

fußball training



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

JANUAR 1994
13. JAHRGANG
DM 5,50 1

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



RATGEBER

Wie
motiviere
ich meine
Spieler?

DAS THEMA

Rückrunde planen

In diesem Heft

JANUAR 1994

Achtung Trainer!

In Zukunft soll die Themenstruktur unserer Trainerzeitschrift noch vielfältiger werden. Denn wie bereits angekündigt, möchten wir ab der nächsten Ausgabe einige neue Rubriken und Serien starten.

Um den oft eintönigen Trainingsalltag farbiger zu gestalten, öffnen wir dann u.a. eine sogenannte „Spielkiste“. Darin sollen neue Spiele sowie interessante Variationen von altbekannten und in der Praxis erprobten Spielarten vorgestellt werden.

In diesem Zusammenhang möchten wir Sie um eine Mitarbeit bitten: Helfen Sie mit, diese Spielkiste mit eigenen Trainingsvorschlägen zu füllen! Die Trainerkollegen würden von diesen neuen Ideen sicherlich profitieren. Kennen Sie also ein besonders beliebtes Spiel? Eine kurze Spielbeschreibung reicht!

In dieser Ausgabe von „fußballtraining“ rücken aber nochmals Planungsaspekte in den Vordergrund. Denn interessante Trainingsformen und Spielspaß sind in allen Alters- und Leistungsklassen zwar unverzichtbar, trotzdem ist ein systematischer Einsatz nicht weniger wichtig. Denn nur so können optimale Trainingseffekte und Lernfortschritte erzielt werden.

Ihre Redaktion

TRAININGSLEHRE

Was muß sich ändern?, Teil 1

Überlegungen zur Trainingsplanung einer kompletten Rückrunde

Von Norbert Vieth

3

PSYCHOLOGIE

Wie motiviere ich meine Spieler?, Teil 1

Leistungsmotivation im Fußball – Hinweise für einen wichtigen Bereich

Von Reinhard Klante

13

TRAININGSLEHRE

Kondition spielend trainieren!, Folge 2

Merkmale des Spiels und Anforderungen an die Spieler

Von Stefan Lottermann

19

SPIELANALYSE

Lange Pässe im Aus?, Teil 2

Welche Bedeutung haben weite Zuspiele im modernen Spiel

Von Roland Loy

26

Zukünftige Bausteine von „fußballtraining“

Trainingshinweise für den aktuellen Saisonabschnitt

Aktuelle Einzelbeiträge

(z.B. trainingswissenschaftliche Themen)

Schwerpunkt-hefte für bestimmte Zielgruppen

(z.B. Juniorenbereich, unterer Amateurbereich)

Theoriegeleitete Praxishilfen für Training und Betreuung

Schwerpunkt-hefte zu bestimmten Themen

(z.B. Saisonvorbereitung, Taktikschulung)

Ratgeberecken

(z.B. Sportmedizin, Organisation des Vereinsumfeldes, Mannschaftsführung)

Konkrete Trainingsprogramme für verschiedene Alters- und Leistungsklassen

Beitragsserien

(z.B. „Eine Trainingswoche bei...“, „Eine Saison mit...“)

Regelmäßige Trainingsprogramme

(z.B. „Spielkiste“, „Die Jugend-Übungsstunde“, „Die Trainingseinheit“)



Foto: Lindemann

Wenn in der Rückrunde nicht nur relativ unsystematisch von Spiel zu Spiel trainiert werden soll, dann ist es nun an der Zeit, längerfristige Überlegungen anzustellen.

Denn die abgelaufene Hinrunde hat sicherlich viele Erkenntnisse geliefert.

Das folgende Planungsmodell für eine komplette Rückrunde soll möglichst allen Trainern einige brauchbare Hinweise und Anregungen für ein „Training mit Perspektive“ vermitteln.

Was muß sich ändern?

„Besinnliches“ zum Rückrundenstart: Überlegungen zu einer mittelfristigen und systematischen Trainingsplanung im höchsten Jugendbereich. Ein Beitrag von Norbert Vieth

Vorbemerkungen

Nicht alle, aber viele schaffen es doch, sich über die Feiertage zwischen Weihnachten und Silvester von der Hektik des Alltags loszureißen und richtig abzuschalten.

Ob nun die Appelle der Festtagspredigten den letzten Anstoß geben oder nicht: Viele nutzen die freien Tage dann auch als „Besinnungsphase“. Sie „durchforsten“ in einer stillen Stunde die persönlichen Lebensbereiche, schmieden Pläne und fassen Vorsätze.

Auch in seiner Rolle als Trainer sollte jeder unbedingt diese möglichst selbstkritische Situationsanalyse anstellen, zumal die Festtage in die spiel- und trainingsfreie Zeit zwischen die beiden Halbserien fallen.

Diese „Besinnungsphase“ als Coach und Trainer ist umso notwendiger, als auch im Trainingsbereich zumeist viele positive Vorsätze durch die Hektik des Trainings- und Spielbetriebs nicht so konsequent wie zunächst geplant durchgehalten werden.

Vielleicht konnte die systematisch angelegte Vorbereitungsphase noch bis auf einige kurzfristige Korrekturen so wie geplant umgesetzt werden. Spätestens aber, wenn im Verlauf der

Wettspielperiode die Planung von Spiel zu Spiel in den Vordergrund rückte oder aufgrund von Substanzerlusten der Mannschaft auf flexible und kurzfristige Steuerungsprozesse zurückgegriffen werden mußte, litt eine perspektivisch orientierte und systematische Trainingsplanung.

Im folgenden soll das Resultat einer solchen „Besinnungsphase im Trainingsbereich“ über die Feiertage vorgestellt werden: Ein Modell für eine mittelfristige Trainingsplanung im höchsten Jugendbereich, das die Leitlinien und inhaltlich-methodischen Grundbausteine für die komplette Rückrunde bis zum Saisonende vorgibt.

Dieses Planungsmodell ist zwar auf die spezifischen Situationsmerkmale einer bestimmten Mannschaft ausgerichtet. Dennoch ist der eigentliche Planungsprozeß einschließlich der einzelnen Planungsschritte für alle Mannschaften identisch.

Darüber hinaus wird in das vorgestellte Planungsmodell ein neuerer Ansatz der Trainingsmethodik integriert (die sogenannte „Blocktrainingsstruktur“), der zukünftig vermutlich in allen Leistungs- und Altersklassen an Bedeutung gewinnen wird.

Grundzüge des Planungsprozesses

Der eigentliche Planungsprozeß für die Rückserie stimmt von der Grundstruktur her mit den Planungsvorgängen zu Saisonbeginn überein.

Dennoch ergeben sich bei der Vorbereitung der Rückrunde innerhalb der einzelnen Planungsschritte doch erhebliche Akzentverschiebungen bzw. ganz neue Ansatzpunkte, die ein Überarbeiten eventuell vorliegender Planungskonzepte erforderlich machen.

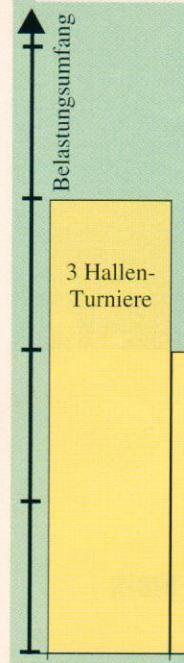
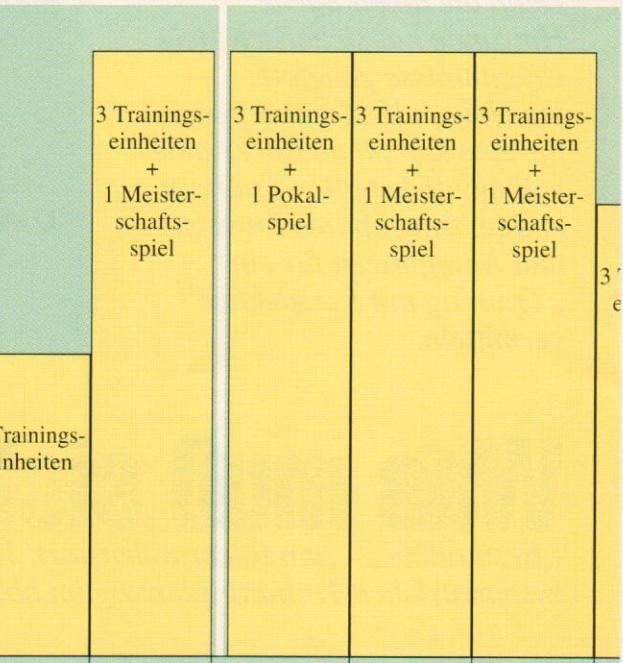
Zielformulierung

Der erste Schritt einer Trainingsplanung ist bekanntlich die Formulierung von realistischen und umsetzbaren Zielen.

„Konstante Ziele“ einer leistungsorientierten Talentförderung

Beim hier vorgestellten Planungsbeispiel einer streng leistungsorientierten Jugendmannschaft ergeben sich einige „Konstanten“ aufgrund der Talentförderungskonzeption des Vereins.

Trainingsabschnitte

Abschnitt I	Abschnitt II	Abschnitt III	Abschnitt IV								
„Spaß-Trainingslager“ + Hallenturniere 2 Wochen	Rückrunden- Vorbereitung 2 Wochen	Spielphase I 3 Meisterschafts-Spiele 4 Wochen	Spielphase II 2 M.-Spiele + 1 (2) Westfalenpokal-Spiele 4 Wochen								
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Psychische Entspannung von der Hinrunde <input type="checkbox"/> Theoretische Aufarbeitung von Hinserie <input type="checkbox"/> „Spaß“ durch Hallenfußball 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stabilisierung der Grundlagenausdauer <input type="checkbox"/> Anpassung an das Spiel im Freien <input type="checkbox"/> Mittelfeldspiel und schnelles Spiel in die Angriffsspitze <input type="checkbox"/> Verbesserung des Zusammenspiels 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stabilisierung der Grundlagenausdauer <input type="checkbox"/> Verbesserung des Zusammenspiels <input type="checkbox"/> Mittelfeldspiel und schnelles Spiel in die Angriffsspitze <input type="checkbox"/> Individuelle Technikschulung <input type="checkbox"/> Training von Standardsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Schulung von Schnelligkeit und Schnellkraft <input type="checkbox"/> Individuelle Technikschulung <input type="checkbox"/> Sicherer und kontrollierter Spielaufbau <input type="checkbox"/> Schulung des Kopfballspiels 								
											
27. 12. 93	2. 1. 94	9. 1.	18. 1.	23. 1.	30. 1.	6. 2.	13. 2.	20. 2.	27. 2.	6. 3.	13. 3.

Für unsere Leser mit Sammel-Leidenschaft:



ft-Telefonkarten in limitierter Auflage

Diese graphisch aufwendig gestaltete Rarität bietet Ihnen aufgrund der niedrigen Auflage von nur 1000 Exemplaren (zuzüglich Sammler-Service der Post) beste Wertsteigerungschancen. Gebühren-Nennwert DM 6,00.

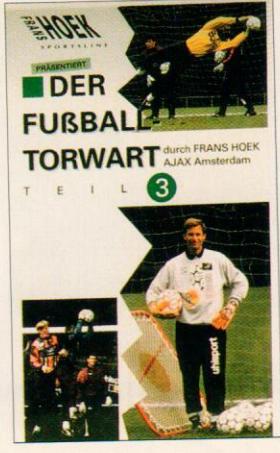
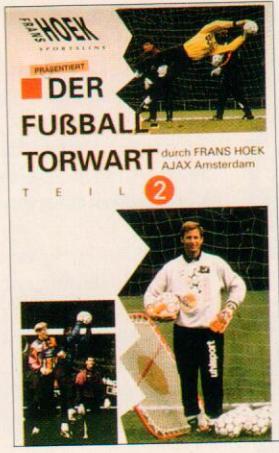
DM 39,00 + Porto

philippa

Rückrunde Saison 1993/94

Abschnitt V	Abschnitt VI	Abschnitt VII
<p>Spieldauer Individuelle Talentförderung 3 Wochen</p> <p><input type="checkbox"/> Individuelle Technikschulung <input type="checkbox"/> Schulung im 1 gegen 1 <input type="checkbox"/> Positionsspezifische Schulung <input type="checkbox"/> Stabilisierung der Grundlagenausdauer <input type="checkbox"/> Gruppentaktische Schulung</p>	<p>Spieldauer Saison-„Schlußspurt“ (4 Meisterschaftsspiele) 5 Wochen</p> <p><input type="checkbox"/> Stabilisierung von Schnelligkeit und Schnellkraft <input type="checkbox"/> „Spaßorientierte“, „freie“ Spielformen <input type="checkbox"/> Motivierende Turnierformen</p>	<p>„Lockerer Saisonausklang“ 3 Wochen</p> <p><input type="checkbox"/> „Spaßorientierte“ Trainingsinhalte (Torschußübungen/Fußballtennis/Stationentraining)</p>
<p>3 Trainings- einheiten + 1 Freundschafts- spiel</p> <p>2 Trainings- einheiten</p>	<p>3 Trainings- einheiten + 1 Freundschafts- spiel</p>	<p>3 Trainings- einheiten + 1 Meisterschafts- spiel</p> <p>2 Trainings- einheiten + 1 Turnier (1. Mai)</p> <p>3 Trainings- einheiten + 1 Meisterschafts- spiel</p> <p>3 Trainings- einheiten + 1 Meisterschafts- spiel</p>
<p>20. 3.</p>	<p>27. 3.</p>	<p>10. 4.</p> <p>17. 4.</p> <p>24. 4.</p> <p>1. 5.</p> <p>8. 5.</p> <p>15. 5.</p> <p>22. 5.</p> <p>29. 5.</p> <p>5. 6.</p>

Perfektes Torwart-Training auf Video mit Torwarttrainer Frans Hoek



Video 1: **Das Basisprinzip der Torverteidigung.** Ca. 45 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen u.a. mit den Profis von Ajax Amsterdam. Laufzeit: ca. 60 Min./farbig. **DM 59,-**

Video 2: **Das Basisprinzip des Spielaufbaus.** Vorlagen, flache und hohe Bälle, Zweikämpfe. Rückpässe zum Torwart. Laufzeit ca. 60 Min./farbig. **DM 59,-**

Video 3: **Übungen mit der Netzrückprallwand „Frans Hoek Tsjoeck“.** Mehr als 50 verschiedene Übungsvarianten. Laufzeit: ca. 25 Min./farbig. **DM 39,-**

Videopaket 1 - 3: **DM 149,-**

philippa

Hinrunden-Abschluß: Ist-Analyse

Mannschaftsumfrage

- ▶ Systematische, schriftliche Umfrage mittels eines „Zufriedenheits-Fragebogens“
- ▶ „Informationsbaustein“ für Prozeß der Mannschaftsbildung, Spiel- und Trainingsgestaltung sowie Gestaltung des Mannschaftsumfeldes
- ▶ Fragebogen-Auswertung als Grundlage für Diskussion und Veränderungsprozesse

Spieldokumentation/-auswertung

- ▶ Anlegen einer Halbserien-Spielerstatistik
 - Spieleinsätze, Einwechslungen/Auswechslungen
 - Torerfolge/Torvorbereitungen (Scorer-Liste)
 - Formkurvenverläufe der Einzelspieler nach Spielnoten
- ▶ Schriftliche Fixierung eines „Halbserien-Spieler-Zeugnisses“ (Stärken/Schwächen als Grundlage für Einzelgespräch)
- ▶ Erstellen einer Torfolgen-Statistik (typische Spielverläufe?)
- ▶ Systematisches Anlegen einer Gegner-Datei
- ▶ Erstellen einer Halbserien-Leistungsbilanz der Mannschaft auf Grundlage der einzelnen Spielauswertungen

Trainingsdokumentation

- ▶ Anlegen einer Halbserien-Spielerstatistik
 - Trainingsbeteiligung
 - Erstellen individueller Trainingszeugnisse
- ▶ Schriftliche Selbstreflexion des Trainers:
 - was lief positiv?
 - was lief negativ?
 - welche Konsequenzen für die Trainingsplanung und -gestaltung ergeben sich?
- ▶ Eintragen der Schwerpunkte/Belastungsanforderungen der einzelnen Trainingseinheiten in ein Überblicksraster

EINZELSPIELER

Einzelspieler-Analyse

- Enorme Defizite in den technischen Grundfertigkeiten und der Ballgeschicklichkeit
- **Libero:** extreme Festlegung auf das linke Spielbein
- **Manndecker A:** Mängel im Kopfballspiel und beim Spielaufbau unter gegnerischem Druck
- **Manndecker B:** Schnelligkeitsdefizite
- **Rechter, äußerer Mittelfeldspieler:** ungenaue Flanken
- **Defensiver zentraler Mittelfeldspieler:** Mangelhafte Abschlüsse nach dynamischen Tempovorstößen
- **Angriffsspitzen:** Tiefenstaffelung, Abgestimmte Laufwege, Lösen zum richtigen Zeitpunkt, Ballkontrolle

MANNSCHAFT

Mannschafts-Analyse

- Unkontrollierter Spielaufbau von hinten heraus (viele Ballverluste bei der Angriffsvorbereitung/Überspielern des Mittelfeldes durch lange, ungenaue Steilpässe)
- Kein konsequentes Verschieben des Mittelfeldes zur Ballseite in der Defensive
- Defizite im Konterspiel:
Viele Kontermöglichkeiten verpuffen durch ungenaue Zusage oder falsche Laufwege
- Mängel im Flügelspiel:
Ungenaue Hereingaben und ungeschicktes Freilaufen im Angriffszentrum
- Geringe Effizienz bei Standardsituationen
- Keine Tempovariationen (Rhythmuswechsel)

TRAINER

Analyse des Trainingsprozesses

- Zu unsystematische, nur punktuelle Einplanung einzelner Trainingsschwerpunkte (zu geringe, instabile Lerneffekte)
- Einseitige Dominanz des Mannschaftstrainings gegenüber Gruppen- und Einzeltraining (Vernachlässigung der individuellen Schulung)
- Zu geringe Differenzierungen hinsichtlich der Belastungsanforderungen an einzelne Spieler
- Vernachlässigung bzw. Oberflächlichkeit von Korrekturvorgängen
- Vernachlässigung einer systematischen Grundlagenausbildung und -stabilisierung (individuelles Können am Ball, Ganzkörperkräftigung)
- Zu unsystematische Bewertung und Kontrolle der einzelnen Trainingseinheiten
- Zu geringe Einbindung der Spieler bei der Planung und Gestaltung des Trainingsprozesses

Das ist in der Rückrunde zu verbessern

- Systematische, kontinuierliche Anwendung eines Technik-Grundprogramms in (fast) jeder Trainingseinheit (Ballsicherheit, Perfektion und Kreativität am Ball)
- Systematische, regelmäßige individuktaktische Schulung aller Spieler (1 gegen 1 in Defensive und Offensive)
- Förderung der individuellen Stärken und Abbau der individuellen Schwächen durch systematische Einzelschulungen
- Eine noch gezieltere, positionsspezifische Schulung

Einzelspieler

- Ergänzung der Innenverteidigung mit einem „spielerischen“ Mannschaftsdecken
- Integration von technisch versierten, spielerisch starken „Jung-Jahrzehnigen“ (trotz körperlicher Defizite)
- Ausrichtung auf eine noch offensiv orientiertere, risikofreudigere Mannschaftskonzeption
- Systematische mannschaftstaktische Trainingsschwerpunkte:
 - kontrollierter Spielaufbau
 - Mittelfeldspiel
 - schnelle Gegenangriffe
- Konsequente Erarbeitung von Standardsituationen- Varianten

Mannschaft

- Konsequente Einplanung von leistungsstabilisierenden Trainingsinhalten: Grundlagenausdauer, Kräftigung, Schnelligkeit und Schnellkraft
- Systematisch aufeinander abgestimmte Einteilung der Rückrunde in Trainingsabschnitte mit speziellen Trainingsschwerpunkten im Technik-Taktik-Bereich
- Trainingsorganisatorische Einbindung eines Assistenztrainers (verstärkte Möglichkeiten für Einzeltraining/Torhüter-Sondertraining)
- Stärkere Orientierung der Trainingsgestaltung an Spielerinteressen
- Verteilung von detaillierten Heimtrainingsplänen an die einzelnen Spieler
- Anlegen von „Schwerpunkt-Trainingskatalogen“

Training

Saisonziele

Individuelle Förderung von Spielern mit Perspektive (hohes individuktaktisches Können)

- Variables, sicheres, situationsangepaßtes Dribbling unter Zeit- und Gegnerdruck
- Variable und sichere Ballkontrolle unter Druck von Gegen Spielern
- Variable und genaue Torabschlüsse
- Situationsangemessenes und genaues Paßspiel
- Selbstbewußtes und richtiges Fordern der Zuspiele (Freilaufen)
- 1 gegen 1-Defensivverhalten in verschiedenen Situationen
- Kopfballspiel in Defensive und Offensive

Attraktive und erfolgreiche Mannschaftsleistung

- Ballsicheres und variantenreiches Spiel Richtung gegnerisches Tor
- Kompaktes und ballorientiertes Defensivverhalten im Mittelfeld
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn mit einer situationsangemessenen und abgestimmten Angriffsbe teiligung aller Spieler (Nachrücken)
- Engagiertes Freilaufen und Herstellen einer optimalen Breiten- und Tiefenstaffelung
- Schnelles, variantenreiches Spiel über die Flügel
- Kreativität und Improvisation bei der Spielgestaltung

Optimierung der Trainingsarbeit

- Optimale Verbindung und Gewichtung von kurz-, mittel- und langfristigen Trainingszielen und -inhalten
- Systematische und abgestimmte Abfolge von Trainingsschwerpunkten
- Optimale Belastungsgestaltung (Formstabilisierung über kompletten Saisonzeitraum)
- Optimale Verbindung von individueller Talentförderung und mannschaftsorientierten Schwerpunkten
- Systematische und regelmäßige Kontrolle und Bewertung des Trainingsprozesses als Grundlage für die Optimierung der zukünftigen Trainingsplanung und -gestaltung
- Förderung der Spieler-Selbstverantwortung: Einbindung der Mannschaft in die Vorplanung und Bewertung des Trainingsprozesses
- Anfertigung und Anwendung effektiver und zeitsparender Methoden der Trainingsvorbereitung und -auswertung

Die individuelle und entwicklungsgemäße Förderung von Talenten mit Perspektive für die Amateur-Oberliga bzw. für den Lizenzbereich ist eine grundsätzliche Leitlinie. Dieses Leitziel impliziert ein anspruchsvolles, **individuelles Anforderungsprofil**, das ein heutiger Leistungsfußballer ausfüllen muß. Weitere verbindliche Leitziele ergeben sich aus der Übertragung dieser Richtlinien der individuellen Talentförderung auf die **Mannschaftsebene**: Das einzelne Nachwuchstalent kann sich nur innerhalb einer bestimmten Mannschaftskonzeption optimal in die erwartete Richtung entwickeln. Nämlich nur dann, wenn der Jugendspieler nicht in ein enges mannschaftstaktisches Korsett gezwängt wird, das individuelle Initiative und die Entwicklung von Offensivdrang, Spielwitz und Kreativität unterbindet. Gleichzeitig muß sich diese Mannschaftskonzeption aber auch an den Grundelementen einer attraktiven und zukunftsweisenden Spielauffassung und -weise orientieren.

Diese übergreifenden Leitziele auf Individual- und Mannschaftsebene sind perspektivisch angelegt und deshalb zum Zeitpunkt der Winterpause nach wie vor so aktuell wie zu Saisonbeginn.

Veränderte Teilziele seit Saisonbeginn

Die eigentliche und differenzierte „Reflexionsarbeit“ des Trainers in der Winterpause muß dagegen auf der Ebene der Teilziele ab-

laufen, die sich im individuellen und mannschaftlichen Bereich aus der übergreifenden Talentförderungskonzeption ergeben:

■ Wie ist das aktuelle Leistungsvermögen der einzelnen Spieler im Vergleich zu einem idealtypischen Anforderungsprofil im technisch-taktischen, konditionellen und psychischen Bereich dieser Altersstufe?

Wo haben einzelne Spieler noch erhebliche Schwächen? Wo sind Leistungsverbesserungen im Vergleich zum Saisonbeginn festzustellen? Wohingegen stagniert die Leistungsentwicklung?

■ Wie ist das aktuelle Leistungsvermögen der Mannschaft im Vergleich zu einer idealtypischen Spielweise, wie sie in dieser Altersstufe erreicht werden kann?

Welche Verbesserungen mit Blick auf gruppen- und mannschaftstaktische Grundelemente hat es seit Saisonbeginn gegeben? Wohingegen sind keine Leistungsfortschritte einzelner Positionsgruppen bzw. der ganzen Mannschaft festzustellen?

Überprüfung der eigenen Trainingsarbeit

Als nächster Schritt dieser „Reflexionsarbeit“ muß der Trainer diese bisherigen Leistungsentwicklungen seit Saisonbeginn und den Ist-Zustand seiner Mannschaft und seiner Spieler mit seinem eigenen Aufgabenfeld als Trainer in der Hinrunde zusammenbringen:

■ Lassen sich bestimmte Leistungsstagnationen aus einer unzureichenden bzw. unsystematischen Trainingsarbeit erklären? Wie kann hier das Training optimaler gestaltet werden?

■ Wie wurden vor der Saison gefaßte Vorsätze zum Coachen und Trainieren letztlich tatsächlich umgesetzt?

Wurde beispielsweise die in vergangenen Spielserien vernachlässigte Ganzkörper-Kräftigung tatsächlich regelmäßig in das Trainingsprogramm aufgenommen? Wurde eine gezieltere Beseitigung von Schwächen bzw. Förderung einzelner Spieler durch eine verstärkte Trainingsdifferenzierung (regelmäßige Einzelarbeit) erreicht? Konnten wie geplant die Einzelgespräche mit allen Mannschaftsmitgliedern intensiviert werden? Wurden alle trainingsorganisatorischen Möglichkeiten für eine optimale und abwechslungsreiche Trainingsgestaltung voll ausgeschöpft? Wie klappte es mit der Bildung von bestimmten Trainingsabschnitten als Basis einer gezielten Trainingssteuerung?

Funktion eines Zufriedenheits-Fragebogens

Bei dieser Überprüfung des individuellen Leistungsvermögens seiner Spieler, einzelner Elemente der angezielten Mannschaftskonzeption sowie seiner eigenen Aufgabenbereiche sollte der Trainer möglichst selbstkritisch

BEI SCHMERZEN IM SPORT

VON MUSKELN, GELENKEN, BÄNDERN, SEHNEN

IM



- ◆ schmerzstillend
- ◆ abschwellend
- ◆ kühlend
- schnell und lang wirksam

keine Hautrötung
ohne Konservierungsstoffe

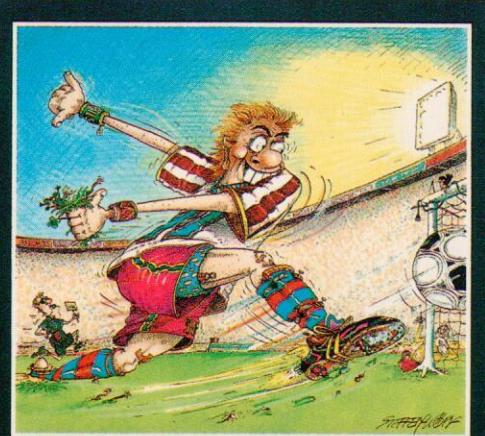
in Ihrer Apotheke
und im Fachhandel

Anwendungsgebiete: Bei Schmerzen des rheumatischen Formenkreises (wie sie z.B. auftreten bei Hexenschuß, steifem Hals, Durchblutungsstörungen der Muskeln, Muskelverhärtung, Arthrosen, Ischias, Schulter-Arm-Syndrom, Tennisarm, Sportschäden, als Neuralgien im Kiefer- und Kopfbereich usw.). **Gegenanzeigen:** Nicht auf offene Wunden, nicht in die Augen oder auf Schleimhäute. Nicht für Kinder unter 3 Jahren. Werner & Winkler Naturheilmittel GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf.

Balsamka® gehört in jede Sporttasche

Balsamka®
Schmerzbalsam
tiefenwirksame Schmerz-,
Bewegungs- und Sportsalbe
zum Einreiben
(rheumatischer Formenkreis)

Cartoon-Kalender 1994



FUSSBALL MACHT SPASS

Fußball macht Spaß!

13 Cartoons als Wegbegleiter durch das Jahr 1994 für alle, die ihre Lieblingssportart nicht immer bierernst nehmen.

Kalendergröße 32x24 cm, Kunstdruckkarton.
Versand ab 2 Expl. spesenfrei,
sonst DM 4,50

DM 22,80

philippka

sein und auf ein breites Instrumentarium zur Informationsgewinnung zurückgreifen, um viele „harte Fakten“ zu bekommen.

Um sich nicht nur auf eigene – zwangsläufig subjektive – Eindrücke verlassen zu müssen und um gezielte Rückmeldungen von allen Mannschaftsmitgliedern zu den einzelnen Analysebereichen einzuholen, kann ein „Zufriedenheits-Fragebogen“ wertvolle Hilfestellungen leisten.

Die vorgestellte Mannschaftsumfrage (**Seiten 10 und 11**) ist eine für den leistungsorientierten Jugendfußball modifizierte Fassung eines Fragebogens, wie er von LOY (1989) vorgestellt wurde.

Detailliertere Hinweise zum Einsatz, zur Auswertung und zur Ableitung von Konsequenzen für Training und Spiel sind dort nachzulesen.

Jeder Trainer kann diesen Fragenkatalog problemlos verändern bzw. erweitern, um die Mannschaftsumfrage gezielt seinen Informationsbedürfnissen anzupassen.

Entwurf eines Planungsmodells

Auf dieser Grundlage einer breitgefächerten Mannschafts- und Einzelspieler-Analyse sowie einer kritischen Überprüfung des bisherigen Trainingsablaufs lässt sich dann in einem nächsten Schritt in Abstimmung mit vorgegebenen terminlichen Eckdaten für die komplette Rückrunde die Planung einer möglichst optimalen Grundstruktur des Spiel- und Trainingsprozesses anfertigen.

Exemplarischer Planungsprozeß einer B-Jugend

Dieser komplette Analyseprozeß zur Vorplanung der Rückserie der Saison 1993/94 ist exemplarisch für eine B-Jugend-Westfalenligamannschaft (höchste Jugend-Spielklasse) in der Übersicht auf den **Seiten 6 und 7** zusammengefaßt.

Konsequenzen aus einer Spieler- und Mannschafts-Analyse

Dabei wurden u.a. folgende Konsequenzen für eine optimalere Trainings- und Spielsteuerung innerhalb der kommenden Rückserie abgeleitet:

- Regelmäßige, systematische Einzelschulungen von Spielern.
- Akzentverschiebungen in der Mannschaftskonzeption.
- Umstellungen auf einzelnen Mannschaftspositionen.
- Ausweitung der leistungsstabilisierenden Grundlagen-Ausbildung im technisch-taktischen und konditionellen Bereich.
- Die gezielte Anwendung einer „Blocktrainings-Struktur“.

Abstimmung mit „terminlichen Fixpunkten“

Diese Veränderungsvorhaben müssen dann in einem nächsten Schritt mit grundsätzlichen

Überlegungen zur Belastungssteuerung (Stichwort: zyklischer Belastungsverlauf) sowie mit den terminlichen Eckdaten der Rückserie abgestimmt werden.

Solche terminlichen Fixpunkte innerhalb der Rückserie, die berücksichtigt werden müssen, sind etwa

- zugesagte Hallenturniere
- der Start der Restsaison und die einzelnen Spieltermine der Meisterschaftsbegegnungen
- bereits zugesagte Freiluft-Turniere am 1. Mai, zu Pfingsten und nach Saisonabschluß
- der Abschluß der Spielserie 1993/94 (mit einer möglichst optimalen zeitlichen Differenz zum Vorbereitungsstart 94/95).

Einige Variable bei dieser Terminplanung sind die Pokalspielttermine, bei denen nicht sicher ist, über wieviele Spielrunden die Mannschaft im Pokalwettbewerb verbleibt. Die Grundstruktur des geplanten Trainingsprozesses bleibt aber von dieser Variable „Pokalspiele“ unbeeinflußt. Es können sich vor einer möglichen Pokalrunde lediglich für die kurzfristige Trainingssteuerung innerhalb des jeweiligen Wochentrainingsplans einige Akzentverschiebungen (Trainingsinhalte und Belastungsstruktur) ergeben.

Entwicklung eines Planungsrasters

Auf der Grundlage von formulierten Zielvorgaben für Mannschaft und Spieler, von Grundsätzen der Belastungssteuerung und von Terminvorgaben wurde nun ein Planungsraster entwickelt, das die Grundstruktur der kompletten Rückrunde 1993/94 vorgibt (**Übersicht auf den Seiten 4 und 5**). Dieses offene Planungskonzept sichert eine mittelfristige Systematik des Trainingsprozesses, läßt gleichzeitig aber auch ausreichenden Freiraum für kurzfristige Interventionen und Akzentverschiebungen.

Unterteilung in 7 Trainingsabschnitte

Die Rückserie wurde dabei in 7 unterschiedlich lange Trainingsabschnitte (Mesozyklen) unterteilt.

Beginn und Ende der jeweiligen Trainingsabschnitte ergeben sich dabei vorrangig aus den Terminen der Meisterschaftsspiele. Denn der Rückrunden-Spielplan ist im höchsten Jugendbereich aus verschiedenen Gründen erheblich auseinandergerissen. So ist um Ostern herum eine längere Spielpause von 4 Wochen festgelegt, in der mannschaftliche Schwerpunkte zurückgestellt werden können und die gezielte individuelle Talentförderung in den Mittelpunkt rückt.

Selbstverständlich wird diese Konzentration auf ein Einzel- und Gruppentraining dadurch erleichtert, daß der Klassenerhalt in der Hinserie rechtzeitig gesichert wurde. Andernfalls könnte diese Schwerpunktsetzung nicht so konsequent erfolgen.

Schwerpunkte und Belastungsstrukturen innerhalb der Trainingsabschnitte

- Neben einigen Grundbausteinen, die sich in der kompletten Rückrunde kontinuierlich im Trainingsprogramm wiederfinden (Stabili-

sierung der Grundlagenausdauer, individuelle Technikschulung, Ganzkörper-Kräftigung) werden für diese einzelnen Trainingsabschnitte unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

■ Diese Schwerpunkte sind einerseits das Resultat der Einzelspieler- und Mannschafts-Analyse in der Winterpause. Bestimmte Defizite sollen systematisch und zielgerichtet über einen längeren Trainingszeitraum von 3 bis 5 Wochen aufgearbeitet werden (z.B. Mittelfeldspiel und schnelles Spiel in die Angriffs spitze).

■ Andererseits werden die spezifischen Erfordernisse des jeweiligen Saisonabschnitts (Hallenrunde, Rückrunden-Vorbereitung, Saisonauklang) und Grundsätze der Belastungssteuerung (Wechsel von Be- und Entlastung) berücksichtigt.

Da den Spielern aufgrund der Saisonterminierung (letztes Meisterschaftsspiel vor der Winterpause: 19.12.1993 – erstes Meisterschaftsspiel nach der Winterpause: 24.1.1994) und der Hallenturniere lediglich 10 trainings- und spielfreie Tage verblieben, kommt dieser flexiblen und sensiblen Belastungssteuerung in der restlichen Spielserie für die Formstabilisierung eine noch größere Bedeutung zu.

Dazu sind im Planungsraster der Rückrunde in regelmäßigen zeitlichen Abständen Trainingswochen mit stark reduzierten Umfängen eingebaut.

Zusammen mit einer möglichst angemessenen, kurzfristigen Belastungsgestaltung in jeder einzelnen Trainingseinheit, die ein gewisses Fingerspitzengefühl für die aktuelle Verfassung der Spieler voraussetzt, und einer kontinuierlichen Schulung der Grundlagenausdauer lassen sich somit hoffentlich einschneidende Leistungseinbrüche und Motivationslöcher vermeiden.

Trainingsorganisatorische Veränderungen

Im trainingsorganisatorischen Bereich ergibt sich im Vergleich zur Hinrunde eine wichtige Veränderung. Es konnte ein Assistententrainer für die Mannschaft gewonnen werden, der bereits in den letzten 3 Wochen vor der Winterpause beim Training mitmachte und der Mannschaft somit bereits bekannt ist.

Dieser Co-Trainer eröffnet für die Rückserie ganz neue inhaltlich-methodische Gestaltungsmöglichkeiten. Das bisher notwendigerweise vernachlässigte Gruppen- und Einzeltraining kann und soll konsequent forciert werden.

Fazit

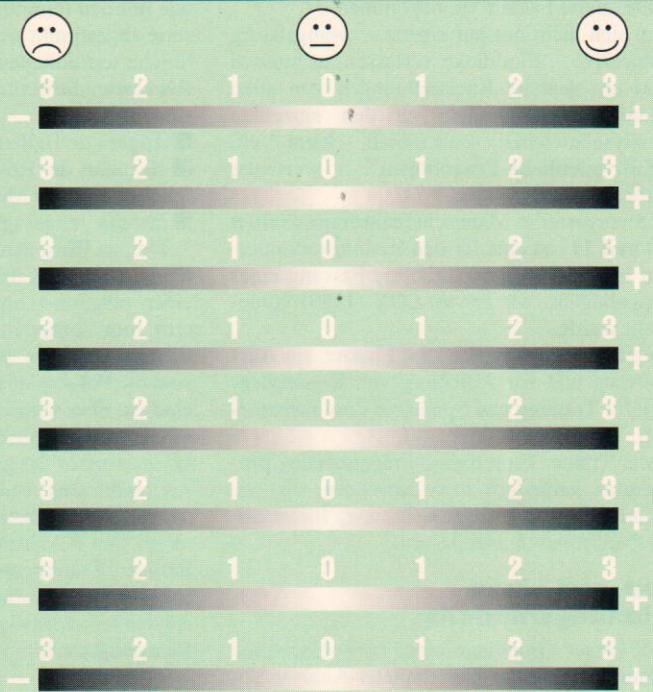
Das vorgestellte Planungsmodell für eine komplette Rückrunde sollte möglichst allen Trainern einige Hinweise und Anregungen für eine mittelfristig angelegte Trainingsplanung vermitteln.

Denn die verschiedenen Planungsschritte sind von der Spiel- und Altersklasse unabhängig für alle Mannschaften gleich. Es liegt deshalb bei jedem Trainer selbst, ein auf seine Mannschaft abgestimmtes Planungsmodell zu entwerfen, wenn er sich nicht damit zufrieden geben will, relativ unsystematisch nur von Spiel zu Spiel zu planen und zu reagieren.

Mannschaft

Zufriedenheit

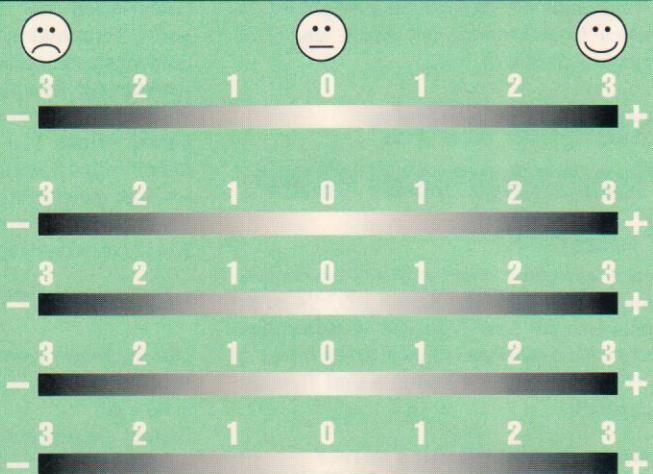
- 1 mit der Kameradschaft innerhalb der Mannschaft
- 2 mit dem Zusammenhalt der Mannschaft auch in schwierigen Situationen
- 3 mit dem Leistungswillen/der „Einstellung“ der Mannschaft
- 4 mit der persönlichen Stellung in der Mannschaft
- 5 mit dem bisherigen sportlichen Saisonverlauf der Mannschaft
- 6 mit der Möglichkeit, die eigene Meinung einzubringen
- 7 mit der Person des Spielführers
- 8 mit der bisherigen eigenen Leistung in der Mannschaft



Trainer

Zufriedenheit

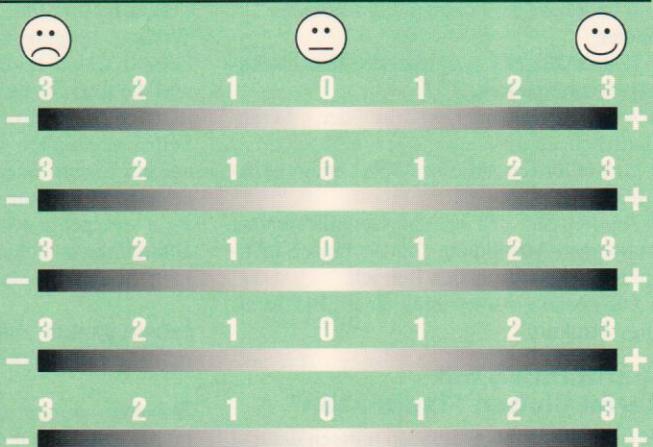
- 9 mit den fachlichen Kenntnissen des Trainers
- 10 mit dem psychologischen Geschick des Trainers im Umgang mit der Mannschaft oder den einzelnen Spielern
- 11 mit dem allgemeinen Verhältnis zwischen Trainer und Mannschaft
- 12 mit dem Durchsetzungsvermögen des Trainers
- 13 mit der persönlichen Beziehung zum Trainer



Training

Zufriedenheit

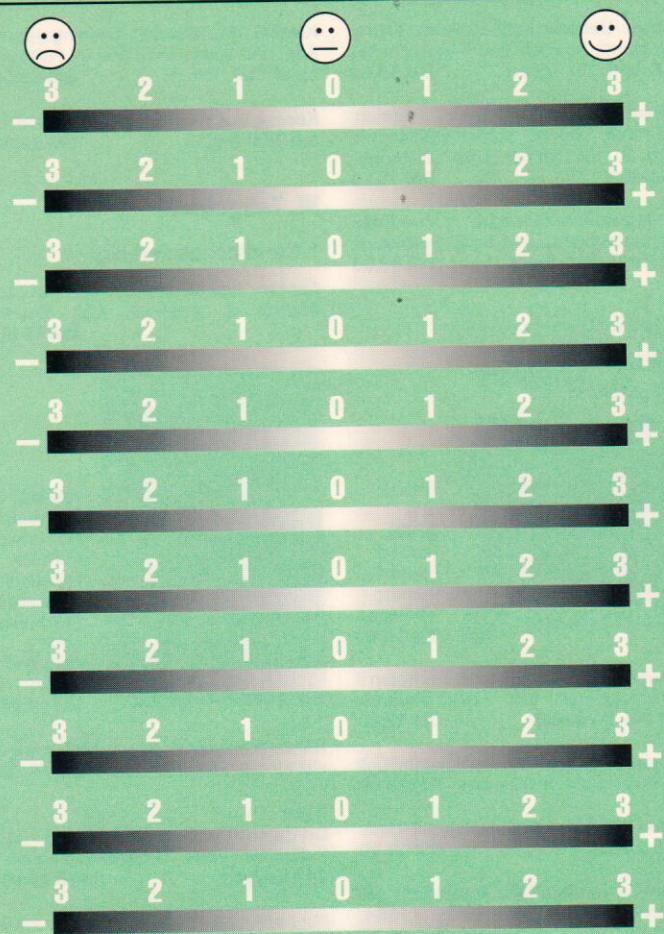
- 14 mit der Trainingsgestaltung durch den Trainer
- 15 mit der eigenen Motivation für das Training
- 16 mit der konditionellen Belastung im Training (zu „hart“, zu „weich“)
- 17 mit dem Schwierigkeitsgrad der Übungen und Spielformen (zu leicht/zu schwer)
- 18 mit der Einsatzbereitschaft der Mannschaft im Training



Spiel

Zufriedenheit

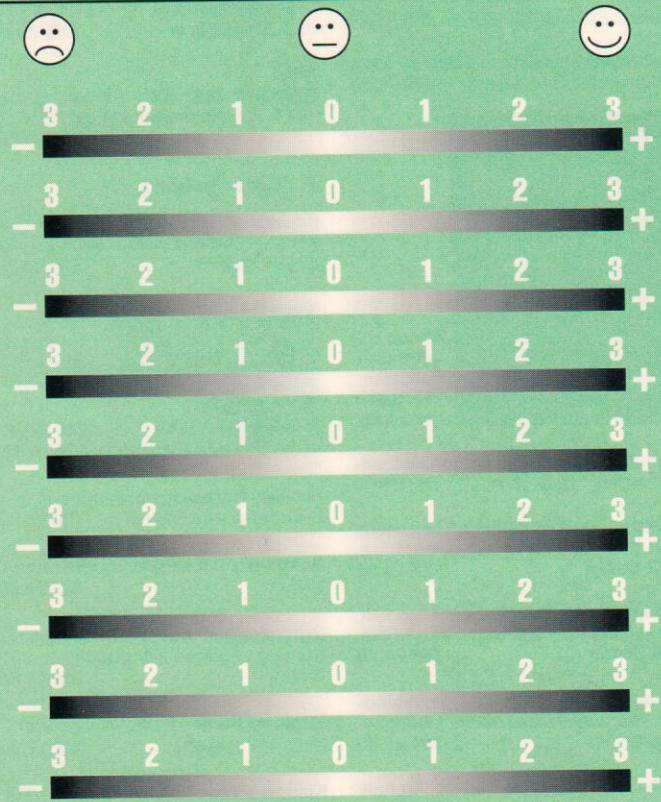
- 19 mit den Mannschaftsaufstellungen
- 20 mit der taktischen Einstellung der Mannschaft auf das Spiel durch den Trainer
- 21 mit der eigenen Motivation für ein Spiel
- 22 mit den Zurufen/Anweisungen des Trainers beim Spiel
- 23 mit den Halbzeitbesprechungen
- 24 mit der Beurteilung der Mannschaftsleistung nach einem Spiel durch den Trainer
- 25 mit der Beurteilung der persönlichen Leistung nach einem Spiel durch den Trainer
- 26 mit der Kampfkraft der Mannschaft
- 27 mit der eigenen Position in der Mannschaft
- 28 mit der persönlichen Einbindung in das Zusammenspiel der Mannschaft
- 29 mit der konditionellen Stärke der Mannschaft in den letzten Minuten des Spiels



Verein

Zufriedenheit

- 30 mit den Trainingsmöglichkeiten im Verein (Plätze, Umkleidemöglichkeiten, Bälle usw.)
- 31 mit dem Spielort bei den Meisterschaftsspielen
- 32 mit der Ausrüstung durch den Verein
- 33 mit der Anreise zum Training
- 34 mit der Person und dem Einsatz des Betreuers
- 35 mit dem Verhältnis zur II. Mannschaft
- 36 mit der persönlichen Belastung durch das intensive und zeitaufwendige Training bzw. Spiel
- 37 mit der persönlichen Identifikation mit dem Verein
- 38 mit den außersportlichen Angeboten des Vereins

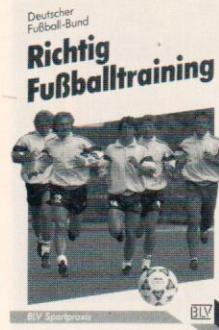


I. Umfass. Darstellungen

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

II. Fußball-Trainingslehre

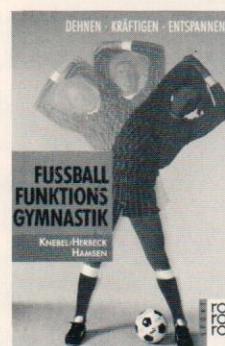
Klante: Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußballsport. 168 Seiten. **DM 28,00**

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

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



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

NEU!

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

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

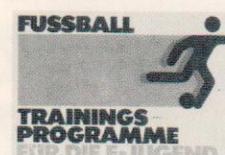
Grindler/Pahlke/Hemmo: WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

NEU!

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

2. Jugendtraining

Bauer: richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer **DM 14,80**



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

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

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

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

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

Pfeifer/Maier: „Fußball-Praxis“.

4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 S. **DM 28,00**

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

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

3. Torwarttraining

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



Frans Hoek

Der Fußball-Torwart

Ein Leitfaden für Training und Wettkampf

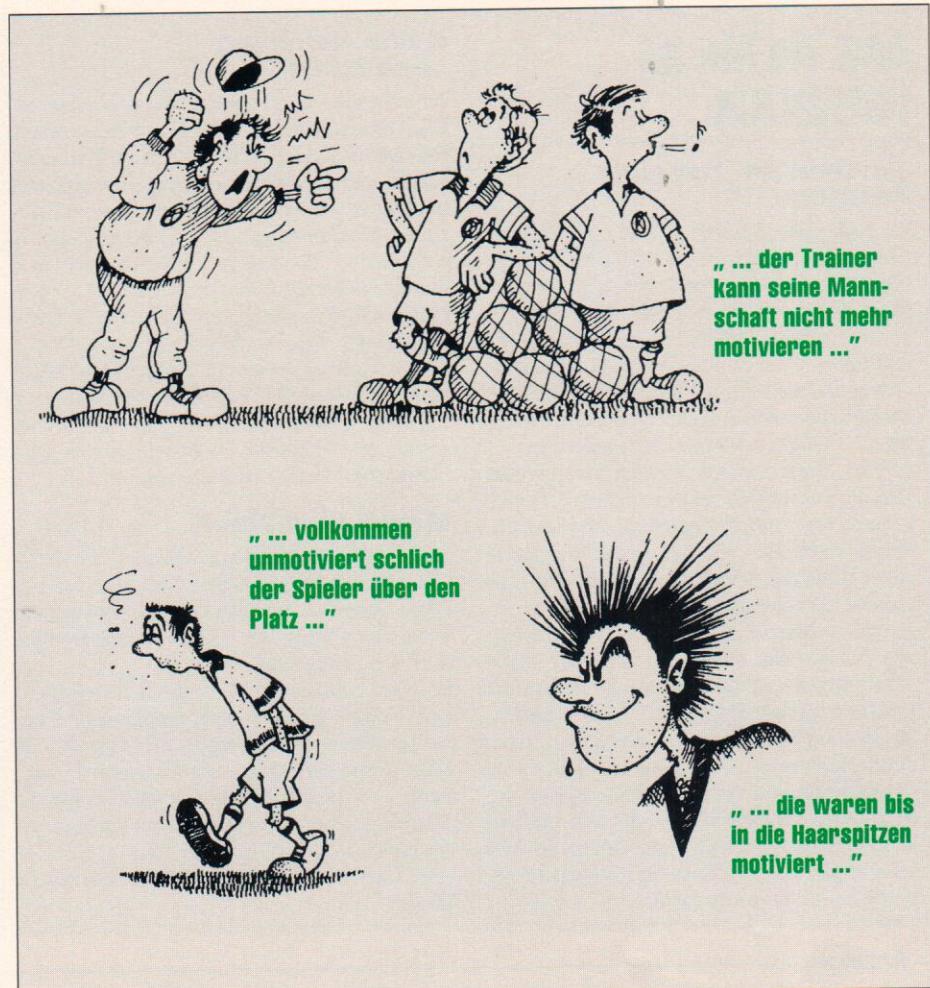
Der Fußball-Torwart

Ein Leitfaden für Training und Wettkampf

Wie motiviere ich meine Spieler?

Teil 1

Leistungsmotivation im Fußballsport – eine Begriffsbestimmung und Hinweise für ein wichtiges Aufgabenfeld des Trainers. Ein Beitrag von Reinhart Klante



B E G R I F F S B E S T I M M U N G

Motivation – das Zauberwort?!

Der Begriff „Motivation“ wird im Fußball in den verschiedensten Situationen und mit den verschiedensten Bezugspunkten verwendet

.... der Trainer kann seine Mannschaft nicht mehr motivieren ...

... muß als sicheres Zeichen einer bevorstehenden Entlassung bzw. Beurlaubung im sogenannten gegenseitigen Einvernehmen betrachtet werden.

.... es ist schwierig, eine Mannschaft zu motivieren, wenn sie im gesicherten Mittelfeld steht ...

... besagt, daß weder ein Anreiz, nach oben zu kommen besteht, noch die Befürchtung, in der Tabelle bis auf die Abstiegsplätze abzurutschen, realistisch wäre.

.... vollkommen unmotiviert schlich der Spieler über den Platz ...

... deutet darauf hin, daß die An-

forderungen des Spiels für einen Akteur eine Unterforderung darstellen oder daß er keine realistische Aussicht auf Erfolg erkannte.

.... die waren bis in die Haarspitzen motiviert ...

... bedeutet, daß die Mannschaft in den Zweikämpfen bis an die Grenzen des Erlaubten gegangen ist und sich körperlich voll verausgabt hat.

Der Begriff „Motivation“ wird in sehr unterschiedlicher Form verwendet. Vordergründig wird er dazu benutzt, um festzustellen, inwieweit ein Interesse, eine Anspannung, ein Reiz zur Handlung und Aktivität vorliegt. Dabei ist die Bandbreite der Einordnungsmöglichkeiten sehr groß. Von „hochmotiviert“ bis zu „vollkommen unmotiviert“ kann die Bewertung eines Verhaltens ausgelegt werden. Offensichtlich ist die Bewertung der Motivation eines Fußballers in besonderem Maße von der Sichtweise des Betrachters abhängig. Aufschluß über den Grad der Motivation, d.h. die Anspannung, den Reiz, die Herausforderung u.a. kann letztlich nur der Spieler selbst geben. Dabei ist die Aufgabe, die ein Spieler zu lösen hat, von hervorgehobender Bedeutung. Stellt sich die Lösung einer Aufgabenstellung für einen Spieler oder eine ganze Mannschaft als interessant und lohnenswert heraus, kann normalerweise von einer hohen Motivation ausgegangen werden. Ist die Aufgabe aus Sicht der Spieler oder der Mannschaft dagegen wenig attraktiv, wird auch die Motivation geringer sein.

Das Wort „Motivation“ taucht im Fußball bei der Zusammenarbeit zwischen Trainer und Mannschaft zu irgendeinem Zeitpunkt sicher auf.

Nach landläufigen Vorstellungen zeichnet es einen Trainer aus, über welche angeblichen Motivationskünste er verfügt.

Was steckt aber tatsächlich hinter diesem Zauberwort?

DAS THEMA IM ÜBERBLICK

„Motivation“ hat viele Facetten

Es gibt viele Spieler, die die persönlichen technischen, taktischen und körperlichen Fähigkeiten stets im Sinne der Zielseitung der Mannschaft und des Vereins mit großem Engagement einsetzen. Die eigene Leistung wird dem sportlichen Ziel der Mannschaft untergeordnet und als Beitrag zum Erfolg betrachtet. Es gibt aber auch einzelne Spieler, die die eigenen Fähigkeiten einsetzen, um die persönlichen Vorstellungen von Leistung vordergründig nur für sich selbst zu erfüllen. Die Lösung einer Aufgabe wird als persönlicher Erfolg verbucht – der Erfolg der Mannschaft spielt keine dominierende Rolle. Solche Spieler sind „Problempspieler“.

Es gibt wiederum einige Spieler, die die eigenen Fähigkeiten einsetzen, um einer Mannschaft angehören zu können. Die persönliche Leistung und der Erfolg einer Mannschaft treten in den Hintergrund und werden dominiert durch Erwartungen an Kameradschaft, Geselligkeit, sportliche Freizeitgestaltung usw. Motivation im Fußballsport hat also vielfältige Erscheinungsweisen und ist damit ein verschichtiges Thema. Einseitige Erklärungsversuche helfen oft nicht weiter.

Keine Handlung ohne Motiv

Jede sportliche Tätigkeit hat eine Ursache. Die Ursache kann man als Motiv bezeichnen. Das Motiv kann der Wunsch nach Kameradschaft und Gemeinschaft sein. Damit steht häufig das Interesse nach Kontakten und sozialer Anerkennung in einer Mannschaft in Verbindung. Handlungen können aber auch durch Erwartungen auf materielle Anerkennung, z.B. Prämien, Grundgehalt und Profikarriere geprägt werden. Motiv für Engagement in Training und Wettkampf ist in vielen Fällen das Streben nach Leistung, die im Sinne der Mannschaft, des Vereins und der persönlichen Ausrichtung auf Erfolg erbracht wird usw.

Motive sind stabil

Der Wunsch nach Kameradschaft, Geselligkeit, sozialer Anerkennung oder nach materiellem Gewinn bzw. nach Leistung und Erfolg, kann von Person zu Person unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Entscheidend für das Motiv ist die Persönlichkeit des Spielers. Die Ausprägung und Bedeutung der Motive eines Spielers sind relativ stabil und zeitüberdauernd. Die Einstellung zum Sport wird durch Erfahrung und Erziehung (Familie, Schule, Freundeskreis, Verein u.a.) erworben.

Eine stabile Persönlichkeit hat auch stabile Motive!

Situationen sind variabel

Ein Spieler mit stabilen Motiven findet stets neue Situationen und Herausforderungen vor. Veränderte Situationen stellen unterschiedliche Aufgaben. Die Aufgaben werden von dem Spieler bewertet und nach dem Schwierigkeitsgrad eingeordnet. Stellt sich eine Aufgabe als interessant und lösbar dar, wird ein Motiv positiv angesprochen. Die Verbindung zwischen Motiv und Situation (Aufgabe) führt dann zur Handlung. Eine besondere Bedeutung für den Sport hat das Leistungsmotiv. Bedingungen, die das Leistungsmotiv ansprechen, führen zu einer Leistungsmotivation.

Das Leistungsmotiv

In den folgenden Darstellungen gehen wir auf einige Motive des Fußballspielers ein, die diesen zur Handlung veranlassen können. Eine besondere Beachtung findet das Leistungsmotiv. Anhand von Beispielen wird verdeutlicht, unter welchen Bedingungen ein Spieler im Hinblick auf Leistung motiviert ist. Die Überlegungen zur Leistungsmotivation können nicht als allgemeingültig betrachtet werden und sollen schon gar nicht den Anspruch erfüllen, wissenschaftlichen Anforderungen zu genügen. Ziel einer Darstellung ist es, dem Trainer Hinweise für die Entwicklung einer Leistungsmotivation bei seinen Spielern zu geben. Dies schließt auch Ratschläge für die Lösung von Problemsituationen ein.

— Anzeige —

Internationale Fußballturniere 1994 in Spanien

CLUB DE FUTBOL CALELLA

Aktive Mannschaften, Damen, Alte Herren, Jugend A, B, C, D

Alle Spielklassen * Offizielle Genehmigung des katalanischen FV * Turniere seit 1978

Ostern

26.03. bis 02.04.94
02.04. bis 09.04.94

Pfingsten

14.05. bis 21.05.94
21.05. bis 28.05.94
28.05. bis 04.06.94

Herbst

15.10. bis 22.10.94
22.10. bis 29.10.94
29.10. bis 05.11.94

* Teilnahme am Fußballturnier

- * Pokal, Medaillen für alle Mannschaften
- * Keine Meldegebühren, kein Startgeld
- * Qualifizierte Verbands-Schiedsrichter
- * Empfang beim Bürgermeister
- * Eröffnungs- und Schlußfeier

* Strandnahe Hotelunterbringung

- * Alle Zimmer mit Dusche/WC
- * 7 x Übernachtung mit Vollpension
- * Preisgünstige Mitfahrgemöglichkeiten
- * 3 Freiplätze ab 48 Personen
- * Hohe Kinderermäßigung

Fußball - Urlaub - Sonne - Meer - Begegnung

Besuch der in die Turniertermine fallenden Meisterschafts- und Europapokal-Heimspiele des FC Barcelona zu günstigen Bedingungen! Preisgünstige Flüge mit Linienmaschinen von verschiedenen Abflughäfen in Deutschland und Österreich nach Barcelona mit Bustransfer zum Hotel in Calella.

Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte und Anmeldung bei Jürgen Werzinger, Böthestrasse 59, D-69126 Heidelberg, Tel.: (0 62 21) 38 34 36, Fax: (0 62 21) 38 13 35 oder bei Armando José Manger, Calle Iglesia 274, E-08370 Calella/Spanien, Tel. 7690818, Fax 7660121.

Merkmale der Persönlichkeit

Die Merkmale der Persönlichkeit eines Menschen haben zunächst einmal nichts damit zu tun, wo sich die Person gerade befindet und was sie gerade tut.

Das grundsätzliche Bestreben, möglichst in Gemeinschaft mit anderen (anschlußorientiert!) etwas zu tun gilt auch, unabhängig vom Fußballsport, in anderen Situationen. Freizeit durch spielerische Beschäftigung auszugestalten oder zumindest das Spielen anderer zu beobachten, kann ebenfalls ein Merkmal der Persönlichkeit sein.

Eigene Anstrengungen (Leistung) in Situationen, in denen Herausforderungen bestehen und in denen die persönlichen Bemühungen akzeptiert werden, kennzeichnen das Verhalten des Menschen. Die wohlmeinende Anerkennung durch andere oder das Gefühl, akzeptiert zu werden (soziale Anerkennung), ist im Sport und außerhalb des Sports erwünscht. Persönliche Weiterentwicklung und beruflicher Aufstieg (materielle Anerkennung) sind Voraussetzungen zur Sicherung der Existenz.

Stabile Motive

Für den Menschen bedeutsame Motive (Anschluß, Spielen, Leistung, soziale und materielle Anerkennung) können als stabil und dauerhaft angesehen werden.

Einfluß auf die Ausprägung der Motive eines Menschen hat von Geburt an die Familie. Die durch die Familie gegebenen erzieherischen Einflüsse, Möglichkeiten zu sozialen Kontakten und persönlichen Entfaltungsspielräumen usw. prägen die Persönlichkeitssentwicklung. Über die Familie hinaus erhält das heranwachsende Kind in Kindergarten und Schule Orientierungen für seine Entwicklung. Sozialverhalten, Leistungsdenken, Machtstreben usw. werden geformt, verfestigt und zu Merkmalen der Persönlichkeit eines jungen Menschen. Umgebungsbedingungen, Freundeskreis und Verein sind weitere wesentliche Einflußfaktoren, die den Heranwachsenden in seiner Persönlichkeit formen. Innerhalb dieser Entwicklung wird eine Persönlichkeit geformt, die in den Grundzügen immer stabiler wird und schließlich zeitlich überdauernd relativ unabhängig von äußeren Umständen ist.

Motive im Fußball

Anschluß an andere und das Mitwirken in einer Mannschaft prägen das Verhalten eines Fußballspielers. Die eigene Einbindung in eine Gemeinschaft und die kameradschaftliche Verbundenheit im Verein sind mit positiven Erfahrungen gekoppelt.

Spielen ist eine Verhaltensform, die seit frühester Kindheit dazu dient, die persönliche Umwelt zu entdecken und zu erleben. Spielen kann sich in unterschiedlichster Form darstellen. Für einen Fußballspieler ist die attraktiv

ste Form spielerischer Beschäftigung die Sportart Fußball. Fußball wird als besonders interessant und reizvoll betrachtet.

Leistung in Training und Wettkampf, das „Sich-Beweisen“ vor sich selbst und vor anderen ist nicht nur im Wettbewerbsgedanken des Fußballspiels angelegt, sondern eine Leistungsorientierung gilt auch generell für viele Lebensbereiche.

Soziale Anerkennung tut gut! Jeder möchte die Anstrengungen um persönlichen wie gemeinschaftlichen Erfolg durch Rückmeldungen von den anderen bestätigt bekommen.

Materielle Anerkennung kann sich über eine Sportkarriere einstellen. Durch besondere Begabung und Fleiß ist der Weg bis in die Leistungsspitze zu erreichen.

Reizvolle Situationen

Die Motive eines Menschen allein reichen nicht aus, um zu einer Handlung anzuregen. Es besteht allerdings eine Bereitschaft zur Aktivität, wenn zusätzlich die Bedingungen für die Verwirklichung dieser Motive vorhanden sind. Das bedeutet, daß ein Mensch, der in seiner Persönlichkeitsstruktur darauf ausgerichtet ist, gerne gemeinsam mit anderen Sport zu treiben und Fußball zu spielen, die Gelegenheit beim Schopfe greift, wenn sich die Gelegenheit bietet. Diese Gelegenheit (Situation) muß aber eine Reihe von Bedingungen erfüllen, die dem Spieler entgegenkommen und die Situation attraktiv machen.



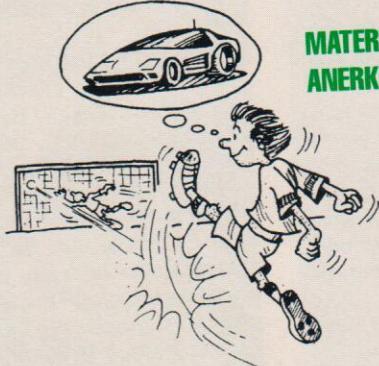
SOZIALE ANERKENNUNG



SPIELEN



MATERIELLE ANERKENNUNG



Einen Fußballer kann ein Bündel an verschiedenen Motiven zum Spielen in der Freizeit oder in einem Verein veranlassen. Es ist für einen Trainer wichtig zu wissen, welche Motive einen bestimmten Spieler vorrangig leiten.

Die Wechselbeziehung zwischen Motiven und Situation

Motivation entsteht dann, wenn eine Person eine Situation attraktiv und erfolgversprechend bewertet.

Dabei wird geprüft:

- Kann man sich gemeinsam mit anderen (Anschluß) sportlich betätigen?

Ist dies möglich, ist das Motiv nach Anschluß positiv angesprochen.

- Entspricht das Spiel, bei dem man mitmachen möchte, den persönlichen Vorstellungen von Fußball?

Ist dies der Fall, wird das Motiv Spielen angesprochen.

- Ist das Spiel den eigenen Leistungsvorstellungen und Leistungsvoraussetzungen angemessen?

Ist dies der Fall, wird das Motiv Leistung angesprochen.

- Besteht die Möglichkeit, sich persönlich so einzubinden, daß die Leistung akzeptiert wird und auch das Spiel Freude bereitet?

Ist dies der Fall, dann ist das Motiv nach sozialer Anerkennung positiv angesprochen.

- Kann man durch das Mitspielen eine Prämie erreichen oder sich so darstellen, daß ein sportlicher Aufstieg möglich wird?

Ist dies der Fall, dann ist das Motiv nach materieller Anerkennung positiv angesprochen.

In dem Fall, daß alle Motive positiv angesprochen werden, ist eine hohe Motivation anzunehmen. Der Spieler wird sich anstrengen, da viele verschiedene Beweggründe sein Handeln veranlassen.

Es muß aber nicht stets der Fall sein, daß alle Motive angesprochen werden. Es ist denkbar, daß der Spieler bereits mitspielt, wenn seine Motive nach Anschluß und sozialer Anerkennung angesprochen werden. Das Leistungsdanken und materielle Aspekte können in den Hintergrund treten.

Möglich ist auch, daß das Leistungsmotiv und die materielle Anerkennung im Vordergrund stehen. Anschluß und soziale Anerkennung treten dann in den Hintergrund.

Die entscheidenden Motivbündel sind von Person zu Person verschieden.

Herausforderung: Unterforderung – Überforderung

Der Reiz, eine Aufgabe zu lösen, sich dabei anzustrengen, konzentriert zu Werke zu gehen und die körperlichen, technischen sowie taktischen Möglichkeiten auszuschöpfen, steigt mit der Hoffnung auf eine erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe. Die Motivation wird von der persönlichen Einschätzung des bevorstehenden Schwierigkeitsgrades bestimmt.

Führt die Einschätzung des Schwierigkeitsgrades zu dem Ergebnis, daß die Aufgabe schwierig aber lösbar ist, dann kann man von einer hohen Motivation ausgehen. Denn in diesem Fall stellt sich Hoffnung auf Erfolg ein.

Die Beispiele auf der Seite 17 zeigen, wie sehr die Motivation von der Bewertung der Aufgabenstellung (Situation) geprägt wird.

Unterforderung: Keine Hoffnung auf Erfolg

Der Reiz, eine Aufgabe mit voller Anspannung und hoher Konzentration zu lösen, verringert sich in dem Maße, mit dem die Aufgabenstellung leichter wird. Eine Situation, die ohne jegliche Anstrengung jederzeit beherrscht werden kann und die eigenen Möglichkeiten kaum fordert, stellt eine Unterfor-

derung dar. Wenn eine Aufgabe als zu leicht eingeschätzt wird, dann läßt sie für den Spieler keine Hoffnung auf Erfolg zu und führt nur zu einer sehr geringen Motivation. Wenn überhaupt, dann wird die Aufgabe nur halberzig angegangen.

Um auch hier wieder deutlich zu machen, in welchem Maße die Motivation von dem Schwierigkeitsgrad der Aufgabenstellung abhängt, beschreiben wir auf der nächsten Seite ein weiteres Beispiel.

Überforderung: Angst vor Mißerfolg

Eine Aufgabe, die die persönlichen Möglichkeiten weit überschreitet, bildet im Hinblick auf die Motivation keine gute Voraussetzung für eine Aktivität. Die Chance, an der Aufgabe zu scheitern, zu versagen oder sich zu blamieren provoziert ein Ausweichen vor der Herausforderung. Die Person meidet die sich stellende Aufgabe.

Das Verhalten eines Spielers in einer bestimmten Überforderungssituation wird aus einem weiteren Beispiel deutlich.

Redaktionshinweis:

Der Beitrag von Reinhard Klante zur „Motivation im Fußball“ wird in der nächsten Ausgabe von „fußballtraining“ mit Hinweisen zur Herstellung eines möglichst optimalen Motivationsniveaus bei den Spielern fortgesetzt: Wie läßt sich eine Überforderung reduzieren bzw. eine Unterforderung korrigieren? Wie kann ein Außenseiter motiviert werden?

Tab. 1: Aufgabenstellung – Bewertung – Motivation

Aufgabenstellung	Bewertung	Motivation
sehr leicht	Unterforderung	geringe oder keine Motivation (keine Erfolgszuversicht)
zu schwer	Überforderung	geringe oder keine Motivation (Angst vor Mißerfolg)
angemessen	Herausforderung (schwierig, aber lösbar)	hohe Motivation (Hoffnung auf Erfolg)

ZUSAMMENFASSUNG

Motivation ergibt sich aus dem Interesse einer Person an einer Situation.

Die Person prüft die Aufgabenstellung in die Richtung, ob eine Aussicht auf Erfolg gegeben ist. Ist die Aussicht auf Erfolg realistisch, leitet sich daraus ein Interesse an einer Sache bzw. eine Aktivität ab. Der Spieler ist motiviert. Wird dagegen eine Situation aufgrund der Einschätzung durch die Person als ausgesprochen leicht gewertet, besteht kein Anreiz zum Handeln. Das Gefühl der Unterforderung unterdrückt den Wunsch nach Hoffnung auf Erfolg.

Auch hier kommt es dazu, daß keine Tätigkeit erfolgt bzw. eine Aktivität nur mit mangelnder Einstellung ausgeübt wird.

Ist hingegen die Situation nach der Einschätzung der Person außergewöhnlich schwierig, wird eventuell das Gefühl einer Überforderung entstehen. Damit verbindet sich oft die Angst vor Mißerfolg. Eine geringe Motivation bzw. Ausweichtendenzen sind oft die Folge.

Die Person ist nicht zu interessieren bzw. zu einem voll engagierten Handeln zu bewegen.

Szene 1: Herausforderung

Die Situation

Ein Fußballspieler kommt an einem Nachmittag im Frühsommer in die Sportschule. Für den Abend hat er sich für eine Fortbildung veranstaltung des Bayerischen Fußball-Verbandes angemeldet. Aus diesem Grund trägt er Sportkleidung und hat seine Fußballschuhe dabei. Da er nun relativ früh angereist ist, hat er Zeit und schaut sich in der Sportschule um. Auf Platz 1 sieht er im Vorübergehen einige Leute im Kleinfeld Fußball spielen. Bei näherem Hinsehen macht er die Beobachtung, daß die beiden Mannschaften zahlenmäßig unausgeglichen sind und 4 gegen 5 spielen. Da er ohnehin neugierig ist und zuschauen möchte, nähert er sich dem Spielfeld. Die Situation stellt sich dann auch als recht interessant dar. Eigentlich würde er gerne mitspielen. Er ist dann auch nicht sonderlich überrascht, als er von einem der Spieler der zahlenmäßig unterlegenen Mannschaft gefragt wird, ob er denn nicht mitspielen möchte. Das Angebot nimmt er gerne an und steigt in das Spiel ein.

Die Motive

Die Motive des Fußballspielers sind meistens stabil, zeitlich überdauernd und von äußeren Bedingungen unabhängig. Die äußeren Bedingungen, die der Fußballspieler hier vorsieht, sprechen seine Persönlichkeit positiv an. Damit entsteht eine Wechselbeziehung zwischen der Person (Spieler) und der Situation.

Die Motivation

Die Motive der Person werden durch die Bedingungen, die er auf dem Fußballplatz vorfindet, angesprochen. Daraus entwickelt sich die Bereitschaft, mitzuspielen. Entscheidend für den Grad der Motivation ist aber die Bewertung der bevorstehenden Aufgabe. Der Fußballspieler prüft zunächst, ob das Niveau des Spiels, bei dem er mitmachen möchte, seinen Vorstellungen und seiner Leistungsfähigkeit entspricht. Ist dies der Fall, wird er die Aufgabe, die er sich stellt, als schwierig aber lösbar betrachten. Er nimmt mit vollem Engagement und mit voller Konzentration teil.

Szene 2: Unterforderung

Die Situation

„Ein Fußballspieler kommt an einem Nachmittag in die Sportschule. Gegen Abend plant er....“

Ein kleiner Unterschied stellt sich allerdings bei näherer Betrachtung des Spielgeschehens auf Platz 1 heraus.

Die Situation, die er jetzt sieht, stellt sich in Bezug auf die Spielleistung der beiden Mannschaften vollkommen anders dar. Keiner der beteiligten Spieler strengt sich richtig an, es wird öfter rumgestanden als gelaufen; technisch ist das Niveau äußerst schwach und taktisch wirkt alles vollkommen ungeordnet. Ein richtiges Spiel kommt nicht zustande.

Die Motive

Die Persönlichkeitsmerkmale unseres Spielers sind stabil, zeitlich überdauernd und von den äußeren Bedingungen unabhängig. Aus diesen Gründen besteht das Bedürfnis nach Anschluß, Spiel, Leistung usw. in gleichem Maße wie zuvor.

Die Motivation

Das Bedürfnis nach Beteiligung am Spiel ist bei dem Spieler zwar generell vorhanden. Sein Streben nach Anschluß könnte er durch Mitspielen einlösen. Die Vorstellungen über den Ablauf eines Fußballspiels decken sich allerdings nicht mit den Vorgängen, die er in der Szene 2 beobachtet.

Seine Vorstellungen über Leistung und Herausforderung im Fußball lassen sich mit dem Spiel der beiden schwachen Mannschaften nicht in Übereinstimmung bringen.

Die persönliche Bewertung der Situation, die der Spieler aufgrund seiner Beobachtung vornimmt, hat eine ablehnende Haltung hinsichtlich einer möglichen Spielbeteiligung zur Folge.

Eine Motivation, in dieser Situation mitzuspielen, entwickelt sich nicht. Der Anreiz ist zu gering – es besteht **keine Hoffnung auf Erfolg**.

Szene 3: Überforderung

Die Situation

Die Merkmale entsprechen hinsichtlich der äußeren Bedingungen wiederum denen der ersten und zweiten Szene. Der Spieler hat wiederum eine komplette Spielausrüstung dabei, er hätte auch ausreichende Zeit. Außerdem könnte die eine Mannschaft noch einen zusätzlichen Spieler gebrauchen, da sie bisher in Unterzahl spielen muß.

Das Spiel der Mannschaften, das der Spieler beobachtet und einschätzt, ist allerdings auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Um das Spielfeld herum befinden sich sogar einige Zuschauer, die interessiert beobachten. Bei genauem Hinsehen stellt unser Spieler fest, daß Topstars wie Beckenbauer, Augenthaler, Rummenigge, der Maier-Sepp und andere mitspielen.

Die Motive

Die Persönlichkeitsmerkmale unseres Spielers sind stabil, zeitlich überdauernd und von äußeren Bedingungen unabhängig. Aus diesem Grund besteht das Bedürfnis nach Anschluß, Leistung, Spiel usw. in gleichem Maße wie zuvor. Mitspielen wäre eigentlich interessant.

Die Motivation

Auf die Frage von Sepp Maier: „Moagst mitspielen?“, antwortet unser Spieler schnell und bestimmt, daß er lieber zuschauen würde.

Auch das weitere Nachfragen, ob er denn nicht einsteigen wolle, wird negativ beantwortet. Mit der Antwort: „I hoab' s im Kreis“ muß keine aufwendige Begründung dafür geben werden, daß er sich der Situation nicht gewachsen fühlt...

Der Spieler sieht sich eindeutig überfordert, seine persönliche Leistungsfähigkeit reicht bei weitem nicht aus, auf diesem Niveau zu spielen. Die Möglichkeit, daß er bei diesem Spiel schlecht aussehen und sich blamieren wird, ist für unseren Spieler zu groß.

Die **Angst vor Mißerfolg** führt zum Rückzug. Die Motivation ist gering.



News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Schlehdornweg 3, 63477 Maintal
Telefon 06181/432047 Fax: 441910

Suchmeldungen

Von den nachfolgend aufgeführten BDFL-Mitgliedern kamen die im November versandten BDFL-Journale und ITK-Dokumentationen als „Unzustellbar“ von der Post zurück. Diese Mitglieder werden gebeten, ihre neue Anschrift umgehend der Bundesgeschäftsstelle, **Schlehdornweg 3, 63477 Maintal**, schriftlich, per Fax oder telefonisch mitzuteilen.

Albert, Klaus; Baumann, Ditmar; Barth, Rudolf; Brandau, Wolfgang; Bott, Werner; Bierbrodt, Erich; Bockenfeld, Manfred; Berger, Günter; Coordes, Egon; Dube, Hans-Joachim; Dumm, Karl-Heinz; Eickmeier, Heiko; Eichhorn, Steffen; Eiser, Josef; Fink, Gerd; Frick, Franz-Josef; Fuchs, Werner; Fuchs, Fritz; Grossmann, Heinz-Peter; Grothenrath, Willi; Gläske, Heinz Peter; Götzinger, Peter; Hahn, Paul; Hogen, Peter; Fassnacht, Theo; Hartwig, William; Jaworski, Otto; Joosten, Ernst; Kreugel, Martin; Krings, Otto; Krüger, Manfred; Kern, Willi; Köppel, Horst; Kreh, Rei-

ner; Kögler, Reinhold; Kratzer, Franz; Lampe, Klaus; Molzahn, Alexander; Mager, Karl Heinz; Meyer, Hans; Nokolic, Milan; Paar, Andreas; Paska, Pavel; Pollert, Wilfried; Quickert, Dieter; Radtke, Ernst-Jürgen; Rehmann, Helmut; Romanski, Peter; Roos, Heinz; Salgert, Rolf; Scharnbach, Kurt; Scharrenbroich, Gunthard; Stehle, Manfred; Vollmar, Karl; Weitauer, Kurt; Winter, Ralf; Wohlers, Horst; Wessendorf, Friedhelm; Weikl, Josef; Weber, Arsile; Zaczky, Klaus; Zeidler, Peter; Ziegert, Jochem; Zittel, Günter; Zgoll, Georg; Zgoll, Bernhard.

Aufnahmeanträge

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

Casper, Rainer, Am Schildchen 39, 51109 Köln
Dahms, Werner, Horst-Caspar-Steig 5, 12353 Berlin
Dreher, Dirk, Karl-Krekeler-Str. 28, 51373 Leverkusen
Greben, Hans, Theodor-Heuss-Str.27, 82256 Fürstenfeldbruck
Haas, Alfred, Auf den Sickenrain 15, 63456 Hanau (M.)
Hellberg, Bastian, Spiekeroogweg 6, 31303 Burgdorf
Köther, Wilfried, Margaretenstr.12, 49716 Meppen
Klotz, Bernd, Hasselbeckstr.105, 40822 Mettmann
Möschl, Joachim, Puschkinstr.7, 99947 Bad Langensalza
Müller, Christian, Taunusstr.20, 12161 Berlin
Posorski, Ludwig, Curie-Str.28, 39576 Stendal
Risser, Sylvia, Rosenstr.44, 56766 Ulmen
Saral, Messut, Flößergasse 11, 81369 München

Stippel, Norbert, Am Rackerzeil 19, 73550 Waldstetten

Trieb, Martin, Gutenbergstr.2, 86405 Meitingen

Vöge, Wolfgang, Bruggwiesenstr.13, CH-8442 Hettlingen

Vollmann, Peter, Lindenweg 11, 51709 Marienheide

Wahlen, Alfred, Im Bungert 5, 54317 Farschweiler

Wiesner, Martin, Cholacherstr.4, CH-542 Oberrohrdorf

Wronna, Armin, Schneewittchenweg 2a, 53819 Neunkirchen-Seelscheid

Wuttke, Wolfram, Breslauerstr.29, 59379 Selm

Yural, Yilmaz, Lortzing Str.51, 50931 Köln

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist

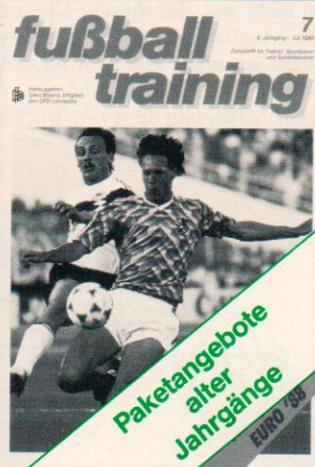
Ausrüstungsaktion '94

Im Februar/März 1994 läuft die Ausrüstungsaktion durch den BDFL-Partner, die Firma adidas an.

Bei dieser Ausrüstungsaktion werden allerdings nur die BDFL-Mitglieder berücksichtigt, deren genaue Adresse vorliegt und der **Mitgliedsbeitrag bis einschließlich 1993 bezahlt ist**.

Diese Mitglieder werden von der Firma adidas direkt angeschrieben. Dem Schreiben wird eine Meßkarte beigelegt, die dann von einem adidas-Fachgeschäft abgestempelt werden und vom Mitglied selbst zurückgeschickt werden muß. Die Auslieferung erfolgt dann über dieses adidas-Fachgeschäft.

Redaktionshinweis:
Die nächste Ausgabe von
„fußballtraining“ erscheint
voraussichtlich am 08.02.1994!



Wir haben reduziert:

fußballtraining-Sammelbände jetzt zu noch günstigeren Preisen!

Sammelband 1 (1983), 64 Seiten

DM 9,80

Sammelband 3 (1985), 96 Seiten

DM 11,80

Sammelband 4 (1986), 112 Seiten

DM 12,80

Sammelband 5 (1987), 112 Seiten

DM 12,80

Sammelband 7 (1989), 112 Seiten

DM 12,80

NEU: Gesamtpaket 1 bis 7

DM 39,80

Sammelband 8 (1990), in Vorbereitung

Sonderpreise für andere Jahrgänge:

1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten

DM 34,80

1992 (12 Hefte) = ca. 390 Seiten

DM 35,00

Sammelmappen für **fußballtraining** aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus)

DM 14,50

philippa



Kondition spielend trainieren!

2. Folge: Merkmale des Fußballspiels und die Anforderungen an Spieler und Mannschaft.

Ein Beitrag von **Stefan Lottermann**

Was jeden Trainer immer wieder aufs Neue beschäftigt, ist die Frage nach der Angemessenheit und Richtigkeit seines Trainings. Im Gegensatz zu traditionellen Auffassungen zum „Konditionstraining im Fußball“ soll ein theoretisches und praktisches Trainingsmodell vorgestellt werden, das sich aus den Anforderungen des Spiels begründet und eine spielgemäße Gestaltung des Fußballtrainings auch für konditionelle Inhalte vertritt.

Typische Merkmale des Spiels

Festlegungen durch Spielregeln

Die Spielregeln legen die Bedingungen fest, innerhalb derer die Spielhandlung ablaufen kann. Die Regelverletzung durch einen einzelnen Spieler hat immer die Bestrafung der gesamten Mannschaft zur Folge. Der Regelverstoß einer Spielpartei ist eng mit einem Spielvorteil des Spielgegners verknüpft.

Im Unterschied zu anderen Sportspielen, wie z.B. Handball und Basketball, findet sich mit der **Abseitsbestimmung im Fußball** eine Spielregel, die eine bestimmte Spieleranordnung für unzulässig erklärt. Läuft etwa im Handball und Basketball das Spiel vorrangig vor dem Tor bzw. unter dem Korb ab, so trifft das im Fußball gerade für den Raum zwischen den beiden Strafräumen (Mittelfeld) zu. Durch die Abseitsregel ist es den Spielern zudem nicht möglich, sich unabhängig von den Ball- und Gegner-Positionen in der gegnerischen Hälfte zu bewegen, zu verteilen oder bestimmte Spielfeldabschnitte zu besetzen.

Weitere Unterschiede zu vielen anderen Sportspielen bestehen in der Spielzeit und dem Auswechseln von Spielern im Verlauf des Spiels. Wie man unschwer erkennen kann, hat der vorgegebene formale Spielrahmen erhebliche Auswirkungen auf die strategisch-taktische Dimension des Fußballspiels – doch gerade darin liegt ein wesentlicher Reiz für Trainer, Spieler und Zuschauer.

Zwang zum Zusammenspiel

Das Fußballspiel selbst setzt in jeder Mannschaft ein Minimum an Zusammenwirken voraus. D.h., die Spieler sind geradezu gezwungen, die eigenen Handlungen aufeinander abzustimmen, sich gegenseitig zu helfen, und dies mit Worten und Gesten zu unterstützen. Einzelaktionen von Spielern ergänzen sich zu Interaktionen. In diesem Zusammenhang spricht man auch von Kommunikation und Kooperation innerhalb einer Mannschaft.

Unerreichbare technische Perfektion

Die Spielregeln bestimmen die Füße des Spielers zu „dem Handlungsinstrument“ im Spiel, ausgenommen die Sonderstellung, die der Torwart mit dem Einsatz der Hände ein-

Wichtige Aussagen aus der 1. Beitragsfolge

- Eine „Fußball-Lehre“ muß vom Anspruch her eine Maßarbeit sein. Aussagen zum Fußballtraining haben sich am Original – dem Spiel – zu orientieren. Hier gilt das „Prinzip von der Übereinstimmung von Spielanforderungen und Trainingsinhalten“.
- Als Grundlage einer solchen Trainingskonzeption müssen deshalb in einem ersten Schritt die Anforderungen des Spiels sowie die Verflechtungen vieler Faktoren detailliert analysiert werden.
- Bisher erfüllen viele Trainingsvorschläge zur Konditionsschulung diese Forderung nach einer Übereinstimmung von Training und Spiel nicht oder nur unzureichend.

nimmt. Die Beherrschung des Spielballs ist für jeden einzelnen Spieler äußerst schwierig, und die Genauigkeit der Spielhandlungen leidet unter der Unvollkommenheit im Umgang mit dem Ball, obwohl gerade die Vervollkommnung technomotorischer Fertigkeiten (Technik) motivierend auf die meisten Fußballer wirkt. Die unerreichbare technische Perfektion in der Ballbeherrschung lässt dem Zufallsmoment im Spiel einen hohen Stellenwert zukommen: Spielverlauf und Ballbesitzwechsel sind weder exakt kalkulierbar noch vorhersehbar und ergeben sich aus einer hohen Fehlerquote der Spieler.

Verteilung von Spielaufgaben

Trotz der Anwesenheit von 11 Spielern erweist sich der verfügbare Spielraum eines Fußballfeldes für einen Feldspieler als zu groß, um alle möglichen, denkbaren und sinnvollen Spielaktionen permanent auszuüben, so daß man die Spieler nach Fähigkeiten und Aufgaben einteilt. Da 22 Spieler um einen Ball kämpfen, müssen bis auf den Spieler am Ball alle anderen Spieler zum Teil höchste konditionelle Anstrengungen unternehmen, um unmittelbar am Spielgeschehen mit Ball Anteil zu haben.

■ Der Mittelfeldbereich gerät zu einer strategisch-taktisch bedeutsamen Spielzone, schließlich muß im allgemeinen eine erhebliche räumliche Distanz überwunden werden, will man ein Tor erzielen. Diese Spielfeldausmaße, der Wechsel zwischen den Spielabsichten „Tore erzielen“ und „Tore verhindern“ und die konditionellen Grenzen eines Spielers führen dazu, daß eine Mannschaft in einer Spielordnung antritt.

■ Die Mannschaft wird nach funktionellen und positionellen Gesichtspunkten eingeteilt. Dabei lassen sich die drei Positionsgruppen Angriff, Mittelfeld und Abwehr unterscheiden, in denen sich die Spieler jeweils mit spezifischen Aufgabenstellungen auseinanderzusetzen haben. Innerhalb einer solchen Positionsgruppe kommt es zu einer weiteren funktionalen Ausdifferenzierung, die die Spielaufgabe des Einzelnen stärker an bestimmte Spielräume bindet. Die abgesprochene Grundordnung der Mannschaft und deren verschiedenen Teile bezeichnet man auch als „Spielsystem“.

Für BREMER (1985, 46) stellt das Spielsystem „einen äußeren Ordnungsrahmen dar, in dem Positionsgruppen unterschieden werden und die Zahl der in den einzelnen Positionsgruppen zugeordneten Spieler festgelegt wird“.

Die Zusammenfügung unterschiedlicher Spielerarten zu einer harmonischen Mannschaft ist ein wesentliches Ziel im Fußball. Das Spielsystem ordnet nun dem einzelnen Spieler eine bestimmte Spielaufgabe (strategische Dimension) zu, die er aus einer bestimmten Spielposition heraus individuell umsetzen soll (taktische Dimension). In diesem Zusammenhang kann man auch von der „inneren Organisation“ (HOHMANN 1985, 63) einer Mannschaft sprechen, die darauf ausgerichtet ist, „die Mannschaftshandlungen zu erleichtern und dadurch die Angriffs- und Verteidigungseffektivität zu erhöhen“ (HOHMANN 1985, 63).

Dennoch muß man ein Spielsystem als ein Hilfsmittel bezeichnen, als eine abstrakte Konstruktion, die einen hohen Verallgemeinerungsgrad enthält. Keine Mannschaft kann exakt einen solchen formalen und schematischen Spielrahmen in die Praxis umsetzen. Weiterhin ist die Zuordnung eines Spielsystems im Hinblick auf den eigenen oder gegnerischen Ballbesitz auszulegen. Das bedeutet, daß eine bestimmte Grundformation der Spieler entweder für Angriffs- oder für Abwehraktionen Gültigkeit hat. Zuletzt gilt es zu beachten, daß die Einteilung der Spieler nach Aufgaben immer im Zusammenhang mit dem verfügbaren „Spielermaterial“ steht.

Die Organisation einer Mannschaft in Form eines Spielsystems stellt somit den Versuch dar, die Fähigkeiten der Spieler zu einem ökonomischen und wirksamen Beziehungsgelecht zu verweben.

Spielordnung und Improvisation

Die Problematik einer vorgegebenen Spielordnung liegt oftmals in der zu engen Bindung eines Spielers an eine bestimmte Position und Aufgabe. Die Attraktivität des Fußballs resultiert aber daraus, daß die Spieler bei der Spielgestaltung aus dem individuell vorhandenen Handlungsrepertoire auch kreative und risikante Spielemente auswählen. Dies setzt die

Salou/Spanien Internationale Fußballturniere 1994

für Senioren, Alte Herren, A-, B-, C-, D- Jugend

Ostern:

26. März bis 2. April 1994
2. April bis 9. April 1994

Pfingsten:

14. Mai bis 21. Mai 1994
21. Mai bis 28. Mai 1994

Herbst:

15. Oktober bis 22. Oktober 1994

Preis: DM 279.- pro Person

ab 48 Personen
3 Freiplätze +
Kinderermäßigung

Für jeden Teilnehmer zuzüglich
ein T-Shirt

Im Preis inbegriffen: 7 Tage Vollpension in einem 3-Sterne Hotel (Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen, meistenteils Buffet), Turnierteilnahme, Preise.

Wo liegt Salou?: 98 km südlich von Barcelona an der Costa Daurada, 13 km von Tarragona entfernt. Salou ist ein beliebter Badeort mit sehr schöner Strandpromenade und internationalem Flair.

Informationen erteilt kostenlos und unverbindlich: Heinz Becker, Bürgermeister-Jäger-Straße 8, 69214 Eppelheim
Telefon und Fax: 0 62 21/76 08 67

Verfügbarkeit entsprechender Handlungsmuster ebenso voraus wie die Fähigkeit zur Improvisation unerwarteter und für den Gegner überraschend ausgeführter Aktionen.

Eine zu starre Handlungsgebundenheit würde derartige Spielaktionen nicht nur unterdrücken, sondern möglicherweise die Spielfreude der Spieler entscheidend einengen und einen Verlust an Spielqualität verursachen.

Grundbedingung für eine erfolgreiche Spielgestaltung ist eine vernünftige Beziehung zwischen sicheren und riskanten Aktionsmustern, wobei der attraktive Spielverlauf vom Überraschungsmoment und von der Risikofreudigkeit, d.h. von improvisierten und spontanen Handlungen der Spieler aus der gegenwärtigen Spielsituation heraus, lebt.

Entwicklung der Spielsysteme

Ein Blick auf die Entwicklung der Spielsysteme läßt erkennen, daß es zu einer numerischen Verschiebung innerhalb der Positionsgruppen gekommen ist.

Die Anzahl der reinen Angreifer und Abwehrspieler („Zerstörer“) hat sich im Laufe der Zeit zugunsten von Mittelfeldspielern, die gleichermaßen Aufgaben in Offensive und Defensive übernommen haben, reduziert. Man kann auch sagen, daß sich die Anforderungen an einen Spieler universalisiert haben, was bedeutet, daß ein Spieler im Sinne eines „Allroundspielers“ für fast alle Spielpositionen geeignet sein muß.

Das hat zur Folge, daß herausragende „Spezialisten“, also Spieler, die in bestimmten Positionen zwar einseitige, aber überdurchschnittliche Fähigkeiten zeigen, sei es als Libero, Spielmacher oder Torjäger, bei Zuschauern, Medien, Trainern und Vereinen hoch im Kurs stehen.

Spieldynamik

Ein wesentliches Spielmerkmal des Fußballs ist seine Dynamik, also die Geschwindigkeit, mit der die Spielhandlung abläuft.

Ziele der Beitragsserie

■ *Es soll die unauflösbare Verflechtung aller an der Spielleistung beteiligten Faktoren aufgezeigt werden.*

■ *Es soll ein „spielgemäßes“ Verständnis eines „Konditionstrainings im Fußball“ aufgebaut werden.*

■ *Es soll ein „Leitfaden“ für das akzentuierte Training konditioneller Inhalte einschließlich eines Angebotskatalogs von vielfältigen, „spielgemäßen“ Trainingsformen vorgestellt werden.*

ner Mit- und Gegenspieler zu orientieren. Die Geschwindigkeit, mit der Ball und Spieler in Bewegung sind, ist wiederum für die Zeit von Bedeutung, die jeder einzelne Spieler zur Bewältigung der Spielsituation zur Verfügung hat.

Folge der komplexen Spielstruktur sind komplexe Spielanforderungen, die an jeden Spieler gestellt werden. Neben der Schwierigkeit, die die Ballbeherrschung für das Einzel- und Zusammenspiel mit sich bringt (technischer Aspekt), kommt erschwerend hinzu, daß die Möglichkeit der Spielbeeinflussung durch Spielerwechsel im Fußball begrenzt ist (2 Wechsel sind möglich) und die Spielzeit relativ lang (etwa 60 effektive Spielminuten) ist (konditioneller Aspekt). Damit kommt entsprechenden Vorüberlegungen und Vereinbarungen vor dem Spiel (strategischer Aspekt) und der situativen Umsetzung im Spielverlauf (taktischer Aspekt) gerade im Fußball eine wesentliche Bedeutung zu.

Kein Spieler ist ständig „im Spiel“, es wechseln handlungsaktive (Beteiligung am Spielgeschehen mit Ball) mit handlungspassiven (Beobachtung des Spielgeschehens mit Ball) Phasen ab – ein Wechsel von Belastung und Erholung im Rhythmus des jeweiligen Spiels. Dabei wird der Rhythmus des Spielers durch seine taktische Handlungsfähigkeit bestimmt, die darüber entscheidet, wann und wie er an der Spielhandlung teilnimmt.

Typische Merkmale des Spielverlaufs

Um ein anschauliches fußballspezifisches Anforderungsprofil zu erstellen, ist es erforderlich, ein Spiel bzw. typische Merkmale des Spielverlaufs zu analysieren.

Mit Spielbeginn kommen Ball und Spieler in Bewegung. Doch sind nicht ständig sämtliche

Es ist jedoch eine irrite Auffassung, es sei allein die Geschwindigkeit bzw. Schnelligkeit der Spieler, die die Spieldynamik ausmacht. Sämtliche Bewegungen und Handlungen der Spieler stehen in einem engen Zusammenhang zum Spielball, dem „Mittler“ (FARFEL 1977, 227) in der Auseinandersetzung mit dem Spielgegner. Die Mittlerfunktion des Balls äußert sich jedoch auch im mannschaftlichen Kombinationsspiel. Durch die hohe Zahl von Spielern fällt es dem einzelnen Akteur schwer, seine individuellen Handlungen am ablaufenden und denkbaren Verhalten sei-

ALLES FÜR DEN VEREIN

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

Olympia-Sporthaus
LOYDL
Das Vereins-Sporthaus



Ihr Gratis-Gutschein...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:
Olympia-Sporthaus Loydl
Abt. FT, Postf. 34 42
90016 Nürnberg

X

Verein

e.V.?

X

Name, Vorname

X

Funktion

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

X

Straße, Hausnummer

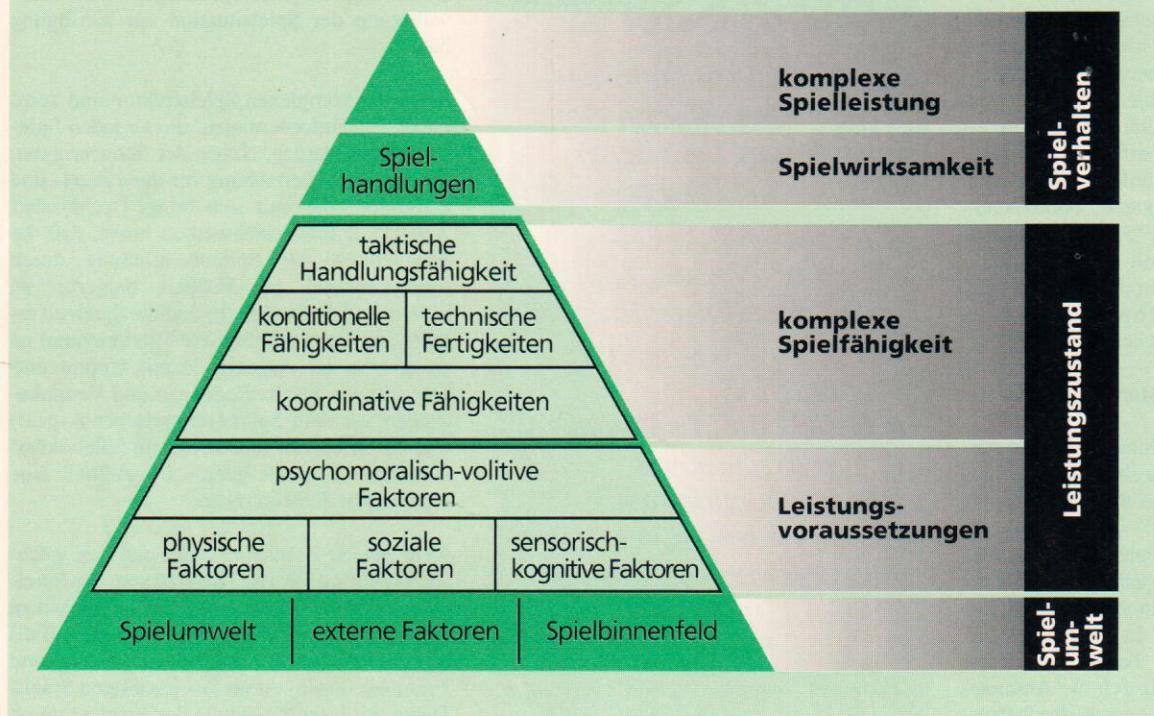
X

Telefon

X

PLZ, Ort

Struktur der Spielleistung im Fußball mit der Darstellung wesentlicher Leistungskomponenten in Anlehnung an BRACK (1983, 7)



Struktur der Spielleistung im Fußball mit der Darstellung wesentlicher Leistungskomponenten in Anlehnung an BRACK (1983, 7).

Auch in diesem Modell wird die Führungsrolle der Taktik für technische Fertigkeiten und konditionelle Fähigkeiten ersichtlich.

Spieler in Aktion. Das Spielgeschehen ist durch einen laufenden Ballbesitzwechsel geprägt. Die Unberechenbarkeit des Spielverlaufs hat jedoch zur Folge, daß kein Spieler vor oder innerhalb des Spiels abschätzen kann, wann, wie oft, wie lange und mit welcher Intensität er aktiv in die ablaufende Spielhandlung eingreift. Auch weiß kein Spieler, wie sich Aktiv- und Passivphasen abwechseln, denn jedes Spiel hat seinen eigenen Rhythmus.

Für ein Spiel sind folgende Merkmale charakteristisch:

- unterschiedliche Aktionsanteile,
- unkalkulierbare Belastungswechsel,
- ungleichmäßige Belastungsgrößen.

Jede einzelne Aktion eines Spielers, ob sie nun sinnvoll und effektiv ist oder nicht, ist eingebettet in das laufende Spielgeschehen und stellt das Ergebnis ständig ablaufender, komplizierter, innerer Entscheidungsprozesse dar, in deren Verlauf ein Spieler sich darüber klar zu werden hat, ob und in welcher Form er sich an einer Spielaktion beteiligt.

Spielhandeln als Entscheidungshandeln

Die Entscheidungen bzw. die Verhaltensweisen eines Spielers unterliegen vorhergehenden mannschaftlichen Vereinbarungen und Vorgaben (Strategieaspekt) und situativ abhängigen Umsetzungsmöglichkeiten (Taktikaspekt).

Bedeutung der Führungsrolle der Taktik für Technik und Kondition im Spielverlauf

Damit kommt im Fußballspiel der taktischen Handlungsfähigkeit eine Führungsrolle für technische Fertigkeiten und konditionelle Fähigkeiten zu, denn Spielhandeln ist gleich Entscheidungshandeln (HAGEDORN 1981, 35). Technik gerät damit zum motorisch-koordinativen und Kondition zum dynamisch-energetischen Anteil komplexer Spielhandlungsprozesse, die im Spieler in einer „komplexen Spielfähigkeit“ wirksam werden.

Spielhandeln aus konditioneller Sicht

Aus konditioneller Sicht weist das Spiel sehr häufig Phasen mit kurzen, dynamischen Belastungen von hoher Intensität auf (z.B. Sprints, Sprünge, Schüsse), denen zeitlich längere Phasen mit geringen Belastungen (z.B. Gehhen, Traben) folgen. Nicht zu vergessen die 10- bis 15minütige Halbzeitpause.

Im Spielverlauf kommt es nun darauf an,

- möglichst oft beschleunigen zu können,
- sich davon möglichst schnell zu erholen und
- die resultierende Ermüdung möglichst gering zu halten und möglichst weit zum Spieler hin herauszuschieben.

Ein Spieler sollte folglich über eine gute Beschleunigungs- sowie Erholungsfähigkeit verfügen.

Spielhandeln aus technischer Sicht

Aus technischer Sicht ist es für einen Spieler wichtig, den Ball

- kontrollieren (in verschiedenen Varianten),
- führen (raumüberwindendes, gegnerüberwindendes und zeitüberwindendes Dribbling) und
- abgeben (Abspiel und Torabschluß) zu können.

Die Taktische Handlungsfähigkeit eines Spielers filtert („analysiert“) das aufgenommene Spielgeschehen und entscheidet darüber, wie das momentan verfügbare konditionelle und technische Leistungspotential wirkungsvoll, d.h.,

- koordiniert im situativen Spielzusammenhang,
- flexibel zur Verschleierung der Handlungsabsicht,
- variabel mit unterschiedlichen Aktionsmöglichkeiten und
- resistent unter dem Einfluß verschiedener Störfaktoren eingesetzt wird.

Spielhandeln aus mannschaftlicher Sicht

Alle Aktionen, die ein Spieler im Spielverlauf durchführt, zeigen sich abhängig von der jeweiligen eigenen Position und den jeweiligen Positionen von Ball, Gegen- und Mitspielern. Durch die Vielzahl von Spielakteuren fällt es dem einzelnen Spieler schwer, seine eigenen Handlungen immer wirkungsvoll am ablaufenden Spielgeschehen und möglichen Verhalten von Mit- und Gegenspielern auszurichten.

Aus mannschaftlicher Sicht geht es im wesentlichen darum, aus den jeweiligen Spielpositionen heraus

- Störaktionen bei Ballbesitz des Gegners, ballgewinnende Aktionen,
- spieldurchbauende homogene und variable Aktionen sowie
- Standardsituationen

aufeinander abzustimmen.

Die vom Spielreglement vorgesehenen und im Spiel häufig vorkommenden Standardsituationen Freistoß, Eckball und Einwurf, die direkt oder indirekt zu einem Torerfolg führen können, besitzen eine Sonderstellung in der Spielhandlung, da die Ausführung festlegbar ist und vom Spielgegner nur begrenzt gestört werden kann.

Störfaktoren im Spiel

Jede Spielaktion endet mit einem Ballverlust nach Störaktionen oder Regelwidrigkeiten sowie nach Torerfolgen.

Dabei lassen sich folgende Störfaktoren unterscheiden:

- Störfaktor „Gegner“: ein oder mehrere Gegenspieler stören (Gegnerwiderstand)
- Störfaktor „Zeit“: geringe Restspielzeit bei Rückstand (Ergebnisdiskrepanz)
- Störfaktor „Kondition“: Verlangsamung regenerativer Prozesse nach intensiven Belastungen und gegen Spielende durch Ausschöpfung der Energiedepots
- Zusätzlich wirken externe Störfaktoren, wie das Verhalten des Trainers, der Zuschauer und Medien auf die psycho-emotionale Stabilität eines Spielers („Nervosität“).

Fußballspezifisches Anforderungsprofil

Ist es nun sinnvoll, ein detailliertes fußballspezifisches Anforderungsprofil zu erstellen?

Jede Sportdisziplin und jede Bewegungstätigkeit stellt „andere Anforderungen an den Körper, die Psyche und den Intellekt eines Athleten“ (WILLIMCZIK/ROTH 1983, 78).

Auf der Grundlage der vorgenannten Anforderungen läßt sich ein idealtypisches Anforderungsprofil erstellen, das für den Spieler eine Sollwertfunktion erfüllt. Je geringer die Differenz zwischen dem Istwert seiner persönlichen Leistungsfähigkeit und dem Sollwert des Anforderungsprofils ist, desto höher rangiert sein individuelles Leistungsniveau.

Möglichkeiten und Grenzen eines Anforderungsprofils

Das Anforderungsprofil besitzt daneben die Funktion eines Grundschemas, d.h., es ordnet und beschreibt zwar fußballspezifische Quali-

fikationen, schreibt sie aber nicht zwingend – normativ – für einen Spieler vor. Denn es sind oft die atypischen und vom Anforderungsprofil abweichenden Besonderheiten eines Spielers, die diesen zu Höchstleistungen befähigen.

Besonders in einem Mannschaftssportspiel wie Fußball mit einem hohen Komplexitätsgrad sind zum Teil erhebliche Abweichungen vom idealtypischen Anforderungsprofil zu verzeichnen. Spieler wie Uwe Seeler, Gerd Müller, Berti Vogts, Dieter Hoeness, Hans-Peter Briegel sind in diesem Zusammenhang zu nennen. Für sie alle gilt, daß sie nicht mit den Maßstäben üblicher Anforderungen zu messen waren.

Es ist deshalb unangebracht, wenn man ein allgemeines idealtypisches Anforderungsprofil zum Maßstab für alle Spieler bzw. alle Spielertypen heranziehen würde, ohne sich um die „Abweichler“ und Abweichungen zu kümmern. Gerade darin liegt ja eine wesentliche Aufgabe des Trainings, den Spieler in seiner individuellen Spielmentalität zu entwickeln, den Spieler zu einer eigenständigen und unverwechselbaren Spielerpersönlichkeit reifen zu lassen. Problematisch ist ein Anforderungsprofil auch dadurch, daß es die Verflechtungsstruktur der verschiedenen Faktoren „sprengt“, einzelne wichtige Faktoren benennt und damit bei vielen Trainern und Trainingswissenschaftlern dazu geführt hat, diese Faktoren auch isoliert – also einzeln – zu trainieren.

Aber genau das soll mit unserem Anforderungsprofil nicht beziekt werden!

Unser Anforderungsprofil ist ein Modell, eine bildhafte Vorstellung der fußballspezifischen Leistungsstrukturen. Es soll helfen, die Komplexität von Spiel und Spilleistung zu verdeutlichen, und die Notwendigkeit begründen, eine „komplexe“ Trainingskonzeption zu erstellen.

Dennoch ist es ein grundlegendes und legitimes Ziel des Trainings, die Differenz zwischen dem Istwert-Leistungszustand und den Sollwert-Anforderungen durch geeignete Mittel zu verringern. Dazu ist jedoch ein Training erforderlich, das mit den Anforderungen des Spiels übereinstimmt.

Anforderungsprofile und Spiel-/Altersklasse

Daher gibt es auch keine inhaltlichen Abweichungen unseres „Modells zur Strukturierung der Spilleistung im Fußball“ in bezug auf Alters- und Entwicklungsgemäßheit, d.h. also hinsichtlich Spiel- und Altersklasse. Denn schließlich wird überall Fußball gespielt.

Unterschiede resultieren lediglich daraus, daß in der Regel Spielanfänger zu einem größeren Teil im technischen und taktischen Bereich zu lernen haben, sich auf den typischen Spielrhythmus einstellen müssen und die verschiedenen Entwicklungsstufen (Lernalter, Pubertät) größere Leistungsschübe bzw. größere Leistungsschwankungen in bestimmten Leistungsbereichen auslösen.

Konsequenzen für eine Fußball-Lehre

In komplexen Sportspielen wie dem Fußball ist die „landläufige Systematik“ (HAGEDORN 1981, 14) der „Allgemeinen Trainingslehre“, zunächst ein breites konditionelles Fähigkeitsniveau auszubilden, dem die sportartspezifische konditionelle und technomotorische Spezialisierung folgt, um im Anschluß daran taktische Fähigkeiten aufzubauen, einfache eine falsche Vorstellung, weil die Anforderungen und Strukturen des Spiels quasi ignoriert werden.

Würde man sich den in den Fußball-Lehren üblichen Differenzierungen in die Leistungs-komponenten und deren Faktoren anschließen, so würde das dazu führen, daß ein Fußballer über sämtliche konditionellen Fähigkeiten verfügen und sie entsprechend der vorgegebenen Methodik folglich auch einzeln trainieren muß – und genau das findet sich oft in unserem Fußballtraining: großer zeitlicher und inhaltlicher Aufwand bei gerinem bis zweifelhaftem Nutzen.

Für die Gestaltung des Fußballtrainings ist das Wissen darüber wichtig, daß die vielen Einzelfaktoren nicht unabhängig voneinander wirken, sondern funktional, modifizierend, spezifizierend und hierarchisch ineinander übergreifen und miteinander verflochten sind. Die beobachtbare Spilleistung wird wiederum entscheidend von der Stabilität der Beziehungen zwischen den verschiedenen Komponenten beeinflußt (vgl. WILLIMCZIK/ROTH 1983, 79).

Vorschau zur Serie:

In der nächsten Folge werden Grundlagen des sportlichen Trainingsprozesses und des speziellen Trainings im Fußball beschrieben sowie weitere interessante Trainingsformen vorgestellt.

Vorsicht: Internationale Turniere im Ausland sind immer eine Vertrauenssache!

Wir sind Mitglied im Bundesverband Deutscher Reisebüros und Reiseveranstalter - auf uns können Sie bauen!

Wir haben die interessantesten Turniere in Spanien und Griechenland für Sie herausgesucht.
Trainingslager für den Profi- und Amateurbereich - Vereinsausflüge und Sportreisen.

Bus-, Schiffs- und Flugreisen zu Sonderpreisen für unsere Sportvereine.

WESPA-SPORTREISEN - Internationale Sportagentur - Mitglied im DRV

Jürgen Werzinger, Bothestraße 59, D-69126 Heidelberg, Tel.: 06221-383436, Fax: 06221-381335

TRAININGSEINHEIT 1

1 gegen 1 Abwehrschulung Individualtaktik

AUFWÄRMEN

1 Die Spieler stellen sich auf einer Seitenlinie nebeneinander auf.

2 Die Spieler teilen sich eigenständig in verschiedene 3er-Gruppen mit je einem Ball und bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen in einer Spielhälfte.

Einlaufen

Die Spieler laufen sich 10 Minuten auf Anleitung des Trainers mit verschiedenen Laufformen (u.a. Lockerer Hopserlauf, Seitwärtslauf, Rückwärtslauf, Lauf mit Drehungen) ein.

Zusammenspiel in der 3er-Gruppe und Gymnastik im Wechsel

1 Lockeres Einspielen in der Bewegung

Die Spieler passen sich den Ball aus dem lockeren Lauf frei zu.

2 Gymnastik für die Oberschenkel (Vorder- und Rückseite) und Hüftmuskulatur

3 Zusammenspiel mit möglichst vielen Ballübergaben

Die Spieler integrieren in das freie Kombinationsspiel schwerpunktmaßig Ballübergaben.

4 Gymnastik für die Rücken- und Bauchmuskulatur

5 Dribbling unter gegnerischem Druck

Jeweils ein Spieler der 3er-Gruppe sichert den Ball 1 Minute gegen seine beiden leicht attackierenden Partner.

6 Gymnastik für die Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur

7 Freies Zusammenspiel mit erhöhtem Tempo

Die Spieler fügen in das Kombinationsspiel viele Tempoaktionen ein: schnelles Dribbling mit Richtungswechseln, Abspiel und sofortiges Wiederanbieten, harte Zuspiele zu einem Mitspieler.

Zum Abschluß des Aufwärmprogramms jonglieren die Spieler den Ball innerhalb der 3er-Gruppe möglichst lange.

HAUPTTEIL

4 gegen 2 mit „Pärchen“-Wechsel

Beim Spiel 4 gegen 2 bilden jeweils 2 Spieler ein „Pärchen“. Macht einer der beiden einen Fehler, so müssen beide gleichzeitig in die Mitte wechseln.

Es wird durchgängig mit 2 Ballkontakte gespielt.

Auf Pfiff des Trainers wechseln die momentanen Außenspieler der Gruppen mit dem Ball von Spielfeld A nach B bzw. von B nach C. Die Innenspieler bleiben im jeweiligen Spielfeld zurück und verteidigen die Seitenlinie gegen die neu ankommenden Außenspieler aus dem anderen Feld. Gelingt es den angreifenden Außenspielern innerhalb von 10 Sekunden nicht, einen Paß zu einem eigenen Mitspieler in das neue Spielfeld und über die Linie zu spielen, dann wechseln 2 Angreifer in die Mitte und die beiden ursprünglichen Innenspieler, die erfolgreich die Linie verteidigt haben, wechseln beim anschließenden Kreisspiel 4 gegen 2 in die Außenspieler-Position.

Die Spieldauer beträgt 10 Minuten.

Nach dem Kreisspiel erfolgt eine aktive Erholungsphase von etwa 5 Minuten (lockeres Laufen und Entspannungsübungen).

Variation:

Wenn die Außenspieler beim Spiel 4 gegen 2 mindestens 10 Pässe ohne Unterbrechung erreichen, dann müssen die jeweiligen Innen-Pärchen den Ball zweimal erobern, bevor sie nach außen wechseln dürfen.

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Wechselvorgabe

Die Spieler werden in vier 4er-Mannschaften aufgeteilt. Jeweils 2 dieser 4er-Mannschaften spielen im Wechsel auf die beiden Tore gegeneinander und sollen aus dem Zusammenspiel heraus entschlossen zum Torabschluß kommen.

Die andere 4er-Gruppe hat in der Zwischenzeit eine aktive Pause, die mit lockarem Trab oder Stretching- und Lockerungsübungen gestaltet werden kann.

Der Trainer kontrolliert die Spielzeit und gibt die Wechsel an.

fußball training

Die Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

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

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

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigenleitung: Peter Möllers

Verlag und Anzeigenverwaltung:
Philippka-Verlag Konrad Honig,
Postfach 6540, D-48034 Münster,
Tel. (02 51) 2 30 05-0

»fußballtraining« gehört neben den Titeln »deutsche volleyball-zeitschrift«, »handball magazin«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining«, »deutscher tischtennis-sport« und »Leistungssport« zur Philippka-sportvikt-kombi.

Telefon-Durchwahlnummern
(Vorwahl Münster 02 51)
Redaktion 2 30 05-63
Anzeigenabteilung 2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb 2 30 05-17
Buchhaltung 2 30 05-20
Buchversand 2 30 05-11
Telefax 2 30 05-99

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im Jahr)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich DM 67,20 (Ausland DM 69,60) inkl. Versandspesen. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. 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, 59302 Oelde

 Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt

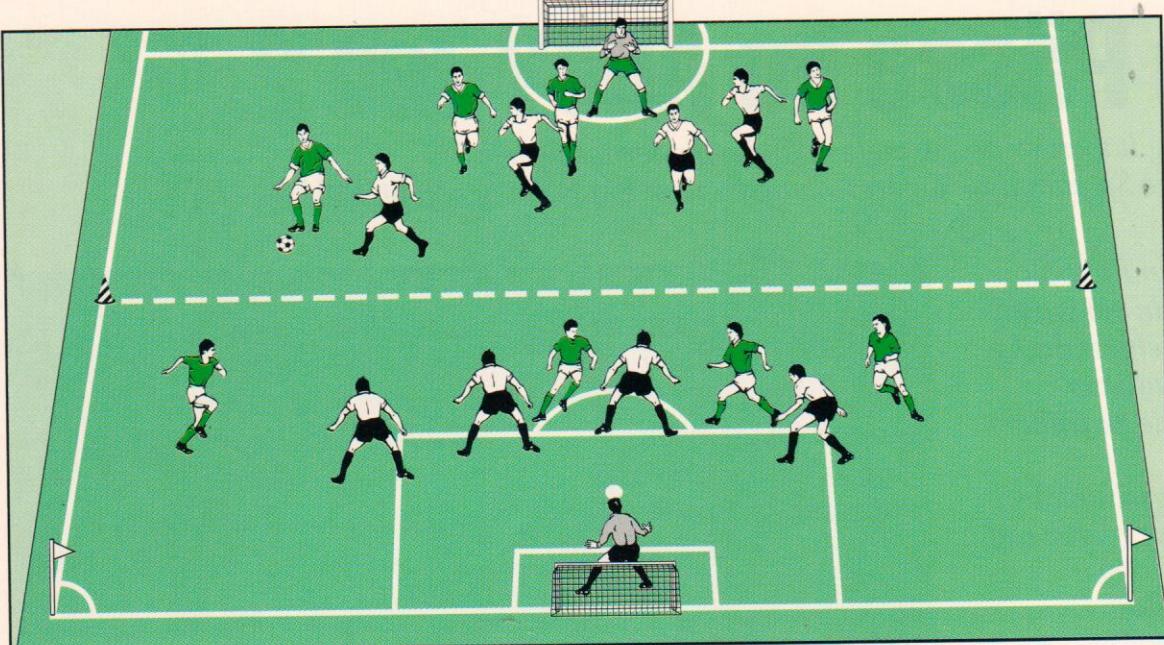
 Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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

Spieldfeld-Graphiken: Jens Henning

Info-Graphiken: Albert Bartel

Titelfoto: FIRO



Zu 5:

Spielfelder von je 15 x 15 Metern sind in einem Abstand von jeweils 30 Metern zueinander in Dreieckform aufgebaut. In jedem Spielfeld wird 4 gegen 2 gespielt. Innerhalb der Spielfelder sind die Spieler nochmals in „Pärchen“ aufgeteilt.

Nach einem Torerfolg bleibt die jeweilige Mannschaft in Ballbesitz und kann sofort mit einem vom Torhüter zugespielten Ball einen erneuten Angriff auf das gegenüberliegende Tor starten.

Bei beiden Torhütern liegen Reservebälle bereit, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden. Einspielen oder Eindribbeln des Balles bei einem Seitenaus.

Das kleine Spielfeld hält die Belastungsintensität gering und ermöglicht häufige Ballbesitzwechsel zwischen den beiden 4er-Mannschaften.

Durchführungshinweise:

Umfang eines Durchgangs: 4 Minuten
Belastungsphase: 2 Minuten
Erholungsphase: 2 Minuten
Wiederholungen: 4
Gesamtspieldauer:
4 x 4 Minuten plus 2 Minuten aktiver Erholungsphase.

Nach dieser Spielform erfolgt eine aktive Erholungsphase von etwa 5 Minuten, die die Spieler innerhalb der 4er-Gruppen durch lockeres Laufen und Entspannungsübungen gestalten.

5 Innerhalb einer Hälfte spielen zwei 8er-Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten. Das Spielfeld ist durch eine markierte Mittellinie in eine Angriffs- bzw. Abwehrzone geteilt.

4 gegen 4 auf 4 gegen 4

Die beiden Mannschaften teilen sich zum jeweiligen Spiel 4 gegen 4 auf beide Spielfeldzonen auf, wobei jeweils 4 Spieler aus der Abwehrzone mit 4 Mitspielern in der Angriffszone zusammenspielen. Die jeweiligen Spielfeldbereiche dürfen beim Zusammenspiel nicht verlassen werden. Nach einer Balleroberung versuchen die Verteidiger, die eigenen Stürmer in der Angriffszone anzuspielen, die dann zum Torabschluß kommen sollen.]

Durchführungshinweise:

Spieldauer: 4 Minuten
Belastungsphase: 2 Minuten
Erholungsphase: 2 Minuten
Wiederholungen: 4
Gesamtspieldauer: 4 x 4 Minuten plus jeweils 2 Minuten aktiver Erholungspause (= etwa 22 Minuten).

A U S K L A N G

6 Die Spieler bewegen sich frei auf dem ganzen Trainingsgelände.

Auslaufen und Lockern

Die Spieler laufen sich locker aus, wobei sie zusätzliche Lockerungsübungen für einzelne Muskelgruppen einfügen.

V O R S C H A U

Doppel-ausgaben 1994

Erstmals sind für 1994 gleich zwei Doppelausgaben geplant. Damit können bestimmte Themen schwerpunkte differenzierter aufgearbeitet werden, als es bei einem normalen Heftumfang möglich wäre. Dabei würden wir gerne bestimmte Einzelaspekte, die zum jeweiligen Themen schwerpunkt gewünscht werden, berücksichtigen.

Doppelausgabe 5+6/94
Schwerpunktthema:
„Juniorenfußball – Training und Betreuung“

Neben einer aktuellen Situationsanalyse des Kinder- und Jugendfußballs werden den Übungsleitern aller Altersklassen vielfältige Tips und Anregungen für eine zeitgemäße Nachwuchsarbeit vermittelt.

Doppelausgabe 11+12/94
Schwerpunktthema:
Rückrunden-Vorbereitung

Internationale Fußballturniere

Copa de Roses '94

in Roses, Costa Brava, Spanien

für Herren, Alte Herren, Damen, A- bis C-Junioren u. FZM

Ostern 94

26.03. – 02.04.94
02.04. – 09.04.94

Pfingsten 94

21.05. – 28.05.94
28.05. – 04.06.94

Herbst 94

16.10. – 23.10.94
Trainingslager a. Anfrage

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske
sehr gute *** u. ** Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse.

Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

Grupacio Esportiva Roses/InterRoses, Cataluña, España

Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-69126 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 – 38 25 77 * Fax: 0 62 21 – 38 06 61

Lange Pässe im Aus? Teil 2

Welche Bedeutung haben weite Zuspiele noch im modernen Spiel?

Eine systematische Spielanalyse liefert Anhaltspunkte. Ein Beitrag von **Roland Loy**

Auch im modernen Fußball sind lange Zuspiele ein wichtiges Mittel der Spielgestaltung und des Angriffsaufbaus. Doch Unterschiede zu früher gibt es dennoch. Die Untersuchungsergebnisse dieser Spielanalyse zeigen auf, unter welchen typischen Situationsmerkmalen heutzutage weite Pässe ablaufen. Neben weiteren Analyseergebnissen werden in diesem 2. Teil einige trainingspraktische Konsequenzen gezogen.

INTERESSANTES AUS TEIL 1

- Auf die Deckungsspieler verteilen sich über die Hälfte aller weiten Pässe. Dieses Ergebnis muß Konsequenzen für die technisch-taktische Ausbildung dieser Positiongruppe haben.
- Die weitaus meisten langen Zuspiele (über 80%) konnten vollkommen unbedrängt von einem Gegenspieler geschlagen werden. Davon kommen 75% bei einem Mitspieler an. Dagegen sind die Erfolgsaussichten von weiten Pässen unter gegnerischem Störeinfluß weitaus geringer.
- Aus dem zentralen Bereich kurz hinter der Mittellinie in der gegnerischen Hälfte erfolgen fast ein Viertel aller weiten Pässe.
- Fast 2 Drittel aller weiten Pässe werden in das vorderste Angriffsdrift gespielt. Dabei überwiegen Zuspiele in zentrale Zonen.

Weitere Ergebnisse

Zuspielrichtung und Spielerposition

Hier wurde die Fragestellung untersucht, ob für die einzelnen Spielpositionen jeweils ganz bestimmte Schwerpunkte an Zuspielrichtungen bei langen Pässen vorliegen. Dazu wurde aus den beiden Positionsgruppen „Abwehr“ und „Mittelfeld“ jeweils ein einzelner Bayern-Akteur herausgenommen.

Libero Olaf Thon (Abb. 1):

Da Olaf Thon in allen Bundesligaspielen als Libero eingesetzt wurde, ist es möglich, die spezifischen Paßrichtungen für diese Position für die komplette Saison nachzuzeichnen.

► Neben vielen weiten Querpässen in der eigenen Spielfeldhälfte zeigt sich hierbei, daß Olaf Thon die restlichen weiten Pässe überwiegend nicht aus der eigenen Hälfte heraus schlug, sondern sich hierbei bereits in der Angriffshälfte aufhielt.

Dies ist ein Anzeichen dafür, wie offensiv der „gelernte“ Mittelfeldspieler die Libero position interpretierte.

Stefan Effenberg:

Ebenso wurden die weiten Zuspiele des ehemaligen Mittelfeldspielers des FC Bayern detaillierter untersucht.

Bei einer Zusammenstellung aller Standpunkte, die Stefan Effenberg bei seinen 20 weiten Zuspielen im Heimspiel gegen die Stuttgarter Kickers eingenommen hatte, fällt auf, daß er die meisten Pässe aus einer zentralen Spiel-

feldposition heraus spielte. Viele „steil“ ausgerichtete Zuspiele, die teilweise bis in den gegnerischen Strafraum hinein reichten, lassen auf eine besonders hohe Risikobereitschaft schließen.

Komplette Mannschaft des FC Bayern

Um einen Überblick über den räumlichen Verlauf aller weiten Zuspiele zu bekommen, wurden alle 54 langen Pässe der Spieler des FC Bayern München im Heimspiel gegen Mönchengladbach nachgezeichnet (Abb. 2).

Durch diese Zusammenschau werden einige typische Merkmale, wie sie für die Beschreibung der besonderen Spielweise des FC Bayern schon seit langer Zeit herangezogen werden, bestätigt:

► Ein vergleichsweise hoher Anteil an weiten Querpässen in der eigenen Spielfeldhälfte deutet zunächst einmal auf einen bewußt sicher und kontrolliert gestalteten Spielaufbau hin.

Wenn sich eine günstige Spielsituation ergibt, erfolgt der meist steil ausgerichtete weite Paß in die Angriffsspitze.

Charakteristisch für die Bayern-Spielweise scheint zu sein, daß die weitaus meisten aller weiten Zuspiele in der gegnerischen Hälfte durch die Spielfeldmitte verlaufen.

Vergleichsweise wenige weite Pässe erfolgen dagegen an den beiden Seitenlinien entlang. Die Ursache hierfür kann zum einen eventuell an der Besetzung der Zonen durch Mittelfeldspieler liegen, zum anderen an einem mangelhaften Lösen der Angriffsspitzen zum Flügel hin.

Subjektive Eindrücke

Höhe der weiten Zuspiele

Die Vorstellung, daß ein weiter Paß in den weitaus meisten Situationen hoch gespielt werden muß, wurde nicht bestätigt.

Bei einer relativ freien Beobachtung des UEFA-Cup-Heimspiels gegen Cork City wurde festgestellt, daß von den 70 weiten Zuspielen nicht weniger als 51 flach gespielt wurden. Die Ballkontrolle wird dadurch erleichtert. Zudem ist der Ball bei flachen Zuspielen eine kürzere Zeit unterwegs, so daß die Gegner weniger Zeit zum Eingreifen haben.

Pässe aus dem Stand oder aus der Bewegung

Da in vielen Situationen der Gegnerdruck bei langen Pässen relativ gering ist, hat der Paßgeber oft die Möglichkeit, das eigene Lauftempo kurz abzubremsen und den langen Ball aus dem Stand bzw. der langsamen Bewegung heraus zu spielen.

Bei Konterangriffen dagegen ist der Paßgeber häufig aufgefordert, aus einem schnellen Dribbling heraus einen entscheidenden langen Ball auf die Mitspieler zu spielen, die sich in höchstem Lauftempo in die Spitze lösen.

Weite Pässe auf einen sich bewegenden Mitspieler

Lang Pässe, die in den Lauf eines Mitspielers gespielt werden, verhindern einen Tempoverlust und machen den neuen Ballbesitzer weniger anfällig gegenüber gegnerischen Verteidigungsaktionen.

Abb. 1

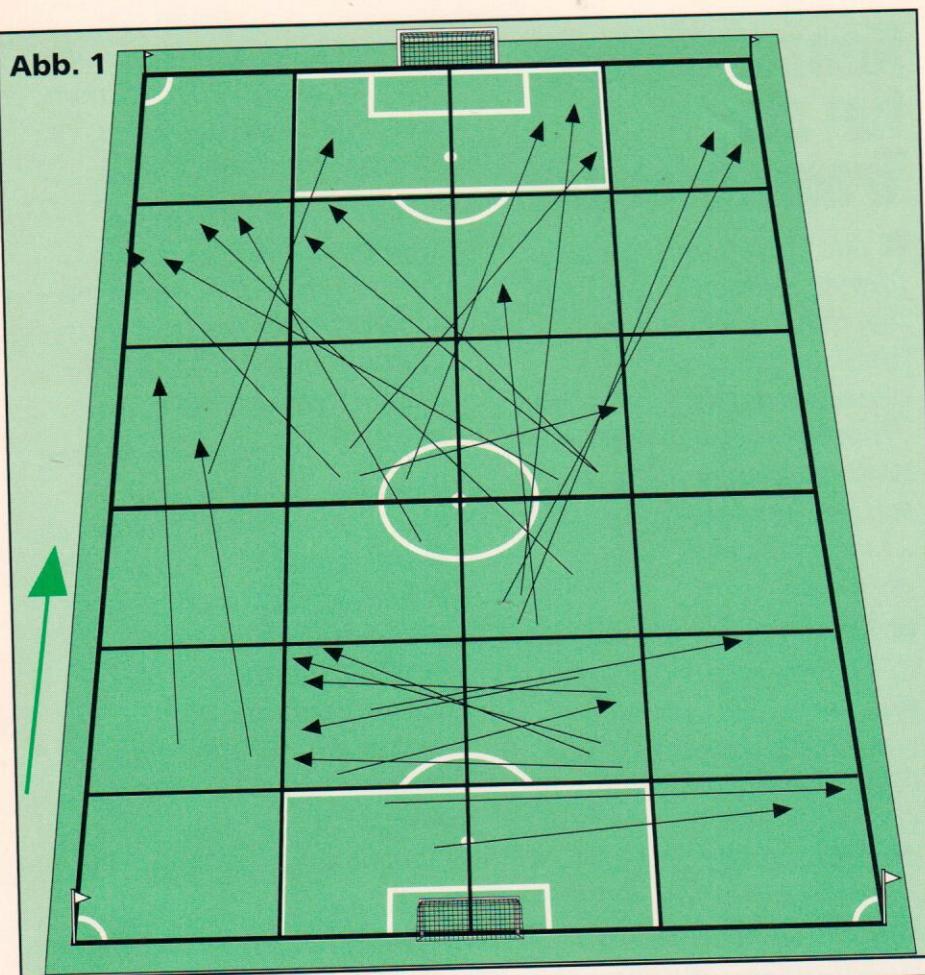
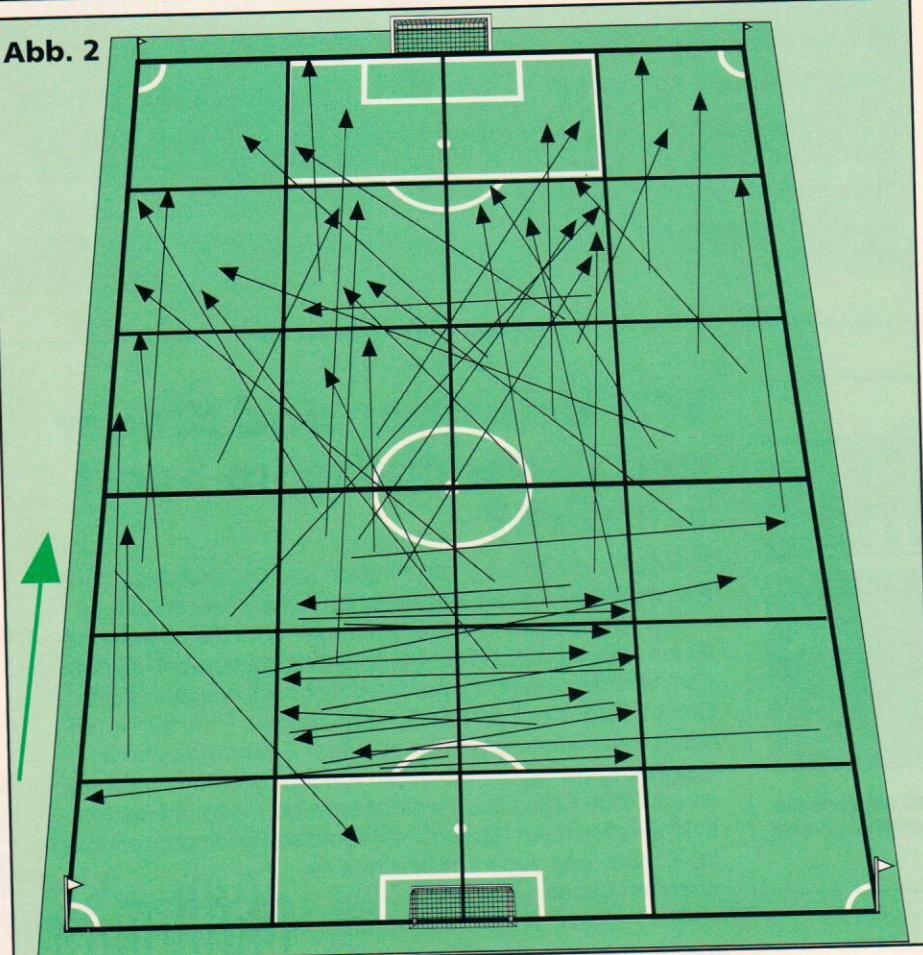


Abb. 2



1. Internationales Freizeit Aktiv Pfingstturnier



in Caorle / Italien

Erleben und genießen Sie 7-Tage Internationale Turnieratmosphäre mit Mannschaften aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien. Es winken attraktive Preisgelder und tolle Urlaubstage im Ferienzentrum Pra 'delle Torri.

Preis/Pers. ab DM 239,--

7-Tage im Bungalow incl. Teilnahmegebühr

Turnier I:

A- und B-Jugend, AH 14.05. - 21.05.94

Senioren 16.05. - 23.05.94

Turnier II:

Klassen s.o. 21.05. - 28.05.94

*Bitte fordern Sie ausführliche
Unterlagen an!*

Freizeit Aktiv
PROFESSIONAL TRAINING TOURS

freizeit aktiv GmbH
Postfach 1155

Telefon: 06257 / 2011
Telefax: 06257 / 1011

Der neue Katalog ist da!



TOPCOACHING

GRATIS-COUPON

BFP-Katalog und einsenden an: BFP-Versand - Postf. 1144 - D-26761 Leer
TOPCOACHING '94/95

Name: _____
Anschrift: _____

BFP
VERSAND
...damit alles
rund läuft!
D-26761 Leer • Postf. 1144
Tel.: 0491/7771
Fax: 73130

Von daher sollte ein Mitspieler mit einem langen Zuspiel nach Möglichkeit so bedient werden, daß der Ball problemlos und mit möglichst wenig Tempoverlust in den Lauf mitgenommen werden kann.

Diese Form eines Zusammenspiels setzt jedoch ein optimales „timing“ beim Paßgeber und ein optimales Freilaufverhalten (Antritt und Lösen vom Gegenspieler zum richtigen Zeitpunkt) beim Paßempfänger voraus.

Weite Pässe und der „schwache Fuß“

Die weitaus meisten langen Zuspiele erfolgen wie nicht anders erwartet mit dem „starken Fuß“.

Nur vergleichsweise selten ist der gegnerische Druck so groß, daß ein Spieler den Ball nicht noch „umlegen“ kann und den langen Paß mit dem „schwachen Fuß“ spielen muß.

Wenn die Spieler jedoch mit dieser Anforderung konfrontiert werden, dann sind selbst in den höchsten Spielklassen erhebliche Mängel festzustellen. Dies zieht unweigerlich die Forde rung nach einer verstärkten und gezielten Schulung des „schwachen Fußes“ im Training nach sich.

Als Beispiel für die Berechtigung dieser Forde rung sei Nationalspieler Jürgen Kohler genannt, der nach eigenen Aussagen in den zurückliegenden Monaten durch eine intensive Schulung seines linken Fußes die Zuspielgenauigkeit bei weiten Pässen deutlich verbessern konnte.

Weite Pässe und die neue Rückpaßregel

Ein Vergleich der Daten aus dieser Untersuchung mit aktuelleren Beobachtungsergebnissen aus der laufenden Bundesliga-Saison nach Einführung der Rückpaßregel läßt erkennen, daß die Anzahl an weiten Rückpässen (insbesondere zum Torhüter) deutlich abgenommen hat.

Diese Regelung leistet somit einen ganz wesentlichen Beitrag zu einem offensiveren, attraktiveren Spiel!

Konsequenzen für die Trainingspraxis

■ Die einzelnen Trainingsformen müssen sich eng an den tatsächlichen Anforderungen des Spiels orientieren. Die folgenden Trainingsbeispiele sind deshalb auch an den Ergebnissen der Spielanalyse zu den „Langen Pässen“ ausgerichtet.

■ Die Übungsbeispiele sind in Trainingsformen unterteilt, die einerseits vorrangig das individuat taktische Entscheidungsverhalten und andererseits die Einbettung von langen Zuspielen in mannschafts- und gruppentaktische Handlungen schulen.

■ Die Anforderungen innerhalb der einzelnen Übungsbeispiele können unter anderem durch eine Veränderung des „Gegnerdrucks“ gesteuert werden

(ohne Gegenspieler, leichte bzw. stärkere Störaktionen, wettspielgemäßes Zweikampfverhalten).

■ Die weiten Zuspiele sollten je nach Leistungsvermögen und Schulungsschwerpunkt nach vorausgegangener Ballkontrolle oder direkt erfolgen.

■ Die Zuspielhöhen sollten von „flach“ über „halb-hoch“ bis „hoch“ variieren.

■ Innerhalb der einzelnen Schulungsbeispiele sollte stets beidfüßig geübt werden, um die Zuspielgenauigkeit mit dem „schwachen Fuß“ zielgerichtet zu erhöhen.

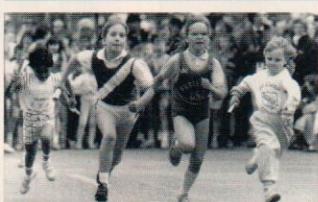
■ Die langen Zuspiele können je nach Leistungsvermögen aus dem Stand, der langsamen Bewegung oder dem schnellen Dribbling erfolgen.

■ Die langen Pässe werden auf einen Mitspieler geschlagen, der sich in der Bewegung freiläuft oder an einer festen Stelle bleibt.

Neuerscheinung

Deutscher Sportbund
Bundesausschuß Leistungssport

TRAINER 30
BIBLIOTHEK



Gudrun Fröhner
Die Belastbarkeit als zentrale
Größe im Nachwuchstraining

philippa

200 Seiten,
viele Abb. und
Tabellen
DM 34,80

Wie belastbar sind Kinder und Jugendliche im Sport wirklich?

Sportliche Ausbildung von Kindern und Jugendlichen ohne Berücksichtigung der wesentlichen entwicklungsbiologischen Grundlagen des Organismus erhöht die gesundheitlichen Risiken besonders bei Nachwuchssportlern. Außerdem wird das Leistungspotential nicht voll ausgeschöpft. Dieses Buch der Sportmedizinerin Gudrun Fröhner vermittelt auf dem Hintergrund langjähriger Erfahrungen in der Betreuung von sporttreibenden Kindern und Jugendlichen wesentliche Erkenntnisse einer Entwicklungsgemäßen, belastbarkeitssichernden und -fördernden Trainingsgestaltung im Kindes- und Jugendalter sowie im späteren Leben.

philippa

TRAININGSBEISPIELE

Schulung der langen Pässe

Übung 1:

Ein Spieler bekommt vom Trainer in der Mitte der eigenen Hälfte einen Ball zugespielt und wird direkt von einem Gegenspieler bedrängt. Die übrigen Spieler verteilen sich als Anspielmöglichkeiten auf verschiedene Positionen, so daß sich der Spieler am Ball zwischen einem weiten Quer-, Diagonal oder auch Rückpaß entscheiden kann. Bei einem Zuspiel in den Angriffs bereich schließt der angespielte Spieler mit einem Torschuß ab.

Übung 2:

Der Torhüter wirft einen Mitspieler an der Seitenlinie an, der nach der schnellen Ballkontrolle in Richtung Mittellinie dribbelt und dort von einem Gegenspieler angegriffen wird. Nun bieten sich die übrigen Mitspieler durch entsprechendes Freilaufen so an, daß entweder ein langer Steilpaß die Linie entlang, ein weiter Querpaß oder aber auch ein ballsicherndes kurzes Abspiel möglich wird.

Anschließend spielt die jeweilige Übungsgruppe bis zum Torabschluß frei weiter.

Übung 3:

Nun wird ein Paßgeber auf einer „Halbposition“ kurz in der Hälfte des Gegners angespielt. Er hat nach einer kurzen Ballkontrolle die Möglichkeiten, entweder durch einen weiten Quer- oder Diagonalpaß einen Mitspieler auf der anderen Spielfeldseite anzuspielen oder sich für einen weiten Steilpaß die Linie entlang zu entscheiden. Außerdem kann er auch einen individuellen Durchbruch starten und in Richtung Tor dribbeln. Jede Aktion wird mit einem Torschuß auf das gegenüberliegende Tor abgeschlossen.

Übung 4:

Das Zuspiel erfolgt auf einen Spieler in der Nähe des gegnerischen Strafraums. Dieser hat die Möglichkeit, den Ball entweder nochmals durch einen weiten Querpaß auf einen Flügel weiterzuleiten, wonach dann der Angriff fortgesetzt wird. Oder aber der angespielte Spieler schließt selber von seiner Position aus auf das Tor ab.

Übung 5:

Weiter Querpaß als Spielverlagerung:

Der Paßgeber spielt einen langen Paß auf einen Mitspieler, der sich auf der anderen Spielfeldseite befindet. Dieser kann mit einer Angriffsspitze zum freien Torabschluß kommen.

Übung 6:

Weiter Steilpaß am Flügel: Der Paßgeber spielt an einer Spielfeldseite einen weiten Steilpaß auf einen Mitspieler, der sich von der Spielfeldmitte aus auf dem Flügel befindet. Der angespielte Angreifer kommt anschließend mit einer weiteren Angriffsspitze zum freien Torabschluß.

Übung 7:

Weiter Diagonalpaß in den gegnerischen Strafraum: Der Paßgeber spielt aus einer Halbposition in der gegnerischen Spielfeldhälfte einen Diagonalpaß auf eine Angriffsspitze im Strafraum. Dieser Angreifer legt per Kopf auf einen weiteren Stürmer ab, der zum Torabschluß kommt.

Übung 8:

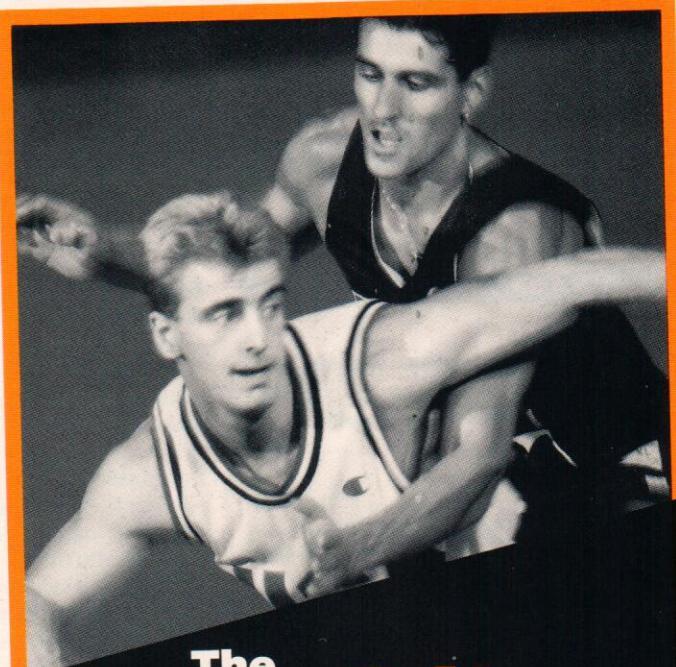
Weiter Diagonalpaß auf den Flügel: Der Paßgeber spielt aus der zentralen defensiven Mittelfeldposition einen weiten Diagonalpaß auf einen Mitspieler, der sich an einer Seitenlinie entlang in höchstem Tempo freiläuft. Der Flügelspieler flankt anschließend auf eine Angriffsspitze vor das Tor, die möglichst direkt abschließt.

Übung 9:

Quer- oder Steilpässe als Mittel gegen ein gegnerisches Fore-checking: Der Spieler am Ball wird nach der Ballkontrolle in der eigenen Spielfeldhälfte von 3 Gegenspielern unter Druck gesetzt. Der Ballbesitzer versucht sich, aus dieser Situation zu befreien, indem er einen weiten Quer- oder Steilpaß auf 2 Mitspieler spielt, die sich anbieten.

Übung 10:

Weite Diagonalpässe zum Überwinden der gegnerischen Abseitsfalle: Der Spieler am Ball befindet sich auf einer Halbposition etwa 35 Meter vor dem gegnerischen Tor und muß sich mit einer gegnerischen Deckungsreihe von 3 Spielern auseinandersetzen, die auf einer Höhe agieren. Der Ballbesitzer spielt einen weiten Diagonalpaß über die Deckung hinweg auf einen Mitspieler, der sich aus dem Rückraum auf der gegenüberliegenden Seite freiläuft.



The
spirit
of
power.

**Der Wille entsteht in Deinem Kopf.
Und Du glaubst an Dich. Die Kraft
kommt aus Deinem Körper. Und
Dein Körper gibt alles für Dich.**

anabol-loges® erhöht meßbar die Ausdauerleistung, verkürzt die Regenerationszeit und vermindert die Verletzungsgefahr.

anabol-loges® ist hormonfrei und enthält nur natürliche Wirkstoffe wie Vitamin E, Magnesium und Kalium.

anabol-loges® und unsere Broschüre zum Thema Ausdauertraining bringen Sie nach vorn: Kompetente und kompakte Information für Ihren persönlichen Trainingsplan.

**Die Broschüre und weitere Informationen
über **anabol-loges®** erhalten Sie kostenlos:**

Dr. Loges + Co
GmbH
Arzneimittel
21423 Winsen

Telefon 041 71/710 85
Fax 041 71/731 05

Rezeptfrei – nur in Apotheken.

anabol-loges®
KRAFTSTOFF FÜR DIE ZELLEN

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

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

Das *ft*-Jahresinhaltsverzeichnis 1993

NACH AUTOREN

Bauer, Gerhard:

- Psychologie im Alltag des Trainers (4. Folge) 4/39
- Technik und Techniktraining heute 7/12

Bisanz, Gero:

- Angriffsfußball 3/20
- Fußball-Taktik im Wandel der Zeit 5+6/50
- Welches Defensivsystem ist das richtige? (1. Teil) 10/3
- Welches Defensivsystem ist das richtige? (2. Teil) 11/52

Brüggemann, Detlev:

- Berti Vogts: „Wir spielen zu viel Foul!“ 4/3
- Warum läuft uns der Nachwuchs davon? 5+6/6
- Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst 7/4

Daniel, Jörg:

- Taktische Kniffe für das Torhüterspiel 5+6/25
- Der Trainer heute – Macher oder Marionette? 11/3

Erkenbrecher, Uwe:

- Der Trainer als Schaltstelle im Verein 7/50

Frank, Gerhard:

- Schulfußball in kleinen Hallen 1/21

Gerisch, Gunnar:

- Fairness im Fußball auf dem Prüfstand 5+6/61

Gerisch, Gunnar/John, Christoph:

- Schnelles Umschalten: Konzentration und Spielverständnis 3/63

Gerisch, Gunnar/Bleicher, Andreas/Weber, Karl:

- Wettkampfspezifische Trainingssteuerung im Juniorenfußball 8/39

Gerland, Hermann/Brüggemann, Detlev:

- Neue Gesichter in der Bundesliga! 9/12

Happ, Elmar:

- Konditionstraining für kleine Fußballer? 3/17

Hitzfeld, Ottmar/Henke, Michael:

- Taktische Schachzüge allein reichen nicht! 5+6/43

Horsch, Helmut:

- Die neue Rückpaßregel 1/3

Kreb, Georg:

- Mit neuem Schwung in die Restsaison! 12/3

Kreb, Georg/Sander, Siegfried:

- „Selbstbewußt aber nicht überheblich!“ 10/41

Klante, Reinhart:

- Trainer und Rhetorik (1. Teil) 11/59
- Trainer und Rhetorik (2. Teil) 12/8

Kollath, Erich:

- Risikofaktoren, Technikmerkmale und Training des Kopfballspiels 3/57

NACH THEMENBEREICHEN

Jugendtraining

Grundlagentraining

Brüggemann, Detlev:

- Warum läuft uns der Nachwuchs davon? 5+6/6

Happ, Elmar:

- Konditionstraining für kleine Fußballer? 3/17

Peter, Ralf:

- Motivation durch kleine Spiele (1. Teil) 12/10

Scherer, Hugo:

- Aufwärmens interessant gestaltet! 1/18

Wersching, Klaus/Konopek, Robert:

- Zurück zum Straßenfußball! 7/58

Zempel, Ullrich:

- Fußballtennis – ein beliebtes Spiel und Trainingsmittel 9/19

Aufbautraining

Peter, Ralf:

- Hallentraining – aber wie? (2. Teil) 1/27
- Ein Gleittackling muß nicht destruktiv sein! 5+6/55

Leistungstraining

Daniel, Jörg:

- Taktische Kniffe für das Torhüterspiel 5+6/25

Kreb, Georg:

- Mit neuem Schwung in die Restsaison! 12/3

Kreb, Georg/Sander, Siegfried:

- „Selbstbewußt aber nicht überheblich!“ 10/41

Wersching, Klaus/Konopek, Robert:

- Fußballtennis – weit mehr als nur ein lustiger Zeitvertreib 2/31

Mädchentraining

Theune-Meyer, Tina:

- Zukunftsperspektiven für den Mädchenfußball (1. Teil) 9/26
- Zukunftsperspektiven für den Mädchenfußball (2. Teil) 11/16
- Zukunftsperspektiven für den Mädchenfußball (3. Teil) 12/26
- „Das Spiel 4 gegen 4 wird immer beliebter!“ 10/52

Vieth, Norbert:

- Winterzeit ist immer auch Improvisationszeit 2/33

Spielerische Saisonvorbereitung – aber wie?

- 8/31

- Zielperspektive USA '94 5+6/32

Wersching, Klaus/Konopek, Robert:

- Fußballtennis – weit mehr als nur ein lustiger Zeitvertreib 2/31

- Zurück zum Straßenfußball! 7/58

Zempel, Ullrich:

- Fußballtennis – ein beliebtes Spiel und Trainingsmittel 9/19

Psychologie

Bauer, Gerhard:

- Psychologie im Alltag des Trainers (4. Folge) 4/39

Gerisch, Gunnar:	
– Fairness im Fußball auf dem Prüfstand	5+6/61
Klante, Reinhard:	
– Trainer und Rhetorik (1. Teil).....	11/59
– Trainer und Rhetorik (2. Teil).....	12/8
Luppen, Martin:	
– Alle Spieler sind Egoisten!	11/9

Trainingslehre

Daniel, Jörg:	
– Der Trainer heute – Macher oder Marionette?	11/3
Gerisch, Gunnar/Bleicher, Andreas/	
Weber, Karl:	
– Wettkampfspezifische Trainingssteuerung im Juniorenfußball	8/39
Kollath, Erich:	
– Risikofaktoren, Technikmerkmale und Training des Kopfballspiels.....	3/57
Lottermann, Stefan:	
– Kondition spielend trainieren! (1. Folge)	8/16
Schaare, Uwe:	
– Der „Kleinkram“ ist das alltägliche Geschäft des Amateurtrainers	8/3

Spielanalyse

Bauer, Gerhard:	
– Technik und Techniktraining heute	7/12
Bisanz, Gero:	
– Fußball-Taktik im Wandel der Zeit	5+6/50

– Welches Defensivsystem ist das richtige? (1. Teil).....	10/3
– Welches Defensivsystem ist das richtige? (2. Teil).....	11/52

Brüggemann, Detlev:

– Berti Vogts: „Wir spielen zu viel Foul!“	4/3
– Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst	7/4

Gerland, Hermann/Brüggemann, Detlev:

– Neue Gesichter in der Bundesliga!	9/12
---	------

Kormelink, Henny/Seeverens, Tjeu/

Adriaanse, Co:

– Die High-Tech-Ausbildung von Ajax Amsterdam	9/3
---	-----

Loy, Roland:

– Ist der Doppelpaß out?	1/8
– Lange Pässe im Aus?	12/17

Amateurtraining

Scherer, Hugo:

– Torschußtraining – aber wie? (1. Teil)	10/47
– Torschußtraining – aber wie? (2. Teil)	11/45

Mittlerer Bereich

Bisanz, Gero:

– Angriffsfußball	3/20
-------------------------	------

Gerisch, Gunnar/John, Christoph:

– Schnelles Umschalten: Konzentration und Spielverständnis	3/63
--	------

Horsch, Helmut:

– Die neue Rückpaßregel	1/3
-------------------------------	-----

Marti, Siegfried/Tritschoks, Hans-Jürgen:

– Wie läßt sich eine verstärkte Abwehr überwinden?	3/3
--	-----

Schaare, Uwe:

– Training mit Perspektive	2/3
– „Pressing“ - im unteren und mittleren Amateurbereich unmöglich?	4/29

Vieth, Norbert:

– Winterzeit ist immer auch Improvisationszeit	2/33
– Spielerische Saisonvorbereitung – aber wie?	8/31

Höherer Bereich

Erkenbrecher, Uwe:

– Der Trainer als Schaltstelle im Verein	7/50
--	------

Pohl, Michael:

– 6 Bausteine zum Erfolg	2/42
--------------------------------	------

Profitraining

Hitzfeld, Ottmar/Henke, Michael:

– Taktische Schachzüge allein reichen nicht!	5/6/43
--	--------

Vogts, Berti/Bonhof, Rainer:

– Zielperspektive USA '94	5+6/32
---------------------------------	--------

Schulsport

Frank, Gerhard:

– Schulfußball in kleinen Hallen	1/21
--	------

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster

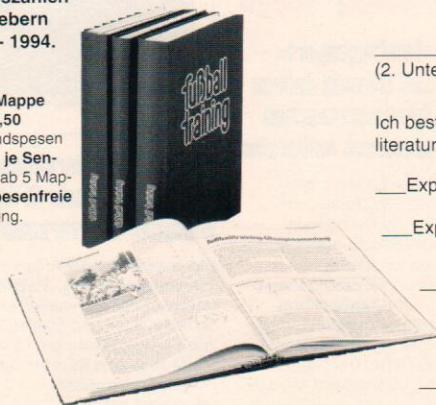
Schweiz: ISM-Sportmarketing, Fabrikstraße, Ch-8505 Pfyn * Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

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
spesenfrei
Lieferung.

○ Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift "fußballtraining" (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft _____/Jahr _____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1994 (12 Hefte) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 74,40, 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, 48034 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): _____

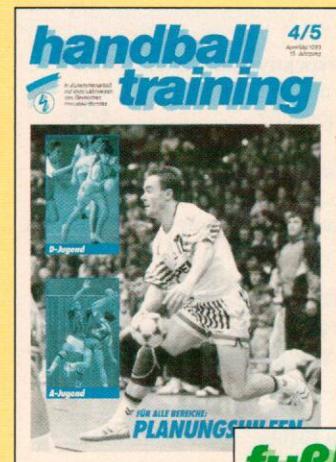
BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

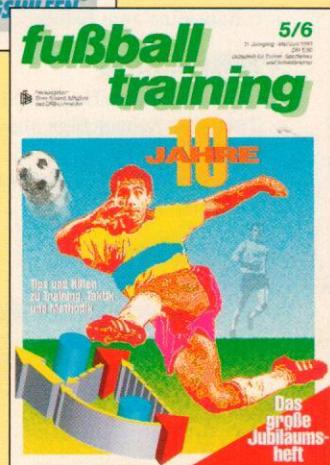
Datum: _____

Unterschrift: _____



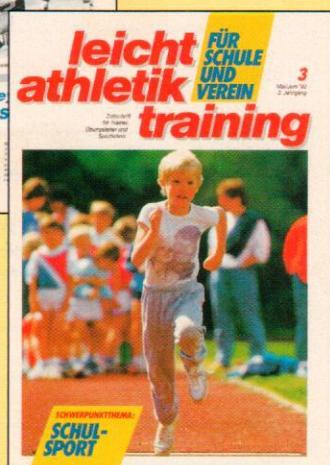
»fußballtraining« –
Erfolgsrezepte
schwarz auf weiß!

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 74,40)



»volleyballtraining« –
die kompetente
Lehrbeilage zur »dvz«

Praxisnahe Anleitungen und theoretischer Background für die Vermittlung dieses beliebten Sportspiels: von Bewegungsbeschreibung en über Technikerklärungen bis hin zu kompletten Übungseinheiten und -programmen. Für DM 67,20 im Jahr (Ausland DM 74,40) gibt's zwölfmal die farbige »deutsche volleyball-zeitschrift« frei Haus, davon sechsmal mit »volleyballtraining«



»leichtathletiktraining« –
der Startschub in ein modernes
Nachwuchstraining

Zwölf 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 63,60 (Ausland DM 69,60)

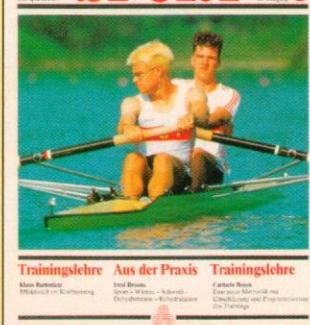
»handballtraining« –
praxisnah, kompetent,
effektiv

Schwerpunktthema ist das Jugendtraining. Alters- und gruppenspezifische Trainingsempfehlungen sind selbstverständlich auch für Trainer anderer Alters- und Leistungsbereiche verwendbar. Jahresabonnement (12 Ausgaben) frei Haus DM 67,20 (Ausland DM 74,40)

KNOW-HOW FÜR DEN ERFOLG

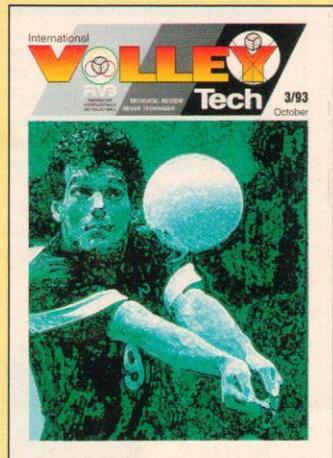
Ob Sie nun Trainer oder Sportlehrer (oder beides) sind: unsere Fachzeitschriften bringen Sie wirklich weiter. Praxisorientiert, verständlich formuliert und anschaulich illustriert geben anerkannte Trainer, Pädagogen, Sportpsychologen, Mediziner und andere Fachleute ihr Wissen weiter.

Interessiert?
Fordern Sie doch mal ein Probeheft an!



»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)



»Volley Tech international« –
die Trainerzeitschrift des
Volleyball-Weltverbandes FIVB

Mit praxisbezogenen Tips zur Trainingsgestaltung, Statements international renommierter Trainer, Schiedsrichter und Spieler, Beiträgen zur Trainingsplanung und -analyse sowie Aus- und Rückblicken auf FIVB-Sportereignisse. Jahresabonnement (4 Hefte) frei Haus DM 24,00 (Ausland DM 28,00)