

FEBRUAR 1994
12. JAHRGANG 2
DM 5,50

fußball training



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



EINE WOCHE MIT . . .

**MSV Duisburg
A-Junioren**

NEUE SERIE

**SPIELE-
KISTE**

In diesem Heft

F E B R U A R 1 9 9 4

Schluß mit dem „Hallenschach“!

Der Hallenfußball kommt an wie nie! Der „Budenzauber“ begeistert die Fans. Mit dem „Indoor“-Spektakel setzte sich der Fußball-Boom auch in der Winterpause fort. Bei allen größeren Hallenturnieren mit Beteiligung von Profiteams wurde zusammen ein Umsatz von 40 Millionen Mark erzielt. Fast allerorts waren die Hallen ausverkauft. Und auch die TV-Anstalten meldeten beachtliche Einschaltquoten. Dennoch sollte diese erfreuliche Bilanz nicht den Blick auf einige Negativ-Aspekte verstauen. Insbesondere das spielerische Niveau ließ oft manche Wünsche offen: „Hallen-Zauderei“ statt „Hallen-Zauberei“. Diese Defizite lassen sich dabei nicht alleine mit der parallel verlaufenden Rückrunden-Vorbereitung erklären. Eine viel größere Rolle spielt die veränderte Torwartregel. Anders als in der vergangenen Hallensaison durften die Torhüter wieder den eigenen Torraum verlassen. Die Folge war nur zu oft ein „Hallenschach“ aufgrund der von vielen Mannschaften praktizierten „Feldspieler-Torhüter-Variante“. Für die nächste Saison sollte deshalb über ein erneutes Mitspiel-Verbot für Torhüter nachgedacht werden. **Norbert Vieth**

PROFITRAINING

Zonendeckung und Pressing

Schulungsmöglichkeiten für ein viel diskutiertes Deckungssystem

Von Roy Hodgson

3

TRAININGSLEHRE

Was muß sich ändern?, Teil 2

Trainingsformen zur spielerischen Verbesserung der Grundlagenausdauer

Von Norbert Vieth

7

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

17

DIE IDEE

Die Idee, Folge 1

Vereinsorganisierte Nachhilfe bei Schulproblemen von Nachwuchsspielern

Von Georg Kress

18

TRAININGSLEHRE

Kraft und Beweglichkeit, Teil 1

Muskelfunktionsdiagnostik bei Oberliga-Fußballern und Konsequenzen für das Training

Von Volker Fass, Jürgen Freiwald, Alwin Jäger

20

SPIELEKISTE

Spielekiste, Folge 1

Torschuß-Spiel zur Technikschulung

Von Holger Winkler

41

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Motivation durch kleine Spiele, Teil 2

Beispiele für ein interessantes und zeitgemäßes Training

Von Ralf Peter

42

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Eine Trainingswoche mit der A-Jugend des MSV Duisburg

Ein Wochentrainingsplan einer A-Juniorenmannschaft des höchsten Leistungsbereichs

Von Klaus Scholz

48

V O R S C H A U

Hubert Hüring

Eine Trainingswoche mit CF Barcelona

Ralf Peter

Kraft- und Beweglichkeitsprogramme für Jugendmannschaften

Detlev Brüggemann

„Eine eingespielte Truppe“ – Hinweise zur Verbesserung des Spielerverständnisses

Hermann Bomers

Mini-Kicker, einmal ganz groß – Spielformen für die jüngsten Altersstufen

Roland Loy

Aufwärmen – Vorschläge für eine spielprägnante Gestaltung

Georg Dreßen

Saisonvorbereitung von Athletico Bilbao



FOTO: LINDENMANN

Zonendeckung und Pressing

*Schulungsmöglichkeiten für ein viel diskutiertes Deckungssystem.
Ein Beitrag von Roy Hodgson*

Die Praxisdemonstration des Schweizer Nationaltrainers war unzweifelhaft einer der Höhepunkte des vergangenen Internationalen Trainer-Kongresses 1993 des BDfL. Damit wurde ein Thema aufgenommen, das unter dem Schlagwort „4er-Kette“ in der Fußballöffentlichkeit derzeit heiß diskutiert wird.

Vorbemerkungen

Die Trainingsdemonstration des Coaches der Schweizer Nationalmannschaft, der nach seiner aktiven Zeit als Profi in der Englischen Liga als Vereinstrainer u.a. in Malmö (Schweden) und Neuchatel (Schweiz) tätig war, war nicht nur unter inhaltlich-methodischen Aspekten höchst interessant.

Insbesondere überzeugte auch das begeisterte, „positive“ Coaching des Nationaltrainers, der die Schweiz inzwischen nach längerer Abstinenz von großen Weltturnieren auf den Weg zur WM 1994 brachte.

Wenn Training und Coaching als Begriffe verstanden werden, die in der theoretischen

Auseinandersetzung vielleicht noch zu trennen sind, die aber in der Spiel- und Trainingspraxis innerhalb eines komplexen Prozesses ineinander greifen – dann war der Auftritt des Schweizer Nationaltrainers ein anschauliches Beispiel für diese These.

Deshalb sollen im folgenden auch nicht nur die eigentlichen Trainingsformen zur Schulung der Zonendeckung und des Pressings vorgestellt werden, sondern es wird auch die Vermittlungsweise Roy Hodgsons detaillierter erörtert. Gerhard Bauer nimmt zu diesem Zweck sein Auftreten bei der Trainingsdemonstration als Anlaß, folgende Frage zu untersuchen: Was zeichnet eigentlich die „Überzeugungsarbeit“ eines Trainers aus?

SCHULUNG DER ZONENDECKUNG

Zonen-Abwehr und Pressing

Schulungsmöglichkeiten für eine mannschafts-taktische Konzeption

Zielgruppe:
Höherer Leistungsbereich

Trainingsorganisation

Das Spielfeld ist etwas größer als eine Hälfte. Kurz hinter der Mittellinie ist ein tragbares Tor aufgestellt. Um dieses Tor herum ist eine Zone mit Strafraum-Maßen abgegrenzt.

Die Spieler werden unter positionsspezifischen Aspekten in 2 Mannschaften unterteilt. **Mannschaft A** setzt sich aus einer 3er-Abwehrreihe und einem zentralen defensiven Mittelfeldspieler zusammen.

Mannschaft B bildet eine Grundformation mit 2 inneren Mittelfeldspielern, 2 Flügelspielern sowie 2 Angriffsspitzen.

Aus dieser Grundkonstellation heraus startet Mannschaft B Angriffe auf das Tor von A.

1 Das Spiel startet jeweils aus der vorgegebenen Grundformation heraus, indem der Torhüter der Angriffsmannschaft B auf einen seiner Mittelfeldspieler oder einen seiner beiden Flügelspieler abwirft. Das verteidigende

Team A soll durch ein taktisch kluges und geschlossenes Defensivverhalten möglichst schnell den Ball erobern. Nach einem Ballgewinn durch A ist der Ball so schnell wie möglich dem gegnerischen Torhüter in dessen Zone zuzuspielen.

Im Angriffsreich von Mannschaft B wird ein Linienrichter zur Einhaltung der Abseitsregel eingesetzt.

Variationen

Spielform 1:

Beide Mannschaften werden um einen weiteren Spieler ergänzt. Aus dieser Organisationsform heraus erfolgt der gleiche Ablauf wie bei der Grund-Spielform.

Die taktilen Schwerpunkte bleiben gleich.

Mannschaft A verteidigt bei dieser Variation mit 2 defensiven Mittelfeldspielern und einer 3er-Abwehrkette.

Mannschaft B greift nun mit 3 Mittelfeldspielern, 2 Flügel Spielern und 2 Angriffsspitzen an.

Spielform 2:

Das Spielfeld wird vergrößert und reicht von einem Normaltor bis zu einem tragbaren Tor, das auf dem gegenüberliegenden Strafstoßpunkt aufgestellt wird.

Die Grund- und Seitenlinien sind mit Hüten abgegrenzt.

Die beiden Mannschaften werden nun unter positionsspezifischen Aspekten folgendermaßen zusammengestellt:

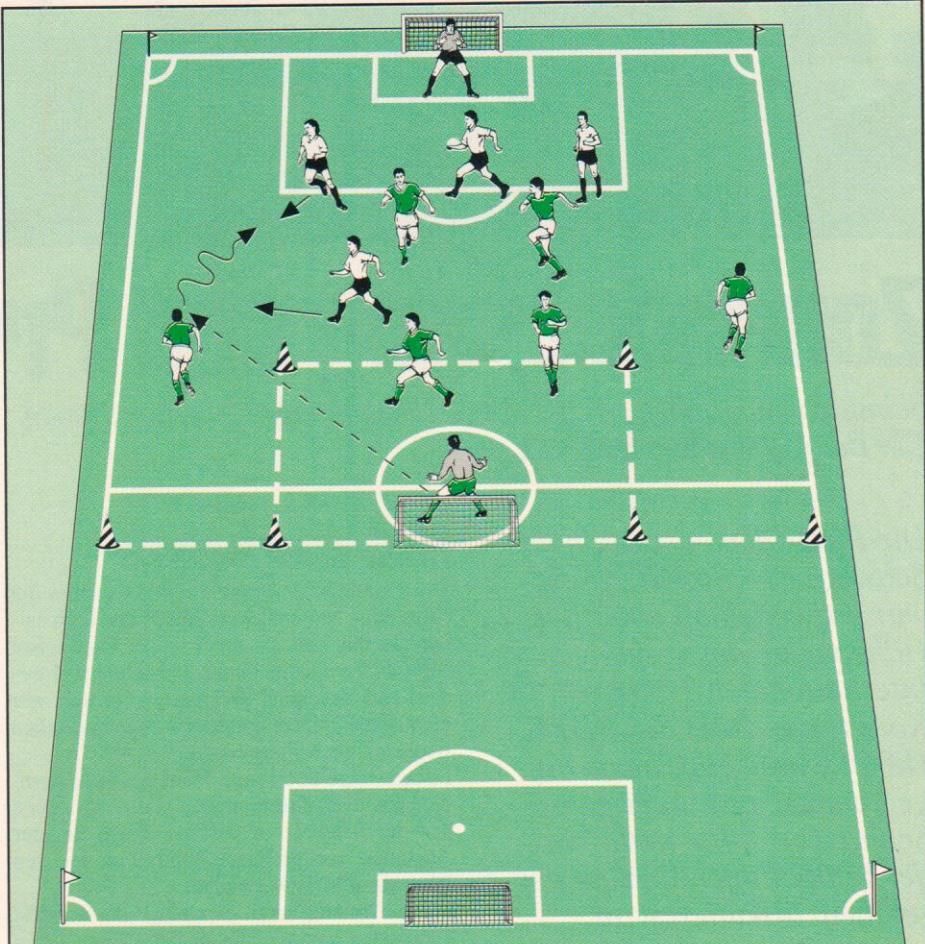
Team A spielt mit einer 3er-Abwehrkette, 2 inneren Mittelfeldspielern und 2 Angriffsspitzen, **Team B** agiert in der gleichen Grundformation.

Zusätzlich bewegen sich auf beiden Spielfeldseiten je ein Flügelspieler, die immer mit der ballbesitzenden Mannschaft zusammenspielen. Diese Flügelspieler sind dabei dazu angehalten, in der gegnerischen Spielhälfte zu agieren und sich nicht zu tief in die eigene Hälfte zurückfallen zu lassen.

Das Spiel wird jeweils mit einem Abwurf durch den Torhüter zu einem der 3 Abwehrspieler eröffnet. Die beiden gegnerischen Spitzen beginnen sofort zu pressen und müssen durch ein geschicktes Stellungsspiel versuchen, den Ball zum Zentrum in Richtung der eigenen Mittelfeldspieler zu steuern und gleichzeitig die beiden Flügel spitzen abzublocken.

So wird ein personelles Übergewicht um den Ball und eine erfolgversprechende Ausgangsposition für einen schnellen Ballgewinn hergestellt.

Nach einer Balleroberung soll dann von der Mannschaft ein entschlossener Gegenangriff gestartet werden. Auf diese Weise läuft das Spiel ununterbrochen ab, wobei die einzelnen Positionen und Aufgaben von den Spielern wechselseitig übernommen werden sollen. Dabei sollen schwerpunktmäßig die gleichen Defensiv-Grundsätze wie bei den vorangegangenen Spielformen beachtet werden, wobei nun aber alle Positionsgruppen (Abwehr/Mittelfeld/Angriff) beteiligt sind und ineinander greifen müssen.



KORREKTURSCHWERPUNKTE

Verhaltensaspekte, die zu beachten sind:

■ Bereits der jeweilige Mittelfeldspieler muß durch ein geschicktes Stellungsspiel den gegnerischen Angriffsaufbau „steuern“, d.h. bestimmte Angriffsbereiche abblöcken bzw. den Gegner in bestimmte Spielbereiche locken.

■ Das Spielverhalten der 3er-Abwehrreihe richtet sich danach aus.

■ Die 3 Abwehrspieler müssen u.a. die beiden Spitzen daran hindern, sich mit dem Ball zum Tor zu drehen.

■ Außerdem müssen sich die Abwehrspieler rasch seitwärts verschieben, um den Druck auf die Flügelspieler hoch zu halten. Bei „langen“ Bällen bzw. Spielverlagerungen haben

sie darauf zu achten, daß sie stets auf der inneren Seite abdecken („innere Linie“).

■ Nach Befreiungsschlägen oder bei einem Ballgewinn müssen sie in höchstem Tempo aus dem Strafraum herausrücken, um die gegnerischen Angriffsspieler Abseits zu stellen.

■ Der defensive Mittelfeldspieler soll sich in die Abwehrlinie eingliedern und die pressenden Abwehrspieler unterstützen.

■ Durch ein konsequentes und geschlossenes Verschieben aller Positionengruppen zum Ball soll die Mannschaft kompakt bleiben und die gegnerischen Angriffsmöglichkeiten einschränken. Insbesondere müssen alle Möglichkeiten, den Ball nach vorne oder sogar in den Rücken der Deckung zu spielen, ausgeschlossen werden.

LITERATUR ZUM THEMA

Gero Bisanz

Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung (1/1983)

Gero Bisanz

System und Taktik (9+10/1985)

Dieter Bremer

Einführung des Systemspiels im Fußball (9+10/1985)

Holger Osieck

Gruppentaktisches Training zum 3:5:2-System (9+10/1985)

Gerhard Bauer

Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers (7/1987)

Gunnar Gerisch/ Erich Rutmöller

Das Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich (5+6/1987)

Klaus Schlappner

Taktische Möglichkeiten gegen eine „Linienabwehr“ (5+6/1987)

Detlev Brüggemann

Umdenken im Abwehrspiel der Jüngsten (7/1988)

Toni Burghardt

Die Einführung raumdeckender Spiel- systeme (2/1988)

U. Erkenbrecher

Das Mittelfeld im Mittelpunkt (11/1989)

Roland Loy

AC Mailand – Fußball der Zukunft (8/1989)

Gero Bisanz

Welches Deckungssystem ist das richtige? (10/1993)

Gero Bisanz

Die Aufgaben des Trainers: Trainieren und Coachen (5+6/1992)

Detlev Brüggemann

„Nicht nur sagen, sondern zeigen!“ (5+6/1992)

Uwe Schäre

„Pressing“ – im unteren und mittleren Amateurbereich unmöglich? (4/1993)

**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

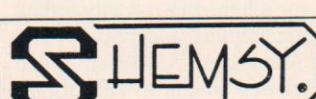


Telefon 04171/71085
Fax 04171/73105

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.

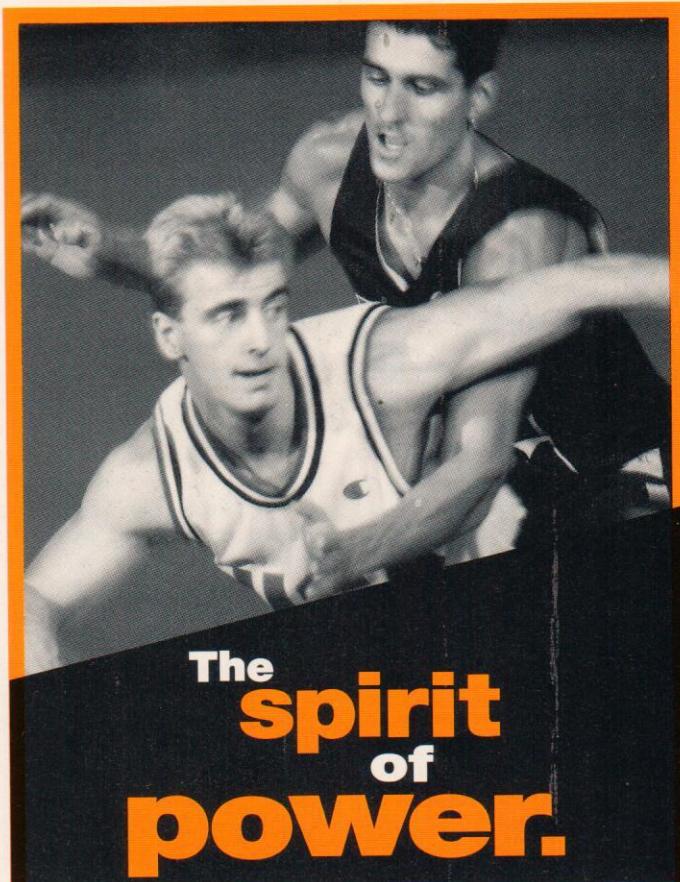


INTERNATIONAL-
SPORT-LINE

Sind Sie **Trainer/Betreuer?**

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

Zuschriften unter Chiffre ft 2a/94 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster



KOMMENTAR

Vom überzeugenden Plan zur begeisternden Praxis

Ergänzungen zum Beitrag von Roy Hodgson: Was zeichnet ein „Trainer-Charisma“ aus?

Die Schulungsmöglichkeiten für das Training der Zonendeckung in einer Abwehrkette wurden von ROY HODGSON, dem derzeitigen Trainer der Schweizer Nationalmannschaft, beim Internationalen Trainerkongress 1993 des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) in Regensburg in der Praxis demonstriert.

Der Schweizer Coach hat in Regensburg die etwa 800 anwesenden Trainer aus über 20 Nationen und vor allem auch die Spieler der Demonstrationsmannschaft restlos begeistert.

Was zeichnet eine Trainingsarbeit aus?

Für die Bewertung von Lehrauftritten gibt es für den Fachmann mehr oder weniger **objektive** Kriterien. Sie werden in der Regel bei Trainerprüfungen für die Notenfindung bei Lehrproben mit zur Beurteilung herangezogen.

Solche Kriterien sind z.B.:

- Die Beachtung allgemeiner Prinzipien der Didaktik und Methodik des Trainings und der Prinzipien von Belastung und Erholung
- Die zielorientiert wirkungsvolle Auswahl von Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen
- Der angemessene Einsatz von Mitteln der Trainingsgestaltung wie etwa: Beschreibungen, Erklärungen sowie Demonstration und Korrektur von Übungen,
- Die sinnvolle Nutzung von Geräten und Hilfsmitteln zur Unterstützung der einzelnen Trainingsschritte
- Die reibungslose Organisation des Übungsablaufs ohne unnötige Pausen
- Der wirkungsvolle Einsatz von Techniken und Mitteln zur Motivation der Spieler.

Die Grenzen von Beurteilungskriterien – oder: Was ist ein „Trainer-Charisma“?

Ein Trainer, der bei seiner Arbeit diese Kriterien beachtet, kann durchaus gute Erfolge erzielen und eventuelle Beobachter damit überzeugen.

Begeistern aber und mitreißen – so wie z.B. ROY HODGSON bei seinen beiden Demonstrations-

veranstaltungen – wird ein Trainer damit noch nicht zwangsläufig.

Um Spieler und Zuschauer zu begeistern, ist noch einiges anderes notwendig. Dazu muß der Trainer neben seiner sachlich-fachlich korrekten Arbeit noch zusätzlich ein hohes Maß an Persönlichkeit mit einbringen. Der Idealfall ist wohl dann gegeben, wenn der Trainer das ausstrahlt, was nur schwer beschrieben werden kann und deshalb unter „Charisma“ zusammengefaßt wird.

Nun bin ich mir durchaus bewußt, daß so eine Bewertung von (Trainer)-Persönlichkeiten oder gar von charismatischen Ausstrahlungen nicht mehr mit objektiven Maßstäben vorgenommen werden kann. Sie ist letztlich mit abhängig von subjektiven Erwartungen und Einstellungen.

Bei großen Trainerpersönlichkeiten allerdings wird die Mehrheit der Beobachter letztlich doch zu übereinstimmend positiven Bewertungen und Einschätzungen kommen. Das war früher bei Trainers wie HERBERGER, WEISWEILER, HAPPEL und ZEBEK so und ist heute bei REHHAGEL, DAUM u.a. nicht anders.

Seien wir ehrlich: Welcher Trainer möchte nicht gerne diese Art positiver Ausstrahlung haben und entsprechende Erfolge ernten? Ich behaupte: Jeder! Jeder engagierte Trainer ist auch mehr oder weniger ich-bezogen ehrgeizig; jeder strebt neben dem Erfolg für die Mannschaft auch nach persönlicher Anerkennung durch seine unmittelbare Umwelt und durch die Öffentlichkeit.

Bei der Frage nach diesen eher **subjektiven** Kriterien des Trainererfolgs sind gültige Antworten sicher schwerer zu finden als bei der Frage nach den oben genannten objektiven Kriterien für die Bewertung von Lehrproben.

Der Versuch einer Eingrenzung des „Trainer-Charismas“

Dennoch soll am Beispiel der Trainingsdemonstration und der Persönlichkeit von ROY HODGSON der Versuch unternommen werden, Antworten zu finden, die einigermaßen verlässlich generalisierend auf die Arbeit

jedes einzelnen Trainers übertragen werden können.

Für mich war HODGSON in Regensburg (wie übrigens auch in Tunis vor dem Länderspiel gegen Tunesien, wo ich den englischen Coach erstmals bei seiner Arbeit mit der Schweizer Nationalmannschaft beobachten konnte) aus folgenden Gründen sehr überzeugend:

1. Hier war ein Trainer, der ganz offensichtlich etwas (Neues) zu sagen hatte: er war augenscheinlich überzeugt, daß er den Spielern (und den Zuschauern) **etwas wichtiges vermitteln** konnte – und er war **selbst hochmotiviert**, das zu tun.

2. Er hatte ebenso offensichtlich eine sehr **klare Vorstellung** davon, wie die Spieler auf den einzelnen Positionen in der Abwehrkette zu agieren haben. In Abhängigkeit von der Position des Balles und der gegnerischen Angreifer hat er im Verlauf des Programms jedem Abwehrspieler seinen Aktionsraum immer wieder (und zwar auf den Meter genau!) zugewiesen und er hat von jedem eine ganz bestimmte Art von Abwehrverhalten (aggressiv, tackelnd, hinhaltend, verzögernd oder unterstützend absichernd) gefordert.

Mit Blick auf die Schwierigkeiten, die sich in Deutschland da und dort bei der Einführung der Zonendeckung einstellten, ist diese klare Spielauflösung keine Selbstverständlichkeit.

3. Er hat sein Programm in **viele kleine**, für jedermann erkennbare **Teilziele unterteilt**. Diese wurden **systematisch, zielfestig und unerbittlich verfolgt**. Notfalls wurden einzelne Aktionen so lange wiederholt, bis die Spieler das richtige Spielverhalten beherrschten.

Die sprachliche Ausdrucksfähigkeit ist dabei zwar kein unabdingbares Kriterium, aber es war doch sehr gut erkennbar, daß die Fähigkeit des Trainers (nicht nur auf dem Umweg über einen Dolmetscher), sich dem Spieler gegenüber sprachlich verständlich ausdrücken zu können, äußerst wichtig ist. Die sprachliche Ausdrucksfähigkeit ist dabei – und das belegen viele Trainer, die im Ausland arbeiten immer wie-

der – weniger eine Frage des perfekten Wortschatzes und der Grammatik, als vielmehr der klaren gedanklichen Strukturierung dessen, was es zu sagen gibt.

4. Er hatte ganz augenscheinlich auch **die Fähigkeit, die Spieler davon zu überzeugen**, daß es sich lohnt, die Mühen der Trainingsbelastung auf sich zu nehmen und dabei das Beste zu geben. Dabei waren sein jederzeit spürbares **eigenes Engagement**, seine **eigenen praktischen Fähigkeiten** und seine Bereitschaft, zum Zweck der Demonstration oder Korrektur selbst mit in den Übungsablauf einzutreten, sicher eine wesentliche Stimulanz.

5. Genauso wichtig aber war, daß er auch die weniger talentierten **Spieler als vollwertige Akteure akzeptierte**. Er hat viel gelobt und wenn überhaupt, dann nur **sachlich kritisiert** (Kommentar eines Spielers nach dem Training: „Bei ihm hast Du immer das Gefühl, Du bist selbst Nationalspieler – so spricht er Dich an und behandelt er Dich“).

6. Letztlich ist es die **Selbstsicherheit eines Trainers**, seine Überzeugung von der eigenen fachlichen Kompetenz und die in sich ruhende Persönlichkeit, die diesem das vielgepriesene Charisma verleihen. Trainer, die damit ausgestattet sind (bzw., die sich dieses Charisma im Laufe vieler erfolgreicher Jahre erworben haben) benötigen keine billigen Gags, um zu wirken. Sie können vor allem darauf verzichten, zu Lasten von Spielern eine egozentrische Show zu spielen.

Das sind die wesentlichsten Kriterien für eine erfolgreiche Arbeit des Trainers auf dem Trainingsplatz.

Neben seiner ureigensten Aufgabe, der Trainingsleitung, muß der Trainer heute im Verein noch weitere Aufgaben erfüllen. So ist er vor allem auch verantwortlich für die Führung seiner Spieler und der Mannschaft. Und nicht selten hat er den Verein in der Öffentlichkeit medienwirksam zu vertreten. Für diese weiteren Rollen und Aufgaben benötigt er zusätzlich weitere Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmale. Diese sollen hier nicht erörtert werden. **Gerhard Bauer**

Was muß sich ändern?

Teil 2

Im 1. Teil wurde ein Trainingsmodell für eine systematische und mittelfristige Trainingsgestaltung im höchsten Jugendbereich vorgestellt. In den weiteren Beitragsfolgen wird nun aufgezeigt, mit welchen Trainingsformen die jeweiligen Schwerpunkte der verschiedenen Trainingsabschnitte in die Praxis umgesetzt werden.

Von Norbert Vieth

1 Zwei Mannschaften spielen 8 gegen 8 auf je 3 Kleintore. Jedes 8er-Team hat also 3 Kleintore zu verteidigen bzw. kann aus dem Zusammenspiel heraus bei 3 Kleintoren des Gegners Treffer erzielen. Die 8er-Mannschaften sollen sicher und möglichst weiträumig kombinieren. Durch plötzliche Spielverlagerungen können sie sich erfolgversprechende Durchbruchsmöglichkeiten

vor einem Kleintor verschaffen. Ein Spieldurchgang sollte 12 Minuten nicht überschreiten. Dabei können durchaus (eventuell auch mit jeweils veränderten Aufgabenstellungen) nacheinander einige Durchgänge ablaufen, wobei jeweils eine aktive Erholungsphase (leichtere Ballübungen, lockerer Ausdauerlauf, 6 gegen 2, Stretching) zwischengeschaltet werden sollte.

TRAININGSFORM 1

Trainingsorganisation

Der Trainer bestimmt 2 gleichstarke Mannschaften von je 8 Spielern.

An beiden Grundlinien des Spielfeldes in Verlängerung der Torraumlinien werden je 3 Kleintore von etwa 2 Metern Breite nebeneinander aufgestellt.

Auf beiden Seiten liegen hinter den Kleintoren einige Ersatzbälle bereit, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden.

Variationen

Variation 1:

6 gegen 6 bis 10 gegen 10 nach dem gleichen Spielablauf. Je kleiner die Mannschaften sind, desto höher ist die konditionelle Belastung.

Variation 2:

Um einen Treffer zu erzielen, muß im Spiel 8 gegen 8 eine der 3 gegnerischen Torlinien überdribbelt werden. Nach einem Tordribbling bleibt die gleiche Mannschaft weiter in Ballbesitz und greift nach einem Spielrichtungswechsel auf die gegenüberliegenden 3 Kleintore an.

Variation 3:

Gleicher Ablauf wie bei der Variation 2, nun müssen aber die Angriffe jeweils über einen neutralen Torhüter laufen, der sich nur in einem etwa 15 x 15 Meter großen Viereck am Mittelkreis bewegen darf.

Dieser Torhüter muß innerhalb des Angriffsaufbaus so angespielt werden, daß er den Ball fangen kann und einem anderen Spieler der Mannschaft zur Angriffsfortsetzung zuwerfen kann.

Variation 4:

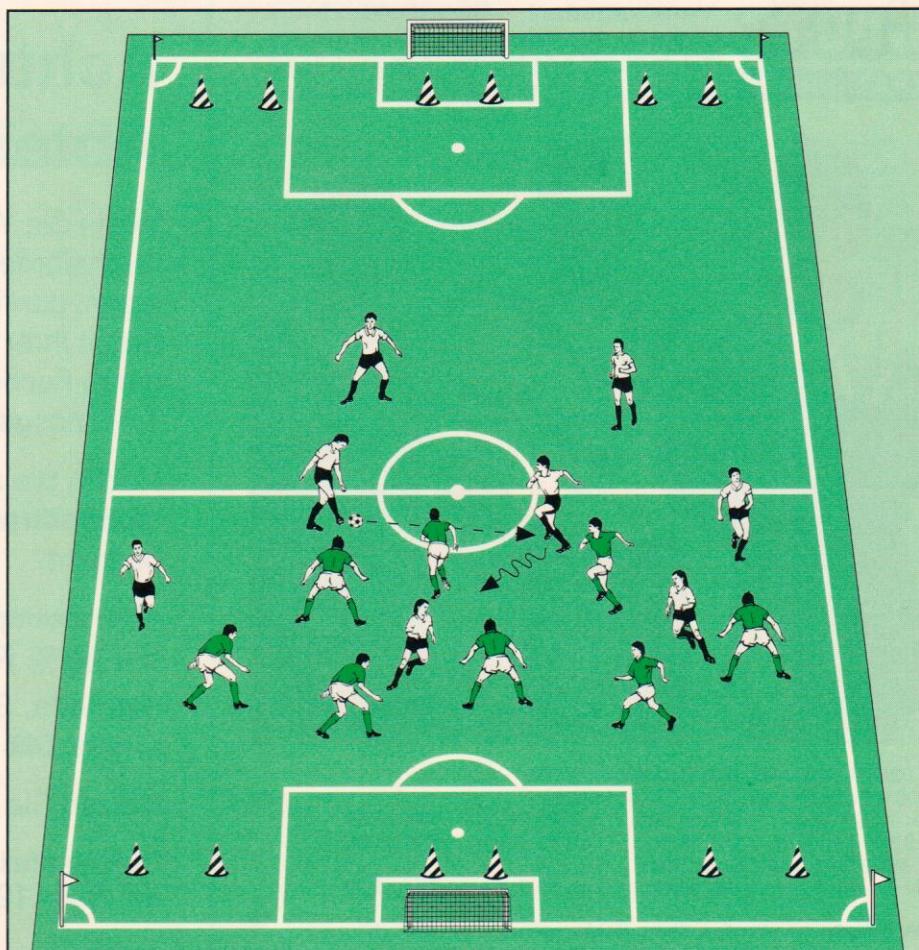
Im 8 gegen 8 können von dem jeweils ballbesitzenden 8er-Team bei allen 6 Kleintoren durch ein Tordribbling aus dem Spielfeld heraus Treffer erzielt werden.

Allerdings können beim gleichen Kleintor keine 2 Treffer nacheinander erfolgen. Der Ball kann nur innerhalb des Spielfeldes erobert werden. Nach einem Tordribbling kann der betreffende Spieler somit ungestört einen Mitspieler im Spielfeld anspielen.

Variation 5:

Im Wechsel laufen zunächst von Team A, dann nach einer passenden Spielunterbrechung von Team B jeweils 2 Spieler 2 lockere Runden um das komplette Spielfeld bis alle Spieler der beiden Mannschaften 2 Laufrunden absolviert haben.

Durch die beiden Läufer hat also jeweils immer eine der beiden Mannschaften wechselweise für eine bestimmte Zeit ein personelles Übergewicht (8 gegen 6), in der durch ein geschicktes Spielverhalten (Pressing, weiträumiges Spiel) möglichst viele Treffer erzielt werden sollen.



Variation 6:

Gleicher Ablauf wie bei Variation 5, nun werden aber für die beiden Mannschaftsgrößen unterschiedliche Vorgaben erteilt:
Für die 8er-Gruppe sind jeweils nur 2 Ballkontakte erlaubt, die 6er-Gruppe hat freies Spiel.

Variation 7:

Gleicher Ablauf wie bei Variation 5, die beiden Läufer werden nun aber nicht wechselweise von den beiden Mannschaften gestellt, sondern ein Team schickt zunächst alle seine Laufpaare hintereinander los.

Variation 8:

Bei zu großen Trainingsgruppen können die Mannschaften leicht reduziert werden, indem jeweils einige Spieler von beiden Teams eine bestimmte Laufstrecke um das Spielfeld oder auf dem Trainingsgelände zurücklegen (oder einen aufgebauten Ausdauer-Parcours durchlaufen). Nachdem diese Spieler die Laufaufgabe erfüllt haben, werden einige andere Mannschaftsmitglieder losgeschickt.

Variation 9:

Spiel 8 gegen 8 auf jeweils 3 gegnerische Paralleltore:
Die Kleintore werden jeweils auf eine Breite von etwa 4 Metern vergrößert. Vor beiden Kleintor-Reihen bewegt sich jeweils ein Torhüter, der gegnerische Treffer verhindern soll.

Variation 10:

Vor beiden Kleintor-Reihen wird mit Hütchen über die ganze Spielfeldbreite eine etwa 10 Meter lange Zone markiert. In dieser Zone bewegt sich jeweils nur ein Spieler des verteidigenden Teams. Die beiden Mannschaften haben nun die Aufgabe, aus dem Zusammenspiel heraus in die gegnerische Zone hineindribbeln. Der Angreifer, der dies schafft, soll anschließend im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger einen Treffer für seine Mannschaft bei einem der 3 Kleintore erzielen.

Variation 11:

Gleiche Organisation und gleicher Ablauf wie bei der Variation 10. Nun stellen sich aber jeweils 2 verteidigende Spieler in der Zone auf, so daß die Angriffe auf die Kleintore aus einem 1 gegen 2 abgeschlossen werden müssen.

Variation 12:

Die Kleintor-Reihen werden auf beiden Seiten auf etwa 20 Meter vor das Normaltor mit Torhüter vorgezogen.
Die beiden Mannschaften haben wieder die Aufgabe, aus dem Zusammenspiel heraus eines der 3 gegnerischen Kleintore zu durchdribbeln. Der Spieler, der dies schafft, kann im 1 gegen 1 gegen den Torhüter einen Treffer für seine Mannschaft erzielen.
Oder aber er muß vor einer bestimmten Abschlußmarkierung mit einem Torschuß zum Torerfolg kommen.

Schwerpunkte in Abschnitt II (Rückrunden- Vorbereitung)

- Stabilisierung der Grundlagenausdauer
- Anpassung an das Spiel im Freien („weg von der engmaschigen Hallenspielweise hin zum weiträumigen Zusammenspiel“)
- Verbesserung des Zusammenspiels
- Flexible Anpassung der Trainingsgestaltung an die wechselhaften Witterungs- und Trainingsbedingungen

Anzeige



Vereinsbedarf · Sportbekleidung
Pokale · Werbeartikel-Großhandel
Tel. (0 60 21) 8 38 90 Fax (0 60 21) 8 38 86
Magnolienweg 14 63741 Aschaffenburg

**J 82/07 CALGARY Trikot** diverse Farben

100% Polyester, ein Super-Trikot, kurzarm

Gr. XXS – XXL	DM 46,00	ab 10 Stück	DM 34,50
J 81/07 Langarm	DM 48,00	ab 10 Stück	DM 36,00
J 81/08 CALGARY Sporthose			
Gr. 2 – 10	DM 28,00	ab 10 Stück	DM 21,00

Wir liefern nur an Vereine, Clubs, Hobbymannschaften etc.
Nachnahme-Lieferung. Bei Beflockung Vorauskasse. Bitte Katalog anfordern!

Achtung, Abteilungsleiter!

Wenn Sie Wert auf qualifizierte Nachwuchsförderung in Ihrem Verein legen, dann sollten Sie unbedingt die Arbeit Ihrer Trainer und Übungsleiter durch Fachinformationen zur Trainingsgestaltung unterstützen.

Haben Sie schon einmal an ein "fußballtraining"-Vereinsabonnement gedacht?

Ab 6 Exemplaren pro Monat erhalten Sie **20% Rabatt**,
das heißt, Sie zahlen pro Abonnement anstatt **DM 67,20** nur **DM 53,76** (Inland).

Nutzen Sie den Preisvorteil!

Den Bestellschein finden Sie auf Seite 19

philippa

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Neuaufnahmen

Borchers, Ronald, Hainer Weg 21, 63150 Heusenstamm
Buncol, Andrzej, Karl-Jaspers-Str. 77a, 51377 Leverkusen
Del' Haye, Calle, Blumenstr. 9, 52080 Aachen
Edvaldsson, Atli, Birteberg, IS-220 Hafnarff
Elser, Frank, Hildrizhauserstr. 37/1, 71116 Gärtringen
Funkel, Wolfgang, Im Brüchel 31, 67661 Kaiserslautern
Gütschow, Torsten, c/o Marschik, Heinrich-Greif-Str. 31, 01217 Dresden
Hain, Uwe, Harzstr. 24a, 38315 Schladen
Hermann, Günter, Wildhagen 36, 45525 Hattingen
Hufnagel, Jürgen, Römerstr.61, 69115 Heidelberg
Kleppinger, Gerhard, Magdeburger Str.14, 63372 Ober-Ramstadt
Korytowski, Frank, Langhölterweg 2, 45357 Essen
Kreer, Ronald, An der Kotsche 17, 04207 Leipzig
Loose, Ralf, Kosenberg 28, 40724 Hilden
Lux, Peter, Alter Weg 47, 38300 Wolfenbüttel

Majewski, Stefan, Waldseestr.75, 79117 Freiburg
Mathy, Reinhold, Kümmersreuth 82, 96321 Staffelstein
Metsches, Ulf, Allersberger Str.119, 90461 Nürnberg
Minge, Ralf, Ewald-Schönberg-Str.5, 01217 Dresden
Misztl, Frank, Sonnenhalde 20, 75399 Unterreichenbach
Peschke, Heiko, Mörterfeld 78, 47918 Tönisvorst
Philipkowski, Joachim, Borchertring 12, 22309 Hamburg
Reich, Siegfried, Zum Siekberg 26, 38446 Wolfsburg
Scheil, Heinz-Günter, Mühlenweg 5, 38533 Vordorf
Schumacher, Toni, Schönebergstr.7, 53945 Ahrdorf
Schunn, Udo, Bürgermeister-Eberlstr. 14, 82275 Emmering
Seckler, Erich, Holzweg 33a, 40789 Monheim
Stilkenbäumer, Franz-Josef, Hardstr.3f, 79639 Grenzach-Wyhlen
Strack, Gerd, Dreimühlenstr.5, 50354 Hürth
Thomforde, Klaus, Gandersheimer Weg 25, 22459 Hamburg
Tschiske, Uwe, Overhagenweg 58, 48653 Coesfeld
Urbanczyk, Klaus, Gottfried-Keller-Str.52, 06118 Halle
Veh, Armin, St. Lukas Str.58, 86169 Augsburg
Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Verzögerung bei den DFB-Lizenzen

Wie von Herrn Ludolph vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) mitgeteilt wird, verzögern sich die Verlängerungen der eingereichten DFB-Lizenzen (für A-Schein-Inhaber und Fußball-Lehrer). Durch diverse Änderungen, so werden z.B. die Lizenzen erstmals in Scheckkartengröße ausgestellt und eingeschweißt, sowie eine Erfassung im PC und die Herstellung durch eine Fremdfirma, ergibt sich die Verzögerung.

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-»sportviktori«.

ISSN ?????

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 74,40) 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 Kalenderjahrs.

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorkreativem 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.

Graphiken: Albert Bartel

Titelfoto: Horst Müller

Bitte beim DFB keine zeitraubende telefonische Rückfragen mehr stellen!

Die Zustellung der neuen Lizenzen erfolgt unangefordert im Februar/März 1994.

Anmeldungen für den ITK 1994

Die BDFL-Bundesgeschäftsstelle teilt mit, daß die Anmeldungen für den diesjährigen Internationalen Trainer-Kongreß vom **7. bis 10. August 1994 in Aachen**, erst nach Erscheinen des **BDFL-Journals** Nr. 7 im März 1994, erfolgen sollen.

In diesem Heft, der offiziellen BDFL-Verbandszeitschrift, werden die Anmeldevoraussetzungen, ein Zimmerbestellschein etc. veröffentlicht.

Die Zimmerbestellungen sind direkt mit dem im Journal abgedruckten Zimmerbestellschein über den Fremdenverkehrsverein Aachen abzuwickeln.

Da die Teilnehmer-Kapazität an der Universität Aachen sehr groß ist, bestehen keine Bedenken, daß alle Anmeldungen berücksichtigt werden können.

Voraussetzung zur Teilnahme ist allerdings, wie jedes Jahr, daß der BDFL-Mitgliedsbeitrag bis einschließlich 1994 gezahlt ist.

Die Anmeldungen können nur schriftlich oder per Telefax an die **Bundesgeschäftsstelle, Schlehdornweg 3, in 63477 Maintal**, erfolgen.

Doppelausgabe „Junioren- fußball“ 5+6/94

Haben Sie bestimmte Themenwünsche, die in diesem Schwerpunkttheft unbedingt berücksichtigt werden sollten? Eine kurze Mitteilung reicht!

Die Idee Folge 1

Viele Nachwuchsspieler haben sich mit schulischen Problemen herumzuschlagen. Eine bemerkenswerte Initiative hat die SG Wattenscheid 09 gestartet, die eine vereinsinterne Schulhilfe anbietet. Ein Beitrag von Georg Kreß

Foto: ALFRED WINTER



Schule und Fußball

In einem Punkt sind sich alle Jugendtrainer einig: die Schule muß Priorität haben. Stimmen dort die Leistungen nicht, sollte der Spieler – egal nun in welcher Alters- und Leistungsklasse – fußballerisch kürzer treten. Aber was machen die Vereine konkret, um bei Schulproblemen der eigenen Jugendspieler aktiv Abhilfe zu schaffen?

Der Anteil ausländischer Jugendlicher in den Fußballclubs wird immer größer. Vielfach haben aber gerade diese Kinder und Jugendlichen, in erster Linie aufgrund sprachlicher Defizite, schulische Probleme.

Als Antwort auf diese immer brennendere Frage hatte vor etwa 2 Jahren der Jugendleiter der SG Wattenscheid 09, Hermann Heroven, die Idee, schulische Defizite innerhalb des Sportvereins aufzufangen.

Der Jugendleiter bat mich, damals CI-Jugend-Trainer, an 2 Tagen in der Woche Hausaufgabenbetreuung, Konzentrationsübungen und Förderprogramme für ausländische Kinder und Jugendliche anzubieten.

Aus 2 wurden schnell 5 Nachmitten in der Woche – so groß war das Interesse.

Organisation und Ablauf der Schulhilfe

Von 14.00 bis 17.00 Uhr werden im Jugendheim der SG Wattenscheid 09 Förderunterricht und Hausaufgabenbetreuung angeboten. Für alle Altersstufen und in allen Fächern (außer Französisch und Latein).

Es wird darauf geachtet, daß die Kinder und Jugendlichen jeweils möglichst vor dem eigenen Vereinstraining zum Unterricht kommen, so daß sie sich nach der geistigen Anstrengung körperlich betätigen können.

Dies hat den Nebeneffekt, daß sie gerne zum Unterricht kommen, da sich sich schon auf das nachfolgende Training freuen.

Es wird möglichst in Gleichaltrigen-Gruppen gearbeitet, deren Stärke 5 Kinder nicht überschreiten sollte, um jedem ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit zuteil werden zu lassen.

Schulprobleme

Der Lösungsansatz

- Verantwortungsbewußtsein des Vereins für „soziale Weiterentwicklung“ der Spieler
- Einrichtung einer regelmäßigen Schulhilfe

Die Umsetzung

- Gewinnung eines geeigneten „Schulhilfe-Betreuers“
- Bereitstellung von Räumen
- Terminliche Verbindung von Schulhilfe und Training

Eine Gruppe arbeitet (lernt) maximal eineinhalb Stunden mit einer 10minütigen Pause, in der die Kinder und Jugendlichen das Freizeitangebot des Jugendheimes (Kicker, Dart-Spiel) nutzen, oder sich einfach eine „Kugel“ schnappen und eine „Ecke“ aufmachen. Dies lockert die Atmosphäre auf und verspricht eine intensivere Konzentration im Unterricht. Inzwischen haben bereits 31 Jugendspieler dieses Angebot angenommen – die Palette reicht dabei vom Hauptschüler bis zum Gymnasiasten, vom EII- bis zum BI-Kicker.

Schwerpunkte in der Schulhilfe

Mangelhafte Kreativität

Besondere Defizite weisen die Kinder und Jugendlichen hauptsächlich in der Rechtschreibung und beim Aufsatz auf – dieses Hauptproblem beschränkt sich beileibe nicht nur auf die ausländischen Heranwachsenden.

Diese negative Entwicklung hängt sicherlich nicht zuletzt auch mit der „Überflutung“ der Kinder durch ein ausverndes Medienangebot zusammen. Phantasie und Kreativität sind eindeutig zurückgedrängt. Mit diesem Problem werden wir Trainer ja auch auf dem Platz häufig genug konfrontiert. Zudem muß hier unsere Selbstkritik einsetzen, ob wir als Jugendtrainer diese Entwicklung nicht durch zuviele taktische Zwänge zusätzlich fördern.

Mangelhafte Konzentration

Ein weiteres zentrales Problem ist die „Unkonzentriertheit“ der Kinder und Jugendlichen. Eine Hyperaktivität läßt sich vielfach konstatieren. Hier bewirken Konzentrationsübungen zwar keine Abhilfe von heute auf morgen, aber ich habe feststellen können, daß durch beharrliches Üben Fortschritte erzielt werden können.

Positive Auswirkungen

Die Schulhilfe ist für die Kinder und Jugendlichen kostenlos, der „Lehrer“ wird vom Verein bezahlt. Es eröffnet sich somit eine willkommene Alternative zum kostspieligen, privaten Nachhilfeunterricht, den sich oft gerade die nicht leisten können, für die er am wichtigsten wäre.

Neben hoffentlich einsetzenden schulischen Fortschritten hat dieses Angebot übrigens auch einen positiven Nebeneffekt für die fußballerische Leistung: Läuft es in der Schule besser, ist der Kopf der Nachwuchsspieler frei für den Fußball.

Gerade ein Bundesliga-Verein demonstriert durch so eine Initiative außerdem nicht nur mit Worten, daß er nicht nur einseitig die Förderung von sportlichen Spitzenleistungen im Blick hat, sondern er sich auch für die soziale Weiterentwicklung seiner Jugendspieler verantwortlich fühlt.

Achtung Trainer!

Praxisideen werden gesucht!

Dabei brauchen sich mögliche Vorschläge nicht nur unmittelbar auf Training und Spiel beschränken.

Denn es gibt darüber hinaus im Umfeld von Verein, Mannschaft und Spielern tausende von Problemen, mit denen sich Fußballtrainer immer wieder herumschlagen müssen.

Berichten Sie also kurz von eigenen Ideen und Lösungsvorschlägen, die auch anderen Trainerkollegen weiterhelfen können bzw. neue Impulse für die Vereinsarbeit vermitteln.

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

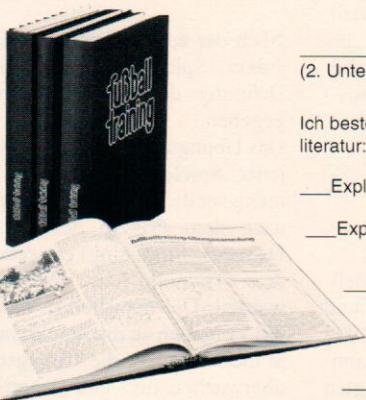
Schweiz: ISM-Sportmarketing, Fabrikstraße, Ch-8505 Pfyn * Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

Ich abonneiere *fußballtraining*

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

**Jetzt mit
Jahreszahlen-
Aufklebern
1991 - 1994.**



12-er Mappe
DM 14,50
Versandspesen
DM 3,- je Sendung, ab 5 Mappen
spesenfreie Lieferung.

Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift "fußballtraining" (Herausg.: Gero Bisanz)

ab Heft ___ /Jahr ___ (frühestmöglicher 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 Kalenderjahrs.

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: _____

Kraft und Beweglichkeit Teil 1

*Muskelfunktionsdiagnostik bei Fußballlern der Oberliga und Konsequenzen für das Training.
Ein Beitrag von Volker Fass, Jürgen Freiwald und Alwin Jäger*

Über die Bedeutung eines gezielten Kraft- und Beweglichkeitstrainings sind sich alle Trainer einig. Die Autoren zeigen auf, welche grundsätzlichen Erkenntnisse sich für Fußballer aus Tests der Muskelkraft und der Beweglichkeit für diesen Trainingsbereich ergeben. Darüber hinaus skizzieren sie, wie sich durch individuell abgestimmte Trainingsprogramme erhebliche Leistungsverbesserungen erzielen lassen.

Einleitung

Die Leistungsfähigkeit eines Fußballers setzt sich aus vielen Faktoren zusammen. Neben den motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) ebenso aus technischen und taktischen Fähigkeiten.

Sowohl in der Trainingspraxis als auch in der Literatur wurden die Grundeigenschaften der Muskelkraft als auch der Beweglichkeit vernachlässigt. Dies verwundert, denn Muskelkraft und Beweglichkeit sind besonders wichtige Qualitäten der fußballspezifischen Leistungsfähigkeit.

Bei ungenügender Entwicklung der Kraft und der Beweglichkeit wird die Erarbeitung fußballspezifischer Fertigkeiten limitiert. Ange-sichts der Bedeutung der Muskulatur im Fußballsport erstaunt es, daß bisher dem sportartgerechten, muskulären Trainingszustand und dessen Überprüfung in der sportmedizinischen Diagnostik nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde.

Bei immer fußballspezifischer ausgerichtetem Training ist die Gefahr groß, daß es zu Über- und Fehlbelastungen der fußballspezifischen Muskulatur kommt. Es bilden sich muskuläre Ungleichgewichte aus, sogenannte muskuläre Dysbalancen.

Muskuläre Dysbalancen sind dadurch gekennzeichnet, daß einzelne Muskeln vermindert dehnbar sind. Ebenso kann es auch zu einer Veränderung der Kraftentwicklung unterschiedlich wirkender Muskeln und Muskelgruppen kommen. Um den Zustand der Muskulatur hinsichtlich der Dehnfähigkeit und der Kraftentwicklung besser beurteilen zu können, wurde mit einer Oberligamannschaft ein spezielles Testprogramm durchgeführt.

FOTO: HORST MÜLLER



keit und der Kraftentwicklung besser beurteilen zu können, wurde mit einer Oberligamannschaft ein spezielles Testprogramm durchgeführt.

Anzahl	20 Spieler
Alter	25,2 Jahre
Größe	180 cm
Gewicht	75,4 kg

Untersuchung im Überblick

Im Mittelpunkt unserer Ausführungen steht die Untersuchung einer Fußballmannschaft aus der Oberliga Baden-Württemberg im Zeitraum Juli 1992 bis Oktober 1992.

Bei 20 Spielern erfolgte die Erstellung eines Leistungsprofils „Muskulärer Funktionszustand“ zur Erfassung der allgemeinen und spezifischen muskulären Leistungsfähigkeit. Dabei wurden sowohl Kraft- als auch Beweglichkeitswerte erhoben.

Der praktische Wert einer solchen sportmedizinischen Muskeldiagnostik liegt für den Trainer und Spieler in der Möglichkeit, muskuläre Dysbalancen frühzeitig zu erkennen. Sofort nach Auswertung der erhobenen Daten können vorbeugende (Trainings-) Schritte geplant und durchgeführt werden.

Untersuchungsdurchführung

Die vorliegende Studie wurde zu zwei Meßzeitpunkten zu Saisonbeginn im Juli 1992 und Mitte der ersten Halbserie im Oktober 1992 durchgeführt. 20 Spieler einer Oberligamannschaft aus Baden-Württemberg beteiligten sich an der Untersuchung.

1. Untersuchung im Juli 1992

Innerhalb der ersten Untersuchung im Juli 1992 wurden folgende Daten erhoben:

1. Allgemeine anthropometrische Daten (Körperbaumerkmale), frühere oder bestehende Verletzungen, Verletzungsarten und Erkrankungen
2. Daten der sportmedizinisch-orthopädischen Ganzkörperuntersuchung
3. Daten der manuellen Muskelfunktionsdiagnostik (Beweglichkeitstestung nach Janda)
4. Daten der isokinetischen Muskelfunktionsdiagnostik (Cybex 350)

Nach der ersten Untersuchung im Juli wurde jedem Spieler ein Übungsprogramm zur Dehnung der Extremitätenmuskulatur mitgegeben.

Das Übungsprogramm war in einem Heft, das jeder Spieler ausgehändigt bekam, zusammengestellt. Die Dehnungsgymnastik sollte nach dem Prinzip des passiven statischen Dehnens (Stretching) entweder vor oder nach dem Training bzw. Wettkampf absolviert werden. Der betreffende Trainer wurde über die Vorgaben an die Spieler informiert. Er hatte die Maßgabe, die Übungsdurchführung zu überwachen und eine Kontrollfunktion auszuüben.

2. Untersuchung im Oktober 1992

Zum Zeitpunkt der zweiten Untersuchung im Oktober 1992 konnten lediglich 19 Spieler nachuntersucht werden. Ein Spieler konnte verletzungsbedingt nicht teilnehmen. Alle Untersuchungen, sowohl im Juli als auch im Oktober, wurden von denselben Untersuchern durchgeführt.

Untersuchungsinhalte

Ermittlung allgemeiner anthropometrischer Daten und von Verletzungsprofilen

Neben der Erfassung allgemeiner anthropometrischer Daten (Körperbaumerkmale) wurde durch einen Fragebogen versucht, die Verletzungen bzw. Verletzungsmuster der Spieler in der bisherigen aktiven Zeit zu erfassen.

Neben den spielerbezogene Daten (u.a. Beginn der fußballerischen aktiven Zeit, Spielerposition, Füßigkeit) wurden vor allem Verletzungen innerhalb der letzten 20 Monate erfaßt.

Eine Differenzierung in verschiedene Verletzungsformen wurde vorgenommen (Muskelverletzungen, Sehnenverletzungen, Kapsel-Bandschäden, Frakturen, Wirbelsäulenbeschwerden, u.a.).

Sportmedizinisch-orthopädische Untersuchung

Die sportmedizinisch-orthopädische Untersuchung beinhaltet in erster Linie eine ganzkörperliche Untersuchung des Achsenkörpers und Gelenkkapparates. Für den Fußballer sind besonders die Gelenkfunktionstests (Funktion und Beweglichkeit) der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke von Bedeutung.

MUSKULÄRE PROBLEM BEREICHE

Zur Verkürzung neigende Muskulatur

- Trapezförmiger Schultermuskel (*m. trapezius*), absteigender Anteil
- Brustumskulatur (*m. pectoralis*)
- Rückenstrecker im Lenden- und Halsbereich (*m. erector spinae*)
- Hüftbeugemuskulatur (*m. iliopsoas*)
- Beinanzieher (*mm. adductores*)
- Gerader Oberschenkelklemmuskulatur (*m. rectus femoris*)
- Hintere Oberschenkelklemmuskulatur (*mm. ischiocrurales*)
- Wadenmuskulatur (*m. gastrocnemius, m. soleus*)

Zur Abschwächung neigende Muskulatur

- Vordere Halsmuskulatur
- Rautenmuskulatur (*mm. rhomboidei*)
- Vorderer Sägemuskel (*m. serratus anterior*)
- Rückenstrecker, im Brustwirbelsäulenbereich (*m. erector spinae*)
- Gesäßmuskulatur (*m. glutei*)
- Bauchmuskulatur (*m. rectus abdominis, mm. obliquii abdominis*)
- Kniegelenkstrecker (*m. vastus medialis, intermedius, lateralis*)
- Vordere Schienbeinmuskulatur (*m. tibialis anterior*)
- Fußmuskulatur

Tab. 1: Muskeln, die allgemein zur Verkürzung und zur Abschwächung neigen

Die Funktionsprüfung der Kniegelenke erfolgte nach einem standardisierten Schema. Es wurden insbesondere die Funktionen des Kapsel-Bandapparates (Seitenbänder, Kreuzbänder) und die Menisken untersucht.

Die Wirbelsäule wurde nach Aufbau und Funktion beurteilt. Krankhafte Veränderungen wurden festgehalten. Bei Normalbefunden wurde auf eine Röntgenuntersuchung verzichtet.

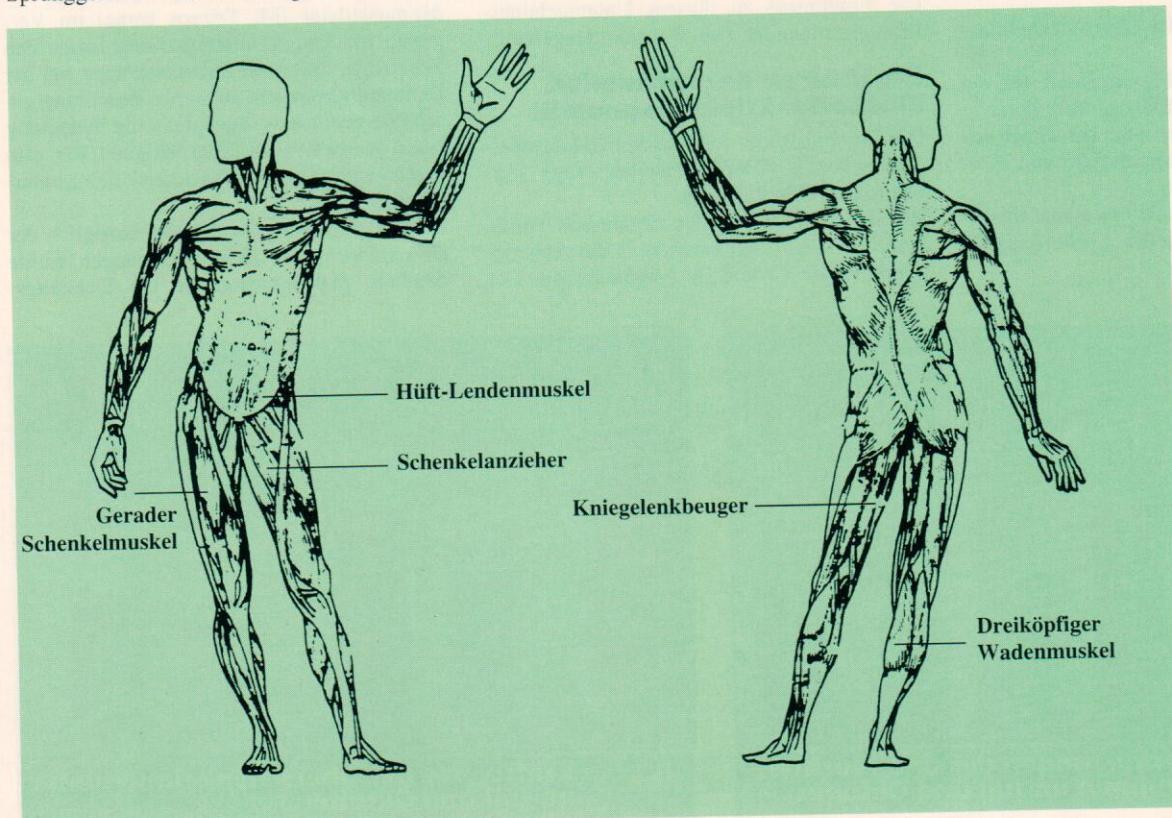
Manuelle Muskelfunktionsdiagnostik nach Janda (Beweglichkeitsprüfung)

Die Muskelfunktionsdiagnostik nach Janda ermöglicht es, die Verkürzung eines Muskels

bzw. einer Muskelgruppe zu erkennen. Die Gelenke werden bis zur Beweglichkeitsgrenze gebeugt und gestreckt. Die maximal erreichte Bewegungsspannweite wird mit Hilfe eines Gelenkwinkelmessers erfaßt. Die gewonnenen Werte werden mit „normalen Werten“ verglichen. Die Differenzierung erfolgte nach drei Graden der Einschränkung der Beweglichkeit.

Grad 1: Optimale Dehnbarkeit des Muskels
 Grad 2: Leichte Verkürzung eines Muskels
 Grad 3: Starke Verkürzung eines Muskels
 Das maximale Bewegungsausmaß kann durch vielfältige Einflüsse eingeschränkt sein. Häufig liegen muskuläre Verkürzungen zugrunde. Es gibt Muskeln, die entweder eher zur Ver-

Abb. 1:
In der Untersuchung getestete Muskeln. Speziell bei diesen Muskelgruppen können aufgrund von Beanspruchungen, die für den Fußballer typisch sind, Verkürzungstendenzen vermutet werden.



kürzung oder eher zur Abschwächung tendieren (vgl. Tab. 1).

Die Verkürzungstendenzen einzelner Muskel(-gruppen) können durch für den Fußballspieler typische Beanspruchungen gefördert werden. Aus dieser Kenntnis heraus wurden folgende, für den Fußballer besonders relevante Muskelgruppen gezielt auf Verkürzungen untersucht (Abb. 1):

- ① Hüft-Lendenmuskel (M. Iliopsoas)
- ② Gerader Schenkelmuskel (M. Rektus femoris)
- ③ Kniegelenkbeuger (Ischiocrurale Muskulatur)
- ④ Schenkelanzieher (Adduktoren)
- ⑤ Dreiköpfiger Wadenmuskel (M. Trizeps surae)

Isokinetische Muskelfunktionsdiagnostik

Eine Sonderform der dynamischen Krafttestung ist die isokinetische Funktionstestung. Sie kann nur mit speziellen Systemen durchgeführt werden. Die isokinetische Funktions- und Trainingsform hat sich insbesondere in der Rehabilitation verletzter Spieler als gelenkschonende, effiziente Methode bewährt. Beim gesunden Sportler wird die isokinetische Funktionstestung in erster Linie zur gezielten Kraftmessung und damit zur Erfassung und Beurteilung der muskulären Funktion (Trainingszustand) eingesetzt.

Innerhalb der Kraftmessung wurden die Kräfte (Drehmomente) der streckenden und beugenden Kniegelenkmuskulatur gemessen. Nach einer standardisierten Aufwärmphase auf dem Fahrradergometer (10 Minuten) erfolgte die Testung auf dem Cybex 350. Folgende Meßwerte wurden ermittelt (jeweils im Juli 1992 und Oktober 1992):

1. Maximalkraftwerte der Oberschenkelmuskulatur
2. Seitendifferenz der Maximalkraft für die Oberschenkelstreck- und Beugemuskulatur
3. H/Q Quotient. Dieser wird berechnet aus dem Verhältnis der Maximalkräfte von Beuge- zu Streckmuskulatur.

Mit den Meßwerten wurde einmannschaftsbezogenes und individuelles Leistungsprofil erstellt.

VERLETZUNGEN

Verletzungen innerhalb der letzten beiden Spielzeiten

Muskelverletzungen (7 Spieler)

- 5 x Zerrungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- 2 x Zerrungen der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Kapsel-Band-Gelenkverletzungen (6 Spieler)

- 2 x Außenbandriß am Kniegelenk
- 2 x Innenbandriß am Kniegelenk
- 1 x Kapselriß am Kniegelenk
- 1 x Außenbandriß am Sprunggelenk

Sehnenverletzungen (4 Spieler)

- 1 x Achillessehnenriß
- 3 x Ansatztendopathie der Achillessehne

Frakturen (1 Spieler)

- 1 x Mittelfußriß

Wirbelsäule (12 Spieler)

Tab. 2: Verletzungen der untersuchten Spieler innerhalb der letzten beiden Serien

Untersuchungs-ergebnisse

Ergebnisse der Fragebogen-Aktion und der sport-medizinisch-orthopädischen Untersuchungen

Die Ergebnisse zu diesem Untersuchungsbereich sind in der Tab. 2 zusammengefaßt.

Ergebnisse der manuellen Muskelfunktionsdiagnostik

Die Ergebnisse der manuellen Muskelfunktionsdiagnostik (Beweglichkeitstestung) werden in der Abb. 2 gezeigt.

Bei der Auswertung der Ergebnisse wurde keine weitere Differenzierung in die verschiedenen Grade (2 und 3) vorgenommen. Der

Muskelstatus wurde in der Ergebnisdarstellung als „verkürzt“ oder „nicht verkürzt“ charakterisiert.

Bei der Erstuntersuchung im **Juli 1992** zeigte sich die das Kniegelenk streckende Muskulatur (M. Rektus femoris) bei 13, die das Kniegelenk beugende Muskulatur bei 12, die das Hüftgelenk beugende Muskulatur (M. Iliopsoas) bei 6 und die Adduktoren bei jeweils 5 Spielern verkürzt. Die Dehnfähigkeit der hinteren Unterschenkelmuskulatur (M. Gastrocnemius und M. Soleus) war bei 5 Spielern eingeschränkt.

In der Kontrolluntersuchung im **Oktober 1992** fanden sich deutliche Besserungen in der Beweglichkeit der Muskelgruppen. Der Kniegelenkstrecker waren lediglich noch bei 6 Spielern, die das Kniegelenk beugende Muskulatur bei 9 Spielern, die Hüftgelenkbeuger bei 2 Spielern und die Adduktoren nur noch bei einem Spieler verkürzt.

In 6 Fällen war die Wadenmuskulatur verkürzt. Damit war bei der Dehnfähigkeit dieser Muskelgruppe keine Verbesserung vom Juli 1992 zum Oktober 1992 erkennbar.

Es zeigte sich somit, daß die Durchführung des Dehnungsprogramms effektiv war.

Die unbefriedigenden Ergebnisse bei den Kniegelenksbeugern (noch immer 9 Spieler mit verkürzter Muskulatur) bzw. der Wadenmuskulatur (6 Spieler mit verkürzter Wadenmuskulatur) läßt unseren Erachtens die ungenügende Berücksichtigung der Gelenk-Muskel-Funktion (arthro-muskuläre Beziehung) deutlich werden. Für richtiges und wirkungsvolles Dehnen ist neben der Verwendung einer geeigneten Dehnungsmethode das Erreichen einer optimalen Dehnposition der Muskelgruppe ein wichtiger Aspekt (vgl. folgenden Teil 2 des Beitrags).

Die Steigerung der Dehnungsdefizite der Wadenmuskulatur (M. Trizeps surae) im Vergleich zur Eingangsuntersuchung lassen den Schluß zu, daß dieser Muskelgruppe bei der Dehnungsgymnastik zu wenig Beachtung geschenkt wurde bzw. die Spieler die Bedeutung einer ausreichenden Dehnfähigkeit der ein- und zweigelenkigen Wadenmuskulatur unterschätzen.

Bei der Befragung der Spieler bezüglich der Durchführung der Dehnungsübungen wurde deutlich, daß insbesondere die Dehnungs-

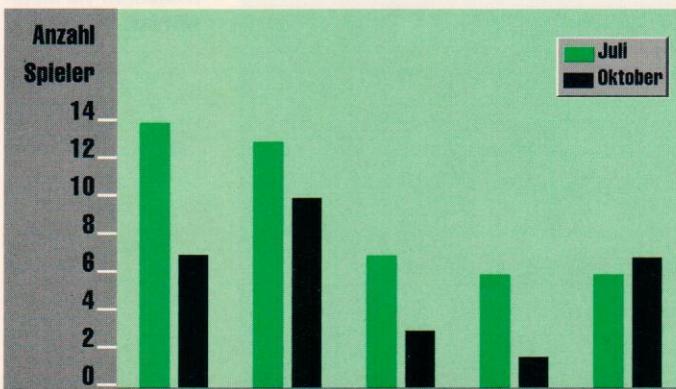


Abb. 2 Muskelverkürzungen der untersuchten Muskelgruppen im Juli und Oktober

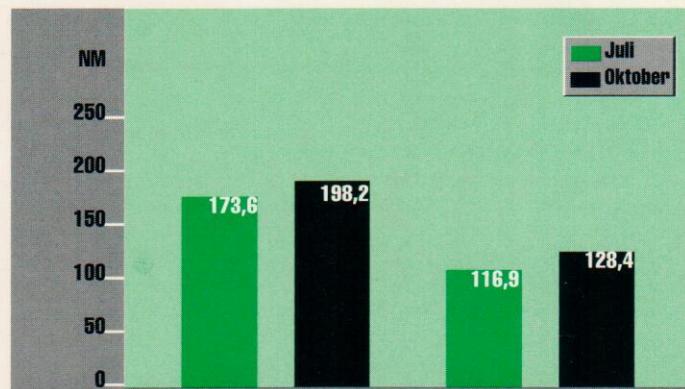


Abb. 3 Kraftwerte der Oberschenkelmuskulatur im Juli und Oktober

FALLBEISPIELE

Einzelfalldarstellungen**Spieler H.O., P.I., W.I.** (Abb. 5)

Alle drei Spieler hatten eine vordere Kreuzbandläsion (anterior-mediale Rotationsinstabilität, klinisch Grad II-III°). Bei den Spielern fielen jeweils ein niedriger H/Q-Quotient auf. Die Drehmomente der Kniegelenkbeuger waren schwach. Alle 3 Spieler hatten vom Arzt die Empfehlung bekommen, ein fortgeschrittenes Training der Kniegelenkstrecken (Quadrizeps) durchzuführen. In einem Fitneßstudio versuchten sie, den Rat umzusetzen.

Spieler M.U. (Abb. 5)

Der Spieler hatte links ein deutliches Mißverhältnis im Sinne abgeschwächter Strecker (101%) und rechts im Sinne abgeschwächter Beugemuskulatur (55%). Die Befragung und manuelle Untersuchung ergab immer wiederkehrende und im Moment bestehende Beschwerden an der Wirbelsäule. Durch eine Röntgenuntersuchung der Wirbelsäule wurde eine Wirbelkörperverschiebung erkennbar. Die extrem dysbalancierten muskulären Verhältnisse des Spielers können Ausdruck und Folge der Schädigung der Wirbelsäule bzw. der Bandscheibe sein.

Spieler D.Z. (Abb. 5)

Die Kraftwerte der Beugemuskulatur sind sehr gering ausgeprägt. Der Spieler hatte beidseits vor 3 bis 4 Monaten einen Muskelfaserriss der Beugemuskulatur. Die mangelnde Kraft der Beugemuskulatur kann sowohl Folge (ungenügende Rehabilitation) als auch Ursache (z.B. Muskelverletzung durch mangelndes Kräfteinbruch) sein. Zur weiteren Abklärung möglicher Ursachen müssen von ärztlicher Seite auch die benachbarten Gelenke und Regionen (u.a. Wirbelsäule) untersucht werden.

Spieler R.U. und I.C. (beide Torhüter) (Abb. 5)

Bei beiden (beschwerdefreien) Torhütern fielen die sehr niedrigen H/Q-Quotienten ins Auge. Vermutlich sind die niedrigen H/Q-Quotienten auf eine positionsspezifische Anpassung zurückzuführen. Der Torhüter steht in Erwartung des Balles und im Sinne einer optimalen Ausgangsposition in einer Stellung mit leicht gebeugten Kniegelenken. Dadurch sind die Kniegelenkstrecken gegenüber den Kniegelenkbeugern verstärkt entwickelt.

übungen für die Wadenmuskulatur vernachlässigt wurden. Dies kann, neben sportartspezifischen Ursachen, ursächlich für die mangelnde Wirksamkeit des durchgeföhrten Dehnungsprogrammes (bezogen auf diese Muskelgruppe) sein.

Im Rahmen der Auswertung erstaunte uns die Tatsache, daß die jüngeren Spieler gegenüber den älteren Spielern überwiegend eine schlechtere Dehn- und Entspannungsfähigkeit der untersuchten Muskelgruppen zeigten. Insgesamt unterstreichen die teilweise deutlichen Verbesserungen der Muskelverkürzungen bei der Nachuntersuchung im Oktober die Wichtigkeit der regelmäßigen, konsequenten und korrekten Durchführung der Dehnübungen.

Die Tatsache, daß es im Verlaufszeitraum Juli bis Oktober bei bestimmten Muskelgruppen nur zu einer geringen (Kniegelenkbeuger) bzw. zu keiner Steigerung der Dehnfähigkeit (Wadenmuskulatur) kam, relativiert diese Aussage keineswegs.

Ergebnisse der isokinetischen Muskelfunktionsdiagnose

Aufgrund der Fülle der erhobenen Daten wird auf eine Gesamtdarstellung aller Ergebnisse verzichtet. Es werden (ausschnitthaft) nur die Werte gezeigt und besprochen, die bei der Testgeschwindigkeit 60 Grad W/S erhoben wurden.

Drehmomente der Kniegelenkstrecken und der Kniegelenkbeuger

Zu den Meßzeitpunkten im Juli 1992 und im Oktober 1992 wurden die Kräfte (Drehmomente) der Kniegelenkstrecken und -beuger gemessen. In Abb. 3 sind die Ergebnisse (Mittelwerte) dargestellt.

Die Streckmuskulatur der Kniegelenke weist bei der niedrigen Testgeschwindigkeit (60 Grad W/S) höhere Werte auf als die Beugemuskulatur. Sie ist gegenüber der Beugemuskulatur die stärkere Muskelgruppe. Sie muß u.a. das Körpergewicht gegen die Schwerkraft stabilisieren.

Insgesondere beim Fußballer werden die Strecken innerhalb typischer Beanspruchungen wie Lauf-, Sprint- und Sprungbewegungen wie Lauf-, Sprint- und Sprungbewegungen schwerpunktmaßig trainiert und bean-

sprucht. Im Verlaufszeitraum zeigen die Kniegelenkstrecken einen größeren Kraftzuwachs (Juli 173,6 Nm, Oktober 198,2 Nm, +14,17%) als die Kniegelenkbeuger (Juli 116,9 Nm, Oktober 128,4 Nm, +9,84%).

Dies führt zu einem immer ungünstiger werdenden H/Q Quotienten. Der H/Q-Quotient beschreibt das Verhältnis der beugenden zur streckenden Kniegelenkmuskulatur. Er sollte etwa 70% betragen. Zum Testzeitpunkt im Juli 1992 betrug er durchschnittlich 67,34%, im Oktober nur noch 64,78%.

14 von 20 Spielern gaben an, Rechtsfüßer zu sein. Interessant war, daß der H/Q-Quotient des Schuhbeins höher als der des Standbeins

war (71,95% zu 66,70%); dies kann mit der typisch abbremsenden Bewegung des Schwungbeins nach einem Ballkontakt (z.B. Schießen, Passen, u.a.) erklärt werden.

Ein ausgewogenes Verhältnis der Kniegelenkstrecken und beugenden Muskulatur wird sowohl für die Leistungsfähigkeit der Spieler als auch für die Prophylaxe gegenüber Verletzungen als bedeutsam beschrieben. Aus den Messungen läßt sich die Empfehlung ableiten, daß die kniegelenkbeugende Muskulatur, und hier besonders die des Standbeins, durch geeignete Übungen (vgl. den in einer späteren Ausgabe folgenden Praxisteil 3) besonders gekräftigt werden sollte.

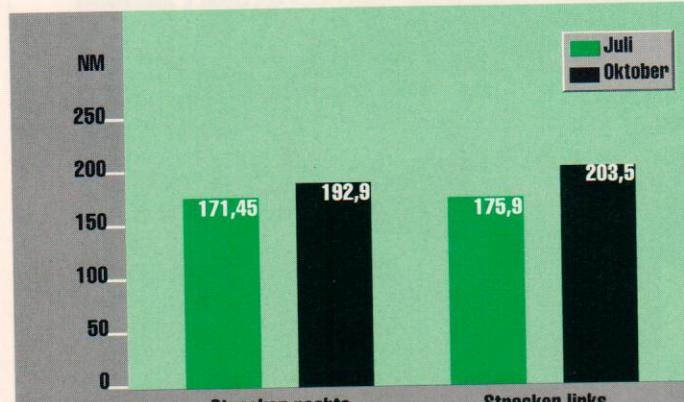


Abb. 4 Mittelwerte der Streckenmuskulatur beidseitig im Juli und Oktober

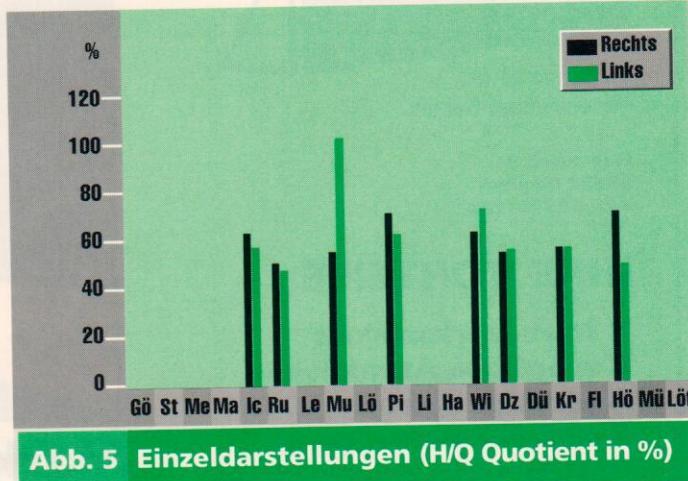


Abb. 5 Einzeldarstellungen (H/Q Quotient in %)

Die Analyse der seitigen Differenzen der Streckermuskulatur ergibt zu beiden Testzeitpunkten eine Dominanz des linken gegenüber dem rechten Bein mit statistisch nachweisbarem Unterschied ($p < 0,01$). 14 von 20 Spielern gaben an, rechtsfüßig zu sein, 3 von 20 beidfüßig. Demzufolge war in 14 Fällen das linke Bein das Standbein (Abb. 4).

Das Standbein hat beim Fußballspieler die Aufgabe das Körpergewicht zu stabilisieren bzw. im Gleichgewicht zu halten, wohingegen das Spielbein die Ballkontrolle ausübt.

Die Haltearbeit des Standbeins wird meist in einer halbgebeugten Kniegelenkposition durchgeführt. Diese Stellung führt zu einer bevorzugten Kräftigung der Kniegelenkstrekker des Standbeines wohingegen das Spielbein u.a. durch das geringe Gewicht des Spielballs und der frei schwingenden Bewegungsführung keine intensiven Kraftreize erfährt. Die Dominanz der linksseitigen Streckermuskulatur wird damit durch das sportartspezifische Bewegungsmuster des Fußballers erklärbar. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine pathologische (krankmachende) muskuläre Dysbalance, sondern um einen sportartspezifisch erzielten Effekt. Die Tatsache, daß zu Beginn der Saison im Juli nur eine geringe Seitendifferenz der Oberschenkelstrekker vorlag, die sich im Laufe der sportartspezifischen Trainingsperiode zu einer signifikanten Differenz ausbildete, unterstreicht die Bedeutung einer fußballspezifischen Anpassung der Muskulatur unter Trainings- und Wettkampfbedingungen. Inwieweit dieser für den Fußballspieler physiologische Muskelzustand „Krankheitswert“ erlangen kann, bleibt weiteren Untersuchungen vorbehalten.

Beitragsfolge 2 (ft 3/94):

Beweglichkeitsübungen

Beitragsfolge 3 (ft 4/94):

Kräfteübungen

ZUSAMMENFASSUNG KONSEQUENZEN

Konsequenz 1:

Es konnten Muskelgruppen identifiziert werden, die beim Fußballspieler zur Verkürzung neigen. Dies betrifft alle untersuchten Muskelgruppen, die zum Teil deutlich und bleibend verkürzt waren.

Konsequenz 2:

Es zeigte sich, daß ein gezieltes Dehnungsprogramm einen positiven Einfluß auf die gedehnten Muskelgruppen hat. Von besonderer Wichtigkeit ist sowohl eine planmäßige wie auch richtige Durchführung der Dehnungen.

Konsequenz 3:

Einzelne Muskelgruppen, besonders die Kniegelenkbeuger und die ein- und zweigelenkige Wadenmuskulatur müssen im Dehnungsprogramm des Fußballspielers eine besondere Aufmerksamkeit erfahren.

Konsequenz 4:

Die Krafttestungen zeigten im Verlaufe der Vorbereitungsperiode deutliche Anpassungen der Kräfte im Beinbereich. In erster Linie paßten sich die Kniegelenkstrekker an die Trainingsreize an. Bei vielen Spielern wurden im Vergleich zu den Kniegelenkstreckern zu geringe Kräfte der Kniegelenkbeuger gemessen. Dieser Umstand wird vielfach für eine erhöhte muskuläre Anfälligkeit der hinteren Beinbeugemuskulatur (Zerrungen) als auch für eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit der Kniegelenke verantwortlich gemacht.

Konsequenz 5:

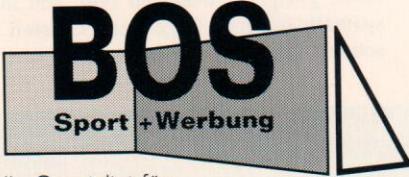
Bei einzelnen Spielern konnten im Kraftbereich deutliche muskuläre Dysbalancen festgestellt werden. Diese Spieler befanden sich entweder in der Phase der Rehabilitation oder berichteten über Beschwerden. Isokinetische Kraftmessungen können oft schon vor Auftreten einer Verletzung Auskunft über sich anbahnende muskuläre Dysbalancen geben, deren Entstehung, wenn sie nicht direkt auf die Trainingsinhalte zurückzuführen sind, klinisch untersucht werden sollten.

Konsequenz 6:

Bei der Planung der kräftigenden Übungen sollten insbesondere die Kniegelenkbeuger, besonders auch bei den Torhütern, berücksichtigt werden. Bei den Feldspielern sollten die Beuger nicht nur beidbeinig, sondern auch einbeinig auf das Standbein bezogen, trainiert werden. Die Untersuchung ergab dort deutliche Kraftdefizite.

Konsequenz 7:

Die vorgenommene Untersuchung zeigte, daß sie sich zur Erstellung eines allgemeinen Leistungsprofils einer Mannschaft eignet. Aus den Ergebnissen lassen sich damit sowohl allgemeine, spezielle und individuelle Trainingsschritte ableiten. Die Untersuchung muß noch weiterentwickelt werden. Sie kann jedoch ohne großen Aufwand für Trainer und Spieler zu festzusetzenden Zeitpunkten durchgeführt werden.



Ihr Spezialist für
Hallens-Fußball-Banden

Eichenweg 7
86692 Münster
Tel.: 08276/1963

IHRE VORTEILE

- Werbewirksamkeit
- sportliche Attraktivität
- günstige Finanzierung
- einfache Befestigung

Sport und Werbung -

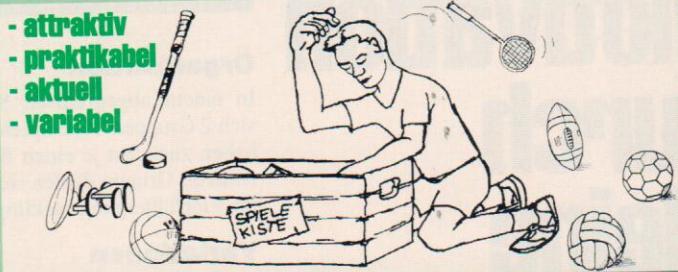


Marketing mit Zukunft!

Spielekiste

Folge 1

Ein Beitrag von Holger Winkler



Checkliste

Wozu eignet sich die Spielform?

Schwierigkeitsstufe

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- „Absolute Könner“

Organisationsvorgaben

- ganzes Spielfeld
- halbes Spielfeld
- kleineres Spielfeld
- tragbare Tore
- Hütchen/Stangen
- Bälle
- Trainingshemdchen
- Halle

Schwerpunkt

- Angriff
(Individual- und Gruppentaktik)
- Verteidigung
(Individual- und Gruppentaktik)
- Angriff
(Mannschaftstaktik)
- Verteidigung
(Mannschaftstaktik)
- Aufwärm-/Ausklang
- Spaß
- Technik
- Konditionsschulung

TORSCHUSS-SPIEL

Spielidee

Die Spieler werden in 2 gleichstarke Mannschaften von 6 bis 8 Spielern eingeteilt. 2 Tore mit Torwarten werden innerhalb eines Spielfeldes von einer doppelten Strafraumgröße gegenüber aufgestellt. In der Mitte des Spielfeldes ist mit Hütchen eine Zone von etwa 10 Metern Länge abgegrenzt. Die beiden Mannschaften spielen nur innerhalb dieses Spielfeldbereiches gegeneinander. Dabei erfolgen die Zuspiele innerhalb des Teams nur mit der Hand (Handball).

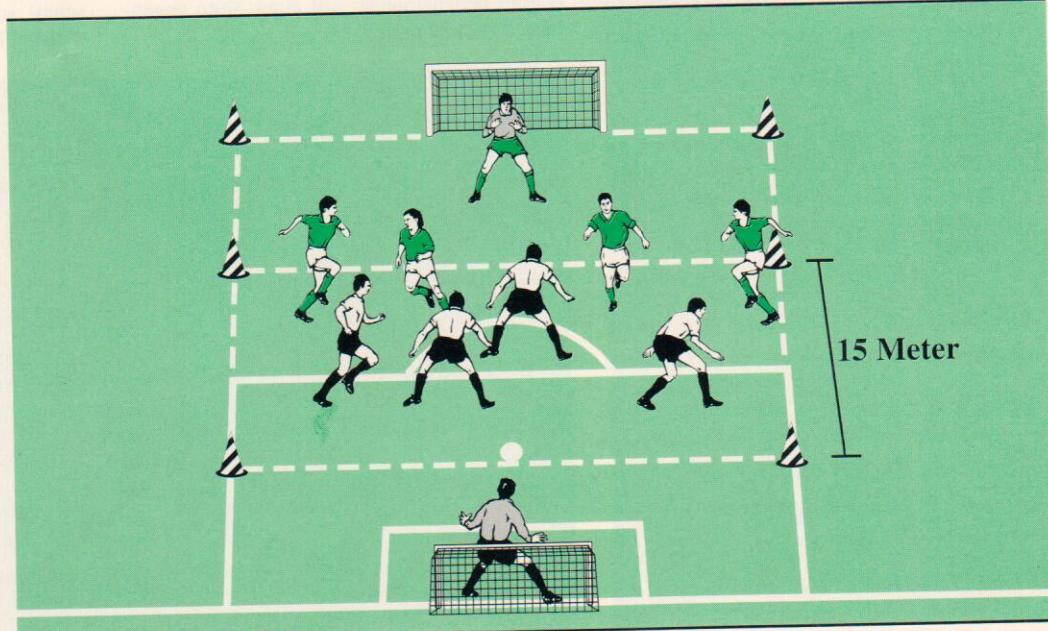
Aus diesem Zusammenspiel heraus versucht einer der Mannschaftsmitglieder, in einer passenden Situation mit einem Spannschuh aus der Hand einen Treffer beim gegnerischen Tor zu erzielen. Nach einem Torabschluß – egal ob Tor oder nicht – wirft der Torhüter einen Mitspieler in der Mittelzone an.

Variationen

- Die Breite und Länge des Spielfeldes bzw. der mittleren Zone kann der Mannschaftsgröße bzw. dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden. Die Torhüter müssen eine realistische Möglichkeit zur Torverhinderung haben bzw. die Angreifer müssen zwischendurch genug Erfolgsergebnisse sammeln können.
- Für leistungsstärkere Spieler und Mannschaften: Die Volley-Abschlüsse sind nur nach einem Zuspiel von einem Mitspieler erlaubt.
- Es können nacheinander einige Durchgänge von etwa 7 bis 10 Minuten absolviert werden, wobei jeweils eine aktive Erholungsphase (leichte Ballübungen, Stretching, lockerer Lauf) zwischengeschaltet werden sollte.
- Beim Handball-Zusammenspiel können die erlaubten Schritte begrenzt werden.

Korrekturen

- Durch ein schnelles Zusammenspiel und überraschende Spielverlagerungen einen Mitspieler freispieln und in eine erfolgversprechende Schußposition bringen!
- Eine erfolgversprechende Möglichkeit des Torabschlusses ist der Dropkick, d.h. der Ball wird unmittelbar nach seiner Bodenberührung getroffen: Dabei den Ball möglichst etwas oberhalb der Mitte treffen und dicht neben dem Standbei spielen!
- Eine weitere Möglichkeit des Volleyschusses bietet der Hüftdrehstoß: Der Ball wird in Hüfthöhe volley mit dem Vollspann geschlagen. Mit einer weiten Ausholbewegung des Spielbeines wird gleichzeitig der Oberkörper zurückgenommen und seitlich über das leicht gebeugte Standbein geneigt.



Motivation durch kleine Spiele Teil 2

Trainingsformen für ein interessantes und kindgemäßes Training.

Ein Beitrag von Ralf Peter

Für wen und wozu eignen sich die Motivationsspiele?

■ Motivationsspiele müssen insbesondere in unteren Altersklassen bis zur D-Jugend in jede Übungsstunde eingebaut werden.

■ Motivationsspiele schulen auf spielerische Weise technisch-taktische Grundfertigkeiten und das Spielvermögen.

■ Motivationsspiele entwickeln darüber hinaus verschiedene Bewegungsfertigkeiten.

■ Motivationsspiele eignen sich insbesondere für den einleitenden Teil einer Übungsstunde. Sie können aber auch zur Auflockerung zwischen anspruchsvolleren Trainingsabschnitten eingebaut werden.

MOTIVATIONSSPIEL 10

Organisation

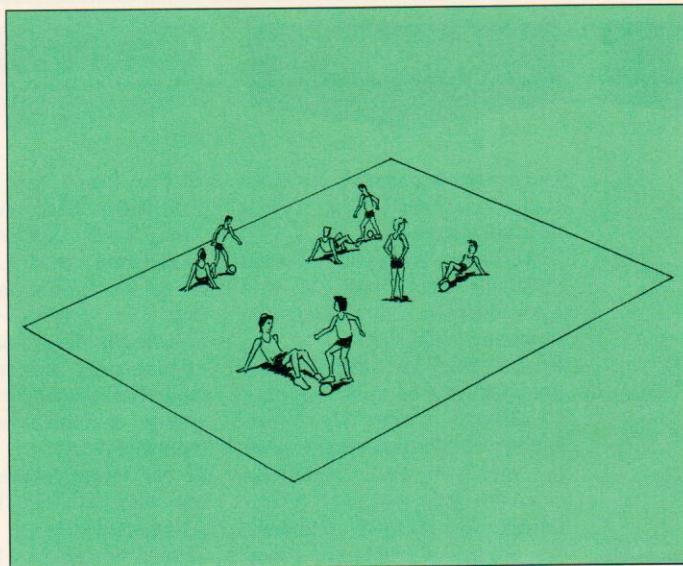
In einem abgegrenzten Spielraum verteilen sich 2 Gruppen. Alle Spieler der einen Gruppe haben zunächst je einen Ball, die Spieler der anderen Gruppe dürfen sich als „Krebse“ nur im Vierfüßlergang rücklings fortbewegen.

Variationen

□ Mannschaftswettbewerb: Nach einer Balleroberung geben die „Krebse“ den Ball jeweils sofort zurück. Nach 2 (3/4) Minuten

werden die Balleroberungen aller Mannschaftsmitglieder addiert. Danach tauschen die beiden Teams die Aufgaben und Positionen. Welche Mannschaft schafft die meisten Balleroberungen?

□ „Krebsvermehrung“: Zunächst werden 3 bis 4 Spieler als „Krebse“ bestimmt, die restlichen dribbeln im Spielraum. Wer seinen Ball an einen „Krebs“ verliert, wird ebenfalls sofort zu einem „Krebs“. Welcher Spieler bleibt zuletzt übrig?



10 Die „Krebse“ bewegen sich rücklings auf Händen und Füßen fort und sollen jeweils den Ball eines dribbelnden Spielers berühren. Nach einer Ballberührung tauschen die beiden betreffenden Spieler sofort die Aufgaben und Positionen. Die Spieler am Ball sollen durch ein geschicktes Dribbling den „Krebsen“ ausweichen (Abdecken des Balles mit dem Körper).

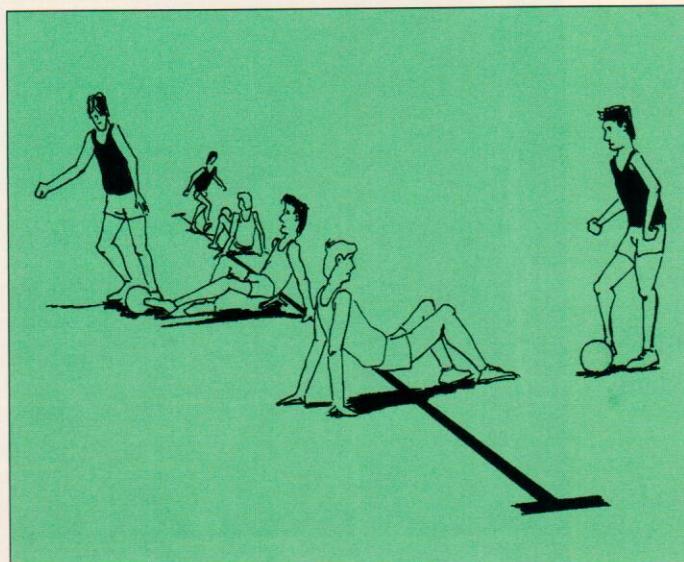
MOTIVATIONSSPIEL 11

Organisation

Die Spieler werden in 2 gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Die Spieler der einen Gruppe verteilen sich als „Krebse“ (Vierfüßlergang rücklings auf Händen und Füßen) auf einer markierten, etwa 20 Meter breiten Linie. Die Spieler der anderen Gruppe haben alle je einen Ball und stellen sich zunächst vor Spielbeginn nebeneinander auf einer Seite gegenüber der Linie auf.

Variationen

□ Die beiden betreffenden Spieler tauschen jeweils direkt nach einer Balleroberung bzw. einem Ballverlust die Positionen.
□ Bei einem geringeren Leistungsvermögen können auch weniger „Krebse“ die Linie bewachen bzw. die Linienbreite wird erweitert.
□ Mannschaftswettbewerb: Welche Mannschaft schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Liniendurchbrüche?



11 Die Spieler mit Ball versuchen in einer bestimmten Zeit, möglichst oft die bewachte Linie zu überdribbeln und die gegenüberliegende Hallenseite (bzw. eine Ziellinie) zu erreichen. Wenn ein „Krebs“ den Ball berührt, müssen sie zur Startposition zurück. Welcher Spieler schafft in der Zeit die meisten Durchbrüche? Anschließend tauschen die beiden Gruppen die Aufgaben und Positionen.

MOTIVATIONSSPIEL 12

Organisation

Die Spieler werden zunächst in 2 gleichgroße Mannschaften eingeteilt.

Die Spieler eines Teams bewegen sich dabei als „Krebs“ (Vierfüßlergang rücklings) gleichmäßig verteilt auf 3 Seiten eines mit Hütchen abgesteckten, etwa 20 x 20 Meter großen Vierecks.

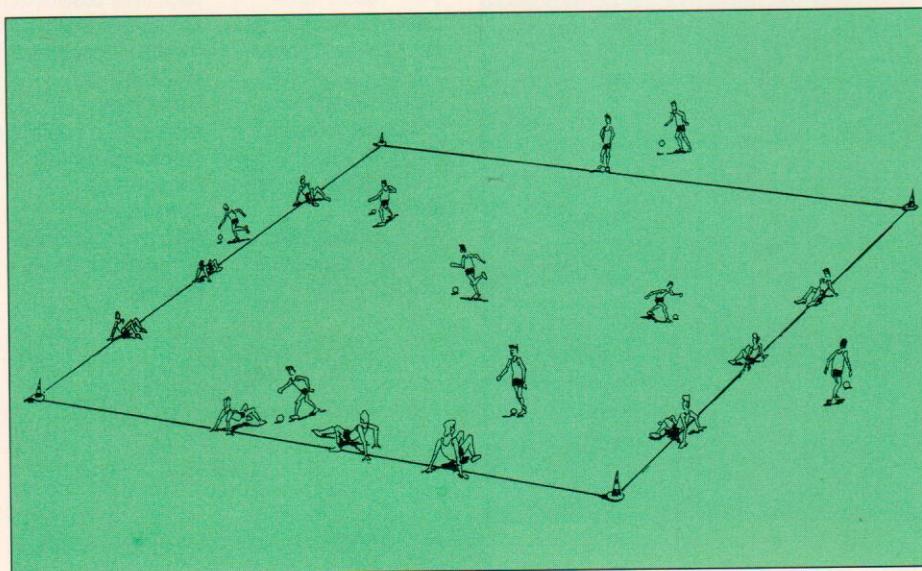
Die Spieler des anderen Teams haben je einen Ball und dribbeln innerhalb des abgegrenzten Spielraums.

Variationen

- Die Größe des Spielraums und damit die Länge der Durchbruchlinien kann dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.
- Einzelwettbewerbe: Welcher Spieler schafft in einer festgelegten Zeit die meisten Durchbrüche bzw. welcher „Krebs“ schafft die meisten Ballberührungen?
- Spiel mit 3 (leistungsschwächeren) Teams: Die Spieler einer Mannschaft bewachen im

Wechsel die Vierecklinien, die Spieler der anderen beiden Teams versuchen, so oft wie möglich aus dem Spielfeld zu dribbeln.

- Bevor die Spieler nach einem erfolgreichen Limiendribbling wieder über die „offene Linie“ in das Spielfeld zurück dürfen, müssen sie zunächst eine Zusatzaufgabe erfüllen (Balljonglieren, Slalomdribbling).
- Bei leistungsstarken Teams: Die „offene“ Linie wird von einem Torhüter bewacht, der ebenfalls überdribbelt werden muß.

**12**

Die Spieler mit Ball sollen in einer festgelegten Zeit so oft wie möglich versuchen, über eine der 3 bewachten Begrenzungslinien aus dem Spielraum heraus zu dribbeln. Dabei gilt nur ein Liniendribbling ohne Ballberührung durch einen „Krebs“ jeweils als 1 Punkt.

Anschließend müssen die Spieler über die „offene“ Linie wieder in das Spielfeld zurückdribbeln, um dann einen erneuten Durchbruch zu starten. Nach Ablauf der Zeit tauschen die beiden Mannschaften die Aufgaben und Positionen. Die Spieler welches Teams weisen danach die meisten Punkte auf?

MOTIVATIONSSPIEL 13

Organisation

Alle Spieler haben einen Ball und dribbeln in einem mit Hütchen (Stangen, Medizinbällen) abgegrenzten Spielraum von etwa 15 x 15 Metern frei durcheinander.

Variationen

Die Spielfeldgröße kann dem Leistungsvermögen angepaßt werden. Je kleiner der Spielraum, desto höher die Anforderungen.

Wer bleibt zuletzt übrig? Spieler, deren Ball aus dem Spielfeld gestoßen wurde, scheiden sofort aus und absolvieren außerhalb des Übungsräumes vorgegebene Aufgaben (Balljonglierübungen, Finten und Tricks).

Die Spieler sind in 2 gleichgroße Mannschaften aufgeteilt. Das Spiel läuft mit der gleichen Aufgabenstellung ab, nur greifen die Spieler lediglich die Bälle des gegnerischen Teams an.

WEITERE INFOS

■ Hermann Bomers (2/89, 5/89, 10/89, 2/90):

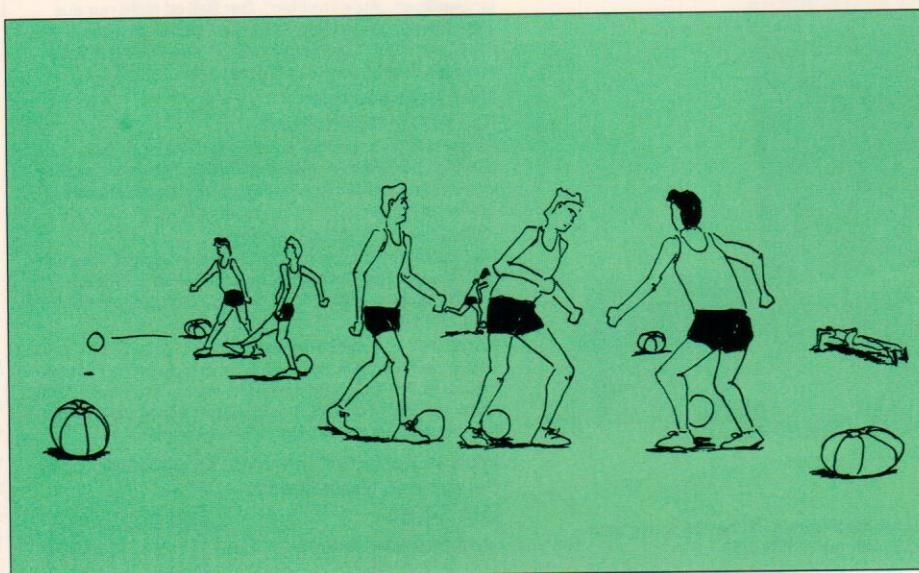
Kleine Spiele für das Hallentraining

■ Elmar Happ (4/92):

Im Kindertraining – nur Fußball?

■ Wolfgang Jerat (4/92, 10/92):

Wo sind die „Supertechniker“ geblieben?

**13**

Die Spieler haben alle gleichzeitig die Aufgabe, aus dem Dribbling heraus die Bälle der anderen wegzucessive und dabei gleichzeitig den eigenen Ball zu verteidigen. Die Spieler dürfen bei allen Aktionen niemals die Kontrolle über den eigenen Ball verlieren. Wenn der Ball eines

Spielers aus dem Spielraum geschossen wurde, so muß er zunächst eine gymnastische Übung (z.B. 3 Liegestütze) absolvieren, bevor er dann in das Spielfeld zurückdribbeln darf. Welcher Spieler schießt in einer vorher festgelegten Zeit (3 bis 5 Minuten) die meisten Bälle aus dem Spielraum?

M O T I V A T I O N S S P I E L 1 4

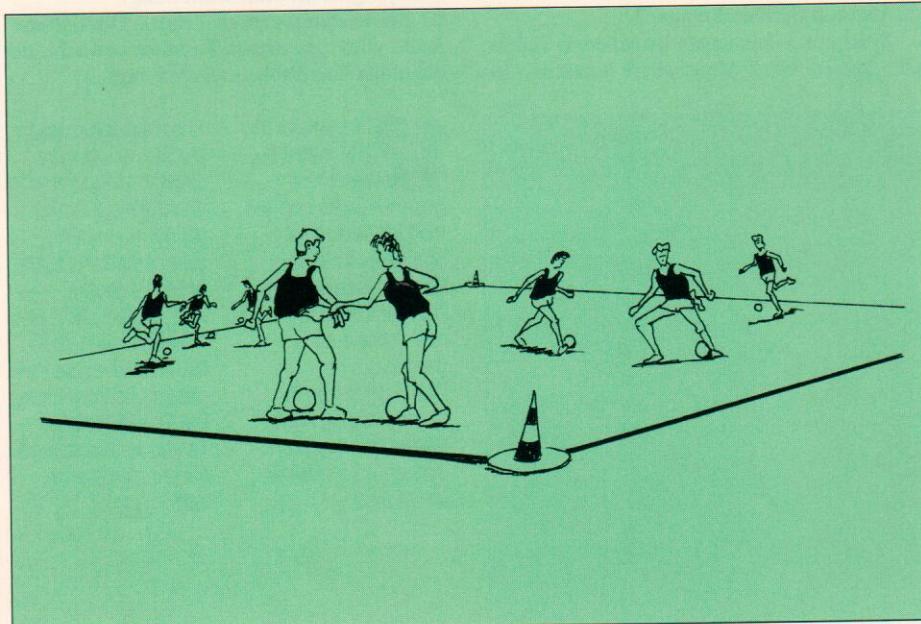
Organisation

Alle Spieler haben einen Ball und dribbeln in einem mit Hütchen (Stangen, Medizinbällen) abgegrenzten Spielraum von etwa 15 x 15 Metern durcheinander. 3 bis 5 Spieler tragen zusätzlich ein Trainingsleibchen als „Schwänzchen“ hinten in der Hose.

Variationen

- Die Größe des Spielraums und die Menge der „Schwänzchen“ kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.
- Mannschaftswettbewerb: Die Spieler werden in 2 Teams aufgeteilt. Die Spieler der einen Mannschaft bekommen zunächst alle ein

„Schwänzchen“. Die Spieler der anderen Mannschaft versuchen, möglichst schnell alle diese „Schwänzchen“ zu rauben. Danach wird die benötigte Zeit gestoppt. Anschließend tauschen die beiden Teams die Aufgaben und Positionen. Welche Mannschaft war am Ende beim „Schwänzchenraub“ schneller?



- 14** Die Spieler, die gerade ein „Schwänzchen“ haben, sollen dieses möglichst lange durch ein geschicktes Dribbling gegen die anderen verteidigen. Alle Spieler müssen durchgängig die Kontrolle über den Ball behalten. Wenn ein Spieler ein „Schwänzchen“ raubt, so steckt er sich

dieses sofort hinten in die Hose und dribbelt weiter. Nach einer bestimmten Zeit (30 Sekunden, 1 Minute) stoppen auf ein Zeichen des Trainers sofort alle Aktionen. Die Spieler, die dann zu diesem Zeitpunkt kein „Schwänzchen“ besitzen, müssen eine gymnastische Übung absolvieren.

Fußball-Kartotheke



Kartotheke (=Übungssammlungen auf handlichen, stabilen Karteikarten) machen Ihre Trainingsvorbereitungen leichter: Aus einem großen Gesamtangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer Trainingsstunde zusammenstellen.

Kartotheke 1: Hallentraining

Unter Berücksichtigung der inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings bietet diese Kartothek Übungsformen für eine motivierende Aufwärmphase und die Verbesserung technischer Fertigkeiten sowie taktischer Fähigkeiten.

Kartotheke 2: Torwarttraining

Übungen zur Reaktionsschulung, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, zum Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, zur Zusammenarbeit mit Abwehrspielern u.v.m.

Kartotheke 3: Ausdauertraining

Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht: Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen, Komplexübungen u.v.m.

Kartotheke 4: Aufwärmprogramme

Vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmruten“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an dabei, gezielte Ballarbeit auch zum Trainingseinstieg verbessert die Ball Sicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Nachwuchsschule:

Kartotheke 5: Minifußball

Übungsschwerpunkt für die F- und E-Jugend: Ballführung, Schußarten, Passen, Zweikampfverhalten, Freilaufen und Decken, Kopfballspiel, Verbesserung des Spielvermögens.

Kartotheke 6: Aufbautraining

Übungsschwerpunkte für die D- und C-Jugend: Einzelarbeit mit dem Ball, Dribbling, Zusammenspiel, Torschuß, Kopfballspiel, 1 gegen 1, Torwartschulung, Stationentraining, Stretching.

Kartotheke 7: Leistungstraining

Übungsschwerpunkte für die B- und A-Jugend: Technik-Intensivschulung, Gruppentaktik, Mannschaftstaktik, Stationentraining, Torwarttraining, Schnelligkeitsschulung, Ausdauerschulung, Kräftigungsprogramme.

Preis je Kartotheke mit ca 80 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten:

DM 34,80

(zzgl. Versandkosten)

philippa

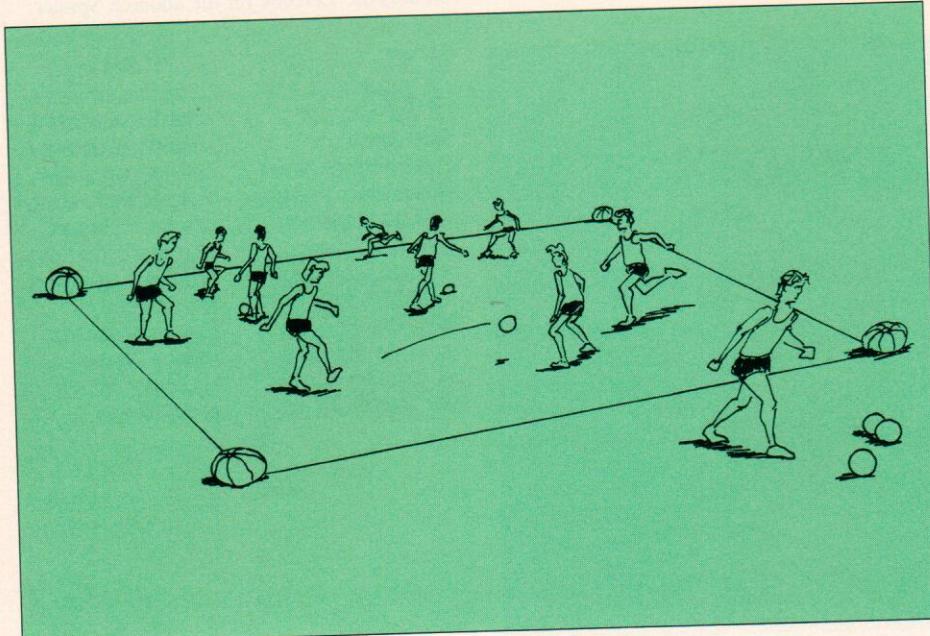
Praktisch: Leerkarten-Sortiment mit 66 DIN A5- bzw. DIN A6-Karteikarten mit halben und ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen: **DM 9,80**

Organisation

Es wird ein Spielfeld von etwa 15 x 15 Metern abgegrenzt. Innerhalb dieses Spielraumes dribbeln zu Spielbeginn 2 bis 3 Spieler als „Fänger“. Die übrigen Spieler haben zunächst keinen Ball. Außerhalb des Übungsraumes sind weitere Bälle abgelegt.

Variationen

- Die Größe des Spielraumes kann dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.
- Innerhalb des Spielfeldes werden einige Hindernisse frei verteilt aufgestellt, die die Spieler als Schutz verwenden können.

**Vorschau**

In einer der nächsten Ausgaben stellt **Hermann Bomers** weitere interessante Fußball-Motivationsspiele vor.

15 Die Fänger mit

Ball sollen aus dem Dribbling heraus einen der übrigen Spieler, die keinen Ball haben, abschlagen.

Wer abgeschlagen wurde, holt sich von außerhalb des Spielfeldes einen Ball und schließt sich sofort der Fängergruppe an.

Wer bleibt zuletzt übrig?

Der Sieger darf dann für den nächsten Durchgang die ersten 2 bis 3 Fänger mit Ball bestimmen. Zwischendurch wird eine kurze aktive Erholungsphase (z.B. Balljonglieren in der Gruppe/Gymnastik) eingefügt.

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 Mitfahrglegenheiten
- * 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, Bothestrasse 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.

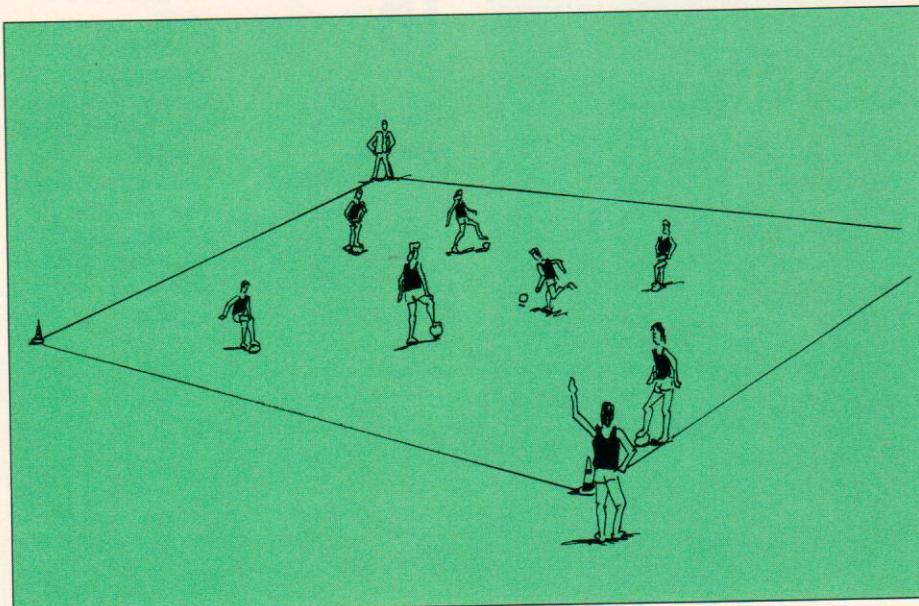
MOTIVATIONSSPIEL 16

Organisation

In einem mit Hütchen, Fahnenstangen, Medizinbällen usw. abgegrenzten Spielraum haben alle Spieler je einen Ball und dribbeln frei durcheinander. In zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken des Spielraumes stellen sich der Trainer bzw. jeweils ein anderer Spieler auf.

Variationen

- Der „Letzte“ bestimmt jeweils die gymnastische Aufgabe für den nächsten „Letzen“.
- 1 oder 2 Spieler jonglieren nach Vorgabe. Die übrigen Spieler dribbeln frei im Raum. Sobald ein Ball auf den Boden fällt, so ist dies das Zeichen, den Ball möglichst schnell mit der Sohle anzuhalten.



- 2 Spieler halten einen Ball außerhalb des Übungsräumes per Kopf hoch. Sobald dieser Ball den Boden berührt, müssen die übrigen Spieler möglichst schnell den eigenen Ball aus dem Dribbling heraus anhalten.

- Jeweils 2 Spieler passen sich durch ein Kleintor zu. Sobald sie das Tor nicht treffen, ist dies das Zeichen für die anderen Spieler.

16 Die Spieler dribbeln innerhalb des Spielraumes.

Zwischendurch heben entweder der Trainer oder der Spieler eine Hand. Die Spieler müssen jeweils möglichst schnell auf dieses Handzeichen reagieren und den Ball mit der Sohle anhalten. Der „Letzte“ muß zur

„Strafe“ eine vorher bestimmte gymnastische Aufgabe (z.B. 3 Liegestütze, 3 Hocksprünge) absolvieren. Anschließend wechselt er sofort mit seinem Mitspieler in der Spieldecke die Aufgabe und Position. Danach beginnt der nächste Durchgang – die Spieler dribbeln frei durcheinander.

MOTIVATIONSSPIEL 17

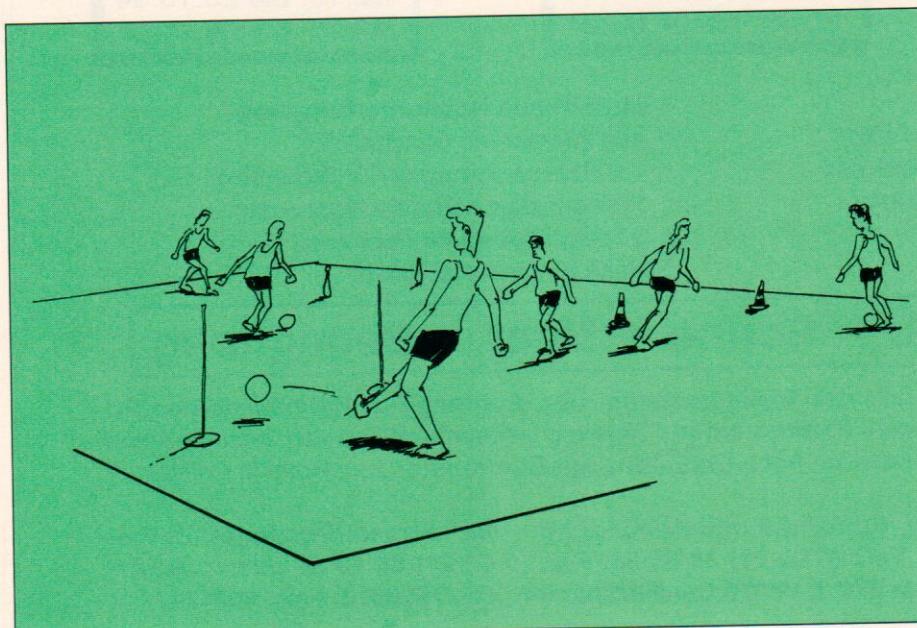
Organisation

Die Spieler bilden 2er-Gruppen mit je einem Ball. Innerhalb eines abgegrenzten Spielraumes sind mit Hütchen, Fahnenstangen usw. einige kleine Tore von etwa 3 Metern Breite frei verteilt aufgebaut.

Die Größe des Übungsräumes und die Menge der Kleintore kann dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

Variationen

- Von Durchgang zu Durchgang werden jeweils 2 bis 4 „Störspieler“ bestimmt, die die Aufgabe haben, die Hütchentor-Zuspiele der 2er-Gruppen zu verhindern. Dabei dürfen sie zunächst nur die Tore verstellen.
- Die „Störspieler“ können nun auch die Hütchentor-Zuspiele verhindern, indem sie dribbelnde Spieler direkt attackieren.



- Die Spielerpaare können Punkte sammeln, indem der Spieler A durch ein Kleintor zu Spieler B paßt und B anschließend sofort neben dem Tor her in den Lauf von A zurückspielt.

- Die Spielerpaare müssen die Kleintore nach Vorgabe durchspielen: Pässe nur mit der Außenseite, Zuspiele mit der Hacke aus dem Lauf, Lupfer über das Kleintor hinweg.

17 Die einzelnen Spielerpaare bewegen sich frei zwischen den Kleintoren und sollen das Zusammenspiel so einrichten, daß sie dabei möglichst viele Tore durchspielen. Das gleiche Kleintor dürfen sie dabei nicht zweimal hintereinander ansteuern.

Welches Spielerpaar

hat als erstes 10 (15) Hütchentore durchspielt? Oder welche 2er-Gruppe schafft innerhalb von 30 Sekunden die meisten Durchspiele? Zwischen die einzelnen Durchgänge sollte jeweils eine aktive Erholungsphase geschaltet werden (z.B. technische Partnerübung).

MOTIVATIONSSPIEL 18

Organisation

Bis auf 2 bis 3 „Fänger“ dribbeln alle anderen Spieler in einem abgegrenzten Spielraum frei durcheinander.

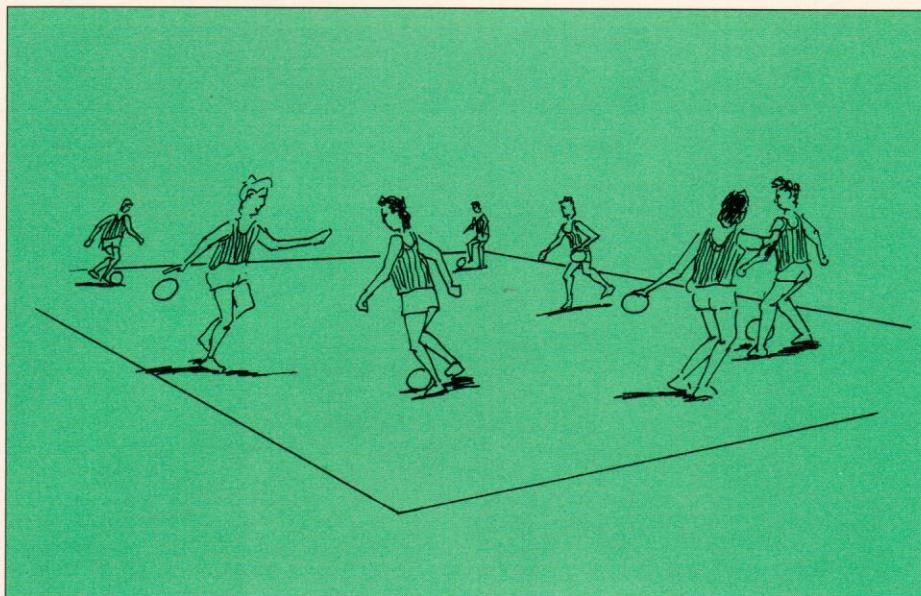
Die Fänger bewegen sich dagegen auf eine andere Weise mit dem Ball fort und müssen so die dribbelnden Spieler mit der Hand abschlagen.

Variationen

- 2 bis 3 Fänger bewegen sich mit dem Ball in der Hand fort und haben die Aufgabe, die Bälle der dribbelnden Spieler mit einem Wurf abzutreffen. Nach einem Abwurf tauschen die beiden betreffenden Spieler die Aufgaben.
- Die Fänger halten den Ball in der Hand und dürfen sich nur hüpfend fortbewegen. Dabei

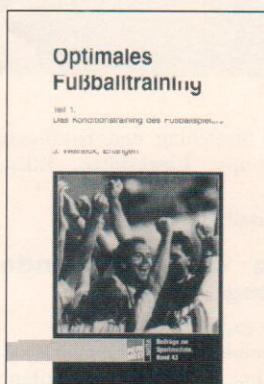
versuchen sie, einen der dribbelnden Spieler mit dem eigenen Ball zu berühren. Nach einer Ballberührung schließt sich der abgeschlagene Spieler sofort der Fänger-Gruppe an. Welcher Spieler bleibt zuletzt übrig?

- Die Größe des Übungsräumes und der Fängergruppe kann jeweils dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.



18 Die 2 bis 3 Fänger prellen den Ball wie beim Basketball und müssen die übrigen, mit dem Fuß dribbelnden Spieler mit der Hand abschlagen. Nach einem Abschlag tauschen die beiden betreffenden Spieler sofort die Aufgaben. Welcher Spieler war nach 2 (3) Minuten

möglichst selten Fänger? Es können auch nacheinander verschiedene Fänger-Gruppen gebildet werden. Nach einem Abschlag findet dann kein Aufgabenwechsel statt. Welche Fänger-Gruppe schafft innerhalb von jeweils 2 Minuten die meisten Abschläge?

Neu im Versandprogramm**Optimales Fußballtraining**

Übungsleiter, Trainer, Betreuer

Werner Stapelfeld

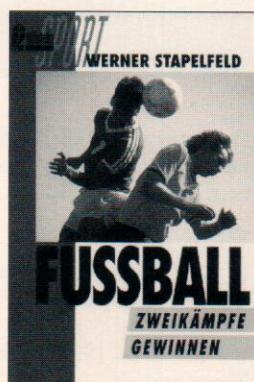
ISBN 3-89350-042-2

198 Seiten

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

622 Seiten

DM 49,90



Analysen belegen es: In einem Fußballspiel entscheidet die Bilanz der **gewonnenen Zweikämpfe** über Sieg und Niederlage. Wer auf Erfolg aus ist, muß die Zweikampfführung perfektionieren – eine Herausforderung für den Trainer und ein heißer Tip für jeden Spieler. Worauf beruht die Zweikampfstärke der besten Spieler? Wie muß erfolgreiches Zweikampftraining aussehen? Diesen Fragen geht der Verfasser nach.

Aus dem Inhalt:

- Sicherheit und Risiko - Technische Elemente des Zweikampfverhaltens - Spielwitz und Improvisationsvermögen - Dribbeln und Tricksen - Training von Finten - Das Zweikampfverhalten des Torwarts - Zweikampfverhalten bei ausgewählten Standardsituationen der Regel
- 206 Seiten

DM 16,90

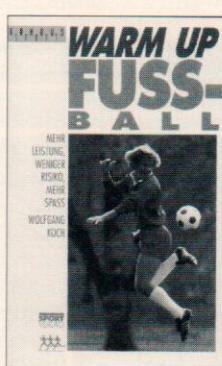


Perfekte Ballbeherrschung in 10 Lektionen
Die meisten haben schon einmal versucht, einen **Ball** ohne Bodenberührung auf Füßen, Knien, Kopf, Schultern und Genick zu **jonglieren**. Allerdings erreichen nur wenige die Fertigkeit von versierten Fußballspielern oder gar Ballartisten. Mark Steiger gehört zu den weltbesten Jongleur. Hier präsentiert er einen Kursus für jeden, der an der Balljonglage Interesse hat, für Kleinkünstler und ebenso für jeden Faußballspieler, der mit diesem Kurs seine Technik verbessern kann.

192 Seiten, **DM 14,90**

Warm up – Fußball hält ein Fülle von erprobten Aufwärmformen bereit, die dem jüngeren Übungsleiter wie auch dem erfahrenen Trainer zahlreiche Anregungen vermitteln. Auswahl und Anordnung der Aufwärmübungen tragen den Anforderungen Rechnung, die an eine effektive Erwärmung zu stellen sind.
Das richtig aufgebauten Warm up im Fußball
- steigert das Leistungsvermögen der Spieler
- sorgt für eine deutlich verbesserte Verarbeitung der Trainingsreize
- senkt das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches
- und sorgt für eine gute Grundstimmung mit Blick auf das nachfolgende Training.
Warm up – Fußball liefert das professionelle Know-how für das Aufwärmen und bringt Abwechslung in den ersten Teil des Trainings.

112 Seiten **DM 18,80**



Eine Trainingswoche mit ... A-Jugend des MSV Duisburg

Ein Wochentrainingsplan einer A-Juniorenmannschaft des höchsten Leistungsbereichs.
Ein Beitrag von Klaus Scholz

Mit einem Einblick in die aktuelle Rückrunden- vorbereitung der A-Jugend des Bundesligisten MSV Duisburg starten wir die neue Serie „Eine Trainingswoche mit...“ In regelmäßiger Folge werden dabei typische Wochen- trainingspläne von Mann- schaften aus verschiedenen Alters- und Leistungsklassen vorgestellt.

Über die eigentliche Trai- ningsarbeit hinaus sollen mög- lichst auch Aspekte der Ver- einsstruktur, der grundsätzli- chen Trainingskonzeption und der jeweiligen Spielauffassung angerissen werden.

FOTO: MANFRED FOLIN



Vorbemerkungen

Nach der Winterpause vom 19.12.1993 bis zum 02.01.1994 soll die Mannschaft in der Zeit vom 03.01. bis zum 29.01.1994 auf ein optimales Leistungsniveau gebracht werden. Dabei ist die individuelle Förderung vorrangig. Die Spieler des älteren Jahrgangs stehen vor der letzten Etappe des Jugendbereichs. Sie, aber auch die Jungjahrgänge, sollen sich fußballerisch weiterentwickeln.

Des Weiteren soll die Mannschaft in die Lage versetzt werden, eine erfolgreiche Rückrunde bestreiten zu können.

Heimtraining

In der Winterpause führen die Spieler nach der trainingsfreien Zeit vom 19.12.1993 bis zum 26.12.1993 am 27., 29., 30.12.1993 sowie am 01.01.1994 in Eigenregie ein Heim- training durch:

□ 35 Minuten Dauerlauf

□ 15 Minuten Stretching und Kräftigungs- gymnastik (Sit-ups, Liegestütze, Rücken- wellen, usw.)

□ 15 Minuten Ballarbeit

Gestaltung der Rückrunden- Vorbereitung

Das Vorbereitungsprogramm umfaßt:

- 12 Trainingseinheiten
- 5 F.-Spiele (mit 15 Minuten Auslaufen)
- 2 Hallenturniere

Tabelle 1: Übersicht über den Wochentrainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30 Uhr Training Aufwärmten: Dauerlauf und Stretching Hauptteil: Spiel- und Lauf- programm mit Belastungs- differenzierung Abschluß: Spiel 9 gegen 9	18.30 Uhr Training Aufwärmten: Einlaufen und Vorübungen zum 1 gegen 1 Hauptteil: Stationen- training Abschluß: Regenerations- lauf	trainings- und spielfrei	18.30 Uhr Training Aufwärmten: Vorübungen zum Trainings- schwerpunkt Hauptteil: Spielformen zum Flügelspiel Abschluß: Stretching- programm	18.30 Uhr Training Aufwärmten: Ablauf wie vor einem Spiel Hauptteil: Schulung von Standards in Spielformen Abschluß: Auslaufen Besprechung	trainings- und spielfrei	11.00 Uhr Rückrunden- auftakt gegen FC Remscheid

Die „Trainingsphilosophie“ von Klaus Scholz

Übergeordnetes Ziel des Jugendfußballs ist es, die Spieler auf einem möglichst hohen Leistungsniveau dem Seniorenbereich zu übergeben.

Die individuelle Förderung hat deswegen absolute Priorität!

Stärken sind zu optimieren, Schwächen zu minimieren! Der Spieler muß nach jedem Trainingsjahr feststellen können: „Ich habe mich weiterentwickelt und viel dazugelernt!“

Beim Übergang vom Jugend- in den Seniorenbereich hören viele talentierte Jugendliche mit dem Fußball auf. Hier muß der engagierte Jugendtrainer vorbeugen: Er muß dem Spieler eine adäquate Seniorenmannschaft bieten – möglichst im eigenen Verein. Und er muß den Talenten einen „langen Atem“ vermitteln.

Die Situation der Mannschaft

■ Die Mannschaft befindet sich vor der Restsaison auf dem 4. Tabellenplatz, Relegation oder Abstieg werden voraussichtlich kein Thema sein. Diese gesicherte Tabellensituation begünstigt zusätzlich die Forcierung der Einzelförderung.

■ Der Mannschaftskader umfaßt 20 Spieler, von denen 9 dem älteren und 11 dem jüngeren Jahrgang angehören. Von den 9 Spielern, die nach der Saison in den Seniorenbereich aufrücken, wird mindestens 5 Spielern der Sprung in das eigene Amateurteam zugetraut. Es gilt, diese Quote zu bestätigen oder sogar noch zu vergrößern.

Der jüngere Jahrgang soll den Grundstock der kommenden AI-Jugend bilden; hier sind 9 Spieler im Plansoll.

Schwerpunkte in dieser Trainingswoche

Die vorgestellte Trainingswoche bildet den Abschluß der aktuellen Rückrunden-Vorbereitung. Einige Schwerpunkte, die zum Teil bereits in der bisherigen Trainingsarbeit über längere Zeiträume systematisch erarbeitet wurden, sollen hier noch einmal aufgefrischt und weiter verfeinert werden:

■ Regenerationstraining und Verbesserung der Grundlagenausdauer

■ Verbesserung des Zweikampfverhaltens (1 gegen 1)

■ Verbesserung der Schnelligkeit (Antritt)

■ Flügelspiel, speziell Hinterlaufen und Doppelpaß am Flügel

■ Wiederholung einiger Varianten bei Standardsituationen

■ Verbesserung der Spielübersicht

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

Pfingsten 94

21.05. - 28.05.94

Herbst 94

16.10. - 23.10.94

02.04. - 09.04.94

28.05. - 04.06.94

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!

Agrupacio Esportiva Roses/InterRoses, Catalunya, 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

Achtung! Achtung! Achtung!

Für schnellentschlossene Vereine sind noch ein paar Plätze für die internationalen Fußballturniere 1994 in Salou/Spanien für alle Altersklassen frei.

Ostern

26.3.-2.4.1994

2.4.-9.4.1994

Pfingsten

14.5.-21.5.1994

21.5.-28.5.1994

Herbst

15.10.-22.10.1994

Preis: DM 279.- pro Person!!

Im Preis inbegriffen: 7 Tage Vollpension in einem 3-Sterne-Superhotel, Turnierteilnahme, Preise, je ein T-Shirt.

Informationen erteilt kostenlos und unverbindlich:

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

TRAININGSEINHEIT 1

Regeneration
Verbesserung der Spielübersicht

Kommentar zum Training

Trainingszeit:

Montag, den 24.01.1994
18.30 bis 20.00 Uhr (90 Minuten)

Erklärungen:

Auf ein reines Regenerationstraining wird in der Regel verzichtet, da viele Spieler einen äußerst weiten Anfahrtsweg haben (bis zu 70 Kilometer). Es wird versucht, einen Kompromiß zu finden, d.h. neben der Regeneration sollen die Spieler innerhalb dieser nur leicht belastenden Trainingseinheiten auch taktisch und/oder technisch gefördert werden.

Sollte aufgrund besonderer Belastungen ein reines Regenerationstraining nötig sein, so führen es die Spieler als Heimtraining durch. Das Mannschaftstraining bestreiten dann in der Regel lediglich die Spieler, die am betreffenden Sonntag nicht zum Einsatz gekommen sind.

AUFWÄRMEN (20 MINUTEN)

1 Die Spieler bewegen sich zusammen in der Gruppe, wobei der Trainer den Laufweg vorgibt.

Einlaufen

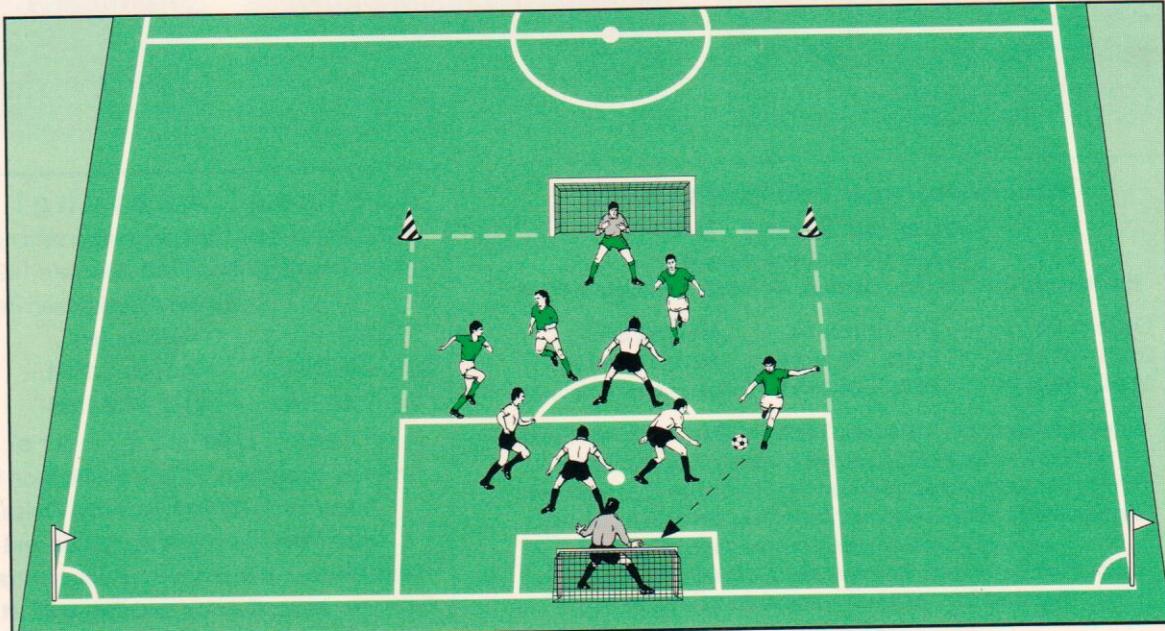
Alle Spieler absolvieren einen lockeren Dauerlauf über das gesamte Sportplatz- und angrenzende Parkgelände (15 Minuten).

Individuelles Stretching

Anschließend folgt ein individuelles Stretchingprogramm:

Die Spieler führen jeweils ein persönlich abgestimmtes Programm mit gezielten Dehnübungen für einzelne Muskelgruppen durch (5 Minuten), das nach einer Muskelfunktions-Analyse für sie zu Saisonbeginn entwickelt wurde.

Zu 2: 5 gegen 5 oder 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torwarten in einem Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße. Für das Zusammenspiel werden dabei nach jeweils 5 Minuten neue Vorgaben erteilt.



HAUPTTEIL (40 MINUTEN)

2 Der Spielerkader wird in 2 Gruppen aufgeteilt:

Gruppe A:
10 Feldspieler, die sonntags 70 bis 90 Minuten gespielt haben.

Gruppe B:
Spieler, die zu einem Kurzeinsatz gekommen sind sowie die Spieler ohne Spieleinsatz (8 Akteure). Nacheinander durchlaufen die beiden Gruppen im Wechsel die Stationen 1 und 2. Die Station 1 ist für beide Gruppen identisch, Station 2 wird differenziert gestaltet.

Station 1: 5 gegen 5 (4 gegen 4) auf 2 Tore mit Torhütern

Die Spieler werden innerhalb der beiden Gruppen jeweils in gleichstarke Mannschaften aufgeteilt und treten in einem Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße auf 2 Tore mit Torhütern gegeneinander an.

Nach jeweils 5 Minuten wird eine neue Vorgabe für das Zusammenspiel erteilt:

- Handball-Kopfballspiel
- Freies Zusammenspiel
- Spiel mit direkten Gegenspielern
- Spiel mit 2 erlaubten Ballkontakte

Station 2 (für Gruppe A): Lauf-/Gymnastikprogramm

- 7 Minuten lockerer Dauerlauf über etwa 1500 Meter
- 3 Minuten Kräftigungsgymnastik (Bauch-, Rücken-, und Oberschenkelbeugemuskulatur)
- 7 Minuten lockerer Dauerlauf über etwa 1500 Meter
- 3 Minuten Stretching

Station 2 (für Gruppe B): Intensiveres Programm

- 7 Minuten intensiver Dauerlauf über etwa 1800 Meter
- 3 Minuten Sprintprogramm (6 Antritte über 15 Meter aus verschiedenen Positionen)
- 10 Minuten intensiver Dauerlauf über etwa 2500 Meter

ABSCHLUSSSPIEL (15)

3 Es werden 2 gleichstarke Teams gebildet.

9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern

Spiel mit 2 erlaubten Ballkontakten, wobei der Ball nicht zum vorherigen Päßgeber zurückgespielt werden darf.

Anschließend 15 Minuten Auslaufen.

TRAININGSEINHEIT 2

Verbesserung im Zweikampf (1 gegen 1)
Verbesserung der Schnelligkeit

Kommentar zum Training

Trainingszeit:

Dienstag, den 25.01.1994
 18.30 bis 20.10 Uhr (100 Minuten)

Erklärungen:

Aufwärmphase, Hauptteil und Ausklang bilden eine Einheit. Das Aufwärmen bereitet den Hauptteil nicht nur allgemein physisch und psychisch vor, sondern zielt mit einigen Vorübungen, z.B. Stellen des Gegners/Partners, direkt auf den Schwerpunkt 1 gegen 1. Im Aufwärmteil mit Ball werden zudem viele Finten mit einem teilaktiven Gegner durchgeführt.

Auch die Stretchingübungen werden den hohen und höchsten Belastungen der nachfolgenden Trainingsinhalte angepaßt und möglichst intensiv absolviert. Im Sinne der Verletzungsvermeidung ist dieser Trainingsprogrammpunkt von den Spielern besonders konzentriert zu gestalten.

Durch das umfassende Auslaufprogramm zum Trainingsende soll der Körper von sauren Stoffwechselrückständen befreit werden. Die Dehnübungen beugen abschließend Muskelverkürzungen und Muskelverhärtungen vor.

AUFWÄRMEN (25 MINUTEN)

Technik-Taktik-Übungen in der 2er-Gruppe

1 Querpässe in den Lauf

Die Spielerpaare bewegen sich zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück und passen sich den Ball in der Vorwärtsbewegung mit der Innen- oder Außenseite zu.

Mit jedem Durchgang werden die erlaubten Ballkontakte reduziert: Freies Spiel, 2 Ballkontakte, Direktes Spiel.

2 Schattenlauf 1 gegen 1

Der eine Spieler dribbelt fintenreich auf seinen Partner zu. Der zurückweichende Partner hält den Abstand und beobachtet aufmerksam den Ball (Stellen des Gegners).

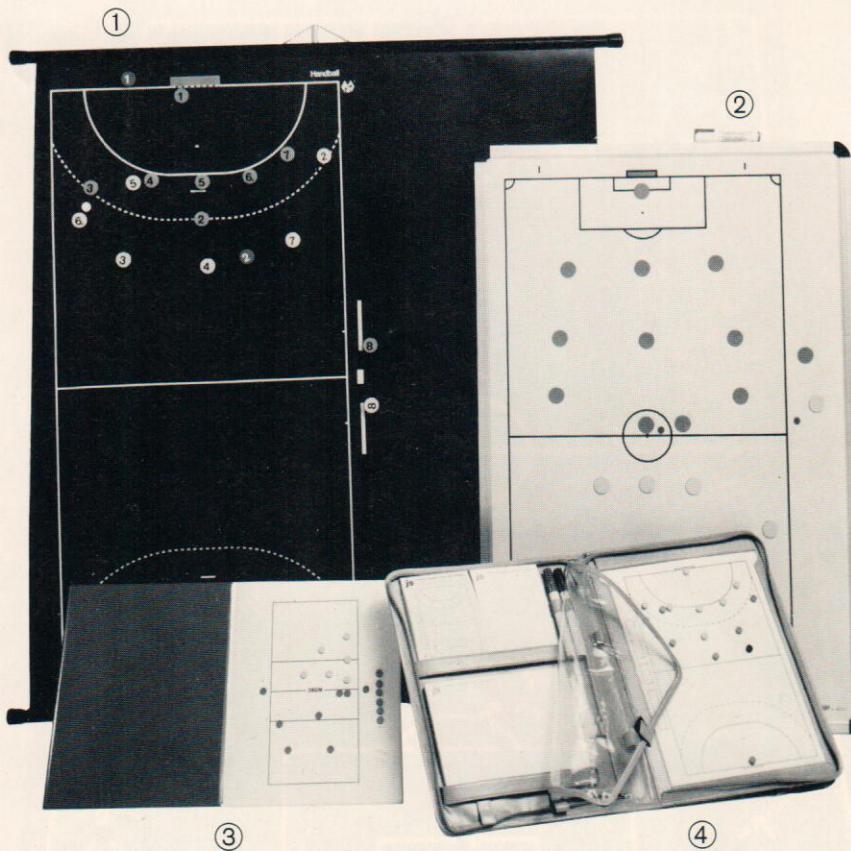
Auf der gegenüberliegenden Seitenlinie werden die Positionen und Aufgaben gewechselt (2 Durchgänge).

3 Wechselweises Spiel durch die Beine

Spieler A dribbelt auf B zu und spielt diesem den Ball durch die gegrätschten Beine. Anschließend erläuft A den Ball und paßt zu B zurück usw. Auf diese Weise bewegen sich die Paare 4 x von Seitenlinie zu Seitenlinie.

4 Überdribbeln mit einer Finte

Der Ballbesitzer A dribbelt auf den zurückweichenden B zu und spielt diesen mit einer Finte aus. Anschließend spielt A zwecks Aufgabenwechsel zum Partner. 4 Strecken.



Lehrtafeln

① **Magnethafte Lehrtafel „Trainer“**
 100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.
 Ausführungen: Fußball, Handball, Volleyball.
 Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② **„Mastertrainer“**
 60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber.
 Ausführungen: Handball, Fußball.
 Zuzüglich Versandspesen **DM 229,-**

③ **„minitaktik“**
 Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.
 Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Basketball.
 Zuzüglich Versandspesen **DM 39,80**

④ **„JS Trainermappe“**
 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
 Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Tennis.
 „Standard“ zzgl. Versandspesen **DM 119,-**

HAUPTTEIL (55 MINUTEN)

**Stationentraining zum
1 gegen 1 und zur
Antrittsschnelligkeit**

2 18 Spieler werden paarweise auf 9 Stationen verteilt. Die beiden Torhüter befinden sich in den beiden Toren. Die Übungs-/Belastungszeit beträgt jeweils 1 Minute. Für die Stationenwechsel sind jeweils 30 Sekunden eingeplant. Der Stationenbetrieb ist so angelegt, daß belastungsintensive Aufgaben mit Technik-Übungen zur aktiven Erholung wechseln. Es werden 3 Durchgänge absolviert. Zwischen den Durchgängen traben die Spieler jeweils 1500 Meter und führen Dehn- und Lockierungsübungen aus.

Station 1:

1 gegen 1 über Grundlinien: Ein Tor ist erzielt, wenn der Spieler über die gegnerische, etwa 10 Meter breite Grundlinie dribbelt. Nach einem Torerfolg bleibt der Spieler in Ballbesitz und versucht, nach einem Spielrichtungswechsel die gegenüberliegende Linie zu überdribbeln.

Station 2:

Der Spieler stellen sich in einem Abstand von etwa 5 Metern gegenüber auf und passen sich den Ball mit den Innenseiten zu, wobei sie ständig zwischen dem linken und rechten Fuß wechseln.

Station 3:

1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter. Der Ballbesitz wechselt nach jeder Angriffsaktion. Der neue Angriff startet jeweils von einer Markierung etwa 25 Meter vor dem Tor aus.

Station 4:

Direkte Zuspiele nur per Kopf.

Station 5:

1 gegen 1 auf ein Offentor: Tore können aus beiden Richtungen erzielt werden, indem der

Spieler den Ball über die Torlinie schießt oder dribbelt.

Station 6:

Dehnübungen für die Oberschenkelstrecken und die Oberschenkelbeuger.

Station 7:

Antritte über 15 Meter in Intervallform. Die Spieler durchsprinten einen Laufabschnitt von etwa 10 Metern, laufen dann locker weiter und durchsprinten abschließend einen weiteren Laufabschnitt. Anschließend traben sie zur Ausgangsposition zurück.

Station 8:

Die beiden Spieler schlagen im Wechsel von der rechten bzw. linken Spielfeldseite eine Flanke vor das Tor.

Station 9:

Die beiden Spieler verwerten die Hereingaben, die im Wechsel von rechts bzw. links in den Strafraum gespielt werden. Die Angreifer sollen dabei in höchstem Tempo in die Flanken hineinstarten.

AUSKLANG (20 MINUTEN)

Regenerationslauf

Die Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers einen Regenerationslauf (Puls: etwa 130 Schläge/Minute). Mit Pulskontrolle.

Zu 2:

Im Hauptteil wird ein Stationenbetrieb durchlaufen bei dem Aufgaben zur Schulung im 1 gegen 1 mit belastungs-niedrigeren Aufgaben wechseln.

Station 1:
1 gegen 1 über Linien

Station 2:
Zuspiele mit der Innenseite

Station 3:
1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter

Station 4:
Direkte Zuspiele mit dem Kopf

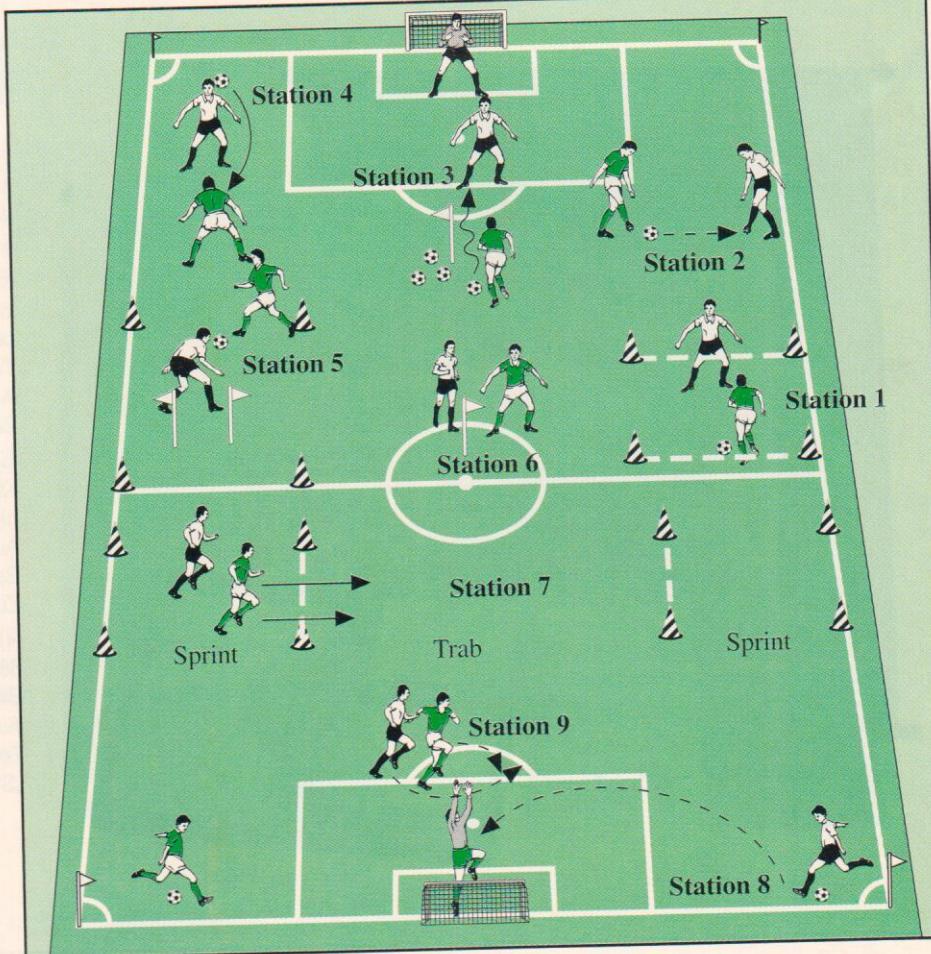
Station 5:
1 gegen 1 auf ein Offentor

Station 6:
Dehnübungen

Station 7:
Kurze Antritte

Station 8:
Flanken

Station 9:
Verwerten der Hereingaben vom Flügel



TRAININGSEINHEIT 3

Schulung des Flügelspiels
Schulung des Kopfballspiels

Kommentar zum Training

Trainingszeit:

Donnerstag, den 27.01.1994
18.30 bis 20.05 Uhr (95 Minuten)

Erklärungen:

In der speziellen Aufwärmphase werden Kopfbälle, Flugbälle, Spannstöße, direkte Spannstöße nach Flugbällen, Doppelpaßübungen und Übungen zum Hinterlaufen durchgeführt, um die Spieler gezielt auf die technischen Anforderungen des Hauptteils vorzubereiten.

Die Schulung des Flügelspiels läuft unter den Schwerpunkten „Hinterlaufen“ und „Doppelpaß am Flügel“ ab.

Die Schulung des Kopfballspiels ist so gestaltet, das echte Wettspielanforderungen bewältigt werden müssen.

AUFWÄRMEN (25 MINUTEN)

Einspielen

Die Spieler teilen sich in den 3er-Gruppen in einer Spielfeldhälfte etwa 5 Minuten locker ein.

Der Spieler am Ball dribbelt jeweils zunächst einige Meter mit Richtungsänderungen und Finten, bevor er einem der beiden Mitspieler zupäft. Die Zuspiele können in der Höhe variiert werden. Durch halbhöhe Pässe/Lupfer wird die Ballkontrolle etwas erschwert.

1 Die Spieler teilen sich in 3er-Gruppen mit je einem Ball auf.

2 Die 3er-Gruppen bleiben zusammen und verteilen sich über das ganze Spielfeld, so daß sie die folgenden Aufwärmübungen ungestört von den übrigen Spielern absolvieren können.

Zusammenspiel in der 3er-Gruppe

1 Jonglieren und Dehnen

Ein Spieler der 3er-Gruppe jongliert den Ball. In dieser Zeit absolvieren die beiden anderen Gruppenmitglieder eine Dehnübung. Nach jeder Dehnübung übernimmt ein anderer Spieler das Jonglieren (5 Minuten).

2 Weiterleiten von Flugbällen

Spieler A spielt aus der Bewegung heraus einen weiten Flugball auf B, der das Zuspiel direkt mit dem Kopf oder Spann zu C weiterleitet. C spielt anschließend wieder einen weiten Paß auf A usw. (5 Minuten).

3 Verwerten von Flanken

Die 3er-Gruppen kombinieren nacheinander frei auf die beiden Tore: Nach einem Doppelpaß oder einem Hinterlaufen am Flügel wird eine Flanke vor das Tor mit Torhüter gespielt. Der 3. Spieler der Gruppe versucht, die Flanke zu verwerten (10 Minuten).

HAUPTTEIL (55 MINUTEN)

Kopfballspiel „England“

Die beiden 10er-Teams spielen auf die beiden Tore gegeneinander. Es ist dabei nur erlaubt, den Ball mit den Händen und dem Kopf zu spielen. Ein mit der Hand zugespielter Ball darf nur geköpft werden. Ein Kopfballzuspiel darf mit dem Kopf weitergespielt oder auch gefangen werden. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Vor beiden Toren ist ein 5-Meter-Raum abgegrenzt: In dieser Zone darf der Ball nur per Kopf gespielt werden. Kopfballtreffer sind allerdings auch von außerhalb dieser Zone erlaubt.

Fußball-Videothek

Neu (s. Abb. rechts):

Die "Coerver-Methode"

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

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

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

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

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

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

Video-Cassetten sind vom Umtausch und Rückgaberecht ausgeschlossen!

Außerdem:

Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)
Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispiel, Gruppenspiele.
Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele. VHS. Je Cassette DM 68,-

DFB-Fußballschule
(D. Cramer/G. Bisanz):
Training und Wettkampf. Spezielle Videearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten stellen Könnner ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vor. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen. VHS-System **DM 79,90**

**Fußball-Praxis 1.Teil:
Technikschulung**
Ein erfolgreiches Buch (WFV-Fußballpraxis Teil 1) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Gezeigt wird die erfolgreich-sprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente. VHS. **DM 65,-**

**Video-Torwartschule
mit Andreas Köpke**
Das 30minütige Video zeigt, wie er trainiert, wie er sich vorbereitet, wie er sich aufwärm, wie er spielt.
VHS. **DM 45,-**



Bestellschein Seite 19

philippa

4 Die Mannschaften und das Spielfeld von Strafraum zu Strafraum werden beibehalten. Auf beiden Spielfeldseiten wird mit Hütchen eine Tabuzone von etwa 15 Metern Breite abgegrenzt.

5 Die Mannschaften und die Spielorganisation bleiben gleich. Die Tabuzonen werden im Wechsel von 2 festen Spielern besetzt.

Zu 4: 10 gegen 10 auf 2 Tore mir Torhütern. Das Spielfeld reicht von Strafraum zu Strafraum. Auf beiden Angriffsseiten ist für jedes 10er-Team eine Tabuzone abgegrenzt, die eine bestimmte Angriffskombination über den Flügel erleichtern soll. Tore, die mit einer vorgegebenen Form des Zusammenspiels über die Spielfeldseite vorbereitet werden, zählen dabei doppelt. „Normale“ Treffer aus der Spielfeldmitte wer-

Flügelspiel mit Tabuzonen: Schwerpunkt „Hinterlaufen“

Die Mannschaften spielen 10 gegen 10 auf die beiden Tore mit Torwarten. In den Tabuzonen dürfen sich jeweils nur Angriffsspieler bewegen. Jede Mannschaft besetzt dabei zunächst auf beiden eigenen Angriffsflügeln die Tabuzonen mit je einem Spieler. Die 10er-Mannschaften sollen möglichst oft die Torabschlüsse mit folgender Angriffskombination über die Flügel vorbereiten: Einer der beiden Flügelspieler soll angespielt werden. Dieser dribbelt nach der Ballkontrolle nach innen, wird von seinem Anspieler hinterlaufen und paßt dann Richtung Grundlinie. Der ursprüngliche Anspieler schlägt anschließend eine gezielte Flanke vor das Tor, die direkt verwertet werden soll. Aus dem mittleren Spielfeldabschnitt können ebenfalls Treffer erzielt werden, allerdings werden Tore nach Flanken aus der Tabuzone doppelt gewertet. Die Spielzeit beträgt etwa 15 Minuten.

Flügelspiel mit Tabuzonen: Schwerpunkt „Doppelpässe“

Spiel 10 gegen 10 auf die beiden Tore mit Torwarten: Treffer sollen wiederum möglichst mit Angriffskombinationen über die Flügel eingeleitet werden, wobei nun zur Vorbereitung der Flanke ein Doppelpaß mit einem der beiden eigenen Mitspieler in den Tabuzonen gespielt werden soll (Spielzeit: 10 Minuten).

den einfach gewertet. In der Fachliteratur sind dagegen oft Spielregeln zu finden, die Tore **nur** nach Flanken zulassen. Diese Regeln sind strikt abzulehnen, da sie häufig unspezifische Verhaltensweisen schulen. Es kommt etwa oft vor, dass ein Spieler eine ideale Schußposition im Zentrum vor dem Tor hat, er aber aufgrund der Sonderregel nicht abschließen darf, sondern den Ball nochmals auf den Flügel hinausspielen muß.

6 Die 10er-Mannschaften bleiben zusammen. Die beiden Tabuzonen an den Spielfeldseiten fallen weg.

Freies Spiel

Die beiden Mannschaften spielen 10 gegen 10 auf die beiden Tore. Freies Spiel, wobei die beiden folgenden Sonderregeln gelten:

- Tore nach Flanken werden zweifach gewertet.
- Tore nach Flanken, denen ein Doppelpaß der ein Hinterlauf am Flügel vorausging, werden dreifach gewertet.

AUSKLANG (15 MINUTEN)

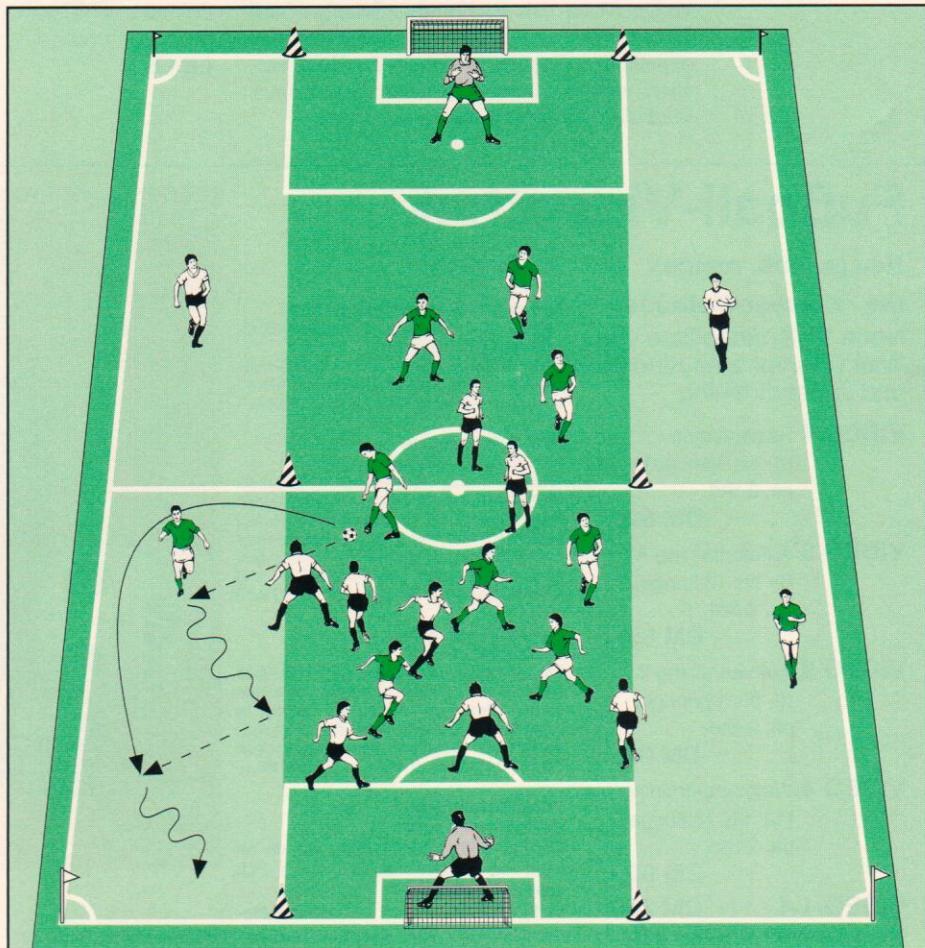
7 Die Spieler stellen sich so um den Trainer herum auf, daß jeder problemlos dessen Übungs-demonstrationen folgen kann bzw. der Trainer alle Spieler im Blick hat, um Korrekthinweise geben zu können.

Stretchingübungen

Die Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers 10 Stretchingübungen für folgende Muskelgruppen:

- Hintere Unterschenkelmuskulatur
- Vordere Unterschenkelmuskulatur
- Vordere Oberschenkelmuskulatur
- Hintere Oberschenkelmuskulatur
- Vordere Hüftmuskulatur
- Hintere Hüftmuskulatur
- Innere Hüftmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Seitliche Rumpfmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Schultergürtelmuskulatur

Nach diesem intensiven Stretchingprogramm laufen sich die Spieler noch individuell 5 Minuten auf dem ganzen Trainingsgelände locker aus.



TRAININGSEINHEIT 4

**Verbesserung der Spielübersicht
Schulung von Standardsituationen**

Kommentar zum Training

Trainingszeit:

Freitag, den 28.01.1994
18.30 bis 20.15 Uhr (105 Minuten)

Erklärungen:

Das Aufwärmprogramm wird genauso wie vor einem Wettspiel durchgeführt. Nach einer Einlaufphase, an die sich ein Dehnprogramm anschließt, werden in Partnerform Übungen absolviert, die auf das im Spiel erforderliche individualtaktische Verhalten vorbereiten.

Die Trainingsziele „Verbesserung der Spielübersicht“ und „Schulung von Standardsituationen“ (Wiederholung einiger Varianten) werden innerhalb verschiedener Spielformen 9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern erarbeitet.

Im Anschluß an das Auslaufprogramm wird in einer kurzen Besprechung die Trainingseinheit theoretisch vertieft. Danach werden den Spielern alle wichtigen Informationen über den nächsten Gegner vermittelt. Die eigene Spieltaktik und die Mannschaftsaufstellung werden allerdings erst unmittelbar am Spieltag bekanntgegeben.

AUFWÄRMEN (25 MINUTEN)

Einlaufphase ohne Ball

1 Einlaufen

Die Spieler bewegen sich jeder für sich in einer Hälfte von Seitenlinie zu Seitenlinie.

2 Verschiedene Laufformen

Die Spieler fügen zusätzlich in den normalen Lauf verschiedene Laufformen ein, wie z.B. Hopperlauf, Seitwärtslauf, Rückwärtslauf

3 Dehnprogramm

Die Spieler absolvieren einige Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen.

4 Steigerungsläufe

Die Spieler steigern auf der Strecke von Seitenlinie zu Seitenlinie das Lauftempo und traben anschließend zur Ausgangsposition zurück (3 Steigerungsläufe).

Aufwärmübungen mit Ball

2 Die Spieler bilden positionsbezogene 2er-Gruppen (2 Stürmer, 2 Manndecker, usw.)

Innerhalb der einzelnen 2er-Gruppen werden eigenständig folgende Programmfpunkte absolviert:

- Kurzpaßspiel in der Bewegung
- Kopfballspiel
- Flugballspiel
- Flanken
- Balljonglieren
- Doppelpaßspiel
- Ballübergaben
- Zweikämpfe

Je nach der Positionsgruppe können dabei bei diesem Aufwärmprogramm mit Ball verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden.

HAUPTTEIL (55 MINUTEN)

Spielform 1: Standardsituationen-Spiel

9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern in einem Spielfeld zwischen den beiden Strafräumen. Nach jeder Spielunterbrechung (z.B. Ball im Tor oder Seitenaus) wird das Spiel mit einem Eckstoß oder Freistoß fortgesetzt.

Das Spiel läuft danach normal weiter, um auch die Anschlußaktionen nach einem Eck- oder Freistoß zu schulen.

Alle Aktionen müssen unter wettspielgemäßen Bedingungen ablaufen.
Spielzeit: 25 Minuten

3 Die Spieler werden in 2 Mannschaften von je 9 Spielern aufgeteilt. Bei dieser Einteilung der Teams ist darauf zu achten, daß die Mannschaftsgruppen zusammenspielen, die auch im Wettspiel für die Ausführung der Standards zuständig sind.

Zwischen den beiden Strafräumen wird mit Hüttchen ein Spielfeld abgegrenzt.

4 Die Mannschaften und die Spielorganisation werden beibehalten.

5 Die Mannschaften und die Spielorganisation werden beibehalten.

Spielform 2: Begrenzung der Ballkontakte

9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern, wobei innerhalb des Zusammenspiels höchstens 2 Ballkontakte erlaubt sind.

Spielzeit: 10 Minuten

Spielform 3: Rückspielverbot zum Anspieler

9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern, wobei beim Zusammenspiel der Ball nicht zu dem Mitspieler zurückgespielt werden darf, von dem er kommt.

Spielzeit: 5 Minuten

Spielform 4: Tor-Sonderwertung

9 gegen 9 auf 2 Tore mit Torhütern. Freies Zusammenspiel, wobei Treffer aus Standardsituationen doppelt gewertet werden.

Spielzeit: 15 Minuten

AUSKLANG (15 MINUTEN)

Regenerationslauf

Der komplette Spielerkader führt auf dem Sportplatz und im angrenzenden Park einen Regenerationslauf durch.

Der neue Katalog ist da!

BFP KATALOG 94/95
Fußball
TOPCOACHING
94/95 Fußball
TOPCOACHING '94/95
BFP-KATALOG TOPCOACHING '94/95
...damit alles rund läuft
GRATIS-COUPOON
BFP VERSAND

Willkommen im Team ...



SPORTWINGS – die neue Marke im Teamsport

Teamsport-Ausrüstungen Sportschuhe Textilien Bälle Taschen Zubehör Service

Viele Innovationen, die in modernen Sportschuhen stecken, wurden von unseren Technologie-Experten mitgestaltet. Mit einer Menge neuer Ideen konzentrieren wir uns nun ausschließlich auf den Teamsport. Vielleicht ist unser Konzept »erstklassige Qualität zu fairen Preisen« nicht unbedingt neu – aber wir machen es wahr. Denn wir entwickeln und produzieren nicht nur selbst, sondern liefern alle SportWings-Artikel direkt an Ihr Team.

Ohne Zwischenhändler. Daher kommen die fairen Preise. Von der Qualität sollten Sie sich selbst überzeugen. Wir schicken Ihnen gern unseren Katalog mit Preisliste. Schreiben Sie uns, oder rufen Sie uns einfach an. **Service-Hotline (09 11) 7 65 80 93**



SPORTWINGS

Willkommen im Team ...