

fußball training



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

MAI/JUNI 1995
13. JAHRGANG
DM 11,-

5/6

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



AJAX AMSTERDAM

**Stareinkäufe
sind nicht alles!**

U15 NATIONALMANNSCHAFT

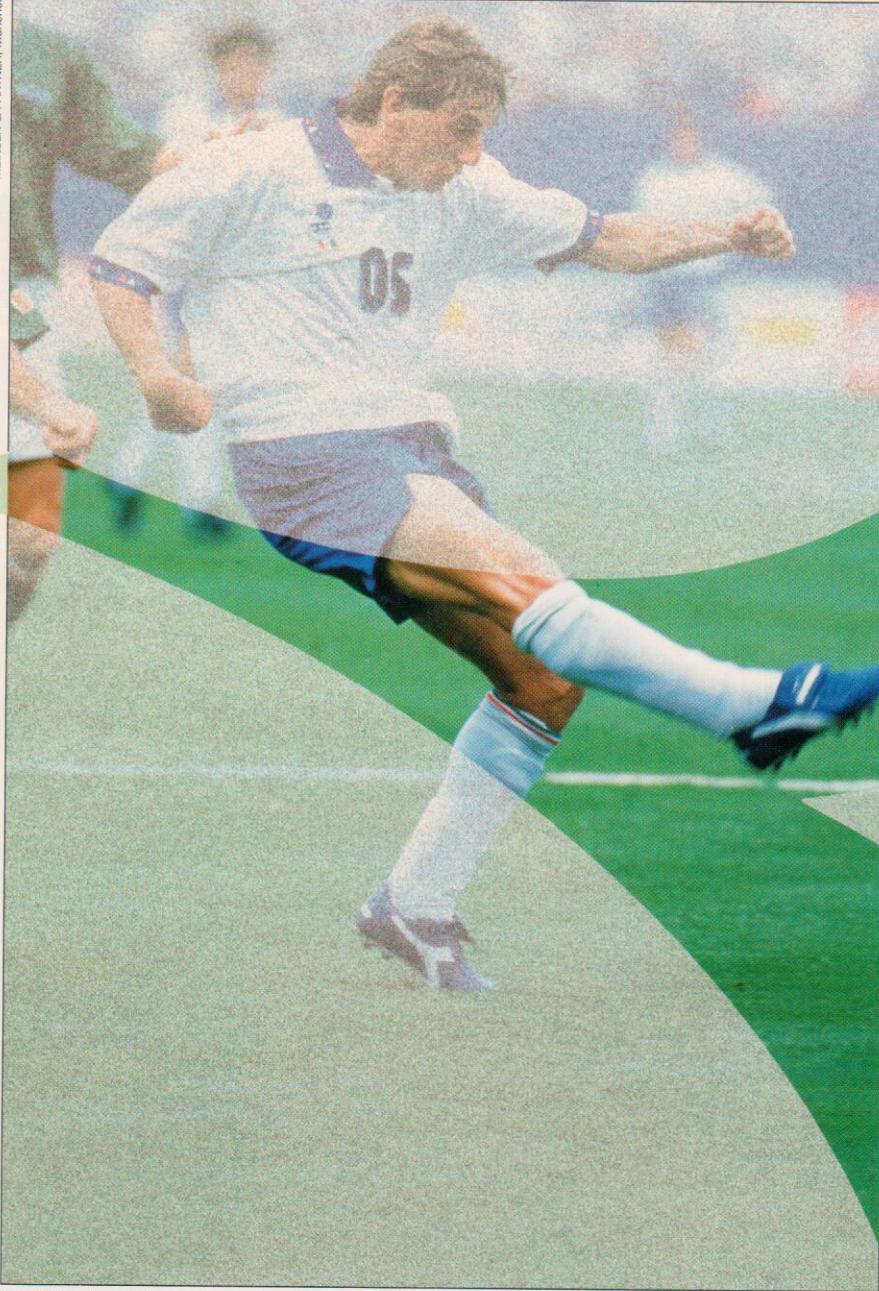
**So trainiert der
Spitzennachwuchs**

S C H W E R P U N K T T H E M A

TRAININGSPLANUNG

PRÄZISION. KONTROLLE. LEISTUNG.

MEINSEN & 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:**

01279 Dresden, Ass GmbH, Leubener Straße 32; **06632** Freyburg, Sportdeck Prondt, Herrenstraße 9; **09125** Chemnitz, Mike & Mike Sportmodevertriebs GmbH, Annaberger Straße 315; **09212** Limbach-Oberfrohna, Sport + Skihütte, Tumpassage; **10555** Berlin, Sport Haupt, Gotzkowskystraße 23; **10589** Berlin, Sporthaus Tietze, Alt Moabit 100; **10999** Berlin, Sport 88, Oranienstraße 186; **20345** Hamburg, Sportmaus Kaap, Gänsemarkt; **22459** Hamburg, Sport Strand, St. Pauli 39; **26789** Lübeck, FM Sportshop GmbH, Heisfelder Straße 26; **27229** Hamburg, Sport Riggers, Am Bremberg 12; **34117** Kassel, Sport Lader, Willehmisstraße 18; **35006** Solms-Oberbiel, Sport Kaps, Altenberger Straße 19; **39418** Städtfurt, Sporthaus Quednow, Steinstraße 18; **40227** Düsseldorf, Sport Düssel, Heerstraße 4; **41061** Mönchengladbach, Sport Kermes, Stegesserstraße 30; **44135** Dortmund, Team Sport Ploß, Rosental 1; **44787** Bochum, Schuhhaus Voswinckel, Kortumstraße 60-84; **44801** Bochum Querenburg, Sport Kukuk, Eulenbaumstraße 225; **45133** Essen, Karstadt, AG, Theodor-Althoff-Straße 2 (und bei allen Karstadt-Filialen); **45739** Oer-Erkenschwick, Melis Sport Shop, Stünberger Straße 97; **46045** Oberhausen, Sport Guntermann, Helmholzstraße 53; **46394** Bocholt, Sport 93-Christa Köster, An der Bleiche 4; **47057** Duisburg, Sport Hildebrandt, Sternbuschweg 106; **49451** Hordorf, Sport Böckmann, Dammer Straße 12; **51645** Gummersbach, Sport Hacke GmbH, Lachstraße 16; **52459** Inden, Sport Fergen, Pierre Straße 64; **54411** Hermeskeil, Sport Box, Am Dörnenbach 11; **56410** Montabaur, Top Sport Lovenberg, Freiherren-von-Stein-Straße 3; **59227** Aihen, Sporthaus Aremann, Sudstraße 61; **6032** **60313** Frankfurt, Sporthaus Prostler, An der Hauptwache 11; **61440** Frankfurt, Sport Haus, Landstraße 18a; **63456** Hanau, HSK Sport-Partner, Maybachstraße 18a; **63654** Bündingen, Sportswelt Euler, Bahnstraße 1; **63741** Aschaffenburg, Rohrmeier Sport GmbH, Linkstraße 36; **63932** Röllbach, Sport Schwing, Röllfelder Straße 15; **65549** Limburg, Team Sport Kloss, Robert-Bosch-Straße 7; **71131** Oberjettingen, Hec Frankenberger, Nagoldstraße 60; **71522** Backnang, Big Shot, Friedrich Klaiber, Adelheid-Platz 6; **72138** Kirchentellinsfurt, Sport Shop Guido, Buchwald, Wannweilerstraße 72; **72555** Metzingen, Sport Vohrer, Friedrichstraße 1; **72622** Nürtingen, Kammerer, Vereinservice, Neufener Straße 15; **72764** Reutlingen, Sport Vohrer, Burgplatz 1; **72766** Reutlingen, Keim, Am Heubrunnen 30; **73572** Heuchlingen, Sport Klingemaier, Brühlstraße 27; **74072** Heilbronn, Sportshop Da Toni, Olgstraße 74; **74423** Obersontheim, Sport Schwerin, Amselweg 25; **75175** Pforzheim, Sport Schrey, Alter Schloßberg 3-5; **75179** Pforzheim, Sport Carré, Karlsruher Straße 67; **75203** Königsbach-Stein, Sport + Freizeit Föller, Bahnhofstraße 13; **76199** Karlsruhe, Sport Hoffmann, Rastatter Straße 68; **76297** Stutensee, Sporthaus Sommerleit GmbH, Am Hirschen 1; **77836** Riehenmünster, Sport Ecke, Erhardusstraße 18; **79790** Küssaberg-Kadelburg, Sportshop Da Erhard, Hauptstraße 10; **80469** München, Sport Bauer, Am Glöckleberg 8; **80999** München, Schuh + Sport Blumh. GmbH, Georg-Reinmüller-Straße 5; **83022** Rosenheim, Sport Guthlein GmbH & Co., Münchener Straße 44; **83640** Rosenheim, Sport Demmel, Hindenburgstraße 2; **83714** Memmingen, Sport Kalle, Lebzelterweg 5-7; **84130** Dingolfing, Fußballsport Frick, Löhestraße 7; **85057** Ingolstadt, Sportnatur Aurbach, Gaimersheimer Straße 70; **85221** Dachau, Sport Kern, Grubenstraße 7; **85356** Freising, Sport Wittmann, Rabenweg 9; **85435** Erding, Schuh + Sport Gerspach, Lange Zelle 6; **86150** Augsburg, EGM Mode Sport GmbH, Brixener Straße 11; **86157** Augsburg, Schuh + Sport Rössle, Kirchbergstraße 1; **86551** Alach, Sport Burkhard, Stadtplatz 27; **87700** Memmingen, Rankl Sport, Schweizerberg 6; **88662** Überlingen, Sportartikel Paul Grünvogel, Brünnerstraße 35; **93047** Regensburg, Sport Schrott GmbH, Rote-Hahnen-Gasse 3; **93305** Kehlheim, Bachschmidt & Flotzinger, Altmühlstraße 13; **94315** Straubing, Sport Erdl, Pfarrplatz 5; **94481** Grafenau, Sporthaus Fuchs, Kirchplatz; **94544** Hofkirchen-Garham, Sport Fischl, Hauptstraße 19; **96050** Bamberg, Sport Wagner, Nürnberger Straße 245; **96279** Weidhausen, Sport Butz, Kappel 24-26; **96317** Kronach, Sporthaus Erhardt, Kronacher Straße 6; **96515** Sonneberg, Sporthaus Schmidt, Bahnhofstraße 66; **97100** Würzburg, Sport GmbH, Ludwigstraße 23; **97204** Höchberg, Höchberg, Sport, Hauptstraße 66; **97424** Schweinfurt, Klaus Möhring Sport, Am Oberndorfer Weg 15; **97475** Zell, Sport Service Kunz, Kapellenberg 2; **97616** Bad Neustadt, Sport Treff Kromer, Mühlbacher Straße 18; **97836** Bischofsheim, Lucky Sports Fashion, Kumanziner Straße 24; **97990** Walkersheim, Sport Saller, Schäftersheimer Straße 33; **99734** Nordhausen, Sport Eidam, Gesentiusstraße 26.



In diesem Heft

MAI / JUNI 1995

Ajax – ein Vorbild für alle?!

Ajax Amsterdam ist wieder auf dem „Gipfel europäischer Fußball-Höhen“. Mit dem 1:0-Sieg im Finale des Europapokals der Landesmeister über den Titelverteidiger AC Mailand knüpft der niederländische Traditionsverein an seine Europacup-Triumphe von 1971 bis 1973 an. Dabei war ein Europacup-Sieger noch nie jünger als diese Ajax-Mannschaft: Das Durchschnittsalter des neuen Titelträgers beträgt gerade 24,7 Jahre, die „Youngster“ Kanu, Kluivert, und Seedorf sind noch keine 20. Außerdem kommen fast alle Spieler aus der eigenen „Fußballschule“. Wo steckt nun das Geheimnis dieser einzigartigen Effizienz der Nachwuchsarbeit? Läßt sich die vielzitierte „Ajax-Schule“ nicht auch auf andere Clubs übertragen? Wo liegen mögliche Probleme? Antworten liefert hoffentlich ein Beitrag in dieser Ausgabe. Ihr 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 Rutemöller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigenleitung: Peter Möllers

Verlag und Anzeigenverwaltung:
Philippka-Verlag Konrad Honig,
Postfach 6540, D-48034 Münster,
Tel. (02 51) 2 30 05-0

»fußballtraining« gehört neben den Titeln »deutsche volleyball-zeitschrift«, »handball magazin«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining«, »deutscher tischtennis-sport« und »Leistungssport« zur Philippka-»sportivkombi«.

Telefon-Durchwahlnummern
(Vorwahl Münster 02 51)
Redaktion
Anzeigenabteilung
Abonnement/Vertrieb
Buchhaltung
Buchversand
Telefax

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im Jahr)

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

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

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Graphiken: Albert Bartel, Jens Henning

Titelfoto: Bongarts

TRAININGSLEHRE

Die Trainingsplanung – ein wichtiger Schritt zum Erfolg

Grundkenntnisse für eine systematische Trainingsvorbereitung

Von Gerhard Bauer

4

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Mit Nachwuchsarbeit zum Europacup-Titel

Was macht Ajax Amsterdams Fußballschule so erfolgreich?

Von Norbert Vieth

23

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Trainingsplanung zwischen Theorie und Praxis

Von Georg Kress

32

AMATEURTRAINING

Das Stationstraining nicht vergessen!

Praktische Vorschläge für eine oft vernachlässigte Organisationsform

Von Rolf Mayer

55

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

63

AMATEURTRAINING

Wie verbessere ich ... die Schnelligkeit?, Teil 3

Theoretische Grundlagen einer zentralen konditionellen Leistungseigenschaft im Fußball

Von Jürgen Weineck

64

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Den Fußball der Zukunft mit Weitsicht vorbereiten!

Ein Sichtungslehrgang für die U15-Nationalmannschaft

Von Erich Rutemöller

74

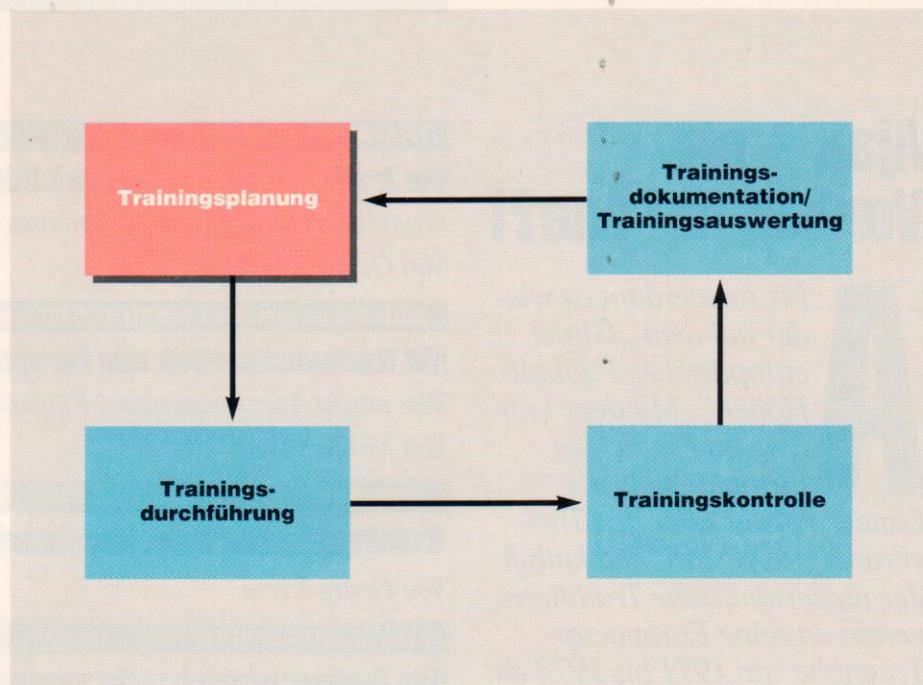
SPIELEKISTE

Spielekiste, Folge 6

Von Ullrich Zempel

63

Sind Sie etwa auch der Meinung, daß eine regelmäßige Trainingsplanung viel zu zeitaufwendig ist und auf dem Platz letztlich sowieso alles anders läuft als vorgestellt? Mit diesen Vorurteilen, die in vielen Fällen auch als Selbstschutz dienen, wird hier aufgeräumt! Eine Trainingsplanung muß durchaus nicht an der Trainingswirklichkeit scheitern – und sie rentiert sich immer!



Die Trainingsplanung – ein wichtiger Schritt zum Erfolg

Grundkenntnisse für eine systematische Trainingsvorbereitung sowie Vordrucke und Checklisten als praktische Handreichungen. Ein Beitrag von **Gerhard Bauer**

Die Bedeutung der Trainingsplanung für Training und Trainer

Die vorausschauende, systematische sowie schriftlich niedergelegte Planung des Trainings ist – neben einer Reihe weiterer Faktoren – eine der wesentlichsten Voraussetzungen für eine langfristig erfolgreiche Arbeit des Trainers. Leider stehen immer noch zu viele Trainer mit der konkreten Umsetzung jener Vorgaben, die von der Trainingslehre für die Trainingsplanung gegeben werden, auf Kriegsfuß. Sie nutzen die Möglichkeiten zur besseren Konzeption der praktischen Trainingsarbeit durch eine fundierte Trainingsplanung nicht oder nur zu geringen Teilen aus. So werden zwar meist Trainingspläne für die einzelne Trainingseinheit erstellt, zu oft wird aber versäumt, diese Trainingseinheit durch eine längerfristige Planung in ein ganzheitliches Konzept einzubinden.

Für diese Abneigung vieler Trainer gegen eine systematische Trainingsplanung gibt es sicher ebenso viele objektive Gründe wie (sich selbst entschuldigende) subjektive Erklärungen seitens der Trainer.

So wird meist auf den angeblich zu großen Zeitaufwand verwiesen oder darauf, daß das tägliche Trainingsprogramm immer wieder spontan den herrschenden Witterungs- und Bodenverhältnissen oder dem kommenden Gegner anzupassen sei.

Aber gerade dieses Argument spricht **für** eine langfristige Trainingskonzeption mit einer entsprechenden schriftlichen Planung. Ohne ein übergreifendes Trainingskonzept würden nämlich die einzelnen Trainingseinheiten sehr schnell zu zusammenhanglosen punktuellen Ereignissen verkommen.

Die leistungssteigernde Wirkung von Training greift – wie noch gezeigt wird – nämlich nur dann voll, wenn die einzelnen Trainingseinheiten nach gültigen Trainingsprinzipien konzipiert und im Verlauf von Jahren, Monaten und Wochen aufeinander abgestimmt werden. Die täglichen Abweichungen vom dadurch vorgegebenen roten Faden sind dann kein Problem. Der Trainer behält – vorausgesetzt er protokolliert das tatsächlich durchgeführte Programm nach dem Training mit – stets den Überblick über die geleistete und die noch zu leistende Trainingsarbeit.

Und er kann sich selbst, seinen Spielern und notfalls seinem Präsidium jederzeit die Fragen beantworten, die speziell dann, wenn es einmal „nicht so läuft“, immer wieder zu stellen

sind und oft mit Nachdruck von außen gestellt werden.

Der durch Planung und Protokollierung gewonnene Informationsvorsprung macht den Trainer selbst- und entscheidungssicher und bei Diskussionen argumentativ stark.

Mit Sicherheit bereitet dem Trainer, der sein Programm auf einer langfristigen Planung aufbaut und die einzelnen Trainingseinheiten regelmäßig rückblickend protokolliert, die nachfolgenden exemplarischen Fragen keine Probleme.

Wie, lieber Leser, sieht es damit bei Ihnen aus, könnten Sie sich und anderen folgende Fragen problemlos beantworten und belegen?

■ Wie haben Sie bei der eigenen Juniorenmannschaft im Verlauf von einigen Trainingsjahren das Verhältnis von Technik-, Taktik- und Konditionstraining verändert?

■ Wann und durch welche Tests haben Sie die konditionelle Verfassung Ihrer Spieler erfaßt? Welche konkreten Ergebnisse wurden dabei erzielt, durch welche Trainingsschwerpunkte haben Sie auf Schwächen einzelner Spieler reagiert?

■ Durch welche Veränderungen des Trainings haben Sie Ihre Mannschaft nach dem Aufstieg auf die erhöhten Anforderungen in der höheren Klasse eingestellt?

- In welchem Maße haben Sie den Umfang und die Intensität des Trainings von einem Jahr zum anderen erhöht?
- In welchen Zyklen/Abschnitten wiederholen Sie im Training grundlegende technische oder taktische Handlungen?
- Trainieren Sie die Grundlagenausdauer und die Schnellkraft nur in der Vorbereitungszeit oder setzen Sie dazu im Verlauf der Saison immer wieder Erinnerungsbelastungen. Und wenn ja, wie steht es dabei mit Häufigkeit, Umfang und Dichte der speziellen Belastungen?
- Wie oft und durch welche Übungen haben Sie im Training versucht, die bekannte Kopfballschwäche einzelner Spieler zu beheben?
- Wie, d.h. mit welchen Trainingsmitteln haben Sie Ihre Mannschaft vor 6 Wochen gezielt auf den Gegner XY eingestellt?

Wenn Sie bei der Beantwortung dieser Fragen gezögert haben, dann sind Sie mit dem weiteren Studium dieses Artikels auf dem richtigen Weg. Dann können Sie Ihre Arbeit noch effizienter und erfolgreicher gestalten. Und dazu möchten wir durch die folgenden Ausführungen gerne mit beitragen! Wir werden die wichtigsten Grundkenntnisse für eine mehrstufige, systematische Trainingsplanung darlegen und vertiefen und werden Ihnen dazu praktische Handreichungen in Form von Checklisten und Vordrucken liefern.

Stellenwert der Trainingsplanung im Trainingsprozeß

Training ist – oder sollte es zumindest sein – ein mehrstufiger, langfristiger Prozeß.

Die einzelnen Stufen dieses Prozesses sind:

- Spiel- und Spieleranalyse
- Fixierung von Trainingszielen
- Planung der Trainingspraxis
- Durchführung des Trainings
- Kontrolle und Auswertung des Trainings

In den einzelnen Phasen kommen auf den Trainer folgende Aufgaben zu:

- Analyse der Struktur und der Leistungsanforderungen des Spiels in der jeweiligen Alters- und Leistungsklasse und

Was heißt eigentlich „Trainingsplanung“?

- „Ein auf das Erreichen eines Trainingsziels ausgerichtetes, den individuellen (Anmerkung: und mannschaftlichen) Leistungsstand berücksichtigendes Verfahren der vorausschauenden, systematischen – sich an trainingspraktischen Erfahrungen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen orientierenden – Strukturierung des langfristigen Trainingsprozesses.“ (vgl. STARISCHKA, S. 7)

- Vereinfacht ausgedrückt, kann die Trainingsplanung auch als gedanklicher Vorgang auf die Trainingspraxis bezeichnet werden. Es ist ein zuerst geistiges, dann schriftlich niedergelegtes Konstrukt des Trainers, in das seine Kenntnisse der allgemeinen und der speziellen Trainingslehre, sowie vielfältige persönliche Erfahrungen aus der Trainingspraxis und letztlich die daraus abgeleiteten Trainingsprinzipien mit einfließen. In einem detaillierten Trainingsplan spiegelt sich die gesamte Fachkompetenz des Trainers wider.

- Ableitung von Leistungsnormen
- Analyse der Leistungsfähigkeit und der Leistungsbereitschaft der einzelnen Spieler und der Mannschaft als Funktionseinheit
- Festlegung lang-, mittel- und kurzfristiger Trainingsziele für einzelne Spieler, für einzelne Spielgruppen und für die Mannschaft als Ganzes
- Planung der Wettkampf- und Trainingspraxis über lang-, mittel- und kurzfristige Zeiträume
- Trainings- und Wettkampfdurchführung
- Kontrolle (durch Beobachtung/Tests) und Auswertung von Wettkampf und Training.

Aus dieser Auflistung der einzelnen Phasen des Trainingsprozesses wird deutlich, daß die Trainingsplanung eine unverzichtbare Klammer zwischen Struktur-/Leistungsanalysen nebst Zielorientierung einerseits und der all-

täglichen Trainingspraxis andererseits darstellt. Die Trainingsplanung zählt mit zu den anspruchsvollsten Tätigkeiten eines Trainers.

GROSSER (vgl. S. 65) weist in seiner erweiterten Fassung des Begriffs noch darauf hin, daß Trainingsplanung charakterisiert ist durch

- die ständige Anpassung an die Trainings- und Wettkampfwirklichkeit
- die Möglichkeit der Periodisierung
- die Anpassung an die Biorhythmus und die physiologischen Leistungskurven des Spielers
- den Aufbau in zeitlichen Phasen.

Arten von Trainingsplänen

Trainingspläne können erstellt werden

- für unterschiedliche Zielgruppen und
- für unterschiedlich lange Zeiträume und sie können formal gestaltet werden als
- Tabellenplan
- graphisch gestalteter Plan
- textlich ausformulierter Plan
- sogenannter Netzplan (STARISCHKA)

Planung für unterschiedliche Zielgruppen

□ Im Fußball werden sogenannte *Gruppentrainingspläne* primär für die Mannschaft als Ganzes erstellt. Häufig werden aber auch getrennte Gruppentrainingspläne für die Verteidigung, das Mittelfeld, den Sturm oder für Reservisten bzw. Stammspieler formuliert. Insbesondere bei der Planung der einzelnen Trainingseinheit ist dies sinnvoll.

Hierbei können die verschiedenen Gruppenpläne ohne weiteres auf **einem** Papier zusammengestellt werden. Entscheidend ist lediglich, daß der Trainer die unterschiedlichen Trainingskonzepte gedanklich vorausplant und seine Gedankengänge so übersichtlich zu Papier bringt, daß er sich notfalls im Training durch einen kurzen Blick in seine Aufzeichnungen orientieren kann.

□ Neben den Gruppentrainingsplänen werden gemäß dem allgemeinen Trainingsprinzip der „Individualisierung“ für einzelne Spieler gelegentlich auch *individuelle Trainingspläne* er-



Sie arbeiten im oder für den Sport? Dann sollte dieses Hilfsmittel unbedingt griffbereit auf Ihrem Schreibtisch liegen!

Denn im **Sportmanagement Taschenbuch '95** finden Sie **rund 6000 Adressen** (mit Telefon- und Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer, sowie der Schweiz und Österreichs, und zwar alle auf dem neuesten Stand. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches **Namens-, Schlagwort-, Stichwort- sowie ein Daumenregister** ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '95 - Adreßbuch des Sports. 29. Jahrgang, ca. 750 Seiten, **DM 42,00**
Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
 Tel. 0251/230050, Fax 2300599

philippka

stellt. Sinnvoll und den Zeitaufwand wert ist dies für einzelne besonders förderungswürdige Spieler, wenn sie individuelle Defizite (z.B. im Kraft- oder Ausdauerbereich) haben, für das Rehatraining von verletzten Spielern, aber auch für Spieler auf einzelnen Spielpositionen. Ein typisches Beispiel für diese individuellen Trainingspläne sind die Sondertrainingsprogramme für den Torhüter.

Planung für unterschiedliche Zeiträume

Gedanklich kann der Trainer die Trainingspraxis natürlich für unterschiedlich lange Zeiträume im voraus konzipieren. Je nach der Laufzeit von Trainingsplänen ist zu unterscheiden zwischen

- dem mehrjährigen Perspektivplan
- dem Jahresplan
- dem mehrwöchigen Periodenplan
- dem Wochenplan (Microzyklus)
- dem Plan für den Trainingstag und
- dem Plan für die Trainingseinheit

Je kürzer die Zeiträume sind, für die spezielle Trainingspläne erstellt werden, um so präziser und detaillierter müssen logischerweise die Angaben zur Umsetzung in die konkrete Trainingspraxis sein.

Die nachfolgenden Ausführungen und die beispielhaften Auszüge aus einzelnen Plänen über unterschiedlich lange Laufzeiten geben einen Einblick in die theoretischen Hintergründe der einzelnen Planungstypen. Insbesondere werden dabei die zugrundeliegenden allgemeinen und speziellen Trainingsprinzipien mit angesprochen und kurz erläutert.

Für das Erstellen eigener Trainingspläne können die Planungsbeispiele als Muster oder durch Kopieren auch als Vorlage verwendet werden.

Wie daraus zu ersehen ist, werden bei den unterschiedlichen Planungstypen je nach dem Grad der Konkretisierung der Trainingswirklichkeit sehr unterschiedliche Fakten (sogenannte Items oder Kennziffern) erfasst und ausformuliert.

Der mehrjährige Perspektivplan

Die perspektivische, d.h. die vorausschauende Planung für einen mehrjährigen Trainingszyklus wird nur selten von einem Trainer erstellt.

Meist handelt es sich dabei um ein Theorie-Modell, das von Verbänden oder anerkannten Fachautoren für unterschiedliche Leistungskader (A-, B-, C-Kader bei Individual-Sportarten) oder für aufeinanderfolgende Altersstufen und -klassen (im Fußball z.B. für die

F- bis A- Junioren) veröffentlicht und der Trainerschaft zur Verfügung gestellt wird.

Auch die Lehrpläne für den Fußballunterricht an Schulen, die meist für mehrere Jahrgangsstufen konzipiert sind, können hier eingeordnet werden.

Inhalte von Perspektivplänen

- Angaben über die psychophysischen und technomotorischen Leistungsvoraussetzungen der jeweiligen Alters-/Leistungsstufe
- Übergeordnete Trainingsziele mit Angabe anzustrebender konditioneller, technischer und taktischer Fähigkeiten (auch in Form von Normwerten wie z.B. Schnelligkeit über 10, 20, 30 Meter)
- Anzustrebender zeitlicher Anteil an Technik-, Konditions- und Taktiktraining bzw. an einem komplexen Spieltraining
- Aussagen über wichtige didaktische Überlegungen, über bevorzugte Trainingsmethoden und über typische Trainingsinhalte
- Anzustrebende Anzahl und Dauer der Trainingseinheiten für die einzelnen Jahre und Ausbildungsstufen.

Tab. 1 entspricht einem auf die Angabe von übergeordneten Trainingszielen reduzierten Junioren-Perspektivplan (Erweiterte Fassung bei BAUER).

Tab. 1: Mehrjähriger Perspektivplan mit Trainingszielen des Juniorentrainings (aus BAUER, Lehrbuch Fußball, S. 23)

Hinführung zum Spiel	6 bis 10 Jahre	10 bis 12 Jahre	12 bis 14 Jahre	14 bis 16 Jahre	16 bis 18 Jahre
Dauerhafte Freude am Spielen und Trainieren	– Angstfreie Freude am Umgang mit dem springenden, rollenden Ball und am „Kicken“ mit dem Ball	– Freude am „Zusammenspielen und am Spielen-Lernen“ – Freude am Training	– Freude am Zweikampf und am gemeinsamen Kampf um den Sieg	– Freude an der Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit und deren Einsatz für die Mannschaft	– Freude am Taktieren mit den eigenen technisch-taktischen und konditionellen Mitteln – Fußball ein Leben lang!
Allgemeine Koordinationsfähigkeit	– Berechnung der Eigenbewegung des Balles – Schulung der Allgemeinmotorik	– Verbesserung der Koordinierung von Ball-/Körperbewegung – Schulung des Ballgefühls	– Stabilisierung der Alltagsmotorik und der allgemeinen Gewandtheit trotz gesteigerten Längenwachstums	– Körperbeherrschung in Zweikampfsituationen – Härte gegenüber gegnerischen Attacken	– Verbesserung der Bewegungsgeschicklichkeit unter Zeit- und Raumdruck und trotz gegnerischer Attacken
Spezielle technische Fertigkeiten	– Ballführen – Einfache Formen der Ballkontrolle – Zuspiel/Torschuß mit Spann/Innenseite	– Alle Techniken und Grundformen in der Bewegung ohne Gegner und in einfachen Parteispiele	– Feinierung der bekannten Grundformen – Bewußtes Anwenden in Wettkampfübungen, im Partei- und Wettspiel	– Automatisierung positionsspezifischer Techniken – Dribbling und Tackling im Zweikampf	– Anwendung der Techniken zur Lösung taktischer Ziele – Beherrschung aller Techniken in hohem Tempo und im Zweikampf
Allgemeine und spezielle Kondition	– Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen – Langzeitausdauer und Gewandtheit durch Spielformen	– Schnellkoordinierte Alltagsmotorik durch Lauf-/Rauf-/Tummelspiele und durch Staffeln	– Allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit durch umfangreiche Lauf- und Körperschule (Gymnastik)	– Beginn mit einem allgemeinen und speziellen Krafttraining – Schnelligkeitstraining und aerobe Ausdauer	– Training der Sprung- und Schußkraft, Kräftigung der Rumpfmuskulatur – Spezielle Schnelligkeit mit und ohne Ball
Taktische Kenntnisse, taktische Handlungsfähigkeit	– Erfassung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“ durch ein gemeinsames Angreifen und Verteidigen	– Einhalten von vorgegebenen Spielräumen und Lösen der damit gegebenen Aufgaben – Individuelle taktische Handlungen (Freilaufen, Decken)	– Verbesserung des Zusammenspiels (Gruppentaktik) – Taktisch richtiges Verhalten bei Standardsituationen	– Kenntnis der Taktik des Spieltages – Verbesserungen im mannschaftstaktischen Bereich (Offensivspiel, Defensivspiel, Raumdeckung usw.)	– Selbständiges und selbstverantwortliches taktisches Handeln durch Spielanalyse und durch Einsatz aller Persönlichkeitsqualitäten
Regelsicherheit	– Kenntnis der Mindestregeln: Tor, Einwurf, Foulspiel	– Beachtung aller Regeln, speziell: Regel 4, 8 bis 17	– Anerkennung der Entscheidungen des Schiedsrichters	– Weckung der Bereitschaft, Spiele selbst zu pfeifen	– Vermittlung der Fähigkeiten, Spiele selbst zu organisieren und zu leiten

Der Jahresplan (Macrozyklus)

Durch Konkretisierung und Erweiterung der Inhalte eines Perspektivplans lassen sich (operative) Jahrespläne ableiten. Diese haben im Fußballsport – so wie auch in anderen Sportarten – eine herausragende Bedeutung, denn sie sind die Grundlage für eine erfolgreiche Periodisierung des Trainingsjahres. Die richtige Periodisierung, d.h. insbesondere das Verhältnis von Umfang und Intensität der Trainingsbelastung im Ablauf des Jahres, ist maßgeblich für den Aufbau und den Erhalt der Form der einzelnen Spieler und der Mannschaft über die Länge des Spieljahres verantwortlich. Das *Prinzip der Periodisierung* gehört zu den wesentlichsten Grundprinzipien eines leistungsorientierten und ganzjährigen Trainings.

Inhalte von Jahrestrainingsplänen

- Beginn und Ende des Trainingsjahres
- Strukturierung des Trainingsjahres aufgrund der vorgegebenen Termine für Punkt-, Pokal- und Freundschaftsspiele (mit Angabe der Ecktermine) in einzelne Trainingsperioden
- Angemessene Belastungsstruktur für die einzelnen Trainingsperioden, insbesondere Umfang/Intensität der Belastung
- Übergeordnete Ziele für die einzelnen Trainingsperioden
- Charakter des Trainings und Trainings schwerpunkte in den Trainingsperioden
- Häufigkeit und Dauer des Trainings in den einzelnen Trainingsperioden

Der Jahresplan im Fußball unterscheidet sich durch die große Zahl von Punkt- und Pokalspielen erheblich von Sportarten mit kürzeren Wettkampfperioden.

Die *Vorbereitungsperiode* ist mit 4 bis 6 Wochen erheblich kürzer und deshalb auch weniger stark differenziert in eine Phase des allgemeinen und speziellen Leistungsaufbaus.

Vorbereitungsperiode

- Beginn mit hohem Trainingsumfang, im Verlauf der Vorbereitungsperiode Steigerung der Intensität bis zur Wettkampfintensität
- Am Anfang täglicher Aufbau der allgemeinen physischen Fähigkeiten, insbesondere der allgemeinen Ausdauer, der Schnellkraft/Schnelligkeit und der Beweglichkeit/Flexibilität durch allgemein entwickelnde Übungen
- Frühzeitige Wiederholung und Verbesserung der technischen Fertigkeiten, der taktischen Grundhandlungen (Freilaufen, Decken, Kombinieren, Doppelpässe) und der komplexen Spielfähigkeit durch Übungen und Spiele mit dem Ball
- Aufbauspiele gegen unterschiedlich starke Mannschaften (zuerst leichtere, dann schwerere, zuletzt gleich starke Gegner), dabei
- Einbau neuer Spieler in das Mannschaftsgefüge
- Erarbeitung bzw. Verbesserung von Spielsystem und Mannschaftstaktik
- **Ziel: Am Ende der Vorbereitungsperiode sollte der höchste Leistungsstand des Vorjahres erreicht sein**

Vor- und Rückrunde (1./2. Wettkampfperiode)**Ziel: Leistungssteigerung gegenüber der Vorsaison um 10 bis 20 Prozent**

- Weitere Steigerung der speziellen Leistungsvoraussetzungen, insbesondere der komplexen Spielfähigkeit durch spielahe Komplexübungen und durch Parteispiele 3:3 bis 7:7
- Individuelles, positionsspezifisches Training und
- Taktiktraining für Spielgruppen, jeweils unter Berücksichtigung der Wettkampfleistung (Stärken und Schwächen im Spiel)
- Mannschaftstaktisches Training in den Spielformen 8:8 bis 11:11

- Wöchentliche Erinnerungsbelastungen im Bereich der Ausdauer und der Kraft
- Verbesserung/Erhalt der Flexibilität durch tägliches (auch häusliches) Stretching
- In 3- bis 4wöchigen Zyklen Regenerationswochen mit deutlichem Abbau der Intensität, mit Ausgleichssport, Sauna und regenerativen Dauerläufen
- Steigerung der psychischen Streßresistenz und der Wettkampfpsyché

Winterpause (Übergangsperiode)

- Weitgehende psychophysische Regeneration durch drastische Verringerung von Umfang und Intensität des Trainings, kurze Trainingspause
- Saunabesuche und Massagen
- Ärztliche Versorgung zur Ausheilung latenter Probleme (Operationen, Zahnbehandlungen)
- Ausgleichssport mit großem Umfang, geringer Intensität, geringer Verletzungsgefahr

- Tägliche Gymnastik (Hausaufgaben)
- Orts- und Klimawechsel (auch in Höhenlagen!) durch Kurzurlaub
- Rechtzeitiger Wiederbeginn mit dem Formaufbau, dabei Trainingsprogramm wie in der Vorbereitungsperiode, wenn die Übergangsperiode lang genug ist (Amateure)
- **Ziel: Formverlust möglichst gering halten!**

Die **trainingsinhaltlichen Schwerpunkte des Urlaubs (Zwischenperiode) gleichen der Win-**

VON PROFIS FÜR PROFIS

Wollen Sie...

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



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

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

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

HEDDERGOTT/KLANTE haben deshalb schon 1979 darauf hingewiesen, daß Ziele und Inhalte des Trainings der Vorbereitungsperiode mit in die Wettkampfperiode hineingenommen werden sollten.

Die Übergangsperiode ist bei Amateur- und Profimannschaften durch die unterschiedlich lange Winterpause sehr verschieden zu gestalten.

Die Trainingsschwerpunkte für die einzelnen Saisonabschnitte sind in der **Übersicht auf Seite 7** aufgelistet.

Es ist einleuchtend, daß ein für eine Mannschaft zutreffender Jahresplan nicht mehr von einer übergeordneten Instanz (Verband), sondern nur vom Trainer der Mannschaft erstellt werden kann. Nur er kennt die Entwicklung der Mannschaft im technisch-taktischen Bereich und kann die zur weiteren Leistungssteigerung notwendigen Belastungen richtig abschätzen. Insofern sind die in Abb. 1/Tab. 2 dargestellten Jahrespläne nicht als Vorgabe, sondern nur als Beispiele zu verstehen.

Abb. 1 ist ein Beispiel für einen graphischen Jahresplan. Er beinhaltet die erwünschte und idealisierte Formkurve sowie das Verhältnis von Umfang und Intensität (BAUER S. 34).

Dieser Plan geht – gemäß der Einteilung der Saison in eine Vor- und Rückrunde – von einer zweigipfligen Periodisierung aus, d.h. es wird im Verlauf einer langen Zwischenperiode ein zweiter Formaufbau angestrebt. Der Plan ist deshalb vor allem für Amateurmänner mit einer langen Winterpause gültig.

Für Profimannschaften, die größtenteils durch Hallenturniere sowie Pokal- und Freundschaftsspiele nur mit einer kurzen Winterpause von Mitte Juli bis Mitte Juni durchtrainieren, empfiehlt sich eher das Modell von TSCHIENE für die Jahresplanung im Hochleistungssport. Dieses sieht einen zyklischen Wechsel der Belastung im 3- bis 4-Wochentakt vor. Dabei wird die letzte Woche innerhalb eines Zyklus als Regenerationswoche mit deutlich veränderten Trainingsinhalten (regeneratives Ausdauertraining, Ausgleichssportarten) sowie reduzierter Intensität geplant.

Ein Hinweis an die „fußballtraining“-Leser

Der nach Seite 8 eingehefte Prospekt der Firma Sörgel Sport und Freizeit, Loxstedt, wurde irrtümlich mit einer eigenen Seitenzählung versehen.

Er muß jedoch aus postalischen Gründen in die Seitenzählung dieses Heftes einbezogen werden.

Es fehlen also keine redaktionellen Seiten!
Ihre „fußballtraining“-Redaktion

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

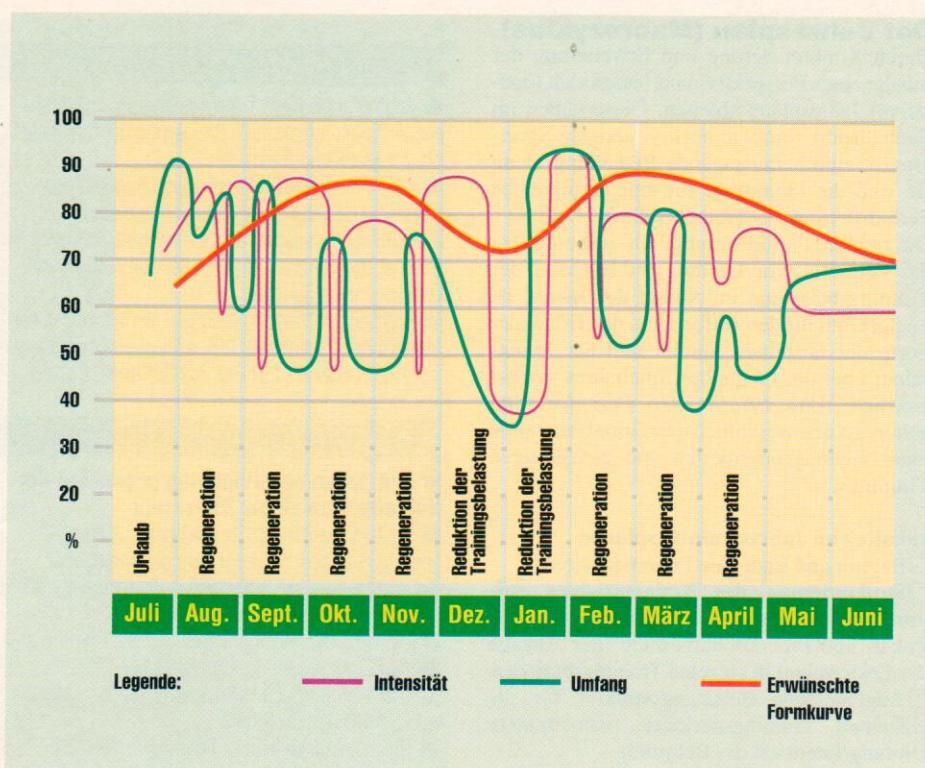


Abb. 1: Grafischer Jahresplan mit der Verteilung von Umfang und Intensität des Trainings im Verlauf des Trainingsjahres

Das Modell von TSCHIENE kommt auch den Vorstellungen von Prof. LIESEN entgegen. Dieser empfiehlt den Fußballtrainern, daß sie in größerem Maße als früher auch im Verlauf der Wettkampfperioden gezielte Erinnerungsbefestigungen für die allgemeine Ausdauer und die Kraft (und damit für die Antrittsschnelligkeit) setzen. Dies hätte u.a. eine stärkere inhaltliche Angleichung von Vorbereitungs- und Wettkampfperiode zur Folge. Und: Nachdem beide konditionellen Fähigkeiten durchaus mit fußballspezifischen Mitteln, d.h. mit dem Ball trainiert werden können, spricht nichts gegen diese Forderung. Allein in der Vorbereitungsphase auf eine Saison können mit der Ballung eines isolierten Konditionstrainings ohne Ball keine ausreichenden körperlichen Grundlagen für eine

ganze Spielserie oder für eine Halbserie geschaffen werden. Viel wichtiger ist eine angemessene Belastungsgestaltung des Trainings im Saisonverlauf.

Dies trifft gerade auch für ein „spielerisch“ orientiertes Konditionstraining zu.

Die Belastungen durch eine Spielform müssen vom Trainer sensibel „erspürt“ und je nach aktuellem Leistungsstand und Trainingsziel angepaßt werden.

In **Tab. 2** ist die erste Periode (von zusammen 12 Trainingsabschnitten) eines stichwortartigen Jahresplanes wiedergegeben.

In derartigen textlich ausformulierten Plänen kann präziser auf Trainingsziele und Inhalte eingegangen werden. Die weiteren Perioden sind in BAUER, Lehrbuch Fußball, S. 24-27, nachzulesen.

Tab. 2: Beispiel für die erste Periode eines Jahresplanes für Seniorenmannschaften

1. Etappe: Mitte Juli bis Mitte August

Trainingscharakter	a) Intensität b) Umfang	Trainingsziele	Trainingsinhalte
<input type="checkbox"/> Allgemeines Aufbautraining <input type="checkbox"/> Aufbau konditioneller Grundeigenschaften <input type="checkbox"/> Wiederholung technischer und taktischer Grundelemente	a) von 60% auf etwa 80% steigend b) von 80% auf 100% steigend	Kondition <input type="checkbox"/> aerobe Ausdauer, allgemeines Krafttraining, Beweglichkeit Technik <input type="checkbox"/> Wiederholung aller technischen Fertigkeiten <input type="checkbox"/> Individuelle Technikschulung Taktik <input type="checkbox"/> Allgemeine Individualtaktik: Freilaufen, Decken, Dribbling <input type="checkbox"/> Taktik der Standardsituationen: Freistoß, Eckstoß <input type="checkbox"/> Kombinationsformen	<input type="checkbox"/> Wald-, Dauerläufe, Fahrspiel, Krafttraining, Gymnastik <input type="checkbox"/> Trainingsspiele, Übungsformen, Einzelarbeit am Ball, Spezial- und Sondertraining <input type="checkbox"/> Einzelarbeit im Frontalbetrieb, Gruppenarbeit, Praxis- und Tafelarbeit

Der Periodenplan (Mesozyklus)

□ Der Plan für eine Trainingsperiode hat eine Laufzeit von 3 bis 6 Wochen. Er präzisiert die Angaben für diesen Zeitraum noch stärker als der Jahresplan, aber ansonsten spiegelt er den Jahresplan wider.

□ Weil die Unterschiede einerseits zum Jahresplan, andererseits auch zum Wochenplan nicht gravierend sind, werden Periodenpläne in der Regel nur für besonders wichtige Saisonabschnitte, wie z.B. der Vorbereitungsperiode, erstellt.

□ Individuelle Trainingspläne werden sinnvollerweise auch für die trainingsfreien Zeiten der Zwischen- und Übergangsperiode erstellt und den Spielern als „Hausaufgabe“ mitgegeben.

□ Ein gesonderter Periodenplan ist auch dann angebracht, wenn der Trainer seine Mannschaft am Ende der Saison auf Relegationsspiele vorbereitet, für die noch einmal alle Kräfte mobilisiert werden müssen. Dabei zielt der Trainer in einem auf 4 bis 6 Wochen verkürzt-

ten Zyklus auf eine gezielte Regeneration mit einem erneuten systematischen Formaufbau im Anschluß und mit dem Ziel eines dritten Leistungsgipfels innerhalb einer Spielsaison.

□ Die **untere Übersichtsschema** zeigt einen tabellarischen Plan für die Vorbereitungsphase einer Amateurmannschaft mit folgenden Inhaltenangaben:

- Laufzeit mit Terminen
 - Trainingwochen
 - Trainingstage
 - Charakter des Tages; Training oder Spiel
 - Trainingsschwerpunkte/Hauptziele
 - Zeitspanne der Trainingsschwerpunkte
- Eine Anmerkung dazu: In Klammern gesetzte Zeiten sind nur einfach zu rechnen, dabei werden in Komplexformen mehrere Trainingsziele gleichzeitig geschult, z.B. ein Ausdauertraining durch balltechnische Übungen.

□ Der in **Tab. 3** vorgestellte Plan (nach BISANZ 1983) für eine Vorbereitungsperiode formuliert im Gegensatz zum Tabellenplan die Ziele und Inhalte des Trainings in der Laufzeit sehr viel präziser aus. Dieser Plan

stellt somit eine direkte Verbindung zu den Wochenplänen einer Trainingsperiode her, ja er kann diese nahezu ersetzen.

□ Derartig exakte Vorgaben für Trainingsziele und Trainingsinhalte sind zwar für die Vorbereitungsperiode geeignet, da das Training für diese Zeit inhaltlich vorauszubestimmen ist. Für die Wettkampfperiode wäre dieser Planotyp weniger günstig, denn in den Wettkampfwochen wird sich der Trainer bei der Wochenplanung sehr stark von seinen Eindrücken vom letzten Spiel leiten lassen. Auch der nächste Gegner mit seinen Stärken und Schwächen bestimmt das Training im Detail mit.

Der Trainer hat sich hinsichtlich der Planung u.a. vor allem diese Fragen zu stellen:

- Welche Mängel im gruppen- undmannschaftstaktischen Bereich waren zu erkennen?
- Hatten einzelne Spieler auf bestimmten Positionen besondere Schwierigkeiten?
- Wie war der konditionelle Zustand?
- Wie ist der nächste Gegner am besten zu „packen“?

Vorbereitungsplan

Verein: _____

Trainingsjahr: _____

Spiel und Trainingsplan der Vorbereitungsperiode

vom _____

bis _____

Trainingsziele in Minuten									
Woche	Tag	Training oder Spiel	Ausdauer	Schnellkraft	Kraft	Flexibilität	Technik	Taktik	Spiel
Woche 1	Montag	Training	40	00	00	20	30	00	30
	Dienstag	Training	(30)	00	20	10	(30)	00	30
	Donnerstag	Training	60	00	20	20	00	00	15
	Freitag	Training	00	30	00	20	15	15	20
	Sonntag	Freundschaftsspiel							
Woche 2	Montag	Training	60 Minuten Waldlauf mit Gymnastik, dann Sauna, Massagen					00	20
	Dienstag	Training	(30)	15	15	10	(30)		
	Donnerstag	Training	30	30	00	20	00		
	Freitag	Training	00	20	20	20	(40)		
	Sonntag	Freundschaftsspiel							
Woche 3	Montag	Training	40	00	20	20	(40)	00	20
	Dienstag	Training	10	20	00	20	(40)	(40)	10
	Mittwoch	Pokalspiel							
	Donnerstag	Training	20	00	30	10	30	00	30
	Samstag	Freundschaftsspiel							
Woche 4	Montag	Training	40 Minuten Waldlauf zusätzlich 20 Minuten Gymnastik					30	00
	Dienstag	Training	30	(20)	20	10	(20)		
	Donnerstag	Training	(10)	10	30	20	(20)	00	30
	Freitag	Training	30	30	00	10	(20)	(20)	00
	Sonntag	Pokalspiel							
Woche 5	Montag	Training	40 Min. Fahrspiel		20	20	00	00	20
	Dienstag	Training	10	(30)	00	20	(30)	00	30
	Mittwoch	Trainingsspiel	1. Mannschaft gegen Reserve					00	30
	Freitag	Training	10	(40)	00	10	(40)		
	Sonntag	1. Punktspiel							

Tab. 3: Trainingsplan für eine Mannschaft mit dreimaligem Pflichttraining pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
1. Woche	■ Wald- oder Geländelauf von 30 Minuten als „Hausaufgabe“	■ Ballgewöhnungsübungen (pro Spieler ein Ball) ■ Wald- oder Geländelauf von 30 Minuten	■ Ballgewöhnungsübungen in der 2er-Gruppe ■ Wald- oder Geländelauf von 2 x 15 Minuten; in der Pause Gymnastik in der Bewegung	■ Wald- oder Geländelauf von 30 bis 40 Minuten als „Hausaufgabe“	■ Techniksulung in der 3er-Gruppe in der Bewegung; Spiel 2 x 10 Minuten ■ Wald- oder Geländelauf von 2 x 15 Minuten; in der Pause Sprunggymnastik (lockere Sprünge)	Samstag ■ Spiel untereinander – oder gegen einen klassentieferen Gegner
2. Woche	■ Wald- oder Geländelauf von 40 Minuten als „Hausaufgabe“	■ Verbesserung der Technik und des Verhaltens in der Situation 1 gegen 1 ■ Wald- oder Geländelauf von 3 x 10 Minuten; in der Pause Gymnastik (lockere Sprünge)	■ Verbesserung der Technik und des Verhaltens in der Situation 1 gegen 1 ■ Wald- oder Geländelauf von 3 x 10 Minuten; in der Pause Gymnastik und Sprungkombinationen	■ Wald- oder Geländelauf von 2 x 20 Minuten als „Hausaufgabe“	■ Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens. Spielformen 2 gegen 2 (3 gegen 3 bis 5 gegen 5) mit Schwerpunkten ■ Wald- oder Geländelauf von 3 x 10 Minuten mit gymnastischen Übungen	Samstag ■ Spiel gegen einen fremden Gegner
3. Woche	■ Wald- oder Geländelauf von 40 Minuten als „Hausaufgabe“, dabei häufig das Tempo wechseln	■ Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens (Angriff und Abwehr) ■ Wald- oder Geländelauf von 3 x 10 Minuten mit wechselndem Tempo, Sprungkombinationen, Gymnastik	■ Antritte über 20 Meter; 2 Serien à 10 Läufe in maximalem Tempo ■ Spieltaktisches Training	■ Wald- oder Geländelauf von 2 x 20 Minuten als „Hausaufgabe“, mit wechselndem Tempo, Sprungkombinationen	■ Spieltaktisches Training ■ Spiel Mannschaft A gegen Mannschaft B oder Angriff gegen Abwehr, wenn am Sonntag schon das erste Meisterschaftsspiel ansteht. ■ Walldlauf von 3 x 10 Minuten in wechselndem Tempo	Sonntag ■ Erstes Meisterschaftsspiel oder Spiel gegen einen anderen Gegner
4. Woche	■ Wald- oder Geländelauf von 40 Minuten als „Hausaufgabe“, mit wechselndem Tempo, Gymnastik, Sprungkombinationen	■ Individual- und gruppentaktisches Training ■ Sprungschule: 8 bis 10 Sprünge, 3 Serien ■ Wald- oder Geländelauf von 20 Minuten	■ 2x 10 Starts über 20 Meter ■ Spiel Mannschaft A gegen Mannschaft B ■ Standardsituationen (Eck- und Freistoß)	■ Wald- oder Geländelauf von 2 x 20 Minuten als „Hausaufgabe“, in wechselndem Tempo	■ 10 Antritte à 20 bis 30 Meter ■ Motivierende Torschußübungen ■ Mannschaftstaktisches Training ■ Standardsituationen (Eck- und Freistoß)	Sonntag ■ Erstes (zweites) Meisterschaftsspiel

sport-print
PREISINGER

IHR PARTNER IM SPORTFACHHANDEL FÜR:

• **Flockdruck**
• **Textildruck**

Lieferzeit auf Wunsch binnen 48 Std.
Fordern Sie Ihr individuelles
Angebot an.
Sprechen Sie mit uns!
Fa. Sport - Print Preisinger,
Kornbühlweg 7, 95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/2094, Fax.: 09631/1731

★ PC-Fußballtrainer 1.0 ★

Trainer, Jugendtrainer, Übungsleiter
Die Trainingsvorbereitung aus dem
Computer! Jetzt auch für Ihren PC!

Erstellung und Verwaltung von Trainings-
programmen, mit TEXT und GRAFIK

Bezugspreis DM 129,-
zzgl. Versandkosten bei

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

Beilagenhinweis:

Diese Ausgabe der Trainerzeitschrift
„fußballtraining“ enthält folgende
Beilagen:

- Sporternährung Special, Philippka-Verlag, 48034 Münster
- Paydos Sportlines, 67468 Frankenstein

Die Trainingsprinzipien im Überblick

Bedeutung für das Fußballtraining und für die Trainingsplanung

■ Das Reiz-Reaktionsprinzip

Schon 1881 hat der französische Physiologe ROUX nachgewiesen, daß durch eine Verstärkung der körperlichen Aktivität die spezifische Leistungsfähigkeit der Organe erhöht wird. Aus diesem Grundprinzip erklärt sich die Notwendigkeit von Training für die sportliche Leistungssteigerung. Zahlreiche Erkenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsreizen ergänzen dieses Grundprinzip in der Trainingslehre des Sports.

■ Das Prinzip der Super(Hyper-)kompensation

Die Theorie der „Überschießenden Wiederherstellung“ ergänzt das ROUX'sche Reiz-Reaktionsprinzip. Die Untersuchungen insbesondere von JAKOWLEW u.a. belegen, daß ein biologisches System, das durch einen überschwelligen Reiz aus dem dynamischen Gleichgewicht gebracht wird, in sinusförmiger Weise Phasen des Energieabbaus (damit der Ermüdung) und des Energieaufbaus (der Erholung) durchläuft. Kennzeichnend dafür ist, daß sich – je nach der Art der Belastung in unterschiedlichen Zeitabständen – die Energievorräte, die Enzym- und Hormonregulierung und die optimale neuromuskuläre Erregbarkeit (und damit die Motorik!) über das ursprüngliche Niveau hinaus verbessern. Diese „Überschießende Wiederherstellung“ und damit die Verbesserung der Leistungsfähigkeit klingt wieder ab, wenn keine neuen Trainingsreize folgen.

Eine wesentliche Aufgabe der Trainingsplanung – und hier insbesondere der Planung der Trainingswoche – ist es, die Trainingseinheiten so zu setzen, daß die neuen Trainings- oder Wettkampfbelastungen in die

Phase der Hyperkompensation fallen. Dies erfordert vom Trainer vertiefte Kenntnisse über die Zeitdauer von Ermüdungs- und Erholungsprozessen.

■ Prinzip der Belastungssteigerung

Alle Sportler und Trainer streben nach Leistungssteigerung. Deshalb ist dieses Prinzip die logische Konsequenz aus den genannten Grundprinzipien. Nur durch eine steigende Trainings- und Wettkampfbelastung kann eine Steigerung der Wettkampfleistung erreicht werden. Bei Jugendlichen unterstützt die Trainingbelastung den natürlichen Reifungsprozeß im Sinne einer überdurchschnittlichen Leistungsentwicklung. Die Belastung kann auf unterschiedliche Art gesteigert werden. Die Steigerung kann linear (typisch im Anfängertraining), progressiv (im Aufbaustraining) oder stufenförmig und mit aufstockender Ermüdung (im Hochleistungstraining) erfolgen.

■ Prinzipien der Dauerhaftigkeit, der Ganzjährigkeit und des langfristigen Trainingsaufbaus

Diese Prinzipien sind wiederum logische Konsequenzen der obengenannten Prinzipien. Sie haben direkten Einfluß z.B. auf die Jahresplanung. Gemäß diesen Prinzipien verbieten sich lange Trainingspausen im Verlauf eines Trainingsjahrs zumindest dann, wenn Fußball leistungsorientiert betrieben wird. Das gilt grundsätzlich auch für den Juniorenfußball. Dort ist es leider auch heute noch so, daß gerade in den Ferien, also in der Zeit, in der die Jugendlichen am meisten Zeit für das Training zur Verfügung hätten, kein Vereinstraining stattfindet. Dies könnte eine Chance und Aufgabe für die Fußball-Ferencamps und die Fußballschulen werden.

■ Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Je nach der Art der Energieausschöpfung, d.h. je nach dem durch die Trainingsmethode festgelegten Verhältnis von Umfang und Intensität der Belastung dauern die Erholungsvorgänge in den einzelnen Organsystemen unserer Spieler unterschiedlich lange.

Es gibt kurzdauernde Wiederherstellungsvorgänge im Bereich von Sekunden und Minuten (Wiederaufbau der energiespendenden Phosphate), Wiederherstellungsprozesse, die in wenigen Stunden abgeschlossen sind (z.B. Wiederaufbau der Kohlehydratreserven) und solche, die mehrere Tage benötigen (z.B. Wiederaufbau von Eiweißstrukturen/Enzymen).

■ Prinzip der Variation der Belastung

Durch eine geschickte Mischung von unterschiedlichen Trainingszielen – und damit von Trainingsmethoden – kann der Trainer auch dann, wenn öfters am Tag trainiert wird dem Prinzip „der optimalen Relation von Belastung und Erholung“ gerecht werden. Die Beachtung des Prinzips hilft Übertraining zu vermeiden. Außerdem hat dieses Prinzip auch für das Techniktraining Bedeutung. Es beugt der sogenannten „Barriereförderung“ vor und erhält bei richtiger Anwendung die Flexibilität und Variabilität der Motorik und damit die technisch-taktische Lernfähigkeit.

■ Prinzip der Relation von allgemeiner und spezieller Ausbildung

Darunter läßt sich die Theorie von LIESEN (Erinnerungsbelastung für allgemeine konditionelle Fähigkeiten auch in der Wettkampfsaison) ein-

gliedern, ebenso wie das Pendelprinzip von AROSJEW und das Prinzip des Blocktrainings nach WERSCHOSHANSKI (Verbesserung von Technik und Kondition in getrennten Blöcken von Tagen/Wochen). Richtig angewandt unterstützt es darüber hinaus die beiden vorherigen Prinzipien.

■ Prinzip der Periodisierung der Belastung

Die Notwendigkeit der Periodisierung ergibt sich aus der langjährigen Erfahrung, daß auch hochtrainierte Sportler nicht über längere Zeitabschnitte in relativer Hochform Leistung bringen können. Formaufbau, Formstabilität und Formverlust ergeben sich offensichtlich aus biologischen und auch psychologischen Gesetzmäßigkeiten im systematischen Wechsel. Leider kann die Sportwissenschaft auch heute noch viele Fragen zu dieser Problematik nicht schlüssig und gesichert beantworten. So bleibt bei der Periodisierung des Trainings noch viel der persönlichen Erfahrung des Trainers und seinem Fingerspitzengefühl überlassen.

■ Prinzip der Individualisierung

Je höher die Ansprüche an ein leistungsorientiertes Training werden, um so mehr muß das Training individuell auf den einzelnen Spieler zugeschnitten werden. Die individuellen Leistungsvoraussetzungen, der Entwicklungsstand, das Trainingsalter sowie die Trainer- und Belastbarkeit sind oft sehr unterschiedlich ausgeprägt. Aber auch die position-abhängigen Anforderungen des Wettkampfs und die von Spiel zu Spiel wechselnden taktischen Aufgaben erfordern eine Beachtung dieses Prinzips beim Training.

Der Wochenplan (Microzyklus)

□ Der Plan für eine Trainingswoche ist ein Bindeglied zwischen den bisher genannten zeitlich übergeordneten Planungskonzepten und dem Plan für die einzelne Trainingseinheit bzw. zum Tagesplan (bei nicht nur einer Trainingseinheit pro Tag).

□ Von den längerfristigen Plänen werden die übergeordneten Ziele und Aufgabenstellungen und die Gesamtbelaistung für die jeweilige Woche übernommen.

Zusätzlich fließen in den Wochenplan die Erkenntnisse des Trainers aus den letzten Spielen und die Anforderungen des künftigen Spiels ein.

□ Die Wochenplanung hängt wesentlich von diesen Einflußfaktoren ab:

- Der Periode im Verlauf des Trainingsjahres und den entsprechenden Zielen/Belastungen
- Der Zahl der Wettkämpfe/Spiele pro Woche (z.B. „Englische Woche“ bei Pokalspielen)
- Der Zahl der Trainingseinheiten pro Tag und Woche

– Der Höhe der Belastung durch die Spiele im Verlauf der Woche.

□ Speziell bei der Wochenplanung sind die Trainingsprinzipien, die sich aus der Hyperkompensationstheorie und dem Prinzip der Belastungssteigerung ableiten lassen, besonders zu beachten.

□ Die Struktur der Belastung im Wochenverlauf ist vor allem abhängig von den Erholungsprozessen, die mit psychophysischen Belastungen einhergehen. Dabei ziehen unter-

schiedliche Arten der Belastungen (z.B. durch Kraft- oder Ausdauer- oder Techniktraining) unterschiedlich lange Erholungsphasen nach sich. Darüber hinaus ist die Abhängigkeit zwischen einer Ermüdung und der Fähigkeit zum (Neu-)Lernen technisch-taktischer Handlungen zu beachten.

□ Bei der Planung spielen neben diesen wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen vor allem folgende Prinzipien eine Rolle:

- Das Prinzip der Belastungssteigerung
- Das Prinzip der aufstockenden Ermüdung
- Das Prinzip der Variation der Hauptaufgaben

Diese Prinzipien hat jeder Trainer bei der konkreten Wochenplanung zu beachten und in die Trainingspraxis umzusetzen.

Wochentrainingsplan

Verein: _____

Klasse: _____

Datum: vom _____ bis _____

Woche Nr. _____ Jahr: _____

Hauptziele: _____

Trainingsbelastung: Umfang etwa _____ Prozent

Intensität etwa _____ Prozent

Grund-eigenschaft	Trainingsformen Übungsformen und Spielformen	Zeitdauer pro Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gruppe 1: Langzeit-Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ■ Technik/Selbstbeschäftigung ■ Technik im Lauf ■ Kombinationsformen ■ Fußballtennis ■ 3:1/4:2 ■ 6:6 bis 8:8 ■ Überzahlspiele/Großgruppen ■ Trainingsspiel 11:11 ■ Waldlauf ■ Fahrspiel ■ Gymnastik/Stretching 								
Gruppe 2: Mittelzeit-Ausdauer (extensive Intervall-Methode)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Technik mit hohem Tempo ■ Sturm gegen Abwehr ■ Positionswechselübungen ■ Doppelpässe ■ Komplexübungen ■ 4-Tore-Spiele ■ 8:8 auf dem Großfeld ■ Spiel mit 2 Neutralen ■ Spiel im Wechsel von 3 Teams ■ Gymnastik aus dem Lauf ■ Tempoläufe ■ Circuittraining 								
Gruppe 3: Kurzzeit-Ausdauer (intensive Intervall-Methode)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spiele 1:1 bis 4:4 ■ Spiel 1+1:1 ■ Spiel 1+2:2 ■ Spiel 1:2 ■ Spiel 2:3 ■ Komplexübungen (kleine Gruppen) ■ Zweikampfübungen ■ Starts von 5 bis 30 Metern (Serien) ■ Tempoläufe mit/ohne Ball ■ Staffelläufe mit/ohne Ball ■ Hügelläufe 								

Tips zum Wochentrainingsplan

■ Die hier vorgegebene Checkliste enthält die wichtigsten Trainingsformen.

Durch die spezielle Anordnung der Trainingsformen unter dem Aspekt der jeweiligen konditionellen Wirkung kann der Trainer neben dem technisch-taktischen Training gleichzeitig das Konditionstraining mit fußballspezifischen Mitteln planen und zusätzlich vorweg die Belastungswirkung des Trainings mit abschätzen.

Das ist gerade dann wichtig, wenn in moderner Weise überwiegend mit dem Ball trainiert wird und damit die Belastung durch fußballspezifische Mittel gesteuert werden soll.

■ Die gleiche Checkliste eignet sich übrigens hervorragend für das rasche nachträgliche Protokollieren des Trainings. In schmalen Spalten hinter den Trainingsinhalten werden die Trainingstage erfasst (pro Tag eine Spalte). Die durchgeführten Inhalte

werden darin angekreuzt oder mit Minutenangaben präzisiert. Das Ganze dauert nach dem Training höchstens 5 Minuten und verschafft einen ausgezeichneten Überblick über die tatsächlich geleistete Arbeit.

Grund-eigenschaft	Trainingsformen Übungsformen und Spielformen	Zeitdauer pro Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gruppe 4: Schnellkraft Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einzelsprints mit/ohne Ball ■ Kopfballtraining mit Sprüngen ■ Schußkrafttraining ■ Zweikämpfe mit Sprints ■ Sprungläufe ■ Treppensprünge ■ Niedersprünge ■ Hanteltraining ■ Training im Kraftraum 								
Gruppe 5: Isoliertes Techniktraining	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ballkontrolle ■ Dribbling ■ Tackling ■ Passen mit diversen Techniken ■ Torschuß ■ Flanken ■ Kopfball 								
Gruppe 6: Torwarttraining	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gymnastik ■ Sprungkraft ■ Reaktion ■ Fangen von scharfen Bällen ■ Fangen von Flanken ■ Fangen mit Hechten ■ Fausten ■ Abwerfen ■ Abschlagen/Abstoßen ■ Strafraumbeherrschung ■ Eckstoßtraining ■ Freistoßtraining 								
Gruppe 7: Weitere Formen	<ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 								

Tab.4: Erholungsprozessen und Erholungszeiten in Abhängigkeit von der Art der Belastung, der Trainingsmethode und der Energiebereitstellung

Art der Belastung	Aerobe Belastung (z.B. Waldlauf)	Aerobe und anaerobe Mischbelastung	Anaerobe Belastung mit/ohne Milchsäureanfall	Anabole Wirkung z.B. durch Maximalkrafttraining	Nervale und hormonale Wirkung, z.B. durch intensives Technik- und Schnelligkeitstraining
Laufende Teil-Regeneration	bei 60 bis 70% Intensität	nein	nein	nein	bei Kurzbelastung mit langen Pausen
Schnell-Regeneration (unvollständig)	nach 30 Minuten	nach 90 bis 120 Minuten		nach 120 bis 180 Minuten	
etwa 90%-ige Regeneration	bei 75 bis 90% Intensität nach 12 Stunden	nach ca. 12 Stunden	nach ca. 12 bis 18 Stunden	nach ca. 18 Stunden	nach ca. 18 Stunden
Vollständige Regeneration mit erhöhter Leistungsfähigkeit	bei 75 bis 90% Intensität nach ca. 24 bis 36 Stunden	nach ca. 24 bis 28 Stunden	nach ca. 48 bis 72 Stunden	nach ca. 72 bis 84 Stunden	nach ca. 72 Stunden

Inhalte von Wochentrainingsplänen

- Jahr, Periode, Nummer der Trainingswoche
- Gesamthöhe von Umfang und Intensität gemäß den übergeordneten Trainingsplänen
- Verteilung der Belastung auf die einzelnen Tage
- Trainingsschwerpunkte (Ziele und Aufgaben des Trainings) in der Woche und Aufteilung auf die einzelnen Tage
- Zeitdauer für die Trainingsschwerpunkte an den Trainingstagen

Das **Beispiel für einen Wochentrainingsplan auf den Seiten 20 und 21** verbindet zwei Vorteile miteinander: Einerseits ist er durch die tabellarische Form sehr übersichtlich und andererseits ersetzt die Checkliste der möglichen Trainingsinhalte die sonst oft unübersichtlichen Textpassagen.

Der Plan für den Trainingstag und für die Trainingseinheit

- Im Amateur- und Juniorentraining wird in der Regel maximal eine Trainingseinheit pro Tag durchgeführt. In diesen Fällen sind der Plan für den Trainingstag und für die einzelne Trainingseinheit identisch.
- Nur im professionellen Leistungsfußball werden täglich 2 Trainingseinheiten und in der Vorbereitungszeit sogar bis zu täglich 4 Trainingsveranstaltungen durchgeführt.

Auch im oberen Amateur- und Jugendfußball können im *Trainingslager* gelegentlich mehrere Trainingseinheiten pro Tag angesetzt werden.

In diesen Fällen ist es angebracht, für den einzelnen Tag eine vergleichbare Planung zu erstellen, wie sie oben für die Trainingswoche empfohlen wurde. Wenn mehrfach am Tag trainiert wird, müssen die Belastung und der Wechsel der Belastung mit besonderer Sorgfalt geplant werden.

Dabei sind wie bei der Wochenplanung die unterschiedlichen Erholungsprozesse in Abhängigkeit von der jeweiligen Belastung zu beachten (**Tab. 4**). Andernfalls kommt es schnell zu einer aufstockenden Ermüdung, die in vielfacher Hinsicht nachteilig sein kann und von der sich manche Spieler nur sehr langsam wieder erholen.

Vor allem, wenn das Trainingslager sofort nach dem Urlaub angesetzt wird und die einzelnen Spieler noch über eine geringe Basisausdauer verfügen, besteht diese Gefahr.

Mit der Planung der einzelnen Trainingseinheit schafft sich der Trainer ein möglichst präzises Vorab-Bild vom Ablauf der 60 bis 120 Minuten, in denen er mit den Spielern auf dem Platz oder in der Halle praktisch arbeitet. Der Trainer muß sich dabei an den grundsätzlichen Vorgaben der übergeordneten Planungstypen orientieren und diese mit kurzfristigen Gegebenheiten in Einklang bringen.

Inhalte eines Plans für die Trainingseinheit

- Die äußeren Daten (Laufende Nummer der Trainingseinheit, Termin, Ort, Trainingsdauer, Zusammensetzung und Größe des jeweiligen Trainingskaders, Materialbedarf)
- Ziele von Einleitung, Hauptteil, Ausklang
- Trainingsmethoden (Spielen oder isoliertes bzw. komplexes Üben)
- Trainingsinhalte/-formen (Übungs- und Spielformen) mit Angabe der geplanten Dauer
- Angestrebte Belastung durch die einzelnen Inhalte
- Angestrebte Gesamtbelastung durch die Trainingseinheit (maximal, submaximal, mittel, nieder)
- Prozentverhältnisse von Umfang und Intensität
- Organisation des Trainingsablaufs (z.B. Aufteilung in Gruppen, Platzaufteilung, Übergang von Übung zu Übung, Zeitdauer der Übungen)
- Leistungstests und Kontrollübungen
- Materialbedarf

Vordrucke für Trainingstagespläne können über verschiedene Fußball-Versandhandel erworben werden. Jeder Trainer hat aber auch eigene Vorstellungen von der Gestaltung dieses Planes, mit dem er praktisch täglich arbeiten muß. Aus diesem Grund fertigt sich jeder Trainer am besten selbst eine Vorlage an, die er dann kopieren läßt.

Das sollten Sie bei der Trainingsplanung beachten

- Der zeitliche Aufwand, der mit der Anfertigung von herkömmlichen Trainingsplänen ohne Zweifel verbunden ist, lohnt sich für den engagierten Trainer auf alle Fälle.
- Durch eine gute Trainingsplanung werden die einzelnen Trainingseinheiten wie an einem roten Faden geleitet. Die durch äußere Einflüsse oder durch

spontane Einfälle immer wieder stattfindenden Abweichungen können durch eine flexible Planung aufgefangen werden, ohne daß der Trainer den Überblick über seine Arbeit verliert. Insofern sind eine vorausschauende Planung und die intuitive, situationsangemessene Variation des geplanten Programms auch kein Widerspruch. Im Gegenteil, gerade der intuitiv arbeitende Trainer benötigt für eine langfristig erfolgreiche Arbeit die steuernde Planung.

■ Dabei sei noch einmal darauf hingewiesen, daß neben der Beachtung der Trainingsprinzipien die Auswertung und

Protokollierung von Training und Wettkampf ein elementar wichtiger Bestandteil der richtigen Trainingsplanung ist.

■ Um den erforderlichen Arbeitsumfang dennoch möglichst gering zu halten, sollte sich der Trainer ein nach eigenen Bedürfnissen ausgerichtetes Archiv an Checklisten, Vordrucken, Sammelmappen usw. anlegen.

Mit Nachwuchsarbeit zum Europacup-Titel

Was macht Ajax Amsterdams Fußballschule so erfolgreich? Ein Beitrag von **Norbert Vieth**

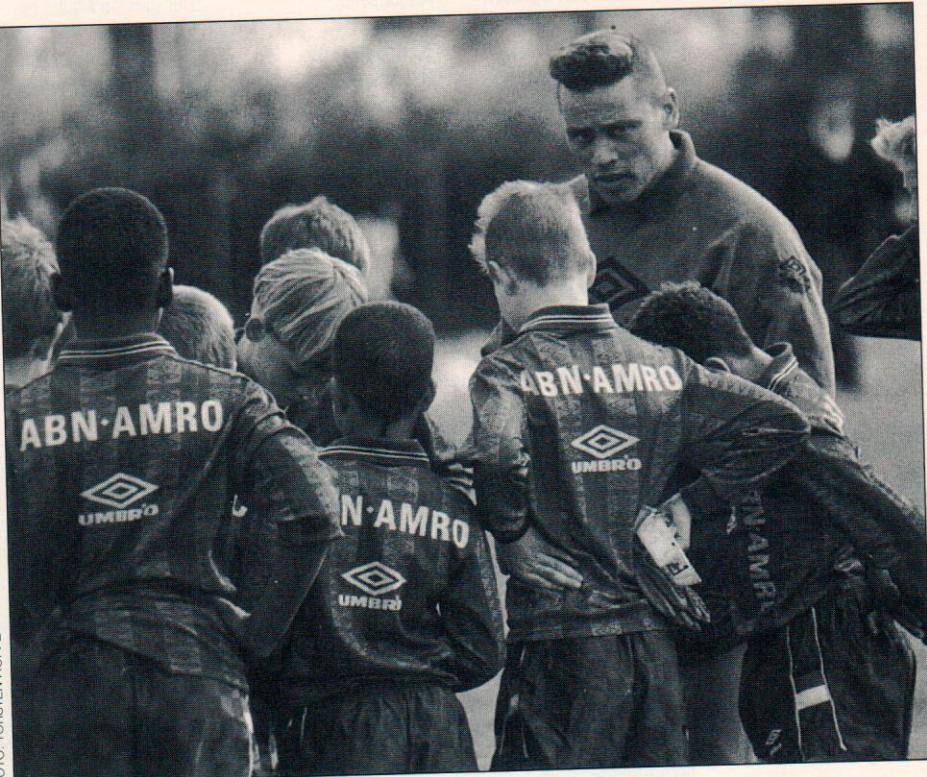
22 Jahre mußte einer der Top-Vereine Europas warten: Nach den Europapokaltriumphen von Ajax Amsterdam zu Beginn der 70er Jahre mit Johann Cryuff als überragender Spielerpersönlichkeit hat seine „Enkel-Generation“ wieder zugeschlagen. Dabei fasziniert die Zusammensetzung des neuen Europapokalsiegers. Mit einem Durchschnittsalter von knapp 24 Jahren stellt Ajax den jüngsten Titelträger aller Zeiten. Und der Großteil des Kaders kommt aus dem eigenen Talentschuppen! Einen besseren Beweis gibt es offensichtlich nicht: Es müssen nicht immer Stareinkäufe sein, um Top-erfolge zu erreichen.

Kann Ajax Amsterdam damit aber auch für andere Vereine so einfach ein Modell der Zukunft sein?

Nur bereitwillige Investitionen eines Clubs in den eigenen Jugendbereich und ausgeklügelte Spiel- und Trainingskonzepte reichen nicht aus, wenn nicht gleichzeitig auch im Profibereich mutig und vertrauensvoll auf die Talente gesetzt wird!

In Zusammenarbeit mit Frans Hoek, Torwarttrainer bei Ajax Amsterdam, organisierte der bfp-Versand Lindemann ein Trainer-Seminar beim niederländischen Rekordmeister, das viele interessante Einblicke eröffnete.

FOTO: TORSTEN HOPPE



Nachwuchsarbeit als „Vereinsphilosophie“

Eine erfolgreiche Nachwuchsausbildung, die Saison für Saison wie bei Ajax Amsterdam hochambitionierte Profi-Neulinge hervorbringt, ist nicht nur eine Frage des Geldes. Denn in dieser Hinsicht lassen sich auch viele andere (deutsche) Profi-Clubs nicht lumpen, deren Etats für den Jugend- und Amateurbereich nicht weit hinter den Ajax-Investitionen zurückbleiben.

Mit großem finanziellen Aufwand betreiben diese Spitzenvereine die Förderung der Nachwuchstalente. Hochdotierte Jugendtrainer und sogenannte „Jugendkoordinatoren“ werden eingestellt, für die potentiellen Profispieler von morgen werden optimale sportliche Förderungsgrundlagen geschaffen. Doch der „Ertrag“ dieser Investitionen bleibt meist dürfsig. Zu wenige Spieler etablieren sich auch in Vereinen mit traditionell „erfolgreicher“ Jugendarbeit langfristig im Profikader.

Jung-Profis bekommen nur aufgrund von Ausfällen etablierter Bundesligaspieler eine kurzfristige Chance, sich zu präsentieren. So kämpft die Dortmunder Borussia momentan nach dem Ausfall von Riedle, Chapuisat und Povlsen mit einem „Baby-Sturm“ (Ricken,

Tanko) um den Meistertitel. Auch beim FC Bayern München resultieren die hohen Spielanteile ambitionierter Jung-Profis (Frey, Zickler, Nerlinger, Hamann) vorrangig aus einer nichtabreißenden Verletzungsmisere. Doch die sportliche Perspektive dieser jungen Spieler bleibt abzuwarten.

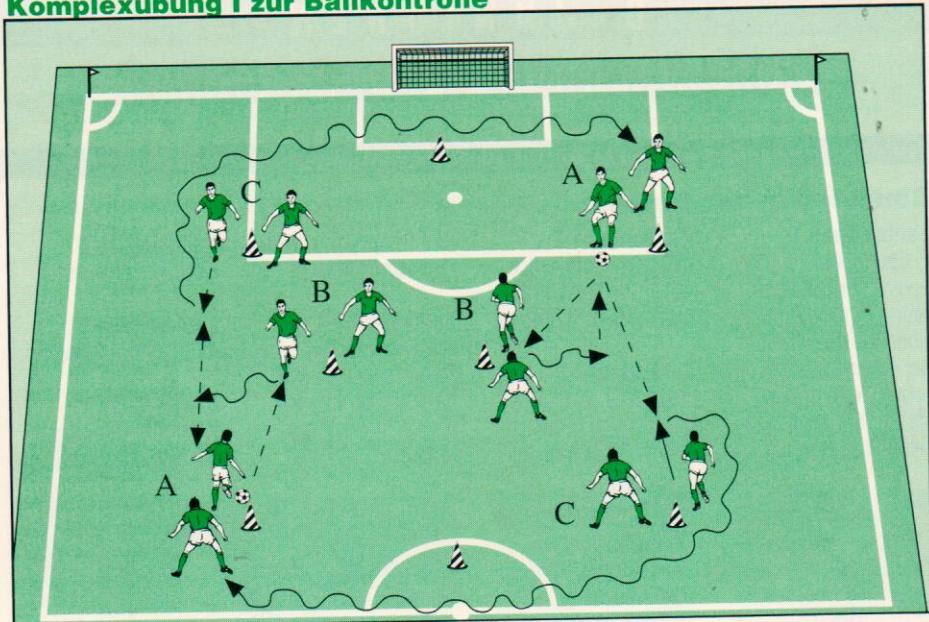
Obgleich die „junge Garde“ des FC Bayern in der Champions League hervorragend abgeschnitten hat, werden sich die Spielanteile der jungen Bayern-Spieler beim zukünftigen Starensemble des FC Bayern vermutlich drastisch reduzieren. Eine kontinuierliche sportliche Weiterentwicklung ist somit in Frage gestellt. Und auch die sportliche Leitung von Borussia Dortmund sondiert bereits mit Blick auf die nächste Saison den nationalen und internationalen Spielermarkt nach zwei etablierten Top-Stürmern...

So weit ein Blick auf die Startphase heutiger Jung-Profis beim „Schaulaufen Bundesliga“. Diese Trends können hier nicht abschließend bewertet werden.

„Insider“ werden sowieso darauf hinweisen, daß dies unumstößliche Mechanismen der auf den kurzfristigen Erfolg ausgerichteten Profi-Fußball-Branche seien. Was macht dann aber den Charakter der Nachwuchsarbeit von Ajax Amsterdam aus? Wo liegen die Unterschiede zu anderen Proficlubs?

3 Die Spieler teilen sich wie in der Übungsabbildung vorgegeben auf verschiedene Positionen innerhalb einer Spielfeldhälfte auf. Die Übung startet gleichzeitig auf beiden Seiten, so daß sich ein Rundlauf ohne große Unterbrechungen ergibt.

Komplexübung 1 zur Ballkontrolle



Ablauf

Spieler A paßt von der Position 1 aus auf B, der von der Position 2 aus entgegenkommt, den Ball kurz zur Seite an-

und mitnimmt und dann zu A zurückspielt. A paßt dann direkt steil auf C, der von Position 3 aus kurz entgegenkommt. C nimmt den

Ball zur Seite und nach hinten hin um ein Hütchen mit und dribbelt dann in hohem Tempo zur anderen Seite. Dort schließt er sich der

Gruppe an und wartet bis zur nächsten Aktion. Die Spieler A und B rücken jeweils eine Position weiter.

Beobachtungen und Kommentar

■ Nur aufgrund des herausragenden technischen Niveaus der E-Jugendlichen lassen sich solche Komplexübungen bereits in dieser Altersstufe absolvieren. „Normale“ E-Jugendteams wären hiermit total überfordert.

■ Auch nach einer relativ langen Übungsdauer läßt die Konzentration der E-Jugendspieler kaum nach. Einige Grundelemente der Übung (Entgegenkommen mit einem Antritt und einem kurzen „Bereitschaftsruf“) werden konsequent durchgehalten. Das Übungs-tempo läßt kaum nach.

■ Die Größe des Übungsräums, die Komplexität der Übungsform und die Übungsdauer können für „normale“ Nachwuchsteams kein Maßstab sein!

4 Die Spieler stellen sich auf den Positionen wie bei der Komplexübung 1 auf.

Komplexübung 2 zur Ballkontrolle

Ablauf

Spieler A paßt wieder auf B, der entgegenkommt und nach der Ballkontrolle zu A zurückspielt. A leitet den Ball mit einem Steilpaß

auf C weiter. Inzwischen hat sich Spieler B sofort nach seinem Abspiel in Richtung C bewegt. C läßt das Zuspiel von A auf B prallen und hinterläuft das Hütchen, um

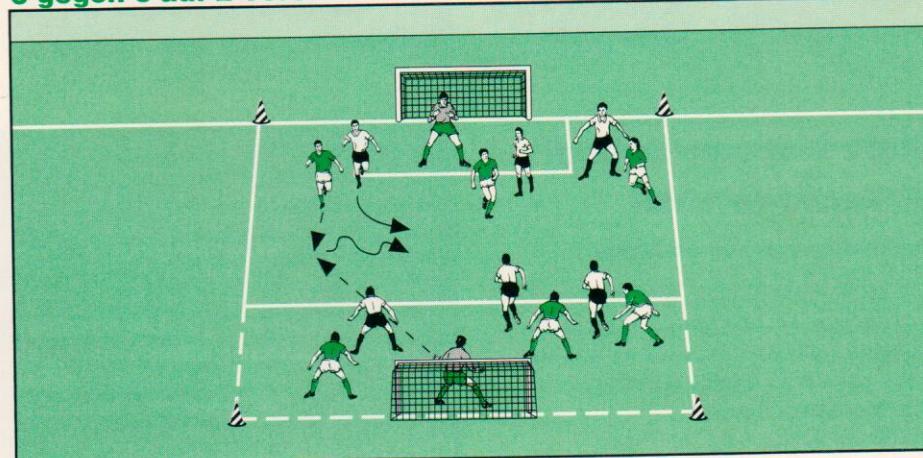
anschließend den Steilpaß von B in den Lauf zu verarbeiten und zur anderen Gruppe weiterzudribbeln. Der Übungsablauf wird wiederum von beiden

Seiten gleichzeitig gestartet, so daß sich ein Rundlauf mit nur ganz geringen Pausenzeiten für jeden einzelnen Spieler entwickelt.

5 2 Großtore werden in einem Abstand von etwa 25 Metern gegenüber aufgebaut. Zwischen den beiden Toren ist in Strafraumbreite mit Hütchen ein Spielfeld abgegrenzt. Der Trainer stellt sich in ein Tor als Torhüter auf, das andere Tor wird vom E-Jugend-Torhüter bewacht. Die Spieler werden in 2 Mannschaften zu je 6 Spielern mit direkter Gegenspielerzuordnung aufgeteilt.

In den Bällen liegen ausreichend viele Ersatzbälle bereit.

6 gegen 6 auf 2 Tore



Ablauf

Die 6 Gegenspieler-Paare stellen sich vor jeder Spielaktion jeweils in vorgegebenen Spielpositionen auf. In 2 Linien (Angriff und Verteidigung) werden die linke, mittlere und rechte Position besetzt.

Die einzelnen Spielaktionen werden jeweils durch ein Torhüter-Anspiel eingeleitet. Die Spieler der Angriffsmannschaft sollen sich abgestimmt und mit einem Antritt von den Gegenspielern lösen, so daß sie angespielt wer-

den können. Danach sollen sie im freien Spiel per Alleingang oder Zusammenspiel möglichst schnell und zielgerichtet beim gegnerischen Tor zum Abschluß kommen. Die jeweilige Aktion dauert bis zu einem Ab-

schluß bei einem der beiden Tore. Danach stellen sich Spielerpaare zunächst wieder in den vorgegebenen Ausgangspositionen auf, bevor der Torhüter mit einem Anspiel wiederum die nächste Aktion startet.

Beobachtungen und Kommentar

■ Die Spieler weisen bereits ein erstaunliches Grundverhalten in den einzelnen Positionen auf. So erfolgt jede Freilaufbewegung der Angreifer mit einem deutlichen Antritt. Die Positionen werden nach einem Angriffsabschluß sofort wieder eingenommen. So stellt sich eine für diese Altersstufe geradezu untypische, fast ideale Raumaufteilung ein.

■ Die „freien“ Spielaktionen laufen in einem hohen Tempo ab.

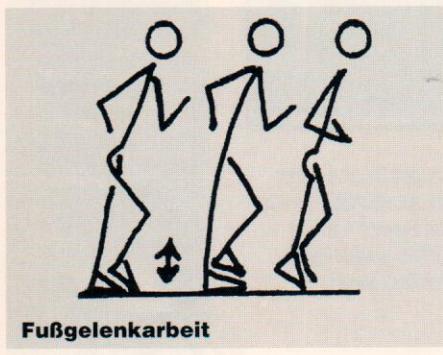
D - J U N I O R E N

Exemplarische Trainingseinheit

LAUFSCHULE

Einlaufen in 2er-Gruppen

1 Die Spieler stellen sich paarweise hintereinander auf und durchlaufen mit verschiedenen Laufaufgaben eine Strecke von etwa 15 Metern.



Fußgelenkarbeit

Laufaufgabe 1
Fußgelenksarbeit: Die Spieler machen kurze, kleine Trippelschritte, wobei sie die Füße mit der Zehenspitze aufsetzen. Dann drücken sie die Knie durch und setzen die Ferse auf.

Laufaufgabe 2
Fußgelenksarbeit rückwärts. Der Oberkörper bleibt möglichst gerade.

Laufaufgabe 3
Hopserlauf: Die Spieler drücken sich mit einem aktiven Fußaufsatz ab

und bringen sich in eine optimale Streckung.

Laufaufgabe 5
Hopserlauf rückwärts.

Die Spieler kreuzen das Bein beim Kniehochreißen vor dem Körper.

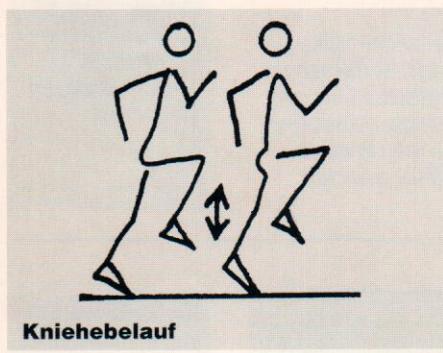
Laufaufgabe 4
Kniehebelauf: Die Spieler heben die Knie im schnellen Wechsel bis fast in die Waagrechte.

Laufaufgabe 6
Kniehebelauf rückwärts.

Laufaufgabe 7
Explosiver Hopserlauf mit Eindrehen der Beine:

Schwerpunkte

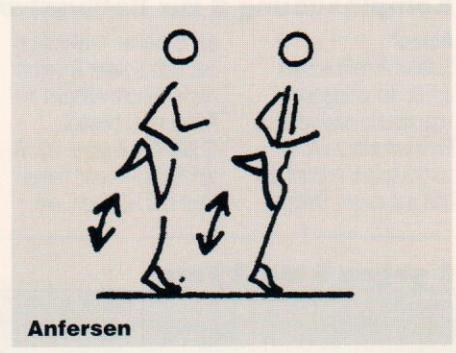
- Aktiver Fußaufsatz mit hohem Krafteinsatz
- Streckung bis in die Zehenspitzen
- Hohe Hüfte
- Abbremsen der Arme beim Vor- und Rückschwung etwa auf Augenhöhe des vorderen Armes



Kniehebelauf

Schwerpunkte

- Schnelles Hochreißen des Oberschenkels und sofortige aktive Abwärtsbewegung des freien Beines zum aktiven spitzen Fußaufsatz
- Leichte Körpervorlage
- Energische, widergleiche Armarbeit



Anfessen

Schwerpunkte

- Knie zeigt senkrecht nach unten
- Spitzer Fußaufsatz: Möglichst kein Bodenkontakt der Ferse
- Hohe Hüfte

Schwerpunkte

- Knie zeigt senkrecht nach unten
- Spitzer Fußaufsatz: Möglichst kein Bodenkontakt der Ferse
- Hohe Hüfte

Fussball-Schule Giacomo Belardi

Fußball-Termine 1995

für Jungen und Mädchen von 8 bis 16 Jahren

Sommer: in Geislingen, Baden-Württbg.
in Dießen am Ammersee, Bayern
in Ruit (Sportschule), Baden-Württbg.
in Crailsheim, Baden-Württbg.
in Augsburg, Bayern

Herbst: Fußball-Schulen auf Anfrage

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

Infos bzw. Unterlagen erhältlich über die:

Fußball-Schule Giacomo Belardi
(DFB-Fußball-Lehrer-Lizenz)
Egerweg 2, 86690 Mertingen

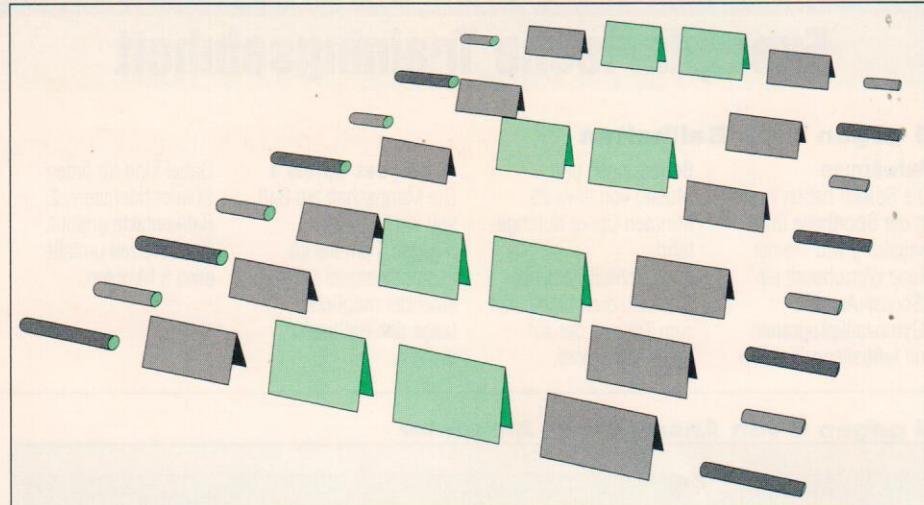
Telefon: 0 90 06/18 58, Telefax: 0 90 06/18 69



Auch Europa-Cup-Sieger müssen mit anpacken ...

2 Lauftrainer Laszlo Jambo baut zu Trainingsbeginn einen Hindernis-Parcours auf. Dabei sind 2 x 3 Reihen mit unterschiedlichen Hindernissen aufgebaut: Reihe 1: Lange und kurze Stäbe im Wechsel Reihe 2: Hindernisse mit etwa 20 Zentimetern Höhe Reihe 3: Hindernisse mit etwa 40 Zentimetern Höhe Die Spieler durchlaufen paarweise auf Anweisung des Trainers mit verschiedenen Aufgabenstellungen jeweils eine der Hindernisstrecken. Anschließend kehren sie außen herum zur Ausgangsposition zurück.

Laufaufgaben am Hindernis-Parcours



Laufaufgabe 1

Die Spieler bewegen sich mit vielen, kleinen Trippelschritten (Fußgelenksarbeit) über die ausgelegten Stäbe (Hindernisreihe 1) und fügen einen Antritt über etwa 10 Metern an.

Laufaufgabe 2

Die Spieler bewegen sich mit einer Fußgelenksarbeit über die Hindernisreihe 2, anschließend folgt ein Antritt über 10 Metern.

Laufaufgabe 3

Die Spieler überwinden die ausgelegten Stäbe der Hindernisreihe 1 mit kleinen, beidbeinigen Sprüngen und fügen einen Antritt über 10 Metern an.

Laufaufgabe 4

Fußgelenksarbeit mit einer Hand in der Hüfte über die Hindernisreihe 2, anschließend folgt ein Antritt über 10 Metern.

Laufaufgabe 5

Die Spieler überwinden zunächst 3 Stäbe mit beidbeinigen Sprüngen, legen dann den Rest der Hindernisstrecke 1 per Fußgelenksarbeit zurück und schließen mit einem kurzen Antritt ab.

Laufaufgabe 6

Die Spieler absovieren beidbeinige Sprünge durch Strecke 2 mit anschließendem Antritt.

Laufaufgabe 7

Die Spieler beginnen mit einem Kniehebelauf vor der Strecke 3, überwinden die höchsten Hindernisse dann per Kniehebelauf und fügen einen Antritt an.

Laufaufgabe 8

Die Spieler bewegen sich im Sprunglauf nur über die langen Stäbe der Reihe 1 und treten über 10 Metern an.

Beobachtungen und Kommentar

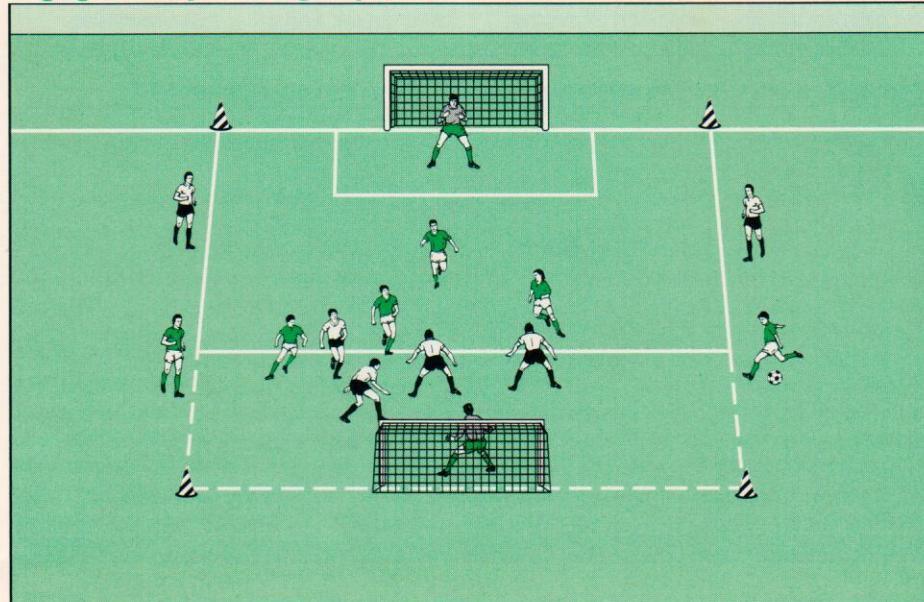
■ Die Laufschule des Ungarn Laszlo Jambo ist ein wichtiger verbindender Konzeptbaustein der Ajax-Fußballschule. Für alle Teams von den E-Jugendlichen bis zu den Profis ist diese Laufschule fest im Wochentrainingsplan terminiert.

■ Die Spieler spulen das Programm mit großer Disziplin und Konzentration ab. Spontanität oder „kleine Ausbrüche“, wie sie für diese Altersstufe eigentlich typisch sind, kommen kaum vor.

■ Probleme einiger Spieler bei den schwierigeren Laufaufgaben werden in aller Ruhe und mit viel Geduld von Laszlo Jambo korrigiert.

FUSSBALLTRAINING

4 gegen 4 + je 2 Flügelspieler



Beobachtungen und Kommentar

■ Mit dieser Spielform zum „Flügelspiel“ wird ein Grundbaustein der Spielkonzeption von Ajax Amsterdam angesprochen.

■ Die Hereingaben vor das Tor erfolgen in einer erstaunlichen Präzision und Härte.

■ Vor dem Tor kommt es immer wieder zu umkämpften Situationen.

■ Für die Torhüter waren innerhalb des Mannschaftstrainings nur selten gesonderte Korrekturen zu beobachten. Dieser Bereich soll augenscheinlich vor allem durch das Sondertraining bei Frans Hoek abgedeckt werden.

Ablauf

Die beiden Teams spielen von Tor zu Tor gegeneinander. Von jeder Mannschaft spielen 4 Spieler zum 4 gegen 4 im Feld.

Die beiden anderen Spieler stellen sich jeweils als Flügelspieler an der linken/rechten Seite der gegnerischen Hälften auf. Diese Flügelspieler dürfen nicht

direkt attackiert werden und können somit ungestört vor das Tor herein geben. Nur Treffer nach Vorlage durch einen Flügelspieler werden gewertet. Da-

bei sind Flanken vor das Tor oder flache Rückpässe auf einen nachrückenden Mitspieler möglich.

C - J U N I O R E N

Exemplarische Trainingseinheit

5 gegen 5 auf Ballhalten

1 Mit Hütchen ist ein etwa 15 x 20 Meter großer Spielraum abgesteckt. Die Spieler werden zu Trainingsbeginn in 2 Mannschaften zu je 5 Spielern eingeteilt.

Aufwärmen
Die Spieler haben zuvor in der Sporthalle unter Anleitung von Trainer Rene Wormhoudt ein "Soccer-Aerobic" (Gymnastikprogramm mit fußballspezifischen

Bewegungen und Musik) von etwa 25 Minuten Dauer durchgeführt. Im Anschluß daran begibt sich die Mannschaft zum Trainer, der auf dem Platz wartet.

Ablauf des Spiels 1
Die Mannschaft am Ball soll innerhalb des 5 gegen 5 jeweils im Zusammenspiel untereinander möglichst lange den Ballbesitz sichern.

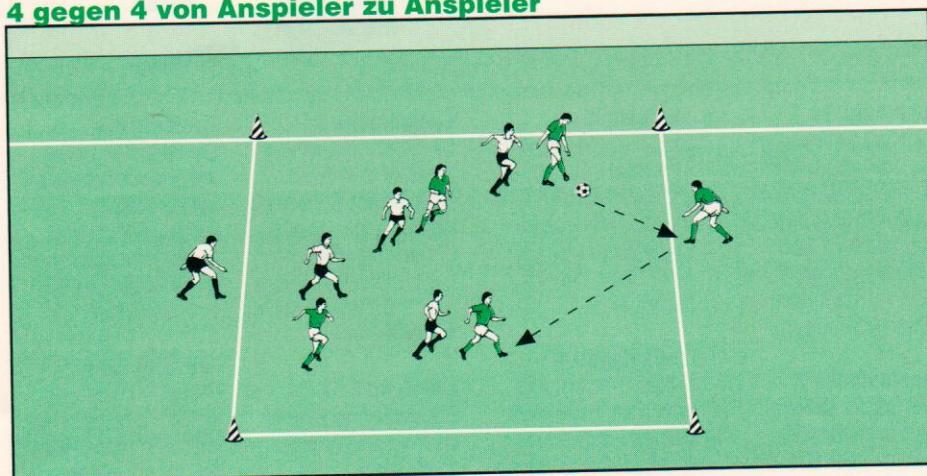
Dabei sind für jeden Spieler höchstens 2 Ballkontakte erlaubt. Die Spielzeit umfaßt etwa 5 Minuten.

Beobachtungen und Kommentar

■ Durch die geringe Spielfeldgröße würde bei anderen Jugendmannschaften kein Spielfluß auftreten.

4 gegen 4 von Anspieler zu Anspieler

2 Die beiden Mannschaften bleiben weiter zusammen. Das 5 gegen 5 läuft im gleichen abgesteckten Spielraum wie zuvor ab.



Ablauf des Spiels 2

Von jeder Mannschaft stellt sich jeweils 1 Spieler als Anspielstation hinter einer Grundlinie des Spielfeldes auf, so

dass sich innerhalb des Feldes ein 4 gegen 4 ergibt.

Die beiden Teams sollen bei eigenem Ballbesitz möglichst oft zwischen

den beiden Anspielern hin und her kombinieren. Nach einem Zuspiel zur eigenen Anspielstation tauschen der betreffende Spieler aus dem Feld so

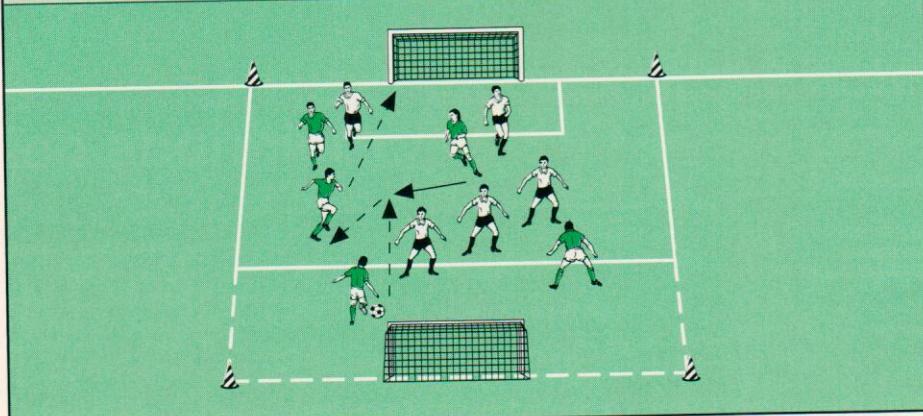
fort mit dem Anspieler die Position. Die beiden Anspieler können auch untereinander mit langen Pässen zusammenspielen.

Beobachtungen und Kommentar

■ Die Präzision des Zusammenspiels in dem kleinen Spielraum ist erstaunlich. Trotz der Begrenzung der Ballkontakte ist ein ausreichender Spielfluß vorhanden.
■ Eine Grundlage für dieses sichere Zusammenspiel ist eine optimale Raumaufteilung. Eine auch noch für diese Altersklasse typische Ballung um den Ball kommt kaum vor.

5 gegen 5 mit Kopfballtoren und Volley-Torabschlüssen

3 Die beiden Mannschaften bleiben weiter zusammen. Nun laufen aber die weiteren Spielformen zwischen 2 Großtoren ab, die in einem Abstand von etwa 20 Metern gegenüber aufgebaut sind. Die Strafbreite ist gleichzeitig auch die Spielfeldbreite. Die Spielzeit pro Durchgang umfaßt jeweils etwa 5 Minuten. Zwischendurch bringt der Trainer jeweils einige Korrekturen an.



Ablauf des Spiels 3

Die Teams sollen aus dem 5 gegen 5 heraus beim gegnerischen Großtor einen Treffer erzielen. Dabei sind beim Zusammenspiel untereinander weiter nur 2 Ballkontakte erlaubt.

Außerdem sind Treffer nur im Direktschuss nach Rückpaß durch einen Mitspieler möglich. Die Spieler sollen sich dabei in Breite und vor allem Tiefe staffeln, so daß ein Paß zu einem Mitspieler innerhalb des

gegnerischen Deckungsverbandes möglich wird, der dann zu einem nachrückenden Mitspieler zurücklegt. Die Spieldauer umfaßt etwa 5 Minuten.

Ablauf des Spiels 4

Nun sind zusätzlich auch Kopfball- bzw. Vollettreffer möglich.

Ablauf des Spiels 5
Gleicher Ablauf wie zuvor, aber Direktspiel.

Beobachtungen und Kommentar

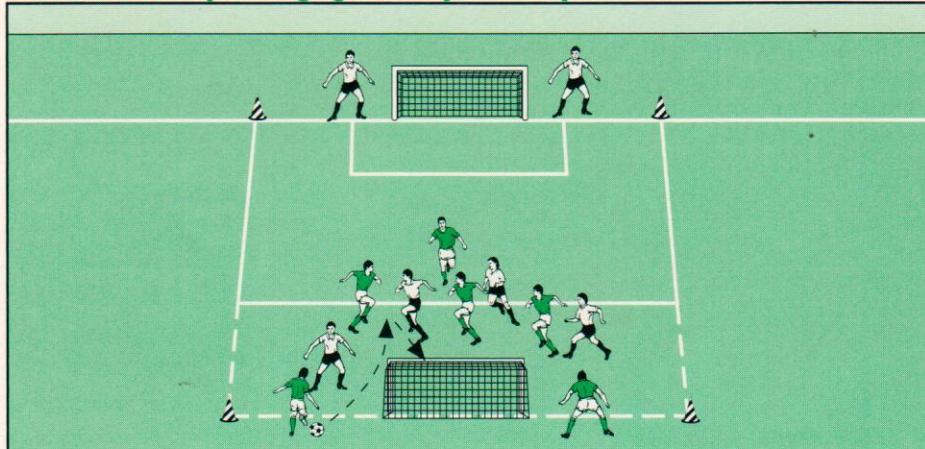
■ Mit der Zusatzregel "Tore nur nach einem Rückpaß" werden wiederum wichtige Grundbausteine der Ajax-Spielweise erarbeitet: Die Spieler müssen sich vor allem immer wieder in der Tiefe staffeln. Nach einem Paß in die Spitze erfolgt ein entschlossenes Nachrücken.
■ Das schnelle Um-schalten haben alle Spieler quasi "verinnerlicht".

A - J U N I O R E N

Exemplarische Trainingseinheit

- 1** Die Spieler werden in 2 Mannschaften von je 6 Spielern eingeteilt, die innerhalb eines Strafraums zu einem Spiel gegeneinander antreten. 2 Großtore werden auf den Strafraumlinien gegenüber aufgebaut.

Torabschlußspiel 4 gegen 4 + je 2 Anspieler



Aufwärmen

Die Spieler laufen sich zunächst unter Anleitung eines Spielers mit festgelegten Laufformen 10 Minuten von Seitenlinie zu Seitenlinie ein

Ablauf des Spiels

Von jeder Mannschaft stellen sich jeweils 2 Spieler links und rechts neben dem Tor der gegnerischen Mannschaft auf. Die übrigen Spieler spielen 4 gegen 4

zwischen den Toren. Dabei sind nur Kopfballtreffer nach einem Anspieler-Zuspiel erlaubt. Die Spieler am Ball sollen also aus dem Zusammenspiel einen Paß in die Tiefe zu einem der beiden An-

spieler vorbereiten, der dann vor das Tor „lupft“. Für die Anspieler sind höchstens 2 Kontakte erlaubt, sie dürfen jedoch nicht direkt angegriffen werden. Die Anspieler-Aufgaben werden getauscht.

Beobachtungen und Kommentar

■ Ajax verfügt über ausreichend Rasenflächen für den Trainingsbetrieb. Dennoch werden einzelne Trainingseinheiten aller Altersklassen auf einem Sandplatz absolviert (Aspekt der Willenschulung).

■ Auch diese Trainingseinheit der A-Junioren lief auf diesem Sandplatz ab. Die Belastungen für die Spieler wurden auf diese Weise weiter gesteigert. Dennoch lief dieses Spiel in einem enorm hohen Tempo und mit einer „positiven Aggressivität“ ab.

Ein großes **"Dankeschön"** für das in uns gesetzte Vertrauen an all die Vereine, die mit über 250 Mannschaften aus neun Nationen an unseren Turnieren teilgenommen haben. Wir wünschen allen Teilnehmern auch weiterhin alles Gute sowie sportliche Erfolge in der neuen Runde! Wir bedanken uns ebenso bei allen Schiedsrichter/-innen sowie der BILD-Zeitung (Ost) für ihre faire Serie über unsere Osterturniere 95.

"Copa de Roses 1995"

SpVg. Aurich * SG Rotation Borstendorf * Fortuna Kickers Hochstadt * TSV Ebensfeld * SSV St. Egidien * HSG Ludwigshafen
 SpVg Kirch-Grotenherten * BSC Erlangen * SV Fortuna Pößneck * ESC West Kaiserslautern * SGH Peine * FSV Oggersheim
 SV Waldhof-Mannheim * HSG Weinheim * The Belval Veterans * SG "Beerberg" Goldlauter * JSG Apensen/Harsefeld
 TV Neerstedt + SG Frankfurt/O. * SV Sternberg * FC Norden-Nordwest Berlin * GBC Grünhainichen * SV Neundorf * TSV Lengfeld
 SV Lippramsdorf * Dynamo Schutzhütte Hanau * FC Bunker Hamburg * Moorreger SV * VBF Hutholz * SC Meddo Brüssel
 IFO Oberaula * SV Offenhausen * Colegio San Estanislao Malaga * 1. FC Stahl Finow * Turnerkreis Nippes * SV Neukirchen
 SV Fortuna Unterkatz * PSV 90 Neubrandenburg * TVA Wickede * SV Einheit Schwerin * FV Biberach * SG Nußloch/St. Ilgen
 FC Figueras * ASV Feudenheim * SV Robern * SSV Aalen * Montagsclub Triptis * Hessischer Handball Verband * SV Kicklingen
 TSG Friesenheim * SG Ruchheim * Eintracht Jägersfreude * FZM Die Heidelberger * TSV Warthausen * HC Dietikon * HC Urdorf
 SV Mitterndorf * VfB Homberg * SV Niederröblingen * A.E. Roses * VfB Ginsheim * Post SV Berlin 74 * TV 1884 Mannh.-Neckarau
 MTV Wittenberg * BSV Chemie Radebeul * Köpenicker SC * SV Eintracht Freiburg * ASV Eschbach * VBC Forza Holland
 SC Herford * Borussia-Kicker Bensheim * TV Nieder-Olm * Penya Blaugrana * SC Jülich * TSV Mimmenhausen * TSV Kühbach
 HC Perpignon * HC Baniolas * FZM Kelberg * TSG Idstein * FC Mosh Offenbach * VfL Neckarau * Blau-Weiß Löwenstedt
 JSG Lammetal * SV Renkenberge * FC Wacker München * TB Jahn Zeiskam * SG Stendorf/Vadenrod * SC Regensburg
 FC Birsfelden * FC Momme Berlin * ATV 1899 Pappendorf * Soester SV * U.E. Cadaques * ADAC Sachsen * Borussia Hückelhoven
 Grashoppers Taucha * FC Niederstetten * Eintracht Frankfurt/O * SV Wolfen-Nord * Daring Jeuk Belgien * FZM "Billard-Eck" Berlin
 SG Friedrichshafen * TSV 1887 Sulzbach * SG 1874 Hannover * §§ - Kicker Karlsruhe * MTV Aalen * TSV 1886 Markkleeberg
 TSV Alt Duvenstedt * FC Rheinfelden * SV Büchenbronn * FSV Oschatz * VfL Stenum * SC Heudeber * VfB Heuerswerda
 TSV Bernhausen * TV 64 Schwetzingen * SG Aurich 1 * FSV Askania Ballenstedt * KFC Antonia * SG Aurich 2 * TSV Blaustein
 FZM Karlshorst 81 * DJK Taufkirchen * TuS Sundern * FC Berliner Starthilfe * FC Jena-Zwätzten * SG Taufkirchen
 Volleyballfreunde Mutterstadt * PSV 90 Dessau * FC Leibstadt * SV Grün-Weiß Piesteritz * TSV Lobstädt * CTO 6 plus Amsterdam
 1. Simmeringer SC * TSV Großhadern und all den Vereinen, die noch für unser Herbstturnier melden werden.

Im Namen der gesamten Organisation: INTERROSES, Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-69126 Heidelberg, Tel. 06221-382577
 Die Termine für die Turniere um den "Copa de Roses 1996" werden in der Ausgabe 8/95 bekanntgegeben

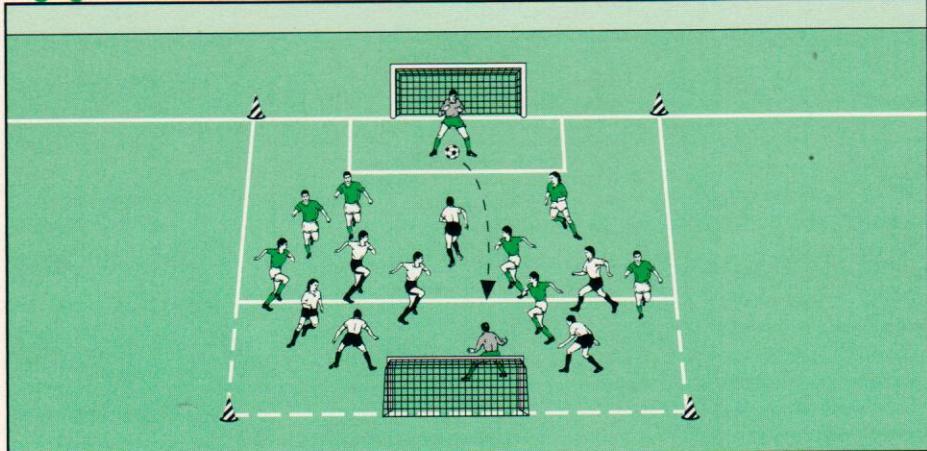
PROFIMANNSCHAFT

Exemplarische Trainingseinheit

1

Die Spieler werden in 2 Mannschaften zu je 7 Spielern eingeteilt. Die beiden Teams treten zwischen 2 Großtoren mit Torhütern in einem abgesteckten Spielfeld von etwa 15 x 20 Metern gegeneinander an.

7 gegen 7 mit schnellen Kopfballabschlüssen



Ablauf

Die Spieler dürfen den Ball nur mit dem Kopf spielen und Kopfballtreffer erzielen. Nur die Torhüter dürfen den Ball mit den Händen fangen und zuwerfen. Sie versuchen dabei,

den Ball sofort so in den Angriffsreich vor das gegnerische Tor zu werfen, daß ein direkter Torabschluß möglich wird oder der Ball per Kopf verlängert werden kann. Wenn der Ball zu Boden

fällt, so wird das Spiel jeweils so fortgesetzt: Der Spieler, der den Ball als erster mit beiden Händen aufhebt, darf sich den Ball ungestört selbst anwerfen und per Kopfball fortsetzen.

Auf diese Weise kommt es zu enorm schnellen Angriffen zwischen beiden Toren mit immer wieder neuen Kopfballduellen und -situationen. Die Spielzeit umfaßt etwa 10 Minuten.

Beobachtungen und Kommentar

■ Die Profis waren mit großem Spaß dabei. Diese Lockerheit war um so erstaunlicher als diese Trainingseinheit unmittelbar vor dem Europacup-Rückspiel gegen den FC Bayern abließ.

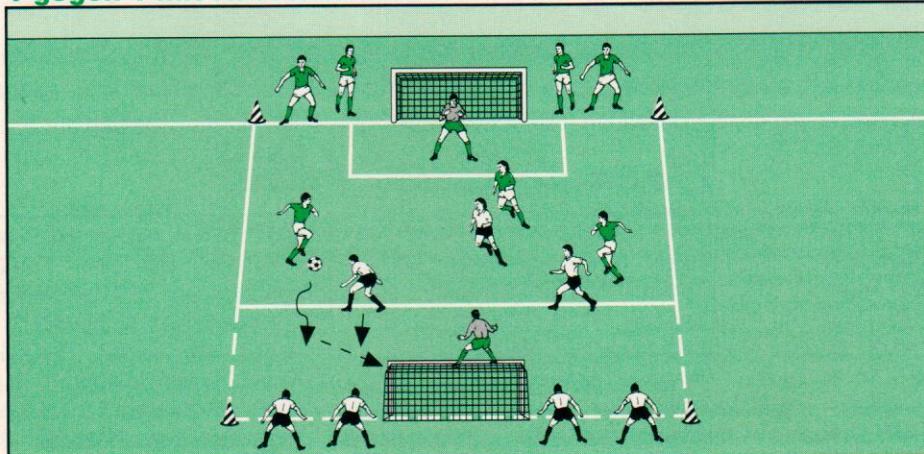
■ Jeder Ball war hart umkämpft.

■ Das Tempo der Umschaltbewegungen war enorm. Kaum war auf der einen Seite ein Treffer gefallen, „brannte“ es schon wieder vor dem gegenüberliegenden Tor.

1

Die Mannschaften bleiben für die nächste Spielform zusammen, wobei die einzelnen Spieler nun jedoch jeweils von 1 bis 7 durchnumeriert werden. Auch das Spielfeld zwischen den beiden Großtoren mit Torhütern bleibt unverändert.

1 gegen 1 mit Ausscheiden



Ablauf

Jeweils 3 Spieler jeder Mannschaft treten zum 3 x 1 gegen 1 auf die beiden Tore mit Torhütern an. Jeder spielt nur gegen seinen direkten Gegenspieler und kann darüber hinaus Zuspiele abfangen oder verhindern. Zunächst spielen in einem 1. Durchgang die jeweiligen Nummern 1, 2, 3 gegeneinander, dann in einem 2. Durch-

gang die Nummern 4, 5, 6 und schließlich in einem 3. Durchgang die Nummern 7, 1, 2 usw.

Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten. Bei einem Eckball rollt der Torhüter der Angriffsmannschaft einen Ball zur Spielfortsetzung ein. Bei einem Ausball wirft die Mannschaft ein, die den Ball wiederholt. Alle Spielsktionen laufen in höchstem Tempo ab.

Die Spieler werden immer wieder zu schnellen und entschlossenen Torabschlüssen aufgefordert.

Beobachtungen und Kommentar

■ Die 1 gegen 1-Situationen auf engem Raum liefen alle in maximalem Tempo ab.

■ Die Spieler demonstrierten bei den Torabschlüssen eine große Risikobereitschaft und Zielgerichtetheit. Jede Tormöglichkeit wurde mit großer Kreativität und Genauigkeit ergriffen. „Blinde“ Torschüsse waren nur äußerst selten zu erkennen.

■ Die Spieldauer war relativ lange. Dennoch ließ das Tempo der Zweikämpfe kaum nach.

DAS KÖNNEN WIR VON AJAX LERNEN

■ Jugendarbeit wird zum „Alibi“, wenn die Personalpolitik im Seniorenbereich nicht auf den konsequenten und regelmäßigen Einbau der Nachwuchstalente ausgerichtet ist.

■ Die Verbindung zwischen Jugend- und Seniorenbereich muß auf vielen Ebenen von Training und Spiel gleichzeitig hergestellt und immer wieder er-

neuert und verstärkt werden: z.B. Abstimmung der Spiel- und Trainingskonzeptionen, altersklassenübergreifende Trainingsangebote und „Schwerpunkt-trainer“, einheitliche Spiel- und Trainingskleidung.

■ Der Weg über die Jugend benötigt Zeit und Geduld. Auch Ajax hat eine lange „Durststrecke“ hinter sich.

Das unterscheidet Ajax von anderen Clubs

Eins muß allen Funktionsträgern in den Bundesliga-Etagen klar sein: Solange solche Tendenzen wie eine „Personalpolitik der Stareinkäufe“ und eine einseitige Bevorzugung routinierter Spieler vorherrschen, wird nie die Effizienz der Ajax-Nachwuchsförderung erreicht werden.

Letztlich bringt es trotz bester Vorsätze nur wenig, eine zukünftige Jugendarbeit nach dem Ajax-Muster auszurufen und auch erhebliche finanzielle Mittel dafür bereitzustellen, wenn keine konsequente (und risikobereite) Anbindung an ein darauf abgestimmtes Personal- (und Spiel-)konzept im Profibereich existiert. Deshalb scheint es auch schwierig, wenn gerade die deutschen Top-Clubs eine Talent-Schmiede nach Ajax-Vorbild installieren wollen. Denn hier sind die finanziellen Möglichkeiten und Erwartungen für Stareinkäufe vorhanden, die automatisch mögliche „Produkte“ der eigenen Nachwuchsabteilung blockieren.

Bei Ajax Amsterdam ist diese konsequente Verknüpfung aber der eigentliche Grund für den Erfolg und die Effizienz der Talentschule. Denn eine gewisse inhaltliche und trainingsmethodische Geschlossenheit und Systematik haben inzwischen viele Profi-Nachwuchsberichte erreicht, obgleich auch hier Ajax Vorreiter war und ist.

Doch eines unterscheidet Ajax immer noch von allen anderen Proficlubs: Die überaus enge und konsequente Verbindung von Jugend- und Profibereich bleibt unerreicht.

Diese unlösbare Verknüpfung existiert nicht nur auf den Schaubildern des Vereinsmodells, sondern ist anhand vieler Erscheinungsweisen und Details des täglichen Trainingsbetriebs allerorten zu erleben und zu spüren.

■ Da trainieren zum Beispiel (in identischer Trainingskleidung) wie selbstverständlich die Profis des Europacup-Siegers vor dem Halbfinale gegen den FC Bayern und die E-Jugendlichen direkt nebeneinander. Da rollt dann gelegentlich ein Ball in den anderen Trainingsbereich hinüber, den dann der kleine Ajax-Spieler zu einem Kanu, Kluivert oder Rijkaard zurückkicken darf ...

■ Oder: Nach dem Training mit den Profi-Torhütern ist Frans Hoek nur eine kleine Pause vergönnt, bis direkt im Anschluß auf dem Nebenplatz die Schulung einiger Nachwuchstorhüter beginnt.

Diese Beobachtungen machen deutlich: Das Ajax-Modell läßt sich nicht von anderen Vereinen am Reißbrett kopieren und „per Erlaß“ für alle Trainer und Spieler verordnen. Denn die „Ajax-Philosophie“ reduziert sich nicht nur auf ein penibel geplantes und alle Mannschaften umfassendes Spiel- und Trainingskonzept, sondern es hat sich ein traditioneller (durchaus elitärer) „Vereinsgeist“ herausgebildet, den alle Instanzen des Vereins (Spieler, Trainer, Fans, Vorstand, Management, Sponsoren, Öffentlichkeit etc.) mit der Zeit verinnerlicht haben und weitertragen.

Aus diesem „Ajax-Geist“ resultieren für alle Funktionsträger des Vereins typische Einstellungen, Aufgabenbereiche und Erwartungen.

Im Hinblick auf die Nachwuchsarbeit ergibt sich daraus zwar ein enorm hohes Anspruchsdenkeln für Spieler und Trainer, das bereits auf die jüngsten Nachwuchskicker einen hohen, permanenten Druck ausübt. Gleichzeitig fängt diese Ajax-Philosophie bestimmte „Strukturprobleme“ auf, an denen die meisten anderen Spartenclubs beim Einbau talentierter Nachwuchsspieler in die Profimannschaft scheitern. Der Ajax-Anhang, die Sponsoren, die „Öffentlichkeit“, erwarten quasi von Saison zu Saison neue Gesichter aus dem riesigen Ajax-Talentereservoir. Diese Präsentation von immer neuen „Jung-Profis“ ist quasi ein wichtiges Element des unverwechselbaren Ajax-Image.

Der jeweilige Trainer der Profimannschaft muß diesen Erwartungen der „Ajax-Öffentlichkeit“ durch einen konsequenten und risikofreudigen Einbau neuer Nachwuchsspieler entgegenkommen. Dabei wird dieses Risiko durch das überragende Ausbildungsniveau der Ajax-Talente, aber auch durch die spezielle Situation des niederländischen Fußballs mit nur wenigen absoluten Top-Vereinen etwas minimiert.

Darüber hinaus mußte Ajax in der Vergangenheit allein durch den Verkauf absoluter Top-Stars wie Van Basten, Gullit oder Bergkamp zu spanischen oder italienischen Clubs die eigene Profimannschaft immer wieder mit Nachwuchstalenten auffüllen.

Die Riesengewinne Ajax Amsterdams in der Champions League würden gegenwärtig eine Weiterverpflichtung der eigenen Spitzensstars ermöglichen. Gleichzeitig könnten damit einige Grundpfeiler der so erfolgreichen Vereins- und Mannschaftskonzeption nach und nach demontiert werden (z.B. relativ homogene Gehaltsgefüge, relativ hohe Einsatzchancen von Profi-Neulingen).



Ajax-Torhütertrainer und Seminarleiter
Frans Hoek

Aktionsangebote

Trainingsbälle:

Europa Cup 4 & 5	*27,90	24,90
	ab 20 Stck/22,00 DM	
Uhl Copa 4 & 5	*39,90	29,90
	ab 20 Stck/26,95 DM	

Spielbälle:

World Cup 4 & 5	*89,90	49,90
Uhl San Siro 4 & 5	*99,90	69,90
	ab 20 Stck/59,90 DM	

Schuhe/Nocken:

Adidas Copa Mundial	Jetzt	139,90
	ab 10 Paar	129,90
Umbro Nero	*189,90	99,95
Adidas Beckenbauer Liga	Jetzt	59,90

Schuhe/Stollen:

Umbro Nero	*179,90	99,95
HUMMEL D.H.F.		
M-XXL Illa/bl./weiß	*189,00	109,00
ab 10 Stck. Incl Druck		

Freizeitanzüge:

HUMMEL D.H.F.		
M-XXL Illa/bl./weiß	*189,00	109,00

ab 10 Stck. Incl Druck

Trainingsanzüge:

Umbro Squadra	*139,90	69,90
Fb. marine, schwarz, k-blau, Gr. S-XXL, ab 10 Stück incl. Druck		

Trikots

Kompl. Satz für 14 Spieler	590,00
gelb/schwarz, blau/weiß ab Gr. S-XL Inlg & kz lieferbar	

Sportshosen

Rucanor Luxton	*17,95	9,95
Nylonsportshose mit Innenslip		
alle Größen		

*Empfohlener Verkaufspreis laut Hersteller.

*Solange Vorrat reicht. Preise inkl. 15% MwSt

TEAMSPORT

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

Fordern Sie unsere Muster an!

Trainingsplanung zwischen Theorie und Praxis

Ein Beitrag von **Georg Kress**

Wir Trainer – ganz gleich in welchen Leistungs- bzw. Altersklassen – haben immer wieder damit zu kämpfen, daß wir unsere vorbereiteten Trainingseinheiten aufgrund verschiedenster Umstände nicht wie geplant durchführen können.

So erscheinen beispielsweise plötzlich weniger Spieler zum Training als erwartet. Oder das Wetter spielt nicht mit.

Innerhalb kürzester Zeit muß dann umgeplant werden unter der Fragestellung: „Wie kann ich das, was ich ursprünglich erreichen wollte, auch in der neuen Situation erarbeiten?“

Vor dieser Frage stehen wir alle Woche für Woche in unserer Praxis.

Ich werde im folgenden an einigen Trainingseinheiten zeigen, wie diese geplant waren und wie sie dann tatsächlich durchgeführt worden sind.



FOTO: H.-W. LINDEMANN

Trainingsplanung und Trainingswirklichkeit

Fehlen von Spielern

Eine regelmäßige Trainingsbeteiligung ist im höchsten Jugendbereich eine Selbstverständlichkeit. Deshalb kann der Jugendtrainer hier normalerweise bei der Trainingsvorplanung eine genaue Größe des Trainingskaders voraussetzen.

Doch gelegentlich kann sich auch im Jugend-Spitzenbereich aus verschiedenen Gründen eine kurzfristige Veränderung der eingeplanten Spielerzahl ergeben:

Plötzliche Erkrankungen mit kurzfristiger Abmeldung

- Plötzliche Verletzungen mit kurzfristiger Abmeldung
- Probleme des Fahrdiensts (Stau/Fahrer und Spieler verpassen sich am Treffpunkt)
- Lustlosigkeit eines Spielers

Schlechte Witterung

Ein weiterer wichtiger Faktor, der zu einer Diskrepanz zwischen geplantem und dann tatsächlich durchgeföhrtem Training führen kann, ist das Wetter.

Gefrorene Böden, gesperrte Plätze oder einfach nur ein naßkaltes Wetter mit starkem Regen, das langes Stehen aus Gesundheitsgründen unmöglich macht, müssen uns immer wieder von unserer ursprünglichen Planung abrücken lassen.

Zu den Trainingseinheiten

Bei den skizzierten Beispielen handelt es sich um Trainingseinheiten der BI-Jugend der SG Wattenscheid 09.

Diese Mannschaft der höchsten Jugendspielklasse in Westfalen trainiert 4 x wöchentlich: 1 Regenerationstag, 3 weitere Trainingseinheiten. Der Wochentrainingsplan weist dabei normalerweise eine feste Grundstruktur auf. Sporadische Änderungen ergeben sich aus den Spielerkenntnissen bzw. der Saisonphase, in der sich die Mannschaft gerade befindet.

Mit den hier vorgestellten Trainingseinheiten sollen vor allem einige grundsätzliche Aspekte im Verhältnis von Trainingsplanung und -wirklichkeit veranschaulicht werden:

► Es kommt nicht selten vor, daß bestimmte Trainingsinhalte kurzfristig an veränderte Ausgangsbedingungen (z.B. Spielerzahl, Bodenverhältnisse, vorhandener Trainingsraum) angepaßt oder sogar ganz ausgetauscht werden müssen. Wenn eben möglich sollte der eingeplante Trainingsschwerpunkt dabei jedoch aufrechterhalten werden.

► In Einzelfällen kann aber auch kurzfristig ein ganz anderes Programm ablaufen.

Wochentrainingsplan der B-Jugend der SG Wattenscheid 09

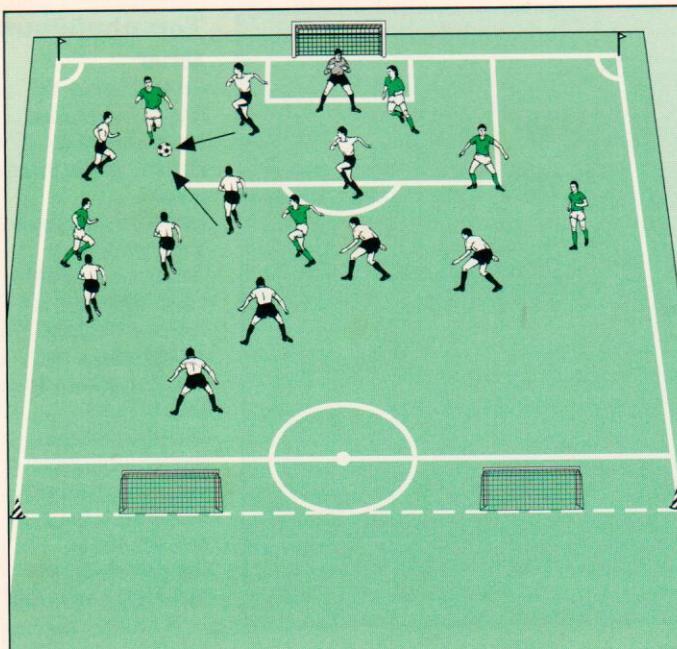
Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
<input type="checkbox"/> Regeneration <input type="checkbox"/> 4 gegen 2 <input type="checkbox"/> Einlaufen und Dehnen <input type="checkbox"/> 15 bis 20 Minuten Freies Spiel <input type="checkbox"/> 15 Minuten Auslaufen und Dehnen <input type="checkbox"/> Massagen	<input type="checkbox"/> Intensives Training <input type="checkbox"/> Schnelligkeit <input type="checkbox"/> Schnellkraft <input type="checkbox"/> Schnelligkeitsausdauer (selten)	<input type="checkbox"/> Gruppentaktik <input type="checkbox"/> Mannschaftstaktik	<input type="checkbox"/> Schnelligkeit (in jeder Trainingseinheit) <input type="checkbox"/> Mannschaftstaktik

TRAINING 1

Pressing

PLANUNG

1 Nach einem umfassenden Aufwärmprogramm werden die Spieler in 2 Mannschaften aufgeteilt. Mannschaft A setzt sich dabei aus 6 Spielern, Mannschaft B aus 10 Spielern zusammen. Etwa 10 Meter hinter der Mittellinie werden 2 weitere Großtore (ohne Torhüter) nebeneinander aufgebaut. Die Spielform läuft zwischen dem einen Großtor mit Torhüter und diesen beiden Toren ab.



6 + 1 Torhüter gegen 10

Ablauf

Die 6er-Mannschaft A verteidigt in Unterzahl das Großtor mit Torhüter und greift bei eigenem Ballbesitz auf die beiden Großtore ohne Torhüter hinter der Mittellinie an. Die 10er-Mannschaft B spielt auf das Großtor und soll dabei durch ein weiträumiges und zielgerichtetes Zusammenspiel das personelle Übergewicht ausspielen und auf diese Weise innerhalb der Spielzeit von 10 Minuten einen Rückstand von 0:3 aufholen.

Nach Ende eines Durchgangs folgt jeweils eine aktive Erholungsphase von etwa 5 Minuten, in der vom Trainer auch Korrekturhinweise vermittelt werden können. Danach werden neue Mannschaften zusammengestellt, so daß jeder Spieler teils in Überzahl, teils in Unterzahl spielen muß. Auf diese Weise sind 3 Durchgänge eingeplant.

Anschließend folgt noch ein Auslaufen von 10 Minuten mit einer kurzen Stretchingphase für die Beinmuskulatur.

Das war das Problem

Für dieses Training wurden 1 Torhüter + 16 Feldspieler erwartet. Kurzfristig fehlen aber aufgrund von Erkrankungen und Verletzungen 4 Feldspieler aus.

■ Der Trainingsschwerpunkt „Pressing“ mit einigen grundsätzlichen Verhaltensweisen sollte erhalten bleiben, wie z.B.:

- Immer 2 Verteidiger attackieren den Angreifer am Ball.

– Die Unterzahlmannschaft soll sich durch Dribblings und ein Zusammenspiel aus der bedrängten Situation herausspielen und erfolgversprechende Gegenvertöfe versuchen.

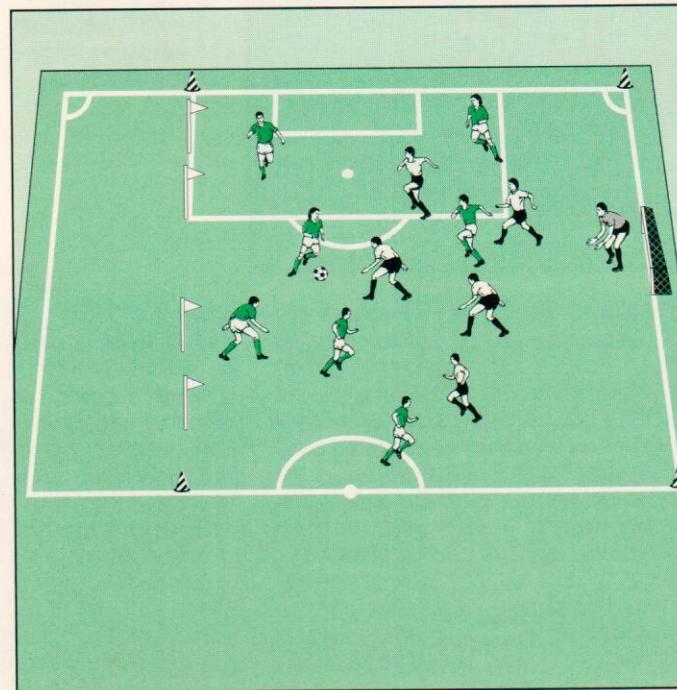
■ Deshalb wurde die Spielstruktur „Unterzahl gegen Überzahl“ mit veränderten Mannschaftsgrößen beibehalten.

■ Wichtig ist dabei jedoch eine angemessene und flexible Anpassung der

Spieldistanz und der Belastungsdauer, um die taktischen Zielstellungen auch zu erreichen und Überbelastungen zu vermeiden.

DURCHFÜHRUNG

1 Nach dem Aufwärmen werden die Spieler in 2 Mannschaften aufgeteilt. Mannschaft A setzt sich dabei aus 5 Spielern, Mannschaft B aus 7 Spielern zusammen. Diese beiden Mannschaften spielen quer über eine Spieldrehhälfte. Dazu wird auf der Mitte einer Seitenlinie ein Großtor mit Torhüter aufgebaut. Gegenüber, in Verlängerung der entfernten Strafraumseitenlinie werden zwei 5 Meter-Tore mit einem seitlichen Abstand von etwa 30 Metern aufgestellt.



5 + 1 Torhüter gegen 7

Ablauf

Die 5er-Mannschaft A verteidigt in Unterzahl das Großtor mit Torhüter auf der Seitenlinie und greift bei eigenem Ballbesitz auf die beiden Großtore gegenüber ohne Torhüter an. Die 7er-Mannschaft B muß innerhalb der Spielzeit von 7 Minuten einen 0:2-Rückstand aufholen.

Nach Ende jedes Spiel durchgangs wird eine Erholungsphase von 5 Minuten zwischengeschaltet (lockerer Lauf, Dehnen), in der vom

Trainer auch erforderliche Erklärungen und Demonstrationen erfolgen können.

Gleichzeitig werden für den nächsten Spiel durchgang neue Mannschaften zusammengestellt, so daß jeder Spieler teils in einem 5er-Team, teils in einem 7er-Team spielt.

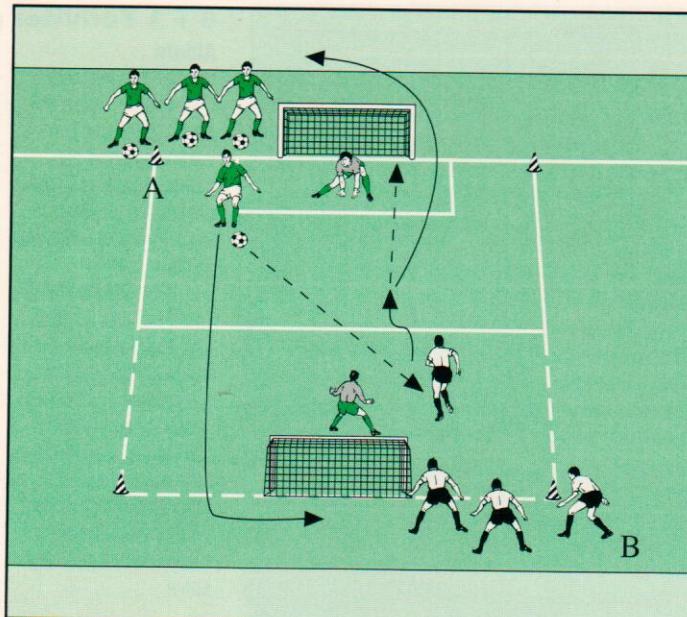
Nach Abschluß der Spielformen laufen alle Spieler zusammen auf dem Sportgelände etwa 10 Minuten locker aus.

TRAINING 2

Ballkontrolle und Torschuß

PLANUNG

1 Nach einem intensiven Aufwärmen läuft in folgender Organisationsform ein Torschußprogramm ab: 2 Tore mit Torhütern werden im Abstand einer doppelten Strafraumlänge gegenüber aufgebaut. Die Spieler teilen sich in 2 gleichgroße Gruppen auf, die sich zu Beginn jeweils neben einem der Tore aufstellen. Von Gruppe A hat jeder Spieler einen Ball.



Torschußübung 1

Ablauf

Der erste Spieler der Gruppe A spielt einen harten, diagonalen Flachpaß auf die andere Gruppe.

Der erste Spieler von B startet in höchstem Tempo in das Zuspiel hinein, nimmt den Ball kurz an und mit und schließt schnell und möglichst genau beim anderen Tor ab.

Der Paßgeber startet ebenfalls in höchstem Tempo zur gegenüberliegenden Gruppe und reiht sich dort an.

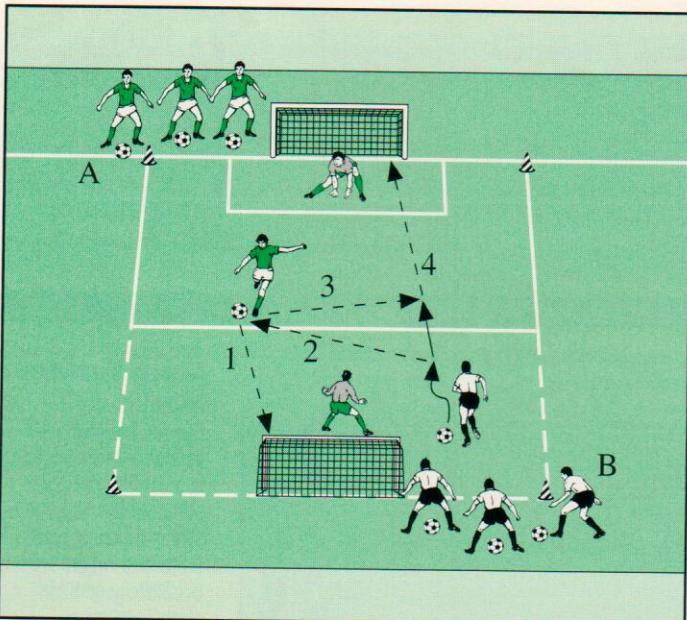
Nachdem alle Spieler der Gruppe A einen Ball

vorgelegt haben, beginnt anschließend der gleiche Übungsablauf mit einem Zuspiel durch die Spieler von Gruppe B.

Variation

Nachdem jeder Spieler zu 5 Torabschlüssen gekommen ist, wird die Torschußübung für einen weiteren Durchgang leicht variiert: Gleicher Ablauf wie bei der Übung 1, nur erfolgen die Zuspiele nun als Flugball.

2 Der Aufbau der Übung und die Einteilung der Gruppen bleiben gegenüber den Torschußübungen zuvor unverändert. Nun hat aber jeder Spieler der beiden Gruppen einen Ball.



Torschußübung 2

Ablauf

Zunächst dribbelt ein Spieler der Gruppe A in höchstem Tempo bis zur Strafraumgrenze und schießt auf das gegenüberliegende Tor 1. Anschließend stellt er sich sofort als „Wandspieler“ für den ersten Spieler der Gruppe B auf. Dieser Gruppen-erste von B dribbelt kurz an, spielt einen Doppelpaß mit dem „Wand-

spieler“ und kommt beim Tor 2 zum Abschluß. Daraufhin wiederum dient der Spieler von B dem nächsten Spieler von A als „Wand“. Erst nach dem Doppelpaß holen die einzelnen Wandspieler jeweils den eigenen Ball wieder und schließen sich hinter der anderen Gruppe an. Diese Torschußübung dauert etwa 10 Minuten.

Das war das Problem

Für dieses Training wurden 2 Torhüter + 16 Feldspieler erwartet.

Doch aufgrund einer Verletzung mußte bei dieser Einheit plötzlich auf einen Torwart verzichtet werden. Bei einem Schwerpunkt „Torschuß“ wiegt der Ausfall eines Torhüters besonders schwer.

■ Der geplante Aufbau der Trainingseinheit war hinfällig.

Der organisatorische Grundablauf und auch die einzelnen Übungsinhalte mußten kurzfristig verändert werden, wobei jedoch der eingeplante Trainingsschwerpunkt „Ballkontrolle“ auch bei den neuen Übungsteilen durchgängig aufrecht-erhalten wurde.

■ Konkret wurde auf diese Trainingsorganisation „umgeschaltet“: Die 16 Feldspieler wurden in 2 Gruppen geteilt: Gruppe A absolvierte vor dem Tor mit Torhüter einige neue Torschußübungen, die zwar von den ursprünglichen abwichen, bei denen die Zielstellung „Verbesserung der Ballkontrolle flacher und hoher Zuspiele“ durch. Nach etwa 25 Minuten wechselten die beiden Gruppen die Aufgaben.

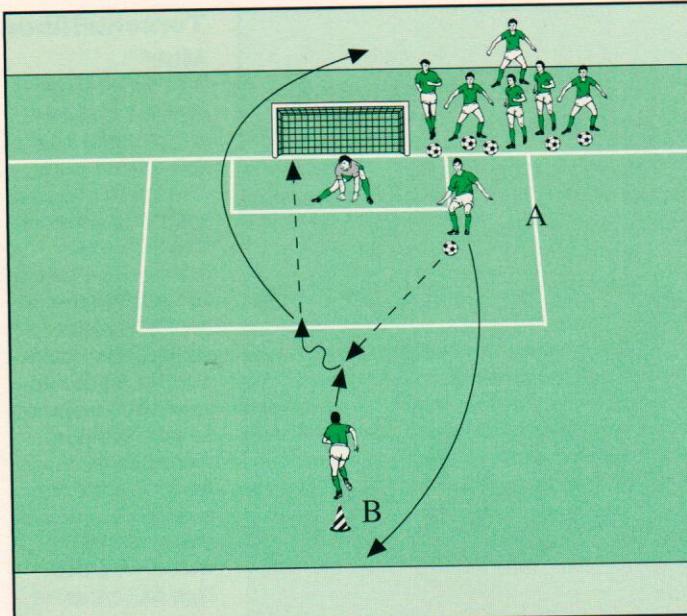
sichtigt blieb. Die 8 Spieler der Gruppe B führten mit dem Co-Trainer in der anderen Hälfte einige Übungen zum Schwerpunkt „Ballkontrolle flacher und hoher Zuspiele“ durch. Nach etwa 25 Minuten wechselten die beiden Gruppen die Aufgaben.

TRAINING 2

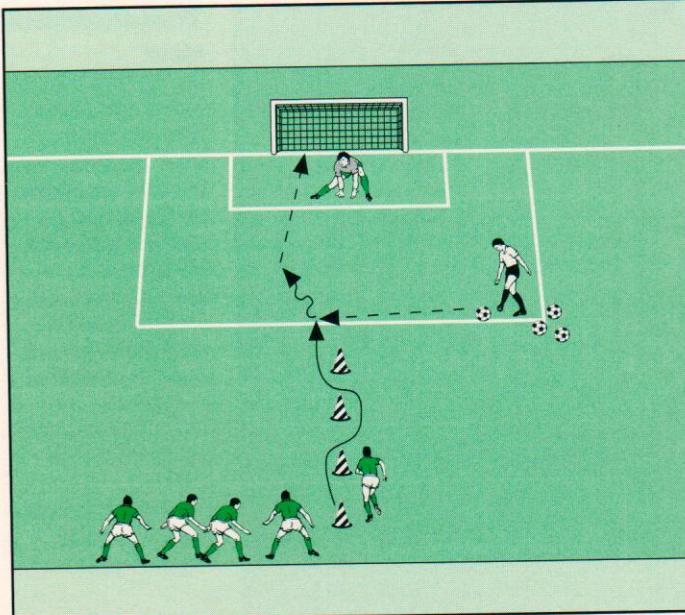
Ballkontrolle und Torschuß

DURCHFÜHRUNG

1 Für die erste Übung des Torschußprogramms nimmt die Gruppe vor dem Tor mit Torhüter die folgende Ausgangsposition ein: 7 Spieler haben je einen Ball und stellen sich neben dem Tor auf der Grundlinie auf. Der 8. Spieler der Gruppe wartet an einem Hütchen etwa 25 Meter zentral vor dem Tor.



2 Etwa 25 Meter vor dem Tor wird mit Hütchen ein Slalom-Parcours aufgebaut. Der Trainer stellt sich mit den Bällen an einer Strafraumecke auf. Die Spieler warten zunächst hinter dem Slalom-Parcours.



Torschußübung 1

Ablauf

Der erste Spieler mit Ball (A) paßt hart und flach zum Mitspieler vor das Tor. B startet in den Ball hinein, nimmt das Zuspiel kurz in Richtung Tor mit und kommt daraufhin entschlossen zum Torschluß. Anschließend übernimmt A die Position von B und erwartet das nächste Zuspiel. B holt den Ball wieder und schließt sich der Gruppe neben dem Tor an.

Variation

Nach 5 Torschüssen pro Spieler wird die Torschußübung verändert: Der Spieler vor dem Tor stellt sich dazu etwas weiter im Rückraum auf. Die Zuspiele auf den Torschützen erfolgen nun als Flugball. Vor dem Torschuß muß also zunächst ein hoher Ball sicher verarbeitet werden.

Torschußübung 2

Ablauf

Der erste Spieler der Gruppe startet in höchstem Tempo durch den Hütchen-Slalom. Sobald der Spieler aus dem Slalom herauskommt, wird er vom Trainer hart und flach angespielt. Der Angreifer nimmt den Ball schnell und sicher an und mit und schießt dann ab der Strafraumgrenze auf das Tor.

Variationen

- Anstelle des Trainers stellt sich ein Spieler als Zuspieler an der Strafraumgrenze auf, der jeweils nach 2 bis 3 Minuten ausgewechselt wird.
- Der Ball wird nun vom Anspieler jeweils angelupft, so daß die Ballkontrolle vor dem Torschuß erschwert wird.



DER SPIELBALL DER INTERNATIONALEN SPITZE

1. Liga in Schweden, São Paulo u.a.

Fußball · Handball · Volleyball · Basketball

Katalog anfordern!

molten®

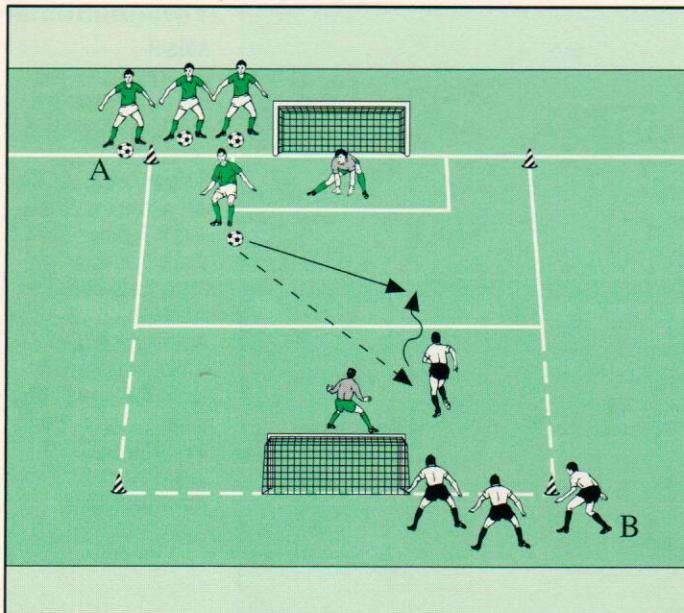
DER BALL-SPEZIALIST
40549 DÜSSELDORF, KREFELDER STR. 85
Tel.: 0211/507038-39, Fax: 0211/504614

TRAINING 3

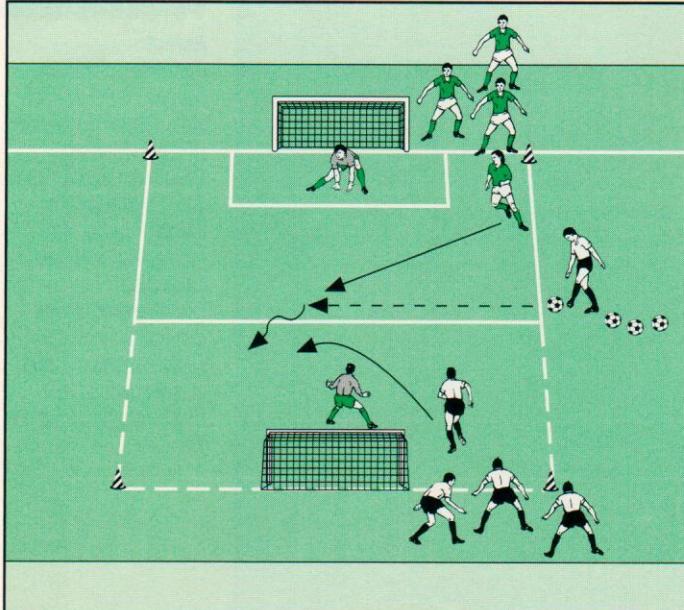
Zweikampfschulung mit Torabschluß

PLANUNG

- 1** Im Abstand einer doppelten Strafraumlänge werden 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufgebaut. Die Spieler teilen sich zu Beginn in 2 gleichgroße Gruppen auf, die sich diagonal gegenüber jeweils neben einem der Tore aufstellen. Zunächst haben nur die Spieler der Gruppe A je einen Ball.



- 2** Der Aufbau der Tore und die Einteilung der beiden Gruppen bleibt gleich. Bei dieser Torschußübung hat nun aber der Trainer alle Bälle, der sich in der Mitte zwischen beiden Toren an der Seite plaziert. Die Gruppen stellen sich jeweils neben einem der beiden Tore gegenüber auf.



Das war das Problem

Für dieses Training wurden 2 Torhüter + 14 Feldspieler erwartet. Da 1 Spieler aber unangemeldet um die Möglichkeit zu einem Probetraining nachfragte und dazugewonnen wurde, vergrößerte sich die eingeplante Größe der Trainingsgruppe. Solche Trainingsbesuche kommen oft vor.

Neben dieser kurzfristigen Veränderung der Planungsvorgabe „Spielerzahl“ tauchte bei dieser Trainingseinheit ein noch weit größeres Problem auf: Im Tagesverlauf war es zu einem Witterungsumschwung gekommen, so daß plötzlich am Abend die Trainingsfläche gefroren war. Der

eingeplante Schwerpunkt „Zweikampfschulung“ hätte unter diesen Umständen aber ein zu hohes Verletzungsrisiko bedeutet. Der Trainer mußte deshalb kurzfristig improvisieren und das Trainingsprogramm komplett umstellen.

Um etwas Freiraum für eine kurzfristige gedankliche Neuplanung des Trainingsablaufs zu bekommen, werden die Spieler zunächst mit einer einfachen, aber recht motivierenden Trainingsaufgabe (hier 4 gegen 1) beschäftigt. In dieser Zeit kann der Trainer überlegen, welche Trainingsinhalte und -organisation unter den veränderten

Torschußübung 1

Ablauf

Der erste Spieler der Gruppe A spielt den Gruppenersten von B flach und hart an, der als Angreifer nach einer schnellen und sicheren Ballkontrolle beim gegenüberliegenden Tor zum Abschluß kommen soll. Der Paßgeber startet seinem Zuspiel hinterher, um den Torabschluß des Angreifers noch zu verhindern. Nach Abschluß der Aktion schließen sich beide Spieler jeweils der anderen Gruppe an. Wenn die Aktion zu lange dauert (maximal

30 Sekunden) und der Angreifer zu zögerlich agiert, bricht der Trainer den Zweikampf ab.

Variationen

- Die Angreifer werden mit einem Flugball angespielt, so daß vor dem Torabschluß zunächst ein hoher Ball verarbeitet werden muß.
- Der Paßgeber hat nach einer Ballrückeroberung **eine** Kontermöglichkeit auf das andere Tor.

Torschußübung 2

Ablauf

Der Trainer paßt jeweils flach in den Übungsräum zwischen den Toren. Die beiden Gruppenersten starten sofort gleichzeitig in höchstem Tempo dem Paß entgegen, um in Ballbesitz zu kommen. Der Spieler, der als erster den Ball erreicht, versucht anschließend, im 1 gegen 1 einen Treffer beim gegenüberliegenden Tor zu erzielen. Eine Aktion sollte dabei nicht länger als 30 Sekunden dauern.

Variationen

- Die Bälle werden nun vom Trainer hoch in das Spielfeld gespielt, was die Ballkontrolle erschwert.
- Der Spieler, der zunächst das Laufduell um den Ball verliert, hat im anschließenden Zweikampf die Möglichkeit, den Ball zu gewinnen und einen Konter auf das andere Tor zu starten.

TRAINING 3

Ballarbeit und Ausdauerlauf

DURCHFÜHRUNG

1 Die 15 Spieler (14 Feldspieler und 1 Torhüter) teilen sich in 3 Gruppen auf. Jeweils ein Gruppenmitglied steckt ein 7 x 7 Meter großes Feld ab.

4 gegen 1 (10 Minuten)**Ablauf**

Die Gruppen spielen innerhalb des Feldes 4 gegen 1. Die 4 Außenspieler versuchen dabei als Angreifer, den Mittelspieler nicht an den

Ball kommen zu lassen. Dabei dürfen sie nur direkt spielen. Der Spielraum sollte so eng abgesteckt sein, daß zwar ein ausreichendes Zusammenspiel auf-

kommt, aber weitläufige Bewegungen der Spieler ausgeschlossen sind, so daß das Verletzungsrisiko minimal ist.

2 Jeder Spieler bekommt einen Ball, der aber zunächst für die erste Einlaufphase zur Seite gelegt wird.

Einlaufen/Einzelarbeit mit Ball (20 Minuten)**Ablauf**

Die Spieler laufen sich zunächst selbstständig mit verschiedenen Laufformen etwa 10 Minuten ein. Danach folgen einige Dehnübungen.

Anschließend holen sich alle Spieler einen Ball und absolvieren ver-

schiedene Aufgaben zur Technik, die den Bodenverhältnissen angepaßt sind:

- Die Spieler dribbeln frei im Raum.
- Die Spieler jonglieren den Ball ohne Vorgabe.
- Die Spieler dribbeln mit verschiedenen Täuschungen.

- Die Spieler ziehen den Ball nur mit der Sohle vorwärts/zur Seite im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß.
- Die Spieler lassen den Ball mit schnellen Kontakten zwischen den Innenseiten hin- und herpendeln und bewegen sich dabei vorwärts.

- Die Spieler werfen den Ball von vorne über den Kopf nach hinten und fangen hinter dem Rücken, dann werfen sie den Ball wieder nach vorne usw.
- Die Spieler spielen den Ball aus dem Jonglieren heraus über den Kopf nach hinten,

fangen diesen, werfen den Ball anschließend wieder nach vorne und jonglieren erneut.

- Die Spieler versuchen, sich beim Jonglieren zwischen-durch hinzusetzen, wobei der Ball möglichst nicht zu Boden fallen soll.

3 Jeweils 2 Spieler üben nun mit einem Ball zusammen. Der Trainer macht bei einem Spieler mit.

Ballarbeit in der 2er-Gruppe (15 Minuten)**Ablauf**

■ Die Spieler passen sich den Ball mit der Innenseite im Abstand von etwa 10 Metern zu.

■ Gleicher Ablauf, nur verringern bzw. ver-

größern die beiden Spieler den Abstand beim direkten Zupassen zueinander.

■ Die Spieler köpfen den Ball direkt hin und her.

■ Indirektes Hin- und Herköpfen: Nun wird der Ball vom Spieler zunächst mit dem Kopf angenommen und dann erst zum Partner zurückköpfen.

■ Die Spieler passen sich in der freien Bewegung zu: Der Spieler ohne Ball fordert dabei das genaue Zuspiel mit einem leichten Antritt.

■ Die Spieler spielen Flugbälle.

- Gleicher Ablauf wie zuvor, nur wechseln die Spieler nun nach einem Flugball jeweils die Positionen.

4 Der komplette Trainingskader macht bei diesem Ausdauerlauf mit.

Ausdauerlauf (30 Minuten)**Ablauf**

Zum Abschluß der Trainingseinheit findet unter Anleitung des

Trainers ein Ausdauerlauf in der Umgebung des Trainingsgeländes statt.

Dieses Ausweichen auf eine Laufstrecke außerhalb des Sportplatzbereichs ist nur möglich,

weil beleuchtete Laufwege vorhanden sind. Solche Ausdauerläufe im Gelände sind immer

interessanter und deshalb motivierender als ein stupides, monotonen „Rundendrehen“.

Liebe Sportfreunde! Kombinieren Sie Ihren Kurzurlaub zu einem **Superpreis**

F.C. VILA-SECA und VIATGES SERHS HOTELS

Wir veranstalten 1995 internationale Fußballturniere

Für folgende Termine sind noch Anmeldungen möglich:

Pfingsten
3.6.-10.6.

Pfingsten
10.6.-17.6.

Herbst
14.10.-21.10.

Kategorien: A- und B-Jugend, Senioren, AH-Mannschaften, Freizeitmannschaften und speziell für das Turnier 3.6.-10.6. Damenmannschaften.

Die Unterbringung erfolgt in Salou (90 km südl. von Barcelona) in ausgezeichneten 3-Sterne-Hotels mit Vollpension (Buffet). Zimmer: Dusche, WC-Bad, Balkon, Haustelefon.

Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt, eine VIP-Karte (Ermäßigung für Einkauf und Freizeitangebote), jede Mannschaft erhält einen Pokal.

Ab 48 Personen **3 Freiplätze** und Kinderermäßigung

zum Super-Sport-Angebot DM 299,-

Freizeitmöglichkeiten: Port Aventura „Das spanische Disney Land“, große Go-Kart Bahn, Wassersport usw. und nachts ein riesiges Angebot an Bars und Discos.

Anmeldungen und weitere Informationen zu erhalten bei folgender Kontaktadresse:

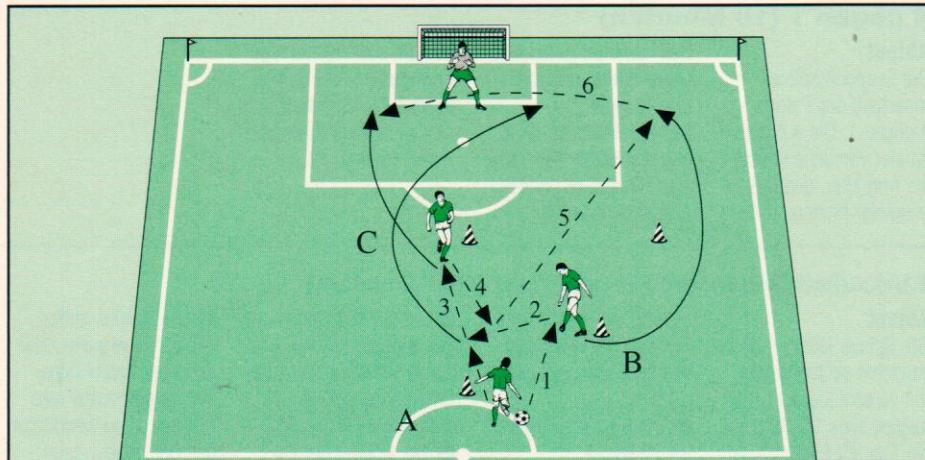
Detlev Keil, Spielhahnstraße 2b, 83059 Kolbermoor, Tel.: 0 80 31/9 38 48, Fax: 0 80 31/9 98 95

TRAINING 4

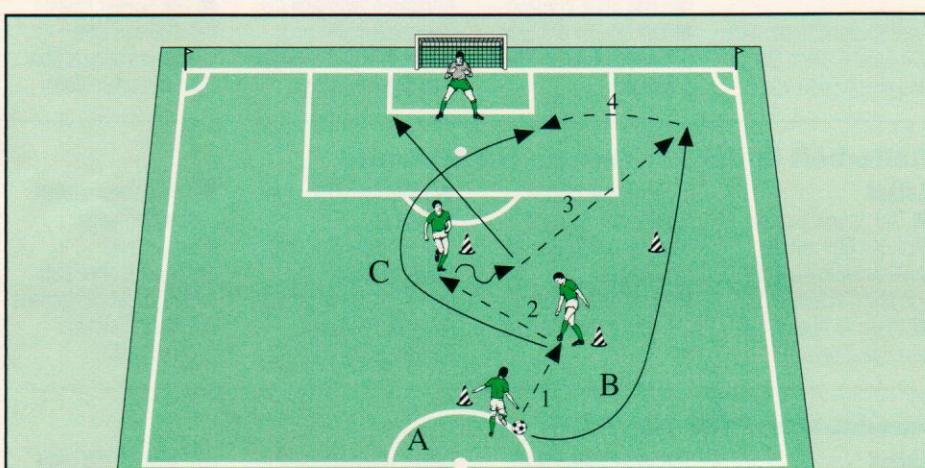
Hinterlaufen am Flügel und Kreuzen vor dem Tor

PLANUNG

1 Bei den einzelnen Kombinationsformen zur Torschußvorbereitung üben verschiedene 3er-Gruppen hintereinander. Die einzelnen Ausgangspositionen sind mit Hütchen markiert: A etwa 40 Meter zentral vor dem Tor, B in halbrechter Position etwas weiter zum Tor und C etwa 25 Meter zentral vor dem Tor.



2 Die Ausgangspositionen der Spieler innerhalb der jeweiligen 3er-Gruppe bleiben für diese Komplexübung unverändert.



Das war das Problem

Für dieses Training wurden 2 Torhüter + 15 Feldspieler erwartet. Die Spieler waren auch komplett erschienen, doch kurz vor dem Training setzte ein starker

Regen ein. Die recht komplexen Übungen hätten einiger Erklärungen und Demonstrationen bedurft. Außerdem wäre immer nur eine 3er-Gruppe an der Aktion beteiligt gewesen.

Aufgrund widriger Wetterverhältnisse hatten die geplanten Komplexübungen nur wenig Sinn. Die Erkrankungs- bzw. Verletzungsgefahr wäre viel zu groß gewesen. Darüber hinaus wären

vermutlich kaum die erwarteten Lerneffekte eingetreten. Kurzfristig wurde deshalb der beabsichtigte Trainingsplan total umgeworfen.

Der geplante Schwerpunkt sollte auch bei kurzfristigen Änderungen der ursprünglichen Vorgaben beibehalten werden. Nicht immer ist dies möglich. Dann ist Fingerspitzengefühl des Trainers enorm wichtig!

1 Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen zusammen von Seitenlinie zu Seitenlinie. Da der Trainer beim anschließenden Spiel mitmacht, absolviert er auch dieses Aufwärmprogramm von Anfang an mit.

Einlaufen und Dehnen

Ablauf

Die Mannschaft läuft sich zunächst unter der Anleitung eines vom Trainer bestimmten Spielers mit einem Laufprogramm ein:

- Normaler Lauf
- Lauf mit ganzen Drehungen
- Hopserlauf
- Seitwärtlauf
- Rückwärtlauf

- Lauf mit Armkreisen
 - Lauf mit Hocksprüngen
 - Explosiver Hopserlauf
 - Lauf mit Kopfballsprüngen
 - Zick-Zack-Lauf
 - Lauf mit Tempo- steigerungen
- Zwischendurch werden zwei Stretchingphasen eingebaut.

2 2 Tore mit Torhütern werden gegenüber aufgebaut. Die Spielfeldlinien werden mit Hütchen deutlich markiert. Der Trainer teilt die Spieler in 2 möglichst gleich starke Mannschaften ein.

8 gegen 8 auf Tore

Ablauf

2 Mannschaften spielen auf einem Zweidrittel- Spielfeld 8 gegen 8 auf 2 Tore mit Torhütern. Dabei werden keine Vorgaben erteilt. Auf dem tiefen Boden entwickelte sich ein belastungsintensives Spiel mit vielen Rutschpartien und riesengroßem Spaß.

Auch wenn bei diesem Training also total von der ursprünglichen Planung abgewichen wurde, war die Einheit alles andere als unsonst. Es stellten sich eben nur ganz andere Trainingseffekte ein. Für die Stimmung in der Mannschaft leistete dieses Training jedenfalls einen großen Beitrag.

Das Stationstraining nicht vergessen!

Praktische Vorschläge für eine oft vernachlässigte Organisationsform.
Ein Beitrag von **Rolf Mayer**

Das Training darf nicht immer nach „Schema F“ ablaufen! Haben Sie es beispielsweise schon einmal mit einem Stationstraining versucht? Nur Mut! Diese Organisationsform bietet gerade zum Saisonende eine willkommene Abwechslung zum normalen Training.

Aber nicht nur zu Motivationszwecken gehört ein Stationenbetrieb ab und an in das Trainingsprogramm.

Es ergeben sich darüber hinaus vielseitige und attraktive Möglichkeiten für eine gezielte Verbesserung aller Leistungsbereiche des Fußballs.

Einige interessante Varianten werden hier vorgestellt.

FOTO: GERO BRELOER



Einsatzmöglichkeiten und Grundabläufe

Die Einsatzmöglichkeiten und Zielstellungen eines Stationsbetriebs sind so vielfältig, daß eine übersichtliche Strukturierung und Zusammenfassung dieser Organisationsform des Trainings nur schwer möglich ist.

Mit dem Stationstraining lassen sich in allen Bereichen Leistungsverbesserungen erreichen.

Dabei sind u.a. verschiedene Grundabläufe des Stationsbetriebs möglich:

1 Alle Stationen bieten verschiedene Übungs- bzw. Spielformen nur zu **einem** identischen Trainingsschwerpunkt an (z.B. verschiedene Schnelligkeitsübungen).

2 Von Station zu Station werden jeweils unterschiedliche Trainingsschwerpunkte gesteuert (z.B. Wechsel zwischen Technik- und Sprungkraft-Übungen).

3 Ein Stationstraining kann sich nur aus Übungs- bzw. Spielformen oder aus einem Wechsel zwischen beiden Methoden zusammensetzen.

Sicher erfordert der Aufbau sowie die Erklärung und Demonstration der Stationen zunächst einen höheren Organisationsaufwand.

Nach dieser anfänglichen „Investition“ läuft es danach aber umso besser. Relativ lange Übungszeiten und abwechslungsreiche Übungsinhalte stellen eine gründliche und intensive Schulung innerhalb des ausgesuchten Schwerpunkts des Trainings sicher.

Darüber hinaus fördert diese Organisationsform des Trainings die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung der Spieler, was sich letztlich nur positiv auf die Spilleistung auswirken kann.

Für einige dieser Einsatzmöglichkeiten und Grundabläufe werden einzelne Trainingsvorschläge unterbreitet:

1. Schwerpunkt Kondition

„Sprungkraft/Kraftausdauer“, „Regeneration“, „Antritt/Koordination“

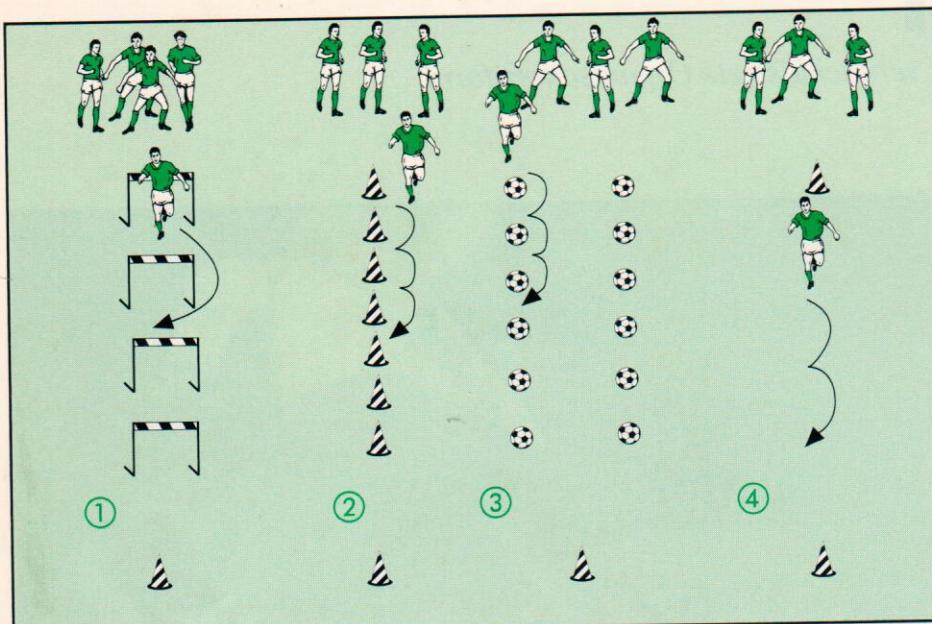
2. Schwerpunkte Kondition und Technik im Wechsel

„Spielverlagerung/Ausdauer und Sprungkraft“, „Zusammenspiel/Ausdauer“

3. Spielformen

KONDITION

Sprungkraft/Kraftausdauer



Station 1:

4 bis 6 Hürden werden in einem Abstand von jeweils 2 bis 4 Metern hintereinander aufgestellt. Die Spieler überwinden nacheinander die Hürdenreihe in hohem Tempo im Laufsprung. Der Rückweg wird jeweils im Trab zurückgelegt.

Station 2:

6 bis 8 Hütchen werden in einem kurzen Abstand hintereinander aufgestellt. Die Spieler überspringen die Hütchen im Schlußsprung und traben dann locker zur Ausgangsposition zurück. Der Abstand zwischen den Hütchen ist so gering, daß Zwischen-sprünge nicht möglich sind.

Station 3:

Es werden 2 Reihen aus je 6 Bällen gebildet. Die Spieler überwinden die erste Ballreihe mit Einbeinsprüngen links ohne Zwischensprung, laufen dann einige Meter weiter um ein Hütchen herum und überwinden auf dem Rückweg die zweite Ballreihe mit Einbeinsprüngen rechts.

Station 4:

Mit Hütchen ist eine Strecke von 10 bis 15 Metern markiert. Die Spieler legen diesen Abschnitt mit Laufsprüngen (hoch/weit) zurück. Anschließend traben sie jeweils locker zur Startposition zurück und beginnen dann mit der nächsten Aktion.

WICHTIG

So läuft der Circuit

Spieler/Geräte:

- 16 bis 24 Spieler (4er- bis 6er-Gruppen)
- 12 Bälle
- 4 bis 6 Hürden
- 8 bis 10 Hütchen

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 90 bis 120 Sek. Belastung
- 60 bis 90 Sek. Pause
- 2 Durchgänge

Variationen

- Station 1: Spieler höherer Leistungsbereiche können die Hürden auch im Hocksprung (mit Zwischensprung) überwinden, wobei die Hürdenreihe enger aufzubauen ist.
- Station 3: Spieler höherer Leistungsbereiche können bei den Einbeinsprüngen je-
- weils das Sprungbein zum Körper „anreißen“.
- Station 4: Der Abschnitt wird jeweils mit einem explosiven Hopselauf zurückgelegt.

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

Ich abonniere **fußballtraining**

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

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1995 (12 Ausgaben, davon 4 in 2 Doppelausgaben) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 74,40, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 65 40, 48034 Münster, schriftlich widerrufen kann.

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl._____
(Titel abkürzen)

Expl._____

Expl._____

Expl._____

Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

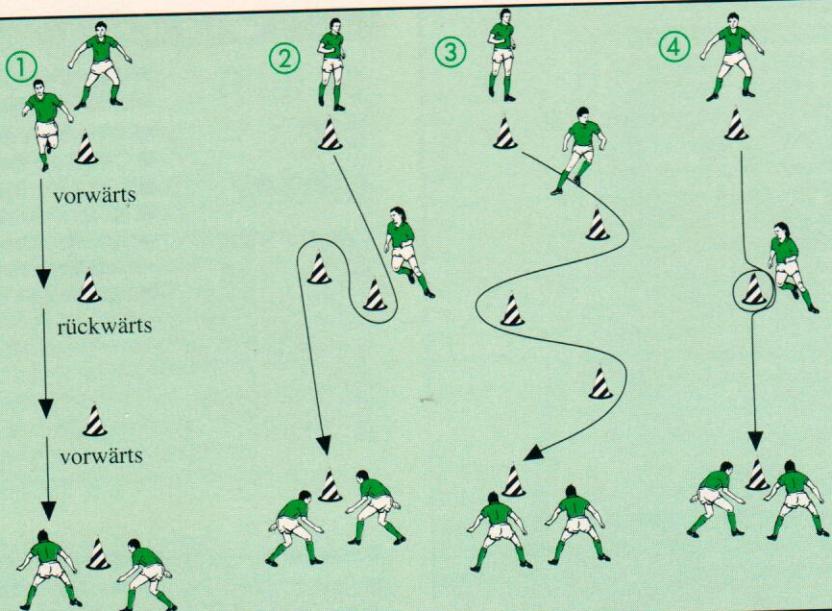
Datum: _____

Unterschrift: _____

2. Unterschrift des Abonnenten

KONDITION

Antritt/Koordination



Station 1:
4 Hütchen sind im Abstand von 5 Metern hintereinander aufgestellt. Hinter der ersten bzw. letzten Markierung sind jeweils 2 Spieler postiert. Die Spieler durchsprinten die Laufstrecke in Pendelform. Dabei legen sie die einzelnen Teilstücke im Wechsel vorwärts/rückwärts zurück.

Station 2:
Die Spieler der Gruppe stellen sich wiederum in einem Abstand von etwa 10 Metern an 2 Hütchen gegenüber zum Pendellauf auf. In der Mitte zwischen den Spielern ist schräg zur Laufrichtung ein 2 Meter breites Hütchentor aufgebaut. Die Spieler durchsprinten das Hütchentor in Form einer halben Acht.

Station 3:
Pendellauf:
Die Spieler postieren sich gegenüber. Mit Hütchen ist ein Slalomkurs von etwa 10 Metern Länge aufgebaut. Die Spieler der Gruppe durchsprinten diesen Slalomkurs jeweils in höchstem Tempo.

Station 4:
Pendellauf: Die Spieler stellen sich in einem Abstand von etwa 10 Metern an 2 Hütchen gegenüber auf. In der Mitte der Laufstrecke ist ein weiteres Hütchen aufgebaut. Die Spieler müssen beim Sprint zur anderen Seite dieses Hütchens jeweils 1x in höchstmöglichen Tempo umrunden.

WICHTIG

So läuft der Circuit

Spieler/Geräte:

- ab 16 Spielern (ab 4er-Gruppen)
- 15 Hütchen

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 3 Sprints im Wechsel pro Station
- 2 bis 3 Minuten Pause zwischen den einzelnen Stationen (vollständige Erholung)

Variationen

- Station 4: Die Spieler müssen am mittleren Hütchen 3 explosive Hockssprünge absolvieren.
- Station 1: Die Spieler müssen das mittlere Teilstück nicht im schnellen Rückwärtslauf zurücklegen, sondern im schnellen Seitwärtslauf.
- Station 3: Ein Teilabschnitt des Slaloms muß mit schnellen Seitwärtschritten zurückgelegt werden.

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./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

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

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 Partnerübungen **DM 12,90**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 Seiten **DM 29,80**

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

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

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

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining (rororo), 429 S. **DM 18,90**

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

Radcliffe/Farentinos: Sprungkrafttrain-ing, 136 Seiten **DM 24,00**

Sportmedizin

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

Fordo: 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 16,90**

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

Kempt: Die Rückenschule, 256 Seiten **DM 16,90**

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

Kleine Spiele

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

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

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

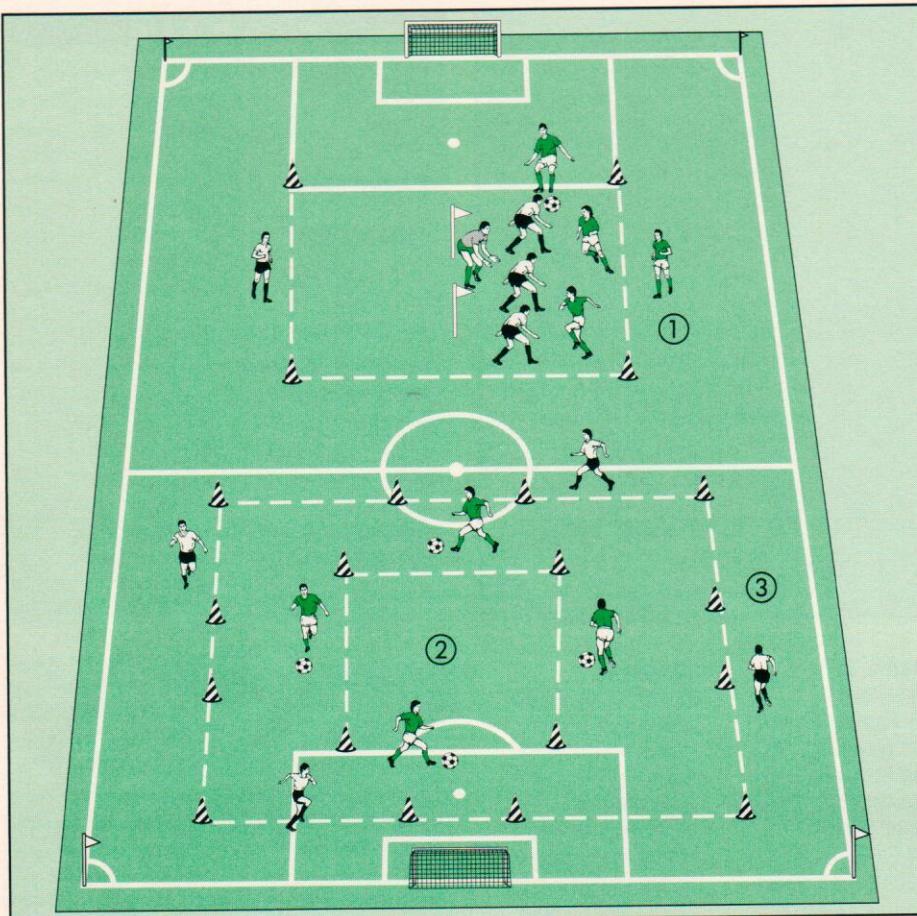
Löscher: Kl. Spiele für viele **DM 9,90**

Schubert, Renate u.a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

Schubert, Renate u.a.: Lauf- und Abschlagspiele (Spiele-Kartothek), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

TECHNIK - TAKTIK UND KONDITION

Spielverlagerung/Ausdauer und Sprungkraft



Station 1:

Mit Hütchen wird ein etwa 40 x 20 Meter großes Spielfeld abgegrenzt. Ein Offentor mit Torhüter in der Mitte trennt dieses Spielfeld in 2 Hälften.

Innerhalb des Spielraumes treten zwei 4er-Gruppen an, wobei sich jeweils 1 Spieler jeder Mannschaft zunächst hinter einer Grundlinie des Feldes als Anspielstation aufstellt.

Die restlichen Spieler sollen im 3 gegen 3 aus dem Zusammenspiel untereinander und mit dem eigenen Anspieler

möglichst viele Treffer beim Offentor erzielen. Dabei darf die Angriffsmannschaft jedoch nur jeweils von der Seite aus, an der die eigene Anspielstation postiert ist, Tore machen. Nach einem Ballgewinn in der „gegnerischen Angriffshälfte“ muß also die verteidigende Partei im Kombinationsspiel zunächst in die andere Hälfte herüberwechseln. Nach jedem Treffer übernimmt ein anderer Spieler der Gruppe die Anspielerposition.

Station 2:
Mit Hütchen ist ein etwa 25 x 25 Meter großes Quadrat abgesteckt. Die 4 Spieler der Gruppe haben je einen Ball und bewegen sich alle zusammen um das Vier- eck, wobei für die einzelnen Seiten jeweils verschiedene Aufgabenstellungen vorgegeben werden.

Seite 1: Jonglieren des Balles mit dem linken/rechten Spann in der Vorwärtsbewegung.
 Seite 2: Jonglieren des Balles nur mit dem Oberschenkel in der Vorwärtsbewegung.

Seite 3: Jonglieren des Balles nur mit dem Kopf in der Vorwärtsbewegung.
 Seite 4: Dribbeln des Balles mit dem Einbau von einigen Finten und seitlichen Ausbrüchen.

Station 3:

Um das Viereck der Station 2 (oder in einem anderen freien Bereich) ist mit Hütchen ein größeres Quadrat von etwa 45 x 45 Metern abgesteckt. Mit einigen weiteren Hütchen oder Stangen ist auf jeder Seite des Vierecks jeweils ein etwa 10 Meter langer Teilabschnitt markiert. Die Spieler der Gruppe traben alle gleichzeitig um das Quadrat und absolvieren bei jedem markierten Teilabschnitt jeweils eine bestimmte Sprungübung.

Teilabschnitt der Seite 1: Schlüßsprünge oder Anhocksprünge.
 Teilabschnitt der Seite 2: Laufsprünge.
 Teilabschnitt der Seite 3: Einbeinsprünge links.
 Teilabschnitt der Seite 4: Einbeinsprünge rechts.

WICHTIG

So läuft der Circuit

Spieler/Geräte:

- 16 Spieler und 1 Torhüter (4er-Gruppen)
- 5 Bälle (und Ersatzbälle)
- 4 bis 8 Trikots
- 22 Hütchen

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 4 Minuten Belastung
- 2 Minuten Pause
- 1 bis 2 Durchgänge
- Bei jedem Stationenwechsel rückt jeweils nur eine Mannschaft von der Station 1 aus weiter.

Variationen

- Station 2: Die Aufgaben zur Fußball-Technik können dem jeweiligen Leistungsvermögen des Spielers angepaßt werden.
- Station 1: Nach jedem gehaltenen Torschuß wirft der Torhüter zur Spielfortsetzung auf den anderen Anspieler ab.

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

Redaktionshinweis:

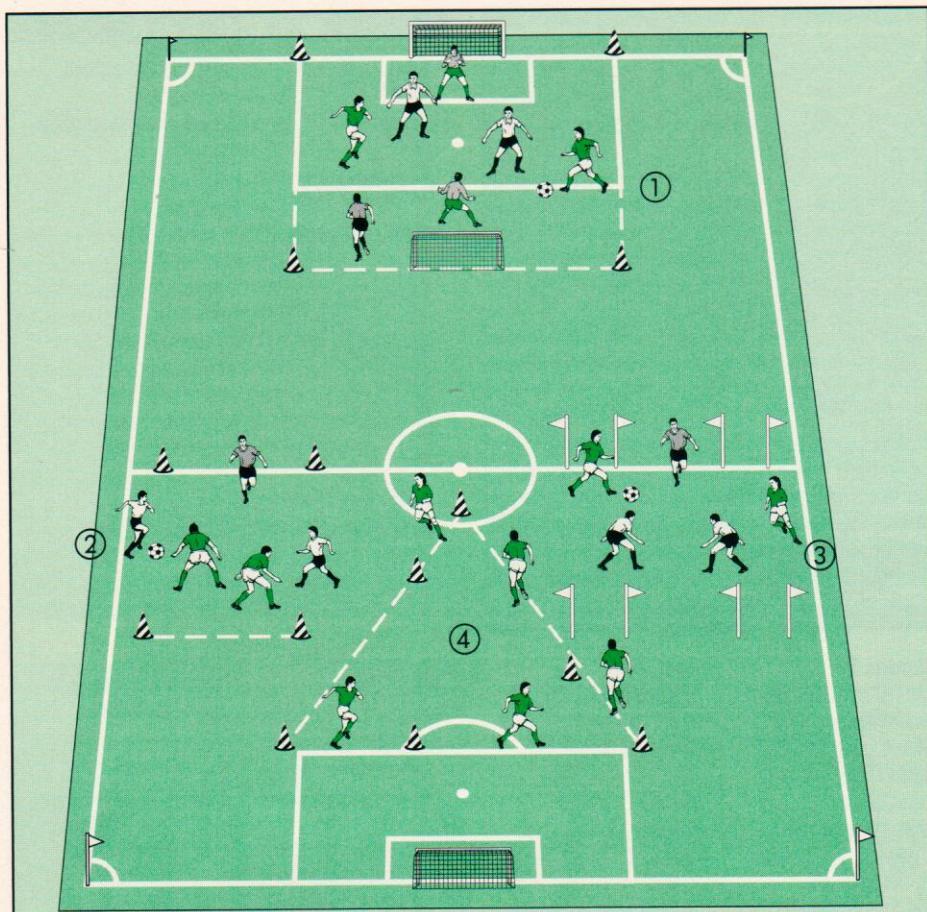
Die nächste Ausgabe der Trainerzeitschrift „fußballtraining“ erscheint voraussichtlich am 5. Juli 1995 zum Schwerpunktthema „Saisonvorbereitung“.

Neue Fax-Nummer!

Die Redaktion von „fußballtraining“ erreichen sie ab sofort unter 02 51/2 30 05 49.

TECHNIK - TAKTIK UND KONDITION

Zusammenspiel/Ausdauer



WICHTIG

So läuft der Circuit

Spieler/Geräte:

- 20 Spieler und 2 Torhüter (5er-Gruppen)
- 3 Bälle (Ersatzbälle)
- 6 rote und 3 gelbe Trikots (Neutralen)
- 1 tragbares Tor
- 18 Hütchen

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 2 bis 3 Minuten Belastung
- 2 bis 3 Minuten Pause
- 1 bis 2 Durchgänge
- Die Gruppen rücken bei jedem Stationenwechsel komplett weiter, jedoch übernimmt bei den Spielformen jeweils ein anderer Spieler die Aufgabe des Neutralen.

Variationen

- Station 1: Es sind nur direkte Torabschlüsse (oder Torabschlüsse mit höchstens 2 Ballkontakte) erlaubt.
- Alle Stationen: Für den neutralen Anspieler werden die erlaubten Ballkontakte begrenzt (für höhere Leistungs-

- bereiche bis zum Direktspiel).
- Station 3: An jeder Seite wird nur ein kleines Tor aufgebaut bei dem Treffer möglich sind.
- Station 4: Für die einzelnen Teilstrecken werden bestimmte Laufaufgaben vorgegeben.

Station 1:

In einem Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße spielen 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torhütern. Dabei teilen sich die 5 Spieler zum 2 gegen 2 + 1 neutraler Anspieler auf. Die Angreiferguppe soll jeweils aus dem zielgerichteten und sicheren Zusammenspiel untereinander oder mit dem Neutralen Tore erzielen.

Der neutrale Spieler unterstützt nur den Angriffsaufbau, darf selbst jedoch keine Tore machen.

Station 2:

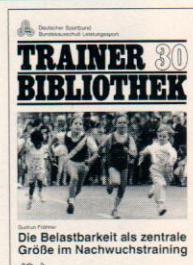
Mit Hütchen wird ein Spielfeld von 15 x 20 Metern abgegrenzt. Die 5 Spieler teilen sich wiederum zum 2 gegen 2 + 1 neutraler Anspieler von Grundlinie zu Grundlinie auf. Die jeweilige Angriffsmannschaft soll nun aus dem Zusammenspiel heraus die Grundlinie der gegnerischen Partei überdribbeln.

Station 3:

In einem abgegrenzten Spielfeld von etwa 25 x 25 Metern sind mit Stangen 2 kleine Paralleltore aufgebaut. Die 5 Spieler der Gruppe treten wiederum zum 2 gegen 2 + 1 gegeneinander an. Dabei soll die jeweilige Angreiferguppe mit Hilfe des zusätzlichen Neutralen einen Treffer bei einem der beiden Kleintore des Gegners erzielen.

Station 4:

Mit Hütchen wird ein gleichseitiges Dreieck mit einer Seitenlänge von 40 bis 45 Metern abgesteckt. Mit weiteren Hütchen ist das Dreieck dabei in 5 unterschiedlich lange Laufabschnitte unterteilt. Die einzelnen Strecken werden von den 5 Spielern im ständigen Wechsel zwischen lockerem und zügigem Lauf zurückgelegt.



200 Seiten,
viele Abb. und
Tabellen

DM 34,80

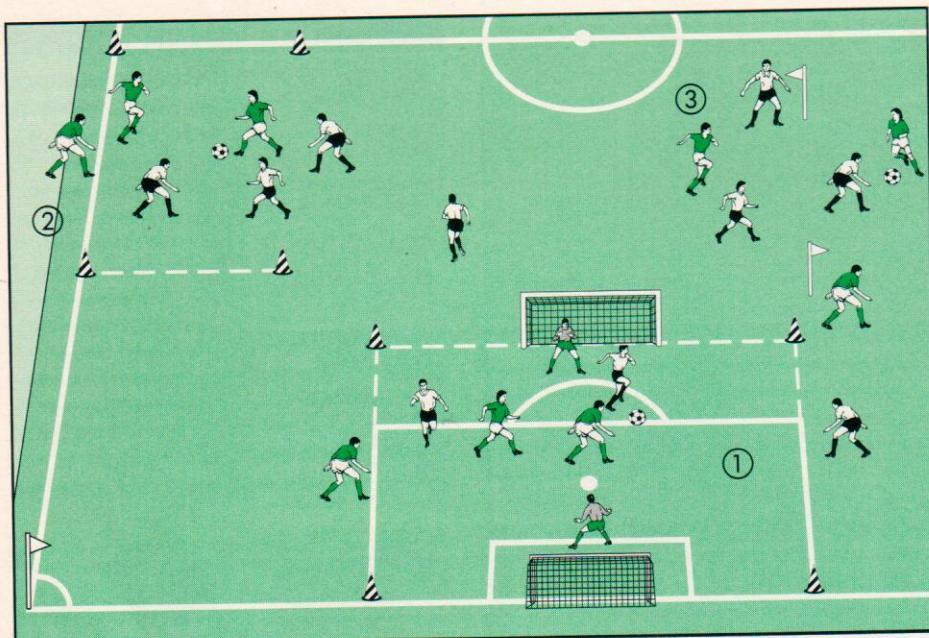
Wie belastbar sind Kinder und Jugendliche im Sport wirklich?

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

philippa

SPIELFORMEN

Zweikampfverhalten und Zusammenspiel I



Station 1

Ein tragbares Tor wird in einem Abstand von etwa 25 Metern gegenüber dem normalen Tor aufgebaut. Die verlängerten Strafraumseitenlinien sind gleichzeitig die Seitenlinien des Feldes. Die beiden 3er-Gruppen spielen 2 gegen 2 auf die beiden Tore mit Torhütern. Der dritte Spieler jeder Gruppe stellt sich als

zusätzliche Anspielmöglichkeit für die eigenen Mitspieler an jeweils einer Seitenlinie des Spielfeldes auf. Dabei sollen diese Anspieler den Ball mit höchstens 2 Kontakten im Spiel halten. Außerdem ist nach einem Zuspiel nach außen zum eigenen Anspieler ein Positionen- und Aufgabenwechsel mit diesem möglich.

Station 2

Mit Hütchen werden in einem Abstand von 20 Metern zwei 10 Meter breite Linien markiert. Innerhalb der Gruppe läuft wiederum ein 2 gegen 2 + 1 Zuspieler an der Seite ab. Die Angriffsmannschaft muß nun jedoch die gegnerische Grundlinie überdribbeln, um einen Treffer zu erzielen.

Station 3

In einem Abstand von etwa 20 Metern werden 2 Markierungen (Hütchen oder Stangen) aufgestellt. An jeder Markierung stellt sich jeweils 1 Spieler der beiden 3er-Gruppen als Anspielstation auf. Die übrigen Spieler spielen 2 gegen 2 und sollen dabei möglichst oft von Anspieler zu Anspieler kombinieren.

- WICHTIG
- 120 Sekunden Pause
 - 1 bis 2 Durchgänge

So läuft der Circuit

Spieler/Geräte:

- 18 Spieler und 2 Torhüter (3er-Gruppen)
- 3 Bälle (und Ersatzbälle)
- 9 Trikots
- 1 tragbares Tor
- 14 Hütchen

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 120 bis 180 Sekunden Belastung

- jeweils 2 kleine Paraltore aufgebaut.

Variationen

- Alle Stationen: Die jeweiligen Anspielstationen müssen direkt mit den übrigen Spielern kombinieren.
- Station 1: Bei einem größeren Leistungsvermögen kann das Spielfeld auf Strafraumgröße reduziert werden.
- Station 2: Anstelle der Ziellinien werden

Zweikampfverhalten und Zusammenspiel II

Station 1

In einem Spielfeld von einer doppelten Strafraumgröße spielt die Gruppe zwischen einem Tor mit Torhüter und 2 kleinen Hütchentoren gegenüber. Dabei sind die 6 Spieler in drei 2er-Gruppen zum 2 gegen 2 gegen 2 aufgeteilt. Zunächst greift Team A im 2 gegen 2 gegen Mannschaft B auf das Tor an. Team C wartet an den beiden Hütchentoren. Nach einem Torabschluß von A oder einer Balleroberung

greift Mannschaft B gegen C auf die beiden Hütchentore an usw. Somit kommt es im laufenden Wechsel zu immer neuen 2 gegen 2-Situationen zwischen den Toren.

Station 2

Die 6 Spieler werden wiederum in drei 2er-Gruppen zum 2 gegen 2 aufgeteilt. Dabei läuft das Spiel nun auf 2 parallele Hütchentore je Mannschaft ab, die in einem abgesteckten Spielraum von 30 x 25 Metern gegenüber aufgebaut werden. An beiden Kleintoren liegen Ersatzbälle bereit, um unnötige Spielunterbrechungen von vornherein zu vermeiden.

Station 3

Vor dem Tor auf der anderen Spielfeldseite läuft bis auf eine kleine Änderung das gleiche Spiel wie bei der Station 1 ab: Anstelle der beiden Hütchentore ist gegenüber dem Tor mit Torhüter nun eine 10 Meter breite Dribbellinie markiert. Die jeweilige Angriffsmannschaft muß auf dieser Seite die Linie aus dem 2 gegen 2 herausüberspielen, um einen Treffer zu erzielen.

WICHTIG

So läuft der Circuit

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 3 Minuten Belastung
- 2 Minuten Pause
- 1 bis 2 Durchgänge

Spieler/Geräte:

- 18 Spieler und 2 Torhüter (6er-Gruppen)
- 3 Bälle (und Ersatzbälle)
- 12 Trikots (6 rote + 6 gelbe)
- 20 Hütchen

REGENERATION

Lauf, Stretching und Zusammenspiel I

Station 1

2 Gruppen zu 4 Spielern schließen sich bei dieser Station zusammen. Die 8 Spieler teilen sich intern nochmals in 2er-Gruppen auf, wobei die einzelnen Paare durch verschiedenenfarbige Trikots zu unterscheiden sein müssen. In einem mit Hütchen abgegrenzten Spielfeld von 15 x 15 Metern läuft ein 6 gegen 2 ab. Dabei stellen sich zunächst 3 Spielerpaare als Angreifer auf den Außenpositionen auf. Das vierte Spielerpaar

versucht, aus der Mitte heraus den Ball zu erobern. Nach einer Balleroberung oder Ballberührung des Mittelpaars tauschen beide Spieler sofort mit dem (gleichfarbigen) Außen-Paar die Aufgabe und Position, von dem ein Spieler den Ballverlust verursacht hat.

Station 2

Die 4 Spieler dieser Gruppe dehnen in Eigenverantwortung die wichtigsten Muskelgruppen:

- Waden
- Oberschenkelvorderseite
- Oberschenkelrückseite
- Adduktoren

Gegebenenfalls kann auch ein Spieler der Gruppe das Dehnprogramm vorgeben.

Station 3

Die 4 Spieler dieser Gruppe umlaufen ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 40 Metern, das mit Hütchen abgesteckt ist. Dabei werden für die einzelnen Viereckseiten verschiedene Vorgaben erteilt:

- Seite 1: Trab
- Seite 2: Lockerer Hopserlauf
- Seite 3: Trab
- Lockere Seitgalopp-sprünge

WICHTIG

So läuft der Circuit

Spieler/Geräte:

- 16 Spieler (4er-Gruppen)
- 1 Ball
- 4 x 2 verschiedenfarbige Trikots
- 9 Hütchen

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 5 bis 7 Minuten Belastung je Station
- Keine Pausen

Lauf, Stretching und Zusammenspiel II

Station 1

In einem mit Hütchen abgegrenzten Spielfeld von 12 x 12 Metern läuft das Spiel 4 gegen 2 mit 2 Pflichtkontakten ab. Die 4 Außenspieler versuchen, so zusammenzuspielen, daß die beiden Mittelspieler nicht an den Ball kommen. Bei einer Balleroberung oder Ballberührung eines Mittelspielers erfolgt ein Aufgaben- und Positionenwechsel mit dem „patzenden“ Außenspieler.

Station 2

Die 6 Spieler der Gruppe spielen 3 gegen 3 Fußballtennis in einem abgesteckten Spielfeld von 8 x 16 Metern, das durch ein Netz (oder ein Seil/Hürden) geteilt ist. Wenn keines dieser möglichen Hindernisse vorhanden ist, kann auch mit einer etwa 3 Meter breiten Mittelzone gespielt werden, die mit Hütchen markiert wird. Die Spieler müssen dabei den Ball aus der eigenen Hälfte heraus jeweils über die mittlere

Zone hinweg in die andere Hälfte lupfen.

Die Spielregeln richten sich dabei nach dem Leistungsvermögen der Spieler (z.B. Festlegung von 1, 2 oder beliebig vielen Ballkontakten pro Spieler). Außerdem können die Spielfeldgröße und die Netzhöhe dem jeweiligen Leistungsniveau angepaßt werden.

Station 3

Die 6er-Gruppe trabt um das ganze Spielfeld und streut nach jeder zweiten Runde eine Dehnübung für eine bestimmte Muskelgruppe ein:

- Waden
- Oberschenkelvorderseite
- Oberschenkelrückseite
- Adduktoren

WICHTIG

So läuft der Circuit

Spieler/Geräte:

- 18 Spieler (6er-Gruppen)
- 2 Bälle
- 1 Fußballtennisnetz (oder alternativ 1 Seil, 3 Bänke, 4/5 Hürden)
- 8 Hütchen

Belastungsdosierung und Wechselmodus:

- 8 bis 10 Minuten Belastung je Station
- Keine Pausen

TRIKOT-SÄTZE

Komplett-Set zu Super-Tiefstpreisen (14 Trikots + 14 Hosen + 14 Stutzen)



~~* DM 980,-~~
verschiedene Modelle & Farben.
Fordern Sie unseren Sonderprospekt an.



Ballpaket:

10 Top-Trainingsbälle
1 A Qualität, abriebfest
nur DM 250,-

Fussball-Sporthosen:

Satin glänzend, Gr. 6-9
Farben: Weiß, Marine, Lila, Schwarz

nur DM 12,-

Bestellungen/Lieferungen

ganz einfach durch jeden Sporthändler in Ihrer Nähe oder Bezugsquellen nachweis durch:

SKSPORT

65549 Limburg/Lahn

Tel.: 0 64 31/2 66 20

Fax: 0 64 31/2 56 92



Komm mit

Kooperationspartner
des DFB

BILDUNGSREISEN

PROGRAMMABLAUF (SPANIEN)

Sonntag	Nachmittags: Abreise Treffpunkte	
Montag	Mittags: Ankunft in Malgrat de Mar	Empfang im Hotel, „Check in“, Begrüßungspräsent
	18.00 Uhr	Offizielle Begrüßungsveranstaltung: Präsentation der gemeinnützigen Komm mit-Gesellschaft
		Erläuterung und Vorstellung der gesamten Veranstaltung
	20.00 Uhr	Abendessen im Hotel
Dienstag	Frühstück	
	10.00 Uhr	Referat „Der Jugendfußball in seiner Entwicklung“ – Referat DFB (ca. 90 Min., Darstellung und Diskussion)
	Mittagessen	
	14.00 Uhr	Fahrt nach Blanes – Fahrt mit den Cruceros entlang der Costa Brava
	18.00 Uhr	Referat „Der Weg ins Abseits“, Alkohol und Drogenkonsum bei Jugendlichen, Erkennen und Reagieren (70 Min.)
		Abendessen im Hotel, anschließend „El Relicario“ (Flamenco-Show)
Mittwoch	Frühstück	
	09.00 Uhr	Fahrt nach Barcelona: Besuch des Nou Camp Stadions, Trainingsbesuch FC Barcelona, Besichtigung des Stadions, Besuch des Olympia-Geländes, Stadtrundfahrt
		Abendessen im Hotel
Donnerstag	Frühstück	
	09.30 Uhr	Referat „Ehrgeiz und Leistungsmotivation von Jugendlichen in unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen“ (ca. 120 Min., Referat und Diskussion)
	Mittagessen	
	14.30 Uhr	Referat „Jugendtraining unter Berücksichtigung der verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen“
	18.30 Uhr	Empfang im Rathaus von Malgrat de Mar
	20.00 Uhr	Noche Medieval – Altertümlicher Ritterabend mit Speis und Trank
Freitag	Frühstück	
	09.30 Uhr	Praxis – Praktische Trainingslehre (ca. 120 Minuten)
	Mittagessen	
	16.00 Uhr	Referat „Jugendfußball in Deutschland unter dem Aspekt: Multikulturelle Gemeinschaft – Der Trainer und Betreuer in seiner Verantwortung und als Vorbild gegen Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz“ (ca. 100 Minuten)
	20.30 Uhr	Großes Abschlußdiner
Samstag	Frühstück im Hotel	
	10.30 Uhr	Heimreise
Sonntag	Morgens: Ankunft in Deutschland an den Treffpunkten	

PROGRAMMABLAUF (ITALIEN)

Sonntag	Abends: Abreise Treffpunkte	
Montag	Mittags: Ankunft in Rimini	Empfang im Hotel, „Check in“, Begrüßungspräsent
	18.00 Uhr	Offizielle Begrüßungsveranstaltung: Präsentation der gemeinnützigen Komm mit-Gesellschaft
		Erläuterung und Vorstellung der gesamten Veranstaltung
	20.00 Uhr	Abendessen im Hotel
Dienstag	Frühstück	
	10.00 Uhr	Referat „Der Jugendfußball in seiner Entwicklung“ – Referat DFB (ca. 90 Min., Darstellung und Diskussion)
	Mittagessen	
	14.00 Uhr	Führung durch die historische Altstadt von Rimini
	17.30 Uhr	Referat „Der Weg ins Abseits“, Alkohol und Drogenkonsum bei Jugendlichen, Erkennen und Reagieren (70 Min.)
		Abendessen im Hotel, anschließend Weinprobe in der Vila Veruccio
Mittwoch	Frühstück	
	10.00 Uhr	Referat „Ehrgeiz und Leistungsmotivation von Jugendlichen in unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen“ (ca. 120 Min., Referat und Diskussion)
	Mittagessen	
	13.30 Uhr	Fahrt nach Ravenna
		Abendessen im Hotel
Donnerstag	Frühstück	
	10.00 Uhr	Referat „Jugendtraining unter Berücksichtigung der verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen“
	Mittagessen	
	14.00 Uhr	Praxis – Praktische Trainingslehre (ca. 120 Minuten)
	Abendessen	
	20.00 Uhr	Italienischer Folkloreabend
Freitag	Frühstück	
	08.30 Uhr	Fahrt nach San Marino
	Mittagessen	
	15.00 Uhr	Referat „Jugendfußball in Deutschland unter dem Aspekt: Multikulturelle Gemeinschaft – Der Trainer und Betreuer in seiner Verantwortung und als Vorbild gegen Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz“ (ca. 100 Minuten)
	Abendessen	
	21.00 Uhr	nach dem gemeinsamen Abendessen im Hotel
		Rückfahrt nach Deutschland
Samstag	Mittags: Ankunft in Deutschland an den Treffpunkten	

Die **Komm mit** – gemeinnützige Gesellschaft für internationale Jugend-, Sport- und Kulturgebungen mbH veranstaltet 1995 fünf Seminar- und Informationsveranstaltungen.

TERMEINE UND ORTE:

- 17.09. – 23.09.1995 Rimini, Italien**
24.09. – 01.10.1995 Malgrat de Mar, Spanien
29.10. – 05.11.1995 Malgrat de Mar, Spanien

THEMEN:

- „Der Jugendfußball in seiner Entwicklung“
- „Der Weg ins Abseits – Alkohol und Drogenkonsum bei Jugendlichen Erkennen und Reagieren
- „Ehrgeiz und Leistungsmotivation von Jugendlichen in unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen“
- „Jugendtraining unter Berücksichtigung der verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen“
- „Jugendfußball in Deutschland unter dem Aspekt: Multikulturelle Gemeinschaft, der Trainer und Betreuer in seiner Verantwortung und als Vorbild gegen Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz“
- „Praktische Trainingslehre“

Eingeladen sind Trainer und Betreuer der im **DFB** organisierten Fußballvereine.

REFERENTEN:

- Trainer und Fußball-Lehrer des BDFL
- DFB-Mitarbeiter
- Dipl. Pädagogen und Dipl. Psychologen
- Referenten des Ministeriums für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit
- Referenten der dsj

LEISTUNGEN:

- Hin- und Rückreise in modernen Luxusfernreisebussen
- **Zustiegsmöglichkeiten:**
 - Route 1 (Italien): Hamburg – Hannover – Dortmund – Köln – Frankfurt – Karlsruhe – Freiburg
 - Route 2 (Italien): Berlin – Leipzig – Hermsdorfer Kreuz – Würzburg – Nürnberg – München – Kufstein
 - Route 3 (Spanien): Hamburg – Hannover – Dortmund – Köln – Frankfurt – Karlsruhe – Freiburg
 - Route 4 (Spanien): Berlin – Leipzig – Hermsdorfer Kreuz
 - Route 5 A (Spanien): München – Stuttgart
 - Route 5 B (Spanien): Nürnberg – Würzburg
 - Hotelunterkunft in ausgewähltem Hotel mit Einzel- und Doppelzimmern, Dusche/WC
 - Alle ausgeschriebenen Mahlzeiten, Programmepunkte, örtliche Stadtführer sowie **Komm mit**-Organisation und Betreuung

KOSTEN:

- Italien:**
 – DM 280,- pro Person / Begleitperson plus DM 50,-
 – Einzelzimmerzuschlag: DM 40,-

- Spanien:**
 – DM 280,- pro Person / Begleitperson plus DM 40,-
 – Einzelzimmerzuschlag: DM 30,-

WICHTIG:

Legen Sie Ihrer schriftlichen Anmeldung bitte eine Kopie Ihrer Trainer-/Übungsleiterlizenzen oder eine Bescheinigung Ihres Vereins, daß Sie als Trainer tätig sind, bei. Ansonsten können wir Ihre Anmeldung leider nicht berücksichtigen.

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

Aufnahmeanträge

Ferroni, Raoul, Asam-Straße 19, 81541 München
Güttler, Günter, Im Kloster 17, 91086 Auerbach
Grunert, Wolfgang, Irkutsker Straße 5, 09119 Chemnitz
Hübbe, Alexander, Hörnleweg 6, 73235 Weilheim-Teck
Kügler, Harald, Höntroper Str., 44869 Bochum
Lammel, Dr. Mario, Am Talblick 14, 08340 Schwarzenberg
Pauk, Manfred, Albertus-Magnus-Weg 1, 85521 Ottobrunn
Kastler, Ingo, Zur alten Kirche 4, 78315 Radolfzell
Koch, Jürgen, Grüner Weg 13, 34260 Kaufering
Krause, Harry, Vitus-Bering-Str. 9, 18106 Rostock
Pfeifer, Michael, Jurastr. 14D, 92353 Postbauer-Heng
Mayer, Lothar, Haldenstr. 24, 72108 Rottenburg
Meier, Norbert, Schirick 32f, 41751 Viersen
Pinter, Adi, Opitzstr. 24, 81925 München
Reichel, Roland, Mülhauser Str. 11/III, 81379 München
Salis, Toni, Arbachstr. 58, 57290 Neunkirchen
Seuling, Joachim, Asternweg 5, 97332 Volkach
Schmadtke, Jörg, Reutebachgasse 26b, 79108 Freiburg
Schmidt, Horst, Brahmsstr. 9, 86179 Augsburg
Talmann, Peter Heinz, Am Schienenweg 39, 48286 Greven
Trejo, Jose Luis, Germeringer Weg 1, 81245 München
Vasic, Djuradj, Galgenleite 161, 97424 Schweinfurt

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

Fußball für Kinder – ein Problemfeld

Lautstark wettern aufgeregt Betreuer über das Spielfeld. Spielzug um Spielzug wird von nervösen Trainern vorausbefohlen. Väter schleudern ihre engagierte Kritik auf den Rasen und dazwischen tönt immer wieder der Aufschrei mitspielender Mütter durch die Reihen der „Aktiven“.

Ein Beitrag von **Klaus Röllgen**, Präsident Bund Deutscher Fußball-Lehrer.

Trainer, Betreuer und Eltern schimpfen

Es ist ein Bild vom Fußballspiel der Jüngsten, das sich Samstag für Samstag auf tausenden Fußballfeldern wiederholt: Sechs- bis Zwölfjährige spielen Fußball.

Trainer, Betreuer und Eltern schimpfen, kritisieren und jubeln. Wird das Fußballfeld dafür die Kinder nicht mehr und mehr zu einer Arena der Verunsicherung und Verängstigung, in der Einfallsreichtum und Unternehmungsgeist erstickten müssen?

Aus Hoffnung erwachsen Erwartungen

Sie sind zum Spielzeug der Erwachsenen geworden, die ahnungslosen I-Männchen des Fußballsports. Sie sollen kämpfen für die Freude und Zufriedenheit, für den Stolz ihrer Eltern, Wünsche aus eigener Vergangenheit – hier hoffen manche, sich diese durch den eigenen Sohn doch noch erfüllen zu lassen. Stille Träume ehrgeiziger Mütter und Väter geraten da zu Hoffnungen. Aus Hoffnungen erwachsen Erwartungen, und diese werden dann als Forderung, als Pflicht den Kindern in die noch zierlichen Fußballschuhe hineingelegt oder daheim in eigener Spielkritik auf Familienbasis den noch unbekümmerten Kindern vorgehalten.

Staunende Fußballbabis werden vollgepröpt mit raffinertesten taktischen Kniffen. Und dann drehen sie, die vertrauensseligen Kinder, Runde um Runde um den Sportplatz, springen mit einem oder beiden Füßen die Treppenstufen der Zuschauerränge hinauf und hinab oder müssen mir ihren noch kurzen Beinen ein ums andere Mal über den Sportplatz spurten, wobei die Bälle traurig am Spielfeldrand herumliegen.

Angst vor Fehlern

Im Spiel schauen Kinder mit fragendem Blick immer wieder zum Trainer hinüber. Unsicherheit und Angst zeichnen ihre Miene, lähmen ihren Tatendrang. Es ist die Angst, einen Fehler zu machen, die Angst, die wir Erwachsenen unseren Kindern ungewollt eingeimpft haben aus überzogenem Ehrgeiz und falscher Erfolgssucht. Wir sind viel zu ungeduldig, gestehen den Nachwuchskickern keinen Fehler zu. Doch Kinder und Jugendliche lernen noch. Sie sind die Lehrlinge des Spiels. Müssen sie nicht Fehler machen dürfen, ganz gleich, ob daraus auch einmal ein Gegentor oder eine Niederlage folgt?

Schelte für den mutigen Torschuß, weil der Ball das Tor verfehlt, ein anderer Spieler günstiger zum Tor gestanden hat und vom Fußballknirps in der Hektik des Spiels übersehen worden ist.

Als „Fummelfritze“ wird nicht selten von seinen Spielkameraden gebrandmarkt und mit Auswechselung bedroht, wer beim Dribbling den Ball verliert. Bedroht von den selben Leuten, die noch am selben Wochenende ihren erwachsenen Spielern der 1. Clubmannschaft verständnislos fehlende Dribbelkünste zum Vorwurf machen.

Das Spiel der Erwachsenen

Kinderfußball – es ist längst das Spiel der Erwachsenen geworden. Es ist nicht mehr ihr Spiel, das Spiel der Kinder, das sie selbst entwickeln und bestimmen, in dem sie sich ungezwungen austoben können. Nur keine Niederlage! Durch taktische Zwänge unterdrücken wir den typisch kindlichen Bewegungsdrang und Unternehmungsgeist. Wie sollen sich individuelle Fähigkeiten und besondere Stärken über diesen Weg entwickeln können? Es darf zum Beispiel nicht sein, daß ein Fußballkreis eines Landesverbandes entscheiden kann, daß E-, F- und D-Junioren in 11er-Mannschaften über das gesamte Fußballfeld zu spielen haben.

Endlich weg von 11er-Mannschaften

Am 13. September 1994 haben alle DFB- und Verbandstrainer im Verlauf eines Seminars in Steinbach ihre Unterschrift auf ein entsprechendes Papier gesetzt, damit dieser Unsinn in absehbarer Zukunft nicht mehr möglich ist. Mit unserem Protest wollen wir den Personenkreis beeinflussen, der durch Position und Funktion in der Lage ist, entsprechende Entscheidungen zu treffen.

Im Interesse der Entwicklungsmöglichkeiten unserer jungen Fußballer fordern wir: Endlich weg von 11er-Mannschaften und großen Spielfeldern in diesen Altersklassen!

Ein Fußballspiel mit geringerer Mannschaftsgröße garantiert die anzustrebende Häufigkeit der Ballkontakte. Ein kleineres Spielfeld ist für Kinder überschaubar, ebenso die sich innerhalb dieses Spielfeldes ergebenden Spielsituationen und Spielhandlungen. Aufgrund des kleineren Spielfeldes werden die Kinder zwangsläufig mit Angriffs- und Abwehraufgaben konfrontiert, es wird bedeutend intensiver und interessanter. Das Spielen der Kinder ist durch Bewegungsdrang und Spielfreude gekennzeichnet. Dem entspricht das Wesen des Fußballspiels in hohem Maße. Die mir durch meine berufliche Tätigkeit auferlegte Verantwortung gegenüber fußballspielenden Kindern läßt mich die Forderung an den DFB stellen, in absehbarer Zukunft alle Landesverbände diktatorisch anzzuweisen, in diesen Altersklassen mit einer reduzierten Spielerzahl und auf kleineren Feldern spielen zu lassen.

Wie verbessere ich ... die Schnelligkeit? Teil 3

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

Ein Beitrag von **Jürgen Weineck**

RÜCKBLICK

Grundsätzliches zum Schnelligkeits- training im Fußball

■ Im Schnelligkeitstraining des Fußballspielers muß das komplexe Zusammenwirken von Fortbewegungs-, Bewegungs- und Handlungsschnelligkeit berücksichtigt werden. Alle Komponenten werden gesondert, aber auch – bei entsprechender methodischer Aufbereitung – parallel entwickelt und später im wettkampfmäßigen Training geschult.

■ Endziel des Schnelligkeitstrainings im Fußballsport ist die Entwicklung einer maximalen Fortbewegungsschnelligkeit (optimalen Sprintfähigkeit beim Lauf mit oder ohne Ball) und deren ökonomische Verbindung mit der Bewegungsschnelligkeit (Ballabgabe, -kontrolle, Finte, Torschuß etc.) zur Steigerung der Leistungseffizienz im Wettkampf (GERISCH/STRAUSS 1977, 56).

■ Da die Bewegung des Fußballlers vorwiegend durch eine Schnelligkeit bei Kleinraumbewegungen, Drehungen, durch plötzliche Richtungsänderungen und schnelle Antritte nach Finten, aber insbesondere durch schnelle Bewegungen mit Ball gekennzeichnet ist, muß das Schnelligkeitstraining zu einem bedeutenden Anteil spezifischen Charakter tragen (STIEHLER/KONZAG/DÖBLER 1988, 313).

■ Bei einem effektiven Schnelligkeitstraining müssen unbedingt die fußballspezifischen Bedingungen eine Berücksichtigung erfahren. Denn was hilft die absolut größte Schnelligkeit, wenn der Spieler nicht in der Lage ist, sie entsprechend der Spielsituation effektiv umzusetzen?

Schnelligkeitstraining und die richtige Belastung

Reizintensität

□ Die Reizintensität sollte beim Schnelligkeitstraining stets maximal sein. Wiederholte Einsätze im submaximalen Tempo dienen eher der Verbesserung der für den Fußballer wenig bedeutenden Schnelligkeitsausdauer als der Schnelligkeitskomponente.

Reizdichte

□ Die Reizdichte – sie gibt das zeitliche Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen wieder – sollte individuell optimal gestaltet werden.

□ Da eine effektive Schnelligkeitsschulung nur in erholtem Zustand sichergestellt ist, muß in ganz besonderem Maß Wert auf ausreichend lange Erholungspausen gelegt werden. Sie sollten aktiv durch Gehen oder leichtes Traben ausgefüllt werden, um das Nerven-Muskel-System auf einem ausreichend hohen Erregungsniveau zu halten.

□ Die Erholungsdauer ist den jeweiligen individuellen Bedürfnissen anzupassen. Es ist nicht sinnvoll, unterschiedlich erholungsfähigen Spielern – die Erholungsfähigkeit hängt neben individuellen Faktoren vor allem von der Muskelfaserzusammensetzung und der Qualität der Grundlagenausdauer ab – die gleichen Erholungszeiten zu gestatten: Besser trainierte oder disponierte Spieler benötigen geringere, weniger gut trainierte längere Erholungspausen. Eine Einteilung nach Leistungsgruppen ist beim Schnelligkeitstraining aus diesem Grund in besonderem Maße wünschenswert.

□ Allgemein gilt: Werden nur sehr kurze Strecken (20 bis 30 Meter) gelaufen, d.h. biochemisch nur die energiereichen Phosphate (ATP und KP) beansprucht, dann genügen im allgemeinen 1 bis 3 Minuten Pause zur vollen Erholung bzw. Wiederherstellung.

Selbst nach sehr kurzen Antrittsübungen von 15 bis 30 Metern ist auf jeden Fall eine aktive Trabpause von 150 bis 300 Metern einzulegen.

Reizdauer

□ Die Reizdauer – sie betrifft die Einwirkungsdauer eines einzelnen Reizes bzw. einer Reizserie – sollte optimal, d. h. der individuel-

len Leistungsfähigkeit entsprechend, gewählt werden.

□ Die *Belastungszeit* – sie wird durch die gewählte Streckenlänge festgelegt – sollte fußballrelevant sein: Im Wettkampfspiel liegt die überwiegende Zahl der Antritte bekanntmaßen unter einem Grenzbereich von 30 Metern.

□ Die *Zahl der Wiederholungen* an Schnelligkeitsbelastungen sollte je nach Belastungsverträglichkeit bei maximal etwa 8 Läufen liegen.

Reizumfang

□ Der Reizumfang – er beschreibt die Dauer und Zahl der Reize pro Trainingseinheit – richtet sich ebenso wie die vorangegangenen Parameter nach der individuellen Leistungsfähigkeit der Spieler.

□ Im allgemeinen sollten 3 bis 5 Serien à 8 Wiederholungen nicht überschritten werden.

□ Wie gesagt genügt zwischen den einzelnen Läufen eine Erholungspause von 1 bis 3 Minuten, dagegen sollte nach einer Serie eine längere Pause (aktiv, z. B. mit technischen Übungen) von etwa 10 Minuten eingelegt werden, da es sonst aufgrund eines akkumulativen Effekts (übermäßige Laktatanstiege von 6 bis 12 mmol/l bei zu kurz aufeinanderfolgenden Sprints) zu einer zu großen Ermüdung des Spielers kommt.

Trainingshäufigkeit

□ Die Trainingshäufigkeit – sie beinhaltet die Zahl der Trainingseinheiten pro Tag bzw. pro Woche – spielt für die Schnelligkeitsschulung ebenfalls eine wichtige Rolle.

□ Jedes Fußballtraining sollte schnelligkeitsschulende Akzente besitzen!

□ Allerdings hat bei einem täglichen Training wie im Profibereich der Schwerpunkt nicht ausschließlich auf schnellen Antritten zu liegen, sondern es sind auch die leistungslimitierenden Komponenten Maximalkraft (Vorbereitungsperiode) und Schnellkraft bzw. Sprungkraft in ausreichender Weise zu berücksichtigen.

Zusammenfassung

□ Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die hinreichende Beachtung der Belastungskomponenten im Schnelligkeitstraining einen entscheidenden Faktor für die Effektivität bildet. Selbst die beste Trainingsübung nützt nichts, wenn sie zu wenig intensiv oder zu umfangreich, zu oft, ohne optimale Pausengestaltung etc. absolviert wird.

Methodische Hinweise zum Schnelligkeits-training

■ Mit dem Schnelligkeitstraining ist frühzeitig zu beginnen (ab frühem Schulkindalter), weil das Zentralnervensystem und die Muskelfaserstruktur zu diesem Zeitpunkt noch relativ gut beeinflußbar sind!

■ Schnelligkeits- bzw. Schnellkraftelemente müssen in jeder Trainingseinheit zu finden sein!

■ Aufgrund der hohen Verletzungsgefährdung ist einem Schnelligkeits- bzw. Schnellkraftrunning stets ein intensives, umfassendes Aufwärmen vorzuschalten.

Je früher am morgen, je kälter die Umgebungstemperatur, desto gründlicher und intensiver ist dieses Programm durchzuführen.

Bei älteren Spielern benötigt der Aufwärmprozeß einen längeren Zeitraum als bei jungen!

■ Schnelligkeitstraining steht am Anfang der Trainingseinheit und ist in erholtem Zustand durchzuführen!

■ Schnelligkeitstraining ist nur mit maximalem Tempo effektiv, es ist also intensitäts-, nicht umfangsbetonnt. Der Belastungsumfang beim Schnelligkeitstraining ist nicht sonderlich hoch, weil der Trainingserfolg primär von der Intensität der Belastung in Verbindung mit einer höchstmöglichen Handlungsgenauigkeit und Bewegungspräzision abhängt!

■ Ermüdungserscheinungen sind das Signal zur Beendigung des Schnelligkeitstrainings!

■ Beim Schnelligkeits-/Schnellkraftrunning ist auf das richtige Verhältnis von Belastung und Erholung zu achten! Ein Schnelligkeitstraining ist so auszurichten, daß nach kurzen hochexplosiven Belastungen über 3 bis 5 Sekunden eine Phase von 1 bis 1,5 Minuten aktiver Erholung (Traben oder lockere Zuspiele in der Bewegung) der Wiederauffüllung der KP-Speicher dienen kann.

■ Bei Mannschaften mit zwei Trainingseinheiten pro Tag (im Profi-Bereich) sollte beim zweiten Training kein intensives Schnelligkeitstraining stattfinden, wenn bereits morgens intensiv trainiert wurde!

■ Kein Schnelligkeitstraining unmittelbar nach dem Wettkampftag!

■ Zum „Spritzig-machen“ kann am Tag vor dem Wettkampf durchaus noch eine kurze „Antrittseinheit“ (z. B. 2 Serien 5 x 20 Meter) erfolgen.

■ Um eine frühzeitige Leistungsbarriere zu vermeiden – die Gefahr der Stagnation ist gerade im Schnelligkeitsbereich bei der stereotypen Anwendung gleichartiger Maximalbelastungen besonders gegeben –, ist das Schnelligkeitstraining vielseitig und abwechslungsreich zu betreiben (Variation der Trainingsmethoden, -inhalte und -mittel)!

■ Beim Schnelligkeitstraining ist darauf zu achten, daß die Belastungsanforderungen der zu entwickelnden Fähigkeitsstruktur des Fußballspiels weitestgehend entsprechen!

■ Beim Schnelligkeitstraining ist zu berücksichtigen, daß auch andere Faktoren, die die Schnelligkeit bzw. die Fähigkeit zu wiederholten schnellen Einsätzen beeinflussen, wie die Kraft, die Koordination, die Ausdauer (als Basis für eine gute Erholungsfähigkeit) und die Beweglichkeit, ausreichend und parallel mittrainiert werden!

■ Schnelligkeitstraining ist in Einheit von selektiver und komplexer Ausbildung durchzuführen. Das selektive Schnelligkeitstraining schafft dabei die elementaren Grundvoraussetzungen für die Ausbildung der komplexen, fußballspezifischen Leistungsfähigkeit unter spieltypischen sporttechnischen und technisch-taktischen Bedingungen!

■ Das Schnelligkeitstraining muß immer die Integration der verbesserten Sprintleistung in den Komplex der spieltypischen technisch-taktisch-kognitiven Leistungskomponenten im Auge behalten, d.h., sie muß mit dem Können am Ball in Einklang gebracht werden. Das konditionelle, d.h. das energetische Potential eines Sportlers kann nur leistungswirksam werden, wenn es in Abstimmung auf die jeweilige Situation und die angewandte sportliche Technik zeitlich richtig und genau dosiert eingesetzt wird!

■ Bei der Optimierung der Handlungsschnelligkeit ist auf eine progressive Schwierigkeitssteigerung zu achten. Auf jedem Schwierigkeitsniveau sind dabei die Handlungsgeschwindigkeit und der Grad der gegnerischen Bedrängnis systematisch zu erhöhen.

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

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



Balsamka®
Schmerzbalsam

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

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

Balsamka® gehört in jede Sporttasche

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

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

LOYDL

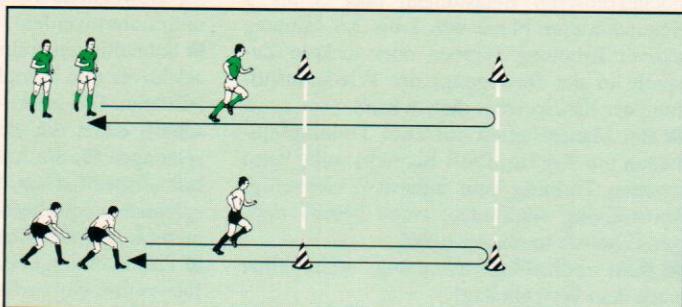
Olympia-Sporthaus Loydl
Postfach 3442, 90016 Nürnberg

TRAININGSFORMEN OHNE BALL

Antrittsschnelligkeit

1 Die Spieler werden in gleich starke Gruppen aufgeteilt, die sich nebeneinander hinter einer Startlinie aufstellen. Vor den Gruppen sind in unterschiedlicher Entfernung mit Hütchen einige Ziellinien markiert.

Linienlauf



Ablauf

Auf ein Zeichen des Trainers starten die jeweiligen Gruppenersten bis zur vorgegebenen Linie und laufen dann in höchstem zur eigenen

Gruppe zurück, um den nächsten Läufer mit der Hand abzuschlagen und auf die Laufstrecke zu schicken. Von welcher Gruppe haben zuerst alle Spieler

die vorgegebene Laufaufgabe erfüllt? Beim nächsten Durchgang müssen die Spieler dann jeweils eine andere Linie anlaufen.

Variationen

- Die Spieler müssen nacheinander 2 Linien anlaufen: Zunächst starten sie zur Linie A, laufen dann zur Ausgangsposition zurück und starten dann direkt nochmals zur Linie B. Erst danach schicken sie den nächsten Spieler der Gruppe los. Welche Gruppe ist zuerst fertig?
- Linienlauf mit Balltransport: Die Spieler tragen beim Wettlauf zu

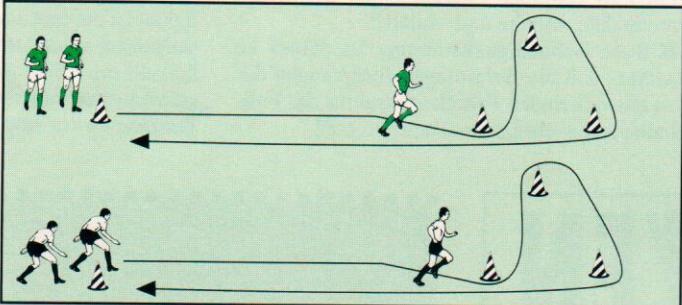
den Linien jeweils einen Ball in der Hand: Der erste Spieler legt jeweils einen Ball bei den einzelnen Linien ab, der nächste Spieler der Gruppe sammelt die Bälle wieder ein.

Wichtige Hinweise

- Die Spieler müssen die einzelnen Läufe jeweils in höchstem Tempo zurücklegen. Bei der Länge der Laufstrecken und den Pausen ist dies zu berücksichtigen!

2 Die Spieler werden in gleich große und möglichst gleich starke Gruppen eingeteilt. Vor diesen Gruppen ist mit Hütchen jeweils ein identischer Parcours aufgebaut.

Hütchenparcours/Wendigkeitslauf



Ablauf

Auf ein Zeichen starten die Gruppenersten in höchstem Tempo durch den Hütchenparcours und dann im geraden Lauf neben dem

Parcours her zur Ausgangsposition zurück. Dort schicken sie mit einem Handabschlag den nächsten Spieler der Gruppe auf die Strecke.

Welche Gruppe ist als erste mit der Aufgabe fertig?

Variationen

- Auch der Rückweg muß von den Spielern durch den Parcours zurückgelegt werden.
- Pendellauf: Die Spieler einer Gruppe stellen sich gleichmäßig verteilt auf beiden Seiten des Hütchenparcours auf. Der jeweilige Läufer startet durch den Parcours zur anderen Seite und schickt das nächste Gruppenmitglied los usw.

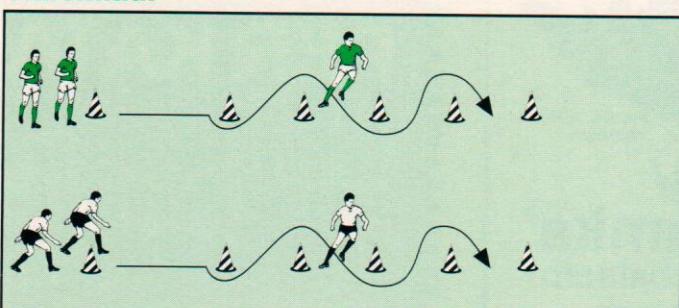
■ Einzelwettbewerb: Nur jeweils 2 Spieler starten auf ein Zeichen des Trainers durch je einen Hütchenparcours. Welcher Spieler überläuft als erster die markierte Ziellinie. Für jedes neue Läuferpaar erfolgt ein Startzeichen.

Wichtige Hinweise

- Die Laufübungen sind nur bei maximalem Tempo effektiv. Laufstrecken und Pausen sind in dieser Hinsicht anzupassen!

3 Der Trainer teilt Gruppen von 4 bis 6 Spielern ein. Vor jeder Gruppe wird mit Hütchen (oder Stangen), die in einem Abstand von etwa 2 Metern hintereinander aufgestellt werden, eine Slalomstrecke abgesteckt.

Slalomlauf



Ablauf

Die Gruppenersten starten auf ein Zeichen des Trainers in höchstem Tempo durch den Slalom und dann neben der Strecke her zur Ausgangsposition zurück. Dort schlagen sie per

Hand jeweils den nächsten Spieler der Gruppe ab, der dann mit dem Slalomlauf startet. Welche Gruppe ist zuerst fertig? Wenn die Gruppen groß genug sind und damit die Pausen zwischen

den einzelnen Läufen für eine vollständige Erholung ausreichen, können von jedem Spieler auch 2 (3, 4) Läufe gefordert werden bis der Gruppenwettlauf entschieden ist.

Variationen

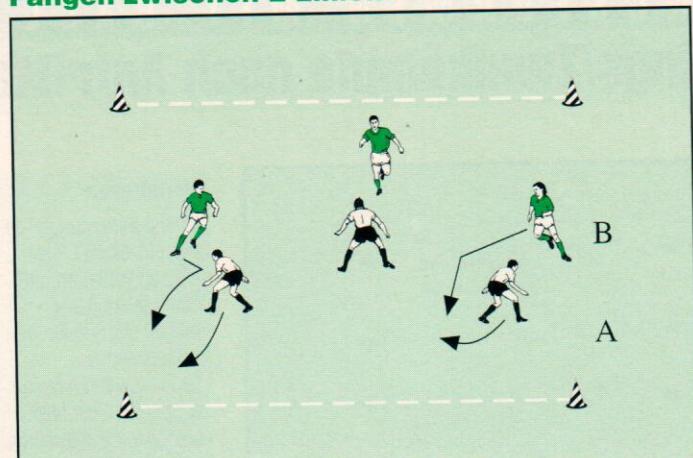
- Auch der Rückweg muß von den Spielern durch den Slalomparcours zurückgelegt werden.
- Die Abstände zwischen den einzelnen Slalomstangen können unterschiedlich groß sein.
- Die einzelnen Slalomstangen können versetzt zueinander aufgebaut werden.
- Einzelwettlauf: Jeweils 2 Spieler treten auf ein Zeichen des Trainers zu einem Wettlauf durch je einen Slalom an. Der Sieger bekommt 1 Punkt. Welcher Spieler weist am Ende die meisten Punkte auf?

Wichtige Hinweise

- Das Schnelligkeitstraining ist gerade im Kinder- und Jugendbereich möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Ausschließlich monoton Sprintserien reichen nicht aus! Eine Variation der Trainingsinhalte und -methoden ist deshalb notwendig!

4 2 gleich große Mannschaften werden zunächst in gegnerische Spielerpaare aufgeteilt, so daß immer ein Spieler von A gegen einen Spieler von B antreten muß. Darüber hinaus werden mit Hütchen 2 Linien mit einer Breite von etwa 20 Metern gegenüber abgesteckt. Die Spieler der Mannschaft A stellen sich zunächst als „Fänger“ vor der Linie 1 auf, die Spieler von B warten als „Läufer“ vor der Linie 2.

Fangen zwischen 2 Linien



Ablauf

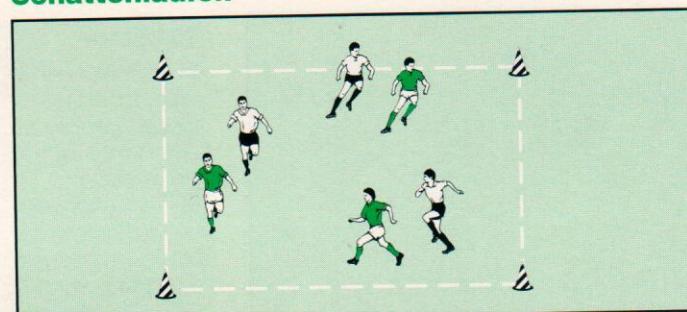
Auf ein Zeichen des Trainers starten die „Läufer“ jeweils zur anderen Seite und versuchen, die Linie 1 zu überlaufen, ohne vom

jeweiligen Gegenspieler abgeschlagen zu werden. Sobald ein „Läufer“ berührt wird, ist der Durchgang für dieses Paar zu Ende. Nach Abschluß aller Aktionen

stellen sich die Spieler wieder wie zu Beginn des Fangspiels auf. Nun sind aber die Spieler von A die „Läufer“. Welches Team schafft die meisten Durchbrüche?

5 Die Mannschaft teilt sich zunächst in Spielerpaare auf, die sich in einem abgegrenzten Übungsräum bewegen (Größe je nach Menge der 2er-Gruppen).

Schattenlaufen



Ablauf

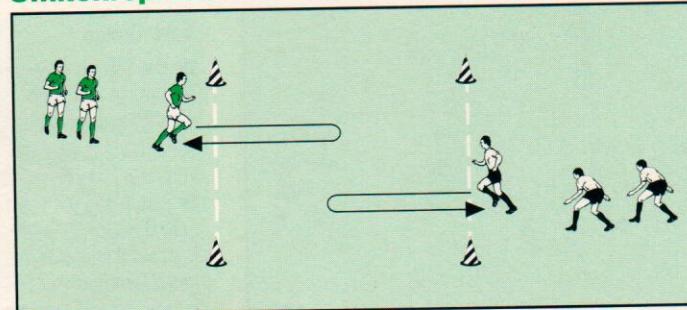
Spieler A läuft voran und wechselt dabei häufig Richtung und Tempo. Spieler B versucht, möglichst schnell zu reagieren und allen

Bewegungen des Vordermanns zu folgen. Nach etwa 30 Sekunden und einer Erholungsphase von 1 Minute wechseln die Aufgaben innerhalb der Spieler-

paare. Der Vordermann kann möglicherweise auch Zusatzbewegungen in seinen Lauf einbauen (z.B. Kopfballsprünge, Hocksprünge).

6 Die Spieler werden zunächst in 2 gleich große Gruppen eingeteilt. Diese beiden Gruppen stellen sich jeweils hinter einer von 2 Linien auf, die in einem Abstand von etwa 15 Metern gegenüber abgesteckt sind. Jeweils ein Spieler der Gruppe A tritt gegen einen Spieler der Gruppe B an.

Umkehrsprints



Ablauf

Auf ein 1. Zeichen des Trainers sprinten jeweils 2 Spieler gleichzeitig in Richtung der anderen Linie. Nach einem schnell folgenden 2. Kommando unterbrechen die beiden

Spieler sofort den Vorrätslauf und sprinten nach einem Richtungswechsel über die Ausgangslinie zurück. Danach beginnen die nächsten beiden Spieler auf ein erneutes Zeichen mit der Aktion.

Die Strecke zur Ausgangslinie zurück nach dem 2. Kommando kann möglicherweise auch im schnellen Rückwärtssprint zurückgelegt werden.

Grundsätzliche Trainingshinweise

■ Die Schnelligkeit eines Fußballers stellt eine sehr komplexe Eigenschaft dar, die sich aus psychisch-kognitiv-taktischen und konditionell-technischen Teifähigkeiten zusammensetzt, die von emotionalen und volitiven Eigenschaften beeinflußt wird.

■ Eine zeitweise Trennung in Einzelkomponenten ist aus theoretischen und trainingsmethodischen Gründen sinnvoll. Die Kenntnis der Einzelfähigkeiten und der Verknüpfung untereinander ermöglicht es, separate Teilschwächen zu erkennen und damit gezielt zu fördern.

■ Andererseits müssen diese Einzelkomponenten spielaquat und komplex weiterentwickelt werden, wenn die Schnelligkeit des Fußballers insgesamt optimal entwickelt werden soll.

Grundsätzliche Variationsmittel von Antrittsübungen

Allgemein gilt: „Reine“ Antrittsübungen sind Übungen, die ausschließlich die Schnelligkeitskomponente „Beschleunigungsvermögen“ schulen. Sie können in fast jedem Training vorkommen, sollten aber aufgrund des geringeren Anforderungscharakters dosiert eingesetzt werden.

Die Antrittsschulung sollte nicht stereotyp und in jedem Training in gleicher Weise, sondern variabel und vielseitig durchgeführt werden. Antrittsübungen lassen sich in vielfacher Weise gestalten.

■ Variation der Bewegungsausführung:

- Aus dem Stand, Gehen, Traben
- Aus einem Steigerungslauf heraus
- Aus dem Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtslauf
- Aus der Bauch-, Rücken- oder Seitlage
- Aus dem Liegestütz vorlings oder rücklings
- Aus dem Knie- oder Hockstand
- Aus Drehungen heraus oder im Anschluß an Sprünge.

■ Variation der Startsignale:

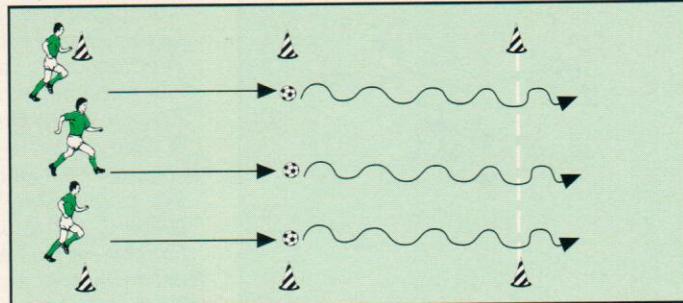
- Rufen (Name, Nummer, Begriffe)
- Klatschen
- Pfeifen
- Bewegte Objekte (Ball, Mitspieler)
- Abschlagen

TRAININGSFORMEN MIT BALL

Tempodribblings/Zweikämpfe nach Antritten

Sprintdribbling

1 Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler stellen sich nebeneinander hinter einer mit Hütchen markierten Startlinie auf. Zuvor haben sie den eigenen Ball jeweils hinter einer weiteren Linie abgelegt, die in einem Abstand von 20 Metern gegenüber der Startlinie abgesteckt ist. Nochmals 20 Meter weiter ist eine dritte Linie als Ziellinie markiert.



Ablauf

Die Spieler starten auf ein Kommando des Trainers jeweils zum eigenen Ball und dribbeln mit möglichst geringem Tempoverlust bis zur Ziellinie weiter. Auf der Ziellinie müssen die Spieler sofort abstoppen und den Ball anhalten. Welcher Spieler hat als erster die Aktion beendet?

Es werden 4 Aktionen absolviert, wobei jeweils zwischendurch eine ausreichende Pause sichergestellt wird.

Variationen

- Die Entfernung zu den einzelnen Linien kann verändert und dem Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden.

- Die Spieler müssen auf der Ziellinie nicht abstoppen, sondern sie in höchstem Tempo überdribbeln.

- Die Spieler müssen nach Erreichen der Ziellinie möglichst schnell mit Ball die Laufrichtung ändern und etwa 5 Meter

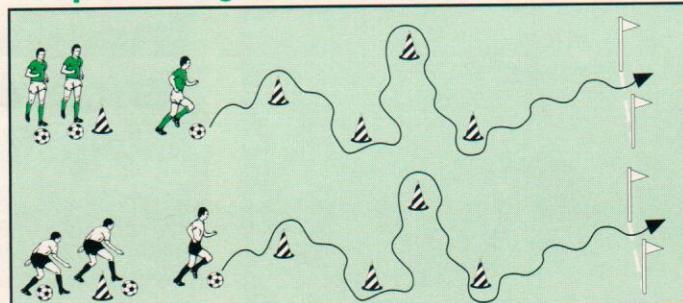
in die Gegenrichtung weg dribbeln.

- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangspositionen zum Ball.

Wichtige Hinweise

- Ball- und Dribbel-spiele eignen sich vor-züglich zur gezielten Verbesserung der Aktionsschnelligkeit mit Ball – eine Fähigkeit, die im heutigen Tempofußball mit seinen engen Spielräumen von be-sonderer Bedeutung ist.

Tempodribbling durch einen Parcours



Ablauf

Die beiden Gruppen-ersten starten auf ein Kommando des Trainers in höchstem Tempo per Dribbling durch den aufgebauten Parcours.

Welcher Spieler über-dribbelt als erster die markierte Ziellinie? Der Sieger bekommt je-weils 1 Punkt für seine Gruppe. Jeder Spieler absolviert 3 Tempo-

dribblings, wobei zwischendurch jeweils eine Erholungsphase von 3 Minuten sicherge-stellt sein muß. Welche Gruppe hat am Ende die meisten Punkte?

Variationen

- Der Aufbau und die Länge des Dribbel-parcours kann dem Leistungsvermögen angepaßt werden.

- Gruppenwettkampf: Die Spieler übergeben den Ball, nachdem sie den Parcours durch-dribbelt haben, an den Gruppennächsten. Welche Gruppe ist zu-erst fertig?

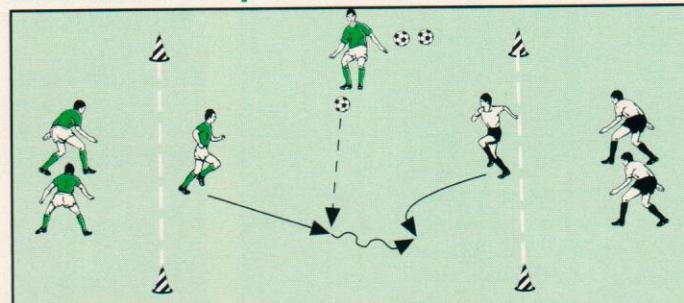
- Laufübung an einem kurzen Parcours: Die Spieler durchdribbeln

zunächst den Parcours, lassen den Ball dann auf der Startlinie liegen und starten direkt nochmals im Tempolauf ohne Ball durch den Parcours.

Wichtige Hinweise

- Mit dem spielerisch ausgerichteten Training der Schnelligkeit ist frühzeitig (ab frühem Schulkinderalter) zu beginnen, das das Zentralnervensystem und die Muskelfaser-struktur hier noch gut zu beeinflussen sind.

Dribbelzweikämpfe



Ablauf

Der Trainer paßt in den Übungsraum zwischen beide Linien. Dieses Zu-spiel ist für die beiden ersten Spieler das Start-signal zu einem Wettkampf um den Ball. Der Spieler, der als

erster den Ball erreicht, versucht anschließend, im 1 gegen 1 die Grundlinie des Gegners zu überdribbeln. Der ver-teidigende Spieler kann nach einem Ballgewinn ebenfalls einen Gegen-angriff über die andere Linie starten. Nach einem Linien-dribbling ist die Aktion zu Ende.

Variationen

- Der Trainer wirft den Ball zu, so daß nach dem Wettkampf zunächst der aufspringende Ball kontrolliert werden muß.

- Das 1 gegen 1 nach dem Wettkampf zum Ball läuft auf 2 kleine Tore (auf 2 Großtore mit Tor-hütern) ab.

- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangspositionen zum Ball.

- Gruppenwettbewerb: Für ein Liniendribbling bekommen die Spieler je-weils 1 Punkt. Alle Punkte werden addiert. Welche

Gruppe weist nach 3 Aktionen pro Spieler die meisten Punkte auf?

Wichtige Hinweise

- Dribbelzwei-kämpfe stellen bereits hochkarätige Wettkampfsituationen dar, die höchste Anforde-ungen an alle psycho-physischen Fähigkeiten einschließlich der Schnelligkeit stellen.
- Ein optimaler Lern-effekt wird nur dann erzielt, wenn alle Aktionen in höchstem Tempo ablaufen: 2 Minuten Pause nach jedem 1 gegen 1.

3 Die Spieler wer-den je nach Leistungsstärke in gegnerische Paare aufgeteilt.

Die 2 gegnerischen Spieler stellen sich zunächst jeweils hinter einer von 2 Linien auf, die in einem Abstand von etwa 15 Metern gegenüber abgesteckt sind.

Der Trainer plaziert sich mit allen Bällen in etwas seitlicher Position zwischen beide Linien.

Der Trainer paßt in den

Übungsraum zwischen beide Linien. Dieses Zu-spiel ist für die beiden ersten Spieler das Start-signal zu einem Wettkampf um den Ball.

Der Spieler, der als

Fußball-Bibliothek

I. Umfass. Darstellungen

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Kunze: Fußball. 153 Seiten **DM 22,00**

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



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

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

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

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

II. Fußball-Trainingslehre

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

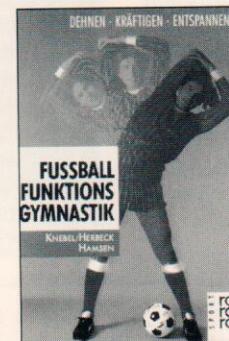
Konzag, u.a.: Fußball spielen und trainieren. 200 Seiten **DM 39,80**

III. Teilgebiete

1. Konditionsschulung

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

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



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

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

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

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

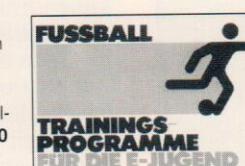
Grindler/Pahlke/Hemmo: WVF-Handbuch "Fußball-Praxis". 2. Teil: Konditionstraining. 11. Auflage, 800 Abb., 216 Seiten **DM 28,00**

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

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

2. Jugendtraining

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



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

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

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

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

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

Kindgerechtes Fußballtraining (WVF)

40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**

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

Sneyers: Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 S., 112 Seiten **DM 29,80**

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

3. Torwarttraining

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



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

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

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

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

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

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

5. Sonstiges

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



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

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



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

IV. Für Sportlehrer

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

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

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

NEU: **Lesespaß für kleine Fußballer**



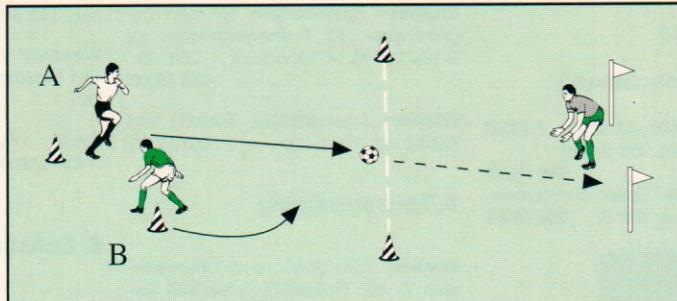
Pestum, Jo: Tobi und die blauen Stürmer, 88 Seiten, **DM 16,80** (o.Abb.)
Tobi und die Rosa Teufel, 96 Seiten, **DM 16,80.**
Fußballgeschichten für Kinder ab 8 J.

TRAININGSFORMEN MIT BALL

Antritt und Torschuß

Antritt und Schuß

1 Der Trainer teilt die Spieler in gleich starke Paare ein, die nacheinander einen Wettkauf um den Ball bis zum Torabschluß absolvieren. Ausgangspositionen: Spieler A startet als Angreifer von einer Position etwa 35 Meter zentral vor dem Tor. Spieler B stellt sich mit dem Gesicht zu A und 2 Meter näher zum Tor in seitlicher Position auf. Der Ball wird jeweils etwa 20 Meter vor dem Tor bereitgelegt.



Ablauf

Mit dem Antritt des Angreifers A beginnt der Sprint beider Spieler zum Ball. Derjenige Spieler, der den Ball erläuft, kommt

sofort zum Abschluß beim Tor mit Torhüter. Danach legt der Trainer einen neuen Ball bereit und das nächste Paar startet mit dem Wettkauf um den Ball.

Jedes Spielerpaar absolviert 6 Wettkäufe, wobei die Ausgangspositionen der beiden Spieler von Aktion zu Aktion wechseln.

Variationen

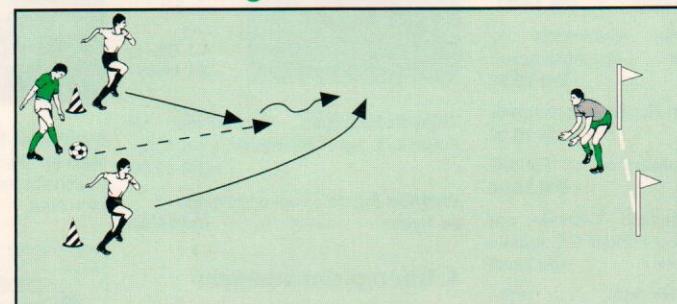
- Die beiden Spieler starten jeweils aus verschiedenen Körperlagen heraus zum Ball (z.B. Bauch- oder Rückenlage, Langsitz, Hocke, Liegestütz usw.).
- Die beiden Spieler müssen vor dem Sprint zum Ball jeweils verschiedene Gymnastik-Aufgaben erfüllen (z.B. 2 Hocksprünge).
- Wettbewerbsmöglichkeiten: Welcher Spieler gewinnt die meisten

Sprints? Oder welcher Spieler weist am Ende die meisten Treffer auf?

Wichtige Hinweise

- Zwischen den einzelnen Wettkäufen sollte jeweils eine Erholungspause von mindestens 2 Minuten liegen.
- Diese Wettkäufe um einen Ball sind weitaus interessanter und motivieren die Spieler in größerem Maße als isolierte Sprintübungen ohne Ball.

Antritt auf Vorlage des Balls



Ablauf

Der Trainer spielt einen Ball gerade in Richtung Tor. Dieser Paß ist gleichzeitig für beide Spieler das Startsignal für einen Wettkauf zum

Ball. Es schließt sich sofort ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an. Nach Ende der Aktion stellen sich die beiden nächsten Spieler auf und der Trainer paßt

einen neuen Ball in den Raum. Jedes Spielerpaar absolviert 6 bis 8 Sprints zum Ball. Welcher Spieler weist danach die meisten Tore auf?

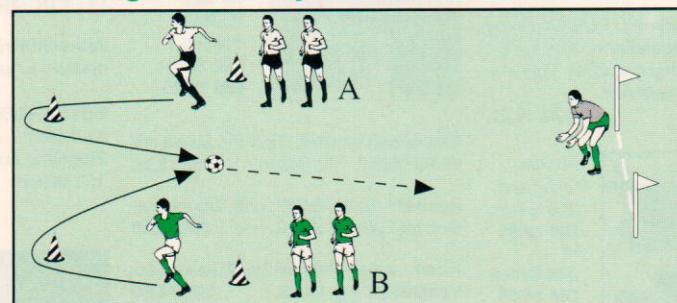
Variationen

- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangsstellungen zum Ball (z.B. Liegestütz, Rückenlage).
- Der Trainer prellt den Ball auf, so daß die beiden Spieler zunächst einen Luftkampf bestreiten müssen, um sich den Ballbesitz zum Torabschluß zu sichern.
- Die beiden Spieler stellen sich parallel zum Tor hin auf und köpfen sich in einem Abstand von etwa 3 Metern zunächst den Ball zu. Auf ein Zeichen des Trainers köpft ein Spieler in Richtung Tor, wonach sich sofort wiederum ein Laufduell mit anschließendem Torschuß anschließt.

seinem Paß gleichzeitig ein Startkommando. Die beiden Spieler drehen sich blitzschnell und sprinten zum Ball.

Die beiden Spieler stellen sich parallel zum Tor hin auf und köpfen sich in einem Abstand von etwa 3 Metern zunächst den Ball zu. Auf ein Zeichen des Trainers köpft ein Spieler in Richtung Tor, wonach sich sofort wiederum ein Laufduell mit anschließendem Torschuß anschließt.

Richtungswechselsprint und Torschuß



Ablauf

Auf ein Kommando des Trainers starten jeweils die beiden Gruppen ersten um das Wendemal herum zum Ball. Die Spieler der Gruppe A haben die Aufgabe, auf das Tor zu schießen, die

Spieler der Gruppe B sollen diese Torschüsse verhindern. Beim nächsten Durchgang wechseln dann die Aufgaben zwischen den beiden Gruppen. Welche Gruppe erzielt bei 8 Durchgängen die

meisten Punkte, wobei es für einen Treffer beim Tor mit Torhüter 3 Punkte und für ein gewonnenes Laufduell 1 Punkt gibt?

Variationen

- Die beiden Spieler starten jeweils aus verschiedenen Ausgangsstellungen zum Ball.
- Die Spieler müssen die Strecke bis zum Wendemal jeweils im schnellen Rückwärtslauf zurücklegen.
- Die Spieler müssen auf der Laufstrecke zum Ball eine Zusatzaufgabe erfüllen (z.B. ganze Drehung, Bauchlage).
- Die Startsignale werden variiert: akustische Zeichen (Pfiff), optische Zeichen (Armhochheben).

Wichtige Hinweise

- Die Schnelligkeitsübungen müssen stets zu Beginn einer Trainingseinheit nach einem umfassenden Aufwärmprogramm stattfinden.
- Die Schnelligkeitschulung muß aufgrund seiner fundamentalen Bedeutung für das Fußballspiel regelmäßig in das Trainingsprogramm eingeplant werden.

3 Der Trainer teilt 2 gleich starke Gruppen ein, die sich vor einem Tor mit Torhüter jeweils an einer Strafraumecke aufstellen. Vor beiden Gruppen ist in Richtung Mittellinie ein Wendemal (Stange oder Hütchen) aufgestellt.

Jeweils ein Spieler der Gruppe A tritt gegen einen Spieler von B zu einem Wettkauf um den Ball an. Die Bälle werden vom Trainer jeweils auf der Strafraumlinie bereitgelegt.

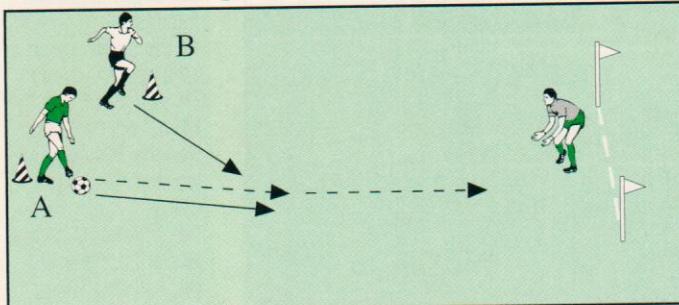
Auf ein Kommando des Trainers starten jeweils die beiden Gruppen ersten um das Wendemal herum zum Ball. Die Spieler der Gruppe A haben die Aufgabe, auf das Tor zu schießen, die

TRAININGSFORMEN MIT BALL

Paß und Antritt

1 Die Spieler werden vor einem Tor mit Torhüter in gleich starke gegnerische Paare aufgeteilt. Jede 2er-Gruppe hat einen Ball. Nacheinander treten diese Spielerpaare zu einem Wettlauf und 1 gegen 1 auf das Tor an: Dazu stellt sich der Spieler mit Ball (A) an einem Hütchen etwa 30 Meter zentral vor dem Tor auf. Sein Gegen-spieler (B) plaziert sich etwas weiter zum Tor hin in schräger Position.

Paß als Startsignal zum 1 gegen 1



Ablauf

Spieler A paßt den Ball in Richtung Tor. Dieser 1. Ballkontakt ist das Startsignal für beide Spieler zu einem Wettlauf um den Ball. B versucht, zunächst den Torabschluß seines Gegenspielers zu verhindern und abzu-blocken. Wenn er sogar den Ball gewinnen kann, so darf er selbst aus dem 1 gegen 1 heraus

zum Abschluß beim Tor mit Torhüter kommen. Nach Ende einer Aktion rücken die nächsten beiden Spieler in die Ausgangspositionen. Jedes Spielerpaar hat 6 Durchgänge, wobei jeweils von Aktion zu Aktion der Ballbesitz wechselt. Zwischen den einzelnen Durchgängen muß jeweils mindestens eine aktive Pause von 2 Minuten liegen, da der

Sprint zum Ball und das 1 gegen 1 in höchstem Tempo ablaufen müssen. Welcher der beiden Spieler weist am Ende die meisten Treffer auf?

Variationen

■ Die Ausgangspositionen der beiden Spieler können verändert werden. Dabei sollte der Angreifer immer einen geringen Vorteil haben. Wenn er sich den Ball optimal vorlegt und in höchstem Tempo hinterherstartet, so kann er mit einem direkten Torschuß abschließen ohne in ein 1 gegen 1 mit seinem Gegner verwickelt zu werden.

■ Spieler B kommt nach einem Ballgewinn nicht beim Tor mit Torhüter zum Abschluß, sondern er kontrahiert auf ein kleines Tor, das etwa 30 Meter vor dem Großtor aufgebaut ist.

Wichtige Hinweise

■ Beim Fußballspiel dominieren Streckenlängen von 10 bis 30 Metern. Bei einer Übungsgestaltung zur Verbesserung der Schnelligkeit sollten deshalb ausschließlich diese Distanzen in variabler Ausführung vorkommen.

■ Je nach Trainingszustand können bei einem Schnelligkeitstraining bis zu 8 Wiederholungen absolviert werden.

■ Ein schnellstmöglicher Lauf mit gleichzeitigem Dribbling gehört ebenso zum unersetzlichen Trainingsrepertoire wie Sprints ohne Ball.

Sieger buchen WESPA-SPORT...

WESPA-SPORTREISEN GMBH • Internationale Sport-Agentur
Ihr starker Vereinspartner

Fußball - Handball - Basketball - Volleyball

Intern. Turniere, Sportreisen u. Trainingslager f. Profi- u. Amateurmannschaften
Deutschland - Italien - Griechenland - Österreich - Spanien - Teneriffa - Türkei

Starke WESPA-SPORT Partner - Garanten Ihres Vereins

Fußballverband Piräus Griechischer Handballbund Griechischer Volleyballbund
Nationales Olympisches Komitee von Italien (CONI) Fußballverband Savona
Handballverband Berlin LUFTHANSA CONDOR OLYMPIC AIRWAYS
MEIROTEL-GRUPPE Reedereien STRINTZIS LINES/MINOAN LINES

Bundesverband Deutscher Reisebüros und Reiseveranstalter (DRV)

Deutscher Reisepreis-Sicherungsverein (DRS)

Starke WESPA-SPORT Kunden 1995

1 Europacup-Teilnehmer (1. BL), 1 Deutscher Pokalsieger (1. BL)
4 weitere Profimannschaften (1. und 2. BL)

Regionalliga- und Oberligamannschaften

Verbandsauswahlmannschaften aus Deutschland und Österreich
Amateur-, Damen-, Alte Herren- und Jugendmannschaften aller Spielklassen

Gehen Sie bei der Planung Ihrer Sportreise 1996 kein Risiko ein,
buchen auch Sie, wo Sieger buchen!

Rufen Sie jetzt an oder schreiben Sie uns, wir merken Sie ab sofort
für den Versand unserer Angebote 1996 vor:



WESPA-SPORTREISEN GMBH - Internationale Sport-Agentur
Bohestr. 59, D-69126 Heidelberg, Tel. 0 62 21/38 34 36, Fax: 0 62 21/38 13 35

ERSTER EINSATZ



ERSTE HILFE



Aus! Damit Sie im Spiel bleiben, gehören von Hansaplast SPORT die selbstaftende SPORT BANDAGE zum Stützen und Entlasten und die elastische GELENK BANDAGE zum Fixieren in jede Sporttasche – zur Vorbeugung und Soforthilfe. Aus dem Hansaplast SPORT Sortiment gibt es auch das wiederverwendbare COLD PACK, das COLD PACK zur Soforthilfe und das abreißbare SPORT TAPE. Fragen Sie nach Hansaplast SPORT, wo es auch Hansaplast gibt.

Hansaplast®
SPORT
• kühlen • bandagieren • tapen

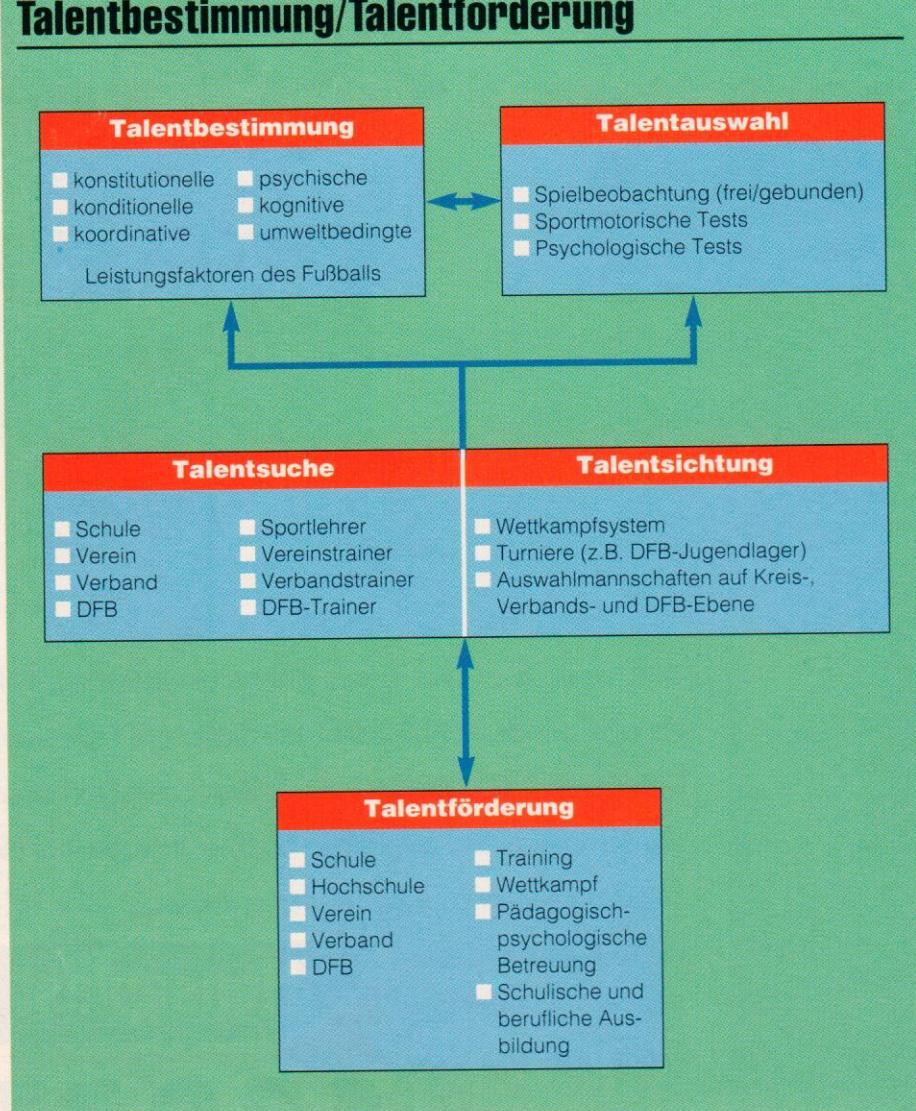
Den Fußball der Zukunft mit Weitsicht vorbereiten!

Zur Planung und Gestaltung eines Sichtungslehrgangs für die U15-Nationalmannschaft:

Die Junioren-Nationalmannschaften stellen die höchste Stufe der Talentförderung im DFB dar. Dabei können Sieg oder Niederlage bei internationalen Vergleichen allein keinen Aufschluß über die Qualität eines perspektivisch ausgerichteten Talentförderungssystems geben. Gradmesser ist letztlich das Niveau des Spitzfußballs und das Abschneiden der Nationalmannschaft. Um aber diesen Standard des deutschen Fußballs mit seiner erfolgreichen Vergangenheit zu erhalten, muß die Nachwuchsarbeit auf allen Ebenen immer wieder optimiert und den veränderten Bedingungen angepaßt werden.

Ein Beitrag von **Erich Rutemöller**

Talentbestimmung/Talentförderung



Talentsichtung und Talentförderung beim DFB

□ Alljährlich finden in der Sportschule in Duisburg-Wedau Junioren-Turniere der verschiedenen Altersklassen statt (BII-Junioren, BI-Junioren und AI-Junioren), an denen sich die Auswahlmannschaften der 21 Landesverbände beteiligen und bei denen jeweils die talentiertesten Nachwuchsspieler über eine gezielte Beobachtung der Spiele erfaßt werden sollen.

□ Diese Vergleichsturniere der Verbandsmannschaften bilden einen wesentlichen Teil des Talentsichtungssystems im deutschen Fußball.

□ Die Talentförderung auf DFB-Ebene vollzieht sich auf Grundlage der erfolgten Sichtung bei diesen Turnieren vor allem in Lehrgängen und Länderspielen, mit dem Ziel, den einzelnen Spieler zu verbessern und das herausragende Nachwuchstalent planvoll an den Leistungsfußball heranzuführen.

Zum Lehrgang

□ Im folgenden sollen am Beispiel eines mehrtägigen Lehrgangs der zukünftigen U15-Nationalmannschaft wesentliche Elemente der Planung und Durchführung veranschaulicht und verdeutlicht werden.

Diese Lehrgänge dienen der weiteren Sichtung und Beobachtung der Entwicklung der Spieler sowie einer systematischen trainingspraktischen Schulung zur Verbesserung des technisch-taktischen Niveaus.

□ Die Spieler, die in bereits vorhergehenden Länderspielen einen guten Eindruck hinterlassen haben oder in diesen Lehrgängen positiv auffallen, werden dann zu Länderspielen der jeweiligen Junioren-Nationalmannschaft berufen – quasi als höchste Stufe der Talentförderung im DFB.

Die U15-Junioren-Nationalmannschaft trägt ausschließlich Freundschaftsspiele gegen andere Nationen aus. Den Höhepunkt bildet im Juni dann das Länderspiel gegen England im Wembley-Stadion.

□ Die Hauptaufgabe unserer Talentsichtung und -förderung muß darin liegen, die Entwicklung des einzelnen Spieler intensiv zu beobachten und möglichst viele Jugendspieler auf eine mögliche spätere „Fußballkarriere“ vorzubereiten.

□ Training und Betreuung dienen dazu, festgestellte Defizite anzusprechen, trainingspraktische Anregungen und Beispiele zu geben, aber auch auf Stärken hinzuweisen und sie auszubauen.

□ Selbstverständlich müssen die einzelnen Mittel der Talentförderung für die Nachwuchsspieler auf Vereins-, Landes- und DFB-Ebene ineinander greifen. Perspektivische Vorgehensweisen müssen Vorrang haben vor einem kurzfristigen Erfolgsstreben. Denn nur diejenigen Nachwuchstalente, die frühzeitig in einen langfristigen Trainingsprozeß eingegliedert werden, werden später in der Lage sein, auf höchstem Niveau Fußball zu spielen.

Das Programm im Überblick

Erster Tag

bis 13.00 Uhr	Anreise der 28 eingeladenen Spieler
13.30 Uhr	Mittagessen
15.30 Uhr	Besprechung <ul style="list-style-type: none">■ Informationen über grund-sätzliche und spezielle Ziele des Lehrgangs■ Organisatorische Hinweise
16.00 bis 17.15 Uhr	Training 1 <ul style="list-style-type: none">■ Technikschulung (Einzelarbeit)■ Torschuß■ Flanken
18.30 Uhr	Abendessen (anschließend Behandlung eventueller Verletzungen)
22.00 Uhr	Nachtruhe

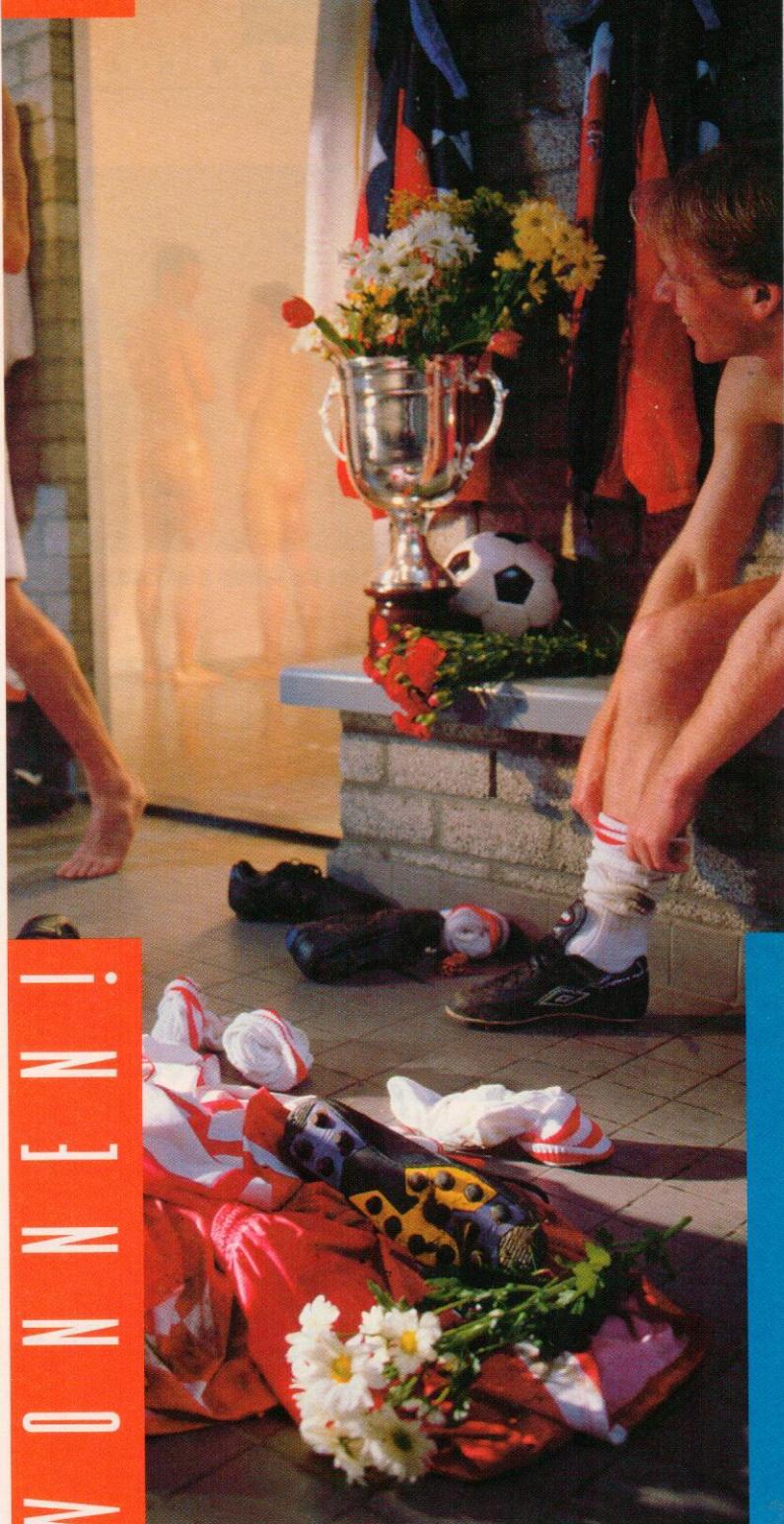
Zweiter Tag

8.30 Uhr	Wecken
9.00 Uhr	Frühstück
10.30 bis 12.00 Uhr	Training 2 <ul style="list-style-type: none">■ Technikschulung (Gruppenarbeit)■ Spielformen (Turnier)
12.30 Uhr	Mittagessen (anschließend Mittagsruhe)
16.00 bis 17.30 Uhr	Training 3 <ul style="list-style-type: none">■ Aufwärmen in 2 Gruppen■ Trainingsspiel 11 gegen 11
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Fernsehen: Europapokalspiel-Übertragung
22.00 Uhr	Nachtruhe

Dritter Tag

8.00 Uhr	Wecken
8.30 Uhr	Frühstück
10.00 bis 11.00 Uhr	Training 4 <ul style="list-style-type: none">■ Aktive Erholung■ Verbesserung des Kopfballspiels (Angriffskopfball)
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Abreise der Spieler in die Heimatorte

GEWINNEN!



Wie?

Rufen Sie uns an!

72 Seiten mit

Erfolgstips.

Unser neuer

Teamkatalog

gratis für Sie.

Telefon (0 22 34) 9 57 29 - 0



MASITA
sportswear

Erhältlich in guten Sporthäusern.



In kurzen Vorbesprechungen werden die Spieler über Ziele und Inhalte des Trainings informiert.



Vielfältige Technik-Aufgaben in Einzel- und Gruppenarbeit sind ein wichtiger Trainingsschwerpunkt.



Spiele auf Tore mit verschiedenen Mannschaftsgrößen sind der Mittelpunkt des Trainings.



Die schulischen Leistungen dürfen trotz großer zeitlicher Belastungen durch den Fußball auf keinen Fall leiden.

TRAINING 1

Techniks Schulung

Einzelarbeit am Ball

1 Jeder hat einen Ball.

Die Spieler bewegen sich nach Trainer-Vorgaben mit verschiedenen balltechnischen Aufgaben in einer Spielfeldhälfte.

Ablauf

- Freie, individuelle Selbstbeschäftigung mit dem Ball.
- Dehnen/Lockern/Beweglichmachen.
- Dribbling mit vielen Richtungswechseln und Tempoveränderungen.
- Balljonglieren am Ort und in der Bewegung nach Vorgabe.
- Tempodribbling in und aus engen Räumen.

2 Die Spieler werden gleichmäßig auf 3 Gruppen

aufgeteilt, die sich jeweils an einer Station aufstellen. Nach je 12 Minuten wechseln die Gruppen die Stationen.

Gruppenarbeit

Station 1

- Torschüsse aus dem frontalen Dribbling zum Tor.
- Torschüsse aus dem schrägen Dribbling.

Station 2

- Torschüsse nach Zuspiel und „Ablegen“.

Station 3

- Verwerten von Flanken: Freie Kombinationen auf beiden Flügeln im ständigen Wechsel mit anschließender Hereingabe vor das Tor

3 Die Gruppen aus dem Stationen-

Training bleiben zusammen. Jeweils 2 Gruppen treten zu einer Spielform an. Die pausierende Gruppe erholt sich aktiv. Gruppenwechsel nach jeweils 7 Minuten.

Spiel auf ein Tor

Ablauf

Kurz vor der Mittellinie ist mit Hütchen eine Konterlinie markiert. Mannschaft A greift zunächst gegen B auf das Tor mit Torhüter an. Nach einem Ballgewinn versucht Team A einen Gegenangriff über die Konterlinie zu starten.

Nach einem Dribbling über die Linie kommt es sofort zu einem Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel: Team B greift nun auf das Tor an.

Gymnastik/Austräben
Fast alle Spieler hatten am Wochenende ein Spiel zu absolvieren!

TRAINING 2

Techniks Schulung/Turnier

Gruppenarbeit am Ball

1 Die Spieler werden in Paare mit je einem Ball aufgeteilt.

Die Spielerpaare bewegen sich mit verschiedenen Aufgaben in einer Spielfeldhälfte.

Ablauf

- Kurzpässe aus der lockeren Bewegung.
- Dehnen und Lockern.
- Kombinationen mit kurzen Abständen und mit kurzen „Tempoabschnitten“ zwischen durch.
- Weite Pässe aus der Bewegung heraus.
- Zurückspielen von Flugbällen per Kopf zum Partner.
- Kurzes Hochspielen des Balles und Dropkick zum Mitspieler.

2 Die Spieler werden in 4 gleich starke Mannschaften aufgeteilt.

Spielzeit: je 6 Minuten.

Turnier

Ablauf des Turniers

- Freies Spiel auf 2 Tore mit Torhütern in einer Spielfeldhälfte.
- Jede Mannschaft spielt gegen jede in einer Doppelrunde.
- Lockerer Trab der pausierenden Teams.

Gymnastik/Austräben

TRAINING 3

Spiel 11 gegen 11

Trainingsspiel 11 gegen 11

1 In einer kurzen Vorbesprechung werden vom Trainer die Aufgaben und Positionen für dieses Trainingsspiel untereinander verteilt.

Ablauf

- Zunächst wird von jeder Mannschaft ein Spieler bestimmt, der für das Aufwärmen seines Teams verantwortlich ist (etwa 15 Minuten mit einem Lauf- und Stretchingprogramm), danach beginnt das Spiel.
- Spiel 11 gegen 11 in einem normalen Spielfeld auf 2 Tore.

- Spielzeit: 2 x 25 Minuten.
- Kurze Halbzeitbesprechung, in der einige Korrekturen vorgenommen werden. Außerdem werden je nach Situation die restlichen Spieler eingesetzt.
- Nach Spielende und einer kurzen Nachbesprechung tragen die Spieler selbständig aus.

TRAINING 4

Kopfballspiel

Zuspiele in der 3er-Gruppe

1 Die Spieler teilen sich selbstständig in 3er-Gruppen mit je einem Ball auf. Der Trainer gibt verschiedene Aufgaben vor.

Ablauf

- Kurzpässe aus der lockeren Bewegung heraus.
- Dehnen und Lockern.
- Scharfe und genaue Zuspiele nur mit der Innenseite aus der Bewegung heraus.

- Flache Zuspiele nur mit dem Spann.
- Zuspiele mit einer Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel.
- Doppelpässe innerhalb der 3er-Gruppe.
- Ballübergaben.

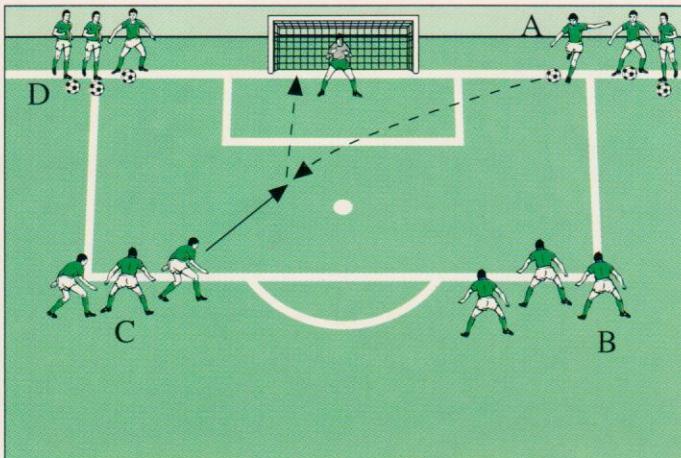
Kopfballabschluß nach Zuspiel

2 Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf 4 Positionen und Gruppen auf: Die Spieler von A und D stellen sich mit Ball auf den Schnittpunkten Torlinie/Strafraumseitenlinie auf, die Spieler von B und C diagonal gegenüber in den Strafrahmen.

Ablauf

- Der erste Spieler der Gruppe A spielt für den ersten Spieler von C einen Flugball vor das Tor, so daß C mit einem Kopfball abschließen kann.
- Nach Abschluß der Aktion erfolgt ein Flugball als Kopfballvorlage von D auf B.

Abschlußworte



Rufen Sie uns an!

72 Seiten mit

Erfolgstips.

Unser neuer

Teamkatalog

gratis für Sie.

Telefon (0 22 34) 9 57 29 - 0



MASITA[®]
sportswear

Erhältlich in guten Sporthäusern

Kopfball-Torespiel 1 gegen 1

Möglichkeit einer spielerischen Schulung des Kopfballspiels in unteren Altersklassen.

Ein Beitrag von **Ullrich Zempel**



Checkliste

Wozu eignen sich die Spielformen?

Schwierigkeitsstufe

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- „Absolute Könnner“

Organisationsvorgaben

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

Schwerpunkt

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

Spielidee

Im Spiel 1 gegen 1 auf Hütchentore versucht jeder Spieler, beim anderen per Kopf Tore zu erzielen. Dabei wirft er sich den Ball jeweils selbst zum Kopfball an. Die Tore sind dabei etwa 2 Meter breit und sollten sich etwa 5 Meter gegenüberliegen. Organisatorisch günstig ist es, die Tore auf einem Rasenplatz am Spielfeldrand aufzubauen und die Außenlinie gleich als Torlinie eines der beiden Felder zu benutzen.

Die Spieler dürfen die geköpften Bälle zurückköpfen, aber nicht mit beiden Händen auffangen (nur Abwehren oder um den Hütchenpfosten ins Aus lenken). Sollte dies dennoch erfolgen, darf der andere Spieler bis zur gedachten Mittellinie vorrücken und von dort köpfen (Strafstoß). Das Spiel schult das Kopfballspiel in variantenreicher und freudbetonter Form.

Das Hechten nach dem Ball, das Zurückköpfen flacher oder hoher Bälle ist spielnah und schult die Kopfballtechnik in verschiedenen Spielsituationen (Angriffsball, Abwehrbälle).

Technisch lernen die Spieler fast ohne Anleitung, allein durch Spielerfahrung und oftmaliges Anwenden.

Besonders werden die Bogen spannung des Körpers vor dem Kopfstoß (ohne Bogen spannung keine Schärfe, ohne Schärfe kein harter Kopfstoß, dadurch keine Torerzielung) sowie das Köpfen mit der Stirn und offenen Augen geschult.

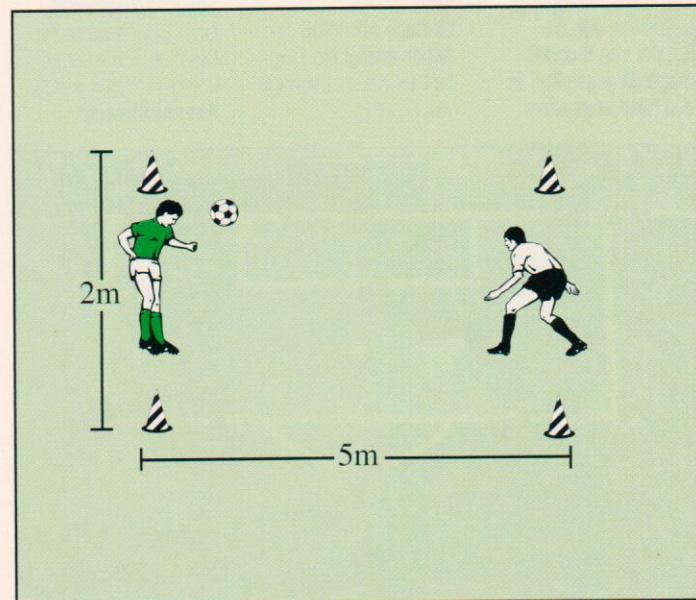
Viel Spaß bei 10- bis 12jährigen erzeugt darüber hinaus die Torwartrolle und die Möglichkeit, sich auf den Rasen zu hechten und damit Mut und Beweglichkeit zu demonstrieren.

Variationen

- Tore verbreitern auf etwa 4 Meter: Die Spieler dürfen bei sonst gleicher Durchführung die Bälle fangen (Torwartrolle verstärkt sich).
- Tore verbreitern und Torabstände vergrößern (etwa 7 Meter): Spiel 2 gegen 2: Die Spieler kombinieren per Kopf auf das andere Tor zu und kommen zum Kopfballabschluß. Sie dürfen dabei bis zur Mittellinie vorrücken, diese aber nicht überschreiten.
- Turnierspiel „Jeder gegen Jeden“ im 1 gegen 1: Spiel auf Zeit (pro Spiel etwa 5 Minuten), danach spielen die Gewinner weiter im K.O.-System.
- Technikvariante für den Kopfstoß: Köpfen des Balls nach Vorhalte mit gestreckten Händen vor dem Kopf und wuchtiges Nach hintenziehen des Balls an die Stirn (dadurch wird der Ball viel schneller und schärfer als nach Hochwurf sowie unberechenbarer für den Gegner geköpft).

Korrekturen

- Kopfballtechnik bei Spielern punktuell korrigieren, auch in das Spiel hinein die Korrektur anbringen, da ja immer nur bei 2 Spielern unterbrochen wird. Eine individuelle Korrektur ist somit sehr gut möglich!
- Konzentration in der Korrektur auf einzelne Schwerpunkte:
 - leichte Schrittstellung der Füße, hüftbreit auseinander
 - Bogen spannung
 - Stirn und Kopf gerade
 - Augen offen
- Ansporn zum Hechtkopfball!
- Köpfen aus dem Hochwurf erfordert Antizipation und eine Berechnung der Vorhalte vor dem Körper
- Ein schnelles Handeln und Zurückköpfen von den Spielern fordern!
- Ungleiche Paare kurzfristig nochmals verändern und umstellen, um damit das Leistungsniveau einigermaßen gleich zu halten!



Erinnern Sie sich noch an die Weltmeisterschaft in Stuttgart?

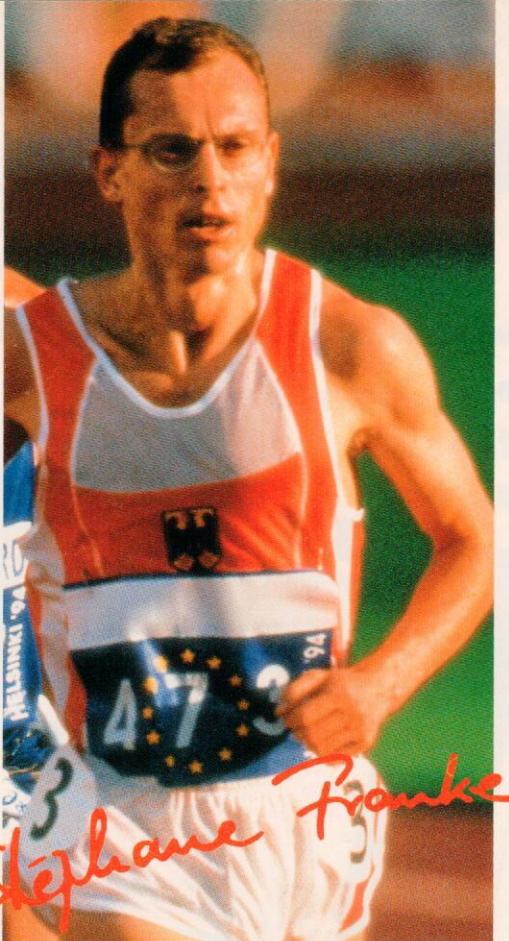
Der sensationelle 10.000 m Lauf von Stéphane Franke gehörte zu den Highlights. Als bester Nichtafrikaner belegte er Platz 4. Eine Leistung, die nicht zufällig ist.

Stéphane Franke gehört zu den Sportlern, die durch sorgfältige Vorbereitung Ihre Erfolge planen.

Gemeinsam mit seinem Trainer hat er einen speziellen Trainingsablauf zusammengestellt. Ausdauer und Tempo werden dabei konsequent aufgebaut.

Dazu gibt es ein Ernährungsprogramm, in dem Kohlenhydrate zu den entscheidenden Leistungsbrinngern zählen, insbesondere die flüssigen Kohlenhydrate.

Wer alles gibt, der muß sich auch rasch wieder aufbauen können. Mit flüssigen Kohlenhydraten geht das am schnellsten. VITAMALZ bietet natürliche Energie pur. Denn VITAMALZ ist reich an flüssigen Kohlenhydraten. Und es enthält zusätzlich den wichtigen Vitamin-B-Komplex, der unter Wissenschaftlern als Motor des Stoffwechsels gilt.



Dieser Mann weiß, was er will.

VITAMALZ spielt dabei eine entscheidende Rolle. Stéphane Franke kann das nur bestätigen. Und wissenschaftliche Tests geben ihm recht.

- VITAMALZ erhöht die körperliche Belastbarkeit.
- VITAMALZ fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- VITAMALZ steigert das muskuläre Wohlbefinden.

Das sind die Ergebnisse einer aktuellen Testreihe am „Institut für Angewandte Trainingswissenschaften e.V.“ in Leipzig. Durchgeführt von Prof. Dr. med. G. Neumann, im März '94.

VITAMALZ.
Viel Energie.
Viel Geschmack.
Alkoholfrei.





TOP COACH MAPPE A4

— MULTIFUNKTIONELL —

NEU

beim BFP-Versand:
Rechtzeitig zur
neuen Saison!

Mini - Boardmarker



TOP COACH-
Kugelschreiber

TOP Coach -
A4 Arbeitsblock

4 Spezialtaschen für
Flipchart-Funktion

Ringmechanik
für Hüllen, etc.

Blockhalteschlaufe

Fußballfeld mit Board-
markern trocken abwischbar
zu beschriften.
Magnethaftend

22 Magnete in zwei Farben

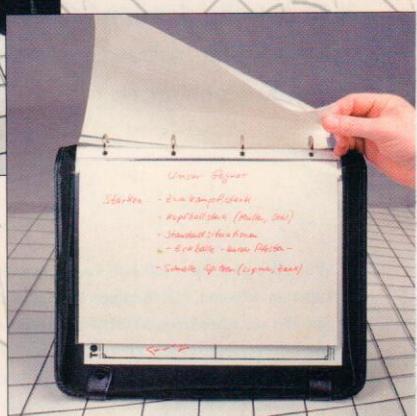
Reißverschlußmechanik



ECHT
LEDER



• Aufstellbar-
stabiler Stand



Größe:

Geschlossen: 27 x 36 x 4 cm

Geöffnet: 58 x 36 x 2,5 cm

Farbe:

Art.-Nr.:

schwarz

35.450.111

Vorbestellpreis:

Ab 16. 06. '95

(Lieferbar ab Mitte Juni)

DM 149,-

DM 199,-

10 Tage - Rückgaberecht!
Bei Nichtgefallen!

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

BESTELL - COUPON

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

Stck BFP-Gratiskatalog "Fußballtraining"

Stck **TOP COACH Mappe A4 -deLuxe-** Art.-Nr.: 35.450.111 DM 149,-

(Ab 16.6.1995 DM 199,- – Lieferbar ab Mitte Juni)

10 Tage - Rückgaberecht!

Name:

Anschrift:

Unterschrift: