

MAI/JUNI 1994
13. JAHRGANG
DM 11,-

5/6

fußball training



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



DAS THEMA
**Was macht
der Nachwuchs?**

LESEUMFRAGE
94

In diesem Heft

MAI / JUNI 1994

Neues für den Nachwuchs

Die Nachwuchskicker sind zum Mitmachen aufgerufen: Nach dem Muster der „streetball“-Erfolgswelle veranstalten verschiedene Sportartikelhersteller in diesem Sommer bundesweit sogenannte „street-soccer-cups“. Ob diese nun tatsächlich „die größte Talentsuche, die es je in Deutschland gegeben hat“ sind oder nicht, sei dahingestellt. Wichtig ist nur eins: Dem Jugendfußball wird durch die breitgefächerte Werbekampagne ein erhebliches Medieninteresse zuteil. Von dieser Resonanz kann der Jugendfußball ansonsten nur träumen. Eine Image- und Zuschauerwerbung, aber auch die Sensibilisierung einer breiten Fußball-Öffentlichkeit für die vorhandenen Probleme im Jugendbereich sind aber nur durch diese verstärkte Medienpräsenz möglich. In erster Linie kommt es nach wie vor jedoch darauf an, das Fußballangebot in den Vereinen den veränderten Interessen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen anzupassen. Allein die ursprüngliche Faszinationskraft des Fußballs reicht nicht aus, um den Nachwuchs dauerhaft an den Verein zu binden. Es kommt darauf an, die Spiel- und Trainingsangebote möglichst interessant und altersangemessen zu „verpacken“.

Norbert Vieth

JUGENDTRAINING

„Kinder werden trainiert, bevor sie selbst spielen können“

Die Veränderung des Zugangs zum Fußball von 1950 bis heute

Von Werner Schmidt

3

JUGENDTRAINING/AUFBAUTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 1

Eine exemplarische Trainingseinheit für B- und A-Junioren

Von Gero Bisanz

15

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Nicht alle „gleich“ trainieren!

Ein praktisches Modell für eine Differenzierung im Jugendfußball

Von Frank Schaefer

21

JUGENDTRAINING

Jugendfußball – die ganz andere Hitliste der Nachwuchsspieler

Hinweise und Anregungen für eine zeitgemäße Jugendarbeit

Von Reinhard Klante

28

JUGENDTRAINING

Geduld ist gefragt!

Über die Probleme des heutigen Jugendfußballs

Von Detlev Brüggemann

32

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 1

Eine exemplarische Trainingseinheit für D-Junioren

Von Detlev Brüggemann und Ralf Peter

41

JUGENDTRAINING/AUFBAUTRAINING

Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen!, Teil 1

Kraft- und Beweglichkeitsschulung im Jugendbereich

Von Ralf Peter

48

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Möglichkeiten und Grenzen des Kinderfußballs

Pädagogische und methodische Hinweise für die F- und E-Junioren

Von Elmar Happ

54

PROFITRAINING

Meisterliche Trainingsplanung

Der FC Bayern München im Saison-Schlussspurt

Von Roland Loy

58

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

63

„Kinder werden trainiert, bevor sie selbst spielen können“

Ein Beitrag von Werner Schmidt



FOTO: ERICH BAUMANN

Welches Kind marschiert heute noch jeden Tag 7 Kilometer in die Grundschule? Oder welche Straßenfußball-Mannschaft verdient sich heute noch den eigenen Ball durch selbstorganisierten Schrottverkauf? Die Lebenswelt der Kinder und damit auch der Zugang zum Sport und Fußball hat sich in der Zeitspanne von 1950 bis heute extrem gewandelt. Die Skizzierung einiger dieser Veränderungen verbessert das Verständnis für das Verhalten heutiger Kinder und Nachwuchsfußballer.

Kindheit in den 60er Jahren

Wenn der Wandel der Lebensbedingungen veranschaulicht werden soll, unter denen das Leben der Kinder ablief bzw. abläuft, so muß versucht werden, den Alltag von Kindern gestern und heute zu rekonstruieren.

Alltag bedeutet, daß das Leben von Kindern an bestimmten Orten und in bestimmten Institutionen im Umgang mit anderen Menschen (Gleichaltrigen, Erwachsenen und bestimmten Erziehungspersonen) stattfindet.

Dabei interessiert besonders die Frage, wie sich Kinder die eigene nahe und ferne Umwelt aneignen bzw. aneigneten.

Der Zugang zum Sport

So lange es irgend ging, hielten sich die Kinder der 50er Jahre draußen im Freien auf. Straßen, Trümmer und leere Baugrundstücke waren herrliche Spielplätze voller Abenteuer und Gefahren.

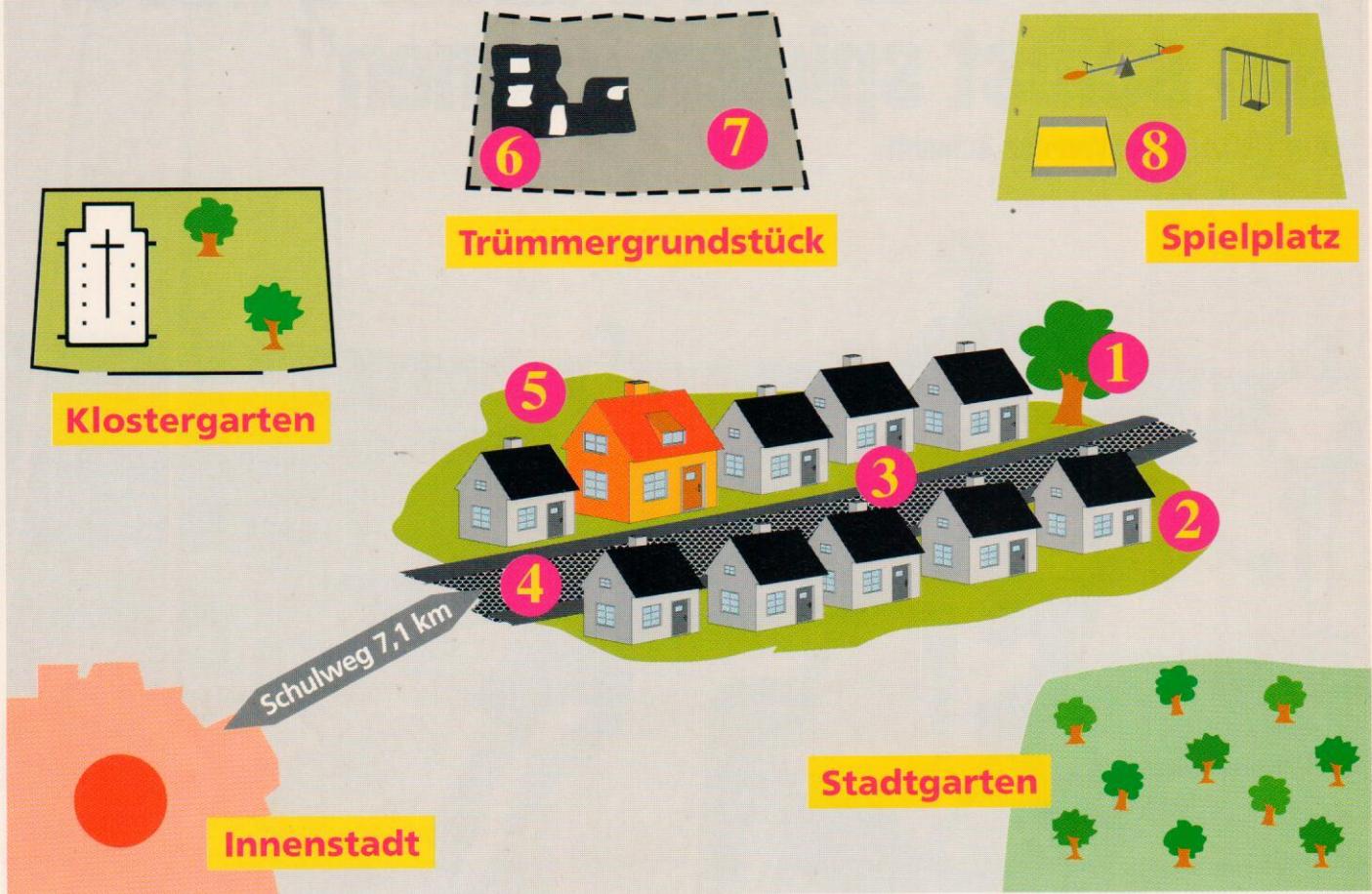
Unter Anführerschaft der Ältesten bildeten sich altersheterogene Gruppen, die sich aus den Kindern eines Hauses, der Nachbarschaft oder gar einer ganzen Straße zusammensetzten. Hier kannte jeder den anderen genau (und nicht nur seine Spielpartner). PFEIL (1965) hat noch Anfang der 60er Jahre dieses Bild vom selbstorganisierten Leben der Kinder in Großstädten gezeichnet.

Dieses gemeinsame Spielen unter Nachbarskindern war in der Nachkriegszeit die wohl wichtigste Form außerfamilialer Freizeit. Hier, jenseits der Kontrolle von Erwachsenen, Erziehungspersonen oder gar Institutionen, bestimmten Kinder selbständig über das **eigene Tun und die eigenen Spiele**.

Dieser kontinuierliche und sich nach und nach ausdifferenzierende selbsttätige Lern- und Entwicklungsprozeß soll anhand autobiografischer Erinnerungen veranschaulicht werden. Diese Erinnerungen betreffen den Lern- und Spielort Straße der 50er Jahre.

Dabei entsprechen diese Erinnerungen weitreichend den von DIETRICH/LANDAU

Abb. 1 Lern- und Sportort Straße in den 50er und 60er Jahren



Lern- und Sportort Straße um 1950/60

Die Lageskizze zeigt eine Wohnstraße im Ruhrgebiet in den 50er Jahren

Spielorte (1) und (2) verweisen auf diverse Versteck- und Geschicklichkeitsspiele in den Straßennischen. Auf dem Bürgersteig (3) und auf der Straße (4) wurden Ballspiele mit etwas und um etwas gespielt. Ort (5) (Teppichstangen im Hinterhof) diente als Ort für Kopfballspiele. Das Trümmergrundstück (6), (7) wurde gemäß eigenen Intentionen als Reitplatz oder als Ballspielplatz (für Straßenmannschaft) hergerichtet. Den einzigen Lederball verdiente sich die Straßenmannschaft durch den Verkauf von Schrott. Torsstangen und Tornetze wurden selbst hergestellt. Im Sandkasten des öffentlichen Spielplatzes (8) konnten Torschuß- und Kopfballspiele sowie das „Langfletschen“ der Torhüter durchgeführt werden. Der Fußweg zur Grundschule (in der Innenstadt von Essen) hatte eine Länge von 7,1 km. Auf dem Rückweg bot sich jeweils die Gelegenheit an, die Innenstadt sowie die Räume in der nahen Umgebung zu erkunden.

Diese „Raumerschließung“ ist heute nicht mehr möglich. Die Spielorte (1) bis (7) können heute nicht mehr genutzt werden. Der öffentliche Spielplatz (8) ist auf einen „Sportspielkäfig“ von etwa 15 x 15 Metern reduziert worden. Ist der Weg zur Grundschule heute länger als 4 km, werden die Kinder mit dem Schulbus hin- und hergefahrene. Das Raum erleben verkümmert auf eindimensionale Erfahrungen.

gemachten Beobachtungen zum Handball- und Fußballspielen im freien Bewegungsleben. Diese Untersuchung von DIETRICH/LANDAU diente der Beantwortung folgender Fragen:

- Wie spielen Kinder und Jugendliche?
- Welche äußeren Bedingungen und prägenden Einflüsse lassen sich feststellen?

- Gibt es altersspezifische Besonderheiten?
- Welche strukturellen Ähnlichkeiten und Unterschiede weisen die beobachteten Spielformen auf?

Zur Überprüfung dieser Fragestellungen führten sie unsystematische Beobachtungen und ergänzende Fragebogenerhebungen durch (vgl. DIETRICH/LANDAU 1974, 58).

DIETRICH hat die Vielfalt dieser Spielformen in einem ersten Schritt nach 5 verschiedenen Formen (Spiele mit dem Fußball, Torschußspiele, Torwettspiele mit zeitweiligem Kampf um den Ball, Kampfspiele auf 1 Tor, Kampfspiele auf 2 Tore) geordnet und in einem zweiten Schritt (spielgemäßes Konzept) auf 3 Grundsituationen reduziert.

Charakteristisch für die Initiierung und Aufrechterhaltung des Spieles ist, daß Kinder und Jugendliche in der eigenen freien Zeit Spielgemeinschaften selbst organisieren. Sie suchen sich auf der Straße oder in Wohnnähe gelegene Bolzplätze aus und passen Spielfeldausmaße, Spielregeln und Zielobjekte (Tore) jeweils der Anzahl der Spieler, der eigenen Vorkenntnisse und der verfügbaren Zeit an. DIETRICH kommt für das freie Fußballspielen zu folgendem Resümee:

„Die freie Spielwelt der Kinder und Jugendlichen ist voll natürlicher Lernsituationen. In ihren kleinen Fußballspielen lernen sie für das große Sportspiel“ (DIETRICH/LANDAU 1974, 68).

Sicherlich kann behauptet werden, daß die Skizzen aus einer Großstadt im Ruhrgebiet und die Beobachtungen in Hessen auf eine überregionale Verbreitung dieser allgemeinen und speziellen Spielformen schließen lassen. Charakteristisch für die Erschließung der nahen Umwelt sind folgende Merkmale:

- ❶ Selbstdynamik (Eigentätigkeit)

- ② Spiel im Freien (Spielkameraden, Lernort Straße)
- ③ Primärerfahrungen

Lebenswelt damals

Einige Untersuchungen der qualitativen Sozialisationsforschung (ZEIHER 1983, 1989, ZINNECKER 1979) sind der Frage nachgegangen, wie sich damalige Kinder die eigene Umwelt erschlossen und angeeignet haben. Diese Umwelterschließung kann mit dem Bild von sogenannten konzentrischen Kreisen veranschaulicht werden (Abb. 2). Denn charakteristisch ist die mit voranschreitendem Alter zu beobachtende kontinuierliche, selbsttätige und sich nach und nach ausdifferenzierende Erschließung des Lebensraums, von innen nach außen, von nah nach fern, vom Haus über die Straße bis zur örtlichen Wohnumgebung. Dabei spielt der Lernort „Straße“ als „Sammelplatz lokaler Kinder- und Jugendkulturen“ eine wichtige Rolle für die persönliche Entwicklung der Heranwachsenden, da sie in eigener Regie Spiel- und Umgangsformen miteinander entwickeln.

Kindheit heute

Nachkriegskinder wuchsen bemerkenswert frei von elterlicher Kontrolle auf. Dieses Kontroll-Loch existiert heute nicht mehr.

An seine Stelle getreten sind Kinderkrippen und Kindergarten, Musik-, Mal- und Ballettschulen, pädagogisch durchorganisierte Abenteuerspielplätze, tropische Schwimmbäder und Safari-Parks, Hausaufgaben-Lerngruppen und diverse alters-, ziel- und lerngruppenhomogene Freizeitangebote bis hin zu Ferien-Fern-Reisen mit maßgeschneidertem Reiseprogramm für Kinder, Erwachsene und Senioren.

Also alles Einrichtungen und Dienstleistungsbetriebe, die auf irgendeine Weise „betreuen“ und für Kinder organisieren (vgl. SCHMIDT 1993). In diesen Einrichtungen arbeiten Spezialisten und Experten, meist mit standardisierten Programmen und festen Zeiteinteilungen. Bildungsbewußte Eltern üben gleichzeitig eine deutliche Kontrolle darüber aus, mit welchen Kindern ein Umgang erwünscht ist und mit welchen nicht (vgl. SACK 1989).

Raumerfahrung heute

Kinder überbrücken die Entfernung zu diesen Orten nicht selbst, sondern meist neben der Mutter im Auto sitzend. Sinnliche Raumerfahrung ist abgelöst worden von panoramaartigem Fern-Sehen.

Die „Räume“ selbst haben sich erheblich erweitert. Die Streifräume der 50er Jahre sind abgelöst worden von „verinselten Lebensräumen“, die nur noch abstrakt gedacht werden können (Abb. 3).

Jede einzelne Insel kann infolge von Funktionsentflechtung und Raumspezialisierung eine völlig andere Welt sein. Kindern scheint es schwer zu fallen, diese Verschränkung von Nähe und Ferne zu verstehen.

Wo liegt denn dieses Mallorca?

Weiß ich nicht, wir sind hingeflogen.

HELGA ZEIHER vermutet gar, daß die Zerstückelung des Raumes einer Stückelung der sozialen Beziehungen entspräche.

Abb. 2 Streifräume der 50er und 60er Jahre



Abb. 3 Verinselter Lebensraum



Die Rolle der Familie

Innerhalb der Familien stehen Kinder heute in einem handgreiflichen Sinne häufiger allein. Schon die Einkind-Familie, die etwa 50 Prozent aller Familien mit Kindern unter 18 Jahren umfaßt, reduziert rein formal die sozialen Beziehungen. Hinzu kommen noch einmal etwa 15 Prozent in sogenannten Ein-Eltern-Familien (Nicht gerechnet die sogenannten nicht-ehelichen Lebens-Abschnitts-Gemeinschaften: etwa 2 Millionen).

Diese Vielfalt an Lebensmustern schließt noch nicht einmal die ethnische Vielfalt mit ein. Gemeint sind damit die etwa 9 Millionen Ost-Flüchtlinge nach dem 2. Weltkrieg, die Zuwandererwelle aus den Gastarbeiterländern in den 60er Jahren und die Kriegs-, Terror- und Armutsflüchtlinge in neuester Zeit.

Ein weiterer Punkt darf auch nicht vergessen werden. 1985 erhielten 1,2 Millionen Haushalte Sozialhilfe. Die Dunkelziffer wird mit zusätzlichen 1,1 Millionen Haushalten angegeben (vgl. RÜLCKER 1990).

Wenn alles zusammengerechnet wird, leben 1,5 Millionen Kinder in von Armut oder Verarmung zumindest zeitweilig betroffenen Familien und Haushalten.

Der Begriff „Zwei-Drittel-Gesellschaft“ bedeutet, daß das Handlungsfeld dieser Kinder durch ökonomisch geringere Ressourcen in einer auf Konsum und Verbrauch ausgerichteten Welt erheblich eingeschränkt wird.

So problematisch diese Zahlen auch sind, so sind sie auch eine Chance – für die zahlreichen Sportvereine und vor allem den alle Sozialschichten umfassenden Fußballsport. Damit ist die sozial-integrative Aufgabe gemeint, für alle Kinder Spielgelegenheiten zu schaffen, die der Vereinzelung und sozialen Entflechtung entgegenwirken könnten.

Verlust der Eigentätigkeit

In der Nachkriegszeit herrschte Mangel auch in der Kinderwelt. Es gab kaum Spielzeug und wenig Kinderbücher.

Helga, Jahrgang 1950, schildert einen Spielnachmittag wie folgt:

Lebenswelt

früher

- Selbsttätige und aktive Erschließung der eigenen räumlichen Umwelt durch die Kinder
- „Lernort Straße“: Neue Erfahrungen über das häusliche Leben und die Schule hinaus – z.B. selbstinitiiertes und selbstgeregeltes Spielen
- „Lernort Straße“: Erlernen sozialer Umgangsformen unabhängig von Erwachsenen und pädagogischen Instanzen.
- „Lernort Straße“: Zusammenschluß von Kindern aus unterschiedlichen Milieus (sozial-integrative Funktion)

heute

- Fremdbestimmte Organisation und Betreuung durch Spezialisten und Experten in fast allen Lebensbereichen, gerade auch in der Freizeit (nur noch geringe „Kontroll-Löcher“ für die Heranwachsenden)
- Umwelt als etwas „Vorgefertigtes“: Verlust an Kreativität, Gestaltungsmöglichkeiten und Eigentätigkeit

„Anfangs waren auf dem Hof nur einige Jugendliche, und einige Kinder liefen drumherum. Plötzlich kam jemand auf die Idee, Zelte aufzubauen, und bald waren alle in den Häusern verschwunden, um Material zu holen. Die Ausrüstung bestand aus alten Wolldecken, Wäscheklammern und Steinen. Die Wolldecken, die wurden mit Wäscheklammern am Zaun befestigt, und auf die Enden der Decke hat man die Steine gelegt. So entstanden dann die Zelte, und im Laufe des Tages, es kamen ja immer mehr Kinder und Jugendliche nach draußen, da war auch schon ein ganzes Zeltdorf entstanden, ja wir hatten dort eine Post, einen Krämerladen, eine Arztpraxis.“ (ROLFF 1990, 123)

Heute herrscht zumindest in der Zwei-Drittel-Gesellschaft ein Überangebot an Spielwaren. Claudia, Jahrgang 1960, erzählt deshalb mehr von den eigenen Spielsachen und weniger von Spielen:

„An Spielzeug besaßen wir ziemlich viel, z.B. Puppen, Babypuppen, Puppenhaus, Puppenwiege und -wagen, alle erdenklichen Stofftiere, Kasperletheater und dazugehörige Puppen, Arztkoffer, Kaufladen, Zauberkasten, Spielesammlung, viele Bücher, Legosteine, Klötze, Knete, Fimo, Emaillierkasten, Granulat, Silberdraht, Farbkasten, Plakafarben, Malstifte, Malbücher, Berge von Glanzbildern, Tierpostkarten, Roller, Rollschuhe, Schlittschuhe, Fahrrad, und vieles, vieles andere mehr!“ (ROLFF 1990, 123)

Wenn dieser Aufzählung gefolgt wird, so ist das Spielzeug nicht nur reichhaltiger, sondern auch qualitativ anders geworden. Drachen wurden früher unter Anleitung vom Großvater gebastelt, heute bei Flic Flac gekauft. Modernes Kinderspielzeug lädt ein zum Bedienen und Anwenden. Verlorengangene sind Fähigkeiten des Herstellens, Planens und Reparierens.

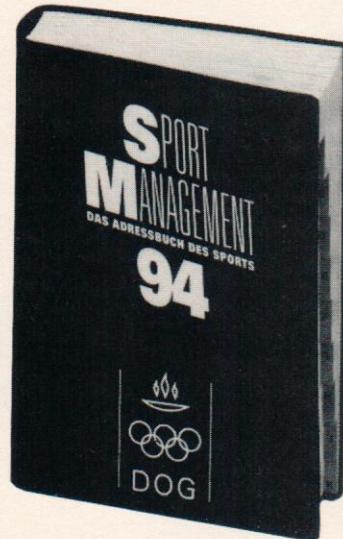
Das Überangebot fordert Konsumhandlungen. Das Medium Geld verändert gar die Beziehung zu den Gegenständen und eigenen Wünschen. In der Zwei-Drittel-Gesellschaft ist vieles sofort anschaffbar und austauschbar.

ROLFF (1990²) beurteilt diese Handlungs- und Konsumorientierung als Verlust von Eigentätigkeit und erkennt darin eine qualitative Verarmung der Kindheit.

Veränderte Kindheit – Medien, Lern-Leistungen und Schule

Neu für die Kindheit (der 80er Jahre) sind die Medien. Nicht nur Fernsehen und Telefon, sondern auch Kinderzeitschriften, Kinderschallplatten, Video-Spiele und die sogenannten Lerncomputer.

Alle genannten Medien vermitteln Erfahrungen aus zweiter Hand: Nicht Lebensräume, Landschaften oder Menschen begegnen den Kindern, sondern nur deren symbolische



Der ganze Sport in einem Buch: Sportmanagement Taschenbuch – SM '94

Das schlaue Buch für alle, die im, für den oder mit dem Sport arbeiten! Denn Sie finden darin rund 6000 Adressen (mit Telefon- und Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer, sowie der Schweiz und Österreichs, aktualisiert und ergänzt. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namens-, Schlagwort-, Stichwort- sowie ein Daumenregister ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '94 – Adreßbuch des Sports. 28. Jahrgang, ca. 700 Seiten,

DM 42,00

Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster, Tel. 0251/230050, Fax 2300599

Repräsentationen. Botschaften und Nachrichten sind nicht die Wirklichkeit selbst, sondern immer eine von anderen bearbeitete Version der Wirklichkeit.

Problematisch erscheinen in erster Linie nicht die Inhalte, sondern die Art und Weise der Aneignung. Bei einer Betrachtung des heutigen Alltags von Kindern ist festzustellen, daß den Heranwachsenden ganz andere Lernleistungen abverlangt werden. ZEIHER/ZEIHER (1991) bezeichnen diese als Integrieren – Koordinieren – Entscheiden.

Diese sind fast mit Manager-Aufgaben zu vergleichen. Heutige Kinderalltage verlangen die Notwendigkeit zielbewußter Gestaltung und Planung, die spätestens mit Eintritt in die Schule beginnt.

Im Extrem steht diese vielfältige und spezialisierte Umwelt Kindern als etwas Fertiges gegenüber, Handlungsalternativen sind wählbar, aber kaum gestaltbar.

Bevorzugtes Kommunikationsmedium ist das Telefon.

DISKOWSKI/PREISSING/TROTT (1991) ermittelten per Befragung ein ausgeklügeltes System von Verabredungen und Ritualen rund um das Telefon, was allerdings auch die Reduzierung von ehemals Gruppenkontakte zu Zweierkontakten beinhaltet.

Einen Bedeutungszuwachs für die Initierung sozialer Kontakte erfährt hingegen die Schule. 50 bis 70 Prozent der Freizeitfreunde stammen heute aus der eigenen Schulklasse. Damit erhält die Schule eine die aussterbende Geschwister- und Straßenkinderfreundschaft kompensierende soziale Funktion. Auch der Unterricht selbst verlangt von Lehrern nicht nur fachliche, sondern immer dringender eine interaktions- und sozialpsychologische Kompetenz.

„Die emotional bedürftigen Konsum- und Krisenkinder erwarten, daß sich ihre Lehrer als ganze Person einbringen, daß sie Gefühle zeigen und sich nicht als bloße Agenten von Lernprozessen verstehen.“ (Vgl. BÜCHNER 1990)

Kindheit heute

Kindheit hat sich vor allem in den für die Entwicklung wichtigen Nahbereichen wie Familie, Wohnumgebung und Straßensozialisation, Schule und Verein grundlegend gewandelt:

■ **Die Einschränkung der Eigentätigkeit durch konsumierende Aneignung**

■ **Erfahrungen aus zweiter Hand durch eine nie gekannte Medienflut**

■ **Kontrolle der Erziehung durch Institutionen und deren Experten**

Diese Veränderungen veranschaulichen Verluste im Bereich der Selbstorganisation, der persönlichen Kontakte und der sozialen Beziehungen.

Damit stellt sich die sozial-integrative Aufgabe, Lebensräume für Kinder ganzheitlicher, überschaubarer und persönlicher zu gestalten, um sie für vielseitige und selbstinitiierte kindliche Erfahrungen wieder zu öffnen.

„Los, hier bau 'ne Mauer auf, und zwar Mike gibt euch Bescheid und die beiden machen den Freistoß zusammen und zwar eine Ausführung eines indirekten, keines direkten – die Ausführung eines indirekten, und laßt euch nicht so'n Spielkram einfallen. So, und du sagst deinen drei Leuten immer, wo sie stehen sollen. Los, Zack! Loslegen! So Leute, nun macht vernünftig, und zack! Ja, aber nicht den Kopf einziehen, Leute, versuchen, den Ball auch mit dem Kopf abzuwehren, dafür steht ihr in der Mauer. Nicht nur wie Zinnsoldaten dastehen, sondern den Ball da abwehren!“ (DIETRICH).

Der Protokollausschnitt verdeutlicht, wie der Trainer das Handeln seiner Spieler begleitet und kommentiert. Das dirigierende Einreden soll die Aufgabe erfüllen, Verhaltensregeln für die Bewältigung einer spieltaktischen Situation (indirekter Freistoß) zu beschreiben. Spielverhalten, das von dieser Vorstellung eines geordneten Trainingsbetriebes abweicht (= Kinderkram), wird getadelt.

Die Protokollauszüge entsprechen weitreichend Beobachtungen, die in der Sportart Tennis gemacht werden konnten:

Winterhalbjahr, Tennishalle mit 3 Plätzen, getrennt durch Fangnetze. Ich selbst spiele auf Platz B mit einem Mannschaftskameraden. Pünktlich gegen 14.30 Uhr laufen 4 Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren auf Platz A zu, lachend, manchmal da, manchmal dort verweilend.

Auf Platz A angekommen, werden sie gebeten, sich ruhig zu verhalten (um die anderen Spieler nicht zu stören). Dann beginnt der Ernst des Tennistrainings.

Der Trainer plaziert die 4 nebeneinander und zeigt den Kindern die seitliche Grundstellung und die Ausholbewegung der Tennis-Vorhand. Anschließend werden 3 Kinder zum Bälle einsammeln geschickt. Dem 4. Kind wirft der Trainer den Tennisball auf ein markiertes Viereck 10mal zu. Bei jedem „Treffer“ gibt es eine positive Rückmeldung. In der 2. Serie werden die Bälle etwas fester zuge-

Sportspiel- und Fußballzugang heute

Im folgenden soll mit Hilfe qualitativer und quantitativer Daten geprüft werden, ob sich die im allgemeinen festgestellten veränderten Umweltbedingungen auch im speziellen – dem Sportspiel- und Fußballzugang – wiederfinden lassen.

Qualitative Daten

Aus qualitativer Sicht scheint die Art der Inszenierung (= Organisation) von besonderer Bedeutung zu sein. DIETRICH (1986) hat diesen veränderten Zugang etwas überspitzt an Protokollauszügen aus dem Training inszeniert.

Der ideale Planer für Trainer, Übungsleiter, Betreuer, Spieler, Sportjournalisten...

Schlüssel mit der "Zettelwirtschaft"!

Endlich haben Sie alle Ihre

- Sport- und Veranstaltungstermine
 - Spielnotizen
 - Planungen und Anmerkungen
 - Adressen und Telefonnummern
 - sowie zahlreiche weitere Informationen
- immer schnell und übersichtlich griffbereit!

Und nach der Saison verfügen Sie über eine Dokumentation des vergangenen Spieljahres und besitzen damit ein wertvolles Archiv über alle Aktivitäten Ihres Vereins oder Ihrer Mannschaft.

DIN A6, ca. 290 Seiten, gebunden.

nur DM 16,80

Bestellcoupon

ausschneiden und auf Postkarte an:

Olympia-Sporthaus Loyd

Postfach 3442, 90016 Nürnberg

Wir bestellen:

..... Expl. SOCCER 94/95

zum Einzelpreis von DM 16,80
inkl. MWSt., zzgl. Versandkosten.

Verein _____

Name und Funktion des Bestellers _____

Strasse, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____



Bestell-Telefon:

(0911) 20 699-0

spielt. Nachdem alle 4 diese 2 Serien „durchgeführt“ haben, erklärt der Trainer die Rückhand (seitliche Stellung, umgreifen, Ausholbewegung, Treffpunkt, Führungsstrecke). Die Kinder sind voll dabei. Sie werden bei Treffern ermutigt und manchmal freundlich korrigiert. Die letzten 5 Minuten organisiert der Trainer ein sogenanntes Chinesen-Tennis (Schlagen und Laufen). Pünktlich gegen 15.00 Uhr verlassen die Kinder mit fröhlichem Gesicht die Halle, wo sie schon von den Müttern erwartet und wieder nach Hause gefahren werden. (Auch diese sind der festen Überzeugung, daß ihre Kinder auf „spielerische Weise“ etwas gelernt und wieder mal richtig Sport gemacht haben – und nicht „so'n Kinderkram“ wie Völkerball).

Die Selbstorganisation des Spielens ist abgelöst worden von einer Trainingsinszenierung durch den Übungsleiter: „Kinder trainieren, bevor sie spielen können“.

Dieser Wechsel der Inszenierungen beschreibt exemplarisch den veränderten Zugang zum Sportspiel in den 80er Jahren. Er markiert jeden Verlust an eigenverantwortlichem und selbstinitiiertem Handeln zugunsten einer falsch verstandenen „Trainingssteuerung“.

Quantitative Daten: Sportspiele und Fußball

Wie aufgezeigt, wird das Freizeitbudget von Kindern und Jugendlichen heute stärker durch Institutionen in Anspruch genommen und ver-

FOTO: HORST MÜLLER



Die Beliebtheit des Fußballs hat im Zeitraum von 1954 bis 1994 nicht nachgelassen. Allerdings sind heutzutage die fußballerischen Aktivitäten der Kinder und Jugendlichen in andere Sportarten und außersportliche Beschäftigungsfelder eingebettet.

plant. Neben der Schule konkurrieren die Sportvereine, kommerzielle Anbieter, Medien und andere um die freie Zeit von Kindern.

Dieser Konkurrenzkampf gilt besonders für den sich ausdifferenzierenden Sport. Die Zahl der betriebenen Sportarten in den 50er Jahren bis heute hat explosionsartig zugenommen.

Welche allgemeinen Entwicklungslinien zeichnen sich ab?

Der rückläufige Trend erfaßt primär die klassischen Schulsportarten Turnen und Leichtathletik.

Die Ausdifferenzierung des sportiven Handlungsfeldes begünstigt dagegen jene Sport-Szene, die Gesundheit und Wohlbefinden, Ästhetik und Präsentation, Fitneß und Körperbewußtsein verspricht. Das Grundmodell dieser sportlichen Übungen ist strikt individualistisch.

Die "Coerver-Methode"

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

VIDEO 1 Basistraining (6- bis 9jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**
VIDEO 2 Aufbautraining A (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**
VIDEO 3 Aufbautraining B (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**
VIDEO 4 Wettkampftraining (13- bis 18jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**
VIDEO 1-4 (statt DM 276,-) **DM 239,-**

Frans Hoek: Der Fußballtorwart

Perfektes Torwart-Training auf VHS-Video mit Torwarttrainer und Ex-Nationaltorhüter Frans Hoek.

VIDEO 1: Das Basisprinzip der Torverteidigung. Ca 1 Std. **DM 59,-**

VIDEO 2: Das Basisprinzip des Spielaufbaus. Ca. 1 Std. **DM 59,-**

VIDEO 3: Übungen mit der Netzrückprallwand „Frans Hoek Tsjoek“. Ca. 25 Min. **DM 39,-**
VIDEO 1-3 (statt DM 157,-) **DM 149,-**

Coerver: Fußball-Technik

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispiele, Gruppenspiele.

Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele. VHS, je Cassette **DM 68,-**

DFB-Fußballschule (D. Cramer/G. Bisanz):

Training und Wettkampf. Spezielle Videobearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. Kenner ihres Fachs stellen Spieltchnik und taktische Konzepte vor. Beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen. VHS-System **DM 79,90**

Fußball-Praxis 1.Teil: Techniksuschulung

Ein erfolgreiches Buch (WFV-Fußballpraxis Teil 1) wurde verfilmt. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente. VHS-System. **DM 65,-**

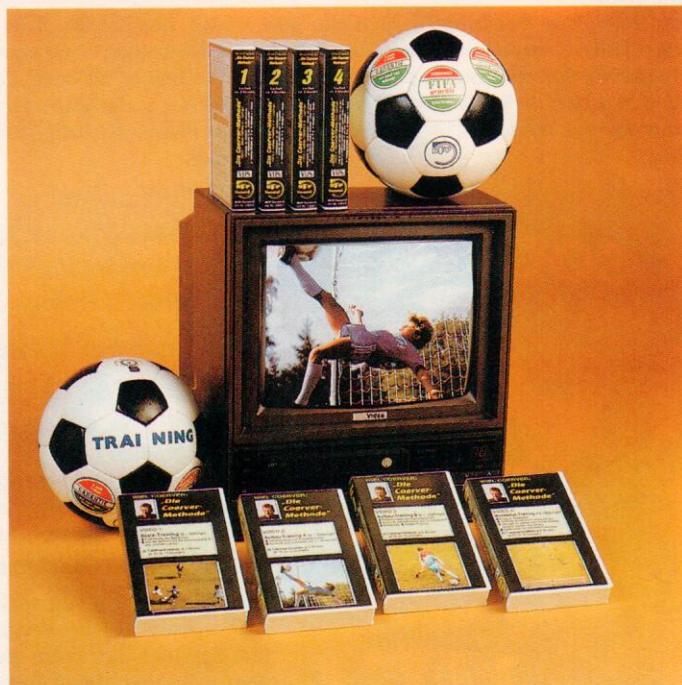
Video-Torwartschule mit Andreas Köpke

Das 30minütige Video zeigt, wie er trainiert, wie er sich vorbereitet, wie er sich aufwärm, wie er spielt. VHS-System. **DM 45,-**

Lauftraining für Spieldorler. Videofilm über Lauftechnik

Dieser VHS-Videofilm lehrt, wie man mit weniger Energieverbrauch effektiver laufen und sprinten kann. Lauftraining ist ein wesentlicher Bestandteil der modernen Spielvorberitung. Ca. 40 Min. **DM 49,-**

Fußball-Videothek



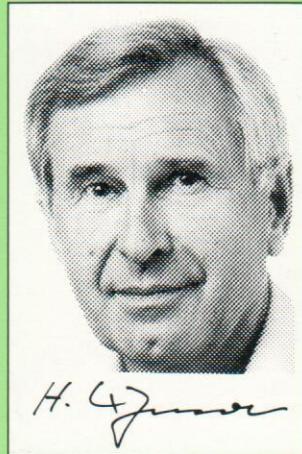
Video-Cassetten sind vom Umtausch und Rückgaberecht ausgeschlossen!

Bestellschein Seite 49.

philippa

Das Geheimnis

des nun schon 10 Jahre währenden Erfolgs der Fachschriften von **Helmut Kissner** ist keines: Da hat ein Praktiker ganz einfach Praxis so überzeugend in gut verständliche Theorie gefaßt, daß sie auch morgen und übermorgen noch gültig bleibt. Damit kann sich jeder Trainer den für seine Verhältnisse passenden Reim daraus machen, unterstützt und begleitet von einer Orientierungshilfe, die nie veraltet.



In seiner Schriftenreihe „Tips für Trainer und Talente“ beschreibt der Autor alle **Anforderungen**, die der Fußball an Trainer und Spieler stellt. Außerdem worauf es beim Spiel auf den einzelnen **Mannschaftspositionen** besonders ankommt. Und mit welchem Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter Nachteile vermieden werden.

Die Titel „Fußballtaktik unter der Lupe“ verdeutlichen und analysieren die Zusammenhänge des **gruppen- und mannschaftstaktischen Spielverhaltens** in allen Schwerpunktbereichen der Spielentwicklung.

Mit der „Schule des Fußballs“ stellt Kissner schließlich ein logisch konzipiertes Modell der **Fußball-Nachwuchsausbildung** vor, das moderne pädagogische, biologische und medizinische Erkenntnisse berücksichtigt und auf einer sinnvollen Ergänzung von Training und Wettbewerbsformen basiert.

Wo es angezeigt war, wurden die Schriften der neuen Auflage überarbeitet. Dies gilt vor allem für „Raumdeckung“ und „Abseitsfalle“.

Teilweise war eine Preisanpassung infolge gestiegener Kosten diesmal leider nicht mehr zu vermeiden. **Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang aber unser besonderes Jubiläumsangebot auf der letzten Seite.**



Die Basis

Die Basis trägt den Fußball. Seine Spitze repräsentiert ihn. Die Spitze lebt in Saus und Braus. Oder treibt Mißwirtschaft, häufig unter dubiosen Umständen. Oder beides. Mit wenigen Ausnahmen. Und sie bedient sich der Arbeit an der Basis praktisch zum Nulltarif. Die Basis aber darbt.

Ein Spiel wurde zur Erwerbsquelle, weil alles, was Leistung bedeutet, in unserer Gesellschaft zwangsläufig zur Erwerbsquelle werden muß. Man war – und viele sind es heute noch – der Meinung, Fußball sei teilbar: In eine Spitze, an der Geld verdient und vermehrt wird, und eine Basis, die dafür den Rohstoff bereitstellt, veredelt und dann an die Verkaufsorganisation weiterreicht. Kostenlos.

Das aber gleicht einer Milchmädchenrechnung. Denn die Firma Fußball, die Milliarden an Menschen und Geld bewegt, muß, wenn sie auf Dauer funktionieren soll, als ein einziger Betrieb betrachtet werden, an dem alle zu beteiligen sind, die zu seinem Erfolg beitragen. Und die Fußball-Basis tut dies auf vielfältige und besondere Weise. Wie lange noch?

Auch in der übrigen Wirtschaft gehört das Geld, das hereinkommt, nicht der Verkaufsabteilung. Ein wesentlicher Betrag davon wird als Investition für jene Bereiche budgetiert, die eine Herstellung des verkauften Produkts erst ermöglichen. Wo dies nicht geschieht oder unmöglich wird, ist die Pleite vorprogrammiert. Es ist hohe Zeit, daß die Klubs an der Basis ihre berechtigten Ansprüche aus dem gesamten Fußball-Einkommen erkennen und bei ihren Organisationen als ökonomisch sinnvolle Forderungen durchsetzen. Klubübergreifende Arbeitskreise können dazu die Grundlage schaffen.

Neben der personellen ist seit geraumer Zeit auch die ideelle Basis des Spiels gefährdet: Seine Spielregeln. Viele sind nicht mehr bereit, die Regeln des Spiels zu respektieren – nicht die Substanz noch ihre Konsequenzen. Und es scheint, als seien wir immer weniger in der Lage, sie auf dem Feld zum Nutzen der Attraktivität unseres Spiels kompromißlos durchzusetzen: Der Regelverstoß ist inzwischen anstelle spielerischer Glanzlichter vielfach zur wichtigsten Schlagzeile geworden.

Zu diesen Themen geht an verschiedene, davon tangierte Kreise dieser Tage ein Memorandum mit dem Ziel, Bewegung in die darum laufende Diskussion zu bringen. Wer sich darüber hinaus dafür interessiert, kann die Schrift gegen DM 3,- Rückporto in Briefmarken kostenlos bei mir beziehen.

Helmut Kissner

Rahmentrainingsplan

zur Saisonvorbereitung im Sommer

Wasserfeste Ringmappe A5 DM 30,- sfr 30,- öS 240,-

Spart Zeit und Arbeit bei der Vorbereitungsplanung.

Für Amateurmannschaften aller Klassen und obere Jugendstufen anwendbar.

Durch die gewählte Lose-Blatt-Form leicht und einfach an jeden möglichen Trainingsaufwand anzupassen.

Beliebig oft verwendbar und kombinierbar.

Freie Wahl der Übungsteile zu den vorgeschlagenen Trainingseinheiten durch den Trainer, je nach Ausbildungsstand, Übungsvorrat und örtlichen Möglichkeiten.

Mit entsprechenden Hinweisen und Anleitungen.

Für Vorbereitungsperioden bis zu 5 Wochen.

Neu: Mit Überlegungen zur Einführung bzw. Festigung der Raumdeckungstaktik während der Vorbereitungsphase und zur Konzeption von Trainingslagern.

Dazu ein paar grundsätzliche Überlegungen auch zur Überbrückung der Winterpause.

Wer mit Erfolg als Trainer arbeiten will, braucht ein Konzept, das er über längere Zeit entwickeln, verbessern und kontrollieren kann. Dieser Plan hilft dabei auf verschiedene Weise mit.

Er ist nun schon seit über 10 Jahren ein „Renner“, weil er die Handlungsfreiheit seiner Benutzer nicht einengt, sondern die individuelle „Handschrift“ des Trainers fordert, fördert und zielgerichtet kanalisiert.

„Fußballtaktik unter der Lupe“

Schriftenreihe, 300 Seiten, Einzelheft DM 12,- sfr 12,- öS 100,-
Heft 1-7 komplett in Sammelmappe DM 65,- sfr 65,- öS 550,-

Die nachstehend beschriebenen Hefte decken praktisch alle spieltaktischen Bereiche im Fußball ab. In Anlehnung daran kann der Trainer die für seine Mannschaft zweckmäßigsten Konzepte entwickeln und den Spielern überzeugend vermitteln.

Heft 1: Raumdeckung – was ist das?

Die Raumdeckung wurde nicht erst gestern erfunden, sondern wiederentdeckt. Ihre Geschichte vermittelt dem Trainer unentbehrliches Wissen um die Zusammenhänge des Spiels selbst. Was ihre **Vor- und Nachteile** sind, worauf es bei der Anwendung ankommt, sagt diese Schrift.

Heft 2: Manndeckung – richtig verstanden

Einen Gegner auf Schritt und Tritt beschaffen ist nur ein Teil der Manndeckung. Ein kleiner. **Was sonst noch dazugehört** und was man damit alles anfangen kann, wenn wir sie taktisch richtig einsetzen – auch morgen noch –, steht in dieser Broschüre.

Heft 3: Das Spielverhalten des Einzelspielers

Von welchen Umständen das richtige Spielverhalten des einzelnen Spielers abhängt – unabhängig von seiner Position –, wie es gezielt seiner **Veranlagung** entsprechend entwickelt werden sollte und in das Gefüge der Mannschaftstaktik integriert wird, ist hier nachzulesen. Unentbehrlich vor allem auch für Trainer im Nachwuchsbereich.

Heft 4: Abseitsfalle – hohe Kunst der Fußballtaktik

Durch taktisch richtige Anwendung der Abseitsregel lässt sich das Spiel in jeder Phase nachhaltig beeinflussen. Wirksamer Offensiv-Fußball ist ohne ihre systematische Nutzung nicht denkbar. Auch wie man das Risiko dabei kalkulierbar hält, wird hier beschrieben.

Heft 5: Angreifen – aber wie?

Fußball ist ein Angriffsspiel, zuerst und vor allem, auch wenn das eigene Tor natürlich verteidigt werden muß. In diesem Heft werden die Grundsätze für **systematisches** Angreifen beschrieben und die taktische Logik ihrer Anwendung bei den **verschiedenen** Ausgangssituationen dargestellt. Ein guter Angriff beginnt schon, ehe wir im Ballbesitz sind.

Heft 6: Offensiv abwehren – Grundlage zum Erfolg

Wer beim Angriff nicht gleichzeitig an die Abwehr denkt und mitten im Abwehrspiel nicht schon den möglichen Angriff vorbereitet, ist von gutem Fußball weiter entfernt, als die Sonne vom Mond. Einzig das Spielverhalten an den Schnittstellen, wo sich Abwehr- und Angriffsspiel begegnen, kreuzen und überlappen, entscheidet darüber, ob wir „das Spiel machen“ können oder ob wir es aus der Hand geben. Das Zauberwort dabei heißt „Raumaufteilung“ und der Zauberstab dazu ist das „Spiel ohne Ball“. Wann, wo und wie man davon richtig Gebrauch macht, ist hier nachzulesen.

Heft 7: Standard-Situationen und Taktik

Taktik ist der zweckgerichtete Umgang mit den vorhandenen Möglichkeiten, und Standard-Situationen nennen wir alles, was sich im Spiel mehr oder weniger ähnlich wiederholt. Aber Einwurf ist nicht gleich Einwurf, Freistoß nicht gleich Freistoß und Standard-Situationen sind nicht nur bei Spielunterbrechungen gegeben. Der Autor hält seine Lupe über diese Problematik, und mancher mag staunen, was alles zum Vorschein kommt und **wieviel mehr man da richtig machen könnte**. Ist z. B. die „Mauer“ der Fußball-Weisheit letzter Schluß?

„Fußball

kennt

viele

spieltaktische

Frägen,

aber

keine einzige,

die

in diesen

Fachschriften

nicht

angesprochen

und

überzeugend

oder zum

Nachdenken anregend

behandelt

wird.“

„Tips für Trainer und Talente“

Schriftenreihe, 280 Seiten, Einzelheft
Heft 1-4 komplett in Sammelmappe
Heft 1-6 komplett in Sammelmappe

DM 12,- sfr 12,- öS 100,-
DM 35,- sfr 35,- öS 300,-
DM 55,- sfr 55,- öS 450,-

Heft 1: Der Torwart

Heft 3: Die Mittelfeldspieler

Heft 2: Die Verteidiger

Heft 4: Die Stürmer

- Welche **Anforderungen** werden an die Spieler auf den einzelnen Mannschaftspositionen gestellt?
- Welche **Voraussetzungen** muß ein Spieler dazu mitbringen oder erarbeiten?
- Welche unterschiedlichen **Aufgabenstellungen** erfordern die verschiedenen Spielsysteme?
- Wie kann der einzelne Spieler diese Aufgaben am besten lösen und wo liegen dazu die **Trainingsschwerpunkte**?

Antworten auf diese Fragen ermöglichen dem Trainer, die Spieler gemäß ihrer Veranlagung auf der **richtigen Position** mit den **richtigen Aufgaben** einzusetzen. Die Hefte sind zudem eine praktische **Formulierungshilfe** für einprägsame Anweisungen.

Sie sind aber auch jedem talentierten Spieler schon im Jugenderalter zu empfehlen, um sein Spielverhalten zu fördern und zu verbessern.

Heft 5: Fußballtrainer

Profil – Aufgabe – Arbeitsweise

Diese Schrift ist die zentrale Arbeit des Autors: Der nach wie vor einzige **Leitfaden** seiner Art für Trainer aller Kategorien und Klassen. Er beschreibt die Anforderungen und Aufgaben und nennt präzise und praktische Grundsätze und Anhaltspunkte zur Arbeitsweise: Wie man **Ziele** setzt, **Arbeitskonzepte** aufstellt, das **Training** aufbaut, **Spielkonzepte** entwickelt und **Probleme** löst.

Die Broschüre empfiehlt nützliche **Überlegungen** zu Verein und Umfeld – Fußballtheorie – Mannschaftsaufstellung – Wettkampfvorbereitung – Spielbeobachtung – Spielerauswechselung – Halbzeitpause – Leistungsanalyse – Arbeit im Nachwuchsbereich u. a. m. Sie hilft dem Trainer, seine Arbeit zielbewußt und systematisch anzulegen, seine Aufgaben überlegt zu bewältigen und Erfahrungen vorteilhaft zu verarbeiten.

Auch für alle, die einmal Trainer werden wollen, ist sie eine wertvolle Hilfe zur rechtzeitigen Vorbereitung.

Heft 6: Du und der Schiedsrichter

In diesem Heft wird das Verhältnis von Spielern und Trainern zum Schiedsrichter behandelt, der Umgang miteinander und das richtige Verhalten bei allen wichtigen und kritischen Spielvorgängen. Den Berührungs punkten, Reibungsflächen und Zielkonflikten zwischen den Aufgaben des Trainers und Schiedsrichters gilt ein eigenes Kapitel. Auch was man über den Regeltext hinaus noch von den Spielregeln wissen sollte, ist beschrieben.

Das Geschehen um den Schiedsrichter ist ein Stück Spieldaktik. Wir müssen darauf bedacht sein, daß es sich günstig für uns entwickelt.

Wenn wir die Spieler mit Hilfe dieser Schrift davon zu überzeugen verstehen, können wir „Verluste“ und Nachteile verschiedener Art im Spiel vermeiden und das Spiel selbst verbessern helfen.

Bestellung:

Ich/Wir bestelle(n) zu Ihren Bedingungen:

Anzahl Titel

- Alle aufgeführten Schriften komplett
- „Tips für Trainer und Talente“ 1–4 komplett
- Der Torwart (1)
- Der Verteidiger (2)
- Der Mittelfeldspieler (3)
- Der Stürmer (4)
- Fußballtrainer – Profil, Aufgabe, Arbeitsweise (5)
- Du und der Schiedsrichter (6)
- „Tips für Trainer und Talente“ 1–6 komplett
- „Fußballtaktik unter der Lupe“ 1–7 komplett
- Raumdeckung – was ist das? (1)
- Manndeckung – richtig verstanden (2)
- Das Spielverhalten des Einzelspielers (3)
- Abseitsfalle – hohe Kunst der Fußballtaktik (4)
- Angreifen – aber wie? (5)
- Offensiv abwehren – Grundlage des Erfolgs (6)
- Standard-Situationen und Taktik (7)
- Rahmentrainingsplan zur Saisonvorbereitung
- Schule des Fußballs

Datum _____

Unterschrift _____

Hier abtrennen

Bestellung:

Ich/Wir bestelle(n) zu Ihren Bedingungen:

Anzahl Titel

- Alle aufgeführten Schriften komplett
- „Tips für Trainer und Talente“ 1–4 komplett
- Der Torwart (1)
- Der Verteidiger (2)
- Der Mittelfeldspieler (3)
- Der Stürmer (4)
- Fußballtrainer – Profil, Aufgabe, Arbeitsweise (5)
- Du und der Schiedsrichter (6)
- „Tips für Trainer und Talente“ 1–6 komplett
- „Fußballtaktik unter der Lupe“ 1–7 komplett
- Raumdeckung – was ist das? (1)
- Manndeckung – richtig verstanden (2)
- Das Spielverhalten des Einzelspielers (3)
- Abseitsfalle – hohe Kunst der Fußballtaktik (4)
- Angreifen – aber wie? (5)
- Offensiv abwehren – Grundlage des Erfolgs (6)
- Standard-Situationen und Taktik (7)
- Rahmentrainingsplan zur Saisonvorbereitung
- Schule des Fußballs

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte füllen Sie Ihre
Bestellkarte erst aus, wenn Sie die
nächste Seite gelesen haben!

Schule des Fußballs

Ein zukunftgerichtetes Ausbildungskonzept

Preis: DM 28,- sfr 28,- öS 220,-

Diese Schrift liegt den höchsten Fußballgremien vor. Von der **FIFA** wurde sie als ein **hervorragendes und sinnvolles Dokument** bewertet. Bei der **UEFA** hat man inzwischen zu den darin angesprochenen Themen eine besondere Kommission eingesetzt und sich bei der Begründung weitgehend der Terminologie daraus bedient. Die Schrift befaßt sich mit der Fußballausbildung grundsätzlich und konzeptionell:

Teil I nennt Ursachen und Zusammenhänge, die zu der schleichenden Krise an der Fußball-Basis geführt und negativen Einfluß auf ihren Ausbildungsbereich genommen haben. Er umschreibt, untersucht und wertet die verschiedenen Zielsetzungen einer umfassenden Fußball-Ausbildung. Dabei werden Widersprüche und Inkonsistenzen der gängigen Lehre aufgezeigt und Wege zur folgerichtigen Beseitigung dieser Schwachpunkte vorgeschlagen.

Teil II umfaßt in tabellarischer Loseblattform das Konzept eines geschlossenen und schlüssigen Ausbildungsrahmens für Junioren, bei dem sich Trainingsinhalte und Wettbewerbsformen zielgerichtet und logisch abgestimmt ergänzen.

Im Anhang finden sich Hinweise auf Literatur über dazu passende fortschrittliche Trainingsinhalte und Wettbewerbsformen.

Eine Fachschrift, mit der sich jeder auseinandersetzen sollte, der heute und künftig Verantwortung für die Ausbildung im Jugendbereich – und damit für die Entwicklung des Fußballs selbst – zu tragen hat.

Lieferungs- und Zahlungsbedingungen

Bei Einzelheft- und Teilbestellungen: Auf Rechnung (zuzüglich Versandkosten) 14 Tage netto Kasse, oder gegen Vorkasse (Scheck/bar) versandkostenfrei.

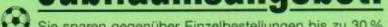
Preise bei Komplettbestellung aller aufgeführten Schriften:

Auf Rechnung oder per Nachnahme:

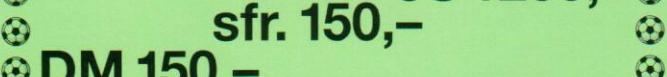
DM 160,- sfr 160,- öS 1300,-

 **Jubiläumsangebot:**

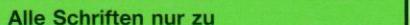
Bei Komplettbestellung bis 31. 8. 1994 (Poststempel):

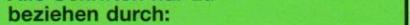
 Sie sparen gegenüber Einzelbestellungen bis zu 30 %

 **öS 1200,-**

 **sfr. 150,-**

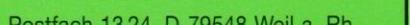
 **DM 150,-**

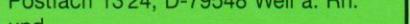




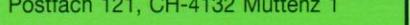


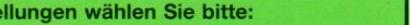


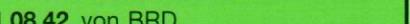




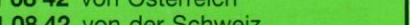


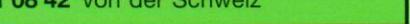


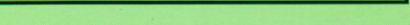
















Welche charakteristischen Entwicklungslinien zeichnen sich im Bereich der Sportspiele ab?

Die Stellung des Fußballspiels war 1954 bei männlichen Jugendlichen monopolartig. Die Beliebtheit dieses Spiels hat auch 1984 nicht nachgelassen.

„Was sich aber verändert hat, ist die Einbettung des Fußballs in andere sportliche Aktivitätsfelder. Der kampfbetonte Mannschaftssport hat auch bei Jungen und jungen Männern erhebliche Konkurrenz erhalten“ (ZINNECKER 1987, 235).

Die Wachstumsbranchen Tennis und Volleyball erfassen beide Geschlechter gleichzeitig. Badminton und Squash, die eher die Spielerindividualität fordern, profitieren zusätzlich von einer hervorragenden Infrastruktur und dem Trend zu den indoor-Sportarten.

Insgesamt ist zu konstatieren, daß der Sport-Spiel-Bereich enorme Zuwachsrate zu verzeichnen hat und seine Vormachtstellung (Mannschaftsspiele = 32 Prozent, Individual-Sportspiele = 19 Prozent) weiter ausgebaut hat. Werte wie Spiel-Leistung und Wettkampf werden aber verstärkt überlagert von sich ausdifferenzierenden gefühl- und sozialbezogenen Wertorientierungen.

Die Entwicklung des Kinderfußballs

Die DFB-Statistik weist

► für die 6- bis 14jährigen von 1976 bis 1989 nach zwischenzeitlichem Rückgang eine leichte Erholung der Mitgliederzahlen aus
► einen leicht negativen Trend für den Jugendbereich aus.

Tab. 1 zeigt die absolute und prozentuale Entwicklung der Mitgliedszahlen im Schüler- und Jugendbereich des DFB von 1976 bis 1989 im Vergleich zum Bevölkerungsspiegel der 6- bis 14- bzw. 14- bis 18jährigen.

Diese DFB-Statistiken sind aber zu pauschal. Denn es muß die Herabsetzung des Wettkampfalters (von den D-Junioren zu den E- und F-Junioren und Bambinos) berücksichtigt werden. Tiefere Einblicke in die Entwicklung des Kinderfußballs werden also nur möglich, wenn eine Differenzierung nach F-Junioren, E-Junioren, D-Junioren (Knaben) und C-Junioren (Schüler) vorgenommen wird.

Tab. 2 zeigt in diesem Zusammenhang die Entwicklung der absoluten Mitgliedszahlen der Altersklassen im Schülerbereich (6 bis 14 Jahre) und deren prozentuale Anteile an der Gesamtschülerzahl im Fußball und Leichtathletikverband Westfalen von 1979 bis 1988. Die hier dokumentierten Zahlen sind repräsentativ für den Fußballverband Westfalen. Die Veränderungen lassen erkennen, daß in den letzten 10 Jahren insbesondere im Vorschul- und frühen Grundschulalter hohe Zuwachsrate zu verzeichnen sind. Der Anteil der jüngsten Altersklasse (F-Junioren, bis 8 Jahre) an der Gesamtzahl stieg von 1979 bis 1989 von 7,6 auf 24,0 Prozent. Stark rückläufige Zahlen weisen dagegen der D- und C-Junioren-Bereich auf.

Für einen Zeitraum von 1979 bis 1988 bedeutet das nach einer Hochrechnung von GERISCH/MEYER (1990, 23), daß insge-

Absolute und prozentuale Entwicklung Jugendspieler/entsprechende Bevölkerungsgruppe

Jahr	Schüler (6-14 Jahre)			Schüler (14-18 Jahre)		
	BRD absolut	DFB absolut	%	BRD absolut	DFB absolut	%
1976	3.999.243	714.608	17,9	2.008.465	544.087	27,1
1978	3.677.457	738.611	20,1	2.115.001	561.029	26,5
1980	3.281.273	766.026	23,3	2.196.697	570.036	25,9
1982	2.866.872	778.285	27,1	2.121.179	612.391	28,8
1984	2.532.290	775.449	29,8	1.905.358	578.273	30,3
1986	2.041.401	743.428	31,0	1.640.167	467.514	28,5
1988	2.423.200	717.362	29,6	1.379.400	408.064	29,6
1989	2.438.300	725.627	29,8	1.277.900	378.488	29,6

Entwicklung Mitgliedszahlen/entsprechende Bevölkerungsgruppe in Westfalen

Jahr	Schüler (6-14 Jahre) FLVW	F-Junioren bis 8 Jahre		E-Junioren 8-10 Jahre		D-Junioren 10-12 Jahre		C-Junioren 12-14 Jahre	
		absolut	%	absolut	%	absolut	%	absolut	%
1979	97.558	7.401	7,6	25.719	26,4	32.524	33,3	31.914	32,7
1981	92.584	7.215	7,8	23.064	24,9	30.821	33,3	31.484	34,0
1983	91.203	10.452	11,5	22.636	24,8	28.328	31,1	29.787	32,6
1985	88.578	13.537	15,3	21.966	24,8	25.629	28,9	27.446	31,0
1987	83.417	16.659	20,0	21.224	25,4	23.332	28,0	22.202	26,6
1989	82.723	19.844	24,0	21.388	25,9	21.440	25,9	20.051	24,2

Angaben in Prozent

1979-1989	-15,2	+168,1	+215,8	-16,8	-1,9	-34,1	-22,2	-37,2	-26,0
-----------	-------	--------	--------	-------	------	-------	-------	-------	-------

samt fast 40 000 Kinder und Jugendliche aus den Vereinen des FLVW ausgetreten sind.

Worin liegen die Gründe für den Rückgang?

Wenn sich auf interne (also fußballspezifische) Ursachen beschränkt wird, so zeichnen sich nach eigenen Untersuchungen (Befragungen und Interviews) zwei Trends ab:

① Dominiert in einem Verein der wettkampforientierte Meisterschaftsbetrieb, so verlassen Ersatzspieler und nicht zum Einsatz kommende Spieler nach 2 bis 4 Jahren eine Mannschaft, wenn sie keine positiven Beziehungen zu den Leistungsträgern haben.

② Männliche, ältere (über 40 Jahre) und schlecht ausgebildete Jugendtrainer zeigen oft ein sehr autoritäres Verhalten, gepaart mit bevorzugt konditionellen Trainingsinhalten und Drillelementen.

Dieser „pädagogisch-psychologische Führungsstil“ stößt in einer gewandelten Zeit mit

veränderten Verhaltensstandards auf wenig Gegenliebe bei Kindern und bildungsbewußten Eltern und führt zum Vereins-Austritt (meist als Wechsel zu einer anderen Sportspiel-Sportart).

Fußballzugang heute

Der Zugang zum Sportspiel hat sich ausdifferenziert. Der Fußballzugang hat sich in den organisierten Vereinsbetrieb verlagert. Die Trends heißen Verfrühung und Spezialisierung. Dies beinhaltet gleichzeitig einen Verlust an Spielerfahrung und Spielerlebnis, da Kinder bei Vereins-eintritt über keine nennenswerten Voraussetzungen verfügen (vgl. SCHMIDT 1989, 71-82).

Dominiert von Anfang an eine wettkampforientierte Ausrichtung, so kommen sowohl die spielerische Komponente als auch die leistungsschwächeren Kinder zu kurz.

Über diese internen Ursachen hinaus ist auch zu fragen, ob nicht auch der Fußball-Verein den veränderten Wert- und Normenorientierungen und veränderten Verhaltensstandards Rechnung tragen muß, damit Fußball-Spielen wieder stärker mit Begriffen wie Spielfreude und Spielerlebnis in sozialem Kontext assoziiert wird.

Sind Sie

Vereinsmitglied

und kontaktfreudig? Wir führen für Sie und Ihren Verein ein individuelles Sortiment an sämtlichem Vereinszubehör.

Wir suchen daher aufgeschlossene

Mitarbeiter

bei freier Zeiteinteilung, die unsere Produkte anbieten. Sie bestimmen Ihren und unseren Erfolg bei guter, leistungsbezogener Bezahlung. Interesse? Dann melden Sie sich bei

TEAMSPORT ☎ 0 96 31 / 16 31

Mitterweg 11, 95643 Tirschenreuth

WEITERE INFORMATIONEN

Literaturverzeichnis

Das Literaturverzeichnis zu diesem Beitrag ist auf Anfrage bei der Redaktion erhältlich.

Informationen zum „Thema“

In „fußballtraining“ sind zum Themenbereich „Situation im Kinder- und Jugendfußball“ bisher u. a. folgende Beiträge erschienen:

- Dieter Bromer (8+9/88): Jugendfußball heute
- Gerhard Bauer (8+9/88): Die aktuelle Situation des Jugendtrainings

- Frank Reckwald/Ulrich Clemens (10/1989): Ohne Straßenfußball keine Talente mehr?
- Knut Dietrich (10/1989): Kinder- und Jugendfußball im Verein
- Gunnar Gerisch/Werner Beyer (12/1990): Jugendfußball – Trendwende und Perspektiven
- Roland Loy (9/1991): Zukunftsicherung durch eine Jugendreform?
- Wolfgang Jeras (4/1992): Wo sind die Supertechniker geblieben?

BEI SCHMERZEN VON MUSKELN, GELENKEN, BÄNDERN, SEHNEN IM SPORT

- schmerzstillend
- abschwellend
- kühlend
- schnell und lang wirksam
- keine Hautrötung
- ohne Konservierungsstoffe
- in Ihrer Apotheke
- und im Fachhandel

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

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

Balsamka® gehört in jede Sporttasche

Zum Anfordern und Testen für Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer

Balsamka® Schmerzbalsam

Für eine optimierende Betreuung bei Sportverletzungen wie Zerrungen, Prellungen, Überdehnungen, Verstauchungen usw. Durch speziellen Kühlleffekt Anwendung vom ersten Moment an.

Bitte senden Sie mir kostenlose Muster zur Erprobung.

Name
Anschrift
Funktion
Unterschrift

Kupon ausschneiden und einsenden an:
Werner & Winkler Naturheilmittel GmbH, Nordendstraße 24,
64546 Mörfelden-Walldorf

METHODISCHE KONSEQUENZEN

Kinder brauchen das freie Spiel!

Welche Folgerungen ergeben sich aus der veränderten Lebens- und Spielwelt?

1. Kooperation Schule – Verein

Die Anzeichen für eine Veränderung der Kindheit sind zahlreich. Schule und Verein (als Kooperationspartner) müssen diese Anzeichen erkennen. Es muß bedeuten:

- daß Schulhöfe und vereinseigene Plätze nachmittags zum freien Spielen freigegeben werden. Typen wie Littbarski und Häfner brauchten das freie Spiel auf der Straße oder an anderen Spielorten, um die eigenen individuellen Fähigkeiten täglich und über Jahre entwickeln zu können.
- daß Schule und Verein gemeinsam Spielnachmittage und/oder freie Spielturniere anbieten. Der Sieg mag schön sein, kann aber nicht das alleinige Ziel sein.

2. Vielseitiges Spielen, Üben und Trainieren

► Bundesligatraining mit Kindern zu kopieren, scheint der falsche methodische Weg. Wenn heute Kinder mit 5 bis 6 Jahren in die Vereine kommen und noch nicht spielen können, müssen sie zuallererst diese Gelegenheit bekommen. Spielerfahrungen zu sammeln. Damit dieses Spielen überschaubar ist, muß es in kleinen Gruppen und Mannschaften erfolgen (3:3, 4:4, 5:5).

► Der gut ausgebildete Trainer wird dieses vereinfachte Spielen in den Mittelpunkt stellen und lediglich voraussetzen, daß die Kinder lernen,

- den Ball stoppen zu können (Ballkontrolle)
- den Ball passen zu können (Innenseitstoß)
- auf das Tor schießen zu können (Vollspannstoß)

Mit diesen „minimalen“ Techniken kann vereinfacht gespielt werden, so daß sich im Spiel auch das Verhalten im 1 gegen 1 verbessert.

► Wichtig ist, daß Kinder von Anfang an die Spannung und Handlungsdramatik erleben

können, daß sie vom Spielerlebnis gefesselt und motiviert werden und nicht beim langweiligen Üben (z.B. Passen über 5 Meter Entfernung mit Innenseitstoß) und Rundenlaufen die Lust und Freude am Fußball schnell verlieren.

3. Der gute Verein steht und fällt mit dem engagierten Jugendtrainer!

In den 50er Jahren herrschte eine arbeitsorientierte Lebensauffassung vor, in der Unterordnung, Pflichtbewußtsein, Gehorsam und Fleiß zu den Tugenden der Gesellschaft und des Fußballsports gehörten. Heutige Eltern und Kinder sehen im Gegensatz dazu die Entwicklung der **Selbstständigkeit** als oberstes Erziehungsziel an.

Der **Befehlshaushalt** durch den Vater ist **passé**. Eltern lernen immer verstärkter, Verhaltensregeln mit den eigenen Kindern **auszuhandeln**.

Auch der Fußballsport und seine Trainer müssen diese veränderten Umgangs- und Verhaltensstandards beachten und berücksichtigen.

Heute Trainer als Vorbild und Modell zu sein bedeutet,

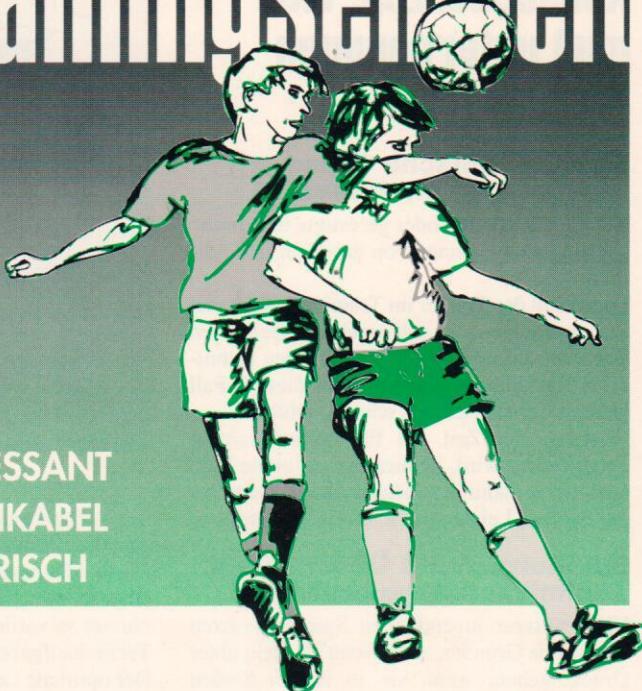
- auf Kinder und deren Bedürfnisse einfühlsam eingehen zu können und sie nicht mit einem harten Umgangston zu verschrecken.
- Kinder durch eigenes **Vormachen** und **Mitmachen** zu begeistern, Schwächeren zu helfen und sie zu ermutigen.

Benötigt wird heute ein Trainer, der als Vorbild im zwischenmenschlichen Umgang und als Fachmann für eine spielgemäß vereinfachende Methodik in jedem Kind nicht nur den potentiellen Kandidaten für die 1. Mannschaft sieht, sondern ein Individuum, eine Persönlichkeit, das bereits im hier und jetzt seiner menschlichen und fachlichen Unterstützung bedarf.

Nach wie vor wird noch bei viel zu vielen B- und A-Jugendteams das Konditionstraining groß geschrieben. Dabei hapert es in ganz anderen Leistungsbereichen. Die meisten Nachwuchsspieler weisen erhebliche Mängel im Bereich der technischen Grundfertigkeiten auf. Hier gilt es deshalb, für die Jugendtrainer in erster Linie anzusetzen.

Diese neue Serie mit praktikablen und attraktiven Trainingsvorschlägen für B- und A-Junioren möchte den Trainern Hilfen geben.

Die Trainingseinheit



B-/A-Junioren

INTERESSANT
PRAKTIKABEL
SPIELERISCH

Aktuelle Situation

Wie ist das Leistungsniveau im B- und A-Juniorenbereich?

Eine genauere Analyse des A-Junioren-Sichtungsturnieres des Deutschen Fußball-Bundes, bei dem jedes Jahr die Auswahlmannschaften der 21 Landesverbände aufeinandertreffen, bringt wichtige Erkenntnisse im Hinblick auf das fußballspezifische Leistungsvermögen unserer jugendlichen Spieler.

Wenn die Erkenntnisse aus diesen DFB-Sichtungsturnieren als Bewertungsmaßstab für den aktuellen Leistungsstand älterer Nachwuchsfußballer akzeptiert werden, dann sind folgende Schlüsse erlaubt:

► Die meisten Jungen befinden sich in der Regel in einer ausgesprochen guten physischen Verfassung und besitzen ungezügelte Krafteigenschaften. Außerdem bringen sie eine große Leistungsbereitschaft mit. Die konditionellen Faktoren stimmen also.

► Gleichzeitig ist aber auch zu beobachten, daß viele Auswahlspieler ein schlechtes Ballgefühl besitzen und in der Fußballtechnik große Mängel aufweisen. Damit fehlen den Nachwuchsspielern jedoch die Mittel, spielerische Akzente zu setzen, Spielaufgaben optimal zu lösen und richtige Spielentscheidungen zu treffen. Denn erst technische Fertigkeiten ermöglichen es den Spielern, taktisch richtig zu handeln.

Weil im technischen Bereich erhebliche Defizite herrschen, bewegen sich die Spiele auch vom taktischen Leistungsvermögen her auf einem entsprechend niedrigen Leistungsniveau.

Da die Auswahlmannschaften normalerweise aber die Spitzenspieler des jeweiligen Jahrgangs repräsentieren bleibt zu vermuten, daß diese Tendenzen im Leistungsbild auch in den Vereinsmannschaften festzustellen sein werden.

Wie müßte das Leistungsniveau sein?

Im B- und A-Juniorenalter müßten technische Fertigkeiten und das dazu notwendige Ballgefühl als Voraussetzung für taktisches Handeln vorhanden sein.

Denn diese Grundlagen sind bereits im frühen Juniorenalter (im Normalfall mit 10 bis 12 Jahren) zu erlernen.

Wie die Leistungsbeurteilungen unserer jugendlichen Spieler jedoch zeigen, herrschen hier große Defizite.

Wo liegen die Gründe für die Leistungsdefizite?

Zum Teil resultieren diese Mängel sicherlich auch aus Fehlern in der Trainingsgestaltung, wie sie bei Trainingsbeobachtungen im B- und A-Jugendbereich immer wieder festgestellt werden können.

Immer noch legen viele Jugendtrainer zu viel Wert auf die Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten. Dadurch kommt aber das Techniktraining bei vielen Nachwuchsmannschaften zu kurz.

Da nicht generell davon ausgegangen werden kann, daß die Jungen im sogenannten „besten Lernalter“ von 10 bis 12 Jahren ein entsprechend auf Technikerwerb ausgerichtetes systematisches Training absolviert haben, wirken sich diese Mängel im Trainingsaufbau der älteren Jugendmannschaften doppelt negativ aus.

Grundsätze für das Training der B- und A-Junioren

Technische Mängel als Planungsgrundlage für das Training akzeptieren!

Aufgrund dieser „ernüchternden Wirklichkeit“ dürfen sich Trainer bei der Planung des Trainings der B- und A-Jugendlichen nicht an Wunschvorstellungen orientieren, sondern sie müssen die tatsächliche spielerische Leistung als Trainingsplanungsmaßstab heranziehen. Da das Niveau der technischen Fertigkeiten in der B- und A-Jugend wie gezeigt nicht ausreichend ist, muß auch in diesen Altersklassen das Erlernen, Verbessern und Stabilisieren der Technik eindeutig im Vordergrund stehen. Diese Forderung müssen alle Trainer beherzigen, die den einzelnen jugendlichen Fußballspieler in seiner Leistungsentwicklung unterstützen und diesem ein längerfristiges Interesse am Fußballspiel vermitteln wollen.

B- und A-Junioren durchlaufen nochmals ein gutes Lernalter!

Gerade die Entwicklungsphase der Adoleszenz, also etwa die Altersgruppe der B- und A-Jugendlichen, ist noch einmal ein gutes Lernalter.

Hier ist letztmalig die große Chance gegeben, die technischen Fertigkeiten in verhältnismäßig kurzer Trainingszeit auf ein hohes Niveau zu bringen und schnelle Lernerfolge zu erzielen. Wenn dieser Zeitschnitt verpasst wird, dann werden später technische Defizite nur noch äußerst schwer und unter großem Zeitaufwand auszugleichen sein.

Praktische Konsequenzen: Was muß unternommen werden?

Eine „technische Grunderneuerung“ anstreben!

Noch nicht erlernte oder gefestigte technische „Fertigkeiten“ können von grundauf neu trainiert werden.

Dazu muß der Trainer im Training jedoch viel Zeit investieren, um mit einem gut geplanten Schulungsprogramm die vorhandenen technischen Defizite auszumerzen. In diesem Fall werden Lernfortschritte schnell sichtbar.

Wichtig: Die Zeit, die für Techniktraining aufgewendet wird, ist niemals verlorene Zeit, auch wenn dadurch zunächst andere Elemente der Fußball-Leistung zu kurz kommen sollten.

Spielformen mit Übungen zur Techniksuschulung ergänzen!

Viele unserer jugendlichen Spieler besitzen eine solide Grundtechnik, wenn sie nicht unter Druck stehen, wenn sie in relativ großen Spielräumen agieren können und wenn genügend Zeit vorhanden ist, den Ball zu kontrollieren oder weiterzuspielen.

Die technischen Probleme werden dagegen offenkundig, wenn schnell gespielt werden muß. Dies ist dann erforderlich, sobald die Spielräume eng werden, der gegnerische Druck zunimmt und die Spieler in Zeitnot geraten.

Hinzu kommt, daß sich in diesem Alter die Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten auf einem hohen Niveau befinden, und die Fußballtechnik bei vielen Jugendlichen nicht mit diesen körperlichen Leistungsfortschritten mithält.

Deshalb müssen zusätzlich zur Beseitigung technischer Defizite auch die vorhandenen technischen Fertigkeiten durch entsprechende Trainingsanforderungen den verbesserten Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten angepaßt werden.

Die Techniksuschulung muß aus diesen Gründen im Training der Jugendlichen eindeutig in den Vordergrund rücken.

Die technischen Mängel bei den B- und A-Jugendlichen werden in Wettkämpfen unter dem Druck von Gegenspielern und in engen Räumen sichtbar.

Deshalb dürfen aber nicht nur Wettkämpfe oder Wettspielarten zu Verbesserung der Fußballtechnik angeboten werden. Denn innerhalb von Spielformen kommt bei Fehlern des Spielers am Ball in der Regel der Gegner in Ballbesitz. Somit hat aber derjenige, der den Fehler begangen hat, selten die Gelegenheit, direkt an den Fehlern zu arbeiten, um sie abzustellen. Der Trainer kann andererseits bei Fehlleistungen der Jungen den Spielablauf nicht immer unterbrechen.

Um technische Fertigkeiten verbessern zu können, muß deshalb die Möglichkeit zum Üben gegeben sein. Das ist in Übungsformen viel leichter möglich. Deshalb müssen neben dem Spiel in kleinen Gruppen, das die Basis



- Das B-Juniorenalter ist nochmals ein ideales Lernalter für Techniktraining!
- Eine sinnvolle Kombination von Spielformen in kleinen Gruppen und gezielten Übungsformen ist das beste Rezept!
- Lob und fachliche Korrekturen müssen den Lernprozeß begleiten!

MERKSÄTZE ZUSAMMENFASSUNGEN

des Techniktrainings bildet, wettspielentsprechende Übungsformen angeboten werden. Diese Übungsformen müssen im Anspruch (Druck des Gegners, Tempo, enge Spielräume) so variiert werden, daß das Lösen der Technikaufgaben gerade noch möglich wird. Der optimale Lernprozeß der Jugendlichen im Hinblick auf eine Steigerung des technischen Leistungsniveaus zeichnet sich somit durch folgende Merkmale aus:

- möglichst viele, ungestörte Wiederholungen einer einzigen Bewegungsfertigkeit
- die notwendigen Hilfen durch den Trainer (Korrekturen)
- die systematische Erhöhung des Tempos in der Durchführung und des gegnerischen Drucks.
- eine sinnvolle Kombination aus Spielen in kleinen Gruppen und Üben mit vielen Ballkontakte. Die Berücksichtigung dieser Merkmale eines effektiven Lernprozesses innerhalb einer Trainingseinheit und innerhalb von Wochen und Monaten bringt die notwendige Sicherheit und den gewünschten Trainingserfolg.

Damit verbessern und stabilisieren sich die technischen Fertigkeiten nach und nach so, daß die Techniken auch unter Wettkampf-(Stress-)bedingungen voll zur Wirkung kommen können.

Forderungen an ein Techniktraining

Ballarbeit in jedem Training!

Der Ball steht so oft wie möglich im Mittelpunkt des Trainings. Die Ballarbeit beginnt mit dem Aufwärmen zu Beginn einer Trainingseinheit und setzt sich über das

gesamte Training verteilt bis zum Spielausklang fort.

Zunächst können viele Bewegungsabläufe ohne Gegenspieler trainiert werden. Jedoch sollten die Trainingsanforderungen in der Aufgabenstellung Wettspielsituationen entsprechen.

Techniktraining im höchstmöglichen Tempo!

Die Ballarbeit muß im Verlaufe der Zeit unter einem immer höheren Tempo absolviert werden. Dabei ist jedoch stets sicherzustellen, daß die Aufgaben noch bewältigt werden können und die Qualität der Durchführung nicht leidet.

Als Ziel dieser Lernphase sollen die Nachwuchsspieler letztendlich alle Technikelemente in dem Tempo beherrschen, wie es auch im Wettkampf von den Jungen gefordert wird.

Techniktraining unter dem Druck von Gegenspielern!

In einem weiteren Schritt kommen Gegenspieler hinzu, die den Ballbesitzer unter Druck setzen.

Die Bewältigung der gestellten Aufgaben wird dabei vom Trainer genau beobachtet. Er muß den Spielern Hilfen geben, wenn diese überfordert sind. Es müssen genügend Pausen eingelegt werden, damit sich die Spieler erholen und neue Aufgaben mit gleich guter Qualität ausführen können.

Die Gegenspieler müssen sich letztlich wie im Wettkampf verhalten.

Techniktraining in Wettspielformen!

In den angebotenen Wettspielarten muß der Trainer bestimmte technische Schwerpunkte setzen und auf Fehler bei der Bewältigung der Aufgaben achten.

Er sollte grobe und häufig auftretende Fehler monieren und die Spieler darauf aufmerksam machen. Notfalls muß der Trainer die Aufführungen wiederholen lassen.

In Form von Sofort-Informationen kann der Trainer Leistungen der Spieler kurz und prägnant kommentieren.

Calle Del' Haye veranstaltet
Fußballturniere für
Amateur-, Damen-, Herren-,
Jugend-, BSG- und Freizeitmannschaften
Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
Tel. 0 24 05 / 9 56 57, **Fax** 9 15 05

Damit hilft er seinen Nachwuchsspielern, gute Ausführungen von schlechten zu unterscheiden.

Auch sollten Spielaktionen mit groben technischen Fehlern unterbrochen und nach entsprechenden Informationen durch den Trainer nochmals wiederholt werden.

Effektivität durch Lob und Korrektur!

Zu einem Training, das die technischen Fertigkeiten der Spieler zielgerichtet und systematisch verbessern soll, gehört ein Lob bei positiven Leistungen ebenso dazu wie die fachliche Korrektur bei einem Fehlverhalten. Beides hilft den Spielern, zu erfahren, ob sie auf dem richtigen Wege sind.

Die Ansprache des Trainers, seine Überzeugungskraft und seine Analysefähigkeiten sind wesentliche Faktoren für ein effektives Techniktraining.

Techniktraining im Ablauf einer Trainingseinheit

Schon das Aufwärmen steht unter dem Aspekt der Ballarbeit. Hier gilt es, durch viele Ballkontakte schon zu Beginn des Trainings das Ballgefühl zu verbessern und zu stabilisieren.

Aufwärmen ohne Ball ist im Juniorenbereich wie ein Fußballspiel ohne Ball!

Die Ballarbeit beginnt in langsamem Tempo und steigt sich im weiteren Trainingsverlauf nach einer ausreichenden muskulären Vorbereitung (Stretching) bis zum höchstmöglichen Tempo.

Danach kann sich ein spezifisches technisch-taktisches Training anschließen, das als **Technikerwerbstraining** in Übungsformen oder als **Stabilisierungstraining** in Spielformen durchgeführt wird.

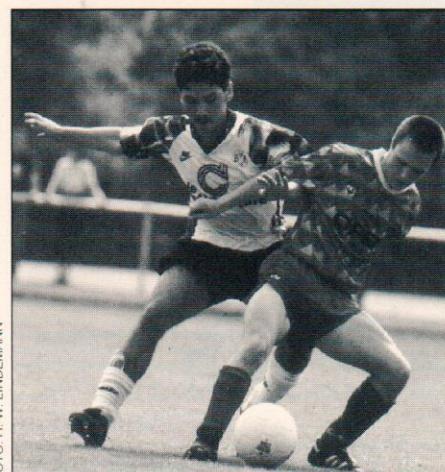


FOTO: H.-W. LINDEMANN

Je nach Trainingstag kann im B- und A-Juniorenbereich auch ein Schnellkrafttraining eingeschoben werden. Oder ein Schnelligkeits- training, das aber durch entsprechende Übungen auch mit dem Ball absolviert werden sollte.

Wenn allerdings die Gesamttrainingszeit äußerst knapp bemessen ist (z. B. bei nur 2 Trainingseinheiten in der Woche), dann ist die Ballarbeit, das schnelle und sichere Spielen mit dem Ball, das Spielen in engen Räumen und gegen eng deckende Gegner, einem allgemeinen Kraft- und Schnelligkeitstraining vorzuziehen.

Ein Training, bei dem der Ball schon im Verlauf des Aufwärmens im Mittelpunkt steht, kann für die folgenden technisch-taktischen Schwerpunkte optimale Voraussetzungen schaffen.

Wenn das Aufwärmprogramm auf diese Weise in jeder Trainingseinheit mit dem Ball durchgeführt wird, und wenn anschließend systematische Schwerpunkte im technisch-taktischen Bereich das übrige Training bestimmen, dann werden die Spieler am Ball sicherer und in Stress-Situationen selbstbewusster und mit größerem Erfolg agieren. Das sollte ein wesentliches Ziel des Jüniorentrainings sein.

Trainingsverlauf

Aufwärmen

(20 bis 30 Minuten)

- Ballarbeit in langsamem Tempo
- Systematische Steigerung der Ballarbeit bis zum höchstmöglichen Tempo
- Erarbeitung technischer Schwerpunkte in 2er-, 3er oder größeren Gruppen

Hauptteil

(20 bis 40 Minuten)

- Gezieltes Verbessern der individuellen Leistung der Spieler durch ein schwerpunktmaßiges Technik-Training
- Einbindung dieser individuellen Schulung in Spielformen mit gruppen-taktischen Schwerpunkten

Abschluß

(10 bis 20 Minuten)

- Motivierendes Torschußtraining
- Abschlußspiel
- Auslaufen/Ausdehnen



Wir haben reduziert:

fußballtraining-Sammelbände jetzt zu noch günstigeren Preisen!

Sammelband 1 (1983), 64 Seiten

DM 9,80

Sammelband 3 (1985), 96 Seiten

DM 11,80

Sammelband 4 (1986), 112 Seiten

DM 12,80

Sammelband 5 (1987), 112 Seiten

DM 12,80

Sammelband 7 (1989), 112 Seiten

DM 12,80

NEU: Gesamtpaket 1 bis 7

DM 39,80

Sammelband 8 (1990), in Vorbereitung

DM 24,80

Sonderpreise für andere Jahrgänge:

DM 29,80

1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten

DM 34,80

1992 (12 Hefte) = ca. 390 Seiten

1993 (12 Hefte) = ca. 390 Seiten

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

DM 14,50

philippa

TRAININGSEINHEIT 1

Verbesserung der Ballkontrolle

A U F WÄRMEN (15 MINUTEN)

1 Die Spieler unterteilen sich in verschiedene 3er-Gruppen mit je einem Ball. Die 3er-Gruppen stellen sich zu Übungsbeginn nebeneinander an einer Seitenlinie auf. Wenn die Aufteilung in 3er-Gruppen nicht genau hinkommt, sind auch andere Gruppengrößen möglich.

2 Die Organisationsform der ersten Aufwärmübung wird beibehalten.

3 Jeweils 2 Gruppen stellen sich nun zusammen und kombinieren in einem Spielfeldbereich mit einem Ball.

Einspielen in der 3er-Gruppe

Die 3er-Gruppen spielen sich etwa 3 bis 4 Minuten in mittlerem Tempo von Seitenlinie zu Seitenlinie ein.

Dabei sollen die Spieler den Ball jeweils sicher und schnell unter Kontrolle bringen, kurz dribbeln und wieder genau abspielen.

Die Spieler sollen bei diesem Zusammenspiel ständig die Positionen wechseln.

Es schließt sich eine Stretchingphase von etwa 5 Minuten an.

Einspielen in erhöhtem Tempo

Die 3er-Gruppen kombinieren wieder frei von Seitenlinie zu Seitenlinie, wobei aber nun das Lauf- und Spieltempo deutlich erhöht wird. Dabei müssen die Spieler aber auf eine sichere Beherrschung der technischen Anforderungen achten.

Es schließt sich eine weitere Stretchingphase von etwa 5 Minuten an.

Zusammenspiel mit scharfen Pässen

Der Spieler am Ball spielt jeweils einen scharfen Paß auf einen der Mitspieler. Dieser nimmt den Ball sicher an und mit und paßt nach einem kurzen Dribbling ebenfalls wieder zu einem anderen Mitspieler.

Die Spieler starten nach einem Abspiel jeweils auf die Position des angespielten Gruppenmitgliedes (Übungszeit: 2 x 2 Minuten).

4 Die Organisation bleibt die gleiche, nur ist der Abstand der Spieler beim Zusammenspiel etwas geringer.

Abspiel und 1 gegen 1

Zusammenspiel wie zuvor aus einer Entfernung von etwa 6 bis 8 Metern.

Der jeweilige Paßgeber wird nach seinem Abspiel nun aber sofort zum Gegenspieler des neuen Ballbesitzers. Der Angreifer umspielt also zunächst den attackierenden Gegner, spielt einen anderen Mitspieler an und fungiert dann ebenfalls als Verteidiger.

5 Die Organisation bleibt die gleiche, nur wird der Abstand erweitert.

Abspiel und 1 gegen 1 mit hohen Bällen

Gleicher Übungsablauf wie zuvor, die Spieler müssen nun aber die halbhoch und hoch zugespielten Bälle schnell unter Kontrolle bringen und zum Dribbling kommen.

H A U P T T E I L (40 M I N U T E N)

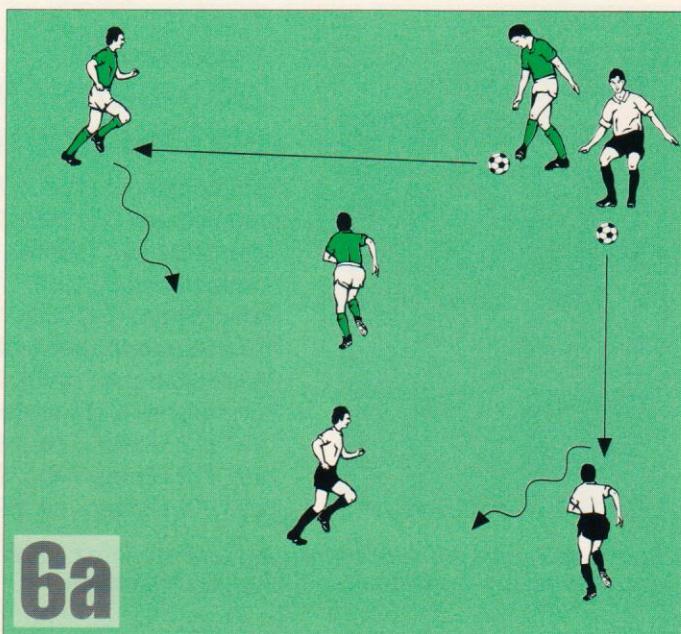
6 Die Spieler teilen sich wieder in die ursprünglichen 3er-Gruppen mit je einem Ball auf. Bei den ersten Übungen zur Schulung der Ballkontrolle beträgt dabei der Abstand der Spieler zueinander etwa 8 bis 10 Meter. Bei den Übungen mit hohen Zuspielen wird er auf 20 bis 30 Meter erweitert.

Ballkontrolle in der 3er-Gruppe

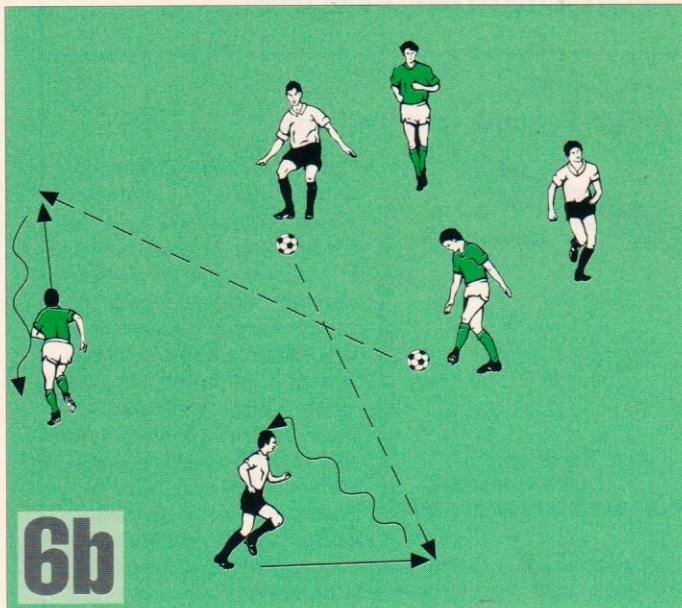
Die Spieler absolvieren in der 3er-Gruppe folgende Übungen zur Schulung der sicheren Ballkontrolle:

- Ein Spieler ohne Ball kommt dem Ballbesitzer entgegen, nimmt den zugespielten Ball mit einer halben Drehung an und mit und dribbelt anschließend einige Meter (**Abb. 6a**).
- Ein Spieler ohne Ball bietet sich nun zur Seite hin an, nimmt den zugespielten Ball wieder mit einer halben Drehung sicher und schnell an und mit (**Abb. 6b**).
- Wenn die Spieler diesen Bewegungsablauf sicher beherrschen, dann kann vor der Ballkontrolle eine Schuß- oder Paßfinte durchgeführt werden.

 Bei der Ballkontrolle die Fußspitze des Spielbeins anheben, um dem Ball eine breite Fläche zu bieten!
 In dem Moment, in dem der Ball angenommen wird, auf eine schnelle Gewichtsverlagerung achten!



6a

**6b**

Die Spieler erweitern den Abstand zueinander auf 20 bis 30 Meter.

Sie spielen nun scharfe, halbhöhe oder hohe Pässe auf einen sich anbietenden Mitspieler. Alle Zuspiele müssen in der Luft angenommen und dann am Boden weiterverarbeitet und schnell unter Kontrolle gebracht werden. Diese Übung läuft einige Minuten im höchstmöglichen Tempo ab, wobei dennoch auf technische Genauigkeit zu achten ist.

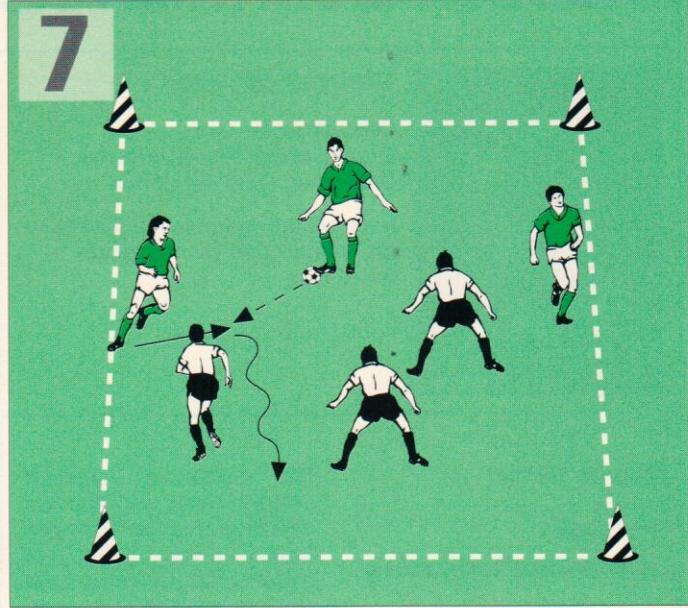
3 gegen 3 oder 4 gegen 4

7 Jeweils 2 Gruppen spielen nun in einem mit Hütchen abgegrenzten Spielraum von etwa 15 x 25 Metern gegeneinander.

Spiel von Grundlinie zu Grundlinie: Die Mannschaften sollen auch unter Druck des Gegners ein sicheres Kombinationsspiel zeigen und aus dem Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie überdribbeln.

Dabei ist insbesondere auf eine sichere Ballkontrolle des zugespielten Passes zu achten. Gegebenenfalls unterricht der Trainer die Spielsituation und weist auf bessere Lösungen hin. Spielzeit: 4 x 2 Minuten.

Vor einem Tor mit Torhüter läuft im Wechsel folgende Übung ab: Nach dem Zuspiel durch einen Anspieler sollen die 3 Angreifer gegen 3 Verteidiger aus dem Kombinationsspiel heraus zum Torabschluß kommen. Danach beginnt von der anderen Spielfeldseite aus die zweite Übungsgruppe.



A B S C H L U S S (2 0 M I N U T E N)

8 Die Gruppen teilen sich nun vor einem Tor mit Torhüter 2 x zum jeweiligen 3 gegen 3 auf. Die Ausgangsposition der beiden Übungsgruppen liegt dabei jeweils auf einer Spielfeldseite. Bei beiden Übungsgruppen agiert zusätzlich jeweils ein weiterer Anspieler im Rückraum.

3 gegen 3 und 1 Anspieler auf ein Tor

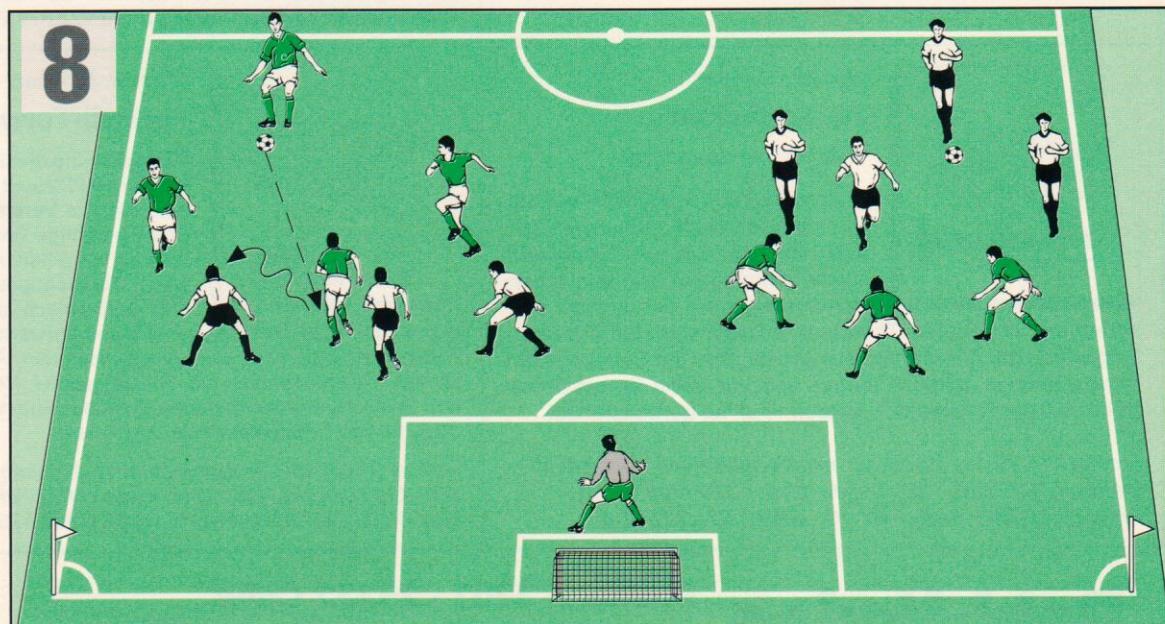
Die 3 Angreifer sollen sich gegen die direkten Gegenspieler so freilaufen und anbieten, daß sie vom Anspieler den Ball erhalten können. Nach der sicheren Ballkontrolle und einem schnellen Kombinationsspiel soll die Angriffsmannschaft möglichst zu einem Torabschluß kommen.

Die Verteidiger decken eng und erschweren das Zusammenspiel der Angreifer.

Wenn sich die Verteidiger den Ball erobern, so findet nach einem Zuspiel zum Anspieler sofort ein Aufgabenwechsel zwischen den beiden Mannschaften statt.

Nach einem Torabschluß beginnt die andere Gruppe von der anderen Spielfeldseite aus mit dem gleichen Spielablauf.

Ausdehnhen



Fußball-Schriftenreihe von Dietmar Wagner



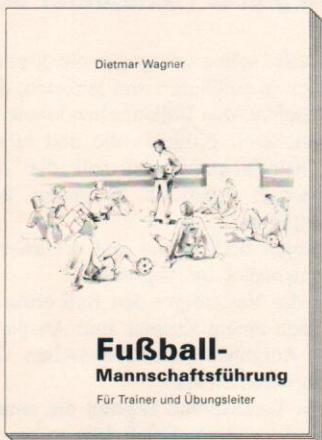
Dietmar Wagner

Fußballtrainer- und Organisationsleiter-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes.

Referent und Lehrausschußmitglied für Trainer- und Übungsleiter-Ausbildung.

Wagner, Dietmar

Fußball-Mannschaftsführung



Dietmar Wagner

Fußball-Mannschaftsführung

Für Trainer und Übungsleiter

Die vielfältigen Aufgaben vor dem Spiel, während des Spiels und in der Halbzeitpause sowie nach dem Spiel- und zwischen den Spielen werden behandelt. Ein Trainer muß seine theoretischen Kenntnisse, seine Erfahrung und sein praktisches Können „richtig an den Mann bringen“. Das Buch ist speziell für Trainer, Übungsleiter, Jugendleiter und Betreuer im Fußball-Amateurbereich geschrieben. – Aus dem Inhalt: Stellung und Aufgaben des Trainers, die verschiedenen Führungsstile im Mannschaftssport, Mannschaftsbesprechung zwischen den Spielen, theoretische Schulung, Zusammenarbeit im Verein, die unterschiedlichen Spielertypen, Rede- und Gesprächsschulung usw.

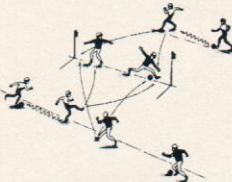
Format DIN A 5 · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · Bestell-Nr. 1 · 116 Seiten · 75 Abbildungen Preis 15,80 DM · ISBN 3 925 875 13-1

Wagner, Dietmar

Fußball-Technik und Training



Neuerscheinung Dietmar Wagner



Fußball-Technik und Training

Das Buch enthält Trainingsanleitungen in methodischen Lehrreihen und ist für Amateur-Fußball-Trainer im Jugend- und im Herrenbereich ebenso geeignet wie für Lehrer in den Schulen. Neben einer grundsätzlichen Einführung in die spiel- und wettkampfgleiche Lehrweise enthält es alle Technik- und Trainingselemente für:

Ballführen und Dribbling, Balljonglieren, Ballstoppen, Ballannehmen, Schußtechniken, Innenseitstoß, Außenseitstoß, Spannstoß, Innenspannstoß, Drehschlussstoß und Drop-Kick.

Format 21 x 20 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · Bestell-Nr. 4 · 120 Seiten · 120 Abbildungen Preis 16,80 DM · ISBN 3 925 875 25-5

Wagner, Dietmar

Fußball-Saisonübersicht

Aufzeichnungen über das Spieljahr 19./19..



Saisonübersicht

Aufzeichnungen über das Spieljahr 19./19..

Alle wichtigen Daten für Training und Wettkampf sowie Planung und Durchführung der Organisation für eine Spielsaison können in vorgedruckte Arbeitsblätter eingetragen werden. Die Saisonübersicht enthält im einzelnen Arbeitsblätter für: Spieltermine, Veranstaltungstermine, Anschriften und Telefonnummern, persönliche Angaben der Spieler, Trainings- und Belegungszeiten, englische Tabellen, Leistungsbewertung, Trainingsbeteiligung, Torschützen, Verwarnungen – Zeitstrafen – Platzverweise, Spielvorbereitung, Spielauswertung, Trainingsvorbereitung.

Format 21 x 14,8 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt und folienkaschiert · 96 Seiten Inhalt Preis 9,80 DM · Bestell-Nr. 17 ISBN 3 925 875 23-9



Wagner, Dietmar

Jugendfußball

Training und Betreuung

Praktische Trainingsinhalte werden in methodischen Übungsreihen den körperlichen und geistigen sowie technischen und taktischen Voraussetzungen der Jugend entsprechend angeboten. Theorie und Taktik sind dem Entwicklungsstand der Altersgruppe angepaßt. Was der Spieler für ein regelgerechtes, taktisch kluges und vor allem für ein faires Spiel von der Regelkunde wissen muß, ist berücksichtigt.

Format 21 x 20 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · 160 Seiten Inhalt · 220 Abbildungen Preis 23,80 DM · Bestell-Nr. 10 · ISBN 3 925 875 12-3

Dietmar Wagner



Fußball-Torwarttraining

Das Buch enthält 120 Trainingsübungen für den Torwart mit 144 Zeichnungen, die das Verständnis erleichtern und die richtige Technik und Körperhaltung vorgeben. Alle Übungen sind nach Themenbereichen gegliedert und methodisch aufgebaut. – Aus dem Inhalt: Eigenschaften eines guten Torwarts, Grundsätze des Torwarttrainings, Fangen, Fausten, Hechten, Abstoß, Abschlag, Abwurf, Reaktionsschulung, Stellungsspiel, Verhalten bei Ecke und Freistoß, wettkampfnahes Training, Aufwärm- und Konditionsprogramm, Regelkenntnis und Taktik.

Format 20 x 21 cm · Broschur mit Klebebindung · Umschlag einfarbig bedruckt · 96 Seiten Inhalt · 144 Zeichnungen Preis 16,80 DM · Bestell-Nr. 15 · ISBN 3 925 875 16-6

Pohl-Verlag

Postfach 3207 · 29332 Celle
Telefon (0 51 41) 75 04-0 · Telefax (0 51 41) 75 04-75

Nicht alle „gleich“ trainieren!

Ein praktikables Modell für eine verstärkte Differenzierung innerhalb bestimmter Trainingsabschnitte im Jugendtraining. Ein Beitrag von **Frank Schaefer**

„Mannschaftserfolge im Jugendbereich sind zweitrangig, die individuelle Entwicklung einzelner Spieler ist entscheidend!“ –

Mit diesen oder vergleichbaren Forderungen werden wir Jugendtrainer immer wieder konfrontiert.

Wie jedoch in vielen anderen Bereichen, so klafft auch hier eine große Lücke zwischen theoretischen Vorgaben und der praktischen Umsetzung. Denn im Trainingsablauf selbst werden zumeist alle Spieler „gleich“ trainiert. Die individuelle Ausbildung kommt schon aus trainingsorganisatorischen Gründen viel zu kurz.

Die Notwendigkeit eines differenzierten Jugendtrainings, welches verstärkt auf die individuelle Entwicklung des einzelnen Spielers abgestimmt ist, wird immer deutlicher. Der Anspruch der individuellen Talentförderung in den Vereinen muß als Ansatzpunkt einer kontinuierlichen Trainingsdifferenzierung gelten. Im folgenden soll ein mögliches Modell für eine Differenzierung innerhalb bestimmter Trainingsabschnitte im Jugendtraining vorgestellt werden.

Generelle Überlegungen

Schwerpunkt der Arbeit als Jugendtrainer muß die individuelle **Ausbildung** unserer Spieler sein. Jeder Nachwuchsspieler muß ein technisches, taktisches und konditionelles Rüstzeug erhalten, von dem er sowohl aktuell im Jugendbereich als insbesondere später als Seniorenspieler profitiert.

Als zusätzlicher Motivationsgrund für die aktuelle Trainingsarbeit gilt es als selbstverständlich anzufügen, daß sich parallel zur individuellen Entwicklung einzelner Spieler auch die Leistung der Mannschaft steigern wird. Um diesen Ziel einer optimalen individuellen Ausbildung gerecht zu werden, muß **begleitend zum herkömmlichen Trainingsprozeß** eine verstärkte Differenzierung vorgenommen werden.

Diese Differenzierung zielt primär auf eine Verbesserung bestimmter technischer, taktischer oder konditioneller Schwächen einzelner Spieler. Sie kann und sollte jedoch auch unter dem Aspekt erfolgen, vorhandene Stärken weiter auszubauen.

Trainingspraktische Umsetzung

Die spezielle Herausforderung bei der Gestaltung eines differenzierten Trainingsprozesses ergibt sich aus seiner Organisation.

Spieler-Analyse als Ausgangspunkt

Voraussetzung für die Planung und Gestaltung eines differenzierten Trainings ist eine genaue Analyse des aktuellen Leistungsvermögens **jedes** einzelnen Spielers durch den Trainer.

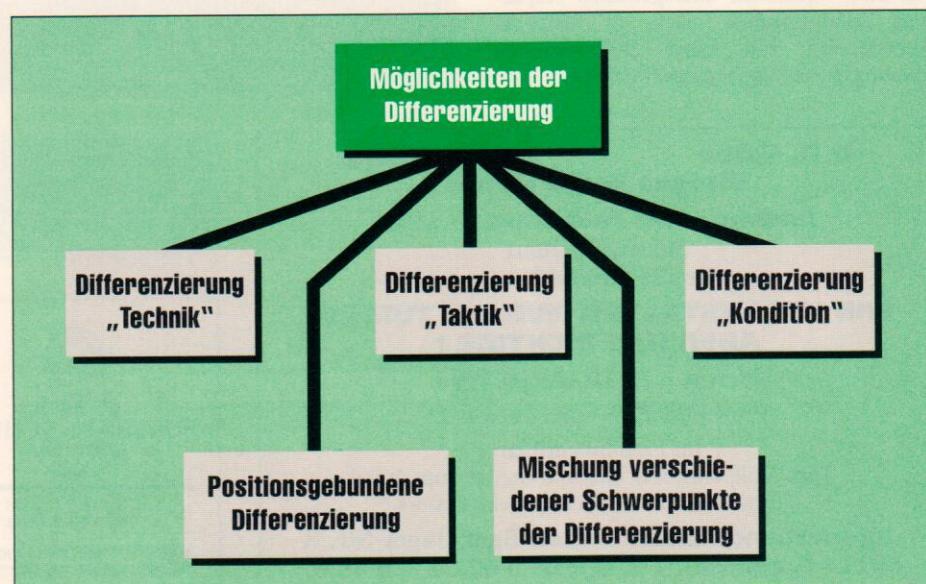
Auf der Grundlage dieser Leistungsanalyse kann der Trainer kleinere Gruppen von Spielern bilden, für die dann jeweils ganz unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte gesetzt werden.

Entwicklung und Ablauf eines differenzierten Trainingsprogramms

Für diese einzelnen Schwerpunkte werden in einem nächsten Schritt abgestimmte Trainingsprogramme und -formen entwickelt. Die Spielergruppen arbeiten innerhalb des Trainings schließlich zeitgleich und parallel nach diesen Trainingsprogrammen an jeweils verschiedenen Stationen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Stationsbetrieben findet hierbei jedoch **kein** Stationswechsel statt. Die Spieler trainieren somit permanent am eigenen Leistungsprofil.

Selbstverständlich können die Schwerpunkte und Gruppenzusammenstellungen bei Bedarf beliebig verändert werden.

Aus organisatorischen Gründen sollten aber höchstens 3 Gruppen gleichzeitig arbeiten, deren Trainingsformen jeweils exakt auf die Bedürfnisse der einzelnen Spieler abgestimmt sind.



Der zeitliche Anteil dieses differenzierten Trainings richtet sich dabei danach, wie groß der wöchentliche Gesamttrainingsumfang der jeweiligen Mannschaft ist.

Grundlagen für eine Differenzierung

Für die Durchführung differenzierter Trainingsprozesse müssen selbstverständlich bestimmte Grundlagen bei den Spielern vorhanden sein.

Selbstverantwortung und Disziplin der Spieler

Der Trainer muß zunächst einmal die Spieler von der Notwendigkeit und den positiven Folgen für die eigene Leistungsentwicklung überzeugen.

Basis für diese „Überzeugungsarbeit“ könnte ein Einzelgespräch mit dem Spieler über sein aktuelles Leistungsvermögen sein. Danach sollte der Trainer das Gespräch mit den einzelnen Gruppen suchen.

Dabei muß er den Spielern der jeweiligen Gruppen die Trainingsinhalte theoretisch erklären und praktisch demonstrieren.

Ziel dieses Vermittlungsprozesses ist letztlich ein möglichst selbstständiges Arbeiten in den einzelnen Gruppen. Der Trainer fungiert nur noch als übergeordneter Leiter des Trainingsprozesses und kann sich voll und ganz auf die Korrekturvorgänge an den einzelnen Stationen konzentrieren.

Gruppeninterne Korrekturvorgänge der Spieler untereinander ergänzen den Korrekturprozeß und fördern zusätzlich die Zusammenarbeit und die Selbstverantwortung.

Der Einsatz eines Co-Trainers wäre natürlich optimal, ist aber bei einem disziplinierten Verhalten der Spieler nicht unbedingt erforderlich. Der Vorteil dieses hier vorgestellten Modells soll gerade in der Praktikabilität für eine möglichst breite Schicht von Spielern und Mannschaften liegen. Aufgrund dieses hohen Maßes an Disziplin und Selbstverantwortung der Spieler bietet sich das hier vorgestellte Modell erst ab der C-Jugend an. Mit einer kreativen, altersgemäßen Anpassung kann jedoch auch in jüngeren Altersklassen mit einer differenzierten Trainingsgestaltung begonnen werden.

PRAKTIISCHE HINWEISE

■ Die Differenzierung nimmt selbstverständlich nur einen Teil des ganzen Trainingsumfangs ein.

■ Bei einer Trainingshäufigkeit von 3 Trainingseinheiten pro Woche sollte insgesamt 1 bis 2 x etwa eine halbe Stunde lang differenziert trainiert werden.

■ Die Trainingsinhalte für die einzelnen Gruppen sollten so einfach wie möglich sein. Nur so können die Spieler ohne größere Probleme selbstständig arbeiten.

■ Bei der Einführung differenzierter Trainingsprogramme bietet sich folgender schrittweiser Vorgang an: Der Trainer pickt sich zunächst von Trainingseinheit zu Trainingseinheit jeweils nur eine Trainingsgruppe heraus, die er dann detailliert mit dem differenzierten Trainingsprogramm vertraut macht. Die übrigen Spieler absolvieren in der Zwischenzeit selbstständig ein „normales“ Mannschaftstraining. Wenn nach einigen Trainingseinheiten alle Spielergruppen durch sind, kann dann beim näch-

sten Training komplett differenziert geschult werden.

■ Die Trainingsinhalte sollten sich permanent wiederholen, damit sich schnellstmöglich Automatismen entwickeln.

■ Abläufe, Inhalte und Belastungsgestaltung müssen den Spielern bekannt sein.

■ Unterschiedliche Belastungsgrößen an den einzelnen Stationen sollten zugunsten der übergeordneten Zielstellung vom Trainer und von den Spielern akzeptiert werden. Wichtiger als eine Belastungsgleichheit ist die individuelle Verbesserung der einzelnen Spieler.

■ Der differenzierte Trainingsanteil bietet sich primär zu Beginn der Woche an, da zum Wochenende hin das Training komplexer auf das Spiel hin angelegt wird.

U.D. Salou

Viatges Serhs Hotels

Internationales Fußballturnier 1994
Salou/Spanien
für alle Altersklassen

WIR VERANSTALTEN NUR EIN TURNIER ABER DAS RICHTIGE !

Herbst - 15.10.-22.10.1994

Preis DM 279,- pro Person !!!

Im Preis inbegriffen:

7 Tage Vollpension in einem 3-Sterne Superhotel,
Turnierteilnahm, Preise, je ein T-Shirt

Informationen: Heinz Becker, Bgm.-Jäger-Str. 8
69214 Eppelheim, Tel. & Fax: 0 62 21/76 08 67

Redaktionshinweis:

Die nächste Ausgabe von „fußballtraining“ erscheint zum Schwerpunktthema „Saisonvorbereitung“ voraussichtlich am 5. Juli 1994.



GIACOMO BELARDI
DIPL.-FUSSBALLEHRER

MARDERWEG 66d · 86169 AUGSBURG
TEL. 0821-742077 · FAX 0821-709023

Fußball-Camp-Wochen

vom 07.-13.08.1994
und 21.-27.08.1994 (ausgebucht)
in Dießen am Ammersee

Zum Trainerstab gehören: H. Tilkowski, Buffy Ettmayer, H. Haller, K.-D. Sieloff, M. Raducanu

Fordern Sie schnell und unverbindlich unseren Prospekt an

DIFFERENZIERUNGSBEISPIEL 1

Technik-verbesserung

■ Station 1:
Schulung des schwachen Spielbeins

■ Station 2:
Verbesserung des Dribblings (Wendigkeit)

■ Station 3:
Flankenbälle und Torchancenverwertung

Station 1

Torschuß mit dem schwachen Fuß

Organisation und Ablauf:

Die Spieler haben alle einen Ball und stellen sich auf beiden Spielfeldseiten an je einem Hütchen auf, die etwa 25 Meter vor dem Tor mit Torhüter in der Halbposition aufgestellt sind.

An der Strafraumgrenze in Richtung Tor sind 2 weitere Hütchen postiert.

Die Spieler sollen im Wechsel in hohem Tempo von außen nach innen mit Zug zum Tor auf das jeweilige Hütchen zudribbeln, das Hütchen mit einer Finte überspielen und mit dem schwachen Spielbein zum Torabschluß kommen.

Pausengestaltung:

Die Spieler jonglieren den Ball nach etwa 10 Minuten selbstständig.

Station 2

Verbesserung der Wendigkeit beim Dribbling

Organisation und Ablauf:

Die Spieler haben je einen Ball und stellen sich hinter einem versetzten Hütchenslalom auf.

Die Spieler durchdribbeln nacheinander den Slalomparcours und jonglieren den Ball anschließend zur Ausgangsposition zurück.

Das Tempo beim Dribbling soll so gestaltet werden, daß der Ball „dem Spieler gehorcht“.

Pausengestaltung:

Nach 5 Durchgängen dehnen sich die Spieler selbstständig bis sie sich vollständig regeneriert fühlen.

Station 3

Flanken und Torchancen-verwertung

Organisation und Ablauf:

Auf beiden Spielfeldseiten, etwa 10 Meter vor der Grundlinie stellt sich jeweils ein Flügelspieler auf.

Die übrigen Spieler verteilen sich mit je einem Ball an 2 Hütchen in den Halbpositionen vor der Strafraumgrenze.

Die Flügelspieler werden im Wechsel angespielt und kommen nach der sicheren Ballkontrolle und einem kurzen Dribbling zur Zielflanke auf den inzwischen vor das Tor gestarteten Zuspieler.

Dieser soll die Hereingabe möglichst per Kopf oder Volleyschub entschlossen verwerten.

Variationsmöglichkeit:

Nach dem Zuspiel auf den Flügelspieler starten jeweils 2 Spieler gleichzeitig vor das Tor, wobei sie die Laufwege abgestimmt und mit hohem Tempo kreuzen. Einer von beiden kommt anschließend zum Torabschluß.

Pausengestaltung:

Nach etwa 10 Flanken jonglieren jeweils 2 Spieler einen Ball bis sie sich ausreichend erholt haben. Danach folgen die nächsten Durchgänge.

Differenzierung zur Techniksuschulung

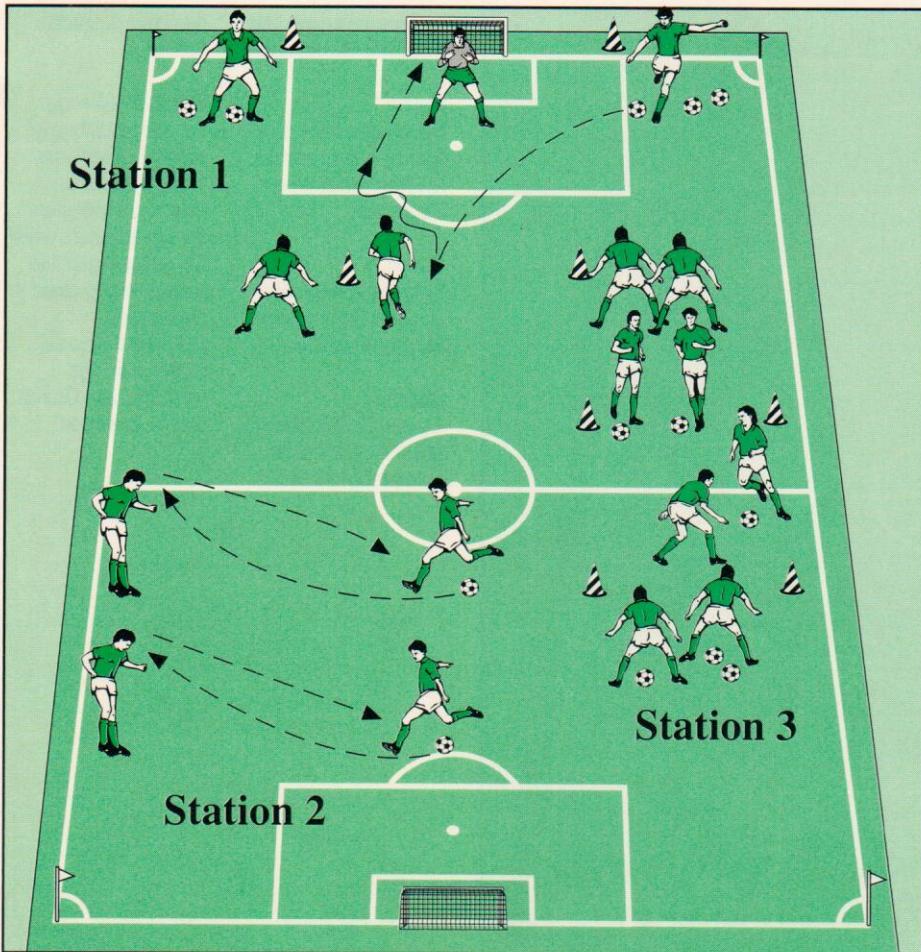
Station 3:
Flanken und anschließendes Verwerten der Hereingaben.

Station 1:

Dribbling in hohem Tempo und mit anschließender Finte zum Torabschluß mit dem schwachen Spielbein.

Station 2:

Dribbling durch einen versetzten Slalom-Parcours zur Verbesserung der Wendigkeit beim Dribbling.
Nur so sind Technik-Verbesserungen zu erzielen.



DIFFERENZIERUNGSBEISPIEL 2

Technik-verbesserung/ Zweikampf

- Station 1:
Torschuß mit Tempo
- Station 2:
Flugbälle und Kopfballspiel
- Station 3:
1 gegen 1 über Linien

Station 1

Torabschluß nach schneller Ballkontrolle

Organisation und Ablauf:

1 bis 3 Spieler (A) stellen sich mit je einem Ball neben einem Tor mit Torhüter auf der Torauslinie auf.

Die übrigen Spieler (B) postieren sich ohne Ball etwa 20 Meter vor dem Tor.

Der erste Spieler von A spielt einen Flugball auf den ersten Spieler von B. B hat **2 Pflichtkontakte**, er muß also das hohe Zuspiel mit dem 1. Kontakt so kontrollieren, daß er mit dem 2. Ballkontakt blitzschnell und zielgenau abschließen kann.

Die Gruppen A und B wechseln nach 5 Torabschlüssen je Spieler die Aufgaben und Positionen.

Pausengestaltung:

Sobald alle Spieler 5 Torschüsse absolviert haben, dehnen sie sich selbstständig bis sie sich ausreichend erholt haben.

Station 2

Kopfbälle nach Flugbällen

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich in Spielerpaare mit je einem Ball auf und bewegen sich in einem Abstand von etwa 30 Metern in einem bestimmten Spielfeldbereich zueinander.

Der jeweilige Ballbesitzer spielt aus dem Dribbling heraus einen Flugball auf seinen Partner, der den Ball direkt zum Flankengeber zurückköpfte (möglichst mit Anlauf und einbeinigem Absprung).

Nach jeweils 3 bis 5 Flugbällen wechseln die beiden Spieler die Aufgaben.

Variationsmöglichkeit:

Die Übung kann auch in der 3er-Gruppe ablaufen. Dann leitet der Spieler B den von A geschlagenen Flugball per Kopfball auf das 3. Gruppenmitglied C weiter.

Pausengestaltung:

Die Pausen richten sich nach dem subjektiven Empfinden der Spieler.

Station 3

1 gegen 1 über Linien

Organisation und Ablauf:

Mit Hütchen werden in einem Abstand von etwa 10 Metern 2 Linien markiert.

Die Spieler postieren sich zunächst als Verteidiger bzw. Angreifer hinter die beiden Linien. Die Angreifer haben je einen Ball und versuchen nun nacheinander, im 1 gegen 1 gegen jeweils einen anderen Verteidiger die gegenüberliegende Ziellinie zu überdribbeln. Erkämpft sich der Verteidiger den Ball, soll er zielerichtet über die andere Linie kontern. Nach jeder Aktion wechseln die Spieler die Verteidigungs- bzw. Angriffsaufgaben.

Pausengestaltung:

Nach jeweils 3 Aktionen wird eine Dehnpause von etwa 3 Minuten zwischengeschaltet. Die Aktionen müssen in höchstem Tempo ablaufen.

Differenzierung zur Technik-Schulung

den verteidigenden Spieler.

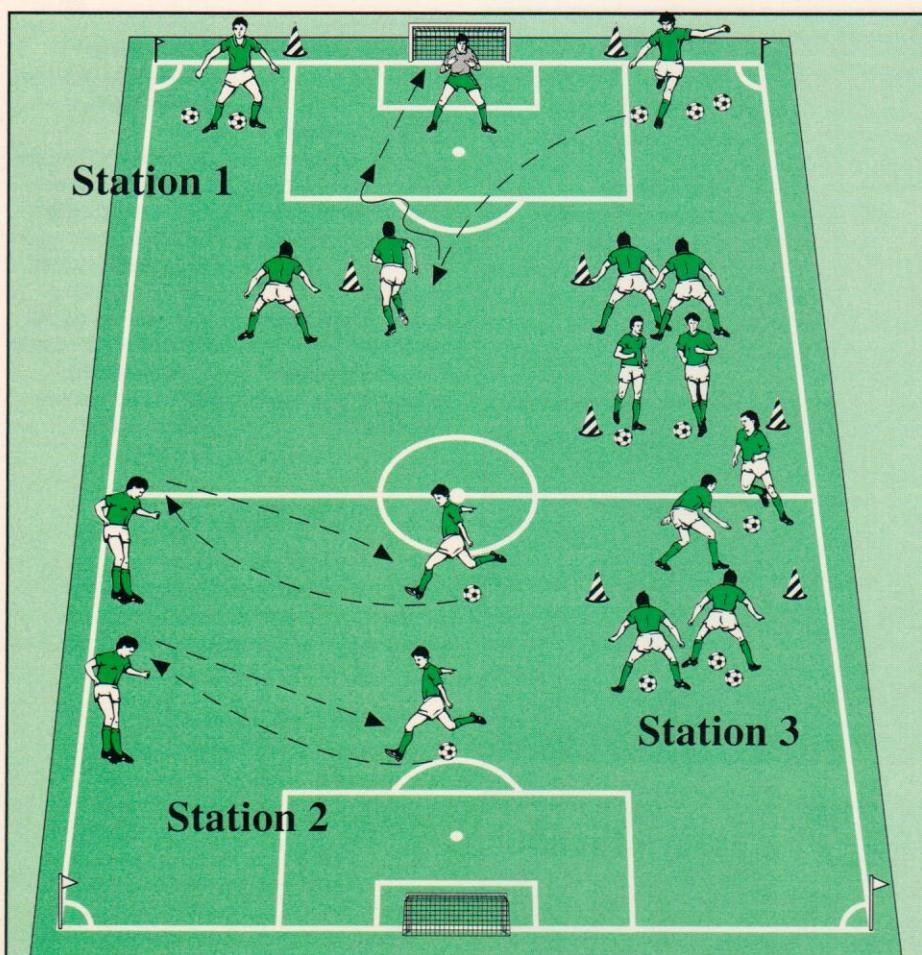
Station 1:
Torschüsse nach einer schnellen Ballkontrolle (2 Pflichtkontakte) von Flugbällen.

Eine ausreichende Pausengestaltung ist wichtig: Gerade die 1 gegen 1-Aktionen müssen in höchstem Tempo ablaufen, wenn ein wettspielgemäße Verbesserung erreicht werden soll.

Station 2:
Zielgenaue Kopfbälle aus dem Sprung nach Flugball-Zuspielen.

Die Spieler sind auf diesen trainingsmethodischen Grundsatzen hinzuweisen.

Station 3:
1 gegen 1 Zieldribbling über Linien mit einer Kontermöglichkeit für



DIFFERENZIERUNGSBEISPIEL 3

Taktikschulung

- Station 1:
Verbesserung der Ball-sicherheit
- Station 2:
Schulung der Umschaltbewegung und Zielstrebigkeit
- Station 3:
2 gegen 1 (Hinterlaufen)

Station 1

4 gegen 2 mit 2 Pflichtkontakte

Organisation und Ablauf:

Mit Hütchen wird ein Spielfeld von etwa 18 x 18 Metern abgegrenzt.

Innerhalb des Spielraums wird 4 gegen 2 mit 2 Pflichtkontakte gespielt. Der Ball darf beim Zusammenspiel **nie** ruhen. Die Spieler müssen sich also darauf konzentrieren, den Ball mit dem 1. Kontakt kurz in die Bewegung

hinein zu kontrollieren, um dann mit dem 2. Kontakt genau abzuspielen.

Nach einem Fehler wechselt der betreffende Außenspieler mit einem Mittelspieler die Aufgabe und Position.

Pausengestaltung:

Nach jeweils 2 bis 3 Minuten wird selbstständig oder nach Vorgabe des Trainers eine aktive Pause (Stretching) zwischengeschaltet.

Station 2

3 gegen 3 auf umgelegte Tore

Organisation und Ablauf:

2 Handballtore werden in einem Abstand von etwa 20 Metern so auf die Seite gelegt, daß sich jeweils eine Toröffnung ergibt.

Zwischen diesen beiden Toren ohne Torhüter spielen in einem Spielraum von etwa 25 x 20 Metern 2 Mannschaften 3 gegen 3, um aus dem Zusammenspiel heraus Treffer zu erzielen.

Beim Zusammenspiel sind höchstens 2 Ballkontakte erlaubt. Außerdem dürfen Treffer nur direkt erzielt werden.

Variationsmöglichkeit:

Vor einem Torabschluß muß jeder Spieler der angreifenden Mannschaft mindestens einen Ballkontakt aufweisen.

Pausengestaltung:

Nach jeweils 2 bis 3 Minuten Spielzeit wird eine aktive Pause zwischengeschaltet bis sich die Spieler ausreichend erholt haben.

Station 3

2 gegen 1 auf das Tor

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich vor einem Tor mit Torhüter zum 2 gegen 1 auf.

Eventuell kann auch im Wechsel zwischen 2 Gruppen geübt werden.

Die Verteidigungs- bzw. Angriffsaufgaben innerhalb der 3er-Gruppe wechseln nach jeweils 3 Aktionen.

Die beiden Angreifer sollen jeweils aus einem Abstand von etwa 25 Metern zum Tor starten und die 2 gegen 1-Situation entschlossen und zielgerichtet ausspielen. Dabei soll insbesondere das angriffstaktische Mittel des Hinterlaufens angewendet werden.

Variationsmöglichkeit:

Es wird mit Abseits gespielt, wobei eventuell der 2. Torhüter als Schiedsrichter fungiert.

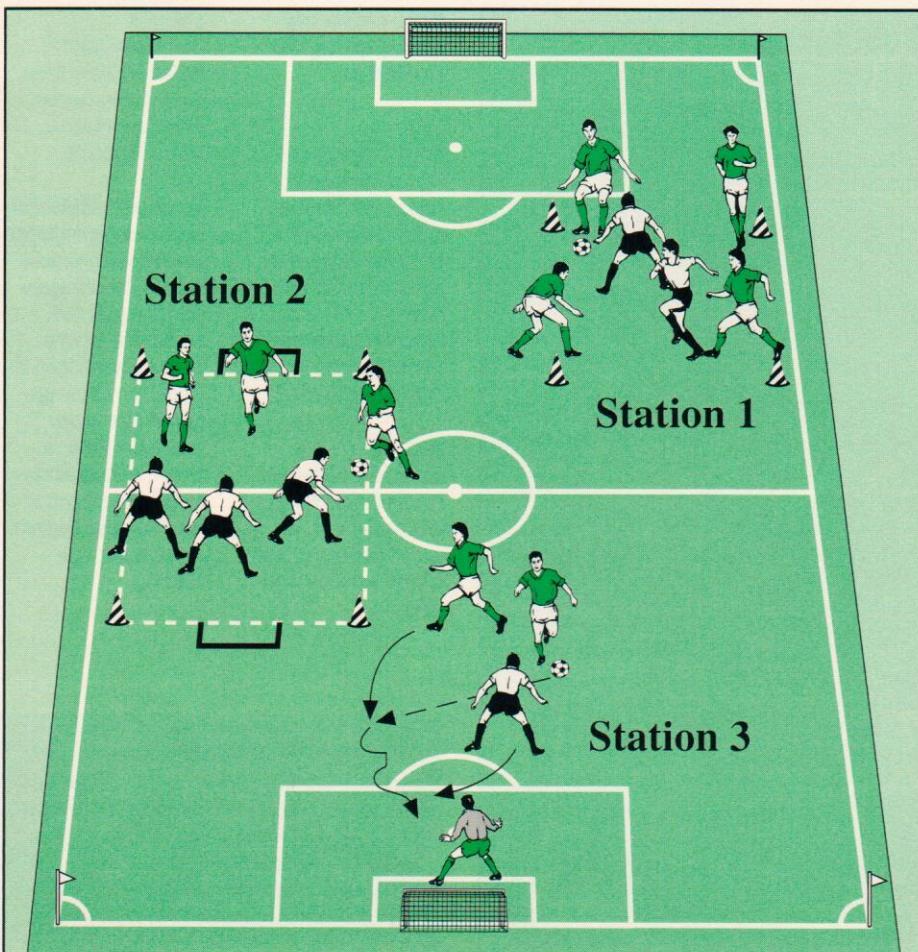
Pausengestaltung:

Insgesamt laufen 4 Durchgänge ab, wobei jeweils eine aktive Pause von 2 bis 3 Minuten zwischengeschaltet wird.

Differenzierung zur Taktik-Schulung

- Station 1:
„Kreisspiel“ 4 gegen 2 mit 2 Pflichtkontakte. Durch diese Vorgabe wird schwerpunkt-mäßig die Ballkontrolle in die Bewegung zur Sicherung des Balles geschult.
- Station 2:
Gerade die Deckungs-spieler absolvieren immer wieder diese Trainingsform, um die eigene Ballsicherheit zu schulen, so daß sie sich besser aus einem gegnerischen Pressing herausspielen können.
- Station 3:
2 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter. Zur Lösung dieser Angriffs situation bietet sich speziell ein Hinter-laufen an. Selbst-verständlich sind aber auch alternative Lösungsmöglichkeiten erlaubt.

3 gegen 3 auf Tore ohne Torhüter. Die Mannschaften sollen hierbei nach einem Ballgewinn schnell umschalten und zielstrebig Tor-möglichkeiten heraus-spielen.



DIFFERENZIERUNGSBEISPIEL 4

Konditions-schulung

- Station 1: Verbesserung der Schnellkraft
- Station 2: Schulung der Schritt-frequenz
- Station 3: Verbesserung der Wendigkeit

Station 1

Hürdensprünge und anschließender Torschuß

Organisation und Ablauf:

Etwa 25 Meter vor dem Tor mit Torhüter sind 2 Hürden in kurzem Abstand hintereinander aufgestellt. Auf der Strafraumlinie wird jeweils vom 2. Torhüter oder vom vorherigen Torschützen ein Ball bereitgelegt.

Die Spieler stellen sich hinter den Hürden auf, überspringen nacheinander die Hindernisse und schießen anschließend ab der Strafraumgrenze auf das Tor.

Pausengestaltung:

Nach jeweils 3 Wiederholungen erfolgt jeweils eine längere Jonglierpause. Insgesamt absolvieren die Spieler 4 Serien.

Station 2

Explosiver Kniehebelauf

Organisation und Ablauf:

4 Hütchen werden in einem Abstand von jeweils 10 Metern hintereinander aufgestellt. Die Spieler postieren sich zunächst vor dieser Hütchenreihe und absolvieren im Wechsel folgende Laufübung: Sie laufen nacheinander die Hütchen an und absolvieren an jeder Markierung einen Kniehebelauf (jeweils 6 Ausführungen mit maximaler Intensität). Danach laufen sie locker neben der Hütchenreihe her zur Ausgangsposition zurück.

Pausengestaltung:

Je Serie absolvieren die Spieler 3 Wiederholungen mit maximaler Intensität. Nach jeder Serie wird eine ausreichende Pause von 3 bis 4 Minuten zwischengeschaltet. Insgesamt erfolgen 4 Serien.

Station 3

Schneller Lauf durch einen versetzten Slalom

Organisation und Ablauf:

Mit Stangen wird ein versetzter Slalom-Parcours aufgebaut.

Die Spieler durchlaufen nacheinander diesen Slalom in höchstem Tempo mit kleinen, schnellen Side-Steps.

Danach traben sie jeweils locker zur Ausgangsposition zurück.

Pausengestaltung:

Die Spieler durchlaufen pro Serie 3 x den Slalom-Parcours. Nach jeder Serie wird eine Pause von 3 bis 4 Minuten eingefügt. Insgesamt werden 4 Serien absolviert.

Korrektur- und Trainingshinweise

■ Gerade im Schnelligkeits- und Schnellkraftbereich kommt es auf eine ausreichende Pausengestaltung an. Leistungsfortschritte sind nur in vollkommen erholtem Zustand möglich.

■ Verschiedene Formen aus einem Lauf-ABC werden außerdem regelmäßig in das sonstige Mannschaftstraining integriert.

Differenzierung zur Schulung der Kondition

Station 1:
Nach 2 explosiven Hürdensprüngen schießt der Spieler möglichst mit einem plazierten Spannstoß auf das Tor mit Torhüter.

Welcher Spieler der Übungsgruppe schafft die meisten Treffer?

Station 2:
Die Spieler laufen von Hütchen zu Hütchen und absolvieren an jeder Markierung einen explosiven Kniehebelauf.

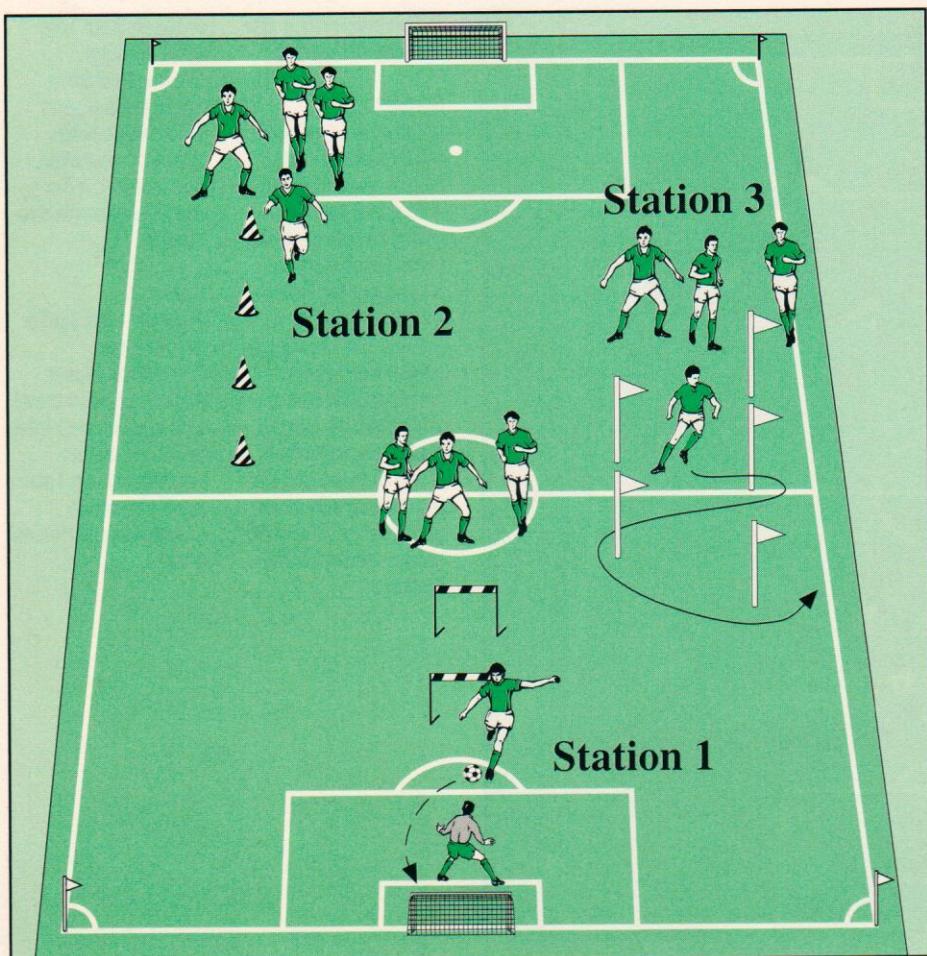
Station 3:
Die Spieler durchlaufen mit Side-Steps im höchsten Tempo einen versetzten Slalom-Parcours.

Mit diesem differenzierten Trainingsprogramm werden verschiedene läuferische Teileigenschaften geschult. Da das läuferische Leistungsvermögen im modernen Leistungsfußball eine immer wichtigere Rolle einnimmt, ist gerade diese Differenzierung im konditionalen Bereich ein zentraler Teilaspekt.

Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe von „fußballtraining“ enthält folgende Beilagen des Philippka-Verlages, 48147 Münster:

- Special Sporternährung
- Leserbefragung
- Umbro Deutschland, 94036 Passau

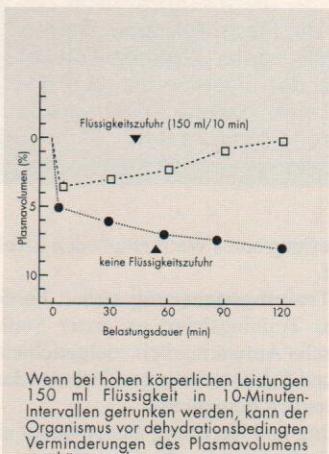


FLÜSSIG LÄUFT ES BESSER.

Jeder, der aktiv Sport betreibt, weiß es: Ohne Schweiß, kein Preis. Bis zu acht Liter verlieren Radprofis bei Etappenrennen. Und ein Fußballspiel kostet den Kicker runde drei Liter. Wenn es heiß wird, gehen auch leicht mal sechs und mehr Liter ins Trikot.

Ganz klar, daß der Körper bei solchen Flüssigkeitsverlusten einen Ausgleich braucht, einen wohlüberlegten. Denn es geht ja keineswegs darum, nur das reine Volumen auszugleichen, sondern es geht um eine elementare Ernährungsfrage.

Die gezielte Energiezuführung und der rasche Energienaufbau sind das Thema.



Sicher, über Ernährung ist schon viel geschrieben worden. Aber für Sportler ist die Ernährungsfrage ja auch von entscheidender Bedeutung. Schnell sind Fehler gemacht.

Es geht hier auch nicht darum, dem Durst etwas entgegenzusetzen, sondern um den Aufbau von Energiespeichern, die dem Körper für Höchstleistungen zur Verfügung stehen. Speicher, die rasch auffüllbar sind und Energie- und Mineralstoffverluste schnell wieder ausgleichen.

Vorher, zwischendurch und hinterher.

Die Ernährung in der Zeit vor dem Spiel dient der Optimierung der Energiereserven im Körper. Und dabei ist der Aufbau der Glycogen Speicher entscheidend, sagen die Wissenschaftler. Glycogene sind in der Leber und in den Muskeln gespeicherte Kohlenhydrate.

Diese Kohlenhydrate sind der Energiespender Nr. 1 für alle Leistungssportler.

Der Körper hat zwar die Wahl zwischen zwei Energiequellen - einerseits dem Fett, andererseits den Kohlenhydraten -, aber wenn er gefordert wird, greift er zu der Quelle, die am schnellsten Energie zur Verfügung stellt: Den Kohlenhydraten. Denn gegenüber dem Fett haben die Kohlenhydrate den entscheidenden Vorteil: Sie brauchen für die Umsetzung in Energie wesentlich weniger Sauerstoff. Der Organismus wird weniger belastet, die Kondition bleibt stabiler.

Als ausgewogenes Ernährungsverhältnis während der Vorbereitungsphase auf ein Spiel oder im Training gelten: 65% Kohlenhydrate, 25% Fett und 10% Mineralien, Eiweiß, Vitamine sowie Spurenelemente.

Natürlich, eine gute Vorbereitung ist wichtig. Aber was ist während des Spiels? Was ist, wenn das Gefühl aufkommt, daß die Kräfte nachlassen? Das sind doch die entscheidenden Fragen für alle Mannschaftssportler, insbesondere für Fußballer.

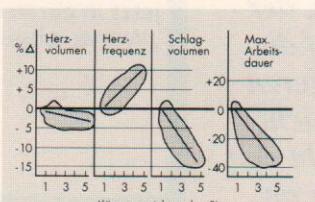
Nun -, dann kommt es auf das rasche Auffüllen der Glycogenspeicher - oder einfacher gesagt - der Kohlenhydratspeicher an. Am besten geschehen die Vorbereitung und das Auffüllen mit flüssigen Kohlen-

hydraten. Eines der wirksamsten Sport-Getränke mit hohem Kohlenhydratanteil ist Vitamalz.

Durch eine optimale Zusammensetzung von flüssigen Kohlenhydraten, dem wichtigen Vitamin-B-Komplex, Mineralien, Elektrolyten und Spurenelementen gibt Vitamalz dem Körper, was beim Leistungssport zählt: viel Energie.

Vitamalz ist aber nicht nur gut für den Körper, es schmeckt auch. Denn Vitamalz wird auf der Basis natürlicher Grundstoffe hergestellt. Durch die einzigartige Verbindung von Kohlenhydraten und dem Vitamin-B-Komplex stehen bei Vitamalz die leistungssteigernden Energien besonders schnell zur Verfügung. Denn der Vitamin-B-Komplex gilt unter Wissenschaftlern als Motor des Stoffwechsels.

Die rasche Bereitstellung neuer Energien durch Vitamalz ist auch ein wesentlicher Faktor für die schnelle Erholung nach einer körperlichen Ausdauerleistung. Gerade bei Fußballern ist dieser Faktor von entscheidender Bedeutung.



Bei verringertem Plasmavolumen läßt das kardiale Schlagvolumen nach. Der Puls muß dann schneller werden, um die Herzleistung zu halten. Bei extrem hoher Belastung funktioniert diese Anpassung häufig nicht perfekt. Die Fähigkeit zu Höchstleistungen sinkt deshalb im dehydrierten Zustand deutlich ab.

Was wissen die Wissenschaftler?

Von vielen Experten wird Vitamalz als Energiebringer für Sportler empfohlen.

So stellt zum Beispiel das sportwissenschaftliche Institut Freiburg in einem Gutachten zusammengefaßt fest: "Vitamalz enthält in optimaler Zusammensetzung verschiedene Arten von Kohlenhydraten: Auf der einen Seite Traubenzucker bzw. Fruchtzucker, die schnell resorbiert und teils über die Leber den Muskeln und dem Gehirn unmittelbar zugeführt werden; ferner Zweifach- und Dreifachzucker, die erst nach Spaltung im Magen-Darm-Trakt langsamer aufgenommen werden."

Eigentlich bedürfen diese Erkenntnisse keiner weiteren Kommentierung. –

Flüssig läuft es eben besser. Besonders mit Vitamalz. Und ganz besonders für Fußballer.

men werden und somit über längere Zeit zur Verfügung stehen."

Hin und wieder hört man ja auch von Vorurteilen, die mit dem Zucker einhergehen.

Der Physiologe Dr. Klaus Baum von der Sporthochschule Köln hat damit gründlich aufgeräumt. Nur einige wenige Anmerkungen aus seiner Arbeit machen das deutlich. Dr. Baum: "Es ist im Sinne einer adäquaten Ernährung gerade für den Sportler erstrebenswert, die häufig emotional gefärbte Diskussion um Zucker auf eine rationale Grundlage zu bringen."

Bei körperlich aktiven Menschen sollte bei der Ernährung darauf geachtet werden, daß der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Energieaufnahme hoch genug ist.

Will man während der Belastung oder zwischen zwei hintereinanderfolgenden Leistungen die körpereigenen Kohlenhydratvorräte durch Nahrungsaufnahme unterstützen, so eignen sich am besten Getränke mit Zuckern geringer Komplexität.

Zucker machen genauso viel oder wenig dick wie alle anderen Nahrungsbestandteile, die zum Energietstoffwechsel beitragen. Überschreitet die über die Nahrung aufgenommene Energie menge die 'verbrauchte' Menge, so nehmen wir zu, bei einer umgekehrten Bilanz verlieren wir an Gewicht."

Zum Schluß noch das bemerkenswerte Vorabergebnis einer Untersuchung, die in diesen Tagen am Institut für Angewandte Trainingswissenschaften in Leipzig von Prof. Dr. Neumann durchgeführt wird: Bei Laufbandversuchen über 30 km und einer Bandgeschwindigkeit von 15 km/h stiegen die Probanden bei Zuführung von Mineralwasser bei Kilometer 24,25 aus, wohingegen bei Verwendung von Vitamalz die vorgegebenen 30 km mühelos überstanden wurden.

Eigentlich bedürfen diese Erkenntnisse keiner weiteren Kommentierung. –

Jugendfußball – die ganz andere Hitliste der Nachwuchsspieler

Hinweise und Anregungen für eine zeitgemäße Jugendarbeit im Fußballverein.
Ein Beitrag von **Reinhard Klante**

Die Probleme und Austrittstendenzen in den höheren Altersklassen haben eine einfache Ursache.

Viel zu oft legen die Erwachsenen noch eigene „Platten“ auf, die Kinder und Jugendlichen haben aber eine ganz andere Hitliste.

Der Jugendfußball kann keine Kopie des Erwachsenenfußballs sein. Viel zu frühe Leistungsorientierungen, der ausschließliche Blick auf die Tabelle und das Aussortieren nach „geeignet“ und „nicht geeignet“ entspricht nicht den Erwartungen der Kinder an den Verein. Wie muß aber eine Jugendarbeit im Fußball ausschauen, die sich an den Charts der Kids orientiert?

EINDRÜCKE AUS DEM JUGENDFUSSBALL

Gespräch I

Ein Gegentor!

„Grüß Gott, Herr Verbandstrainer!“

„Na wie geht's Ihnen denn, Herr Vereinstrainer, wieder Meister geworden?“

„Ja, selbstverständlich, aber ein Gegentor haben wir uns eingefangen – 103 : 1 Tore.“

„Ja wie kommt denn das – den Spieler habt ihr wohl sicherlich jetzt in euren eigenen Reihen?“

„Woher wissen Sie das denn?“

Mannschaft der Woche

Der „kicker“ bringt jede Woche auf seiner letzten Seite: Die Mannschaft der Woche. Meister ohne Gegenwehr, ohne Spielerverlust mit überragendem Torverhältnis. Eines der Kinder hat die ganze Saison dominiert und 50, 60 vielleicht auch 80 Tore geschossen!

Was wird nun aus diesen Mannschaften, wo bleibt das überragende Talent? Kann jemand sagen, ob diese sensationelle Leistung die Basis für eine weiterführende, gute Jugendarbeit ist und ob der einzelne bis jetzt dominierende Spieler eine große Karriere in Aussicht hat?

Was ist erfolgreicher Jugendfußball?

Wenn nur das Spielergebnis wichtig ist

Kinder- und Jugendfußball wird den obengenannten Beispielen zufolge absolut am Ergebnis gemessen. Jugendleiter, Trainer und Betreuer stellen mit Selbstbewußtsein „hervorragende“ Jugendarbeit heraus. Das Maß aller Dinge ist hier eine eindeutige Leistungsorientierung mit dem Ziel, Ergebnisse zu produzieren, die direkte Vergleiche ermöglichen. Die Jugendarbeit im Verein mit dem Ziel, ungefährte Meistertitel in der E- und F-Jugend zu erringen, befriedigt den Ehrgeiz der Erwachsenen.

Wenn sich die Aufgaben eines Jugendtrainers nur am Spielerfolg ausrichten

Danach ergibt sich ein Verständnis über die Aufgaben des Trainers im Jugendbereich, welches durch **Abb. 1** charakterisiert wird.

► An erster Stelle steht demnach die Aufgabe, in der **Wettkampfsteuerung** so effektiv zu arbeiten, daß die Vorbereitung, Durchführung

und Auswertung eines Wettkampfs den Erfolg sicherstellt.

► In der **Trainingssteuerung** stehen Forderungen der Trainingslehre an erster Stelle. Systematische Aufwärmarbeit, zielgerichtetes Technik- und Taktiktraining und insbesondere Konditionsarbeit dominieren.

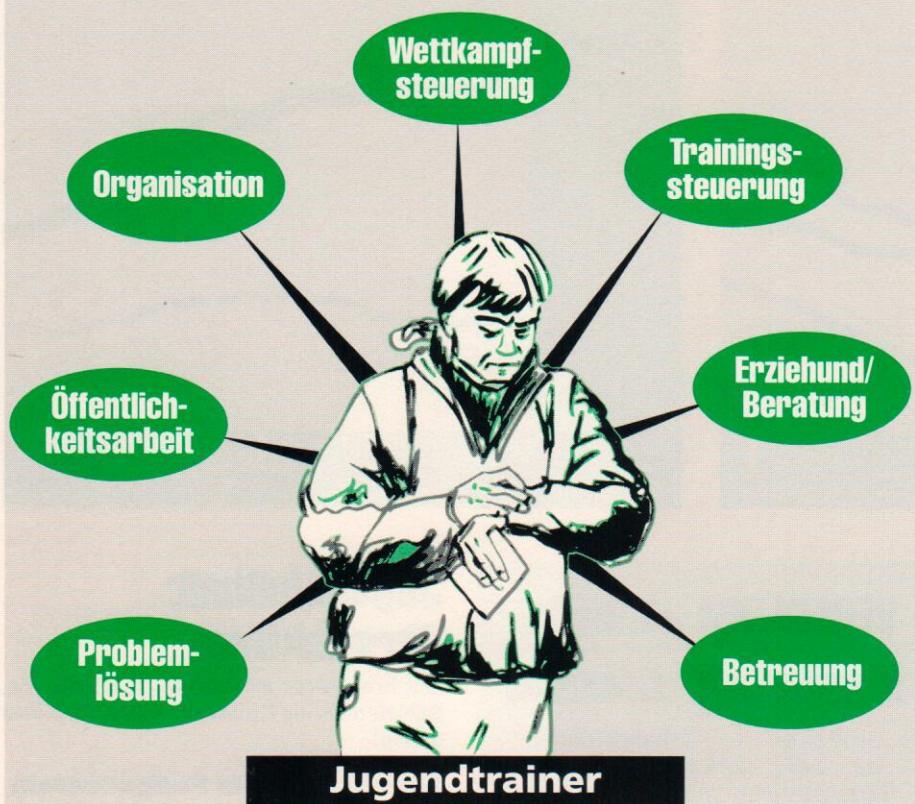
► **Erziehung** und **Beratung** zielen darauf ab, Leistungsdenken und Konkurrenzorientierung als Selbstverständlichkeiten im Fußballverein hervorzuheben.

► **Betreuung** ist professionell. Nicht nur die der komplette Trainings- und Spielbetrieb muß grundsätzlich sichergestellt sein, sondern alle Umfeldbedingungen werden darauf ausgerichtet, Leistungssport zu betreiben.

► **Probleme** ergeben sich aus der Konkurrenz um Plätze in der Mannschaft oder aufgrund mangelnder Einordnung der Kinder in den leistungsorientierten Trainings- und Spielbetrieb. Strategien zur Bewältigung von Konflikten und Problemen haben zum Ziel, eine möglichst harmonische Grundlage für den Hochleistungssport zu schaffen.

► Die **Organisation** als weiteres Aufgabenfeld des Trainers wird im Zusammenwirken mit Jugendleitern und Betreuern nach Maßgabe eines leistungsorientierten Vereins umgesetzt.

Abb. 1 Aufgabenfeld Jugendtrainer



→ Das Aufgabenfeld eines Jugendtrainers entspricht bei einer ausschließlich ergebnisorientierten Nachwuchsarbeit der Struktur des Hochleistungssports. Dies geht mit Sicherheit an den Interessen der Kinder und Jugendlichen vorbei, die sich einem Fußballverein anschließen!

Wenn Nachwuchsspieler den Verein verlassen

Wir müssen uns nicht wundern, wenn die Attraktivität des Fußballsports viele Kinder in die Vereine führt ... aber in der Altersstufe der 13- bis 18jährigen diese Entwicklung plötzlich anders verläuft (**Tab. 1/2**). Kinder spielen mit Begeisterung Fußball, erkennen dabei aber nicht, daß sie im Training und Wettkampf häufig dafür herhalten müssen, den Ehrgeiz der Erwachsenen zu befriedigen. Im Kindergarten, in der Schule, im Ver-

ein, in der Berufslaufbahn... überall wird Leistung verlangt. Irgendwann ist einmal Schluß damit. Der junge Heranwachsende braucht einen Ausgleich zu den Anforderungen, denen er sich in unserer Gesellschaft ständig ausgesetzt sieht.

Als Kind kann er noch nicht beurteilen, wie stark der Sport durch Leistungserwartungen Druck ausübt. Als Heranwachsender dagegen setzt er sich verstärkt mit den Anforderungen seiner Umwelt auseinander. Die Entwicklung der Persönlichkeit und einer eigenen Identität führt beim Jugendlichen letztlich dazu, daß er alles, was auf seine Person einwirkt, kritisch betrachtet. Ein Rückzug oder der Ausstieg aus Familie, Schule oder Beruf kommt erst als letzte Fluchtmöglichkeit in Frage.

Anders dagegen beim Sport: Hier besteht die Möglichkeit, auch einmal „nein“ sagen zu können! Hoher Leistungsdruck durch den Verein, strenge Anforderungen an die Disziplin und harte Kritik durch Trainer, Betreuer, Jugendleiter und andere provozieren die „Chance“, aufzugeben.

Die ganz andere „Hitliste“ der Heranwachsenden

Jugendfußball heißt, daß sich Erwachsene mit den Erwartungen der Kinder und Jugendlichen, die diese mit einem sportlichen Engagement verbinden, auseinandersetzen müssen. Die Hitliste der Wünsche und Erwartungen von Kindern und Jugendlichen hat eine andere Ordnung, als wir Erwachsene es meinen.

Spielen – ein Bedürfnis

Spielen, Spielen, Spielen steht an erster Stelle in den Charts. Ob wir nun Fußballspiele organisieren, oder auch mal Hockey spielen, vielleicht auch mal Korbball bzw. Basketball usw. – wichtig ist, daß sich die Nachwuchsspieler gemeinsam mit anderen in einer Mannschaft bewegen können. Freude haben – gewinnen und verlieren (**Abb. 2**).

Neuerscheinung

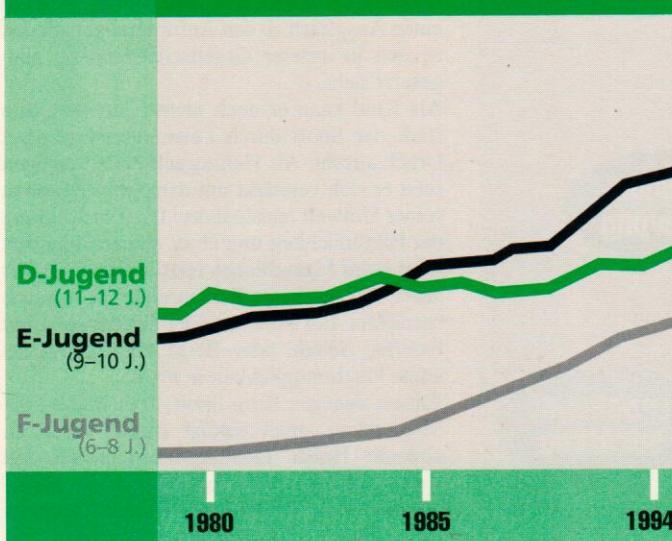
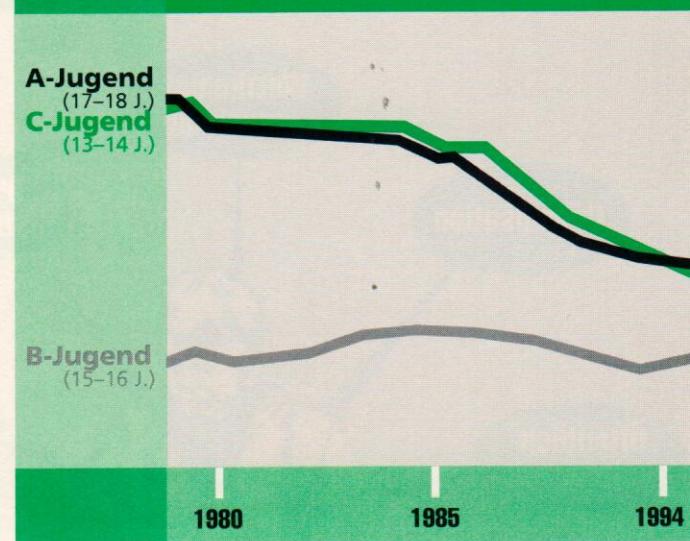


200 Seiten,
viele Abb. und
Tabellen
DM 34,80

Wie belastbar sind Kinder und Jugendliche im Sport wirklich?

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

philippa

Tab. 1 Trend 6- bis 12 Jährige**Tab. 2 Trend 13- bis 18 Jährige**

Bewegung – ein Bedürfnis

Bewegung ist ein natürliches und unerlässliches Bedürfnis der Kinder, die am Vormittag vier bis sechs Stunden sitzen müssen. Eine Vielfalt an Bewegungsaufgaben vom Fahrradfahren zum Sportplatz, bis hin zum Überklettern des Zauns oder gezielten Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Koordination ist aus diesen Gründen elementar.

Geselligkeit – ein Bedürfnis

Die gemeinsamen Aktivitäten mit den Ver einsfreunden ermöglichen, soziale Bindungen herzustellen und diese zu vertiefen. Kinder erwarten vom Verein Bindungen und Orientierungshilfen. Hier bilden sich Gruppen nicht nach dem möglichen Beitrag zum Erfolg, sondern nach freundschaftlichen Beziehungen.

Erlebnisse – ein Bedürfnis

Sport findet in der Freizeit statt: Ausgelassenheit, Entfaltung und Kreativität sind die Grundlagen für Erlebnisse. Das Entdecken von Neuem, das Sammeln von Erfahrungen, besondere Herausforderungen sind Erwartungen, die im Verein eingelöst werden sollten.

Leistung und Erfolg – ein Bedürfnis

Spielen, Bewegung, Aktivitäten mit Freunden müssen nicht ohne den Anspruch an Leistung ablaufen. Ein Fußballspiel auf Tore, ein Hockeymatch, oder auch ein Fahrradrennen nach Hause nach Abschluß des Trainings: Wetteifer und Vergleich sind immer präsent.

Leistungsorientierung ist durchaus ein Merkmal, welches Kinder und Jugendliche mit einem Engagement im Fußballverein verbinden. Im Wettkampf selbst wollen sie natürlich gewinnen. Das Spielergebnis hat große Bedeutung. Die Torschützen werden genauso gefeiert wie im Profisport. Auch der Blick auf die Tabelle spielt eine wichtige Rolle. Das Sporttreiben im Fußballverein ist auch mit einem Erfolgsgedanken verbunden.

VEREIN DES JAHRES

Gespräch II

„Grüß Gott, Herr Verbandstrainer!“
„Na wie geht's Ihnen, Herr Vereinstrainer, wieder Meister geworden?“

„Ja, die C-Jugend ist Meister geworden, aber wir sind auch Verein des Jahres geworden.“
„Ja, was ist denn das?“

„Wissen Sie, der Landrat, der Bezirksvorsitzende vom Bayerischen Fußball-Verband, der Bürgermeister und ein Herr vom Landes-Sportverband waren da. Wir sind geehrt worden, weil wir im vergangenen Jahr Ferienfreizeiten durchgeführt haben, Erlebnistage im Verein veranstaltet hatten, für die Eltern auch ein Sportangebot unterbreiten konnten und mit unseren Kindern anders trainiert hatten, als zuvor.“

„Ja, wie habt Ihr denn trainiert?“
„Mit den Kleinen haben wir viel gespielt, mit den Nachbarvereinen kleine Turniere durchgeführt, aber auch mal mit der Turn- oder Leichtathletikabteilung zusammenarbeitet. Unser Motto war:

Sporttreiben im Fußballverein
„Und Meister seid Ihr wohl nicht geworden?“

„Mit den Kleinen nicht, das ist uns eigentlich auch egal. Aber die C-Jugend ist Meister geworden, und worauf wir besonders stolz sind, aus der B- und A-Jugend machen alle weiter. Im nächsten Jahr können wir bestimmt fünf Leute in die erste Mannschaft einbauen.“

Jugendfußball: Perspektiven

Wir Erwachsene müssen uns im Klaren sein, daß wir nicht die Hitliste für Kinder schreiben dürfen!

Sporttreiben im Fußballverein

Der Jugendfußball kann keine Kopie des Erwachsenenfußballs sein. Frühe Leistungsorientierungen, der ausschließliche Blick auf die Tabelle und das Aussortieren nach „geeignet“ und „nicht geeignet“ entspricht nicht den Erwartungen der Kinder an den Verein (Abb. 2).

Darüber hinaus müssen klare Trennungen zwischen den verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen vorgenommen werden.

Heranwachsende bis zu 10 Jahren

Die Kinder dieser Altersgruppe sind im Hinblick auf das allgemeine Koordinationsvermögen entwicklungsphysiologisch und entwicklungspsychologisch betrachtet, besonders sensibel und lernfähig.

Fußballspielen stellt das Bezugsfeld dar. Viele andere spielerische Betätigungsformen in Verbindung mit erlebnisorientierter Arbeitsweise schaffen Bindungen, Freude und erhalten die Begeisterungsfähigkeit.

Heranwachsende von 10 bis 14 Jahren

Die 10- bis 14-jährigen Kinder lernen im freien Spiel durch Nachmachen sowie durch Versuch und Irrtum. Fußballspielen kann jetzt durchaus mit dem Begriff „trainieren“ in Verbindung gebracht werden.

Auf der Grundlage elementarer technischer Fertigkeiten ist das Erlernen von schwierigen technischen Bewegungsabläufen leicht möglich. Auch im Bereich der Taktik kann in elementarer Form das Zusammenwirken in Spielgruppen oder auch in Mannschaftsteilen vorangetrieben werden.

Das Begreifen mannschaftaktischer Zusammenhänge fällt mit steigendem Alter immer

leichter. Diese Altersstufe zeichnet sich durch eine hohe Sensibilität für die Entwicklung technomotorischer und elementarer Fähigkeiten aus.

Heranwachsende von 14 bis 18 Jahren

Junge Leute im Alter von 14 bis 18 Jahren können hohe Leistungserwartungen erfüllen. Die Weiterentwicklung und Verfeinerung technischer Fähigkeiten ist leicht mit taktischen Ansprüchen zu verbinden. Taktik wird komplexer und kann variabel eingesetzt werden.

Der körperlichen Leistungsentwicklung sind fast keine Grenzen gesetzt. Hochleistungssport ist möglich. Insbesondere nach dem Übergang von der Pubertät in die Adoleszenz können Trainingsreize gesetzt werden, die auf die Entwicklung der Krafteigenschaften und damit auch auf die Schnelligkeit ausgerichtet sind.

Hier ist Fußballtraining im Jugendbereich durchaus vergleichbar mit dem Training der Erwachsenen.

Zusammenfassung

■ Es gibt kein Jugendtraining. Maßgabe für die Inhalte und Methoden in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind die Kinder bzw. die Jugendlichen selbst:

■ Kleine Fußballer erwarten spielerische Vielfalt.
 ■ Größere können das Fundament erweitern und verfeinern.
 ■ Jüngere Leute trainieren.
 ■ Im Verein muß mehr passieren, als nur nach dem Erfolg zu schielen. Der Verein muß Sport, soziale Einbindung, Freude und Entfaltungsmöglichkeiten sicherstellen. Der Verein sollte aber auch nicht vergessen, daß Tore, Punkte und Meisterschaft im Fußballsport dazugehören. Aber es reicht, wenn der Aufstieg erst mit der C-Jugend angepeilt wird.

Abb. 2 Nachwuchs im Fußballverein

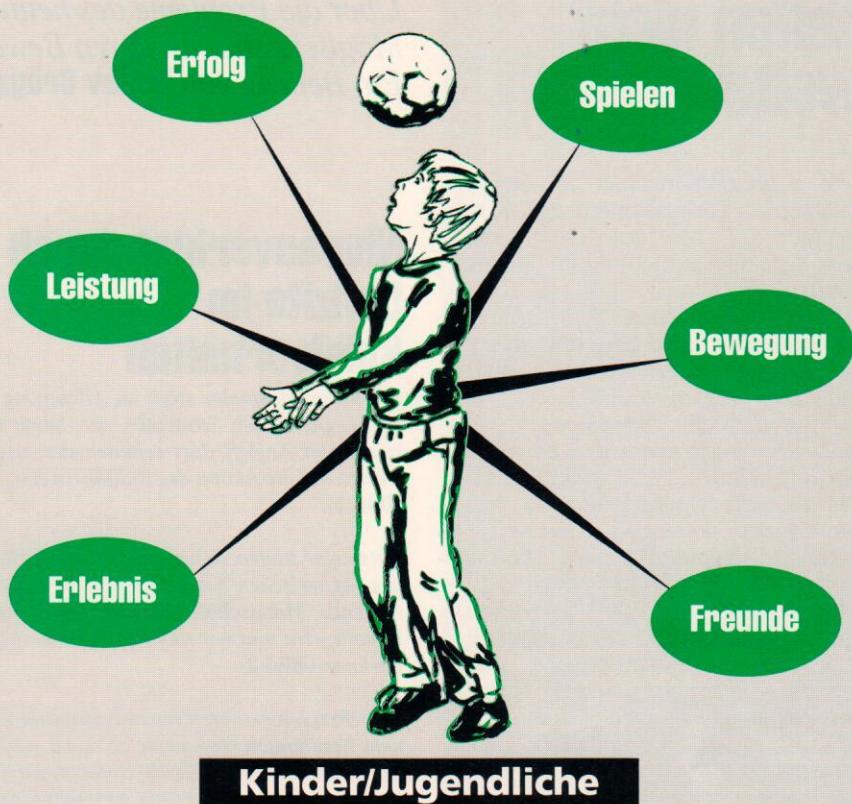
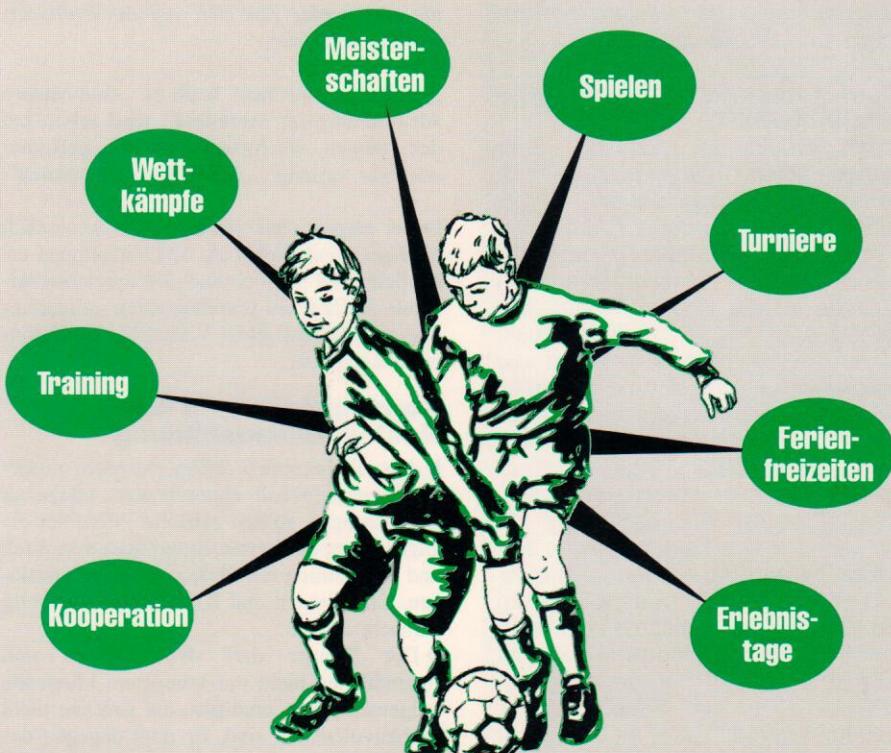


Abb. 3 Sporttreiben im Fußballverein



Sporttreiben im Fußballverein

EINBLICKE

Pauschalurteile helfen nicht weiter!

Eine Jugendmannschaft verliert ein Pflichtspiel. Diskussionen und Kritik flammen auf unter den Eltern, unter den Vereinsmitarbeitern, im Umfeld des Trainers.

„Falsch ausgewechselt, kein System, falsche Taktik“, sind gern und schnell herangezogene Erklärungen. Oberflächliche Allgemeinplätze wecken den Ruf nach dem Schuldigen.

Diese Vorgänge vermitteln so etwas wie ein Negativ-Leitbild schon im Fußball der Heranwachsenden, der Auszubildenden, der noch Lernenden.

Deren Meisterschaftsspiele werden längst nicht mehr nur als notwendiger und hilfreicher Test, als Überprüfung des individuellen und mannschaftlichen Leistungsstandes und -fortschritts verstanden, die dem Ausbilder richtungsweisende Aufschlüsse für seine Arbeit mit den Jugendlichen vermitteln soll.

Der Trainer und seine Fachkompetenz werden an den Pranger der Kritik gestellt! Er hat angeblich falsch trainiert, zu wenig oder zu hart, taktisch nicht „reagiert“, wenn die Azubis auf dem Fußballplatz eine Reihe guter Tormöglichkeiten auslassen, oder er hat die falschen Spieler als Talente in die Auswahlmannschaften gebracht.

Wem eigentlich nutzt eine solche Kritik?

Nichts erfährt der „Lehrling“ über Mängel, deren Ursachen und gezielte Verbesserungsmöglichkeiten. Aber schon bald übernimmt er das gleiche „Schwarze-Peter-Denken“ als willkommene, einfache Entschuldigung und Ausrede für die eigenen Fehler. Der Mißerfolg im nächsten „Test“-(Spiel) ist vorprogrammiert und schürt die Diskussion um den Schuldigen! Wen wundert es dann, wenn heute auch schon Jugendspieler sich immer weniger für die eigene Trainings- und Wettkampfleistung verantwortlich fühlen.

Eine ernsthafte Rückbesinnung auf die Sache tut Not. Es geht um das derzeitige Niveau der jungen Leistungs- und Hoffnungsträger von morgen, um die Bewältigung deutlich erkennbarer Defizite und Unzulänglichkeiten im Leistungsbild des heutigen Jugendfußballs. Nicht um Pauschalurteile, sondern um die Details im Leistungsbild der Nachwuchsfußballer und deren Ursachen.

Geduld ist gefragt!

*Über die Probleme des heutigen Jugendfußballs und Möglichkeiten zu deren Bewältigung.
Ein Beitrag von Detlev Brüggemann*

Niveauverlust durch Defizite im Spielverhalten

Ein Mittelfeldspieler stößt im Alleingang auf den gegnerischen Strafraum vor. Seine Mitspieler im Angriff dort schauen nur zu und warten auf die Aktion des Ballführenden (Bild 1).

Mitspieler laufen sich nach vorn in Richtung des gegnerischen Tores frei, obwohl der ballführende Mannschaftskamerad vom Gegner gestellt wird und gar nicht nach vorn abspielen kann (Bild 2).

Abwehrspieler orientieren sich einseitig zu einem bestimmten Gegenspieler, auch wenn in der Situation eigentlich die Unterstützung des bedrängten Mitspielers als wesentlich torgefährlichere Angriffsmöglichkeit des Gegners von Nöten ist (Bild 3).

Immer häufiger lassen junge Spieler hoch zugespielte Bälle nachlässig erst auf und vom Boden erneut abspringen und bringen durch die verschenkte Zeit sich und den Ballbesitz unnötig in Gefahr.

„Räume eng machen“ heißt es, „eine bessere Abstimmung im Mittelfeld“ wird schon bei den jungen Nachwuchsspielern gefordert oder gar verlangt, „auf Abseits zu spielen“.

Dabei zeigen viele einfache und wesentlich häufiger wiederkehrende Spielsituationen erhebliche und letztlich auch oft spielentscheidende Defizite im grundlegenden individual- und gruppentaktischen Verhalten der Heranwachsenden auf.

Konsequenzen für die Nachwuchsausbildung

► Anstelle besonders raffinierter (dem modernen Spitzfußball abgeschaute) taktischer Zielsetzungen, sollten zunächst intensiver die allgemeinen taktischen Grundlagen vermittelt und im Training mit Hilfe von Demonstrationen, Erklärungen und Korrekturen einsichtig gemacht werden.

► Der Trainer darf den Kindern und Jugendlichen nicht nur kompetent klingende Allgemeinplätze predigen, die sowieso nicht nachzuholen sind. Er muß dagegen das individuelle Rüstzeug vermitteln und schulen wie u.a. das Spiel ohne Ball und vor allem das Spiel vor dem Ball, das paar- und gruppen-

weise Zusammenwirken am und gegen den Ball oder das Schaffen und Nutzen von Zeit und Raum zur Sicherung bzw. zum Gewinn des Ballbesitzes.

Die „Überraschung“ beim Torabschluß

Freistehend wird aus kürzester Entfernung der Ball nicht im Tor untergebracht. Der eine Spieler rutscht am hereingespielten Ball vorbei, weil er die Möglichkeit einer erfolgreichen Hereingabe zu spät erfaßt hat. Der andere trifft den flach zugespielten Ball nicht genau und hebt diesen über das Tor.

Erfolgversprechende Torschüsse können vom Gegner noch abgeblockt werden, weil der Schütze den Ball erst angehalten und nicht sofort auf das Tor geschossen hat.

Zahlreiche erfolgversprechende Schußmöglichkeiten werden von den Jugendspielern erst gar nicht zum Torschuß genutzt und verspielt, weil sie die Chance zum Schuß nicht erkannt haben. Zu lang ruht der Blick des Schützen nur auf dem Ball, er orientiert sich nicht an der Spielsituation.

Technische Probleme, Furcht vor dem „Versagen“ und vor möglichen Vorhaltungen spielen im Nachwuchsbereich eine große Rolle als Ursache bedenklicher Mängel im Torabschluß.

Viele Spieler sehen die Spielentwicklung zu einer Schußmöglichkeit nicht voraus. Sie werden von der sich für sie plötzlich ergebenden Situation überrascht und reagieren dann zu spät und überhastet. „Torriecher“ heißt im Grunde nichts anderes, als die Bereitschaft und Fähigkeit, auch bei Mißerfolg immer wieder dorthin zu laufen, wohin der Ball gespielt werden könnte.

Andererseits werden die Spielräume vor dem Tor zu früh und zu eng von den Angreifern besetzt. Außerdem werden gerade beim Torschuß die Verantwortung und die Zuständigkeit ausschließlich an den Spieler am Ball abgegeben.

Konsequenzen für die Nachwuchsausbildung

► Das Torschußtraining sollte viel häufiger auch die unmittelbare, vielfältige **Situationsentwicklung bis zu einer Schußgelegenheit miteinbeziehen**. Was sich im Wettkampf vor dem Tor abspielt, muß den Spielern bereits aus zahllosen Trainingsaufgaben bekannt sein, so daß sie die Situation besser erkennen und geschickter lösen können.

Bild 1:
„Allein-
lassen“
eines -
Mitspie-
lers im
Angriff



Bild 2:
Mit-
spieler
laufen
alle
vom
Ball
weg



Bild 3:
Keine
Hilfe
für den
Mit-
spieler
in der
Vertei-
digung



Das Spiel „ohne Auge“ – die mangelhafte Beobachtungsfähigkeit

Fehler „ohne Not“ im Jugendfußball deuten auf ein zu hohes und dadurch unkontrolliertes Spieltempo hin. Ein ideenloser und zerfahrener Spielaufbau lässt sich neben den individuellen technischen Problemen vor allem auch auf eine zu große Hektik der noch unfertigen, erst noch auszubildenden jungen Spieler zurückführen.*

Eltern und Betreuer treiben schon die Jüngsten zu schnellem Handeln an, rufen, fordern, was sie selbst aus einer weit besseren Beobachtungsposition heraus in der Situation machen würden. Sie vergessen dabei, daß der junge Fußballer im Streß des laufenden Wettspiels vieles gar nicht genauso klar oder schnell erkennen und erfassen kann.

Beim Paß zum Mitspieler wird der Gegner zwischen sich und dem Mitspieler nicht registriert und so der Ball unmotiviert in die Füße des Gegners gespielt.

Flanken fliegen nicht selten über alle Mitspieler hinweg, weil der Mann am Ball sich vorher nicht orientiert, sich nur auf den Ball und die Flanke konzentriert hat.

Ballverluste, nicht selten sogar mit Verletzungsfolgen, treten auf, weil ein Gegenspieler nicht oder viel zu spät wahrgenommen wird. Fehlpässe durch Mißverständnisse, weil der Blickkontakt untereinander nicht gesucht, nicht abgewartet, auf Verdacht abgespielt wird.

Das **Tempo eines Spiels** muß von dem **individuellen Können** der einzelnen Spieler bestimmt werden (können). „Ruhe“ gehört in die Aktionen der Auszubildenden.

Konsequenzen für die Nachwuchsausbildung

► In den Trainingsaufgaben der Fußball-Lehrlinge sollte daher in erster Linie **Wert auf den Ballbesitz** und dessen Sicherung gelegt werden. Keine Tempobolzerei!

► Der Jugendspieler muß lernen (dürfen), sich Zeit und Spielraum zu schaffen, um sich in der Wettspielsituation orientieren und sich dann für die erfolgversprechendste Aktion entscheiden zu können. Die Spieler dürfen nicht mit „wenig erlaubten Ballkontakte“ überfordert werden, sondern sie müssen mit der Vorgabe von „Pflichtkontakten“ zu Ruhe und Übersicht angeleitet werden.

► „Das Auge“, die Beobachtungsfähigkeit sollte bereits in den einfachsten technischen Spielaufgaben der Jüngsten herausgefordert werden.

Schulung der Spielübersicht: E-/D-Junioren

- 4 Fähnchentore von 1 Meter Breite sind in einem Spielraum von 15 x 15 Metern frei verteilt.
- 5 Spielerpaare mit je einem Ball versuchen, mit einem Paß zum Partner durch eines der Hütchentore möglichst viele „Treffer“ zu erzielen. Welches Spielerpaar hat zuerst 8 Tore erzielt?

Schulung der Spielübersicht: B-Junioren

- Spiel 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern, die in einem Abstand von etwa 30 Metern gegenüber aufgebaut sind.
- Jeder zugespielte Ball muß zuerst mit dem 1. Ballkontakt deutlich in die Bewegung mitgenommen und mit dem 3. Ballkontakt abgespielt werden. Der direkte Torschuß ist hiervon ausgenommen.

Die verborgene List – Zweikampfprobleme

Wenn heute junge Spieler auf den Zweikampf angesprochen werden, denken die meisten sofort an die Grätsche, das Tackling, an das Wegtreten des Balls, ans Zerstören.

Ein Ballverlust tritt auf, weil der angespielte Mitspieler vor der Kontrolle des Balles den nachsetzenden Gegenspieler nicht mit einer Körpertäuschung vom Ball weg in eine falsche Laufrichtung „geschickt“ und sich damit Raum und Zeit zur sicheren Ballkontrolle geschaffen hat.

Ein Ballverlust tritt auf, weil der ballführende Angreifer nicht die Reaktion des Gegners, sondern nur den Ball im Auge behalten hat.

Bewußte Täuschungen, die aktive, taktisch geschickte Auseinandersetzung mit dem Gegenspieler ist nur noch selten im Jugendfußball zu beobachten. Die Folge einer in der jungen Generation von heute in allen Lebensbereichen anzutreffenden Oberflächlichkeit und Konzentrationsschwäche.

Merkmale im Angriff

Körperkraft triumphiert immer öfter über Spielwitz, weil der ballführende Spieler nicht mehr über die taktischen Mittel verfügt, dem körperbetonten, zuweilen auch „schmerzhafte“ Zweikampf um den Ball „auszuweichen“. Kein Wunder, wenn sich spieltchnisch talentierte Jungen schon frühzeitig in den Bereich des breiteren Mittelfeldes zurückziehen, wo sie nicht mehr so kompromißlos den körperlichen Attacken nicht selten weit weniger begabter Gegenspieler ausgesetzt sind.

Dabei ist für Kinder und Jugendliche das Toreschießen immer noch das Schönste am Fußball! Gibt es nicht zu denken, daß die entscheidenden Angriffspositionen der Profimannschaften immer öfter mit bewunderswerten ausländischen Stürmern besetzt werden (müssen)?

Konsequenzen für die Nachwuchsausbildung

► Täuschungen gehören wie Torschlußaufgaben in das tägliche Trainingsprogramm schon der 10- bis 12jährigen.

► Allerdings müssen Täuschungen und Tricks den Kindern und Jugendlichen gezeigt, vorgemacht, wesentliche Elemente erklärt werden.

► Viele heutige Trainer und Betreuer im Jugendbereich haben als aktive Jugendspieler früherer Tage schon selber nicht mehr gezielte Täuschungsaktionen demonstriert bekommen und erlernen können.

Merkmale in der Verteidigung

Zweikampfschwäche, also die fehlende Geschicklichkeit ist in gleicher Weise auch im Abwehrverhalten zu beobachten.

Der ungestüm auf den Ball vorpreschende Abwehrspieler wird mit einer einfachen Bewegung zur Seite mühelos ins Leere ge-

schickt. Eine gezielte Täuschung ist gar nicht nötig.

Die breitbeinig den Weg zum Tor verstellenden Verteidiger lassen sich ebenfalls oft schon ohne eine raffinierte Täuschung überwinden, indem die Angreifer den Ball mit einer kühnen Selbstvorlage einfach an den Gegenspielern vorbeilegen.

Der verteidigende Spieler wartet nicht mehr auf seine Chance zum Angriff auf den Ball. Hektik, fehlende Spielerfahrung und mangelhafte Übersicht verführen den jungen Fußballer nur zu oft, den Ball zu früh zu attackieren. Fouls und Verletzungen sowie ein unnötiger Kraftaufwand könnten vermieden werden.

Abwarten will aber gelernt werden: Der Verteidiger muß dem Mann am Ball die erste Entscheidung überlassen und nur auf die Bewegung des Balles reagieren.

Konsequenzen für die Nachwuchsausbildung

► Schon in jungen Jahren sollten die heranwachsenden Fußballer geschult werden, die Durchbruchsrichtung für den ballführenden Angreifer durch eine entsprechende Stellung und **Sicherung des direkten Weges zum Tor** selber zu bestimmen.

► Die Spieler müssen als Verteidiger lernen, die Angreifer vom Tor „abzudrängen“ und somit Zeit für unterstützende Mitspieler zu gewinnen.

► Abwehren heißt zwar „Nachsetzen, um wieder in den Ballbesitz zu kommen“. Das gilt aber für jeden Spieler auf dem gesamten Spielfeld. In den meisten Situationen muß die Chance zum Angriff auf den Ball erst geschaffen, Zeit und nicht sofort der Ball gewonnen werden.

► Ungeschickte Fouls häufen sich, weil die jungen engagierten Nachwuchskicker nicht Gegenspieler und Ball gleichermaßen stets im Auge behalten und angstvoll hinter dem direkten Gegner verharren. Stattdessen müßten sie eher neben dem Gegner ein mögliches Zuspiel erwarten, um unbedrängt Pässe vor dem Gegner abfangen zu können.

► Hier machen sich die negativen Folgen einer „übersichtlichen“ Manndeckung bemerkbar, in der die jungen Spieler einseitig ausgebildet werden. Es stellt sich die Frage, ob wir den Kindern nicht viele taktische Erfahrungswerte im Abwehrspiel vorenthalten, wenn von klein auf mit konsequenter Manndeckung und einem zusätzlichen freien Deckungsspieler im Rückraum gespielt wird. Nur weil diese Spielweise für den unfertigen Spieler einfacher zu verstehen, auszuführen und damit für die ganze Jugendmannschaft im Augenblick erfolgversprechender zu sein scheint.

„Der Feind, der Ball“

Auf kurze Entfernung werden die Bälle dem Mitspieler knöchelhoch zugepaßt. Die Konsequenz: Probleme bei der Kontrolle und Zeitverlust für den Mitspieler.

Der Torschuß fliegt hoch über das Tor, weil schon vor dem Abschuß des Balles der junge Fußballer seine Bewegung zum Torschuß geistig beendet hat. Das Standbein kommt nicht

neben, sondern meistens hinter dem Ball zum festen Stand.

Unkontrollierte Flanken lassen manchen erfolgversprechenden Angriff unnötig scheitern. Auch „ohne Not“ springen einfach zugespielte Bälle weit vom Fuß ab.

Die häufigen Ballverluste verursachen kämpferische Hektik und lassen noch so geschickte taktische Vorsätze letztlich scheitern.

Die Mängel der heutigen Nachwuchsspieler im sicheren Umgang mit dem Ball sind nicht zu übersehen. „Wenn ich am Ball bin, bin ich König“, mächtete schon vor vielen Jahren der weltberühmte Pele auf die fundamentale Bedeutung sicherer Ballbeherrschung für das erfolgreiche Fußballspiel aufmerksam.

Konsequenzen für die Nachwuchsausbildung

► Bewegungsintensive Übungsfolgen allein nutzen dem jungen Spielern ebenso wenig wie oberflächliche Kommentare nach dem Motto „Schlechter Schuß“ oder „Konzentrier Dich“.

► Weniger Übungsaktionen innerhalb der verfügbaren Trainingszeit, dafür aber individuelle und detaillierte, demonstrierte und erklärte Ausführungshilfen sind nötiger denn je. Nicht zuletzt auch aufgrund spürbar wachsender **koordinativer Defizite** der Kinder.

Zahllose Torschüsse mißlingen kläglich, weil die Jugendspieler im Verlauf der Schwungbewegung des Spielbeins nicht sicher auf dem ganzen Fuß des Standbeins den Körper balancieren.

Mangelnde Schußkraft resultiert häufig aus einem nachlässig locker gehaltenen Fußgelenk des Spielbeins.

Folgerungen und Forderungen

Mängel und Defizite im Jugendfußball sind und müssen etwas natürliches sein.

Wer lernt, ausgebildet wird, macht Fehler und muß Fehler machen, aus denen er lernen kann. Wenn sich aber Bundestrainer Berti Vogts schon vor Jahren zu Recht darüber beklagte, ausgewählten, fast erwachsenen Fußballern noch grundsätzliche Elemente vermitteln zu müssen, wenn Franz Beckenbauer kürzlich in einem TV-Interview feststellen mußte, daß italienische Fußballspieler taktisch besser geschult seien als deutsche, dann sind hier die Auswirkungen der Mängel aus dem Jugendfußball zu erkennen.

Der Schluß liegt nahe, daß das heutige Jugendtraining entweder nicht in der Lage ist, die erkannten Defizite wirkungsvoll abzubauen oder die Jugendarbeit sich an dem eigentlichen Problem vorbei viel zu einseitig nur noch mit dem Spielerfolg von morgen beschäftigt. Der kurzfristige Spielerfolg soll unter dieser Blickweise auch im Jugendbereich nur zu oft in erster Linie dem Prestigegegnern von Trainer und Verein. Schuld also des Jugendtrainings? Nein.

Aber eine Herausforderung! Denn die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gestaltet sich für den Trainer und Betreuer (genauso wie für

Abb. 1 Defizite heutiger Jugendfußballer

Mängel bei den taktischen Grundlagen

- Defizite im grundlegenden individual- und gruppen-taktischen Spielverhalten

- Intensive und systematische Vermittlung der taktischen Grundlagen
- Veranschaulichung durch Demonstrationen, Erklärungen und Korrekturen

Mängel beim Torabschluß

- Technische Mängel bei der Ballkontrolle und beim Schießen unter Zeit- und Gegnerdruck
- Zu spätes Erkennen von Torschußmöglichkeiten (kein „Toriecher“)
- Defizite im gezielten Herausspielen von Torchancen

- Spielgemäßes Torschußtraining
- Einbeziehung von torschüßvorbereitenden Spielsituationen

Mangelhaftes Beobachtungsvermögen

- Zu hohes, dadurch unkontrolliertes Spieltempo
- Defizite in der Spielübersicht
- Hektischer, ideenloser, zerrißener Spielaufbau

- Verstärkter Einsatz von Trainingsformen zur Schulung der Ballsicherung
- Spielformen mit Vorgabe von „Pflichtkontakte“

Zweikampfprobleme mit und ohne Ball

- Kaum noch vorhandenes Repertoire an Finten und Täuschungen
- Keine aktive, taktisch geschickte Auseinandersetzung mit einem Gegenspieler
- Zu hektischer, ungestümer Angriff auf den Ball im 1 gegen 1 und ungeschickte Fouls

- Anschauliche Schulung von Täuschungen in jeder Trainingseinheit (Trainer-Demonstration)
- „Verteidigung mit Auge“ als regelmäßiger Trainingsschwerpunkt mit vielen Erklärungen und Demonstrationen
- Ergänzung der „sturen Manndeckung“ mit flexibleren Verteidigungsaufgaben

Mängel im Umgang mit dem Ball

- Defizite bei den grundlegenden Ballfähigkeiten
- Mangelhaft ausgeprägte koordinative Grundeigenschaften

- Gezielte, regelmäßige „Ballschule“
- Individuelle und detaillierte, demonstrierte und erklärte Ausführungshilfen

Eltern und Lehrer) schwieriger als noch in den Jugendjahren heutiger gestandener Fußballgrößen.

Die Jugend von heute weist deutliche Spuren von Orientierungslosigkeit und Oberflächlichkeit auf. Ernsthaftes Sachinteresse, sogar am liebsten Hobby, dem Fußballspiel, ist nur noch bei ganz wenigen Nachwuchsspielern anzutreffen.

Welcher Junge besucht z.B. noch ein Fußballspiel, um abzuschauen, wie sich ein erfahrener Spieler genau in **der Position** verhält, die auch der Nachwuchskicker in seiner Vereinsmannschaft bekleidet? Unsere Jugend wird verwöhnt und immer mehr zur Unselbstständigkeit „erzogen“. Wollen Kinder und Jugendliche heutzutage etwas haben, fragen sie sich nicht mehr, was sie **tun** müssen, sondern nur noch, was sie **sagen** müssen, um es zu bekommen. Im festen Glauben, den eigenen Zöglingen Sorgen und Ärger ersparen zu müssen, räumen die meisten Eltern den Kindern möglichst viele Probleme aus dem Weg. Sie nehmen den Kindern damit aber die Gelegenheit, Erfahrungen zu sammeln und im Umgang mit Schwierigkeiten, persönliche Ziele und Motivationen zu entwickeln, selbständig die eigenen Interessen zu verfolgen und sich nicht auf andere zu verlassen.

Der Jugendtrainer muß sich intensiver, geduldiger und verständnisvoller mit seinen Spielern beschäftigen, deren Verhalten aus dem Umfeld, der Erziehung im Elternhaus und in der Schule heraus verstehen lernen, bevor er Aufgaben, Forderungen und Erwartungen formulieren kann. Die Identifizierung mit den Herausforderungen des Fußballspiels und die Lernbereitschaft lassen sich bei den Jugendlichen nicht durch abgegriffene Schlagworte oder selbstdarstellerische Autoritätsbekundungen wecken. Gründlichkeit, partnerschaftliche Gespräche, sachlich einsichtige und taktisch begründete Erklärungen werden akzeptiert – also Hilfen ohne Vorhaltungen und Kritik.

Wer als Jugendtrainer nur den augenblicklich besten und erfolgreichsten Spieler anerkennt, wer nur Siege, Fehlerlosigkeit, Perfektion fordert, der muß sich nicht wundern, wenn die Heranwachsenden immer weniger zuhören. Es verwundert in diesem Zusammenhang auch kaum, daß sich die Jugendspieler nicht für etwas engagieren wollen, daß sie überhaupt nicht als eigenes Ziel verstehen (können). Aufgrund dieser mangelhaften Motivation und Einsicht wachsen deshalb trotz aller Bemühungen des Trainers die Defizite der Nachwuchsspieler an.

Jugendliche suchen die Herausforderung, wollen Leistungen erbringen und verbessern. Unter einer wichtigen Voraussetzung: Der Trainer muß den Jugendspielern helfen und zeigen, **wie** sie Probleme überwinden können. Sie müssen beraten werden und in Ruhe lernen können. Dabei darf der Trainer bei allen diesen Hilfen nicht den kurzfristigen Erfolg im Hinterkopf haben.

Die Jugendlichen wollen den **eigenen** Erfolg. Und das steht jedem jungen Menschen zu, der sich noch in der Ausbildung befindet!

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

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

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

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



Bisanz (DFB): Richtig Fußball-training. 98 Seiten DM 14,80

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

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

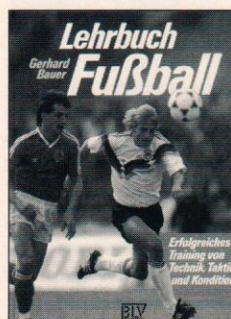
Huba (Hg.): Fußball-Weltgeschichte. 479 Seiten DM 52,00

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

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

Kunze: Fußball. 153 Seiten DM 22,00

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



Bauer: Lehrbuch Fußball. 150 Seiten DM 29,80

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

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

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

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

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

II. Fußball-Trainingslehre

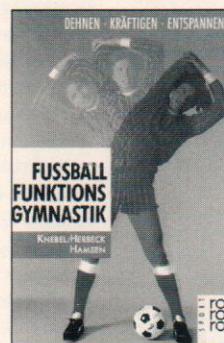
Klante: Praktische Trainingslehre. Allg. und spez. Kondition im Fußballsport. 168 Seiten DM 28,00

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

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

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



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

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

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

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

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

Koch: Warm up – Fußball. Mehr Leistung, weniger Risiko, mehr Spaß. 112 Seiten DM 16,80

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

2. Jugendtraining

Bauer: Richtig Fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. DM 14,80



Für die C-Jugend, 256 Seiten DM 29,80
248 Seiten DM 24,80

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

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

Brüggemann: Kinder- und Jugend-training. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten DM 45,80

Hansen/Daniel: Fußball-Jugendtrain-ing. 142 Seiten DM 12,90

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

Pfeifer/Maier: "Fußball-Praxis". 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kon-dition), 290 Seiten DM 28,00

Sneyers: Spielübungen für den Ju-gendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 S. DM 29,80

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

3. Torwarttraining

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



Sonderpreis!
Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systemati-sche Gesamt-darstel-lung. 151 Seiten DM 14,80

Hargitay: Modernes Torwart-Trai-ning. 244 Seiten DM 24,80

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

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

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

4. Übungssammlungen

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



Benedek: Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten DM 24,00

Bischops/Gerards: Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten DM 12,80

Bucher: 1009 Spielt- und Übungsfor-men im Fußball. 224 S. DM 30,80

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

Mayer: Spieltraining Fußball. 288 Seiten DM 16,90

Stapelfeld: Fußball – Zweikämpfe ge-winnen. 206 Seiten DM 16,90

Steiger: Jonglieren mit dem Fußball. Perfekte Ballbeherrschung in 10 Lektio-nen. 112 Seiten DM 14,90

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

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

5. Sonstiges

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

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



Biener: Fußball, Sport-medizin, -ernährung, -unfälle. 144 Seiten DM 16,80

Sportdater 94/95: Chronik und Hand-buch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbe-ginn neu) DM 22,80



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

IV. Für Sportlehrer

Albrecht/Brüggemann: Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten DM 43,80

Busch: Fußball in der Schule. 5 Aufl., 87 Seiten DM 9,80

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

NEU: Lesespaß für kleine Fußballer



Pestum, Jo: Tobi und die blauen Stürmer, 88 Seiten, DM 16,80 (o.Abb.) Tobi und die Rosa Teufel, 96 Seiten, DM 16,80. Fußballge-schichten für Kinder ab 8 J.

Die D-Jugend wird nicht umsonst als das „goldene Lernalter“ bezeichnet.

Denn in dieser Entwicklungsphase sind beste Lernvoraussetzungen bei den 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballern vorhanden.

Umso wichtiger ist eine altersangemessene und motivierende Trainingsgestaltung.

Ebenso wie mit der neuen Beitragsserie zum Aufbautraining von Gero Bisanz (S. 15 bis 19) werden auch hier den Jugendtrainern dieser Altersstufe praktikable Anregungen an die Hand gegeben.

Die Trainingseinheit



D-Juniorinnen

Wodurch zeichnen sich D-Juniorinnen aus?

Die 10- bis 12jährigen D-Juniorinnen durchlaufen als Nachwuchsfußballer eine wichtige Entwicklungsphase.

Denn die Zeitspanne zwischen dem 9. und 12. Lebensjahr eines Menschen wird als bestes Lernalter der physischen, aber auch psychischen und intelligenten Fähigkeiten bezeichnet.

► Die D-Juniorinnen zeichnen sich besonders durch ein altertypisches recht optimistisches, unkritisches und bewegungsfreudiges Verhalten aus, das es gerade in diesem Alter den Kindern erleichtert und erstrebenswert erscheinen lässt, auch schwierige Bewegungsaufgaben zu bewältigen. Haben sie Probleme, so stecken die Kinder in diesem Alter nicht so gleich auf, sondern fühlen sich zu noch größerem Engagement herausgefordert.

► Das ausgewogene Verhältnis zwischen Körpergröße und Muskelkraft bietet zudem eine hervorragende Grundlage für die Entwicklung und Ausprägung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten, mit denen das Erlernen der Fußballtechnik Hand in Hand geht. ► Im Gegensatz zu den noch jüngeren E-Juniorinnen (8 bis 10 Jahre) lösen sich die 10- bis 12jährigen nach und nach von einer starken Orientierung an die Erwachsenen ab. Anstelle dessen wird die Anerkennung durch die Alterskameraden immer wichtiger.

► Das vorrangige Ziel der Kinder in dieser Entwicklungsphase ist es, besser, schneller und geschickter als die anderen zu sein. Wer schießt die meisten Tore? Wer läuft am schnellsten? Wer kann am besten „fummeln“ (Dribbeln)? Solche Fragen fordern die Kinder zu unablässiger Auseinandersetzung mit den Alterskameraden heraus. Die Zeit der D-Juniorinnen wird aufgrund dieses Altersmerkmals auch als das beste „Zweikampfalter“, bezeichnet – ein bedeutender Hinweis auf die Inhalte und Aufgabenstellungen für die 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballer.

oren wird aufgrund dieses Altersmerkmals auch als das beste „Zweikampfalter“, bezeichnet – ein bedeutender Hinweis auf die Inhalte und Aufgabenstellungen für die 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballer.

Wie sollten die D-Juniorinnen geschult werden?

Spielen und ein wettbewerbsmäßiges Üben bilden die Grundlagen für ein altersgemäßes Training der 10- bis 12jährigen. Die in dieser Serie vorgestellten exemplarischen Trainingseinheiten greifen daher auch alle wesentlichen technischen Elemente des Fußballspiels in mehr oder weniger wettbewerbsorientierten Trainingsaufgaben auf, wie sie gerade in diesem Alter von den Kindern besonders bevorzugt werden.

Kindgemäßes Training

► Kinder- und Jugendtraining ist kein verkleinertes Erwachsenentraining. Vielmehr müssen die Grundlagen in allen Bereichen sportlicher Leistungen gelegt und ausgeprägt werden, auf denen das Training der Erwachsenen später aufbauen kann. ► Diese Grundlagen müssen in kindgemäßer Weise erworben werden können. Das typische Verhalten von Kindern und Jugendlichen ist das **Spielen**. Im Spiel sammeln Kinder Erfahrungen und entwickeln die eigenen koordinativen Fähigkeiten zu einem Bewegungsgeschick im Umgang mit dem Körper und dem Ball.

Kleine Spielformen als Mittelpunkt des Trainings

Phantasie, Einfallreichum und ein für das Fußballspiel grundlegendes taktisches Verhal-

ten entwickeln sich vorrangig durch Fußballspiele in seinen vielfältigen kleinen Formen. Die wichtigste Trainingsform im Kinder- und Jugendtraining muß daher auch die Spielform sein, in der die Kinder selber entscheiden können und müssen, auf welchem Wege sie die gestellte Aufgabe, das Ziel erreichen.

Innerhalb kleiner Spiel- und Übungsgruppen erhält jeder vielfältige und damit intensivere Anteile am Spiel- bzw. Übungsbau. Die vielen Ballkontakte ermöglichen eine Verbesserung der balltechnischen Fertigkeiten.

Die unablässige Einbeziehung in das aktuelle Spielgeschehen um den Ball, wie es z.B. beim Spiel 3 gegen 3 (anders als im „großen“ Spiel 11 gegen 11) der Fall ist, fördert das Spielverständnis und die Entwicklung und Ausprägung taktischer und psychischer Fähigkeiten wie z.B. Kreativität oder Risikobereitschaft und Entschlußkraft.

Übungsformen als Ergänzung

Übungsformen mit vorgegebenen Aufgabenstellungen, die von den Nachwuchsspielern nur nachvollzogen werden müssen, können dem Einzelnen bei der Bewältigung individueller Schwierigkeiten in einzelnen Teiltbereichen helfen.

Außerdem können solche Übungen auch nach intensiven Beanspruchungen innerhalb kleiner Spielformen einen erholsamen Effekt erzielen.

Übungsformen ergänzen jedoch lediglich das Training mit Kindern und Jugendlichen. Besser eignen sich dagegen bereits Übungen, bei denen die Spieler über alternative Lösungsmöglichkeiten verfügen können. Sie erzielen nicht nur einen höheren Motivationseffekt, sondern stellen auch eine wesentlich spieltägliche Übungssituation dar. Die Handlungsentcheidung im Spiel liegt nämlich auch beim Spieler. Das Übungsverhalten bei

solchen technischen und taktischen Aufgabenstellungen entspricht dann genau den Anforderungen des Wettspiels.

Wiederholung und Langfristigkeit als wichtige Trainingsgrundsätze

Kinder brauchen Zeit, um in kleinen Spielen und Übungsformen sich mit der gestellten Aufgabe vertraut zu machen.

Erst wenn sie ein grundsätzliches Verständnis für die Aufgabenstellung entwickelt haben, können sie erfolgversprechende Lösungsmöglichkeiten ausprobieren und herausfinden.

Spiele und Übungen müssen also immer wieder **wiederholt** werden, sowohl im Verlauf einer Trainingseinheit als auch längerfristig im Ablauf einer Saison.

Regelmäßige Wiederholungen, die mit anderen, neuen, abwechslungsreicherem Aufgaben vermischt werden, sichern eine dauerhafte und breite Grundlage für den späteren Leistungssport.

Gezielte Hilfen, Korrekturen und Demonstrationen

Kinder und Jugendliche sammeln vielfältige Erfahrungen innerhalb von Spielen und Übungsformen auch über den eigenen Mißerfolg und einen anschließenden Neuversuch mit verändertem Verhalten.

Durch **gezielte Hilfen und Korrekturen** lassen sich die Lernfortschritte allerdings nicht unweentlich unterstützen und beschleunigen.

Korrekturen sollten nur dann erfolgen, wenn der einzelne bzw. eine Spielergruppe auch nach einigen Versuchen mit der Aufgabe offensichtliche Probleme hat. Denn nicht jeder Mißerfolg bzw. Fehler beruht auf Unerfahrenheit oder mangelhaften Fähigkeiten. Das Fußballspiel wird in den einzelnen Aktionen auch von Zufällen (Bodenbeschaffenheit) und Glück geprägt.

Korrekturen sind Erklärungen, Bewegungsanweisungen, Begründungen. Alle Ratschläge und Erklärungen sollten insbesondere Kindern und Jugendlichen **demonstriert** und von diesen dann nachvollzogen werden. Kinder

lernen durch Beobachtung ungleich schneller und intensiver als Erwachsene. Individuelle undverständnisvolle Gespräche anstatt pauschaler Kritik innerhalb dieser Korrekturvorgänge unterstützen die Lernbereitschaft und steigern bei den Kindern und Jugendlichen die Motivation.

Das „Stiefkind“, der Torwart

► Der Torwart ist grundsätzlich ebenso ein Fußballspieler, wie jeder Feldspieler auch. Denn nicht nur aufgrund der jüngsten Regeländerungen muß er wie ein Feldspieler mitspielen.

► Die Entwicklung und Ausprägung seiner physischen Fähigkeiten, vor allem im läuferischen Bereich, hängt unmittelbar mit seinem Training in den wichtigsten Lernjahren seiner Jugendzeit zusammen.

► In den ersten Fußballjahren der F- und E-Junioren sollten Spieler, die in den Wettspielen das Tor hüten (müssen oder wollen) im Training ebenso als Feldspieler trainieren wie alle anderen auch. Eine frühzeitige Spezialisierung führt zu letztlich leistungsbegrenzenden Defiziten bei seinen spielerischen und athletischen Fähigkeiten.

► Ein gezieltes Torwarttraining wird daher auch erst im D-Juniorenalter sinnvoll, wenn Vorliebe und Talent für diese Position fröhlestens erkennbar werden. Dennoch sollte der Torwart im Training ebenso weiter auch als Feldspieler mitspielen.

Daneben erlernt und verbessert er seine technischen Fertigkeiten als Torwart.

Dabei sollte zur Verfeinerung des Ballgefühls auf Hilfsmittel wie Torwarthandschuhe nach Möglichkeit im Training noch verzichtet werden. Gerade für das Erlernen der wichtigsten Torwart-Technik, das Fangen, hat dies Vorteile.

► Auch die notwendigen konditionellen Fähigkeiten entwickelt der junge Torhüter innerhalb der Spiel- und Übungsformen der Feldspieler und nicht in Sandgruben oder durch ein wie auch immer geartetes konditionelles Einzeltraining.

► Hieraus ergibt sich allerdings für den einzelnen Trainer von Kinder- und Jugendmannschaften das Problem, ein sinnvolles und angemessenes Training für den Torwart in das gleichzeitig zu gestaltende und zu beobachtende Training der Feldspieler miteinzubeziehen.

Grundsätzlich sollte der Torwart nicht nur als „Schießbudenfigur“ für das Schußtraining seiner Mannschaftskameraden dienen.

Als Lösungsmöglichkeit bietet sich folgende Übungsgestaltung an: Innerhalb einer Übungsgruppe erfolgt **das zusätzliche Training** der Torwart-Fertigkeiten nicht durch den Trainer, sondern **durch gezielte Aktionen der Feldspieler**.

Das hat den positiven Effekt, daß der Trainer die Aktionen des Torwartes (und auch der Feldspieler) beobachten und entsprechend kommentieren und korrigieren kann.

Alle in dieser Serie zum D-Juniorentraining vorgestellten exemplarischen Trainingseinheiten greifen diesen Gesichtspunkt für ein spezielles Techniktraining der Torhüter auf und geben Anregungen, auf welche Weise das Torwarttraining problemlos in das Gesamttraining einer Jugendmannschaft integriert werden kann.

Das Problem des unterschiedlichen Leistungsvermögens

► Alle Trainingsaufgaben sollten so gestellt werden, daß sie für die Spieler weder zu leicht noch zu schwer erscheinen.

Der einzelne muß sich eine erfolgreiche Bewältigung zutrauen und dazu auch in der Lage sein. Daraus ergibt sich, daß nicht alle Spieler stets Aufgaben mit dem gleichen Schwierigkeitsgrad ausführen sollten.

► Daher muß der Trainer – vor allem auch im Kinder- und Jugendfußball mit seinen großen Leistungsgefällen auch innerhalb einer Mannschaft – den **Schwierigkeitsgrad** einer bestimmten **Trainingsaufgabe** zuweilen etwas **erleichtern** oder für den einen oder anderen talentierten und leistungsstärkeren Spieler auch schon in Richtung Wettkampfverhalten **erschweren**.

► Kleine Spiele werden leichter, wenn die jeweils verteidigende Partei in Unterzahl agieren muß, z.B. wenn 1 Spieler der verteidigenden Mannschaft jeweils als Torwart im Tor spielen muß. Denn damit verfügen die Spieler des angreifenden Teams beim Zusammenspiel über einen größeren Spielraum.

► Zusätzliche „neutrale“ Spieler, die immer die gerade ballbesitzende Partei unterstützen, erleichtern ebenfalls das erfolgreiche Zusammenspiel. Denn es bieten sich damit zusätzliche Abspielmöglichkeiten für den Spieler am Ball. Diese „Neutralen“ können dabei je nach Aufgabenstellung im Feld oder auch an den Spielfeldseiten mitspielen.

► Die Anzahl und Größe der Tore, bei denen ein Treffer erzielt werden kann, bestimmt ebenfalls den Schwierigkeitsgrad für die ballbesitzende Partei.



Abb. 1 Aufbau einer Trainingseinheit für das Grundlagentraining**1. Einstimmen**

Ballgewöhnungsübungen



Laufspiele/Staffelformen

**Schwerpunkte/Inhalte**

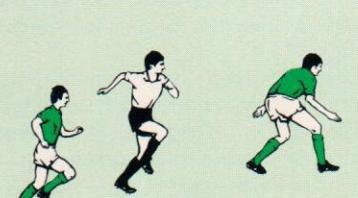
- Motivierende Aufwärm-
spiele (z.B. Lauf- und
Fangspiele)
- Abwechslungsreiche
Selbstbeschäftigung mit
dem Ball

2. Spielen/Üben („Training“)Spielformen 1 gegen 1
Gezielte Übungsformen

bis

6 gegen 6
Motivationsaufgaben**Schwerpunkte/Inhalte**

- Wettbewerbsorientierte
Trainingsaufgaben für
die zentralen Elemente
- Kleine Spiele und
Übungsformen
- Torwartschulung mit der
Mannschaft
- Motivationsaufgaben

3. Ausklang

Abschlußspiel

**Schwerpunkte/Inhalte**

- Spiel auf Tore
- Motivationsspiele sowie
interessante Torschuß-
formen

► Zeitregeln erhöhen das Spieltempo ebenso wie eine Begrenzung der erlaubten Ballkontakte beim Zusammenspiel. Jede Steigerung des Spieltempo erschwert das erfolgreiche Spiel der ballbesitzenden Mannschaft.

► Spieltechnische Zusatzaufgaben (z.B. „Jeder Ball muß erst in die Bewegung mitgenommen werden“; „Ein Torschuß ist nur nach einem Zuspiel als Direktschuss erlaubt“ usw.) erschweren die Spielaufgabe für die ballführende Partei, weil sie ein bestimmtes Spielverhalten „provozieren“.

Außerdem wird durch die häufige Wiederholung eines bestimmten Spielementes dieses schwerpunktmaßig und gleichzeitig spielmäßig geschult.

► Der Schwierigkeitsgrad von Übungsformen kann im Prinzip in vergleichbarer Weise erschwert bzw. erleichtert werden. Dabei kann insbesondere durch den gesteuerten Einsatz des „Gegners“ die Schwierigkeit einer Aufgabe bestimmt werden:

Eine Übung ohne Gegenspieler ist selbstverständlich leichter als mit einem Gegner.

Weniger Gegner erleichtern, mehrere erschweren die Aufgabe.

Eine Begrenzung der Handlungsmöglichkeiten für den Gegner innerhalb einer Aufgabenstellung (z.B. erlaubter Angriff nur innerhalb einer Zone; erlaubter Angriff nur in einer vorgegebenen Weise bzw. Richtung) erleichtert die erfolgreiche Bewältigung.

Bei der Durchführung der im folgenden beschriebenen Trainingseinheiten sollten diese Variationsmöglichkeiten vom Trainer grundsätzlich beachtet und die Aufgaben gegebenenfalls entsprechend abgeändert werden.

► Eine Trainingseinheit setzt sich aus 3 Phasen zusammen:

- ① Die Vorbereitung des Spielers auf das Training (Aufwärmung)
- ② Das eigentliche Training (auch als Hauptteil bezeichnet)
- ③ Der regenerative Abschluß, die sogenannte Abwärmphase, dem Auslaufen zur schnellen und besseren Regeneration des Körpers.

**Der neue
Katalog ist da!**

TOPCOACHING

KATALOG '94/95

Fußball

BFP-Katalog '94/95

TOPCOACHING '94/95

...damit alles rund läuft!

Bitte ausschneiden und einsenden an: BFP-Versand - Postf. 1144 - 26761 Leer

GRATIS-COUPON

Name: _____
Anschrift: _____

bfp VERBAND Tel.: 0491/7771 D-26761 Leer Postf. 1144 Fax: 73130

SCHULUNGSGRUNDSÄTZE IM ÜBERBLICK

Hinweise zu den Trainingseinheiten der Serie

Zielgruppe, methodische Grundsätze, Inhalte und Ablauf der exemplarischen Trainingsprogramme

Grundsätzliche methodische Aspekte

► Alle beschriebenen Trainingseinheiten beziehen sich auf die Altersgruppe der 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballer.

► Die Aufgabenstellungen orientieren sich am Durchschnittsniveau dieser Altersgruppe.

► Aufgaben mit hoher Laufintensität wechseln sich immer mit anschließenden Formen ab, in denen die Spieler nur eine geringere läuferische Leistung erbringen müssen. Dieser Wechsel zwischen Belastung und Erholung unterstützt die Anpassung und Steigerung konditioneller Fähigkeiten.

Darüber hinaus sollten spezielle Trainingsziele im konditionellen Bereich im D-Juniorenalter noch keine Rolle spielen.

► Jeweils 2 inhaltliche Schwerpunkte bilden das „Gerüst“ einer jeden Einheit. Der erste Schwerpunkt stellt einen neuen, für diese Altersklasse relevanten Schulungsbereich dar. Der zweite Schwerpunkt bildet eine Variations- und Fortsetzung eines Elementes, das bereits in den vorangegangenen Trainingseinheiten neu eingeführt wurde.

Bei dieser Fortsetzung eines Schwerpunktes wird nicht von einer spürbaren Verbesserung und damit einer Steigerung des Anspruchsniveaus der Spieler ausgegangen. Es werden lediglich neue Spiel- und Übungsformen

für den jeweiligen Schwerpunkt vorgestellt.

Dies soll die Bedeutung von Wiederholung und Aufgabenvariation für das Training von Kindern und Jugendlichen – also noch unfertigen, lernenden Spielern – hervorheben. Gleichzeitig soll das Spiel- und Übungsangebot den Jugendtrainern helfen, ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm über einen längeren Zeitraum hinweg zu gestalten.

► Zusätzliche **Variationsvorschläge** für die beschriebenen Trainingsformen bieten weitere Anregungen für eine abwechslungsreiche, dennoch zielgerichtete und kontinuierlich aufgebauten Trainingsarbeit.

► **Korrekturhinweise** zu jeder Aufgabe geben Auskunft über die häufigsten und typischen Fehler von Kindern. Sie sollen dem Trainer helfen, die Details der Bewegungs- und Handlungsformen zu beobachten und seine Spieler über individuelle Defizite und Schwierigkeiten hinwegzuhelpfen.

► Jede Trainingseinheit befaßt sich zusätzlich auch mit der Schaltung der **Torwarthe**, die einerseits im „normalen“ Trainingsablauf integriert sind, darüber hinaus aber auch in Zusammenarbeit mit den Feldspielern gezielte technische Fertigkeiten üben.

► Grundsätzlich sollten bei einem Training Körper, Geist und Psyche auf die kommenden hohen Beanspruchungen vorbereitet

werden. In umgekehrter Richtung gilt dies auch für die Phase unmittelbar nach einer hohen Belastung, z.B. im Anschluß an das eigentliche Training. Das sogenannte **Aufwärmen** und **Abwärmen** (oder auch Auslaufen) spielt allerdings in den Jahren vor den einsetzenden pubertären Veränderungen im Körper noch keine wesentliche Rolle.

Kinder von den F- bis zu den D-Junioren weisen in der Regel noch derart hohe Puls- und Herzschlagfrequenzen auf, daß für sie die Zeit des Aufwärmens eher als eine Art Einstimmung und mentale Vorbereitung auf die eigentlichen Trainingsaufgaben genutzt werden sollte. Gezielte Trainingsaufgaben, wie sie ab dem C-Juniorenalter immer wichtiger werden, dienen bei den 10- bis 12jährigen höchstens als spielerische Hinführung, als Gewöhnung an die kommenden individuellen Belastungen von Training und Spiel. Gleichermaßen gilt folgerichtig auch für das „Abwärmen“.

Unter diesem Gesichtspunkt sind in den vorgestellten Trainingseinheiten für D-Junioren zu Trainingsbeginn 10 bis 15 Minuten Aufwärmsspiele sowie zum Trainingsabschluß ein lockeres Abschlußspiel eingeplant.

► Kleine **Motivationsaufgaben** lockern den Trainingsablauf auf. Motivationsaufgaben können Torschußübungen oder noch kindgemäß Fangspiele sein. Bei diesen Motivationsspielen werden keine speziellen Leistun-

gen erwartet bzw. korrigiert, sondern die Kinder bleiben der natürlichen Bewegungs- und Aktionsfreude überlassen. Dem Trainer bietet sich in dieser Zeit Gelegenheit für organisatorische Aufgaben.

► Alle **Zeitvorgaben** sind nur als Richtzeiten zu verstehen. Je nach Verlauf der Spiele bzw. Übungen wird der Trainer die Kinder länger spielen lassen bzw. in der einen oder anderen Übungsaufgabe länger verweilen. Andererseits kann er dafür durchaus auch auf die eine oder andere geplante Aufgabe verzichten, wenn Engagement und Spaß der Kinder bei einem Trainingsabschnitt von einem zu schnellen Aufgabenwechsel abraten.

► Die Reihenfolge der ausgesuchten inhaltlichen Schwerpunkte und damit der jeweiligen Trainingseinheiten kann beliebig verändert und auf diese Weise an dem aktuellen Kenntnis- und Ausbildungsstand der eigenen Mannschaft ausgerichtet werden.

► In den folgenden Beitragsfolgen werden noch zu folgenden Trainingsschwerpunkten Übungseinheiten vorgestellt:

- Dribbling
- Passen
- Torschuß
- Flanken
- Zweikämpfe im Angriff
- Zweikämpfe in der Verteidigung
- Kopfball

Größe	Blattzahl	Art-Nr.	Preis
BFP - Spielfeldblöcke			
DIN A6	5 x 50	31400.010	9,80 DM
DIN A5	3 x 50	31400.011	9,90 DM
DIN A4	2 x 50	31400.012	19,80 DM
DIN A3	1 x 50	31400.013	19,80 DM
70 x 100 cm	1 x 20	31400.015	24,90 DM

Schreibtischauflage (mit 6 Feldern)			
DIN A2	1 x 52	31400.030	24,90 DM

Trainingsplanung-Formulare (Rückseite 4 Felder)			
DIN A4	2 x 50	31400.020	12,90 DM

TOP-COACH Ringbuchblock (mit Feld)			
DIN A6	1 x 100	31450.010	4,95 DM
DIN A5	1 x 100	31450.020	7,95 DM

Test Set 1 - 3 Blöcke* und ein Musterblatt

DIN A5/A4/A3/70 x 100 cm

Art-Nr. 31400.051

SONDERPREIS 29,- DM**Test Set 2** - 9 Blöcke* und ein Musterblatt

DIN A6/A5/A4/A3/A2/70 x 100 cm

Art-Nr. 31400.052

SONDERPREIS 69,- DM

* alle Test Set-Blöcke immer mit 1 x 50 bzw. 1 x 100 Blatt

Alle Preise inkl. Mwst. zzgl. NN- und Versandkosten!

BESTELLUNGEN PER BRIEF/KARTE/FAX AN:

Postfach 1144
D-26761 Leer
 Tel.: 0491-979210
 Fax: 0491-73130

TRAININGSEINHEIT 1

Verbesserung der Ballkontrolle und Torabschluß

EINSTIMMEN (15 MINUTEN)

Zuspiele im Raum

1 Die 16 Spieler üben in einem mit Hütchen abgegrenzten Übungsräum von 15 x 20 Metern. Dabei haben zunächst 8 Spieler je einen Ball, die übrigen 8 Spieler bewegen sich ohne Ball im Übungsfeld.

Die Spieler, die jeweils einen Ball haben, dribbeln und passen in einem geeigneten Moment zu einem der Mitspieler ohne Ball. Wer einen Ball zugespielt bekommt, dribbelt zunächst über eine Seitenlinie und dann in das Spielfeld zurück, bevor er einen der anderen Spieler anspielen darf. Nach einem kurzen Einspielen kann dann die gleiche Übung in Wettbewerbsform ablaufen: Welcher Spieler hat zuerst 8 erfolgreiche Pässe zu einem freien Mitspieler geschafft?

Direkte Zuspiele durch ein Hütchentor

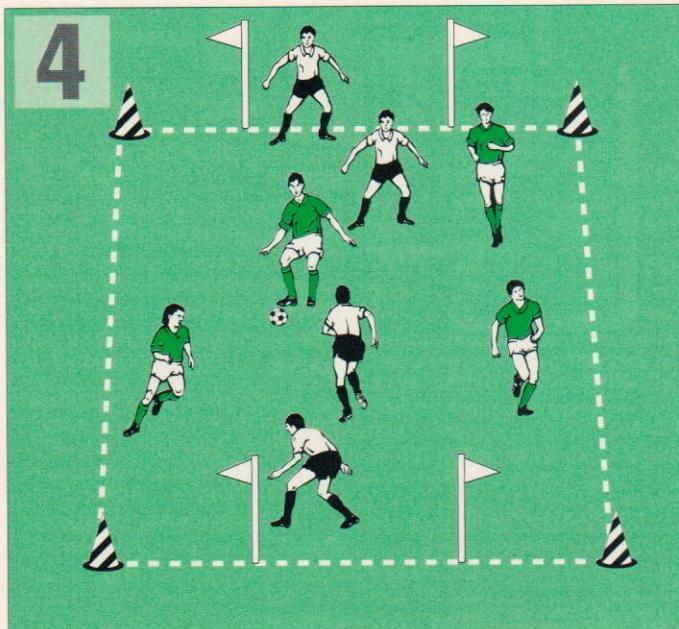
2 Die 16 Spieler verteilen sich nun gleichmäßig auf 2 Übungsräume von je 10 x 15 Metern. In den Räumen werden jeweils 5 Hütchentore von 1 Meter Breite frei verteilt aufgebaut. Je 2 Spieler üben mit einem Ball zusammen.

Die beiden Partner passen sich aus einer Entfernung von etwa 3 Metern durch das Hütchentor zu. Dabei sind nur direkte Zuspiele erlaubt. Wenn einem der beiden Spieler beim Zusammenspiel ein Fehler unterläuft, so bekommt sein Partner 1 Punkt. Welcher der beiden Spieler hat nach etwa 3 Minuten die meisten Punkte aufzuweisen?

Dribbling und Zuspiele durch Hütchentore

3 Die Organisation wird für diese Übungsform beibehalten.

Die Spieler passen sich in den 2er-Gruppen durch die Hütchentore zu. Dabei dürfen sie nicht 2 x hintereinander durch das gleiche Hütchentor spielen. Nach einem Zuspiel müssen die Spielerpaare also jeweils zunächst zu einem anderen, freien Hütchentor dribbeln. Wettbewerbsform: Welches Spielerpaar hat zuerst 10 Tore erzielt? Die Berührung eines anderen Spielers ergibt dabei 1 Tor Abzug.



EINSTIMMEN (15 MINUTEN)

Spielform zur Verbesserung der Ballkontrolle und des Torabschlusses:

4 gegen 2 + 2 auf beide Tore (Durchgang I)

4 Es werden 2 Spielfelder von 20 x 30 Metern mit Toren aufgebaut.

Die Spieler verteilen sich zum jeweiligen 4 gegen 4 auf diese beiden Spielräume. Die Mannschaften sollten dabei möglichst gleich stark gebildet werden.

Die jeweils ballbesitzende Mannschaft kann bei beiden Toren Treffer erzielen.

Die verteidigende Mannschaft muß dabei in beide Tore je einen Torhüter stellen, so daß sich im Spielfeld ein 4 gegen 2 ergibt.

Nach einem Tör bekommt die Angriffsmannschaft den Ball zurück und kann weitere Tore erzielen, nachdem der Ball einmal über die Mittellinie gepaßt wurde.

Jeder zugespielte Ball muß erst in die Bewegung an- und mitgenommen werden, bevor er weitergespielt werden kann. Ausgenommen von dieser Regel ist nur der Torschuß.

Nach einem Ballverlust im Feld erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel zwischen den beiden Mannschaften. Der Ball darf von der neuen Verteidigungsmannschaft dabei erst angegriffen werden, nachdem 2 Spieler die Torwartposition eingenommen haben (Treffer können auch bei einem noch nicht besetzten Tor erzielt werden).

Die Spielzeit beträgt 5 bis 6 Minuten.

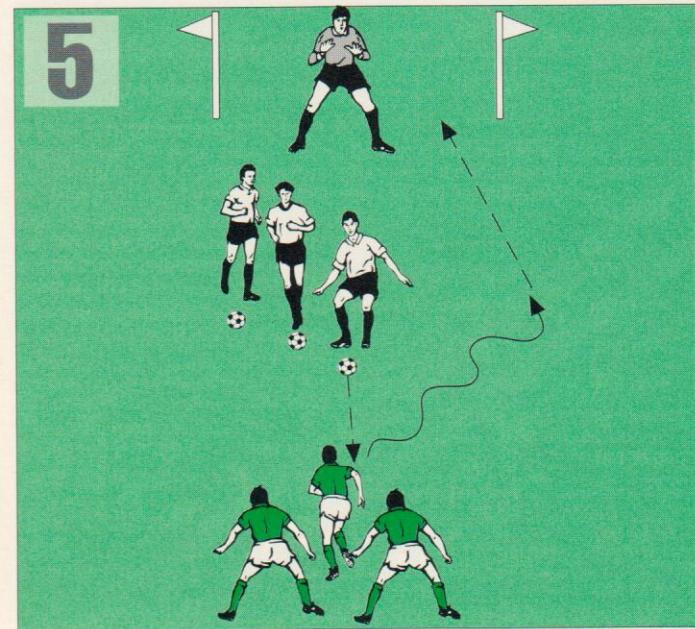
Hinweis:

Weitere Veränderungsmöglichkeiten im „Variationen-Kasten“ (Trainingsform 1)

Übungsformen zur Verbesserung der Ballkontrolle

1 Ballkontrolle eines Flachpasses zum Torschuß

Innerhalb der Übungsgruppen stellen sich 3 Spieler mit je einem Ball hintereinander etwa 11 Meter vor dem Tor auf. Die übrigen Spieler platzieren sich ohne Ball hintereinander etwa 16 Meter vor dem Tor. Der erste Spieler mit Ball paßt vom Strafstoßpunkt aus dem vordersten Spieler der anderen Gruppe zu.



- Bei der Ballkontrolle fest auf dem ganzen Fuß des Standbeins stehen!
- Sich den Ball mit der ersten Berührung gefühlvoll zur Seite „vorlegen“!
- Das Fußgelenk des Spielbeins durchgängig angespannt halten!

Dieser nimmt den Ball mit der ersten Ballberührung gefühlvoll zur Seite hin an und mit und schießt anschließend auf das Tor.

Nach Übungsabschluß schließt sich jeder der anderen Gruppe an.

In Gruppen ohne Torhüter kann der jeweils letzte Torschütze für den Schuß des nächsten Mitspielers als Torwart fungieren.

Dauer: 8 bis 10 Minuten.

Hinweis:

Weitere Veränderungsmöglichkeiten im „Variationen-Kasten“ (Trainingsform 2)

2 Ballkontrolle eines flachen Zuspiels und Drehung zum Torschuß

Der erste Spieler mit Ball paßt zum Mitspieler am Strafraum und läuft seinem Zuspiel anschließend sofort hinterher auf die Position des Torschützen.

Der angespielte Spieler nimmt den Ball kurz an und mit und kommt entschlossen zum Torabschluß.

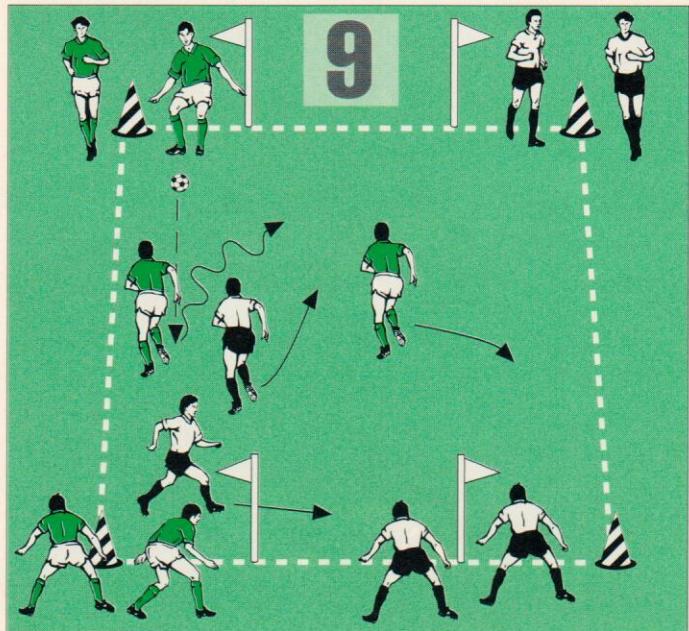
Dauer: 8 bis 10 Minuten.

Hinweis:

Weitere Veränderungsmöglichkeiten im „Variationen-Kasten“ (Trainingsform 3)

- 6** Die Spieler stellen sich nun in den Gruppen folgendermaßen auf:
1 Spieler ohne Ball am Strafraum, die übrigen mit je einem Ball etwa 25 Meter vor dem Tor.

- Nicht schon zum Tor hin abdrehen, bevor der Ball mitgenommen wurde!
- Den Ball nicht im Stand erwarten, sondern so weit wie möglich entgegenlaufen!
- Den Ball nicht am Fuß vorbei in den Rücken laufen lassen!



- 7** Gleiche Organisation wie beim 1. Durchgang.

- 8** Bis auf 2 Spieler haben alle anderen je einen Ball. Das Motivationspiel läuft in einem abgegrenzten Raum von 10 x 15 Metern ab.

Die beiden folgenden Übungsformen werden gleichzeitig im Wechsel zwischen 2 Spielergruppen (je 8 Spieler) absolviert.

Nach etwa 8 Minuten wechseln die Gruppen.

- 9** 2 Tore werden in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufgebaut. 2 Mannschaften teilen sich intern in Spielerpaare auf und verteilen sich gleichmäßig neben die beiden Tore.

- 10** 2 Tore in werden in einem Abstand von 25 Metern aufgebaut. 4 Spielerpaare mit je 1 Ball neben dem Tor.

Spielform zur Verbesserung der Ballkontrolle und des Torabschlusses: 4 gegen 2 + 2 auf beide Tore (Durchgang II)

Wiederholung der Spielform mit gleichen Aufgabenstellungen.

Dauer: 5 bis 6 Minuten.

Motivationspiel

Die Spieler mit Ball dribbeln im Feld frei durcheinander und sichern den Ballbesitz.

Die beiden Spieler ohne Ball versuchen, im Stile eines Torhüters sich mit der Hand einen Ball zu erobern.

Nach einer Balleroberung wechseln die beiden betreffenden Spieler sofort die Aufgaben.

Dauer: 2 Minuten.

Übungsform zur Verbesserung des Torabschlusses

Der Ballbesitzer der einen 2er-Gruppe von Mannschaft A spielt von Tor 1 aus einen der beiden Mitspieler an. Diese beiden Mitspieler laufen sich vor Tor 2 als Angreifer gegen die beiden Spieler von Mannschaft B frei.

Von diesen beiden Spielern nimmt aber einer sofort die Torwartposition ein, so daß sich im Feld eine 2 gegen 1-Situation ergibt.

Die beiden Angreifer sollen zielfestig zum Torabschluß kommen.

Nach einem Torabschluß startet die gleiche Übung auf das gegenüberliegende Tor.

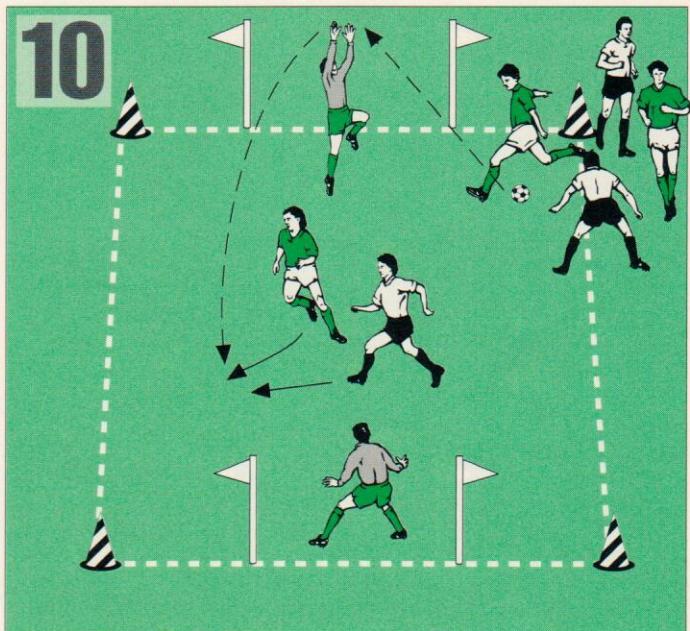
Hinweis:

Weitere Veränderungsmöglichkeiten im „Variationen-Kasten“ (Trainingsform 4)

Übungsform zur Verbesserung der Fangtechnik des Torhüters

Ein Spieler des ersten Spielerpaars spielt den Ball aus der Hand mit dem Spann hoch vor das Tor, so daß der Torhüter den Ball sicher fangen kann.

Der Torhüter fängt den Ball am höchsten Punkt ab.



- Den Ball mit gespreizten Fingern und nach innen zeigenden Daumen fangen!
- Den Ball möglichst am höchsten Punkt über dem Kopf fangen!
- Den gefangenen Ball zur Brust herabziehen und sichern!

Nach dem Zuspiel auf den Torhüter läuft sich der Anspieler gegen seinen Gegenspieler zum Torschuß auf das gegenüberliegende Tor frei. Der Torhüter wirft in den Lauf des Angreifers ab.

Nach dem Angriffsabschluß kehren die beiden Spieler außerhalb des Übungsraumes zur Ausgangsposition zurück.

Dauer der Übung: 5 Minuten.

Danach wechseln die beiden Übungsgruppen die Aufgaben und Positionen.

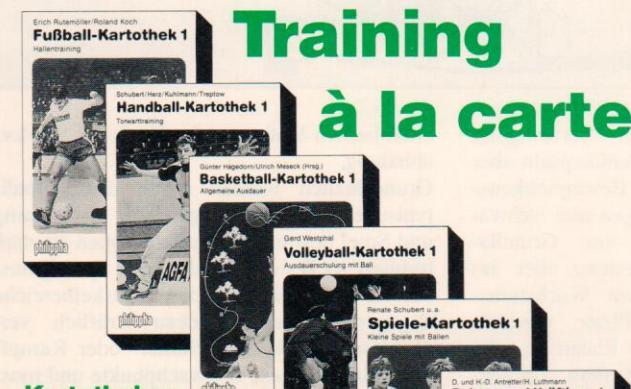
AUSKLANG (15 MINUTEN)

9 gegen 9 auf 2 Tore

11 Der Trainer bildet 2 etwa gleichstarke Mannschaften von je 9 Spielern, die in einem Abschlußspiel aufeinandertreffen.

Die beiden Mannschaften spielen in einem verkleinerten Spielfeld 9 gegen 9 auf 2 Tore. Der „letzte Mann ist Torwart“. Diese Zusatzregel hat gegenüber dem Spiel mit 2 festen Torhütern den Vorteil, daß die „normalen“ Torwarte bei diesem abschließenden Trainingsteil als Feldspieler mitmachen können und geschult werden (Rückpaßregel!).

Dauer: etwa 15 Minuten



Kartotheken

machen Ihre Trainingsvorbereitung leichter: Aus dem großen Übungsangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer effektiven Trainingseinheit zusammenstellen. Jede Kartotheke besteht aus über 80 Doppelkarten mit Skizzen oder Fotos, einem praktischen Karteikasten und einem Beiheft mit Erläuterungen.

Diese Übungssammlungen gibt es für die Sportarten Fußball, Handball, Basketball und Volleyball, als Spiele-Kartotheke und zum Thema Dehnen und Kräftigen.

DM 34,80 je Kartotheke
(Preisänderung vorbehalten)

Bestellen Sie beim:
Philippka-Verlag
Postfach 6540
D-48034 Münster
Tel. 0251/230050
Fax 2300599

philippka

VARIATIONEN

Trainingsform 1

Spiel 4 gegen 2 + 2

- Freies Zusammenspiel
- Spiel mit 3 Pflichtkontakten: Mit dem 1. Kontakt muß der Ball mitgenommen und dann mit dem 3. Kontakt wieder abgespielt werden. Ausgenommen von dieser Regel ist nur der Torschuß.
- Nach einem Ballgewinn muß der Torschuß innerhalb von 10 Sekunden erfolgen.
- Die Torhüter dürfen wie ein Libero innerhalb einer Spielfeldhälfte mitspielen.

Trainingsform 3

Drehung und Torschuß

- Auch bei dieser Übung können zunächst alle Variationsmöglichkeiten der Trainingsform 2 erfolgen.
- Der Ball muß mit einer Körpertäuschung an- und mitgenommen werden.
- Die Ballkontrolle erfolgt in der Dropkick-Technik nach hoch zugeschossenen Bällen.

Trainingsform 4

Verbesserung des Torabschlusses

- Es wird mit festen Torhütern gespielt, so daß sich vor den Toren immer ein 2 gegen 2 ergibt.
- Der Torabschluß muß innerhalb von 10 Sekunden nach dem 1. Ballkontakt erfolgen.
- Nur ein Angreifer läuft sich zunächst gegen einen Verteidiger frei. Der 2. Angreifer darf erst nach Ballbesitz des Mitspielers helfen.
- Der Torschuß darf nur nach einem Alleingang oder im Direktschuß erfolgen.

Trainingsform 2

Verbesserung der Ballkontrolle

- Der Zspieler startet sofort dem Ball hinterher und greift den angespielten Spieler an.
- Der Torhüter spielt wie ein Libero im Feld mit, um zu weit vorgelegte Bälle direkt abfangen zu können.
- Die Form der Ballkontrolle wird zuvor vom Trainer festgelegt (mit der Innen- oder Außenseite, mit einer vorherigen Körpertäuschung usw.).

Für alle
Taktikfüttler!

Dr. Rudolf Krause Moderne Fußballtaktik

815 Seiten, DIN A5 Format,
mit Kunststoff-Sammelmappe
und farbigem Register
Art.-Nr.: 30 500.190 DM 249,-

- Die Entwicklung des Fußballspiels und seiner Taktik
- Die Taktik des Abwehrspiels
- Die Taktik des Angriffspiels
- Die Standardsituationen der Regel

Von der Entwicklung und den allgemeinen Grundlagen bis zum Spezialverhalten des Deckens und Zweikampfverhaltens. Alles über den Torschuß, Torangriff, Angriffsaufbau, Kombinationen, über einzusetzende Mittel und methodisches Vorgehen. Begleitend dazu werden die Spielsituationen und zahlreichen Trainingsübungen mit sehr vielen Skizzen veranschaulicht.



Limitierte
Auflage

bfp
VERSAND

BESTELL-COUPOON

Bitte kopieren, ausschneiden und einsenden an: bfp-Versand - Postf. 1144 - D-26761 Leer

„Moderne Fußballtaktik“ von Dr. Krause, 815 Seiten für 249,- DM (per N.N.)

Stck Kpl. Sammelwerk „Moderne Fußballtaktik“ von Dr. Krause, 815 Seiten für 249,- DM (per N.N.)

Stck Inhaltsverzeichnis „Moderne Fußballtaktik“ gegen Schutzgebühr 1,- DM in Briefmarken

Name: _____

Anschrift: _____

...damit alles rund läuft!

bfp
VERSAND

D-26761 Leer • Postf. 1144
Tel. 0491/7771
Fax 73130

Hanteln haben im Jugendtraining nichts zu suchen!

Methodische Grundsätze und Trainingsprogramme für eine gezielte Kraft- und Beweglichkeitschulung im Jugendbereich. Ein Beitrag von **Ralf Peter**

Ein großer Anteil der Nachwuchsspieler und -spielerinnen weist heutzutage typische „Zivilisationsmängel“ im Beweglichkeits- und Kraftbereich auf. Diese Defizite begrenzen nicht nur von vornherein die fußballsportliche Leistungsentwicklung, sie steigern sogar die Verletzungsanfälligkeit. Eine regelmäßige und systematische Beweglichkeits- und Kraftschulung (im Sinne einer Kräftigung) wird damit im Jugendtraining zu einem Muß. Dieser Beitrag, der in nächster Zeit mit weiteren Trainingsprogrammen fortgesetzt wird, möchte hierzu wertvolle Anregungen geben.

Beweglichkeit im Fußball

Beweglichkeit wirkt sich beim Fußballer in vielfältiger Weise positiv auf seine Spielleistung aus.

Komplizierte und koordinativ anspruchsvolle technische Abläufe werden leichter beherrscht. Bewegungsabläufe werden ökonomischer, womit die konditionelle Beanspruchung abnimmt.

Schließlich reduziert sich die Verletzungsanfälligkeit. Ein gezieltes und regelmäßiges Dehnprogramm zur systematischen Verbesserung der Beweglichkeit muß deshalb in jedes Training eingeplant werden.

Die Schwerpunkte variieren dabei von Sportart zu Sportart. Auch beim Fußball treten typische Verkürzungstendenzen der fußballspezifischen Leistungsmuskulatur auf.

Beweglichkeits-training im Kindes- und Jugendalter

Je jünger die Sportler sind, desto besser ist deren Beweglichkeit. Mit steigendem Lebens-

GRAFIK: JUERGEN MERTENS



alter nimmt aufgrund einer Verfestigung der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln aber recht schnell das kindliche Beweglichkeitsniveau ab. Muskelverkürzungen und -schwächungen können bereits im Grundlagentraining auftreten, spätestens aber im Aufbautraining und mit dem Wachstumsschub der 1. puberalen Phase verstärkt sich diese Tendenz. Die Elastizität der Muskeln und Bänder hinkt dem Längenwachstum hinterher. Dieser Entwicklung sollte jeweils durch eine altersgemäße Form der Beweglichkeitsschulung entgegengewirkt werden, um die Elastizität auf einem möglichst hohen Niveau zu erhalten. Dabei ist aber speziell in der Phase des Längenwachstums trotz der unbedingten Notwendigkeit eines Beweglichkeitstrainings eine sorgfältige Gestaltung der Übungsinhalte, der Übungintensität und des Übungsumfangs erforderlich.

Kraft im Fußball

Ein ausgeprägtes Kraftniveau hat für den Fußballer nicht nur mit Blick auf die Verletzungsprophylaxe eine wichtige Funktion, sondern es wirkt sich direkt leistungssteigernd aus. So sind etwa die im heutigen temporeichen Spiel enorm wichtigen Schnellkrafteigenschaften in

erheblichem Maße von der Kraft des Spielers abhängig.

Grundsätzlich werden durch das fußballtypische Beanspruchungsprofil in Training und Spiel bestimmte Muskelgruppen zu stark trainiert (z.B. die Lauf- und Sprungmuskulatur der Beine), andere Muskelbereiche dagegen werden geradezu sträflich vernachlässigt (z.B. die Schulter- oder Rumpfmuskulatur). Diese Schwachpunkte und muskulären Dysbalancen des Fußballers müssen unter präventiven Aspekten gekräftigt bzw. ausgeglichen werden. Auf eine regelmäßige und systematische Integration und Kraftschulung im Sinne einer Kräftigung kann deshalb nicht verzichtet werden.

Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

□ Aus dem Bewegungsmangel unserer Zeit resultieren bei vielen Kindern und Jugendlichen erhebliche Kraftdefizite. Haltungschwächen sind fast schon die Regel. Das betrifft nicht nur die Rumpf-, sondern die komplette Extremitätenmuskulatur. Ein gezieltes, regelmäßiges und altersgemäßes Krafttraining ist deshalb schon zum Zwecke der Haltungsprophylaxe absolut erforderlich.

□ Da der Bewegungsapparat gerade in den sogenannten „sensitiven Phasen“ günstig auf Krafttrainingsreize reagiert, können erhebliche Leistungsfortschritte erzielt werden. Diese Steigerung des Kraftniveaus beeinflußt als Basis Eigenschaft eines Sportlers langfristig die fußballerische Weiterentwicklung des Nachwuchsspielers. So werden durch die hinzugewonnene Kraft auch die fußballspezifischen Bewegungsabläufe dynamischer, fließender und präziser.

Viele Jugendspieler können dagegen das Leistungspotential nur deshalb nicht ausschöpfen, weil die im Wachstumsverlauf für den Haltungs- und Bewegungsapparat gesetzten Entwicklungsreize unzureichend bzw. zu einseitig waren.

Methodische Grundsätze – Konsequenzen für die Trainingspraxis

□ Kraft- und Beweglichkeitstraining im Kinder- und Jugendbereich muß langfristig geplant werden, wobei die individuelle biologische Entwicklung der Jugendlichen Ansatzpunkt für die Belastungsdosierung sowie die Übungsgestaltung sein muß.

□ Im Fußball dominieren eindeutig die dynamischen Krafteigenschaften. Damit darf aber

nicht die funktionelle Bedeutung der Haltekraft zur Stabilisierung bestimmter Gelenksysteme unterschätzt werden. Das betrifft in besonderem Maße die Rumpfmuskulatur.

□ Kraft und Beweglichkeit befinden sich in einem engen Wechselverhältnis. Sie können sich wechselseitig negativ oder positiv beeinflussen. Eine gezielte Kräftigung muß deshalb immer auch von einem Beweglichkeitstraining begleitet sein. Denn die ausschließliche Kräftigung der Muskulatur über einen längeren Zeitraum hat Muskelverkürzungen zur Folge. Werden diese nicht durch eine Beweglichkeitsschulung beseitigt, bleibt die Muskulatur dauerhaft verkürzt. Ein verkürzter Muskel ist aber nicht in der Lage, seine maximalen Kräfte zu entfalten (z.B. Schnellkraft). Außerdem ist er verletzungsanfälliger.

Andererseits muß die durch die Dehnübungen erreichte Bewegungsamplitude auch muskulär durch Kräftigungsübungen stabilisiert werden.

Die nächsten Beitragsfolgen

- Beweglichkeits- und Kraftschulung mit Partnerübungen
- Beweglichkeits- und Kraftschulung mit Kleingeräten (z.B. Ball, Medizinball)
- Beweglichkeits- und Kraftschulung mit Hilfsmitteln (z.B. Deuser-Band)

Trainingstips

■ Kraft- und Beweglichkeitstraining im Kinder- und Jugendbereich langfristig planen und vielseitig, abwechslungsreich und freudbetont gestalten!

■ Übungen zur Ganzkörperkräftigung müssen in jeder Trainingseinheit vorkommen!

■ Eine Kräftigung sollte immer von einem gezielten Beweglichkeitsprogramm begleitet sein!

■ Übungen an Kraftmaschinen oder mit Hanteln sind auch im höchsten Jugendbereich unnötig. Ein vielfältiges Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (Ball) reicht vollkommen aus!

■ Einzelne Körperregionen im Wechsel belasten. So werden Überbelastungen vermieden!

■ Als Jugendtrainer darauf hinwirken, daß die Übungsprogramme zusätzlich in Eigenregie 3 bis 4 mal pro Woche („Hausaufgabe“) absolviert werden.

■ Nur so viel „Krafttraining“ wie nötig! Die Krafteigenschaften sind nicht maximal, sondern nur mit Blick auf die Spielanforderungen und zur Vermeidung sportartspezifischer muskulärer Unbalance optimal zu entwickeln!

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
spesenfrei
Lieferung.

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

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

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. **Sammelmappen ft**

Expl. _____

(Titel abkürzen)

Expl. _____

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: _____

PROGRAMM 1

Einzelübungen

1 Dehnung der Unterschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin bildet mit Schulterbreit aufgestützten Händen eine „Brücke“ mit hohem Gesäß.

Ausführung: Das eine Bein wird gebeugt, das andere gestreckt. Gleichzeitig drückt die Spielerin die Ferse des gestreckten Beines zu Boden, bis sich eine Spannung an der Bein- und Unterschenkelrückseite einstellt.

Hinweise:

- Den Kopf nicht hochziehen, sondern zwischen den Schultern lassen!
- Entspannt atmen!



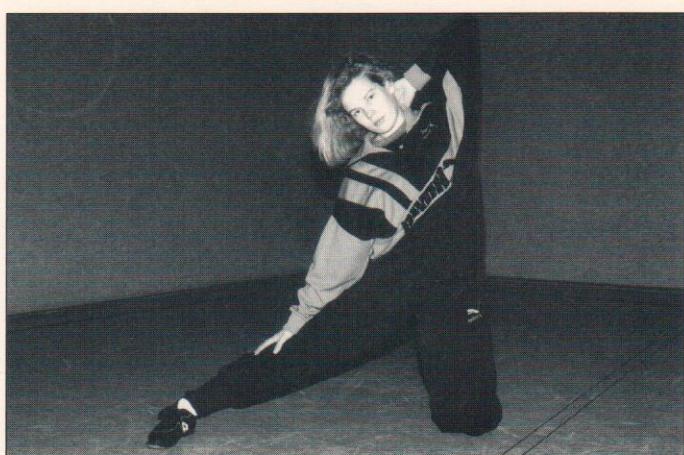
2 Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin stellt aus dem Kniestand das eine Bein seitwärts auf.

Ausführung: Der Oberkörper wird zur Seite des gestreckten Beines gebeugt. Eine Hand greift auf das gestreckte Bein, die andere Hand an den Hinterkopf.

Hinweise:

- Die Fußspitze des gestreckten Beines zeigt nach vorne!
- Der Oberkörper bleibt frontal!



3 Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Ausgangsstellung: Die Spielerin nimmt den Fersensitz ein, wobei die Hände hinter dem Körper stützen.

Ausführung: Aus der Ausgangsposition heraus wird der Oberkörper gespannt nach hinten geneigt und die Hüfte nach vorne oben gestreckt. Die Arme sollen vorrangig das Körpergewicht tragen.

Hinweise:

- Die Handflächen bleiben auf dem Boden!
- Keine X-Bein-Stellung!
- Entspannte Atmung!



4 Dehnung der Kniegelenkbeuger

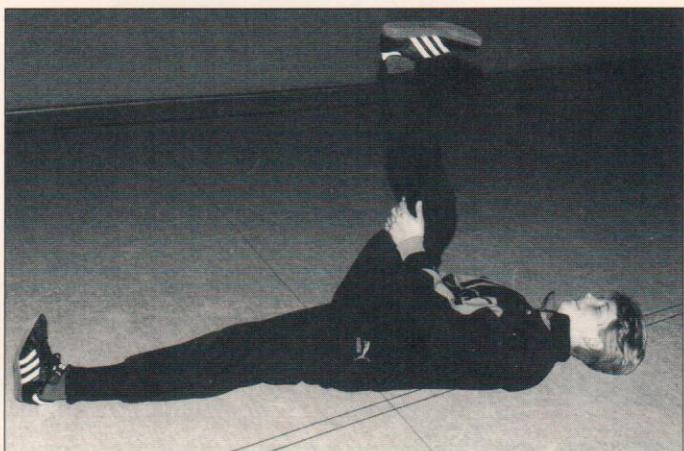
4

Ausgangsstellung: Die Spielerin lässt in der Rückenlage ein Bein gestreckt am Boden. Das andere Bein wird angewinkelt, wobei beide Hände den Oberschenkel dieses Beins umfassen.

Ausführung: Die Spielerin streckt das Knie vorsichtig bis in die Endposition, die dann 10 bis 15 Sekunden gehalten wird.

Hinweise:

- Die Hüftbeugung bei der Ausführung nicht verändern!



1 Dehnung der Unterschenkelmuskulatur: Die Spielerin drückt die Ferse des hinteren, gestreckten Beines zu Boden. Diese Position wird 15 bis 20 Sekunden gehalten. Danach wird das andere Bein gestreckt.

2 Die Spielerin beugt den Oberkörper über das seitlich gestreckte Bein bis sie einen Dehnungsreiz an der Oberschenkelinnenseite fühlt. Nach 15 bis 20 Sekunden wechselt sie die Ausgangsstellung und die andere Oberschenkelinnenseite wird gedehnt.

3 Die Spielerin nimmt zunächst bei aufrechtem Oberkörper einen Kniestand ein. Die Zehen sind gestreckt. Aus dieser Ausgangsposition heraus wird der Oberkörper zurückgelehnt, wobei die Hände hinter dem Körper Halt geben.

4 Rückenlage mit gestreckten Beinen. Die Spielerin umfaßt die Oberschenkel eines Beins, hebt dieses Bein bis zur Senkrechten an und streckt dann die Knie.

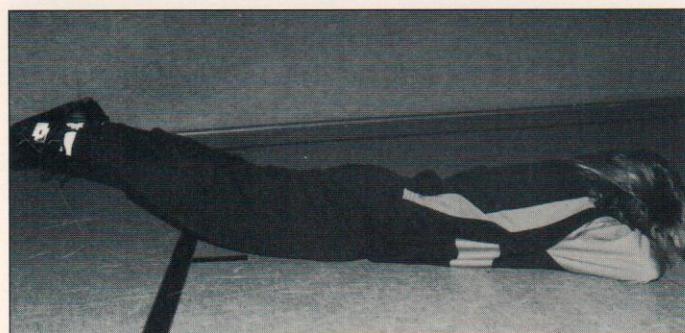
5 In der Rückenlage winkelt die Spielerin das eine Bein an und legt es über das gestreckte Bein zur Seite. Die eine Hand zieht das Knie des angewinkelten Beines zu Boden bis sich ein leichter Zug am Oberschenkel und Gesäß einstellt.



6 Die Spielerin hebt aus der Rückenlage heraus das Gesäß an. Der Körper stützt auf den Schultern und den Füßen. Aus dieser Position heraus wird ein Bein nach oben gestreckt.



7 Die Spielerin streckt aus der Bauchlage heraus beide Beine gleichzeitig vom Boden ab. Das Becken darf dabei nicht vom Boden abheben, da ansonsten die Wirbelsäule instabil und belastet würde.



8 Die Spielerin hebt aus der Rückenlage und bei leicht angewinkelten Beinen den Oberkörper an und schiebt dabei Schultern und Arme nach vorne.



5 Dehnung der Gesäß- und Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin nimmt die Rückenlage ein. Dabei wird das eine Bein locker gestreckt, das zweite Bein angewinkelt und über das gestreckte Bein zur Seite gelegt.

Ausführung: Die eine Hand umfaßt das Knie des angewinkelten Beines und zieht es zu Boden bzw. etwas weiter nach oben.

Hinweise:

- Beide Schultern müssen auf dem Boden liegen bleiben!

6 Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin nimmt die Rückenlage ein und streckt beide Arme hinter dem Kopf aus. Beide Beine werden angezogen.

Ausführung: Aus dieser Ausgangsposition heraus hebt die Spielerin das Gesäß soweit an, bis der Körper eine Linie bildet. Aus dieser Stellung heraus wird schließlich ein Bein nach oben gestreckt.

7 Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin nimmt die Bauchlage ein. Die Arme bilden unter dem Kopf ein Dreieck, wobei die Stirn auf den Fingern abgelegt wird.

Ausführung: Die Spielerin spannt zunächst die Gesäß- und Bauchmuskeln an und hebt dann die gestreckten Beine gleichzeitig einige Zentimeter vom Boden ab.

Hinweise:

- Das Becken muß fest auf dem Boden liegen bleiben!

8 Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin winkelt in der Rückenlage die Beine etwas an und drückt die Fersen fest auf den Boden. Die Arme liegen neben dem Körper.

Ausführung: Die Spielerin hebt aus der Ausgangsposition Arme, Rumpf und Kopf leicht an. Die Handinnenflächen schieben gleichzeitig an den Beinen vorbei nach vorne.

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 Rütemöller, 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-»sportivkombi«.

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).

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

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

Graphiken: Albert Bartel, Jens Henning

Titelfoto: Bongarts

PROGRAMM 2

Einzelübungen

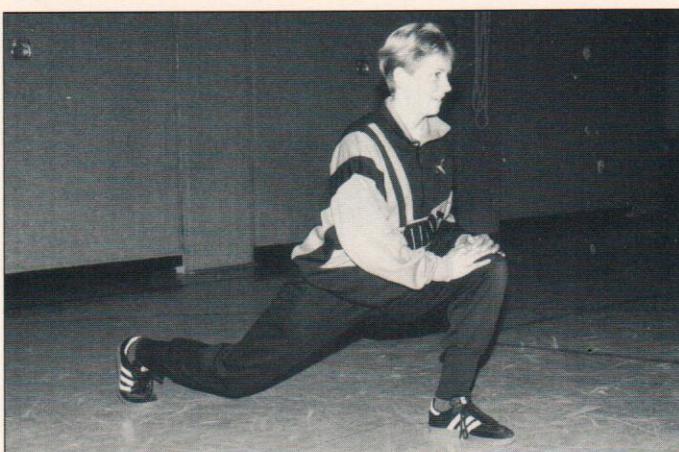
1 Dehnung der Hüftgelenkbeuger

Ausgangsstellung: Die Spielerin befindet sich in einem tiefen Ausfallschritt mit gestrecktem hinterem Bein. Die Hände stützen auf dem Knie des vorderen Beines ab.

Ausführung: Die Spielerin verlagert das Körpergewicht auf das vordere Bein und schiebt dabei das Knie des Standbeins nach vorne.

Hinweise:

- Nicht ins Hohlkreuz fallen!
- Den stützenden Fuß gerade aufsetzen!



1 Die Spielerin verlagert im tiefen Ausfallschritt mit gestrecktem hinterem Bein das Körpergewicht nach vorne. Das gestreckte Bein darf dabei nicht rotieren!

2 Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Ausgangsstellung: Die Spielerin streckt im einseitigen Kniestand ein Bein nach vorne. Die Hände stützen neben dem gestreckten Bein ab.

Ausführung: Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert. Gleichzeitig drücken die Arme vom Boden ab, so daß das Knie des angewinkelten Beines etwas abhebt.

Hinweise:

- Keinen Rundrücken bilden!
- Die Fußspitze des gestreckten Beines anziehen!



2 Einseitiger Kniestand. Ein Bein ist nach vorne gestreckt, die Hände stützen neben dem gestreckten Bein. Die Spielerin verlagert das Körpergewicht auf das vordere Bein. Gleichzeitig drücken die Arme vom Boden ab.

3 Dehnung der Adduktoren

Ausgangsstellung: Die Spielerin sitzt aufrecht und zieht beide Füße möglichst dicht an den Körper, wobei sich die Fußsohlen berühren.

Ausführung: Die Knie werden vorsichtig mit dem Ellbogen nach unten gedrückt. Die Spielerin bleibt dabei in der aufrechten Oberkörperposition.

Hinweise:

- Keinen Rundrücken bilden!
- Entspannte Atmung!



3 Die Spielerin winktelt im Sitz beide Beine an und zieht die Fersen ganz dicht an den Körper. Mit dem Ellbogen werden die Knie entspannt nach unten gedrückt, so daß sich ein Dehn-Effekt für die Oberschenkelinnenseiten einstellt.

4 Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Ausgangsstellung: Die Spielerin nimmt einen möglichst weiten Seitgrätschstand ein.

Ausführung: Die Spielerin verlagert das Körpergewicht möglichst weit auf das gebeugte Bein. Anschließend wird der Fuß des gestreckten Beines ausgedreht, so daß die Fußspitze nach oben zeigt.

Hinweise:

- Den Oberkörper aufrecht halten!



4 Die Spielerin verlagert im möglichst tiefen Seitgrätschstand das Körpergewicht so weit auf das gebeugte Bein bis ein Zug an der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines zu spüren ist.

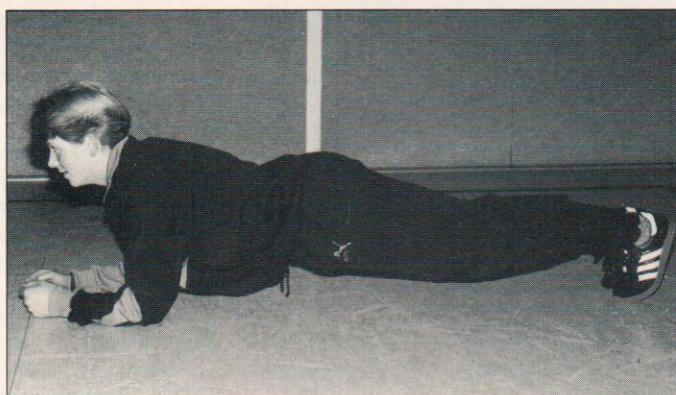
5 Die Spielerin hebt jeweils ein Bein und den diagonal entgegengesetzten Arm gleichzeitig bis zur Waagerechten an. Bei der nächsten Wiederholung werden dann der andere Arm und das andere Bein gestreckt.



6 Die Spielerin winkelt in der Rückenlage die Beine um 90 Grad an. Dann hebt sie langsam den Oberkörper an, um diese Endposition 4 bis 6 Sekunden zu halten.



7 Die Spielerin nimmt einen Unterarmliegestütz ein. Dabei muß sie etwa 15 Sekunden die Körperspannung halten, d. h. der Körper darf nicht durchhängen.



5 Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin bildet im Kniestand eine Brücke.

Ausführung: Auf der Ausgangsposition heraus wird ein Bein und der diagonal entgegengesetzte Arm bis zur Waagerechten gestreckt.

Hinweise:

- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule!
- Das gestreckte Bein nicht nach außen rotieren!

6 Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin winkelt in der Rückenlage die Oberschenkel in der Hüfte um mindestens 90 Grad an. Die Arme liegen zunächst ausgestreckt neben dem Körper.

Ausführung: Die Spielerin hebt kontrolliert den Oberkörper vom Boden ab und schiebt dabei Schultern und Arme nach vorne. In dieser Endposition verharrt sie 4 bis 6 Sekunden.

Hinweise:

- Keine ruckhaften Bewegungen!
- Entspannte Atmung!

7 Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur

Ausgangsstellung: Die Spielerin stützt sich in der Bauchlage auf den Unterarmen auf.

Ausführung: Aus dieser Ausgangsposition heraus hebt die Spielerin das Gesäß so weit an, bis der Körper eine Linie bildet. Die Haltezeit beträgt etwa 15 Sekunden.

Hinweise:

- Den Körper wie „ein Brett“ spannen, nicht durchhängen!

Allgemeine Sportfachliteratur

Gymnastik, Aufwärmern

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmern, 280 S. **DM 36,80**

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

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,90**

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

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

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

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

Spring, u.a.: Dehn- und Kräftigungs-gymnastik, 142 Seiten **DM 26,00**

Konditions- und Krafttraining

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

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 12,90**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 Seiten **DM 29,80**

Grosser, u.a.: Konditionstraining, 170 Seiten **DM 26,00**

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

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

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

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

Radcliffe/Farentinos: Sprungkraftrai-nung, 136 Seiten **DM 24,00**

Sportmedizin

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen, 3., völlig überarbeitete Neuauflage **DM 37,80**

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

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

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

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

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

Kuprian u.a.: Sport-Physiotherapie, 536 Seiten **DM 98,00**

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

Kleine Spiele

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 460 Seiten, Neuauflage. **DM 48,00**

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

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

Löscher: Kl. Spiele für viele **DM 9,90**

Schubert, Renate u.a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

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

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

Möglichkeiten und Grenzen des Kinderfußballs

Pädagogische Hinweise und Gestaltungsvorschläge für die jüngsten Altersklassen (F- und E-Junioren). Ein Beitrag von Elmar Happ

Psychologische Anknüpfung

Vor einigen Jahren unterhielt ich mich mit einem bekannten und verdienten Fußballtrainer über Kinderfußball. Er meinte: „Da gibt's nur eines: Laß sie einfach spielen. Etwas anderes wollen die sowieso nicht. Dabei lernen sie's schon.“

An diesem Ausspruch ist eine Menge richtig. Vor allem die geläufige Erkenntnis: **Kinder wollen fußballspielen.**

Die Kinderpsychologie lehrt uns, bei den Wünschen und Bedürfnissen der Kinder anzuknüpfen. Wenn also die Kinder fußballspielen wollen, dann müssen wir sie fußballspielen lassen.

Warum wollen Kinder fußballspielen?

Weil zunächst jedes Kind vom Ball fasziniert ist, und weil natürlich viele Kinder auch der fast allgegenwärtige Fußball fasziniert.

Kinder leben und lernen aber von der Nachahmung. Hier haben unsere TV-Kinder früheren Kindergenerationen vieles voraus, jedenfalls in Sachen Fußball. Sie sehen recht oft die eigenen Idole und wollen sie nachahmen. Sie identifizieren sich mit den Vorbildern. „Ich bin der Matthäus“ – „Ich bin der Köpke“ – „Ich bin der Zarate“ – (ich bin halt in Bayern), so schallt es von den Knirpsen vor meinem Fenster und hintem im Auto läuft das Gespräch „Wer ist Dein Lieblingsspieler?“ Und dann kommen solche Namen wie oben ... Und der besondere Wunsch zum Geburtstag? Es ist natürlich das neue Trikot der Fußball-Nationalmannschaft.

Wenn es da Leute gibt, die sagen, Kindern würde mit frühem Fußballkontakt etwas von außen übergestülpt, dann haben diese offenbar mit wenig normalen Kindern zu tun oder kennen kaum deren Wünsche und Träume.

Freilich gibt es auch den fußballbesessenen Vater, der seinen kleinen Sohn gegen dessen Willen zum Fußball schleppt. Das ist natürlich schlimm und kann diesem Kleinen für lange oder immer die Lust am Fußball rauben. Ich schicke, wenn ich es merke, solche Väter (oder auch Mütter) mitsamt dem Kind umgehend nach Hause. Aber das ist die Seltenheit. In der Regel kommen die Kinder mit großer Begeisterung. Bei dieser Begeisterung gilt es anzuknüpfen.

FOTO: H.-W. LINDEMANN



Freilich heißt das nicht nur, die Kinder, wie es der verdiente Fußball-Lehrer sagte, einfach spielen und sich selbst zu überlassen, sondern es ist sinnvoll und nötig, sie auch Technik und Taktik zu lehren.

Die Kinder merken sehr schnell, daß sie durch dieses Lernen Vorteile im Spiel erzielen und lernen bald mit Freude. Das läßt sich pädagogisch ausnutzen. Gelegentlich frage ich eben: „Wollt Ihr was lernen, oder wollt Ihr kaspieren?“ Natürlich wollen sie lernen und es stellt sich rasch Ordnung, Ruhe und Aufmerksamkeit ein.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Es ist unglaublich, in welch kurzer Zeit Kinder Fortschritte machen, wenn sie Fußball kindgerecht vermittelt bekommen. Damit sind übrigens auch eminente Fortschritte im Sozialverhalten verbunden: Sie lernen, sich einzurichten und gemeinschaftsbezogen zu denken. Disziplin, Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit werden bald selbstverständlich, und Kinder können hierbei sogar – oh Wunder – eine Zeitlang den Mund halten und zuhören.

Freilich wollen sie immer wieder spielen und mitten in Übungen zur Technik kommt gerne die Frage: „Wann spielen wir denn endlich?“ Das Spiel gehört immer dazu, das Lehren und Lernen darf nicht überdosiert werden.

Methodische Überlegungen

Fußball ist voller Faszination. So ist es faszinierend, wie einfach Fußball im Grunde ist. Das komplexe Spiel und das umfangreiche Regelwerk lassen sich auf wenige Grundformen und Grundaufgaben reduzieren wie: Tore erzielen und Tore verhindern. Schon diese Grundaufgaben bringen ständige Spannung und machen das Spiel attraktiv.

Lernen wir von den Kindern!

Sie zeigen uns tagtäglich, wie es geht! Dazu brauchen sie nichts weiter als einen Ball oder etwas einem Ball vergleichbares, dazu ein, wie auch immer markiertes, Tor. Ansonsten genügt wenigstens ein Kumpel als Spielpartner. Dann kann es losgehen: Einer im Tor und einer davor!

Wenn es derzeit Bestrebungen gibt, Kinderfußball 4 gegen 4 ohne Torwart zu spielen, so kann ich das vielleicht gelegentlich als Trainingsmethode akzeptieren (und da tun es die Kinder nur widerwillig, sie wollen unbedingt einen Torwart). Ersatz für richtige Fußballspiele können diese Versionen nie und nimmer sein.

Allenfalls bei einem Kinder-Spielfest sind solche Wettspiele (neben vielen anderen) denkbar und sicher auch sinnvoll.

3 gegen 3 im Kinderbereich

Im Kindertraining ist allerdings die 4 gegen 4-Spielform eher für Fortgeschrittene brauchbar. 3 gegen 3 ist noch viel sinnvoller.

Besonders attraktiv und lernintensiv ist aber ein 1 gegen 1 auf zwei Tore mit verschiedenen Aufgabenstellungen. Natürlich kann so ein 1 gegen 1 auch auf ein Tor mit Torhüter ablaufen. Wichtig ist nur: Tore erzielen und Tore verhindern. Auch die Kleinsten können ja ein Stück weit zählen und sie tun es mit Begeisterung. **Auf jeden Fall gehören Torwart und Torschütze absolut und unverzichtbar zum Fußball.**

Ich behaupte schlüssig und einfach: Fußball ist und bleibt Fußball. Und Fußball der Kleinen ist nicht wesentlich anders als Fußball der Großen; er darf nicht anders sein.

Freilich ist zu überlegen, inwieweit er den Möglichkeiten der Kinder angepaßt werden kann.

Gestaltungsvorschläge für den Kinderfußball

Positiv

- Trainingsspiele mit kleinen Mannschaften (1 gegen 1 bis 3 gegen 3) auf Tore mit Torwarten
- Kinderfußballspiele auf dem Kleinfeld, auf kleine Tore und mit kindgemäßen Bällen
- Verbandsspielrunden nur auf Kreis-/Bezirksebene
- Kindgerechte Vermittlung der fußballerischen Grundfertigkeiten in kleinen Schritten
- Eine kindgemäße Sprache
- Trainer mit „Herz“ und Einfühlungsvermögen für Kinder



Negativ

- Trainingsspiele mit zu großen Mannschaften oder zu viele monotone, unattraktive Übungsformen
- Kinderfußballspiele auf dem Großfeld und auf normale Tore
- Überregionale Leistungsklassen
- Überforderung der Kinder durch viel zu schwierige, komplexe Trainingsinhalte

Abb. 1

Was müssen und können wir kindgemäß reduzieren und vereinfachen?

Im Spielbetrieb

Es ist kompletter Unsinn, 6- bis 8-jährige auf einem Großfeld mit normalen Toren spielen zu lassen. Darüber sollte man kein weiteres Wort verlieren. Wer das immer noch propagiert, schadet dem Kinderfußball.

Kinderfußballspiele auf dem Großfeld können eine Gaudi für gewisse Erwachsene sein, für die Kinder (F- und E-Junioren) sind sie eine Zumutung. Sie gehören in die Steinzeit des Kinderfußballs.

Kleinfeld und kleine Tore (5 x 2 Meter) und ein Ball Größe 3 oder 4 sind also selbstverständlich.

Im Lehr- und Trainingsbetrieb

Kinder lernen gerne. Aber sie wollen Erfolge sehen (die die Trainer übrigens ständig anerkennen müssen).

Wie für alles Lernen und Lehren gilt erst recht für Kinder: Kleine Schritte! Vom Leichten zum Schwierigen, vom Einfachen zum Komplexen! Auch die ABC-Schützen fangen damit an, daß sie Striche und Kringel malen. Für die Fußball-Grundschüler müssen die Übungen ebenfalls sehr einfach sein. Umso schneller kommt der Erfolg.

Wir brauchen auch keine die Körperbeherrschung fördernden Vorübungen, wie manchmal von Sportlehrern oder Instituten behauptet wird. Abgesehen davon, daß viel zu wenig Übungszeit zur Verfügung steht, werden doch bei jeder Übung mit dem Ball zum Beispiel ständig Balance und Koordination geschult.

Der Trainer braucht ein gutes Auge, um Fehler rasch zu erkennen und zu analysieren. Die Methoden, sie zu beseitigen, müssen sofort präsent sein (z.B.: Standbein neben den Ball! Fuß hinter den Ball! usw.).

Zur Methodik gehört auch die kindgemäße Sprache. Da müssen wir immer wieder lernen, müssen hinhorchen und nachdenken. Was verstehen Kinder unter „steil“, „decken“, „Mittelfeld“ usw.? Ich habe selbst einige Jahre gebraucht, um herauszufinden, daß weder „Halbkreis“ noch „Hufeisen“ für die Kinder verständlich sind, wohl aber der (Regen-)Bogen. Man mag darüber lächeln, aber genau diese Dinge sind wichtig.

Organisatorische Konsequenzen

Das Grundschulalter (= F- und E-Jugend) ist das ideale Alter, um Grundkenntnisse im Fußball zu lernen. Kinder wollen aber auch als Mannschaft die Kräfte messen, und das ist gut so.

Bald kennen sie die Gleichaltrigen der Nachbarvereine und es gibt nicht nur (gesunde) Rivalität, sondern auch herzliche Freundschaften. Mir macht es richtig Spaß, wenn die Kinder der Konkurrenz auf mich zugehen und mir ankündigen: „Heute gewinnen wir aber endlich, oder meinst Du nicht?“

Verbandsspielrunden – ja oder nein?

Allein schon um einer geordneten Spielorganisation willen sind Verbandsspielrunden

unerlässlich. Freundschaftsspiele und zusätzliche Turniere machen gerade genug Arbeit. Zur Verbandsrunde gehören Meisterschaften. Es stimmt doch gar nicht, daß Kinder keine Tabellen verstünden. Viele von den Nachwuchsspielern führen sogar sorgfältig die Bundesliga-Tabelle mit den bekannten Vereinswappen.

Auch ohne mein Zutun sind die Kleinen heiß auf die Tabellenführung. Eine **Meisterschaft** auf Kreis- und/oder Bezirksebene ist durchaus sinnvoll. Der Bezirk ist für Kinder im Grundschulalter schon überschaubar und es ist für F-Jugendliche schon eine tolle Sache, sagen zu können: Wir waren die Besten im Nürnberger, Hamburger oder Stuttgarter Raum. Die kleinen Spieler sammeln mit Eifer die erhaltenen Urkunden und sind glücklich über jede Medaille, die sie um den Hals hängen bzw. sammeln können.

Eine National-Liga für die F-Jugend (wie in der Schweiz geschehen) ist gewiß überzogen und führt sich selbst ad-absurdum.

Leistungsklassen – ja oder nein?

Leistungsklassen sollten frühestens in der D-Jugend eingeführt werden: bei den Kleinsten sind sie ein Unfug. An und für sich sind Leistungsklassen im Jugendfußball ein Problem; das ist aber ein Thema für sich.

Bambini-Runden?

Vor dem Grundschulalter (G-Jugend) sind Verbandsrunden natürlich (ich sage sehr bewußt „natürlich“) abzulehnen. Es ist ja noch das Kindergartenalter.

Freilich kommen Kindergartenkinder (z.B. mit dem großen Bruder) und wollen mitmachen. Und dann bringen sie noch Freunde mit. Dabei gibt es tatsächlich schon fünfjährige Talente, die wir fördern müssen. Diese Kinder können schon mal in der F2 oder F3 auflaufen. Diese Kleinen wegschicken, hieße, sie zutiefst zu enttäuschen. Ob sie je wiederkämen, steht in den Sternen.

Kinder im G-Jugendalter können zunächst im eigenen Verein Spiele austragen, wobei das Spiel „rot“ gegen „blau“ die Wichtigkeit eines mittleren Länderspiels hat (wenn auch nur für kurze Zeit), vor allem dann, wenn es richtige Trikots sind (mit Rückennummer!), die sie anziehen dürfen!

Selbstverständlich können Bambini-Spiele auch mit dem Nachbarverein organisiert werden. Es steht nichts im Wege, hierfür das Spielfeld zu verkleinern oder die Zahl der Spieler zu verringern (Aber bitte nicht vergrößern!). Die Tore würde ich nicht verkleinern. Sie sind zwar (zu) groß, aber die Winzlinge tun sich so schon schwer genug, den Ball (Größe 3) reinzubringen. Aber einen Torwart sollte der Trainer auf jeden Fall reinstellen. Es wäre ja sonst kein Fußball mehr.

(Nicht nur) eine pädagogische Herausforderung

Hauptproblem für die meisten Vereine ist: Haben wir genügend gute Übungsleiter, die Freude am Spiel vermitteln, die die Kinder fördern und fordern? Fordern deswegen, weil bei ewig fehlendem Erfolg bald das Interesse erlöschen wird.

Theoretisch ist die Wichtigkeit guter Kinder- und Jugendtrainer längst erkannt und oft propagiert. Aber in der Praxis gibt es herzlich wenig Vereine, die sich qualifizierte Kinder-Übungsleiter leisten können.

Für die meisten Vereine ist es einfach ein finanzielles Problem. Das Geld reicht doch gerade, um einen ordentlichen Trainer für die aktiven Mannschaften zu bezahlen, vielleicht noch einen solchen für die A- und B-Jugend. Aber hinunter bis zur F-Jugend?

Heute ist es jedenfalls ein Glückssfall, wenn von der F- bis zur A-Jugend in einem Verein qualifiziert trainiert wird und damit die Freude am Fußball kontinuierlich wachsen kann.

Die Qualifikation des Kindertrainers

Die Qualifikation ist nicht allein damit gegeben, daß ein Trainer irgendwann einmal einen Schein erworben hat, und damit Fußballfachmann ist.

Erzählte mir doch unser Hauptjugendleiter, wie er jüngst bei einem hochrenommierten Profi-Verein eher zufällig Zeuge eines F-Jugendspiels wurde. Er war entsetzt: Die gut bezahlten, „qualifizierten“ Trainer machen die Kleinen regelrecht „zur Sau“, weil sie nicht das spielten, was die Herren Trainer wollten. Und die Eltern waren offenbar dumm genug, das zu akzeptieren. Nun ja, es war ja auch jener renommierte Verein ...!

Leitsätze

Übungsleiter für Kinder müssen allererst ein „Herz“, sprich Einfühlungsvermögen, für die Jüngsten haben.

Bleibende Lust am Fußball hängt zu einem großen Teil von der Persönlichkeit und dem Engagement des Trainers und Betreuers ab. Lust statt Frust lautet das Motto.

Mindestens in der F- und E-Jugend ist das begeisterte Mitmachen der Kinder und die begeisterte Mithilfe der Eltern gewiß.

Vergleichen wir hierzu die Erfahrungen in der Grundschule!

Wie oft passiert folgendes: Die Kinder kommen voller Freude und Erwartung in die Schule. Sie wollen lernen. Fast alle Eltern verstehen es, die Kinder in eine positive Erwartungshaltung zu bringen.

Dann kommt es aber darauf an, daß diese Kinder die guten Lehrer(innen) haben, die wenigstens einen Teil der Erwartungen der Kinder erfüllen. Leider ist es oft genug so, daß dies nicht gelingt, daß Frust statt Lust erzeugt wird. Niemand käme nun auf die Idee, deswegen die beiden ersten Grundschuljahre abzuschaffen. Die Fragen können doch nur sein: Haben diese Kinder die richtigen Lehrer(innen)? Läuft deren Ausbildung richtig? Stimmt der Lehrplan? usw.

Und im Fußball?

In der F-Jugend haben wir exakt die gleiche Altersstufe, die sich für den Schulanfang bewährt hat. So falsch kann es also nicht sein, in diesem Alter mit der Fußball-Grundschule zu beginnen. Späterem Fußball-Frust kann nur mit erstklassigen Fußball-Lehrern und engagierten Betreuern begegnet werden. Hier und nur hier „liegt der Hase im Pfeffer“.

Obwohl unsere Grundschullehrer(innen) gut ausgebildet und bezahlt sind, haben unsere Übungsleiter dem normalen Grundschulpädagogen voraus, daß sie in jedem Fall fußballbegeistert sind, und daß diese Begeisterung ansteckend wirkt. Nur ein begeisterter (Fußball)Lehrer wird auch begeistern.

Positives Resümée

Es ist erstaunlich und höchst erfreulich, daß wir trotz so vieler Unzulänglichkeiten feststellen können, wie gut in den meisten Fällen die Betreuung der Kleinsten ist, wieviel verblüffend guter Kinderfußball gespielt wird. Diese meist ehrenamtliche, großartige Arbeit verdient alle Hochachtung.

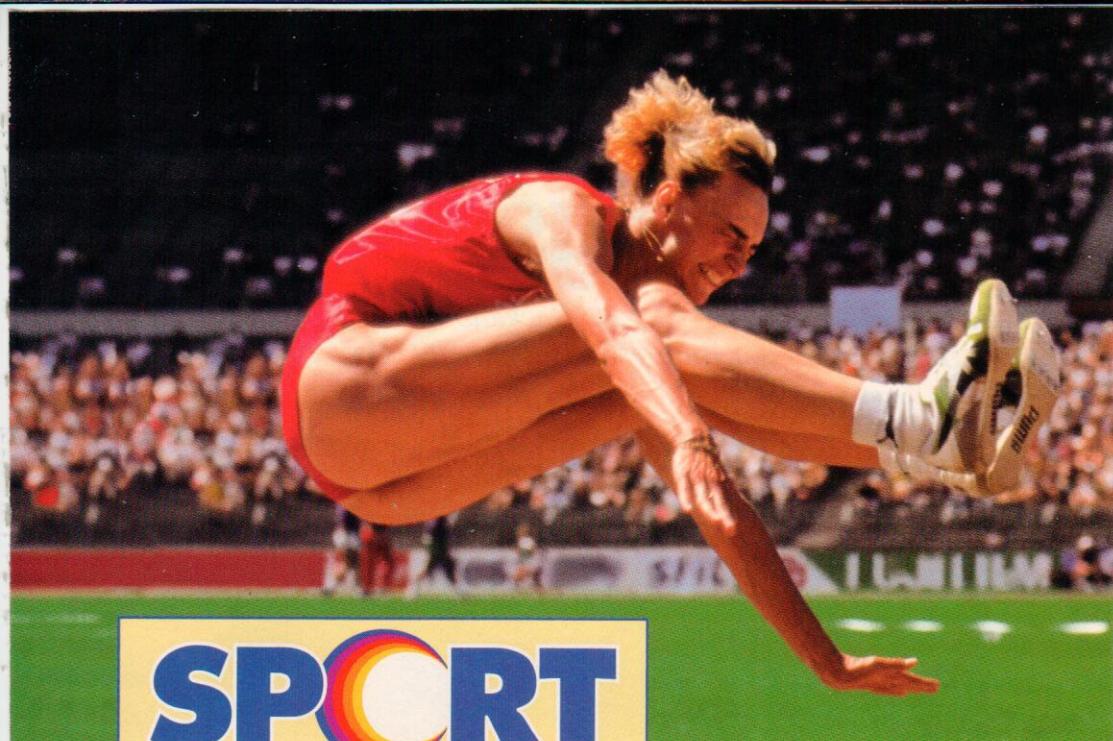
Und der Straßenfußball?

Er lebt in vielen Varianten weiter! Als Rasenfußball, als Gartenfußball, als Fußball im Garagenhof und Fußball auf den Flusswiesen (von Wohnzimmern ist abzuraten!). Was Pele am Strand von Rio oder Lothar Matthäus auf einer Wiese bei Herzogenaurach als kleine Buben gelernt haben, kann auch heute überall gelingen, wenn wir den Kindern Raum geben und ein wenig für sie zu tun bereit sind.

Zum Schluß ein Wort an die Kollegen und Kolleginnen:

Vielelleicht bringen Sie nach Ihrer Trainerlaufbahn die Kraft auf, sich noch ein paar Jährchen um die Jüngsten zu kümmern. Ich kann sie nur ermutigen. Es macht Riesenspaß!





VITAMALZ trinken. Auch die Erholungsphase wird deutlich kürzer, wenn die Energiespeicher des Körpers durch VITAMALZ schnell wieder aufgefüllt werden. –

Erfolgreiche Sportler, wie die Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Weitsprung Heike Drechsler, wissen das und schaffen deshalb, was sie wollen.



Heike Drechsler, Olympiasiegerin und Weltmeisterin, schwört auf VITAMALZ

Mehr Informationen.

Für alle Sportler, die jetzt hellwach geworden sind, gibt es weitere Informationen, wissenschaftliche Gutachten und Tips bei: VITAMALZ, Kronenburgallee 1, 44139 Dortmund. –

Was Du willst, das schaffst Du schon. Postkarte genügt.



Was Du willst,
das schaffst Du schon...



Leistung willst Du bringen.
Vorn dabeisein. Erfolg haben.
Ohne Training läuft nichts.
Und ohne Deinen Willen auch
nicht. Und ohne die richtige
Vorbereitung sowieso nicht.

Dein Körper braucht Energie.
Er braucht Reserven, die für
Höchstleistungen sofort verfügbar
sind.

Flüssig läuft es besser.

Kohlenhydrate füllen die
Energiespeicher des Körpers.
Am besten können sie das in

flüssiger Form. Denn flüssige
Kohlenhydrate werden von
den Muskeln sofort resorbiert
und sind als Leistungsbringer
gleich da.

Schnell, schneller, am schnellsten ...

Die schnelle Verfügbarkeit der
Kohlenhydrate kann noch
erheblich beschleunigt werden:
durch den Vitamin-B-Komplex, der unter den
Wissenschaftlern als Motor
des Stoffwechsels gilt.

Alles drin.

VITAMALZ hat eine ideale
Zusammensetzung von
flüssigen Kohlenhydraten,
dem Vitamin-B-Komplex,
Elektrolyten und Mineralien.

Davor, zwischendurch und hinterher.

Die Leistungsfähigkeit von
Sportlern verbessert sich
spürbar, wenn sie vor und
während des Wettkampfes



Viel Energie.
Viel Geschmack.
Alkoholfrei.

Meisterliche Trainingsplanung

*Das Trainingsprogramm des FC Bayern München unter Franz Beckenbauer und Klaus Augenthaler in den beiden letzten Wochen der Bundesligasaison 1993/94.
Ein Beitrag von Roland Loy*

Das Bundesliga-Finale war an Dramatik kaum zu überbieten.

Das Wiederholungsspiel des FC Bayern München gegen den 1. FC Nürnberg glich sozusagen dem Tüpfelchen auf dem i. Nach nur viermonatiger Amtszeit konnte Franz Beckenbauer seiner umfangreichen Trophäensammlung die Meisterschale hinzufügen.

Die letzten beiden Trainingswochen, also quasi der „Countdown zur Meisterschaft“, werden im folgenden Beitrag nachskizziert.

Ausgangssituation

Nachdem Franz Beckenbauer in der Winterpause der Bundesliga 1993/94 das Traineramt beim FC Bayern München übernommen hatte, führte er in Zusammenarbeit mit Co-Trainer Klaus Augenthaler die Mannschaft in den folgenden Wochen auf den ersten Platz der Bundesliga-Tabelle.

Dank eines 2:1-Heimspielerfolges gegen den 1. FC Nürnberg hatte die Mannschaft nach Abschluß des 32. Spieltages 2 Punkte und 1 Tor Vorsprung vor dem 1. FC Kaiserslautern. Aufgrund der Neuansetzung des Spieles gegen den 1. FC Nürnberg (Schiedsrichter Osmers hatte den Münchnern irrtümlich ein Tor zugesprochen, obgleich der Ball deutlich sichtbar nicht hinter der Torlinie war) an einem Dienstag zwischen dem vorletzten (33.) und letzten (34.) Spieltag hatte der FC Bayern in der Endphase der Meisterschaft in kürzester Zeit 3 schwere Spiele zu bestreiten. Aus diesen Begegnungen mußte die Mannschaft dabei mindestens 5 Punkte holen, um mit Sicherheit den Meistertitel feiern zu können.

FOTO: BONGARTS



Die übergeordneten Zielsetzungen

Vor diesem Hintergrund und unter Berücksichtigung der fortgeschrittenen Saison, in der die Spieler des FC Bayern neben 32 Bundesligaspielen noch weitere Begegnungen im DFB- und Europapokal, sowie viele Freundschafts- und Nationalmannschaftsbegegnungen austragen mußten, verfolgte in diesem letzten Saisonabschnitt die Trainingsplanung und -durchführung folgende übergeordnete Ziele:

- Regeneration der Spieler von den vorausgegangenen Belastungen
- Sicherung der „Spritzigkeit“ durch häufiges Schnelligkeitstraining (kurze Anritte)
- Vermeidung von Verletzungen durch ein umfangreiches Aufwärm-, Gymnastik- und Dehnungsprogramm.

Die Trainingsplanung

In Absprache zwischen Franz Beckenbauer und Klaus Augenthaler wurden die Trainingsinhalte jeweils für eine Woche im voraus festgelegt.

In einer kurzen Besprechung vor jedem Training informierten die Trainer die Mann-

schaft über die wesentlichen Schwerpunkte der folgenden Übungseinheit.

An jedem der letzten 14 Tage der Saison war ein Training bzw. Spiel angesetzt, jedoch wurde durchgängig auf eine zweite Trainingseinheit verzichtet.

Die einzelnen Übungsstunden waren intensitäts- und weniger umfangorientiert – so dauerte in den letzten Wochen kaum eine Trainingseinheit über 60 Minuten.

Die Trainingsdurchführung

Das Aufwärmen mit dem Gymnastik- und Dehnungsteil lief unter der Aufsicht von Klaus Augenthaler.

Die technisch-taktisch orientierten Trainingsinhalte fanden unter der Regie von Franz Beckenbauer statt. Beide Trainer beteiligten sich häufig selbst aktiv an den Trainingsspielen der Mannschaft.

Das Aufwärmprogramm

Ein der wesentlichen Zielsetzungen des Trainings der letzten beiden Trainingswochen war wie bereits beschrieben die Verletzungsvermeidung.

Der Trainingsplan

Samstag, 23. 4. 1994	Sonntag, 24. 4. 1994	Montag, 25. 4. 1994	Dienstag, 26. 4. 1994	Mittwoch, 27. 4. 1994
15.30 Uhr Bundesligaspiel (32. Spieltag): FC Bayern München – 1. FC Nürnberg (2:1)	Trainingsfrei	9.00 Uhr Aufwärmen/Gymnastik Zusammenspiel in der 2er- und 3er-Gruppe (kurze und lange Pässe) (10 Minuten) Spiel 8:8 auf Eishockeytore quer über den Platz (50 Minuten) Sondertraining für die Reservisten vom Wochenende	18.30 Uhr Freundschaftsspiel in Mindelheim (13:0)	9.00 Uhr Auslaufen/Gymnastik (30 Minuten)
17.30 Uhr Auslaufen und Gymnastik im Stadion (30 Minuten)				
Donnerstag, 28. 4. 1994	Freitag, 29. 4. 1994	Samstag, 30. 4. 1994	Sonntag, 1. 5. 1994	Montag, 2. 5. 1994
9.00 Uhr Aufwärmen/Gymnastik Schnelligkeitstraining (15 Minuten) Spiel 8:8 vom Strafraum zur Mittellinie auf zwei große Tore mit Torhütern (45 Minuten) Auslaufen	9.00 Uhr Aufwärmen/Gymnastik Zusammenspiel in der 2er- und 3er-Gruppe (10 Minuten) Flanken und Torschußtraining Eckball- und Freistoßtraining	10.30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang 11.00 Uhr Mannschaftssitzung 15.30 Uhr Bundesligaspiel (33. Spieltag): Karlsruher SC – FC Bayern München (1:1)	10.00 Uhr Auslaufen/Gymnastik (30 Minuten)	10.00 Uhr Aufwärmen/Gymnastik Schnelligkeitstraining (10 Minuten) Spiel 5:2 im Kreis (25 Minuten) Torschußtraining Sondertraining für die Reservisten vom Wochenende
10.45 Uhr Mannschaftssitzung	15.30 Uhr Abfahrt ins Trainingslager nach Karlsruhe			16.30 Uhr Abfahrt ins Trainingslager nach Rottach-Egern am Tegernsee
Dienstag, 3. 5. 1994	Mittwoch, 4. 5. 1994	Donnerstag, 5. 5. 1994	Freitag, 6. 5. 1994	Samstag, 7. 5. 1994
13.30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang 14.00 Uhr Mannschaftssitzung 20.15 Uhr Bundesligaspiel (Wiederholungsspiel des 32. Spieltages): FC Bayern München – 1. FC Nürnberg (5:0)	10.00 Uhr Auslaufen/Gymnastik (30 Minuten) Sondertraining für die Reservisten des Vorabends	9.00 Uhr Aufwärmen/Gymnastik Schnelligkeitstraining (10 Minuten) Spiel 8:8 vom Strafraum zur Mittellinie auf große Tore mit Torhütern (45 Minuten) Auslaufen 10.45 Uhr Mannschaftssitzung	9.00 Uhr Aufwärmen/Gymnastik Schnelligkeitstraining Flanken- und Torschußtraining Eckball- und Freistoßtraining 16.30 Uhr Abfahrt ins Trainingslager	10.30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang 11.00 Uhr Mannschaftssitzung 15.30 Uhr Bundesligaspiel (34. Spieltag): FC Bayern München – Schalke 04 (2:0) 18.30 Uhr Empfang beim Bürgermeister/Meisterfeier

Diesem Zweck diente insbesondere ein zeitlich umfangreiches Aufwärm- und Dehnungsprogramm. Um diese systematische Spiel- und Trainingsvorbereitung der Mannschaft sicherzustellen, wurden fast alle Aufwärmprogramme im Training als auch vor den Wettkämpfen unter Anleitung von Klaus Augenthaler durchgeführt.

Dabei schloß sich an ein allgemeines Warmlaufen von etwa 10 Minuten Dauer eine ebenso lange Dehnungsphase mit integrierten Kräftigungs- und Koordinationsübungen an. Gelegentlich folgte noch ein spezifischerer Aufwärmteil unter Einbeziehung des Balles

(Zusammenspiel in der 2er- und 3er-Gruppe über eine zunächst kurze, später weitere Distanz).

Das Schnelligkeitstraining

Ein kurzes, aber intensives Schnelligkeitstraining im Anschluß an das umfangreiche und systematische Aufwärmen war ein durchgängiger Programmfpunkt innerhalb von fast jeder Trainingseinheit der letzten beiden Trainingswochen.

Die kurzen Antritte über unterschiedliche Entfernung und aus verschiedenen Ausgangspositionen heraus wurden ausschließlich

zu Beginn der Trainingseinheiten durchgeführt.

Eine entsprechende Pausengestaltung zwischen den einzelnen Wiederholungen aber auch zwischen den Serien sorgte für eine ausreichende Regeneration der Spieler.

Die Trainingsspiele

Trainingsspiele mit Mannschaftsstärken von 7 gegen 7 bis 9 gegen 9 auf kleine bzw. große Tore (mit Torhütern) und innerhalb eines Spielfeldes von etwa 35 x 40 Metern waren der wesentliche Trainingsinhalt in den beiden letzten Trainingswochen.

BEISPIELE AUS DEM TRAININGSPROGRAMM

Trainingseinheit (28.4.1994)

Aufwärmen/Gymnastik (20 Minuten)

- Gemeinsames Warmlaufen (10 Minuten)
- Dehnungsgymnastik unter besonderer Berücksichtigung der Beinmuskulatur (10 Minuten)
- Konditionsteil/Schnelligkeitstraining (15 Minuten)**
- Steigerungslauf über 50 Meter (5 Wiederholungen, dazwischen langsames Zurücklaufen)
- Serienpause mit aktiver Erholung (Gymnastik)
- Kurzer Antritt über 30 Meter (5 Wiederholungen, langsames Zurücklaufen, längere Erholungspausen)
- Serienpause mit aktiver Erholung (Gymnastik)
- Kurzer Antritt über 15 Meter (5 Wiederholungen, verschiedene Ausgangspositionen, langsames Zurücklaufen, längere Erholungspausen)

Spiel (45 Minuten)

Spiel 8:8 vom Strafraum zur Mittellinie auf zwei große Tore mit Torhütern

Auslaufen (10 Minuten)

Lockeres Laufen im Mannschaftsverband

Trainingseinheit (29.4.1994)

Aufwärmen/Gymnastik (20 Minuten)

- Selbständiges Warmlaufen (10 Minuten)
- Dehnungsgymnastik unter besonderer Berücksichtigung der Beinmuskulatur (10 Minuten)
- Zusammenspiel in der 2er- und 3er-Gruppe über zunächst kurze – später dann längere Entfernung

Spiel 5:2 im Kreis (25 Minuten)

Spiel 5:2 im Kreis

Flanken und Torschußtraining (20 Minuten)

Flankentraining

Weites Zuspiel des Trainers in den Lauf eines sich am Flügel anbietenden Spielers. Dieser flankt aus dem Lauf heraus (bzw. nach Ballkontrolle) vor das Tor. Dort versuchen zwei Angreifer – gegen den Widerstand eines Abwehrspielers – zum Torabschluß zu kommen.

Torschußtraining

Zuspiel des Spielers auf den sich in Nähe der Strafraumlinie befindenden Trainers. Dieser läßt den Ball seitlich in den Lauf des Spielers zurückprallen. Anschließend erfolgt der Torschuß des Spielers aus dem Lauf heraus.

Aufwärmen vor Training (25.4.1994)

Einlaufen (10 Minuten)

- Gemeinsames Warmlaufen der gesamten Mannschaft in lockerem Lauftraining unter Leitung von Klaus Augenthaler. In den letzten Minuten wurden in den Lauf verschiedene Laufformen eingestreut (z. B. Anfersen, Hüpserlauf).

Gymnastik (10 Minuten)

- Durchführung eines gemeinsamen Dehnungsprogrammes mit einigen Kräftigungsübungen unter Anleitung von Augenthaler:
 - aus der seitlichen Grätschstellung langsam den Oberkörper nach vorne führen
 - Ausfallschritt nach vorne (wechselseitig)
 - mit der rechten Hand den rechten Fußrast umfassen – Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
 - Dehnungsübungen für die Rumpf- und Schultermuskulatur,
 - Kräftigungsübungen in der Bodenlage
 - Kräftigungsübungen mit dem Partner

Aufwärmen mit dem Ball

Zusammenspiel in der 2er- und 3er-Gruppe: Dabei werden zunächst kurze – später längere Zuspiele in den Lauf mitgenommen bzw. mit dem Fuß/dem Kopf direkt zurückgespielt.

Erwiesene Ergebnisse

Es ist erwiesen, daß der Strength®-Shoe bei Sportlern die Sprungkraft von 13 auf 23 cm steigert und die Geschwindigkeit im 40-m-Sprint um 2/10 Sek. verbessert.



THE ORIGINAL



Jedes System enthält:

- Ein Paar Strength®-Shoes*
- Herausnehmbare „Schritt-für-Schritt-Trainingskarten“
- Trainingshandbuch
- Begleitvideo

* auch mit Spikes erhältlich

Verkaufsadresse:

Schuh und Sport Grevenga
Osnabrücker Straße 276
48429 Rheine
Tel: 0 59 71/9 72 50
Fax: 0 59 71/97 25 50

European Headquarters:
Strength Footwear Inc., Spleeweg 30,
6222 NK Maastricht, the Netherlands
Phone (31) 43-62 60 00

Deutsche Sporthochschule Köln



Im Institut für Sportspiele ist die Stelle eines Studienrates/Oberstudienrates bzw. einer Studienrätin/Oberstudienrätin im Hochschuldienst (A 13/A 14) für das Sportspiel Fußball zum 1.8.1994 zu besetzen.

Aufgabengebiete:

- Unterricht im Sportspiel Fußball in Theorie und Praxis
- Mitarbeit bei Forschungsprojekten des Instituts

Einstellungsvoraussetzungen:

- Abgeschlossenes Hochschulstudium im Fach Sport
- Promotion oder 2. Staatsexamen für das Lehramt an höheren Schulen

Erwünscht:

- Fußball-Lehrer-Lizenz
- Lehrtätigkeit im Schul-/Hochschulbereich
- Erfahrungen als Spieler und Trainer im Fußball
- Veröffentlichungen zur Didaktik/Methodik und/oder Trainingslehre
- Lehrerfahrungen in einem weiteren Sportspiel

Frauen werden bei gleichwertiger Qualifikation im Sinne des Frauen-Förderungsgesetzes vom 31.10.1989 bevorzugt berücksichtigt.

Das Schwerbehindertengesetz des Landes NW wird beachtet.

Die Bewerbungen sind bis zum 10.6.1994 mit den üblichen Unterlagen zu richten an:

Leiter des Instituts für Sportspiele
Herrn Univ.-Prof. Dr. med. K. Weber
Deutsche Sporthochschule Köln
Carl-Diehm-Weg 6, 50933 Köln

Aufwärmen vor Spiel (23.4.1994)**Einlaufen (10 Minuten)**

- Lockerer Lauf (5 Minuten)
- Verschiedene Laufformen (Laufen mit Armkreisen, Scheren der Beine vorne und hinten, Kniehebelauf/Anfersen im Wechsel) (5 Minuten)

Gymnastik (5 Minuten)

- Aus der seitlichen Grätschstellung den Oberkörper nach vorne bringen
- Dehnen im Ausfallschritt
- Auf ein Bein absetzen – Dehnen des gestreckten anderen Beines
- Auslockern – Hopserlauf

Ballgewöhnungsübungen (5 Minuten)

Pässe in der 2er- und 3er-Gruppe über kurze und weite Entfernung (meist aus der langsamen Bewegung, gelegentlich kurze Antritte zum Ball hin).

Sprints unter Anleitung von K. Augenthaler (5 Minuten)

Sprint über 60 Meter von einer Seitenlinie zur anderen, langsam zurücklaufen, Dehnen (2 Wiederholungen).

Kurzer Antritt über 15 Meter (3 Wiederholungen, verschiedene Ausgangspositionen).

Torschüsse (5 Minuten)

Torschüsse von der Strafraumlinie

Torhütertraining (29.4.1994)**Allgemeines Aufwärmen**

Einbeziehung beim Warmlaufen der gesamten Mannschaft

Spezifisches Aufwärmen

- Spezifische Gymnastikübungen (teilweise mit Ball) unter besonderer Berücksichtigung der Rumpf- u. Schultermuskulatur.
- Fangen von Torschüssen aus kurzer Entfernung im Stand.
- Fangen von Torschüssen aus kurzer Entfernung im seitlichen Abrollen.
- Fangen von Torschüssen aus größerer Entfernung im Stand bzw. im seitlichen Abrollen.

Torhütertraining

- Fangen von Flanken aus seitlichen Positionen.
- Der Torhüter steht mit dem Rücken zum Feld. Auf Zuruf dreht er sich um und versucht, den geschossenen Ball abzuwehren.
- Halten von Torschüssen aus extrem seitlichen Schußpositionen.

Spiel

- Trainingsspiel mit der Mannschaft.

Sondertraining für Reservespieler (4.5.1994)

Sondertraining unter der Leitung von F. Beckenbauer und K. Augenthaler im Anschluß an die Trainingseinheit für alle Reservespieler bzw. für die im Spiel am Vortag später eingewechselten D. Hamann und B. Labbadia, den gesperrten D. Frey sowie Torhüter U. Gospodarek.

Trainingsform 1

Der Spieler schießt ruhende Bälle von der Strafraumgrenze auf das Tor. Nach jedem Torschuß führt er einen Sprint um den in etwa 15 Metern Entfernung stehenden Trainer aus (Pause nach 4 Torschüssen).

Trainingsform 2

Der Spieler verwandelt (vorwiegend mit dem Kopf) Flanken des Trainers vom Flügel (Pause nach 5 Flanken).

Trainingsform 3

Der Spieler nimmt, mit dem Rücken zum Tor stehend, einen vom Trainer zugeworfenen Ball mit der Brust mit. Es schließt sich ein Torschuß von innerhalb des Strafraumes an.

Trainingsform 4

Der Spieler schießt zunächst mit dem rechten – dann mit dem linken Fuß einen vom Trainer hoch zugeworfenen Ball von knapp innerhalb des Strafraumes aus der Luft auf das Tor.

The **spirit of power.**

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

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

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

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

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

Dr. Loges+Co
GmbH
Arzneimittel
21423 Winsen

Telefon 04171/707155
Fax 04171/707100

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.

Aufgrund des kleinen Spielfeldes und der relativ großen Mannschaften ergaben sich innerhalb dieser Trainingsspiele viele Zweikämpfe und Abschlußaktionen vor den Toren. Die Trainingsspiele hatten eine Dauer von etwa 45 Minuten und wurden mit einer hohen Intensität ausgetragen.

Durch ein entsprechendes Anreizsystem („Belohnungen“ für die Gewinner) verstanden es die beiden Trainer, die meist selbst aktiv mitmachten, die Motivation der Spieler zusätzlich aufzubauen.

Das Training von Standardsituationen

Die große Bedeutung von Standardsituationen im Fußballsport ist bekannt (etwa 30% aller Tore fallen nach sogenannten Standards).

Wie bereits zuvor in der gesamten Saison wurde deshalb auch in diesem Saisonabschnitt beim FC Bayern im Abschlußtraining vor den Spielen ein spezifisches Training von Eckbällen und Freistößen eingebaut.

Bei den Eckbällen bezogen dabei alle Spieler die wettspielgemäßen Positionen in Angriff und Abwehr (z.B. Eckballschützen, Abwehrspieler am „kurzen“ und „langen“ Pfosten, Angreifer in bestimmten Positionen). In diesem Trainingsteil animierten die Trainer die Bayern-Spieler stets aufs Neue zu einer variantenreichen Eckballausführung (u.a. Kopfballverlängerung eines auf den „kurzen“ Pfosten gespielten Balles, Volleyschuß eines zur Strafraumlinie zurückgespielten Eckstoßes).

Nach dem Eckballtraining schossen die Freistößspezialisten Lothar Matthäus, Mehmet Scholl und Thomas Helmer von verschiedenen Spielfeldpositionen aus direkte und indirekte Freistöße auf das Tor.

Das Sondertraining für die Torhüter

Im Anschluß an das allgemeine Aufwärmprogramm der Mannschaft, bei dem sie mitmachten, führten die drei Torhüter Aumann, Gospodarek und Scheuer dann ein spezifisches Aufwärmtraining durch.

Daran schlossen sich verschiedene Trainingsformen aus der Torhüterschulung an (u. a. Fangen von Flanken, Fausten hoher Bälle, Halten von Torschüssen).

Bei den Trainingsspielen am Ende der Trainingseinheiten wurden die Torhüter dann wieder als Torwart/Feldspieler in das Mannschaftstraining eingegliedert.

Beim freiwilligen Torschußtraining der Spieler nach Abschluß des Trainings (häufig wurden noch einige ruhende Bälle vom Strafraum aus auf das Tor geschossen) wechselten sich die Torwarte ab.

Das Sondertraining für die Reservisten

Für die Spieler, die bei den Spielen vom Wochenende nicht/nur teilweise zum Einsatz gekommen waren, fand zu Wochenbeginn im Anschluß an das Training der Stammspieler ein Sondertraining statt.

Dabei wurden sowohl konditionelle wie auch technisch-taktische Schwerpunkte gesetzt, wobei der Ball (Torschußtraining) meist im

Mittelpunkt dieser ergänzenden Trainingseinheiten stand.

Das Auslaufen

Im Anschluß an einige Trainingseinheiten fand in Abhängigkeit von der vorherigen Belastungsintensität ein Auslaufen von etwa 10 Minuten statt oder nicht.

Unmittelbar nach dem ersten Heimspiel gegen den 1. FC Nürnberg haben sich die Spieler im Olympiastadion noch etwa 30 Minuten ausgelaufen.

Im Verlauf der Saison konnten sich die Spieler am Tag nach dem Spiel meist selbstständig in der eigenen Wohnnähe auslaufen. Nach den letzten 3 Saisonspielen fand das Auslaufen am folgenden Tag jedoch immer geschlossen im Trainingszentrum des FC Bayern statt.

Die medizinische/ physiotherapeutische Betreuung

Die Spieler hatten die Möglichkeit, sich einmal bis zweimal in der Woche von den Masseuren Binder und Gebhardt massieren zu lassen.

Physiotherapeut Hauenstein kümmerte sich im eigenen Rehabilitationszentrum des FC Bayern um die verletzten Spieler Christian Ziege und Olaf Thon (Krafttraining, Dehnungsgymnastik, Fußballtennis mit weichen Bällen, lockeres Laufen).

Die Mannschafts- sitzung

Im Anschluß an eine der Trainingseinheiten zu Wochenbeginn fand nach einem gemeinsamen Frühstück der Mannschaft die Besprechung des zurückliegenden Spieles statt.

Dabei ging Franz Beckenbauer unter Rückgriff auf ein intensives Studium der Videoaufzeichnung sowie auf Ergebnisse von systematischen Spielbeobachtungen auf die Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler bzw. der gesamten Mannschaft ein.

Eine Taktiktafel sowie ein Videogerät dienten hierbei als Illustrationshilfen.

Ausblick

Nach dem letzten Bundesligaspiel erhielten die Nationalspieler des FC Bayern, Lothar Matthäus, Thomas Helmer, Adolfo Valencia und Jorginho im Hinblick auf die in Kürze beginnende WM-Vorbereitung der jeweiligen Nationalmannschaften einige Tage trainingsfrei.

Der Rest des Kaders tritt mit einigen Amateurspielern ergänzt in der Woche nach dem Bundesligaabschluß noch zu 3 Privatspielen in Sofia und München an. Danach sind in Amerika noch 2 Freundschaftsspiele gegen die Nationalmannschaften der USA und Kolumbiens geplant.

Vor der Sommerpause sollen dann in Deutschland noch 3 weitere Privatspiele stattfinden. Der Beginn der Vorbereitung auf die kommende Saison 1994/95 unter dem neuen Trainer Giovanni Trapattoni ist für Anfang Juli terminiert.

Das Trainingslager vor den Spielen

Am Tag vor den Spielen suchte die Mannschaft mit dem Trainer- und Betreuerstab stets ein Trainingslager auf.

Bei Heimspielen bezog das Team im etwa 60 Kilometer von München entfernt gelegenen Rottach-Egern am Tegernsee Quartier. Das Trainingslager vor dem Spiel sollte den Spielern Gelegenheit geben, sich in Ruhe auf die kommende Begegnung vorzubereiten.

Abfahrt war am Freitag gegen 16.30 Uhr am Trainingszentrum an der Säbenerstraße. Nach einem gemeinsamen Abendessen hatten die Spieler bis zur Nachtruhe um 23.00 Uhr Gelegenheit zur selbständigen Abendgestaltung (Spaziergang, Kartenspielen).

Am Samstag fand nach dem Frühstück ein kurzer Spaziergang der kompletten Mannschaft statt.

Unter Einbeziehung von Erkenntnissen aus eigenen Spielbeobachtungen und auch von Ergebnissen aus systematischen Spielbeobachtungen stellte Franz Beckenbauer in der sich anschließenden Mannschaftssitzung gegen 11.00 Uhr die Mannschaft auf den kommenden Gegner ein und benannte die vorläufige Mannschaftsaufstellung.

Zwischen einem leichten Mittagessen um 12.00 Uhr und der Abfahrt ins Stadion um etwa 13.45 Uhr hatten die Spieler noch Gelegenheit, sich auszuruhen.

Die Integration von Nachwuchsspielern

Nachdem unter Trainer Erich Ribbeck bereits der Nachwuchsspieler Christian Nerlinger zum Stammspieler beim FC Bayern aufstieg, gelang unter Franz Beckenbauer auch dem U21-Nationalspieler Dieter Frey der Sprung in die Profimannschaft.

Neben Christian Nerlinger und Dieter Frey verzeichnete unter Franz Beckenbauer auch Didi Hamann seine ersten Einsätze in der Bundesliga. Da auch weitere Spieler wie z. B. M. Münch kaum über 20 Jahre alt waren, hatte der FC Bayern einen der jüngsten Kader aller 18 Bundesliga-Vereine.

Die Integration der jungen Spieler beim FC Bayern verlief so erfolgreich, weil einerseits Hermann Gerland bereits im Training der Amateure wesentliche Grundlagen in punkto Kondition, Technik und Taktik legte, andererseits Franz Beckenbauer um eine intensive Einbeziehung der jungen Spieler in den Profikader bemüht war. Dabei wurde er durch die erfahrenen Spieler wie etwa Lothar Matthäus und Thomas Helmer, die sich bei Problemen um die Nachwuchsspieler kümmerten, unterstützt.

Für die jungen Spieler sicherlich von Vorteil war auch die äußerst positive Stimmung innerhalb der Mannschaft, zu der der Trainer durch seinen kollegialen, verständnisvollen Umgang mit allen Spielern einen wesentlichen Beitrag leistete.

BDFL-News

Aufnahmeanträge

Abel, Hans-Joachim, Landstraße 6, FL-9496 Balzers
Claus, Stefan, Papenberg 26, 37136 Ebergötzen
Güner, Resit, Postfach, 50897 Köln
Herget, Matthias, Milkdele 38, 45149 Essen
Kuske, Wolfgang, Nibelungenring 33, 04279 Leipzig
Lindemann, Lutz, Am Bleysteig, 08340 Bermersgrün
Marten, Stefan, Langes Feld 3, 38444 Wolfsburg
Mörsdorf, Werner, Hochstraße 10, 66640 Namborn
Naundorf, Bernd, Roter Sandweg 19, 04626 Schmölln
Pomp, Manfred, Südstraße 117a, 52134 Herzogenrath
Rentzsch, Ingo, Küstriner Str. 37, 13055 Berlin
Tartemann, Dieter, Habichtstraße 38, 45665 Recklinghausen
Zachhuber, Andreas, Ehm-Welk-Straße 2, 18106 Rostock
 Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

ITK 1994 in Aachen

Das Generalthema „Leistungsorientierter Juniorenfußball heute – Aufgaben, Probleme, Lösungen“ ist in der heutigen Zeit ein Thema, das angepackt werden muß, um sich der immer schwieriger gewordenen Situation im Nachwuchsbereich zu stellen. Dieses Thema kann gerade bei den Fußball-Trainern nicht nur am Rande behandelt werden. Die Trainer sind aufgefordert, zusammen mit den anderen zuständigen Institutionen diesem eminent wichtigen Bereich im Interesse des Fußballsports in der Zukunft zu dienen. Die Themen in Theorie und Praxis stehen bereits fest, ebenso ein Großteil der Referenten, wobei am Schlußtag auch ein Referat über „Erkenntnisse aus der WM 1994“ auf dem Programm steht.

Anmeldeschluß für den ITK 94 Aachen ist der **10. Juli 1994**. Anmeldungen können nur in schriftlicher Form an die **BDFL-Bundesgeschäftsstelle, Schlehedorfweg 3, 63477 Maintal** erfolgen. Die BDFL-Mitglieder können hierzu das Formblatt aus dem BDFL-Journal Nr. 7 (Seite 11) und den Zimmerbestellschein (Seite 12) verwenden und haben außer den Hotelkosten keine weiteren Kosten für Teilnahme und Mittagsverpflegung (in der Mensa der Uni) zu tragen. Fußball-Lehrer und A-Lizenz-Inhaber, die nicht dem BDFL als Mitglied angehören, haben einen Teilnehmerbetrag in Höhe von **DM 150,-** zusammen mit der Anmeldung sowie die Hotelkosten vor Ort direkt zu bezahlen.

Die Zimmerbestellungen, die ebenfalls über die Bundesgeschäftsstelle laufen, werden umgehend nach der Anmeldung vom Verkehrsverein Bad Aachen bestätigt.

Einladung zur BDFL-Hauptversammlung 1994

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
 unsere Hauptversammlung 1994 findet am **Dienstag, 9. August 1994, 8.30 Uhr**, im **Karman-Auditorium, Fo 1, der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule, 52062 Aachen, Templergraben**, statt. Namens und im Auftrag unseres Präsidenten laden wir hiermit alle Mitglieder unseres Bundes offiziell zu dieser Hauptversammlung 1994 gemäß § 10 unserer Satzung ein:

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Verlesen des Protokolls der letzten Hauptversammlung
3. Feststellen der Teilnehmerzahl, Überprüfung der Abstimmungsberechtigung sowie Berufung einer Wahlprüfungskommission
4. Bericht des Präsidenten
5. Bericht des Schatzmeisters
6. Bericht der Revisoren
7. Berichte
 - a) des Ehrengerichts
 - b) des Bundesgerichts
 - c) der Verbandsgruppenvorsitzenden
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Satzungsänderung gem. Antrag des BV vom 27.11.1993
10. Änderung der
 - a) Geschäftsordnung
 - b) Finanzordnung
 - c) Rechtsordnung gem. Antrag des BV vom 27.11.1993
11. Entlastung des Präsidiums und des Bundesvorstands
12. Neuwahl
 - a) des Präsidiums bzw. Bestätigung des DFB-Bundestrainers, Vizepräsidenten Bundesliga, DFB-Ausbildungschefs
 - b) des Bundesvorstands bzw. Bestätigung der Verbandsgruppenvorsitzenden, Vertreter 1. Bundesliga, Vertreter 2. Bundesliga, Vertreter Verbandstrainer
 - c) des Ehrengerichts
 - d) des Bundesgerichts
 - e) der Revisoren
13. Anträge
 - a) Beitragserhöhung (gem. Antrag des BV)
14. Verschiedenes

Hinweis: Gemäß § 10 der Satzung können Anträge zur Hauptversammlung nur über den Bundesvorstand eingebracht werden. Sie sind spätestens vier Wochen vor der Hauptversammlung bei der Bundesgeschäftsstelle einzureichen.

Maintal, 7. März 1994

Für die Richtigkeit:

Philipp Eibelhäuser
 (Bundesgeschäftsführer)

Antrag auf BDFL-Beitragserhöhung

Gemäß Antrag des Bundesvorstandes (BV) vom 26.6.1993 möge die Hauptversammlung 1994 beschließen, den BDFL-Mitgliedsbeitrag wie folgt zu erhöhen:
 ab 1.1.1995: DM 150,- (A-Lizenz)
 DM 180,- (Fußball-Lehrer)
 ab 1.1.1998: DM 180,- (A-Lizenz)
 DM 200,- (Fußball-Lehrer)
 Die Begründung für die beantragte Erhöhung der BDFL-Mitgliedsbeiträge wird in der Hauptversammlung 1994 mündlich vorgetragen.

gez. **Herbert Widmayer**
 BDFL Präsident

Infos zur Hauptversammlung 1994

- Teilnahmeberechtigt ist nur, wer seiner Beitragspflicht in vollem Umfang nachkommen ist.
- Jeder Teilnehmer ist nur mit einer Stimme stimmberechtigt. Stimmrechte sind nicht übertragbar.
- Die Hauptversammlung (HV) ist beschlußfähig ohne Rücksicht auf die Zahl der Teilnehmer.
- Anträge zur Hauptversammlung (HV) können nur über den Bundesvorstand eingebracht werden.

Techno, Mozart, Rap,
Kebab, Pizza, Schnitzel,
Bremen, Köln, Istanbul,
und plötzlich sind die
Jungs sich einig.



Wer seinem Körper beim Sport Höchstleistungen abverlangt, sollte auch bei seinem Sportgetränk keine Kompromisse machen. Denn wer schwitzt, verliert mehr als nur Wasser. Resultat: Der Körper baut ab, die Leistung läßt nach. Isostar wurde auf wissenschaftlicher Basis entwickelt. Die spezielle Zusammensetzung wertvoller Nährstoffe versorgt den Körper schnell und effektiv mit Flüssigkeit, Mineralstoffen, Vitaminen und Kohlenhydraten - und unterstützt so die Leistungsfähigkeit. Isostar ist isotonisch und wirkt schnell. Nachweislich. Deshalb ist Isostar dein idealer Partner beim Sport.

Isostar baut Dich auf, bevor Du abbaust.