

# fußball training



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

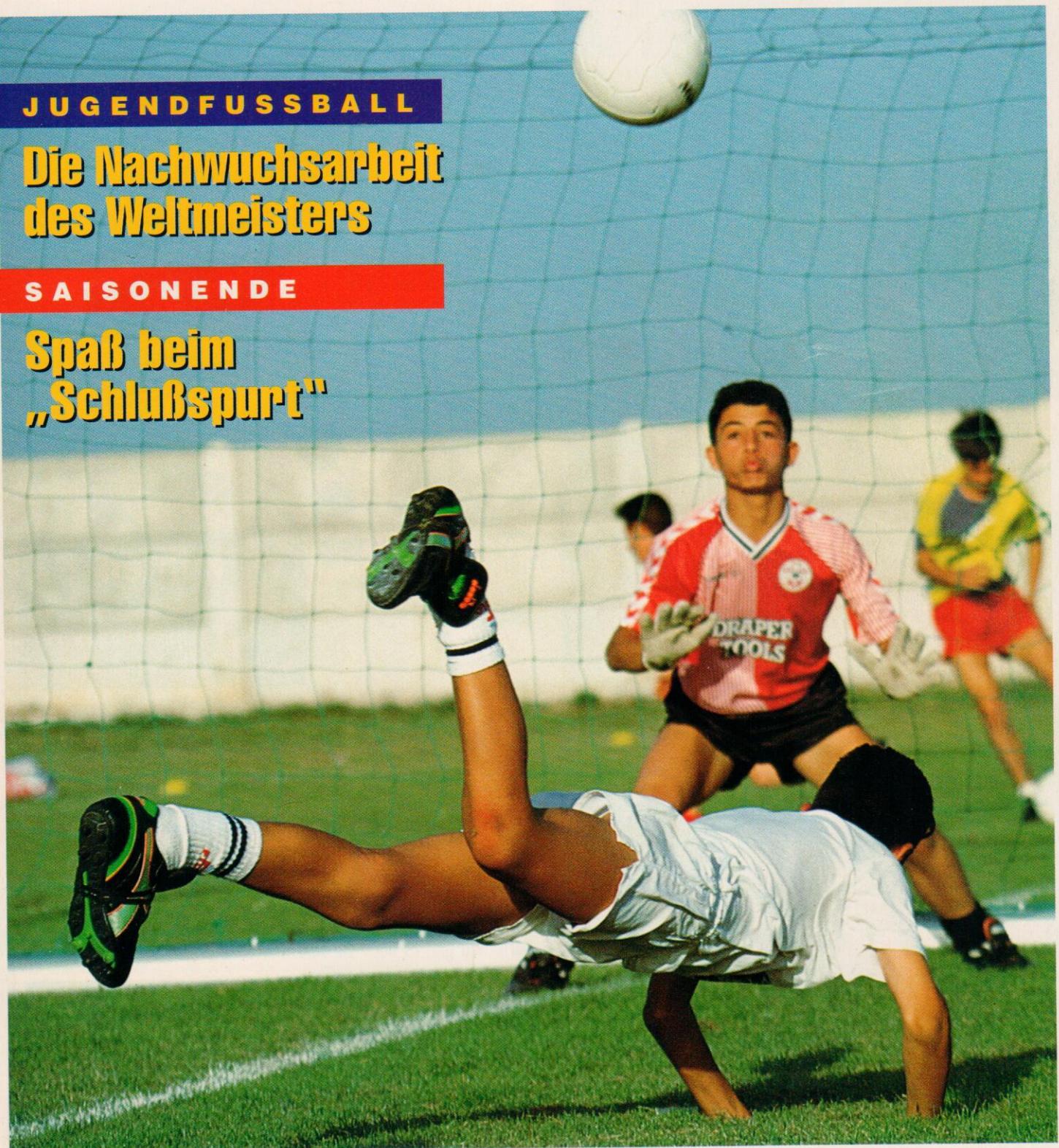
Die Zeitschrift  
für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter

## JUGENDFUSSBALL

Die Nachwuchsarbeit  
des Weltmeisters

## SAISON ENDE

Spaß beim  
„Schlußspurt“



# ERSTER EINSATZ



# ERSTE HILFE



**SPORT**

## kühlen

- lindert Schmerzen
- beugt Schwellungen vor
- kühlt anhaltend

**Fehlstart!** Da heißt es handeln, denn die ersten Minuten sind die entscheidenden. Damit Sie schnell wieder ins Rennen kommen, gehört das COLD PACK zur Soforthilfe von Hansaplast SPORT in jede Sporttasche. Für Zuhause ist das wiederverwendbare COLD PACK – aus dem Eisfach – jederzeit einsatzbereit. Aus dem Hansaplast SPORT Sortiment gibt es auch die selbsthaftende SPORT BANDAGE, die elastische GELENK BANDAGE und das abreibbare SPORT TAPE. Fragen Sie nach Hansaplast SPORT, wo es auch Hansaplast gibt.

**Hansaplast®**  
**SPORT**  
• kühlen • bandagieren • tapen

# In diesem Heft

April 1995

## Vergreist der Profifußball?

**S**tatistiken lügen nicht immer. Eine Altersauswertung der aktuellen Bundesliga-Kader beweist: Das Durchschnittsalter der Profifußballer ist deutlich angestiegen. Die Stammspieler sind heute im Mittel über 3 Jahre älter als noch in den Anfangszeiten der Eliteklasse. Die Gründe für diesen Trend sind vielschichtig. Eines ist aber klar: Es ist für nachrückende Talente heutzutage schwerer als je zuvor, einen „Bundesliga-Veteranen“ aus der Stammelf zu verdrängen.

Die Anforderungen an eine Talentförderung, die für Nachschub an spielstarken und leistungswilligen Jung-Fußballern sorgen soll, werden unter diesen Umständen sicher nicht leichter. Dabei hat diese sowieso schon mit vielen internen und externen Problemen zu kämpfen.

Norbert Vieth

## fußball training

Die Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

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

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

Redaktionskollegium: Gerhard Bauer, Detlev Brüggemann, Gunnar Gerisch, Erich Rutmöller, 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-zeitschriften«, »handball magazin«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining«, »deutscher tischtennis-sport« und »Leistungssport« zur Philippka-sportivkombi«.

### Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51)	2 30 05-63
Redaktion	2 30 05-28
Anzeigenabteilung	2 30 05-17
Abonnement/Vertrieb	2 30 05-20
Buchhaltung	2 30 05-11
Buchversand	2 30 05-49
Telefax	2 30 05-49

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im Jahr)

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

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlichen 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

4

### JUGENDTRAINING

#### Jugendfußball in Brasilien

Ein Einblick in die Nachwuchsarbeit im Land des neuen Weltmeisters

Von Thomas Flath

13

### JUGENDTRAINING

#### Talent-Förderung oder Talent-Nutzung

Der talentierte Jugendfußballer im Fadenkreuz von Ausbildung und Erfolgsdenken.

Von Detlev Brüggemann

18

### JUGENDTRAINING/AUFBAUTRAININGS

#### Die Trainingseinheit, Folge 4

Eine exemplarische Trainingseinheit für B- und A-Junioren zum Schwerpunkt „Torschuß“

Von Gero Bisanz

22

### JUGENDTRAINING

#### Fußball-Zehnkampf

Mit Spaß und Spannung die Technik verbessern!

Von Klaus Wersching und Robert Knopek

57

### JUGENDTRAINING

#### Trainingstips für das Saisonende

Vorschläge für die Schlussphase der Spielserie

Von Norbert Vieth

64

### AMATEURTRAINING

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

Theoretische Grundlagen einer zentralen konditionellen Leistungseigenschaft im Fußball

Von Jürgen Weineck

74

### TRAINERVEREINIGUNG

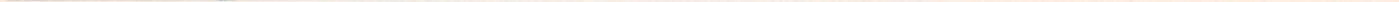
#### BDFL-News

74

# Jugendfußball in Brasilien

Ein Beitrag von Thomas Flath

FOTO: FLATH



*Brasilien ist das fünftgrößte Land der Erde, hat etwa 150 Millionen Einwohner, von denen fast 50 Prozent unter 20 Jahren alt sind. Der Fußball in Brasilien ist nicht nur die absolute Sportart Nummer 1, sondern überhaupt die Leidenschaft aller Brasilianer. Es existiert kein Dorf ohne „Fußballplatz“ und es vergeht kein Tag, an dem nicht Fußball gespielt wird.*

*Dieser Erfahrungsbericht basiert auf einer 3monatigen Trainertätigkeit in den Vereinen Atletico Mineiro (Minas Gerais) und Flamengo Rio de Janeiro von September bis November 1994.*

## Verbandsorganisation

□ Die einzelnen Staaten Brasiliens haben jeweils eigenständige Fußballverbände, die jedoch dem CBF – das entspricht dem DFB – unterstehen. Die Schwierigkeiten unter den einzelnen Fußballverbänden sind für die Fußballpraxis relativ unbedeutend. Die Erfahrungen in den beiden Vereinen lassen sich deshalb problemlos zusammenfügen. □ Neben dem Vereinsfußball gibt es den organisierten Strandfußball und den Hallenfußball. Viele Vereinsspieler spielen parallel in einem Strandteam oder im Hallenfußball.

## Fußballschulen

### Vereinseigene Fußballschulen

□ Als „Fußballschulen“ auf Vereinsebene lassen sich solche Angebote bezeichnen, die über den eigentlichen Spielbetrieb auf dem Großfeld hinausreichen. Dabei handelt es sich um den Hallenfußball. □ Parallel zum normalen Training wird den Spielern freigestellt, bei diesen Hallenfußball-Angeboten mitzumachen. Dieser Hallenfußball beginnt bereits im Alter von 6 Jahren, dagegen startet der „normale“ Vereinsfußball erst im Alter von 10 Jahren. □ Gespielt wird auf Kleinfeldern 5 gegen 5 mit einem kleinen Ball von der Größe eines Handballs. Auch hier gibt es Meisterschaften. □ Etwa 60 Prozent der 10- bis 14jährigen im Club Flamengo spielen parallel im Hallenfußball. Die Spieler bevorzugen allerdings eindeutig das Großfeldspiel.

### Fußballschulen außerhalb der Vereine

□ Diese Fußballschulen werden häufig von Firmen gesponsort (Beispiel: McDonalds-Fußballschule). Die Eltern der Spieler müssen eine monatliche Gebühr entrichten. Häufig wird ein Ex-Profi eingestellt, der hauptsächlich für das Training verantwortlich ist. □ „Zico“ hat im Dezember 1994 in Rio de Janeiro eine dieser Fußballschulen aufgemacht und wirbt dafür mit seinem Namen. □ In den meisten Fällen ist der Strand das Haupttrainingsgelände.

## Vereinsorganisation

### Jugendleitung

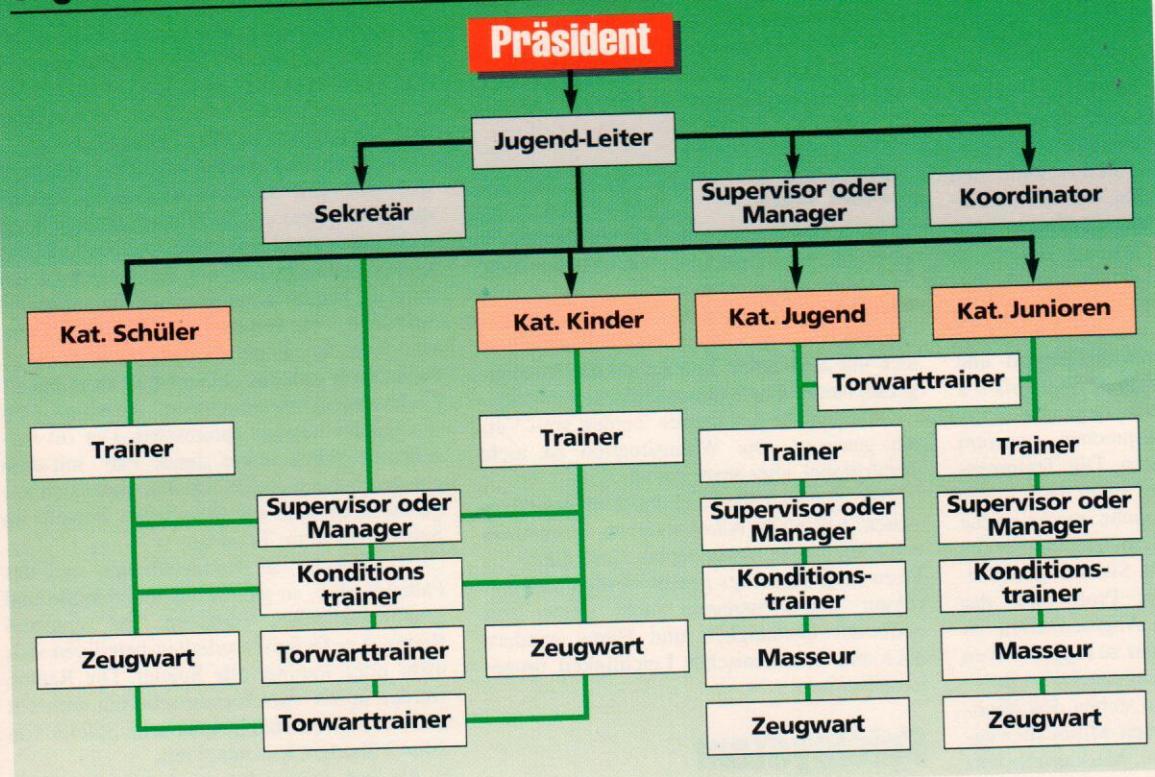
□ Der Vereinspräsident ist auch in der Jugendabteilung das höchste Organ. □ Die allgemeinen administrativen Aufgaben werden von einem Jugendobmann, einem Jugendkoordinator (meistens ein Ex-Profi), einem Jugendmanager und einem Sekretär übernommen.

### Altersklasseneinteilung

Die Jugendabteilung gliedert sich in Brasilien in 4 Kategorien:

1. **Schüler:** Altersklasse 10 bis 14 Jahren. Spielzeit: 2 x 25 Minuten
2. **Kinder:** Altersklasse 14 bis 16 Jahren. Spielzeit: 2 x 30 Minuten
3. **Jugend:** Altersklasse 16 bis 18 Jahren. Spielzeit: 2 x 40 Minuten
4. **Junioren:** Altersklasse 18 bis 21 Jahren. Spielzeit: 2 x 45 Minuten

## Organisation der Fußball-Jugendabteilung



### Organisation innerhalb der Altersklassen

- Es existieren keine Amateurmannschaften in den Profivereinen.
- Jede Kategorie hat einen eigenen Trainer, Konditionstrainer, Torwarttrainer, Manager, Masseur und Zeugwart. Sie sind bei jedem Training und Spiel präsent und arbeiten hauptamtlich für den Verein. Bei den Spielen betreut zusätzlich ein Arzt die Mannschaft.
- 40 bis 50 Spieler gehören einer Kategorie an. Bei Flamengo werden die Spieler zusätzlich nach Spielpositionen kategorisiert. Die Spezialisierung auf feste Spielpositionen beginnt bereits im Alter von 10 Jahren. In den meisten Fällen gliedert der Trainer die Mannschaft in ein Team A und ein Team B. Reine Jahrgangsmannschaften gibt es zum Teil in der Kategorie Schüler.
- Jeder Spieler, der dem Verein beitritt, wird einer ausgiebigen medizinischen Untersuchung durch zwei Vereinsärzte unterzogen. Anhand von Fragebögen wird sich außerdem ein Bild über die soziale und persönliche Situation des Spielers gemacht.

### Saisonverlauf

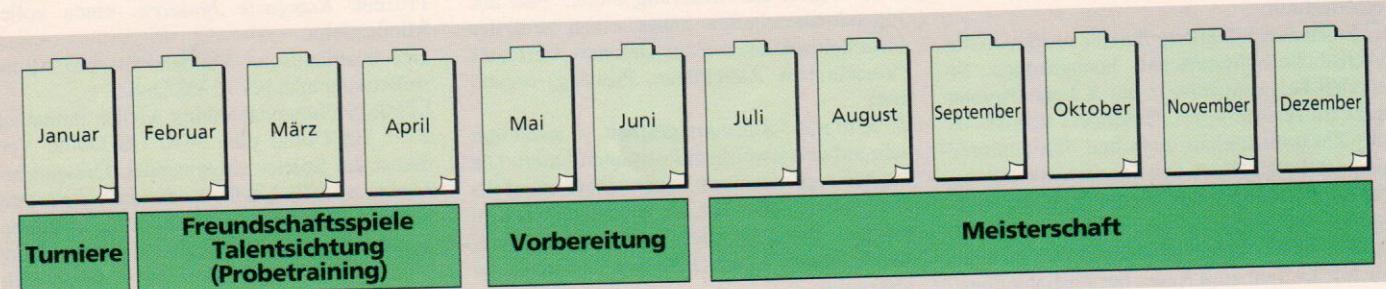
- Die Fußballverbände und der CBF haben in den vergangenen Jahren immer wieder Veränderungen hinsichtlich des Modus und des Zeitpunktes der Meisterschaften vorgenommen. Nur im Profifußball gibt es eine gesamtbrazilianische Meisterschaft.
  - Alle Jugendmannschaften tragen eine Meisterschaftsrunde im jeweiligen Staat aus. Der Staat Minas Gerais hat beispielsweise die Größe der Bundesrepublik Deutschland.
  - Im vergangenen Jahr verlief die Meisterschaft über 5 Monate im Zeitraum von Juli bis Dezember.
  - Dabei wird auf einen parallelen zeitlichen Verlauf der Meisterschaft der Junioren mit der Meisterschaft der Profis geachtet.
  - Für Juniorenmannschaften gibt es zusätzlich ein großes Turnier in São Paulo nach Ende der Meisterschaft.
- Aus Gesamtbrazilien qualifizieren sich dazu Mannschaften dieser Altersklasse, die innerhalb von 4 Wochen nach dem Modus einer Weltmeisterschaft den „inoffiziellen“ Meister Brasiliens ausspielen.

□ Begleitend zum Training werden 3 x jährlich Leistungstests in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit vom jeweiligen Konditionstrainer durchgeführt. Die Tests sind nicht auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand (Coopertest).

Sie dienen jedoch nur zur Leistungskontrolle und nicht zu diagnostischen Zwecken als Grundlage für eine Optimierung des weiteren Trainingsprozesses.

### Talentsichtung

- Die Talentsichtung erfolgt in erster Linie über das bei uns bekannte Probetraining. Über das ganze Jahr beteiligen sich Spieler für etwa eine Woche am Trainingsbetrieb der jeweiligen Mannschaft.
- In den Monaten Februar bis Mai sind dies etwa 3500 Spieler bei Atletico Mineiro und etwa 5000 Spieler bei Flamengo. Es gibt ein schier unerschöpfliches Potential an talentierten Fußballspielern, wobei nicht nur die Quantität der Spieler überrascht, sondern auch die Qualität des fußballerischen Leistungsvermögens.



## Trainingsorganisation

- Die Spieler werden mit dem vereinseigenen Bus zum Trainingsgelände gefahren.
- Das Trainingsgelände besteht aus einem Rasenplatz für die Profiabteilung und einem Rasenplatz für die Jugendabteilung. Für das Torwarttraining stehen zwei kleinere Rasenflächen zusätzlich zur Verfügung.  
Ein zweiter Rasenplatz, etwa 20 Autominuten entfernt, wird wechselweise von den Mannschaften genutzt. Die Platzverhältnisse sind dabei relativ schlecht.
- Zur Anlage gehört ein Kraftraum, in dem ein hauptamtlicher Rehabilitationstrainer mit allen verletzten Spielern arbeitet. Der Kraftraum wird insbesondere von den Jugend- und Juniorenspielern mit Begeisterung 2- bis 3 x wöchentlich nach dem Training genutzt.  
Die Trainingsgeräte entsprechen unserem Standard von vor 10 Jahren. Die Trainingsmethodik zum größten Teil leider auch.
- Es gibt eine umfangreiche medizinische Abteilung, von der bei jedem Training mindestens ein Arzt anwesend ist. Sie wird gleichermaßen von Spielern der Profi- wie der Jugendabteilung genutzt. Angeschlossen ist ein großes Schwimmbad, das zu regenerativen und rehabilitativen Zwecken genutzt wird.
- An Trainingsmaterialien stehen den Nachwuchstrainern alle bekannten Mittel (bewegliche Tore, genügend Bälle, Markierungshütchen, Trainingshemdchen...) zur Verfügung. Das trifft jedoch nur für die Großvereine zu.
- Des Weiteren gehören Besprechungsräume zur Anlage.
- Zu jedem Training wird den Spielern vom Verein die komplette Trainingskleidung inklusive Fußballschuhe und Duschzeug gestellt. Dies ist bei der finanziellen Situation der Spieler bzw. der Familien auch notwendig. Zudem wird den Nachwuchsspielern zu jedem Training ausreichend Trinkwasser zur Verfügung gestellt.
- In Städten, die an der Küste liegen, nutzen die Vereine auch den Strand als Trainingplatz. Die Kategorie Jugend des letztjährigen Vizemeisters Brasiliens „Vitoria“ in Salvador, Staat Bahia, trainiert beispielsweise auch aus Platzgründen 3 x wöchentlich am Strand.

## Trainingseindrücke

- In jeder Trainingseinheit findet isoliert ein Torwarttraining unter Leitung des Torwarttrainers statt.
- Alle Spieler aller Altersstufen sind äußerst engagiert beim Training. Selbst beim harten Konditionstraining ohne Ball ist die Eigenmotivation sehr hoch. Trotz der lockeren brasilianischen Mentalität arbeiten alle konzentriert mit.
- Besonders talentierte Spieler werden in die nächsthöhere Mannschaft hochgezogen. So spielen beispielsweise 2 bis 3 Jugendspieler stets im Juniorenteam. Besonders intensiv ist die Zusammenarbeit zwischen den Junioren und den Profis. Nach den Sonntagsspielen findet am Montag regelmäßig ein Spiel des Restkaders der Profis gegen das Juniorenteam statt. 3 bis 5 Spieler im Jungenalter gehören auch jedes Jahr zum Kader der Profiabteilung.

So rekrutiert sich der 30köpfige Kader der Profimannschaft von Flamengo in der Saison 1994 aus 24 Spielern, die bereits in der eigenen Juniorenmannschaft spielten.

□ Zur Erläuterung der Trainingszeiten ist zu sagen, daß der Schulunterricht oder die Ausbildung ab der Kategorie Jugend am Nachmittag erfolgen.

## Internat

- Jeder Großverein unterhält ein Internat, in dem Spieler ab dem 14. Lebensjahr die Möglichkeit haben, zu wohnen.  
Knapp 50 Prozent der Spieler machen davon Gebrauch. In den meisten Fällen handelt es sich um auswärtige Spieler, da das Einzugsgebiet beider Clubs Gesamtbrasiliens umfaßt.
- Alle anfallenden Kosten werden vom Verein getragen. Die Wohnsituation ist nicht komfortabel, aber ausreichend.
- Alle Spieler haben sich an feste Regeln zu halten. Beispiele: Alkoholverbot, Besuch nur nach Absprache, Ausgang bis 22.30 Uhr.  
Dazu muß allerdings gesagt werden, daß mit diesen Verhaltensregeln nicht immer mit deutscher Genauigkeit und Härte, sondern auch mit brasilianischer Leichtigkeit umgegangen wird.

## Spielsystem

- Die Hälfte aller Mannschaften spielt in dem von der Weltmeisterschaft bekannten 4-2-2-System mit 2 Viererketten und 2 Stürmern. Die andere Hälfte in einem 4-3-3-System, mit einer Viererkette in der Defensive, 3 Mittelfeldspielern und 3 Stürmern oder als Variante der Viererkette in der Defensive, den 3 Mittelfeldspielern, 2 Stürmern und 1 hängenden Stürmer bzw. offensiven Mittelfeldspieler.
- Wie gespielt wird, entscheidet der Trainer, es gibt keine Vorgaben vom Verein.
- Auffällig waren folgende Verhaltensweisen innerhalb der Spielsysteme:

1. Von den beiden Innenverteidigern hat ein Spieler die Aufgabe, gegebenenfalls in die Liberorolle zu rücken.
2. Die beiden Außenspieler der Viererkette stehen bei Ballbesitz des Gegners nicht stets auf einer Linie mit den beiden Innenverteidigern, sondern orientieren sich klar zu Gegenspielern. Bei Ballbesitz schalten sie sich immer mit in die Offensive ein.
3. Je nach vorhandenem Spielertyp werden die Mittelfeldspieler taktisch variabel eingesetzt. In den wenigsten Fällen spielen die Mittelfeldspieler auf einer Linie. Es gibt klare Aufteilungen, wer verstärkt in der Defensive und in der Offensive spielt und wer bei eigenem Angriff als Sicherung bleibt. Fast alle Jugendmannschaften haben einen zentralen Mittelfeldspieler, der das Defensiv-Verhalten (Verschieben, Attackieren, Pressing) organisiert.
4. Wird mit 3 Stürmern gespielt, so sind diese sehr auf den jeweiligen Positionen fixiert. Die beiden Außenstürmer haben dabei ebenfalls Defensivaufgaben auf der jeweiligen Seite zu erfüllen. Bei 2 Stürmern haben sie alle Freiheiten, sowohl in der Offensive als auch in der Defensive.

## Die Art des Fußballs

- Hauptmerkmal und -element der Spielweise ist das Einzelspiel. Für einen brasilianischen Fußballer beginnt das Spiel erst bei eigenem Ballbesitz. Es agiert meist nur der Spieler am Ball. Deshalb wollen die Spieler sich auch so spät wie möglich vom Ball trennen.
- Wenn ein Paß gespielt wird, dann meist der Kürzeste. Ein raumüberwindendes Zusammenspiel sowie ein Spiel ohne Ball sind nur recht selten zu beobachten.
- Ein Lieblingsspiel der Brasilianer ist das Spiel 11 gegen 11 auf einem halben Spielfeld auf kleine Tore von etwa 1 bis 2 Metern Breite, so daß die Spieler permanent gezwungen sind, zu dribbeln und das „Einzelspiel zu pflegen“.
- An einem zielgerichteten Abschluß sind die Spieler weniger interessiert. Der oft verpaßte Torschuß sowie „letzte Paß“ mit dem entsprechenden Spielverhalten sind auch die größte Schwäche der Brasilianer. Sowohl im Spiel als auch im Training.
- So schlecht das Raumverhalten und das Paßspiel sind, so gut ist das individuelle und gruppentaktische Verhalten auf engstem Raum. Am Defensivverhalten beteiligen sich mehr oder weniger alle Spieler. Die Räume werden durch Verschieben sehr eng gemacht und der ballführende gegnerische Spieler von 2 bis 3 Spielern hart attackiert.
- Ab dem Jugendalter wird der körperliche Einsatz im Spiel sehr viel höher. Die Spieler sind physisch sehr gut ausgebildet, so daß der Einsatz über 90 Spielminuten nicht nachläßt. Manche wirken wie Kraftsportler.
- In dieser Altersklasse fallen jedoch einige technische Fehler bei der Ballkontrolle und beim Paßspiel unter hohem Tempo auf.
- Die Kameradschaft auch auf dem Platz ist sehr gut. Fehlverhalten wird nicht kritisiert. Vor und nach den Spielen bilden die Spieler einen Kreis, fassen sich an den Händen, berühren mit den Füßen die Füße der Nachbarn und beten laut und aus tiefstem Herzen gemeinsam. Ein ergreifendes Erlebnis. Vor dem Spiel dient dies insbesondere der gemeinsamen Konzentration auf das bevorstehende Spiel. Die Spieler sind wirklich mit Leib und Seele dabei, unabhängig von der jeweiligen Religiosität.

## Finanzielle Aufwendungen

- Jeder Spieler ab der Kategorie Kinder erhält einen Verdienst:  
*Kategorie Kinder:* 40 Prozent vom brasilianischen Mindestlohn. *Kategorie Jugend:* 50 Prozent. *Kategorie Junioren:* einen vollen Mindestlohn.  
Der brasilianische Mindestlohn pro Monat steht momentan bei 75 US Dollar.
- Für die Jugendabteilung werden monatlich 8772 US Dollar plus 3670 US Dollar Verdienst der Spieler aufgewendet. Des Weiteren kommen 12090 US Dollar für das Spielerinternat und die schulische Ausbildung der Spieler hinzu. Die Angaben beziehen sich auf den Monat Juli 1994 des Vereins Atletico Mineiro.

## Kategorien im Überblick

### 1. Kategorie: Schüler

#### Trainingshäufigkeit:

2- bis 3x pro Woche

#### Trainingszeit:

nachmittags

#### Trainingsdauer:

120 bis 180 Minuten

#### Trainingsinhalte:

- vorwiegend Spiel 11-11

#### Auffälligkeiten:

Es fällt auf, daß in Brasilien wie in Deutschland, die weniger gut ausgebildeten Trainer in der Altersklasse der 10- bis 14jährigen arbeiten. Die finanzielle Honorierung ist ebenfalls sehr gering. Die individuellen technischen Fertigkeiten der 12jährigen sind nahezu perfekt.

Das Umsetzen der technischen Fertigkeiten in spieltaktische Handlungen, besonders im Zusammenspiel, weist jedoch ganz gravierende Mängel auf. Die Trainer können aus einer Vielzahl hochtalenter Spieler auswählen. So umfaßt der Kader von Atletico Mineiro 48 Spieler, der von Flamengo 80 Spieler. In der Meisterschaft gibt es meist nur 2 bis 3 ernsthafte Konkurrenten. Viele Spiele werden zweistellig gewonnen.

### 2. Kategorie Kinder

#### Trainingshäufigkeit:

3- bis 4x pro Woche

#### Trainingszeit:

nachmittags

#### Trainingsdauer:

90 bis 120 Minuten

#### Trainingseinheiten:

- 20 bis 30 Minuten „Kondition“ zu Beginn jedes Trainings unter Leitung des Konditionstrainers

- 1 x pro Woche Spiel 11-11 über 2 x 30 Minuten

- Einfache Torschußübungen mit und ohne Gegenspieler
- Trainingsspiele im halben Spielfeld, z.T. mit Kontaktbegrenzung, meist auf sehr kleine Tore
- Standardsituationen

#### Auffälligkeiten:

Die Spiele in dieser Altersklasse sind am schönsten anzuschauen. Die Spielhärte ist relativ gering, so daß die technischen Fertigkeiten gut zur Geltung kommen. Gruppentaktisches Spielverhalten wird von den Spielern gut realisiert, obwohl es im Training nicht geschult wird.

### 3. Kategorie: Jugend

#### Trainingshäufigkeit:

4 x pro Woche

#### Trainingszeit:

vormittags 8.00 Uhr

#### Trainingsdauer:

150 bis 180 Minuten

#### Trainingsinhalte:

- 60 bis 70 Prozent als reines Konditionstraining
- Parteispiele im halben Spielfeld auf kleine Tore
- Spiel Abwehr gegen Angriff
- Spiel 11-11
- Einfaches Torschußtraining mit/ohne Gegner
- Einfache technische Übungen mit Ball

#### Auffälligkeiten:

Sehr auffällig ist der hohe Anteil des Konditionstrainings. Sehr viele Trainer sind der Auffassung, daß die physischen Fähigkeiten das große Manövren der brasilianischen Fußballer sind.

### 4. Kategorie: Junioren

#### Trainingshäufigkeit:

4- bis 5 x pro Woche

#### Trainingszeit:

vormittags 8.00 Uhr, gelegentlich bzw. zu Trainingsspielen 15.00 Uhr

#### Trainingsdauer:

90 bis 120 Minuten

#### Trainingsinhalte:

- Mannschaftstaktische Spielformen
- Technisch -taktische Übungsformen
- Komplexes Torschußtraining
- Spieltraining
- Regenerationstraining
- Trainingsspiele gegen den Reservenkader der Profimannschaft

# Fußball



# Total!

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



**ASM Hit!**

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



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

Exklusivvertrieb für Deutschland, Österreich und Schweiz:

**LEISURESOFT**

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

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

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

Croteam/  
Black Legend Software.

Fr. 23:00 u. So. 21:50 im *DSF*.

# MITTENDRIN statt nur dabei.



HATTRICK



**HATTRICK.** Das große Fußball-Magazin.  
Alles über **Tore, Tricks & Trajner, Profis, Stars**  
und Prominente. Die **Bundesliga** komplett.  
Im Deutschen SportFernsehen.

**DSF**

Als im vergangenen Jahr die Jugendmannschaften eines Bundesligaclubs in fast allen Altersklassen den Meistertitel erspielten, wurde diesem Club die „beste“ Jugendarbeit zugesprochen.

Der Sieg, der Spielerfolg als Bewertungskriterium für Talentförderung!

Doch solche Mannschaftserfolge müssen sich fast zwangsläufig dort einstellen, wo Jahr für Jahr die besten Nachwuchsspieler der näheren und teilweise auch weiteren Umgebung zusammengeholt werden.

Es ist bei weitem nicht alles Gold was als Titelmedaille glänzt.

Mit Blick auf viele Fehlentwicklungen gerade auch im Jugend-Spitzenbereich drängt sich die Frage auf: Wird Talentförderung von den Vereinen wirklich als ein pädagogisch ausgerichteter Auftrag an die Jugendarbeit mit seinen Trainern und Betreuern aufgefaßt und betrieben? Oder ist „Talentförderung“ nur noch eine wohlklingende Fassade vereinspolitischen Prestigedenkens?

Foto: HORST MÜLLER



# Talent-Förderung oder Talent-Nutzung

Der talentierte Jugendfußballer im Fadenkreuz von Ausbildung und Erfolgsdenken. Ein Beitrag von Detlev Brüggemann

## Ein Blick in die Praxis der Talentförderung

Wenn in der niederrheinischen Sportschule Duisburg-Wedau jedes Jahr über 300 Nachwuchstalente der 14-, 15- oder 16jährigen Fußballer bei den DFB-Sichtungsturnieren der 21 Landesverbände tagelang die Visitenkarte abgeben, sprechen Insider gern vom Fußballfest der Jugend.

Die Sportschule wird als „Fußball-Mekka“ für den Nachwuchs gepriesen. Und in der Tat – aus allen Teilen unseres Landes „pilgern“ Fachleute, Experten, Bundesligatrainer oder deren Assistenten und zahllose sogenannte Talentsichter der Clubs aus dem bezahlten Fußball gen Duisburg, machen sich an den mit reizvollen Jugendmatches vollgespickten Spieltagen ein Bild vom Leistungsstand jedes einzelnen Jahrgangs, täglichen Notizen und halten Ausschau nach dem einen oder anderen Spieler, der noch nicht in den Farben eines Bundesligaclubs spielt oder aus anderen Gründen für den eigenen Nachwuchsbereich gewonnen werden könnte.

Auf den ersten Blick eröffnet sich hier ein ideales Entwicklungsparadies für die jungen deutschen Fußballtalente.

Ein frühzeitiger Wechsel zu einem Großverein – und die optimale Förderung der Fähigkeiten und Tugenden des Talents, wie sie jeder Club in bunten Farben auf seine Fahnen schreibt, scheint gesichert.

Dazu ein Sichtungs- und Fördersystem im Lande, um das uns andere Sportarten ebenso beneiden wie die Fußballverbände in der ganzen Welt. Unter diesen Voraussetzungen sollte angenommen werden, daß die deutsche Nachwuchsschmiede boomt.

Doch von Jahr zu Jahr wird intern, aber auch öffentlich immer lauter über einen spürbaren Verfall des Leistungsniveaus der Nachwuchstalente diskutiert. Eigentlich Anlaß genug zu kritischer Besorgnis.

Verfügen wir nicht mehr über ausreichend Talente? Mit Blick auf erfreuliche Entwicklungen bei den Jüngsten (F- und E-Junioren) ist diese Frage schlichtweg zu verneinen.

Also – was wird aus unseren 6- bis 8jährigen? Wie sieht die Förderung der jungen Talente heute in der Praxis wirklich aus?

# PROBLEM 1

**Von Saison zu Saison wiederholt sich das „Schauspiel“ der Talentgewinnung für die großen Clubs. Neue Spieler, neue Talente, vermutliche Verstärkungen werden herangeholt.**

**Durch diese Kader-Umstellungen finden sich viele Nachwuchsspieler, die in der Vergangenheit zu diesem Verein wechselten, auf der harten Ersatzbank wieder. Für viele Talente entfällt damit die regelmäßige Spielpraxis im „Top-Team“ als Grundstein einer kontinuierlichen Leistungsentwicklung.**

**Das Leitziel einer optimalen Förderung der einzelnen Fußballtalente wird damit oft nicht verwirklicht. Warum „bewirbt“ sich ein Spartenclub unter diesem Blickwinkel jede Saison um immer neue Talente?**

**Dieser „Verdrängungsprozeß“ wird um so interessanter, je früher eine Talentwerbung einsetzt. Nur eine ganz geringe Quote der DI-Jugendlichen eines Vereins erreicht die AI-Juniorenmannschaft.**

## Der Run zu den großen Clubs

□ Von Jahr zu Jahr beginnt gegen Ende einer Spielzeit eine rege Talentwanderung.

Die begabtesten jungen Fußballer zieht es zu den namhaften, zu den größeren Clubs in der näheren oder auch weiteren Umgebung.

□ Alle folgen dabei dem gleichen Antrieb: Sie haben die Überzeugung, in einem größeren Verein, in einem Verein, dessen Juniorenmannschaften in den höheren bzw. höchsten Juniorenligaspielen, eine effektivere, umfangreichere sportliche Förderung zu erhalten, die eine optimale Entwicklung des eigenen fußballerischen Talents sichert.

□ Daß das eigene Talent solchen Ansprüchen genügt, wird in der Regel unkritisch einfach vorausgesetzt: Da ist der jugendliche Traum von einer späteren Profikarriere, da ist das überehrgeizige Familienmanagement der Eltern.

□ Darüber hinaus sind da aber auch die verlockenden Angebote und Versprechungen, die oft von den Vereinen für den Fall eines Wechsels gemacht werden.

Diese beginnen schon bei der kostenlosen sportlichen Einkleidung des Jungen – ohne Zweifel für manche Eltern eine nicht zu unterschätzende Entlastung des Haushaltsetats.

Aber auch die sportlichen Argumente, die von den großen Clubs für einen Vereinswechsel vorgebracht werden, sind vielfältig: Da wird ein gezieltes individuelles Training mit anderen Talenten von ausgebildeten qualifizierten Fußballtrainern versprochen, das eine sportliche Weiterentwicklung sicherstellen soll. Ein weiterer Leistungsschub wird aufgrund der Wettkämpfe in höheren Spielklassen vorhergesagt, gegen eine weitaus leistungsstärkere Konkurrenz möglicherweise sogar auf internationaler Ebene.

□ Das sportliche Argument einer besseren sportlichen Förderung im Mit- und Gegeneinander von leistungsstarken und -stärkeren Alterskameraden ist unstrittig und stichhaltig, falls diese Bedingungen nun auch für die restlichen „Ausbildungsjahre“ im Juniorenfußball konsequent und dauerhaft durchgehalten werden (können)!

Es kommen allerdings Zweifel auf, wenn über mehrere Jahre hinweg dieses sich von Saison zu Saison wiederholende „Schauspiel“ der Talentgewinnung für die großen Clubs verfolgt wird. Denn nicht nur einmal wird auf diese Weise für einen bestimmten Jahrgang ein Kader an Talenten zusammengestellt. Sondern für jeden Jahrgang bemühen sich von Serie zu Serie Späher, Jugendkoordinatoren oder besonders rege Vereinsjugendtrainer, neue Spieler, neue Talente, Verstärkungen heranzuholen.

□ Auf den ersten Blick ist diese wiederholte Talentsichtung und -werbung durchaus nachvollziehbar und verständlich, ist doch jeder Verein, jeder Trainer bemüht, mit einer möglichst starken Mannschaft in die neue Spielzeit zu starten. Für die „alten Neuen“ macht dieser Sog nach Talenten allerdings weniger Sinn. Denn das zeigt ein einfaches Rechenbeispiel auf, das die Entwicklung und Zusammenstellung einer Mannschaft über einige Jahre hin-

weg veranschaulicht: Gewinnt ein Club z.B. ab den jüngeren B-Junioren für einen bestimmten Jahrgang von Saison zu Saison 4 neue Spieler – und das ist erfahrungsgemäß keine Seltenheit – so hat dies bereits im dritten Jahr zur Folge, daß dann entweder einer der „Neuen“ oder eines der in den Jahren zuvor geworbenen Talente zum Auswechselspieler „gefördert“ (oder befördert) werden muß. Bereits in seinem ersten A-Juniorenjahr findet sich also ein einst mit viel Enthusiasmus gewechseltes Nachwuchstalent auf der harten Ersatzbank wieder.

□ Zum mindesten für diesen Jungen entfällt nun zwangsläufig die regelmäßige Spielpraxis im „Top-Team“ als Grundstein der versprochenen umfassenden Talentförderung.

□ Dieser „Verdrängungsprozeß“ verschärft sich weiter, wenn die gezielte Talentwerbung nicht erst mit den B-Junioren, sondern zu einem noch früheren Zeitpunkt einsetzt, wie es oft die Regel ist. Denn in vielen Fällen werden bereits im Alter von 11 und 12 Jahren die scheinbar besten Jungen von den Vereinen umworben bzw. in diesem Altersbereich setzt auch von der Seite der Nachwuchsspieler und deren (oft überhauptgeizigen) Eltern ein Run auf die größeren Vereine ein.

□ Diese Ansammlung an Fußballtalenten in einigen wenigen Vereinen führt sogar dazu, daß zahlreiche talentierte Nachwuchsfußballer als Jungjahrgänge in den I. Juniorenmannschaften der Spitzenclubs gar nicht oder nur sporadisch in den leistungsfördernden Wettkämpfen zum Einsatz kommen, obwohl sie fußballerisch so stark sind, um innerhalb der Jahrgangsauswahl eines Fußballverbands mitzuspielen und mitzutrainieren.

□ Dabei ist den verantwortlichen Jugendtrainern nicht mal ein Vorwurf zu machen. Immerhin stehen in den 1er-Mannschaften zahlreiche talentierte (auch Auswahl-) Spieler der älteren Jahrgänge, an deren Leistungsvermögen die Jüngeren nur selten auf Anhieb herankommen können.

□ Diese Anhäufung der Besten wäre legitim, wenn im Jugendbereich ausschließlich der mannschaftliche Erfolg, Titel und Siege der Maßstab sein dürften. Das darf aber nicht sein. Das Leitziel muß eine optimale Entwicklung des einzelnen Fußballtalents sein!

Und unter diesem Blickwinkel führt die Konzentration zu vieler entwicklungsfähiger Nachwuchsspieler in einigen wenigen Clubs in eine Sackgasse: Denn durch diese einzigartige Konstellation „verlieren“ viele Talente als Jungjahrgänge eher sportlich als daß sie sich kontinuierlich weiterentwickeln könnten.

□ Warum genügen sie nach ein- bis zweijähriger Förderung im Verein plötzlich nicht mehr den Ansprüchen dieses Clubs und seines Trainers? Warum „bewirbt“ sich ein Spartenclub jedes Jahr um neue Talente? Wenn die propagierte individuelle Förderung seiner aktuellen Talente hält, was sie verspricht, müßte der geförderte Spieler nach einem Jahr sportlicher Schulung auf höherem Niveau den „Neuen“ doch in vielen Dingen voraus sein.

□ Oder ist Talentförderung tatsächlich nur ein Deckmantel für eine viel zu kurzsichtige „Erfolgspolitik“ auch im Bereich der Nachzubildenden im Nachwuchsfußball?

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

# PROBLEM 2

**Viele Top-Jugendmannschaften der großen Clubs sind den gegnerischen Teams oft haushoch überlegen. Durchschnittliche Leistungen der Einzelspieler reichen vollkommen aus, um Woche für Woche sichere Siege einzustreichen.**

**Nur ein Spielen und Trainieren am oberen Leistungslimit stellt jedoch kontinuierliche individuelle Verbesserungen sicher.**

**Selbstüberschätzung, eine mangelhafte Einstellung, ein geringes Durchsetzungsvermögen, ein zu schnelles Resignieren bei plötzlichen Schwierigkeiten und Niederlagen sind weitere negative Folgen dieser vielen „leichten“ Siege im Nachwuchsbereich.**

## Glanz oder Fluch der „leichten“ Siege

□ Zweifellos wird ein talentierter junger Spieler durch Training und Spiel mit und gegen gleichstarke und leistungsstärkere Spieler auf höherem Niveau und intensiver lernen können, als es in einer Mannschaft möglich wäre, in der die meisten Mitspieler aufgrund spieltechnischer Mängel zahlreiche Elemente des guten Fußballs nicht ausführen können.

In kaum einer anderen Ballsportart wird die Abhängigkeit der Leistung und des Erfolges des Einzelnen von der Einstellung wie auch vom Leistungsvermögen der Mitspieler derart spürbar und deutlich wie im Fußballspiel.

□ Die Anforderungen an den Einzelspieler werden dagegen in einer Mannschaft geringer, die allein von der personellen Zusammensetzung her dem Gegner von vornherein deutlich überlegen ist! Allein die höhere Zahl an Eigenfehlern durch die gegnerischen Spieler sichert für die Top-Juniorenteams fast automatisch den Sieg im Meisterschaftsspiel. Der Einzelne muß erst gar nicht an seine tatsächliche Leistungsgrenze gehen, um mit seiner Mannschaft erfolgreich zu bleiben.

□ Spielen und Trainieren am eigenen oberen Leistungslimit stellt jedoch eine wichtige Voraussetzung für eine kontinuierliche individuelle Verbesserung dar.

Wer im Training oder Wettkampf beispielsweise als sicherer 2 Meter-Hochspringer stets nur 1,80 Meter bewältigen muß, wird nur schwerlich seine individuelle Bestmarke übertreffen. Nicht zu Unrecht klagen heute Insider bis hin zu den DFB-Trainern gerade bei denjenigen Talenten über ein mangelhaftes Durchsetzungsvermögen und eine zu geringe Zweikampfstärke, die im Verein zusammen mit zahlreichen (ebenfalls von anderen Clubs geholten) Talenten Woche für Woche um relativ mühe los zu gewinnende Meisterschaftspunkte spielen dürfen (oder müssen).

□ Wer will einem jungen Nachwuchsspieler verübeln, wenn er angesichts dieser vielen

überlegenen Spielerfolge in der Meisterschaft bald zu der Überzeugung kommt (kommen muß), „genug zu können“?

□ Oft wird diese Selbstüberschätzung der Jugendlichen noch zusätzlich durch völlig unrealistische und übertriebene Lobeshymnen von „Schulterklopfern“ aus dem Vereinsumfeld forciert.

Wer vermag heutzutage einem aufstrebenden Talent angesichts dieser zahlreichen „engagierten“ Einflüsse aus dem Umfeld noch einsichtig und verständlich machen, daß es trotz eines deutlichen Erfolgs seiner Mannschaft gemessen an seinen eigentlichen Fähigkeiten keine zufriedenstellende Leistung erbracht hat? Nur wenn sich ein Nachwuchsspieler aber möglichst oft an seiner wirklichen Leistungsgrenze bewegt, kommt es tatsächlich zu einer optimalen Entwicklung seiner sportlichen Begabungen.

□ Welchen ungleich umfassenderen Herausforderungen in sportlicher, aber auch sozialer und persönlichkeitsorientierter Sicht sieht sich dagegen ein Talent innerhalb einer Juniorenmannschaft gegenüber, in der ein überdurchschnittlich leistungsstarker Spieler mehr als nur für „einen“ spielen, laufen und kämpfen muß, will er mit seiner Truppe erfolgreich sein? Dort muß sich der begabte Nachwuchsspieler nicht selten mit zwei und mehreren Gegenspielern auseinandersetzen, die nach dem uralten taktischen Rezept verfahren, den Leistungsträger der gegnerischen Mannschaft „auszuschalten“.

Es gilt für so ein Talent in einem „kleineren“ Verein, Niederlagen zu verarbeiten, mit Fehlern und Mängeln schwächerer Mitspieler positiv umzugehen, für sie Mitverantwortung zu tragen, nicht selten auch die eigene Bestleistung unter mißlichen Spiel- und Trainingsbedingungen zu erbringen.

□ Mit Blick auf diese Tendenzen im Jugendbereich überraschen die in letzter Zeit zu hörenden Klagen über eine mangelhafte Einstellung und fehlende Selbstkritik bei den heranwachsenden National- und Bundesligaspieler von morgen weit weniger.

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

### Ich abonneiere **fußballtraining**

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

ab Heft \_\_\_\_\_ /Jahr \_\_\_\_\_ (frühstmöglicher 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. \_\_\_\_\_

# PROBLEM 3

**Die Bildung immer „höherer“ Spielklassen im Jugend- Spitzenspielbereich ist kein Rezept für eine optimale, effektivere und vor allem altersangemessene Talentförderung.**

**Denn die Reisen zu den Auswärtsspielen werden länger, die sonstige Freizeit und vor allem das Zeitbudget für die schulische/berufliche Ausbildung werden weiter beschnitten.**

**Ein weiteres Problem ist die „Inflation an Wettspielen“ durch (internationale) Nachwuchsrunden, Juniorenturniere im In- und Ausland, sonstige Testspiele usw.**

**Zu viele Spiele in kurzen Abständen verkehren den Stellenwert von Training und Spiel.**

## Die verhängnisvolle Abwertung von Wettspielen

□ Die Forderung ist nicht neu. Schon seit Jahren macht der Ruf nach immer „höheren“ Spielklassen seine Runde: die spielstärksten Teams sollen in einer Liga zusammengefaßt werden – heute noch national, morgen international.

Als Argument wird der heere Vorsatz einer intensiveren Talenteförderung durch Spiele gegen leistungsgleiche Gegner ins Feld geführt. □ Doch viele Probleme werden dabei verkannt: Die Reisen zu den einzelnen Spielorten werden länger, die Zeit, die den jungen Nachwuchsspielern für eine solide und gründliche beruflich/schulische Ausbildung bleibt, wird immer weiter beschnitten.

□ Diese Entwicklung ist umso fataler, wenn die äußerst geringe Quote an Talenten bedacht wird, die tatsächlich in ferner Zukunft einmal den eigenen Lebensunterhalt mit dem Fußballspielen verdienen kann. Schließlich bilden nur die 38 deutschen Proficlubs 38 „Fußball-Arbeitsstätten“. Und in diesen Profivereinen kann nicht einmal jedes Jahr für einen Nachwuchsspieler aus verschiedenen Gründen ein „Arbeitsplatz“ freigemacht werden.

□ Die weitaus meisten Nachwuchsspieler werden also später das eigene Leben auf einer möglichst fundierten schulischen und beruflichen Ausbildung aufbauen müssen.

□ Internationale Nachwuchsrunden, attraktiv besetzte Juniorenturniere im In- und Ausland und spektakulär anmutende Reisen in ferne

Länder vermitteln zwar Erfahrungen mit anderen Spielweisen.

Doch auch hier wird vieles übertrieben: Statt einmal pro Woche treten die Talente nicht selten innerhalb von 8 Tagen durchschnittlich zu 2 bis 3 Wettspielen gegen andere Mannschaften an.

□ Dabei sollte so ein Wettspiel im ursprünglichen Sinne für den Lernenden, den Nachwuchskicker, eine Art Leistungstest bedeuten. Was er im Training übt, was er durch praktische und theoretische Unterweisung kennengelernt hat, probiert er im Wettkampf. Der Trainer beobachtet seine Fortschritte, Defizite und Kenntnislücken und gestaltet danach (in Verbindung mit den längerfristigen altersbedingten Schulungsaufgaben) die nächsten Trainingseinheiten, bis der nächste Test eine neue Leistungsbestimmung zuläßt.

□ Bei 2 oder sogar mehr Wettspielen innerhalb von einer Woche bleiben dem Trainer jedoch zwischen den Spielen kaum mehr als 2 bis 3 Tage Zeit für erforderliche regenerative Trainingsinhalte. Wann und wie will er seine Erkenntnisse aus dem Spiel in der Trainingspraxis aufarbeiten, technische und taktische Dinge in kleinen und größeren Spielgruppen schulen und vervollkommen, also genau jene Arbeit leisten, die eine individuelle sportliche Förderung ausmacht?

□ Zu viele Spiele in kurzen Abständen verkehren für den Nachwuchsspieler bald den Stellenwert von Training und Spiel. Das Spiel ist nicht mehr etwas Besonderes, sondern nur noch Routine. Wen wundert es da, wenn die positive Vorfreude, die innere Spannung der hoffnungsvollen Junioren vor einem Spiel, die eigenmotivierte Grundeinstellung zum und im Wettspiel als wesentliche Voraussetzung für einen effektiven und dauerhaften Lernerfolg verloren gehen? – Das Spiel ist nur noch eine Pflichtaufgabe im Kopf des Talents.

Eine optimale Spielfreude – Grundlage für ein engagiertes, kreatives und risikofreudiges Spiel – stellt sich nicht ein. Darüber hinaus ist das erhöhte Verletzungsrisiko nicht zu verkennen.

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

## Allgemeine Sportfachliteratur

### Gymnastik, Aufwärmen

**Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 36,80**

**Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht, 173 Seiten DIN A5 **DM 18,80**

**Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo) 208 Seiten **DM 12,90**

**Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen 320 Seiten **DM 16,80**

**Maehl, O./Hönke, O.:** Aufwärmten. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

**Preibsch/Reichardt:** Schon-Gymnastik, 104 Seiten **DM 24,80**

**Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching, 122 Seiten **DM 19,80**

**Spring, u.a.:** Dehn- und Kräftigungs-gymnastik, 142 Seiten **DM 28,00**

### Konditions- und Krafttraining

**Seibert:** Perfektes Körpertraining, 160 Seiten **DM 24,80**

**Gain:** Muskelkraft durch Partnerübun-gen **DM 12,90**

**Grosser/Herbert:** Konditionsgymna-stik, 119 Seiten **DM 29,80**

**Grosser, u.a.:** Konditionstraining, 170 Seiten **DM 26,00**

**Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trai-ningsprogr.), 160 S. **DM 24,00**

**Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten **DM 12,90**

**Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstrai-ning (rororo), 429 S. **DM 16,80**

**Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 19,80**

**Radcliffe/Farentinos:** Sprungkrafttrai-nining, 136 Seiten **DM 24,00**

### Sportmedizin

**Ehrich/Gebel:** Aufbaustraining nach Sportverletzungen. 3., völlig überarbeitete Neuauflage **DM 37,80**

**Forgo:** Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen, 253 S. **DM 42,00**

**Geiger:** Überlastungsschäden im Sport. Entstehung, Diagnose, Therapie. 221 Seiten **DM 38,00**

**Hinrichs:** Sportverletzungen Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,80**

**Müller-Wohlfahrt u.a.:** Süße Pille – Verletzt, was nun? 172 S. **DM 17,50**

**Kempf:** Die Rückenschule, 256 Seiten **DM 14,80**

**Kuprian u.a.:** Sport-Physiotherapie, 536 Seiten **DM 98,00**

**McLatchie:** Verletzungen im Kampfsport, 248 Seiten **DM 34,80**

### Kleine Spiele

**Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemein-schaft), 460 Seiten, Neuauflage. **DM 48,00**

**Fluri, H.:** 1012 Spiele und Übungsfor-men in der Freizeit, 240 S. **DM 28,80**

**Ketelhut/Brünner:** Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer, 134 Seiten **DM 16,80**

**Löscher:** Kl. Spiele für viele **DM 9,90**

**Schubert, Renate u.a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartotheke), 80 Doppel-karten **DM 34,80**

**Schubert, Renate u.a.:** Lauf- und Ab-schlagspiele (Spiele-Kartotheke), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

**Rammler/Zöll:** Kleine Spiele – wozu? 144 Seiten **DM 24,80**

# PROBLEM 4

## Die große Investition: Talentförderung

**■ Die Profivereine fördern die eigene Nachwuchsarbeit mit erheblichem finanziellen Aufwand.**

**■ Punkt- und Siegprämien, eine Top-Sportausrüstung, „feudale“ Trainingslager, eine umfassende sport-medizinische Versorgung sind fast der Standard im Jugend-Spitzenbereich.**

**■ Trotz (oder gerade wegen) dieses optimalen Ausbildungs-Umfeldes ist eine spürbare sportliche Interessenlosigkeit der Nachwuchstalente zu beklagen. Anstatt „verbissen“ zu üben und sich in Training und Spiel selbst bis an die eigenen Leistungsgrenzen zu fordern, breiten sich Selbstzufriedenheit und Selbstüberschätzung aus. Aufwendungen und Anstrengungen des Vereins werden als Selbstverständlichkeit mißverstanden.**

**■ Zufriedene Menschen verlieren leicht die Motivation zu noch größeren Leistungen. Diese Einstellungen erschweren die Nachwuchsarbeit und bremsen den stetigen Leistungs- und Lernfortschritt der Talente.**

□ Mit erheblichem finanziellen Aufwand versuchen die Spitzencups, optimale Voraussetzungen und Bedingungen für die Förderung der eigenen Nachwuchstalente zu schaffen: Hochlizenzierte Jugendtrainer und sogenannte Jugendkoordinatoren werden mit Gehältern eingestellt, die das Verdienstniveau leitender Industriemanager erreichen.

Dies ist offensichtlich ein Beweis für das hohe Verantwortungsbewußtsein der Clubs für die menschliche und sportliche Entwicklung und Ausbildung der anvertrauten Jungen.

□ Punkt- und Siegprämien sollen die Fußball-Lehrlinge zusätzlich zu einem besonders hohen Engagement und Einsatz motivieren. Der zweifellos große Zeitaufwand, den die Spitzens-Nachwuchsspieler für die eigene fußballerische Ausbildung aufbringen (müssen), wird mit Geld vergütet, das sich zuweilen sogar dem Monatsverdienst bürgerlicher Berufe annähert.

□ Ausrüstung wird gestellt, gepflegt und erneuert. Mit Physiotherapeuten und Clubärzten steht den Talenten jederzeit ein ausgebildetes Fachpersonal zur körperlichen Pflege und medizinischen Versorgung zur Verfügung. Trainingslager werden gebucht, deren Komfort sich immer weiter den Ansprüchen der erwachsenen Berufskicker anpaßt.

□ Dies alles sind auf den ersten Blick scheinbar optimale Ausbildungs- und Förderbedingungen für einen jungen Fußballer.

Dennoch bemängeln die verantwortlichen Trainer und Betreuer eine spürbare sportliche Interessenlosigkeit der Jungen.

Wann sind wenigstens die talentierten Jugendfußballer noch als regelmäßige Beobachter von Bundesligaspielen oder Begegnungen oberster Amateurklassen auf den Sportplätzen der jeweiligen „Vorbilder“ anzutreffen? Und welcher Nachwuchsspieler schaut sich dann schon so genau das Spielverhalten einzelner Berufskicker an, die z.B. auf der gleichen Position wie er selbst spielen?

Nicht einmal Fernsehübertragungen üben noch eine permanente Anziehungskraft auf die noch auszubildenden Fußballer aus.

□ Profi werden, viel Geld verdienen – diese Ziele werden von den weitaus meisten Fußballtalenten eindeutig formuliert. Doch wo bleibt das Sachinteresse an den vielen kleinen und größeren Details des künftig als Beruf auserkorenen Fußballspiels?

□ Anstatt „verbissen“ zu üben und sich in Training und Spiel selbst bis an die eigenen Leistungsgrenzen zu fordern, breiten sich Selbstzufriedenheit und Selbstüberschätzung aus. Aufwendungen und Anstrengungen des Vereins werden längst als Selbstverständlichkeit mißverstanden.

□ Diese Einstellungen erschweren die Arbeit der Trainer und bremsen den stetigen Lernfortschritt der Nachwuchsspieler.

Ein schleichender Verfall von Werten hat unter den jungen Talenten längst Einzug gehalten, von Werten, die vor allem im Mannschaftssport Fußball leistungsbestimmende Bedeutung haben.

□ Selbstkritik und Selbstdisziplin erliegen Ausreden und schnellen Schuldzuweisungen an die anderen. Mitverantwortung und Hilfsbereitschaft entarten für viele Talente zu „Fremdwörtern“. Ob es um das Tragen von Mannschaftskoffern geht oder um den Transport von Bälleñ und anderen Trainingsgeräten: Wer von den jungen Bundesligastars von morgen faßt heute noch ohne Aufforderung aus eigenem Antrieb mit zu?

□ Sogenannte „Aufwandsentschädigungen“ werden in einer Höhe versprochen bzw. gezahlt, die nicht selten dazu ausreichen, das breite Wunschkoptrum eines jungen Menschen vollauf zu befriedigen. Zufriedene Menschen verlieren aber leicht die Motivation zu noch größeren Leistungen.

□ Stundenlange Fahrten (mit dem Zug oder Vereinsbus) zum und vom Trainingsort heim sind oft die Regel. Dieser zusätzliche Stress fordert den verständlichen Wunsch der Nachwuchsspieler nach schnellstmöglicher Heimkehr heraus.

Training, Duschen und weg! Soziale Bindungen innerhalb einer Mannschaft verkümmern auf diese Weise und mindern den Respekt und das Verständnis für den Mitspieler, seine Eigenheiten, Sorgen und Bedürfnisse.

□ Als Alternative werden Internate oder Gastfamilien empfohlen, wenn der Anreiseweg vom Heimatort zum Verein zu weit ist. Das Talent geht ganz in die Obhut des Vereins über. Die Jungen erfahren eine Betreuung rund um die Uhr und können der Schule und dem Fußball ausreichend Zeit widmen. Allerdings – und das wird allzu gern bagatellisiert oder ganz verschwiegen – wirkt sich ein solcher Wohnortwechsel in der Regel nicht unerheblich zu Lasten einer harmonischen Entwicklung des jungen Menschen aus.

□ Es fehlen die „Typen“ heißt es immer wieder – gemeint sind Persönlichkeiten, die eben nicht nur das Gewöhnliche, das Vorhersehbare machen, sondern einen eigenen Stil mit einbringen und damit dem Spiel einer Mannschaft wertvolle Impulse verleihen. Gemeint sind auch Führungspersönlichkeiten, die sich auch für den anderen, für die gemeinsame Sache verantwortlich fühlen und danach handeln. Immer mehr sogenannte „Einheitsfußballer“ (nicht zu verwechseln mit den sogenannten „Allround-Spielern“) ersticken die Attraktivität des guten Spiels.

Diese Tendenzen lassen sich unter anderem auch auf Trends im Jugendfußball zurückführen: Zur Entwicklung und Ausprägung seiner besonderen individuellen Eigenschaften bleibt einem Talent in einer Topmannschaft mit lauter förderungswürdigen Talenten, wie sie sich die Spitzencups in immer größerem Stil für jede Altersklasse zulegen, immer weniger Entfaltungsspielraum.

Einst noch Leitwolf seiner Heimatelf, ist das junge Talent nun nur noch ein Spieler unter vielen.

□ Dabei wird der einzelne begabte Nachwuchsspieler darüber hinaus noch nach dem Vorbild der Profiteams viel zu früh in ein festes Mannschaftssystem und eine starre Taktik gepreßt. Er bekommt ein fest umrissenes Aufgabengebiet zugewiesen, das seine individuelle Entwicklung stark begrenzt.

Der „Torschuß“ ist der Schwerpunkt der 4. und 5. Folge dieser Serie zum B- und A-Juniorentraining.

Wie können wir Trainer unsere Spieler vor dem gegnerischen Tor durchschlagskräftiger, selbstbewußter, erfolgreicher machen? Was muß sich am Torschußtraining verändern? Zunächst werden hier einige Torschußübungen vorgestellt, die den Spielern immer wieder Spaß machen. Außerdem können bei angemessenen Korrekturen durch den Trainer die technischen Fertigkeiten verbessert werden.

Eine Serie von **Gero Bisanz**



## B-/A-Junioren

### GRUNDINFORMATIONEN

#### Zum Trainingsschwerpunkt „Torschuß“

Ein grundlegendes Ziel des Spiels ist es, so viele Tore wie möglich zu schießen. Das muß eine echte Forderung an alle Mannschaften, vor allem an Juniorenmannschaften, sein.

Nur die Mannschaften, die bemüht sind, auf Angriff zu spielen und sich viele Torchancen erspielen, werden letztlich Erfolg haben, Spielfreude erleben und auch viel Anerkennung von den Fans und Zuschauern ernten.

Die Spielrealität weist aber durch die Resultate aus, daß im Fußball nur verhältnismäßig wenig Tore fallen. Spiele enden oft ohne Torerfolg oder mit nur knappen Ergebnissen.

Auf der einen Seite wird dadurch die Spannung im Wettspiel häufig bis zur letzten Minute erhalten. Auf der anderen Seite ist aber auch zu beobachten, daß viele gut herausgespielte Torchancen ungenutzt bleiben. Das kann zum einen an guten Verteidigungsleistungen des Gegners liegen, zum anderen aber auch am Unvermögen einzelner Angriffsspieler, am falschen taktischen Verständnis, an technischen Defiziten oder gar am man gelhaften Selbstvertrauen einzelner Spieler, in bestimmten Spielsituationen einen gezielten, genauen Torschuß zu wagen.

#### Die Realität des Torschußtrainings

In der Regel beschränkt sich das Torschußtraining in allen Leistungs- und Altersbereichen auf wenige Situationen und Übungsabläufe.

Das Torschußtraining wird in vielen Fällen losgelöst von realen Spielsituationen, d.h. ohne gegnerischen Druck und ohne Zeitnot durchgeführt.

Meistens aus dem Dribbling in Richtung Strafraum oder nach einem Paß auf einen Mitspieler oder Trainer, der den Ball abtropfen läßt, mit abschließendem Schuß von der Strafraumgrenze auf das Tor. Selten werden Zielrichtung oder Höhe der Schüsse vorgegeben, viel zu wenig erfolgen bei Fehlleistungen Korrekturen durch die Trainer und nur selten werden praktische Hinweise zur Verbesserung bestimmter Handlungen gegeben.

#### Ziele des Torschußtrainings

Ein Torschußtraining kann grundsätzlich unter verschiedenen Zielsetzungen und Gesichtspunkten durchgeführt werden:

1. Unter motivationalen Gesichtspunkten, wobei Spaß und Freude überwiegen und möglichst oft auf und in das Tor geschossen wird. Es gilt dabei in erster Linie, den Spielern durch wuchtige Schüsse aus unterschiedlichen Richtungen und Distanzen und durch das Überwinden des Torhüters Erfolgsergebnisse zu verschaffen.
2. Unter dem Gesichtspunkt der Verbesserung der technischen Fertigkeiten.
3. Unter taktischen Gesichtspunkten mit dem Ziel, Torchancen herauszuspielen und diese auch sicher zu verwerten.

#### Methodische Tips

► Bei der Verbesserung der technischen Fertigkeiten kann mit einem ruhenden Ball, aus dem Dribbling oder nach Zuspiel auf das Tor geschossen werden. Dabei muß der Trainer achten auf:

- den Anlauf zum Ball
  - die Stellung zum Ball
  - den Treffpunkt des Balls
  - die richtige Fuß- und Körperhaltung
  - die Schußgenauigkeit und Schußstärke.
- Soll dagegen das Herausspielen von Torschüßmöglichkeiten im Vordergrund stehen, dann müssen solche Situationen gestellt werden, wie sie im Wettspiel häufig vorkommen.

Spielanalysen zeigen, daß die weitaus meisten Tore innerhalb des Strafraums erzielt werden, aber auch, daß in diesen Spielfeldzonen sehr viele Torchancen vergeben werden. Die Konsequenz ist, daß das Torschußtraining besonders in diesen Spielfeldbereichen stattfinden muß, jedoch in Situationen, wie sie sich im Wettspiel ergeben.

Das Torschußtraining darf also nicht nur darin bestehen, von der Strafraumgrenze auf das Tor zu schießen.

► Wichtig ist auch die Zeit, die für ein Torschußtraining in einem Training und auch im Verlaufe von Wochen aufgewendet wird. Bei einem effektiven Training müssen die Spieler mit vielen Wiederholungen den Torschuß üben können. Sie müssen ausreichend Zeit bekommen, bis die Korrekturen des Trainers umgesetzt sind, die richtigen Verhaltensweisen im Gedächtnis gespeichert sind und der Bewegungsablauf einigermaßen gut beherrscht wird. Deshalb kann es durchaus sinnvoll sein, ein Training ausschließlich dem Torschuß zu widmen und gegen Trainingsende nur noch einige Spielformen durchzuführen. Ein spezifisches Torschußtraining sollte außerdem einmalig monatlich angeboten werden.

# TRAININGSEINHEIT 4

Torschuß

## EINSTIMMEN

**1**

### Verschiedene Laufformen



#### Organisation

Die Trainingsgruppe bewegt sich in der Nähe der Mittellinie in Zweierreihen in lockerem bis mittlerem Tempo von Seitenlinie zu Seitenlinie.

#### Aufgabe/Ablauf

- Die Spieler laufen sich zunächst ein, indem sie einige Strecken von Seitenlinie zu Seitenlinie traben.
- Die Spieler absolvieren unter Anleitung des Trainers verschiedene Laufübungen:
  - Leichtes Anfersetzen
  - Hopserlauf
  - Halbe und ganze Drehungen
  - Kniehebellauf
- Nach etwa 3 bis 4 Minuten werden nach Trainer-Vorgabe Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen durchgeführt.

#### Organisation

Die Spieler stellen sich nun in Zweierreihen am Mittelkreis auf. Sie bewegen sich jeweils mit verschiedenen Aufgaben durch den Mittelkreis und laufen danach in lockerem Tempo bis zum Strafraum und anschließend wieder zum Mittelkreis zurück.

#### Aufgabe/Ablauf

- Laufaufgaben durch den Mittelkreis (1. Serie):
  1. Hohe, explosive Hopserläufe
  2. Sprungläufe
  3. Rückwärtsläufe
  4. Seitwärtsläufe
  5. Sprint

Bisher sind in dieser Serie erschienen:

- Trainingseinheit 1: 5+6/94, S. 15f.
- Trainingseinheit 2: 10/94, S. 56f.
- Trainingseinheit 3: 1/95, S. 3f.

## EINSTIMMEN

Danach erfolgen nochmals einige Dehn- und Lockerungsübungen nach Trainer-Vorgabe.

- Laufaufgaben durch den Mittelkreis (2. Serie):
  1. Sprünge mit dem linken Bein (dabei muß das Sprungbein jeweils angezogen werden)
  2. Sprünge mit dem rechten Bein (dabei muß das Sprungbein jeweils angezogen werden)
  3. Kopfballsprünge (kurzer Anlauf und Absprung mit einem Bein)
  4. Hocksprünge (Knie schnell und explosiv anziehen, weich auf dem Boden landen mit nur ganz kurzen Bodenberührungen)
  5. Sprint

#### Organisation

Die Trainingsgruppe teilt sich in Spielerpaare mit je einem Ball auf. Zum Abschluß des Aufwärmprogramms werden noch in einer Spielfeldhälfte zur Vorbereitung des anschließenden Torschußprogramms einige Technik-Übungen durchgeführt.

#### Aufgabe/Ablauf

##### Übung 1:

- Die beiden Spieler bewegen sich jeweils in einem Abstand von etwa 20 bis 30 Metern und spielen sich aus dem Dribbling heraus lange, scharfe, flache Bälle zu. Das Zuspiel wird dabei jeweils kurz in der Bewegung an- und mitgenommen.

##### Übung 2:

- Gleicher Ablauf, nur werden die Bälle nun halbhoch zugespielt, so daß sie in der Luft angenommen werden können. Die Spieler sollen bei den langen Pässen auf eine angemessene Genauigkeit und Schärfe achten!

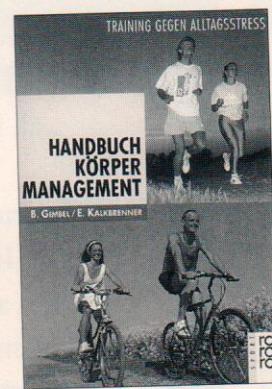
##### Übung 3:

- Gleicher Ablauf, nur werden die Zuspiele nun von den Spielern mit einer deutlichen Richtungsänderung an- und mitgenommen.

## Neues aus dem Versandprogramm



Dieses Buch ist ein gut verständlich geschriebener Gesundheits-Leitfaden - und zugleich ein breit angelegtes Nachschlagewerk mit grundlegenden Informationen zu den wichtigsten Gesundheitsfragen.



Irgendwann läßt die Leistungsfähigkeit nach. Dieses Buch beschreibt die Degeneration des Körpers und bietet praktische Übungen für die tägliche Fitness.

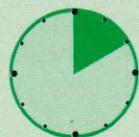


Eine umfassende Darstellung zur Sportmedizin, die sowohl für die Ausbildung als auch für das Selbststudium geeignet ist.

Dr. Martin Engelhardt/  
Prof. Dr. G. Neumann:  
**Sportmedizin.**  
Grundlagen für alle Sportarten.  
224 Seiten  
**DM 34,00**

**philippa**

## H A U P T T E I L

**2****Torschuß aus dem Dribbeln**

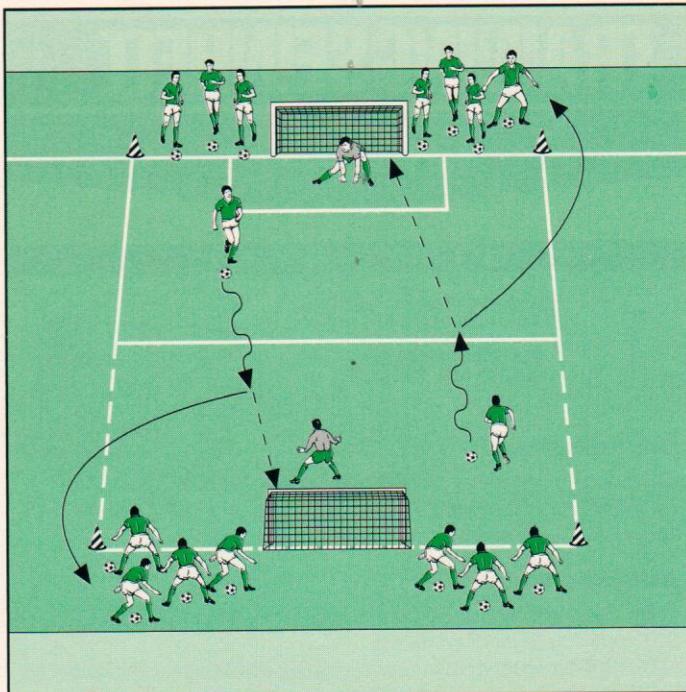
10 Minuten

**Organisation**

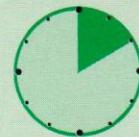
- 2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von einer doppelten Strafraumlänge gegenüber aufgebaut.
- An beiden Seiten der Tore stellen sich jeweils in Verlängerung der Torraumseitenlinien 3 bis 5 Spieler mit je einem Ball auf.

**Aufgabe/Ablauf**

- Von den beiden Gruppen rechts neben den Toren dribbelt jeweils ein Spieler bis zur Strafraumgrenze und schießt mit dem rechten Fuß auf das andere Tor. Danach schließt er sich der Gruppe gegenüber an.
- Wenn alle Spieler der beiden Gruppen durch sind, dribbeln die Spieler der anderen 2 Gruppen los und schießen mit dem linken Fuß.
- Zwischendurch tauschen die Gruppen die Positionen.
- Nach einigen freien Durchgängen gibt der Trainer jeweils die Ecke an, in die geschossen werden soll. Nach 8 bis 10 Schüssen je Spieler wird eine kurze Pause mit wesentlichen Korrekturhinweisen durch den Trainer eingelegt. Danach folgen nochmals 8 bis 10 Torschüsse.



## H A U P T T E I L

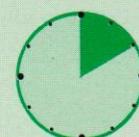
**3****Torschuß aus dem diagonalen Dribbeln**

10 Minuten

**Organisation/Aufgabe/Ablauf**

- Gleiche Organisation, die Spieler von 2 diagonalen Gruppen dribbeln jeweils schräg in Richtung Strafraumgrenze, so daß die Torschüsse auf das andere Tor aus der Drehung erfolgen müssen.

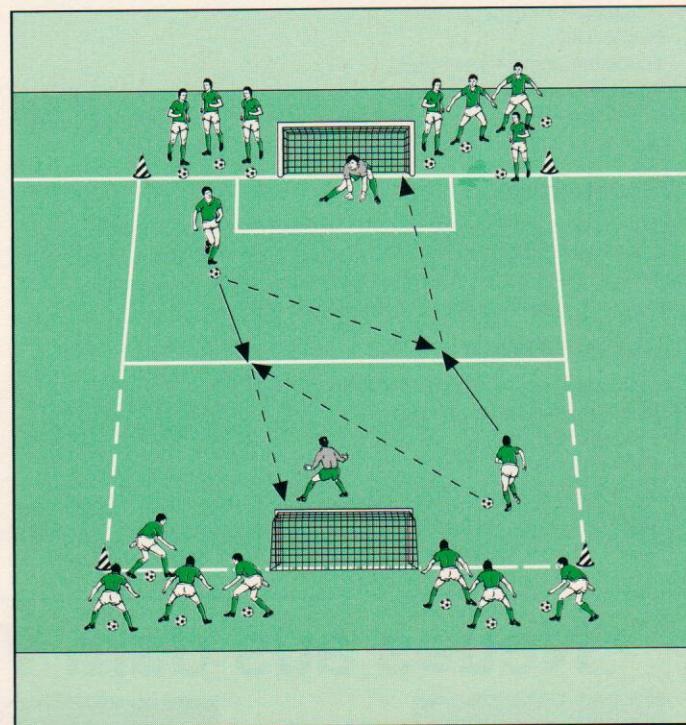
## H A U P T T E I L

**4****Torschuß nach einem Zuspiel**

10 Minuten

**Organisation/Aufgabe/Ablauf (Abb.)**

- Gleiche Organisation wie zuvor, 2 Spieler dribbeln nun jeweils 5 bis 8 Meter und spielen dann gleichzeitig einen Paß zum Mitspieler, so daß dieser direkt (oder nach einer Ballkontrolle) abschließen kann.

**Redaktionshinweis:**

In einer der nächsten Ausgaben wird eine weitere Trainingseinheit zum „Torschußtraining“ (Schwerpunkt: Herausspielen und Verwerten von Torchancen) vorgestellt.

**Shemsy®**
**Sind Sie Trainer/Betreuer?**

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

Zuschriften unter Chiffre ft 4a/95 an den Philippka-Verlag, Postfach 65 40, 48034 Münster.

„all together“ by Komm mit  
Internationale  
Jugendfußball-Turniere 1995

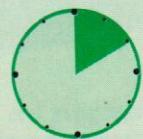
In Ihren Herbstferien:  
Spanien ab DM 260,- Hotel, VP oder  
Italien ab DM 240,- Hotel, VP  
**Komm mit** ist Kooperations-  
partner des



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

## H A U P T T E I L

## 5 Torschüsse mit einem Zuspieler



10 Minuten

**Organisation**

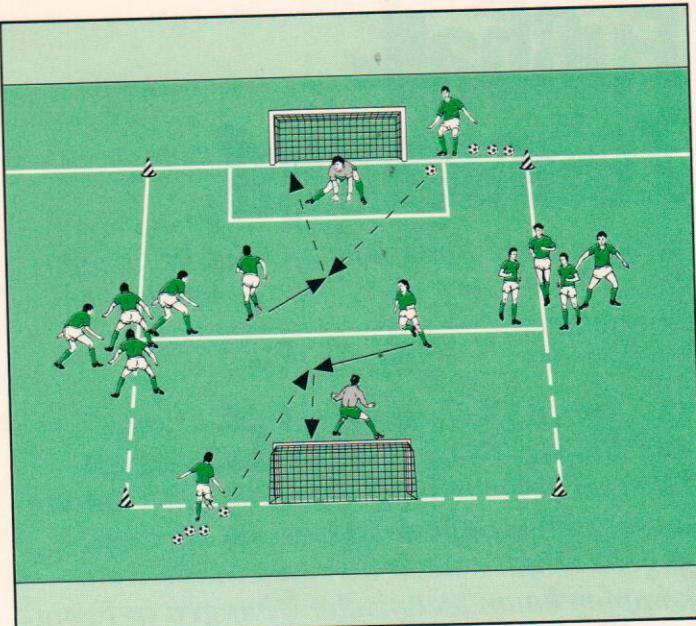
- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf, die sich etwas versetzt an der Strafraumgrenze mit Blick zu jeweils einem Tor aufstellen.
- 2 weitere Spieler platzieren sich als Zuspieler mit den Bällen jeweils am Schnittpunkt Torlinie/Torraumseitenlinie.

**Aufgabe/Ablauf**

- Die beiden Zuspieler passen jeweils in Richtung Elfmeterpunkt, so daß die Spieler hintereinander direkt auf das Tor schießen können.

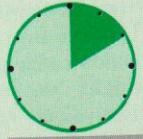
**Variationen**

- Die Zuspiele erfolgen halbhoch (Torschüsse aus der Luft).
- Die Spieler laufen kurz an, erst dann erfolgt das Zuspiel in unterschiedlicher Höhe und Schärfe.



## H A U P T T E I L

## 6 Torschuß nach einem 1 gegen 1



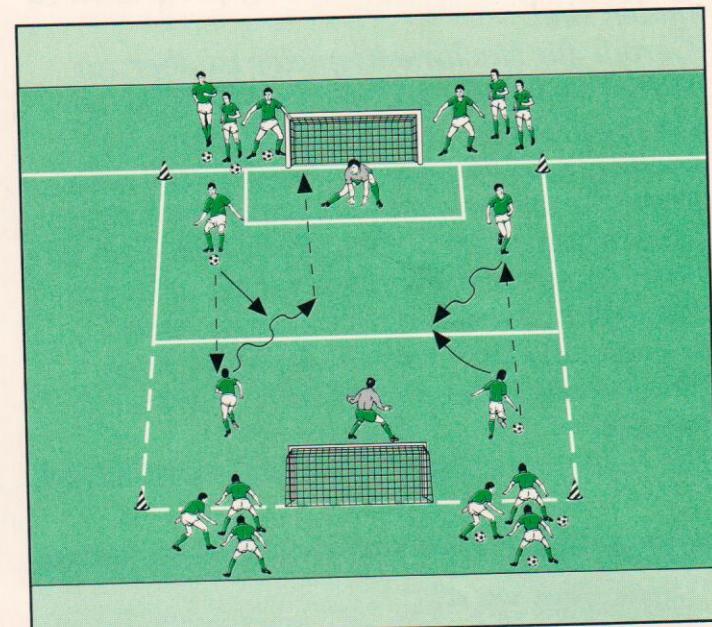
10 Minuten

**Organisation**

- Die Spieler stellen sich nun wieder gleichmäßig verteilt an beiden Seiten der Tore jeweils in Verlängerung der Torraumseitenlinien auf.
- Nur von 2 diagonal gegenüber plazierten Gruppen hat dabei jeder Spieler einen Ball.

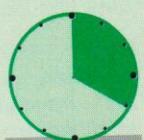
**Aufgabe/Ablauf**

- Von den Gruppen mit Ball dribbelt der erste Spieler jeweils kurz an und paßt dann zum Gegenüber, der entgegenkommt.
- Mit dem Abspiel wird der Paßgeber sofort zum Verteidiger. Der angespielte Spieler versucht, aus dem 1 gegen 1 heraus zum Torabschluß beim anderen Tor zu kommen.
- Nach Abschluß der Aktion schließen sich die beiden Spieler jeweils bei der anderen Gruppe an.



## A U S K L A N G

## 7 4 gegen 4 auf 2 Tore



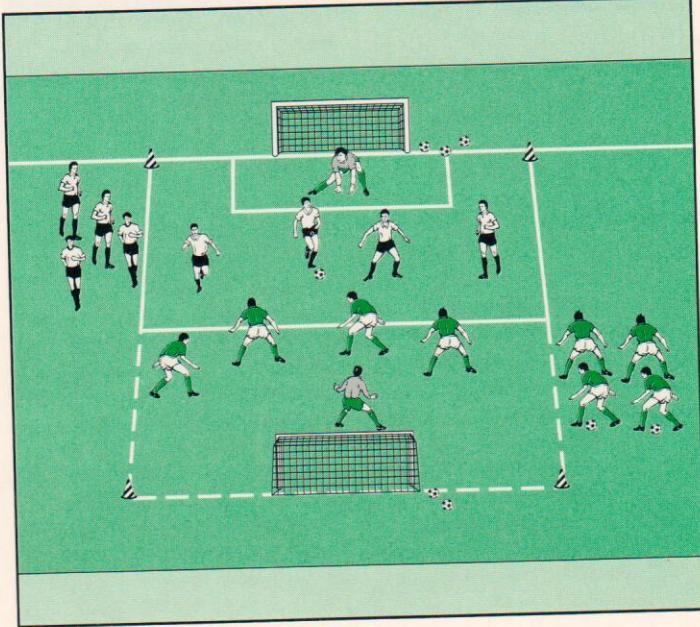
20 Minuten

**Organisation**

- Die Spieler werden für den Abschlußteil des Trainings in 4 etwa gleichstarke Mannschaften aufgeteilt.

**Aufgabe/Ablauf**

- Jeweils 2 Mannschaften spielen innerhalb des Spielfeldes von einer doppelten Strafraumgröße 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Die Mannschaft am Ball soll dabei jeweils aus dem Zusammenspiel heraus möglichst entschlossen zum Torabschluß kommen.
- Nach jeweils 2 bis 4 Minuten wechseln die beiden anderen 4er-Mannschaften in das Spielfeld.
- 2 bis 3 Wiederholungen.
- Anschließend laufen die Spieler zusammen 5 Minuten locker aus.



# Fußball-Zehnkampf

Mit Spaß und Spannung technische Grundlagen verbessern und „Motivationslücken“ überwinden!

*Das einzig Meßbare beim Fußball sind Tore und Punkte. Diese alte „Fußballweisheit“ führt auch heute noch dazu, daß im Training außer freien Fußballspielen auf Tore und gegebenenfalls noch diversen Staffelwettkämpfen kaum technische Übungen in Form von Wettbewerben im Trainingsprogramm zu finden sind.*

*Gerade für Nachwuchsspieler ist aber zur Verbesserung der technischen Fertigkeiten ein regelmäßiges Üben und Wiederholen wichtiger fußballspezifischer Bewegungsabläufe überaus wichtig, um wirkliche Lernfortschritte zu erreichen. Monotonie muß da noch lange nicht eintreten. Ganz im Gegen teil: Mit einfachen Wettbewerbsformen können mit einer Technik-Schulung sogar neues Interesse und Motivation geweckt werden!*

Ein Beitrag von Klaus Wersching/Robert Knopek

## P R A X I S T I P S

### Hinweise zur Durchführung

- Der folgende „Fußball-Zehnkampf“ wurde als Mittelpunkt einer „Fußballwoche“ in den Ferien konzipiert. An jedem Tag wurden neben vielen kleinen Fußball-Spielen einzelne Übungen durchgeführt. Am Ende der „Fußballwoche“ stand dann ein Gesamtsieger fest.
  - Es hat sich gezeigt, daß die einzelnen Übungen teilweise einen so hohen Aufforderungscharakter besitzen, daß sie inzwischen schon von Nachwuchsspielern in kleineren Gruppen außerhalb des Trainings eigenständig praktiziert werden.
  - Eine weitere Möglichkeit, derartige „Mehrkämpfe“ in das Trainingsprogramm einzubauen sind vor allem die Phasen, in denen gelegentlich bei Mannschaften aus dem mittleren und unteren Leistungsbe-
- reich „Motivationslücken“ erkennbar werden, was sich auch im Trainingsbesuch niederschlägt. Wenn in dieser Phase ein Mehrkampf mit je einer Disziplin in jeder Trainingseinheit durchgezogen wird, ist der Anreiz „am Ball zu bleiben“ schon größer.
- Die hier beschriebenen „Wettbewerbe“ sind nur Anregungen, die bei einiger Kreativität schnell auf die jeweilige Situation und vor allem an das Alter bzw. das Leistungsniveau der jeweiligen Mannschaft angepaßt werden können. Auch die Art der Bewertung kann sicher in vielfältiger Weise variiert werden. Wir haben für jeden Wettbewerb dieses Mehrkampfs je nach Spielerzahl eine bestimmte Punktzahl festgelegt, z.B. 20 Punkte für den Sieger in jeder Einzeldisziplin und dann absteigend nach den Plazierungen 19 Punkte für den Zweiten etc.

## Station 1

### Fangen im abgegrenzten Raum

Organisation und Ablauf:

- In einem abgegrenzten Raum (etwa 20 x 20 Metern) sind 4 bis 6 Spieler, von denen jeder einen Ball führt.
- Im Wechsel ist jeder Spieler für 2 Minuten „Jäger“, daß heißt, er muß versuchen, mit dem Ball am Fuß möglichst oft einen der anderen Spieler „abzuschlagen“.
- Die anderen Spieler, die ebenfalls dribbeln, versuchen auszuweichen bzw. davonzulaufen.
- Nach jeweils 2 Minuten werden die Abschläge registriert.
- Dieses Fangspiel ist sofort zu Ende, sobald jeder Spieler 1 x die Aufgabe des „Jägers“ übernommen hat. Welcher Spieler weist die meisten Punkte auf?
- Da bei einer Mannschaft vermutlich einige parallele Gruppen gebildet werden müssen, wird anschließend noch die Gesamtplazierung in einer „Endrunde“ ermittelt.

## Station 2

### Kopfball auf zwei 7 Meter-Tore

Organisation und Ablauf:

- Dieser Wettbewerb kann sowohl als Spielform 1 gegen 1 als auch 2 gegen 2 durchgeführt werden.
- Die Tore werden je nach Alter und Leistungsvermögen in einem Abstand von 7 bis 10 Metern aufgebaut.
- Der Kopfball auf das andere Tor erfolgt jeweils auf Zuwurf durch den Gegner, wobei der Ball aber nicht zu fest und etwa in Kopfhöhe geworfen werden muß.
- Dieses Kopfballspiel läuft in Turnierform ab: Der Wechsel der Gegner bzw. der gegnerischen Spielerpaare erfolgt nach jeweils 5 Minuten.
- Nach 3 oder 4 Durchgängen werden die insgesamt erzielten Treffer addiert. Welcher Spieler oder welches Paar weisen die meisten Kopfballtore auf?

## Sportbuch-Fundgrube

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

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

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

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

*Außerdem:*

**Geiger:** Überlastungsschäden im Sport, 221 Seiten  
Statt DM 48,00 **DM 38,00**

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

**Busch:** Fußball in der Schule. 88 Seiten.

Statt DM 14,80 **DM 9,80**

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

**DM 14,80**

**Kassat:** Schein und Wirklichkeit paralleler Skifahrten. 136 Seiten.

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

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

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

**philippka**

**Station 3****Ball jonglieren****Organisation und Ablauf:**

Auch für diese bekannte und an sich „einfache“ Übungsform, bei der der Ball mit dem Kopf oder Fuß möglichst oft gespielt werden muß, ehe er den Boden berührt, gibt es diverse Variantenmöglichkeiten, um den Ehrgeiz der Beteiligten zu steigern.

**Beispiel 1:** Die Spieler werden hierbei in Gruppen zu 4 oder 5 Spielern eingeteilt. Jeder hat im Wechsel einen Versuch. Der Spieler mit dem besten Ergebnis je Durchgang erhält 1 Punkt. Wer weist nach 10 Durchgängen die höchste Punktzahl auf?

**Beispiel 2:** Gleiche Gruppenbildung. Nun legt im Wechsel jeder Spieler einen Versuch vor. Das Ergebnis muß von den anderen Spielern übertragen werden. Jeder Spieler, der die „Vorlage“ übertrifft, bekommt 1 Punkt.

Die jeweiligen „Gruppensieger“ ermitteln den Gesamtsieger dieser Disziplin.

**Station 4****Ball in der Vorwärtsbewegung in der Luft halten****Organisation und Ablauf:**

Je nach Leistungsstand wird eine Strecke von 20 bis 50 Metern markiert.

Die Spieler versuchen, von der Startlinie aus den Ball im Jonglieren möglichst schnell bis zur Ziellinie zu treiben, ohne daß der Ball den Boden berührt. Fällt er auf den Boden, ist der Spieler für diesen Durchgang ausgeschieden.

Dieser Wettbewerb kann wiederum in parallelen Gruppen durchgeführt werden.

Innerhalb der Gruppen starten die Spieler auf ein Zeichen zur Ziellinie, um sie als erster im Jonglieren zu überschreiten.

Es wird eine Rangfolge pro Durchgang ermittelt, wobei es zum Beispiel bei einer Vierergruppe 4-3-2-1 Punkte gibt, die nach etwa 5 Durchgängen zum Gesamtergebnis addiert werden.

**Station 5****Ballslalom****Organisation und Ablauf:**

Im Abstand von etwa 3 Metern werden Markierungsstangen zu einem Slalomparcours aufgestellt. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, sollten möglichst 2 bis 3 parallele Slalom-Parcours aufgebaut werden.

Die Spieler führen den Ball in möglichst hohem Tempo um die Stangen herum, wenden nach der letzten Stange und legen den gleichen Weg zurück.

Je nach Leistungsstand können die Spieler auch aufgefordert werden, den Rückweg per Dribbling mit dem schwächeren Fuß zurückzulegen.

Die Zeiten der Spieler für das Durchdribbeln des Slaloms werden jeweils gestoppt.

Nach 3 bis 5 Durchgängen wird entweder die jeweilige Bestzeit des einzelnen Spielers gewertet oder die Gesamtzeit nach Abzug des jeweils schwächsten Versuchs.

**Station 6****Spiel 3 gegen 1 oder 4 gegen 2****Organisation und Ablauf:**

In einem abgegrenzten Feld, dessen Größe je nach Leistungsstand und Spielerzahl variiert werden kann, spielen sich 3 bzw. 4 Spieler den Ball zu, gleichzeitig versuchen 1 bzw. 2 Gegner, den Ball zu erobern bzw. zumindest zu berühren.

Die Zahl der ununterbrochenen Kontakte der Spieler am Ball werden gezählt, nach etwa 2 Minuten wird die höchste Zahl registriert, ein anderer Spieler bzw. ein anderes Spielerpaar versuchen nun, die Zuspiele der Partner zu stören.

Nachdem alle Spieler als „Zerstörer“ aktiv waren, werden die jeweils besten Versuche addiert.

Beispiel: Beim Spiel 3 gegen 1 hat Spieler A mit seinen jeweiligen Partnern 10, 18 und 25 Ballkontakte. Seine Gesamtpunktzahl beträgt also 53.

# 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

O den Sport Thieme - Geräte-Katalog  
O den Club - Spezial-Katalog

Verein, Behörde, Institution	
Name	Funktion
Straße	
PLZ	Ort

Dr. Rudolf Krause

## Moderne Fußballtaktik

**Teil 1:**

Entwicklung der modernen Fußballtaktik  
anhand der WM - Systeme

Mappe incl 197 Seiten

Art.-Nr.: 30.500.191

DM 29,-

**Teil 2:**

Abwehrverhalten im Fußballspiel

- Grundlagen und Übungen -

Mappe incl 346 Seiten

Art.-Nr.: 30.500.192

DM 39,-

**Teil 3:**

Angriffsspiel im Fußball

- Grundlagen und Übungen -

Standardsituationen

Mappe incl 260 Seiten

Art.-Nr.: 30.500.193

DM 39,-

**Komplett:**

"Moderne Fußballtaktik"

ca. 800 Seiten mit Mappe

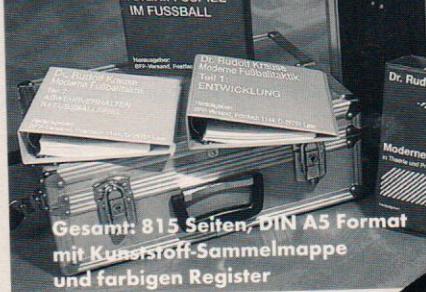
Art.-Nr.: 30.500.190

Sonderpreis:

DM 99,-

Für alle  
Taktikfülller!  
Jetzt zum Sonderpreis!

Dr. Rudolf Krause  
Teil 3:  
ANGRIFFSSPIEL  
IM FUSSBALL



Limitierte  
Auflage



Tel.: 0491 - 972910

Fax: 0491 - 73130

BESTELL-COUPOON „Moderne Fußballtaktik“

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

Stck. Kpl. Sammelwerk „Moderne Fußballtaktik“ von Dr. Krause, 815 Seiten für nur: DM 99,- (per N.N.)

Stck. Teil 1 „Moderne Fußballtaktik“, 197 Seiten für nur: DM 29,- (per N.N.)

Stck. Teil 2 „Moderne Fußballtaktik“, 346 Seiten für nur: DM 39,- (per N.N.)

Stck. Teil 3 „Moderne Fußballtaktik“, 260 Seiten für nur: DM 39,- (per N.N.)

Name: \_\_\_\_\_ Anschrift: \_\_\_\_\_

bfp ... damit alles rund ist

D-26761 Leer Tel.: 0491-972910

D-26761 Leer Tel.: 0491-972910

**Station 7****Kopfball – Gegner treiben****Organisation und Ablauf:**

- Im Abstand von 40 bis 60 Metern (je nach Alter und Kopfballstärke der Spieler) werden zwei Linien markiert.
  - Ein Spielerpaar stellt sich zu Spielbeginn in der Mitte dieses Feldes im Abstand von etwa 10 Metern gegenüber auf.
  - Spieler A wirft den Ball hoch und köpft aus dem Stand möglichst weit in Richtung des anderen Spielers. Spieler B versucht den Ball zu fangen und köpft seinerseits von dem Punkt aus zurück, an dem er den Ball auffangen konnte.
  - Wer zuerst seinen Gegner hinter die Linie „getrieben“ hat, erhält 1 Punkt.
  - Anschließend werden die Spielerpaare gewechselt. Nach etwa 10 Durchgängen werden die Punkte addiert.
- Welcher Spieler weist dann die höchste Punktzahl auf?

**Station 8****Ball jonglieren mit einem Partner****Organisation und Ablauf:**

- 2 Spieler stellen sich in einem Abstand von etwa 5 Metern gegenüber auf und spielen sich den Ball in der Luft zu, ohne daß der Ball den Boden berührt. Der vorgeschriebene Mindest-Abstand kann dem angepaßt werden.
  - Der Ball kann dabei auch von beiden Spielern angenommen und erst dann wieder zurückgespielt werden.
- Gewertet wird aber nur die Zahl der tatsächlichen Ballwechsel zwischen den Partnern.
- Nach 3 bis 5 Versuchen wird das jeweils beste Jonglier-Ergebnis des Paars für beide Spieler registriert.
  - Anschließend werden die Spielerpaare neu gebildet. Nach etwa 5 Durchgängen werden die Punkte der einzelnen Spieler zu einem Gesamtergebnis addiert.
- Welcher Spieler weist dann das beste Punktergebnis auf?

**Station 9****Zielschießen****Organisation und Ablauf:**

- Ein Tor wird durch Markierungsbander oder eine gut sichtbare Schnur in 6 Zielfelder aufgeteilt. Diese Felder werden mit unterschiedlichen Punkten „gewichtet“.
  - Je nach Leistungsstärke der Spieler muß nun aus dem Stand oder aus der Bewegung heraus aus einer Entfernung von 11 oder 16 Metern auf das Tor geschossen werden.
  - Die Punkte für jeden Schuß werden vom Trainer registriert. Nach 10 bis 15 Versuchen wird der Gesamtsieger festgestellt.
- Alternative:** Etwa 30 Meter vor dem Tor werden jeweils 3 Bälle nebeneinander abgelegt. Ein Spieler dribbelt mit dem ersten Ball bis zum Strafraum, schießt auf das Tor und läuft zurück, um den nächsten Ball zu „verwerten“. Nachdem er alle 3 Bälle im Tor untergebracht hat, werden die Punkte addiert.

**Station 10****Direktspiel mit Positionswechsel****Organisation und Ablauf:**

- In einem Abstand von etwa 6 bis 8 Metern werden 2 Linien markiert.
- Ein Team setzt sich jeweils aus 3 Spielern zusammen, die sich hinter den Linien gegenüber aufstellen.
- Spieler A spielt den Ball flach zu Spieler B und läuft auf die gegenüberliegende Seite. Spieler B spielt direkt zurück zu Spieler C und wechselt ebenfalls die Position. Anschließend wird wieder Spieler A direkt angespielt. Welches Team schafft auf diese Weise in 1 Minute die meisten Ballwechsel?
- Das erzielte Gruppenergebnis wird für jeden einzelnen Spieler vom Trainer registriert. Nach 1 Minute werden jeweils neue 3er-Gruppen gebildet. Welcher Spieler weist nach etwa 5 Durchgängen die beste Punktzahl auf?

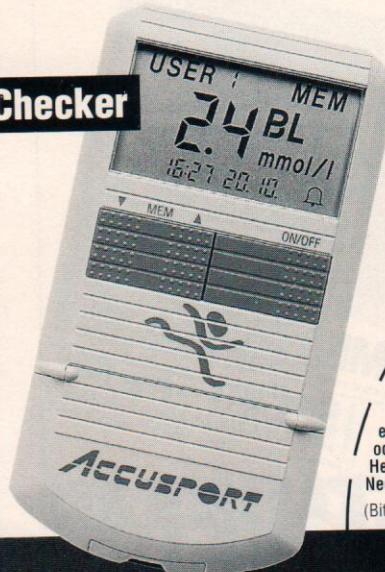
# Leistungssteigerung im Griff

**ACCUSPORT® lactate der Muskel-Checker**

Das kleinste und schnellste Lactat-Selbstkontrollgerät für alle, die körperliches Training gezielt planen und steuern:

- leistungsorientierte Sportler
- Gesundheitsbewußte
- Übungsleiter und Trainer
- Ärzte und Physiotherapeuten

Zielorientiertes Training für eine optimale Belastungssteuerung.



Startset mit Gerät, 20 Teststreifen, Stechhilfe mit Lancetten, Kontroll-Lösungen; im Reißverschluß-Etui

**DM 659,-**

(unverb. Preisempfehlung)

Info-Material über das

Accusport® Programm:

- Lactatmeßgerät Accusport® lactate, der Muskel-Checker

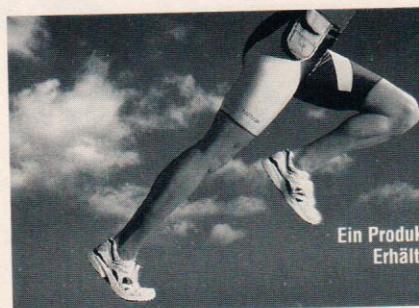
- Aktivbandagen Accusport® pro Active, der Muskel-Master

- 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® lactate**   
**Bewegung in Bestform**

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



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

# Trainingstips für das Saisonende

Wie läßt sich das Training am Schluß einer Spielserie interessant und lerneffektiv gestalten?  
Ein Beitrag von Norbert Vieth

Vermissen Sie auch zur Zeit beim Training den letzten Schwung?

Dazu trägt sicherlich das (viel zu) trübe Wetter bei. Erst nach und nach verbessern sich mit längeren Schönwetter-Perioden die widrigen Trainingsverhältnisse, die uns den ganzen Winter hindurch begleitet haben.

An den Spielern selbst ist die lange und kräfteraubende Saison nicht spurlos vorübergegangen. Gewisse Motivationslöcher sind deshalb vorprogrammiert, auch mit der besten Belastungsdosierung lassen sich Formfehler einzelner Spieler nicht verhindern.

In dieser Situation muß der Trainer zwangsläufig in seine „Motivationskiste“ packen. Kurzfristig werden dann keine anspruchsvollen technisch-taktischen oder konditionellen Schwerpunkte gesetzt, sondern vorrangiges Ziel ist es, neue „Lebensgeister“ bei der Mannschaft zu wecken.

Mit diesem Beitrag werden hierzu einige interessante Trainingsanregungen vorgestellt.

Bedienen Sie sich bitte!

## Trainingsgrundsätze für das Saisonende

In allen Spielklassen läuft zur Zeit die „heiße Phase“ der letzten Meisterschaftsspiele. Viele Mannschaften hoffen unverdrossen auf den Titel, andere Teams wiederum müssen dagegen noch wichtige Punkte gegen den Abstieg sammeln. Allein die Tabellensituation fordert von den Spielern dieser Mannschaften höchste Konzentration und vollen Einsatz in Training und Spiel.

Doch den meisten Teams bleiben diese Zitterpartien erspart. Denn schon lange vor dem Saisonschluß bewegen sie sich „jenseits von Gut und Böse“. Das Trainingsprogramm wird in dieser Situation oft (viel zu) „locker“ oder teilweise recht lustlos heruntergespult. Wenn so ein reduziertes und monotones Training

schon lange vor Saisonende einsetzt, so sind Leistungsfortschritte der Mannschaft quasi ausgeschlossen.

Dabei sollten „perspektivische“ Trainingsschwerpunkte und -inhalte, die bereits auf die nächste Saison zielen, durchaus eine Rolle spielen.

Doch eine anspruchsvolle, dabei durchaus interessante Trainingsgestaltung am Saisonende bringt nur mit einer voll konzentrierten und engagierten Mannschaft etwas.

Da aber „Motivations- und Konzentrationslöcher“ gerade in diesem Saisonabschnitt nicht auszuschließen sind, muß der Trainer zwischendurch immer wieder attraktive, in erster Linie zu Motivationszwecken geeignete Trainingselemente einbauen. Es kommt also speziell in dieser letzten Saisonphase auf die richtige Mischung zwischen zielgerichteten und spaßorientierten Trainingselementen an!

## Interessante Aufwärmprogramme

- Verstärkter Einsatz von Aufwärmspielen (anstelle von monotonen Standard-Aufwärmprogrammen)
- Aufwärmens mit dem Torwart: Kombination von Torhüter- und Feldspieler-Übungen
- Fang- und Laufspiele

## „Kleine“ Fußballspiele

- 4 gegen 4 (5 gegen 5, 6 gegen 6) in verschiedenen Variationen und auf verschiedene Tore
- Turniere mit kleinen Mannschaften
- Wechsel zwischen „kleinen“ Fußballspielen und Torschußformen

## Training am Ende der Saison

- Motivierende Trainingsgestaltung
- Optimale Abstimmung von Belastung und Erholung
- Interessanter Wechsel zwischen Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstraining

## Training im Stationenbetrieb

- Stationenbetrieb mit attraktiven, „spaßorientierten“ Technik-Übungen (mit Punktewertung)
- Kombinationen von „kleinen Fußballspielen“ (1 gegen 1 bis 3 gegen 3) und Technik-Aufgaben im Stationenbetrieb

## Torschußübungen und -spiele

- Torschüsse aus unterschiedlichen Richtungen und Distanzen
- Torschüsse auf verschieden aufgestellte Tore
- Torschußspiele im und um den Strafraum herum
- Torschuß-Wettbewerbe

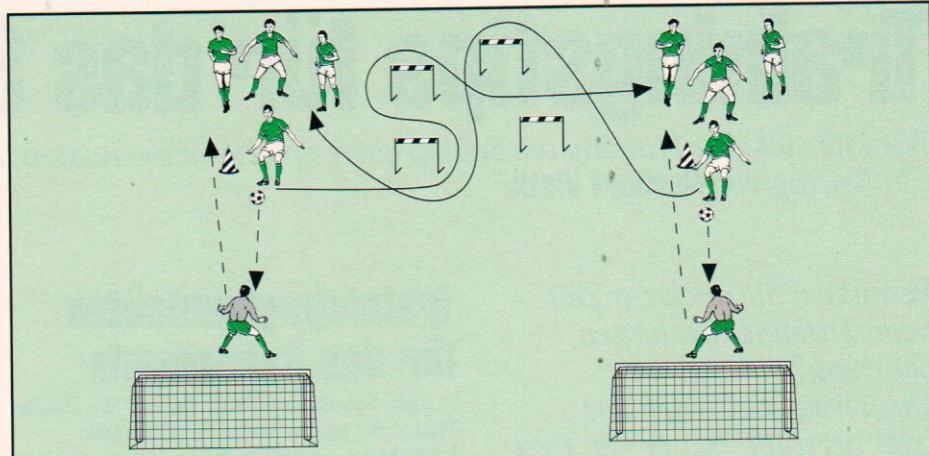
## Aufwärmung mit 2 Torhütern

### Schwerpunkte:

- Schulung der Torhüter-Grundtechniken
- Schulung der Feldspieler-Grundtechniken wie Passen, Dribbling usw.
- Verbesserung der Schnellkraft

### Trainingshinweise:

- Die Verbindung zwischen einem Feldspieler- und einem Torhütertraining bildet eine interessante Aufwärmmöglichkeit, die ab und an in das Trainingsprogramm eingeplant werden kann.
- Die Gruppen vor beiden Toren sollten sich aus höchstens 5 Spielern zusammensetzen, da ansonsten die Übungseffektivität zu gering wird. Gegebenenfalls kann eine 3. Gruppe gebildet werden, die in einer Spielfeldecke 3 (4) gegen 1 spielt oder nach Vorgabe ein Laufprogramm absolviert. Die Gruppen wechseln zwischendurch.



### Organisation

2 Normaltore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern auf der Grundlinie nebeneinander aufgebaut. Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf, die sich jeweils etwa 20 Meter vor einem Tor an einem Hütchen aufstellen. Von jeder Gruppe hat nur der erste Spieler einen Ball. In der Mitte zwischen beiden Gruppen sind 4 bis 5 Hürden frei aufgestellt.

### Übungen

#### Übung 1 (Abb.):

Die ersten Spieler beider Gruppen passen dem jeweiligen Torhüter flach zu. Anschließend laufen sie durch den „Hürden-Parcours“ zur anderen Gruppe und schließen sich dort an.

Der Torhüter nimmt das flache Zuspiel mit den Händen auf und rollt anschließend den Ball dem nächsten Gruppenmitglied zu. Dieser spielt nach einer kurzen Ballkontrolle wiederum den Torhüter an.

#### Übung 2:

Der Torhüter wird halbhoch in die Arme angespielt. Die Spieler durchlaufen im Anschluß mit Seitwärtsschritten den Hürden-Parcours.

#### Übung 3:

Die Spieler spielen den Ball aus der Hand mit dem Spann hoch vor das Tor und überqueren anschließend beim Lauf zur anderen Gruppe 3 Hürden. Der Torhüter soll das Zuspiel am höchsten Punkt fangen.

## Interessante Aufwärmspiele

### Schwerpunkte:

- Spielerisches Aufwärmen
- Verbesserung des Spielvermögens
- Schulung des Kopfballspiels

### Trainingshinweise:

- Wenn die Spieler zuvor in Training oder Spiel höheren Belastungen ausgesetzt waren oder sich im Kader Spieler mit besonderen Muskel- oder Bänderproblemen befinden, bietet sich das Vorschalten eines einleitenden Lauf- und Stretchingprogramms an, um das Verletzungsrisiko auszuschalten.
- Wenn zu viele Spieler vorhanden sind, so daß die Mannschaften zu groß würden, kann die Aufwärmphase wiederum mit 3 Gruppen im Wechsel organisiert werden: 2 Gruppen treten jeweils beim Spiel gegeneinander an, die 3. Gruppe absolviert in der Zwischenzeit ein Alternativprogramm.

### Pfostenball

#### Organisation und Ablauf:

Innerhalb eines Spielfeldes von einer doppelten Strafraumgröße spielen 2 Mannschaften 5 gegen 5 (6 gegen 6, 7 gegen 7) auf 2 freie Tore.

Das Zusammenspiel erfolgt nach Handballregeln. Ziel beider Mannschaften ist es, einen Spieler so freizuspielen, daß er *per Kopfball* Latte oder Pfosten des gegnerischen Tores treffen kann.

Welche Mannschaft weist nach 7 Minuten Spielzeit die meisten Treffer auf?

### Paarfußball

#### Organisation und Ablauf:

2 gleichgroße Mannschaften teilen sich jeweils in 3 bis 4 Spielerpaare auf und spielen in einem Feld von einer doppelten Strafraumgröße auf 2 freie Tore gegeneinander.

Die Spieler fassen sich innerhalb der Paare an den Händen. Auf diese Weise bewegen sie sich fort und versuchen sich gleichzeitig mit den Füßen einen Ball so zuzuspielen, daß ein erfolgreicher Abschluß beim gegnerischen Tor möglich wird.

Bei einem Torerfolg bleibt die gleiche Mannschaft am Ball. Nach einem sofortigen Spielrichtungswechsel kann ein neuer Angriff auf das andere Tor gestartet werden.

Wenn ein Spielerpaar auch nur für kurze Zeit die Handfassung auflöst, so bekommt sofort die andere Mannschaft den Ball.

Welche Mannschaft weist nach einer Spielzeit von 5 Minuten die meisten Treffer auf?

### Kombi-Ball

#### Organisation und Ablauf:

Vor beiden Toren mit Torhütern ist mit Hütchen eine etwa 15 x 10 Meter großer Torraum markiert.

2 Mannschaften spielen innerhalb des halben Spielfeldes 5 gegen 5 (6 gegen 6, 7 gegen 7) Handball. Treffer sind dabei nur mit einem Volleyschuß von innerhalb des gegnerischen Torraumes nach Zuwurf möglich.

Welche Mannschaft hat nach 5 Minuten die meisten Treffer erzielt?

### Kopfstoß-Zone

#### Organisation und Ablauf:

2 Mannschaften spielen innerhalb eines Spielfeldes von einer doppelten Strafraumgröße 5 gegen 5 (6 gegen 6) Handball auf 2 freie Tore.

Vor beiden Toren ist mit Hütchen eine etwa 15 x 7 Meter große „Kopfstoßzone“ markiert. In den Kopfstoßzonen dürfen **beide** Mannschaften den Ball nur per Kopf spielen.

### Hacken-Tore

#### Organisation und Ablauf:

2 Mannschaften spielen innerhalb eines Spielfeldes von einer doppelten Strafraumgröße 5 gegen 5 (6 gegen 6) Fußball auf 2 freie Tore. Vor beiden Toren ist mit Hütchen eine etwa 15 x 7 Meter große „Zone“ markiert.

Treffer sind nur erlaubt, indem der Ball aus dieser Zone heraus mit der **Hacke** in das gegnerische Tor geschossen wird.

Spielzeit: etwa 7 Minuten

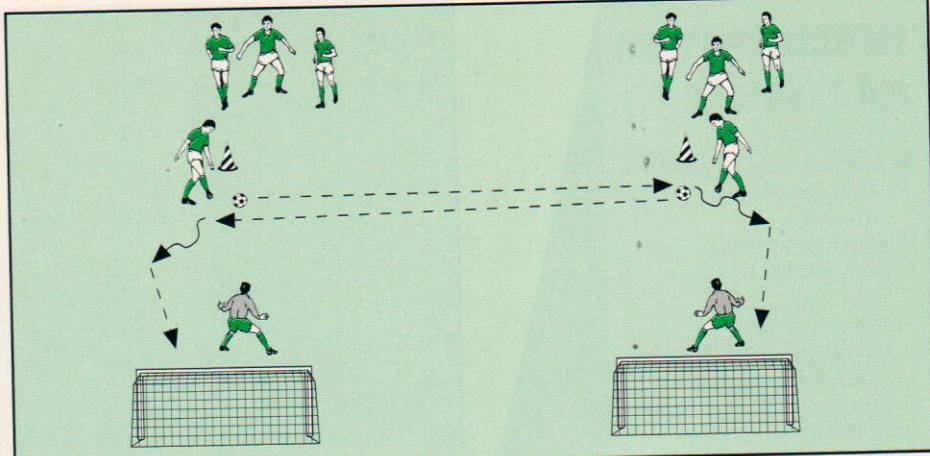
## Torschußformen auf 2 Tore I

### Schwerpunkte:

- Verbesserung der Ballkontrolle
- Schulung des Torschusses aus verschiedenen Distanzen und Richtungen
- Torhüter-Schulung

### Trainingshinweise:

- Die beiden Torhüter müssen sich auf jeden Torschuß neu einstellen können.
- Außerdem sollten zwischen einzelnen Torschußübungen ab und an kurze Erholungsphasen zwischengeschaltet werden, die vor allem für die hochbelasteten Torhüter überaus wichtig sind.
- Der Trainer muß darauf achten, daß die Ballkontrolle mit höchstmöglichen Tempo in der Bewegung in Richtung Tor erfolgt.
- Ein tragbares Tor sollte sich jeder Verein anschaffen, da es für viele interessante, lern-effektive Spiel- und Übungsformen unverzichtbar ist.



### Organisation

2 Normaltore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander aufgebaut. Die Spieler haben je einen Ball und teilen sich in 2 Gruppen auf, die sich jeweils etwa 20 Meter vor einem Tor aufstellen.

### Übungen

#### Übung 1 (Abb.):

Die beiden ersten Spieler jeder Gruppe passen jeweils gleichzeitig flach zum Gegenüber. Nach einer kurzen Ballkontrolle erfolgt der Torabschluß. Danach holen die Spieler den Ball wieder und schließen sich jeweils der anderen Gruppe an. Die nächsten beiden Gruppenersten passen sich zum Torabschluß zu usw.

#### Übung 2:

Gleicher Ablauf, nur wird der Gegenüber nun jeweils halbhoch angespielt.

#### Übung 3:

Gleicher Ablauf, nur erfolgt das Zuspiel mit einem regelgerechten Einwurf.

#### Übung 4:

Die Spieler müssen zunächst noch ein seitlich aufgestelltes Hütchen umdribbeln und so aus einem etwas spitzeren Winkel abschließen.

#### Übung 5:

Vor dem Torabschluß erfolgt zunächst noch jeweils ein „Doppelpaß“ mit einem weiteren Spieler vor dem Tor.

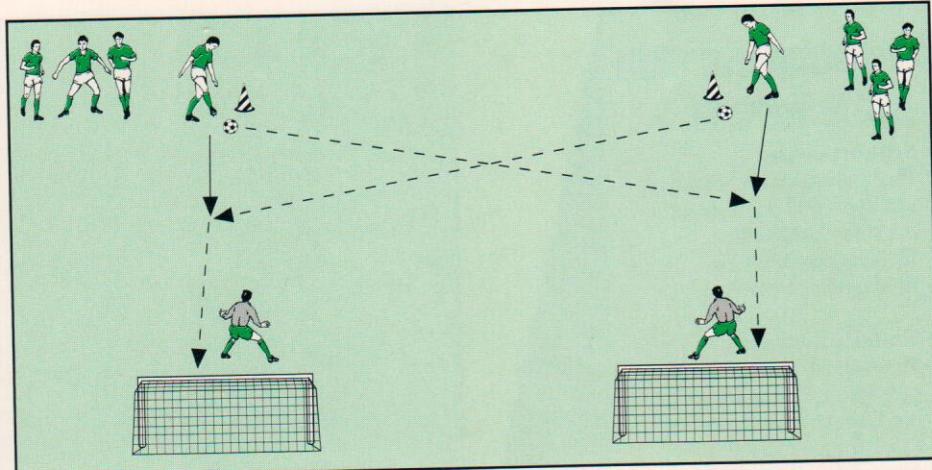
## Torschußformen auf 2 Tore II

### Schwerpunkte:

- Schulung des direkten Torabschlusses und des Zuspiels
- Torhüter-Schulung:
- Verbesserung des Reaktionsvermögens und des Herauslaufens

### Trainingshinweise:

- Die beiden Torhüter müssen sich auf jede Aktion voll konzentrieren können.
- Da die Übungsformen auch relativ hohe Anforderungen an die Feldspieler stellen (z.B. Lauf zum Ball in höchstem Tempo), sind unbedingt ausreichende Erholungsphasen zwischenzuschalten.
- Wenn die Spieler zu große Probleme mit dem Direktschuß haben und die Erfolgsquote zu gering ist, ist eine kurze Ballkontrolle mit möglichst nur einem Kontakt zu fordern.



### Organisation

2 Normaltore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander aufgebaut. Die Spieler haben je einen Ball und teilen sich in 2 Gruppen auf, die sich nun etwas weiter im Rückraum (etwa 30 Meter vor den Toren) aufstellen.

### Übungen

#### Übung 1 (Abb.):

Die Spieler passen gleichzeitig *dosiert* in den Lauf des Gegenüber, so daß dieser möglichst direkt auf das Tor abschließen kann.

#### Übung 2:

Die Spieler passen jeweils noch etwas weiter in den Lauf des Gegenüber, so daß der Torhüter

ter den Ball möglicherweise durch schnelles Herauslaufen noch vor dem Torschützen abfangen kann.

#### Übung 3:

Die Spieler spielen den Ball gleichzeitig mit einem Spannstoß aus der Hand hoch in den Lauf des Gegenüber. Der Torabschluß erfolgt mit einem Volleyschuß, wobei der Ball zuvor 1 x auf dem Boden aufticken darf.

#### Übung 4:

Die Gruppenersten spielen gleichzeitig einen weiten Diagonalaß auf den jeweils anderen Torhüter. Die Torhüter fangen den Ball ab und rollen dem Torschützen gegenüber zu, der sofort mit einem Direktschuß abschließt.

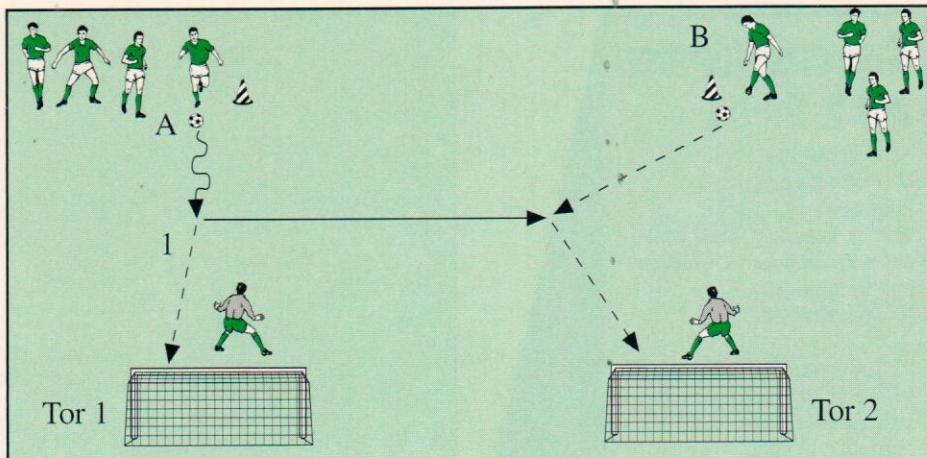
## Torschußformen auf 2 Tore III

### Schwerpunkte:

- Schulung des Dribblings, der Ballkontrolle und des Torschusses
- Torhüter-Schulung
- Schnelles Umschalten

### Trainingshinweise:

- Der Spieler soll sich nach dem ersten Torschuß möglichst schnell auf die 2. Aktion umstellen und auch diese Tormöglichkeit konzentriert verwenden.
- Dieser Torschuß-Komplex kann auch zu Motivationszwecken als Wettbewerb innerhalb der Spielerpaare ablaufen: Welcher der beiden Spieler hat nach Abschluß aller Torschüßübungen jeweils die meisten Treffer erzielt?
- Aufgrund der relativ hohen Belastungen müssen für die beiden Torhüter zwischendurch ausreichende Erholungsphasen zwischengeschaltet werden.



### Organisation

2 Normaltore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander aufgebaut. Die Spieler haben je einen Ball und teilen sich in 2 Gruppen auf, die sich jeweils etwa 20 Meter vor einem Tor aufstellen.

### Übungen

#### Übung 1 (Abb.):

Jeweils die beiden Gruppenersten üben zusammen, wobei immer ein Spieler jeweils 2 Torschüßaktionen direkt hintereinander hat. Spieler A dribbelt kurz an und schießt auf das Tor 1. Anschließend legt Spieler B seinen Ball für einen indirekten (direkten) Abschluß von A bei Tor 2 vor. Danach tauschen die beiden Spieler die Aufgaben und Positionen.

#### Übung 2:

Der 2. Ball wird per Zuwurf (möglicherweise per Einwurf) zum Volley-Abschluß bei Tor 2 vorgelegt.

#### Übung 3:

Spieler A versucht zunächst im Alleingang gegen den Torhüter bei Tor 1 einen Treffer zu erzielen, anschließend schließt er mit dem vorgelegten 2. Ball per Direktschuß aus spitzen Winkel bei Tor 2 ab.

#### Übung 4:

Spieler schießt zunächst aus dem Dribbling heraus auf Tor 1. Anschließend muß er den von B vorgelegten Ball in die „lange Torecke“ von Tor 2 schlagen.

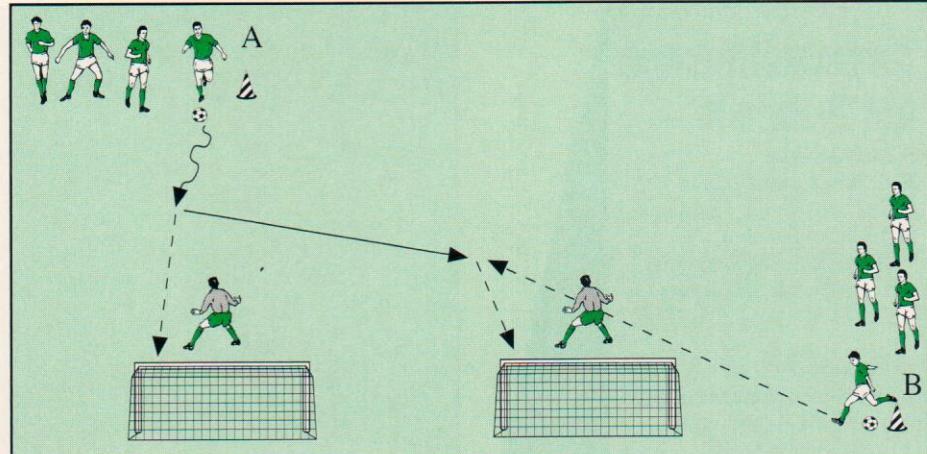
## Torschußformen auf 2 Tore IV

### Schwerpunkte:

- Schulung des Kopfballabschlusses und des 1 gegen 1 bis zum Torabschluß
- Torhüter-Schulung
- Schnelles Umschalten

### Trainingshinweise:

- Wenn aufgrund des zu geringen Leistungsvermögens die Flanken zu ungenau vor das Tor hereingegeben werden, so daß es nur zu wenigen Kopfballabschlüssen kommt, kann der 2. Ball eventuell auch von Spieler B zum Kopfball zugeworfen werden.
- Gerade auch die Zweikampfsituationen müssen in höchstem Tempo und mit vollem Einsatz ablaufen, wenn ein optimaler Lerneffekt erzielt werden soll. Aus diesem Grund sind zwischendurch immer wieder ausreichende Pausen einzuräumen (z.B. ein lockerer Lauf oder leichte Technik-Übungen in der 2. Gruppe).



### Organisation

Gleiche Organisation wie bei den Torschußformen III.

### Übungen

#### Übung 1 (Abb.):

Spieler B stellt sich nun an der Spielfeldseite neben Tor 2 auf. Der 2. Ball wird von B per Flanke zum Kopfballabschluß von A vor das Tor 2 hereingegeben.

#### Übung 2

Vor dem Tor 2 stellt sich zusätzlich ein fester Verteidiger auf, so daß die Torabschlüsse per Kopf jeweils aus einem 1 gegen 1 heraus erfolgen müssen. Der Verteidiger wird jeweils nach einigen Aktionen ausgetauscht.

#### Übung 3:

A schießt zunächst wieder aus dem kurzen Dribbling heraus auf das Tor 1. Anschließend bekommt er von B den 2. Ball zugespielt, wobei nun aber B sofort nach seinem Zuspiel zum Verteidiger wird.

B versucht, im 1 gegen 1 den Torabschluß von A bei Tor 2 zu verhindern.

#### Übung 4:

Vor den beiden Toren stellt sich zusätzlicher ein fester Verteidiger auf. Spieler A schießt zunächst wieder auf das Tor 1. Anschließend bekommt er von B den 2. Ball zugespielt, wobei B nach dem Paß wieder zum Verteidiger wird. Angreifer A muß aus dem 1 gegen 2 heraus bei einem der beiden Tore abschließen.

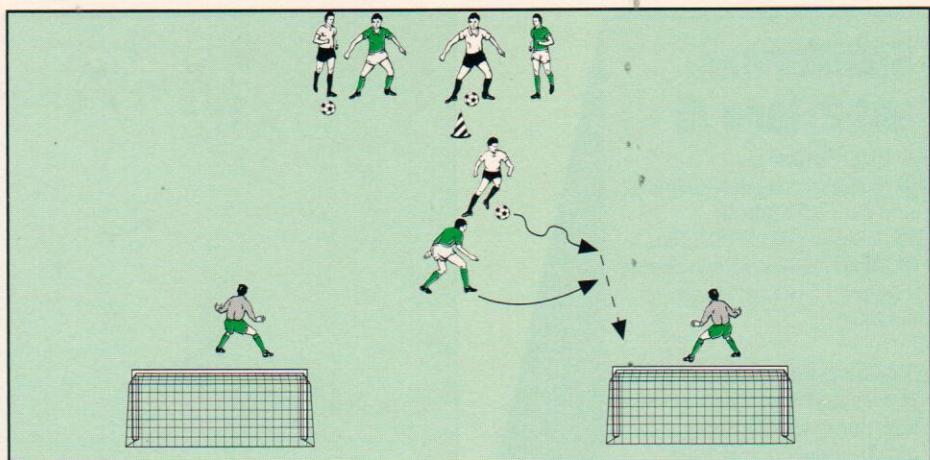
## Spielformen auf 2 Tore I

### Schwerpunkte:

- Schulung von Finten und Richtungsänderungen
- Verbesserung des 1 gegen 1 bis zum Torabschluß
- Schulung der Spielübersicht

### Trainingshinweise:

- Gerade bei den Zweikampfsituationen wird nur ein optimaler Lerneffekt erzielt, wenn sie mit höchster Intensität ablaufen. Das ist bei der Pausengestaltung unbedingt zu beachten.
- Eine höhere Motivation kann dadurch erreicht werden, indem innerhalb der einzelnen Paare eine Trefferwertung erfolgt. Der Trainer erfragt dazu nach Ablauf aller Durchgänge die Torerfolge der einzelnen Spieler.
- Der Spieler soll möglichst viele Täuschungen/Richtungswechsel einbauen, um den Gegenspieler abzuschütteln und sich Freiraum für einen Torschuß zu verschaffen.



### Organisation

2 Normaltore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern auf der Grundlinie nebeneinander aufgebaut. Die Spieler teilen sich paarweise zum jeweiligen 1 gegen 1 zwischen einem Angreifer und Verteidiger auf. Die Aufgaben innerhalb der Spielerpaare wechseln von Durchgang zu Durchgang. Die Paare haben je einen Ball und stellen sich etwa 25 Meter vor dem Tor hintereinander auf.

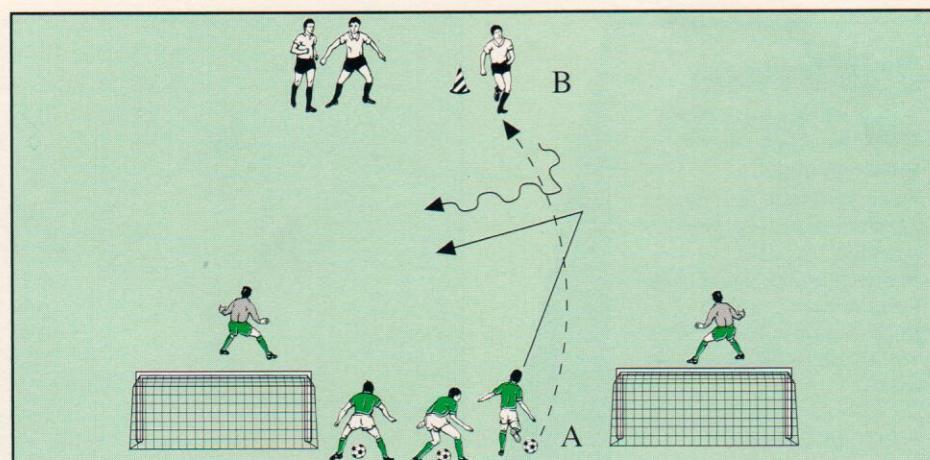
## Spielformen auf 2 Tore II

### Schwerpunkte:

- Verbesserung des Zuspiels und der Ballkontrolle
- Schulung des zielgerichteten 1 gegen 1 bis zum Torabschluß
- Schulung von Finten und Richtungswechseln

### Trainingshinweise:

- Der Spieler soll sich mit einem plötzlichen Richtungswechsel einen Freiraum für einen genauen und erfolgreichen Torschuß verschaffen.
- Bei der Spielform 3 müssen beide Spieler nach Abschluß des ersten 1 gegen 1 möglichst schnell auf die nächste Zweikampfsituation „umschalten“.
- Da diese verschiedenen Zweikampfsituationen mit höchster Intensität ablaufen müssen und deshalb eine ausreichende Pausengestaltung wichtig ist, können bei dieser Organisationsform bis zu 7 Spielerpaare mitmachen.



### Organisation

Die Spieler teilen sich wieder in gleichstarke Paare auf. Innerhalb der Paare stellt sich Spieler A jeweils mit Ball auf der Grundlinie zwischen beiden Toren auf. Spieler B wartet etwa 35 Meter zentral vor den Toren.

### Spielformen

#### Spielform 1 (Abb.):

A spielt einen Flugball auf B und startet anschließend sofort in höchstem Tempo als Verteidiger zum 1 gegen 1 vor die Tore. Angreifer A soll nach der Ballkontrolle aus dem 1 gegen 1 heraus bei einem der beiden Tore abschließen.

Aufgabenwechsel beim 2. Durchgang.

#### Spielform 2:

Gleicher Ablauf als Mannschaftswettbewerb: Alle Angreifer bzw. Verteidiger bilden dazu je eine Mannschaft. Die Treffer der einzelnen Spieler werden jeweils zu einem Mannschaftsergebnis addiert.

Welches Team weist am Ende nach einigen Aufgabenwechseln die meisten Treffer auf?

#### Spielform 3:

Etwa 30 Meter zentral vor dem Tor ist mit Hütchen eine etwa 5 Meter breite Konterlinie oder mit Fahnenstangen ein kleines Zieltor markiert.

Nach einem Ballgewinn im Zweikampf mit dem Angriffsspieler hat der Verteidiger jeweils eine Kontermöglichkeit.

#### Spielform 2:

Gleicher Ablauf wie zuvor, nur gibt nun der Trainer dem Angreifer vor der Aktion das jeweilige Abschlußtor vor. Der Verteidiger weiß dagegen nicht, auf welches Tor sein Gegenspieler abschließen muß.

#### Spielform 3:

Der Trainer stellt sich mit einigen weiteren Bällen an der Seite des Übungstraumes auf. Gleicher Ablauf wie bei der Übung 1. Nachdem der Angreifer bei einem der beiden Tore aus dem 1 gegen 1 heraus abgeschlossen hat, spielt der Trainer diesem Angreifer einen weiteren Ball so zu, daß er ebenfalls aus dem Zweikampf mit dem Verteidiger heraus auch bei dem 2. Tor zum Torerfolg kommen kann.

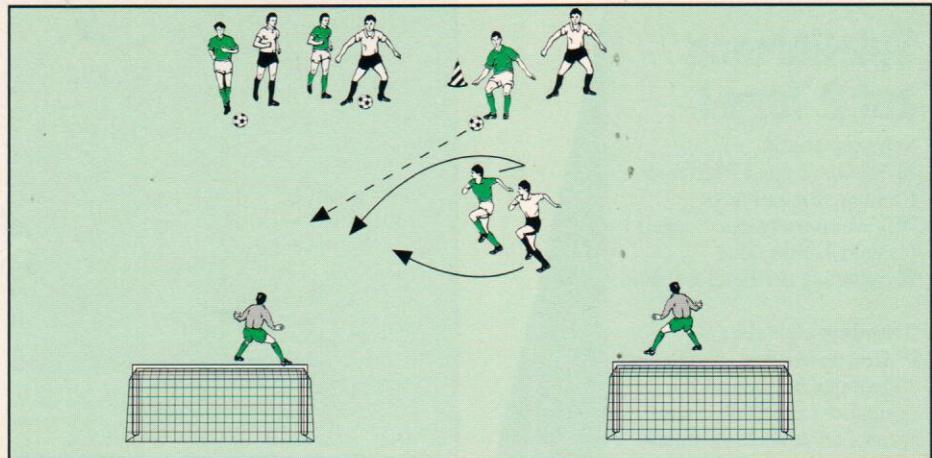
## Spielformen auf 2 Tore III

### Schwerpunkte:

- Verbesserung des Zuspiels und der Ballkontrolle
- Schulung des Freilaufens
- Schulung des zielgerichteten 1 gegen 1 bis zum Torabschluß

### Trainingshinweise:

- Der jeweilige Angreifer soll sich mit einem Richtungswechsel und einer Körpertäuschung von seinem Gegenspieler lösen und auf diese Weise ein Anspiel aus dem Rückraum ermöglichen.
- Bei allen diesen Torschußformen auf 2 Tore sind die Angreifer gegenüber den „normalen“ Spielbedingungen natürlich im Vorteil. Dies steigert die Erfolgsergebnisse und damit die Motivation der jeweiligen Stürmer. Trotz der schlechteren Chancen sind die Verteidiger zu maximalem Einsatz aufzufordern. Insbesondere ein entschlossenes Nachsetzen ist wichtig.



### Organisation

Gleiche Organisation wie zuvor. Nun stellt sich aber zunächst ein Spielerpaar zum 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Verteidiger etwa 25 Meter vor den beiden Toren auf. Die übrigen Spielerpaare haben je einen Ball und warten weiter im Rückraum.

### Übungen

#### Spielform (Abb.):

Der Angreifer läuft sich so vor dem Tor frei, daß er vom ersten Paar aus dem Rückraum angespielt werden kann. Anschließend soll der Stürmer im 1 gegen 1 bei einem der beiden Tore zum Abschluß kommen.

Nach Ende der Aktion rückt das „Anspieler-Paar“ zum neuen 1 gegen 1 vor das Tor usw.

#### Spielform 2:

Beide Spieler der Paare im Rückraum haben jeweils einen Ball.

Zunächst paßt wiederum nur Spieler A des Anspieler-Paares dem Angreifer zum Torabschluß aus dem 1 gegen 1 zu. Nach Ende dieser ersten Aktion bekommt der gleiche Angreifer sofort von B des Anspieler-Paares einen weiteren Ball (eventuell per Einwurf) zugespielt, den er ebenfalls möglichst entschlossen verwerten soll.

#### Spielform 3:

Immer 2 Spielerpaare stellen sich jeweils vor den beiden Toren auf.

Es erfolgt nun ein 2 gegen 2 auf die beiden Tore nach einem Anspiel aus dem Rückraum.

## Spielformen auf 2 Tore IV

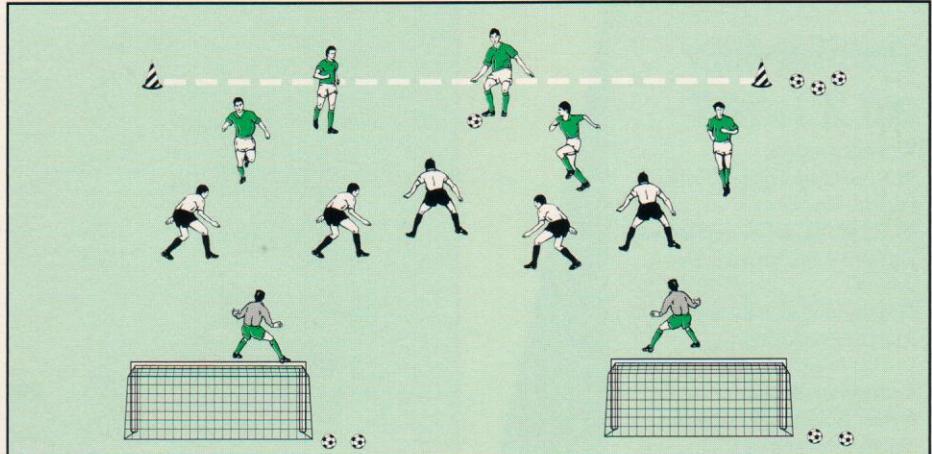
### Schwerpunkte:

- Verbesserung des sicheren Zusammenspiels bis zum Torabschluß
- Schulung von plötzlichen Spielverlagerungen
- Förderung von Spielfreude, Kreativität und Risikobereitschaft

### Trainingshinweise:

- Wenn die Trainingsgruppe zu groß ist, können auch 3 Mannschaften gebildet werden, die dieses Spiel in Turnierform bestreiten. Die jeweils pausierende Gruppe kann dabei in der Zwischenzeit Aufgaben zur aktiven Erholung gestellt bekommen, wie z.B. 4 gegen 1, Technik-Übungen, lockerer Lauf.

- Wenn nicht genügend Spieler für ein 3. Team vorhanden sind, kann auch ein Spiel 5 gegen 5 mit Einwechselspielern organisiert werden.



### Organisation

2 Normaltore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern auf der Grundlinie nebeneinander aufgebaut. Etwa 30 Meter vor diesen beiden Toren ist mit Hütchen eine etwa 35 Meter breite Konterlinie markiert. Die Spieler werden in 2 gleichstarke Mannschaften zum 5 gegen 5 aufgeteilt.

### Spielformen

#### Spielform 1 (Abb.):

Mannschaft A greift zunächst im 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhütern an, um aus dem Zusammenspiel heraus bei einem der beiden Tore zum Abschluß zu kommen.

Mannschaft B startet nach einem Ballgewinn einen Gegenangriff. Nach einem Dribbling

über die Konterlinie erfolgt sofort ein Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel zwischen beiden Teams. Mannschaft B greift nun auf die beiden Tore an.

Welche Mannschaft weist nach einer Spielzeit von 5 Minuten die meisten Treffer auf?

#### Spielform 2:

Mannschaft A greift für eine Spielzeit von 5 Minuten auf die beiden Tore an. Dagegen spielt Mannschaft B nach einer Balleroberung zusammen mit den Torhütern innerhalb des Spielraums auf Ballhalten.

Nach Ende der Spielzeit und einer aktiven Erholungsphase (5 Minuten) erfolgt ein Aufgabenwechsel. Welche Mannschaft weist am Ende die meisten Treffer auf?

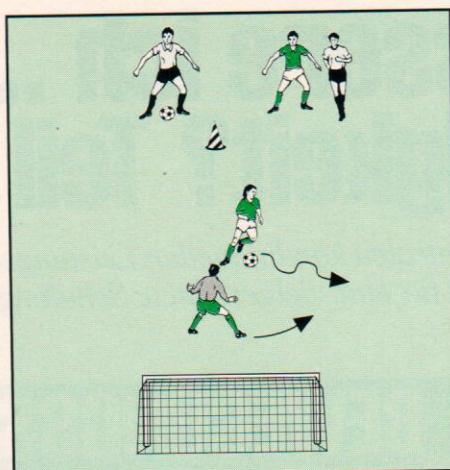
## „Spaß-Circuit“ mit Paaren

### Schwerpunkte:

- Spielerische Schulung der technischen Grundfertigkeiten
- Verbesserung des Ballgefühls

### Trainingshinweise:

- Die einzelnen Stationen und Aufgaben können je nach Leistungsvermögen und vorhandenen Trainingsmitteln auch variiert und angepaßt werden.
- Die Motivation der Spieler wird durch eine Punkterewertung erheblich gesteigert. Dabei bekommt das jeweilige Sieger-Paar nach Abschluß einer Station jeweils 2 Punkte (Unentschieden = 1 Punkt pro Spielerpaar). Wenn der Trainer den Wettbewerbsgedanken „ernst nimmt“, die Siegpunkte der einzelnen Spielerpaare notiert und am Trainingsende das Gesamtergebnis der Gruppe mitteilt, nimmt der Trainingseinsatz weiter zu.



### Station 1

#### Penalty-Schießen

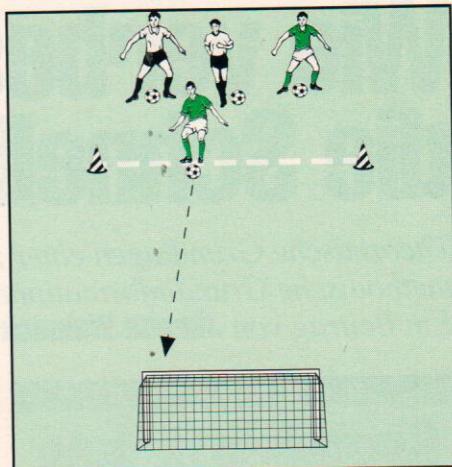
##### Organisation und Ablauf:

Die beiden Paare stellen sich etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter auf. Jeder Spieler hat einen Ball.

Die Spieler versuchen im Wechsel im Alleingang gegen den Torhüter einen Treffer zu erzielen. Die Angreifer dürfen dabei nur in der Vorwärtsbewegung agieren.

Sobald der Torhüter den Stürmer nach hinten abdrängen kann, ist der Alleingang zu Ende. Der Torhüter muß zwischen den einzelnen Aktionen immer genug Zeit bekommen, sich auf das neue 1 gegen 1 einzustellen.

Welches Paar weist nach 3 Alleingängen pro Spieler die meisten Treffer auf?



### Station 2

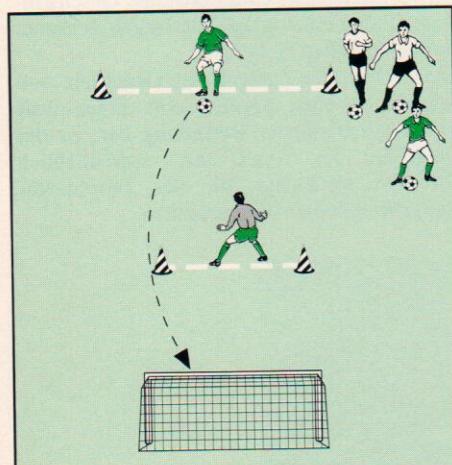
#### Dropkick-Zielstöße

##### Organisation und Ablauf:

Die beiden Paare stellen sich etwa 15 Meter vor einem Normaltor hinter einer mit Hütchen markierten „Schußlinie“ auf. Jeder Spieler hat dabei einen Ball.

In beiden Torecken ist mit Stangen jeweils ein etwa 1,5 Meter breiter Zielbereich abgesteckt. Die Spieler versuchen, mit einem Dropkick aus der Hand diese Zielbereiche möglichst oft zu treffen. Alle Spieler können gleichzeitig schießen, dürfen sich aber nicht gegenseitig behindern.

Welches Paar hat am Ende die meisten Treffer erzielt?



### Station 3

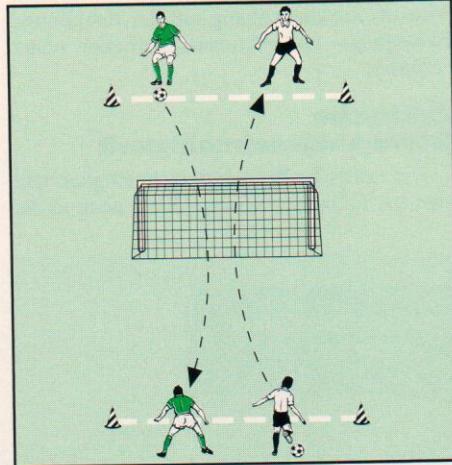
#### „Schlenzer-Tore“

##### Organisation und Ablauf:

Die Paare stellen sich hinter einer mit Hütchen markierten „Schußlinie“ etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter auf. Der Torhüter nimmt dabei jeweils eine Ausgangsstellung zwischen 2 Hütchen, etwa 6 Meter vor dem Tor ein.

Die Spieler versuchen im Wechsel, den Torhüter mit einem „Schlenzer“ zu überwinden. Der Torhüter muß zwischendurch so viel Zeit bekommen, daß er sich auf jeden Torschuß neu konzentrieren kann.

Welches Paar weist nach 3 Torschüssen pro Spieler die meisten Treffer auf?



### Station 4

#### Flugbälle über ein Normaltor

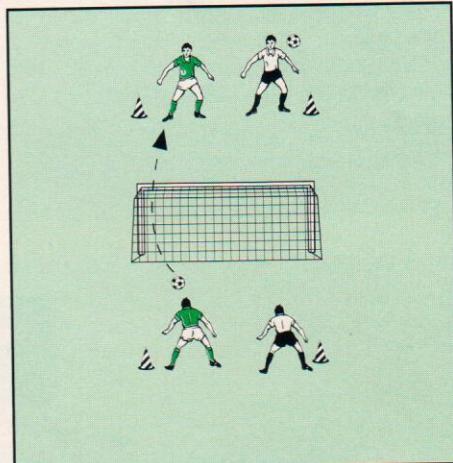
##### Organisation und Ablauf:

Die Spieler eines Paars stellen sich jeweils auf beiden Seiten eines Normaltores hinter einer mit Hütchen markierten „Schußlinie“ auf.

Die Ballbesitzer versuchen jeweils, den Mitspieler mit einem Flugball über das Normaltor hinweg zielgenau anzuspielen. Nach einer kurzen Ballkontrolle paßt der andere Spieler wiederum mit einem Flugball zurück.

Flugbälle, die zwischendurch das Normaltor berühren oder die vor der Schußlinie erfolgen, werden nicht gewertet.

Welches Spielerpaar schafft als erstes 15 (20) regelgerechte Flugbälle?



### Station 5

#### Kopfbälle über das 5 Meter-Tor

##### Organisation und Ablauf:

Die Spieler eines Paars stellen sich jeweils auf beiden Seiten eines 5 Meter-Tores auf. Innerhalb der Spielerpaare versuchen die beiden Spieler, sich den Ball möglichst oft per Kopf über das Tor hinweg zuzuspielen.

Dabei dürfen sich die beiden Paare gegenseitig nicht stören. Wenn ein weiteres Tor vorhanden ist, kann auch jede 2er-Gruppe über ein einzelnes Tor als Hindernis hinwegkämpfen. Nach jedem Kontakt des Balles mit dem Boden oder mit dem Tor beginnen die Spieler, von vorne zu zählen.

Welches Spielerpaar weist am Ende den besten Versuch auf?

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

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

Ein Beitrag von Jürgen Weineck

## RÜCKBLICK

### Grundsätzliches aus dem 1. Teil

► Die Schnelligkeit des Fußballers stellt eine komplexe Eigenschaft dar, die sich aus unterschiedlichen psychophysischen Teilschwierigkeiten zusammensetzt:

- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit ohne Ball
- Aktionsschnelligkeit mit Ball
- Handlungsschnelligkeit

Nur bei optimaler Ausprägung dieser Teilschwierigkeiten ist die Schnelligkeit umfassend entwickelt.

► Die Schnelligkeit ist dabei eine der wichtigsten Komponenten des fußballerischen Leistungsvermögens, wobei der Stellenwert durch den Trend im Spitzfußball zu einer tempoorientierten Spielweise weiter wächst.

► Spitzenspieler müssen deshalb über herausragende Schnelligkeitseigenschaften verfügen.

## BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

### Grundinformationen zu dieser Teilschwierigkeit

#### Begriffsbestimmung

□ Die **Bewegungsschnelligkeit ohne Ball** lässt sich in eine azyklische und zyklische Bewegungsschnelligkeit unterteilen (Abb. 1). □ Bei der *azyklischen Bewegungsschnelligkeit* handelt es sich um kleinräumige Einzelaktionen, bei der *zyklischen Bewegungsschnelligkeit* (auch Fortbewegungs- oder Laufgeschwindigkeit) dagegen um raumgewinnende Aktionen in Form von Anritten und Läufen.

#### Azyklische Bewegungsschnelligkeit

□ Die azyklische Bewegungsschnelligkeit wird im Zusammenhang mit der Reaktions-, Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit näher erläutert.

#### Zyklische Bewegungsschnelligkeit

□ Die zyklische Bewegungsschnelligkeit lässt sich aus fußballspezifischer Sicht noch in die

Grundschwierigkeit, die Sprintausdauer und die Schnelligkeitsausdauer unterteilen.

□ Die *Grundschwierigkeit* ist identisch mit der Antrittsschnelligkeit oder Sprintkraft. Sie zeichnet sich vor allem durch ein hochgradiges Beschleunigungsvermögen aus. Sie stellt die wohl wichtigste zyklische Schnelligkeitskomponente dar.

□ Die *Sprintausdauer* umfasst das Vermögen, über die gesamte Spielzeit schnelle Antritte ohne sonderliche Geschwindigkeitseinbußen absolvieren zu können. Sie hängt damit vor allem von einer guten Erholungsfähigkeit ab.

□ Die *Schnelligkeitsausdauer* wird in dem Sinne verstanden, eine maximale Geschwindigkeit über einen möglichst langen Zeitraum aufrechterhalten zu können.

Sie stellt für den Fußballer im Gegensatz zum leichtathletischen Sprinter eine Eigenschaft von untergeordneter Bedeutung dar, da der Fußballer im Spiel fast ausschließlich Strecken zurücklegt, die den Beschleunigungsbereich nicht überschreiten.

#### Bewegungsschnelligkeit ohne Ball

**Azyklische Bewegungsschnelligkeit**  
= Schnelligkeit von einzelnen Teilen des Körpers  
= Schnelligkeit von Einzelaktionen

**Zyklische Bewegungsschnelligkeit**  
= Schnelligkeit des gesamten Körpers unter Zurücklegung einer Wegstrecke  
= Fortbewegungsschnelligkeit  
— Grundschnelligkeit/Antrittsschnelligkeit  
— Sprintausdauer  
— Schnelligkeitsausdauer

#### Beispiele aus der Fußballpraxis

- Stoppbewegungen
- Körperfinten
- Tacklings
- Sprünge
- Drehungen
- Richtungswechsel

- Lauf zum Ball
- Sichlösen vom Gegner
- Starten in den freien Raum
- Lauf zum Sprung

**Bewegungsschnelligkeit ohne Ball und deren Subkategorien im Bezugsfeld fußballspezifischer Handlungen (aus Weineck 1992, 399).**

## Bedeutung und Konsequenzen für die Trainingspraxis

- Die Antrittsschnelligkeit ist von zentraler Bedeutung für ein erfolgreiches Angriffs- und Abwehrspiel, für ein effektives Zweikampfverhalten und für eine wirksame Verletzungsprophylaxe (wer sich vom Gegner lösen kann, wer schneller am Ball ist, entzieht sich eher der gegnerischen Einwirkungsmöglichkeit).
- Explosive Spurts beim Freilaufen und Überlaufen des Gegners, schnelle Dribblings und fulminante Antritte beim Doppelpaß ebenso wie bei zahlreichen Abwehrreaktionen erfordern ein Höchstmaß an Antrittsschnelligkeit. Die Antrittsschnelligkeit ist mitentscheidend für das Durchsetzungsvermögen bzw. die Zweikampfstärke und -effektivität.
- Die verschiedenen Spielanalysen zeigen, daß Fußballer im Verlauf eines Wettspiels zwischen 40 und 100 Sprints absolvieren. Im Einzelfall wird diese Marge sogar noch beträchtlich überschritten. Aus allen Laufdiagrammen geht hervor, daß die meisten Sprints im Bereich bis zu 25 Metern liegen.
- Wie die Auswertung der EM 1988 in Deutschland deutlich macht, überwiegen in den Spielen bei weitem die Kurzantritte von 0 bis 5 Metern. Derartige Antritte werden doppelt so häufig ausgeführt wie Sprints von 5 bis 10 Metern und von 10 bis 20 Metern und etwa 5 x so oft wie Sprints über 20 Metern (vgl. BISANZ/GERISCH 1988, 27).
- Längere Laufstrecken in höchstem Tempo werden von den Spielern selten absolviert. Dies muß im Sprinttraining berücksichtigt werden.
- Die Fähigkeit, sich durch eine überlegene Antrittsgeschwindigkeit über wenige Meter vom Gegner lösen zu können, braucht keineswegs identisch zu sein mit einer überragenden 100-Meter-Laufzeit.

Der Fußballer ist somit nicht vergleichbar mit einem leichtathletischen 100-Meter-Läufer, der neben einem hohen Beschleunigungsvermögen auch noch die Aktionsschnelligkeit (Schnellkoordination) und die Schnelligkeitsausdauer trainieren muß.

## Sportbiologische Grundlagen

- Die Antrittsschnelligkeit stellt einen komplexen psychophysischen Leistungsfaktor dar, bei dem vor allem kraftabhängige, koordina-

## Das ist zu beachten

**■ Die Antrittsschnelligkeit stellt im Fußball neben der allgemeinen und speziellen Ausdauerleistungsfähigkeit die wichtigste konditionelle Eigenschaft dar.**

**■ Im Schnellheitstraining sollten überwiegend kurze Antritte bis zu einer Streckenlänge von maximal 25 Metern vorkommen, da sie im Wettspiel eindeutig dominieren.**

**■ Frühzeitig gesetzte Schnelligkeitsreize – also ein schnelligkeitsbetontes, spielerisches und kindgemäßes Training bereits im Kindesalter – haben einen beträchtlichen Einfluß auf das später erreichbare Niveau der Schnelligkeits- und Schnellkrafteigenschaften.**

tive und volitive (vom Willen geprägte) Komponenten eine bestimmende Rolle spielen.

Aus sportbiologischer Sicht sind folgende Subfaktoren von besonderer Bedeutung.

### Art der Muskulatur

□ Die Kontraktionsgeschwindigkeit eines Muskels ist in hohem Maße davon abhängig, welchen Anteil an schnellzuckenden Muskelfasern (FT- oder Typ-II-Fasern genannt) sie aufweisen.

Der „geborene Fußballer“ bringt demnach von Haus aus eine hochgradige Grundschnelligkeit bzw. ein ausgeprägtes Antrittsvermögen mit. Der Prozentsatz an schnellzuckenden Muskelfasern liegt im Mittel bei 60 Prozent.

□ Wichtig ist in diesem Zusammenhang, daß Kinder im Vergleich zum Erwachsenen einen höheren Anteil an sogenannten Intermediärfasern aufweisen. Er liegt bei Jungen um 13 % und bei Mädchen um 7,6 %. Dagegen weist der Erwachsene nur einen Anteil von 2 bis 3 % auf (vgl. BINKHORST/KEMPER/SANS 1985, 327).

Werden also Kinder frühzeitig schnelligkeitsorientiert trainiert, wie dies z.B. beim Fußballspielen der Fall ist, vergrößern sie durch die Umwandlung von Intermediärfasern in FT-Fasern den Anteil an schnellzuckenden Muskelfasern und optimieren damit die genetisch vorgegebene Muskelfaserzusammensetzung

im Hinblick auf ein höheres Schnelligkeitspotential. Dieses sportbiologische Entwicklungsmerkmal muß Auswirkungen für das Nachwuchstraining haben.

### Kraft der Muskulatur

□ Die unterschiedliche Leistungsfähigkeit im Bereich der Antrittsschnelligkeit basiert neben genetischen Vorgaben und koordinativen Faktoren vor allem auf einem verschiedenen Ausgangsniveau an Maximalkraft bzw. Schnellkraft.

Die Antrittsschnelligkeit bzw. Beschleunigungsfähigkeit – sie wird auch als Sprintkraft bezeichnet – kann als eine Variante der Schnellkraft bezeichnet werden.

□ Eine trainingsbedingte Verbesserung der Kraft geht stets auch mit einer Erhöhung der Sprintkraft bzw. Antrittsschnelligkeit einher. Aber: Zwar kann sich bei koordinativ sehr einfachen Bewegungen ein Maximalkrafttraining unmittelbar in einer höheren Bewegungsschnelligkeit auswirken. Dagegen ist dies aber bei anspruchsvollen und komplexen Bewegungen wie z.B. im Fußball weniger der Fall.

Die Kraft ist daher vor allem spielintegriert zu schulen und darf höchstens bei ausreichender Trainingszeit (in höchsten Spielklassen) auch noch über ein zusätzliches und gezieltes Krafttraining verbessert werden.

### Energiebereitstellung der Muskulatur

□ Die Maximalgeschwindigkeit des Fußballspielers ist in hohem Maße von der Höhe und der Art der Energievorräte in der Arbeitsmuskulatur (Beine) sowie der möglichen Mobilisationsgeschwindigkeit dieser Energiedepots abhängig.

□ Die Maximalgeschwindigkeit nimmt dabei mit längerer Laufdauer ab, da die verschiedenen Brennstoffe eine unterschiedliche energetische Flußrate (= Energiefreisetzung pro Zeiteinheit) ermöglichen.

Aufgrund seiner Bedeutung für die rasche Resynthese des unmittelbaren Brennstoffs ATP wird das KP besonders schnell ergänzt. Nach kurzzeitigen maximalen Krafteinsätzen (Sprünge oder Antritte) ist der KP-Speicher in weniger als 3 Sekunden wieder vollständig aufgefüllt.

Dabei ist zu beachten: Die Sofort-Resynthese von Kreatinphosphat wird durch die Verfügbarkeit von Sauerstoff limitiert. Eine gute Grundlagenausdauer, die eine optimale Energieaflieferung und Sauerstoffversorgung sicherstellt sowie aktive Pausen nach einer Belastung (sie ermöglichen ein verbessertes

### ROPE SKIPPING

Spezialsprungseile und Informationen - Super Erfolgserlebnisse in Schule und Verein

Für Sprungkraft, Koordination, Kondition und viel, viel Spaß!

Skip and Jump Europe, Am Sichenweg 7, 67705 Stelzenberg

Tel.: 0 63 06/66 61, Fax: 0 63 06/66 62

Empfohlen von der „World Rope Skipping Federation“



Sauerstoffangebot) können daher optimierend auf eine schnelle Wiederherstellung dieses wichtigen Energiespeichers einwirken.

□ Durch ein spezielles Training können die energiereichen Phosphate, hier insbesondere die KP-Speicher (PANSOLD 1973, 110) und die für die anaerobe Glykolyse wichtigen Glykogenspeicher im Muskel vermehrt werden: KP und ATP steigen um etwa 20 %, der Glykogengehalt um etwa 60 %.

□ Die Höhe der muskulären Energiespeicher verändert sich im Laufe der verschiedenen Trainingsperioden relativ rasch in Abhängigkeit von Trainingspausen bzw. von Unterschieden in der Trainingsgestaltung (beispielsweise bei umfang- und nicht intensitätsbetontem Training).

□ Für ein optimales Schnelligkeitstraining bezüglich der Steigerung der muskulären Energiespeicher bzw. zur Erhöhung der Aktivität der sie umsetzenden Enzyme muß stets mit maximaler Antrittsstärke trainiert werden. Die Bedeutung maximaler Intensitäten beim Schnelligkeitstraining läßt sich wie folgt begründen: Bei geringerer Belastung werden sowohl andere Muskelgruppen, andere Muskelfasern sowie andere Stoffwechselwege beansprucht als bei Belastungen mit hoher bzw. höchster Intensität.

### Koordinative Leistungsfähigkeit

□ Ein kräftiger Antritt mit hoher Bewegungsfrequenz kann nur bei schnellstem Wechsel zwischen Erregung und Hemmung und entsprechenden Regulationen des Nerv-Muskel-Systems in Verbindung mit einem optimalen Krafteinsatz erreicht werden.

Erst eine optimale intermuskuläre (zwischen den verschiedenen Muskeln) und intramuskuläre (innerhalb des einzelnen Muskels) Bewegungskoordination ermöglicht es, das Zusammenspiel von Agonisten (Muskeln, die sich bei einer Bewegung kontrahieren) und Antagonisten (Gegenspieler = Muskeln, die bei einer Bewegung gedehnt werden) zu verbessern sowie die Zahl der gleichzeitig aktvierten Einheiten zu erhöhen und somit die Beschleunigungskraft der Arbeitsmuskulatur anzuheben.

□ Sowohl die inter- als auch die intramuskuläre Koordination können zur Optimierung der Antrittsschnelligkeit nur dann in höchstem Maße entwickelt werden, wenn sie unter sportartspezifischen Bedingungen mit höchster Intensität geschult werden.

## Das ist zu beachten

■ Nur ein Sprinttraining mit maximaler Geschwindigkeit, also vollstem Einsatz, bringt über die Aktivierung der „richtigen“ Muskelfasern und der „richtigen“ Stoffwechselwege ein optimales Trainingsergebnis! Ein Training in ermüdetem Zustand bringt ebensowenig wie ein lustlos „heruntergesputzes“ Schnelligkeitstraining ohne letzten Einsatz. Ein mit Engagement durchgeföhrtes Übungsspiel ist vielfach effektiver als das bestgemeinte Schnelligkeitstraining zum falschen Zeitpunkt!

■ In einer Trainingseinheit müssen Schnelligkeitsübungen nach einer notwendigen Aufwärm- und Dehnarbeit am Anfang eingeplant werden.

### Elastizität und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur

□ Wenn die Elastizität, die Dehnbarkeit und die Entspannungsfähigkeit der Muskeln unzureichend sind, kommt es zu einer Verringerung der Bewegungsamplitude sowie zu einer Verschlechterung des koordinativen Zusammenspiels, da die sich kontrahierende Muskulatur (Agonisten) im Bewegungsverlauf einen höheren Widerstand der Gegenspieler (Antagonisten) überwinden muß.

Diese durch innere Reibung und erhöhten Muskeltonus gehemmten Bewegungsabläufe erfordern nicht nur einen erhöhten, wenig effektiven Energiebedarf, sondern führen auch in kürzerer Zeit zu einer Verringerung der Bewegungsschnelligkeit.

□ Die Bedeutung einer entsprechenden, den fußballspezifischen Anforderungen adäquaten Dehnungs- und Lockerungsgymnastik wird dadurch deutlich.

### Erwärmungszustand der Muskulatur

□ Eine hohe Bewegungsfrequenz und Kraftentwicklung setzt einen optimalen Erwärmungszustand voraus. Da durch das Aufwärmen die innere Reibung (Viskosität) herabge-

setzt, die Dehnungsfähigkeit und Elastizität erhöht wird, andererseits aber auch die Leistungsgeschwindigkeit des Nervensystems zunimmt und damit die Reaktionsfähigkeit sowie die Steuerungsprozesse verbessert werden, ist zum Erreichen der individuellen Maximalgeschwindigkeit ein ausreichendes Aufwärmen notwendig.

### Ermüdung

□ Bei muskulärer Ermüdung kommt es zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Reduzierung der Energiespeicher bzw. zu einer ansteigenden Übersäuerung der Muskulatur, die über sensible Leitungsbahnen zentralwärts zur Hirnrinde gemeldet werden. Diese hirnwärts ziehenden Impulse lösen in den für die motorische Steuerung verantwortlichen Zentren eine Hemmung aus.

□ Eine maximale Geschwindigkeit ist im ermüdeten Zustand nicht zu erreichen, da die Steuerungsprozesse des Zentralnervensystems (ZNS) beeinträchtigt sind und die für die Schnelligkeitsentwicklung erforderliche hohe Koordinationsfähigkeit herabgesetzt ist.

□ Für das Training der maximalen Schnelligkeit bedeutet dies, daß in einer Trainingseinheit Schnelligkeitsübungen nach einer notwendigen Aufwärm- und Dehnungsarbeit am Anfang stehen sollten.

## Psychologische Grundlagen

□ Aus psychologischer Sicht wird die Antrittsschnelligkeit noch wesentlich durch Faktoren wie Motivation, Leistungsbereitschaft und Willensstoßkraft bestimmt.

□ Alle drei Faktoren sind für die Antrittsschnelligkeit deshalb so wichtig, weil eben nur ein maximaler Einsatz für die Schnelligkeitsverbesserung als trainingseffektiv eingestuft werden kann. Ohne entsprechenden „Biß“ kommt es nicht zu der für maximale Leistungen notwendigen höchstmöglichen Ausschüttung von Leistungshormonen und damit nicht zu der erforderlichen Mobilisation aller vorhandenen Energiereserven.

□ Ganz abgesehen von dem biochemisch-mechanischen Aspekt beeinträchtigt eine mangelnde Leistungsbereitschaft auch die anderen Teileigenschaften der Schnelligkeit, wie die Wahrnehmungs-, Anticipations-, Entscheidungs- und Reaktionsschnelligkeit erheblich.



# DER SPIELBALL DER INTERNATIONALEN SPITZE

*1. Liga in Schweden, São Paulo u.a.*

Fußball · Handball · Volleyball · Basketball

*Katalog anfordern!*

**molten®**

DER BALL-SPEZIALIST

40549 DÜSSELDORF, KREFELDER STR. 85

Tel.: 0211/5070 38-39, Fax: 0211/5046 14

## SPRINTAUSDAUER

## Bedeutung und Konsequenzen für die Trainingspraxis

□ Die Sprintausdauer darf nicht mit der leichtathletischen Schnelligkeitsausdauer verwechselt werden.

Unter Sprintausdauer ist die Fähigkeit zu verstehen, im gesamten Spielverlauf eine Vielzahl an maximalen Sprints absolvieren zu können, ohne daß es zu einer nennenswerten Reduzierung der Antrittsschnelligkeit kommt.

□ Für den Fußballer ist nicht nur die Antrittsschnelligkeit (Sprintkraft) von zentraler Bedeutung, sondern auch die Sprintausdauer. Die Sprintausdauer ist dabei im wesentlichen abhängig von der Erholungsfähigkeit.

Die **Erholungsfähigkeit** wiederum hängt von einigen muskelfysiologischen Faktoren ab:

### 1. Vom Muskeltyp:

Fußballer mit überwiegend schnellzuckender Muskulatur („Sprintertypen“) erholen sich von wiederholten Sprintbelastungen besser als „Ausdauertypen“ mit mehr langsamzuckenden Muskelfasern.

### 2. Von den muskulären Energievorräten und der enzymatischen Umsetzbarkeit:

Wie bereits dargestellt, werden durch ein Training die intramuskulären (im Muskel befindlichen) Energievorräte erhöht. Dies schafft sowohl die Voraussetzung für die energetische Abdeckung vieler Antritte als auch eine schnelle Wiederherstellung nach einer Belastung.

Es ist jedoch wichtig, daß die Enzyme durch ein sprintspezifisches Training hinsichtlich der Umsatzkapazität für diese maximalen Umsatzraten vorbereitet werden. Es reicht nicht aus, daß ein z.B. durch intensives Ausdauertraining erworbener erhöhter Glykogenspeicher zur Verfügung steht. Es müssen auch die für den Sprint notwendigen höchsten Umsatzkapazitäten der Enzyme sichergestellt sein: Bei den im Ausdauertraining geringen Umsatzraten wird dieser Faktor aber nicht ausreichend entwickelt.

### 3. Vom Niveau der Grundlagenausdauer:

Der Spieler mit der besseren Grundlagenausdauer bei sonst gleichen Verhältnissen erholt sich schneller, da seine aerobe Restitutionskapazität größer ist.

Allerdings kann nicht pauschal gesagt werden (dies basiert auf den vorher gemachten Aussagen), daß die Grundlagenausdauer identisch mit der Erholungsfähigkeit ist. Sie optimiert sie zweifelsohne, aber nur in Kooperation mit den vorweg genannten Voraussetzungen.

Die Sprintausdauer läßt sich am besten durch ein spielintegriertes Training bzw. separat durch maximale Antrittsserien verbessern.

**Abb. 2** zeigt, wie die Sprintausdauer mit Hilfe eines Schnelligkeits-Fahrtspiels „spielnah“ optimiert werden kann (nach LIESEN 1987, Referat).



Abb. 2

## Fußball-Videothek

### Die "Coerver-Methode"

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

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

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

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

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

**VIDEO 1-4** (statt DM 276,-) **DM 239,-**



### Fußball-Praxis 1.Teil:

#### Technikschulung

Ein erfolgreiches Buch (WVF-Fußballpraxis Teil 1) wurde verfilmt. Gezeigt wird die Schulung aller wesentlichen Technikelemente.

VHS-System. **DM 65,-**

#### Video-Torwartschule mit Andreas Köpke

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

#### Coerver: Fußball-Technik

**Teil 1:** Grundtechniken, Dribbling, Freispiele, Gruppenspiele. **Teil 2:** Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschubtraining, Mannschaftsspiele.

VHS, je Cassette **DM 68,-**

#### Lauftraining für Sportler.

Dieser VHS-Videofilm lehrt, wie man mit weniger Energieverbrauch effektiver laufen kann. Ca. 40 Min. **DM 49,-**

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

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

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

**VIDEO 3:** Üb. mit der Netzrückprallwand „Frans Hoek Tsjoek“. Ca. 25 Min. **DM 39,-**

**VIDEO 1-3** **DM 149,-**

#### DFB-Fußballschule

(D. Cramer/G. Bisanz): Videobearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. Spieltechnik und taktische Konzepte. Beispielhafte Szenen aus BL- und WM-Spielen. VHS-System **DM 79,90**

#### NEU: Professionelles Torwarttraining mit A. Köpke

Fortsetzung der "Torwartschule", u.a. mit einer Trainingseinheit mit Sepp Maier. VHS, 60 Min. **DM 49,-**

Video-Cassetten sind vom Umtausch und Rückgaberecht ausgeschlossen!

## S C H N E L L I G K E I T S A U S D A U E R

**Begriffsbestimmung**

□ Unter Schnelligkeitsausdauer wird in der Trainingslehre die Fähigkeit verstanden, die Phase der höchsten Geschwindigkeit über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten zu können.

**Bedeutung**

□ Die Schnelligkeitsausdauer ist koordinativ von der Aktionsschnelligkeit (im Sinne der Schnellkoordination), energetisch neben den energiereichen Phosphaten von der anaeroben laktaziden Energiebereitstellung abhängig.  
 □ In diesem Sinne ist die Schnelligkeitsausdauer (auch als „Stehvermögen“ bezeichnet) von großer Bedeutung für den leichtathletischen Sprinter (100 bis 400 Meter). Für den Fußballer hingegen spielt eine derartig definierte Schnelligkeitsausdauer nur eine untergeordnete Rolle, da die Länge seiner Antritte, wie bereits dargestellt, selten 30 oder 40 Meter überschreitet.  
 □ Damit bleiben die Schnelligkeitsleistungen aber im Bereich der Beschleunigungsphase bzw. überwiegend im alaktaziden Bereich (unter Verwendung von ATP und KP, ohne Entstehung von Milchsäure).

**Nachteile des Schnelligkeitsausdauer-trainings****„Fußballferne“**

□ Ein leichtathletisch orientiertes Schnelligkeitsausdauertraining ist alles andere als zweckmäßig. Dies hängt vor allem auch mit seiner „Fußballferne“ zusammen.

Gerisch/Strauss (1977, 56) begründen dies wie folgt:

1. Der Fußballspieler kann selten einen Sprint über eine Distanz von 100 Metern geradlinig und unbehindert durchführen.
2. Der Lauf des Fußballspielers ist in den meisten Fällen gekennzeichnet durch einen steten Wechsel von Start, Sprint, Abbremsen und Richtungsänderungen.
3. Der Fußballspieler muß seinen Sprint mit einer Aktion abschließen (z. B. nach Umspelen bzw. Überspuren des Gegners erfolgt Abspiel, Flanke oder Torschuß). Der zyklischen Bewegung eines Laufes folgt also eine azyklische Bewegung.

□ Darüber hinaus kommt es bei einem Schnelligkeitsausdauertraining zu stark erhöhten Laktatwerten, die im normalen Wettspiel bei weitem nicht erreicht werden. So kommt es beim Schnelligkeitsausdauertraining zu Laktatanstiegen zwischen 15 und 20mmol/l. Dagegen sind selbst in Meisterschaftsspielen der Verbandsliga kaum Anstiege über 4 bis 6 mmol/l festzustellen. Selbst in speziellen Testspielen mit intensivster Laufarbeit werden keine Laktatwerte über 10 mmol/l erreicht.

Neben der Tatsache, daß das Schnelligkeitsausdauertraining fußballunspezifische Stoffwechselleistungen trainiert und zu Lasten der Antrittsschnelligkeit geht, lassen sich noch weitere Negativwirkungen eines derartigen Trainings festhalten (vgl. LIESEN 1983, 28 f.; HELLWIG u.a. 1988, 404).

**Weitere Negativwirkungen**

□ Abfall der Leistungsfähigkeit des Zentralnervensystems mit einer sich daraus ergebenen Reduzierung der Konzentrationsfähigkeit, des technisch-taktischen Leistungsvermögens, der taktischen Disziplin:  
 Die Durchführung einer sportartspezifischen Technikschulung ist am gleichen Tag eines Schnelligkeitsausdauertrainings nicht sinnvoll, da die Erholung des Zentralnervensystems nach einem derartigen Training zwischen 10 und 16 Stunden dauert.  
 □ Überlastung des Organismus und Beeinträchtigung der Regenerationsfähigkeit:  
 Die Wiederherstellungszeit ist nach hohen Übersäuерungen, wie sie durch ein Schnelligkeitsausdauertraining provoziert werden, derart verlängert, daß der durchschnittliche Leistungssportler schon bei 2 Trainingseinheiten zum Schwerpunkt „Schnelligkeitsausdauer“ in der Woche und einem Beibehalten des sonstigen Trainings in eine insgesamt katabole (abbauende) Stoffwechsellsage gerät. Dadurch kommt er nicht, wie angestrebt, in die sogenannte Superkompensationsphase mit erhöhter Leistungsfähigkeit, sondern er benötigt seine gesamte anabole (aufbauende) Kraft, um die Stoffwechselschädigungen durch die hohen Übersäuерungen zu kompensieren. Das Erhalten eines bereits entwickelten Leistungsniveaus (z.B. der Ausdauer und der Schnelligkeit), das eine ständige anabole Leistung verlangt, kann somit vom Körper nicht in hinreichendem Maße erbracht werden.

□ Ein öfter als 1 x pro Woche durchgeführtes Schnelligkeitsausdauertraining verschlechtert die Grundlagenausdauer und die so wichtigen Schnelligkeits- und Schnellkrafteigenschaften des Fußballers und provoziert einen „Übertrainingszustand“.

Die Gefahr eines Übertrainings bzw. des „Ausbrennens“ ist nach Ansicht von LIESEN (1983, 30) besonders bei jungen, talentierten und ehrgeizigen Spielern groß. Ältere und erfahrene Spieler haben gelernt, sich sinnvollerweise bei solchen Trainingseinheiten „zu drücken“. Dagegen folgen jüngere Spieler willig der Aufforderung zu maximalem Einsatz. Der „Lohn“ dieses Einsatzes ist in der Folge jedoch keine Steigerung, sondern eine chronische Senkung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Sie werden durch ein solches Training „verheizt“.

**Konsequenzen für die Trainingspraxis**

□ Die für die fußballspezifische „Spritzigkeit“ und Aggressivität benötigte Glykolyseaktivierung sollte nicht über ein spezielles Schnelligkeitsausdauertraining mit hohen Laktatwerten angestrebt werden.

Anstelle des Schnelligkeitsausdauertrainings sollten Übungsspiele bzw. spielbezogene Trainingsformen (Spiele in kleinen Gruppen, wie 2 gegen 2, 2 gegen 3, 3 gegen 3 usw.) bevorzugt werden.

Dies hat den wichtigen Vorteil, daß neben den physischen auch noch psychisch-kognitive und technisch-taktische Komponenten mitgeschult werden.

□ Es muß in diesem Zusammenhang aber auch auf die Gefahr von hochintensiven Parteiballspielen auf kleinerem Spielfeld (mit Manndeckung und nicht begrenzter Spielzeit) hingewiesen werden: Die Verkleinerung des Spieles führt in kürzeren Abständen zu den Spielsituationen 1 gegen 1 oder gar 1 gegen 2 mit schnell aufeinanderfolgenden Tacklings, Dribblings, Anritten und Paßfolgen, so daß es hier neben der alaktaziden auch häufig zu einer laktaziden Belastung mit entsprechender Ermüdungs- bzw. Überforderungssymptomatik kommt.

Der Trainer muß aus diesem Grund bei diesen Spielformen rechtzeitig Erholungintervalle einschieben, um nicht überwiegend solche Eigenschaften zu trainieren, die für die fußballspezifische Leistungsfähigkeit nur von eher untergeordneter Bedeutung sind (vgl. NORPOTH 1988, 7 f.).

□ Die konditionellen Grundlagen der Spieler sind häufig nicht deshalb unzureichend, weil im Fußball zu wenig, sondern weil zu intensiv im laktaziden Belastungsbereich trainiert wird (vgl. LIESEN 1983, 29).

□ Daß ein Schnelligkeitsausdauertraining (mit einem anschließenden Regenerationstraining am nächsten Tag) sporadisch durchaus auch sinnvoll im Sinne eines Trainings der Willenseigenschaften eingesetzt werden kann, soll abschließend jedoch nicht unerwähnt bleiben (vgl. BISANZ 1983, 18).

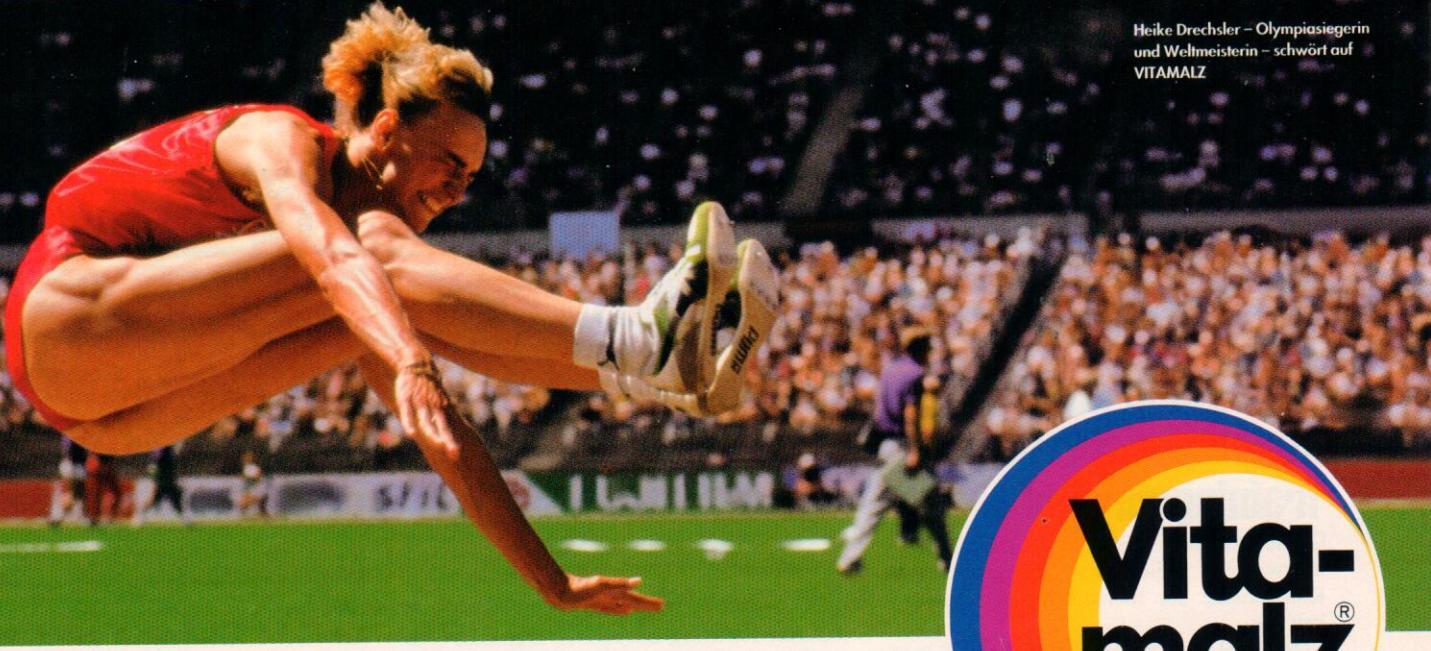
**Das ist zu beachten**

■ Viele Trainingsanalysen zeigen, daß bei vielen Mannschaften aller Leistungsklassen immer noch zu viel auf Schnelligkeitsausdauer und zu wenig auf Antrittsschnelligkeit hin trainiert wird.

■ Die für ein effektives Schnelligkeits-training notwendigen vollständigen Pausen zwischen den maximalen, hochintensiven Belastungen werden meist nicht eingehalten.

■ Ein zu intensives Schnelligkeitsausdauertraining im Verlauf der Wettkampfperiode führt nicht zu einer Verbesserung, sondern zu einem Abfall der Antrittsschnelligkeit.

■ Die Schnelligkeitsausdauer spielt im Fußball eine völlig untergeordnete Rolle.



# Heike Drechsler schafft, was sie will.

**Aktuelle Tests zeigen, was dahintersteckt.**

## Leistung ist kein Zufall.

„Mein Trainingsprogramm habe ich so angelegt, daß sich meine Kondition über ein Dauerbelastungs-Training aufbaut. Konsequent und auf den Punkt genau bin ich dann topfit.“

Dazu gehört natürlich die richtige Ernährung. Aber da verlasse ich mich voll auf die Wissenschaft.

Und aktuelle Tests von Dr. Neumann geben mir recht.“

Heike Drechsler

## Der Test.

Auszug aus einem Test beim "Institut für Angewandte Trainingswissenschaften" in Leipzig. Durchgeführt von Prof. Dr. med. habil. Georg Neumann, dem Vorsitzenden des wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Triathlon Union.

## Am laufenden Band.

14 gut trainierte Sportler brachten auf dem Fahrradergometer und auf dem Laufband Höchstleistungen. Der Test bestand aus zwei Untersuchungen mit denselben Sportlern.

## Ausstieg bei Kilometer 24/25.

Im **1. Belastungstest** tranken die Sportler nur Mineralwasser. Das Band lief gleichmäßig mit 15 km/h.

Ergebnis: Zwischen Kilometer 24 und 25 mußten die Läufer erschöpft vom Band.

## 5 km mehr Power.

Im **2. Belastungstest** tranken die Sportler VITAMALZ anstelle von Mineralwasser.

Ergebnis: Alle Läufer schafften die vorgegebene Distanz von 30 km mühelos. Sie liefen also 5 km weiter auf dem Band und erhöhten die Belastbarkeit somit um satte 20 %. Auch auf dem Fahrradergometer verbesserte sich die Leistung um 20 %.

## Das Rezept für mehr Leistung.

Die Sportler erhielten nach 9 km zum ersten mal VITAMALZ und dann alle 3 km. Die Dosierung war so bemessen, daß pro Stunde 0,33 Liter VITAMALZ getrunken wurde.

## Viel Energie, viel Erfolg.

„Die Aufnahme von VITAMALZ führte in unseren Leistungstests zu einer eindeutigen Verlängerung der Belastungszeit“, schreibt Prof. Dr. Neumann. –



Der Test beweist, daß der Körper seine Kraft aus den Kohlenhydraten schöpft, die VITAMALZ besonders schnell bereitstellt. Denn VITAMALZ enthält neben einer optimalen Kohlenhydrat-Zusammensetzung den wichtigen Vitamin-B-Komplex, der unter Wissenschaftlern als Motor des Stoffwechsels gilt.

Mit VITAMALZ kann die Trainingsbelastung länger konzentriert aufrechterhalten werden. Und das ist die entscheidende Voraussetzung für Spitzenleistungen in allen Sportarten.

**VITAMALZ.  
Viel Energie.  
Viel Geschmack.  
Alkoholfrei.**



# AKTIONSSCHNELLIGKEIT MIT BALL

## Grundinformationen zu dieser Teifähigkeit

### Bedeutung und Konsequenzen für die Trainingspraxis

- Die Aktionsschnelligkeit mit Ball stellt überwiegend die koordinativ-technische Komponente der fußballerischen Schnelligkeit dar.
- Im Spiel ist es immer wieder entscheidend, mit welchem Tempo der Spieler den Ball an und mitnimmt, ob er den Ball unter Raum- und Gegnerdruck mit höchster Geschwindigkeit dribbeln, zielgenau passen bzw. auf das Tor schießen kann.
- Der Aktionsschnelligkeit mit Ball liegen zum einen die psychisch-kognitiven Teilfähigkeiten der Schnelligkeit, nämlich die Wahrnehmungs-, Antizipations-, Entscheidungs- und Reaktionsschnelligkeit zugrunde, zum anderen die Bewegungsschnelligkeit ohne Ball sowie koordinativ-technische Komponenten wie Ballgefühl und technische Fertigkeiten.

### Das ist zu beachten

- *Die Aktionsschnelligkeit mit Ball umfaßt vor allem die koordinativ-technische Komponente der Schnelligkeit.*
- *Ein Training der spielspezifischen Aktionsschnelligkeit setzt sich am besten aus komplexen Übungs- und Spielformen zusammen, das parallel zu den physischen Komponenten auch die technischen sowie psychisch-kognitiven Grundlagen schafft.*

□ Wichtig ist zu wissen: Bewegungs-(Lauf-) bzw. Aktionsschnelligkeit stehen in einem gegensätzlichen Verhältnis zueinander. Mit ansteigender Schnelligkeit verschlechtert sich im allgemeinen die Handlungsgenauigkeit. Allerdings zeigen Analysen von weltbesten Mannschaften, daß es immer wieder

technisch „perfekte“ Spieler gibt, die durchaus in der Lage sind, schnell und genau zu handeln.

□ Vielfach sind Spieler jedoch rein „physisch“ betrachtet zu schnell für genaue und planvolle Spielhandlungen. Das psychisch-kognitive und technische Niveau dieser Spieler hinkt der physischen Leistungsfähigkeit hinterher.

□ Aufgabe eines effektiven Trainings der spielspezifischen Aktionsschnelligkeit muß es demnach sein, parallel zu den physischen Komponenten auch die entsprechenden technischen und psychisch-kognitiven Voraussetzungen zu schaffen.

Dies ist aber nur durch komplexe technisch-taktische Übungen bzw. Spielformen, die je nach Leistungsvermögen mit hoher und höchster Laufgeschwindigkeit durchgeführt werden, zu erreichen.

□ Auf eine progressive Belastungssteigerung ist dabei zu achten. Die jeweiligen Anforderungen sollten also dem augenblicklichen Leistungsniveau der Spieler entsprechen und sie nicht überfordern.

# HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

## Grundinformationen zu dieser Teifähigkeit

### Begriffsbestimmung

- In der komplexesten Form tritt die Schnelligkeit in der sogenannten Handlungsschnelligkeit bzw. -geschwindigkeit in Erscheinung. Sie wird von Prozessen der Informationsverarbeitung sowie dem situationsadäquaten motorischen Handlungsvollzug bestimmt. Bei der Informationsverarbeitung spielen die bereits beschriebenen Teifähigkeiten der Schnelligkeit, nämlich die Wahrnehmungs-, Antizipations- und Entscheidungsschnelligkeit, eine wichtige Rolle. Für den situationsadäquaten motorischen Handlungsvollzug sind die Reaktionsfähigkeit (als Resultat der Situationsentscheidungsprozesse) und die Bewegungs-/Aktionsschnelligkeit (als motorische Schnelligkeitsäußerung) von Bedeutung.
- Handlungsschnelligkeit ist demnach als eine komplexe sportartspezifische Schnelligkeitsform zu verstehen. Sie stellt ein psychophysisches Vollzugsmerkmal dar, das die Schnelligkeit der ablaufenden kognitiven und motorischen Prozesse technisch-taktischer Spielhandlungen (sie werden emotional und motivational interindividuell unterschiedlich gesteuert) in gegebenen Spielsituationen widerspiegelt (vgl. SCHLIMPER/BRAUSKE/KIRCHGÄSSNER 1989, 44).

### Grundlagen und Konsequenzen für die Trainingspraxis

- Aus dieser Definition der Handlungsschnelligkeit ergibt sich, daß sich eine technisch-taktische Spielhandlung aufgrund der kognitiven und motorischen Komponente nicht auf die bewegungsmäßigen Anteile reduzieren läßt und somit nicht als eine ausschließlich konditionelle Fähigkeit bezeichnet werden kann, die vor allem durch energetisch-neuromuskuläre Voraussetzungen bestimmt ist.
- Da die Handlungen in den Sportspielen nicht nur schnell, sondern auch richtig und zielgenau erfolgen müssen, wird deren Qualität unter anderem auch von der optimalen technisch-taktischen Lösung bestimmt, d.h. der Spieler muß die Spieldurchführung unter Berücksichtigung seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten taktisch richtig lösen und zielgenau ausführen.
- Diese Fähigkeit einer schnellen Informationsverarbeitung und/oder das taktische und technische Leistungsvermögen sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt und können

sich bei ein und demselben Spieler auf sehr unterschiedlichem Niveau befinden:

Der technisch beste Spieler muß nicht unbedingt auch der taktisch stärkste sein und am schnellsten reagieren.

Die Verbesserung der zyklischen, lokomotorischen (Fortbewegungs-) und der azyklischen Bewegungsschnelligkeit sowie die Herausbildung einer optimalen Technik sind daher für den Fußballer zwar wichtige Teilkomponenten seiner Leistungsfähigkeit, aber dennoch nur Voraussetzungen für die Handlungsschnelligkeit und -genauigkeit: Wer schnell in die falsche Richtung läuft, wird ebenso erfolglos sein wie der Spieler, der eine technisch perfekte Handlung zum ungeeigneten Zeitpunkt ausführt.

□ Die Handlungsschnelligkeit schließt nicht allein die Fähigkeiten zu einer schnellen Handlungsausführung, sondern auch zu Präzisionsleistungen ein.

Die Wirksamkeit bzw. die Qualität der Handlungsausführung kann aus diesem Grund nur im Zusammenhang von Handlungsschnelligkeit und -genauigkeit bewertet werden.

□ Die Qualität der Handlungsschnelligkeit wird neben motivationalen Faktoren auch wesentlich durch emotionale Zustände beeinflußt.

Erfolgszwang, Mißerfolg oder Angst führen zu Entscheidungsunsicherheit und somit zur Erhöhung der Zeit, vor allem für kognitive Regulationsprozesse (vgl. KUNATH 1988, 10).

Hierin besteht einer der wesentlichen Unterschiede zwischen einem erfahrenen, „mit allen Wassern gewaschenen“, auch unter psychisch stark belastenden Begleitumständen „kultschnäuzig“ handelnden Spieler im Vergleich zu einem aufgeregten, vom Lampenfieber „geschüttelten“, unerfahrenen Spieler. Jeder Spieler muß es im Laufe seiner Karriere als Fußballer lernen, seine Emotionen auch in schwierigen und entscheidenden Situationen ausreichend unter Kontrolle zu halten, um nicht die „Übersicht“ zu verlieren.

□ Da bei der heutigen Schnelligkeit und Athletik des Fußballspiels (Erhöhung des Spieltempo, „eng gemachte Räume“) die meisten Angriffs- und Abwehrhandlungen des Fußballers einem starken Zeitdruck unterliegen, wird vom Spieler eine immer größere Handlungsschnelligkeit gefordert.

□ Wie die Torerfolgsstatistiken der Europameisterschaften 1988 und der Weltmeisterschaften 1986 und 1990 ergaben, wurden etwa 90 % der Tore innerhalb des Strafraumes erzielt (vgl. BISANZ 1989, 35-37; LOY 1990, 26/27).

Für den Fußballer bedeutet dies, daß Tore überwiegend in „Ballungsräumen“ erzielt werden, in denen die Deckungsarbeit extrem eng und mit großem Körpereinsatz vollzogen wird. Tore können daher nur bei schnellem Handeln, d.h. durch blitzartiges, instinktives oder antizipatorisches Erkennen der Situation, durch ein schnelles Entscheiden und situationsadäquates Umsetzen in motorische Aktion und eine ausreichende Bewegungspräzision erzielt werden.

Da die meisten Tore direkt fallen, bedeutet dies darüber hinaus, daß für den erfolgreichen Torschuß die Handlungsschnelligkeit in Verbindung mit einer entsprechenden technischen Perfektion des direkten Torschusses erfolgentscheidend ist und entsprechend trainiert werden muß.

□ Für die Verbesserung der Handlungsschnelligkeit kommt biologisch weniger die Steigerung der Nervenleitungsgeschwindigkeit in Frage, denn sie ist kaum oder nur unbedeutend zu steigern. Dagegen ist es möglich, die Fähigkeit zu verbessern, aus der Fülle der Außenreize die richtigen, handlungsrelevanten Signale auszuwählen und im Gehirn zu verarbeiten. Diese psychische Regulationsleistung gilt es im Training zu optimieren, wenn die Schnelligkeit und Präzision von Spielhandlungen gesteigert werden soll.

## METHODISCHE HINWEISE

### Grundsätze

- Die vorherigen Ausführungen machen deutlich, daß die Handlungsschnelligkeit als komplexeste Teifähigkeit der fußballerischen Schnelligkeit aufgrund seiner vielschichtigen Struktur, die sowohl kognitive, motivationale, emotionale und neuromuskuläre Steuerungsprozesse beinhaltet, im Fußballtraining in sehr differenzierter und variabler Form geschult werden muß.
- Für das Kinder-, Jugend- und Erwachsenentraining ergibt sich methodisch die Forderung nach einer vom Einfachen zum Komplexen fortschreitenden Schwierigkeitssteigerung unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit. Die progressive Schwierigkeitssteigerung bedeutet, daß die Handlungsschnelligkeit einerseits in den Einzelkomponenten zu schulen ist, andererseits aber auch die Komplexität der Handlungsschnelligkeit erfaßt werden muß.
- Die Handlungsschnelligkeit ist letztendlich optimal nur unter spielanahen bzw. spieltypischen Bedingungen zu schulen. Erst dadurch wird nicht nur die Aktionsschnelligkeit mit den nervalen Steuerungsmechanismen und konditionellen Leistungsfaktoren verbessert, sondern auch die Fähigkeit zu schnellen Erkennungs-, Verarbeitungs- und Entscheidungsprozessen (vgl. SCHIMPER/BRAUSE/KIRCHGÄSSNER 1989, 45).
- Wie die Untersuchungen von KUCERA (1983, 6) deutlich machen, führt das komplexe und spielfreie Anforderungsprofil von Laufspielen zu einer signifikanten Verbesserung der unterschiedlichen Schnelligkeitsparameter. Kleine Spiele wie „Fangen 1 gegen 1“, „Fangen in der Gruppe“, „Wettrennen im Kreis“, „Verfolgungsrennen aller Art“ etc. schulen die Wahrnehmung, das Denkvermögen, die Antizipationsfähigkeit, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen, die Willenskraft und andere Eigenschaften, die auch im Fußballspiel von herausragender Bedeutung sind.

### Entwicklung der Handlungsschnelligkeit

Für eine in der Trainingspraxis umsetzbare Entwicklung der Handlungsschnelligkeit sind die folgenden methodische Empfehlungen zu berücksichtigen (vgl. SCHLIMPER/BRAUSKE/KIRCHGÄSSNER 1989, 45):

#### 1. Teilaspekt

Ausbildung und Stabilisierung der unterschiedlichen Komponenten der Handlungsausführung:

- Reaktionsschnelligkeit
- Aktionsschnelligkeit

#### 2. Teilaspekt

Ausprägung der kognitiven und motorischen Anteile der Handlungsschnelligkeit durch eine möglichst wettkampfspezifische Ausbildung technisch-taktischer Aktionen:

- Erarbeitung und Einsatz von Verhaltensprogrammen mit dem Ziel, dem Sportler durch die Vorgabe von konkreten Handlungszielen (Festlegen der „Marschrute“ bzw. der taktischen Aufgabe) und detaillierten Realisierungsschritten die Erarbeitung einer Orientierungsgrundlage zu erleichtern.
- Verstärktes wettspielspezifisches Training in bestimmten Trainingseinheiten und Mikrozyklen. Dabei sollten akzentuiert spezielle Übungsformen und taktische Verfahren so in das Training integriert werden, daß die für das Wettspiel erforderlichen komplizierten Regulationsmechanismen spieladäquat entwickelt werden.

Aus diesem Grunde stellen insbesondere Übungs-, Trainings- und sonstige Spiele aufgrund der komplexen und integrativen Anforderungen ein unersetzliches Instrumentarium der Trainingsgestaltung dar (vgl. KONZAG 1984, 517/518).

- Schaffen eines hohen Maßes an Eigenständigkeit und bewußter Mitarbeit, Fördern der Entscheidungsfähigkeit im Sinne einer kreativen Spielgestaltung. Hierbei hilft dem Trainer der „mündige“, selbständige, verantwortungsbewußte und kooperative Spieler.

- Die Handlungsschnelligkeit stellt für den Fußballer eine entscheidende Größe seiner spielerischen Leistungsfähigkeit dar.

Was nützt die fulminanteste Antrittsschnelligkeit, die bestentwickelte Sprungkraft, wenn der Spieler sie nicht spieladäquat einzusetzen vermag, weil er Spielsituationen nicht erkennt oder „auf der Leitung steht“. Der gezielten Schulung der kognitiven Komponenten der Handlungsschnelligkeit sollte im Fußballtraining daher eine verstärkte Beachtung geschenkt werden.

Analysen von Fernsehaufzeichnungen, Kommentieren des eigenen Verhaltens anhand von Videoaufzeichnungen, Bearbeiten von taktischen „Hausaufgaben“ etc. könnten neben der praktischen Arbeit auf dem Sportplatz ergänzend dazu beitragen, die Handlungsschnelligkeit zu verbessern.

Damit könnten die Ursachen technisch-taktischer Fehlhandlungen im Wettkampf – sie basieren häufig auf Mängeln in der Wahrnehmung und Antizipation der Spielsituation sowie auf falschen Handlungszielen und Programmamentscheidungen – effektiv reduziert oder gar beseitigt werden.

### Redaktionshinweis:

Dieser Beitrag zur Schnellheitsschulung wird in der nächsten Ausgabe mit dem 3. Teil abgeschlossen. Dann werden viele trainingspraktische Möglichkeiten für eine fußballspezifische Schnelligkeitsverbesserung vorgestellt.

## MASITA

**Profi-Line-Kollektion**

FOTOMASITA

Die '95er „Profi-Line“-Kollektion von Masita präsentiert sich in neuem Outfit. Das Programm besteht aus Shirts und Shorts, Torwartbekleidung, Trainingsanzügen, Wetterjacken und Taschen. Die neu entwickelten Profi-Line-Artikel zeichnen sich durch eine perfekte Paßform und eine edle Optik aus. Zudem garantiert Masita, daß die Bekleidung den speziellen Anforderungen verschiedenster Sportarten gerecht wird.

**Die Modelle „Cottondale“ (links), „Palmer“ (Mitte), „Concord“ und „Barbour“ (rechts) aus der Profi-Line von Masita.**

## REEBOK

**Mit Klinsmann auf Angriff**

Neu im Fußballschuh-Team von Reebok ist der „Klinsmann Legacy Pro RS“. Der klassische Stollenschuh hat einen hochwertigen Lederschaft, der seitlich verstärkt ist. Das Vorderfuß-Oberteil ist ohne Verbindungsnaht gearbeitet und schließt damit Druckstellen aus. Die speziell geformte Laufsohle verfügt über sechs Schraubstollen mit Aluminiumspitzen. Vier Flexkerben im Vorfußbereich unterstützen die Flexibilität des Schuhs. Der „Klinsmann Legacy Pro RS“ und sein Pendant mit Nocken, der „Klinsmann Legacy Pro MS“, sind ab Juli im Fachhandel erhältlich. Die Stollenversion kostet etwa DM 189,90, die Nockenvariante DM 179,90.

**Der Reebok „Klinsmann Legacy Pro RS“, erfolgreich getestet von seinem „Taufpaten“.**



FOTO: REEBOK

## NIKE

**„Protection“ für Fußballers Füße**

Fußballer laufen etwa sechs bis zehn Kilometer pro Spiel. Auch Rasenplätze sind aus sportmedizinischer Sicht als harter Untergrund zu bezeichnen, so daß Bänder, Sehnen und Gelenke starken Belastungen ausgesetzt werden. Gestreifter Fußballer-Fuß nimmt sich Nike ab Mai an: Ein extrem niedriges und flexibles Air-Kissen, ein breiterer Leisten, ein Fersenkeil und besonders weiches Leder sollen die Belastungen mindern. Trotz all dieser Komfort-Verbesserungen bleiben Bewegungsfreiheit und Bodenkontakt des Fußballers erhalten. Das Profi-Modell „Air Rio“ ist erhältlich mit Schraubstollen oder Nocken sowie als Hallen- und Kunstrasenschuh. Es kostet zwischen DM 159,90 und DM 179,90.

**Der „Air Rio“ aus der Kollektion „Protection“ von Nike.**

## UHLSPORT

**Ab Juni auch Fußballschuhe**

**Der Torwartschuh von Uhlsport ist mit seinen seitlichen Krallen, mit der erhöhten Ferse und den nach außen verlagerten Stollen eine neue Alternative für alle Torhüter. Mehr Halt und Standvermögen, heißt die Devise.**



FOTO: UHLSPORT

Mit seiner neuen Fußballschuh-Kollektion schließt Uhlsport die letzte Lücke: Ab Juni dieses Jahres können Fußballspieler sich von Kopf bis Fuß mit Uhlsport-Produkten ausrüsten. Die Schuhe haben einen Leisten mit optimaler Paßform. Sie fixieren und stabilisieren den Fuß, ohne ihn einzuziehen: Die natürliche Abrollbewegung des Fußes wird unterstützt. Obwohl die Schuhe aus langlebigen, hochwertigen Materialien hergestellt werden, sind sie sehr leicht. Die sieben Modelle des Uhlsport-Fußballschuh-Programms decken mit ihren verschiedenen Sohlenausführungen alle Bereiche ab, vom Jugend- und Kinderschuh für DM 69,90 bis zum Profischuh für DM 199,90. Als Schaftmaterial werden Rinds-, Kalbs- und Känguruh-Leder verarbeitet. Das Bonbon der Kollektion ist ein Spezialschuh für Torwarte, der den Keeper-Bewegungsabläufen angepaßt ist. Bei diesem Schuh sorgt ein spezieller Torwart-Leisten mit zusätzlichen, seitlichen Krallen und Greifelementen auch dann noch für den nötigen seitlichen Halt, wenn die bisher üblichen Stollen schon nicht mehr zapacken, z.B. bei extremer Schräglage beim seitlichen Absprung. Die Ferse ist um 6 mm erhöht; dadurch wird die Vorspannung der Beinmuskulatur des Torhüters unterstützt und so eine schnellere Reaktion möglich. Die hinteren Stollen sind nach außen verlagert und ermöglichen so einen besseren Absprung und mehr Standvermögen im häufig matschigen Torraum.



FOTONIKE

## A S I C S

**Haltbarkeit**

Ein Fußballschuh für häufigen Trainings- und Spieleinsatz ist der Asics „Gel-Roma“. Er besteht aus Vollnubukleider mit wasserabweisenden Eigenschaften. Der Vorfußbereich ist mit Texon unterlegt, das für Formstabilität sorgt. Auch das Schaftpolster ist aus verschleißfestem Material. Die vernähte und vernietete, schalenförmige Außensohle ist gedämpft, besteht aus leichtem PU und hat Flex-Kerben im Ballenbereich. Der „Gel-Roma ST“ hat Nylon-Stollen mit Alu-Krone in 4/2-Anordnung, der „Gel-Roma NR“ dagegen abriebfeste Nocken mit dämpfender Basis. Der Schuh ist in den Größen 6 bis 12 erhältlich und kostet im Fachhandel DM 169,90.

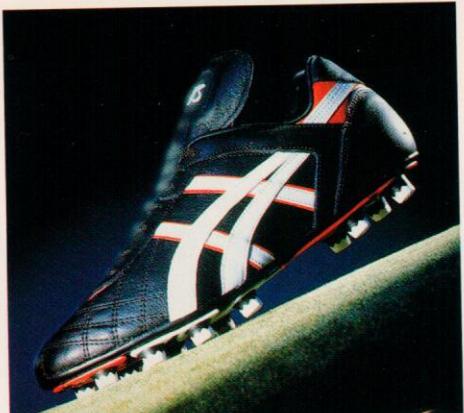


FOTO: ASICS

## G E M S

**Trikots in allen Farben**

FOTO: GEMS

Gems bietet in seinem neuen Katalog eine breite Trikot-Palette an. Der Fußballer kann zwischen zahlreichen Farbvarianten wählen, und fast alle Modelle sind sowohl in Langarm- als auch in Kurzarm-Version erhältlich. Gems wird in Deutschland durch Reco GmbH, Duisburg, vertreten.

**Das Modell „Victory“ von Gems, unverbindliche Preisempfehlung DM 89,-.**

## D I A D O R A

**Leichtgewicht-Stollen**

Diadora präsentiert den Klassiker unter den italienischen Fußballschuhen. Der „Brasil SC“ ist mit den neuen Protos-Stollen versehen, die nur 36 Gramm wiegen und dadurch dem Sportler eine Kraftersparnis bringen. Diadora verspricht präzises Spiel und maximale Ballkontrolle in jeder Situation. Der „Brasil SC“ besteht aus feinem Känguruhleder und ist in den Farben Schwarz, Blau und Rot und in den Größen 6 bis 13 für DM 199,90 erhältlich.



FOTO: DIADORA

**Der „Brasil SC“, Klassiker unter den italienischen Fußballschuhen.**

## A D I D A S

**Predator bläst zur Offensive**

Der „adidas Predator“ wird auch in der neuen Saison für Furore auf Deutschlands Fußballplätzen sorgen. Nach der erfolgreichen Einführung im WM-Jahr 1994 bringt adidas mit dem „Predator II“ die zweite Generation dieses Fußballschuhs auf den Markt. Leichter und schlanker als sein Vorgänger bietet der „Predator II“ durch die wissenschaftlich entwickelte Form und Zusammensetzung des Obermaterials weiter-

hin mehr Effekt, mehr Ballkontrolle, mehr Power. Um dem großen Interesse an diesem Schuh gerecht zu werden, bringt adidas zur neuen Saison zudem ein weiteres Predator-Modell auf den Markt: den „Predator Rapier“, der mit einem Verkaufspreis von DM 199,90 auch für Kicker in den unteren Ligen erschwinglich ist. Sowohl den „Predator II“ als auch der „Predator Rapier“ gibt es als Stollen- und als Nockenschuh. Außerdem ist eine Kinderversion des Schuhs im Programm, der „Predator Rapier Liga C“. Auch im Trikotbereich hat adidas eine Neuheit zu bieten:

das Design „Munich“ mit Streifen im Brustbereich und V-Ausschnitt. Das Trikot ist in sechs verschiedenen Farbkombinationen erhältlich und auch in Kindergrößen lieferbar. Es kostet mit 1/4-Arm DM 69,90 und mit langem Ärmel DM 79,90.

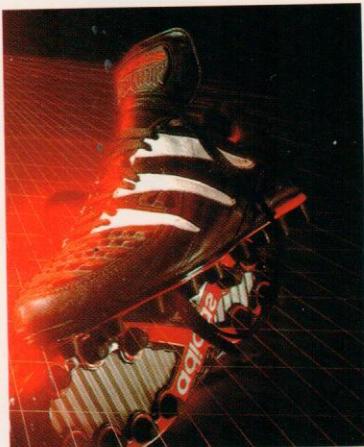


FOTO: ADIDAS

**Der adidas „Predator II“. Empf. VK-Preis: DM 269,90. Der Schuh ist in den Größen 6-13 erhältlich.**



FOTO: ADIDAS

**Das adidas-Modell „Munich“ gibt es in sechs verschiedenen Farbkombinationen.**

## P A T R I C K

**Papin trägt Patrick**

Das Modell „Miura Nocken“ ist ein hochwertiger Nappa-lederschuh. Das findet wohl auch Jean-Pierre Papin, dessen Unterschrift auf dem Schuh für Qualität bürgt. Die 14-PU-Nockensohle mit Flexkerben bietet erhöhten Abrollkomfort. Der Schaft wurde im Sattelbereich verstärkt, lässt jedoch dem Zehenbereich viel Beweglichkeit für präzise Ballführung.

**Das Modell „Miura Nocken“ (ca DM 159,90, Gr. 37-47).**



FOTO: PATRICK

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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



Eine kompetente Gesprächsrunde in der neuen Geschäftsstelle des BDFL im Haus des DSB in Frankfurt.  
Von links nach rechts: Philipp Eibelshäuser, Gero Bisanz, Karl-Heinz Feldkamp, Klaus Röllgen, Bert Vogts und Karlheinz Raviol

## Aufnahmeanträge

**Bamberger, Ernst**, Lurzenbachstr. 7, 57080 Siegen  
**Geppert, Manfred**, Beethovenstr. 1, 34431 Meerhof  
**Götzinger, Thomas**, In den Weizenäckern 26, 63916 Amorbach  
**Hahn, Andreas**, Am Kogelweg 81, 12107 Berlin  
**Heß, Freddy**, Godramsteiner Str. 9, 76829 Landau  
**Jäger, Erich**, Jügesheimer Str. 7, 63110 Rodgau  
**Jurkeit, Ottmar**, Ruschkampsweg 5, 27607 Langen  
**Kaminski, Alfred**, Grambeker Weg 62, 23879 Mölln  
**Kantenwein, Jürgen**, Hirsauer Str. 144, 75180 Pforzheim  
**Keßler, Erwin**, Breite Str. 15, 39517 Buch  
**Müller, Jürgen**, Kelterstr. 56/1, 71394 Kernen  
**Rzechaczek, Michael**, Resselstr. 14, 45663 Recklinghausen  
**Schlünz, Juri**, Kolumbusring 53, 18106 Rostock  
**Schwemmle, Dieter**, Erdbeerweg 4, 70619 Stuttgart  
**Trifellner, Ludwig**, Obernzellerstr. 4, 81549 München  
**Tovey, David-Robert**, Mauserstr. 18, 12277 Berlin  
**Uluc, Volkan**, Dardanellenweg 19, 12109 Berlin  
**Wortmann, Ernst**, Kemna 15, 42399 Wuppertal

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

## Bitte Anschriftenänderungen mitteilen!

Nach dem Versand des BDFL-Journals Nr. 9 zusammen mit den neuen BDFL-Mitgliedsausweisen und der BDFL-Satzung kamen mehrere Briefumschläge als unzustellbar zurück. Die meisten Postvermerke lauten: „Unbekannt verzogen“.

Die nachfolgend aufgeführten Mitglieder werden gebeten, sich unverzüglich bei der Bundesgeschäftsstelle in Frankfurt (Main), Otto-Fleck-Schneise 12, Telefon: 069/679636, Fax: 679647 zu melden und die neue Anschrift mitzuteilen.

Ebenfalls bitten wir alle anderen herzlich, uns bei entsprechender Kenntnis des neuen Wohnortes der gesuchten Kollegen, Mitteilung zu machen:

Armbruster, Anton; Baier, Ernst; Bartholmei, Bernd; Baumann, Ditmar; Beck, Edgar; Becker, Josef; Bernreuther, Roland; Bierbrodt, Erich; Blieske, Helmut; Bogdanovic, Milan; Bott, Werner; Brandau, Wolfgang; Brandner, Reinhold; Brülls, Albert; Bruns, Hans-Günther; Cajkovski, Zlatko; Cimotti, Günter; Csernai, Pal; Dammers, Manfred; Dekic, Vladimir; Döll, Gerhard; Elser, Christof; Eßer, Hans-Willy; Farkasinszki, Imre; Fink, Gerd; Flörke, Winfried; Frick, Franz-Josef; Gajic, Jovan; Garr, Harro; Geigle, Jürgen; Gelsdorf, Jürgen; Göller, Gottlieb; Gottwald, Hermann; Granitzka, Karl-Heinz; Gumbrecht, Dieter; Harthaus, Fred; Herkert, Günter; Höfer, Karl-Heinz; Hogen, Peter; Hrubesch, Horst; Ingenilm, Werner; Jaworski, Otto; Jülich, Gernot; Kahles, Jakob; Karnakowski, Vytas; Kasper, Werner; Kern, Willi; Keyer, Werner; Klame, Ulrich; Klimaschefski, Uwe; Klutz, Klaus-Dieter; Kneib, Wolfgang; Korff, Siegfried; Krafft, Manfred; Krömer, Manfred; Lamers, Marcel; Lembeck, Rudolf; Liberda, Jan; Mager, Karl-Heinz; Maletz, Michael; Mall, Roland; Menne, Gerd; Meyer, Gert; Michalek, Ralf; Michalski, Manfred; Milasinovic, Pedro; Mittag, Wolfgang; Möller, Dieter; Moss, Günther; Müller, Christian; Pape, Heinrich; Paschke, Manfred; Paska, Pavel; Pförtner, Christian; Pogats, Csaba Toni; Polert, Wilfried; Prezler, Horst Eduard; Radau, Jürgen; Radtke, Ernst-Jürgen; Rentzsch, Ingo; Roggensack, Gerd; Rogozinica, Vitomir; Romanski, Peter; Rutenkröger, Dietrich; Schachtschnabel, Konrad; Schäfer, Frank; Schmidt, Herbert; Schönberg, Matthias; Schulte, Helmut; Schulze, Eckhardt; Sobieray, Jürgen; Stempel, Theodor; Thissen, Gerd; Throm, Rainer; Tippenhauer, Dieter; Überjahn, Heinz-Peter; Vierneissel, Herbert; Viriba, Eduard; Vollmar, Karl; Waldera, Klaus; Walter, Franz; Weiss, Willi; Wellmann, Jürgen; Wilhelm, Bernd; Winter, Ralf; Zacyk, Klaus; Zgoll, Georg; Zobel, Rainer.

## Der Vereinssportausrüster

Jetzt neu eingetroffen:

### adidas Copa Mundial

Größe 6,5 – 11,5

**DM 139,90**

ab 10 Paar

**DM 129,90**

Sofort lieferbar!

### TEAMSPORT

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

### ★ 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,-**  
zzgl. Versandkosten bei

Computer-Fußball-Service  
Telefon: 0 74 02/13 97

## Fußball-Schule Bodensee

### Konstanz-Uni-Gelände

Fußballkurse für Jungen und Mädchen von 10–16 Jahren.

Rundumbetreuung und

Vollverpflegung Schulung durch

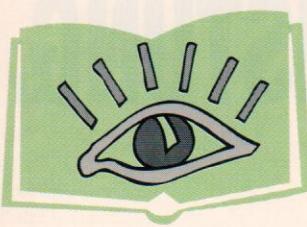
DFB-Fußball-Lehrer

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

# BUCHBESPRECHUNG



*Sportbücher zu den Themengebieten Dehnen/Stretchen, Kräftigen und Funktioneller Gymnastik erleben in den letzten Jahren einen ungeahnten Boom.*

*Mit den folgenden Buchbesprechungen soll ein Überblick über die zur Zeit aktuellen und besonders für die Trainingspraxis empfehlenswerten Bücher gegeben werden.*

**KNEBEL, K.-P.: Fitness-Gymnastik – Körpertraining für jeden – 128 Seiten. Reinbek 1992. DM 10,80**

Mit diesem Buch soll sicherlich vor allem der Freizeit- und Breitensportler angesprochen werden. Der Theorieteil ist sehr kurz und äußerst verständlich geschrieben. Den Schwerpunkt hat der Autor auf den Praxisbereich gelegt. Er stellt effektive und nahezu überall durchführbare Übungen vor, die gerade für Personen mit Bewegungsmangel von großer Wichtigkeit sind. Es ist positiv zu vermerken, daß ausführlich vor schädigenden Übungen gewarnt wird und Alternativen angeboten werden. Trotz allen Lobes kann das Buch nur sehr bedingt empfohlen werden, da für zwei DM mehr schon KNEBELS Funktionsgymnastik zu haben ist.

\*

**REINHARDT, B.: Die große Rückenschule. 252 Seiten. Nürnberg 1993. DM 19,80**

Rückenschulen, Wirbelsäulen-gymnastik und Haltungskurse erleben in den letzten Jahren auf-

grund der neuen Volkskrankheit „Rückenschmerzen“ einen starken Zulauf. Auch REINHARDT möchte mit seinem Buch den Lesern helfen, Rückenschmerzen zu verhindern oder zu beseitigen. Nach einer auch für den Laien gut lesbaren Einführung in den Aufbau der Wirbelsäule geht der Autor u.a. auf die Bereiche Körperlöt, wirbelsäulengerechtes Sitzen und Arbeiten ein und liefert außerdem viele nützliche Hinweise zum rückenschonenden Verhalten im Alltag, in der Freizeit und beim Sport.

In einem übersichtlichen Praxisteil werden dem Leser die wesentlichen Grundübungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur dargestellt.

Dieses Buch ist rückengeplagten Lesern zu empfehlen, die ihre Rückenschmerzen nicht nur durch spezielle Sportprogramme beseitigen wollen, sondern vor allem durch Tips aus diesem Buch gezielt und systematisch das eigene Alltagsverhalten verändern möchten.

\*

**SCHMIDT, N./HILLEBRECHT, M.: Übungsprogramme zur Dehn- und Kräftigungsgymnastik. 119 Seiten. Aachen 1992. DM 22,80**

Ein Buch von Praktikern für die tägliche Trainingspraxis. Die theoretische Einleitung ist sehr knapp gehalten, jedoch wird das Wesentliche verständlich vermittelt.

Auf den nun folgenden fast 100 Seiten werden dem Leser auf großen Fotos ausführlich Übungen vorgestellt, wobei die Autoren Dehnungen und Kräftigungen klar voneinander trennen.

Jedes Foto wird durch einen Begeleittext gut erläutert und durch eine anatomische Zeichnung, auf der die beanspruchten Muskeln abgebildet sind, hervorragend ergänzt. Auf den letzten Seiten wird dem Leser ein von „leicht bis schwer“ abgestuftes Dehn- und Kräftigungsprogramm angeboten. Dieses Buch wird es aufgrund seines Preises schwer haben, sich auf dem Markt durchzusetzen. Es bleibt zu hoffen, daß bei einer eventuellen Neuauflage einige Fotos ausgetauscht und andere mit Pfeilen ergänzt werden.

Ulf Schmidt



## TOPCOACHING mit TOP COACH

Jetzt bestellen: Professionelle Spielfeldblocks vom BFP-Versand!

- TOP COACH - Blocks A6 + A5 -Handlich praktisch-**
- ideal für Notizen während des Spieles und Trainings
  - mit praktischer Spiralheftung für ein komplettes Umklappen
  - mit Spielfeld und Schreiblinien auf Vorder- und Rückseite
  - extra starkes weißes Papier
  - 100 Blatt stark
  - handliches Format
  - Größe A6 (ca. 10 x 16 cm)
  - Größe A5 (ca. 14,8 x 21cm)

**Jetzt als „Kennenlern-Set“**

**3 x A6 - Block + 2 x A5 - Block = 500 Blatt**

**Art.-Nr.: 35.450.015**

**für nur: DM 29,-**



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!

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

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

Stck BFP-Gratkatalog "Fußballtraining"

Stck TOP COACH - BLOCKS 3 x A6 + 2 x A5

„Kennenlern-Set“

Art.-Nr.: 35.450.015

DM 29,-

# PRÄZISION. KONTROLLE. LEISTUNG.

MEINEN & PARTNER, München



Roberto Baggio und Giuseppe Signori vertrauen auf DIADORA und spielen den BRASIL.

## Brasil SC

Der Klassiker unter Italiens Fußballschuhen.

Aus feinstem Känguruh-Leder für höchsten

Komfort. Mit neuen Protos-Stollen

(nur 36 g) für Gewichts- und

Kraftersparnis. Für präzises

Spiel und maximale Ballkontrolle

in jeder Situation. Auch in Blau und in Rot erhältlich.



**Mit DIADORA  
Fußballschuhen.  
Bei diesen  
autorisierten  
Fachhändlern:**

**0129 Dresden, Ass GmbH, Leubener Straße 32; 06632 Freiburg,  
Sportdeck Prondi, Herrenstraße 9; 09125 Chemnitz, Mike & Mike  
Sportmodevertriebs GmbH, Annaberger Straße 315; 09212 Limbach  
Oberfrohna, Sport + Skihütte, Turmpassage; 10589 Berlin, Sport  
Haupt, Gotzkowskystraße 23; 10589 Berlin, Sporthaus Tietze, Alt  
Moabit 100; 10999 Berlin, Sport 88, Oranienstraße 186; 20345  
Hamburg, Sporthaus Kaap, Gänsemarkt; 22459 Hamburg, Sport  
Stone Otto, Tiborg 39; 26789 Leer, FM Sportshop GmbH, Heisfelder  
Straße 26; 27729 Hamberg, Sport Riggers, Am Bromberg 12;  
34117 Kassel, Sport Laden, Wilhelmshöher Allee 18; 35606 Solms-  
Oberbiel, Sport Kaps, Altenberger Straße 19; 39418 Staßfurt,  
Sporthaus Quednow, Steinstraße 18; 40227 Düsseldorf, Sport  
Düssel, Heerstraße 4; 41061 Mönchengladbach, Sport Kempkes,  
Steppesstraße 30; 44135 Dortmund, Team Sport Rolf, Rosenthal 1;  
44579 Castrop-Rauxel, Grucklesky Sport GmbH, Langa Straße 65;  
44787 Bochum, Schuhhaus Woswinkel, Kontumstraße 80–84; 44801  
Bochum Querenburg, Sport Kukuk, Eulenbaumstraße 35; 45739  
Oer-Erkenschwick, Meiss Sport Shop, Stünbergstraße 97; 46045  
Oberhausen, Sport Guntermann, Helmholzstraße 53; 46395  
Bocholt, Fünf 93-Christa Köster, An der Bleiche 4; 47057 Duisburg,  
Sport Hildebrandt, Stembuschweg 106; 49451 Holdorf, Sport  
Böckmann, Dammer Straße 12; 51645 Gummersbach, Sport Hacke  
GmbH, Lachtrop-Rauxel; 52459 Inden, Sport Fergen, Pierer Straße 64;  
54411 Hermeskeil, Sport Box, Am Dörrenbach 11; 56410  
Montabaur, Top Sport Lovenberg, Freiherr-von-Stein-Straße 3;  
**59227 Ahlen**, Sporthaus Arneemann, Südstraße 30–32; **60313**  
Frankfurt, Sporthaus Prostler, An der Hauptwache 11; **61440**  
Oberrursel, Taurus Sport, Kumaliustraße 2; **63263 Neu-Isenburg**,  
The Outfitter GmbH, Gravenbruchstraße 77–81; **63654 Büdingen**,  
Sportline Euer, Bahnhofstraße 1; **63741 Aschaffenburg**, Rohrmeier  
Sport GmbH, Linkstraße 66; **63934 Reihenbach**, Sport Schwung,  
Rölfelder Straße; **71131 Oberjettingen**, Hitze Frankenberger Nagolder Straße  
60; **71522 Backnang**, Big Shot; **71622 Friedrichshafen**, Adenauer Platz 6;  
**72581 Dettingen**, Teamsport Salzer, Gläflweg 2; **72622 Nürtingen**,  
Kammer Vereinservice, Neufener Straße 15; **73572 Heuchlingen**,  
Sport Klingemai, Brühlstraße 27; **74072 Hellbronn**, Sportshop Da  
Toni, Olgastraße 74; **74423 Obersöhlheim**, Sport Schwarzin,  
Amselfweg 25; **75175 Pforzheim**, Sport Schrey, Alter Schloßberg  
3–5; **75179 Pforzheim**, Sport Carré, Karlsruher Straße 67; **75203**  
Karlsruhe, Sport Hoffmann, Rastatter Straße 68; **76297 Stuttgart**,  
Königsbach-Stein, Sport & Freizeit Föller, Bahnhofstraße 13; **76199**  
Karlsruhe, Sport Hoffmann, Rastatter Straße 68; **76593 Gernsbach**,  
Der Ballpartner, Murgtalstraße 97; **77836 Rheinmünster**, Sport Ecke,  
Erhardstraße 18; **77970 Küssaberg-Kadelburg**, Sportshop Erne  
Hermann, Hauptstraße 10; **80469 München**, Sport Bauer, Am  
Glockenbach; **80999 München**, Schuh + Sport Bitti GmbH, Georg-  
Reismüller-Straße 5–7; **83022 Rosenheim**, Sport Gütlein GmbH &  
Co., Münchner Straße 44; **83646 Bad Tölz**, Sport Demmel,  
Hindenburger Straße 2; **83714 Miesbach**, Gaimersheimer Straße 10;  
**85057 Ingolstadt**, Sporthütte Aurbach, Grubenstraße 7; **85221**  
Dachau, Sport Kern, Grubenstraße 7; **85356 Freising**, Sport  
Wittmann, Rabenweg 9; **85435 Erding**, Schuh + Sport Gerlspeck,  
Lange Zeile 6; **86150 Augsburg**, EGM Mode Sport GmbH, Brixener  
Straße 11; **86157 Augsburg**, Schuh + Sport Rössle, Kirchbergstraße 1;  
**86551 Alach**, Sport Burkhardt, Stadtplatz 27; **88662 Überlingen**,  
Sportartikel Paul Grünvogel, Brunnenstraße 35; **93047 Regensburg**,  
Sport Schrot, Rote-Hahnen-Gasse 3; **93309 Kehlheim**,  
Bachschmidt & Flotzinger, Altmühlstraße 13; **94315 Straubing**, Sport  
Erdi, Pfarrplatz 5; **94481 Grafenau**, Sporthaus Fuchs, Kirchplatz;  
**94544 Hofkirchen-Garham**, Sport Fischl, Hauptstraße 19; **96050**  
Barndorf, Sport Wagner, Nürnberger Straße 245; **96279**  
Weidhausen, Sport Butz, Kappel 24–26; **96317 Kronach**, Sporthaus  
Erhardt, Kronacher Straße 6; **96515 Sonnenberg**, Sporthaus Schmidt,  
Bahnhofstraße 66; **97070 Würzburg**, Spohr GmbH, Ludwigstraße  
23; **97204 Höchberg**, Höchberg GmbH, Hauptstraße 66; **97424**  
Schweinfurt, Klaus Möhring Sport, Am Oberndorfer Weiher 15;  
**97475 Zeil**, Sport Service Kunzmann, Kapellenberg 2; **97616 Bad**  
Neustadt, Sport Treff Kramer, Mühlbacher Straße 18; **97836**  
Bischbrunn, Lucky Sports Fashion, Kurmainzer Straße 24; **97990**  
Weikersheim, Sport Saller, Schäfersheimer Straße 33; **99734**  
Nordhausen, Sport Erdam, Gesentiusstraße 26.**

