italienischen Renomierclub AS Rom.

Der Dortmunder-Erfolgscoach, Ottmar Hitzfeld, und sein Assistententrainer Michael Henke geben einen Blick

hinter die Kulissen frei und beschreiben die Spielvorbereitung sowie die Trainings- und Mannschaftssteuerung in dieser Saisonphase zwischen den beiden Viertelfinal-Begegnungen. Dabei werden viele Fragestellungen angerissen und veranschaulicht, die für alle Trainer von grundätzlichem Interesse sind:

- Nach welchen Beobachtungskriterien und in welcher Form sollte eine aussagekräftige Gegner-Analyse erfolgen?
- Inwieweit sollte sich der Trainer bei der Erarbeitung einer Spielkonzeption nach dem Gegner richten und die Beobachtungsergebnisse einfließen lassen?
- Wie können die zwangsläufigen konditionellen Substanzverluste in einer relativ späten Saisonpha-

se möglichst weit aufgefangen werden?

Eine Tendenz in der Trainingssteuerung wird dabei deutlich: Gerade im Profibereich sind starre Trainingskonzepte für einen längeren Saisonzeitraum ungeeignet. Denn speziell die Personal-situation ändert sich in psychisch und physisch extrem belastenden Saisonphasen von Spiel zu Spiel erheblich.

Der Trainer ist deshalb immer wieder zur Improvisation aufgefordert. Kurzfristige Steuerungsprozesse bei der Trainingsgestaltung und eine mannschaftstaktische Variabilität werden immer wichtiger.

Trainings- und Spielkonzepte können in diesem Zusammenhang immer nur als Leitfaden dienen, der je nach Situation flexibel zu verfolgen ist.

Ottmar Hitzfeld · Michael Henke

Taktische Schachzüge allein reichen nicht!

Die Spielvorbereitung von Borussia Dortmund auf die beiden UEFA-Cup-Viertelfinalbegegnungen gegen AS Rom

Kein Spiel wie jedes andere

Borussia Dortmund gegen AS Rom – dieses UEFA-Cup-Viertelfinale hatte für die Zukunft des Vereins eine grundsätzliche Bedeutung: Zum einen bedeutete der Einzug in das Halbfinale eines europäischen Pokalwettbewerbes einen hohen Prestigewinn auf internationalem Parkett. Aber auch auf nationaler Ebene konzentrierte sich das Interesse voll auf unsere Mannschaft und ganz Fußball-Deutschland fieberte mit der Borussia, die als letzter Bundesliga-Verein noch in einem europäischen Cup-Wettbewerb vertreten war. Zum anderen spielte aber auch der finanzielle Aspekt natürlich eine Rolle. Die mögliche Qualifikation für das Halbfinale ließ durch das ausverkaufte Stadion und die enormen TV-Gelder weitere Millionensummen erwarten, die eine finanzielle Sicherheit und Basis für die Vereinszukunft bedeuten. Mit diesen finanziellen Rücklagen sind weitere Spielerstärkungen, aber auch Verbesserungen in der Infrastruktur des Vereins (Neubau eines Vereins- und Trainingskomplexes) leichter zu realisieren. Alles notwendige Voraussetzungen, um sich dauerhaft in der nationalen, aber auch internationalen Spitzte zu etablieren.

Grundlagen der Spielvorbereitung

Gegnerbeobachtung

□ Eine gezielte Gegnerbeobachtung ist heutzutage im Spitzenbereich als Grundlage für die Entwicklung einer eigenen, abgestimmten Spielkonzeption unerlässlich. Auf internationaler Ebene ist eine differenziertere Gegner-Analyse noch wichtiger, da anders als in der Bundesliga von vornherein nicht so viele Detailinformationen über die Eigenarten der gegnerischen Mannschaft und Spieler vorliegen.

□ Je nach vorhandenen Möglichkeiten werden bei der Gegner-Analyse verschiedene Beobachtungsinstrumentarien eingesetzt.

Videoaufzeichnungen sind bei der Vorbereitung auf internationale Begegnungen ein wichtiges Hilfsmittel. Im Zeitalter der „grenzenlosen Sportübertragungen“ kann sich jeder Trainer eine umfassende Videothek über die internationale Fußball-Szene anlegen.

Darüber hinaus ist es wichtig, über viele Kontaktpersonen im internationalen Fußball zu verfügen, die bei Bedarf aktuelle Videoaufzeichnungen von einer bestimmten Mannschaft besorgen können.

Dieses Videomaterial wird dann analysiert und gegebenenfalls durch Zusammenschnitte bestimmter Sequenzen für Mannschaftssitzungen weiterverarbeitet.

□ Diese Videoaufzeichnungen alleine reichen aber für ein Gegner-Stadion nicht aus, da speziell für eine abschließende Analyse mannschaftstaktischer Aspekte die Teilausschnitte des Videobildes oftmals nicht genügen. Deshalb werden die Videoanalysen stets durch Live-Beobachtungen ergänzt.

So wurde auch AS Rom vor dem UEFA-Cup-Hinspiel in den Ligaspiele gegen Foggia (14.2.1993) und Juventus Turin (28.2.1993) direkt beobachtet.

□ Die Gegner-Analyse konzentriert sich dabei auf folgende Beobachtungsschwerpunkte:

- Mannschaftsaufstellung (mit Ein- und Auswechslungen)
- Grundformation und Spielsystem (Aktionsräume der Spieler, Positionsgruppen, Zuordnungen zu gegnerischen Spielern)
- Standardsituationen (Abläufe von Eck- und Freistoßvarianten)
- Charakteristische Merkmale in der Spielanlage
- Charakterisierung von Einzelspielern (spezielle Funktionen im Mannschaftsverband – konditionelles, psychisches und technisch-taktisches Leistungsvermögen).

Belastungssteuerung

□ Die Mannschaft befindet sich durch die Doppelbelastung Bundesliga und UEFA-Cup seit Beginn der Rückrunde im Dauerstreß. Bereits innerhalb des Rückrunden-Vorbereitungsprogramms wurde mit einem systematischen Leistungsaufbau gezielt auf diese Anforderungen hingearbeitet.

Neben einer schwerpunktmaßen Schulung der Grundlagenausdauer als stabile konditionelle Basis für die kommenden Belastungen sollte die Mannschaft durch internationale Vergleichsspiele gegen renommierte Gegner wie Ajax Amsterdam innerhalb der Rückrunden-Vorbereitung bereits auf die Anforderungen der Europapokal-Spiele eingestimmt werden.

□ Anders als noch im Verlauf der Hinrunde wurde täglich höchstens eine Trainingseinheit angesetzt.

Dabei erfolgte die Trainingsgestaltung nach folgenden Prinzipien:

- In das Aufwärmen wurde grundsätzlich ein intensives Stretchingprogramm von mindestens 15 Minuten integriert, das im Wechsel immer von einem anderen Spieler geleitet wurde.
- Freie und teilweise auch taktisch gebundene Spielformen mit unterschiedlichen Mannschaftsgrößen bildeten einen Trainingsschwerpunkt. Dabei wurde auf kurze, hochintensive Belastungsintervalle und längere, aktive Erholungsphasen geachtet.
- Durch regelmäßige Sprintübungen sollte das Schnelligkeitsniveau und die „Sprintigkeit“ der Spieler auch zu dieser relativ späten Saisonphase stabil gehalten werden.
- Beim ersten Training nach einem Wettspiel wurde der Kader grundsätzlich geteilt: Die belasteten Stammspieler absolvierten eine Regenerationseinheit (lockere Laufübungen und ein umfassendes Stretchingprogramm), für die Reservespieler wurde dagegen ein Training mit einer intensiveren Belastungsstruktur angesetzt.

Allgemeine Sportfachliteratur

Gymnastik, Aufwärmnen

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

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

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

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

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen **DM 14,80**

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

Preibsch/Riechardt: Schon-Gymnastik, 104 Seiten **DM 19,80**

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

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

Konditions- und Krafttraining

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

Gain: Muskelkraft durch Partnerübun-gen **DM 12,80**

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

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

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

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

Jonath, K./Kremel, R.: Konditionstrai-ning, rororo-Sportbuch, 429 S. **DM 16,80**

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

Radcliffe/Farentinos: Sprungkrafttrai-ning, 136 Seiten **DM 19,80**

Sportmedizin

Ehrich/Gebel: Aufbaulatung nach Sportverletzungen, 3., völlig überarbei-te Neuauflage **DM 37,80**

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

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

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

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

Kempf: Die Rückenschule, 256 Seiten **DM 14,80**

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

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

Kleine Spiele

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemein-schaft), 429 Seiten, Neuauflage in Vor-bereitung.

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

Ketelhut/Brünnner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trai-ner, 134 Seiten **DM 16,80**

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

Schubert, Renate u.a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartotheke), 80 Doppel-karten **DM 34,80**

Schubert, Renate u.a.: Lauf- und Ab-schlagspiele (Spiele-Kartotheke), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

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

- Torschußübungen in verschiedenen Variationen sind größtenteils auf die mannschaftstaktische Grundkonzeption ausgerichtet, wie z.B. zur Schulung des Zusammenspiels über die Flügel mit anschließendem Verwerten der Hereingaben. Darüber hinaus wurde das umfangreiche Torschußprogramm auch aus Motivationsgründen und zur Stärkung des Selbstvertrauens angesetzt.

- Die Trainingsbelastungen wurden gegebenenfalls auch individuell dosiert. Entweder wurden einzelne Spieler ganz aus dem Mannschaftstraining herausgenommen und absolvierten einen Regenerationslauf. Oder aber innerhalb des Mannschaftstrainings wurden zeitweise individuell abgestimmte, belastungsunterschiedliche Trainingsaufgaben gestellt.

□ Über diese dosierte Belastungssteuerung innerhalb der Trainingseinheiten hinaus kommt innerhalb einer solchen kräfteraubenden Saisonphase der trainingsbegleitenden, regenerativen Betreuung eine enorme Bedeutung zu:

- Physiotherapeutische Angebote (Massagen, Entmüdungsbecken) werden noch umfassender als beim normalen Bundesliga-Rhythmus eingesetzt.
- Eine Verabreichung von Zusatzpräparaten dient der Regenerationsbeschleunigung (teilweise per Injektion).
- Durch eine kurzzeitige Abschottung von Außeneinflüssen am Spieltag durch „Tagessbetten“ in der entspannenden Atmosphäre eines Landgasthauses wird die Konzentration auf das Spiel verstärkt. Ansonsten werden aber die „Trainingslager“ zeitlich möglichst weit reduziert, weil vor allem die psychische Regeneration am besten in der familiären Umgebung gelingt.
- Durch eine straffe Organisation der An- und Abreise zu den Auswärtsspielen sollen die Reisestrapazen möglichst weit eingeschränkt und die Regenerationsphasen

nicht durch Zeitverluste noch zusätzlich unnötig verkürzt werden. So wurde für das Auswärtsspiel in Rom eine Chartermaschine geordert.

- Außerdem dürfen gerade im internationalen Bereich bei der Belegung eines geeigneten Mannschaftsquartiers keine Pannen auftreten.

- Bei deutlichen Überbelastungssymptomen einzelner Akteure wurden die Einsätze dieser Spieler in der Bundesliga gezielt dosiert. Außerdem bekommen durch diese teilweise erzwungenen, teilweise aber auch freiwilligen Umstellungen der Mannschaft von Spiel zu Spiel möglichst viele Spieler aus dem Kader regelmäßige Wettspielparxis. Ein möglichst großer, leistungshomogener Spielerkader ist aber gerade im Europapokal überlebenswichtig (höhere Verletzungsrate, Spielsperre nach der 2. gelben Karte).

□ Grundsätzlich sind gerade in einer körperlich und psychisch-mental extrem belastenden Saisonphase die Flexibilität und das Gespür des Trainers bei der Trainingssteuerung unerlässlich. Es kommt auf das richtige „Timing“ an, um einerseits im taktischen Bereich einige zentrale Aspekte einer gezielten Spielvorbereitung mit der nötigen Intensität und Konzentration anzusprechen und zu erarbeiten, andererseits aber auch die erforderlichen Regenerationsprozesse ausreichend zu berücksichtigen.

Ein starres Trainingskonzept über einen längeren Saisonzeitraum ist deshalb für den Hochleistungsfußball ungeeignet. Aufgrund organisatorischer, sportlicher und personeller Umstände, die größtenteils vorher nicht einkalkuliert werden können, ist der Trainer immer wieder zur Improvisation aufgefordert. Kurzfristige Steuerungsprozesse rücken deshalb in den Vordergrund. Trainings- und Spielkonzepte können deshalb immer nur als flexibler Leitfaden für einen Zeitraum von Spiel zu Spiel dienen.

Taktische Spielvorbereitung

Grundsätze und Leitlinien

Bei der Entwicklung des jeweiligen Spielkonzepts für die UEFA-Cup-Begegnungen gegen AS Rom mußten drei Komponenten mitberücksichtigt und wirkungsvoll zusammengefügt werden:

- ① Einige unveränderbare Grundelemente und Konstanten der eigenen Spieldurchführung und Mannschaftskonzeption.
- ② Anpassung der mannschaftstaktischen Grundkonzeption an das vorhandene, eigene Spielerpotential. Durch Spielsperren, Verletzungen und Überbelastungen waren erhebliche Veränderungen in der Mannschaftsaufstellung von Spiel zu Spiel nötig.
- ③ Anpassung der mannschaftstaktischen Grundkonzeption an Erkenntnissen aus den Gegnerbeobachtungen.

Obgleich es zunächst oberstes Ziel war, das eigene taktische Konzept durchzudrücken und die eigenen Spielstärken durchzubringen, wurde sich bei der Besetzung von einzelnen Mannschaftspositionen und bei einigen taktischen Details am Gegner orientiert.

Grundsätzlich ist aber festzustellen, daß gerade auf internationaler Ebene über taktische Finessen und ausgeklügelte Mannschaftsaufstellungen hinaus viel „elementarere“ Erfolgsfaktoren gelten. International wird im Vergleich zur Bundesliga viel großzügiger gepfiffen. Deshalb weisen die meisten Europapokal-Begegnungen eine größere Härte und Unfairness auf.

Hinzu kommt der psychische Druck durch die Bedeutung des Spiels und die teilweise fanatische Atmosphäre in einem völlig unbekannten Stadion.

Umso spielscheidender ist der absolute Einsatzwillen jedes einzelnen Spielers, sich in direkten Duellen mit dem Gegner aggressiv zu behaupten und sich durchzusetzen. Die Mannschaft muß sich als kompakte und disziplinierte Einheit präsentieren und jederzeit in höchstem Tempo agieren.

Mit den neuen Postleitzahlen:

Sportmanagement Taschenbuch – SM '93

Das schlaue Buch für alle, die im oder mit dem Sport arbeiten! Denn Sie finden darin über 5500 Adressen (mit Telefon- und ggf. Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer, sowie der Schweiz und Österreichs, aktualisiert und ergänzt. Dazu natürlich wieder viele nützliche Tips für die Arbeit im und für den Sport. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namensregister ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '93 – Adreßbuch des Sports. 27. Jahrgang, 742 Seiten, **DM 39,00**
Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 (ab 1.7.: 48034) Münster
 Tel. 0251/230050, Fax 2300599



Termin	Spiel/Training/Sonstiges	Trainingsinhalte	Aufstellung
27.2., Sa. 15.30 Uhr	Bundesliga-Auswärtsspiel FC Schalke 04 – BVB (0:0)		Klos Zelic Schmidt – Schulz Reuter – Zorc – Lusch Sammer – Rummenigge Mill – Chapuisat
28.2., So. 10.00 Uhr	Auslaufen für Stammspieler/Belastung für Restkader	<p>Stammspieler – Stretching/Lockerer Lauf (30 min).</p> <p>Restkader – Stretching (15 min) – 5 gegen 2 (15 min) – 4 gegen 4 mit Kopfballtoren (30 min)</p>	
1.3., Mo. 10.00 Uhr 14.00 Uhr 18.00 Uhr 20.30 Uhr	Abflug nach Rom Mittagessen im Hotel in Rom Training im Olympiastadion (letzter Test von Knut Reinhard) Abendessen	<p>– Stretching/Einlaufen (30 min)</p> <p>– Spiel 8 gegen 8 auf 2 große Tore (20 min)</p>	
2.3., Di. 9.00 Uhr 13.00 Uhr 17.00 Uhr 17.30 Uhr 20.30 Uhr	Wecken Mittagessen Kaffee und Kuchen Mannschaftssitzung UEFA-Cup-Auswärtsspiel AS Rom – BVB (1:0) Rückflug per Charter direkt nach Spielschluß		Klos Zelic Schmidt – Schulz Reuter – Zorc – Kutowski Rummenigge – Poschner Povlsen – Chapuisat
3.3., Mi. 4.30 Uhr 6.00 Uhr 11.00 Uhr	Landung Flughafen Köln-Bonn Ankunft Dortmund Auslaufen	<p>Stammspieler – Stretching/Lockerer Lauf (20 min)</p> <p>Restkader – Stretching/Lockerer Lauf (20 min) – 5 gegen 2 (15 min) – 4 gegen 4: Tore nur direkt (15 min) – 3 gegen 3 auf 2 Tore (15 min)</p>	
4.3., Do. 10.00 Uhr	Training	<p>– Stretching (15 min)</p> <p>– 5 gegen 2 (10 min)</p> <p>– 4 gegen 4 der Ersatzspieler/Lockerer Lauf der Stammspieler</p> <p>– Torschuß- und Flankenschußtraining (20 min)</p>	
5.3., Fr. 16.00 Uhr	Abschlußtraining anschließend Trainingslager	<p>– Stretching (15 min)</p> <p>– 5 gegen 2 (10 min)</p> <p>– 7 gegen 7 auf 2 Tore (15 min)</p>	
6.3., Sa. 15.30 Uhr	Bundesliga-Heimspiel BVB – Bayer Uerdingen (2:0)		Klos Zelic Schmidt – Schulz Reuter – Zorc – Poschner Sammer – Franck Povlsen – Mill
7.3., So. 10.00 Uhr	Auslaufen für Stammspieler/Belastung für Restkader	<p>Stammspieler: Regeneration</p> <p>Restkader – Stretching/5 gegen 2 (30 min) – 4 gegen 4 mit Kopfballtoren (20 min) – 1 gegen 1 von Mittellinie aus (15 min) – 4 gegen 4: Tore nur direkt (20 min)</p>	
8.3., Mo. 9.3., Di. 10.00 Uhr	trainingsfrei Training	<p>– Stretching/5 gegen 2 (25 min)</p> <p>– 6 gegen 6 Angriff gegen Abwehr (20 min)</p> <p>– 8 Sprints 15 + 15 Meter (10 min)</p> <p>– Flanken- und Torschußtraining (25 min)</p>	

Tab. 1

Termin		Spiel/Training/Sonstiges	Trainingsinhalte	Aufstellung
10.3., Mi.	10.00 Uhr	Training	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching/5 gegen 2 (25 min) - 8 gegen 8 direktes Zusammenspiel in Spielfeldhälfte (15 min) - 7 gegen 6 auf 2 große Tore in Dreiviertelspielfeld: Konterspiel (20 min) - 10 x 80 Meter Tempoläufe (15 min) 	
11.3., Do.	13.00 Uhr	Abschlußtraining danach Abreise in das Trainingslager nach Kaiserslautern	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching/5 gegen 2 (25 min) - 7 kurze Sprints (10 min) - 8 gegen 8 auf 2 große Tore (15 min) 	
12.3., Fr.	19.30 Uhr	Bundesliga-Auswärtsspiel 1. FC Kaiserslautern – BVB (0:0)		Klos Zelic Kutowski – Schulz Reuter – Zorc – Karl – Reinhard Sammer – Poschner – Povlsen
13.3., Sa.	10.00 Uhr	Auslaufen bzw. Belastung für Restkader		
14.3., So.		trainingsfrei		
15.3., Mo.	10.00 Uhr	Training	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching/5 gegen 2 (25 min) - 9 gegen 9 in einer Hälfte: Linienpiel mit Abseits (15 min) - Sprints: 3 x 10 + 10/3 x 20 + 10/3 x 30 + 10 - 9 gegen 9 auf 2 große Tore, Stammspieler gegen Rest (20 min) 	
16.3., Di.	10.00 Uhr	Training	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching/5 gegen 2 (25 min) - Spiel 6 gegen 6 und 5 gegen 2 im Wechsel zwischen 3 Mannschaften (20 min) - Flanken- und Kopfballspiel in der Defensive (15 min) - Torschüsse nach 1 gegen 1 (15 min) 	
17.3., Mi.	15.00 Uhr	Videobesprechung mit der Mannschaft (40 Minuten) und anschließendes Training	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching und Einlaufen (30 min) - 8 Sprints mit/ohne Ball (10 min) - 10 gegen 9 auf Dreiviertel-Spielfeld 	
	19.00 Uhr	Beobachtung des Abschlußtrainings von AS Rom		
18.3., Do.	10.45 Uhr	Auflockerungstraining (45 Minuten), anschließend Abreise in Tageshotel	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching (15 min) - 5 gegen 2 (15 min) 	
	12.30 Uhr	Mittagessen		
	16.45 Uhr	Kaffee und Kuchen		
	17.15 Uhr	Mannschaftsbesprechung		
	20.00 Uhr	UEFA-Cup-Heimspiel BVB – AS Rom (2:0)		Klos Zelic Kutowski – Schulz Reuter – Zorc – Poschner Rummenigge – Reinhard Povlsen – Sippel
19.3., Fr.	10.30 Uhr	Auslaufen/Belastung für Restkader	<p>Stammspieler: Regeneration Restkader</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stretching/5 gegen 2 (25 min) - 6 x 70 Meter Tempoläufe (10 min) - 5 gegen 5 auf 2 Tore in einer Hälfte (20 min) - Flanken/1 gegen 1 auf das Tor (10 min) 	
20.3., Sa.	15.00 Uhr	Training	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching (15 min) - 5 gegen 2 (10 min) - Lockere Laufformen (20 min) 	
21.3., So.	10.45 Uhr	Auflockerungstraining (45 Minuten), anschließend Abreise ins Tageshotel	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching/5 gegen 2 (25 min) 	
	18.00 Uhr	Bundesliga Heimspiel BVB – Eintracht Frankfurt (3:0)		Klos Zelic Schmidt – Schulz Reuter – Zorc – Karl Sammer – Poschner Povlsen – Sippel

Tab. 1

Gegnerbeobachtung von AS Rom gegen Juventus Turin

Spieldaten:

Spieltermin:

28.2.1993

Spielpaarung/-ergebnis:

AS Rom – Juventus Turin 2:1

Einzelspieler-Analyse

Cervone (1) machte einen sicheren Eindruck, wurde aber auch nur selten ernsthaft geprüft.

Garzya (2) spielte in Manndeckung gegen Baggio, mit dem er insbesondere dann einige Probleme hatte, wenn Baggio mit Tempo im 1 gegen 1 auf den römischen Manndecker zudribbelte.

Piacentini (3) machte einen physisch starken Eindruck und spielte in der 1. Halbzeit praktisch in Manndeckung gegen Di Canio auf der rechten Defensivseite. In der 2. Halbzeit agierte er dann weit offensiver und machte viel Druck über diese Seite. Er schloß diese Flankenläufe mit gefährlichen Hereingaben ab.

Bonacina (4), beidfüßig, agierte als „Abfangjäger“ im Mittelfeld und spielte in dieser Position zu 90 Prozent gegen Platt.

Benedetti (5), körperlich groß, spielte einen starken Manndecker gegen Viali, dem er keinen Spieler Raum und keine Entfaltungsmöglichkeiten gestattete. Hat eine relativ große Übersetzung, verfügt aber dennoch über eine ausreichende Grundschnelligkeit. Er schaltet sich bei allen Standardsituationen mit nach vorne ein.

Aldair (6), Linksfuß, aber nicht ausschließlich auf dieses Spielbein festgelegt. Er spielte als Libero immer hinter der Deckung und schaltete sich nur selten aus dem Spiel heraus

nach vorne mit ein. Er schlägt lange Zuspiele von hinten heraus in die Angriffs spitze.

Mihailovic (7), Linksfuß und körperlich groß, der über einen guten Schuß verfügt.

Häßler (8), hat „Narrenfreiheit“ und wechselt als 3. Spalte oft in der Breite die Positionen. Spielte zunächst über die rechte Angriffsseite, um dann nach 10 Minuten plötzlich nach links hinüberzuwechseln. Er attackiert bei einem Ballverlust direkt den nächsten Gegenspieler, hat aber ansonsten keine Defensivaufgaben. Die beiden Sturmspitzen der Römer verschieben sich entsprechend der momentanen Position Häßlers. Wenn Häßler z.B. in die Mitte dribbelt, dann wechselt Rizzitelli auf die Rechtsaußen-Position.

Vorsicht: Einige torgefährliche Situationen bereitete Häßler vor, als er von halb links nach innen dribbelte und um den Gegner herum hoch, halbhoch oder flach nach innen flankte.

Carnevale (9), Rechtsfuß. Körperlich großer Spieler, der mit vollem Körpereinsatz und auch unfairen Mitteln in alle hohen Bälle hineinging und dadurch recht torgefährlich war. Der Angreifer war aber ansonsten spielerisch relativ schwach.

Giannini (10), Rechtsfuß. Der offensive Mittelfeldspieler verzögert oft das Spiel, weil er jeden Ball fordert und auch bekommt. Er versucht oft komplizierte Zuspiele, schlägt aber auch gekonnt raumöffnende Pässe. Außerdem spielt er gerne in die Spitze, läuft seinem Paß nach und lässt sich wieder anspielen. Giannini agiert etwas aus dem halb linken Mittelfeld heraus, um auch im Zentrum Spielraum für Häßler zu schaffen.

Rizzitelli (11), Rechtsfuß und mittelgroße Körperstatur. Er war nach einer langen Verletzungspause erstmals wieder dabei. Ein technisch starker Spieler und „Dribbler“, der über

ein gutes Timing beim Hereinlaufen in kurzgeschlagene Flanken verfügt.

Muzzi (16), Rechtsfuß, der in der 67. Minute für Giannini eingewechselt wurde. Er spielte direkt im Angriff meistens über die rechte Seite. Häßler rückte dabei für Giannini in das zentrale Mittelfeld. Carnevale ließ sich verstärkt ins Mittelfeld zurückfallen.

Taktische Grundeinstellung

- AS Rom verfügt wie alle italienischen Klubs über eine technisch äußerst versierte Mannschaft.
- AS Rom bevorzugt ein Konterspiel, wobei alle Spieler in höchstem Tempo hinten herausrücken. Die Gegenangriffe werden dabei meistens über Häßler vorgetragen.
- AS Rom verfügt mit Rizzitelli, Carnevale, Mihailovic, Giannini und Häßler über 5 Individualisten im Offensivbereich, die ein Spiel entscheiden können.
- Schwächen waren in der Deckung zu beobachten, wobei aber der etatmäßige Libero Comi wegen einer Erkrankung fehlte und durch Aldair ersetzt wurde, der normalerweise im linken Mittelfeldbereich spielt.
- AS Rom schlägt viele Flanken vor das Tor, die teilweise sogar aus dem Halbfeld herein gegeben werden und in die insbesondere Carnevale hineinstartet.

Standardsituationen

Ecken und Freistöße

Die Aufstellungen und Ausführungsvarianten sind in den Abb. 2 bis 5 skizziert.

Einwürfe

Weiter Einwurf von der rechten Spielfeldseite durch **Piacentini (3)**.



Abb. 1

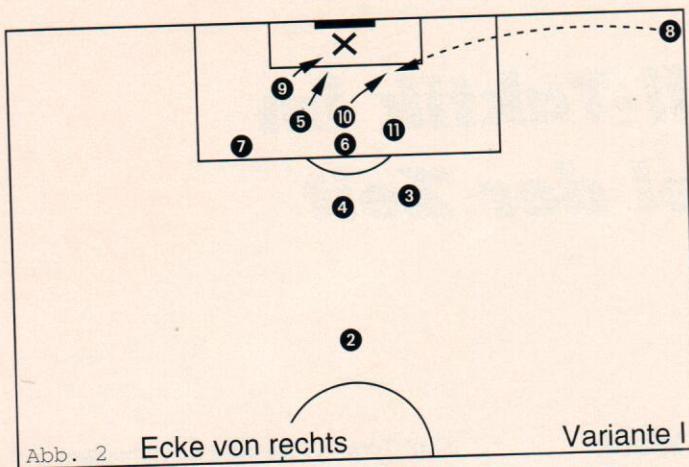


Abb. 2 Ecke von rechts

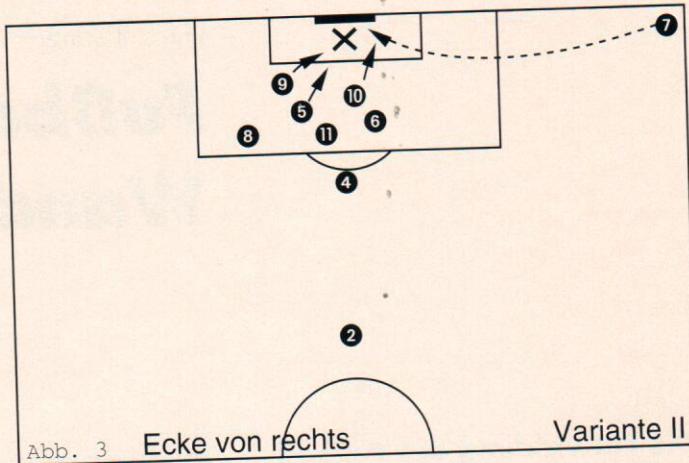


Abb. 3 Ecke von rechts

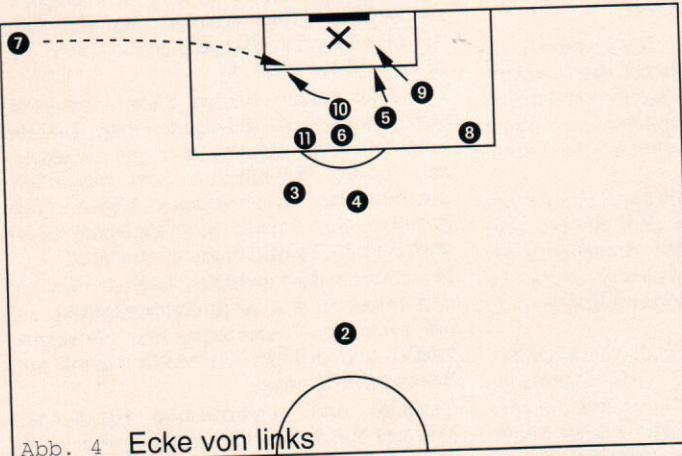


Abb. 4 Ecke von links

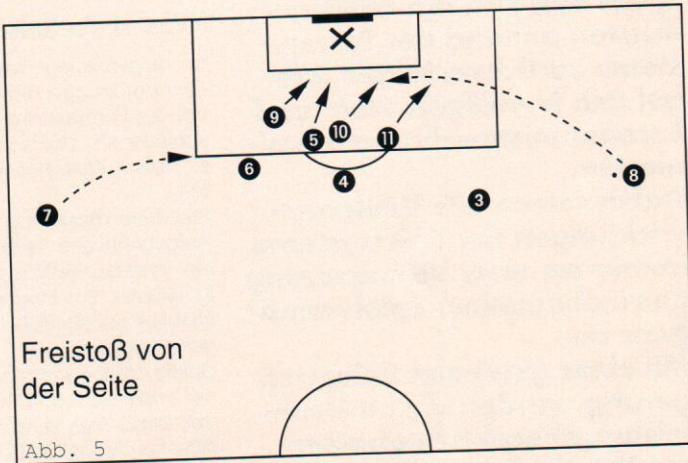


Abb. 5

Taktische Vorbereitung – Hinspiel gegen AS Rom

Auf Grundlage der Erkenntnisse aus der Gegnerbeobachtung wurde für das Viertelfinal-Hinspiel eine Spielkonzeption entwickelt, die sich aus folgenden Elementen zusammensetzte:

- Der spielstarke Offensivbereich des AS Rom sollte durch eine klare Zuordnung der eigenen Defensivspieler neutralisiert werden:
 - Zorc spielte gegen Spielmacher Giannini.
 - Reuter sollte sich auf der rechten Defensivseite vorrangig um Mihajlovic kümmern.
 - Die beiden Sturmspitzen Carnevale und Rizzitelli wurden je nach Situation von Schmidt (rechtes Deckungszentrum) und Schulz (linkes Deckungszentrum) wechselseitig übergeben bzw. übernommen.
 - Als gravierendste personelle Konsequenz aus der Gegner-Analyse rückte Günter Kutowski in die Mannschaft, der in konsequenter Manndeckung gegen den überragenden Häßler spielen sollte.
 - Libero Ned Zelic sollte sich fast ausschließlich auf seine Defensivaufgaben beschränken.
- Aus diesem kompakten und disziplinierten Deckungsverband heraus sollte schnell umgeschaltet und insbesondere über unsere beiden Sturmspitzen Povlsen und Chapuisat der Torabschluß gesucht werden.

Spielerverlauf

In der **1. Halbzeit** ging das taktische Konzept voll auf. Die Schaltstationen im Mittelfeld des AS Rom wurden immer wieder wirkungsvoll gestört. Schulz und Schmidt schalteten die beiden römischen Sturmspitzen Carnevale und Rizzitelli aus. Auch die Gegenangriffe ließen wirkungsvoll von hinten heraus (Reuter, Schulz). Einziger Schwachpunkt waren bis zu diesem Zeitpunkt unsere beiden Angreifer Chapuisat und Povlsen, die sich nicht entscheidend durchsetzen konnten.

In der **2. Halbzeit** ließ sich die Mannschaft dagegen zu weit in die Defensive zurückdrängen. Die zentralen römischen Spieler (Giannini, Mihajlovic) gewannen deutlich größere Spielanteile, wohingegen konstruktive Entlastungsangriffe unserer Mannschaft immer seltener wurden. Die Spieler lösten sich in dieser Spielphase nicht konsequent und mutig genug aus dem Deckungsverband heraus nach vorne. Außerdem erstickten viele Kontermöglichkeiten durch unnötige Abspiele Fehler bereits im Ansatz.

Das 0:1 durch einen „Sonntagsschuß“ von Mihajlovic (66. Minute) war die fast zwangsläufige Konsequenz aus diesem Spielverlauf.

Taktische Vorbereitung – Rückspiel gegen AS Rom

Gegenüber dem Hinspiel wurden bei der Mannschaftsaufstellung und der Spielanlage folgende Veränderungen vorgenommen:

► Aufgrund des Heimspiel-Vorteils und der notwendigen Egalisierung des 0:1 aus dem Hinspiel erfolgte eine deutlich offensivere Grundausrichtung. Die Mannschaft sollte eindeutig Rhythmus und Tempo des Spiels bestimmen.

► Die konsequente Manndeckung gegen Häßler wurde aufgegeben, da ansonsten zusammen mit den beiden Manndeckern 3 Spieler fast ausschließlich durch Deckungsaufgaben gebunden gewesen wären. Kutowski rückte deshalb für den verletzten Schmidt auf die Manndecker-Position.

► AS Rom trat in der 1. Halbzeit nur mit einer direkten Sturmspitze (Rizzitelli) an. Dies erwies sich für unsere Zuordnung und Aufgabenverteilung als vorteilhaft, denn dadurch wurde Schulz als einer der beiden Manndecker frei und konnte sich schwerkundmäßig um den immer wieder in die Spitze nachrückenden Häßler kümmern.

► Als AS Rom mit Beginn der 2. Halbzeit mit Carnevale eine 2. Sturmspitze einwechselte, wurde dieser von Schulz übernommen und Poschner/Reinhard spielten im Wechsel gegen Häßler.

► Ein weiterer Ansatzpunkt war die Undiszipliniertheit der Römer. Bereits im Hinspiel zeigte der Schiedsrichter Bonacina die gelb-rote Karte. Auch in den Ligaspiele und den abgelaufenen Europapokal-Runden mußte der AS Rom bereits einige Feldverweise einstecken. Durch eine aggressive Spielweise sollten die römischen Spieler deshalb unter Druck gesetzt und zu Revanchefouls provoziert werden.

Gero Bisanz

Fußball-Taktik im Wandel der Zeit

Die Entwicklung des Fußballspiels lässt sich am anschaulichsten anhand der Spielsysteme zurückverfolgen, die bei den jeweiligen Welt- und Europameisterschaften dominierten.

Dabei setzen alle Weiterentwicklungen der Spielsysteme immer an einer Verbesserung des individuellen Spielvermögens an.

Mit einer gewissen Zeitverzögerung werden die im Hochleistungsbereich beobachteten Entwicklungstendenzen auch von den Vereinsmannschaften auf den einzelnen Leistungsebenen umgesetzt. Gero Bisanz zeichnet die Spielsysteme nach, die in der Vergangenheit im Weltfußball dominierten.

Dabei ist eine schablonenhafte Übertragung von bestimmten Grundformationen und mannschaftstaktischen Ausrichtungen auf den Amateur- und Jugendfußball teilweise kritisch zu beurteilen.

Spielsystem und Taktik

Was ist ein Spielsystem?

Im allgemeinen werden Spielsysteme als Grundordnungen von Mannschaften bezeichnet, als Formationen von Spielern in den verschiedenen Positionsgruppen, aus denen sich die Aufgaben der einzelnen Spieler ableiten.

Innerhalb dieses in Grundzügen umrissenen Aufgabenfeldes verbleibt dem Spieler aber ein unterschiedlich großer Entscheidungsspielraum, um eigene Spielideen immer im Hinblick auf die Realisierung des Spielziels zu verwirklichen.

Spielsysteme werden mit Zahlenkombinationen wie 4 - 3 - 3, 4 - 4 - 2, 3 - 5 - 2 bezeichnet. Die Zahlen sagen nicht viel über die spezifischen Aufgaben der Spieler aus, sie bilden aber ein grobes Orientierungsraster für die personelle Besetzung der einzelnen Positionsgruppen Verteidigung, Mittelfeld und Angriff. Sie haben auch keine Aussagekraft hinsichtlich der Handlungen und Aktionen der Spieler in verschiedenen Spielsituationen.

Zusammenhang von Spielsystem und Taktik

Dennoch besteht ein Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Grundordnungen und dem taktischen Handeln der Spieler und Positionsgruppen – Spielsysteme und Taktik beeinflussen sich gegenseitig!

Alle Mannschaften verfolgen im Fußball zwei Spielziele: Die verteidigende Mannschaft ver-

sucht, **Tore des Gegners zu verhindern** und selbst in Ballbesitz zu kommen. Die ballbesitzende Mannschaft versucht dagegen, trotz der gegnerischen Verteidigungsaktionen **Tore zu erzielen** (Abb. 1).

Zwischen diesen beiden Zielen entwickelt sich das gesamte Spielgeschehen. Um die Spielziele zu erreichen, benötigen die einzelnen Spieler Fähigkeiten zum planvollen, durchdachten Spielverhalten (Planen und Entscheiden). Dieses wird allgemein unter dem Begriff „**Taktik**“ zusammengefasst.

Ein solches Spielverhalten bezieht sich auf den einzelnen Spieler (**Individualtaktik**), auf die einzelnen Positionsgruppen (**Gruppentaktik**) und auf die komplette Mannschaft (**Mannschaftstaktik**).

Geplante und durchgeführte Handlungen sind erst durch die Aktionen der Spieler zu erkennen. Sie bestimmen ein Spielsystem. Die Entwicklungen der Spielhandlungen einzelner Spieler sind stets die Basis für die danach benannten Spielsysteme.

Eine Entwicklung des Fußballspiels – also die Veränderungen im taktischen Verhalten der Spieler und die damit verbundene Anpassung und neue Benennung der Spielsysteme (Fortschreibung der Zahlenkombinationen) – lässt sich im Zuge der Europameisterschaften und Weltmeisterschaften anschaulich zurückverfolgen. Zwischen diesen Fußball-Großereignissen wurden die beobachteten Entwicklungstendenzen jeweils innerhalb der Vereinsmannschaften auf den einzelnen Leistungsebenen mit unterschiedlicher Intensität aufgenommen und umgesetzt.

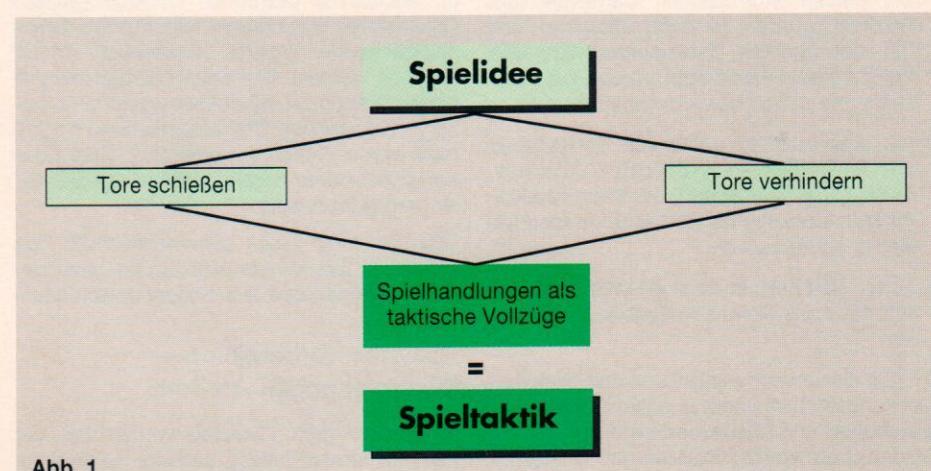


Abb. 1



Abb. 2

Entwicklung der Spielsysteme in neuerer Zeit

Das 4 - 3 - 3-System

□ In den Jahren nach der Einführung der Bundesliga in Deutschland (Saison 1963/64) bis zur Weltmeisterschaft 1974 spielten viele Mannschaften national und international mit einer klaren Aufgabenverteilung innerhalb der verschiedenen Positionsgruppen.

Die Spieler wurden danach ausgesucht, inwieweit sie hinsichtlich der einzelnen Positionen die folgenden grundsätzlichen Anforderungsprofile ausfüllen konnten (Abb. 2):

- In der Abwehr spielten 3 Verteidiger und 1 Libero. Der Libero agierte dabei als „freier“ Spieler hinter der Abwehr und hatte die Funktion eines Organisators der Deckung, der je nach Situation seine verteidigenden Mitspieler unterstützte. Die Außen-Verteidiger mußten eindeutige Defensivqualitäten aufweisen, denn sie hatten die klare Aufgabe, die gegnerische Außenstürmer nicht zur Entfaltung kommen zu lassen. Je nach Situation konnten sie sich darüber hinaus ganz sporadisch über die Außen nach vorne einschalten.

- Das Mittelfeld setzte sich aus 3 Spielern mit einer klaren Aufgabenverteilung zusammen: Der erste Mittelfeldspieler war ein Akteur mit klaren Spieldmacherqualitäten. Der zweite Mittelfeldspieler zeichnete sich durch ein großes Laufvermögen aus, um als Zulieferer („Wasserträger“) für den Spieldmacher fungieren zu können. Der dritte Mittelfeldspieler schließlich hatte ausgezeichnete Abwehrqualitäten, wobei er sich aber dennoch an einem konstruktiven Spielablauf beteiligen sollte.

- Der Angriff formierte sich mit 3 Stürmern (2 Außen- und 1 Mittelstürmer). Über die dribbelstarken Außenstürmer sollte das Offen-

sivspiel vorrangig über die Außenpositionen angelegt werden, um so Torschußmöglichkeiten für den torgefährlichen Mittelstürmer vorzubereiten.

□ In dieser Formation spielte z.B. Borussia Mönchengladbach in der Glanzzeit unter Hennes Weisweiler über viele Jahre überaus attraktiv und erfolgreich.

□ Auf Grundlage der unterschiedlichen und eindeutigen Aufgaben in den einzelnen Positionsgruppen Verteidigung, Mittelfeld und Angriff bekamen die Spielhandlungen einen „Anzug“, eine Zahlenkombination. Es entwickelte sich das 4 - 3 - 3-System.

Fast alle Mannschaften vom untersten Amateurbereich bis hinauf zur Bundesliga eiferten den Vorbildern nach. Es wurde generell im 4 - 3 - 3-System gespielt, obgleich viele Mannschaften überhaupt nicht die personelle Besetzung und die Spielertypen hatten, um dieses System effektiv und optimal umzusetzen.

Spieltaktische Handlungsmöglichkeiten im 4 - 3 - 3-System

► Der Libero schaltet sich als zusätzlicher Spieler in das Angriffsspiel mit ein und erreicht damit eine personelle Überlegenheit, insofern dieses Einschalten möglichst überraschend gelingt.

► Durch ein permanentes Spielen über die an den Außenlinien positionierten Außenstürmer wird die gegnerische Deckung möglichst weit auseinandergezogen, so daß sich im Zentrum vor dem gegnerischen Tor ein größerer Spielraum für erfolgreiche Abschlußaktionen ergibt.

► Durch ein sporadisches, überraschendes Einschalten der Außenverteidiger in das Angriffsspiel wird ein personelles Übergewicht in diesen Angriffsbereichen hergestellt, das eine günstige Ausgangsposition für erfolgversprechende Torschußvorbereitungen bietet.

► Durch kluge Positionswechsel der Stürmer oder durch ein Zurückfallenlassen des Mittelstürmers in das Mittelfeld können starke gegnerische Deckungsspieler aus deren Positionen gelockt werden.

Weiterentwicklungen des 4 - 3 - 3-Systems

Idealerweise paßten die Trainer das sogenannte 4 - 3 - 3-System den individuellen Fähigkeiten des vorhandenen Spielerpotentials und der eigenen Spieldauffassung an. Dadurch entwickelten sich nach und nach unterschiedliche Ausrichtungen und Variationen innerhalb des Spielsystems.

Wie jedes andere Spielsystem bot auch das 4 - 3 - 3 eine Menge an Handlungsalternativen, die teilweise erheblich von den klassischen Spielhandlungen in diesem System abweichen. Die Trainer entwickelten kreativ im Verlaufe der Zeit erweiterte Aufgabenstellungen für die einzelnen Positionen.

So wurden Außenverteidiger verstärkt zu Offensivspielern. Sie schalteten sich fast bei jedem Angriff der eigenen Mannschaft in das Spiel mit ein, waren oft sogar Initiatoren des Angriffsspiels mit schnellen Dribblings an der Seitenlinie entlang. Dieses Offensivspiel der Außenverteidiger zwang die gegnerischen Außenstürmer immer öfter die Gegenspieler in die eigene Defensive zu verfolgen. Im Zuge dieser Entwicklung hatten sie teilweise genauso viele Defensivaufgaben zu erledigen als sie sich dem eigenen Angriffsspiel widmen konnten. Als Folge dieser veränderten taktischen Ausrichtung innerhalb des 4 - 3 - 3-Systems, dessen Prototyp zum damaligen Zeitpunkt sicherlich Manfred Kaltz vom HSV war, stellten die Trainer gegen diese offensiv-starken gegnerischen Außenverteidiger einen gleichen Spielertyp und verzichteten dafür auf einen „echten“ Außenstürmer.

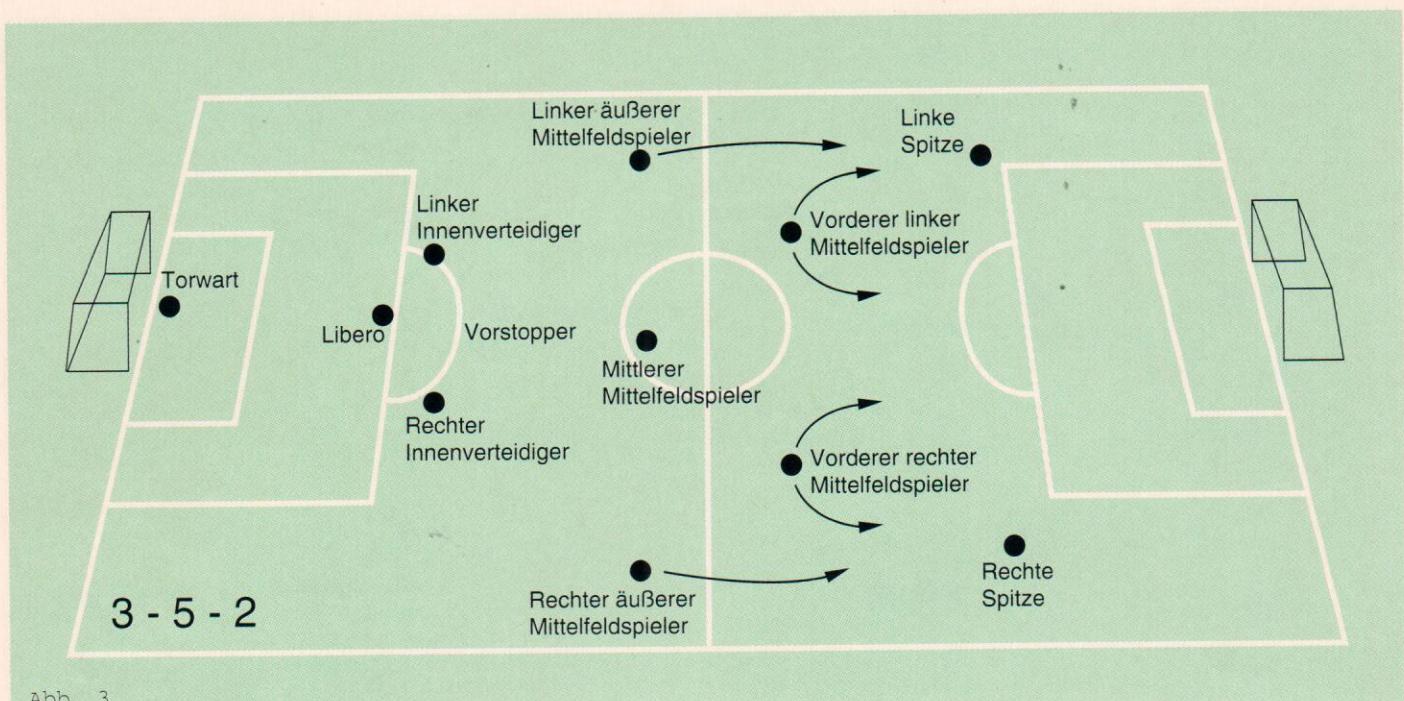


Abb. 3

Diese Entwicklung wiederum hatte einerseits zur Folge, daß es in Deutschland – aber auch in anderen Fußball-Nationen – mit der Zeit kaum noch echte Außenverteidiger gab, weil die wenigsten Mannschaften mit Außenstürmern spielten, die ausgeschaltet werden mußten. Kaum noch eine Mannschaft leistete es sich andererseits, mit Außenstürmern anzutreten, die fast ausschließlich nur Offensivqualitäten aufwiesen, weil sonst die Offensivkraft der gegnerischen Außenverteidiger zu groß wurde.

Das 3 – 5 – 2-System

□ Diese Veränderungen in der Grundordnung konnten mit der Zeit nur durch neue Zahlenkombinationen adäquat ausgedrückt werden: Ein Außenstürmer fiel weg, weil er zu oft Defensiv-Aufgaben zu erledigen hatte – damit fiel aber auch auf der anderen Seite ein Verteidiger weg, weil er zur Deckung des gegnerischen Außenstürmers nicht weiter benötigt wurde.

□ Gegenüber dem 4 – 3 – 3-System resultierte daraus eine andere personelle Besetzung der drei Positionsgruppen. Es entwickelte sich eine 3 – 5 – 2-Formation, die mit der Zeit ebenso von den meisten Mannschaften übernommen wurde, wie vorher die 4 – 3 – 3-Ordnung (Abb. 3).

□ In dieser personellen Grundformation spielte auch die deutsche Fußball-Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 1990 in Italien (Abb. 4).

□ Natürlich kann darüber gestritten werden, ob nun die beiden außenspielenden Mittelfeldspieler tatsächlich der Mittelfeldgruppe oder doch besser der Verteidigung zuzuordnen sind. Wenn sie nach den hauptsächlichen Aktionsräumen eingeordnet werden, dann gehören sie in den meisten Fällen in die Positionsgruppe der Mittelfeldspieler.

□ Dabei sind zumindest in Teilbereichen modifizierte taktische Verhaltensweisen innerhalb des 3 – 5 – 2-Systems zu beobachten. Insbesondere die Aufgabenverteilung im Mittelfeld unterscheidet sich von Mannschaft zu Mannschaft. Diese taktische Ausrichtung des Mittelfeldes richtet sich dabei nach den eigenen personellen Möglichkeiten, nach der Aufstellung und der erwarteten Spielanlage des Gegners und nach der eigenen Spieldurchsetzung.

Beispiele für eine mögliche Mittelfeldformation im 3 – 5 – 2-System

Borussia Dortmund

Borussia Dortmund spielte am 17.10.1992 gegen den HSV mit der folgenden Grundformation und Aufgabenverteilung im Mittelfeld: Ein mittlerer Mittelfeldspieler agierte hinter den beiden Spitzen, 2 eher in der Defensive starke Mittelfeldspieler auf den Halbpositionen, und über die Außen schalteten sich 2 offensivstarke Spieler ein (Abb. 5).

Bayer Leverkusen, Eintracht Frankfurt, Borussia Mönchengladbach, Bayern München

In einer vergleichbaren Mittelfeldordnung spielen auch die obengenannten Bundesliga-Mannschaften. So etwa auch Bayern München im Bundesligaspiel gegen Borussia Dortmund am 25.9.92.

Grundformationen in der Bundesliga

Die meisten Mannschaften in der Bundesliga spielen mit 2 Innen-Verteidigern und einem Libero, sowie 5 Mittelfeldspielern, wobei bei den meisten Bundesliga-Teams die beiden außenspielenden Mittelfeldakteure das Offensivspiel unterstützen.

Die beiden innenspielenden Mittelfeldspieler dienen als Anspielstationen für die eigene

Deckung, aber auch als Ankurbler des Angriffsspiels.

Der 5. Mittelfeldspieler agiert von der zentralen Mittelfeldposition vor der Abwehr aus und schaltet sich je nach Spielsituation auch in die Offensivaktionen mit ein.

Spieltaktische Handlungsmöglichkeiten im 3 – 5 – 2-System

► Ein schnelles Angriffsspiel über die äußeren Mittelfeld-Positionen: dieses ist ein aussichtsreiches Angriffsmittel gegen die starke personelle Besetzung im zentralen Bereich in diesem Spielsystem (2 Innenverteidiger, Libero, vor der Deckung spielende Mittelfeldspieler). Im 4 – 3 – 3-System war diese Ballung an Spielern dagegen nicht so vorhanden.

► Ein breites Spektrum an Handlungsalternativen im 5er-Mittelfeld, wie etwa ein wechselweises Einschalten von stets anderen Mittelfeldspielern in den Angriff.

► Eine größere taktische Flexibilität der beiden Angriffsspitzen, die

– sich selbst ins Spiel bringen können, mit dem Ziel Tore zu erzielen

– sich je nach Einschalten der Mittelfeldspieler nach links oder rechts bewegen, um Freiräume für die nachrückenden Mitspieler zu schaffen

– sich als Anspielstationen für die Mittelfeldspieler anbieten, um durch ein Zurücklegen der Bälle Torgelegenheiten für die nachrückenden Mittelfeldakteure vorzubereiten.

4 – 4 – 2- oder 4 – 5 – 1-System

□ Das 3 – 5 – 2-System wird je nach dem Leistungsvermögen der eigenen Mannschaft oder der Offensivstärke des gegnerischen Teams gelegentlich in eine 5 – 4 – 1-Formation oder, wie bei der Europameisterschaft

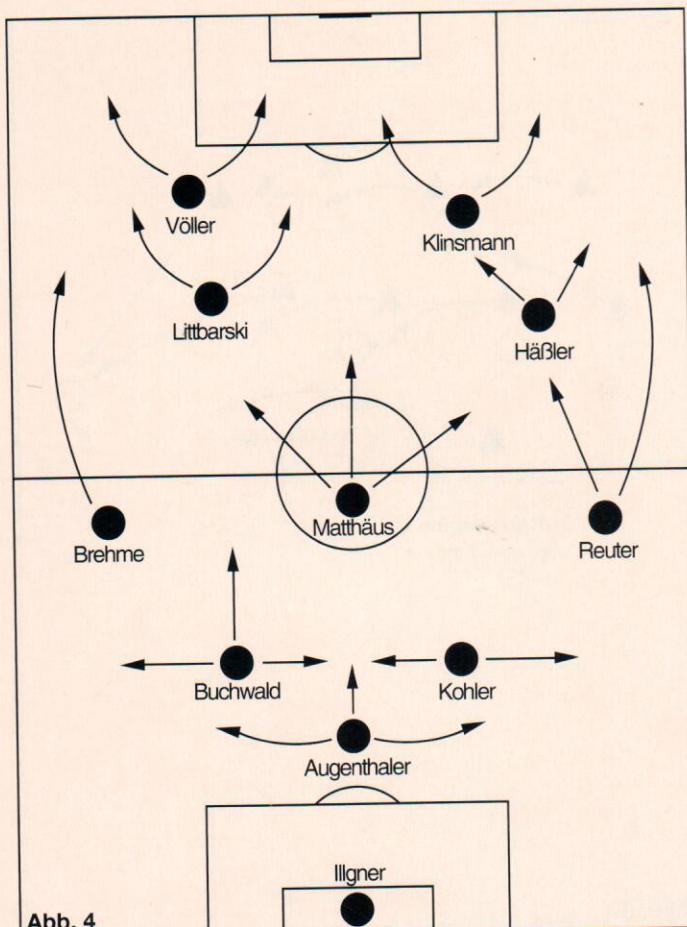


Abb. 4

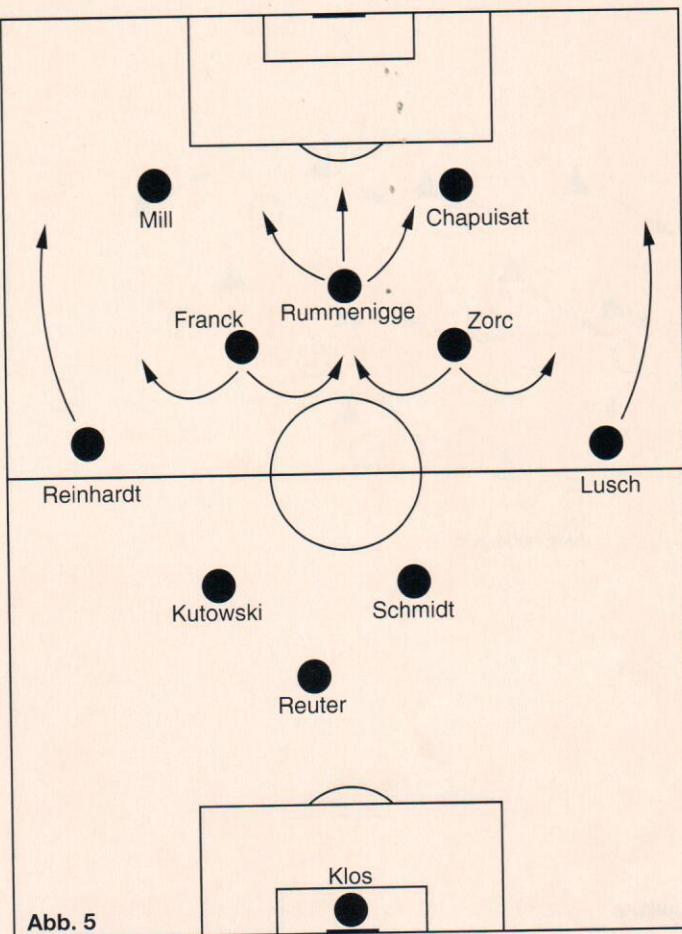


Abb. 5

1992 in Schweden, in ein 4 - 4 - 2-System umgeändert.

Diese Mannschaftskonzeption war insbesondere bei Schweden zu beobachten (**Abb. 6**).

□ Diese Grundordnung basiert auf einer Deckungsform, die mit dem Begriff „Raum-

deckung“ bezeichnet wird. Die 4 (oder 5) Mittelfeldspieler spielen fast auf einer Höhe und attackieren den jeweiligen gegnerischen Ballbesitzer schon äußerst früh mit einem oder mehreren Spielern. Mit diesem geschlossenen Attackieren wird der Spielraum so eingeengt, daß der Ballbesitzer in große Schwierig-

keiten kommt und sich nur mit einem herausragenden technisch-taktischen Können aus diesen Spielsituationen herausspielen kann (**Abb. 7**).

□ Wenn der ballbesitzenden Mannschaft ein Herausspielen aus der bedrängten Spielsi-

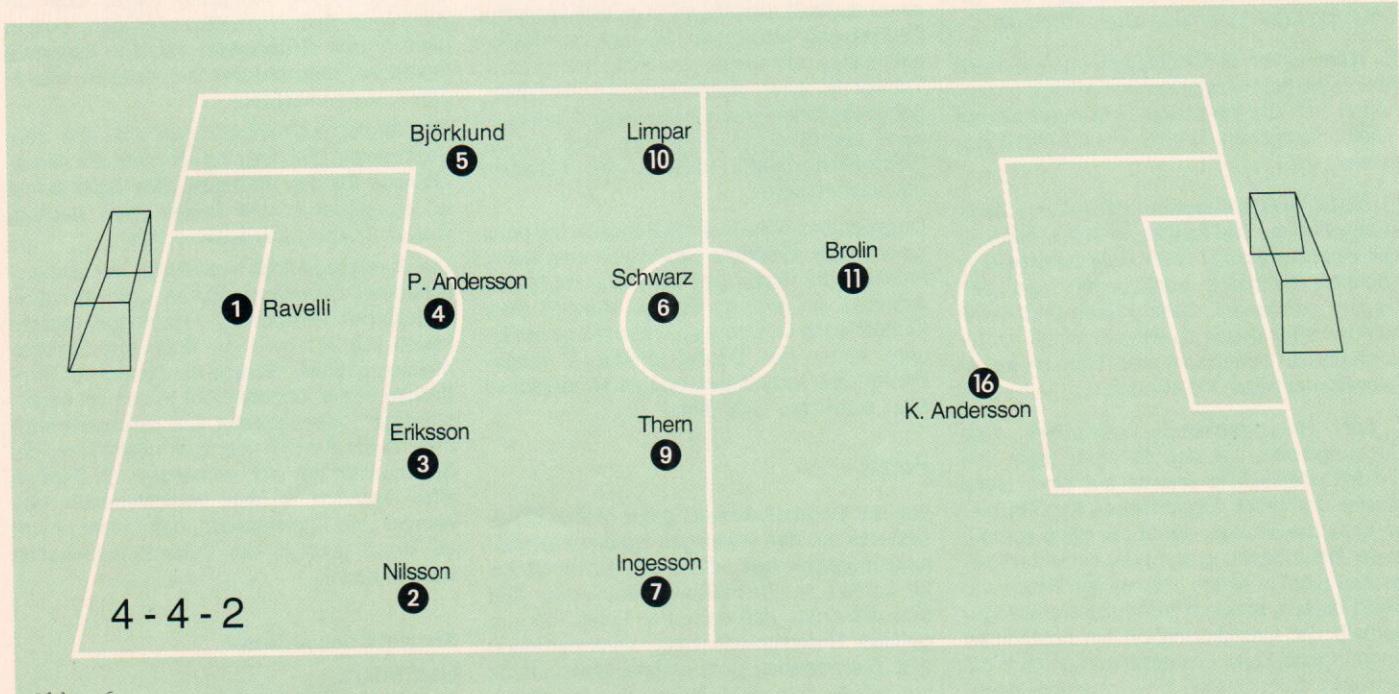


Abb. 6

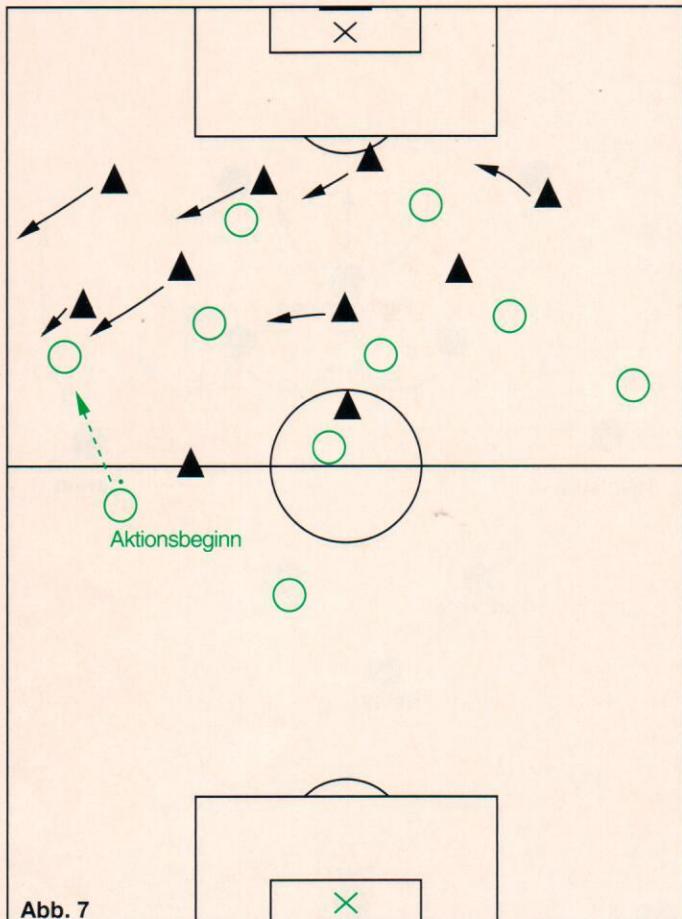


Abb. 7

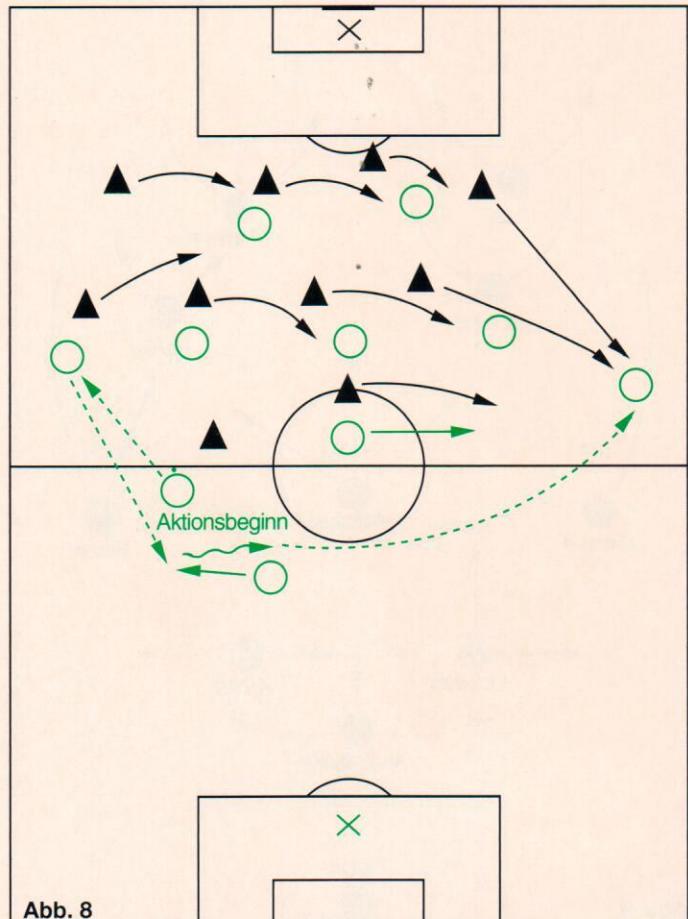


Abb. 8

tuation und ein Rückpass auf den sich anbietenden Libero gelingt, der dann das Spiel mit einem weiten Paß öffnet, dann verschieben sich alle Defensivspieler schnell zu dieser Spielfeldseite, auf der sich der Ball nun befindet. Sofort beginnen sie dann wieder damit, den Spielraum des neuen Ballbesitzers einzugehen und diesem möglichst wenige erfolgversprechende Spielfortsetzungen wie ein Dribbling oder Abspiel zu lassen (Abb. 8).

□ Wenn einem Mittelfeldspieler dennoch ein Abspiel zu einer Angriffsspitze gelingt, so verhalten sich die Verteidiger, die ebenfalls auf einer Linie agieren, ebenso wie die Mittelfeldspieler.

□ Diese Spielkonzeption ist äußerst belastungsintensiv und kostet viel Kraft, denn jeder einzelne Spieler muß viele Laufwege in höchster Intensität zurücklegen, um den Gegner permanent, geschlossen und damit effektiv unter Druck zu setzen. Wenn sie jedoch perfekt beherrscht wird, dann ist sie erfolgversprechend und attraktiv.

□ Die **Raumdeckung** bezeichnet eine Deckungsform, bei der die Verteidiger und die Mittelfeldspieler jeweils auf einer Höhe spielen und jeden gegnerischen Angriffsspieler aktiv bekämpfen, der in die Nähe kommt. In der Raumdeckung steht der einzelne Spieler also nicht in einem bestimmten Raum und deckt diesen, sondern jedem Spieler wird innerhalb der Grundformation ein bestimmter Raum – eine Zone – zugewiesen, in dem die sich dort aufhaltenden oder hineinbewegen-

den Gegenspieler entschlossen attackiert werden.

□ Da sich auch die Verteidiger auf einer Linie bewegen, spielt die Abseitsfalle in diesem 4 – 4 – 2- bzw. 4 – 5 – 1-System eine wesentliche Rolle. Die schwedische Nationalmannschaft hat mit dieser Grundformation bei der Europameisterschaft 1992 im eigenen Land einen äußerst attraktiven und spektakulären Fußball geboten. Auch die englische Nationalmannschaft spielte zunächst bei diesem Turnier in einer vergleichbaren Formation, gab diese jedoch nach 2 Spielen auf und operierte anschließend wie schon 1990 bei der Weltmeisterschaft in Italien in einem System mit einem Libero.

Obgleich das Spiel in der Raumdeckung ohne Libero eine attraktive Spielweise sein kann, hatten in der Vergangenheit immer die Mannschaften die größten Erfolge, die mit einer kombinierten Deckung agierten: mit einem Libero hinter der Deckungsreihe, 2 manndeckenden Verteidigern und einem personell stark besetzten Mittelfeld.

Fazit

Aus der Gegenüberstellung der beiden Spiel-systeme mit den jeweiligen typischen Handlungsmöglichkeiten, die in den letzten 20 bis 30 Jahren im Weltfußball dominierten, läßt sich erkennen, daß es in der Spieldynamik nur geringe Unterschiede bzw. Veränderungen gibt. Sie beziehen sich in erster Linie auf die veränderte personelle Besetzung der einzel-

nen Mannschaftsgruppen und die damit verbundenen Spielaufgaben.

Es ist eine altbekannte Weisheit, daß gute Spieler in jedem Spielsystem zuretkommen bzw. kein bestimmtes System zugewiesen bekommen müssen, um erfolgreich und attraktiv Fußball spielen zu können.

Da aber nur die wenigsten Trainer über ein derartiges Spielerpotential verfügen, sollten sie folgende **Grundsätze für eine optimale taktische Ausrichtung** der eigenen Mannschaft stets beachten:

Das taktische Training ergibt sich aus dem Wettkampf. Das Training ist stets die Generalprobe für das Wettspiel. Das Spiel selbst ist andersherum die Präsentation dessen, was im Training erarbeitet wurde.

Die Bundesliga liegt hinsichtlich der vorherrschenden Grundformationen und der darin enthaltenen taktischen Handlungsmöglichkeiten voll im Trend der Welt- und Europameisterschaften. Gerade die Spiele der Bundesliga in der jüngsten Zeit haben oft begeisterten Fußball gezeigt. Die Zuschauer strömen in die Stadien, es fallen viele Tore, die Spielqualität hat sich verbessert. Es liegt an allen Trainern in den verschiedenen Leistungs- und Altersklassen, daß dieser positive Trend auch in der Zukunft beibehalten werden kann!

*

Anschrift des Autors:

Gero Bisanz
Im Brückfeld 7, 5063 Overath

Ralf Peter

Ein Gleittackling muß nicht destruktiv sein!

Trainingsformen für eine effektive und interessante Schulung der verschiedenen Formen des Sliding-Tacklings

Hinweise zur Tackling-Schulung

Tackling bezeichnet als Sammelbegriff zunächst verschiedenartige Techniken der Balleroberung.

Eine besonders konsequente, aber auch die riskanteste Art der Balleroberung ist das sogenannte „Sliding-Tackling“ mit seinen verschiedenen Technikvariationen. Dabei versucht der verteidigende Spieler, den Ball mit einem flach über den Boden gleitenden Grätschen wegzustoßen oder bestenfalls direkt zu erobern.

Folgende Grundsätze sind für die Anwendung des Sliding-Tacklings im Spiel und für die systematische Schulung dieser Technik im Trainingsprozeß zu beachten:

► In den meisten Situationen ist es besser, einen Ball durch ein geschicktes Stellungsspiel und Verhalten **ohne Tackling** so zu erobern, daß der Ballbesitz direkt gesichert wird und mit möglichst wenig Zeitverlust ein Gegenangriff aufgebaut werden kann.

So können viele Situationen, in denen eventuell auch ein Gleittackling möglich wäre, durch ein „Ablaufen“ des Balles im Zweikampf oder durch ein abwartendes Stellen und Verzögern besser und effektiver gelöst werden.

Außerdem birgt das Gleittackling das Risiko in sich, sofort und endgültig ausgespielt zu sein, wenn der Ball bei der Tackling-Aktion nicht erreicht wird.

Auf diese Punkte ist bei der Tackling-Schulung regelmäßig und deutlich hinzuweisen.

► Es gibt aber dennoch innerhalb des Spiels oft Situationen, die nur mit einem Sliding-Tackling optimal gelöst werden können. Deshalb ist eine systematische Schulung der verschiedenen Tacklingformen innerhalb der Nachwuchsausbildung durchaus sinnvoll.

► Spieler, die das Sliding-Tackling technisch beherrschen und situationsangemessen einsetzen können, spielen weniger Foul, als wenn ein Spieler aufgrund offensichtlicher Defizite unkoordiniert „hineingrätscht“.

Zusätzlich wird das Verletzungsrisiko für alle beteiligten Spieler deutlich reduziert.

► Gerade in der Nachwuchsausbildung hat das Tackling-Training einige positive Nebeneffekte: Es ist zum einen auch eine ausgezeichnete Gewandtheitsschulung, zum anderen werden wichtige psychische Leistungsfaktoren wie Entschlossenheit, Konzentra-



Foto: Bergmann

tionsvermögen, Risikofreudigkeit und Willensbereitschaft angesprochen.

Allerdings ist darauf zu achten, daß die körperlichen Voraussetzungen für die einzelnen Tackling-Techniken bereits ausreichend bei den Nachwuchsspielern vorhanden sind.

► Das Tackling sollte also nicht einen zerstörend-destruktiven Charakter haben, sondern grundsätzlich auf Ballgewinn ausgerichtet sein. Der tackelnde Spieler sollte möglichst in der Lage sein, nach dem Tackling einen neuen Angriff einzuleiten.

Deshalb ist das sogenannte „Blocktackling“ eine besonders wichtige Variante, da diese Tackling-Technik auf **Balleroberung** ausgerichtet ist.

Wenn diese Tacklingform gekonnt eingesetzt wird, dann wird eine Diskussion überflüssig, in der ein generelles Verbot für jegliches Grätschen im Fußball gefordert wird.

Hinweise zum Übungsprogramm

□ Die Tackling-Übungen weisen ein unterschiedliches Anforderungsniveau auf. Sie reichen von einigen Grundübungen zur Einführung der verschiedenen Tackling-Techniken in der Nachwuchsausbildung bis zu Komplexübungen, bei denen die Tackling-Aktionen mit verschiedenen anderen Spiel-elementen kombiniert werden (z.B. Torabschluß, 1 gegen 1).

□ Der jeweilige Trainer sollte die Übungen je nach Zielrichtung und Leistungsvermögen der eigenen Spieler aussuchen und in das Trainingsprogramm einbauen.

□ Wie bei anderen Technik-Elementen auch, treten stabile Lernerfolge erst dann ein, wenn die Tackling-Schulung regelmäßig in das Training integriert wird.

1

Tackling mit der Innenseite

- Tackle aus gleicher Laufrichtung mit dem Gegner heraus!
- Beim Tackling mit der Innenseite stößt Du den Ball mit der Innenseite des ballfernen Beines!
- Der Fuß des Spielbeins ist am Boden!
- Wenn Du ein Gleittackling einsetzt, mußt Du absolut sicher sein, den Ball auch zu erreichen!



2

Tackling mit der Außenseite

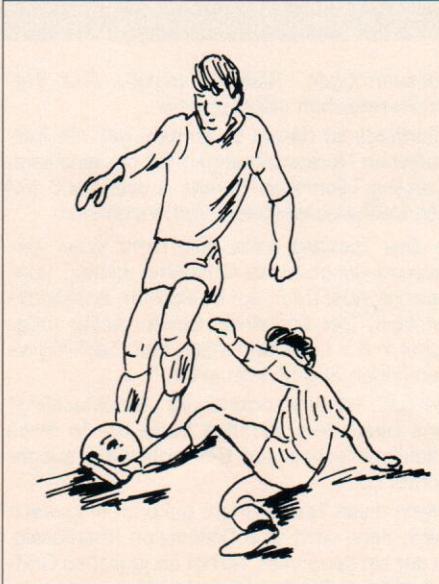
- Beim Tackling mit der Außenseite stößt Du den Ball mit der Außenseite des ballnäheren Beines!
- Der Fuß des anderen Beines ist vom Körper weggewinkelt!
- Der günstigste Augenblick für ein erfolgreiches Tackling bietet sich, nachdem der Gegenspieler den Ball vorwärts gespielt hat!



3

Blocktackling

- Beim Blocktackling wird der Ball nicht weggestoßen, sondern mit der Innenseite des Fußes so blockiert, daß er im Besitz des tacklenden Spielers bleibt!
- Tackle aus einer möglichst kurzen Entfernung zum Ball!
- Der Fuß des anderen Beines ist nach innen unter dem Körper gewinkelt!
- Drehe den Oberkörper beim Tackling zum Ball!



Übungsformen

Tackling-Übung 1

Leistungsbereich:

Grundlagentraining

Trainingsschwerpunkt:

- Hinleitung zum Tackling mit der Innen- bzw. Außenseite

Übungsorganisation (Abb. 1):

Zwei, etwa 5 Meter breite Hütchentore sind in einem Abstand von etwa 15 Metern gegenüber aufgebaut.

Hinter jedes Hütchentor stellt sich zu Übungsbeginn jeweils ein Spieler ohne Ball auf. Die übrigen Spieler haben alle einen Ball und platzieren sich hintereinander vor dem Zwischenraum der beiden Hütchentore.

Übungsablauf:

Der erste Spieler paßt den Ball aus dem kurzen Dribbling heraus in den Raum zwischen beide Hütchentore, startet der Selbstvorlage hinterher und spielt den Ball per Gleittackling mit der Innen- oder Außenseite durch eines der beiden Hütchentore zum dortigen Mitspieler.

Dieser dribbelt zur Gruppe zurück und der zuvor tacklende Spieler besetzt die Position hinter dem Kleintor.

Variationen des Schwierigkeitsgrades:

- Die Tackling-Form wird vorgegeben.
- Die Tore werden verkleinert oder vergrößert.
- Die Bälle müssen weiter vorgespielt und in einem höheren Tempo erlaufen werden.
- Ablauf in Wettbewerbsform: Welcher Spieler hat mit korrekten Tacklings als erster 5 (10) Treffer erzielt?

Tackling-Übung 2

Leistungsbereich:

Grundlagentraining/Aufbautraining

Trainingsschwerpunkt:

- Hinleitung zum Tackling mit der Innen- bzw. Außenseite

Übungsorganisation (Abb. 2):

Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen auf und stellen sich hintereinander vor dem Zwischenraum von 2 Hütchentoren auf. Jedes Spielerpaar hat einen Ball.

Lediglich die beiden Spieler einer 2er-Gruppe platzieren sich zu Übungsbeginn zunächst jeweils hinter eines der Hütchentore.

Übungsablauf:

Der Ballbesitzer des ersten Spielerpaars dribbelt weiträumig zwischen die beiden Hütchentore. Sein Partner läuft nebenher und tackelt im geeigneten Moment so, daß eines der beiden Hütchentore durchspielt wird.

Danach lösen die beiden Spieler die Mitspieler hinter den Hütchentoren ab, die sich wieder an die Spielergruppe anschließen.

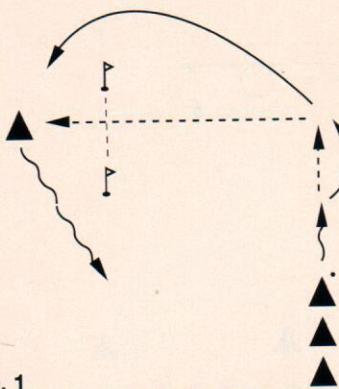


Abb. 1

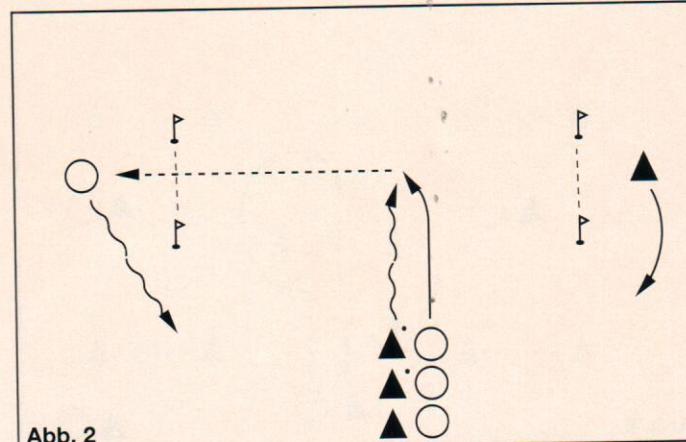


Abb. 2

Variationen des Schwierigkeitsgrades:

- Die Tackling-Form wird vorgegeben.
- Die Tore werden verkleinert bzw. vergrößert.
- Der Spieler am Ball dribbelt in unterschiedlichem Tempo.
- Der Spieler am Ball legt sich den Ball beim Dribbling unterschiedlich weit vor.

Tackling-Übung 3

Leistungsbereich:

Grundlagentraining/Aufbautraining

Trainingsschwerpunkt:

- Hinleitung zum Tackling mit der Innen- bzw. Außenseite

Übungsorganisation (Abb. 3):

Um ein abgegrenztes Viereck von etwa 15 x 15 Metern verteilen sich 3 Spielerpaare. Jede 2er-Gruppe hat einen Ball und stellt sich hinter einer Seitenlinie auf.

Übungsablauf:

Das Spielerpaar A, das sich auf einer Seite befindet, die an die unbesetzte Seitenlinie angrenzt, beginnt mit der Übung.

Ein Spieler mit Ball spielt aus dem kurzen Dribbling heraus dosiert nach vorne in das Viereck hinein und startet sofort außen herum auf die unbesetzte Seitenlinie zu. Sein Mitspieler, der zunächst neben dem Ballbesitzer

herläuft, startet dem Paß in höchsten Tempo hinterher und spielt seinen Partner per Tackling hinter der Seitenlinie an.

Danach startet die 2er-Gruppe B mit dem Übungsablauf.

Tackling-Übung 4

Leistungsbereich:

Grundlagentraining/Aufbautraining

Trainingsschwerpunkte:

- Hinleitung zum Tackling mit der Innen- bzw. Außenseite
- Beobachtung der Spielumgebung

Übungsorganisation (Abb. 4):

Die Spielerpaare haben alle einen Ball und stellen sich hintereinander auf einer Seite eines abgesteckten Vierecks auf.

Übungsablauf:

Der Ballbesitzer des ersten Spielerpaars dribbelt kurz an, spielt den Ball dann dosiert in das Viereck und startet sofort hinter einer seitlichen Begrenzungslinie des Spielraums.

Sein Partner läuft dem Paß im höchsten Tempo hinterher, beobachtet dabei die Laufrichtung seines Mitspielers und spielt den Ball per Tackling mit der Innen- oder Außenseite möglichst genau zurück.

Danach startet das nächste Spielerpaar mit der Übung.

Tackling-Übung 5

Leistungsbereich:

Grundlagentraining/Aufbautraining

Trainingsschwerpunkt:

- Hinleitung zum Blocktackling

Übungsorganisation (Abb. 5):

Innerhalb des Spielraumes sind einige Kleintore frei verteilt aufgebaut. Zwischen den Kleintoren bewegen sich verschiedene Spielerpaare mit je einem Ball.

Übungsablauf:

Die beiden Spieler einer 2er-Gruppe bewegen sich jeweils nebeneinander auf ein freies Kleintor zu. Der Ballbesitzer spielt dabei aus dem Dribbling heraus aus etwa 5 Metern den Ball durch das Kleintor. Sein Partner startet sofort dem Paß hinterher und versucht, den Ball möglichst schnell mit einem Blocktackling zu sichern und durch das Kleintor zurückzuspielen.

Nach etwa 5 Blocktacklings wechseln die Aufgaben innerhalb des Spielerpaars.

Variationen:

- Wettbewerbsform 1: Welches Spielerpaar schafft die meisten korrekten Blocktacklings in einer vorgegebenen Zeit?
- Wettbewerbsform 2: Welches Spielerpaar schafft als erstes 10 korrekte Blocktacklings?

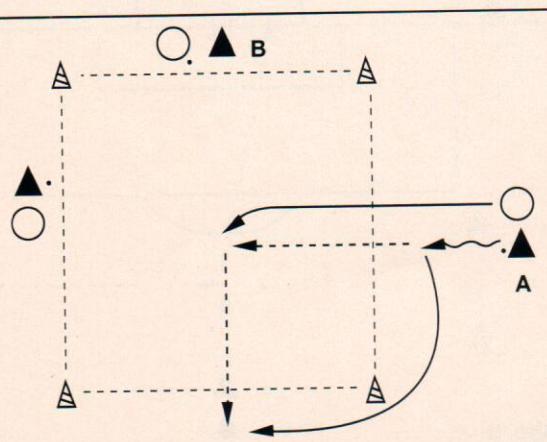


Abb. 3

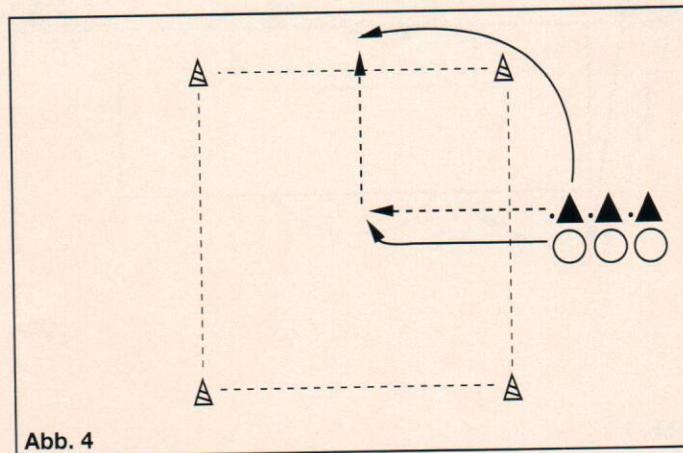


Abb. 4

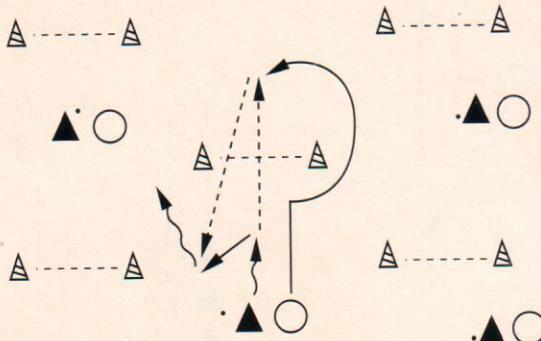


Abb. 5

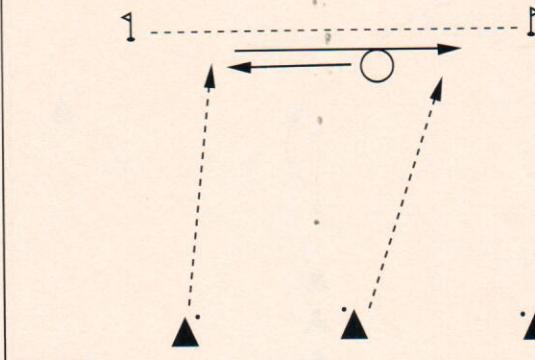


Abb. 6

Tackling-Übung 6

Leistungsbereich:

Grundlagentraining/Aufbautraining

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung des Blocktacklings
- Verbesserung der Gewandtheit

Übungsorganisation (Abb. 6):

Jeweils eine 4er-Gruppe übt an einer etwa 15 Meter breiten Linie. Dabei stellt sich ein Spieler zunächst auf der Linie auf. Die übrigen Spieler haben je einen Ball und platzieren sich nebeneinander etwa 10 Meter vor der Linie.

Übungsablauf:

Die Spieler mit Ball passen nacheinander neben den Partner auf der Linie, so daß dieser die Zuspiele gerade noch erlaufen und mit einem Blocktackling sichern kann.

Nach den 3 Tackling-Aktionen übernimmt ein anderes Gruppenmitglied die Position auf der Linie.

Variationen:

- Die Spieler müssen den Ball nach einem Block-Tackling zunächst noch möglichst genau zurückpassen.

- Die Bälle werden mit unterschiedlicher Schärfe zur Linie gepaßt.

Beim nächsten Durchgang wechseln innerhalb der 2er-Gruppe die Aufgaben und Positionen.

Variationen:

- Der Ballbesitzer dribbelt je nach Leistungsvermögen in unterschiedlichem Tempo.
- Nach dem Ballverlust setzt der Spieler nach und versucht, im 1 gegen 1 den Torabschluß zu verhindern.

Tackling-Übung 8

Leistungsbereich:

Aufbautraining

Tackling-Übung 7

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung des Blocktacklings
- Verbesserung des Torabschlusses

Leistungsbereich:

Aufbautraining

Übungsorganisation (Abb. 7):

Die Spieler teilen sich vor einem Tor mit Torhüter in 2er-Gruppen auf und stellen sich gleichmäßig verteilt hintereinander auf der Grundlinie rechts bzw. links neben dem Tor auf. Jedes Spielerpaar hat einen Ball.

Übungsablauf:

Das erste Spielerpaar bewegt sich nebeneinander vom Tor weg. Der Ballbesitzer dribbelt dabei relativ weitläufig. In einem geeigneten Moment erobert sich sein Gegenspieler mit einem Blocktackling den Ball, dribbelt in höchstem Tempo Richtung Tor und schließt mit einem plazierten Torschuß ab.

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung der Tacklingformen
- Verbesserung des Torabschlusses

Übungsorganisation (Abb. 8):

Etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter ist auf beiden Seiten im rechten Winkel jeweils ein 5 Meter breites Hütchentor aufgebaut.

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Grundlinie links und rechts neben dem Tor bzw. auf eine Position etwa 30 Meter frontal gegenüber dem Tor.

Die Spieler auf der Grundlinie haben jeweils einen Ball.

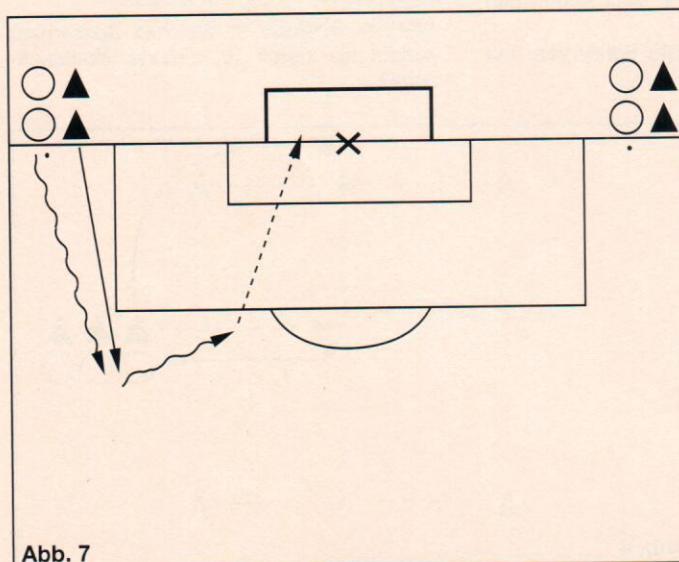


Abb. 7

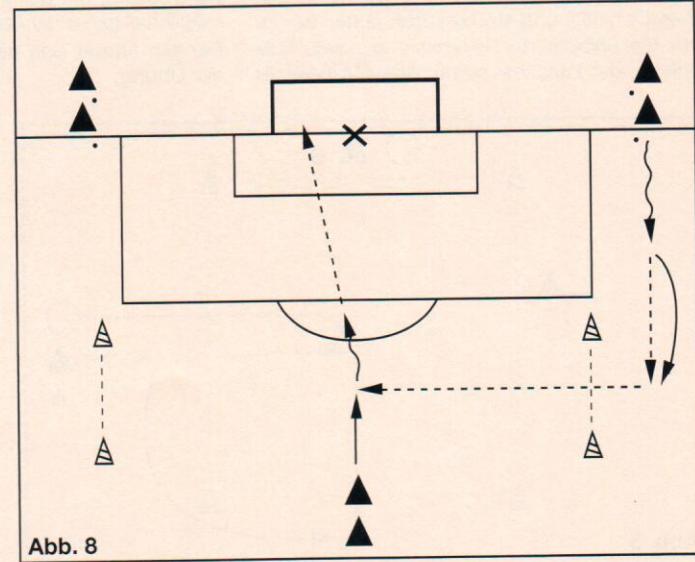


Abb. 8

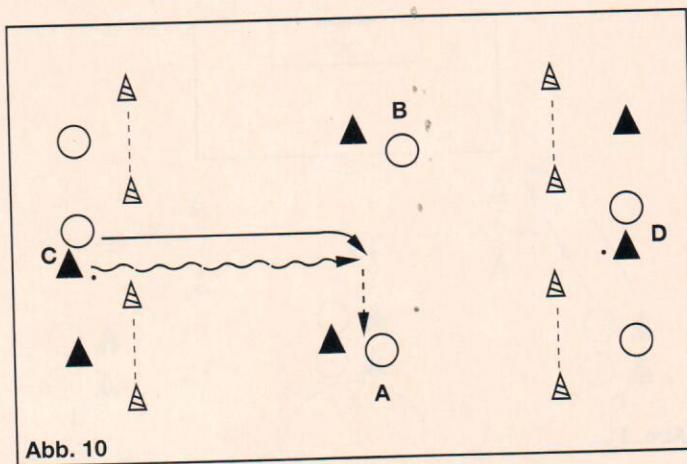
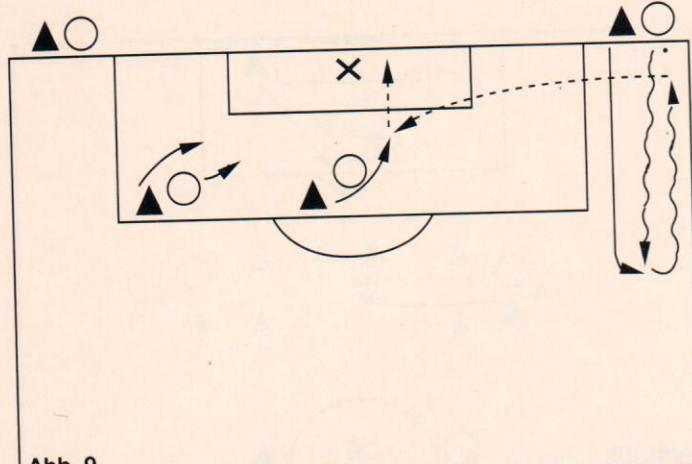


Abb. 9

Übungsablauf:

Der erste Spieler dribbelt von der Grundlinie aus in das Spielfeld hinein und paßt den Ball per Gleittackling mit der Innen- oder Außenseite durch das Hütchentor in die Spielfeldmitte.

Der erste Spieler der dortigen Gruppe startet zum Ball und kommt nach einer kurzen Ballkontrolle entschlossen zum Torabschluß. Danach wechseln die Spieler jeweils zur nächsten Gruppe weiter.

Variationen:

- Die Breite der Hütchentore bzw. die Entfernung zum Normaltor können dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.
- Der tackelnde Spieler startet sofort in höchstem Tempo vor das Tor und versucht, seinen Mitspieler noch beim Torabschluß zu stören.

Tackling-Übung 9

Leistungsbereich:

Aufbaubraining/Leistungstraining

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung des Blocktacklings
- Verwerten von Flanken

Übungsorganisation (Abb. 9):

Es werden 2 Mannschaften gebildet, die sich zu verschiedenen gegnerischen Spielerpaaren zusammenfinden. Bis auf 2 gegnerische 2er-Gruppen stellen sich alle anderen Spielerpaare mit je einem Ball hintereinander auf der Grundlinie rechts bzw. links neben einem Tor mit Torhüter auf. Dabei haben zunächst alle Spieler der Mannschaft A den Ball. Die beiden restlichen Spielerpaare platzieren sich zum 2 gegen 2 vor das Tor.

Übungsablauf:

Das erste Spielerpaar bewegt sich von der Grundlinie aus an der Seite entlang in das Spielfeld hinein. Der Ballbesitzer dribbelt dabei auf der „äußersten Linie“. In einem passenden Moment erobert sein Gegenspieler mit einem korrekten Blocktackling den Ball, dribbelt anschließend in höchstem Tempo zur Grundlinie und flankt auf die beiden Mitspiele.

ler vor das Tor, die die Hereingabe im 2 gegen 2 verwerten sollen.

Nach einem Angriffsabschluß beginnt der gleiche Übungsablauf mit einem gegnerischen Spielerpaar auf der anderen Spielfeldseite.

Wenn alle Spielerpaare die Tackling-Aktionen abgeschlossen haben, wechseln beim nächsten Durchgang die Aufgaben. Die Spieler der anderen Mannschaft versuchen nun, möglichst viele Tore zu erzielen. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

Variation:

- Je nach Leistungsvermögen werden vor dem Tor verschiedene Angriffskonstellationen hergestellt (z.B. 2 gegen 1).

Tackling-Übung 10

Leistungsbereich:

Aufbaubraining/Leistungstraining

Trainingsschwerpunkte:

- Gleittackling mit der Innen- oder Außenseite
- Schulung im zielgerichteten 1 gegen 1 auf ein Tor

Übungsorganisation (Abb. 10):

4 etwa 2 Meter breite Hütchentore sind in Viereckform aufgebaut. 2 Mannschaften unterteilen sich in verschiedene gegnerische Spielerpaare, die sich zu Übungsbeginn folgendermaßen aufstellen: Die Spielerpaare A und B platzieren sich jeweils zwischen 2 gegenüberliegende Hütchentore. Die 2er-Gruppen C und D haben je einen Ball und stellen sich auf den Grundlinien des Spielraums in die Mitte zwischen 2 Kleintoren gegenüber auf. Die gegnerischen Spieler der beiden restlichen 2er-Gruppen E und F begeben sich jeweils hinter 2 gegenüberliegende Hütchentore.

Übungsablauf:

Die beiden Spieler der 2er-Gruppe C bewegen sich nebeneinander in das Spielfeld. Der Spieler ohne Ball versucht im geeigneten Moment, per Gleittackling mit der Innen- oder Außenseite einen der beiden Mitspieler der 2er-Gruppen A oder B anzuspielen, der sich

dann im 1 gegen 1 auf das gegnerische Kleintor durchsetzen soll. Nach einem Torabschluß wechselt dieses aktive Spielerpaar mit den beiden Mitspielern hinter den Kleintoren die Aufgaben und Positionen. Dann beginnt die 2er-Gruppe D mit einem neuen Übungsduchgang, wobei nun der Spieler der anderen Mannschaft tackelt.

Nach einer festgelegten Zeit wechseln alle 2er-Gruppen die Aufgaben und Positionen.

Variationen:

- Der Ball kann auch im Blocktackling erobert und anschließend einem Mitspieler zugepaßt werden.
- Nach der Tackling-Aktion rücken beiden Spieler sofort in höchstem Tempo in die entsprechende Spielfeldhälfte zum 2 gegen 2 auf die beiden Kleintore nach.

Tackling-Übung 11

Leistungsbereich:

Aufbaubraining/Leistungstraining

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung des Gleittacklings mit der Innen- oder Außenseite
- 1 gegen 1 zum entschlossenen Torabschluß

Übungsorganisation (Abb. 11):

Im rechten Winkel zu einem Tor mit Torhüter sind 2 etwa 5 Meter breite Hütchentore gegenüber aufgebaut. 2 Mannschaften unterteilen sich in verschiedene gegnerische Spielerpaare, die sich zu Übungsbeginn folgendermaßen aufstellen: Einige 2er-Gruppen A platzieren sich mit je einem Ball hintereinander etwa 35 Meter vor dem Tor. Die übrigen Spielerpaare B und C stellen sich gleichmäßig verteilt auf beiden Spielfeldseiten auf.

Übungsablauf:

Das erste Spielerpaar A bewegt sich nebeneinander in Richtung Tor. Der Nicht-Ballbesitzer spielt im geeigneten Moment den Ball mit einem Gleittackling per Innen- oder Außenseite durch eines der Hütchentore.

Die beiden Spieler B oder C auf der betreffenden Seite starten zum Ball und tragen ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß aus.

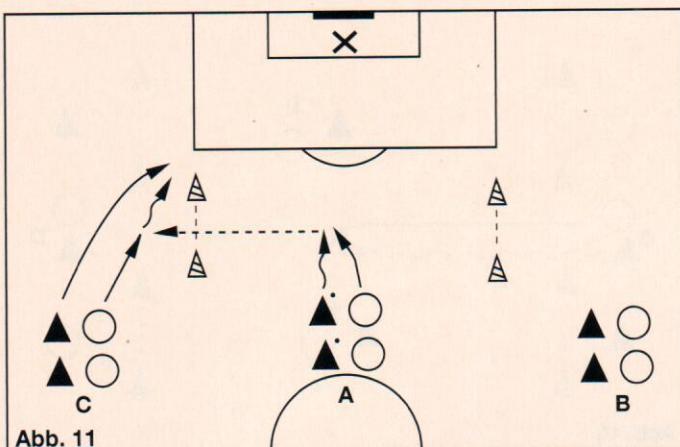


Abb. 11

Danach wechseln die 2er-Gruppen die Positionen und das nächste Spielerpaar A beginnt mit dem folgenden Übungsdurchgang.

Variation:

- Das Spielerpaar aus der Mitte rückt nach der Tackling-Aktion ebenfalls mit vor das Tor, so daß die Torabschlüsse aus einem 2 gegen 2 vorbereitet werden.

Tackling-Übung 12

Leistungsbereich:

Aufbautraining/Leistungstraining

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung der Grundformen des Gleittacklings
- 1 gegen 1 zum Torabschluß

Übungsorganisation (Abb. 12):

2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 50 Metern gegenüber aufgestellt. Parallel zu diesen beiden Toren sind in der Mitte 2 etwa 15 Meter breite Hütcentore in engem Abstand zueinander gegenüber abgesteckt. Die Mannschaft teilt sich in verschiedene gegnerische Spielerpaare auf. Bis auf zwei 2er-Gruppen A und B (mit je einem Ball), die sich seitlich neben die beiden Hütcentore gegenüber aufstellen, platzieren sich alle anderen Spielerpaare neben die beiden Tore mit Torhütern.

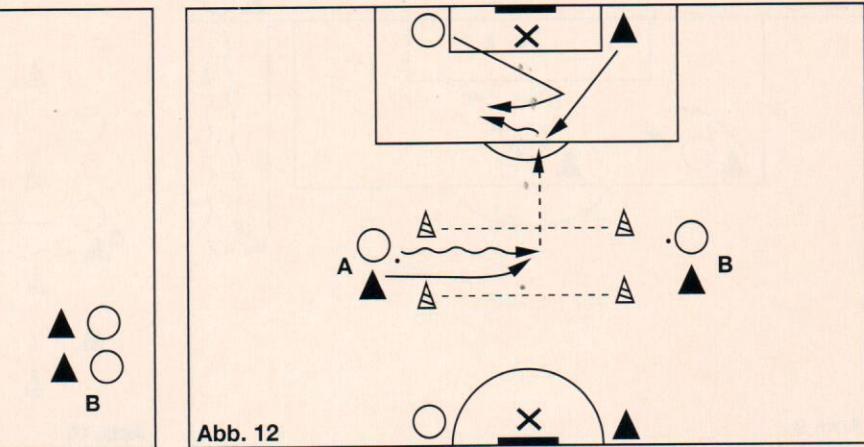


Abb. 12

Übungsablauf:

Das erste Spielerpaar A bewegt sich nebeneinander in den Raum zwischen die beiden Hütcentore. Der eine Spieler dribbelt als Angreifer, sein Partner läuft als Verteidiger auf gleicher Höhe mit.

Im passenden Moment tackelt der verteidigende Spieler und spielt den Ball durch eines der beiden Hütcentore. Die Spieler der ersten 2er-Gruppe an diesem Tor starten daraufhin einen Wettlauf um den Ball und schließen ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß auf das Ausgangstor an.

Nach einem Angriffsabschluß bewegt sich das andere „Tackling-Paar“ in den Raum zwischen die Hütcentore.

Variation:

- Von den Torlinien aus starten immer 2 gegnerische Spielerpaare gleichzeitig zum Ball zum anschließenden 2 gegen 2 auf das Tor.

Tackling-Übung 13

Leistungsbereich:

Aufbautraining/Leistungstraining

Trainingsschwerpunkte:

- Schulung der Tackling-Grundformen
- 2 gegen 2 bis zum Torabschluß

Übungsorganisation (Abb. 13):

2 gegnerische Mannschaften unterteilen sich in verschiedene gegnerische Spielerpaare, die sich zu Übungsbeginn folgendermaßen vor einem Tor mit Torhüter aufstellen: Einige 2er-Gruppen platzieren sich mit je einem Ball auf der Grundlinie rechts bzw. links neben dem Tor. Die übrigen Spielerpaare stellen sich hintereinander, etwa 40 Meter frontal vor dem Tor auf.

Übungsablauf:

Das erste Spielerpaar bewegt sich an der Seite von der Grundlinie aus nebeneinander in das Spielfeld. Der Ballbesitzer dribbelt als Angreifer auf der „inneren Linie“. Sein verteidigender Gegenspieler tackelt in einem geeigneten Moment und spielt den Ball in die Spielfeldmitte.

Das erste Spielerpaar startet einen Wettlauf zum Ball und es schließt sich zusammen mit den beiden tacklenden Spielern ein 2 gegen 2 bis zum Torabschluß auf das Tor an.

Anschließend wechseln die 2er-Gruppen die Positionen.

Variation:

- Vor dem Tor spielt ein zusätzlicher Libero mit, so daß die Torabschlüsse aus der Angriffs situation 2 gegen 3 erfolgen müssen.

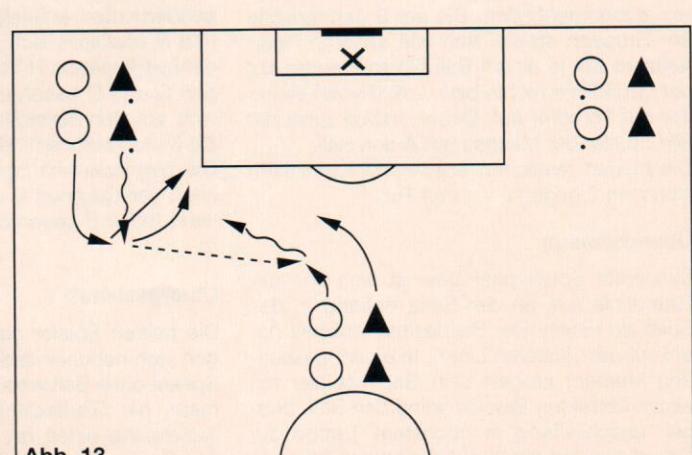


Abb. 13

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

Gunnar Gerisch

Fairness im Fußball auf dem Prüfstand

Mit dem Fairness-Preis ist keine Meisterschaft zu gewinnen. Auf diese kurze Formel lassen sich Äußerungen einiger maßgeblicher Trainer bringen, die allgemein wohl kaum auf ernsthaften Widerspruch stoßen. Sollte deshalb aber nur zur Tagesordnung übergegangen werden, oder stellt sich zumindest unterschwellig die eher skeptische Frage nach dem Stellenwert der Fairness im heutigen leistungsorientierten Fußball? Eine Frage, die Unbehagen hervorruft, da man sich mit der Antwort auf einem äußerst schmalen Grad bewegt: zwischen realistischen Ansprüchen und dem Machbaren einerseits und unglaublich wütenden Appellen und realitätsferner Schwärme „von den heheren Werten des Sports“ andererseits.

Was ist Fairness im Fußball?

An den unteren Beispielen aus dem aktuellen Bundesliga-Geschehen soll zunächst die vielschichtige Problematik der Fairness im Fußball veranschaulicht werden.

Wir halten zunächst einmal fest: Die Frage, die sich uns stellt, kann nicht lauten: Fairness ja oder nein, sondern Fairness **wie**, d.h. in welcher Form und in welchem Zusammenhang. Hierzu ist Stellung zu beziehen und von allen Handlungsträgern im Fußballsport Verantwortung zu übernehmen. Fairness besagt weit mehr als die Beachtung formaler Regeln und offizieller Verhaltensvorschriften. Die Einhaltung der Regeln, die Anpassung an Rollenerwartungen, diplomatisches Vorgehen können mit dem Fairness-Gedanken einhergehen, aber Fairness erschöpft sich nicht in derart formal korrektem Verhalten.

Der „Einwurf zurück zum Gegner“, wenn der Ball zur Behandlung eines verletzten Spielers des anderen Teams ins Aus gespielt wurde, hat beispielsweise nur bedingt etwas mit Fairness zu tun. Hier handelt es sich viel eher um eine Konvention, die allerdings wird sie umgangen, als unfair bewertet wird. Fair play entspricht also nicht vordergründiger formaler

Korrektur sondern einer inneren Einstellung, die wie jedes andere Verhalten in Lernprozessen erworben wird. Fair play darf nicht zu einer „technokratischen Moral“ verkommen. Dem Trend, Eigenverantwortlichkeit für das Handeln im Wettkampf immer stärker zu delegieren, muß Einhalt geboten werden. Die Verantwortung und Kontrollinstanz für faires Verhalten im Fußball darf nicht auf andere Personen (z.B. den Schiedsrichter) oder Institutionen (z.B. Regelwerk, Kontrollausschuss) delegiert werden. So erscheint es doch absurd, wenn nach rüden Fouls die betroffenen Spieler den eigenen Protest zumeist am Schiedsrichter auslassen und nicht am foulenden Gegenspieler. Und geradezu grotesk mutet eine verbreitete Einstellung an, die das Vortäuschen eines Fouls – die „Schwalbe“ – als cleveres Verhalten interpretiert, ja als üblich und nachmachenswert herausstellt. Verharmlosungen wie „Schlitzohrigkeit“ etc. verrücken, daß derartiges Verhalten im eigentlichen Sinne unprofessionell ist. Im Klartext: Die Schwalbe ist schlachtweg hinterhältiger Betrug! Der Betrug richtet sich unmittelbar gegen den Gegenspieler, die gegnerische Mannschaft und den Schiedsrichter, darüber

1. Beispiel: Der Disput Hoeneß – Matthäus

Wenn Bayern-Manager, Uli Hoeneß, den Kapitän der deutschen Nationalmannschaft, Lothar Matthäus, als „Pressesprecher“ betitelt und durch Äußerungen wie „Er ist derzeit nur in den Medien die Nummer 1, auf dem Platz aber unter ferner liegen“ Kritik an seinen Leistungen ansetzt, so ist dies in der Sache richtig, in der Art unangemessen und im Umgang miteinander **nicht fair**. Wenn als Revanche Lothar Matthäus Uli Hoeneß „Profilierungs-Geilheit“ vorwirft und dazufügt: „Uli kann sich nicht alles erlauben, auch wenn er meint, er ist

der liebe Gott“, so ist dies sachlich unangemessen, wenig souverän und im gemeinsamen Umgang **unfair**.

Fair wäre gewesen, beide hätten ein offenes, knallhartes aber sachliches Gespräch unter vier Augen geführt. Konfrontation in der Sache wirkt bei gestandenen Persönlichkeiten in der Regel nicht verletzend, sie klärt Positionen und eröffnet Perspektiven. Wir halten fest: Fair Play erlaubt sachbezogenes, hartes Attackieren, nicht aber herabsetzende und verletzende Angriffe.

2. Beispiel: Foul gegen Lothar Matthäus

Nach vorhergehenden „Rangleien“ in einem Bundesligaspiel der laufenden Saison wurde Lothar Matthäus von einem Gegenspieler durch einen Kopfstoß attackiert. Matthäus reagierte professionell-kollegial: Er ließ sich nicht fallen, um provozierend

„den sterbenden Schwan“ zu spielen, sondern „steckte das Foul weg“ und bewahrte den Gegner so vor einem Platzverweis. Dieses Verhalten lässt sich aus dem gesamten Situationszusammenhang heraus als faires Verhalten einstufen.

hinaus aber auch gegen den Verein und nicht zuletzt gegen das Publikum.

Statements zur Fairness im Fußball

Ziehen wir einige Stimmen renommierter Persönlichkeiten heran:

- „Cleveres Spiel hört da auf, wo Unsportlichkeit anfängt.“ (Franz Beckenbauer).
- „Ich behaupte: wir müssen dem Jugendlichen lehren, foul zu spielen!“ (Paul Breitner).
- Auch Dietrich Weise, der ehemalige DFB-Jugendcheftrainer vertritt den Standpunkt, daß Fouls im Fußball unvermeidbar sind, allerdings mit einer entscheidenden Einschränkung: „Denn Fußball ist ein Kampfsport. Doch es gibt da eine Grenze, an der sich 'fair' von 'foul', anständig von unerlaubt scheidet. Kampfkraft bedeutet nicht das brutale und rücksichtslose Dreinschlagen, Stoßen, Halten, Treten. Kampfkraft bedeutet vielmehr der kontrollierte, zielsstrebig Einsatz des Willens, wie das beispielsweise Berti Vogts in vielen Länderspielen zeigte“ (Weise).
- „Das Schlagwort, vor allem von den Trainern ständig im Munde geführt, heißt in den letzten Monaten immer wieder 'aggressives Verhalten'. Die Forderung gilt besonders dem Kampf Mann gegen Mann“ (Heimann).

Heimann stimmt diesem Gesichtspunkt grundsätzlich zu, stellt aber heraus, daß neben dem Zweikampfverhalten im Training verstärkt spielerische Mittel geschult werden müssen. Dies gilt vor allem für den Juniorenfußball.

- „Fair play gerät unter Erfolgsdruck schnell zum flüchtigen Lippenbekenntnis und in der Praxis allzuoft zur exotisch anmutenden Seltenheit ...“ (Rahe).
- Zum Fair play: „Zwei Begriffe, die man vergessen muß, wenn man Erfolg haben will, genauso wie im Berufsleben“ (Paul Breitner).
- Ein Bundesligatrainer antwortete in einer öffentlich geführten Diskussion auf die Frage, ob es vertretbar sei, daß ein Abwehrspieler in der letzten Minute eines außerordentlich wichtigen Spiels durch ein Foul einen gegnerischen Torerfolg verhindert auf Kosten einer schweren Verletzung des Gegners: „Ich muß offen sagen, ich kann die Frage so nicht beantworten.“

► Ähnlich wie bereits Indorf 1938 formuliert („Fair Play ist eigentlich nicht übersetzbare, es bezeichnet die sportliche Lebenshaltung überhaupt“) führt Herbert Widmayer aus: „Es ist einfach die gentlemanlike Haltung in allen Lebenslagen. Im Sieg und in der Niederlage müssen wir eine Beständigkeit unserer sportlichen Einstellung immer wieder unter Beweis stellen. Dieser Weg ist langsam und sehr mühevoll! Wir müssen diesen Weg aber gehen, um letztlich unserer Jugend nicht die letzten Illusionen des 'Fair play' zu rauben“ (Herbert Widmayer).

□ Ein sicherlich hoher Anspruch, den der Nestor der Fußballtrainer hier stellt, aber es lassen sich – und das belegt auch die Fußball-Realität – positive Ansätze verwirklichen. Allen voran sind die Trainer im Juniorenfußball herausgefordert, bei den Jugendlichen das Verständnis für Fair play zu entwickeln und in Training und Mannschaftsführung Grundlagen für ein faires Verhalten im Wettkampf zu schaffen. So verstanden hat Fußball auch eine erzieherische Funktion und die Chance, einen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung zu leisten.

□ Dem Profifußball kommt grundsätzlich eine weitreichende Vorbildfunktion zu. Franz Beckenbauer dient auch hier als markantes Beispiel. In 424 Bundesligaspiele wurde er nie des Feldes verwiesen, mag dabei auch ein „Kaiser-Bonus“ eine gewisse Rolle gespielt haben. Gary Lineker, der „Gentleman unter den Fußballspielern“, kann nicht nur sportlich auf eine beispielhafte Karriere zurückblicken. In seiner langjährigen Profilaufbahn seit 1976 wurde er nicht einmal verwarnt oder vom Platz gestellt.

□ Einbezogen in die Verantwortung sind Funktionäre auf allen Ebenen und Institutionen. So sollte beispielsweise eine Mindestforderung an Initiativen wie Fair play-Pokale lauten, daß die Bewertungskriterien vorrangig dem substantiellen Fair play-Gedanken entsprechen und äußerliche, formale Kriterien nachgeordnet werden. Beispielsweise stößt es auf Unverständnis, wenn gravierende Regelverstöße und brutale Fouls im Strafmaß nur ein bis drei Strafpunkte nach sich ziehen, dagegen der allgemein übliche Trikottausch mit zehn Strafpunkten und ein „unerlaubtes“

Verlassen des Spielfeldes mit über zwanzig Strafpunkten bedacht wird.

Hier ist Fingerspitzengefühl und Realitätsbezug im Sinne des Kerngedankens der Fairness geboten.

Grundzüge eines Fazits

Ziehen wir ein vorläufiges Fazit: Fairness und Unfairness trifft man in allen Lebensbereichen, Berufsfeldern und Gesellschaftsschichten an. Unfairness läßt sich kaschieren und als taktisch kalkulierte Verhaltensweise zum eigenen Vorteil einsetzen. Auch der Leistungssport ist gefährdet, um so stärker, je mehr „auf dem Spiel steht“. Die ansteigende Kommerzialisierung macht verständlich, daß große Männer des Deutschen Sports, wie Willi Daume, mit Nachdruck für Fair play-Initiativen eintreten.

Daume stellt dazu folgende Thesen heraus:

- Fair Play ist ein unverzichtbares Element des modernen Sports.
- Fair Play ist eine Frage der Bewußtseinsbildung. Fair Play muß gelehrt und gelernt werden.
- Der Lernprozeß baut sich nach und nach sowie stetig auf.
- Für eine wirkungsvolle Vermittlung des Fair Play-Gedankens ist die Mitarbeit der Medien unerlässlich.
- Fair Play geht über die Grenzen des Sports hinaus, wirkt in andere Lebensbereiche hinein und aus diesen zurück.

Zusammenfassende Grundforderung: In freier Anlehnung an ein klassisches Prinzip allgemein menschlichen Verhaltens läßt sich als Grundidee des Fair play im Sport knapp formulieren: **Handle im Training und Wettkampf stets so, daß diesem Handeln eine uneingeschränkte Vorbildwirkung entspricht.**

Als Kernelemente eines solchen Fair play-Gedankens kristallisieren sich heraus:

- Aufrichtigkeit
- Chancengleichheit
- Achtung des Gegners
- Regelbewußtsein.

Durchaus der „Realitätsproblematik“ bewußt leiten wir aus dieser Perspektive ab-



Kartotheek 5:
F- und
E-Junioren



Kartotheek 6:
D- und
C-Junioren



Kartotheek 7:
B- und
A-Junioren

Nachwuchsschule Fußball

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

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

Preis je Kartothek mit 87 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

DM 34,80

philippa

Fair Play im Fußball

Fair play-Appell an die Trainer

- Achte Deine Spieler, sei offen und aufrichtig ihnen gegenüber und gerecht im Urteil!
- Verlange Härte und Durchsetzungsfähigkeit im Zweikampf, aber fordere Deine Spieler nicht zu Unsportlichkeiten auf!
- Mißbrauche Kritik nicht als Mittel der Macht oder zur Herabsetzung, setze sie aufbauend, zielgerichtet und leistungsfördernd ein!
- Konflikte lassen sich nicht vermeiden, bemühe Dich, die Ursachen zu ergründen ehe Du erforderliche Entscheidungen triffst!
- Sei in der Sache gradlinig und entschlossen, aber triff Deine Entscheidungen nachvollziehbar und plausibel!
- Zeige Flagge, wenn Du gefordert bist, stell Dich gegen Opportunismus. Fördere auch bei Deinen Spielern Zivilcourage!
- Steh für Deinen Fehler ein und laß nicht andere als Sündenbock herhalten. Stelle aber sachlich klar, wenn Du für Fehler oder Probleme nicht die Verantwortung trägst!



Fair play-Appell an die Spieler



- Das Grätschen von hinten „in die Beine“ des Gegners ist absolut tabu!
- Kein brutales „Einstiegen“ mit gestrecktem Bein!
- Unterlaß gefährliche Attacken in aussichtsloser Situation!
- Verzichte auf Schwalben und Betrug!
- Spiele nach harmlosen Fouls nicht den „sterbenden Schwan“! Signalisiere, wenn Du Dich nicht ernsthaft verletzt hast!
- Putsche nicht das Publikum auf!
- Unterlaß das Reklamieren und Lamentieren gegenüber dem Schiedsrichter!

Jubiläums

Preisrätsel

15 JAHRE PHILIPPKA-VERLAG



Die Gewinner

Im Beisein vieler Mitarbeiter des Philippka-Verlages und mit Unterstützung ihrer beiden Schwestern zog die kleine Glücksfee Leonie, jüngste Tochter des Verlegers, aus den mehr als 4.000 richtigen Lösungen die glücklichen Gewinner. Herzlichen Glückwunsch!

1. Preis:

(Flugreise an die Algarve)
Martina Klose
7400 Tübingen 9

2. Preis:

(Sportwoche in der Toskana)
Steffen Thomas
O-8514 Pulsnitz

3. Preis:

(Heißluftballon-Fahrt)
Ernst Hilgert
4840 Rheda-Wiedenbrück

4. Preis:

(hummel-Anzug und Schuhe)
Michaela Wörz
7950 Biberach 1

5. Preis:

(Elektronischer Zeitplaner)
Manfred Müller
2057 Wentorf

6. Preis:

(Zwei Karten für eine Sportveranstaltung)
Elke Schorr
7140 Ludwigsburg

7. Preis:

(Anrufbeantworter)
Bruno Wansing
4280 Borken

8. Preis:

(Mini-Trampolin)
Peter Backhaus
3551 Lahntal-Sarnau

9. Preis:

(hummel-Jogginganzug)
Winfried Grauer
7414 Lichtenstein

10. Preis bis 12. Preis:

(Jahresabo einer Philippka-Sportzeitschrift)

Willi Heimann
5778 Meschede/Freienohl

Walter Egen
8858 Neuburg

Thomas Strobel,
7990 Friedrichshafen

13. Preis bis 15. Preis:

(Fitneß-Tasche mit Kleingeräten)

Herbert Goebbel
3220 Alfeld-Hörsum

Helmut Lücke
4459 Uelsen

Marie Bergen
2800 Bremen 61

Ihre Meinung zu unserer Arbeit

Wir baten Sie, uns außer des Rätsels Lösung kurz mitzuteilen, was Sie von unserer bisherigen Arbeit halten. Hier ein Querschnitt aus den zahlreichen Zuschriften, für die wir uns übrigens recht herzlich bedanken.

Vielen Dank für 15 Jahre vorbildliche Information, hervorragende Beiträge und sehr gute Kundenbetreuung.

(R. Maag, Mundersbach)

Ich habe Sie bei allen Kollegen und Übungsleitern sehr empfohlen. (F. Hoppe, Lohne)

fußballtraining

Der Erfolg Ihrer Zeitschrift bzw. Ihrer Autoren liegt darin, zu sehen, was jeder sieht, aber zu denken, was noch niemand gedacht hat und dann noch gut zu formulieren.

(M. Castor, Düsseldorf)

Ausgezeichnete Übungsvorschläge, die auch für „kleine“ Vereine praktikabel sind.

(P. Köhler, Köln)

deutsche volleyball zeitschrift

Die dvz wird ständig sehnschlichst erwartet und macht bei allen Spielern die Runde. Die Auswertung ist fester Bestandteil der Mannschaftsbesprechungen.

(J. Herre, Templin)

Gute Aufmachung, aber ich werde das Gefühl der Überheblichkeit nicht los. Warum?

(M. Furtwängler, Hartheim)

handballtraining

Mit Ihren Beiträgen über das Grundlagentraining haben Sie bei unseren Trainern die Einsicht zum alters- und stufengerechten Training stark gefördert.

(H. Dill, CH-Pratteln)

Es hilft mir, mein Training variabler zu gestalten, und motiviert damit mich und meine Mannschaft.

(N. Prager, A-Gänserndorf)

handball-magazin

Bunt wie die Titelseite ist auch der Inhalt des hm: vielseitig, informativ – mir gefällt es, wie es ist! Vielleicht könnten Ihr dem Nachwuchs mehr Aufmerksamkeit schenken?

(H. Fischinger, Frankfurt/Oder)

Mit Freude lese ich Monat für Monat das hm; gerne hätte ich mehr Tabellen und Berichte über den Handball im Ausland.

(Dirk Metz, Hofheim-Wallau)

leichtathletiktraining

Für „Basis-Arbeiter“ ist lt die beste Zeitschrift, die mir bisher begegnet ist.

(J. Gerdes, Bremerhaven)

Es hilft mir sehr, meinen Wissensstand für Schule und Verein zu aktualisieren sowie neue Ideen einzubringen. (F. Kaiser, Düren)

deutscher tischtennis sport

Seit 4 Jahren lese ich regelmäßig den dts und finde Aufmachung, Aktualität, Niveau und Umfang ideal. Ab und zu könnten Berichte aus der praktischen Vereinsarbeit an der Basis erscheinen.

(H. Luckert, Haiger)

Ihre Zeitschrift ist aussagekräftig, diskussionsfreudig und für Kritik aufgeschlossen.

(M. Wendler, Stavenhagen)

Leistungssport

Lsp sowie Ihre gesamte Verlagsarbeit sind anerkennenswert und wissenschaftlich fundiert.

(R. Müller, Bad Honnef)

Gerade für mein Sportstudium habe ich aus Lsp viele gute Hinweise bekommen.

(C. Bröter, Gevelsberg)

SPORT ERNÄHRUNG

SPECIAL

Vom Mythos der Sporternährung

Kaum ein Bereich der Ernährung ist so von Moden, Fehleinschätzungen und bizarren Diätformen geprägt wie die Ernährung von Leistungssportlern

Sie ist kein Wundermittel, ersetzt keinen Trainingsrückstand oder mangelnde Begabung. Das Bundesgesundheitsamt weist darauf hin, daß es die ideale, für alle gültige Sporternährung nicht gibt. Jeder Mensch hat spezifische Ernährungsanforderungen, die in Zusammenhang mit Umfang und Intensität seiner Sportpraxis zu sehen sind. Ergebnisse aus dem

Spitzensport lassen sich nicht ohne weiteres auf den Freizeit- und Breitensportbereich übertragen. Falsch ist die landläufige Vorstellung, daß "der Körper durch Schwitzen auch Vitamine verliert". So konnte bei sportlicher Betätigung kein erhöhter Verlust an Vitamin C im Schweiß festgestellt werden. Grundsätzlich besteht bei Ausdauersportlern kein erhöhter Vitaminbedarf. Ist die

Vitaminzufuhr ausreichend, kann eine darüber hinausgehende Vitamin-Dosis das Leistungsvermögen nicht mehr erhöhen. Dennoch handeln viele Aktive nach der Devise "Vitamine sind gut, mehr Vitamine sind noch besser." Vielmehr zeigt die Praxis, daß bei Selbstmedikation mit extrem hohen Mengen an bestimmten Vitaminen sogar mit gesundheitlichen Risiken zu rechnen ist. Auch Mineralstoff-Präparate können nur dann eine Wirkung zeigen, wenn tatsächlich eine Unterversorgung besteht, wie sie höchstens bei Eisen öfter beobachtet wird. Generell sollten isolierte Mineralstoffe und Spurenelemente nicht unkontrolliert verzehrt werden.

Macht Spaß und hält fit: **Gute Laune durch Bananen**

Die Banane ist eine Hoffnung für viele und eine Notwendigkeit für uns alle." Alt-Bundeskanzler Konrad Adenauer wußte bereits um die Bedeutung der Frucht für den Aufbau der Bananenrepublik. 23 Millionen Tonnen pro Jahr verzehrt das deutsche Volk. An diesem Weltrekord ist die Bevölkerung der neuen Länder mit einem Pro-Kopf-Verzehr

von 25 Kilogramm pro Jahr beteiligt (Westen: 14 kg). Für die Ostdeutschen wurde die tropische Schalenfrucht zu einem Symbol für Freiheit und Einheit. Erst die Brüsseler Eurokraten machen durch Zölle und Einfuhrquoten, die den

Preis fast verdoppeln, aus der Banane Früchte des Zorns. Wissenschaftler der Stanford University stellten im Blut der Leittiere in Pavianherden den höchsten Serotoninspiegel fest. Spritzten sie dem schüchternsten



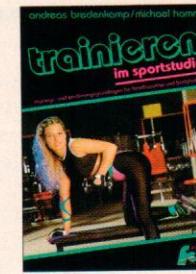
Tier der Gruppe etwas von dem Bananen-Hormon, verwandelte es sich zum allseits akzeptierten Affenboß. Ein Zusammenhang, den die besten Tennisspieler längst erkannt haben. Boris Becker, Stefan Edberg und Andre Agassi folgen der Devise 'eat to win' und beißen beim Seitenwechsel in die leicht verdauliche Banane.

Die Banane ist nicht nur dreimal so nahrhaft wie ein Apfel, sie enthält vor allem das Hormon Serotonin. Ein Stimmungsmacher, der uns siegesgewiß und angstfrei macht. Sinkt der Serotonin-Spiegel kommt es häufig zu Depressionen. 100 Gramm Fruchtfleisch bieten 1,7 Milligramm Serotonin

Überall im
Buchhandel



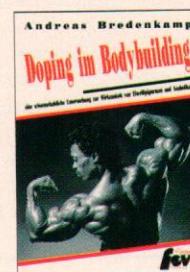
ISBN 3-928148-06-0
Preis 48,00 DM



ISBN 3-928148-02-8
Preis 45,00 DM



ISBN 3-928148-04-4
Preis 29,80 DM



ISBN 3-928148-05-2
Preis 29,80 DM



ISBN 3-928148-03-6
Preis 39,50 DM

Fettpölsterchen halten warm – und sonst nichts

Wer Sport treibt, kann zwar ein paar Gramm mehr Fett in der Nahrung vertragen als ein Stubenhocker, weil durch die Bewegung viel Energie verbraucht wird. Doch fettreiche Speisen sind nicht geeignet, die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern

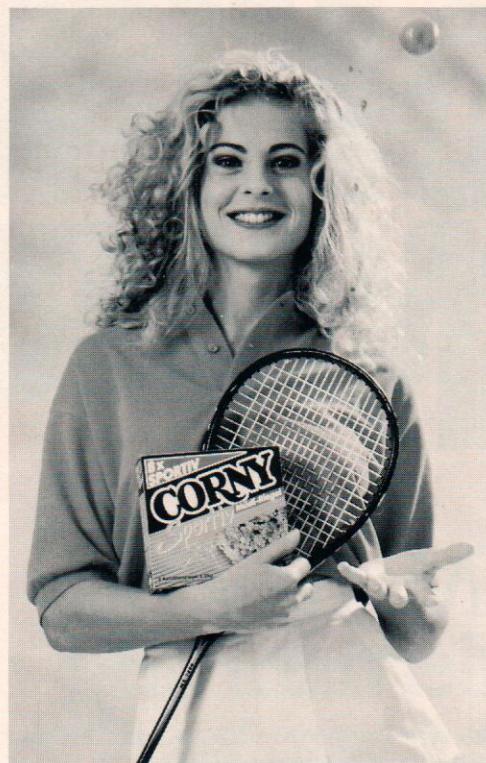
Im Gegenteil, wenn der Körper Fett verdauen muß, ist er nicht mehr so gut in der Lage, Glycogen in der Muskulatur einzulagern. Und gerade die Glycogenspeicher sind es, die dem Sportler beim Joggen, Tennisspielen oder Ski-Langlaufen die nötige Energie bereitstellen.

Ganz ohne Fett geht es jedoch auch nicht, ist Fett doch für bestimmte Stoffwechselvorgänge unerlässlich: Die Vitamine A, D und E beispielsweise können nur in Kombination mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Allerdings ist Fett nicht gleich Fett. Es gibt gesundheitlich empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Arten dieses Energiespenders.

Man unterscheidet gesättigte Fettsäuren, die der Körper selbst aus überschüssigen Nährstoffen (z.B. Kohlenhydraten) herstellen kann, von ungesättigten Fettsäuren. Einige dieser sogenannten essentiellen Fettsäuren (z.B. Linolsäure) müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da sie der Körper nicht selbst aufbauen kann.

Pflanzenöle wie z.B. Sonnenblumen-, Soja- oder Maiskeimöl sind besonders reich an Linolsäure. Tierische Fette, wie Schweineschmalz oder Talg, bestehen hingegen fast nur aus gesättigten Fettsäuren und liefern zusätzlich das weniger gewünschte Cholesterin. Die tägliche Fettaufnahme sollte nicht mehr als 25 bis maximal 30 Prozent der gesamten Nahrungsenergie betragen. Dies entspricht beim Erwachsenen etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag. In der Bundesrepublik Deutschland liegt jedoch der durchschnittliche Fett-Verzehr von Männern bei 140 Gramm pro Tag und von Frauen bei 120 Gramm pro Tag. Das hängt vor allem mit dem hohen Verbrauch von sogenannten versteckten Fetten, wie man sie in Wurst, Käse und Gebäck findet, zusammen.

Sporttreibende sollten ganz besonders bewußt und vorsichtig mit Fett, vor allen Dingen mit gesättigten Fettsäuren umgehen. Denn Fette werden im Stoffwechsel langsamer in Energie umgesetzt als Kohlenhydrate und verbrau-



Für den kleinen Hunger zwischendurch: Der Müsli-Riegel Corny Sportiv wurde in Zusammenarbeit mit Leistungssportlern an der Universität Freiburg entwickelt. Wertvolle Zutaten wie Aprikosen, Getreide, Kokosflocken und Honig garantieren den guten Geschmack

chen bei dieser Umwandlung zudem noch mehr Sauerstoff. Deshalb ist Sportlern zu empfehlen, sich mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln wie zum Beispiel Energie-Riegeln oder kohlenhydratreichen Sportlergetränken zu versorgen. Diese gleichen den Glycogen-Verbrauch direkt aus, verhindern Leistungsabfälle und helfen das körperliche Wohlbefinden zu erhalten.

A N Z E I G E

Heimliche Energiequelle

Erfolgreiche Fußball-, Handball- und Volleyballteams nehmen es, die Weltmeisterin im Siebenkampf, Sabine Braun, nimmt es und, und...

Sie alle werden mit Hilfe von „Vitasprint B12“ noch erfolgreicher, denn Vitasprint ist kein Doping. Es besteht aus naturnahen Substanzen, die eindrucksvoll die natürlichen Kräfte im Körper verstärken. Insbesondere Konzentration und Koordinationsfähigkeit lassen sich positiv durch das Präparat Vitasprint B12 beeinflussen. Die Inhaltsstoffe Glutamin, Phosphoserin und Vitamin B12 sind Substanzen mit grundlegender Bedeutung für Struktur und Funktion des zentralen Nervensystems.

Dank dieser bequemen und sicheren Lebensmittel können sich auch solche Breiten- und Leistungssportler richtig ernähren, die nicht über das solide Ernährungswissen verfügen. Außerdem - wer hat schon immer Zeit und Gelegenheit sich abwechslungsreich und vollwertig zu ernähren?

ARBEITSKREIS SPORT UND SINNVOLLE ERNÄHRUNG

unabhängig, kritisch

Sport- und Ernährungsmedizin - Kurzberichte

Sport- und Ernährungsmedizin wertet internationale Fachzeitschriften aus, besucht Kongresse und bietet einen kurzen und konzentrierten Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse rund um das Thema Sportlerernährung und Ernährungsmedizin. **Themenschwerpunkte:** Basisernährung des Leistungs- und Breitensportler, Ernährungsphysiologie, Nahrungsergänzung (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren, Eiweißpräparate, Sportlergetränke), Buchtips, Mitteilungen zum Thema "gesunde Ernährung des Sportlers", Veranstaltungskalender.

Sport- und Ernährungsmedizin erscheint als Loseblattsammlung sechsmal jährlich und ist zu beziehen bei: **Redaktion Sp&E, Herausgeber: Dipl. Oec.-troph. Rita Schuh und Dr. Lothar Schuh, Handschuhsheimer Str. 13, W-6831 Plankstadt, Tel.: (06202) 235 94.** Preis 100.- zuzüglich Versandkosten.

Sp&E

Sportler trinken oft nicht genug

Die Wichtigkeit der Flüssigkeitsaufnahme wird häufig unterschätzt

■ Möglichst schon während der körperlichen Aktivität sollten Sportler aller Leistungsklassen die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit rasch ersetzen. So lautet zusammengefaßt die jüngst veröffentlichte Ernährungsempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bekanntermaßen führt Flüssigkeitsverlust beim Sport schnell zu einem Leistungsabfall. Um dies zu vermeiden, ist die Verwendung geeigneter Sportgetränke ratsam.

Anforderungen an Sportgetränke sind:

- Die schnelle Absorption der Flüssigkeit im Körper muß möglich sein (das Getränk sollte isotonisch oder leicht hypotonisch sein).
- Die beim Schwitzen verlorenen Mineralstoffe sollten entsprechend der tatsächlichen Verluste in Kombination und Dosierung ersetzt werden.
- Der Gehalt an Kohlenhydraten und Vitaminen soll in Menge und Zusammenstellung dem erhöhten Energieverbrauch bzw. Stoffwechsel beim Sport Rechnung tragen.

Diese Voraussetzungen werden von Limonaden/Softdrinks, Schorlen, Mineralwasser und Tee in aller Regel nicht vollständig erfüllt, d.h. die Schnelligkeit der Flüssigkeitsaufnahme und die Ausgewogenheit in der Zusammensetzung des Getranks sind häufig nicht gewährleistet. Zunehmend setzt sich die Erkenntnis durch, daß neben Trainingsmethodik und Aus-

FOTO: SCHILLINGS



Steffen Fetzner, Tischtennis-Weltmeister im Doppel von 1989, setzt auf Sportgetränke um Leistungsabfall zu kompensieren

rüstung auch der Bereich der Ernährung im Sport einen höheren Stellenwert erfahren muß.

müde, matt und platt?
...dann sollten Sie diesen Mineraldrink
mal unter die Lupe nehmen!



...und vor allem auf den Mineralstoffgehalt von Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin C achten.

Mineralgetränk für den Leistungs- und Hochleistungssportler

Diese neuen Xenofit-Mineralgetränke Mineral As Energy und Light erhalten Sie im Fachhandel oder im Direktbezug bei:
Xenofit Diätetica GmbH,
Kennwort: Mineral As, Midgardstr. 7, 8132 Tutzing

Gegen Zusendung des nebenstehenden Coupons und DM 20,- (Scheck oder bar) erhalten Sie je eine Packung Mineral As Energy und Light zum Vorzugspreis.

Adresse:

2 Packungen Mineral As statt DM 27,70 für nur DM 20,-
inklusive Porto und einer Getränketasche

Topfit mit Formel 1 und 2

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat in Zusammenarbeit mit der Centralen Marketinggesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft Empfehlungen für Freizeitsportler und Fitneßbewußte herausgegeben.

Formel 1 lautet kurzgefaßt: Genügend und das richtige trinken. Die besten Durstlöscher für Aktive sind Mineralwasser, Fruchtsäfte (z.B. Apfelsaft mit Mineralwasser) und ein wenig gesüßter Tee.

Formel 2 heißt: Nährstoffe geben Energie, bauen auf und halten den Stoffwechsel in Schwung

Energiespendende und ausdauerfördernde Kohlenhydrate (Stärke und Zucker) aus Brot, Müsli, Kartoffeln,

Nudeln, frischem Obst und Gemüse.

Ausgewogenes Eiweißangebot aus Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Ei und Getreideprodukten.

Lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe aus frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Milch, Käse und Fleisch.

Weitere Informationen zum Thema Bewegung, Breitensport und Fitneß:
Deutscher Leichtathletik-Verband e.V., Abt. Breitensport, Julius-Reiber-Str. 19, 6100 Darmstadt, Tel. 06151/880954



Ungeahnte Qualitäten der Sport-Drinks ermittelte das britische Magazin "Blitz": In einem Vergleichstest schnitt "Gatorade" als Anti-Kater-Mittel doppelt so gut ab wie Alka Seltzer

LITERATUR

Trotz der 248 Rezepte ist das Ernährungssystem für Fitneß und Gesundheit kein Kochbuch, sondern eine praktische Anleitung zu einer guten Figur. Bei den Gerichten handelt es sich keinesfalls um eine Auswahl besonders gesunder und vollwertiger Menüs, denn auf dem Weg zu einer guten Figur kann es nicht darum gehen, einige Dinge nur noch und andere gar nicht mehr zu essen. Entscheidend sind die richtigen Mengenverhältnisse, abgestimmt auf die persönliche Energiebilanz.

Deshalb ist im Rezeptteil alles vertreten, was gemeinhin als „fettig, ungesund und verboten“ gilt. Anders als bei exakt kalkulierten

Menüvorschlägen und Tagesplänen werden keine starren Vorgaben gemacht. Solche Diäten sind selten flexibel genug, um persönliche Ernährungsziele zu verwirklichen.

Das Ernährungssystem möchte einen Überblick geben über das, was täglich gegessen wird. Jedes Gericht ist mit seinen entsprechenden Nährwertangaben versehen. Dabei wird der Gehalt an Kalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten nicht für das komplette Menü, sondern für jede Zutat ausgewiesen.

Wer Fehler in seinen Ernährungsgewohnheiten erkennt, sollte die Konsequenzen selbst ziehen.

Andreas Bredenkamp

Bibliographische Angaben:
Ernährungssystem für Fitneß und Gesundheit, 320 Seiten, 15 farbige Abb., 248 Rezepte, erschienen 1992 im Fitness Contur Verlag, Preis: 39,50 Mark.

ANZEIGE

Monat der Sporternährung mit Wander-Sport

Unter dem Motto „Ernähren wie ein Profi“ hat die Wander GmbH, Osthofen, zu einem bundesweiten „Monat der Sporternährung“ vom 15.-15.6.1993 aufgerufen

Ziel ist es, aktiven Sportlern individuelle und bedarfsgerechte Tips rund um die sportartspezifische Ernährung zu geben. Über 3000 Apotheken

und Sportfachgeschäfte beteiligen sich an dieser Aktion. Die Wander-Sport-Produkte isostar, power-play, perform und mineralplus stehen bereits seit vielen Jahren auf dem Ernährungsplan zahlreicher Sportler. Viele Sportler setzen „Sporternährung“ immer noch mit „isotonischen Getränken“ gleich. Dabei hat die richtige Ernährung vor und nach der sportlichen

Betätigung einen noch höheren Stellenwert für das Erreichen sportlicher Höchstleistungen. Dies soll in diesem Beratungsmonat verdeutlicht werden.

Den Apotheken und Sportfachgeschäften, die an dieser Aktion teilnehmen, steht dabei ein sportartspezifisches Informationssystem zur Verfügung, in dem professionelle Ernährungstips für 25 verschiedene Sportarten gegeben werden. So kann jeder Sportler Ernährungsempfehlungen für „seine Sportart“ bekommen.

Bei uns zahlen Sie die Ware, nicht teure Werbung!



Der Partner und gute Stern vieler Spitzensportler und BL-Vereine aus allen Disziplinen

- Mineral- und Energiedrinks
- Energie- und Eiweiß-Riegel
- Eiweiß ● Aminosäuren
- Reduktionskost

direkt von **Fitlike**

Preise und Info anfordern!

8602 Buttenheim, Postfach
Marktstr. 3 · Tel. 0 95 45/7217
Fax 0 95 45/4602

5:30 Wecken. 6:30 Warming up.

7:00 Wettkampf gegen die Zeit.

8:00 Kritik einstecken.

11:10 Keine Kraft

zum Atmen.

11:30 Mut verlieren.



Wer seinem Körper beim Sport das Äußerste abverlangt, sollte das auch von seinem Durstlöscher verlangen. Denn wer schwitzt, verliert mehr als nur Wasser. Resultat: Der Körper baut ab, die Leistung läßt nach. Aufgrund der speziellen Wirkstoffkombination von Isostar werden Flüssigkeit, Mineralsalze, Vitamine und Energie besonders effektiv vom Körper aufgenommen. Kein anderes Sportgetränk gibt dem Körper schneller zurück, was er verloren hat. Denn Isostar ist isotonisch und wirkt schnell - gegen den Durst. Für neue Leistung. Und das bestätigen wissenschaftliche Untersuchungen*. Nachweislich.

*Studie der Universität Straßburg

Isostar baut Dich auf, bevor Du abbaust.

Termine**Internationaler Trainer-Kongress 1993**

Annähernd 800 Fußball-Trainer aus über 25 Nationen werden zum diesjährigen ITK in Regensburg erwartet.

In der Geschäftsstelle in Maintal sind nach dem Anmeldeschluß für den Lehrgang I (20.-23.6.93) 430 und für den Lehrgang II (23.-26.6.93) 340 Anmeldungen eingegangen. Befürchtete Ummeldungen von Lehrgang I nach Lehrgang II und umgekehrt mußten nicht vorgenommen werden.

Somit wird davon ausgegangen, daß alle Lehrgangsteilnehmer die avisierte eigene Zimmerbestellung über den Fremdenverkehrsverein Regensburg inzwischen getätig haben, und daß von dort die Bestätigungen der Zimmer-Reservierungen eingegangen sind.

Trotz einiger, von den vorgesehenen Referenten gewünschten zeitlichen Verschiebungen, hat die Fortbildungs-Kommission unter Vorsitz von BDFL-Vizepräsident Gerhard Bauer das Programm für beide Lehrgänge nunmehr festklopfen können.

Für das Leitthema „**Der Fußball-Trainer heute**“ – Aufgaben, Berufsfeld, Arbeitsmethoden – kommen neben den beiden DFB-Trainern Bernd Stöber und Fritz Bischoff, der Schweizer Nationaltrainer Roy Hodgson, Ver-

bandstrainer Jörg Daniel, Dozent der DSHK Erich Rutemöller, Verbandstrainer Thomas Ahlbeck, der Schweizer Beat Naldi, Verbandstrainer Reinhard Klante, Martin Luppen, Günter Moosreiner, Klaus Eder und Helmut Hofmann vom Eder-Rehazentrum in Donaustauf, als kompetente Referenten gewonnen werden.

Die BDFL-Geschäftsstelle weist darauf hin, daß nur die angemeldeten Teilnehmer eine schriftliche Zusage zur Teilnahme erhalten, deren Mitgliedsbeitrag bis einschließlich 1993 gezahlt ist.

Nichtmitglieder müssen ebenfalls ihren Teilnehmerbeitrag in Höhe von DM 150,- vorher auf das bekannte Konto bei der BfG-Wiesbaden eingezahlt haben.

Für Donau-Schiffahrt anmelden!

Im Rahmen des ITK-Regensburg ist am Dienstag, 22.6. bzw. Freitag, 25.6.93 jeweils um 19.00 Uhr eine Donau-Schiffahrt zur Walhalla und zurück geplant.

Der Unkostenbeitrag beträgt pro Person DM 10,-. Die entsprechenden Fahrausweise können bei der Anmeldung vor dem **Audimax** der Universität Regensburg zum vorgenannten Preis käuflich erworben werden.

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Die Verbandsgruppe Baden-Württemberg bietet 1993 erstmals eine Fortbildungstagung mit Übernachtung an.

Nach den zahlreichen Anfragen in den vergangenen Jahren ist es diesmal gelungen, einen Termin beim Südbadischen Fußballverband in der Sportschule Steinbach vorzumerken. Vom Freitag, dem 3. September 93 ab 14.00 Uhr bis Samstag, dem 4. September 93 zum Mittagessen können 30 Kollegen für einen Unkostenbeitrag von DM 68,50 an der kompletten Veranstaltung teilnehmen.

Freitag und Samstag sind je 5 Unterrichtseinheiten vorgesehen, so daß Kollegen auch jeweils nur halbtags die Veranstaltung besuchen können.

Wer die komplette Veranstaltung mit Übernachtung (und 3. Halbzeit!) besuchen will, muß sich bis spätestens 1. Juni 1993 schriftlich beim VG-Vorsitzenden Heiner Ueberle, Goethestraße 25, 6913 Mühlhausen, anmelden.

Noch im Juni 93 werden dann schriftliche Zusagen von der Sportschule direkt an die Teilnehmer zugesandt.

Philipp Eibelhäuser
Bundesgeschäftsführer

Katalog 93/94



TEAMSPORT

2000 Keeper

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

Katalog 93/94 Keeper 2000
Schutzgebühr DM 3,- in Briefmarken
Keeper 2000, Teamsport- und
Torwart-Spezialversand,
Brühlstraße 2, 7464 Schömberg

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

Informationen**Gatorade auch bei den VG-Tagungen!**

In einem gemeinsamen Gespräch mit dem Vermarkter der „Gatorade“-Mineralgetränke und dem BDFL-Präsidium, konnten wir erreichen, daß das Produkt bei einigen Tagungen unserer BDFL-Verbandsgruppen präsentiert und auch angeboten wird.

BDFL-Mitgliedsbeiträge wurden fällig!

BDFL-Schatzmeister Hermann Höfer erinnert daran, daß der BDFL-Mitgliedsbeitrag für das Jahr 1993 am 1. März dieses Jahres fällig gewesen ist.

Schatzmeister Höfer bittet alle säumigen Zahlungspflichtigen die Überweisung (Fußball-Lehrer DM 132,-, A-Lizenz-Inhaber DM 120,-) umgehend auf das Konto bei der BfG Wiesbaden Kontonummer 1033350000, BLZ 51010111, vorzunehmen.

Adressenänderungen umgehend mitteilen!

Die BDFL-Geschäftsstelle bittet darum, daß bei Wohnungswechsel der Mitglieder unbedingt die Adressenänderung schriftlich, Postkarte oder Fax genügt, mitgeteilt wird.

Beim letzten Versand der BDFL-Journale sind annähernd 80 Briefe als unzustellbar von der Post zurückgekommen.

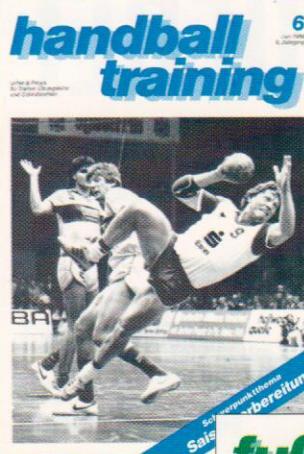
**Achtung! Trainer/Betreuer
BIEGEL International Team Sport**

sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

**Zuschriften unter Chiffre ft 5a/93 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster**



»fußballtraining« –
Erfolgsrezepte
schwarz auf weiß!

Schriftleiter Gero Bisanz und sein Redaktionsteam versorgen Sie monatlich mit Beiträgen zu allen Fragen der Technik, Taktik und Methodik des Fußballspiels sowie mit nützlichen Informationen zu Trainingslehre, Sportmedizin und Sportpsychologie. Jahresabonnement (12 Ausgaben) frei Haus DM 67,20 (Ausland DM 69,60)



»volleyballtraining« –
die kompetente
Lehrbeilage zur »dvz«

Praxisnahe Anleitungen und theoretischer Background für die Vermittlung dieses beliebten Sportspiels: von Bewegungsbeschreibungen über Technikerklärungen bis hin zu kompletten Übungseinheiten und -programmen. Für DM 62,40 im Jahr (Ausland DM 72,00) gibt's zwölfmal die farbige volleyball-Zeitschrift! frei Haus, davon sechsmal mit »volleyballtraining«

Acht Ausgaben jährlich bringen praktische Informationen zum Grundlagen- und Aufbautraining in Schule und Verein. Anerkannte Fachleute liefern Anregungen zu oft neuen, attraktiven Trainings-, Übungs- und Spielformen, außerdem Trainingseinheiten sowie Breitensport-Ideen. Jahresabonnement frei Haus DM 46,80 (Ausland DM 49,60)

»handballtraining« –
praxisnah, kompetent,
effektiv

Schwerpunktthema ist das Jugendtraining. Alters- und gruppenspezifische Trainingsempfehlungen sind selbstverständlich auch für Trainer anderer Alters- und Leistungsbereiche verwendbar. Jahresabonnement (12 Ausgaben) frei Haus DM 63,60 (Ausland DM 68,40)



»leichtathletiktraining« –
der Startschuß in ein modernes
Nachwuchstraining

Acht Ausgaben jährlich bringen praktische Informationen zum Grundlagen- und Aufbautraining in Schule und Verein. Anerkannte Fachleute liefern Anregungen zu oft neuen, attraktiven Trainings-, Übungs- und Spielformen, außerdem Trainingseinheiten sowie Breitensport-Ideen. Jahresabonnement frei Haus DM 46,80 (Ausland DM 49,60)

KNOW HOW FÜR DEN ERFOLG

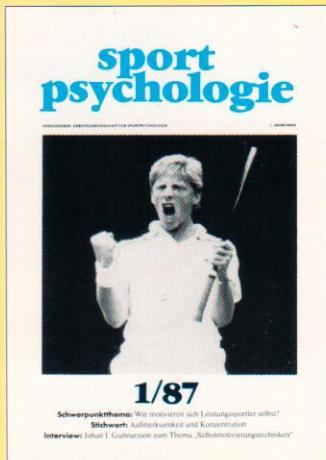
Ob Sie nun Trainer oder Sportlehrer (oder beides) sind: unsere Fachzeitschriften bringen Sie wirklich weiter. Praxisorientiert, verständlich formuliert und anschaulich illustriert geben anerkannte Trainer, Pädagogen, Sportpsychologen, Mediziner und andere Fachleute ihr Wissen weiter. Interessiert? Fordern Sie doch mal ein Probeheft an!

LEISTUNGS SPORT



»Leistungssport« –
seit zwanzig Jahren
Sportwissenschaft
praxisnah aufbereitet

Neue Erkenntnisse aus Forschung und Sportwissenschaft, Untersuchungsergebnisse aus verschiedenen Sportdisziplinen sowie Erfahrungsberichte, Literaturbesprechungen usw. Jahresabonnement (6 Hefte) frei Haus DM 54,00 (Ausland 60,00)

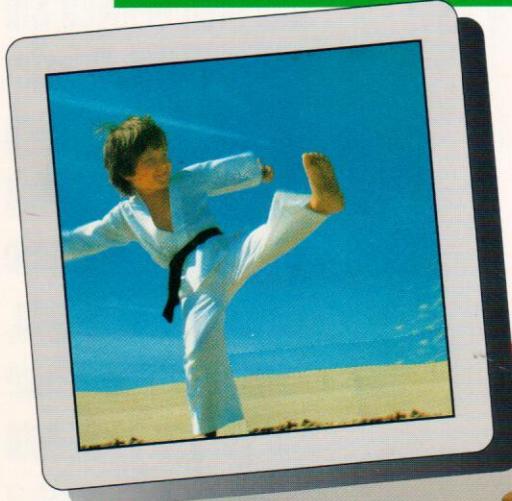


»sportpsychologie«
beleuchtet die mentale Seite
des Sporttreibens

Anhand von Fallbeispielen oder in Interviews erfahren Sie Wichtiges, manchmal Erstaunliches über den Einfluß der Psyche auf die sportliche Leistung. Die methodisch ausgerichteten Beiträge zeigen auf, wie Trainer und Aktive sportpsychologische Erkenntnisse vor allem in die Wettkampfvorbereitung integrieren können. Jahresabonnement (4 Hefte) frei Haus DM 38,00 (Ausland DM 42,00)

LEISTUNG IST KEIN ZUFALL

Das Sporternährungsprogramm für Leistung & Fitness !



Die neue Generation der Sporternährung !
Ob Hobby- oder Leistungssportler,
dersportprodukte
hat die richtige Nahrungs-Ergänzung für Sie !



Mineraldrink Light - der ideale Mineral-Vitamindrink, für alle ernährungsbewußten Sportler.
Alle Mineralstoffe und Vitamine sind in einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Zusammensetzung vorhanden. In 8 verschiedenen Geschmackssorten erhältlich.

NUTRIFIT - ein besonders wohlschmeckender und bekömmlicher Eiweiß-Energie-Drink, speziell entwickelt für alle, die eine bilanzierte Ernährung benötigen. In 5 verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.

B6 PROTIFIT - das biologisch hochwertige Proteingemisch, das bei erhöhtem Eiweißbedarf sowie bei Eiweißmangel eingesetzt wird. In 9 Geschmackssorten erhältlich.

B6-CRASHFIT - das biologisch hochwertige Kohlenhydrat - Proteingemisch zum Aufbau von Körperfett bei Kraftsportlern oder als Energielieferant und Regenerationshilfe bei Ausdauersportlern.
In 5 Geschmacksrichtungen erhältlich.

MINERALDRINK Light
NUTRIFIT
B6 - PROTIFIT
B6 - CRASHFIT