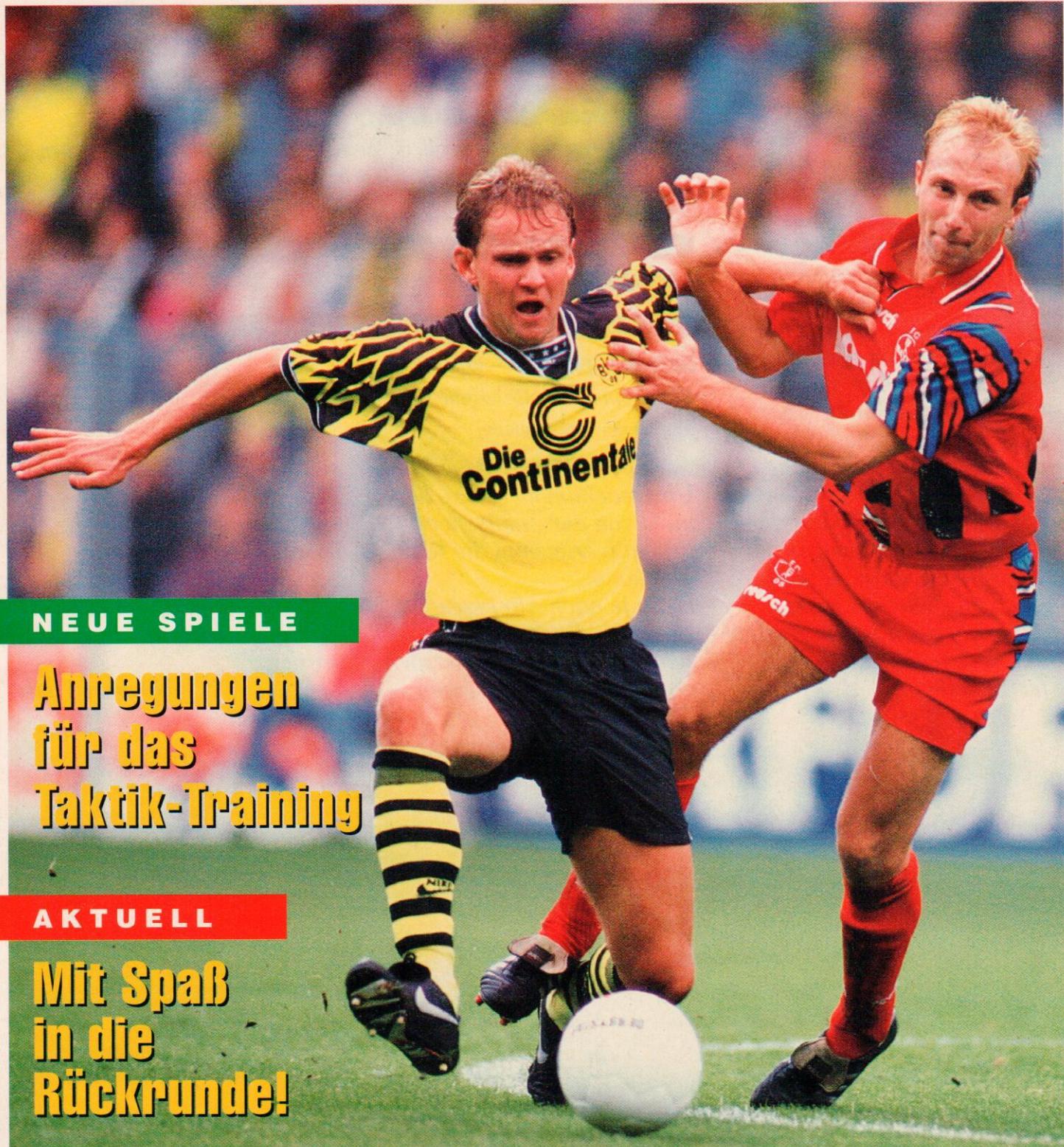


# fußball training



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

Die Zeitschrift  
für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



## AKTUELL

Mit Spaß  
in die  
Rückrunde!

## Die Elf der Verletzten

**D**er „kicker“ stellte kurz vor Start in die Bundesliga-Rückrunde eine „Elf der verletzten Stars“ auf, die vermutlich um den Meisterstitel mitspielen könnte. Denn solche Topspieler wie Kahn, Matthäus, Strunz, Pflipsen, Papin oder Riedle laufen momentan an Krücken oder quälen sich durch ein Aufbautraining.

Diese enorm hohe Verletzungsquote ist aber nicht nur ein Phänomen des Spitzfußballs, obwohl hier die Erklärungsgründe offen liegen, wie beispielsweise der Dauerstress durch Bundesliga, Nationalmannschaft, Europapokal oder „medizinische Schnellschüsse“ nach Verletzungen. Ein Umdenken der Trainer, Vorstände aber auch der Spieler selbst ist nötig. Auch im Amateur- und Jugendbereich ist ein Anstieg der Verletzungshäufigkeit festzustellen.

### AMATEURTRAINING

#### „Es wartet noch ein hartes Stück Arbeit auf uns!“

Die Vorbereitung des Verbandsligisten Eintracht Nordhorn auf die Rückrunde der Saison 1994/95

Von Hubert Hüring

3

### JUGENDTRAINING

#### Mit Spaß in die Rückrunde!

Spielarten für einen interessanten Trainingsauftakt nach der Winterpause

Von Klaus Wersching und Robert Knopke

15

### AMATEURTRAINING

#### Wie verbessere ich... die Kraft?, Teil 2

Das Krafttraining des Fußballers: Wozu, in welchem Umfang, in welcher Form, über welchen Zeitraum, zu welchem Zeitpunkt?

Von Jürgen Weineck

21

### TRAINERVEREINIGUNG

#### BDFL-News

27

### AMATEURTRAINING

#### Schnell „schalten“ – schnell handeln, Teil 1

Kleine Spiele für alle leistungsorientierten Spielklassen

Von Detlev Brüggemann

28

Auffällig ist nach neuesten Untersuchungen dabei, daß nicht von der „typischen“ Fußballverletzung die Rede sein kann.

Denn je nach Altersgruppe variieren die Anteile verschiedener Verletzungstypen erheblich. Damit ergeben

sich für unterschiedliche Altersbereiche auch verschiedene Präventionsmöglichkeiten und -konzepte. Ein Thema, dem sich „fußballtraining“ in nächster Zeit verstärkt widmen wird.

Norbert Vieth

# 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 Ruemöller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer

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)

2 30 05-63  
2 30 05-28  
2 30 05-17  
2 30 05-20  
2 30 05-11  
2 30 05-99

**Erscheinungsweise:** Monatlich (elf Hefte im Jahr)

**Bezugspreis:** Für Abonnenten jährlich DM 67,20 (Ausland DM 74,40) inkl. Versandspesen. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:** Direkt beim Verlag; möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des 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:** Gero Breloer

# „Es wartet noch ein hartes Stück Arbeit auf uns!“

Die Vorbereitung des Verbandsligisten Eintracht Nordhorn auf die Rückrunde der Saison 1994/95.  
Ein Beitrag von Hubert Hüring

In allen Spielklassen läuft zur Zeit die Vorbereitung auf die Rückrunde auf Hochtouren. Auf eine sorgfältige Planung kann gerade in diesem Saisonabschnitt nicht verzichtet werden.

Denn erstmals nach der Saisonvorbereitung im Sommer kann der Trainer – losgelöst von der „normalen Hektik“ einer laufenden Meisterschaft – mit seinem Team systematisch arbeiten. Das hier vorgestellte Vorbereitungsprogramm einer Mannschaft aus dem mittleren Amateurbereich soll allen Trainern einige trainingspraktische Anregungen für die eigene Planung und Gestaltung dieses Saisonabschnitts an die Hand geben.

Hubert Hüring · Neelandstraße 89 · 49716 Meppen  
Spieler der I. Mannschaft Eintracht Nordhorn

Liebe Spieler,

die Hinserie der Saison 1994/95 ist beendet. Wir haben uns im Training und in Spielen eine gute Grundlage für ein erfolgreiches Ende der Gesamtspielzeit erarbeitet und uns eine dreiwöchige Winterpause wohlverdient. Nun gilt es jedoch unsere erarbeitete körperliche Fitneß zu erhalten und in den Januarwochen bis zum Rückrundenstart am 5.2.1995 weiter auszubauen. Über die Feiertage sollen selbständig zwei Arten von Trainingseinheiten durchgeführt werden:

**Laufeinheit (LE):**

- ① 20-Minuten-Lauf bei 140 bis 150 Pulsschlägen
- ② Stretching (etwa 10 Minuten)
- ③ 20-30-Minuten-Lauf

Gesamtzeit: 50 bis 60 Minuten

**Lauf-Kraft-Einheit (LK):**

- ① 15-20-Minuten-Lauf
- ② Stretching (10 Minuten)
- ③ Schnellkraftprogramm (etwa 25 bis 30 Minuten)
  - 6 x Maximalsprints über 15 Meter
  - 2 x 20 Liegestütz
  - 4 x 10 beidbeinige Anhocksprünge vorwärts
  - 3 x 7 Einbeinsprünge links und rechts mit Anfersen (Spieler mit Fuß- oder Knieproblemen ohne Anfersen, kontrolliert springen! Vorsichtig!)
  - Rückenkräftigung (wie im Training)
  - 4 x 4 x 15 m Wechselsprints (zwischen den Läufen Stretching)
- ④ 15 Minuten Auslaufen

Hier der Plan für die Einheiten:

So.	18.12.	25.12.		1.1.95	
Mo.	19.12.				
Di.	20.12.	26.12.	Laufeinheit	2.1.	Lauf-Kraft
Mi.	21.12.	27.12.	Halle NOH	3.1.	
Do.	22.12.	28.12.	Laufeinheit	4.1.	Laufeinheit
Fr.	23.12.	29.12.	Halle NOH	5.1.	
Sa.	24.12.	30.12.	Lauf-Kraft	6.1.	Lauf-Kraft
		31.12.		7.1.	Laufeinheit

Haltet Euch an den Plan; er hilft uns, gut vorbereitet in die Rückrunde zu gehen. Fühlt Euch wegen unseres Vorsprungs nicht zu sicher. Es wartet noch ein hartes Stück Arbeit auf uns, wie die Vorkommnisse der letzten Wochen beweisen!  
Mit freundlichem Gruß  
*H. Hüring*

## Aktuelle Situation der Mannschaft

Die Mannschaft weist nach einer erfolgreichen Hinrunde (14 Spiele) 25:3 Punkte bei 41:11 Toren auf.

Der Vorsprung auf den Tabellenzweiten beträgt damit 5 Punkte sowie ein besseres Torverhältnis. Unter diesen positiven Umständen vor Beginn der Rückserie können nur der Meisterschaftsgewinn und der Aufstieg als Saisonziele ausgegeben werden.

Trotz oder gerade wegen dieser positiven Ausgangsposition wird es aber eine zentrale Aufgabe sein, die Mannschaft von Beginn der Rückrunde an unter ständiger „Spannung“ zu halten. Einige nicht überzeugende Spiele zum Hinrundenende waren hoffentlich rechtzeitige Signale dafür, daß die Mannschaft noch lange nicht durch ist.

Mit einem konzentrierten und systematischen Vorbereitungsprogramm in der Winterpause müssen bereits die „physischen und mentalen Grundlagen“ bei den Spielern und der Mannschaft aufgebaut werden.

# 9.1.1995

## Ascheplatz (15 Spieler)

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Einlaufen (10 Minuten)

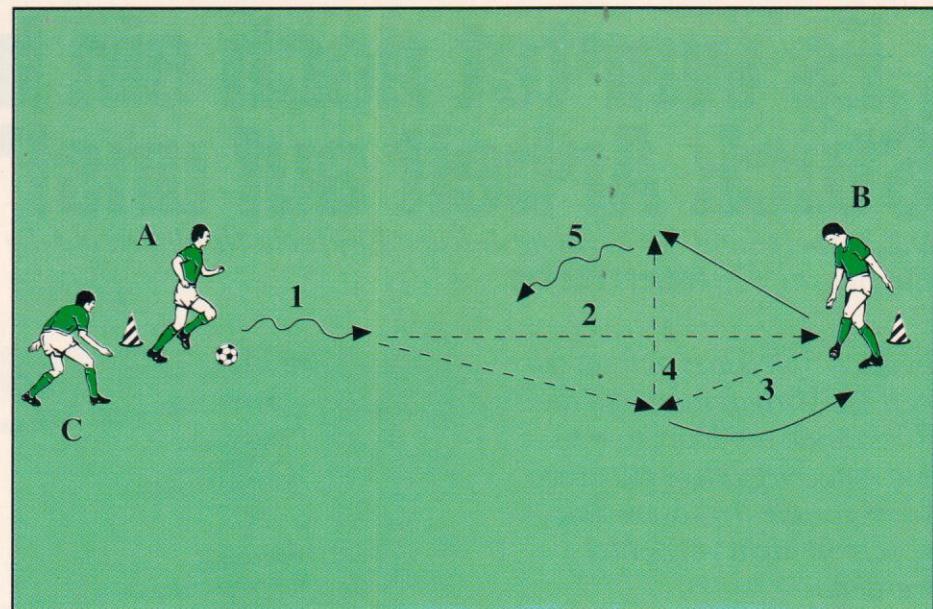
- Die Spieler laufen sich individuell von Seitenlinie zu Seitenlinie ein.

#### Stretching (5 Minuten)

- Die Spieler dehnen selbständig die Beinmuskulatur.

#### Technik-Übung I (4 Minuten) (Abb. 1)

- Die Spieler werden in fünf 3er-Gruppen aufgeteilt. 2 Spieler (A und C) auf der einen und 1 Spieler (B) auf der anderen Seite stellen sich zu Übungsbeginn in einem Abstand von etwa 15 Metern gegenüber auf. A hat zunächst einen Ball.
- Übungsablauf: A dribbelt kurz an, paßt dann zum Gegenüber B und läuft seinem Zuspiel hinterher. B läuft den Ball kurz seitlich zu A abprallen, der anschließend nochmals auf den vorlaufenden B querlegt. B nimmt den Ball kurz mit und spielt dann zu C usw.
- Anschließend folgt eine aktive Erholungsphase (Ballhochhalten).

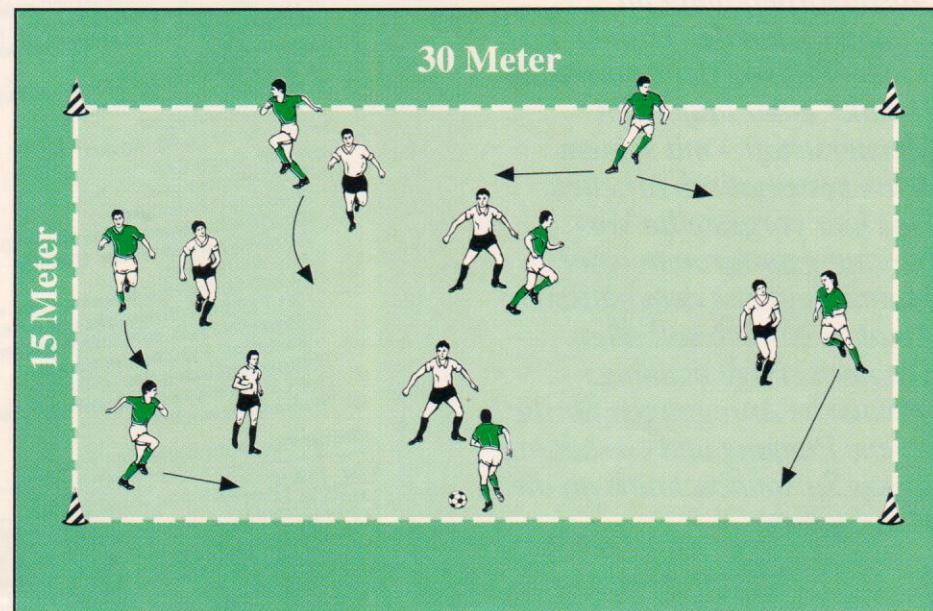


#### Technik-Übung II (4 Minuten)

- Gleiche Organisation wie bei der Technikübung I
- Übungsablauf: Wie bei der Technik-Übung I, A spielt nun aber sofort einen Flugball auf B, der dieses hohe Zuspiel möglichst volley abprallen lässt.

#### Stretching (5 Minuten)

- Die Spieler dehnen selbständig die Bein- und Rumpfmuskulatur.



### 6 gegen 4 und Regenerationsläufe im Wechsel (30 Minuten)

- Die Spieler werden in 3 Gruppen zu je 5 Spielern aufgeteilt.
- 2 dieser 5er-Gruppen treffen jeweils bei einer Spielform aufeinander, die dritte 5er-Gruppe absolviert in dieser Zeit einen vorgegebenen Regenerationslauf.

Der Wechsel zwischen den einzelnen 5er-Gruppen läuft folgendermaßen ab:

1. Gruppen A und B: 6 gegen 4/ Gruppe C: Lauf
  2. Gruppen B und C: 6 gegen 4/ Gruppe A: Lauf
  3. Gruppen C und A: 6 gegen 4/ Gruppe B: Lauf
- Der Wechsel erfolgt nach jeweils 4 Minuten.
- In dieser Organisationsform laufen 2 Durchgänge ab, anschließend folgt unter Anleitung des Trainers eine Lockerungsgymnastik.

#### Regenerationslauf

- Die Spieler bewegen sich in lockerem Tempo in der 5er-Gruppe über das ganze Sportgelände, wobei ein Gruppenmitglied die Laufwege vorgibt.
- Laufzeit: 4 Minuten

#### 6 gegen 4

- Die Spielform läuft in einem mit Hüttchen abgesteckten Feld von 15 x 30 Metern ab.
- Zu Spielbeginn wechselt ein Spieler in die andere Gruppe über, so daß sich innerhalb des Spielfeldes ein 6 gegen 4 ergibt.
- Die 6er-Gruppe versucht, mit höchstens 2 erlaubten Ballkontakteen den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Die 4er-Gruppe darf dagegen frei zusammen spielen.
- Zwischendurch wechselt bei einer Spielunterbrechung immer ein anderer Spieler für seinen Mitspieler in die 6er-Gruppe über.

### Positionsspiel 8 gegen 8 (15 Minuten) (Abb. 2)

- Die Spieler werden in 2 Mannschaften zu je 8 Spielern eingeteilt, wobei der Trainer das eine Team ergänzt.
- Die Spielform läuft in einem mit Hüttchen abgegrenzten Spielfeld von 20 x 35 Metern ab.
- Die jeweilige Angriffsmannschaft soll den Ballbesitz möglichst lange sichern. Dabei sollen die Spieler auf eine optimale, d.h. maximale Raumauftteilung innerhalb des engen Spielfeldes achten, indem die Positionen am Spielfeldrand konsequent besetzt werden.
- Je nach Spielsituation bilden 1 bis 2 Mittelspieler weitere Anspielstationen in der Mitte des Spielfeldes.
- Ansonsten können die Spieler frei kombinieren.

#### Auslaufen (5 Minuten)

- Die Spieler laufen selbständig auf dem ganzen Sportgelände locker aus.

## Eintracht Nordhorn Trainingsplan Januar 1995

Woche 1

Mo.	9.1.	18.30 Uhr	Training
Di.	10.1.	18.30 Uhr	Treffpunkt Krafttraining Sporthalle
Mi.	11.1.	18.30 Uhr	Training
Do.	12.1.	18.30 Uhr	Krafttraining
Fr.	13.1.	19.00 Uhr	Spiel gegen VFL Herzlake (Treff: 17.45 Uhr)
Sa.	14.1.		frei
So.	15.1.	11.00 Uhr	Training bzw. Hallenturnier in Lengerich (Abfahrt: 12.30 Uhr)

Woche 2

Mo.	16.1.	18.30 Uhr	Training
Di.	17.1.	18.30 Uhr	Krafttraining
Mi.	18.1.	18.30 Uhr	Training
Do.	19.1.		frei
Fr.	20.1.	18.00 Uhr	Training
Sa.	21.1.	14.30 Uhr	Spiel gegen Arminia Bielefeld (Treff: 13.00 Uhr)
So.	22.1.		frei

Woche 3

Mo.	23.1.	18.30 Uhr	Training
Di.	24.1.	18.30 Uhr	Krafttraining
Mi.	25.1.	19.00 Uhr	Spiel bei Sparta Nordhorn (Treff: 17.45 Uhr)
Do.	26.1.	18.30 Uhr	Krafttraining
Fr.	27.1.	18.00 Uhr	Training
Sa.	28.1.	14.30 Uhr	Spiel bei BW Papenburg (Abfahrt 12.15 Uhr)
So.	29.1.		frei

Woche 4

Mo.	30.1.	18.30 Uhr	Training
Di.	31.1.	18.30 Uhr	Krafttraining
Mi.	1.2.		frei
Do.	2.2.	18.30 Uhr	Training

Änderungen vorbehalten

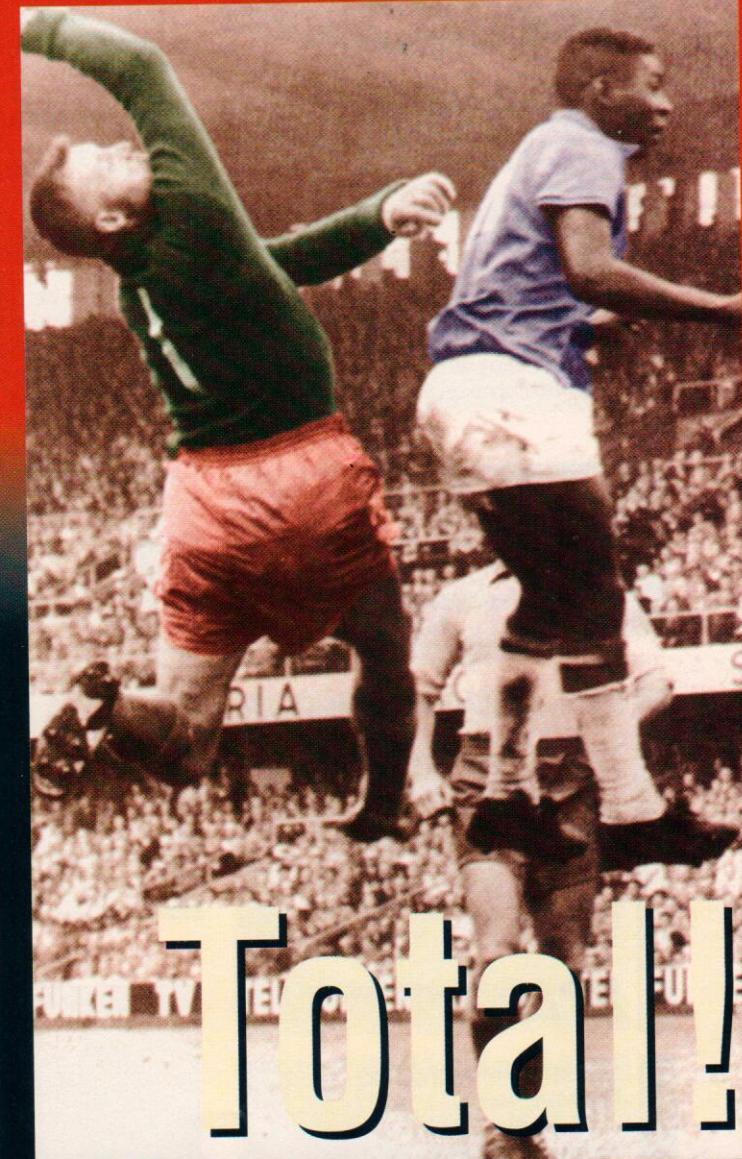
## Infos zu Training und Mannschaft

Das Durchschnittsalter umfasst 23,7 Jahre. Etwa 50% des Kaders ist aus der Jugendabteilung des Vereins hervorgegangen.

Normaler Trainingsumfang: 7 Trainingseinheiten in 2 Wochen, d.h. in einer Woche wird 4x, in der darauffolgenden Woche dagegen 3x trainiert.

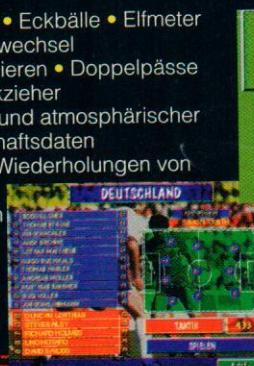
Spieldaten: 2 Viererketten/2 Spalten, wobei in der Deckung momentan noch mit festem Libero gespielt wird.

# Fußball



# Total!

- Aftertouch • Freistöße • Eckbälle • Elfmeter
- Spieler- und Positionswechsel
- Hechtsprünge • Jonglieren • Doppelpässe
- Volley-Kicks • Fallrückzieher
- Zuschauerreaktionen und atmosphärischer Sound
- Echte Mannschaftsdaten
- Humor • Vergrößerte Wiederholungen von Höhepunkten
- Matchwiederholungen
- Speicheroptionen
- Teamärzte
- Unglaublich gutes Ballgefühl .....



**ASM Hit!**  
Klaus Trafford:  
"Von allen Fußball-simulationen die bislang realistischste!"

Amiga Joker: "Und da von nationalen Ligaspiele über internationale Meisterschaften bis hin zur WM alles drin und dran ist, wird das Programm seinem hochtragenden Namen durchaus gerecht."

Exklusivvertrieb für Deutschland,  
Österreich und Schweiz:

**LEISURESOFT**  
Software für Amiga, PC und CD Rom

**95%**  
**CU AMIGA**

Croteam/  
Black Legend Software.

Leisuresoft GmbH  
Robert-Bosch-Str. 1 · 59199 Bönen

Im Fachhandel erhältlich für:  
Amiga · Amiga 1200 · PC und Kompatibler und CD Rom!

# 10.1.1995

## Kraftraum (15 Spieler)

Aufwärmen (45 Minuten)

### Einlaufen (12 Minuten)

- Die Spieler laufen sich zunächst im Tribünenbereich (Hallenflur) der Sporthalle mit verschiedenen Koordinationsübungen auf Trainer-Anleitung ein.
- Mögliche Laufformen:
  - Hopselauf
  - Armcirken vorwärts/rückwärts
  - Hüftschwingen im Seitwärtlauf
  - Hopselauf seitwärts
  - Schattenboxen

### Stretching und Kräftigung (25 Minuten)

- Stretching-Übungen für die wichtigsten fußballspezifischen Muskelgruppen nach Trainer-Anleitung (10 Minuten)
- Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur (15 Minuten)

### Stationstraining im Kraftraum

- Die Spieler durchlaufen paarweise einen Rundlauf mit verschiedenen Kraftübungen.
  - Je Station werden 2 Serien mit je 10 Wiederholungen absolviert, wobei die Belastungen individuell eingestellt werden.
  - Die Pausen werden mit Stretching- und Lockerungsübungen gestaltet.
1. Beinstrecker (Beincurler im Sitz)
  2. Beinbeuger (Beincurler im Sitz)
  3. Wadenheben im Sitz
  4. Adduktion/Abduktion
  5. Beinpresse
  6. Rumpfbeugen (Bauchmuskulatur)
  7. Rumpfbeugen (Rückenmuskulatur)
  8. Nackendrücke
  9. Nackenziehen
  10. Rudern mit enger Ellbogenführung

Hauptteil (50 Minuten)

# 11.1.1995

## Ascheplatz (15 Feldspieler + 1 Torhüter)

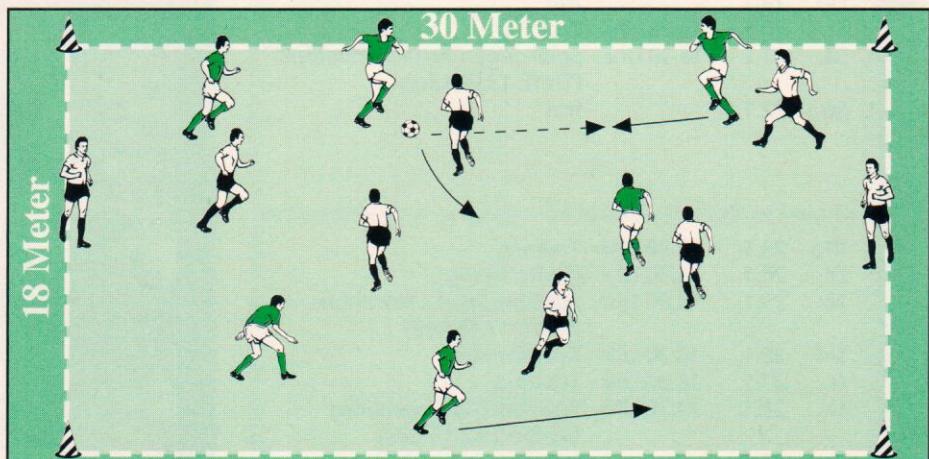
Aufwärmen (30 Minuten)

### Einlaufen/Dehnen (10 Minuten)

### Technik-Übungen (10 Minuten)

- Die Spieler werden in fünf 3er-Gruppen mit je einem Ball aufgeteilt und absolvieren verschiedene Aufgaben zur Technikschulung wie z.B.:
  1. Zuspiele in der Bewegung
  2. Ballkontrolle mit Körpertäuschung
  3. Doppelpässe
  4. Hinterlaufen

### Gymnastik-Partnerübungen (10 Minuten)



Hauptteil (55 Minuten)

### Schnelligkeitsschulung (12 Minuten)

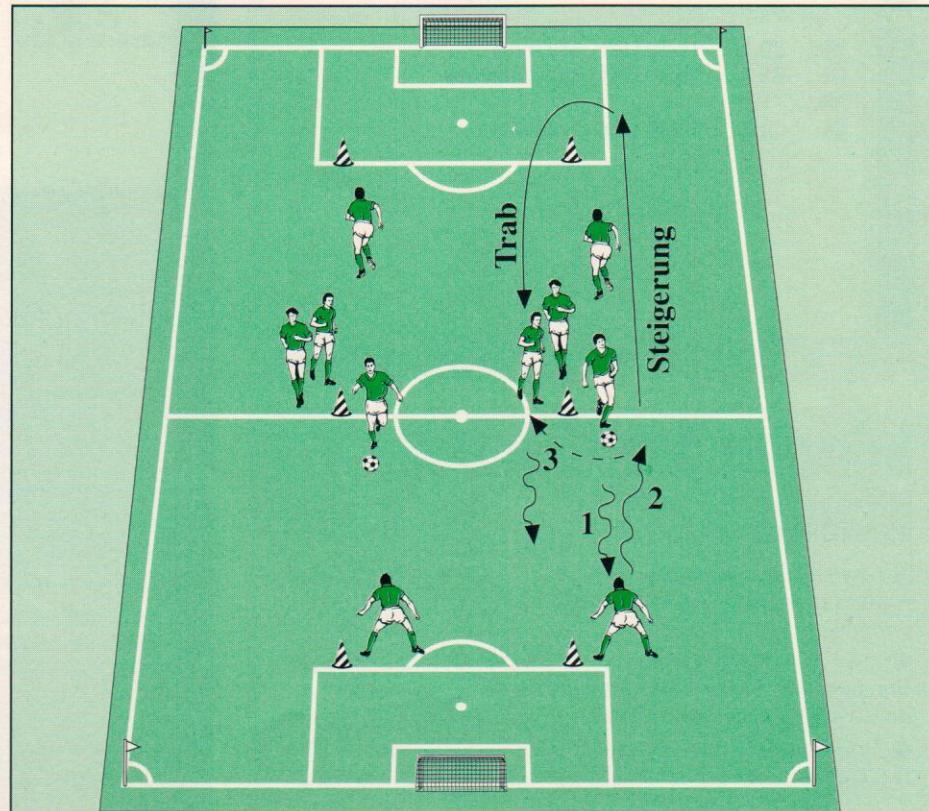
- Die Spieler absolvieren 2 x 5 Sprints von 12 bzw. 15 Metern.
- Nach jedem Antritt folgt zunächst ein Trab über 200 Meter.

### Positionsspiel 6 gegen 6 + 2 (30 Minuten) (Abb. 3)

- Die Mannschaften spielen in einem abgegrenzten Spielfeld von 18 x 30 Metern 6 gegen 6 von Anspieler zu Anspieler, die hinter den Grundlinien postiert sind.
- Schwerpunkte: Optimale Raumaufteilung, scharfe Zuspiele in den Fuß, Zusammenspiel möglichst mit 2 oder 3 Kontakten.
- Spielzeit: 3 x 6 Minuten mit einem Regenerationslauf von jeweils 6 Minuten in den Pausen.

### Komplexübung zur Konditionschulung (10 Minuten) (Abb. 4)

- Die Spieler unterteilen sich in 4er-Gruppen und absolvieren von Strafraum zu Strafraum eine Komplexübung mit Ball.



# 12.1.1995

## Ascheplatz (14 Spieler)

Aufwärmrunden (25 Minuten)

### Einlaufen (10 Minuten)

- Die Spieler laufen sich mit verschiedenen Koordinationsübungen unter Trainer-Anleitung ein.

### Intensives Stretching (5 Minuten)

### Steigerungsläufe (10 Minuten)

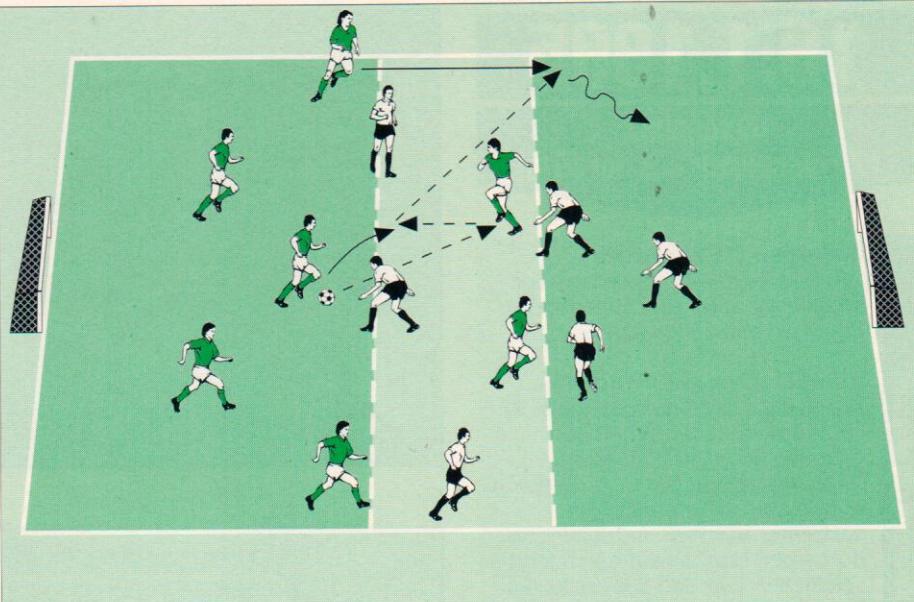
- Die Spieler fügen selbständig in einen lockeren Lauf von Seitenlinie zu Seitenlinie 4 Temposteigerungen über 30 bis 35 Metern ein.
- Anschließend folgt nochmals eine kurze Stretchingphase.

Hauptteil (50 Minuten)

### Schnellkraft- und Schnelligkeits-schulung (25 Minuten)

- Die Spieler absolvieren in dieser 1. Phase des Hauptteils verschiedene Schnellkraft-/Schnelligkeitsübungen.
- Zwischendurch wird jeweils ein längerer Regenerationstrab eingefügt (Wiederholungsmethode).
- Programmfolge:

- 1.) 5 Maximalsprints über jeweils 12 Meter



- 2.) 3 x 10 Anhocksprünge vorwärts
- 3.) Je 3 x 7 Einbeinsprünge (mit Anfersen) links und rechts
- 4.) 4 x 10 „Schlittschuhsprünge“ (mit kurzem Verharren nach der Landung in gebeugter Beinstellung/Oberkörper dabei nach vorne)
- 5.) Wechselsprints: 6 kurze Antritte über jeweils 5 Meter aus dem lockeren Trab heraus – danach 200 Meter Trab. Anschließend Lockerung/Stretching.

### 7 gegen 7 mit einer Direktspiel-Zone (15 Minuten) (Abb. 5)

- 2 Mannschaften spielen innerhalb eines Feldes von 35 x 50 Metern auf zwei 5-Meter-Tore.
- In der Spielfeldmitte ist mit Hütchen eine Zone markiert, in der beim Angriffsaufbau und vor einem Torabschluß mindestens 1 Direktspiel erfolgen muß.

### Auslaufen (10 Minuten)

# 15.1.1995

## Sondertraining mit dem Assistententrainer (9 Spieler)

Aufwärmrunden (25 Minuten)

### Einlaufen (10 Minuten)

- Die Spieler laufen sich individuell von Seitenlinie zu Seitenlinie ein.

### Technik-Übungen (10 Minuten)

- Die Spieler werden in fünf 3er-Gruppen mit je einem Ball aufgeteilt und erfüllen verschiedene Aufgaben.

1. Die Spieler passen sich innerhalb der 3er-Gruppe aus dem Dribbling heraus genau in den Lauf zu.
2. Gleicher Übungsablauf, aber der angespielte Spieler nimmt den Ball mit einer Drehung in die entgegengesetzte Laufrichtung mit.
3. Innerhalb der 3er-Gruppe werden Doppelpässe gespielt.
4. Der Spieler am Ball spielt zunächst mit einem anderen Gruppenmitglied einen Doppelpaß, um dann den 3. Spieler mit einer Finte zu überspielen.
5. Innerhalb der 3er-Gruppe werden lange Flugbälle gespielt.

### Stretching (5 Minuten)

### 1 gegen 1-Turnier (25 Minuten)

- 2 Gruppen von je 4 Spielern.
- In 2 Feldern von 20 Metern Länge spielt zunächst in einem 1. Durchgang innerhalb der 4er-Gruppen jeder gegen jeden (je 2 Minuten).
- Für einen 2. Durchgang werden dann neue 4er-Gruppen aus den beiden Erst- bzw. Letztplazierten der Vorgruppen gebildet.
- Regenerationslauf von 5 Minuten.

### 1 + 4 gegen 4 auf zwei 5-Meter-Tore (15 Minuten)

- Aus dem Zusammenspiel heraus sind nur direkte Treffer erlaubt.
- Anschließend folgt ein Auslaufen.

## Internationale Fußballturniere

### Copa de Roses '95

in Roses, Costa Brava, Spanien

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

Ostern

Pfingsten

Herbst

08.04.- 15.04.95

03.06.- 10.06.95

30.09.- 07.10.95

15.04.- 22.04.95

10.06.- 17.06.95

Trainingslager a. Anfrage

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske

sehr gute \*\*\* u. \*\*Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse

fast alle mit Schwimmbad, Frühstücksbuffet u. Menuewahl

Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

Internacional Roses Esportiva

D-69126 Heidelberg, Bothestraße 47

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

### Das bieten wir: (und vieles mehr!!!)

- ✓ Kostenlose deutsche Auslandskrankenversicherung für 10 Tage der Reise
- ✓ Drei Rasenplätze im Sportzentrum mit Flutlicht, 2 vollklimat. Super-Hallen
- ✓ Keine Stornokosten, Startgelder oder sonstige versteckte "Gebühren"
- ✓ Deutsche Turnierleiter, qualifizierte Schiedsrichter nur mit SR-Ausweis
- ✓ Ab 48 Pers 3 Freiplätze oder 900,- DM Fahrtzuschuß, Pokale für alle Msch.
- ✓ Turnier-Haftpflichtversicherung von 200 Mio. Peseten (ca. 2,6 Mio. DM)
- ✓ DM 10,00 Jugendzuschuß für Junioren / Juniorinnen gemäß Spielbericht
- ✓ Sportlerfei mit Life-Musik am Anreisetag -freie Mietwagen bei Notfällen
- ✓ Turnierbesprechung am Sonntagmorgen mit katalanischem Sektfreühstück
- ✓ Eröffnungsfeier mit Rahmenprogramm - gute Freizeitgestaltung vor Ort
- ✓ Bürgermeisterempfang im Rathaus Roses mit Gastgeschenk der Stadt
- ✓ Farbprospekt der Sportanlagen und eine begrenzte Anzahl Turnier-Videos
- ✓ Kosten (ohne Fahrt) DM 308,- für Erwachsene, DM 208,- für Busfahrer und Kinder von 5 - 8 Jahre, Kinder unter 5 Jahre sind beim Turnier frei

# 16.1.1995

## Rasenplatz (17 Feldspieler + 1 Torhüter)

Aufwärmen

### Einlaufen (15 Minuten)

- Die Spieler wärmen sich mit verschiedenen Lauf- und Stretching-übungen selbständig auf.

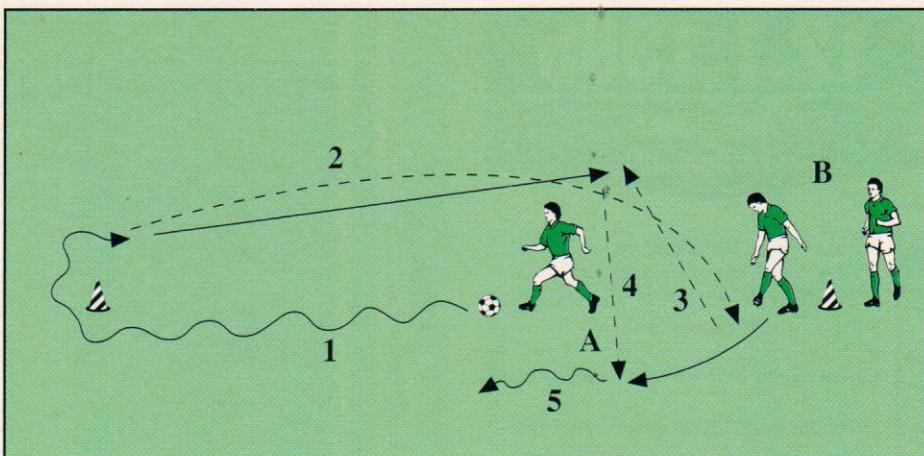
Technik-

### schulung (10 Minuten) (Abb. 7)

- Die Spieler teilen sich in 3er-Gruppen mit je einem Ball auf.
- Übungsablauf: Der erste Spieler A dribbelt um ein etwa 25 Meter entferntes Hütchen und spielt von dort einen Flugball auf den nächsten Spieler B. B lässt den Ball nochmals kurz zum nachgelaufenen A prallen, der wiederum in den Lauf von B vorlegt. B startet dann zum Dribbling um das Hütchen und spielt zu C usw.
- Anschließend folgt nochmals eine Stretchingphase (5 Minuten).

Wärmen

(30 Minuten)



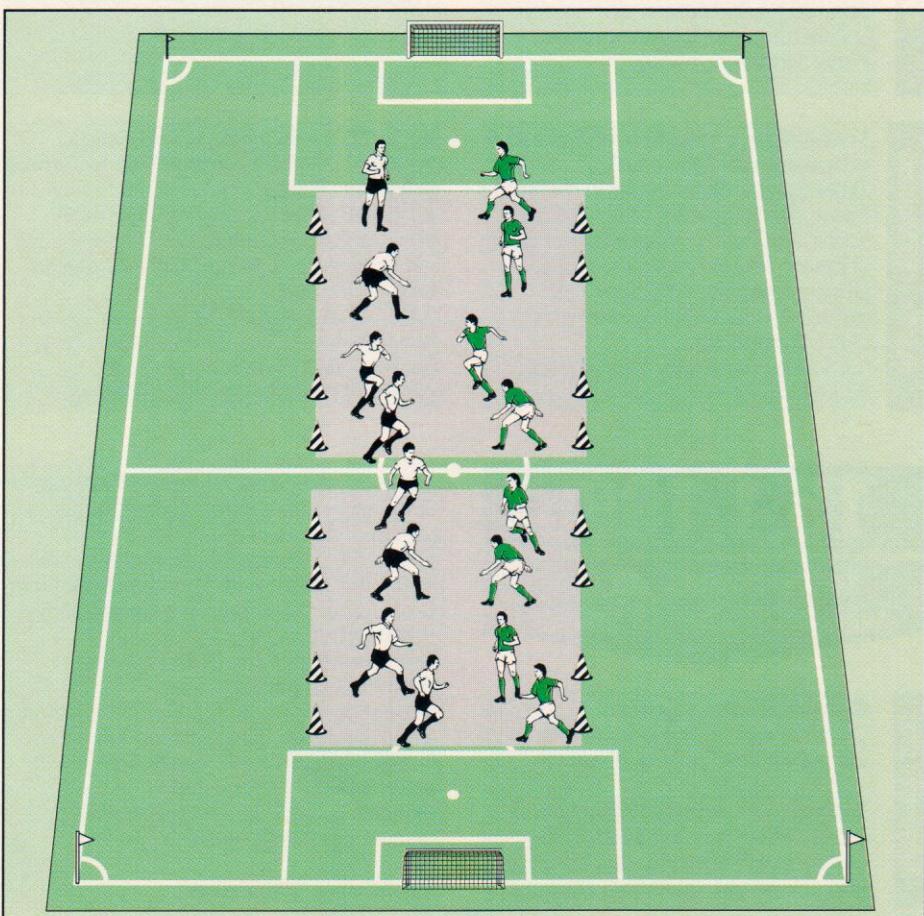
Hauptteil

(50 Minuten)

### Verschiedene Parteispiele nach dem „Bochumer Modell“

- Die Spieler bilden zunächst 2 Gruppen von je 8 Spielern.
- In jeder Hälfte sind vom 16er bis zur Mittellinie jeweils 2 Felder mit kleinen Paralleltoren aufgebaut.
- Der 17. Feldspieler, der wegen einer Überbelastung geschont werden soll, übernimmt Aufgaben bei einem Torhüter-Sondertraining.
- **Spielform 1:** 4 gegen 4 auf je 2 kleine Hütchentore (5 Minuten). Im Anschluß erfolgen ein lockerer Lauf und Stretching.
- **Spielform 2:** 2 x 2 gegen 2 von Kleintor zu Kleintor (2 x 2 Minuten).
- **Spielform 3:** 4 x 1 gegen 1 auf je ein kleines Hütchentor mit Torerzielung von beiden Seiten (2 x 1 Minute).

### Positionsspiel 8 gegen 8 auf einem Viertel-Feld (10 Minuten) Regenerationslauf (15 Minuten)



Jetzt zu Sonderpreisen!

## Fußball '95 –

der offizielle DFB-Kalender zur Fußball-Weltmeisterschaft '94

Mit packenden Spielszenen u.a. aus den Spielen Deutschland gegen Belgien, Bolivien und Bulgarien, sowie aus den Begegnungen Schweden – Brasilien, Italien – Bulgarien.

Expl.: 1	5	10+1
Preis: DM 18,80	DM 85,-	DM 169,-

(statt 25,-)

Versandspesenanteil bei Einzelbestellungen: DM 5,-  
darüber Lieferung frei Haus.

# 18.1.1995

**Ascheplatz  
(15 Feldspieler + 2 Torhüter)**

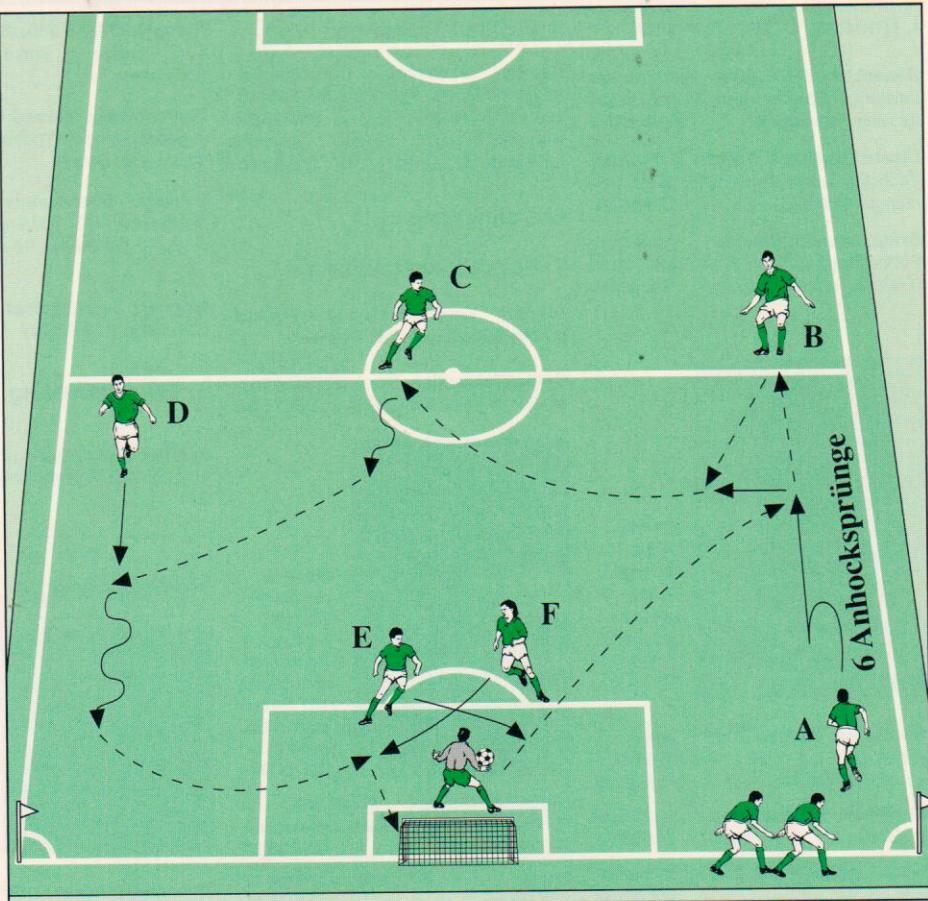
Aufwärmten (25 Minuten)

### Einlaufen (10 Minuten)

□ Die Spieler wärmen sich mit verschiedenen Lauf- und Stretchingübungen individuell auf.

### Komplexübung „Barca“ (15 Minuten) (Abb. 8)

□ Der Trainer teilt die Spieler in 2 Gruppen ein, die jeweils in einer Hälfte seitenvorkehr die gleiche Übung absolvieren.  
 □ Nach etwa 7 Minuten tauschen die beiden Gruppen.  
 □ Ablauf der Komplexübung:  
 1. 6 Anhocksprünge von A  
 2. A nimmt den vom Torhüter geworfenen Ball mit und paßt zu B  
 3. Rückpaß von B auf A, der das Spiel auf C im Mittelkreis verlagert  
 4. C spielt nach der Ballkontrolle einen Flugball auf D am Flügel  
 5. D dribbelt in Richtung Grundlinie und flankt auf das Angreifer-Paar E und F vor das Tor.  
 Hinweis: Die Spieler rücken nach einer Aktion jeweils weiter.



### Positionsspiel 5 gegen 5 + 2 und Hütchenlauf im Wechsel (20 Minuten)

□ 3 Gruppen von je 5 Spielern.  
 □ Positionsspiel:

Die 5er-Gruppen A und B treffen in einem Feld von 15 x 25 Metern im 5 gegen 5 aufeinander (vgl. 11.1.). Die beiden Anspieler werden dabei von der 5er-Gruppe C gestellt.

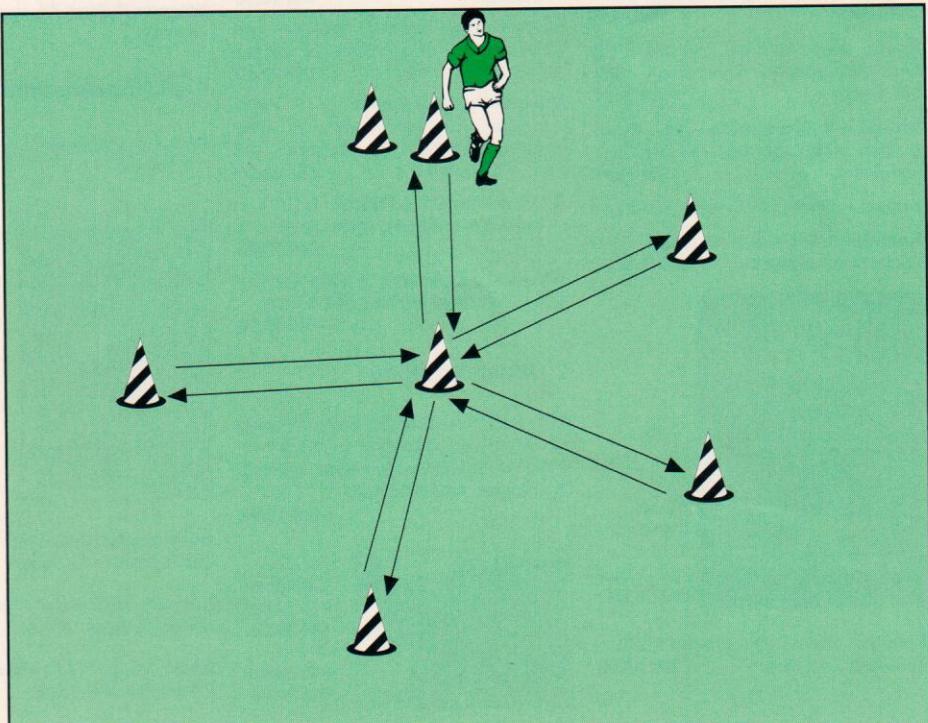
□ Hütchenlauf (je 3 Durchgänge pro Spieler der Gruppe C): Innerhalb eines „Hütchen-Kreises“ werden die Hütchen an den Wendepunkten ausgetauscht.

□ Der Gruppenwechsel erfolgt nach 10 Minuten.

### 9 gegen 9 in einer Hälfte mit Schwerpunkt „Flügelspiel“ (20 Minuten)

□ Die beiden Mannschaften werden unter positionsspezifischen Aspekten zusammengestellt: So spielen in der einen Mannschaft die Außenspieler der beiden Viererketten der Stammformation zusammen.

□ Jeder Treffer aus einem einem-Flügelangriff heraus zählt doppelt.



## ROPE SKIPPING



Spezialsprungseile und Informationen – Super Erfolgsergebnisse in Schule und Verein

Empfohlen von der „World Rope Skipping Federation“

Skip and Jump Europe. Am Sichenweg 7. 67705 Stelzenberg Tel.: 06306-6661. Fax: 06306-6662



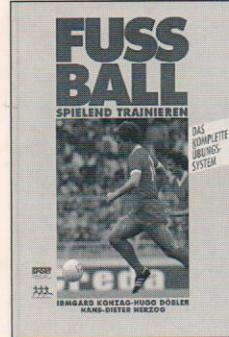
# Fußball-Bibliothek

## I. Umfass. Darstellungen

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung. Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten DM 22,00

**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



**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

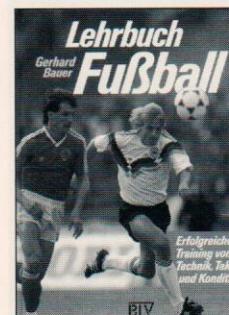
**Klante:** Praktische Psychologie. Beratung und Betreuung im Fußball-Sport. 226 Seiten DM 36,00

**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



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

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

**Talaga:** 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

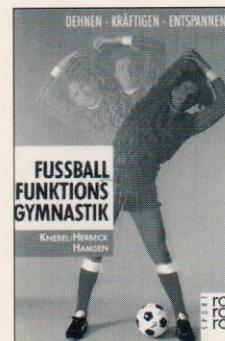
**Konzag, u.a.:** Fußball spielen und trainieren. 200 Seiten DM 39,80

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung

**Auste:** Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Auflage), 282 Seiten DM 16,90

**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

**Frank:** Fußball-Konditionsgymnastik. 132 Seiten DM 16,90

**Freiwald:** Aufwärmen Fußball. 160 Seiten DM 16,90

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

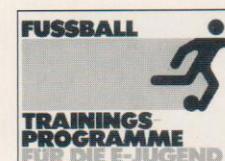
**Grindler/Pahike/Hemmo:** WFW-Handbuch "Fußball-Praxis". 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten DM 28,00

**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

**Asmus/Hönl/Piekarski:** Fußballtraining für Kinder und Jugendliche. Tips für ein alters- und leistungsgemäßes Training. 120 Seiten, sehr viele Abb. DM 19,90



**Bauer:** Richtig Fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer. DM 22,00

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

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

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

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

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

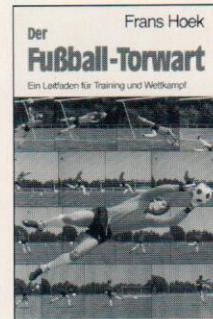
**Pfeifer/Maier:** "Fußball-Praxis". 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition). 290 Seiten DM 28,00

**Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 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 Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten DM 21,80



**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 3. Aufl., 296 Seiten, viele Abb. DM 32,00

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

### 4. Übungssammlungen

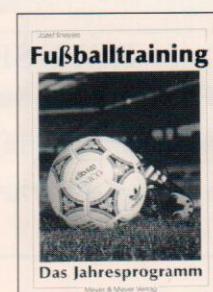
**Benedek:** Fußball – 600 Übungen. 416 Seiten DM 29,80



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

**Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. DM 30,80

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



**Sneyers:** Fußball-training. Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr. 306 Seiten DM 34,00

**Mayer:** Spieltraining Fußball. 288 Seiten DM 16,90

**Stapelfeld:** Fußball – Zweikämpfe gewinnen. 206 Seiten DM 16,90

**Steiger:** Jonglieren mit dem Fußball. Perfekte Ballbeherrschung in 10 Lektionen. 112 Seiten DM 14,90

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

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

## 5. Sonstiges

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



**Biener:** Fußball, Sportmedizin, -ernährung, -unfälle. 144 Seiten DM 16,80

**Sportdatei 94/95:** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) DM 22,80

**REINHOLD KLANTE**



**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.  
**Fußballgeschichten für Kinder ab 8 J.**

# 20.1.1995

Ascheplatz (18 Spieler)

Aufwärmrunden (25 Minuten)

## Ballarbeit in der 3er-Gruppe

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

  1. Zupassen in der Bewegung
  2. Nach jedem Abspiel: Hocke, Kopfballimitation, Strecksprung usw.
  3. Ballkontrolle mit einer Körpertäuschung/einem Richtungswechsel
  4. Doppelpaß-Kombinationen
  5. Fordern langer Zuspiele mit einem Antritt
  6. Direktes Weiterleiten langer Zuspiele zum 3. Spieler
  - Stretching-Phasen zwischen den Technik-Aufgaben.

## Schnelligkeits- und Schnellkraftprogramm (40 Minuten)

- Die Spieler absolvieren Übungen zum speziellen Trainingsschwerpunkt „Schnelligkeitsverbesserung“ sowie einige Kräftigungsübungen.
- Die Spieler müssen sich zwischen den einzelnen Laufübungen jeweils ausreichend erholen können (z.B. 200 Meter lockerer Trab).
- Programmablauf:
  1. Maximal-Sprint über 12 Meter (6x)
  2. Anhocksprünge vorwärts über Hürden (4 x 6)
  3. Liegestütze (2 x 20)
  4. Einbeinsprünge über Hürden auf dem linken und rechten Bein (3 x 6)
  5. Crunches auf der Iso-Matte (2 x 20)
  6. „Schlittschuhsprünge“ (3 x 10)
- Nach Ablauf des kompletten Programms und vor dem Abschlußteil des Trainings werden noch einige leichtere Technik-Übungen (Ballhochhalten in der Gruppe) eingeschoben.

## 9 gegen 9 auf 2 Tore mit einer „Direkt-Spielzone“ (20 Minuten)

- Die Spieler werden für dieses abschließende Trainingsspiel untermannschaftstaktischen Überlegungen mit Blick auf die geplante Stammformation des Rückrunden-Auftakts zusammengestellt.
- Der Ablauf des Spiels ist identisch mit der Spielform aus der Trainingseinheit vom 12.1.1995.

## 9 gegen 9: Schulung von Standard-Situationen

- Für dieses Taktik-Spiel werden die Mannschaften nochmals neu zusammengestellt: In Mannschaft A spielen alle Spieler, die für die Standardsituation „Eckstoß“ in der Offensive eingeplant sind.
- Der Trainer unterbricht zwischendurch das Spiel, wonach Team A jeweils mit einem Eckstoß fortsetzt.

## Auslaufen (10 Minuten)

# 23.1.1995

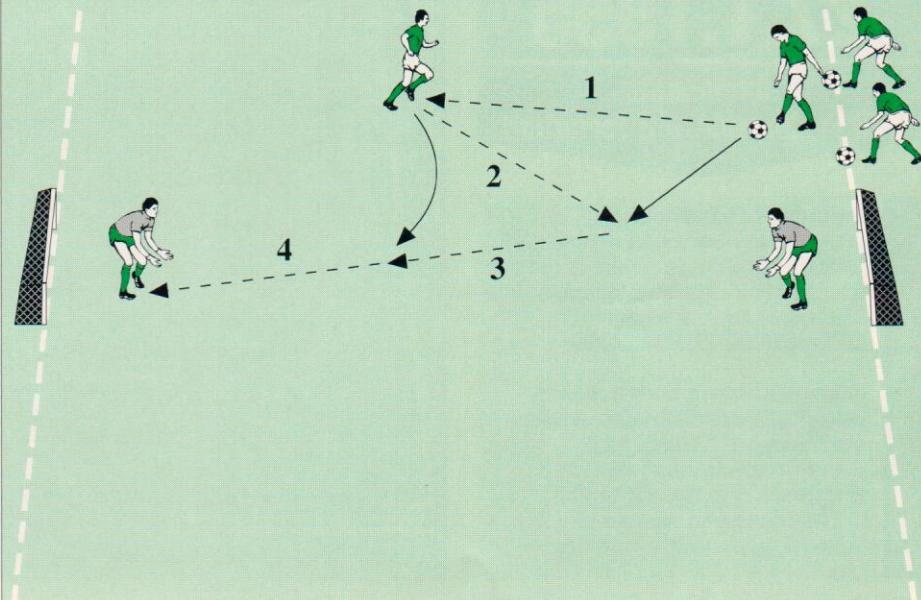
Ascheplatz  
(16 Feldspieler + 2 Torhüter)

Aufwärmrunden (25 Minuten)

## Einlaufen (10 Minuten)

### Handball-Kopfballspiel (15 Minuten)

- Auf 2 Spielfeldern spielen jeweils 2 Mannschaften 4 gegen 4 Handball auf zwei 5-Meter-Tore.
- Treffer können nur per Kopf nach Zuwurf erzielt werden.
- 2 Durchgänge von je 5 Minuten: Beim 2. Durchgang spielen die beiden Sieger- bzw. Verliererteams.
- Anschließende Stretchingphase.



## Torschußübungen auf 2 Tore

- 2 Tore mit Torhütern werden im Abstand von 35 Metern aufgestellt.

### Torschußübung 1:

- Die Spieler stellen sich neben Tor 1 auf: Ballvorlage über 10 Meter, Sprint zum Ball und Abschluß bei Tor 2.

### Torschußübung 2:

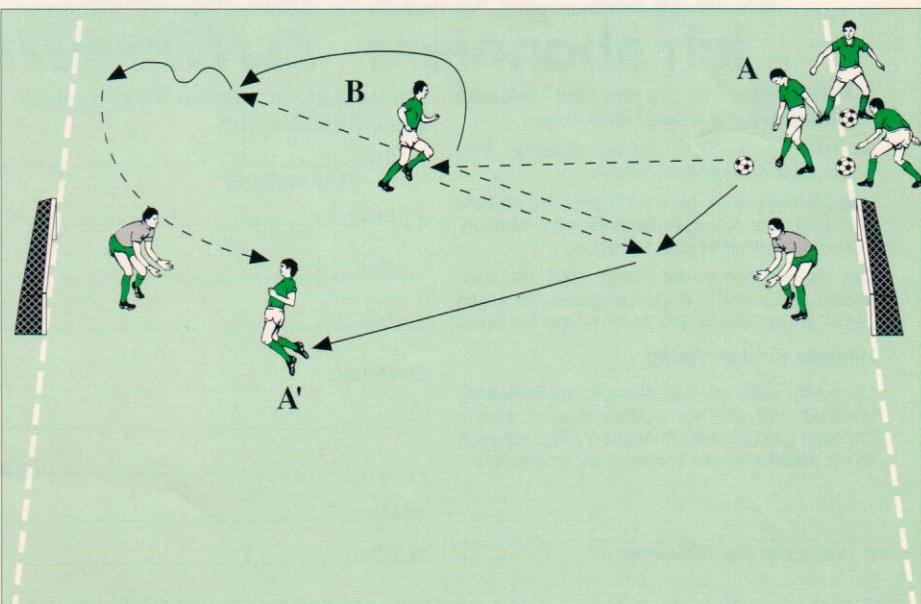
- „Doppelter Doppelpaß“ und Torschuß auf das andere Tor (Abb. 10).

### Torschußübung 3:

- Rückpaß nach einem „Abbrechen“ in der Angriffsmitte und Torschuß (Abb. 11).

## Minutenläufe (35 Minuten)

- Die Spieler absolvieren in der Gruppe Läufe von 3 – 6 – 9 – 6 – 3 Minuten.
- Dazwischen werden Erholungsphasen von 1 – 1,5 – 2 – 1,5 Minuten (Lockern/Stretching) eingefügt.



# 26.1.1995

## Ascheplatz (16 Feldspieler + 2 Torhüter)

Aufwärmten (30 Minuten)

**Einlaufen (10 Minuten)**

- Die Spieler wärmen sich individuell mit verschiedenen Laufformen sowie Stretching- und Lockerungsübungen auf.

**Lauf- und Koordinationsübungen (15 Minuten)**

- Die Spieler bewegen sich paarweise mit verschiedenen Laufaufgaben über eine abgesteckte Strecke von etwa 20 Metern. Der Rückweg erfolgt in lockerem Trab.

**Laufaufgaben:**

- 2 Laufstrecken wechselseitiges Armcirken vorwärts.
- 2 Laufstrecken Anfersen.
- 2 Laufstrecken wechselseitiges Armcirken rückwärts.
- Je 2 Laufstrecken schnelles Hüftschwingen links und rechts (kurze, schnelle Schritte und Drehungen).
- 2 Laufstrecken Skippings.
- 2 Laufstrecken hoher und explosiver Hopserlauf.
- 2 Laufstrecken „Nähmaschine“:
- 2 Laufstrecken Sprunglauf.
- 2 Laufstrecken mit kurzen seitlichen Ausfallschritten zwischendurch.
- 2 Laufstrecken lockerer Hopserlauf.

**Stretching und Lockerung (5 Minuten)**

- Die Spieler absolvieren nochmals selbständig einige Gymnastikübungen für die wichtigsten Muskelgruppen.

**Standardsituationen-Schulung und Torschußübungen in 2 Gruppen (20 Minuten)**

- Die Spieler werden unter aufgaben spezifischen Aspekten in 2 Gruppen unterteilt, die unabhängig voneinander an verschiedenen Trainingsschwerpunkten arbeiten.

**Gruppe 1:**

- Freistoß-Varianten mit den betreffenden „Spezialisten“

**Gruppe 2:**

- Torschußübungen mit dem Co-Trainer zu den Schwerpunkten „Doppelpaß am Flügel“ und „Hinterlaufen am Flügel“

**9 gegen 9 auf 2 Tore (15 Minuten)**

- Schwerpunkt: Abseitsstellen und Kontern nach gegnerischen Standards.
- Abschließendes Auslaufen.

# 27.1.1995

## Ascheplatz (16 Feldspieler + 2 Torhüter)

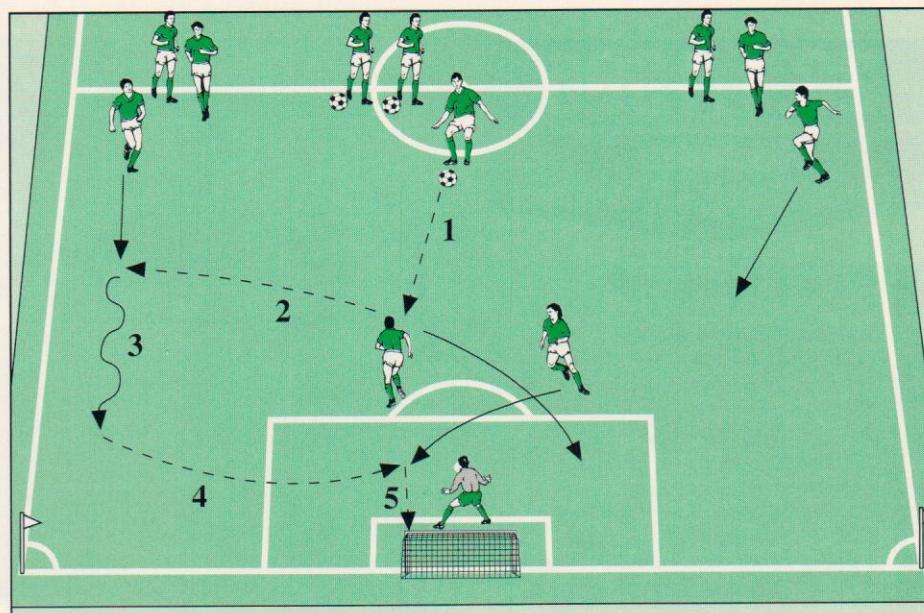
Aufwärmten (25 Minuten)

**Ballarbeit (15 Minuten)**

- Die Spieler bewegen sich mit Ball unter Anleitung des Trainers mit verschiedenen Aufgabenstellungen von Seitenlinie zu Seitenlinie.
- Zwischendurch Stretching

**Komplexübung zum Schwerpunkt „Einschalten des Außenverteidigers“ (Abb. 12)**

- Die Torschußübung läuft in 2 Gruppen in beiden Hälften ab.
- Zwischendurch werden einige Stretchingübungen eingefügt.



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**

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

ab Heft   /Jahr    (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/91) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1995 (12 Ausgaben, davon 4 in 2 Doppelausgaben) 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.

**Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:**

Expl. \_\_\_\_\_  
(Titel abkürzen)

Expl. \_\_\_\_\_

Expl. \_\_\_\_\_

Expl. \_\_\_\_\_

**Besteller:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

**Gewünschte Zahlungsweise:**

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

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

2. Unterschrift des Abonnenten

**Torschußübungen zum Komplex „Sprint – Torschuß“ (30 Minuten)**

□ Die Übungen laufen in 2 Gruppen jeweils vor einem Tor mit Torhüter ab.  
□ Von jeder Übung werden 3 Serien mit je 6 Wiederholungen angesetzt. Um die Beidfüßigkeit zu schulen, werden dabei je 3 Torschußaktionen von links bzw. rechts gestartet.

**Torschußübung 1:**

□ Der jeweilige Spieler paßt den Ball von der Torauslinie neben dem Tor zwischen 2 Hütchen am Elfmeterpunkt hindurch, sprintet danach sofort um ein Hütchen und kommt möglichst direkt zum Torabschluß (**Abb. 13**).

**Torschußübung 2:**

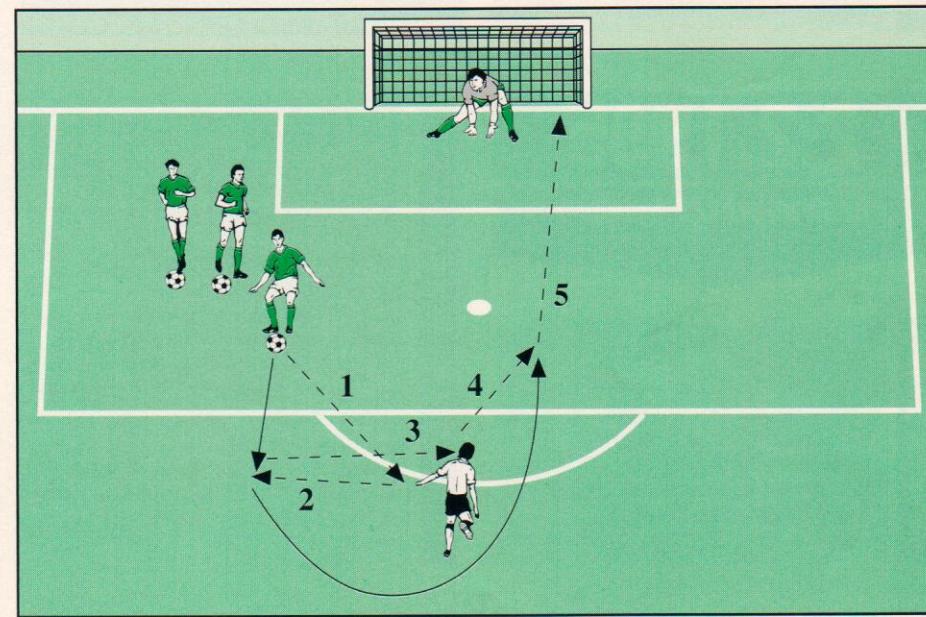
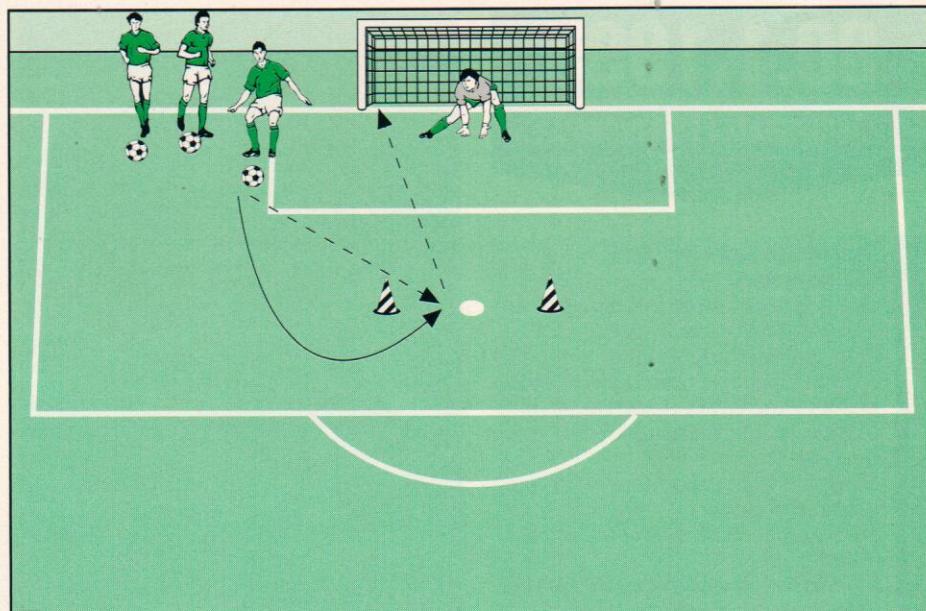
□ Der jeweilige Spieler paßt von der Strafraumgrenze aus zum Trainer im Rückraum. Der Trainer lässt seitlich prallen. Der Spieler erläuft den Ball, spielt nochmals zum Trainer und hinterläuft diesen. Der Trainer paßt in den Lauf des Spielers, der möglichst direkt auf das Tor schießt (**Abb. 14**).

**Torschußübung 3:**

□ Jeweils 2 Spieler stellen sich etwa 40 Meter vor dem Tor links und rechts neben dem Trainer auf. Nach einem Steilpaß des Trainers sprinten beide Spieler gleichzeitig zum Ball. Es folgt ein Zweikampf um den Ball bis zum Torabschluß.

**9 gegen 9 auf 2 Tore in einer Hälfte mit einer Flügelzone (15 Minuten)**

□ Auf beiden Seiten ist in Verlängerung der Strafraumseitenlinien jeweils eine Flügelzone markiert.  
□ In diesen Zonen können die Mannschaften frei kombinieren, im mittleren Bereich sind dagegen höchstens 2 Ballkontakte erlaubt.



## Internationale Turniere 1995



Internationale Ostersportwoche (Fußball und Handball) in **Tossa de Mar/Lloret de Mar (Spanien)** 7.-16.4.1995 aufgrund der starken Nachfrage auch 14.-23.4.1995

**Costa Brava-Cup DM 299,- VP** (Transfer ab DM 140,-)

Intern. Jugendfußball-Turnier in **Karby/Ostsee** 24.-28.5.1995  
**Ostsee-Cup DM 189,- VP** (ohne Anreise)

Intern. Jugendfußball-Turnier in Hennstedt/Nordsee 2.-5.6.1995

F-,E-,D-,C-Jugend + Mädchen (F- und E-Jugend in 7-er)

**Eider-Cup DM 119,- HP** (ohne Anreise), Verlängerung möglich!  
Intern. Pfingstsportwoche (Fußball u. Handball)

in **Tossa de Mar/Lloret de Mar (Spanien)** 2.-11.6.1995

**Cup Villa de Tossa DM 299,- VP** (Transfer ab DM 140,-)

Intern. Sportbegegnungen (Fußball, Handball, Volleyball) in **Rimini (Italien)** 2.-11.6.1995

**Rimini-Cup DM 330,- VP** (Transfer ab DM 140,-)

Intern. Sportbegegnungen (Fußball u. Handball) in **Balatonalmadi/Plattensee (Ungarn)** 2.-11.6.1995

**Balaton-Cup DM 379,- VP** (Transfer ab DM 130,-)

Intern. Jugend- und Damenfußball-Turnier **Pondus-Cup** in **Norresundby/Dänemark** 23.-29.7.1995

**DM 255,- VP** (ohne Anreise)

Intern. Jugend- und Damenfußball-Turnier **Kiel-Cup** in Kiel/Schleswig-Holstein 30.7.-4.8.1995 **DM 179,- VP** (ohne Anreise)

**Herbstferien 1995**

Termine 29.9.-8.10. ★ 6.-15.10 ★ 13.-22.10.

Intern. Sportbegegnungen und -turniere in **Balatonalmadi und Balatonfüred/Plattensee (Ungarn)** **DM 379,- VP** (Transfer ab DM 130,-)

Intern. Sportbegegnungen in **Rimini/Italien** **DM 330,- VP** (Transfer ab DM 140,-)

Intern. Herbst-Fußball-Turniere in **Tossa de Mar und Lloret de Mar** **DM 279,- VP** (Transfer ab DM 140,-)

Preise ohne Anreise. Wir vermitteln auch den Bustransfer. Teilnahme auch ohne Sportprogramm möglich.

Sonderpreis für Gruppen-Reiseleiter.

**Fordern Sie unverbindlich unsere kostenfreien Ausschreibungen an: Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen**

Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12a, 24146 Kiel 14

Tel.: 04 31/78 25 36, Fax: 04 31/78 25 90

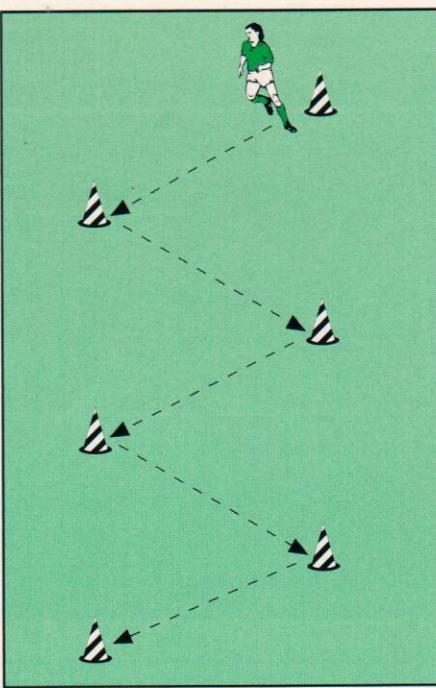
# 30.1.1995

Ascheplatz (16 Spieler)

## Aufwärmten (25 Minuten)

### Stationen-Lauf mit Ball (25 Minuten)

- Die Spieler laufen mit dem Ball am Fuß von Station zu Station.
- Station 1: Slalomdribbling
- Station 2: Zielstoß durch ein 1 Meter breites Hütchentor aus etwa 20 m
- Station 3: Steigerungsdrillling entlang der Strafraumlinie
- Station 4: Ballhochhalten in der Vorwärtsbewegung
- Station 5: Dribbling um den Mittelkreis herum
- Station 6: Ballhochhalten in der Vorwärtsbewegung nur per Kopf
- Station 7: Ball hoch vorspielen, nachstarten und kontrollieren



## Hauptteil (50 Minuten)

### Koordinationsübungen mit und ohne Ball (15 Minuten)

- Die Spieler absolvieren Aufgaben zur Koordinationsschulung:

  1. „Hampelmann“ in Variationen
  2. Gleichzeitiges Dribbling von 2 Bällen um ein Hütchen und zurück
  3. Gegenläufiges Armkreisen
  4. Paarweises Zuspielen von 2 Bällen gleichzeitig (10 Meter Abstand)
  5. Wechselrollen in 3er-Gruppen

### Wechselsprints durch einen Hütchen-Parcours (10 Minuten)

- 6 Hütchen sind in einem Abstand von etwa 6 Metern in Zick-Zack-Form aufgebaut (**Abb. 15**)
- Die Spieler durchsprinten den Parcours mit verschiedenen Drehungen an den Wendemarken (je 2 Durchgänge):
  1. Drehung rechts, 2. Drehung links,
  3. Drehung im Wechsel rechts/links.

### Positionsspiel 8 gegen 8 auf einem Viertelfeld (20 Minuten)

# 2.2.1995

Ascheplatz (22 Spieler)

## Aufwärmten (25 Min.)

### Individuelle Ballarbeit (10 Minuten)

- Die Spieler haben je einen Ball und bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen in einem Viertel-Spielfeld.
- Zwischendurch werden dabei Stretchingphasen eingefügt.

## Hauptteil (60 Minuten)

### Kreisspiel 5 gegen 2 (10 Minuten)

- 2 Gruppen spielen gleichzeitig in 2 abgegrenzten Spielfeldern von 15 x 20 Metern jeweils 5 gegen 2.

### 11 gegen 11 über das ganze Spielfeld (50 Minuten)

- Der Trainingskader wird mit Spielern aus der II. Mannschaft ergänzt, so daß ein längeres Trainingspiel unter spielfeindlichen Verhältnissen ablaufen kann.
- Schwerpunkte:  
Mannschaft A: Mittelfeld-Pressing  
Mannschaft B: Sicherer Aufbauspiel
- Anschließendes Auslaufen

## Grundsätze der Trainingsarbeit

Der Ball steht im Mittelpunkt (fast) jeden Trainings. Über kleine Parties/Positionsspiele in relativ engen Spielräumen wird eine intensive Arbeit im Bereich Technik-Taktik und im Ausdauerbereich geleistet.

Innerhalb der Trainingseinheiten wird versucht, durch ein Differenzieren der Belastung (z.B. Sonderaufgaben) die Spieler in einen optimalen Leistungszustand zu bringen.

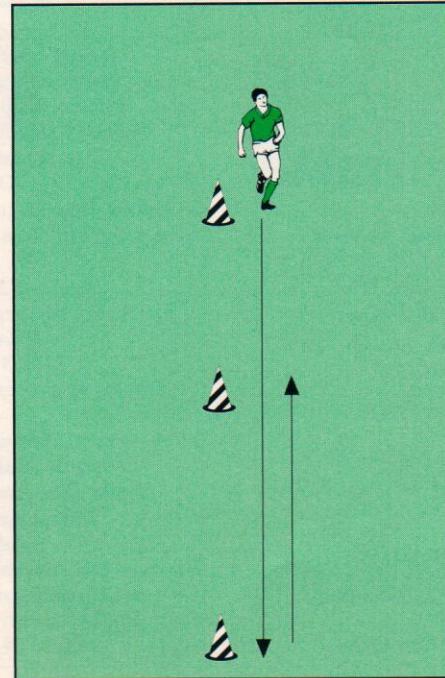
# 3.2.1995

Ascheplatz (15 Spieler)

## Aufwärmten (25 Minuten)

### Einlaufen (10 Minuten)

- #### Komplexübung „Flugbälle in Dreieckform“ (15 Minuten)
- Die Technik-Übung läuft in 2 Gruppen jeweils links bzw. rechts ab.
  - Innerhalb der Gruppen stellen sich die Spieler in Dreieckform auf: Eine Teilgruppe plaziert sich am Mittelkreis, die zwei anderen Teilgruppen warten an den Strafraummecken.
  - A spielt einen weiten Flugball zum ersten Spieler B der nächsten Gruppe und läuft seinem Zuspiel hinterher. B läßt kurz zu A zurückprallen, der dann nochmals zu B paßt. B spielt dann einen Fluball zur 3. Gruppe.



## Hauptteil (50 Minuten)

### Sprinttraining an einer Hütchenstrecke (20 Minuten) (Abb. 16)

- 3 Hütchen sind in einem Abstand von jeweils 6 Metern hintereinander aufgestellt.
- Jeweils 2 Spieler durchsprinten die Hütchenstrecke.
- Von jeder Laufaufgabe gibt es 3 Wiederholungen. Nach jedem Sprint traben die Spieler etwa 100 Meter.
- Laufaufgabe 1:**  
Sprint an allen 3 Hütchen vorbei.
- Laufaufgabe 2:**  
Sprint zu Hütchen 2, zurück zu Hütchen 1 und nochmals Antritt bis Hütchen 2.
- Laufaufgabe 3:**  
Sprint zu Hütchen 3, zurück zu Hütchen 2 und Grätsche, schnelles Aufrichten und erneuter Antritt bis zum Hütchen 3.

### Torschußübungen (20 Minuten)

- Übungsablauf wie beim Training vom 23. 1., anschließendes Auslaufen.



**Kopfjäger**

**2** In einem etwa 30 x 30 Meter großen und mit Hütchen abgesteckten Spielfeld stellen sich 5 Spieler auf.

An den Markierungs-hütchen werden einige Reservebälle deponiert.

Jeweils 4 Spieler sind die „Kopfjäger“, der 5. Spieler wird „gejagt“. Die 4 Partner werfen sich in der Bewegung den Ball so zu, daß möglichst oft ein Spieler den zu jagenden Partner mit einem gezielten Kopfball „abschießen“ kann.

Landet ein Ball außerhalb der markierten Spielfläche, wird sofort mit einem der bereitliegenden Ersatzbälle weitergespielt. Verläßt der zu jagende Spieler die vorgegebene Spielzone, erhält er einen zusätzlichen Strafpunkt.

Nach etwa 2 bis 3 Minuten wird ein anderer Partner „gejagt“. Welcher Spieler übersteht diese Zeit mit den wenigsten Treffern?

**Variationsmöglichkeiten:**

- Die Schritte für den Spieler am Ball werden begrenzt (bei geringerem Leistungsvermögen der Spieler).
- Kein Spieler darf mit dem Ball in der Hand laufen (bei höherem Leistungsvermögen).
- Vor einem Wechsel des gejagten Spielers werden zur aktiven Erholung jeweils einige leichte Kopfballübungen in der 5er-Gruppe absolviert.
- Die Größe des Spielraums kann dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

**3** In einem Abstand von etwa 30 bis 40 Metern werden 2 Tore aufgestellt.

2 Mannschaften von je 3 bis 5 Spielern spielen zwischen diesen beiden Toren Handball. An beiden Toren werden genügend Ersatzbälle bereitgelegt, so daß längere Spielunterbrechungen vermieden werden.

Die Spieler passen sich den Ball nach folgenden Regeln mit der Hand zu:

- Kein Spieler darf mit dem Ball in der Hand laufen.
- Der Ball darf maximal 3 Sekunden gehalten werden
- Es darf nur ein Mitspieler angespielt werden, der selbst in Bewegung ist

Jede Mannschaft versucht, einen Mitspieler so freizuspielen, daß er den Ball ins gegnerische Tor köpfen kann.

Durch diese Vorgaben wird erzwungen, daß alle Akteure ständig in Bewegung sind. Neben dem dadurch erreichbaren hohen Laufpensum wird auch das „Spiel ohne Ball“ durch den Zwang zum Freilaufen verbessert.

Daher sollte die vorgeschlagene Mannschaftsstärke nicht wesentlich überschritten werden.

**Variationsmöglichkeiten:**

- Für den gesamten Kader bietet sich das Spiel in Turnierform mit 4 Mannschaften an.
- Jeder zweite Spieler muß den Ball per Kopf weiterleiten. Beispiel: Spieler A wirft zu B, der leitet per Kopf zu Partner D weiter. Dieser kann den Ball vor dem Weiterspiel wieder fangen, er kann aber auch per Kopf weiterleiten.

Das Nationale Olympische Komitee von Italien (NOK)



## COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO

COMITATO PROVINCIALE DI SAVONA lädt ein zu den

### Internationalen Fußballturnieren 1995 in Ligurien/Italien

für Herren, Damen, Alte Herren, Jugend A, B, C, D, E

Ostern	08.04. - 15.04.95
	15.04. - 22.04.95

Pfingsten	03.06. - 10.06.95
	10.06. - 17.06.95

Herbst	07.10. - 14.10.95
	14.10. - 21.10.95

Turnierausrichter:

Nationales Olympisches Komitee von Italien (C.O.N.I.) - Provinz Savona in Kooperation mit der Sport-Agentur WESPA-SPORTREISEN GMBH

**Dr. Lelio Speranza, Präsident des C.O.N.I., Provinciale di Savona**

Schirmherr:

**SAN REMO - NIZZA - MONTE CARLO**

Halbtagesausflüge:

Stadion in ALBENGA, gepflegtes, bundesligataugliches Rasenspielfeld

Spielort:

Familienhotels, \*\* und \*\*\* Hotels, 7 x Ü/HP, p/P ab **DM 298,-** zzgl. Fahrt

Unterbringung:

Gesetzliche Absicherung Ihrer Zahlungen nach dem ab 1.11.94 geltenden neuen Deutschen Reiserecht zur Absicherung der Kundengelder gemäß § 651 k BGB mit dem Sicherungsschein des Deutschen Reisepreissicherungsvereins (DRS) durch die WESPA-SPORTREISEN GmbH bereits bei der Anzahlung!

Auskunft/Turnierunterlagen b. jeder WESPA-SPORTREISEN-AGENTUR oder direkt bei:

**WESPA-SPORTREISEN GMBH - Internationale Sport-Agentur**

Bothestr. 59, D-69126 Heidelberg, Tel. 0 62 21/38 34 36, Fax: 0 62 21/38 13 35



**WESPA-SPORTREISEN  
PRÄSENTIERT:**

# Wie verbessere ich ... die Kraft? Teil 2

*Das Krafttraining des Fußballers: wozu, in welchem Umfang, in welcher Form, über welchen Zeitraum, zu welchem Zeitpunkt? Ein Beitrag von Jürgen Weineck*

*Im Fußball sind alle Krafteigenschaften nicht maximal, sondern optimal für eben dieses spezielle Sportspiel zu entwickeln.*

*Schließlich ist der Fußballer kein Bodybuilder, sondern vor allem ein vielseitiger Ballkünstler, bei dem Technik und Taktik die überragende Rolle spielen.*

*Dennoch kann gerade im Hinblick auf den athletisch orientierten Tempofußball im Spitzengebiet nicht ganz auf eine systematische Kraftschulung verzichtet werden. Nachdem im 1. Teil vorrangig methodische Leitlinien und konkrete Praxistips zur Schulung der Maximalkraft vorgestellt wurden, rücken nun zwei andere Kraftfaktoren ins Blickfeld: die Schnellkraft und die Kraftausdauer. Auch diese Kraftkomponenten sind fußballspezifisch einzurichten und im Trainingsprozeß aufzuarbeiten.*

## SCHNELLKRAFT

Methoden und Übungsbeispiele

### Schnellkraft – Methoden und Inhalte zur Entwicklung dieser wichtigen Eigenschaft

□ Die Schnellkraft stellt für den Fußballer eine der wichtigsten konditionellen Eigenschaften dar. Sie manifestiert sich in der Form der Schuß- bzw. Sprungkraft sowie der Wurfkraft bei den Einwürfen (oder Abwürfen des Torwarts).

Darüber hinaus hat die Schnellkraft großen Einfluß auf das Beschleunigungsvermögen im Schnelligkeitsbereich.

□ Dabei stellt die Maximalkraft die wichtigste Komponente der Schnellkraft dar. Der Entwicklung der Maximalkraft muß demnach als Basisgröße besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Zur Verbesserung der Schnellkraft eignen sich aufgrund des engen Zusammenhangs mit der Maximalkraft vielfach die im Teil I („fußballtraining“ 1/95, S. 8 f.) dargestellten Methoden und Inhalte zur Verbesserung dieser Kraftkomponente.

□ Als besonders wichtige Schnellkraftmethode zur Verbesserung der intra- und/oder intermuskulären Koordination kommen jedoch noch das sogenannte plyometrische Training und das konträre Kraftraining hinzu.

Das plyometrische Training stellt die am meisten verbreitete und bedeutende Trainingsmethode im Schnellkraftbereich dar.

### Plyometrisches Training

□ Beim plyometrischen Training handelt es sich um ein dynamisches Training, das negativ dynamische (nachgebende) Anteile (Niedersprünge) mit positiv dynamischen (sofortiger Wiederabsprung in die Höhe/Weite) explosiv miteinander verbindet.

□ Im Zentrum des plyometrischen Trainings des Fußballers stehen Sprünge bzw. Sprungfolgen und Sprungkombinationen aller Art. Mit „kleiner“, „einfacher“ oder „natürlicher“ Plyometrie werden Trainingsformen bezeichnet, bei denen nur Sprünge ohne Zusatzlasten oder Zusatzgeräte (Kästen, Hürden etc.) zur Anwendung kommen oder nur Hindernisse von geringer Höhe übersprungen werden müssen.

Sprünge über Kästen und Hürden werden als „mittlere“ Plyometrie, Sprünge von hohen bzw. über hohe Geräte (z. B. Hochkästen) als „große“ oder „intensive“ Plyometrie bezeichnet.

□ Als geeignete Inhalte gelten Einbeinsprünge, beidbeinige Sprünge, Hochweitsprünge, Laufsprünge, Vor-, Seit- und Rückwärtssprünge, Sprünge über Hindernisse etc.

□ Abb. 1 gibt eine Übersicht plyometrischer Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad. Zu hohe oder zu geringe Höhen beeinträchtigen die Wirksamkeit des Trainings.

□ Durch Verwendung der sogenannten „Kontrastmethode“ kann die Effektivität des plyometrischen Trainings noch zusätzlich gesteigert werden.

Der Kontrast kann einmal in der Belastungsvariation – mit Zusatzlast/ohne Zusatzlast – oder im Methodenwechsel – konzentrisch/plyometrisch – liegen (Abb. 2).

**Beachte:** Aufgrund der starken muskulären Belastung sollten plyometrische Kontrastübungen mindestens 4 bis 6 Wochen vor Beginn der Rundenspiele absolviert werden, um nicht unnötigerweise vorübergehende Leistungseinbußen mit erhöhter Verletzungsgefahr zu riskieren.

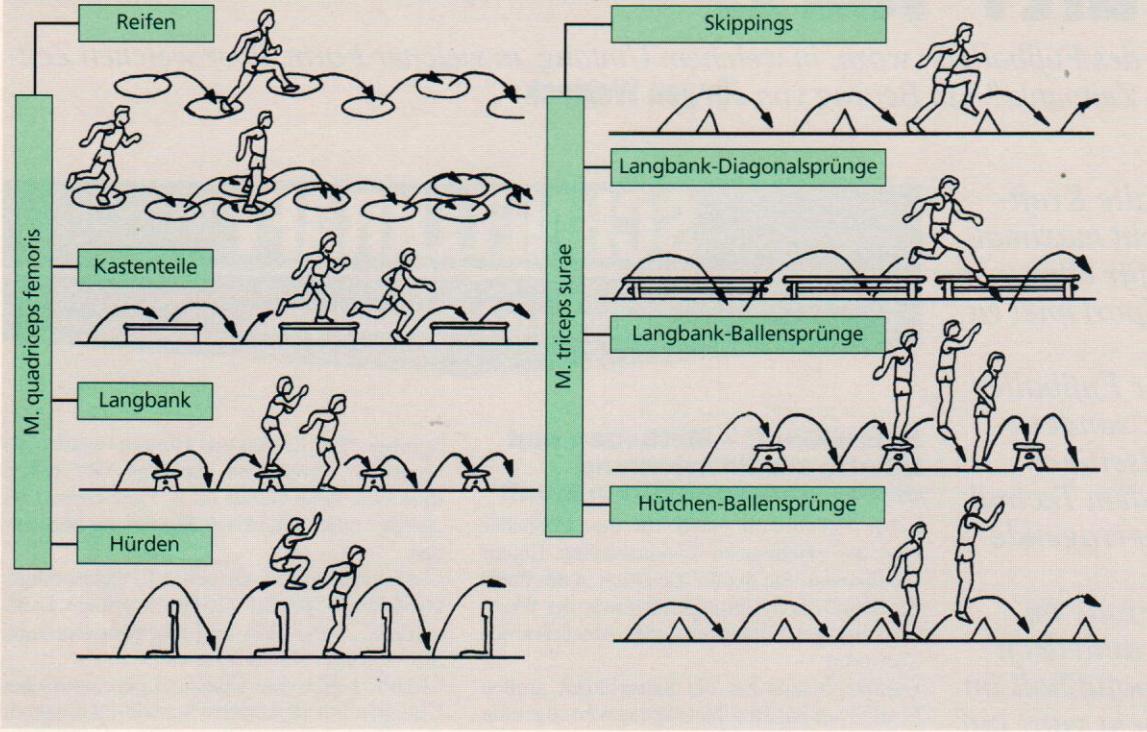
### Vor- und Nachteile des Plyometrischen Trainings

Zusammenfassend lassen sich die Vor- und Nachteile des plyometrischen Trainings wie folgt charakterisieren:

#### Vorteile des plyometrischen Trainings

□ Aufgrund der hohen Belastungsintensität kommt es über die Verbesserung der intramuskulären Koordination zu einem raschen und ausgeprägten Kraftgewinn ohne Muskelmassen- bzw. Körpergewichtssteigerung. Dies ist gerade für den Fußballer, der ja unter anderem auch Ausdauersportler ist, von besonderer Bedeutung.

□ Das plyometrische Training stellt eine Trainingsmethode dar, die auch bei hochgradig schnellkräftigen Fußballern noch zu einer weiteren Schnellkraftsteigerung führt.

**Abb. 1 Plyometrische Übungen**

Plyometrische Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad zur Verbesserung der Kraft der Kniestrecker (M. quadriceps femoris) bzw. der Fußstrecker (M. triceps surae).

**Nachteile des plyometrischen Trainings**

□ Hohe psychophysische Belastung. Das plyometrische Training ist eine Trainingsmethode des Leistungssports. Es setzt eine gut entwickelte Kraft und einen entsprechend vorbereiteten aktiven und passiven Bewegungsapparat voraus. Es ist deshalb nicht für das Kinder- und Jugendtraining bzw. das Anfängertraining geeignet.

□ Eine unsachgemäße Durchführung (z. B. ohne ausreichendes vorheriges Aufwärmen) ist mit erheblichen Verletzungsrisiken verbunden.

□ Hat der Sportler bereits ein hohes Niveau an intramuskulärer Koordinationsfähigkeit erreicht, dann beinhaltet diese Methode nur noch geringe Möglichkeiten einer Kraftsteige-

**Durchführung**

- Explosive Aausführung.
- 6 bis 10 Wiederholungen.
- Anfänger: 2 bis 3; Fortgeschrittene: 3 bis 5; Hochleistungssportler: 6 bis 10 Sätze.
- Pausen zwischen den Sätzen (Serien): 2 Minuten.

rung. Hier müßte ein Muskelaufbaustraining einem nachfolgenden reaktiven Training vorgeschaltet werden.

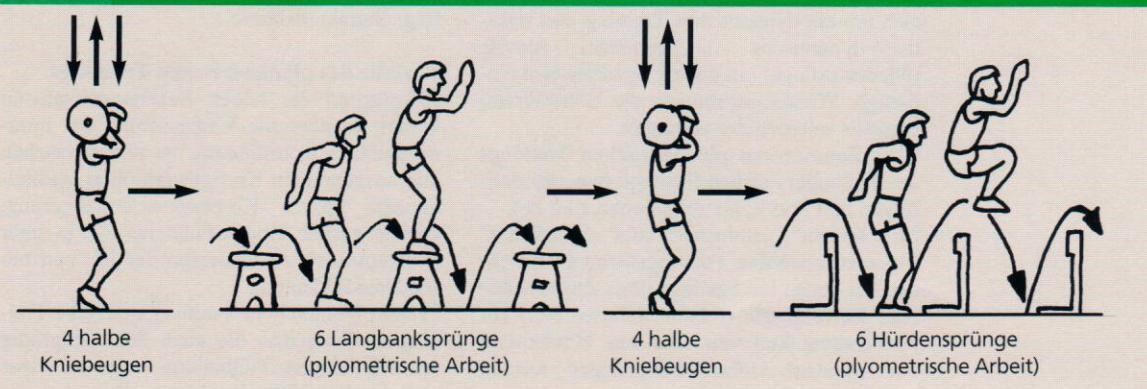
□ Das reaktive Training ist nur bei richtiger Durchführung erfolgreich. So ist z. B. beim Niedersprungtraining sehr genau auf das richtige Verhältnis von bremsender und beschleunigender Kraft zu achten.

Die optimale Fallhöhe ist dann gegeben, wenn die maximale Sprunghöhe erreicht wird.

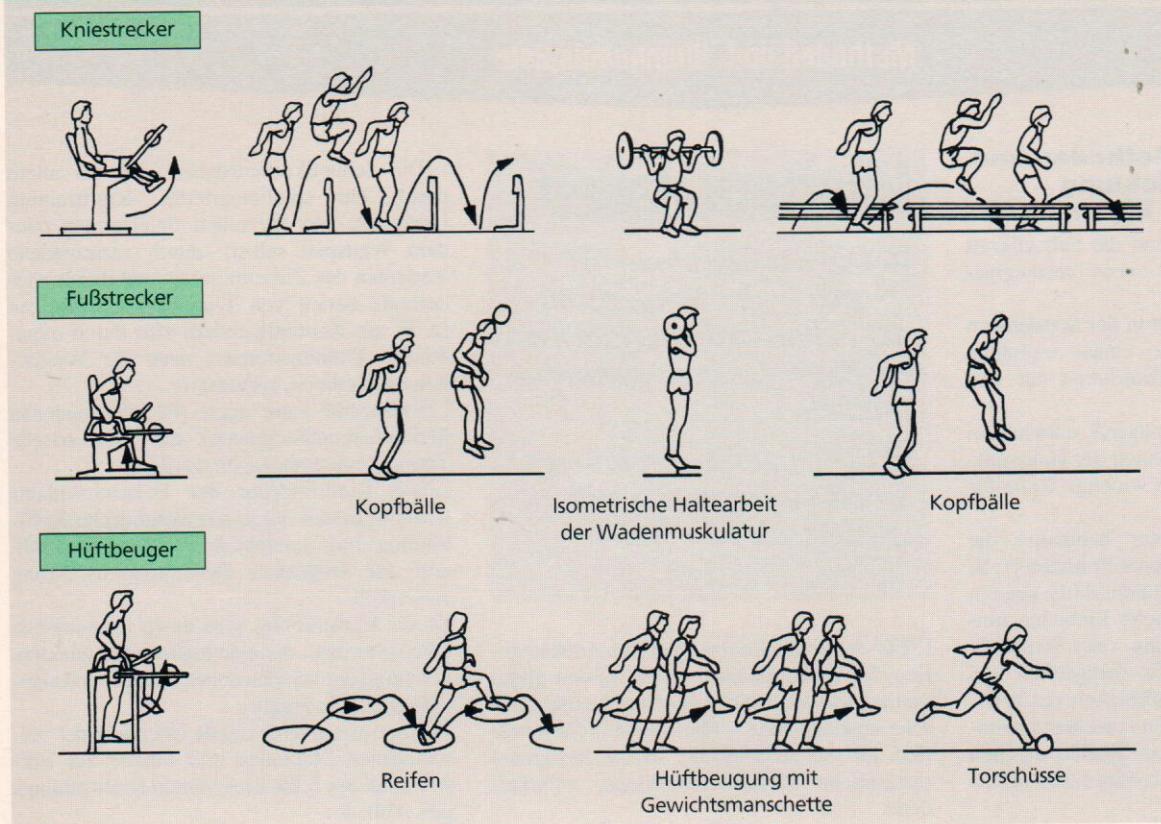
**Konträren Krafttraining**

□ Bei dieser Methode wird dem dynamischen Teil einer Bewegung ein statischer vorgeschaltet.

□ Durch diese Vorspannung gelingt es, eine vergleichsweise größere Anzahl neuromotori-

**Abb. 2 Kontrastmethode**

„Kontrastmethode“ in der Plyometrie:  
mit/ohne Zusatzlast  
– konzentrisch-/exzentrisch

**Abb. 3 Fußballspezifisches Krafttraining**

Beispiel für ein fußballspezifisches Krafttraining der unteren Extremität mit einer charakteristischen Übungsreihenfolge.

scher Funktionseinheiten zu innervieren: Entfällt dann die initiale Bewegungsblockade (statischer Anteil), dann ermöglichen die vermehrten innervierten Muskelfasern eine erhöhte Kontraktionskraft und -geschwindigkeit (dynamischer Anteil), was dann in besonderem Maße der Entwicklung der Schnellkraft dient.

#### Möglichkeiten einer Methodenkombination

**Beachte:** Durch die optimale Kombination verschiedener Trainingsmethoden kann die Trainingseffektivität nochmals gesteigert werden.

**Abb. 3** gibt einige Beispiele für ein fußballspezifisches Krafttraining mit Hilfe einer Methodenkombination. Schwerpunkt ist hierbei eine gezielte und systematische Kräftigung der unteren Extremitäten.

#### A U F B A U E I N E S K R A F T T R A I N I N G S

Beim Aufbau einer fußballspezifischen Krafttrainingseinheit empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

- Es werden 3/4 Übungen pro Muskelgruppe aneinander gereiht.
- Es sollten im allgemeinen 2 Übungen mit Zusatzlasten (Hantel-Arbeit an der Kraftmaschine) mit 2 dynamischen Übungen mit

Fußballspezifik kombiniert werden (wenn möglich unter Einbeziehung des Balles).

- Die fußballspezifischen Übungen ohne Zusatzlasten sollten stets unverändert bleiben.
- Der Schwierigkeitsgrad der Übungen mit Zusatzgewichten sollte progressiv gesteigert werden.

#### Der Vereinssportausrüster

Jetzt neu eingetroffen:

##### adidas Copa Mundial

Größe 6,5 – 11,5

**DM 139,90**

ab 10 Paar

**DM 129,90**

Sofort lieferbar!

**TEAMSPORT**

Mitterweg 11, 95643 Tirschenreuth  
Telefon: 0 96 31/16 31, Fax: 17 31

#### Jugendferienlager Trainingslager Sportreisen

Frankreich\*Spanien\*Griechenland

Frühjahr/Sommer 1995

Katalog anfordern bei:  
VOYAGE Reiseorganisation  
GmbH, Warburger Straße 88  
33098 Paderborn  
Telefon: 0 52 51/6 59 34  
Fax: 0 52 51/6 62 11

#### Trainings- und Freizeitlager

pro Tag ab DM 68,- VP inkl. Platz oder Halle, oder für Ihren Ausflug und Ihre Saisonabschlußfahrt z.B. Mittagessen, Kegeln, Schießen, Planwagenfahrt, Abendessen, Tanz und Bingo-Spiel.

Fordern Sie unseren Prospekt an:  
Hotel Tirol (Teutoburger Wald)  
Badstr. 23, 32361 Preußisch Oldendorf.  
Telefon: 0 57 42/29 34 oder  
01 72/5 26 08 00. Fax: 0 57 42/64 82

# KRAFTAUSDAUER

## Methoden und Übungsbeispiele

### Kraftausdauer, Methoden und Inhalte zur Entwicklung dieser wichtigen Eigenschaft

□ Für das Fußballspiel sind die Schnellkraft und die Kraftausdauer von vorrangiger Bedeutung.

□ Die Kraftausdauer stellt in der Sonderform der Schnellkraftausdauer einen wichtigen leistungsbestimmenden Kraftfaktor für den Fußballer dar.

Daneben spielt eine genügend entwickelte Kraftausdauer für den Bereich der Haltemuskulatur des Rumpfes eine wichtige Rolle für den Fußballer.

□ Die Schnellkraftausdauer beinhaltet die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum (z. B. ein 90minütiges Spiel) schnellkräftig agieren zu können, ohne sonderliche Einbußen hinsichtlich der Schuß-, Sprung- oder Startkraft. Diese Kraftkomponente ist maßgeblich von einer schnellen Erholungsfähigkeit der beteiligten Muskulatur und somit von einer gut entwickelten allgemeinen und lokalen aeroben und anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit abhängig.

## Kraftausdauer

■ **Die Kraftausdauer ist speziell in der Sonderform der Schnellkraftausdauer ein wichtiger Leistungsfaktor im Fußball.**

■ **Sie ist gerade in unteren Spielklassen vorrangig spielerisch zu schulen.**

□ Die Schnellkraftausdauer wird vor allem durch ein spielintegriertes Krafttraining (innerhalb von speziellen Spielformen oder dem Wettspiel selbst), durch verschiedene Varianten des Zirkeltrainings und durch wiederholte Serien von Torschüssen, Sprüngen (z. B. am Kopfballpendel), also durch dynamische Trainingsformen nach der Wiederholungsmethode, verbessert.

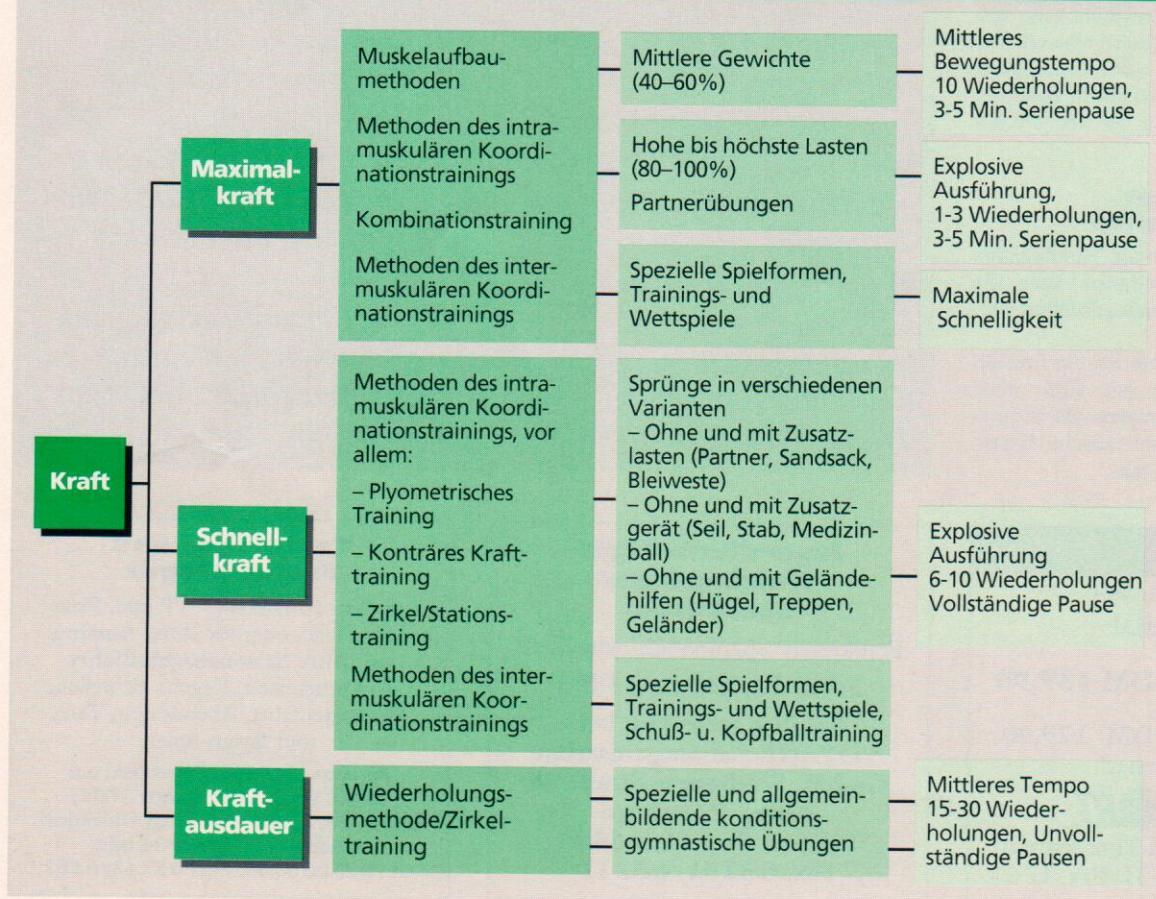
□ Ergänzend kann auch (in verschiedenen Methodenkombinationen) das isometrische Training mit einbezogen werden.

□ Die Kraftausdauer der Haltemuskulatur wird am besten durch das dynamische Krafttraining mit maximaler Wiederholungszahl und mit langsamer Bewegungsausführung entwickelt.

Dieses Krafttraining wird durch isometrische Übungsformen, die eine hochgradig selektive Schulung der verschiedenen Rumpfmuskelanteile erlauben, ergänzt.

□ Eine zusammenfassende Übersicht der verschiedenen Methoden und Inhalte zur Entwicklung des fußballrelevanten Krafttrainings gibt Abb. 4.

**Abb. 4 Überblick über die Kraftschulung im Fußball**



## KRAFTTRAINING IN VERSCHIEDENEN SAISONABSCHNITTEN

Vorbereitungsperiode	Wettkampfperiode	Mikrozyklus/Trainingseinheit
<p>► In der Vorbereitungsperiode steht das Muskelaufbautraining, das Training der intramuskulären Koordination (Schnellkrafttraining) und das Training der intermuskulären Koordination (spezifische Kraftschulung über das Fußballspiel) im Vordergrund.</p> <p>► Parallel zum Muskelaufbautraining und zum Training der intramuskulären Koordination erfolgt über das spezielle Fußballtraining (mit Hilfe von Trainings-, Übungs-, Vorbereitungsspielen u.a.) das Training der intermuskulären Koordination, d.h. die Ausbildung der fußballspezifischen Kraft.</p> <p>► Dabei müssen für das Muskelaufbautraining (etwa 4 bis 6 Wochen) und das intramuskuläre Koordinationstraining (mindestens etwa 3 Wochen) bestimmte Zeiträume reserviert werden, um einen effizienten Trainingseffekt zu erzielen. Kürzere Anwendungszeiträume führen beim Muskelaufbautraining nicht zu den erwünschten Anpassungseffekten, beim intramuskulären Koordinationstraining reichen sie nicht aus, um das durch Muskelaufbautraining vergrößerte Muskelpotential auszuschöpfen.</p> <p>► Bei längeren Zeiten steht der Trainingsaufwand in keinem Verhältnis zum zusätzlich erzielten Anpassungsergebnis.</p> <p>► Stabile Verbesserungen im konditionellen Bereich sind nur über für längere Zeiträume eingeplante Trainingsschwerpunkte zu erreichen.</p>	<p>► In der Zeit der Rundenspiele – also im Verlauf der Wettkampfperiode – sollte das erworbene Kraftniveau über ein sogenanntes „Erhaltungstraining“ durch ein im höheren Leistungsbereich einmaliges wöchentliches Krafttraining in etwa erhalten werden.</p> <p>► Untersuchungen zeigen, daß Spieler mit einem saisonbegleitenden Krafttraining am Ende der Saison ein höheres Kraftniveau aufweisen als Spieler einer nicht fortgesetzt kraftrainierenden Kontrollgruppe gleicher Ligazugehörigkeit.</p>	<p>► Im <b>Mikrozyklus</b> (= eine Woche) sind für die einzelnen Perioden im Idealfall folgende Krafttrainingseinheiten sinnvoll:</p> <p><i>Vorbereitungsperiode 1:</i> 2maliges Muskelaufbau- bzw. Kombinationstraining</p> <p><i>Vorbereitungsperiode 2:</i> 2maliges intramuskuläres Koordinationstraining (IK) bzw. lmal IK und lmal fußballspezifisches Schnellkrafttraining (FSS)</p> <p><i>Wettkampfperiode 1:</i> lmal IK und lmal FSS</p> <p><i>Wettkampfperiode 2:</i> lmal Kombinationstraining, lmal IK</p> <p>► Für den Aufbau einer kraftorientierten <b>Trainingseinheit</b> sollte beachtet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das wöchentlich 2malige Krafttraining sollte im Abstand von 2 Tagen aus Gründen einer optimalen zwischenzeitlichen Regeneration stattfinden, also Montag und Mittwoch oder Dienstag und Donnerstag.</li> <li>- In der Vorbereitungsperiode 1: Technik und Schnelligkeit vor Maximalkraft, Maximalkraft vor Kraftausdauer und Ausdauer.</li> <li>- In der Vorbereitungsperiode 2 und der Wettkampfperiode: Schnelligkeit und Schnellkraft vor Technik, Technik vor Maximalkraft, Schnellkraft und Maximalkraft können vor- oder nacheinander kommen, Kraftausdauer und Ausdauer wie vorher stets am Ende.</li> </ul>

## Periodisierung des Krafttrainings

Als Schnellkraftsportler sollte der Fußballer ganzjährlich ein Krafttraining durchführen. Allerdings ergibt sich zu den einzelnen Jahreszeiten ein unterschiedliches Programm mit unterschiedlichen Akzenten und Methoden.

### Grundsätzliche Konsequenzen für die Trainingspraxis

Die bisherigen Feststellungen sollten folgende Konsequenzen haben:

► Für den oberen Leistungsbereich ist ein ganzjähriges Krafttraining zu fordern!

► Sowohl in der Urlaubszeit als auch in der langen Winterpause ist über ein entsprechendes Erhaltungs- bzw. Wiederaufbautraining für ein angemessenes Kraftniveau zu sorgen!

► Im Verlauf der Wettkampfperiode muß das in der Vorbereitungsperiode erarbeitete Kraftniveau durch ein mindestens 1maliges wöchentliches Krafttraining erhalten werden,

um keine Einbußen der Maximal- und Schnellkraft sowie der Schnelligkeitsleistungen zu riskieren!

► Ist das erforderliche ganzjährige Erhaltungstraining nicht im Zuge des normalen Trainings aus zeitlichen oder organisatorischen Gründen unterzubringen, dann sollte versucht werden, die Spieler über ein entsprechendes Heimtraining („Hausaufgaben“) in Form zu halten.

### Zeitlich gestaffelte Effekte eines Krafttrainings

□ Bei der Anwendung der verschiedenen Krafttrainingsmethoden ist darauf zu achten, daß sie einen unmittelbaren, verzögerten und kumulativen Effekt haben können.

□ Die Kenntnis dieser zeitlich gestaffelten Effekte ist wichtig für die kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung!

Eine zusammenfassende Übersicht der unmittelbaren bzw. verzögerten Trainingswirkungen der verschiedenen Methodenkombinationen gibt **Tab. 1**.

**Tab. 1** macht deutlich, daß je nach Trainingsmethode bzw. Methodenkombination unmittelbare bzw. verzögerte Trainingseffekte zu erzielen sind. Zum „Spritzigmachen“ eignen sich vor allem die plyometrische, die exzentrische („120 bis 80“), die konzentrische und die konträre Methode. Beachte jedoch: Der Sportler muß an diese Trainingsmethoden gewöhnt sein!

□ Für verzögerte Trainingseffekte – z.B. zur Vermeidung eines „Krafteinbruchs“ im Verlauf einer langen Saison – eignen sich insbesondere die exzentrische („120 bis 80“ und zusammen mit der Kontrastmethode) und die isometrische Methode (Maximale Isometrie) unter Verwendung dreiwöchiger Zyklen.

**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



Tab. 1: Unmittelbarer bzw. verzögter Effekt verschiedener Trainingsmethoden bzw. -methodenkombinationen

Methode bzw. Methodenvariation bzw. -kombination	Soforteffekt: Zeit bis zum Eintritt der Superkompenstation [Tage]	Verzögter Wirkungseintritt [Tage/Wochen]	Methode bzw. Methodenvariation bzw. -kombination	Soforteffekt: Zeit bis zum Eintritt der Superkompenstation [Tage]	Verzögter Wirkungseintritt [Tage/Wochen]
Muskelaufbau-training (40-60%): – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	3 Tage	4 bis 6 Wochen	Einfache Plyometrie: – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	1 Tag	2 bis 3 Tage
Methode der hohen und höchsten Intensität, am Beispiel eines Pyramidentrainings: – Trainingseinheit	7 Tage		Mittlere Plyometrie: – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	3 Tage	1 Woche
„Reines“ konzentrisches Training: – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	1 Tag	3 Wochen	Intensive Plyometrie: – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	10 Tage	3 Wochen
Konzentrisches Training, intensiviert durch die Kontrastmethode: – 3wöchiger Zyklus		6 Wochen	Intensive Plyometrie, verstärkt durch die Kontrastmethode: – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	15 Tage	6 Wochen
Exzentrische Methode (120-80%): – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	1 Tag	10 bis 12 Wochen	Konträre Methode: – Trainingseinheit	1 Tag	
			Totale Isometrie: – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	3 bis 5 Tage	6 Wochen
			Maximale Isometrie: – Trainingseinheit – 3wöchiger Zyklus	7 bis 10 Tage	9 Wochen

Anzeige

**SPORT-SPEZIALIST SALLER**  
 97990 Weikersheim, Schäftersheimer Str. 33  
 Tel. (07934) 7056 - Fax (07934) 7330



**Wir rüsten Stars aus!**  
**Jetzt neuen Katalog anfordern!**  
**Tolle Sonderangebote und Neuheiten**



**Saller Fußball**  
 Restposten, Gr. 5  
 Art.Nr. 1613  
**DM 15,-**

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt  
Telefon 069/679636 Fax: 679647

## Aufnahmeanträge

**Allofs, Klaus**, Carl-Zuckmayer Str. 15, 40699 Erkrath  
**Bommer, Rudi**, Schwalbengrube 20a, 63808 Haibach  
**Brunner, Hans-Jürgen**, Kurt-Schumacher-Str., 38518 Gifhorn  
**Brunner, Thomas**, Fasanenweg 15, 92253 Postbauer  
**Dickgießer, Roland**, Eichenweg 5, 76709 Kronau  
**Dittwar, Jörg**, Happurger Str. 6, 90842 Nürnberg  
**Galm, Jürgen**, Am Schloßgarten 8, 74743 Seckach  
**Geiger, Michael**, Rübezahlgasse 3, 38165 Lehe  
**Helmig, Dirk**, Hopfenstr. 72, 45359 Essen  
**Hochstätter, Christian**, Wehresbäumchen 17, 41169 Mönchengladbach  
**Hüfner, Tim**, Abtsleitenweg 14, 97074 Würzburg  
**Kamps, Uwe**, Fliederweg 23, 41751 Viersen  
**Knäbel, Peter**, Hackertsbergweg 26, 58454 Viersen  
**Mack, Dirk**, Uhlandstr. 21, 74392 Freudental  
**Maurer, Reiner**, Am Weitzackerbach 4, 82362 Weilheim  
**Mohri, Christian**, Oberbacherstr. 12, 56412 Niedererbach  
**Nehl, Josef**, Im Pannenhack 35, 51503 Rösrath  
**Neuhaus, Uwe**, Schönscheidtshof 3d, 45307 Essen  
**Pusch, Dirk**, Aktienstr. 133a, 45473 Mühlheim/Ruhr  
**Rockel, Frank**, Walkmöhle 9, 23611 Sereetz  
**Rynio, Jürgen**, Haferkamp 2E, 30916 Isernhagen  
**Scholz, Heiko**, Heinrich-Gier-Str. 9, 42799 Leichlingen  
**Schuster, Bernd**, Haasbach 11, 51515 Kurten  
**Semlits, Oswald**, Agathastr. 114, 48167 Münster  
**Spryka, Adrian**, Grothofsweg 12a, 45894 Gelsenkirchen  
**Steinbach, Wolfgang**, Ernst-Lemmer-Str. 31, 26131 Oldenburg  
**Studer, Stefan**, Goosören, 21614 Buxtehude

**Stumpf, Reinhard**, Enkenbacherstr. 30, 67693 Fischbach  
**Wehmeyer, Bernd**, Treudelberg 35a, 22397 Hamburg  
**Wolff, Jörg**, R.-Schumann-Weg 4/2, 71711 Steinheim  
Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

## Informationen

### BDFL-Geschäftsstelle jetzt in Frankfurt

Seit Anfang Januar ist die BDFL-Bundesgeschäftsstelle in ihr neues Domizil von Maintal nach Frankfurt/Main gezogen. Im Haus des Deutschen Sports, in der **Otto-Fleck-Schneise 12**, in Frankfurt/Main konnte Bundesgeschäftsführer Philipp Eibelhäuser knapp 80 qm Bürofläche beziehen. Nach vollkommen Einrichtung soll Anfang März die Einweihung, verbunden mit einer Pressekonferenz, erfolgen.

Die Lage der BDFL-Geschäftsstelle ist nun zentral und in unmittelbarer Nähe des Deutschen Fußball-Bundes und der anderen großen Deutschen Sportverbände gelegen. Das hat zum Vorteil, daß Präsidiums- und Bundesvorstandsmitglieder näher und schneller am „Ball“ sein können.

Die neue Anschrift:  
**Bund Deutscher Fußball-Lehrer e.V.**  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt/Main  
Telefon: 069/679636, Fax: 679647

### Neue BDFL-Mitgliedsausweise

Bundesvorstand und Präsidium haben in der letzten Sitzung beschlossen, für alle BDFL-Mitglieder neue Ausweise zu erstellen.

Die Ausweise, die in Scheckkartengröße ausgestellt werden, sind handlich und können in der Geldbörse etc. leicht untergebracht werden. Die BDFL-Ausweise sind gleichfalls mit der neuen **BDFL-Mitgliedsnummer** versehen und werden allen Mitgliedern mit dem nächsten BDFL-Journal Nr. 9 und der neugefaßten **BDFL-Satzung, Geschäftsordnung, Rechtsordnung und Finanzordnung** etwa Ende März zugeschickt.

Wir bitten alle Mitglieder, eventuelle Anschriftenänderungen umgehend der Bundesgeschäftsstelle mitzuteilen, damit der Versand dieser wichtigen Unterlagen problemlos erfolgen kann. Die Empfänger der neuen Ausweise werden gebeten, das Dokument auf der Rückseite sofort eigenhändig zu unterschreiben.

### Neue BDFL-Mitgliedsbeiträge

Seit dem 1. Januar 1995 gelten die bei der Hauptversammlung in Aachen beschlossenen neuen BDFL-Mitgliedsbeiträge. Diese betragen: **Für A-Lizenz-Inhaber DM 150,- und für Fußball-Lehrer DM 180,-.**

Bei jetzt eingehenden Mitgliedsbeiträgen ist festzustellen, daß verschiedene Mitglieder

noch die „alte“ Beitragssumme überweisen. Die Mitglieder werden gebeten, den **Differenzbetrag von DM 30,- (A-Lizenz)** bzw. **DM 48,- (FL)** noch nachzuzahlen. Mitglieder, die einen Dauerüberweisungsauftrag haben, werden gebeten, die geänderten Beträge der Bank mitzuteilen. Wir weisen nochmals darauf hin, daß seit dem 1.1.1994 das Beitrags-Einzugsverfahren eingeführt wurde. Die Mitglieder, die sich diesem Abbuchungsverfahren noch nicht angeschlossen haben, erhalten mit der Zustellung des nächsten BDFL-Journals noch einmal eine Einzugsermächtigung und werden gebeten, dieses Formular ausgefüllt und unterschrieben an die Bundesgeschäftsstelle zurückzusenden.

### Internationaler Trainer-Kongreß 1995 in Leipzig

Wie bereits angekündigt, findet der diesjährige **Internationale Trainer-Kongreß (ITK)** in der Zeit vom 26. Juni bis einschließlich 1. Juli 1995 in Leipzig statt. Mit dem Abschluß der vorbereitenden Gespräche kann festgestellt werden, daß sich alle Seiten und Ämter (Stadt, Universität, Fremdenverkehrs- und Kongreßamt) in Leipzig bemühen, die für die Ausrichtung notwendige Unterstützung und Hilfe anzubieten.

Die offizielle Ausschreibung erfolgt für alle BDFL-Mitglieder im BDFL-Journal Nr. 9. Hier sind wiederum **Anmeldung** und **Zimmerbestellschein** abgedruckt. Als Anmeldung bitten wir das Formular aus dem BDFL-Journal herauszutrennen oder zu kopieren, auszufüllen und zusammen mit dem Zimmerbestellschein an die Bundesgeschäftsstelle in Frankfurt/Main zurückzusenden.

Der Zimmerbestellschein, auf welchem die gewünschten Zimmerpreise anzugeben sind, werden dann von der Bundesgeschäftsstelle direkt an das Fremdenverkehrs- und Kongreßamt der Stadt Leipzig weitergeleitet. Die **Zimmerbestätigung** erfolgt dann direkt von dort an die Teilnehmer.

Der diesjährige **Internationale Trainer-Kongreß** ist wieder in zwei Lehrgänge aufgeteilt:

Der **Lehrgang I** beginnt am Montag, 26.6. um 9.00 Uhr und endet am Mittwoch, 28.6. etwa 13.00 Uhr. **Anmeldung:** Sonntag, 25.6. von 14.00 bis 19.00 Uhr.

Der **Lehrgang II** beginnt am Donnerstag, 29.6. um 9.00 Uhr und endet am Samstag, 1.7. etwa 13.00 Uhr. **Anmeldung:** Mittwoch, 28.6. von 15.00 bis 19.00 Uhr.

**Philipp Eibelhäuser**  
Bundesgeschäftsführer

### ★ PC-Fußballtrainer 1.0 ★

Trainer, Jugendtrainer, Übungsleiter  
Die Trainingsvorbereitung aus dem Computer! Jetzt auch für Ihren PC!  
Erstellung und Verwaltung von Trainingsprogrammen, mit TEXT und GRAFIK

Bezugspreis **DM 129,00**  
zzgl. Versandkosten bei  
Computer-Fußball-Service  
Tel.: 0 74 02/13 97

# Schnell „schalten“ – schnell handeln Teil 1

Kleine Spiele für alle leistungsorientierten Spielklassen. Ein Beitrag von Detlev Brüggemann

## Mängel heutiger Fußballer

### Defizite im Profibereich

Eine übereinstimmende Beobachtung durchzog die meisten WM-Analysen, wenn es um eine Beurteilung der Leistungen der deutschen Nationalmannschaft ging: Hinsichtlich der taktischen Handlungsvielfalt wurden auf allen Mannschaftspositionen Defizite festgestellt. In der gleichen Richtung zielten auch die Äußerungen Franz Beckenbauers, der schon im Verlauf der WM 1994 den italienischen Fußballprofis einen höheren taktischen Ausbildungsstand attestierte als den deutschen Bundesligaspieldern.

### Defizite im Juniorenbereich

Vielfältige technische und individuelle taktische Mängel stellte auch vor kurzem der DFB-Juniorentrainer Bernd Stöber in seiner Analyse des deutschen Juniorenfußballs anlässlich der letzten Verbandstrainertagung heraus.

An einigen konkreten praktischen Beispielen aus dem Jugend-Spitzenbereich (Junioren-Nationalmannschaften) verdeutlichte er in diesem Zusammenhang, wie diese grundlegenden individuellen Defizite zu unnötigen Ball- und zuweilen Spielerverlusten führen.

Diese gründliche und zum Nachdenken anregende Bestandsanalyse des Jugendfußballs ist gleichzeitig eine nachträgliche Bestätigung

## Hinweise zum Training

**■ Beim Training mit Parteispielen sollte unbedingt berücksichtigt werden, daß die Spieler erst nach einigen Spielwiederholungen die besonderen Handlungsmöglichkeiten in einem kleinen Spiel erfassen und dann erst der eigentliche Lernprozeß richtigen taktischen Verhaltens beginnt.**

**■ Erst Spielwiederholungen garantieren das Sammeln bestimmter Erfahrungen und das Speichern wettkampfgleicher Situationsmuster sowie der betreffenden erfolgversprechenden Handlungslösungen.**

der früheren Erkenntnisse des heutigen Bundestrainers Berti Vogts. Dieser beklagte schon vor 10 Jahren als damaliger DFB-Jugendcheftrainer, im Bereich der Jugend-Nationalteams grundlegende technische und taktische Elemente schulen zu müssen, die eigentlich zum „Ausbildungsstandard“ der Vereine gehören müßten.

Seit Jahren nun werden die Trainingsprogramme innerhalb der Nachwuchsausbildung aktualisiert und die verschiedenen Stützpunkt-Angebote auf Verbands- und DFB-Ebene auf diese erkannten Mängel zugeschnitten.

Alle wichtigen technischen und individual-taktischen Fähigkeiten werden „gebimst“. Es fällt jedoch auf, daß kaum einmal von der übergreifenden und für den Erfolg im laufenden Spiel entscheidenden Fähigkeit die Rede ist, der **Handlungsschnelligkeit**.

## Was heißt „Handlungsschnelligkeit“?

Mehrere Komponenten vereinigen sich in dieser trainierbaren Fähigkeit eines Spielers:

Seine gute Balltechnik, mit der er sich auch unter erschwerten Umständen (Gegnerdruck mit wenig Zeit und Raum) erfolgreich durchsetzen kann.

Sein Spielverständnis und sein taktischer Einfallsreichtum, die das blitzschnelle Erkennen der erfolgversprechendsten Handlungsweise ermöglichen.

Seine psychische Stabilität und Sicherheit, die sicherstellen, daß der Spieler auch unter großem Druck die Situation richtig analysiert und besonnen handelt.

Seine Entscheidungskraft, die es ermöglicht, daß der Spieler auch unter gegnerischem und zeitlichem Druck nicht hektisch wird und dennoch entschlossen eine Lösungsmöglichkeit ergreift.

Seine konzentrierte Aufmerksamkeits- und Beobachtungsfähigkeit, die dem Spieler schnell und umfassend die Entwicklung der Spielsituation erfassen läßt und damit die Grundlage für ein besonnenes Handeln legt.

### Jugendförderpreis des DFB

Preisgelder in einer Höhe von DM 80.000,- lobt der DFB für seinen neuen Jugendförderpreis aus. Dabei stehen für Vereine und Mannschaften keine sportlichen Kriterien im Vordergrund. Belohnt werden vielmehr unter dem Aktionsmotto „Friedlich miteinander – wir lernen uns kennen“ gezielte Aktivitäten zur Integration von ausländischen Mitbürgern.

Damit setzt der DFB seine Anstrengungen fort, die über Jahrzehnte gewachsene Verbundenheit mit den Fußballern fremder Staatsangehörigkeit zu dokumentieren.

Beim neuen Jugendförderpreis sind alle Jugendmannschaften aufgefordert, das Aktionsmotto in gezielte Aktivitäten umzusetzen. Gedacht ist an multikulturelle Vereinsfeste, Erlebnis-Wochenenden oder andere Initiativen, mit denen das positive Zusammenleben von deutschen und ausländischen Jugendlichen gefördert wird.

Die ersten drei Gewinner erhalten jeweils DM 10.000,- für die Jugendarbeit und werden beim DFB-Bundestag 1995 in Düsseldorf ausgezeichnet. Weitere zehn Preise sind mit jeweils DM 5.000,- dotiert, außerdem winken wertvolle Sachpreise.

**Die Bewerbungsunterlagen können** beim DFB, Otto-Fleck-Schneise 6, 60528 Frankfurt/Main, unter dem Stichwort „Jugendförderpreis“ angefordert werden.

### Fußball-Schule Giacomo Belardi Fußball-Termine 1995

für Jungen und Mädchen von 8 bis 16 Jahren

**Ostern:**

**Pfingsten:**

**Sommer:**

in Cervia/Adria – Italien

in Cervia/Adria – Italien

in Geislingen, Baden-Württbg.

in Dießen am Ammersee, Bayern

in Ruit (Sportschule), Baden-Württbg.

in Crailsheim, Baden-Württbg.

in Augsburg, Bayern

Fußball-Schulen auf Anfrage

Zum Team der Fußball-Schule gehören Roswitha Bindl, Hans Tilkowski, Helmut Haller, Klaus-Dieter Sieloff, Hubert Birkenmaier, Buffy Ettmayer, Karl Allgöwer, Marcel Raducanu und Robert Birner (Sportphysiotherapeut)

**Infos bzw. Unterlagen erhältlich über die:**

**Fußball-Schule Giacomo Belardi**

**(DFB-Fußball-Lehrer-Lizenz)**

**Egerweg 2, 86690 Mertingen**

**Tel.: 0 90 06/18 58, Fax: 0 90 06/18 69**

## Kleine Fußballspiele als zentrale Trainingsform

### Vorteile für die Schulung der Handlungsschnelligkeit

Längst hat sich die Auffassung durchgesetzt, daß die kleinen Spiele des Straßenfußballs als optimale Trainingsform in den Mittelpunkt sportlicher Schulung und Förderung gehören. In diesem Sinne werden mittlerweile in vielen Vereinen den Jüngsten durch ein spielerisch gestaltetes Training neue Spielfreude, aber auch technische und taktische Grundlagen in einer situationsbezogenen Anwendung vermittelt.

Fortlaufende Trainingsaufgaben mit kleinen Spielgruppen ermöglichen dem einzelnen Nachwuchsspieler häufige Ballkontakte zur Verfeinerung des situationsgerechten Umgangs mit dem Ball. Sie bauen desweiteren Spielerfahrungen in unterschiedlichsten Spiel situationen auf und zwingen den Spieler, den Spielverlauf ständig und zwingend zu verfolgen, um „im Spiel zu bleiben“. Nur so kann er aktiv an der Lösung und Gestaltung der jeweiligen Spielsituation mitwirken.

### Vernachlässigte Trainingsform im Spitzfußball

Verwunderlich mutet es dagegen an, daß diese längst unbestrittenen Erkenntnisse über die Vorteile kleiner Fußballspiele als besonders

effektive Trainingsformen bisher kaum oder gar nicht in die Gestaltung des Trainings im Bereich des Leistungsfußballs hineinwirken. Ein Grund hierfür mag das traditionelle Denken von Spielern und Trainern sein. Eine weitere Ursache liegt vermutlich auch in Erscheinungsmerkmalen unserer Gegenwart, nach denen nicht nur im Fußball ein einseitiges und kurzsichtiges Erfolgsdenken dominiert. Nur selten sind auf höheren Leistungssebenen Parteispiele zum Zweck einer gezielten Verbesserung einzelner Handlungsschwerpunkte anzutreffen. In der Regel beschränkt sich das spielerische Element im Training auf die bekannten Positionsspiele 7 gegen 7 (8 gegen 8) mit einigen wenigen taktischen Zielen.

Vielleicht scheut auch mancher Trainer vor der Trainingsarbeit mit Parteispiele zurück angesichts der ungleich komplexeren Trainingssituationen, die es zu verfolgen und gezielt zu unterbrechen und verbessern gilt.

## Aufbau und Ziele des Praxisteils

Die folgenden Praxis-Beispiele sollen in dieser Richtung Hemmschwellen abbauen. Denn die vorgestellten Spielformen möchten Anregungen für gezieltere Korrekturen und vielfältigere Variationen geben.

Damit kann das Training gleichzeitig auch abwechslungsreicher und damit motivierender gestaltet werden.

Außerdem können konditionelle und taktische Schulungsschwerpunkte wesentlich wettkampfgerechter und damit problemloser in das „Große Spiel“ übertragen werden.

5 verschiedene Parteispiele werden beschrieben und mit Variationen ergänzt, so daß sie im Training vielseitig eingesetzt werden können.

### Variationen der Parteispiele

Die Variationen beziehen sich zum einen auf Veränderungsmöglichkeiten, die das unterschiedliche Leistungsniveau der Spieler berücksichtigen. Zum anderen betonen sie auch unterschiedliche technische bzw. taktische Elemente, die aufgrund der besonderen Aufgabenstellung schwerpunktmaßig angewendet und geübt werden.

### Korrekturhinweise zu den Parteispiele

Die Korrekturhinweise richten das Augenmerk des Trainers auf einige typische Fehler und bessere Verhaltensweisen, die in den unterbrochenen Standsituationen erklärt werden können.

Alle Spieler bleiben dazu auf Ruf des Trainers genau dortstehen, wo sie sich im Moment der Unterbrechung befanden. Es ergibt sich eine Art „Standbild“.

Die Diskussion über das Verhalten einzelner Spieler oder bestimmter Spielergruppen kann auf diese Weise besonders anschaulich anhand der aktuellen konkreten Spielsituation geführt werden.

# Nationalmannschaften vertrauen auf TSM-Bandagen

bei instabilen Bändern,

- \* Adduktoren-, Leisten-, Oberschenkelzerrungen

zur optimalen Belastbarkeit von Muskeln, Bändern und Sehnen

- \* Vermeidung von Unterkühlungen



HOS-Bandage lang  
Nr. 3191, „Radfahrerhose“

die blauen mit dem



für alle Gelenk- und Muskelbereiche



Kniebandage mit Stahlschiene, Nr. 3171

**AET - GmbH**

Postfach 133, 84070 Au/Hallertau  
Tel.: 0 87 52/6 95, Fax 0 87 52/14 24

# Spiel 1

## Grundablauf

### Das Spiel der Sturmspitze: 2 gegen 2 + 1 gegen 1 + je 2 von Tor zu Tor

#### Organisation/Ablauf

##### Organisation

- In einem 30 x 40 Meter großen Spielfeld werden 2 große Tore mit Torhütern aufgebaut
- Die Mittellinie des Spielfeldes ist deutlich markiert
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern werden jeweils folgendermaßen aufgeteilt:  
2 gegen 2 in einer Hälfte, 1 gegen 1 in der anderen Spielfeldhälfte. Die beiden übrigen Spieler jeder Mannschaft stellen sich als Auswechselspieler in 2 Spielfeldcken diagonal gegenüber auf.

##### Ablauf

- Mannschaft A beginnt in der eigenen Hälfte mit einem Spielaufbau aus dem 2 gegen 2 heraus. Dabei muß mindestens 1x der eigene Auswechselspieler angespielt werden.
- Wer seinen Auswechselspieler anspielt, wechselt mit diesem Position und Aufgabe.
- Der Angriff auf das andere Tor darf nur aus diesem Aufbauspiel heraus mit einem Paß auf die eigene „Sturmspitze“ in der anderen Spielfeldhälfte erfolgen.
- Wer seine „Sturmspitze“ angespielt hat, rückt über die Mittellinie zum 2 gegen 1 auf das dortige Tor nach. Der andere „Aufbauspieler“ bleibt als neue „Sturmspitze“ für den nächsten Angriff zurück (oder er wird zum „Vorstopper“ bei einer Balleroberung des Gegners).
- Nach einem Paß über die Mittellinie darf auch ein Spieler der gegnerischen Mannschaft zum 2 gegen 2 in die andere Hälfte nachsetzen.
- Nach einem Paß auf die „Sturmspitze“ muß diese selbst im Alleingang zum Torabschluß kommen. Oder aber die „Sturmspitze“ kann als Alternative 1x dem nachrückenden Mitspieler auflegen, der dann zum Torschluß kommen muß. Wenn dieser schnelle Torabschluß nach einem Spiel in die Spitze nicht gelingt, muß erneut „aufgebaut“ und ein neuer Angriff auf das andere Tor eingeleitet werden.
- Nach jedem Ballgewinn durch die gegnerische Partei muß zunächst „aufgebaut“ werden.
- Bei einem Torerfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz und darf weiter auf das andere Tor angreifen.

**Spielzeit: 8 bis 10 Minuten**

#### Variationen

##### Variation 1:

Die Torhüter spielen jeweils bei der ballbesitzenden Mannschaft innerhalb des Aufbauspiels mit.

##### Variation 2:

Spiel ohne Torhüter, dafür spielt der verteidigende Einzelspieler als Torwart und Vorstopper zugleich.

##### Variation 3:

Der Angriffsstoß ist auch nach einem weiten Abspiel auf den eigenen Auswechselspieler in der Angriffshälfte möglich. Es folgt sofort ein Aufgaben- und Positionenwechsel zwischen den beiden beteiligten Spielern.

##### Variation 4:

Der Spielraum wird auf 20 x 30 Meter verkleinert.

##### Variation 5:

Der Torhüter spielt auch im Aufbau gegen die ballbesitzende Mannschaft.

##### Variation 6:

Es sind nur flache Pässe erlaubt.

##### Variation 7:

Im Aufbauspiel erfolgt ein Spiel „Mann gegen Mann“.

##### Variation 8:

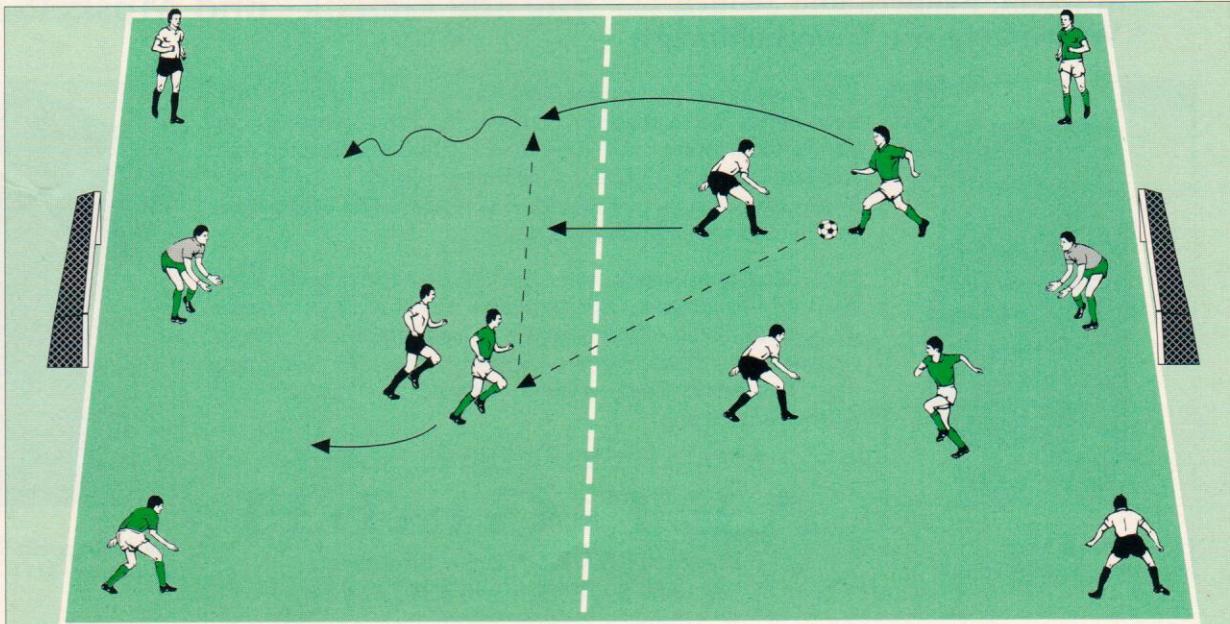
Der Torhüter spielt in der Angriffshälfte auch als Libero schon beim Zuspiel auf die Angriffsspitze mit.

##### Variation 9:

Die Auswechselspieler dürfen sich entlang der jeweiligen Seitenlinie bewegen und in den Lauf angespielt werden. Hiermit werden das Einschalten aus der Tiefe und Seitenwechsel geschult.

##### Variation 10:

Nach einem Zuspiel auf die Sturmspitze können beide Mitspieler zum Torabschluß in die andere Hälfte nachrücken. Jeder darf jedoch nur 1x angespielt werden, sonst erfolgt wiederum ein Neuaufbau und ein neuer Angriff in die andere Richtung, sobald ein Spieler als „Spitze“ in diese Hälfte gestartet ist.

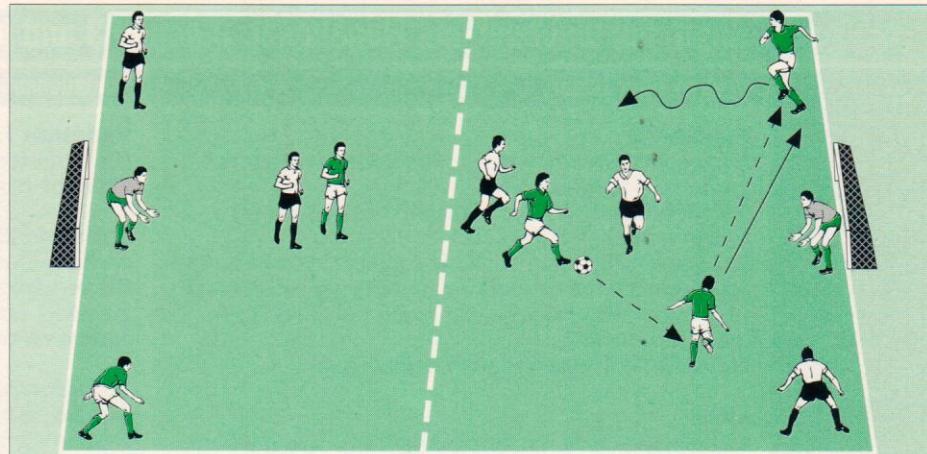


## Korrektur 1

**Schwerpunkt:**

■ Bringt den Auswechselspieler weiträumig ins Spiel! Damit bekommt er einen größeren Spielraum für eine sichere Ballkontrolle. Er kann nicht sofort von einem Gegenspieler unter Druck gesetzt werden.

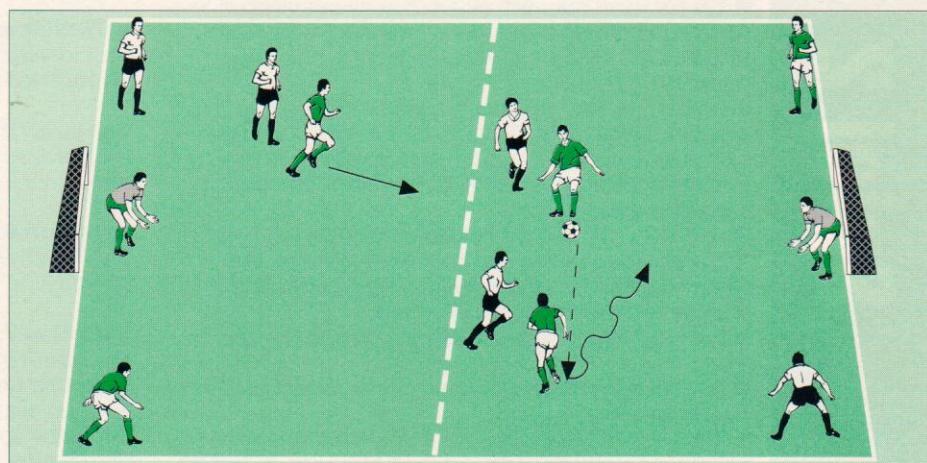
Das sichere Aufbauspiel wird erleichtert!



## Korrektur 2

**Schwerpunkt:**

■ Nimm beim Aufbauspiel einen zugespielten Ball in die freien Räume vom Gegner weg diagonal mit. Das Anbieten der Sturmspitze und das Zuspiel auf Angriffs spitze werden erleichtert.

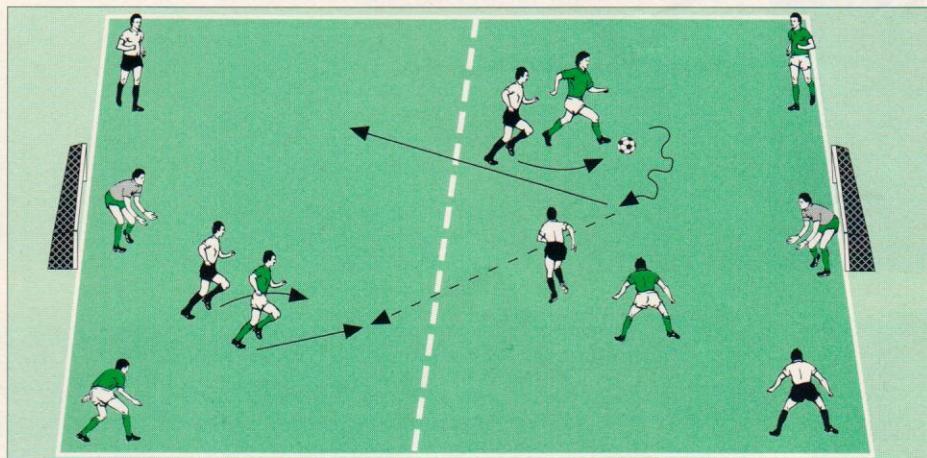


## Korrektur 3

**Schwerpunkt:**

■ Komme als Sturmspitze aus der Tiefe des Raumes erst dann entgegen, wenn der Mitspieler am Ball abspielen kann und will!

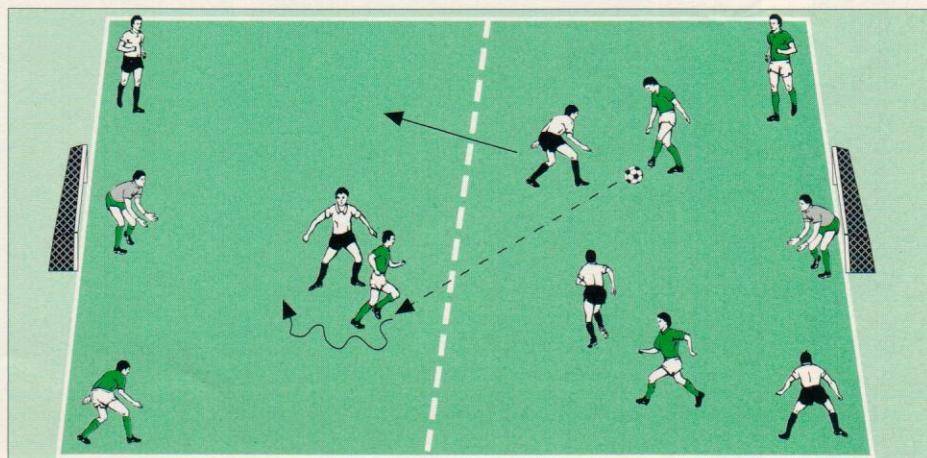
Es muß ein Blickkontakt hergestellt werden!



## Korrektur 4

**Schwerpunkt:**

■ Täusche als Sturmspitze einen Doppelpass nur an und starte einen Alleingang zur anderen Seite, wenn der Gegenspieler die Abspielseite abdeckt!



# Spiel 2

## Grundablauf

### Rhythmuswechsel und Flügelspiel: 3 gegen 3 und je 2 Flügelspieler auf beide Tore

#### Organisation/Ablauf

##### Organisation

- In einem 20 x 30 Meter großen Spielfeld werden 2 große Tore aufgebaut
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern werden jeweils folgendermaßen aufgeteilt:  
Je 3 Spieler stellen sich als Aufbauspieler innerhalb des Spielfeldes zum 3 gegen 3 auf, je 1 Spieler jeder Mannschaft wartet als Flügelspieler hinter der linken bzw. rechten Seitenlinie.
- 2 neutrale Torwarte in den beiden Toren.

##### Ablauf

- Das Spiel startet mit einem Angriffsaufbau aus dem 3 gegen 3 heraus.
- Ein Tor kann nur nach einem Zuspiel auf einen Flügelspieler und dessen Hereingabe im Direkt- oder Nachschuß erzielt werden. Ansonsten erfolgt ein neuer Angriffsaufbau.
- Darüber hinaus muß der Flügelspieler das Zuspiel mit einem deutlichen Antritt gefordert haben und in den Lauf angespielt worden sein. Nach so einem Flügelangriff erfolgt kein Wechsel zwischen dem Feld- und Flügelspieler.
- Außerdem dürfen die Flügelspieler jederzeit beim Angriffsaufbau in den Fuß angespielt werden. Wer einen Flügelspieler in den Fuß anspielt, wechselt mit diesem sofort Aufgabe und Position.
- Die Flügelspieler spielen an beiden Seiten jeweils im 1 gegen 1.
- Die Mannschaft am Ball kann dabei bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Nach einem Torerfolg erfolgt ein Torhüter-Abwurf auf einen Spieler der erfolgreichen Mannschaft im Feld. Ansonsten wirft der Torwart auf einen Spieler des anderen Teams ab.

**Spielzeit: 6 bis 8 Minuten**

#### Variationen

##### Variation 1:

Die Torhüter helfen der jeweils ballbesitzenden Mannschaft beim Aufbauspiel.

##### Variation 2:

An den Flügeln erfolgt kein 1 gegen 1. Die verteidigenden Flügelspieler dürfen nur die Räume zustellen, um Zuspiele in den Lauf und anschließende Torabschlüsse zu verhindern.

##### Variation 3:

Auf die neutralen Torhüter in den Toren wird verzichtet. Dafür muß immer ein Spieler der verteidigenden Partei im bedrohten Tor als Torhüter spielen.

##### Variation 4:

Die Flügelspieler müssen mit höchstens 2 Ballkontakte bis zur Hereingabe auskommen.

##### Variation 5:

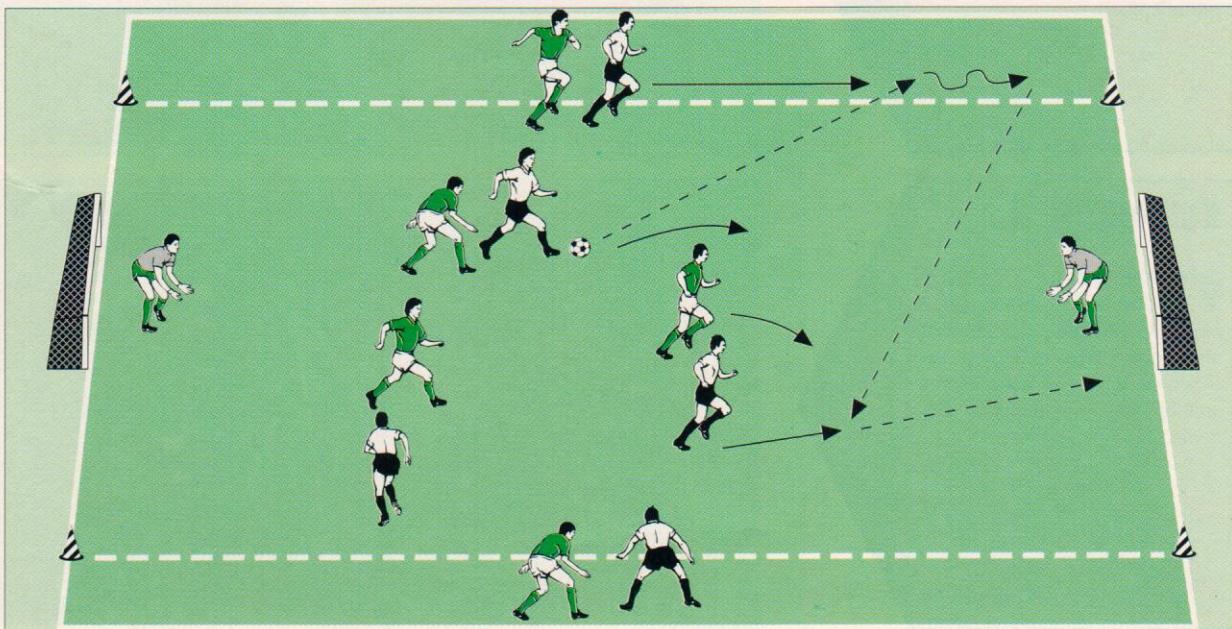
Der Torabschluß darf nur per Kopf oder im Direktschuß nach einer Kopfballvorlage erfolgen.

##### Variation 6:

Die Flügelspieler können sich auch gegenseitig anspielen.

##### Variation 7:

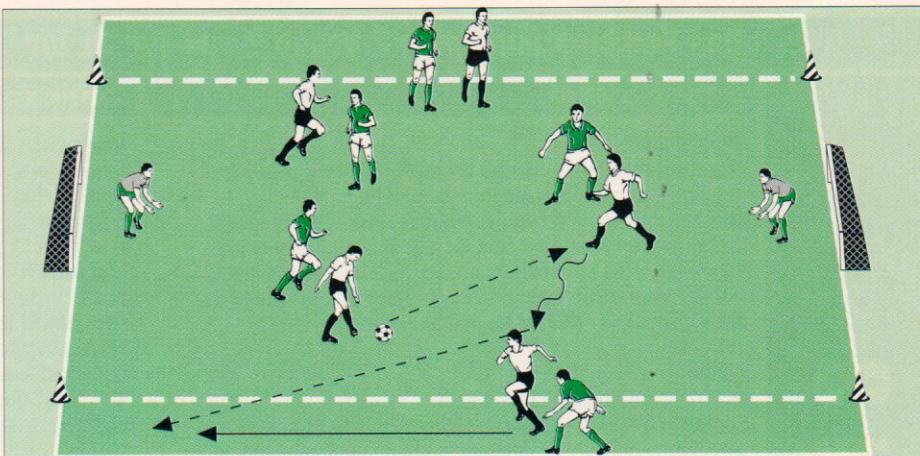
Die Torhüter spielen bei der ballbesitzenden Mannschaft mit und können ebenfalls die freilaufenden Flügelspieler mit einem weiten Paß ins Spiel bringen. Mit dieser speziellen Spielvorgabe kann das Aufbauspiel der Torhüter als „letzte Feldspieler“ gezielt geschult werden.



## Korrektur 1

**Schwerpunkt:**

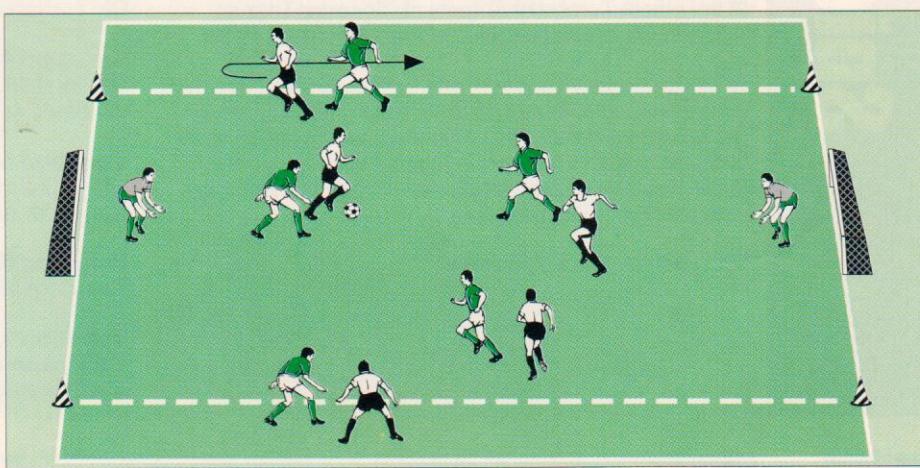
- Der zugespielte Ball muß innerhalb des Aufbauspiels in die Bewegung und in freie Räume möglichst zu den Flügeln hin an- und mitgenommen werden! Dabei muß der Flügelspieler ständig beobachtet werden!
- Auf diese Weise kann der Flügelspieler Zeitpunkt und Richtung des Freilaufens zum Paß in den Lauf viel leichter erkennen!



## Korrektur 2

**Schwerpunkt:**

- Löse Dich als Flügelspieler zunächst mit einer Täuschung in die ungünstigere Angriffsrichtung (weniger Raum zur Torauslinie) vom Gegner und fordere dann das Zuspiel mit einem Antritt in die andere Richtung. Durch den größeren Spielraum zu dieser Seite hin wird das Zuspiel leichter.
- Außerdem gewinnst Du Zeit für eine genaue Hereingabe!



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

**Redaktionshinweis:**

Die nächste Ausgabe von **fußballtraining** erscheint voraussichtlich am 08.03.1995 zum Schwerpunktthema „Schnelligkeitstraining“!  
Es werden fußballspezifische Schulungsmöglichkeiten für diesen zentralen Leistungsfaktor vorgestellt (u.a. Schnelligkeitsübungen mit Ball).

# VON PROFIS FÜR PROFIS

**Wollen Sie...**

- ...► ein Studio eröffnen?
- ...► Ihr Studio vergrößern?

**gym 80**  
trainings-systeme gelsenkirchen®

**gym 80**, einer der größten Hersteller Europas bietet Ihnen mehr als nur Geräte

- ...► **TRAININGSGERÄTE**
- ...► **REHAGERÄTE**
- ...► **CARDIO**
- ...► **BERATUNG**
- ...► **PLANUNG**
- ...► **LEASING**

**Emscherstr. 53 · 45891 Gelsenkirchen · ☎ 0209/740 41 · FAX 0209/77 76 88**

# Spieldaten

## Spieldaten

### Das Kombinationsspiel: 2 gegen 2 von Tor zu Tor

#### Organisation/Ablauf

##### Organisation

- In einem 20 x 30 Meter großen Spielfeld werden 2 große Tore mit Torhütern aufgebaut
- 8 Feldspieler werden in 4 Spielerpaare aufgeteilt: Dabei treten jeweils 2 Spielerpaare zum 2 gegen 2 innerhalb des Spielfeldes an. Je 1 Spielerpaar wartet neben einem der beiden Tore hinter der Torauslinie.
- 2 neutrale Torhüter bewachen die beiden Tore.

##### Ablauf

- Das Spiel beginnt mit einem 2 gegen 2 von Tor zu Tor. Die angreifende Mannschaft soll jeweils aus dem zielgerichteten Zusammenspiel heraus beim gegenüberliegenden Tor einen Treffer erzielen.
- Bei einem Torabschluß (egal ob Tor oder Toraus) scheidet das zuletzt verteidigende Spielerpaar sofort aus.
- Das an diesem Tor wartende Spielerpaar wechselt mit dem ursprünglichen Verteidiger-Paar und greift nun gegen das vorherige Angreifer-Paar auf das gegenüberliegende Tor im erneuten 2 gegen 2 an.
- Die neutralen Torhüter spielen immer mit dem verteidigenden Spielerpaar.

**Spieldauer: 6 bis 8 Minuten**

#### Variationen

##### Variation 1:

Spiel ohne feste Torhüter; Stattdessen spielt jeweils 1 Spieler des verteidigenden Paars als Torhüter im Tor. Es ergibt sich somit die Angriffs situation 2 gegen 1.

##### Variation 2:

Spiel ohne Umschalten: Nach einem Torabschluß wechseln beide Spielerpaare sofort hinter das eigene „Verteidigungstor“. Jeweils 2 andere Spielerpaare beginnen von dort aus mit einem erneutem 2 gegen 2, wobei zunächst das Spielerpaar in Ballbesitz ist, auf dessen Tor der letzte Angriff abgeschlossen wurde.

##### Variation 3:

Die Torhüter spielen als Anspieler im Rückraum mit.

##### Variation 4:

Ein Torabschluß muß innerhalb von 15 Sekunden nach Ballbesitz erfolgen. Sonst kommt es zum Ballverlust.

##### Variation 5:

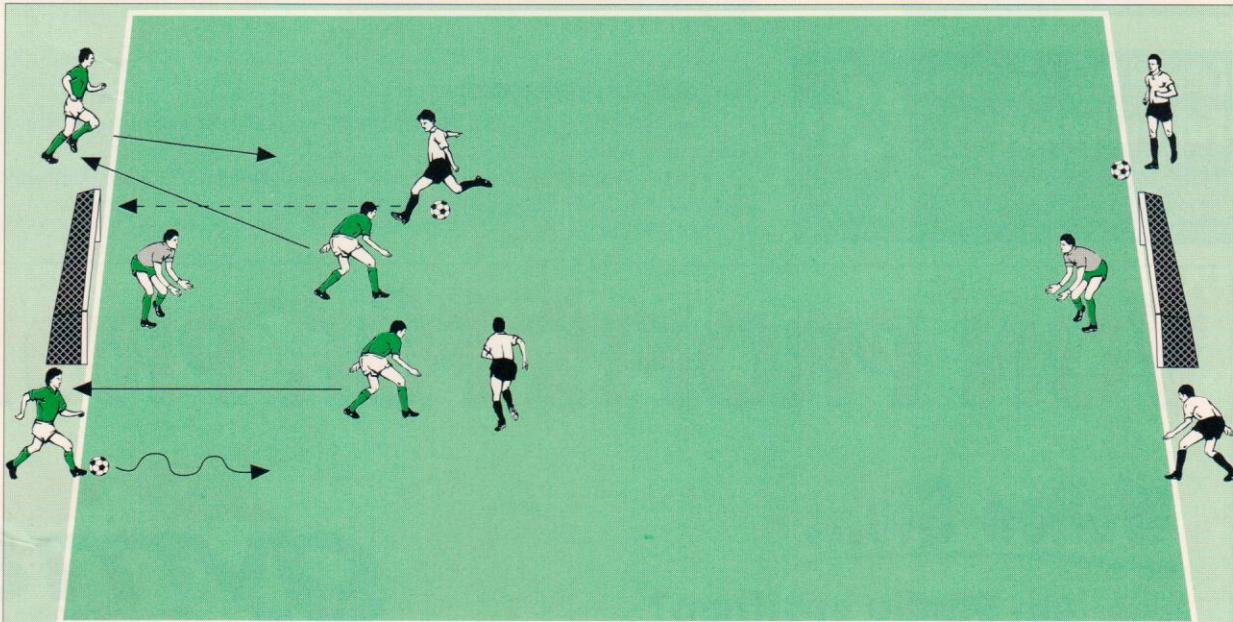
Ein Tor kann nur nach einer bestimmten Kombinationsform oder nach einem Alleingang erzielt werden.

##### Variation 6:

Tore nach einem Alleingang werden doppelt gewertet.

##### Variation 7:

Treffer können nur nach einem Zuspiel im Direktschuß erzielt werden.



## Grundablauf

**Shemsy®**

#### Sind Sie Trainer/Betreuer?

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

Zuschriften unter Chiffre ft 2a/95 an den Philippka-Verlag, Postfach 65 40, 48034 Münster.

#### Mannschaftsabschlußfahrten Mallorca

maßgeschneidert für Eure Teams

3, 4, 5, 7 oder mehr Tage

von wo Ihr wollt, wohin Ihr wollt!

1 Wo. Ü/F in Cala Ratjada ab DM 575,-

Himmelfahrt/Pfingsten/Fronleichnam noch Flüge frei

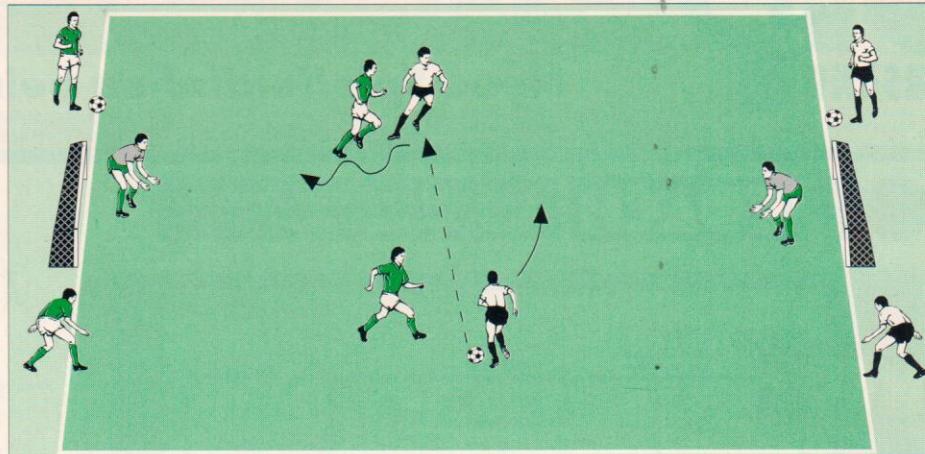
Top Sport Reisen, Nordstr. 27, 48149 Münster

Tel.: 02 51/27 33 73

## Korrektur 1

### Schwerpunkt:

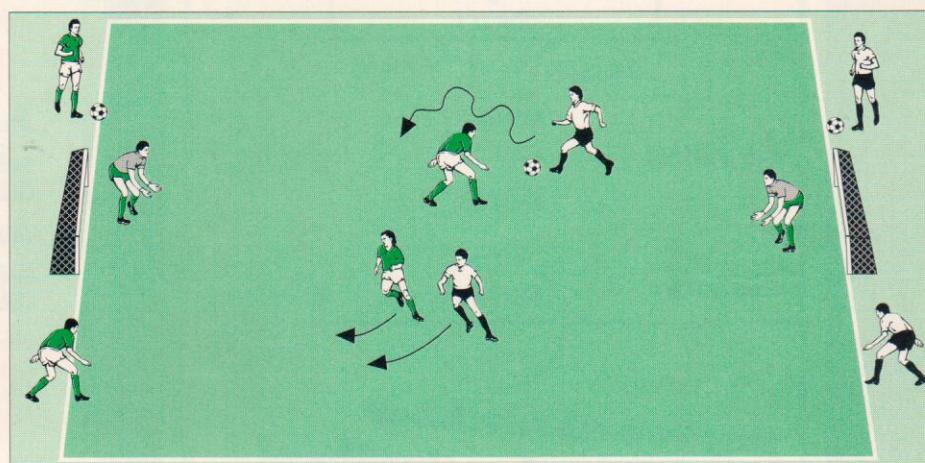
■ Spielt möglichst weiträumig zusammen! Dadurch bleibt dem ballführenden Spieler ein ausreichender Spielraum für einen Alleingang im 1 gegen 1. Oder nach einem Abspiel hat der dann angespielte Mitspieler genügend Zeit zur sicheren Ballkontrolle und zur besseren Spielübersicht!



## Korrektur 2

### Schwerpunkt:

■ Nutzt jede sich bietende und erfolgversprechende Gelegenheit zum Alleingang im 1 gegen 1 entschlossen aus!  
Das dann immer noch mögliche Zusammenspiel wird für die beiden Verteidiger weniger berechenbar!  
■ Die Nähe zum Tor ermöglicht außerdem bereits nach einem kurzen Alleingang einen erfolgreichen Torschuß!



## Sportbuch-Fundgrube

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

**Band 18/Lempart, Spitz:** Probleme des Hochleistungssports. Olympia-analyse Montreal 1976. Statt DM 22,- **DM 7,80**

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

**Außerdem:** **Geiger:** Überlastungsschäden im Sport, 221 Seiten

Statt DM 48,00 **DM 38,00**

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

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

**Haralambie:** Einführung in die Sportbiochemie. 152 Seiten.

**DM14,80**

**Kassat:** Schein und Wirklichkeit parallelen Skifahrens. 136 Seiten.

Statt DM 22,80 **DM 14,80**

**Bestelladresse:**  
Philippka-Buchversand,  
Postfach 6540,  
48034 MÜNSTER

Tel.: 0251/23005-11,  
Fax: 2300599

**philippka**

## Dr. Rudolf Krause Moderne Fußballtaktik

### Teil 1:

Entwicklung der modernen Fußballtaktik anhand der WM - Systeme  
Mappe incl 197 Seiten  
Art.- Nr.: 30.500.191

**DM 29,-**

### Teil 2:

Abwehrverhalten im Fußballspiel  
- Grundlagen und Übungen -  
Mappe incl 346 Seiten  
Art.- Nr.: 30.500.192

**DM 39,-**

### Teil 3:

Angriffsspiel im Fußball  
- Grundlagen und Übungen -  
Standardsituationen  
Mappe incl 260 Seiten  
Art.- Nr.: 30.500.193

**DM 39,-**

### Komplett:

"Moderne Fußballtaktik"  
ca. 800 Seiten mit Mappe  
Art.- Nr.: 30.500.190  
Sonderpreis:

**DM 99,-**

**Für alle  
Taktikfüttler!**  
Jetzt zum Sonderpreis!

Dr. Rudolf Krause  
Teil 1:  
ANGRIFFSSPIEL  
IM FUSSBALL



**Limitierte  
Auflage**

**bfp**  
VERSAND

Tel.: 0491 - 979210  
Fax: 0491 - 73130

Besteck-Coupon „Moderne Fußballtaktik“  
Bitte kopieren, ausschneiden und einsenden an: BFP Versand - Postf. 1144 - D-26761 Leer

**BESTELL-COUPON „Moderne Fußballtaktik“**

Stk. Kpl. Sammelwerk „Moderne Fußballtaktik“ von Dr. Krause, 815 Seiten für nur: DM 99,- (per N.N.)  
 Stk. Teil 1 „Moderne Fußballtaktik“, 197 Seiten für nur: DM 29,- (per N.N.)  
 Stk. Teil 2 „Moderne Fußballtaktik“, 346 Seiten für nur: DM 39,- (per N.N.)  
 Stk. Teil 3 „Moderne Fußballtaktik“, 260 Seiten für nur: DM 39,- (per N.N.)  
Name: \_\_\_\_\_ Anschrift: \_\_\_\_\_

... damit alles  
rund läuft!  
BFP ...  
D-26761 Leer, Postf. 1144.  
Tel: 0491-979210  
Fax: 73130



# Lehr- und Taktikhilfen

Neue Spielfeldfolien beim BFP-Versand

**TOP COACH**

Die Marke innovativer Produkte  
für erfolgreiche Trainer!



## TOP COACH - Spielfeldfolien

- Mit glatter weißer Oberfläche zum Beschreiben mit trocken abwischbaren Stiften (Boardmarker)
- Mit selbstklebender Rückseite zur dauerhaften Befestigung auf allen glatten und trockenen Flächen.

Diese neue Lehr- und Taktikhilfe gibt es als Großformat (65 x 95 cm):

Modell: Standard

Großformat (65 x 95 cm) Art.-Nr.: 34.450.551 DM 49,-  
Clubpreis ab 4 Stck.: per Stück: DM 44,-

Modell: Plus - magnethaftend:

Großformat (65 x 95 cm) Art.-Nr.: 34.450.562 DM 98,-  
Clubpreis ab 4 Stck.: per Stück: DM 89,-

Diese Großformate sind optimal:

An glatten Türen und Wänden in den Umziehkabinen, beeindruckend auch in den Gastkabinen, an bereits bestehenden Boardtafeln und Flipcharts, in allen Besprechungsräumen!



Praktisches Zubehör:

Boardmarker TZ110

Strichbreite: ca. 1,5 - 3 mm für Großformate

- trocken abwischbar für alle TOP COACH - Spielfeldfolien und Whiteboards!
- Farben: grün, blau, rot, schwarz - sortiert

Art.-Nr.: 34.401.551 4er Pack: DM 14,90

BFP-VERSAND, Anton Lindemann · Postfach 1144 · D-26761 Leer · Tel.: 0491-97 92 10 · Fax: 7 31 30

## BESTELL-COUPON

Bitte kopieren, ausschneiden und einsenden an: BFP-VERSAND · Postfach 1144 · D-26761 Leer  
Alle genannten Preise incl. MwSt. und zzgl. Versandkosten · Lieferung erfolgt per Nachnahme!

### Stck BFP-Gratiskatalog "Fußballtraining"

Stck Standard-Großformat (65 x 95 cm) Art.-Nr.: 34.450.551 DM 49,-

Stck Plus -magneth.-Großf. (65 x 95 cm): Art.-Nr.: 34.450.562 DM 98,-

Stck Boardmarker TZ110 Art.-Nr.: 34.401.551 4er Pack: DM 14,90

Stck

Name: .....

Anschrift: .....

Unterschrift: .....