

fußball training

MÄRZ 1995
13. JAHRGANG
DM 5,50 **3**

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



SERIE

**Trainings-
programme für
D - Junioren**

FÜR ALLE KLASSEN

**Wie verbessere ich...
die Schnelligkeit?**

Schnelligkeit ist keine Hexerei!

Spieler der Spitzenklasse müssen heutzutage über eine überdurchschnittliche Schnelligkeit verfügen! Diese Forderung ist einsichtig und nicht neu. Doch was macht eigentlich die „Schnelligkeit“ eines Fußballers aus? So eindeutig wie vielleicht vermutet, ist dies nicht zu beantworten. Der Theoriebeitrag von Jürgen Weineck dient als erste Orientierungshilfe und vermittelt ein fundiertes Grundwissen. Er verdeutlicht gleichzeitig, daß das gängige Schnelligkeitstraining zu überdenken ist ... Als mögliches „Alternativprogramm“ werden vielfältige Anregungen für eine spielangemessene Schnelligkeitsschulung in allen Alters- und Leistungsklassen vorgestellt.

Norbert Vieth

AMATEURTRAINING

Wie verbessere ich ... die Schnelligkeit?, Teil 1

Theoretische Grundlagen einer zentralen konditionellen Leistungseigenschaft im Fußball

Von Jürgen Weineck

3

JUGENDTRAINING/AUFBAUTRAINING

So kann die Schnelligkeit spielerisch verbessert werden!

Übungen für eine zielgerichtete und attraktive Schnelligkeitsschulung im Aufbautraining

Von Ralf Peter

17

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 5

Zwei exemplarische Trainingseinheiten für D-Junioren zum Schwerpunkt „Kopfball/Flanken“

Von Detlev Brüggemann und Ralf Peter

29

AMATEURTRAINING

Schnell „schalten“ – schnell handeln, Teil 2

Kleine Spiele für alle leistungsorientierten Spielklassen

Von Detlev Brüggemann

35

AMATEURTRAINING

Wie werden Spieler „schneller“?

Trainingsformen für eine zielgerichtete und spielangemessene Schnelligkeitsschulung im Fußball

Von Günther Berends

40

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
Schweiz: ISM Sportmarketing, Fabrikstraße, CH-8505 Pfyn/Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

Ich abonniere **fußballtraining**

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.

2. Unterschrift des Abonnenten

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: _____

Wie verbessere ich ... die Schnelligkeit? Teil 1

Theoretische Grundlagen einer zentralen konditionellen Leistungseigenschaft im Fußball sowie methodische Grundinformationen für eine zielgerichtete Schulung.

Ein Beitrag von **Jürgen Weineck**

Die Schnelligkeit eines Spielers entscheidet oft über Sieg oder Niederlage der Mannschaft. Denn wer „um einen Schritt schneller“ am Ball ist, kann möglicherweise den spielentscheidenden Treffer erzielen oder verhindern. Grund genug, die Verbesserung der Schnelligkeit in das Zentrum des Trainings zu rücken.

Begriffsbestimmung – Arten der Schnelligkeit

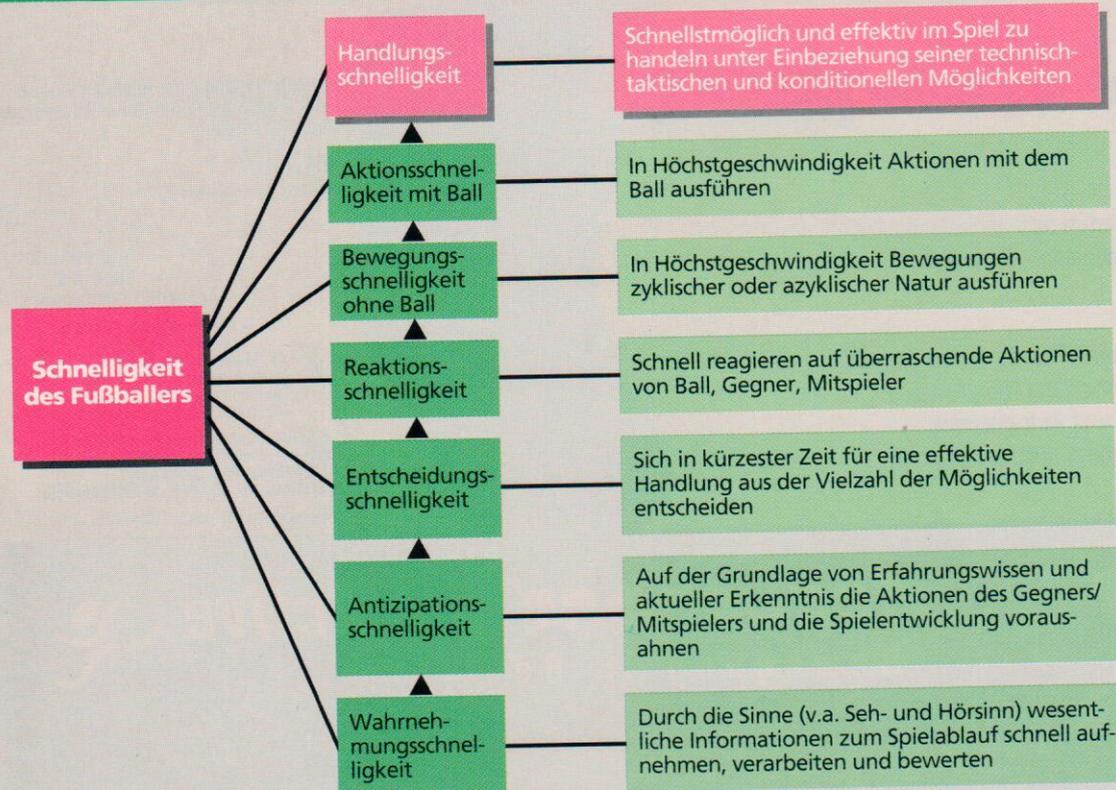
Die Schnelligkeit des Fußballers stellt eine komplexe Eigenschaft dar, die sich aus unterschiedlichen psychophysischen Teilfähigkeiten zusammensetzt.

- 1. Wahrnehmungsschnelligkeit:** Fähigkeit zur Wahrnehmung von bestimmten Spielsituationen und deren Veränderungen in möglichst kurzer Zeit
- 2. Antizipationsschnelligkeit:** Fähigkeit zur geistigen Vorwegsieht der Spielentwicklung und insbesondere des Verhaltens des direkten Gegenspielers in möglichst kurzer Zeit
- 3. Entscheidungsschnelligkeit:** Fähigkeit, sich in kürzester Zeit für eine der potentiell möglichen Handlungen zu entscheiden

- 4. Reaktionsschnelligkeit**
Fähigkeit zur schnellen Reaktion auf nicht vorhersehbare Entwicklungen des Spiels
- 5. Zyklische und azyklische Bewegungsschnelligkeit**
Fähigkeit zur Ausführung von zyklischen und azyklischen Bewegungen ohne Ball in hohem Tempo
- 6. Aktionsschnelligkeit**
Fähigkeit zur schnellen Ausführung spielspezifischer Handlungen mit Ball unter Gegner- und Zeitdruck
- 7. Handlungsschnelligkeit**
Fähigkeit, schnellstmöglich und effektiv im Spiel zu handeln unter komplexer Einbeziehung seiner kognitiven, technisch-taktischen und konditionellen Möglichkeiten

Nur bei optimaler Ausprägung aller dieser einzelnen Teilfähigkeiten ist die Schnelligkeit als komplexe Eigenschaft umfassend entwickelt.

Abb. 1



Teileigenschaften der Schnelligkeit und deren Bedeutung für die Leistungsfähigkeit des Fußballers (aus Weineck 1992, 378).

□ Die psychisch-kognitive Schnelligkeit zeigt sich im raschen Erfassen (Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit) einer bestimmten Spielsituation, in der Fähigkeit, schnell „zu schalten“ bzw. sich schnell für eine effektive Spielhandlung zu entscheiden (Entscheidungsschnelligkeit).

□ Das instinktiv schnelle Reagieren auf „unvermutet“ sich ergebende Spielsituationen – meisterhaft beherrscht vom ehemaligen Rekordtorschützen Gerd Müller – zeichnet vor allem den Torjäger aus: Sein „Torrieher“ läßt solche Spieler handeln bzw. Wege gehen, die nur über ein gedankenschnelles, vorausschauendes Ahnen (Antizipationsschnelligkeit) möglicher Folgesituationen denkbar ist.

□ Das kraftabhängige Antrittsvermögen (Bewegungsschnelligkeit) des Fußballspielers schließlich ermöglicht es, Erkanntes oder Erahntes in die Tat umzusetzen, sich vom Gegenspieler zu lösen, überraschend in spielentscheidenden Positionen „aufzutauchen“ und „torgefährlich“ zu werden.

□ Der perfekte Umgang mit dem Ball unter Zeit-, Gegner- und Raumdruck erfordert ein Höchstmaß an Aktionsschnelligkeit.

Vorschau auf Teil 2:

- Antrittsschnelligkeit
- Handlungsschnelligkeit
- Belastungsdosierung
- Methoden und Inhalte
- Periodisierung

Bedeutung der Schnelligkeit für den Fußballspieler

Trainingswissenschaftliche und sportbiologische Grundlagen – Konsequenzen für die Trainingspraxis

□ Ganz allgemein stellt die Schnelligkeit in den verschiedenen Teilfähigkeiten eine der wichtigsten Komponenten der fußballspezifischen Leistungsfähigkeit dar!

■ *Durch den Trend im Spitzenfußball zu einer tempoorientierten Spielweise wachsen die Anforderungen an die Schnelligkeit.*

■ *Top-Spieler müssen über exzellente Schnelligkeitseigenschaften verfügen.*

■ *Dieses Anforderungsmerkmal muß auch Konsequenzen für die Talentsichtung und -förderung haben.*

□ Die weltbesten Spieler verfügen deshalb nicht nur über herausragende technisch-taktische Eigenschaften, sondern auch über exzellente entwickelte Schnelligkeitseigenschaften.

Lothar Matthäus sei hier stellvertretend für viele genannt. Sowohl im Angriff als auch in der Abwehr entscheidet die Schnelligkeit oftmals über Sieg oder Niederlage. Der Angriffs- bzw. Abwehrspieler, der „um einen Schritt schneller“, „um eine Fußspitze früher“, „um eine Idee eher“ am Ball ist, erzielt bzw. verhindert unter Umständen das spielentscheidende Tor.

□ Mit der weltweiten Tendenz, Spieldynamik und Spieltempo zu erhöhen, wachsen auch die Anforderungen an die Schnelligkeit und deren Teileigenschaften.

□ Da im Zentrum dieses Beitrags die Verbesserung der Schnelligkeit als konditionellem Faktor der fußballspezifischen Leistungsfähigkeit stehen soll, kann nur kurz auf die Bedeutung der psychologisch-kognitiv-taktischen Schnelligkeitsfaktoren eingegangen werden.

Dies darf jedoch nicht im Sinne einer geringeren Bedeutung dieser Teilfähigkeiten für die komplexe Eigenschaft Schnelligkeit interpretiert werden.

□ Wahrnehmungs-, Antizipations-, Entscheidungs- und Reaktionsfähigkeit stellen überwiegend psychologisch-kognitiv-taktische Leistungsfaktoren dar, die Aktionsschnelligkeit mit Ball beinhaltet die technische Komponente der Schnelligkeit.

Vorbeugen durch Kräftigung

ACCUSPORT® pro Active der Muskel-Master

Das Aktivbandagen-Programm aus hochelastischem Neopren G 231. Für Oberschenkel, Knie, Wade, Fußgelenk, Ellenbogen.

Zwei hervorragende Eigenschaften zeichnen das mit doppelagigem Nylon beschichtete Neopren aus: es bietet optimale Wärme und Kompression. Die sichern gute Durchblutung und besten Halt.



Funktionell und chic. In vielen Farben. Abb. Kniestütze mit Patellar-Aussparung und -Verstärkung

DM 117,-
(unverb. Preisempfehlung)

Info-Material über das Accusport® Programm:

- Lactatmeßgerät Accusport® lactate, der Muskel-Checker
- Aktivbandagen Accusport® pro Active, der Muskel-Master
- Elektronisches Massagegerät Accusport® relax, der Muskel-Aktivator

erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler oder unter folgender Anschrift:
Hestia Mannheim „Accusport“, Neckarauer Str. 152-162, 68163 Mannheim
(Bitte ausschneiden und einsenden)

ACCUSPORT® pro Active
Bewegung in Bestform

Ein Produkt aus dem Accusport® Programm von Hestia Mannheim.
Erhältlich im Sport-, Rad- und Sanitätsfachhandel sowie in Apotheken.

BOEHRINGER MANNHEIM GmbH
D-68298 Mannheim
HESTIA PHARMA GmbH
D-68145 Mannheim

WAHRNEHMUNGSSCHNELLIGKEIT

Grundinformationen zu dieser Teilfähigkeit

Bedeutung und Grundlagen

□ Der Fußballspieler muß im gesamten Spielverlauf ständig aus einer Fülle von verschiedenen Sinnesinformationen – im Vordergrund stehen optische und akustische Reize – schnellstmöglich die für die taktische Bewältigung der jeweiligen Spielsituation wichtigsten Informationen herausfiltern.

□ Aus der „unendlichen“ Fülle von Informationen, die der Fußballer innerhalb eines Spiels erhält, gelangt nur ein Bruchteil in das Bewußtsein und wird mit entsprechenden Reaktionen/Aktionen beantwortet. Nur etwa ein Millionstel dessen, was die Sinne registrieren, kommt ins Bewußtsein (vgl. PÖHLMANN 1985, 115).

□ Damit aus der Informationsfülle möglichst schnell die spielrelevanten Signale herausgefiltert werden können, bedarf es einer genügend entwickelten kognitiven (das Wissen betreffenden) Leistungsfähigkeit bzw. der sogenannten „Spielintelligenz“.

□ Für die Auswahl der für den weiteren Spielverlauf wichtigen Informationen kommt der *Spielerfahrung* dabei eine wichtige Rolle zu. Der erfahrene Spieler erkennt auf „einen Blick“, also äußerst rasch, die Situation und verliert nie die „Übersicht“.

□ Der gute Spieler zeichnet sich durch eine hohe Wahrnehmungsschnelligkeit und Wahrnehmungsqualität aus!

Bei hochqualifizierten Fußballspielern ist die visuelle Verarbeitung dynamischer Reize hochentwickelt: Ballrichtung und -geschwindigkeit werden in kürzester Zeit bestimmt, um den Ball zum richtigen Zeitpunkt zu treffen bzw. zu fangen. Der Köhner verfolgt den Flug des Balls nicht bis zuletzt mit den Augen, sondern stellt ab einer bestimmten Entfernung diese Bewegungswahrnehmungen ein: Auf diese Weise hat er den Blick frei für Mit- und Gegenspieler, was „kreative“ und blitzartige Folgeaktionen eröffnet.

□ Der schwache Fußballer hingegen ist bis zum Schluß auf den Ball fixiert und übersieht dadurch oftmals den „völlig frei stehenden“ Mitspieler (vgl. OEHSEN 1987, 75).

□ Für die Wahrnehmungsschnelligkeit spielen neben der kognitiven Leistungsfähigkeit und der damit eng gekoppelten Spielerfahrung noch der Motivationsgrad, die Aufmerksamkeit (gestreut und zentriert) und der psychische Anspannungszustand eine wichtige Rolle.

□ Es ist bekannt, daß die Wahrnehmung bei zu starker Aufregung („Lampenfieber“, Übererregtheit) beeinträchtigt wird.

Aufgrund des dabei auftretenden, zu hohen Strebhormonanstiegs als Ausdruck der hohen psychischen bzw. emotionalen Belastung kommt es zu einer Steigerung technisch-taktischer Fehlhandlungen und zu einem verstärkten Foulspiel. Die Wahrnehmungsschnelligkeit darf aus diesem Grunde nicht ausschließlich unter dem zeitlichen Aspekt (möglichst schnell) gesehen werden, sie muß auch unter einem qualitativen Aspekt beurteilt werden.

□ Da die Wahrnehmungsfähigkeit nicht separat, sondern immer komplex (vor allem im Spiel) mit den anderen Teilfähigkeiten der Schnelligkeit geschult wird, sei hier nicht gesondert auf Methoden/Inhalte eingegangen.

KOSTENLOS & NEU
ÜBER 5000 ARTIKEL, TIPS UND IDEEN AUF 228 SEITEN



SPORT-THIEME

SPORT THIEME • Postfach 417 • 38367 Grasleben
Telefon (0 53 57) 1 81 81 • Fax (0 53 57) 1 81 90

JA,

das möchte ich sehen. Bitte schicken Sie mir

Verein, Behörde, Institution

Name

Funktion

Straße

PLZ

Ort

den Sport Thieme - Geräte-Katalog

den Club - Spezial-Katalog

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

- schmerzstillend
- abschwellend
- kühlend
- schnell und lang wirksam

- keine Hautrötung
- ohne Konservierungsstoffe
- in Ihrer Apotheke
- und im Fachhandel



aus rein natürlichen Wirkstoffen

Balsamka®
Schmerzsalbe

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

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

Werner & Winkler Naturheilmittel GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf.

Balsamka® gehört in jede Sporttasche

ANTIZIPATIONSSCHNELLIGKEIT

Grundinformationen zu dieser Teilfähigkeit

Begriffsbestimmung

□ Ganz allgemein ist unter Antizipationsfähigkeit das Vermögen des Sportlers zu verstehen, aufgrund einer Wahrscheinlichkeitsprognostik den Verlauf und das Ergebnis einer Handlung, aber auch den Zeitpunkt und die Häufigkeit des Auftretens bestimmter Ergebnisse richtig und rechtzeitig vorwegzusehen und zweckentsprechende Folgeoperationen zu programmieren (vgl. PÖHLMANN/KIRCHNER/WOHLGEFAHRT 1979, 899).

□ In vereinfachter Form wird unter Antizipationsfähigkeit das Vermögen verstanden, sich auf Ereignisse, Handlungen, Situationen etc. im Voraus einzustellen.

Bedeutung und Grundlagen

□ Die Effizienz vieler Spielaktionen basiert beim Fußballer u. a. auf dem schnellen Erkennen des Balls oder der Bewegungen des Balls bzw. der Mit- und Gegenspieler, da eine frühzeitige Antizipation eine frühzeitige Planung der eigenen Reaktion ermöglicht.

□ Abb. 2 läßt erkennen, daß die Antizipation von Fremd- und Eigenbewegungen eng miteinander gekoppelt ist.

Wie die Folgeausführungen zeigen werden, hängt die Antizipationsfähigkeit in hohem Maße von der Spielerfahrung bzw. der „Spielintelligenz“ des einzelnen Fußballspielers ab.

□ Die Erfahrung, die ein Spieler mit einem bestimmten Situationskomplex hat, spielt beim Erkennen eine große Rolle. So sieht der geübte Spieler bestimmte Spielkonstellationen als „Auslöser“ für charakteristische Verhaltensweisen (z. B. Erkennen einer Doppelpaßmöglichkeit). Dagegen nimmt der ungeübte Spieler nur eine Ansammlung von Spielern ohne „Spielimpuls-Auslöser“ wahr. Nur wenn entsprechende Auslösekonstellationen schon vorher im Gedächtnis ausgebildet wurden, können entsprechende Standardsituationen erkannt und in Aktion umgesetzt werden (vgl. OEHSEN 1987, 75).

□ Der erfahrene Fußballer zeichnet sich u.a. dadurch aus, daß er über antizipatorische Prozesse rasch geeignete Bewegungsprogramme verfügbar macht. Dagegen verfügt der Spieler geringerer Qualifikation nur über eine verzögerte, lückenhafte bzw. unzureichende Programmauswahl. Der routinierte Spieler weiß aufgrund seiner Erfahrung, wie sich eine Spielsituation mit größter Wahrscheinlichkeit entwickeln wird, er steht „automatisch“ an der richtigen Stelle und greift zum rechten Zeitpunkt mit den geeigneten Mitteln und einem

situationsgerechten Lösungsprogramm in das Spiel ein. Er ist in den seltensten Fällen von einer „neuen“ Spielsituation überrascht und hat daher mehr Zeit zu agieren und reagieren.

□ Beim Spielanfänger kann eine „überladene“ bzw. ungenügende oder vorschnelle Antizipation zu Fehlhandlungen führen:

Der Versuch einer Antizipation aller Details (mangelhafte Auslese spielrelevanter Signale) kann nicht situationsangepaßte Handlungen bedingen. Eine ungenügende Antizipation kann ein zu starkes reaktives Verhalten (der Ball wird einfach weggeschlagen, obwohl ein geordneter und erfolgreicher Spielaufbau möglich ist) auslösen. Eine vorschnelle Antizipation schließlich kann Täuschungen provozieren (Hereinfallen auf Finten).

□ Antizipatorische Prozesse spielen einerseits eine wichtige Rolle für die Handlungsgenauigkeit: Wer aufgrund seiner „Vorinformation“ bzw. „Voraussicht“ schneller reagiert, hat mehr Zeit zum Handeln, kann also „in Ruhe“ das Richtige tun. Andererseits sind sie aber auch wichtig für die Entscheidungs-, Reaktions-, Bewegungs- sowie Aktionsschnelligkeit.

□ Der gute Fußballspieler ist im Verlauf der gesamten Spielzeit „am Ball“, auch wenn er keinen unmittelbaren Ballkontakt hat.

Nur das ständige „Mitspielen“ eröffnet rasche Handlungsmöglichkeiten im Angriff und in der Abwehr, da sich dadurch der Zeitraum des Reagierens auf spielrelevante Signale für den mitdenkenden Spieler verlängern läßt.

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



Abb. 2



Anforderungen an die Antizipation im Sportspiel (nach Konzag/Krug/Lau 1988, 189).

ENTSCHEIDUNGSSCHNELLIGKEIT

Grundinformationen zu dieser Teilfähigkeit

Bedeutung und Grundlagen

□ So manches Tor wurde im Fußball nicht geschossen, weil ein Spieler „zu lange zögerte“, „sich nicht entscheiden konnte“ oder „unentschieden“ war.

Es zeigt sich daran, daß es nicht allein genügt, etwas wahrzunehmen. Nach der Analyse der momentanen Spielsituation müssen die Zielbildung und die Entscheidung für einen bestimmten Handlungsvollzug fallen.

□ Allgemein gilt: Je umfassender der Entscheidungskomplex ist, desto länger dauert der Entscheidungsprozeß!

Bei einfachen Entscheidungsanforderungen ist die Entscheidungszeit kürzer als bei Entscheidungsprozessen, die Mehrfachentscheidungen oder schwierige Auswahlreaktionen erfordern. Desgleichen verlängert sich die Entscheidungszeit bei Aktionen mit ungewohnter Ausführung, z.B. beim Agieren mit dem schwächeren Fuß.

□ Wie bei der Wahrnehmungs- und Antizipationsschnelligkeit spielt auch bei der Entscheidungsschnelligkeit die Erfahrung eine wichtige Rolle.

Der erfahrene Spieler kann aufgrund seiner besser entwickelten Fähigkeit zur richtigen Einschätzung der Effektivität der zur Auswahl stehenden Entscheidungsalternativen eine

Entscheidungseingrenzung vollziehen, was den Entscheidungsprozeß vereinfacht und verkürzt.

□ Neben der Erfahrung ist auch noch die individuelle Disposition wichtig:

Es gibt „entscheidungsfreudige“ Spieler, aber auch die „ewigen Zauderer“, die sich nie zu etwas entschließen können.

□ Es muß jedoch festgehalten werden, daß die Entscheidungsschnelligkeit durch Training verbessert werden kann, d.h. im Training müssen nur genügend Entscheidungsmöglichkeiten angeboten werden, um diese Fähigkeit zu optimieren!

Wer immer gesagt bekommt, was er zu tun hat, wird zwar unter Umständen relativ rasch zu einer Entscheidung kommen, jedoch wird er leicht zu durchschauen sein, weil diesem Spieler die „Entscheidungskreativität“ fehlt.

□ Topspieler entscheiden zwar oft automatisch, aber sie fällen immer wieder völlig überraschende Entscheidungen, die unter der Bezeichnung „Spielwitz“ eingestuft werden können.

□ **Abb. 3** vermittelt einen Einblick in die Komplexität der psychischen Handlungsregulation und verweist auf die Stellung der Entscheidungsfähigkeit in diesem Gesamtgefüge. Ebenso wird deutlich, welche bedeutende Rolle kognitive Komponenten für die Handlungsschnelligkeit insgesamt und die Entscheidungsschnelligkeit im speziellen spielen.

□ Kognitive Komponenten sowie vor allem Ziel- und Programmentscheidungen beeinflussen über die Ablaufgeschwindigkeit in enger Verbindung mit der Richtigkeit der Entscheidungen die Qualität des Handlungsergebnisses. Die Handlungsgeschwindigkeit hat daher einen wichtigen Einfluß auf die Güte der sportlichen Spielhandlung (vgl. KONZAG 1983, 592).

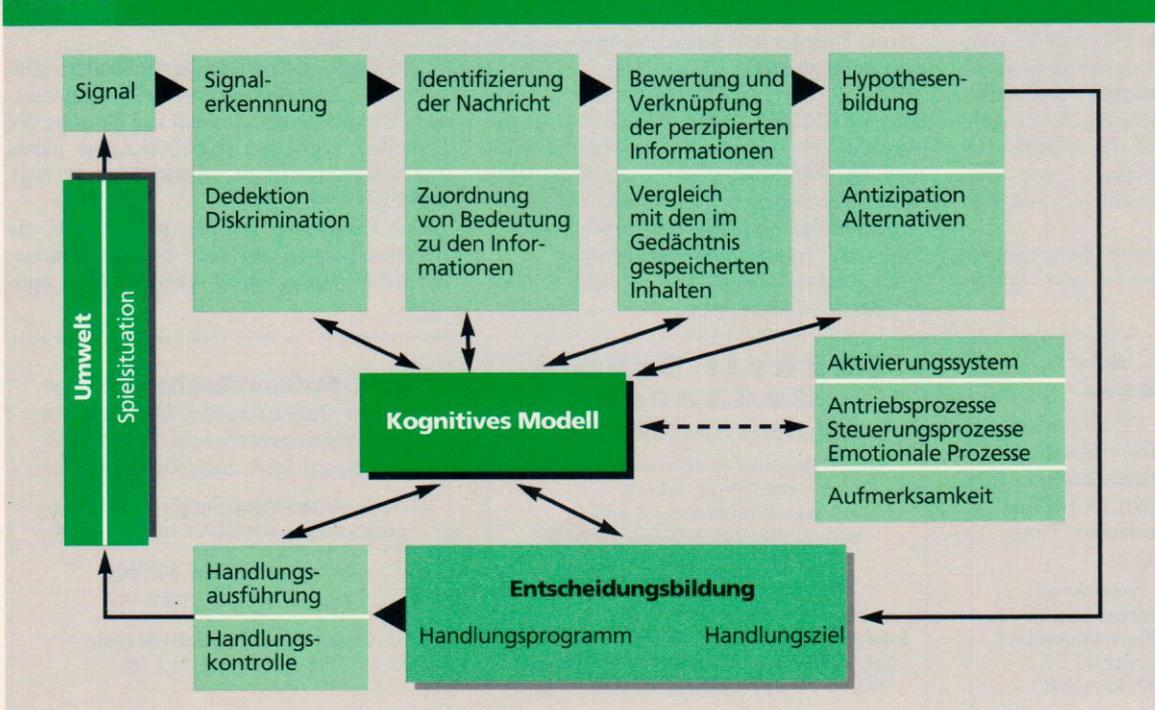
□ Da die Handlungsgeschwindigkeit maßgeblich von der Schnelligkeit und Richtigkeit von Entscheidungsprozessen abhängig ist, kommt der konsequenten Schulung von Entscheidungsvorgängen in Theorie und Praxis eine entscheidende Bedeutung zu.

□ Hochqualifizierte „schnelle“ Spieler zeichnen sich dadurch aus, daß sie weniger, aber handlungsrelevante Signale verarbeiten.

Anfänger hingegen benötigen viel mehr Informationen und dadurch auch mehr Zeit, um zu einer richtigen Handlungsentscheidung zu gelangen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, daß oftmals „altgediente“, routinierte Spieler trotz nachlassender physischer Leistungsfähigkeit jungen Spielern bezüglich der Handlungsgeschwindigkeit überlegen sind.

□ Wie die Wahrnehmungs- und Antizipationsschnelligkeit, so läßt sich auch die Entscheidungsschnelligkeit nicht separat, sondern nur komplex innerhalb verschiedener Spielformen bzw. innerhalb von Trainings- und Wettkampfspielen trainieren.

Abb. 3



Kognitives Modell der Informationsaufnahme und -verarbeitung (aus Weineck 1992, 385; verändert nach Konzag 1963, 593).

REAKTIONSSCHNELLIGKEIT

Grundinformationen zu dieser Teilfähigkeit

Bedeutung und Grundlagen

- Die Reaktionsschnelligkeit stellt für den Fußballspieler einen mitentscheidenden Faktor der fußballspezifischen Leistungsfähigkeit dar.
- Reaktionsfähigkeit benötigt der Fußballer u.a. als Torwart oder Abwehrspieler in vielen „torgefährlichen“ Situationen, beim blitzschnellen Folgen des Gegenspielers, beim Fintieren und Reagieren auf Finten, beim schnellen Starten in freie Räume. Desweiteren ist das Reaktionsvermögen bei unerwartet auftretenden Situationen wie abgefälschten Bällen, die z. B. vom Torpfosten in das Spielfeld zurückspringen, gefragt.
- Im Fußball sind reaktionsauslösende Signale aufgrund rascher situativer Veränderungen, Täuschungen und Bewegungsvariationen weder zeitlich noch räumlich eindeutig determiniert. Der sportartspezifischen Schulung der Reaktionsschnelligkeit kommt daher eine besondere Bedeutung zu!
- Die Reaktionsfähigkeit/-schnelligkeit als Resultat der Situationserkennungs-, -analyse- und -entscheidungsprozesse beruht auf den zuvor beschriebenen Teilfähigkeiten der Schnelligkeit, nämlich Wahrnehmungsschnelligkeit, Antizipationsschnelligkeit und Entscheidungsschnelligkeit. Sie geht mit der Aktionsschnelligkeit ein in die Handlungsschnelligkeit als komplexester Teileigenschaft der Schnelligkeit (vgl. Abb. 1).
- Die Reaktionsschnelligkeit wird von verschiedenen Einflußfaktoren mitbestimmt: von der Art der Reaktion, vom Geschlecht, vom Alter, von der Konstitution, von der Motivation, von Emotionen und psychischen Spannungszuständen, von der Reizintensität, vom jeweiligen Trainingszustand und der allgemeinen körperlicher Leistungsfähigkeit, von der Tageszeit, vom Wachheitszustand, von der beteiligten Muskulatur.
- Es werden einfache (kleine Bewegungen eines Körperteils), komplexe und Wahlreaktionen unterschieden.

■ *Für den Fußballspieler sind komplexe Reaktionen typisch, die größtenteils durch optische Reize ausgelöst werden.*

■ *Die Reaktion ist deshalb nur durch ein Training wirkungsvoll zu verbessern, das diese fußballtypischen Merkmale aufweist.*

Für den Fußballspieler sind dabei komplexe Reaktionsbewegungen typisch, also Teil- oder Ganzkörperbewegungen.

- Bei der Schulung der Reaktion ist es wichtig, so zu trainieren, wie es die verschiedenen Spielsituationen verlangen. Die Auswahl der reaktionsauslösenden Signale hat sich demnach nach den fußballtypischen, im Wettbewerb vorrangig vorkommenden Informationsformen zu richten. Im Fußball spielt dabei die optische Reaktion die wichtigste Rolle.
- Häufig werden Reaktionen durch optische Reize ausgelöst, die von dem Verhalten der Mit- und Gegenspieler ausgehen (z.B. Abspiel und Antritt des Mitspielers als Aufforderung zum Doppelpaß, Finten des Gegners im Dribbling etc.).
- Da im Fußballspiel komplexe Reaktionen bzw. Wahlreaktionen vorherrschen, ist die Reaktionsfähigkeit komplex zu trainieren. Das komplexe Reaktionstraining hat einen positiven Transfer auf Einfachreaktionen, nicht jedoch umgekehrt.
- Wie die Untersuchungen von BULA/CHMURA (1984, 52) zeigen, ist die Reaktionszeit etwa 11 bis 12 Minuten nach einer Belastungsphase verbessert. Dies sollte beim *Warmmachen* vor einem Wettbewerb berücksichtigt werden. Die Spieler sollten „hellwach“ auf das Spielfeld kommen.
- Die Reaktionsfähigkeit ist in hohem Maße von der Motivation bzw. dem Wachheitszu-

stand der Spieler und der damit verbundenen Konzentration abhängig: Bei sinkender Konzentration kommt es dementsprechend zu einer drastischen Verlangsamung der Reaktions-schnelligkeit.

Leistungsfähigere Spieler zeichnen sich u.a. dadurch aus, daß sie über die gesamte Spielzeit über eine konstantere Konzentrationsfähigkeit und damit schnellere Reaktionszeit verfügen.

- Durch ein intensives Training, das bis zum letzten Augenblick die höchste Konzentration erfordert, läßt sich sowohl die Reaktionszeit als auch die Konzentrationsfähigkeit bereits nach 4 Wochen meßbar verbessern (vgl. PÖPPEL/PÖPPEL 1985, 54).

Auch die Konzentrationsfähigkeit als oftmals spielentscheidende Größe ist also durch ein Training zu verbessern und damit gezielt in den Trainingsprozeß miteinzubeziehen. Jedes Nachlassen in der Konzentrationsfähigkeit führt sofort zu einer verlängerten Reaktionszeit.

- Dies zeigt, daß auch hier eher die Trainingsqualität (höchste Intensität) als die -quantität zu spielrelevanten Verbesserungen führt.

Auch bei ansteigender Ermüdung verschlechtert sich die Reaktionsfähigkeit. Ein verbessertes (Grundlagen-)Ausdauer-niveau wirkt sich daher günstig auf die Reaktionsfähigkeit aus: Die besser trainierten Sportler haben auf allen Belastungsstufen die kürzeren Reaktionszeiten. Das gehäufte Auftreten von Sportverletzungen in der Schlußphase eines Fußballspieles ist unter anderem auf die verringerte Reaktionsfähigkeit bei Ermüdung zurückzuführen.

- Bei Spilsportlern wie den Fußballern muß davon ausgegangen werden, daß Denkprozesse in komplexen Spielsituationen Vorrang vor schnellen, einfachen Reaktionszeiten haben und kompensatorisch wirken können (vgl. OEHSEN 1987, 72).

Durch komplexes Training wird sowohl die Reizverarbeitung als auch die Abrufbarkeit der Reaktionsbewegung spielspezifisch optimiert.

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.
Tel.: 0 57 42/29 34 oder 01 72/
5 26 08 00. Fax: 0 57 42/64 82

Fußball-Schule Bodensee

Konstanz-Uni-Gelände

Fußballkurse für Jungen und Mädchen von 10-16 Jahren.

Rundumbetreuung und Vollverpflegung Schulung durch DFB-Fußball-Lehrer

Zeit: Mo, 7.8.95 - Fr, 25.8.95
3 verschiedene Kurse

Info und Anmeldung: Fitness-Ball-Team
Tel.: 0 75 31/3 32 66, 0 77 33/85 67
Fax: 0 75 31/3 38 40, 07 33/16 89

★ 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

Im „tempoorientierten“ Fußball von heute gewinnt die Schnelligkeit eine immer größere Bedeutung. Top-Spieler müssen deshalb über herausragende Schnelligkeitseigenschaften verfügen. Dieser Trend hat natürlich auch Konsequenzen für die Nachwuchsausbildung. Durch eine gezielte und interessante Trainingsgestaltung können gerade in den unteren Altersklassen noch erhebliche Leistungsverbesserungen erzielt werden. Denn die motorische Entwicklung der Schnelligkeit ist hier noch nicht abgeschlossen. In jungen Jahren Versäumtes kann später kaum noch oder nur mit großem Aufwand nachgeholt werden. Dabei muß die Schnelligkeitsschulung im Aufbautraining zu einem großen Teil bereits eine fußballspezifische Ausrichtung aufweisen.



FOTO: HORST MÜLLER

So kann die Schnelligkeit spielerisch verbessert werden!

Übungen für eine zielgerichtete und attraktive Schnelligkeitsschulung im Aufbautraining.
Ein Beitrag von **Ralf Peter**

Grundsätzliche Hinweise

- Die Bedeutung der Schnelligkeit nimmt im Fußball immer weiter zu. Spitzenfußballer verfügen heutzutage nicht nur über ein herausragendes spielerisches Potential, sondern auch über exzellente Schnelligkeitseigenschaften. Nur wer als Spieler in den entscheidenden Spielsituationen „um einen Schritt schneller“ am Ball ist, wird letztlich Erfolg haben.
- Schnelligkeit im Fußball ist eine komplexe Eigenschaft, die sich aus unterschiedlichen Teilfaktoren zusammensetzt (vgl. Überblicksbeitrag von WEINECK in dieser Ausgabe).

Deshalb muß die Schnelligkeit auch vorrangig in fußballspezifisch angepaßten Übungen entwickelt und verbessert werden. Denn was bringt die beste „Fortbewegungsschnelligkeit“, wenn der Spieler sie nicht je nach Erfordernissen der betreffenden Spielsituation richtig einsetzen kann?

Schnelligkeit bei Kindern

- Die Schnelligkeitseigenschaften der Kinder können gerade in der Altersspanne von 10 bis 12 Jahren, einer sogenannten „sensiblen Phase“, durch ein gezieltes Training stark ver-

bessert werden. Da die Schnelligkeit darüber hinaus auch auf einem hohen koordinativen Anteil basiert, sind auch über diesen Teilbereich erhebliche Leistungsverbesserungen zu erzielen. Denn auch das Koordinationsvermögen läßt sich speziell in diesem Altersbereich erheblich steigern.

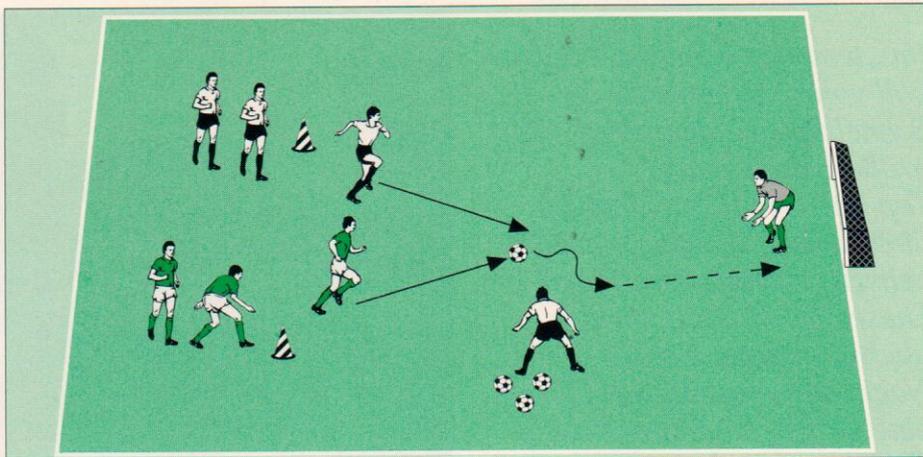
- Auch bei der Schnelligkeitsschulung spielt der Motivationsaspekt eine wichtige Rolle. Ein Schnelligkeitstraining kann durch eine altersangemessene Übungsgestaltung einen herausragenden Aufforderungscharakter für die Nachwuchsspieler besitzen. Trainingsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit müssen aus diesem Grund stets „spielerisch eingekleidet“ werden.

Übung 1 zur Schnelligkeit

Jonglieren als Startzeichen

Schwerpunkte:

- Schulung des Beobachtungsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung im 1 gegen 1
- Verbesserung des Torabschlusses

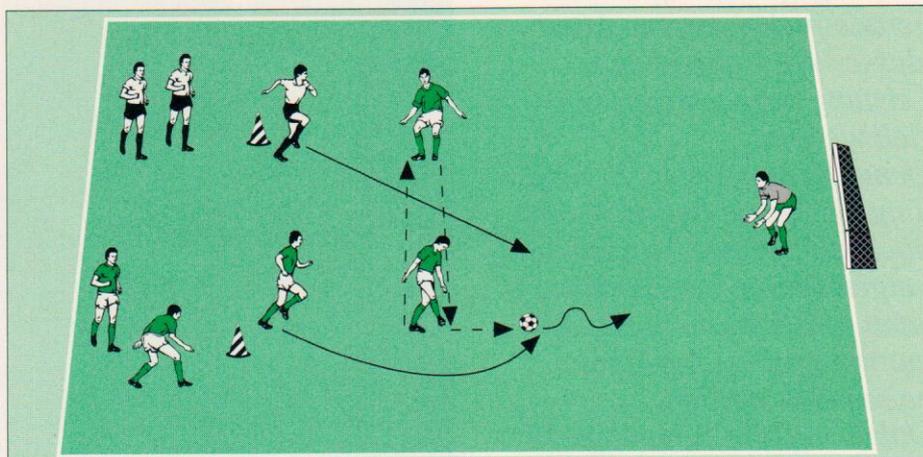


Übung 2 zur Schnelligkeit

Zupassen als Startzeichen

Schwerpunkte:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung im 1 gegen 1
- Verbesserung des Torabschlusses

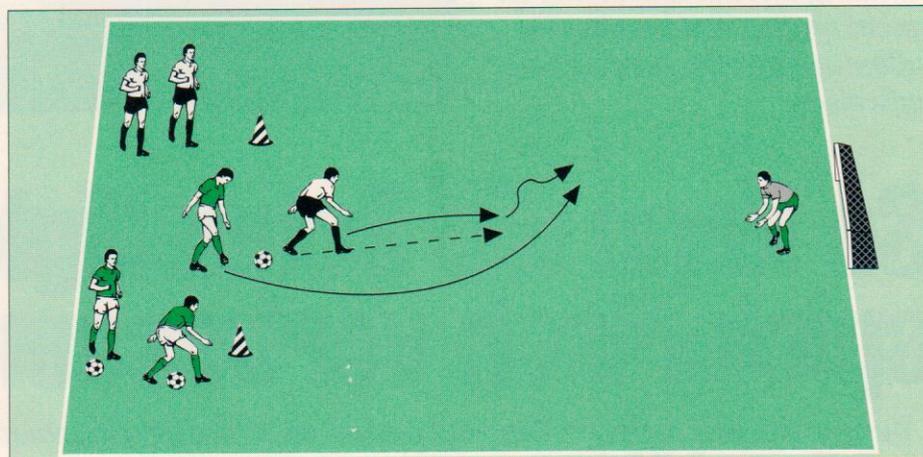


Übung 3 zur Schnelligkeit

Paß durch die Beine als Startsignal

Schwerpunkte:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung im 1 gegen 1
- Verbesserung des Torabschlusses

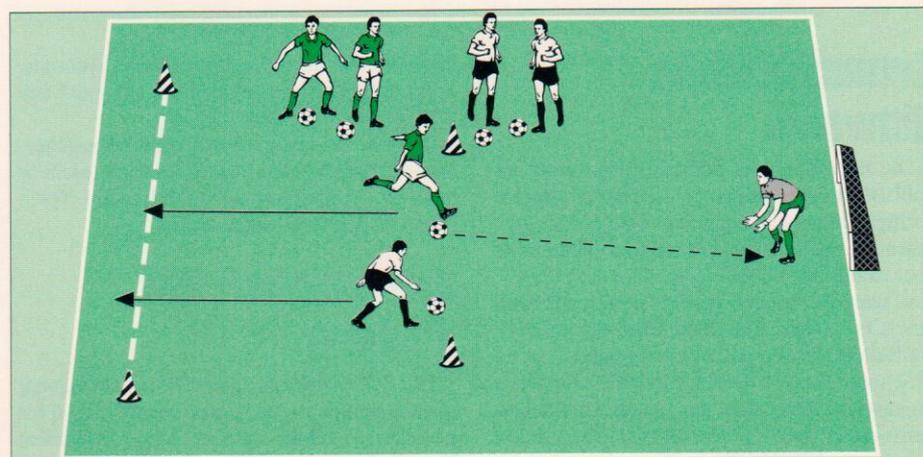


Übung 4 zur Schnelligkeit

Erfolg eines Torschusses als Startzeichen

Schwerpunkte:

- Schulung des Beobachtungsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung des Torschusses



ÜBUNG 1

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich zunächst paarweise auf und stellen sich hinter einer Startlinie etwa 30 Meter vor dem Tor mit Torhüter auf. Kurz vor dem Strafraum jongliert ein weiterer Spieler (oder der Trainer) den Ball. Sobald der Ball beim Jonglieren zu Boden fällt, ist dies das Startzeichen für die beiden Spieler zum Wettlauf um den Ballbesitz. Der Spieler, der als erster den Ball erreicht, soll als Angreifer im 1 gegen 1 möglichst schnell zum Torabschluß kommen. Nach einem Torabschluß beginnt der Spieler am Strafraum wiederum, einen anderen Ball zu jonglieren.

Variationen:

- Jeweils 2 Spieler stellen sich an der Strafraumgrenze auf und jonglieren einen Ball in der 2er-Gruppe. Es kann auch zum laufenden Wechsel kommen, indem das jeweilige Spielerpaar nach dem Torabschluß mit einem anderen Ball sofort das nächste Jonglieren übernimmt.
- An beiden Strafraumecken jongliert jeweils ein Spieler einen Ball. Sobald einer der beiden Spieler seinen Ball zu Boden fallen läßt, ist dies das Startsignal.
- Die beiden Spieler starten aus verschiedenen Ausgangspositionen zum Ball (z.B. Sitz, Bauchlage, Kniestand).

ÜBUNG 2

Organisation und Ablauf:

Ein erstes Spielerpaar paßt sich vor der Strafraumgrenze, etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter einen Ball zu. Die übrigen Spieler stellen sich paarweise weiter im Rückraum auf. Nachdem der Ball eingemalt zugespielt wurde, legt einer der beiden Spieler den Ball plötzlich kurz in Richtung Tor vor. Dies ist das Startzeichen für das erste Paar im Rückraum zum Wettlauf um den Ballbesitz. Der Spieler, der als erster den Ball erreicht, soll gegen seinen Gegenspieler möglichst schnell zum Torabschluß kommen. Danach passen sich die beiden Spieler am Strafraum wieder zu.

Variationen:

- Die Spieler am Strafraum stellen sich etwas weiter im Rückraum auf und jonglieren den Ball in der 2er-Gruppe. Aus dem Jonglieren heraus spielt plötzlich einer der beiden den Ball halbhoch in Richtung Tor. Der jeweilige Angreifer muß also nach dem erfolgreichen Wettlauf zum Ball aus einer schwierigeren Ballkontrolle heraus zum Torabschluß kommen.
- Einer der beiden Spieler am Strafraum wirft seinem Partner zum Kopfball zu. Dieser köpft entweder in die Hände des Zuwerfers zurück. Oder aber er köpft in Richtung Tor, wonach sofort ein Wettlauf startet.

ÜBUNG 3

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich paarweise auf. Die Spielerpaare haben je einen Ball und stellen sich hintereinander etwa 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter auf. Die beiden Spieler des ersten Paares starten aus folgenden Ausgangspositionen heraus: Spieler A nimmt eine Grätschstellung mit Blick zum Tor ein, Spieler B stellt sich kurz dahinter mit Ball auf. B paßt kurz durch die Beine von A und läuft dem Ball hinterher. A startet ebenfalls, sobald der Ball in sein Blickfeld kommt. Es schließt sich nach dem Wettlauf zum Ball ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an.

Variationen:

- Spieler A stellt sich nun in Grätschstellung mit dem Rücken zum Tor und mit Blick zu B auf. B paßt wiederum durch die gegrätschten Beine von A.
- 2 Tore werden in einem Abstand von etwa 30 Metern gegenüber aufgebaut. Die beiden Spieler eines Paares stellen sich jeweils in den angegebenen Ausgangspositionen neben einem der beiden Tore auf. A ist Verteidiger, B Angreifer. B versucht nach dem Wettlauf zum Ball, auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen. A hat nach einem Ballgewinn eine Kontermöglichkeit auf das zweite Tor.

ÜBUNG 4

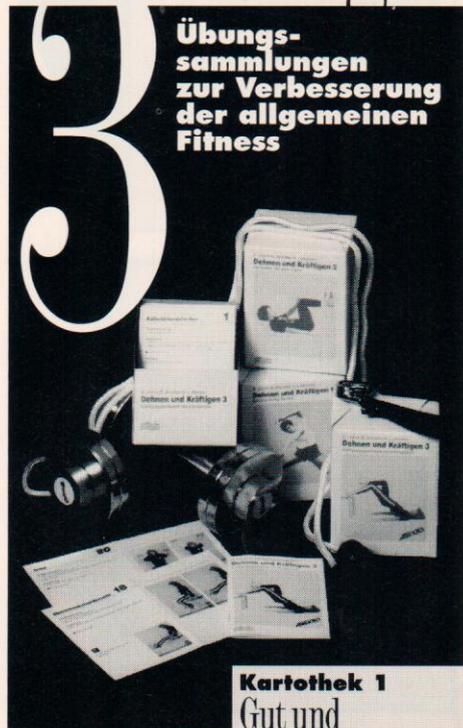
Organisation und Ablauf:

Die Spieler haben alle je einen Ball und teilen sich paarweise auf. Das erste Spielerpaar stellt sich vor einem Tor mit Torhüter an der Strafraumgrenze auf. Etwa 10 Meter weiter im Rückraum ist mit Hütchen eine Ziellinie markiert. Spieler A schießt auf das Tor. Bei einem Torerfolg bekommt er 1 Punkt und darf im Anschluß auch den Ball seines Partners schießen. Wenn der Ball das Tor nicht trifft, starten beide Spieler sofort über die Ziellinie. Der Sieger darf als nächster schießen. Für einen „Fehlstart“ gibt es jeweils 1 Minuspunkt.

Variationen:

- Der Abstand der Spieler zum Tor und zur Ziellinie kann dem jeweiligen Leistungsvermögen angepaßt werden.
- Mannschaftswettbewerb: Die beiden Spieler eines Paares gehören jeweils einer anderen Mannschaft an. Die Punkte der einzelnen Mannschaftsmitglieder werden nach einigen Durchgängen addiert. Welches Team weist am Ende die meisten Punkte auf?
- Das Tor wird von keinem Torhüter bewacht: Für einen Treffer muß der Torschütze den Ball mit einem Flugball über die Torlinie schießen.

Dehnen und Kräftigen



Übungs-sammlungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness

Kartothek 1 Gut und richtig dehnen

Um leistungsfähig zu sein, ob im Sport oder im alltäglichen Leben, braucht jeder eine gute Basis an allgemeiner Fitness. Doch nicht nur Ausdauer, auch Kraft und Beweglichkeit gehören dazu. Abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten hierfür bieten die drei Übungssammlungen »Dehnen und Kräftigen«

89 Stretching-Übungen, aus denen sich ein vielseitiges funktionelles Dehnprogramm von den Füßen bis zum Kopf zusammenstellen läßt.

Kartothek 2 Gymnastik, die stark macht

89 Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht für Füße, Unter- und Oberschenkel, Hüfte, Rumpf und Arme.

Kartothek 3 Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten

89 Übungen mit kleinen Zusatzlasten bzw. mit und an Kleingeräten für die wesentlichen Gelenkbereiche und Muskelgruppen.

Preis je Kartothek mit informativem Beihft und Karteikasten **DM 34,80**

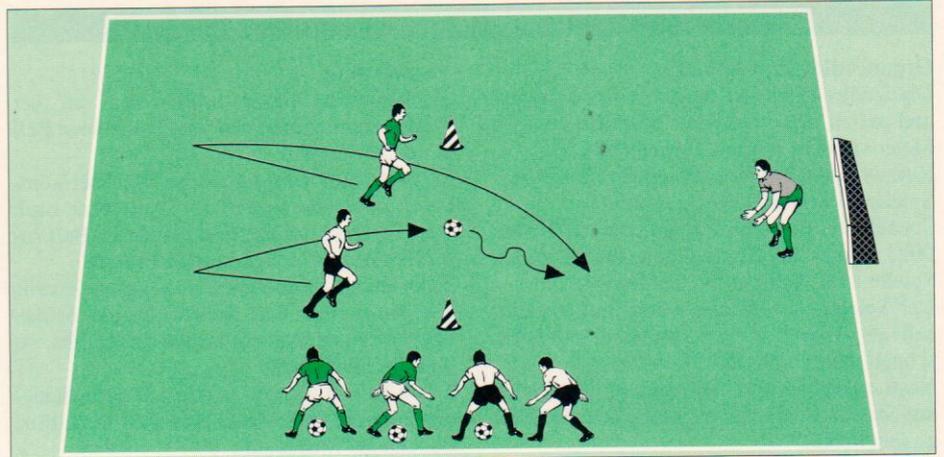
Jede der drei Kartotheken (= Karteien) enthält 89 Übungskarten. Das Beihft informiert über den Aufbau der jeweiligen Kartei und die Anwendungsmöglichkeiten des Übungsrepertoires.

Übung 5 zur Schnelligkeit

**Änderung der
Laufrichtung als
Startzeichen I**

Schwerpunkte:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung im 1 gegen 1

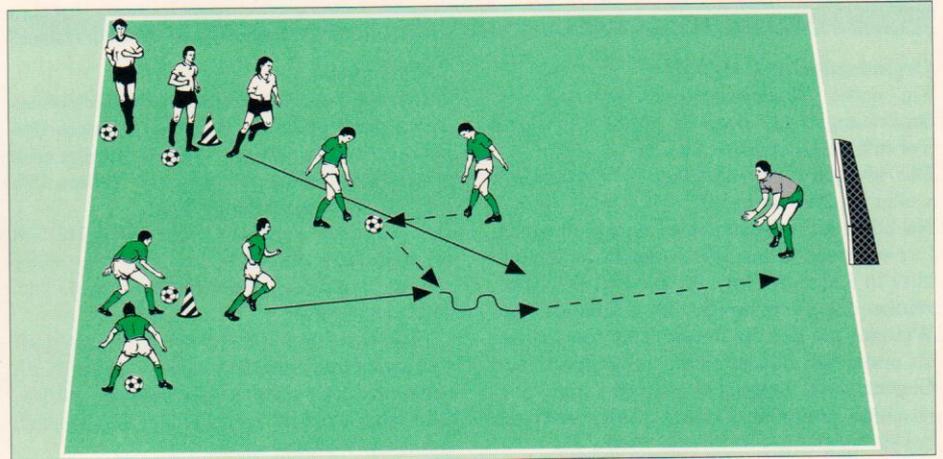


Übung 6 zur Schnelligkeit

**Paß zum Tor hin als
Startsignal**

Schwerpunkte:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung im 1 gegen 1

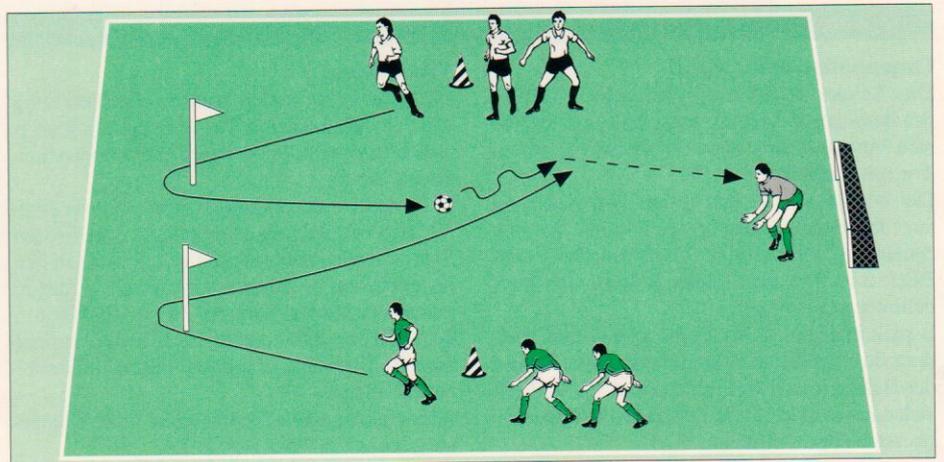


Übung 7 zur Schnelligkeit

**Spurt um ein
Hütchen zum Ball**

Schwerpunkte:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Verbesserung des Torabschlusses



Vollständig aktualisiert und ergänzt erscheint in Kürze:

Sportmanagement Taschenbuch SM '95

Sie arbeiten im, für den oder mit dem Sport?

Dann sollte dieses Hilfsmittel unbedingt griffbereit auf Ihrem Schreibtisch liegen! Denn in diesem Buch finden Sie **rund 6000 Adressen** (mit Telefon- und Fax-Nummern) **aus allen Bereichen des Sports** aller Bundesländer, sowie der Schweiz und Österreichs, und zwar alle auf dem neuesten Stand. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches **Namens-, Schlagwort-, Stichwort- sowie ein Daumenregister** ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen. **SM '95 – Adreßbuch des Sports**. 29. Jahrgang, ca. 750 Seiten, **DM 42,00**
Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
 Tel. 0251/230050, Fax 2300599

philippka

ÜBUNG 5

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich in Spielerpaare mit je einem Ball auf. Das erste Paar legt zunächst den Ball an der Strafraumgrenze ab.

Danach bewegen sich die beiden Spieler auf einer Höhe im Rückwärtslauf vom Ball weg. Einer der beiden wird zuvor jeweils zum „Startgeber“ bestimmt. Wenn dieser „Startgeber“ aus der Rückwärtsbewegung heraus vorwärts zum Ball antritt, ist dies für beide Spieler das Zeichen zum Wettlauf um den Ballbesitz.

Es schließt sich wiederum ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an. Anschließend startet das nächste Spielerpaar mit der Aktion.

Variationen:

Beide Spieler bewegen sich zunächst im lockeren Vorwärtslauf auf einer Höhe vom Ball weg. Der jeweilige „Startgeber“ dreht sich nun plötzlich zum Ball hin. Die ist das Zeichen zum Wettlauf.

Etwa 25 Meter vor dem Tor ist mit Hütchen eine Linie markiert.

Die beiden Spieler müssen sich zunächst in gemäßigem Tempo mindestens bis zu dieser Linie bewegen bevor der Start zum Ball erlaubt ist. Dadurch wird die Strecke für den Spurt zum Ball verlängert.

Der Ball muß nach höchstens 2 Kontakten auf das Tor geschossen werden.

ÜBUNG 6

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich vor einem Tor mit Torhüter in Paare auf.

Ein Spielerpaar paßt sich senkrecht zur Strafraumlinie im Abstand von etwa 5 Metern einen Ball zu. Die übrigen Paare warten hintereinander weiter im Rückraum.

Zwischendurch paßt der hintere Spieler kurz nach links oder rechts in Richtung Tor. Dies ist das Startsignal für das erste Paar aus dem Rückraum zum Wettlauf um den Ballbesitz. Es schließt sich ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an.

Anschließend spielt sich das Paar am Strafraum einen anderen Ball zu.

Variationen:

Der Spieler A am Strafraum wirft B zum Kopfball zu. Nachdem B einigemal in den Hände des Zuwerfers zurückgeköpft hat, legt er plötzlich den Ball per Kopf seitlich ab. Dies ist das Startsignal für das erste Spielerpaar aus dem Rückraum.

A wirft B den Ball halbhoch zu. B spielt volley in die Hände zurück oder er legt zum Wettlauf vor.

Die Spielerpaare aus dem Rückraum starten aus verschiedenen Ausgangspositionen.

Der Torschuß des jeweiligen Angreifers muß spätestens mit dem 2. (3.) Ballkontakt erfolgen.

ÜBUNG 7

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich vor einem Tor mit Torhüter paarweise auf. Der Ball wird für jedes Paar vom Trainer etwa 12 Meter zentral vor dem Tor bereitgelegt.

Die beiden Spieler des ersten Paares starten jeweils von einem der zwei Hütchen aus, die auf den Strafraumseitenlinien aufgebaut sind. Beim ersten Durchgang ist der Antritt von A das Startsignal, beim zweiten Durchgang der Antritt von B. Die Spieler umlaufen dabei zunächst eine Stange weiter im Rückraum und starten dann zum Ball.

Einer der beiden wird zuvor zum Angreifer bestimmt, der auf das Tor schießen soll.

Variationen:

Die beiden Spieler starten aus verschiedenen Ausgangspositionen heraus zum Wettlauf um den Ball: Bauch- bzw. Rückenlage, Kniestand, Hocksitz, Liegestütz, Grätschstand usw.

Jeder der beiden Spieler kann nach dem Wettlauf aus dem 1 gegen 1 heraus zum Torabschluß kommen.

Die beiden Spieler müssen beim Lauf zum Ball ein Hindernis überwinden: z.B. Hürde, einen Spieler in Bankstellung.

Der Trainer spielt von der Torlinie aus einen Ball vor das Tor, nachdem die Spieler die Stangen umlaufen haben.

Hinweise zum Training der Schnelligkeit

■ *Im Fußball kommen vorrangig kurze Antritte über relativ geringe Distanzen vor. Deshalb sollten auch beim Schnelligkeitstraining die Laufstrecken 20 Meter möglichst nicht überschreiten!*

■ *Nur ein Sprinttraining mit maximalem Lauftempo, also vollstem Einsatz, ermöglicht eine Verbesserung der Schnelligkeit. Ein Training in ermüdetem Zustand bringt ebenso wenig wie ein lustlos „heruntergespultes“ Schnelligkeitstraining!*

■ *Die Schnelligkeitsschulung muß deshalb nach der Wiederholungsmethode ablaufen, denn nur sie ermöglicht eine optimale Wiederherstellung des Leistungsvermögens nach einer Belastung. Nach kurzen hochexplosiven Belastungen über 3 bis 5 Sekunden ist eine aktive Erholung von mindestens 1 Minute einzulegen!*

„Trainer-Seminare 1995“

Der bfp-Versand bietet für alle fortbildungsinteressierten Trainer zwei Informationsveranstaltungen an:

Trainer-Seminar in Holland (14.4.-13.4.1995)

- Trainingsbeobachtungen bei Ajax Amsterdam (Profis, Junioren)
- Spielbeobachtungen bei Ajax und anderen Clubs
- Informationsreferate mit Fragemöglichkeiten:
 - mit einem Profitrainer von Ajax
 - mit einem Jugendtrainer von Ajax
 - mit dem Torwarttrainer von Ajax

Torwarttrainer-Seminar in der Sportschule Kaiserau (28.7.-29.7.1995)

- Basis-Prinzipien des Torwartspiels
- Aufwärmprogramme für Torhüter
- Technik und Taktik des Torhüters bei Distanzschüssen, Flanken, Zweikämpfen mit einem Angreifer usw.
- Lauf-, Spring- und Koordinationsschulung des Torhüters
- Technik und Taktik des Spielaufbaus
- Lösungsmöglichkeiten beim Rückpaß

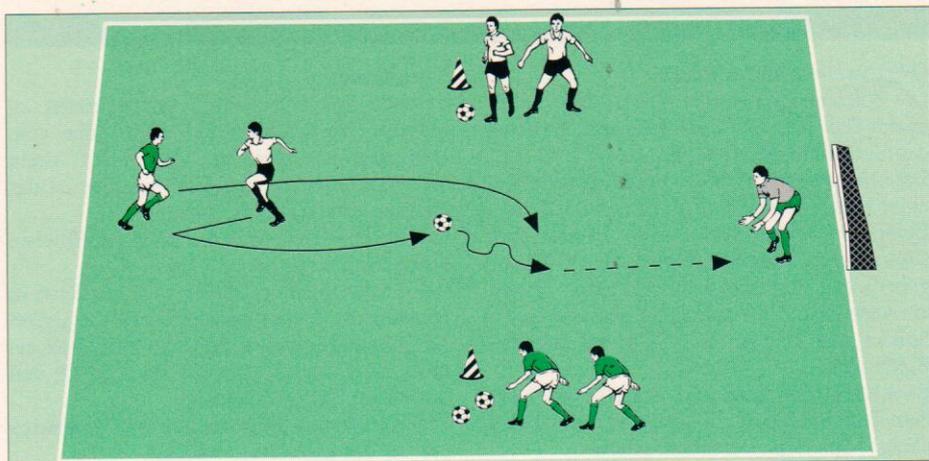
Alle Interessenten können weitere Informationen einholen beim: bfp-Versand Lindemann, Postfach 11 44, D-26761 Leer, Telefon: 04 91/97 92 10, Fax: 04 91/7 31 30

Übung 8 zur Schnelligkeit

Änderung der Laufrichtung als Startzeichen II

Schwerpunkte:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung im 1 gegen 1

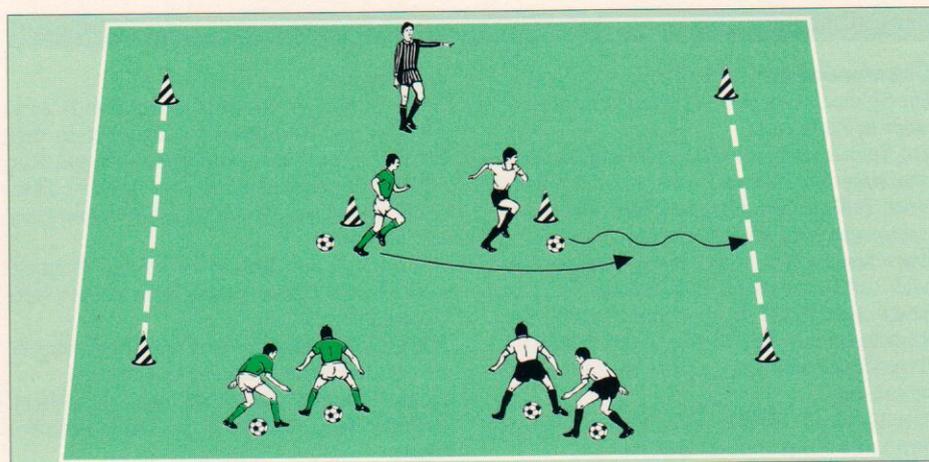


Übung 9 zur Schnelligkeit

Start über eine Ziellinie

Schwerpunkte:

- Schulung des Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung des Tempodribblings

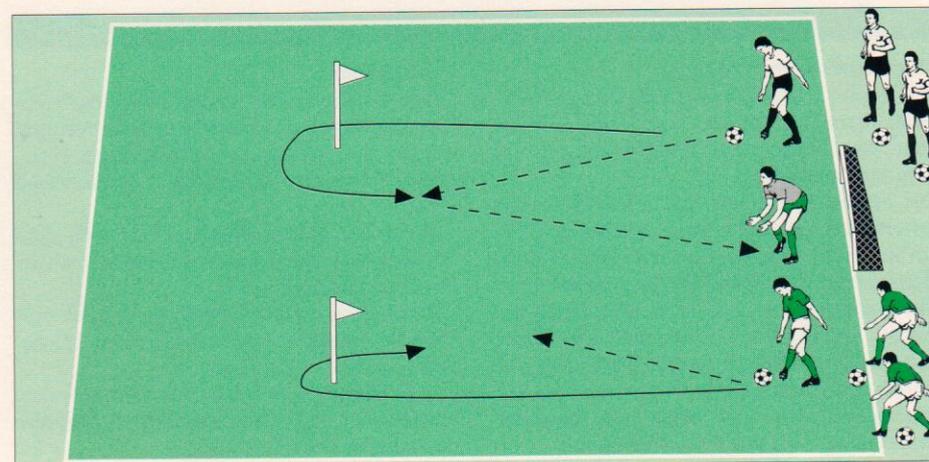


Übung 10 zur Schnelligkeit

Torschuß nach einem Wettlauf zum Ball

Schwerpunkte:

- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung des Torschusses
- Schnelle Anpassung an die Spielsituation

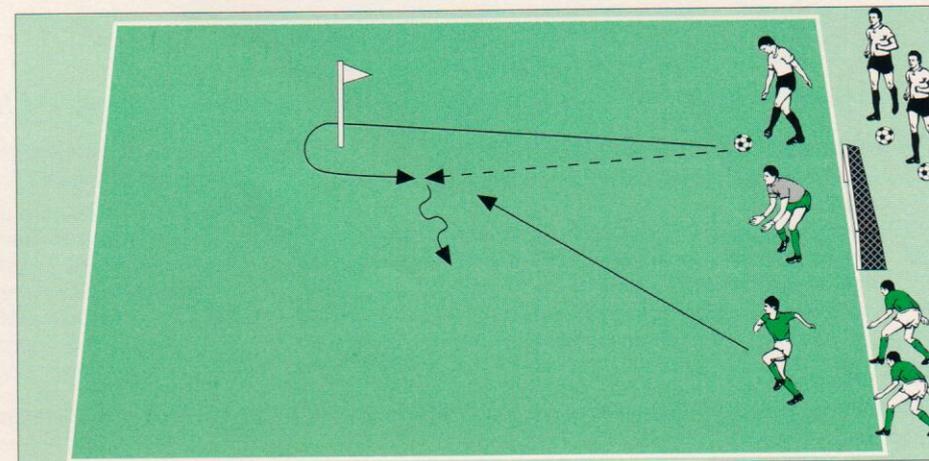


Übung 11 zur Schnelligkeit

Zupassen als Startzeichen

Schwerpunkte:

- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Schulung im 1 gegen 1
- Schnelle Anpassung an die Spielsituation



ÜBUNG 8

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich vor einem Tor mit Torhüter in Spielerpaare mit je einem Ball auf. Die 2er-Gruppen absolvieren im Wechsel jeweils die folgende Schnelligkeitsübung: Der eine Spieler A legt den Ball zunächst auf die Strafraumlinie und bewegt sich in lockerem Tempo auf seinen Partner B zu, der weiter im Rückraum wartet. Aus diesem Trab heraus dreht sich A plötzlich zum Ball. Dies ist für beide Spieler das Startsignal zum Wettlauf um den Ballbesitz. Es schließt sich ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an. Anschließend beginnt das nächste Spielerpaar mit der Übung.

Variationen:

- A bewegt sich zunächst in lockerem Tempo im Rückwärtslauf vom Ball weg. Sobald er „umschaltet“ und vorwärts zum Ball spurtet, ist dies auch das Startzeichen für B. B versucht, den Torabschluß von A noch entschlossen zu stören oder zu verhindern. Beim nächsten Durchgang tauschen die beiden Spieler dann jeweils die Positionen und Aufgaben.
- Zwischen dem Ball und B ist eine Linie markiert. A muß zunächst diese Linie überlaufen haben, bevor er zum Ball starten darf. Damit werden die Chancen für B besser, den Ball noch zu erlaufen.

ÜBUNG 9

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich paarweise auf, wobei jeder Spieler einen Ball hat. Die Paare absolvieren nacheinander eine Schnelligkeitsübung. Dabei stellen sich die beiden Spieler mit Blickrichtung zum Trainer jeweils an einer Markierung zwischen 2 Ziellinien auf. Die beiden Linien liegen etwa 25 Meter auseinander. Der Trainer zeigt plötzlich mit dem Arm eine Laufrichtung an. Der Spieler, der sich näher zu der betreffenden Ziellinie befindet, versucht die Linie zu überdribbeln, bevor er von seinem nachstartenden Gegenspieler mit der Hand abgeschlagen werden kann.

Variationen:

- Beide Spieler stellen sich ohne Ball auf. Der eine Spieler versucht, die angezeigte Ziellinie zu überlaufen, bevor er gefangen wird.
- Die beiden Spieler starten den Wettlauf über die Ziellinien aus verschiedenen Ausgangspositionen heraus.
- Hinter beiden Ziellinien wird in einem Abstand von etwa 15 Metern zusätzlich ein Tor mit Torhüter aufgebaut. Der betreffende Spieler kann sofort nach einem erfolgreichen Liniendurchbruch ungestört auf das Tor schießen. Welcher Spieler weist nach einigen Durchgängen am Ende die meisten Treffer auf?

ÜBUNG 10

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich in Spielerpaare auf, wobei jeder Spieler einen Ball hat. Die beiden Spieler stellen sich jeweils links bzw. rechts neben einem Tor mit Torhüter auf der Torlinie auf. Für jeden der beiden Spieler ist auf der Strafraumlinie gegenüber eine Markierung aufgestellt. Der Trainer hebt als Startzeichen gleichzeitig beide Spieler gleichzeitig vor das Tor und umlaufen in höchstem Tempo die Markierung. Wer als erster seinen Ball berührt, darf auf das Tor schießen. Welcher Spieler weist am Ende die meisten Treffer auf?

Variationen:

- Die Spieler müssen beim Wettlauf zum Ball jeweils einen kleinen Slalom-Parcours durchsprinten.
- Die Spieler müssen beim Wettlauf zum Ball ein kleines Hindernis überwinden.
- Beide Spieler dürfen nach dem Wettlauf zum Ball zu einem Torerfolg kommen. Dabei schließt der Spieler, der als erster seinen Ball erreicht hat, mit einem Torschuß ab. Der andere Spieler muß diese Aktion zunächst abwarten, dann tritt er zum Alleingang gegen den Torhüter an.
- Gleicher Ablauf, nur läuft das 1 gegen 1 des zweiten Angreifers gegen einen weiteren Torhüter ab, der von der Torauslinie aus startet.

ÜBUNG 11

Organisation und Ablauf:

Die Spieler teilen sich in Paare auf. Der eine Spieler A stellt sich mit einem Ball jeweils links neben dem Tor mit Torhüter auf der Torlinie auf. Sein Mitspieler B startet von rechts neben dem Tor aus. A spielt seinen Ball an die Strafraumgrenze und spurtet anschließend direkt um ein Hütchen auf der Strafraumlinie zum Ball. Mit dem Paß von A startet B ebenfalls in höchstem Tempo zum Ball. Es folgt ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß durch einen der beiden Spieler. Nach Abschluß der Aktion beginnt das nächste Spielerpaar mit der Schnelligkeitsübung.

Variationen:

- Nur Spieler A kann als Angreifer zu einem Torabschluß kommen. B muß als Verteidiger den Torerfolg seines Gegners verhindern. Beim nächsten Durchgang tauschen die beiden Spieler die Aufgaben und Positionen. Wer weist am Ende die meisten Treffer auf?
- Übung in der 3er-Gruppe: Von kurz vor dem Mittelkreis startet ein 3. Spieler als Verteidiger, der ebenfalls den Torabschluß des Angreifers verhindern soll. Wenn der Angreifer also zu zögerlich agiert, muß er möglicherweise am Ende aus einer schwierigen 1 gegen 2-Situation zum Torschuß kommen.

Neue Fußballbücher



Freiwald:
Aufwärmen Fußball.
160 Seiten
DM 16,90

Eine reichhaltige Auswahl an Übungen zum allgemeinen speziellen und individuellen Warm up und Cool-down für Fußballer aller Leistungsklassen.



Frank:
Fußball Konditionsgymnastik.
132 Seiten
DM 16,90

25 komplette Programme mit unterschiedlichen Schwerpunkten, z.B. Verletzungsprophylaxe Kniegelenk, Ausgleich muskulärer Dysbalancen u.a.m.



Klante:
Praktische Psychologie. Beratung und Betreuung im Fußballsport.
226 Seiten
DM 36,00

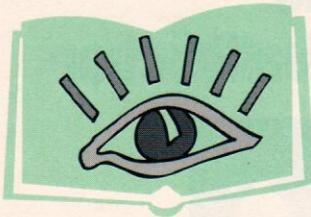
Ein Handbuch für Fußballtrainer, die sich für sportartübergreifende Themen wie Motivation, Rhetorik, Konfliktlösungsansätze u.a. interessieren.



Asmus/Hön/Piekarski:
Fußballtraining für Kinder und Jugendliche.
120 Seiten
DM 19,90

Anregungen für ein alters- und leistungsgemäßes Fußballtraining: Situationsanalyse, Trainingsgrundlagen, technisch-taktische Elemente, Spielformen u.a.m.





Sportbücher zu den Themengebieten Dehnen/Stretchen, Kräftigen und Funktioneller Gymnastik erleben in den letzten Jahren einen ungeahnten Boom. Mit den folgenden Buchbesprechungen soll über die zur Zeit aktuellen und besonders für die Trainingspraxis empfehlenswerten Bücher gegeben werden.

KNEBEL, K.-P.: Funktionsgymnastik – Training, Technik, Taktik – 206 Seiten. Reinbek 1985. DM 12,80

Dieses Buch, inzwischen mehrfach neu aufgelegt, ist als Standardwerk zu bezeichnen.

Im ersten Teil wird sehr umfangreich und durch übersichtliche Abbildungen und Fotos gut verständlich der theoretische Hintergrund der Funktionsgymnastik dargestellt.

Der Leser erhält eine ausführliche Einführung in die Grundlagen der Anatomie und der Physiologie von Herz-, Kreislauf-, Muskel- und Nervenfunktion sowie psychovegetativer Vorgänge. Nach einer Unterteilung der menschlichen Muskulatur in vier Funktionskreise stellt KNEBEL verschiedene Dehntechniken und funktionelle Kräftigungsübungen vor. Die eingezeichneten Pfeile auf den schlichten Fotos und die knappen Erläuterungen ermöglichen auch Funktionsgymnastik-Anfängern die so wichtige richtige Durchführung der Übungen. Dieses Buch ist als allgemeiner Einstieg in das Thema nicht nur aufgrund des überragenden Preis-/Leistungsverhältnisses unbedingt zu empfehlen – auch wenn die

Übungsauswahl ruhig etwas größer hätte sein können.

*

KNEBEL, K.-P./HERBECK, B./HAMSEN, G.: Fußball Konditionsgymnastik – Dehnen, Kräftigen, Entspannen – 188 Seiten. Reinbek 1990. DM 14,80

Erschreckend viele Fußballer klagen über Verletzungen. Ein Grund dafür sind sicherlich die gravierenden Muskeldysbalancen. Zu oft wird im Fußball im Vergleich zu anderen Sportarten das Dehnen und Kräftigen im Training vernachlässigt oder unfunktionell durchgeführt. Die drei Autoren vermittelnden theoretischen Hintergrund sehr gut und geben für alle Problemzonen der Fußballer maßgeschneiderte Übungen. In einem weiteren Theorieblock werden Tipps für das Training mit Kindern, Jugendlichen und Frauen vermittelt. Im Praxisteil werden schädigende Übungsdurchführungen angeprangert, jedoch auch ausreichend und in sehr guter grafischer Präsentation richtige Bewegungsausführungen angeboten. Eine weitere Stärke des Buchs ist die Vorstellung von Komplexübungen, die den Wirkungsmechanismus der „Kurzzeitanbahnung“ (u.a. Verbesserung der Koordination) ausnutzen. Dieses Buch kann allen Fußballern nur wärmstens empfohlen werden.

*

FREIWALD, J.: Aufwärmen im Sport. 190 Seiten. Reinbek 1993. DM 12,90

Immer mehr Freizeit- und Leistungssportler erkennen die Wichtigkeit von Auf- und Abwärmen bei Training und Wettkampf. Aber noch mehr Sportler beginnen Training oder Wettkampf „aus der kalten Hose heraus“ oder stehen dem optimalen Auf- und Abwärmen aufgrund mangelnden Wissens ratlos gegenüber, und greifen deshalb leider auf längst überholte Übungen zurück. FREIWALD ist mit diesem Buch eine hervorragende Aufarbeitung des immer komplexer und spezieller werdenden Themas „Auf- und Abwärmen“ gelungen. Nach einem für den Laien durch viele sportartspezifische Beispiele leicht verständlichen und auch für den erfahrenen Trainer noch Neues liefernden, ausführlichen allgemeinen theoretischen Einstieg folgen leider

nur recht knappe, spezielle Hinweise zu Spportsportarten, ausdauer-, kraft-, schnelligkeits- und schnellkraftorientierten Sportarten. Der überzeugende Praxisteil des Buchs ist in fünf Abschnitte gegliedert. Nach einer Darstellung von zur Abschwächung und zur Verkürzung neigender Muskeln wird dem Sportler ein umfangreicher Selbsttest zur Messung der eigenen Muskeln angeboten, der jedoch nicht die Güte krankengymnastischer Tests aufweist. Anschließend folgen die gut fotografierten und präzise beschriebenen Übungen für das allgemeine Auf- und Abwärmen, das vor- und nachbereitende Dehnen sowie zur Kräftigung/Tonisierung der Muskulatur.

Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für alle Sportler und Trainer.

*

BEIGEL, K./GRUNER, S./GEHRKE, T.: Gymnastik – Falsch und richtig – 126 Seiten. Reinbek 1994. DM 10,90

Traditionelle Gymnastik, wie z.B. Kopfkreisen, Entengang und Holzhacken, berücksichtigt nicht die Funktionsweisen des Körpers und schaden diesem nur. Dennoch sind immer noch Sportler zu beobachten, die diese Übungen in Training oder Wettkampf anwenden, da sie sich zum einen nicht über die gesundheitsgefährdenden Folgen bewusst sind und zum anderen nicht über „richtige“ Übungen verfügen. An diesem Punkt setzten die drei Autoren in diesem sehr praxisnahen Buch an. Während auf der linken Buchseite unfunktionelle Übungen abgedruckt sind, zeigt die rechte Seite gesunde Alternativübungen. Dank der übersichtlichen Fotos und der guten Bildbeschreibungen lassen sich alle Übungen auch von „Gymnastik-Einsteigern“ sehr gut nachvollziehen. Neben Übungen zum Dehnen und Kräftigen der Muskulatur und zur Mobilisation der Wirbelsäule bietet das Buch auch schonende Partnerübungen und ein fast alle Hauptmuskeln des Körpers berücksichtigendes Stretching an. Hinweise zum rückschonenden Alltagsverhalten runden den sehr umfangreichen Praxisteil ab. Ein kurzer, auf einen „Gymnastik-Laien“ ausgerichteter Theorieteil, setzt den Schlußpunkt unter ein äußerst preisgünstiges Buch.

Ulf Schmidt

**VEREINS-
BEDARF
BEQUEM
BESTELLEN:
PER KATALOG.**

*Alles für Ihren Verein! Einfach anrufen, Katalog kommt sofort:
Telefon (0911) 206 99-0*

LOYDL

Olympia-Sporthaus Loydl
Postfach 3442, 90016 Nürnberg

Die D-Jugend wird nicht umsonst als das „goldene Lernalter“ bezeichnet. Denn in dieser Entwicklungsphase sind beste Lernvoraussetzungen bei den 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballern vorhanden. Umso wichtiger ist eine altersangemessene und motivierende Trainingsgestaltung. Hierzu werden den Jugendtrainern dieser Altersstufe praktikable Anregungen an die Hand gegeben.
Eine Serie von **Detlev Brüggemann** und **Ralf Peter**



D-Junioren

Leser fragen, Autoren antworten

„Was mache ich, wenn...?“



Leser fragen

„Wenn ich in mehreren kleinen Gruppen üben lasse, dann kann ich nicht immer alle Spieler gleichzeitig beobachten. Die Unbeobachteten machen oft Unsinn und üben nicht ernsthaft.“

Autoren antworten

Grundsätzlich sollte das Training von Kindern und Jugendlichen so gestaltet werden, wie es für die Nachwuchsspieler am hilfreichsten und motivierendsten und nicht wie es für den Trainer am leichtesten ist. Nur kleine Übungs-/Spielgruppen garantieren eine häufigere Beteiligung am Spiel-/Übungsablauf und damit größere und dauerhafte Lerneffekte.

Wenn sich Kinder innerhalb einer Lernaufgabe nicht mehr engagieren sobald der Trainer wegschaut, dann können in der Regel zwei Gründe dafür verantwortlich sein:

1. Die Umgangsart des Trainers ist zu einseitig an der schnellen Leistungsverbesserung orientiert und zu streng. Er fordert zuviel. Kinder befreien sich dann gern auf eine eigene Weise bei der ersten unbeobachteten Gelegenheit von diesem „Druck“. Der Trainer sollte Verständnis für die typischen kindlichen Verhaltensweisen und viel Geduld mitbringen.

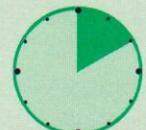
2. Die gestellten Aufgaben sind entweder zu leicht, zu schwer oder ohne motivierenden Anreiz. Der Trainer sollte deshalb das Leistungsniveau seiner Spieler berücksichtigen und die Aufgaben stets mit einem kleinen Wettbewerb verbinden!

TRAININGSEINHEIT 6

Kopfball/Flanken

EINSTIMMEN

1 Ballfertigungsübungen



10 Minuten

Organisation

- Jeder Spieler hat einen Ball.
- Die Spieler bewegen sich in einem mit Hütchen abgegrenzten Spielraum von etwa 20 x 20 Metern.

Ablauf/Aufgabe

Übung 1:

- Freies Ballführen im Warmlauf tempo.
- Wer von einem anderen Spieler beim Dribbling berührt wird, der muß zunächst eine Runde um den Spielraum laufen, bevor er weiterdribbeln darf.

Übung 2:

- Ballführen, jeder soll dabei möglichst viele Richtungsänderungen in das Dribbling einfügen.

Übung 3:

- Die Spieler jonglieren den Ball mit dem Kopf. Wer schafft die meisten ununterbrochenen Ballkontakte?

Übung 4:

- Die Spieler „lupfen“ den Ball mit dem Spann hoch. Der herunterfallende Ball wird anschließend an- und mitgenommen. Danach dribbeln die Spieler mit einigen Richtungsänderungen weiter bis sie den Ball wieder hochlupfen.

HAUPTTEIL

2 Basketball-Kopfballspiel: 4 gegen 4



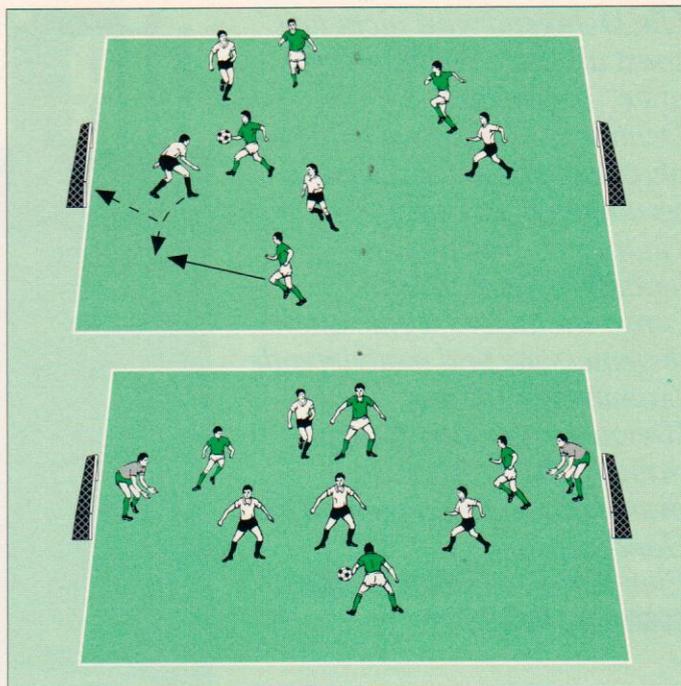
5 Minuten

Organisation

- Die Spieler teilen sich in zwei 8er-Gruppen auf, die sich jeweils in einem abgegrenzten Spielraum von 15 x 20 Metern mit 2 Toren aufstellen. In Feld A bleiben die Tore frei, in Feld B hüten 2 Torwarte die Tore.
- Die beiden 8er-Gruppen teilen sich nochmals jeweils in 2 Mannschaften zum 4 gegen 4 auf.

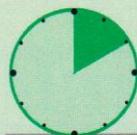
Aufgabe/Ablauf

- Basketball 4 gegen 4, wobei die Spieler mit dem Ball in der Hand nicht laufen dürfen. Die Zuspiele erfolgen per Zuwurf oder Kopf.
- Die Mannschaft am Ball soll einen Kopfballtreffer nach Zuwurf erzielen. Treffer sind dabei bei beiden Toren möglich.
- Die jeweils verteidigende Mannschaft kann sich den Ball nur innerhalb des Feldes erkämpfen.



HAUPTTEIL

3 Verbesserung des Kopfballs



10 Minuten

Organisation

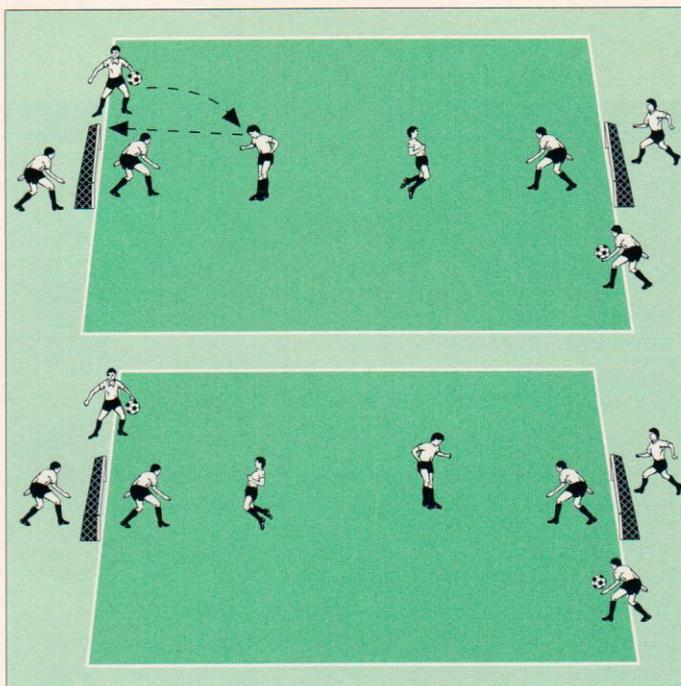
- Die 4er-Mannschaften bleiben zusammen und stellen sich mit je einem Ball an jeweils einem der Tore auf.
- Die 4er-Teams teilen sich dabei nochmals in zwei 2er-Gruppen auf. Von der 2er-Gruppe A übernimmt einer die Torhüter-Aufgabe, der andere wartet als „Ballholder“ hinter dem Tor. Von B stellt sich ein Spieler als Zuwerfer neben dem Tor auf, der andere plaziert sich als erster Kopfballschütze etwa 5 Meter vor dem Tor

Aufgabe/Ablauf

- Der Kopfballschütze köpft hintereinander 10 x aus dem Stand auf das Tor. Danach wird der Zuwerfer zum Kopfballschützen.
- Anschließend tauschen die 2er-Gruppen die Aufgaben/Positionen.
- Welche 2er-Gruppe erzielt die meisten Kopfballtreffer?

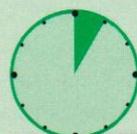
Variation

- Kopfball aus dem Sprung oder Hechkopfball.



HAUPTTEIL

4 Wiederholung: Basketball-Kopfballspiel



5 Minuten

Organisation/Ablauf

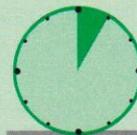
- Die 4er-Mannschaften wechseln die Spielfelder und treten nochmals im 4 gegen 4 zum Basketball-Kopfballspiel an.

Variationen

- Nach jedem Zuwurf **muß** ein Kopfball erfolgen.
- Der Ball muß vor dem Kopfball-Abschluß vom Zuwerfer mit einem „Aufsetzer“ zugespielt werden.

HAUPTTEIL

5 Motivationspiel



5 Minuten

Organisation

- Die beiden 8er-Gruppen stellen jeweils vor einem Tor auf.
- Dabei plazieren sich 7 Spieler mit je einem Ball etwa 20 Meter schräg vor dem Tor. 1 Spieler ist zunächst Torhüter, wobei er sich **nur** auf einer markierten Linie etwa 5 Meter vor dem Tor bewegen darf.

Aufgabe/Ablauf

- Die Spieler versuchen nacheinander, über den Torhüter in das Tor zu „schlenzen“. Wer geschossen hat, wird neuer Torwart.

HAUPTTEIL

6 Paralleles Gruppen- Training:



20 Minuten

Gruppe 1: Flanken

Gruppe 2: Torwartschulung

Organisation der Gruppe 1 (8 Spieler): 3 gegen 1 auf das Tor nach einer Flanke

- An beiden Spielfeldseiten plazieren sich jeweils 2 Spieler mit je einem Ball als Flankengeber.
- Vor dem Tor stellen sich 3 Angreifer gegen 1 Verteidiger auf.

Ablauf/Aufgabe

- Die Spieler flanken im Wechsel von der Seite vor das Tor.
- Die Angreifer versuchen, die Hereingabe aus dem 3 gegen 1 vor dem Tor möglichst mit dem Kopf zu verwerten.
- Wenn der Verteidiger den Torabschluß verhindern kann, so wechselt er bei der nächsten Aktion die Position mit einem Angreifer.

Variationen

- Die Flanken erfolgen aus dem kurzen Dribbling auf dem Flügel heraus.
- Die Hereingaben erfolgen aus dem Mittelfeld heraus, wobei einer der Angreifer den Ball einer weiteren Sturmmitze zum Torschuß aus der Distanz auflegen kann.

Organisation der Gruppe 2 (8 Spieler): Torwartschulung: Abfangen von Flanken

- Die 8 Spieler der 2. Gruppe verteilen sich ebenfalls vor einem Tor.
- Jeweils 2 Spieler mit je einem Ball warten auf beiden Flügeln.
- 2 weitere Spieler stellen sich mit Ball an der Strafraumlinie auf.
- Die letzten beiden Spieler schließlich plazieren sich mit je einem Ball hinter einem von 2 parallelen Kontertoren, die etwa 25 Meter vor dem Tor aufgebaut sind. Sie halten die Bälle auf.
- Der 1. Torhüter stellt sich im Tor auf, der 2. Torwart plaziert sich an der Torraum-Seitenlinie am kurzen Torpfosten.

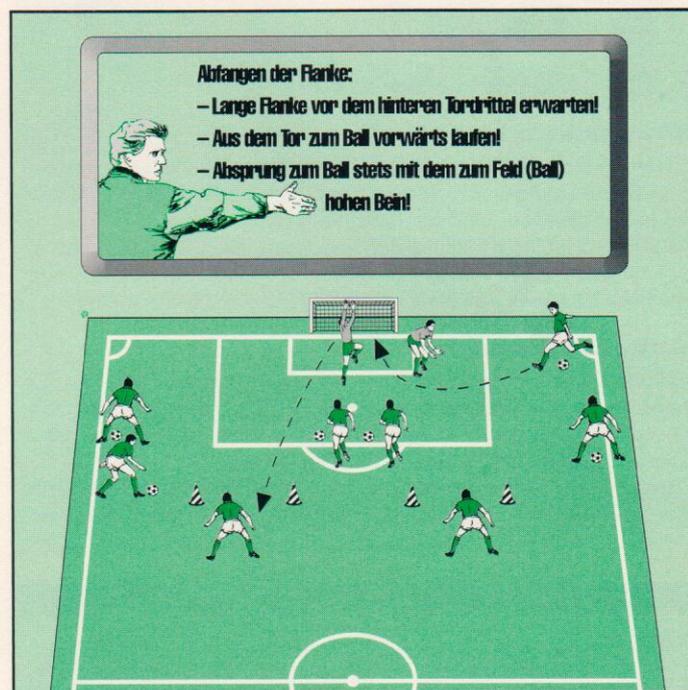
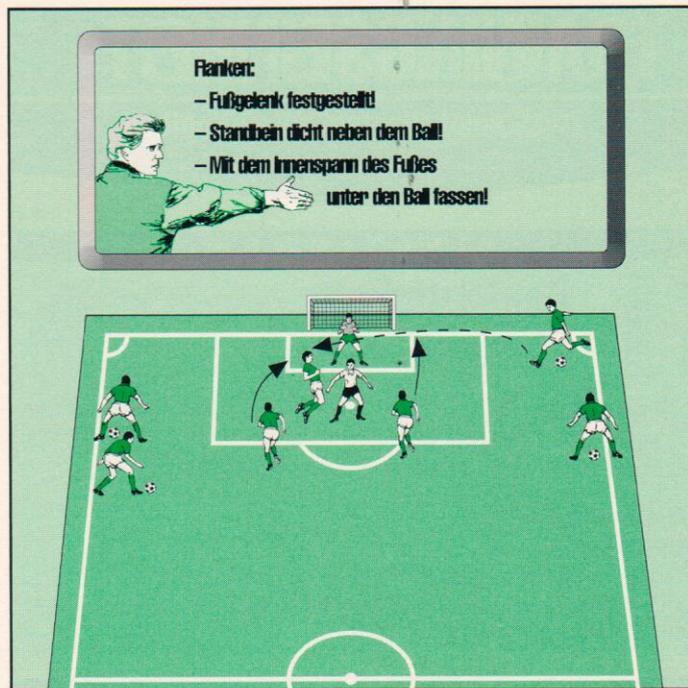
Ablauf/Aufgabe

- 1 Spieler flankt hoch (über den 2. Torhüter am kurzen Torpfosten) vor das Tor.
- Der Torhüter versucht, die Flanke abzufangen. Wenn er dies schafft, kann er per Abwurf einen Treffer bei einem der Kontertore erzielen, wobei die Schützen am Strafraum stören dürfen.
- Der 2. Torhüter am kurzen Torpfosten kann flache Bälle abfangen und ebenfalls Kontertore erzielen.
- Nach jeder Flanken-Aktion schießt jeweils einer der beiden Spieler von der Strafraumgrenze auf das Tor. Nach 2 Torschüssen rückt dann das andere Spielerpaar an die Strafraumgrenze vor, die Torschützen begeben sich hinter die Kontertore.
- Die beiden Torhüter wechseln nach jedem Torschuß die Position und Aufgabe.

Variationen

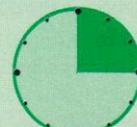
- Die beiden Torschützen rücken bei einer Flanke von der Strafraumgrenze aus als Angreifer vor das Tor und können die Hereingabe verwerten. Danach läuft ein Spieler zurück zum Ball und schießt auf das Tor.
- Nach Abfangen einer Flanke wirft der Torwart einen der beiden Spieler am Strafraum an. Die 2 Spieler greifen anschließend im 2 gegen 2 gegen die beiden anderen Spieler auf die 2 Kontertore an.
- 2 Spieler flanken von der Seitenlinie aus, die beiden anderen dagegen aus einer Halbdistanz hoch vor das Tor.

Die beiden Übungsgruppen wechseln nach etwa 10 Minuten die Stationen.



AUSKLANG

7 Abschlußspiel 8 gegen 8



15 Minuten

Organisation

- Die beiden 8er-Gruppen bilden nun jeweils eine Mannschaft.
- Das eine Tor wird etwa 20 Meter hinter der Mittellinie aufgebaut.
- In jedes Tor stellt sich ein Torhüter.

Aufgabe/Ablauf

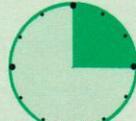
- Die beiden Mannschaften spielen 8 gegen 8 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Tore nach einer Hereingabe von der Seite werden 3fach gewertet.

TRAININGSEINHEIT 7

Zweikampf (Verteidigung)/Kopfball

EINSTIMMEN

1 Ballfertigungsübungen



15 Minuten

Organisation

- ☐ Jeder Spieler hat einen Ball
- ☐ Mit Hütchen ist ein Feld von etwa 20 x 20 Metern abgegrenzt.

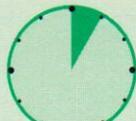
Aufgabe/Ablauf

Übung 1:

- ☐ Die Spieler rollen den Ball beim Dribbling innerhalb des Feldes mit der Sohle kurz zurück und führen den Ball anschließend sofort mit dem Spann in Laufrichtung weiter.

HAUPTTEIL

2 1 gegen 2 nach einem Anspiel



5 Minuten

Organisation

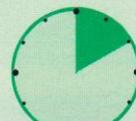
- ☐ Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen (je 8 Spieler) auf und besetzen jeweils ein abgegrenztes Spielfeld von 15 x 20 Metern mit 2 Toren. Es ist mit Hütchen eine Mittellinie markiert.
- ☐ Die beiden Gruppen teilen sich in 2 Teams zu je 4 Spielern auf.
- ☐ Von jedem Team stellen sich dabei 2 Spieler als Torhüter ins Tor, die beiden anderen Spieler spielen im Feld auf die beiden Tore.

Aufgabe/Ablauf

- ☐ Spiel 1 gegen 2 nach einem Anspiel aus der eigenen Hälfte auf das gegnerische Tor. Der angespielte Spieler A kann auch zum Anspieler B zurückpassend, der nun seinerseits über die Mittellinie zum 1 gegen 2 angreift. A läuft dann in die eigene Hälfte zurück.
- ☐ Nach einer Balleroberung der verteidigenden Mannschaft greift der ballbesitzende Spieler auch im 1 gegen 1 auf das andere Tor an.

HAUPTTEIL

3 1 gegen 1 im Wechsel auf ein Tor



10 Minuten

Organisation

- ☐ Jede 8er-Gruppe übt nun jeweils vor einem Tor mit Torhüter.
- ☐ Die Spieler teilen sich innerhalb der beiden 8er-Gruppen jeweils in gegnerische Paare zum 1 gegen 1 auf. Die 4 Spielerpaare stellen sich nebeneinander etwa 20 Meter vor dem Tor auf.

Aufgabe/Ablauf

- ☐ Die Paare spielen im Wechsel 1 gegen 1 auf das Tor.
- ☐ Nach jeder Aktion rückt das Paar eine Position nach links weiter.
- ☐ Der Verteidiger darf nach einer Balleroberung ebenfalls einen Treffer beim gleichen Tor erzielen.

Variation

- ☐ Der Verteidiger kontert nach einem Ballgewinn auf ein Kleintor etwa 20 Meter vor dem Tor.

Bisher sind zu dieser Serie u.a. erschienen:

- Trainingseinheit 2: ft 8/94, S. 44
- Trainingseinheit 3: ft 9/94, S. 80
- Trainingseinheit 4: ft 11+12/94, S. 61
- Trainingseinheit 5: ft 11+12/94, S. 64

EINSTIMMEN

Übung 2:

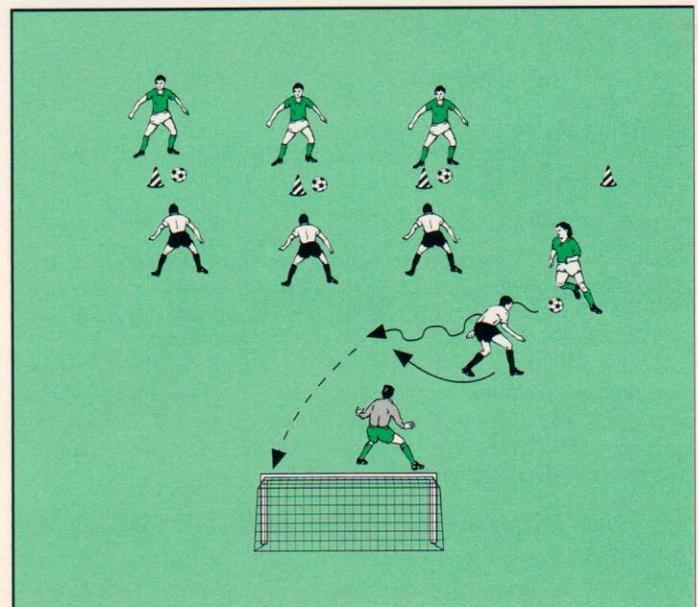
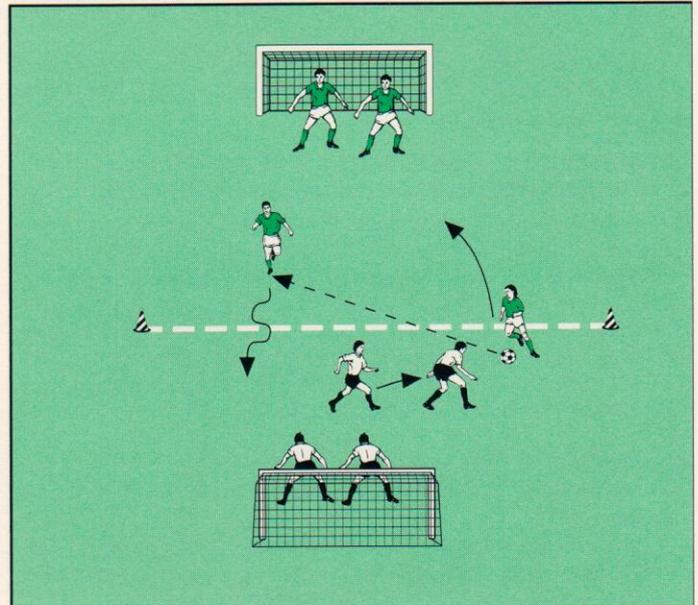
- ☐ Die Spieler sollen den eigenen Ball dribbeln und abdecken.
- ☐ Gleichzeitig versuchen sie, möglichst viele Bälle der Mitpieler aus dem Feld zu kicken (= 1 Punkt).
- ☐ Wer schafft innerhalb von 1 Minute die meisten Punkte?

Übung 3:

- ☐ Jeweils 2 Spieler üben nun zusammen mit einem Ball.
- ☐ Hin- und Herköpfen des Balles: Welches Spielerpaar schafft die meisten ununterbrochenen Kopfball-Zuspiele?

Übung 4:

- ☐ 1 gegen 1 im Raum: Der jeweilige Angreifer versucht, den Ballbesitz möglichst lange gegen seinen Gegenspieler zu behaupten.



HAUPTTEIL

4 Wiederholung:
1 gegen 2 nach
einem Anspiel



5 Minuten

Organisation/Aufgabe

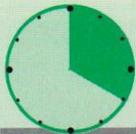
Das Parteespiel aus der Phase I des Hauptteils zur Verbesserung des Zweikampfverhaltens des Angreifers wird wiederholt.

Variationen

- Spiel auf je 2 Tore.
- Der Mitspieler darf zum direkten Torschuß nach einem Rückpaß ebenfalls in die gegnerische Hälfte aufrücken.
- Auch die Spieler im Tor können sich zum Rückpaß anbieten.

HAUPTTEIL

6 Paralleles Gruppen-
Training:
Gruppe 1: Spielform
Gruppe 2: Torwartschulung



20 Minuten

**Organisation der Gruppe 1 (8 Spieler):
3 gegen 3 + 2 auf 2 Tore**

Die Spieler werden in 2 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt, die in einem Spielfeld von 30 x 20 Metern auf 2 Tore spielen.

Ablauf/Aufgabe

- Von jeder Mannschaft stellt sich 1 Spieler als Flankengeber an der Spielfeldseite auf, so daß sich ein 3 gegen 3 auf die Tore ergibt.
- Die Flankengeber flanken im Wechsel vor das gegnerische Tor.
- Treffer sind nur per Kopf oder per Direktschuß nach einer Kopfballvorlage möglich.
- Bei einem Torerfolg flankt das gleiche Team erneut vor das Tor.
- Wenn die verteidigende Mannschaft den Ball erobert, muß sie den eigenen Flankengeber anspielen, der dann vor das andere Tor flankt.
- Nach 5 Hereingaben wird ein anderer Spieler zum Flankengeber.

Variationen

- Spiel auf beide Tore mit neutralen Flankengebern.
- Spiel 4 gegen 4, wobei ein ballbesitzender Spieler an der Seitenlinie nicht attackiert werden darf – er also ungestört flanken kann.

**Organisation der Gruppe 2 (8 Spieler):
Torwartschulung: Schnelles Reagieren**

- 2 Torhüter wechseln sich ständig im Tor ab.
- 4 Spieler stellen sich mit je einem Ball neben dem Tor auf, die anderen 4 Spieler warten hintereinander am Elfmeterpunkt.

Ablauf/Aufgabe

- Ein Spieler wirft jeweils einem Mitspieler vor dem Tor hoch zum Kopfball zu. Nach jedem Kopfball tauschen die beiden Spieler die Aufgaben und Positionen.
- Die Torhüter tauschen nach jedem Kopfballtreffer die Positionen.
- Welcher Spieler hat am Ende die meisten Kopfballtreffer erzielt?

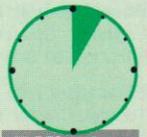
Variationen

- Der 2. Torhüter wirft auf die Angreifer vor das Tor.
- Spiel 6 gegen 2 mit Torabschluß auf das Tor mit Torhüter.

Nach 10 Minuten wechseln die beiden Gruppen die Stationen.

HAUPTTEIL

5 Motivationspiel



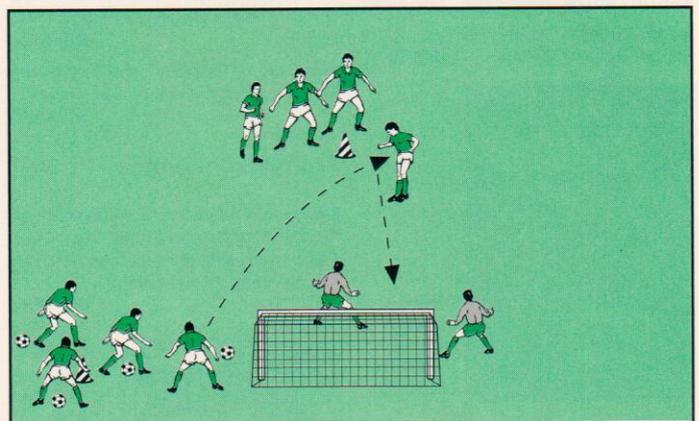
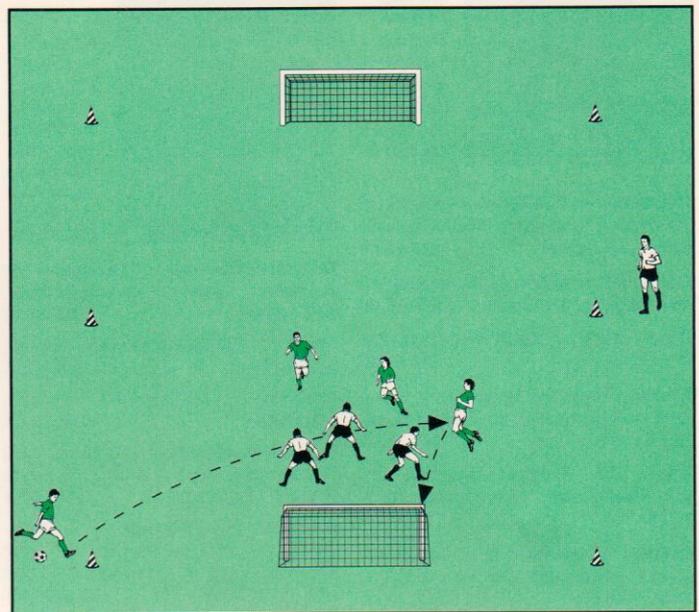
5 Minuten

Organisation

- Die Spieler stellen sich etwa 15 vor einem Tor mit Torhüter auf.
- Der 2. Torhüter plaziert sich mit den Bällen an der Seitenlinie.

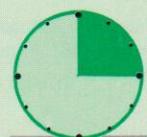
Aufgabe/Ablauf

- Der 2. Torhüter bringt die Bälle mit einem Abstoß vor das Tor.
- Die Spieler sollen das Zuspiel kurz verarbeiten und mit einem genauen Schuß auf das Tor abschließen.
- Die beiden Torhüter wechseln zwischendurch die Aufgaben und Positionen.



AUSKLANG

7 Abschlußspiel
8 gegen 8 auf 2 Tore



15 Minuten

Organisation

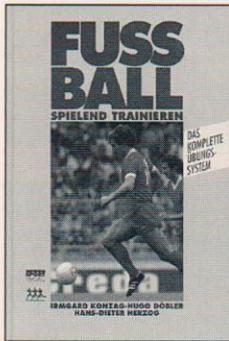
- Die beiden 8er-Gruppen bilden nun jeweils eine Mannschaft.
- Die Torhüter spielen mit. Jeweils der letzte Spieler ist Torhüter.

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**



Konzag/Döbler/Herzog: Fußball spielend trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

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

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

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

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**



Bauer: Lehrbuch Fußball. 150 Seiten **DM 29,80**

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 Fußball-sport. 168 Seiten **DM 28,00**

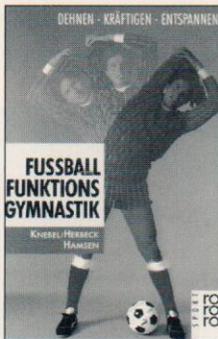
Konzag, u.a.: Fußball spielend trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

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

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



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

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

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

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

2. Jugendtraining

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



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

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

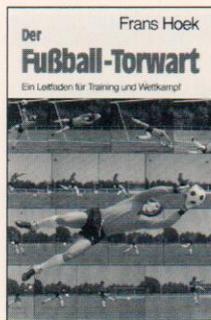
Pfeifer/Maier: "Fußball-Praxis". 4. Teil. Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten **DM 28,00**

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. Torwartraining

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



Sonderpreis! Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 14,80**

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

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

4. Übungssammlungen

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



Lammich: Spiele für das Fußballtraining. 162 Seiten **DM 12,90**

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: Fußballtraining. 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**

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



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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

NEU: Lesespaß für kleine Fußballer



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

Schnell „schalten“ – schnell handeln **Teil 2**

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

Zur Erinnerung: Grundinformationen

Was umfaßt die Handlungsschnelligkeit?

Die sogenannte „Handlungsschnelligkeit“ ist eine wichtige Leistungs- und Erfolgsgrundlage im Fußball.

Sie umfaßt verschiedene Komponenten, wie die **Abbildung rechts** veranschaulicht. Diese einzelnen Teilbereiche können am besten durch systematisch eingesetzte und gestaltete kleine Spielformen innerhalb des Trainings geschult und verbessert werden.

Wie sind die vorgestellten Parteispiele aufgebaut?

Im folgenden werden zwei weitere Parteispiele zur Schulung der Handlungsschnelligkeit vorgestellt.

Parteispiel 1: Schulung des Torabschlusses aus bedrängten Situationen heraus

Parteispiel 2: Zielgerichtetes Zusammenspiel bis zum Torabschluß und schnelles Umschalten

□ Die Beschreibung des eigentlichen Parteispiels wird mit *Variationsmöglichkeiten* ergänzt, so daß die Spielformen unabhängig vom jeweiligen Leistungsniveau der Mannschaft im Training eingesetzt werden können. Die Variationen akzentuieren darüber hinaus auch unterschiedliche technisch-taktische Elemente des Fußballs, die auf diese Weise schwerpunktmäßig geschult und verbessert werden.

□ Die *Korrekturhinweise* schließlich richten das Augenmerk des Trainers von vornherein auf einige typische Fehler und bieten gleichzeitig bessere Alternativmöglichkeiten an. Die Korrekturen müssen in unterbrochenen Standsituationen des Spiels ablaufen.

Handlungsschnelligkeit

Balltechnik

Spielverständnis

„Taktische Kreativität“

Psychische Stabilität

Entscheidungskraft

Konzentration

PHILIPPKA-LESERSERVICE

fußballtraining - Sammelmappen



Mit
Jahreszahlen-
Aufklebern
1991 - 2000.

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

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

fußballtraining - Sammelbände

| | |
|--|-----------------|
| Sammelband 1 (1983), 64 Seiten | DM 9,80 |
| Sammelband 3 (1985), 96 Seiten | DM 11,80 |
| Sammelband 4 (1986), 112 Seiten | DM 12,80 |
| Sammelband 5 (1987), 112 Seiten | DM 12,80 |
| Sammelband 7 (1989), 112 Seiten | DM 12,80 |
| NEU: Gesamtpaket 1 bis 7 | DM 39,80 |
| Sammelband 8 (1990), in Vorbereitung | |
| Sonderpreise für andere Jahrgänge: | |
| 1991 (10 Hefte, Doppelheft 5+6/91 fehlt) | |
| = ca. 320 Seiten | DM 20,00 |
| 1992 (7 Hefte, Hefte 1, 2, 3, 5, 6/92 fehlen) | |
| = ca. 225 Seiten | DM 20,00 |
| 1993 (11 Hefte, Heft 8 fehlt) = ca. 350 Seiten | DM 32,00 |

fußballtraining - Sammelabos

Sie brauchen in Ihrem Verein oder Ihrem Trainer-Kollegenkreis mehrere ft-Abonnements? Schicken Sie sie uns als eine gemeinsame Bestellung. Denn **ab 6 Abonnements** (bei einer Rechnungsadresse; Einzelversand ist natürlich möglich) erhalten Sie **20% Rabatt** auf jedes Abo. Sie zahlen also nicht DM 67,20 pro Abo, sondern DM 53,76.

fußballtraining - Geschenkabos

Teilen Sie uns mit, wem Sie **ft** schenken wollen. Sie erhalten die Rechnung, wir veranlassen den Direktversand an den Beschenkten.

PHILIPPKA-VERLAG, POSTFACH 6540, 48034 Münster, Tel.: 0251/230050, Fax 2300599

philippka

Strafraumfußball: 4 gegen 4 + 4 im Strafraum auf ein Tor

Spiel 4

Organisation/Ablauf

Organisation

- Das Spielfeld ist der Strafraum. Die Strafraumgrenzen müssen deutlich markiert sein.
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern werden folgendermaßen aufgeteilt: 2 Mannschaften spielen 4 gegen 4 innerhalb des Strafraums. Die Spieler der 3. Mannschaft verteilen sich um den Strafraum herum – 2 Spieler bewegen sich hinter der Torauslinie rechts bzw. links neben dem Tor, 2 Spieler stellen sich an jeweils einer Strafraumseitenlinie auf.
- Das Tor wird von einem neutralen Torhüter bewacht.
- Im Tor liegen einige Reservebälle bereit.

Ablauf

- 4 gegen 4 im Strafraum.
- Die 4 Spieler an den Strafraumlinien spielen als „Anspielpunkte“ mit 1 erlaubten Ballkontakt immer mit der ballbesitzenden Mannschaft zum 4 gegen 4 + 4.
- Bei einem erzielten Tor spielt der Torhüter einen Spieler der erfolgreichen Mannschaft zum erneuten Angriffsaufbau an. Bei einem Toraus oder gehaltenen Schuß bekommt ein Spieler der zuletzt verteidigenden Mannschaft den Ball zugespielt.
- Wenn die verteidigende Mannschaft den Ball innerhalb des Feldes erobert, muß zunächst einem der Anspieler zugepaßt werden, bevor ein Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften erfolgt.
- Ball aus dem Strafraum: „Einwurf“ per Freistoß für die andere Mannschaft und Aufgabenwechsel.
- Nach jeweils 4 Minuten wechseln sich die Teams untereinander ab bis jeder gegen jeden gespielt hat.

Variationen

Variation 1:

Je nach Leistungsvermögen der Spieler werden die erlaubten Ballkontakte für die Anspielpunkte erhöht.

Variation 2:

Der Ball darf zur Sicherung aus dem Strafraum heraus gedribbelt werden. Der betreffende Angriffsspieler darf dort nicht attackiert werden.

Variation 3:

Die Anspielpunkte an den Strafraumlinien dürfen auch zusammenspielen.

Variation 4:

Die Spieler an den Strafraumlinien dürfen ebenfalls angegriffen werden.

Variation 5:

Der Torabschluß muß innerhalb von 10 Sekunden nach einer Balleroberung erfolgen.

Variation 6:

Tore sind nur per Kopf oder mit einem Direktschuß nach einer Kopfballvorlage erlaubt.

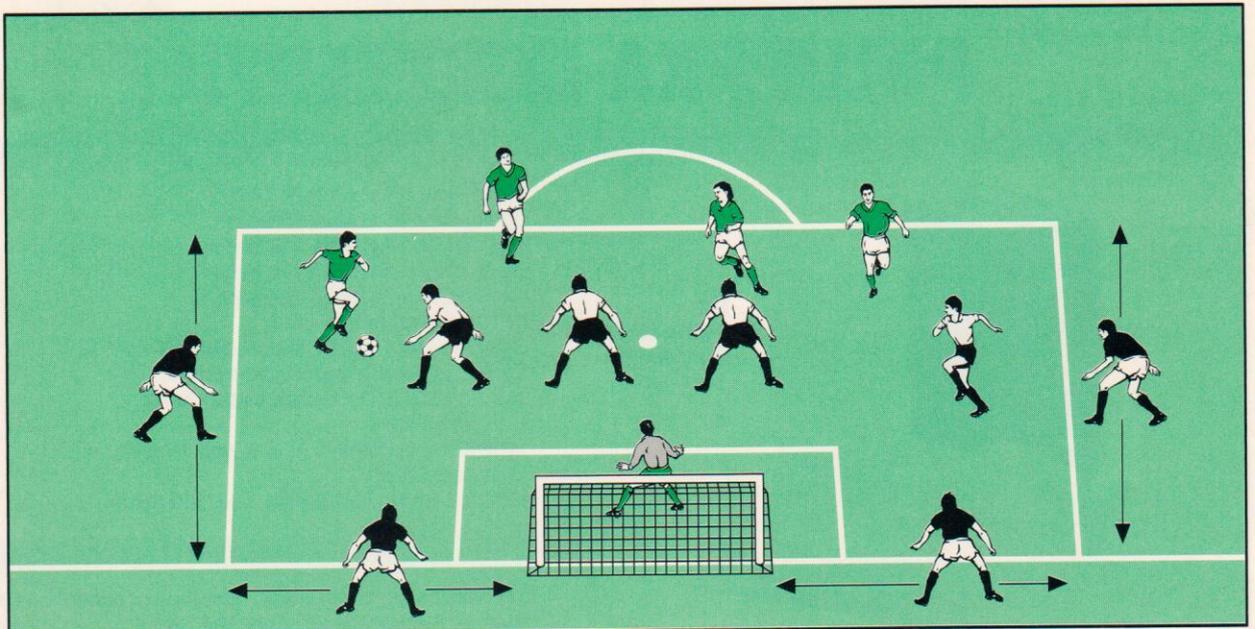
Variation 7:

Tore können nur mit einem Direktschuß erzielt werden.

Variation 8:

Spiel als 4 x 1 innerhalb des Strafraums: Jeder bekommt einen festen Gegenspieler zugewiesen.

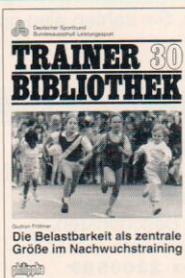
Grundablauf



Aus der Reihe
TRAINER-BIBLIOTHEK
des DSB

200 Seiten,
viele Abb. und
Tabellen

DM 34,80



Wie belastbar sind Kinder und Jugendliche im Sport wirklich?

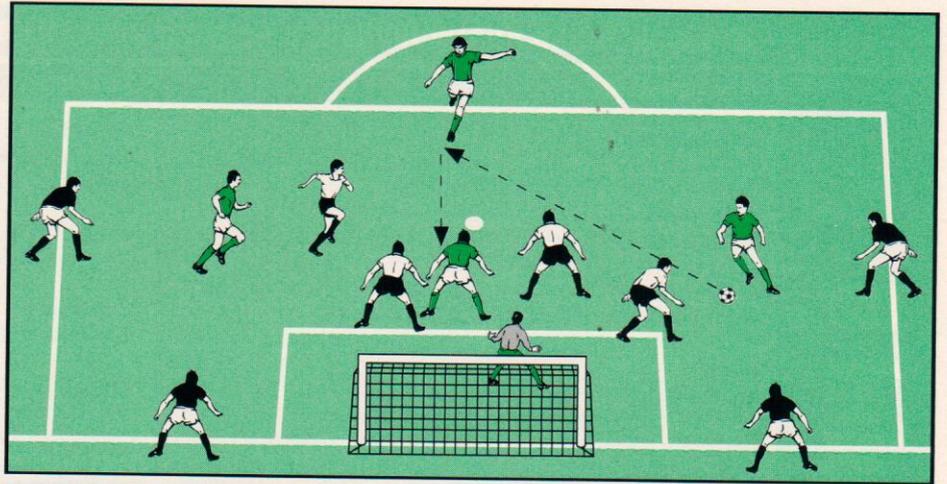
Dieser Frage geht die Sportmedizinerin Gudrun Fröhner in ihrem Buch nach und vermittelt auf dem Hintergrund langjähriger Erfahrungen in der Betreuung von sporttreibenden Kindern und Jugendlichen wesentliche Erkenntnisse einer entwicklungsgemäßen, belastbarkeitssichernden und -fördernden Trainingsgestaltung im Kindes- und Jugendalter sowie im späteren Leben.

philippa

Korrektur 1

Schwerpunkt:

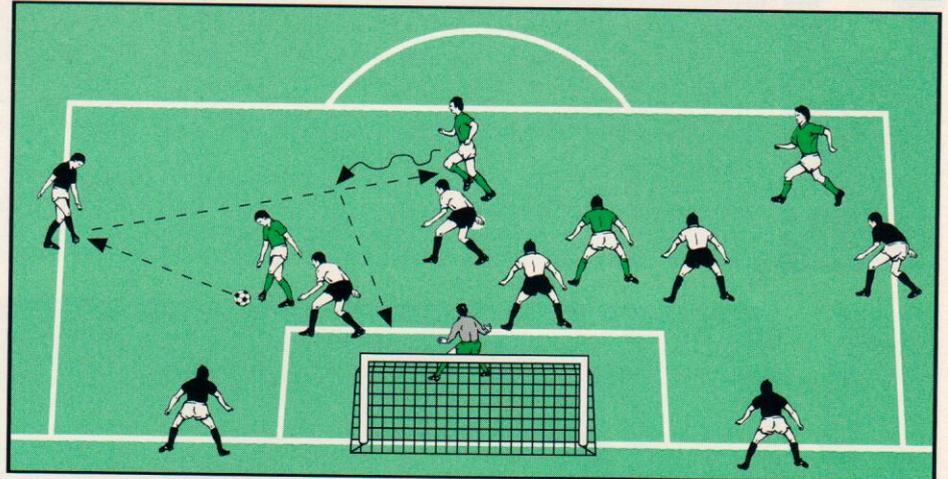
■ Greift in Breite und Tiefe gestaffelt an!
Dadurch wird der Aktionsraum für den ballbesitzenden Spieler größer.
Außerdem werden Rückpässe als Vorlage für einen direkten Torschuß möglich!



Korrektur 2

Schwerpunkt:

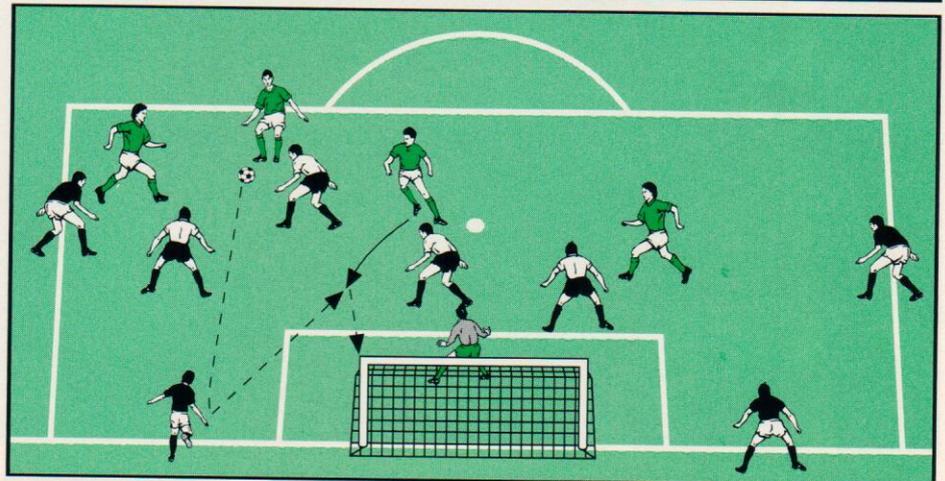
■ Nimm den zugespielten Ball seitlich in die Bewegung mit!
Dadurch ergibt sich oft eine Chance zum Schuß auch an einem Gegenspieler vorbei!



Korrektur 3

Schwerpunkt:

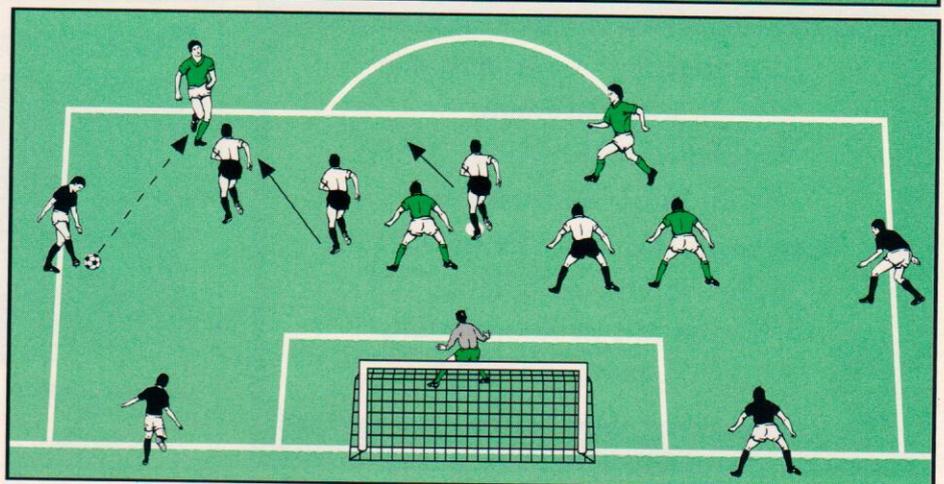
■ Ermöglicht als Anspielpunkte an den Strafraumlinien stets neue Abspielmöglichkeiten für einen Paß in die Tiefe!
Dadurch wird ein schneller Torschuß optimal vorbereitet!



Korrektur 4

Schwerpunkt:

■ Rückt als Verteidiger früh und schnell heraus!
Dadurch werden Torschüsse aus kürzerer Distanz vermieden und die Vorbereitung von Torschüssen erschwert!



Torabschluß und Konterfußball: 5 gegen 5 auf ein Tor und eine Konterlinie

Spiel 5

Organisation/Ablauf

Organisation

- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern spielen in einer Original-Spielfeldhälfte auf ein Tor.
- 35 Meter vor dem Tor sind in Verlängerung der Strafraumseitenlinien mit Hütchen 2 etwa 10 Meter breite Konterlinien markiert.
- Das Tor wird von einem neutralen Torhüter bewacht.
- Im Tor liegen einige Reservebälle bereit.

Ablauf

- 5 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter.
- Nach einem erfolgreichen oder erfolglosen Torschuß wirft der Torhüter auf einen Spieler der zuletzt angreifenden Mannschaft zum erneuten Angriffsaufbau ab.
- Wenn die verteidigende Mannschaft nach einer Balleroberung durch eines der beiden Kontertüre dribbelt, kommt es zu einem Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften. Das zuletzt verteidigende Team greift nun auf das Tor an.
- Der Torhüter spielt immer bei der verteidigenden Mannschaft.

Spieldauer: 8 bis 10 Minuten

Variationen

Variation 1:

Anstelle der Konterlinien werden 2 Kontertüre aufgebaut, auf die geschossen werden darf.

Variation 2:

Ein 2. neutraler Torhüter verteidigt die Konterlinien/-türe.

Variation 3:

Es wird nur eine Konterlinie in der Mitte markiert.

Variation 4:

Jeweils ein Spieler der verteidigenden Mannschaft übernimmt die Torhüter-Position: 5 gegen 4 + 1 im Feld.

Variation 5:

Der Torabschluß muß innerhalb von 15 Sekunden nach einer Balleroberung erfolgen.

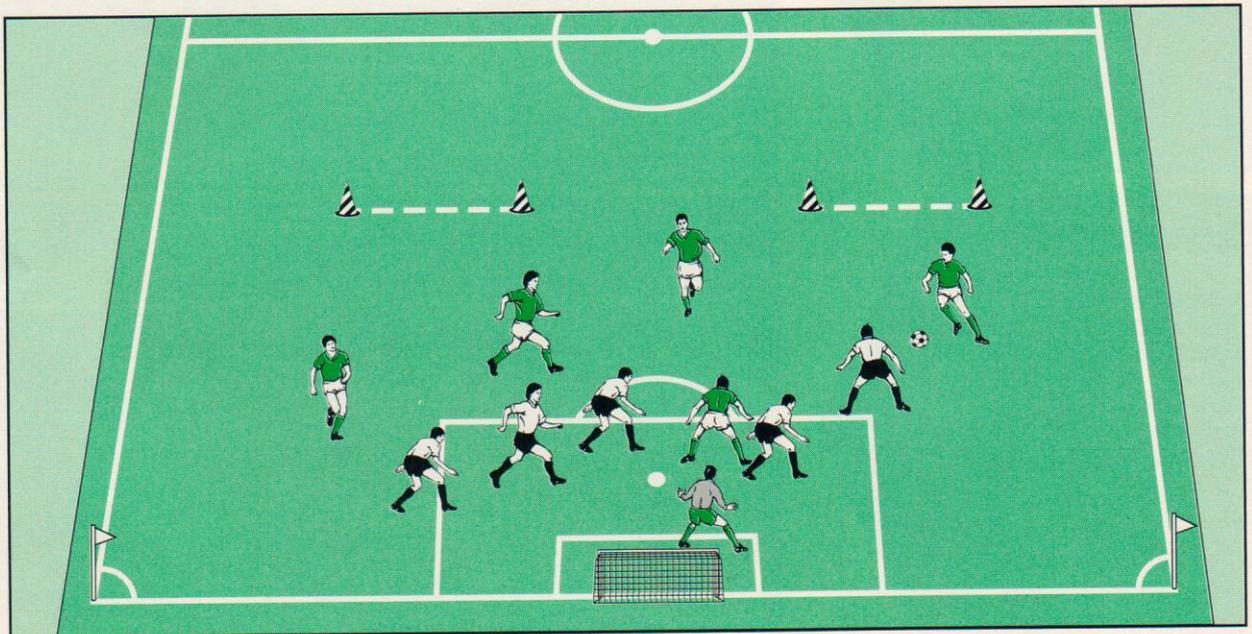
Variation 6:

Spiel mit direkter Gegenerzuordnung zum 5 x 1 gegen 1.

Variation 7:

Bei den Kontervorstößen sind keine Rückpässe erlaubt.

Grundablauf



„all together“ by Komm mit
**Internationale
 Jugendfußball-turniere 1995**
 In Ihren Herbstferien:
 Spanien ab DM 260,- Hotel, VP oder
 Italien ab DM 240,- Hotel, VP
 Komm mit ist Kooperations-
 partner des

Komm mit - Postfach 331061 · D-53203 Bonn · Tel. 0228-432303 · Fax 0228-432313

Praktische Lehrtafeln



Lehrtafel „Trainer“
 nur DM 179,-
 (Inland frei Haus)

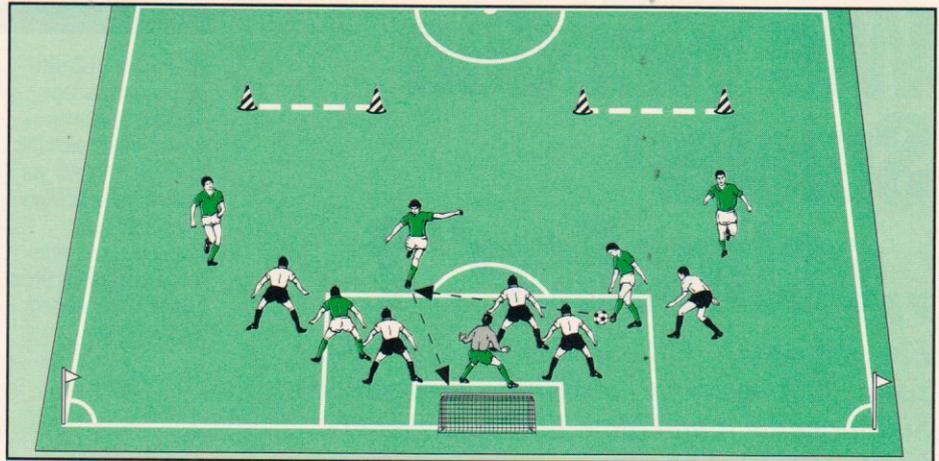
Magnetische Lehrtafel „Trainer“,
 (links Ausführung für Handball),
 100x130 cm, aufrollbar und in handli-
 cher Transportrolle verstaubar, kom-
 plett einschließlich farbiger Magnete
 (nachbestellbar!) und Haftschiene, pro-
 blemlos zu beschriften, abwaschbar.
 Gewünschte Ausführung (Fußball,
 Handball, Volleyball) angeben!
„minitaktik“ (o. Abb.), die magnetische
 Klein-Lehrtafel im A4-Format, erlaubt
 es Ihnen, taktische Ratschläge zu ver-
 mitteln, wo immer Sie wollen. Komplet
 in Plastikmappe mit farbigen Magnet-
 chips, 600 g leicht
Nur DM 42,80
 zzgl Versand-
 spesen

philippa

Korrektur 1

Schwerpunkt:

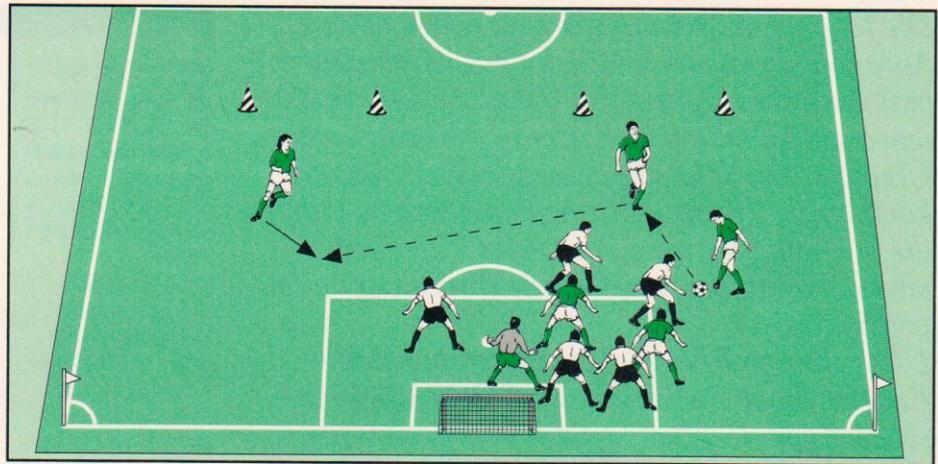
■ Nutzt entschlossen und zielstrebig jede Torschußmöglichkeit aus der Distanz!
Die Verteidiger müssen somit weiter vom Tor abrücken. Dadurch ergeben sich Lücken in deren Rücken zum überraschenden Paß in die Tiefe!



Korrektur 2

Schwerpunkt:

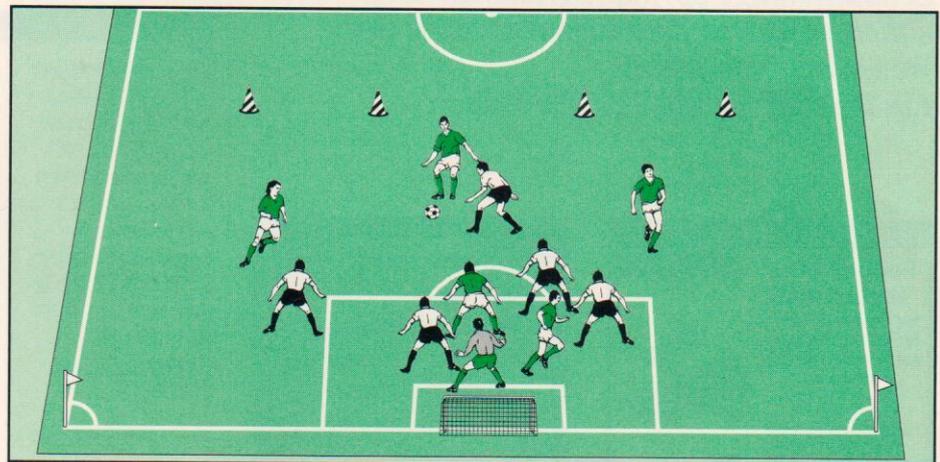
■ Nutzt die ganze Breite des vorhandenen Spielraumes zu einer überraschenden Verlagerung des Angriffs mit einem schnellen Torabschluß!
Denn die Deckung der anderen Mannschaft muß sich in diesem Fall zunächst verschieben. Dadurch bietet die entfernte Angriffsseite größeren Spielraum für einen Durchbruch!



Korrektur 3

Schwerpunkt:

■ Bietet auch vor dem Ball stets Abspielmöglichkeiten!
Nur so kann der Ball in den Rücken der Deckung gespielt werden, so daß anschließend zum schnellen Torabschluß zurück- und aufgelegt werden kann!



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 Rutenmöller, 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)
Redaktion 2 30 05-63
Anzeigenabteilung 2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb 2 30 05-17
Buchhaltung 2 30 05-20
Buchversand 2 30 05-11
Telefax 2 30 05-49

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im Jahr)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich DM 67,20 (Ausland DM 74,40) inkl. Versandkosten. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen 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: Bongarts

Wie werden Spieler „schneller“?

Ein „schneller“ Fußballer ist ein Spieler, der seine „Schnelligkeit“ in ständig variierenden Situationen mit und ohne Ball „ausspielen“ kann.

Die folgenden Trainingsformen sollen einige Anregungen geben, wie sich dieses Grundmerkmal der Schnelligkeit im Fußball in die Praxis umsetzen läßt. Statt isolierter (leichtathletischer) Übungen mit Schnelligkeitscharakter müssen komplexere Trainingsformen eingesetzt werden, die Schnelligkeit mit taktischen Grundelementen oder positionsspezifischen Verhaltensweisen verbinden.

Unter diesem Blickwinkel müssen bekannte Formen einer „traditionellen“ Schnelligkeitsschulung im Fußball kritisch überprüft werden. Zeitaufwendige Sprintprogrammen nach üblichem Muster sind sicherlich nicht der Weisheit letzter Schluß.

Ein Beitrag von **Günther Berends**

Der Vereinssportausrüster

Fußballschuh Umbro Nero

Für 100% Einsatz
aus hochwertigem italienischen Narbenleder. Schuh der Spitzenklasse.

Lieferbar in Gr. 7,5–11
Stollen & Nocken.

empfohlener Verkaufspreis
lt. Hersteller DM 179,90



jetzt
109,00 DM
ab 10 Paar DM 99,90

Trainingsanzug Umbro Squadra

Lieferbar in Gr.
M–XXL
Fb.: Schwarz, K-blau
o. Marine
empfohlener
Verkaufspreis lt.
Hersteller DM 139,90

Training pur



jetzt
79,95 DM

inkl. Ihrem Vereinsnamen

TEAMSPORT

Mitterweg 11, 95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/1631, Fax 09631/1731

→ **Ogbleich die Fähigkeit zur schnellen und „richtigen“ Reaktion stark von angeborenen Anlagen geprägt ist, legen die „instinktsicheren“ Handlungen von sogenannten „Straßenfußballern“ nahe, daß sich auch diese Eigenschaft durch ein gezieltes Training entwickeln läßt.**

→ **Im Fußball sind die einzelnen Spielsituationen nicht standardisiert. Ein fußballspezifisches Beschleunigungstraining muß deshalb möglichst Gegner, Mitspieler und Ball einbeziehen.**

ÜBUNG 1

1 Jeweils 2 Spieler üben mit einem Ball zusammen. Spieler A stellt sich mit Ball etwa 10 Meter vor einem 3 Meter breiten Hütchentor auf. Spieler B nimmt eine Ausgangsposition etwa 7 Meter hinter diesem kleinen Tor ein.

Ablauf der Übung:
Spieler A paßt in Richtung des Hütchentores. B startet mit dem Zuspiel sofort zum Ball und versucht, das Rollen des Balles durch das Tor durch ein „Tackling“ zu verhindern. Danach kehrt B auf seine Position zurück.

Trainingshinweis:
▶ Spieler A soll die Paßschärfe so einrichten, daß B zu einem maximalen Lauftempo herausgefordert wird und eine realistische Chance hat, an den Ball zu kommen.

Variation:
 B startet von der Seite zum Tor.

ÜBUNG 2

2 Jeweils 3 Spieler üben zusammen. Die Spieler A und B haben als Zuspieler jeweils einige Bälle. C absolviert eine Schnelligkeitsübung mit Ball. Innerhalb der 3er-Gruppe wechseln regelmäßig die Aufgaben und Positionen, wobei die richtige Pausengestaltung beachtet werden muß!

Ablauf der Übung:
Spieler A paßt zunächst in Richtung eines Hütchens. C setzt aus vollem Lauf zu einem Tackling an, um den Ball vor dem Hütchen zu erreichen. Anschließend richtet sich C blitzschnell wieder auf und startet zu einem 2. Ball, den B inzwischen zuspießt. C nimmt das Zuspiel von B kurz an und mit. Danach trabt er locker zur Ausgangsposition zurück.

Variation:
 Spieler B stellt sich auf der anderen Seite vom Hütchen auf.

ÜBUNG 3

3 Jeweils 3 Spieler üben vor einem Tor mit Torhüter auf Höhe der Strafraumlinie zusammen. Spieler A stellt sich mit einem Ball an der einen Strafraumecke auf, B und C befinden sich zunächst nebeneinander an der anderen Ecke des Strafraums.

Ablauf der Übung:
Spieler A paßt parallel zur Strafraumlinie zur anderen Seite in Richtung von B und C. B und C starten dem Paß entgegen, um als erster am Ball zu sein und sofort aus vollem Lauf auf das Tor zu schießen. Danach traben B und C locker zur Ausgangsposition zurück. Innerhalb der Gruppen werden regelmäßig die Aufgaben und Positionen getauscht. Wer weist am Ende die meisten Treffer auf?

Variation:
 B ist Angreifer, C Verteidiger. C versucht nur, den Torabschluß seines Gegenspielers zu verhindern.

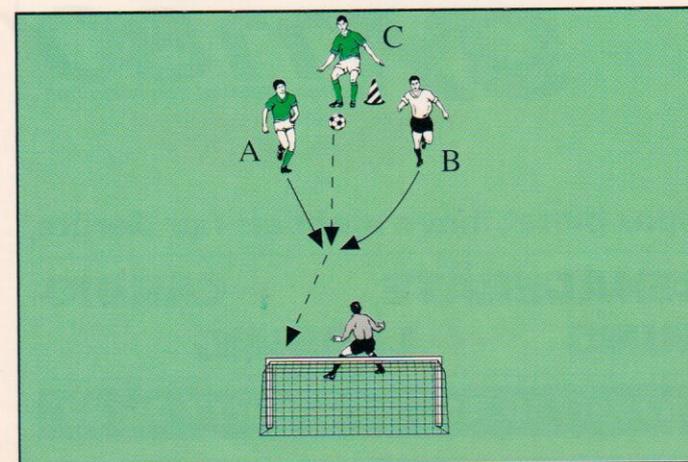
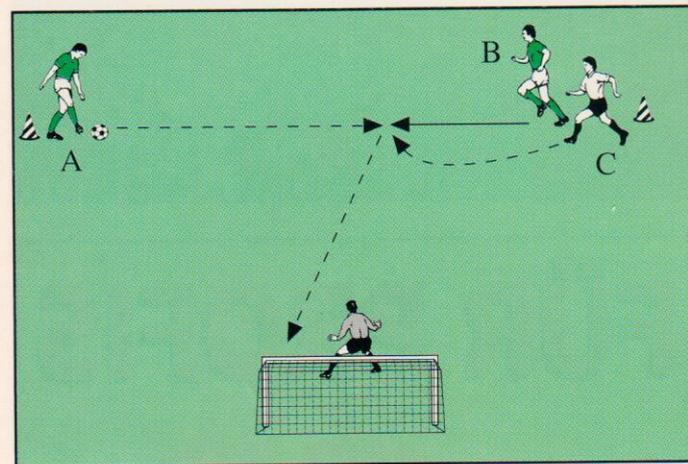
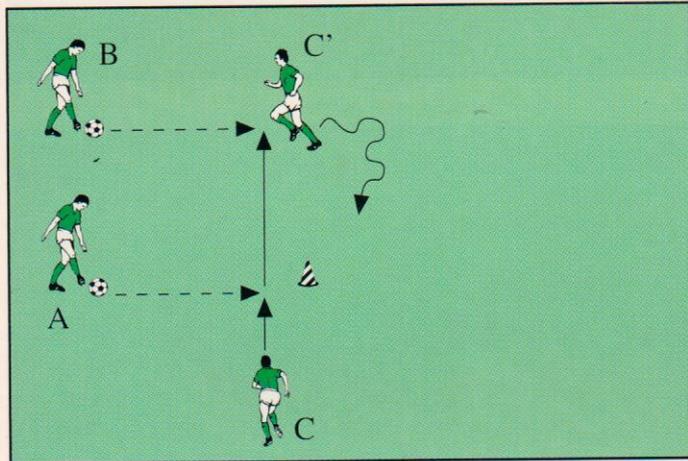
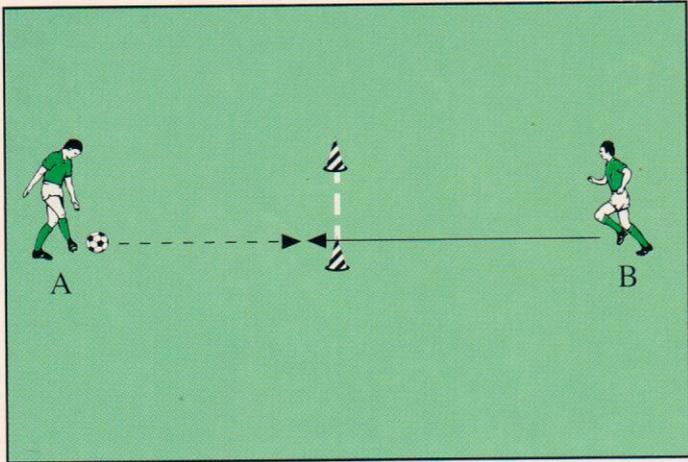
ÜBUNG 4

4 Jeweils 3 Spieler üben vor einem Tor mit Torhüter zusammen. Die Spieler A und B stellen sich nebeneinander etwa 25 Meter vor dem Tor auf. C plaziert sich mit einem Ball etwas weiter im Rückraum.

Ablauf der Übung:
Spieler C paßt zwischen A und B hindurch. A und B starten in höchstem Tempo dem Zuspiel hinterher, um als erster am Ball zu sein und mit einem Torschuß abzuschließen. Innerhalb der Gruppen werden regelmäßig die Aufgaben und Positionen getauscht. Wer weist am Ende die meisten Treffer auf?

Variationen:
 A und B starten aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen heraus zum Ball.
 C spielt einen Einwurf zwischen A und B, so daß der halbohohe Ball aus dem vollen Lauf auf das Tor geschossen werden muß.

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 Ligaspielen 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:

LEISURES
SOFTWARE

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

Black Legend
Croteam/
Black Legend Software.

95%
CU AMIGA

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

ÜBUNG 5

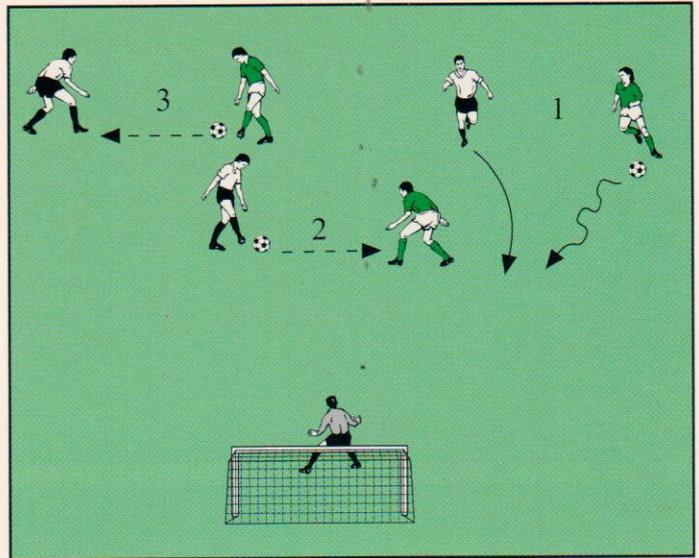
5 Jeweils 3 bis 4 Spielerpaare üben vor einem Tor mit Torhüter. Jedes Paar hat einen Ball. Die 2er-Gruppen bekommen vor Beginn der Übung zunächst jeweils eine Nummer zugewiesen.

Ablauf der Übung:

Die Spieler passen sich innerhalb der 2er-Gruppen etwa 30 Meter vor dem Tor mit Torhüter alle gleichzeitig zu. Zwischendurch ruft der Trainer eine Nummer auf. Das betreffende Spielerpaar startet sofort mit einem 1 gegen 1 auf das Tor, wobei der Spieler am Ball möglichst entschlossen zum Torabschluß kommen soll. Nach Abschluß der Aktion ruft der Trainer nach einiger Zeit eine andere Nummer.

Variationen:

- Der verteidigende Spieler hat eine Kontermöglichkeit auf ein kleines Hüchentor etwa 40 Meter vor dem Tor.
- Die Spieler jonglieren den Ball in der 2er-Gruppe. Nach einem Aufruf muß der Ball also zunächst am Boden verarbeitet werden.



ÜBUNG 6

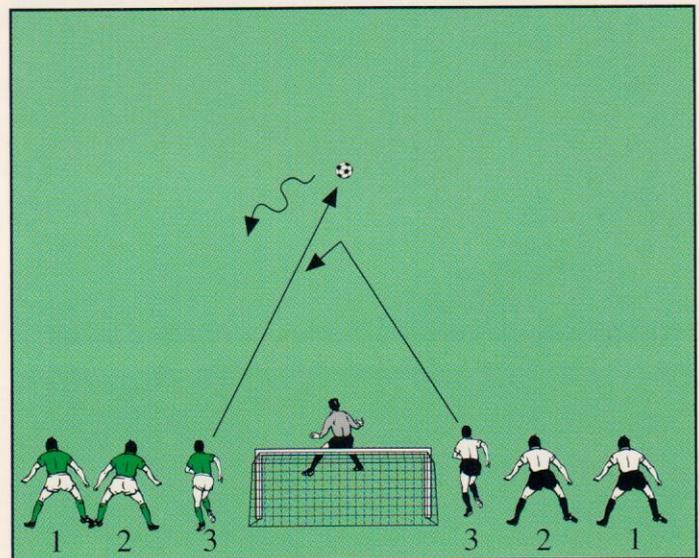
6 Die Spieler werden zunächst in Paare aufgeteilt, die jeweils ein Nummer bekommen. Die beiden Spieler eines Paares stellen sich jeweils auf der gleichen Position links bzw. rechts neben einem Tor mit Torhüter auf. Der Trainer legt für jede Aktion jeweils einen Ball am Elfmeterpunkt bereit.

Ablauf der Übung:

Der Trainer ruft zwischendurch eine Nummer auf. Sofort starten die beiden betreffenden Spieler zu einem Wettlauf um den Ballbesitz. Der Spieler, der als erster den Ball erreicht, schießt möglichst direkt auf das Tor. Oder es schließt sich ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an. Nach Ende der Aktion legt der Trainer einen neuen Ball bereit und er ruft nach einiger Zeit eine neue Nummer auf.

Variationen:

- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangsstellungen heraus zum Ball (z.B. Hocke, Langsitz, Liegestütz, Schneidersitz).
- Der Trainer spielt einen Ball aus dem Rückraum vor das Tor.



VON PROFIS FÜR PROFIS

Wollen Sie...

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



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

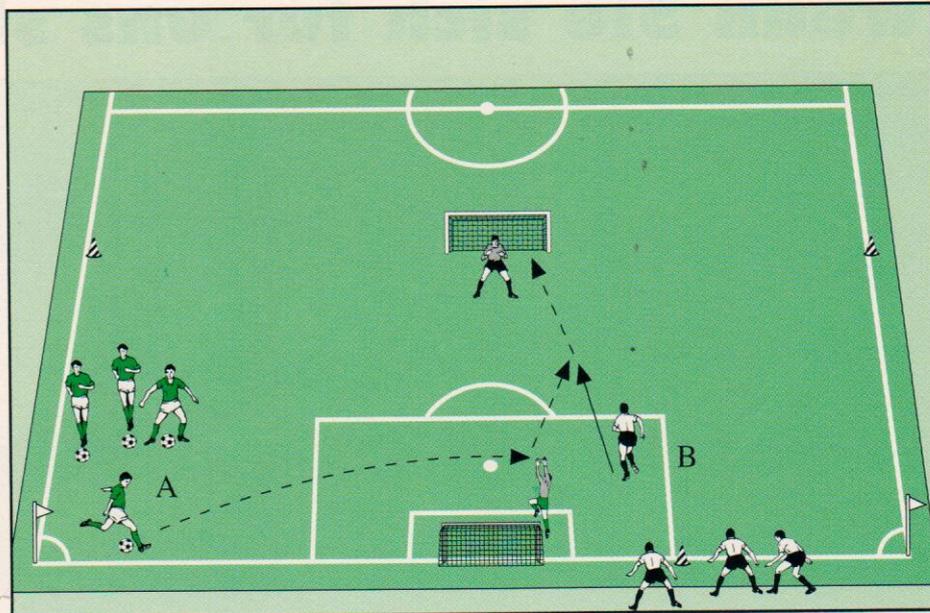
- ...▶ **TRAININGSGERÄTE** ...▶ **REHAGERÄTE** ...▶ **CARDIO**
- ...▶ **BERATUNG** ...▶ **PLANUNG** ...▶ **LEASING**

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

ÜBUNG 7

7 2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 40 Metern aufgestellt. Die Spieler teilen sich paarweise auf. Innerhalb der 2er-Gruppen werden die Positionen folgendermaßen eingenommen: Spieler A stellt sich an der Seitenlinie vor Tor 1 auf, so daß er vor dieses Tor flanken kann. B nimmt auf der anderen Seite des Tores Aufstellung.

Nach jeder Aktion tauschen die beiden Spieler die Aufgaben und Positionen. Auch die beiden Torhüter wechseln sich nach einigen Durchgängen ab, so daß sie mit unterschiedlichen Übungsanforderungen konfrontiert werden. Die Übungsgruppen sollten 10 Spieler nicht überschreiten, da ansonsten die Pausen zu lang und die Übungseffektivität zu gering werden.



Ablauf der Übung:

Spieler A flankt so vor das Tor, daß der Torhüter die Hereingabe abfangen kann. Anschließend rollt der Torhüter dem Spieler B in den Lauf zu. B startet in höchstem Tempo zum Ball und schließt mit einem direkten Torschuß beim anderen Tor ab. Danach bewegen sich beide Spieler auf die andere Position.

Variationen:

- Spieler A flankt aus dem kurzen Dribbling heraus vor das Tor.
- Spieler B startet in höchstem Tempo zum Ball und schließt mit einem direkten Torschuß beim anderen Tor ab.
- Spieler B verarbeitet den vom Torhüter zu-gerollten Ball und umdribbelt in höchstem Tempo 2 Hütchen, um anschließend mit einem Torschuß bei Tor 2 abzuschließen.

A startet nach der Flanke diagonal über das Feld, um den Torschuß von B zu verhindern.

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



Neu beim BFP-Versand:

Die hohe Ajax - Laufschule auf Video

Jetzt mit unterem Bestellabschnitt anfordern!

Die Ajax - Schule Teil 1 und 2

mit deutschem Kommentar!

Die neuen Filme geben einen Einblick über das spezielle Training bei Ajax Amsterdam bezüglich des Lauftrainings, Sprungkraft- und Fußball - Koordinationstrainings.

Beispiele von der jüngsten Jugend bis hin zur A - Mannschaft mit u.a. Rijkaard, Overmars, Blind und Litmanen.

Inhalt:

- Die fußballspezifische Lauftechnik
 - Aufbau von der Jugend beginnend
 - Zweikampf - Schulung
 - Mehr als 500 Übungsbeispiele für die Verbesserung von Technik, Kraft, Schnelligkeit und Koordination
- Laufzeit pro VHS-Video: ca. 60 Min./farbig 1994/95

VHS - Videopaket - Teil 1 und Teil 2

Vorbestellpreis bis 31.03.95 Art.-Nr.: 35.600.135 DM 89.-

Lieferung ab ca. Ende März



BFP-VERSAND, Anton Lindemann · Postfach 1144 · D-26761 Leer · Tel.: 0491-979210 · Fax: 73130

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!

Stück **BFP-Gratiskatalog "Fußballtraining"**

Stück **Ajax-Videopaket Teil 1 und Teil 2** Art.-Nr.: 35.600.135 DM 89,-

Preis ab 1.04.1995: DM 99,-

Name:

Anschrift:

Unterschrift:

Wir rüsten Sie aus, wenn Sie sich für uns stark machen



Denn für jeden neu erworbenen „ft“-Leser, halten wir für Sie Werbepremien bereit, die Sie für Training und Wettkampf gut gebrauchen können. Unser Angebot umfaßt ausschließlich Qualitätsartikel von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein Punkt-System: Pro neues Jahresabo 1 Punkt; Punkte können gesammelt werden. Also, gehen Sie auf Punktjagd!

1 Punkt

Minitaktik Fußball, Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit Magnet-chips.
Springseil „de Luxe“ mit gewichteten Weichschaumgriffen (je 200 g).
All-Trainer Gymnastikhantel, füllbar, für Hand und Fuß.
 Ankle-/Wrist Weights, 2x1,1 kg in Pink.
Fußballfachliteratur aus unserem Programm im Wert von DM 30,-
Auswahl von 10 Heften aus der Reihe **SPORTHEK** (die wichtigsten Regeln zu den schönsten Sportarten, kurz und bündig).
„ft“-Telefonkarte mit Sammlerwert, graphisch aufwendig gestaltet.

2 Punkte

PUMA-Allround-Tasche, mit Schulterriemen
hummel-Jogging-Anzug CALGARY, Baumwolle/Polyester, navy, grau oder rot, Größen M-XXL
Langhantel-Set, 4 Geräte in einem.
Reusch-Torwart-Handschuhe, GORE-TEX
PUMA-Qualitätsfußball.
PUMA-Regenjacke, 100% Nylon.

Achtung: Wir behalten uns vor, gleichwertige Prämien zu liefern, wenn die hier aufgeführten nicht lieferbar sein sollten.

3 Punkte

PUMA-Sweat-Shirt, 100% Baumwolle, stone-washed.
hummel-Jogging-Anzug NEW YORK, lila/grau, 100% Baumwolle, Größen M-XXL.
erima-Trikot SANTOS, Langarm-Trikot, 60% Baumwolle, 40% Polyester, rot oder blau, Größen M, L, XXL. Dazu passend **Shorts** in weiß.
Fitness-Kit, Chromhantel-Koffer-Set mit 2 Hanteln und 8 Scheiben, Gesamtgewicht 10 kg.
erima-Tight, kurze Radlerhose, Farben rot oder schwarz, Größen 0 bis 8.

4 und 5 Punkte

ISM-Trainermappe Fußball, 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
ASICS-Vialli NC, hochwertiger Nockenschuh mit stabilisierenden Elementen, strapazierfähiger Außensohle aus Vollleder, gepolsterte Zehenbox, Knöchelschutz, vollständig ausgefüllt (5 Punkte!).
NEU: Official Coach Jacke (hummel), Nylon/Taslan, navy/rot, navy/grün, Gr. M-XXL
hummel-Trainingsanzug TORONTO, Baumwolle-Popeline, Futter 100% Baumwolle, Single-Jersey, Größen S-XXL.

Nebenstehende(n) „fußballtraining“- Neuabonnenten habe ich erworben.

Meine Kundennummer/Absender: 1.14. _____

Sie bestellen ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „**fußballtraining**“, Bezugspreis pro Jahr DM 67,20 frei Haus, im Ausland DM 74,40, für zwölf Ausgaben. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Sie waren bisher im Gegensatz zu mir nicht Abonnenten dieser Zeitschrift. Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Abonnent von „ft“.

- Ich sammle Punkte. Bitte Schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.
 Erbitte Ihr Prämien-Gesamangebot.
 Gewünschte Prämie(n) (bei Textilien und Schuhen gewünschte Größe angeben!)

Datum/Unterschrift: _____

1. Neuabonnent

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bezug ab (Heft/Jahr) _____

1. Unterschrift _____

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

2. Unterschrift _____

2. Neuabonnent

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bezug ab (Heft/Jahr) _____

1. Unterschrift _____

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

2. Unterschrift _____