

fußball training

JULI 1995
13. JAHRGANG
DM 5,50 7

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



CHECKLISTEN
**SO FÄLLT DER
SAISONSTART
LEICHTER**

In diesem Heft

JULI 1995

In der Ruhe liegt die Kraft...

Die Fußballbegeisterung hat die Sommerpause schadlos überdauert. Die Trainingslager der Bundesligisten werden zu Pilgerorten, viele Fans verwerfen ursprüngliche Ferienziele und tauschen kurzfristig Mallorca, Gran Canaria oder die Dominikanische Republik mit Meisdorf im Ostharz...

Für die Profis selbst ist eine weitere Übungsdisziplin hinzugekommen nach dem Motto: Wie erreiche ich nach Trainingsende relativ unbeschadet von enthusiastischen Fans und Autogrammjägern die Umkleidekabine?

Unter diesem Blickwinkel haben es die meisten anderen Trainer etwas leichter. Sie können sich ungestört auf die neue Saison vorbereiten. Dafür haben sie jedoch mit vielen anderen Problemen zu kämpfen, für die in dieser Ausgabe passende Lösungen vorgestellt werden.

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 Rütemöller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigenleitung: Peter Möllers

Verlag und Anzeigenverwaltung:
Philippska-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 Philippska-»sportivkombi«.

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

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im Jahr)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich DM 67,20 (Ausland DM 74,40) inkl. Versandspesen. Einzelhefte: DM 6,- zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Abonnements 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: Horst Müller

JUGENDTRAINING

Die vielen Möglichkeiten des Torschußtrainings, Teil 1

Von Burkhard Gärtner

3

TRAININGSLEHRE

Laufen mit offenen oder geschlossenen Augen

Alternativen zu traditionellen Formen des Konditionstrainings

Von Detlev Brüggemann

25

JUGENDTRAINING/LEISTUNGSTRAINING

Grund-Spielformen kreativ verändern!

Von Norbert Vieth

32

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 6

Eine exemplarische Trainingseinheit für D-Junioren zum Schwerpunkt „Hinterlaufen/Zweikampf“

Von Detlev Brüggemann und Ralf Peter

50

AMATEURTRAINING

Die Vorbereitung auf die Saison: „Alle Jahre wieder...“

Saisonbegleitende Tips für Trainer: Hilfsmittel und Checklisten für die Planung und Gestaltung von Training und Spiel

Von Heiner Ueberle

53

JUGENDTRAINING

Aus dem Vereinsumfeld, Folge 1

Tips zur Organisation eines Elternabends

Von Ullrich Zempel

65

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

67



FOTO: H.-W. LINDEMANN

Die vielen Möglichkeiten des Torschußtrainings Teil 1

Ein Beitrag von **Burkhard Gärtner**

Torschußübungen bieten den größten Motivationsanreiz für alle Fußballspieler egal welcher Spiel- und Altersklasse. Dabei können durch interessante und zielgerichtete Aufgabenstellungen viele Leistungsfaktoren des Fußballs quasi 'nebenher' mitgeschult werden!

Grundsätzliche Hinweise

Das Torschußtraining ist nach dem „Spielen“ das bei Kindern und Jugendlichen beliebteste Trainingselement.

Besonders groß ist der Ehrgeiz der Jugendspieler, wenn dem Torschuß ein Zweikampf um den Ball vorausgeht. Auch ein längeres Sprintduell wird da gerne in Kauf genommen.

Für den Jugendtrainer bietet sich aus diesem Grund die Gelegenheit, innerhalb des Torschußtrainings technische, taktische und auch athletische Elemente einzubauen, ohne daß Langeweile aufkommt.

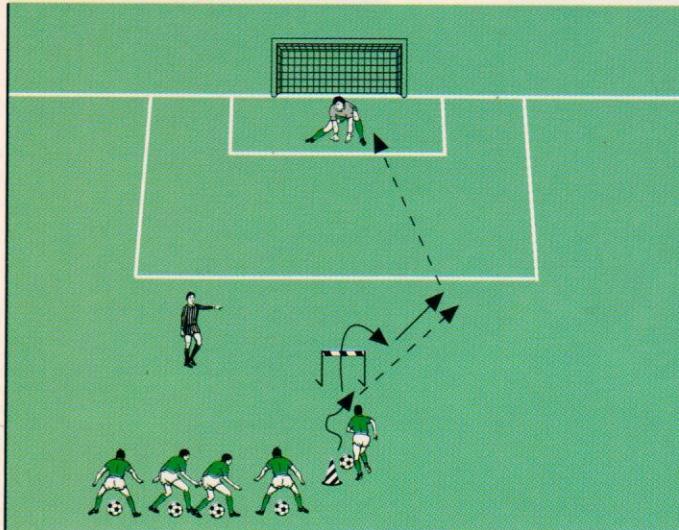
Besonders das Reaktions- und Koordinationsvermögen läßt sich in diesem Zusammenhang besonders effektiv schulen.

P R A X I S T I P S

■ Vor den Torschußübungen müssen die Spieler umfassend aufgewärmt werden, da ansonsten das Verletzungsrisiko zu groß ist.

■ Die Übungsgruppe darf nicht so groß sein, daß sich zu lange Unterbrechungen für die einzelnen Spieler ergeben. Dann kommt Langeweile auf, die Übungseffektivität nimmt ab. Gegebenenfalls kann die Mannschaft aufgeteilt werden: Eine Gruppe absolviert das Torschußprogramm, für die andere Gruppe wird in dieser Zeit eine Spielform angeboten.

■ Mit kleinen Wettbewerben können die Spieler zu voller Konzentration motiviert werden.

Hürdensprung und Torschuß I

1 Etwa 30 Meter zentral vor einem Tor mit Torhüter ist eine Hürde aufgebaut. Die Spieler haben alle einen Ball und stellen sich weiter im Rückraum, etwa 40 Meter vor dem Tor auf. Der Trainer plaziert sich hinter der Hürde vor der Strafraumgrenze.

Ablauf
Die erste Spieler der Gruppe dribbelt in lockerem Tempo auf die Hürde zu und wartet auf ein Zeichen des Trainers. Plötzlich streckt der Trainer seinen linken bzw. rechten Arm aus. In diesem Moment paßt der Spieler wie angezeigt den Ball links bzw. rechts an der Hürde vorbei. Anschließend überspringt er sofort die Hürde, läuft dann in höchstem Tempo zum Ball und kommt zum Torabschluß auf das Tor mit Torhüter. Danach startet der nächste Spieler der Gruppe usw.

Variationen

- Der Torschuß nach Überspringen der Hürde muß direkt erfolgen.
- Vor dem Strafraum sind 2 Hürden in einem Abstand von 3 bis 5 Metern nebeneinander aufgebaut. Auf das Handzeichen „rechts“ durchspielt der Spieler die rechte Hürde, überspringt anschließend sofort die linke Hürde und startet zum Ball. Sobald er den Ball erreicht hat, schließt er mit einem möglichst plazierten Torschuß ab.

2

Kurz vor dem Mittelkreis ist vor einem Tor mit Torhüter mit Hütchen oder Stangen ein Slalomparcours aufgebaut. Etwa 20 bis 25 Meter vor der Grundlinie sind in Verlängerung der Torraumseitenlinien rechts bzw. links 2 weitere Hütchen aufgestellt. Die Spieler haben je einen Ball und platzieren sich zunächst hinter dem Slalomparcours.

Der Trainer wartet vor der Strafraumgrenze hinter dem Slalom.

Ablauf

Der erste Spieler der Gruppe startet per Dribbling durch den Slalomparcours. Dabei beobachtet er möglichst durchgängig auch den Trainer, indem er den Blick vom Ball löst. Denn der Trainer gibt zwischendurch wiederum ein Richtungszeichen. Sobald der Spieler das Zeichen wahrnimmt, beendet er sofort das Slalomdribbling, dribbelt in höchstem Tempo entweder zum rechten oder linken Hütchen und schließt von dort aus mit einem möglichst plazierten Torschuß ab.

Variationen

- Die Hütchen oder Stangen des Slaloms sind leicht versetzt zueinander aufgebaut.
- Die Spieler starten das Slalomdribbling nun von der Strafraumgrenze aus, so daß sie sich also vom Tor weg bewegen. Der Trainer stellt sich kurz vor dem Mittelkreis auf. Auf ein Handzeichen brechen die Spieler sofort das Slalomdribbling ab, starten blitzschnell in Gegenrichtung zum angezeigten Hütchen und schließen ab.

Fragen zur DFB-Trainerausbildung?

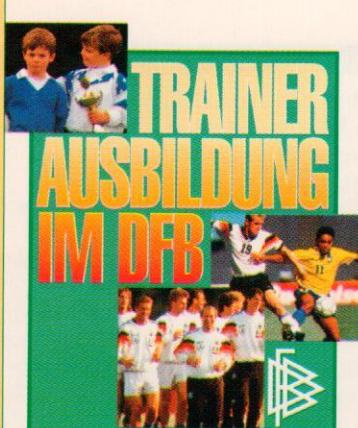
Wenn Sie sich als Fußball-Trainer (weiter)qualifizieren wollen, möchten Sie sicher vorher wissen, welche Möglichkeiten sich bieten.

Das Curriculum „**Trainerausbildung im DFB**“ gibt Ihnen Auskunft über alles, was man über das Ausbildungsangebot des DFB wissen muß:

- **Ausbildungsziele,**
- **Bewerbung, Zulassung, Dauer,**
- **theoretische und praktische Lehrinhalte der Ausbildung,**
- **Prüfungsbedingungen.**

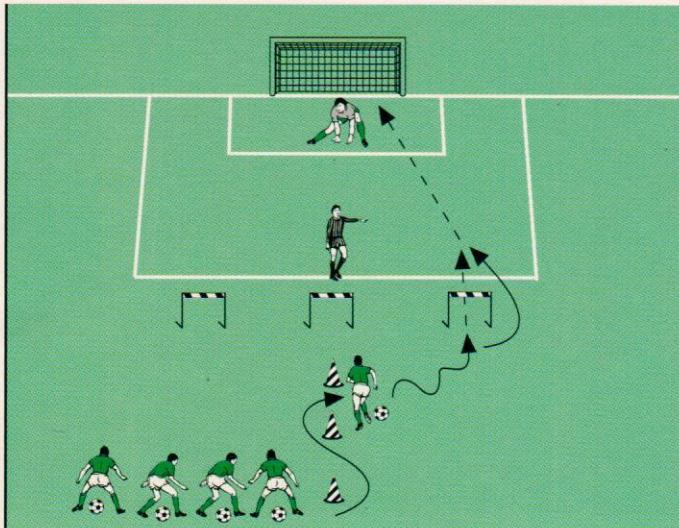
Alle Informationen sind übersichtlich aufbereitet und in einem Ringbuch zusammengestellt. Neue Inhalte und Veränderungen können jederzeit leicht ausgetauscht bzw. ergänzt werden.

72 Seiten, DIN A4- Ringbuch, zahlreiche Grafiken, **DM 24,00**



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

Hürdensprung und Torschuß II



3 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter sind mit einem seitlichen Abstand von 5 Metern 3 Hürden nebeneinander aufgebaut. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball am Mittelpunkt hinter einem Slalomparcours auf.

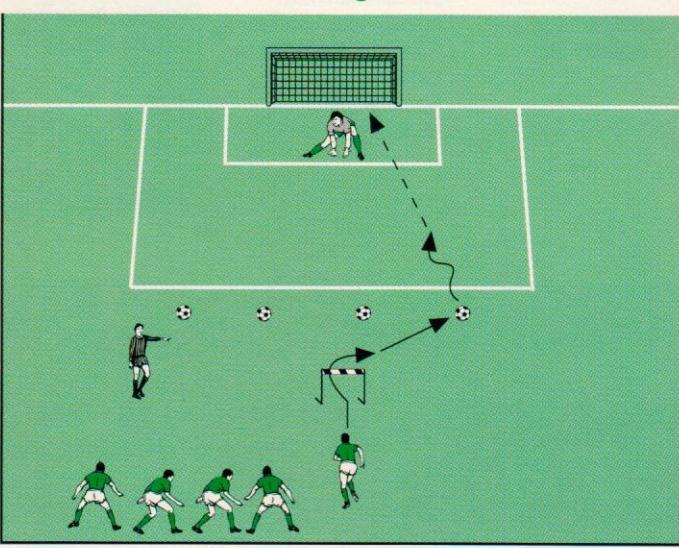
Ablauf

Jeder Hürde ist ein bestimmtes Armzeichen zugeordnet:
1. erhobener linker Arm = linke Hürde
2. erhobener rechter Arm = rechte Hürde
3. gekreuzte Arme = mittlere Hürde

Die Spieler starten nacheinander mit dem

Slalomdribbling und warten dabei auf ein Armzeichen des Trainers. Nach einem Zeichen dribbeln die Spieler sofort die richtige Hürde an, durchpassen diese, laufen an der Hürde vorbei zum Ball zurück und schießen ab der Strafraumgrenze auf das Tor.

Torschuß mit dem richtigen Ball



4 Etwa 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter werden 4 durchnumerierte Bälle nebeneinander bereitgelegt. Etwas weiter im Rückraum, frontal vor dem Tor ist außerdem eine Hürde aufgebaut. Die Spieler starten nacheinander vom Mittelpunkt aus.

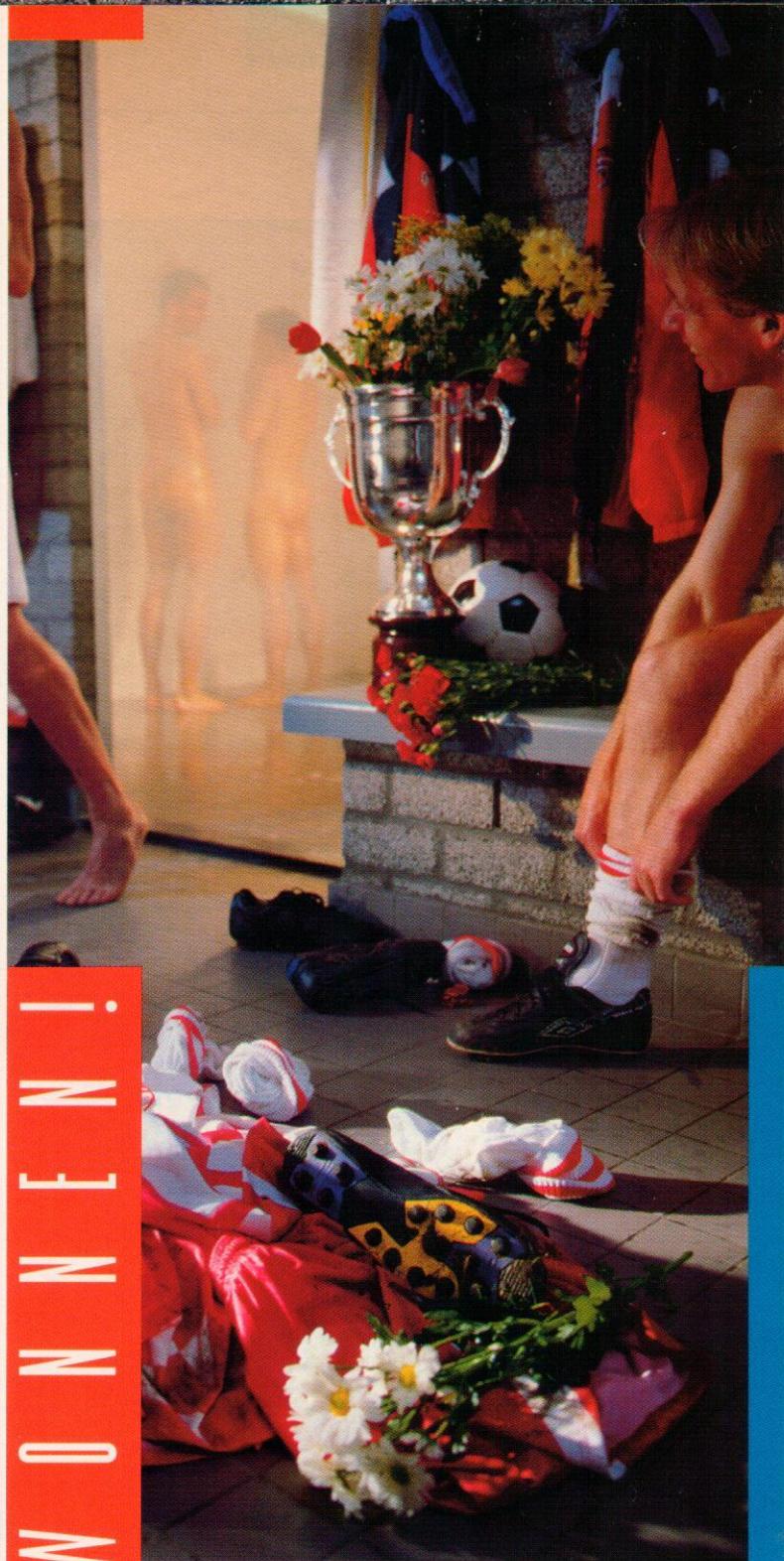
Ablauf

Der erste Spieler läuft mit Tempo auf die Hürde zu. Kurz vor dem Überspringen der Hürde ruft der Trainer laut eine bestimmte Nummer zu. Der Spieler überspringt die Hürde, startet zum richtigen Ball und schießt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor.

Variationen

- Vor dem Torschuß erfolgt noch ein Doppelpaß mit einer „Angriffsspitze“, die zunächst immer eine Ausgangsposition am Elfmeterpunkt einnimmt und von dort aus entgegenkommt.

G E W O N N E N !



Wie?

Rufen Sie uns an!

72 Seiten mit

Erfolgstips.

Unser neuer

Teamkatalog

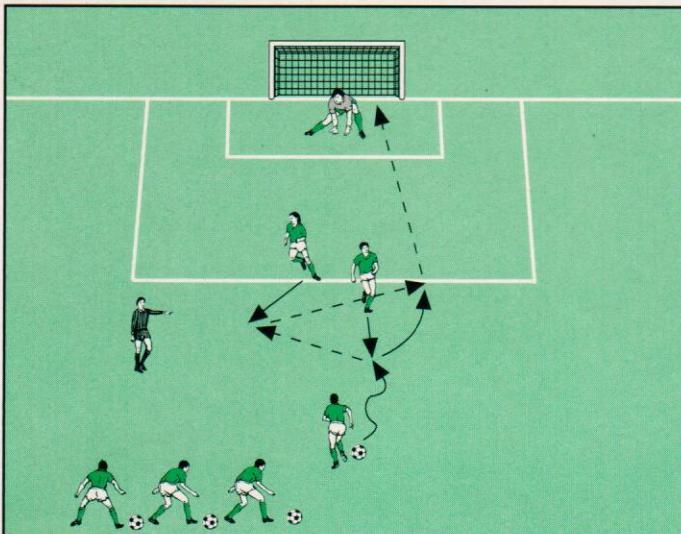
gratis für Sie.

Telefon (0 22 34) 9 57 29 - 0



MASITA[®]
sportswear

Erhältlich in guten Sporthäusern.

Doppelpaß und Torschuß I

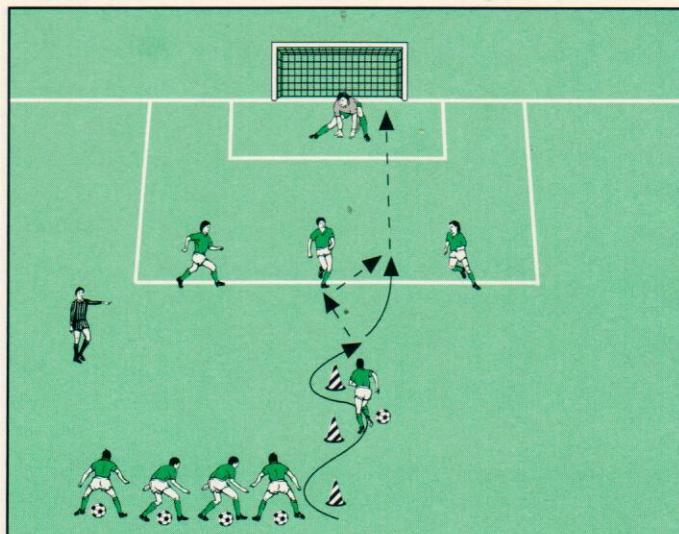
5 Etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter stellen sich 2 Spieler in einem seitlichen Abstand von etwa 5 Metern nebeneinander auf. Die übrigen Spieler haben je einen Ball und starten jeweils weiter aus dem Rückraum heraus. Der Trainer plaziert sich dabei an der Seite des Übungsräumes. Die beiden Spieler vor dem Tor werden jeweils nach einigen Aktionen ausgetauscht.

Ablauf

Der erste Spieler startet per Dribbling aus dem Rückraum in Richtung Tor. Nach einigen Metern ruft der Trainer einen der Namen der beiden Spieler vor dem Tor. Der aufgerufene Spieler bietet sich daraufhin dem Spieler am Ball zum Doppelpaß an. Der andere Spieler wird zum Verteidiger und soll diesen Doppelpaß verhindern. Der Angreifer kann dabei den Doppelpaß auch nur antäuschen und im Alleingang und per Durchbruch zum Torschuß kommen.

Variationen

- Der jeweilige Verteidiger verhält sich nur teilaktiv und unterbindet den Doppelpaß oder Alleingang nicht mit letzter Konsequenz.
- Die beiden Spieler vor dem Tor tauschen vor dem Aufruf und der Doppelpaßaktion einigemale die Positionen miteinander.
- Der Angreifer muß nach der Doppelpaßaktion im Alleingang gegen den Torhüter zum Torerfolg kommen.

Doppelpaß und Torschuß II

6 Ab kurz vor dem Mittelkreis ist mit Hütchen oder Stangen ein Slalomparcours aufgebaut. 3 Spieler, die jeweils nach einigen Aktionen ausgetauscht werden, bewegen sich vor der Strafraumgrenze durcheinander. Die übrigen Spieler haben je einen Ball und warten hinter dem Slalom. Der Trainer stellt sich etwas seitlich vom Übungsräum auf.

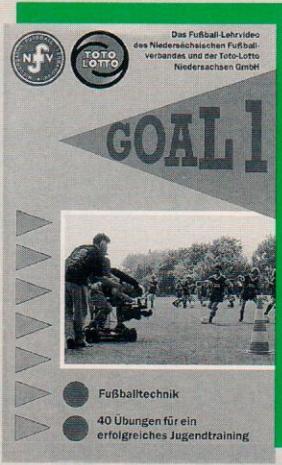
Ablauf

Der erste Spieler der Gruppe beginnt mit dem Slalomdribbling. Sobald der Angreifer den Slalom durchdribbelt hat, ruft der Trainer 2 der 3 Spieler vor dem Strafraum mit Namen auf. Der Angreifer spielt daraufhin mit dem nicht-aufgerufenen Spieler einen Doppelpaß und schießt nach einer kurzen Ballkontrolle anschließend auf das Tor. Nach Ende der Aktion startet der nächste Spieler aus dem Rückraum.

Variationen

- Nach dem Doppelpaß muß der Angreifer jeweils mit einem Direktschuß abschließen.
- Der Angreifer tauscht sofort nach dem Torschuß mit einem der 3 Spieler am Strafraum die Aufgabe und Position.
- Der Angriffsspieler muß den nicht aufgerufenen Spieler im 1 gegen 1 überspielen und zum Torabschluß kommen.

Praxishilfen für Ausbildung und Training

**Goal 1****Das Lehrvideo zur Fußballtechnik.**

Mit 40 Übungen für ein erfolgreiches Jugendtraining:

Dribbling

Die Grundlagen, Übungen im begrenzten Raum, Spielformen, komplexe Formen

Torschuß

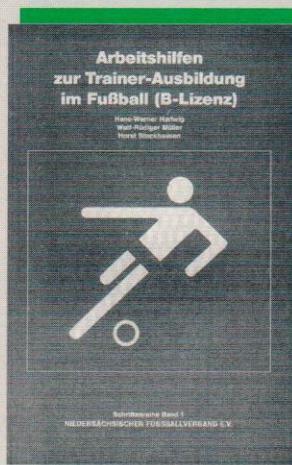
Der Spannstoß als Torschuß, Wettkampfformen.

Passen (Zuspiel)

Passen mit der Innen- und Außenseite. Kleine Parteispiele auf Tore.

40 Minuten

DM 19,90

**Arbeitshilfen für die B-Trainer-Ausbildung****Praxisteil:**

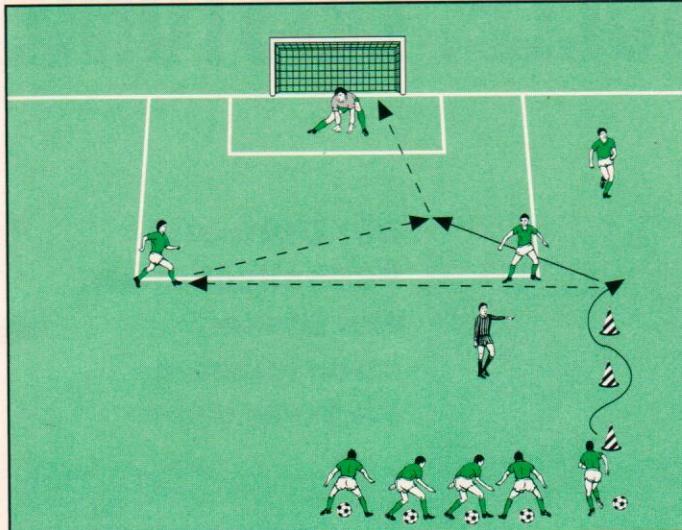
Einzelspiel und Ballgeschicklichkeit, Zuspiel/Stoßarten, An- und Mitnahme des Balles, Üben und Trainieren am Pendel, Parteispiele: Passen – Anbieten und Freilaufen, Torschußübungen/Torschußtraining, Abwehrschulung u.v.m.

Theorieteil:

Methodik, Kinder- und Jugendtraining, Trainingslehre, Technik und Taktik, Mannschaftsführung.

136 Seiten

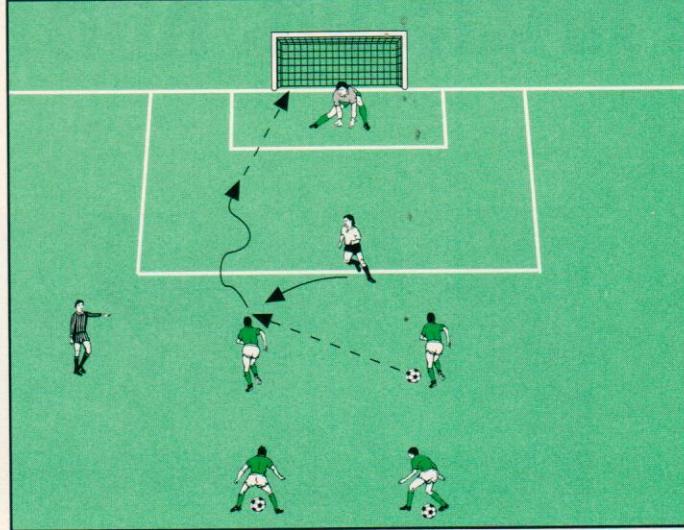
DM 30,00 **philippa**

Direktpaß-Kombination und Torschuß

7 Der Slalom-Parcours wird nun an einer Seitenlinie aufgebaut. 3 Spieler postieren sich an den beiden Strafraumeckpunkten bzw. einige Meter hinter dem letzten Hüttchen des Slaloms. Die übrigen Spieler haben je einen Ball und stellen sich hintereinander an der Slalomstrecke auf. Der Trainer plaziert sich seitlich vom Slalom.

Ablauf
Der erste Spieler beginnt mit dem Dribbling durch den Slalom. Sobald der Spieler die Slalomstrecke durchlaufen hat, ruft der Trainer laut den Namen eines der 3 Spieler vor dem Tor. Daraufhin spielt der Angreifer mit diesem Spieler eine Direktpaß-Kombination und schießt anschließend nach einer kurzen Ballkontrolle aus unterschiedlichem Winkel auf das Tor mit Torhüter. Nach Ende der Aktion startet der nächste Spieler mit dem Slalomdribbling.

Variationen
■ Nach dem Zusammenspiel muß der Angreifer jeweils mit einem Direktschuß abschließen.
■ Der Angreifer tauscht sofort nach dem Torschuß mit einem der 3 Spieler am Strafraum die Aufgabe und Position.
■ Wenn der Trainer den Namen des am entfernten Strafraumeck plazierten Spielers aufruft, muß der Angreifer bis zur Grundlinie weiterdribbeln und auf diesen Spieler vor das Tor flanken.

1 gegen 1 nach Querpässen

8 Die Spieler stellen sich paarweise kurz vor dem Mittelkreis auf. Nur ein Spieler postiert sich zunächst als Verteidiger etwa 25 Meter zentral vor einem Tor mit Torhüter. Dieser Spieler wird nach jeweils 3 Aktionen ausgetauscht. Der Trainer stellt sich neben dem Übungsräum auf.
Ablauf
Die Spieler des ersten Paares kombinieren mit einem seitlichen Abstand von etwa 10 Metern mit einigen Querpässen in Richtung Tor. Auf ein Kommando des Trainers greift der Verteidiger den gerade ballbesitzenden Stürmer an, der sich daraufhin im 1 gegen 1 durchsetzen muß, um zum Torabschluß auf das Tor mit Torhüter zu kommen. Nach Ende der Aktion startet das nächste Spielerpaar vom Mittelkreis aus.

Variationen
■ Wenn der Stürmer den Ball im 1 gegen 1 verliert, tauscht er sofort mit dem Verteidiger die Aufgabe und Position.
■ Der Verteidiger stellt sich zunächst mit dem Gesicht zum Tor auf. Nach dem Kommando dreht er sich blitzschnell zum Stürmerpaar und greift den Spieler am Ball an.

Anzeige

Sponsorgewinnung leichtgemacht

Eine pfiffige Idee, wie man Trikotsponsoren gewinnt, hat der Sportartikelversender Sörgel:

Auf Anforderung verschickt das Loxstedter Unternehmen einen 32seitigen Spezialkatalog an Vereine, den diese an ihre potentiellen Trikotsponsoren weitergeben können. Die Firmen können aus einer Vielzahl von Angeboten (Trikotsätze, Trainingsanzüge, Tortwabekleidung, Stutzen, Regenjacken, Sporttaschen) wählen und gleich ermitteln, wieviel sie das Engagement beim Sportverein kostet – einschließlich des Aufbringens von Firmenschriftzug oder Firmenlogo.

Der Clou: Sörgel liefert den Vereinen als Textvorschlag gleich ein Musteranschreiben an die Sponsoren mit, weil durch schlüssige Argumentation und gute Formulierung die Bereitschaft der Sponsoren zur Unterstützung des Vereins deutlich höher wird.

Der Katalog „Erfolgreiche Trikotwerbung“ kann bei Sörgel Sport + Freizeit in 27612 Loxstedt kostenlos angefordert werden!

Trainer aufgepaßt!

Die Continentale Versicherungsgruppe bietet Trainern einen persönlichen Ausrüstervertrag! Dabei können bestehende Verträge selbstverständlich beibehalten werden. Interessierte Trainer können sich unter Angabe ihres sportlichen Werdegangs und der derzeitigen sportlichen Betätigung wenden an:

Continentale Versicherungsgruppe, Abteilung vho, Herrn Thomas Querl, Ruhrallee 92, 44139 Dortmund

Redaktionshinweis

Die Doppelausgabe 11+12/95 ist zum Schwerpunktthema „Motivieren“ geplant!

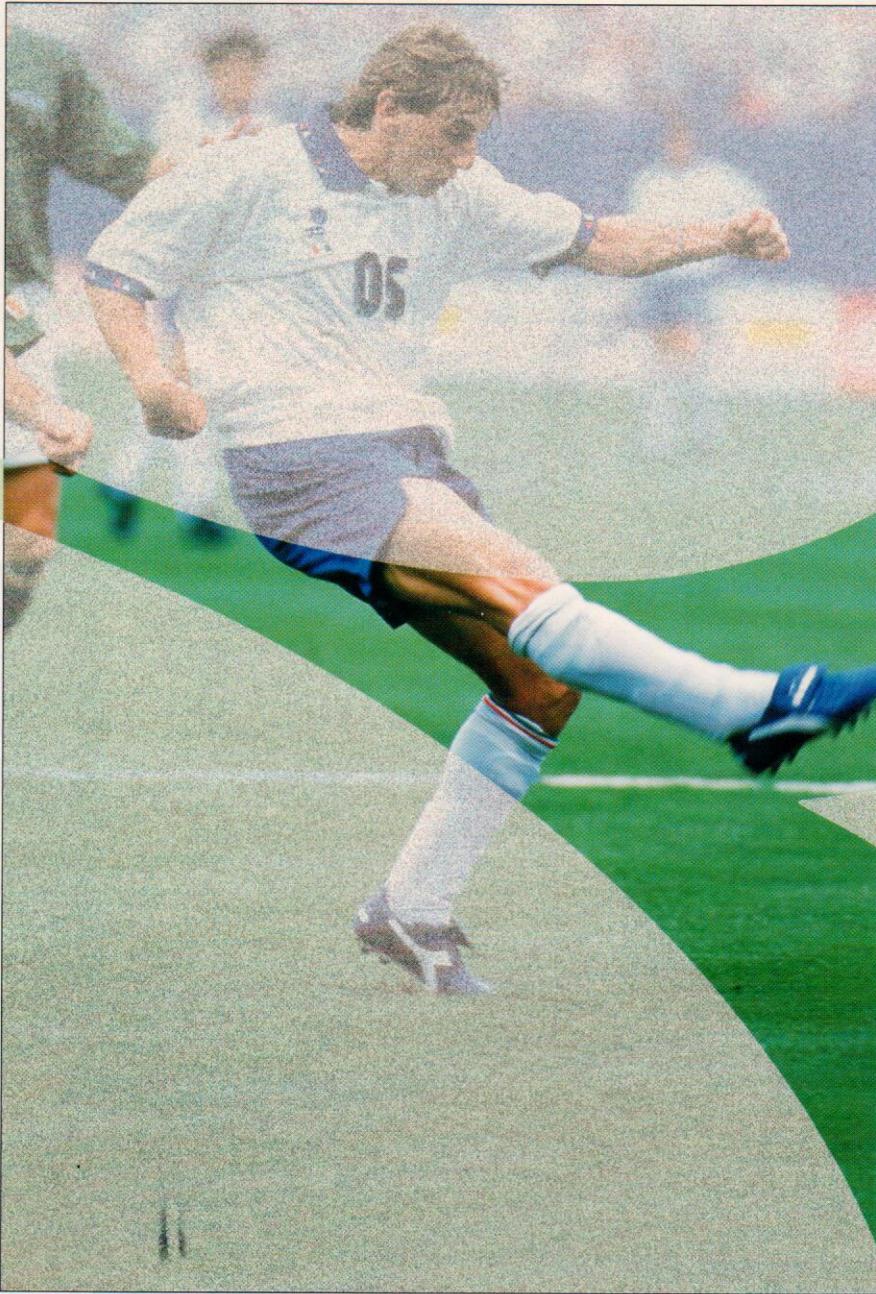
Haben Sie, liebe Leser, hierzu bestimmte Themenwünsche und -vorschläge? Haben Sie eigene Ideen und Praxiserfahrungen, die Sie an unsere Leser weitergeben möchten?

Die Redaktion würde sich über Rückmeldungen und Angebote zur Mitarbeit freuen.

Ihre fußballtraining-Redaktion

PRÄZISION. KONTROLLE. LEISTUNG.

MEINEN & PARTNER, München



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

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

01279 Dresden, Ass GmbH, Leubener Straße 32; **06332** Freyburg, Sportack Prondt, Herrenstraße 9; **09125** Chemnitz, Mike + Mike Sportmodevertrieb GmbH, Annabodestraße 315; **09212** Limbach-Oberfrohna, Sport + Skihütte, Turmpassage; **10555** Berlin, Sport Haut, Gotzkowskystraße 23; **10589** Berlin, Sport Haus, Tietze, Alt Moabit 100; **10999** Berlin, Sport 88, Oranienstraße 186; **20345** Hamburg, Sporthaus Kaap, Gänsemarkt; **22459** Hamburg, Sport Store Otto, Tiborg 39; **26789** Leer, FM Sportshop GmbH, Heisfelder Straße 26; **27729** Hamburg, Sport Riggers, Am Bromberg 12; **34117** Kassel, Sport Laden, Wilhelmshöher Allee 19; **35606** Solms-Oberbiel, Sport Kaps, Altenberger Straße 19; **39418** Stuttgart, Sporthaus Quendow, Steinstraße 18; **40227** Düsseldorf, Sport Düssel, Heerstraße 4; **41061** Mönchengladbach, Sport Kempkes, Steggesstraße 30; **44135** Dortmund, Team Sport Rolf, Rosental 1; **44579** Castrop-Rauxel, Grucksalys Sport GmbH, Lange Straße 65; **44787** Bochum, Schuhhaus Voswinckel, Kortumstraße 80-84; **44801** Bonn, Querenburg, Sport Pukuk, Eulenbaumstraße 225; **45133** Essen, Karstadt AG, Theodor-Althoff-Straße 2 (und bei allen Karstadt-Filialen); **45739** Oer-Erkenschwick, Melis Sport Shop, Sträßchenstraße 97; **46045** Oberhausen, Sport Guntermann, Helmstedter Straße 65; **46395** Bocholt, Fünf 93-Crista Köster, An der Bleiche 4; **47057** Münster, Sport Hildebrandt, Sternbuschweg 106; **49451** Holzminden, Sport Blaue Flora, Wittenstraße 1; **51645** Gummersbach, Sport Hacke GmbH, Lachstraße 16; **52459** Ibbenbüren, Sport Fergen, Pierer Straße 64; **54411** Hemer, Sport Box, Am Dörenbach 11; **56410** Montabaur, Top Sport Lovenberg, Freiherr-von-Stein-Straße 3; **59227** Ahlen, Sporthaus Aremannia, Südringstraße 30-32; **60313** Frankfurt, Sporthaus Pröster, An der Hauptwache 11; **61140** Oberursel, Taunus Sport, Kumaliusstraße 2-4; **63654** Hanau-HSK, Sport-Partner, Maybachstraße 18a; **63654** Büdingen, Sportsline Euler, Bahnhofstraße 1; **63741** Aschaffenburg, Rohrmeyer Sport GmbH, Linkstraße 66; **63934** Röllbach, Sport Schwing, Röllfelder Straße 72; **65549** Limburg, Teamsport Klose, Robert-Bosch-Straße, 71131 Oberjettingen, HTec Frankenberger, Nagolder Straße 60; **71522** Backnang, Big Shot, Friedrich Klaiber, Adenauer-Platz 6; **72138** Kirchentellinsfurt, Sport Shop Guido Buchwald, Wannwellerstraße 1; **72622** Nürtingen, Kammerer Vereinservice, Neutener Straße 15; **72764** Reutlingen, Sport Vohrer, Burgplatz 1; **72766** Reutlingen, Keim, Am Heilbrunner 30; **73572** Heuchlingen, Sport Klingenhai, Brühlstraße 27; **74072** Heilbronn, Sportshop Da Tonio, Olgastrasse 72; **74423** Obersömmern, Sport Schwerin, Am Selberg 25; **75115** Forchheim, Sportverein, Am Schloßberg 3-5; **75179** Pforzheim, Sport Cemar, Karlsruher Straße 9; **75203** Königsthal-Stein, Sport + Freizeit Föller, Bahnhofstraße 13; **76199** Karlsruhe, Sport Hoffmann, Rastatter Straße 69; **76297** Stutensee, Sporthaus Sommerlett GmbH, Am Hasenbel 3; **76593** Germersheim, Der Ballpartner, Murgtalstraße 97; **77836** Rheinmünster, Sport Escke, Erhardstraße 18; **77990** Küssaberg-Kadelburg, Sportshop Erne Hermann, Hauptstraße 10; **80469** München, Sport Bauer, Am Glockenbach; **80999** München, Schuh + Sport Bitti GmbH, Georg-Reismüller-Straße 5-7; **83022** Rosenheim, Sport Gühlein GmbH & Co., Münchener Straße 44; **83646** Bad Tölz, Sport Demmel, Hindenburgerstraße 2; **83714** Miesbach, Sport Kalb, Lebzelterweg 5+7; **84130** Dingolfing, Fußballsport Frick, Lönenstraße 5; **85057** Ingolstadt, Sporthütte Aurbach, Gaimersheimer Straße 70; **85221** Dachau, Sport Kern, Grubenstraße 7; **85356** Freising, Sport Wittmann, Rabenweg 9; **85435** Erding, Schuh + Sport Gelspeck, Lange Zelle 6; **86150** Augsburg, EGMO Moda Sport GmbH, Brixener Straße 11; **86157** Augsburg, Schuh + Sport Rösle, Kirchbergstraße 1; **86551** Aichach, Sport Burkhard, Stadtplatz 27; **87700** Memmingen, Rankl Sport, Schweizerberg 6; **88662** Überlingen, Sportartikel Paul Grüngöbel, Brämenstraße 39; **93047** Regensburg, Sport Schrott GmbH, Rote-Hahnen-Gasse 3; **93309** Kehlheim, Bachschmidt & Fließ, Am Altmühl 13; **94211** Straubing, Sport Erdi, Pfarrplatz 5; **94491** Grafenau, Sporthaus Fuchs, Kirchstraße 1; **94544** Hofkirchen, Sport Garham, Sport Fisch, Hauptstraße 19; **96059** Bamberg, Sport Wagner, Nürnberger Straße 245; **96279** Weidenau, Sport Butz, Kappel 24-26; **96317** Kronach, Sporthaus Erhardt, Kronacher Straße 6; **96515** Sonneberg, Sporthaus Schmidt, Bahnhofstraße 66; **97070** Würzburg, Sporh GmbH, Ludwigstraße 23; **97204** Hochberg, Hochberg GmbH, Hauptstraße 66; **97424** Schweinfurt, Klaus Möhring Sport, Am Oberndorfer Weiler 15; **97475** Zell, Sport Service Kunzmann, Kapellenberg 2; **97616** Bad Neustadt, Sport Treff Kromer, Mühlbacher Straße 18; **97836** Bischofshofen, Lucky Sports Fashion, Kurmainzer Straße 24; **97990** Weikersheim, Sport Saller, Schäfersheimer Straße 33; **99734** Nordhausen, Sport Eidam, Gesentiusstraße 26.

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.



Laufen mit offenen oder geschlossenen Augen

Trainingskompromisse zugunsten der Spielkultur am Beispiel des allgemeinen und spezifischen Ausdauertrainings des Fußballspielers. Ein Beitrag von Detlev Brüggemann

Der Stellenwert des Konditionstrainings

Ohne Kondition kein Erfolg! Dieser vielverbreitete Leitsatz gilt für die Bundesligamannschaft ebenso wie für Amateure der Kreisliga oder Jugendmannschaften. Unzureichende Spielerfahrung oder spieltechnische Mängel lassen sich zuweilen über besondere konditionelle Stärken ausgleichen. Wen wundert es da, wenn das Konditionstraining bei jeder Mannschaft groß geschrieben wird, ganz gleich welcher Spielklasse sie angehört?

Vom Grundsatz her ist das auch durchaus angebracht. Weist doch die Trainingswissenschaft darauf hin, daß im Verlauf einer Woche, also zwischen zwei Spielen, einmal die Trainingsbelastung in etwa der Wettkampfbeanspruchung entsprechen soll.

Zum Problem wird diese Forderung jedoch, wenn dem Trainer innerhalb einer Woche nur zwei oder drei Trainingseinheiten zur Schulung und Verbesserung sowohl konditioneller als auch spieltechnischer und taktischer Fähigkeiten zur Verfügung stehen.

Wenn dann konsequent ein sogenannter „Konditionstag“ eingelegt wird, dann bleibt bei zweimaligem Training nur eine einzige Trainingseinheit (das sind etwa 60 effektive Trainingsminuten), um aktuelle Schwächen zu beseitigen, besondere Stärken herauszuarbeiten sowie alle technischen sowie individualgruppen- und mannschaftstaktischen Elemente zu schulen und zu verbessern.

Konditionstraining im Amateur- und Jugendbereich

Ein Trainer „unterhalb“ des Spitenfußballs muß Kompromisse eingehen! Favorisiert er den konditionellen Aspekt, entwickeln sich zwangsläufig bald konditionelle Fleißarbeiter. Spielwitz und taktische Klugheit verkümmern. Dieses Dilemma ist zwar den meisten Trainern und Übungsleitern bewußt. Dennoch halten viele an den traditionellen, isolierten und einseitigen Konditionsübungen fest. Wertvolle Zeit wird unzureichend genutzt, weil konservatives Denken vorherrscht aufgrund der Erfahrungen der eigenen Spielerkarriere, weil es an Mut oder auch nur an Kenntnis fehlt, um wesentlich attraktivere und vielseitig schulende Spielformen für das konditionelle Training anzubieten.

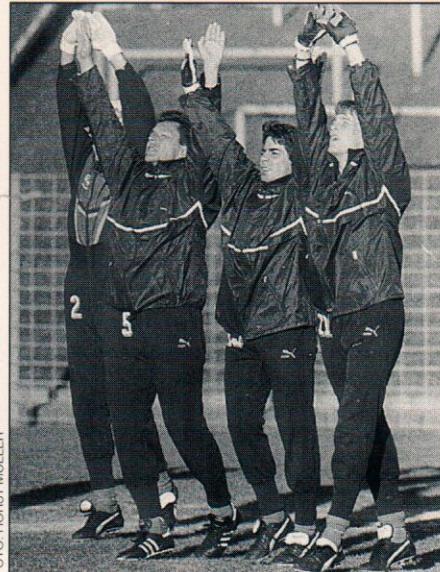


FOTO: HORST MÜLLER

Zu diesem Beitrag

Hier soll am Beispiel des allgemeinen Grundlagenausdauer- und des spezifischen Kraftausdauertrainings im Fußball gezeigt werden, daß und auf welche Weise konditionelle Ziele sich in wettkampfgerechte taktische Aufgaben integrieren lassen.

Dazu werden einige bekannte traditionelle Trainingsformen (mit grundlegenden Normen für die richtige Trainingsbelastung) jeweils einem Beispiel eines integrierten Konditionstrainings gegenübergestellt.

Vorteile einer Konditionschulung mit Spielformen

Diese aus dem Taktiktraining entwickelten Spielformen besitzen angesichts des Zeitproblems aufgrund viel zu wenigen Trainingseinheiten innerhalb einer Woche drei wichtige Vorteile:

1. **Vorteil:** Die für das Konditionstraining notwendige Zeit kann gleichzeitig zur Verbesserung und Vertiefung vielseitiger taktischer Elemente genutzt werden.
2. **Vorteil:** Die Spieler trainieren die konditionellen Fähigkeiten in der Form, wie sie der Wettkampf tatsächlich verlangt.
3. **Vorteil:** Die Motivation der Spieler für die konditionellen Belastungen wird gesteigert, nicht zuletzt auch dadurch, daß die Spieler in derart kombiniertem Training die eigentliche körperliche Beanspruchung aufgrund des Spielengagements nicht so empfinden.

► Nicht eine Aufzählung verschiedenartiger Übungen, sondern vielmehr die einzelnen Aspekte zur Gestaltung derartiger Konditions-Spiele mit taktischen Schwerpunkten stehen im Mittelpunkt des Beitrags, der sich daher auf ein bestimmtes Spielerzahlverhältnis von 4 gegen 4 stützt. Bei Beachtung dieser methodischen Grundsätze kann jeder Trainer dann eigene Spielformen entwickeln.

► Wenige Trainingseinheiten in der Woche müssen nicht zwangsläufig zum Verlust an Spielqualität führen. Ein Laufen mit „offenen Augen“ und taktischer Handlungsfreiheit stärkt Kondition und Spielwitz gleichermaßen.

► Als konditionelle Schwerpunkte innerhalb taktischer Spielformen werden die Grundlagenausdauer und die Kraftausdauerfähigkeit herausgegriffen. Diese eignen sich aufgrund der fußballspezifischen Ausdaueranteile besonders zum Training innerhalb von fortlaufenden Spielformen.

► Konditionelle Fähigkeiten, deren Verbesserung maximale Intensität bei vollständig erholsamen Pausen verlangt, lassen sich in kombinierten Übungen ebenso wettkampfgleich verbessern. Entscheidend ist lediglich, daß die einzelnen Belastungsnormen (Intensität, Dauer, Pausen) erfüllt werden.

► Zwar mag in komplexen Trainingsformen die Gefahr größer sein, daß einzelne Aktive sich „schonend zurückhalten“ und so der erhoffte Trainingseffekt nicht ausreichend erzielt wird. Hier gilt es, bei den Spielern auch Aufklärungsarbeit zu leisten. Schließlich gibt es für fast alle Fußballer bekanntlich nichts tristeres, als ein stupides Laufen!

HINWEISE

- Amateur- und Jugendmannschaften unterer Spielklassen trainieren durchschnittlich zweimal pro Woche.
- Wenn dann ein „Konditionstag“ mit „traditionellen“, isolierten Lauf- und Kraftübungen eingelegt wird, müssen spielerische und technische Elemente des Fußballs zwangsläufig vernachlässigt werden!
- Ganz zu schweigen vom Motivationsaspekt: Fußballtraining muß gerade bei nicht so streng leistungsorientierten Mannschaften vor allem Spaß machen. Das ist aber mit stupidem Laufen sicherlich nicht zu erreichen!

GRUNDLAGENAUSDAUER

Training der Grundlagenausdauer

Die allgemeine Ausdauer, die auch als Grundlagenausdauer bezeichnet wird, ist die Fähigkeit des Herzkreislauf-Apparates, alle zu einer Leistung herangezogenen Organe mit ausreichendem Sauerstoff („frischem Blut“) zu versorgen, so daß der Mensch eine bestimmte körperliche Leistung auch über einen längeren Zeitraum hinweg erbringen kann, ohne spürbar zu ermüden.

Da das Fußballspiel ein Ausdauerspiel mit Intervallcharakter ist, gewinnt gerade die Grundlagenausdauer eine entscheidende Bedeutung für die konditionelle Leistungsfähigkeit eines Spielers.

Positive Auswirkungen der Ausdauer sind vor allem eine allgemeine Erhöhung der Erholungsfähigkeit, eine Vermeidung ermüdungsbedingter technischer und taktischer Fehler, eine konstant hohe Reaktions- und Handlungsschnelligkeit sowie eine Steigerung der psychischen Belastbarkeit.

Verbesserung der Grundlagenausdauer

1. Möglichkeit

■ Belastungshöhe

(Laufschnelligkeit)

- etwa 60 bis 70 Prozent der maximalen Schnelligkeit, d.h.
- Tempo, bei dem der Puls über 130 bis zu 140 Schläge pro Minute erreicht,
- bei dem der Spieler nicht außer Atem gerät und
- zu gemäßigter Unterhaltung fähig und noch bereit ist

■ Belastungsdauer

(Laufzeit)

- mindestens 20 bis 25, in der Regel zwischen 30 und 45 Minuten

■ Belastungspausen

(Erholung zwischen den Belastungen)

- keine

■ Belastungswiederholungen

- keine (1 Lauf)

2. Möglichkeit

■ Belastungshöhe

(Laufschnelligkeit)

- etwa 70 bis 80 Prozent der maximalen Schnelligkeit, d.h.
- Tempo, bei dem der Puls 150 Schläge pro Minute und mehr erreicht,
- bei dem der Spieler nicht mehr zum Reden bereit ist, jedoch noch nicht richtig außer Atem gerät

■ Belastungsdauer

(Laufzeit)

- bis zu 10 Minuten (je nach Lauftempo), d.h.
- je höher das Tempo (Puls über 150), desto kürzer die Laufzeit

■ Belastungspausen

(Erholung zwischen den Belastungen)

- 2 bis 4 Minuten (je höher das Tempo, desto länger die Pause)

■ Belastungswiederholungen

- 3 bis 4

KONVENTIONELLE TRAININGSFORMEN

Waldlauf

- Etwa 30 bis 45 Minuten
- Vor jedem Waldlauf: Einige Minuten Aufwärm-Einlaufen mit Gymnastik

oder:

Dauerlauf

- Etwa 30 bis 45 Minuten Stadionrunden oder Diagonalläufe auf dem Platz
- Vor jedem Dauerlauf: einige Minuten Aufwärm-

oder in Intervallen:

Tempoläufe

- Beispiel 1:
3 x 2000 Meter in jeweils 7 bis 8 Minuten (je nach Leistungsniveau) mit 2 Pausen zu je 2 bis 3 Minuten (mit Gehen und Gymnastik)

- Beispiel 2:
3 x 1000 Meter in jeweils 4 Minuten mit 2 Pausen zu je 5 Minuten

Fazit

- Der Zeitaufwand für ein Training der Grundlagenausdauer mit konventionellen Trainingsformen umfaßt mindestens 30 Minuten pro Trainingseinheit.

- Der normale Trainingsumfang im unteren und mittleren Amateurbereich umfaßt bei 2 Trainingseinheiten pro Woche 180 Minuten. Davon sind etwa 2 x 20 Minuten für das unverzichtbare Aufwärmen einzuplanen.

Wird dann noch die übliche Zeit für die „Abschlußspielchen“ von 2 x 15 Minuten hinzugenommen, verbleiben noch ganze 80 weitere effektive Trainingsminuten in der Woche.

- In dieser minimalen Trainingszeit müßten dann eigentlich vielfältige andere Trainingsschwerpunkte und -ziele erarbeitet werden, wie etwa:
- Schulung weiterer konditioneller Faktoren

- Kurzfristige Verbesserung erkannter Fehler aus dem letzten Spiel
- Kurzfristiges Einstudieren bestimmter taktischer Verhaltensweisen für das nächste Spiel

- Längerfristige Verbesserungen der Technik einzelner Spieler (z.B. durch ein Individualtraining)
- Längerfristige Verbesserung und Schulung des individual-, gruppen-, mannschaftstaktischen Verhaltens

Sicherlich ist dies unmöglich!



DER SPIELBALL DER INTERNATIONALEN SPITZE

1. Liga in Schweden, São Paulo u.a.

Fußball · Handball · Volleyball · Basketball

Katalog anfordern!

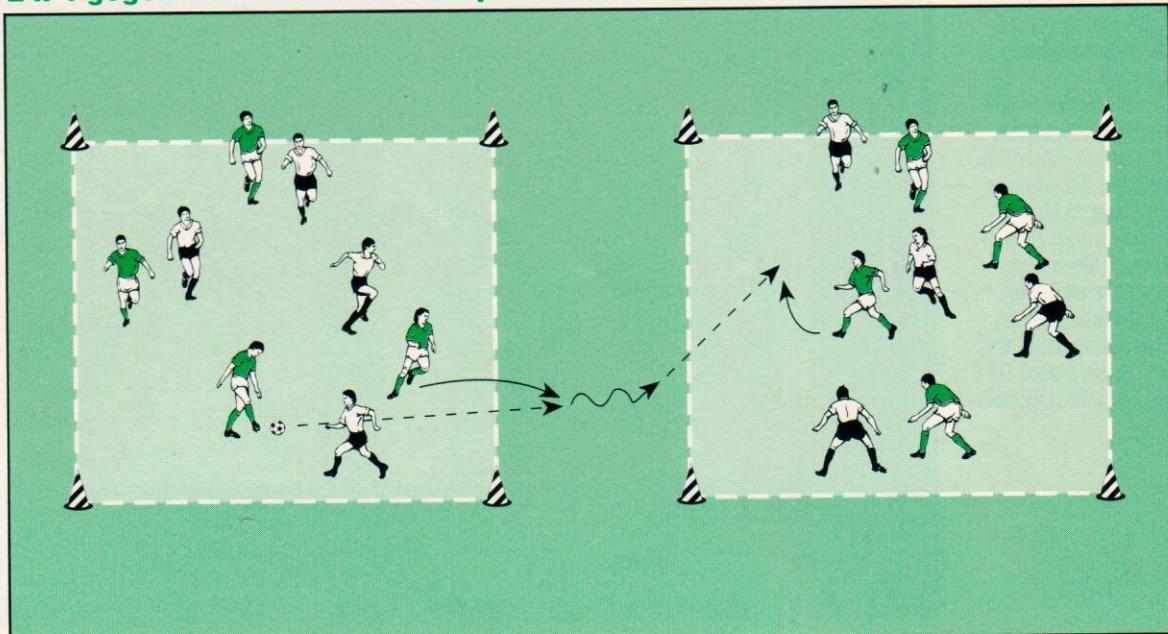
molten®

DER BALL-SPEZIALIST
40549 DÜSSELDORF, KREFELDER STR. 85
Tel.: 0211/5070 38-39, Fax: 0211/50 46 14

NEUE TRAININGSFORMEN

2 x 4 gegen 4 mit Wechsel des Spielraums

1 2 Spielräume von jeweils 30 x 40 Metern werden mit Hütchen abgegrenzt. Zwischen diesen beiden Spielräumen liegt eine etwa 15 Meter breite neutrale Zone. 2 Mannschaften zu je 8 Spielern werden jeweils in 2 Spielgruppen von je 4 Spielern aufgeteilt. Von jeder Mannschaft stellt sich jeweils eine 4er-Gruppe in einem der beiden Spielräume auf, so daß sich ein 2 x 4 gegen 4 ergibt.

**Ablauf**

- Das Spiel beginnt mit einem 4 gegen 4 im Spielraum A. Die jeweilige Mannschaft am Ball soll durch ein sicheres Zusammenspiel den Ball in den eigenen Reihen halten.
- Aus diesem Zusammenspiel heraus soll die Mannschaft am Ball im passenden Moment das Spiel auf die andere 4er-Gruppe im gegenüberliegenden Spielraum B verlagern. Dazu muß sich ein Spieler aus Spielraum A plötzlich so in der neutralen Zone anbieten, daß er sicher angespielt werden kann. Wenn er den Ball zugespielt bekommt, leitet er entweder sofort mit einem genauen Paß zu einem Mitspieler in Spielraum B weiter. Oder aber er kann nochmals auf den Paß-

geber zurückspielen, der mit seinem direkten Gegenspieler in die neutrale Zone nachläuft. Der nachrückende Paßgeber leitet in diesem Fall dann wiederum den Ball zu einem Spieler der anderen 4er-Gruppe in Spielraum B weiter.

- Nach einem Wechsel des Spielraums kehrt jeder Spieler wieder in seinen ursprünglichen Spielraum zurück.
- Jeder erfolgreiche Raumwechsel (= Zuspiel auf einen Mitspieler im anderen Raum) ergibt 1 „Tor“ für die Mannschaft.

Spieldauer

- 8 bis 10 Minuten

Spielwiederholungen

- 3 Wiederholungen

Spielpausen

- 2 x 2 bis 3 Minuten (Zeit für taktische Anweisungen)

Fazit

- Die Art der Belastung innerhalb dieser Spielform entspricht mit seiner intervallartigen Beanspruchung in etwa der eines Wettkampfs. Da jeweils kleinere Spielgruppen (4 gegen 4) spielen, verringert sich die Anzahl und Zeit der unvollständigen Pausen des einzelnen Spielers zwischen seinen verschiedenen Aktionen. Die Beanspruchung wird intensiver. Durch die Wechselmöglichkeit werden den Spielern zusätzliche, dennoch unzureichende, also die allgemeine Ermüdung aufstockende Pausen geboten. Die Spieldauer ist daher auf 8 bis 10 Minuten verkürzt (vgl. Intervallmethode konventioneller Trainingsformen).

- Der Zeitraum für diese Spielform umfaßt pro Trainingseinheit etwa 30 Minuten.

- Dabei werden neben der Verbesserung der Grundlagenausdauer gleichzeitig verschiedene weitere Schwerpunkte geschult, die für die Sicherung des Ballbesitzes wichtig sind:

- Raumaufteilung
- Risikofreies und weiträumiges Zusammenspiel
- Freilaufen und Anbieten
- Freidribbeln weg vom Gegner in die freien Spielräume
- Genaues Zuspiel
- Doppelpaß und angetäuschter Doppelpaß
- Zweikampfverhalten bei der Ballkontrolle (Abdecken des Balles und Körpertäuschung)
- Rhythmuswechsel
- Spieltechnische Fertigkeiten und Handlungsschnelligkeit

- Spielverständnis, Spielübersicht und Spiel erfahrung

- Trotz dieser vielfältigen Schwerpunkte, die mit dieser Spielform geschult und verbessert werden, bleiben dennoch weitere 80 effektive Trainingsminuten in der Woche für andere Inhalte aus dem breiten Spektrum an erforderlichen Trainingsschwerpunkten!

Jugendtrainer

sucht neuen Verein!

Bin 36 Jahre, weiblich, spielte „aktiv“ 24 Jahre Fußball. Mache gerade in Ruit meine „Jugendtrainer-Lizenz“. Welcher Verein hat Interesse an mir?

Bitte nur ernstgemeinte und seriöse Zuschriften.

Unbedingt mit Vereinsvorstellung und Arbeitsbedingungen der Zusammenarbeit.

Angebote unter Chiffre ft 7a/95
an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 48034 Münster

★ PC-Fußballtrainer 1.0 ★

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

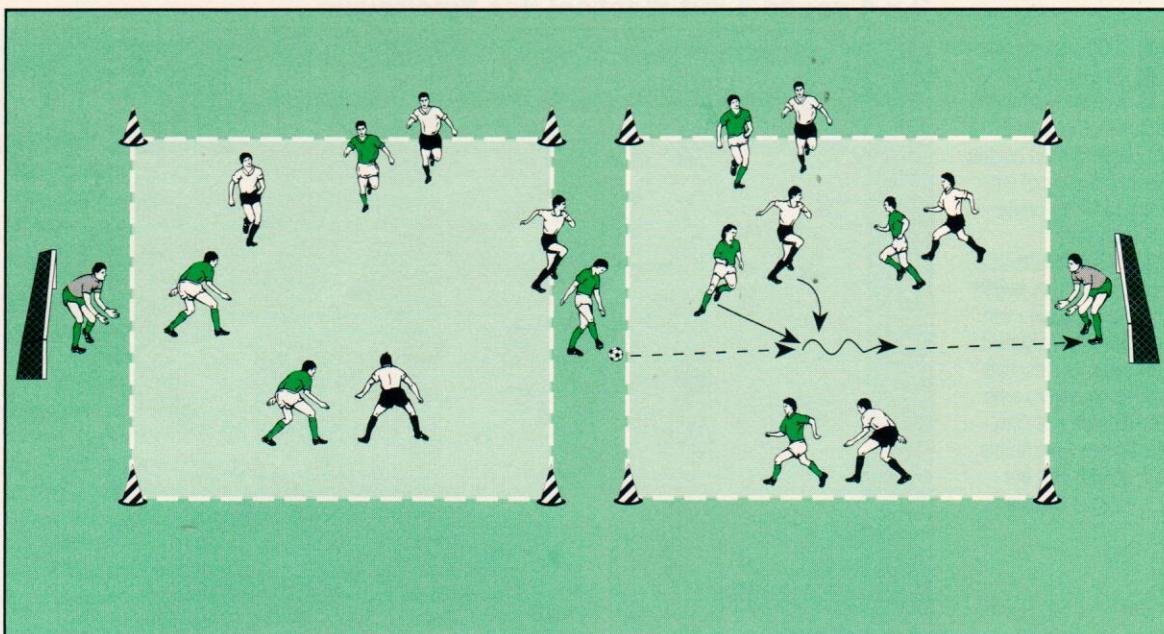
Erstellung und Verwaltung von Trainingsprogrammen, mit TEXT und GRAFIK
Bezugspreis DM 129,00 zzgl. Versandkosten bei

Computer-Fußball-Service
Tel.: 0 74 02/13 97

Variation: 2 x 4 gegen 4 mit Wechsel des Spielraums und Torabschlüssen

2 Die Organisation und der Grundablauf bleiben gleich:

2 Spielräume von jeweils 30 x 40 Metern werden mit Hütchen abgegrenzt. Dazwischen eine etwa 15 Meter breite neutrale Zone. Etwa 15 Meter hinter den hinteren Grundlinien dieser beiden Spielfelder ist nun aber jeweils ein großes Tor mit Torhüter aufgestellt.



Ablauf

- Das Spiel beginnt wiederum mit einem 4 gegen 4 im Spielraum A.
Die jeweilige Mannschaft am Ball soll durch ein sicheres Zusammenspiel den Ball in den eigenen Reihen halten und im passenden Moment das Spiel zur anderen 4er-Gruppe verlagern.
- Nur nach einem erfolgreichen Wechsel der Spielräume ist jeweils ein Torabschluß aus dem Zusammenspiel heraus erlaubt. Die beiden Mannschaften können nur so zu einem Torerfolg kommen.
- Nach einem Torerfolg bleibt die gleiche Mannschaft weiter in

Ballbesitz und kann nach einem erneuten Wechsel der Spielräume zur anderen 4er-Gruppe hin einen weiteren Torabschluß einleiten.
■ Mit dieser Variation werden schwerpunkt-mäßig die Zielstrebigkeit beim Torabschluß sowie der Rhythmuswechsel geschult.

Weitere Variationen

- Vergrößerung der Spielräume:
Daraus ergibt sich eine Erleichterung für die Angriffsmannschaft, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.
- Verkleinerung der Spielräume:
Damit wird es für die jeweiligen Verteidiger leichter, den Ball zu erobern. Die höheren Anforderungen an die Handlungsschnelligkeit bedeuten eine höhere Belastung.
Deshalb sind die Spielzeiten bei dieser Spielvariante zu verkürzen.
- Der Ball darf beim Zusammenspiel nur flach zugespielt werden.
- 5 ununterbrochene Zuspiele beim Zusammenspiel einer 4er-Gruppe innerhalb eines Spielraums ergeben ebenfalls 1 „Tor“ für die betreffende Mannschaft.
Die verteidigende Mannschaft ist bei dieser Aufgabenstellung zu einem verstärkten Forechecking aufgefordert, um das Zusammenspiel der gegnerischen Angreifer zu unterbinden und „Tore“ zu verhindern.

3 Die Spieler werden in 2 möglichst gleich starke Mannschaften von je 8 Spielern aufgeteilt.
Eine Spielfeldhälfte ist mit Hütchen begrenzt. An den Seitenlinien liegen einige Ersatzbälle bereit, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden.

8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte

Ablauf

- Die jeweilige Angriffsmannschaft soll durch ein sicheres Zusammenspiel innerhalb der abgegrenzten Hälften den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten.
Schwerpunkt ist hierbei u.a. eine möglichst optimale Raumaufteilung.
Das andere 8er-Team versucht, möglichst schnell den Ball zu erobern.

Für 10 ununterbrochene Zuspiele bekommt die jeweilige Angriffsmannschaft 1 „Tor“. Wenn der Ball ins Seitenaus fliegt, setzt die andere Mannschaft das Spiel mit einem Zuspiel von der Seitenauslinie fort.

Spielzeit

- 3 x 10 Minuten

Variationen

- Spiel über 2 Linien: Um 1 „Tor“ zu erzielen, muß die Angriffsmannschaft aus dem sicheren Zusammenspiel heraus die gegnerische Grundlinie überdribbeln.
Schwerpunkte:
1. Gestaffelter und sicherer Angriffsaufbau
2. Spielverlagerung
3. Flügelspiel
4. Raumdeckung und Zum-Ball-Verteidigung
- Spiel mit 2 Pflichtkontakte: Bevor der Ball beim Zusammenspiel zu einem Mitspieler weitergeleitet werden darf, muß er vom jeweiligen Spieler zunächst 2 x gespielt werden.
Schwerpunkt ist hierbei das richtige Freilaufen.
- Spiel mit 3 Pflichtkontakte: Der Ball muß zunächst vom jeweiligen Angreifer mit dem 1. Kontakt in die Bewegung mitgenommen werden

und darf erst dann mit dem 3. Kontakt zu einem Mitspieler weitergeleitet werden.
Schwerpunkte sind hierbei u.a. das Freidribbeln aus einer bedrängten Situation und die Schaffung von Spielraum für Mitspieler.

(SCHNELL-) KRAFTAUSDAUER

Training der (Schnell-) Kraftausdauer

Die Grenze der allgemeinen Ausdauerfähigkeit ist dann erreicht, wenn durch die Höhe der Belastung der Körper mehr Energien verbraucht, als er durch Verbrennung von Sauerstoff zur Verfügung stellen kann.

Die Sportwissenschaft spricht hier von der so genannten Sauerstoffschuld, die eine rasche Ermüdung der arbeitenden Muskulatur nach sich zieht.

Diese Grenze wird überschritten

1. mit einer höheren Laufgeschwindigkeit
2. bei einer Folge kurzzeitiger Maximalbeanspruchungen der Muskulatur (Sprints, Richtungswechsel, Sprünge, Schüsse)

über einen längeren Zeitraum hinweg, wobei zu kurze Pausen eine vollständige Erholung der Muskulatur nicht zulassen. Die Ermüdung der beanspruchten Muskulatur nimmt also mit fort schreitender Zeit (Spieldauer) zu.

Ein solcher konditioneller Belastungsverlauf kennzeichnet das Fußballspiel. Maximale Beanspruchungen der Muskulatur erfolgen jeweils nur über wenige Sekunden oder Bruchteile von Sekunden. Über eine längere Spielzeit von 90 Minuten findet der Spieler aber in der Regel nicht immer ausreichende Zeit, in der sich seine Muskulatur vollständig erholen kann.

Verbesserung der Kraftausdauer

■ Belastungshöhe

(Laufgeschwindigkeit)

- maximale Wettkampfbelastung, das ist das eigene Körpergewicht
- wird das Gewicht erhöht (z.B. Sprint an einer Steigung; Sprung aus der Hocke in die Hocke) wird der Anteil der Kraft stärker angesprochen.

Dabei ist jedoch zu beachten, daß ein höheres als im Wettkampf zu bewegendes Gewicht sich zu ungünstigen der Feinkoordination (Nerv-Muskel-Zusammenspiel) auswirken und dadurch die Bewegungsführung und balltechnische Fertigkeiten beeinträchtigen kann.

Daher sind sportartspezifische Wettkampfaufgaben zur Verbesserung der Kraftausdauer vor allem in den Ballspielen besonders geeignet.

■ Belastungsdauer

(Laufzeit)

- 15 bis 30 Aktionswiederholungen als 1 Übungsserie

■ Belastungspausen

(Erholung zwischen den Belastungen)

- 30 bis 60 Sekunden zwischen den Serien

■ Belastungswiederholungen

- 3 bis 5 Serien

KONVENTIONELLE TRAININGSFORMEN

Stationstraining im Kraftraum

- Belastung des jeweiligen Muskels mit submaximalem Gewicht
- Belastungsdauer: etwa 30 Sekunden (= 1 Serie)
- Belastungspausen: etwa 30 bis 40 Sekunden nach jeder Serie
- Belastungswiederholungen: 3 bis 5 Serien bei stetem Wechsel der Muskelgruppen und

Kraftübungen nur für jeweils bestimmte Muskelpartien, z.B. Beinmuskulatur.

Wenn dagegen alle Körperfächer beansprucht werden, reduziert sich die Serienwiederholung auf 2 bis 3 aufgrund der allgemeinen Ermüdung

Athletisches Training

- Sprungläufe (gleichzeitig auf Höhe und Weite)

- Kurze Anritte (8 bis 10 Meter) als Serie
- Spurts um Stangen im Abstand von 2 bis 5 Metern herum

Vorrangige Verbesserung der Schnellkraft bei maximalem Krafteinsatz

- 6 bis 10 explosive Wiederholungen in schneller Aufeinanderfolge

- 4 bis 6 Serien mit jeweils 120 Sekunden Pause zwischen den Serien

Vorrangige Verbesserung der Kraftausdauer

- Bei nachlassendem (submaximalem) Krafteinsatz (Ermüdung) häufige Wiederholungen und nur 60 Sekunden Pause zwischen den 3 bis 5 Serien

Fazit

- Pro Muskelgruppe müssen etwa 5 Minuten aufgewendet werden.
- Wenn alle Muskelgruppen berücksichtigt werden sollen, die für die Laufarbeit eines Fußballers relevant sind, muß somit ein Minimum von 20 Minuten eingeplant werden.

- Bei 2 Trainingseinheiten pro Woche mit einem Krafttraining nach diesem Muster und mit diesem Umfang verbleiben damit wiederum nur 90 effektive Trainingsminuten zur Verbesserung der anderen konditionellen, technischen, taktischen Leistungsfaktoren des Fußballs!



Kartotheek 5:
F- und
E-Junioren



Kartotheek 6:
D- und
C-Junioren



Kartotheek 7:
B- und
A-Junioren

Nachwuchsschule Fußball

Attraktive Spiel- und Übungsformen in Karteiform für den Kinder- und Jugendbereich. Jede Kartothek ist auf den Ausbildungsschwerpunkt jeweils einer bestimmten Altersstufe ausgerichtet.

Preis je Kartothek mit 87 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

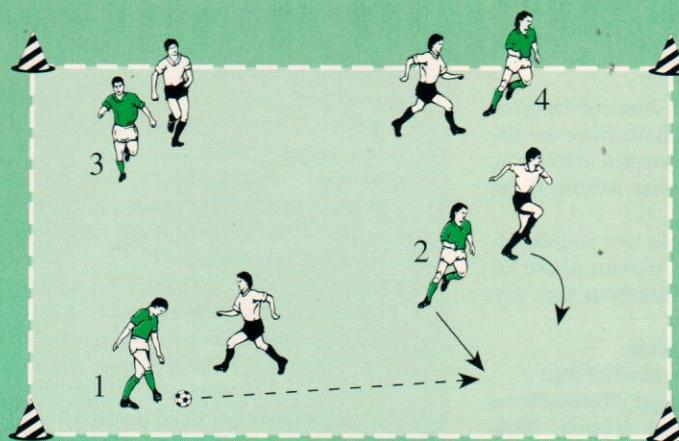
DM 34,80

philippa

NEUE TRAININGSFORMEN

4 x 1 gegen 1 im Raum

1 Mit Hütchen wird ein Spielraum von etwa 30 x 40 Metern abgegrenzt. Innerhalb dieses Feldes spielen 2 Mannschaften von je 4 Spielern. Dabei sind die Spieler jeweils von 1 bis 4 durchnummieriert. Die beiden Spieler mit der gleichen Nummer bilden jeweils ein gegnerisches Paar zum 4 x 1 gegen 1.

**Ablauf**

Die beiden Teams sollen als Angriffsmannschaft jeweils den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten. Dabei spielt jeder nur gegen seinen direkten Gegenspieler zum 4 x 1 gegen 1. Außerdem kann jeder Angreifer jeweils nur seinen Mitspieler mit der nächsten Nummer anspielen. Dieser soll sich mit einem Antritt von seinem Gegenspieler freimachen, so daß er sicher angespielt werden kann und ein relativ großer Spielraum

für eine sichere Ballkontrolle bleibt. Für 5 erfolgreiche Abspiele in Folge ohne Ballverlust bekommt die jeweilige Angriffsmannschaft „1 Tor“.

Spieldauer

■ 4 Minuten

Spielwiederholungen

■ 4 Wiederholungen

Spielpausen

■ 3 x 90 Sekunden
(Zeit für taktische Anweisungen)

Fazit

- Die Schnellkraft-einsätze erfolgen in dieser Spielform als Antritte, Richtungswechsel und Stopbewegungen, Körpereinsatz im direkten Zweikampf mit einem Gegenspieler.
- Sie weisen damit einen wettspieltypischen Charakter auf.
- Durch die relativ schnelle Folge ohne ausreichende Erholungs-pausen kommt es zu einer anwachsenden Ermüdung.
- Ein Durchgang dieser Spielform stellt jeweils eine Serie von kurz-
- zeitigen Schnellkraft-einsätzen dar.
- Die geringe Spieleranzahl fordert vom einzelnen Spieler häufigeren Krafteinsatz als im Spiel 11 gegen 11.
- Die Erholungsphasen werden zwischen den einzelnen Belastungen/Aktionen kürzer, dadurch erfolgt eine schnellere Ermüdung. Die kurze Spieldauer verhindert eine totale Erschöpfung.
- Die Durchnummerierung ermöglicht einerseits gleichmäßige Aktions-pausen, andererseits aus taktischer Sicht übersichtliche Zweikämpfe.
- Der Zeitraum für diese Spielform umfaßt pro Trainingseinheit etwa 20 Minuten.
- Dabei werden neben der Verbesserung der Kraftausdauer gleichzeitig verschiedene weitere Schwerpunkte geschult:

 - Spielübersicht
 - Zweikampfverhalten mit und ohne Ball
 - Platzschaffen und Raumauftteilung
 - Sich-Lösen
 - Ballkontrolle

- Trotz dieser vielfältigen Schwerpunkte bleiben dennoch weitere 80 effektive Trainings-minuten in der Woche.

Allgemeine Sportfachliteratur

Gymnastik, Aufwärmten

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmten, 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.: Aufwärmten. 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 Partnerübun-gen **DM 12,90**

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

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

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

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

Jonath, K./Kempel, R.: Konditionstrai-ning (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: Aufbaubraining nach Sportverletzungen. 3., völlig überarbeitete Neuauflage **DM 37,80**

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

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

Hinrichs: Sportverletzungen erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) **DM 16,90**

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

Kempf: 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 Sportgemein-schaft), 460 Seiten, Neuauflage. **DM 48,00**

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

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

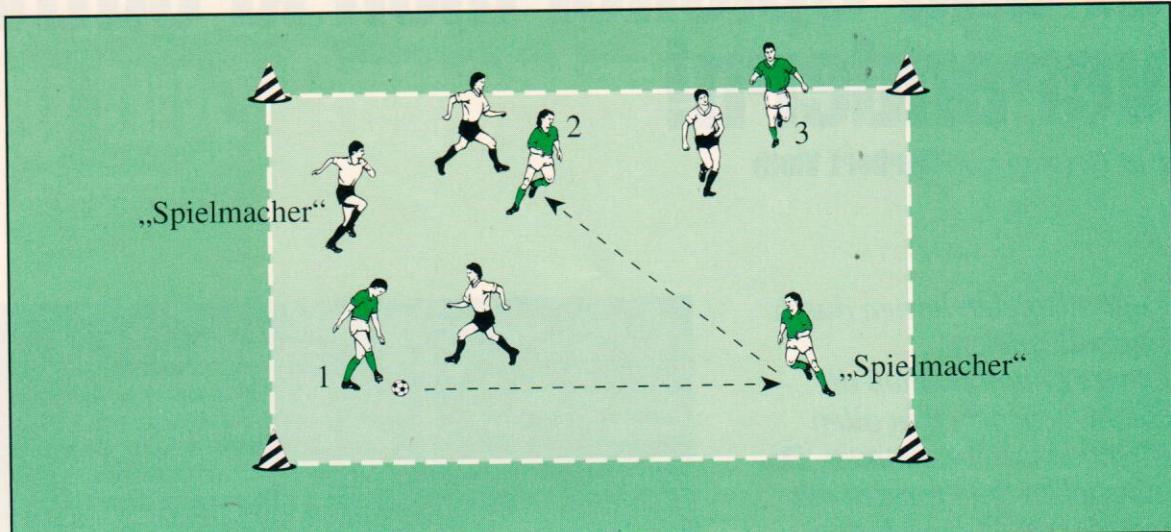
Löscher: Kl. Spiele für viele **DM 9,90**

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

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

Variation: 3 x 1 gegen 1 und je ein „Spielmacher“ pro Mannschaft

2 Mit Hütchen wird ein Spielraum von etwa 30 x 40 Metern abgegrenzt. Innerhalb dieses Feldes spielen 2 Mannschaften von je 4 Spielern. Dabei sind 3 Spieler jeder Mannschaft von 1 bis 3 durchnumeriert. Die beiden Spieler mit der gleichen Nummer bilden jeweils ein gegnerisches Paar zum 3 x 1 gegen 1. Außerdem stellt jede Mannschaft einen „freien“ Spielmacher.

**Ablauf**

Die beiden Teams versuchen, als Angriffsmannschaft jeweils den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Jeder Ball muß dabei vom angespielten Angreifer zunächst zum eigenen Spielmacher zurückgespielt werden. Der Spielmacher leitet zum Angriffsspieler mit der nächsten Nummer weiter.

Bei 4 Wiederholungen übernimmt jeweils ein anderer Spieler der Mannschaft die Aufgabe des freien Spielmachers.

Schwerpunkte bei dieser Variation sind: Sich-Anbieten und „Hin zum Mann am Ball“, Spielgestaltung durch einzelne Spieler (Möglichkeit zur schwerpunktmaßigen Schulung auf dieser Spielposition)

Variationen

- Spiel über 2 Linien: Jede Mannschaft versucht, aus dem Zusammenspiel im 4 x 1 gegen 1 heraus die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln. Für jedes erfolgreiche Liniendribbling gibt es „1 Tor“.
- Schwerpunkte bei dieser Variation sind: Alleingang, Täuschungen

beim Freilaufen und Sich-Lösen.

- Spiel mit 3 Pflichtkontakte: Der Ball muß in der Bewegung mitgenommen und erst mit dem 3. Ballkontakt weitergeleitet werden. Schwerpunkte bei dieser Variation sind: Ballkontrolle gegen einen direkten Gegenspieler, Abdecken des Balles, Spielübersicht

- Spiel 3 x 1 gegen 1 + 1 gegen 1 der Spielmacher: Die beiden Spielmacher spielen nun direkt gegeneinander. Diese Spielvariation stellt höchste technisch-taktische Anforderungen und ist nur für höchste Leistungsklassen geeignet. Für die beiden Spielmacher kommt es außerdem zu einer kurzzeitigen erhöhten Kraftausdauerbelastung.

4 x 2 gegen 2 auf 2 Tore**Ablauf**

Das Spiel beginnt mit einem 2 gegen 2 auf die beiden Tore.

kommt es somit auch zu einem dauernden und regelmäßigen Wechsel der Belastungen für die einzelnen 2er-Mannschaften.

Die beiden Teams sollen aus dem Zusammenspiel heraus zielgerichtet zum Torabschluß kommen.

Schwerpunkte bei dieser Variation sind: Zielstrebigkeit, Distanzschüsse. Durch diese Zusatzregel ergibt sich eine höhere Belastung. Dies ist bei der Spielzeit pro Durchgang zu beachten!

Nach jedem Torabschluß verteidigt das zuletzt angreifende Spielerpaar sofort das eigene Tor gegen das neue Spielerpaar, das vom gegenüberliegenden Tor aus mit Ball in das Spielfeld hineinstartet.

- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr
- Möglichkeiten des Zusammenspiels im 2 gegen 2
- Richtiges Defensivverhalten in der Spiel-situation 2 gegen 2
- Zielstrebigster Torabschluß

Das vorherige Verteidigerpaar scheidet dagegen für einen Moment aus und läuft neben das zuvor verteidigte Tor, um dort auf die nächste Aktion zu warten. Durch diese ständig neuen Spielpaarungen

Schwerpunkte

- Zweitkampf 1 gegen 1 in Verteidigung und Angriff
- Raumaufteilung (insbesondere weiträumiges Zusammenspiel)

Schwerpunkte bei dieser Spielvariation sind: Zielstrebigkeit, Distanzschüsse.

Durch diese Zusatzregel ergibt sich eine höhere Belastung. Dies ist bei der Spielzeit pro Durchgang zu beachten!

- Auf die neutralen Torhüter in den Toren wird verzichtet, denn jeweils einer der beiden Spieler einer 2er-Mannschaft übernimmt die Torhüter-Position.
- Innerhalb des Spielfelds läuft somit immer ein 1 gegen 1 auf die beiden Tore ab.
- Schwerpunkte bei dieser Spielvariation sind: Zweitkampfverhalten in Angriff und Verteidigung, Alleingang, Täuschungen, Durchsetzungswille, Torschuß.

3 2 große Tore mit neutralen Torhütern werden in einem Abstand von etwa 25 Metern gegenüber aufgebaut. Die Spieler werden in 4 Mannschaften zu je 2 Spielern aufgeteilt. Zunächst treten 2 dieser Teams zum 2 gegen 2 auf die beiden Tore an. Die beiden anderen 2er-Mannschaften warten mit je einem Ball jeweils neben einem der Tore.

- Ein Torabschluß aus dem 2 gegen 2 heraus ist nur nach einem Rückpaß oder einer Flanke im Direktschuß oder Nachschuß erlaubt.
- Schwerpunkte bei dieser Spielvariation sind: Flanken, Direktschüsse, Freilaufverhalten vor dem Tor bei Durchbrüchen am Flügel (Ball entgegenstarten, Blickkontakt zum Mitspieler, Zurückfallen lassen für einen Rückpaß).

Grund-Spielformen kreativ verändern!

Ein Beitrag von Norbert Vieth

Fußballspielen lernen durch Fußball spielen!

Dieses Leitmotiv muß die Nachwuchsarbeit in allen Altersklassen bestimmen. Damit rücken Spielformen mit reduzierten Mannschaften und unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen in den Mittelpunkt des Kinder- und Jugendtrainings.

Diese interessanten und lern-effektiven Spielformen lassen sich dabei relativ einfach planen und organisieren!



FOTO: UDO REINKE

Vorbemerkungen

Ein lerneffektives und interessantes Training im Nachwuchsbereich ist im Prinzip so einfach: Nichts motiviert die Jugendspieler besser als Spiele auf 2 Tore mit Torhütern.

Das müssen aber durchaus nicht nur zwanglose und regelfreie 'Spielchen' sein, bei denen hinsichtlich der Lernerfolge vor allem das 'Prinzip Hoffnung' vorherrscht.

Mit einfachen und praktikablen Spielvariationen und Zusatzregeln lassen sich bestimmte Spielelemente und Trainingsschwerpunkte hervorheben und damit gezielt schulen.

Am Beispiel der Grund-Spielform 4 gegen 4 + 4 Anspieler auf 2 Tore mit Torhütern soll diese Möglichkeit der Trainingsarbeit mit und in Spielformen verdeutlicht werden. Die vorgestellten Spielvariationen sind nur ein kleiner Ausschnitt aus einem breiten Spektrum an weiteren Veränderungsmöglichkeiten.

Es bleibt jedem Trainer selbst überlassen, sich auf der Grundlage dieser 'Ideenkiste' weitere Spielvariationen zu überlegen, die auf das Leistungsvermögen und die Zielstellungen seiner Mannschaft abgestimmt sind.

Tips zum Einsatz der Spielformen

► Die Spielzeit sollte 4 Minuten nicht überschreiten. Da eine Mannschaft immer 2 Durchgänge nacheinander bestreiten muß (nur ein Team kann jeweils mit der Anspielergruppe nach außen wechseln), ist jeweils eine kurze aktive Erholungsphase zwischenzuschalten, die sich auch ideal für ein Korrekturspräch eignet.

► An beiden Toren sollten jeweils einige Ersatzbälle bereitliegen, um längere Spielunterbrechungen von vornherein zu vermeiden. Damit werden eine hohe Übungseffektivität sowie eine kontinuierliche Belastung erreicht.

► Die Spielfeldgröße kann und muß dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spieler angepaßt werden. Je kleiner der Spielraum ist, desto höher wird der 'Zeit- und Gegnerdruck' für jeden einzelnen Spieler, unter denen er seine Spieldienste lösen muß.

► Der Großteil der vorgestellten Spielvariationen läßt sich auch problemlos mit veränderten Mannschaftsgrößen absolvieren, z.B. als 5 gegen 5 + 5 Anspieler (wobei sich eine weite-

re Anspielstation außerhalb des Spielfelds postiert). Die Spielfeldgröße und die Spielzeit sind lediglich anzupassen.

► Mit diesen vorgestellten Variationen einer Grund-Spielform lassen sich fast alle Grundlagen eines effektiven und attraktiven Fußballspiels akzentuieren und verbessern: Spielfreude und -kreativität, Spielübersicht, Risikobereitschaft und Entschlossenheit beim Torabschluß, Kombinationssicherheit, Raumaufteilung, Freilaufen, Möglichkeiten des Zusammenspiels zur Vorbereitung eines Torabschlusses, Durchsetzungsvermögen usw.

Fußballtaktik (Windows)

sehr einfache Bedienung, Erstellung, Verwaltung und Ausdruck Ihrer Übungen.

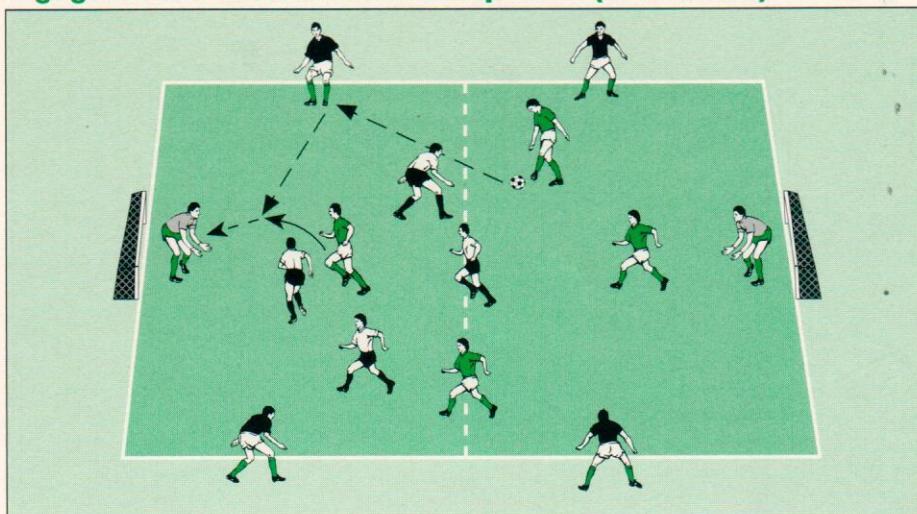
DM 98,- inkl. Versandkosten.
Demo kostenlos.

Tel./Fax ab 16.30 Uhr:
04 41/6 05 32

SPIELFORM 1

4 gegen 4 mit 4 zusätzlichen Anspielern (Grundform)

1 Die Spieler werden in 3 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt. Die beiden Teams A und B spielen in einem abgegrenzten Spielraum von etwa 25 x 35 Metern 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern. Die 4 Spieler der 3. Mannschaft C stellen sich gleichmäßig verteilt als zusätzliche Anspielstationen an den beiden Seitenlinien des Spielfeldes auf.

**Ablauf**

Die Mannschaften A und B sollen innerhalb des 4 gegen 4 aus dem freien Zusammenspiel heraus entschlossen und zielgerichtet zum Torabschluß kommen. Dabei können sie die Anspielstationen in das Kombinationsspiel einbeziehen, die jedoch nur

mit höchstens 2 Ballkontakte mitspielen dürfen. Die Spielzeit beträgt höchstens 4 Minuten. Nach einer aktiven Erholungsphase (lockerer Trab, Stretching, leichte technische Übungen) tauschen jeweils 2 Teams die Positionen und Aufgaben.

Diese Spielform kann auch in Turnierform ausgetragen werden: Für jeden Sieg bekommt die jeweilige Mannschaft 3 Punkte, für einen Unentschieden bekommen beide Teams jeweils 1 Punkt. Welche Mannschaft weist am Ende die meisten Punkte auf,

nachdem jeder gegen jeden angetreten ist? Möglicherweise können auch 2 Durchgänge in diesem Turniermodus ablaufen.

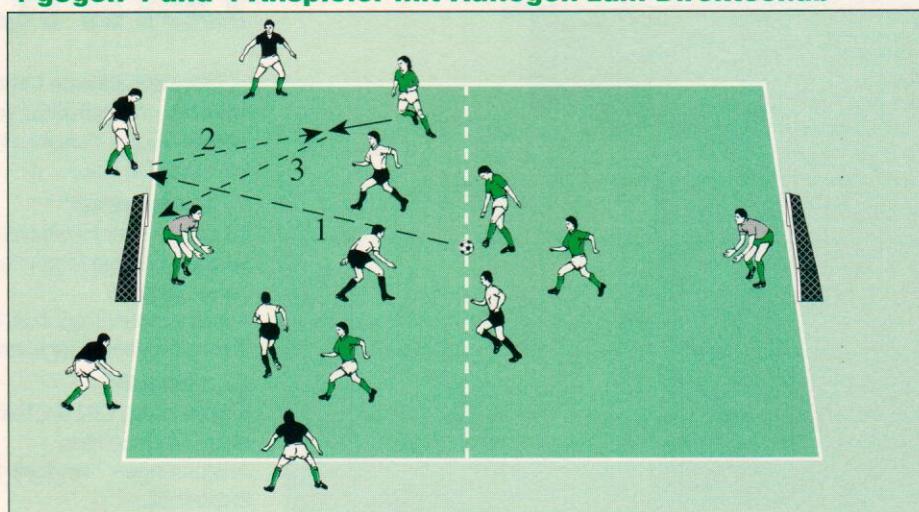
Variationen

- Die erlaubten Ballkontakte für die Anspielstationen werden nicht begrenzt.
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen (bei einem höheren Leistungsniveau).
- Nur Mannschaft A spielt mit den 4 Anspielstationen zusammen und darf sie in den Angriffsaufbau einbeziehen. Für A sind dabei beim Zusammenspiel nur 2 Ballkontakte erlaubt. Team B versucht dagegen, ohne Hilfe der Anspieler im freien Zusammenspiel Treffer beim anderen Tor zu erzielen. Nach 3 Minuten kann ein Aufgabenwechsel zwischen den Mannschaften A und B erfolgen.

SPIELFORM 2

4 gegen 4 und 4 Anspieler mit Auflegen zum Direktschuß

2 Die Spieler werden in 3 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt. Die beiden Teams A und B spielen in einem abgegrenzten Spielraum von etwa 25 x 35 Metern 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern. Die Spieler von Mannschaft C stellen sich als Anspielstationen nur in einer Spielfeldhälfte auf. 2 Anspieler platzieren sich dabei an den Seitenlinien, die beiden anderen auf den Grundlinien zu beiden Seiten des Tores 2.

**Ablauf**

Die Anspielstationen der Mannschaft C dürfen sich je nach Spiel-situation seitlich auf der jeweils zugewiesenen Begrenzungslinie bewegen. Die Mannschaften A und B spielen wiederum 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.

Dabei greift 4er-Team A im freien Zusammenspiel auf Tor 1 an. 4er-Team B muß dagegen im Zusammenspiel mit den Anspielstationen, für die höchstens 2 Ballkontakte erlaubt sind, zum Torabschluß bei Tor 2 kommen. Dabei kann diese Mannschaft nur Treffer

durch Direktschüsse nach einer Anspieler-Vorlage erzielen. Nach einer Spielzeit von 4 Minuten und einer aktiven Erholungsphase tauscht ein 4er-Team aus dem Spielfeld mit der Anspieler-Gruppe die Aufgaben und Positionen. Auf diese Weise wird solange

durchgewechselt bis jede Mannschaft die Anspielerposition übernommen hat bzw. auf beide Tore mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen gespielt hat.

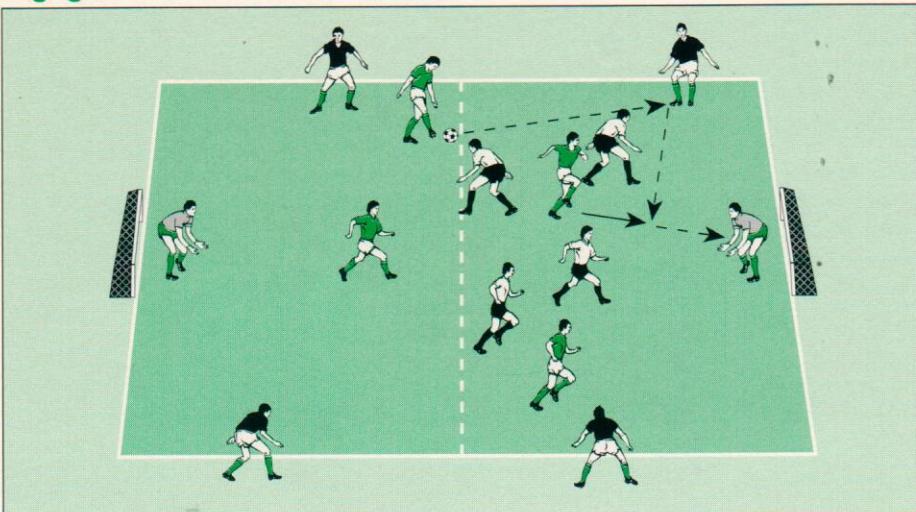
Variationen

- Alle 4 Anspieler müssen direkt spielen (oder nur die beiden Anspieler auf der Grundlinie).
- Die Anspieler dürfen nur dem Spieler zum Direktschuß auflegen, vom dem sie zuvor angespielt wurden.
- Nach 4 Minuten und einer aktiven Erholungsphase wechseln die 4er-Mannschaften A und B die Spielrichtungen und Aufgaben. Welche der beiden Mannschaften weist am Ende die meisten Treffer auf?
- Erst danach wechselt eines der beiden 4er-Teams aus dem Spielfeld mit der Anspieler-Gruppe und ein neuer Spiel-durchgang startet.

SPIELFORM 3

4 gegen 4 + 4 mit unterschiedlich schnellen Abschlüssen

3 Die Spieler werden in 3 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt. Die beiden Teams A und B spielen in einem abgegrenzten Spielraum von etwa 25 x 35 Metern 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern. Die 4 Spieler von Mannschaft C stellen sich als zusätzliche Anspielstationen gleichmäßig verteilt an beiden Seitenlinien auf.

**Ablauf**

Die Teams A und B sollen wiederum innerhalb des 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern zum Torerfolg kommen. Dabei können sie in das Kombinationsspiel möglichst oft die Anspieler an den Seiten einbeziehen.

Folgende spezielle Spielvorgabe wird erteilt:

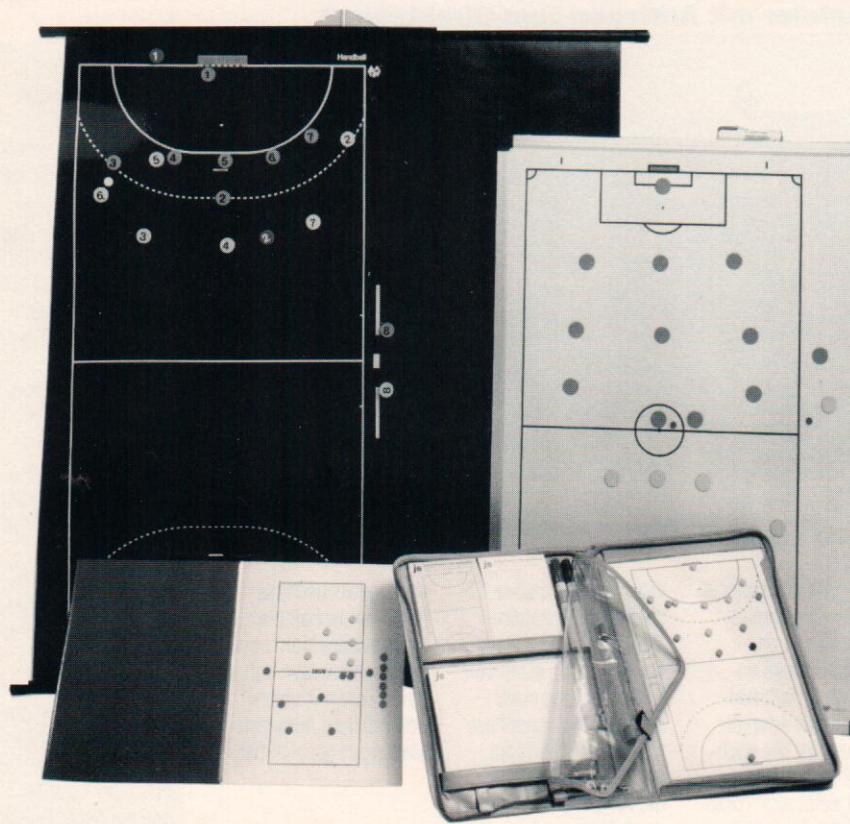
Bei einem Ballgewinn in der gegnerischen Spielfeldhälfte kann die betreffende 4er-Mannschaft sofort schnell und entschlossen zum Torabschluß kommen. Bei einer Balleroberung in der eigenen Hälfte ist

dagegen zunächst der Schwerpunkt auf die Ballsicherung zu legen: Es müssen (gegebenenfalls mit Hilfe der Anspielstationen) zunächst 5 ununterbrochene Zusammenspiele innerhalb des 4er-Teams erfolgen, bevor ein Angriff auf das andere Tor erlaubt ist.

Nach jeweils 4 Minuten tauscht eine 4er-Mannschaft aus dem Spielfeld mit der Anspieler-Gruppe die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Vor einem Gegenangriff müssen 10 ununterbrochene Zusammenspiele erfolgen (für höhere Leistungsebenen).
- Mit folgender Spielvorgabe wird ebenfalls der Schwerpunkt „Torabschlüsse aus der Ballsicherung“ betont: In der eigenen Hälfte können beide 4er-Mannschaften im Zusammenspiel mit den 2 Anspielern frei kombinieren. In der gegnerischen Spielfeldhälfte ist dagegen nur noch ein direktes Zusammenspiel bis zum Torabschluß erlaubt.
- Der jeweilige Torhüter muß in das Aufbauspiel einbezogen werden.

**Lehrtafeln****① Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“**

100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete. Ausführungen: Fußball, Handball, Volleyball. Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② „Mastertrainer“

60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber. Ausführungen: Handball, Fußball. Zuzüglich Versandspesen **DM 229,-**

③ „minitaktik“

Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips. Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Basketball. Zuzüglich Versandspesen **DM 42,80**

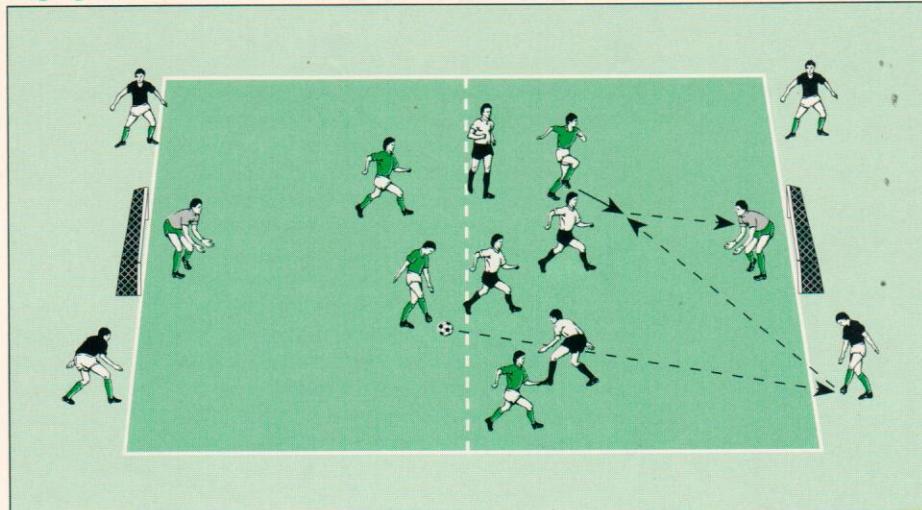
④ „JS Trainermappe“

38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete. Ausführungen: Handball, Fußball, Volleyball, Tennis. „Standard“ zzgl. Versandspesen **DM 119,-**

SPIELFORM 4

4 gegen 4 + 4 mit Direktschüssen nach einem Rückpaß

4 Die Spieler werden in 3 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt. Die beiden Teams A und B spielen in einem abgegrenzten Spielraum von etwa 25 x 35 Metern 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern. Die 4 Spieler von Mannschaft C stellen sich nun als Anspielstationen auf den Grundlinien neben den Toren auf.

**Ablauf**

Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Dabei haben sie zwei Möglichkeiten, Treffer zu erzielen:

- Einerseits können die beiden Mannschaften aus dem freien Zusammenspiel heraus ein

Tor erzielen. Solche Treffer werden dabei einfach gewertet. Andererseits wird ein Schwerpunkt auf Treffer durch Direktschüsse nach Rückpässen der beiden Anspieler neben dem gegnerischen Tor erzielt. Denn solche Treffer werden 3fach gewertet.

Die Rückpässe der beiden Anspielstationen müssen dabei ebenfalls direkt erfolgen. Ein Spieldurchgang dauert höchstens 4 Minuten. Nach einer aktiven Erholungsphase (Traben, einfache Torschußübungen, Gymnastik) wechselt dann eine 4er-

Mannschaft aus dem Spielfeld die Positionen und Aufgaben mit der Anspieler-Gruppe.

Variationen

- Aus dem 4 gegen 4 heraus sind für beide Mannschaften nur Treffer durch Direktschüsse nach einem Anspieler-Rückpaß erlaubt (für höhere Leistungsbereiche).
- Beide Teams können wiederum nur Treffer nach einem Anspieler-Rückpaß erzielen. Dazu kommt eine zusätzliche Wertung: Wenn das vorbereitende Zspiel auf den Anspieler aus der gegnerischen Hälfte erfolgt, werden die Treffer einfach gewertet. Wenn der Anspieler bereits aus der eigenen Hälfte der jeweiligen Angriffsmannschaft angespielt worden ist, dann gilt der Treffer doppelt.

RAU SPORTS

RAU-Schömberg
07427-94010
RAU-Stuttgart
0711-649630

- Fußballcamps & Trainingslager in Tunesien
- 1 Freiplatz ab 19 Personen bei Direktbuchung
- 2 Flugstunden nah - hervorragendes Klima ganzjährig
- professionelle Betreuung
- Organisation von Freundschafts- & Pokalspielen
- Fordern Sie den neuen RAU - Sportkatalog an !

ab 499,-
1 WO / DZ / HP inkl. Flug

Sportreisen**TOP COACH from COACHES for COACHES****TOP COACH Saison-Taschenbuch DIN A6****Der ideale handliche Saisonplaner im Taschenformat**

- Für 60 Spiele (je eine Notiz- und Spielfeldseite)
- Mit Spiele-Übersicht
- Kontroll-Listen
- Adress-Listen
- Gesamt 150 Seiten
- International und jahresunabhängig

Art.-Nr.: 34.450.016 DM 12,90

3er Sparpaket

Art.-Nr.: 34.450.017 DM 35,-

Preise incl. MwSt und zzgl. NN- und Versandkosten.
Lieferung per Nachnahme



bfp
VERSAND

Tel.: 0491-979210
Fax: 0491-73130

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

BESTELL-COUPOON "Saison-Taschenbuch A6"

Stck. TOP COACH Saison - Taschenbuch DIN A6 für nur DM 12,90
Stck. 3er Sparpaket TOP COACH Saison - Taschenbuch DIN A6 für nur DM 35,-

Name: _____ Anschrift: _____

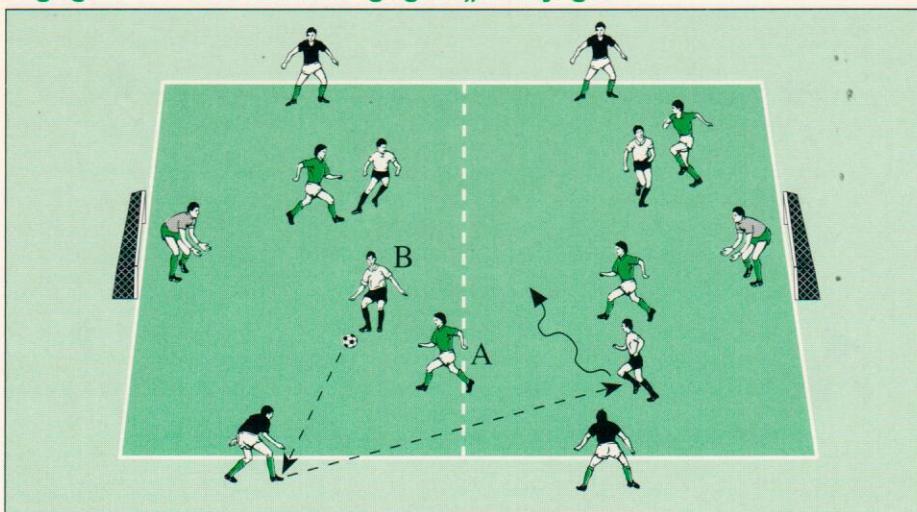
bfp ... damit alles rund läuft!

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

SPIELFORM 5

4 gegen 4 + 4 Ballhalten gegen „Torejagd“

5 Die Spieler werden in 3 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt. Die beiden Teams A und B spielen in einem abgegrenzten Spielraum von etwa 25 x 35 Metern zwischen 2 Toren mit Torhütern 4 gegen 4. Die 4 Anspieler der Mannschaft C stellen sich gleichmäßig verteilt an beiden Spielfeldseiten auf.

**Ablauf**

Innerhalb des 4 gegen 4 soll Mannschaft A in der Spielzeit von 4 Minuten möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore mit Torhütern erzielen. A kann dabei frei zusammenspielen und die Anspielstationen je nach Situation in den

Angriffsaufbau einbeziehen. Mannschaft B dagegen soll bei eigenem Ballbesitz zusammen mit den Anspielstationen möglichst lange den Ballbesitz sichern und auf diese Weise möglichst wenige Gegentreffer zulassen.

Nach Ablauf der Spielzeit und einer kurzen aktiven Erholungsphase tauschen die Teams A und B die Aufgaben. Welche der beiden Mannschaften weist danach die meisten Tore auf? Nach einer weiteren, nun etwas längeren

Erholungsphase, die beispielsweise mit einfachen Torschüßübungen gestaltet werden kann, tauscht dann eine Mannschaft aus dem Spielfeld mit der Anspieler-Gruppe die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Für die Spieler der ballhaltenden 4er-Mannschaft und die Anspielstationen sind jeweils nur 2 Ballkontakte erlaubt.
- Das torangreifende 4er-Team darf immer nur im Wechsel bei einem der beiden Tore mit Torhütern abschließen.
- Die Torhüter dürfen von der ballhaltenden Mannschaft nicht in das Zusammenspiel einzbezogen werden.

SPIELFORM 6

4 gegen 4 mit Begrenzung der Ballkontakte

6 Die Spieler werden in 3 Mannschaften zu je 4 Spielern aufgeteilt. Die beiden Teams A und B spielen in einem abgegrenzten Spielraum von etwa 25 x 35 Metern auf 2 Tore mit Torhütern 4 gegen 4. Die Anspieler der Mannschaft C stellen sich alle in einer Spielfeldhälfte auf: 2 Spieler platzieren sich an den Seitenlinien, die beiden anderen auf der Grundlinie links und rechts neben dem Tor mit Torhüter.

Jeder Anspieler hat 3 Bälle bereitliegen.

Ablauf

Die Anspieler spielen nun im Wechsel einen Spieler von Team A an, das als Angriffsmannschaft möglichst zielgerichtet und entschlossen zum Torabschluß bei Tor 1 kommen soll. 4er-Mannschaft B soll diese Torabschlüsse durch ein konsequentes und geschlossenes Verteidigungsverhalten

verhindern und hat nach einer Balleroberung eine Kontermöglichkeit auf Tor 2. Nach einem Torabschluß bei einem der beiden Tore ist die Spielaktion sofort beendet. Der nächste Anspieler leitet mit einem Zuspiel auf einen Spieler von A, der sich mit einem Antritt freilaufen und deutlich

anbietet, den nächsten Angriffsversuch ein. Nach zusammen also 12 Angriffsaktionen tauschen dann die Teams A und B die Aufgaben und Positionen. Welche Mannschaft weist danach die meisten Treffer auf?

Variationen

- Es werden direkte Gegenspieler zugeordnet. Zusammenspiele innerhalb der Angriffsmannschaft zur Torvorbereitung sind nicht erlaubt. Die Spieler der Angriffsmannschaft laufen sich also zunächst abgestimmt frei. Danach muß der angespielte Angreifer im Alleingang gegen seinen direkten Gegenspieler zum Torabschluß kommen.
- 4 gegen 4 bis zum Torabschluß: Die Anspiele auf die Angreifer erfolgen nun halbhoch, so daß die Ballkontrolle schwieriger wird.
- Die Anspieler stellen sich nur noch an beiden Seitenlinien auf. Die Spieler der Angriffsmannschaft werden per Einwurf eingesetzt.

Sportsponsoring – Leistung und Gegenleistung

Ein Beitrag von Detlef Austermann

Aus meiner jahrelangen Trainererfahrung weiß ich, wie schwer es ist, besonders im mittleren und unteren Leistungsbereich Gelder für Trainingslager, Essen für die Mannschaft nach den Spielen, Trikots, vernünftige Bälle usw. zu bekommen. Diese Erfahrungen machen sicher auch viele meiner Trainerkollegen. Es gibt einzelne Mäzene, die mal einen Satz Trikots zahlen, oder kleine Gruppen von Förderern, die ein Abendessen spendieren, jedoch ist eine Kontinuität für den Verein damit nicht verbunden.

Ich möchte heute einen Weg aufzeigen, der es sowohl zuläßt, auch weiterhin mit diesen Mäzene zusammenzuarbeiten als auch über einen speziellen Sponsorvertrag weitere Mittel zu erhalten. Dieser Weg gilt für den oberen wie den mittleren und unteren Leistungsbereich und ist unabhängig von der Größe des Vereins und der Spielklasse.

Was ist Sport-sponsoring?

Beim Mäzenatentum steht nur das Geben ohne Gegenleistung des Vereins im Vordergrund.

→ Im „Modell Sport-sponsoring“ sind dagegen Geben und Nehmen im Einklang.

Hierdurch wird zum einen den finanzschwächeren Vereinen die Möglichkeit geboten, Sachmittel zu erhalten, und zum anderen ein finanziärer Verein in die Lage versetzt, gesparte Gelder für Sachmittel anderweitig einzusetzen (z.B. für Aufwandsentschädigungen).

Die Continentale Versicherung hat bereits mit über 150 Vereinen bundesweit über ihre zuständigen Außendienstmitarbeiter solche Sponsorverträge geschlossen, so daß ich hier nicht über theoretische Inhalte, sondern praxisbezogene Arbeit berichte.

Wie sieht dieser Weg aus?

Das klar ökonomisch ausgerichtete Sponsoringziel hat natürlich nur Erfolg, wenn die Ziele der Sponsoringpartner harmonieren. Die Grundanforderung an diese Sponsorenmaßnahme lautet: Leistung und Gegenleistung. Im Gegensatz zu Borussia Dortmund – Werbepartner der Continentale – und anderen zentralen, imageorientierten Maßnahmen, die ihre Gegenleistung schwerpunktmäßig durch Medienpräsenz, Werbung, Imagetransfer usw. rechtfertigen, bieten die Sponsoringpartner unseren Agenturen konkrete Akquisitionsmöglichkeiten innerhalb des Vereins. Die Continentale bietet über ihre Vertriebspartner allen Vereinen eine klare, transparente und einheitliche Vertragsbeziehung an. Dabei sucht sie nicht unbedingt nach Möglichkeiten der Trikot-, Banden- oder Anzeigenwerbung, sondern es wird versucht, zusammen mit den Vereinen Geschäftspotentiale zu öffnen.

→ Ziel des Sponsoring: Sach- und Geldleistungen gegen konkrete Akquisitionsmöglichkeiten zu bieten.

Alle Geschäfte, die durch den Verein, die Mitglieder und deren Beziehungsfeld mit den Agenturen der Continentale zustande kommen, werden für den Verein in Punkte umgerechnet und bedeuten immer wieder Sach- und Geldleistungen für den Verein.

→ Vor der Vertragsunterzeichnung muß der Verein seine Bereitschaft zur Zusammenarbeit erklärt haben, und es ist unbedingt erforderlich, daß im Rahmen einer Vorstandssitzung unter Beteiligung der Trainer das Sponsoringmodell vorgestellt wurde. Wünschenswert ist es und auch von Vorteil, wenn in einer Mitgliederversammlung dieses verkaufsunterstützende

Sportsponsoring allen Mitgliedern vorgestellt wurde. Damit kann von vornherein möglichen Vorbehalten entgegengewirkt werden, wie z.B.: „Die stecken sich was in die eigene Tasche.“

→ Wenn beide Partner überzeugt sind, daß eine kontinuierliche und durch Qualität und Vertrauen bestimmte Zusammenarbeit erfolgen wird, kann der Sponsoringvertrag unterzeichnet werden. Dies bedeutet, daß dem Verein nach Vertragsunterzeichnung sofort Sachmittel aus dem Conti-Sportshop zur Verfügung stehen.

→ Nach einem festen Umrechnungsschlüssel werden die durch die Vermittlungstätigkeit des Sponsors zustande gekommenen Versicherungsverträge zwischen den Vereinsmitgliedern, deren direktem Umfeld, möglichen Co-Sponsoren und der Continentale in Punkte umgerechnet.

→ Bei jeweils 1500 aus der Vermittlungstätigkeit erzielten Punkten erhält der Verein erneut Sportartikel im Wert von 975,— DM.

Der Verein erklärt sich bereit, dem Sponsor Adressen seiner Mitglieder zu deren Ansprache und Beratung in allen Finanzdienstleistungsfragen zur Verfügung zu stellen. Die Continentale unterstützt den Verein nach Absprache zusätzlich bei der Beschaffung von Mitgliedsausweisen, Eintrittskarten und Veranstaltungsprogrammen, sofern Werbefläche für den Sponsor unentgeltlich zur Verfügung steht. Mit der Erfolgsklausel wird eine überdurchschnittliche Produktion zusätzlich honoriert.

Es zeigt sich also, daß, je mehr Punkte erreicht werden, der wirtschaftliche Erfolg für den Verein um so größer sein wird.

Club 4500

Erreicht der Verein im Kalenderjahr die Punktzahl 4500, wird er

in den Club 4500 aufgenommen. Somit hat der Verein innerhalb des Kalenderjahres einschließlich der Erstausstattung bei Vertragsunterzeichnung viermal Mittel im Wert von jeweils 975,— DM erhalten und aus der Erfolgsklausel mindestens 1.000,— DM bekommen. Zusätzlich werden zwei Vereinsmitglieder nach Dortmund zu einem zweitägigen Erfahrungsaustausch eingeladen. Im Rahmen dieses Meinungsaustausches werden die Sieger im Club 4500 besonders geehrt.

Ich meine, mit dieser Art des Sponsoring ist ein Weg gefunden worden, der eine partnerschaftliche Zusammenarbeit über einen langen Zeitraum öffnet und bei dem beide Seiten nur Gewinner sein können. Selbstverständlich muß sich der Agenturmitarbeiter der Continentale voll in den Verein einbringen, aber auch der Verein muß zur Gegenleistung bereit sein. Nur wenn diese Akzeptanz auf beiden Seiten vorhanden ist, wird eine positive, erfolgreiche und partnerschaftliche Beziehung aufgebaut. Daß das möglich ist, zeigt sich bei den heute schon über 150 Vereinen, die mit der Continentale zusammenarbeiten.

→ In diesem Modell decken Wirtschaft und Sport ihre gegenseitigen Interessen hervorragend ab.

Der Ansatz des Sponsoring unter dem Motto „Leistung und Gegenleistung“ wird künftig immer mehr in den Vordergrund rücken und mehr Bedeutung auch im Vereinsleben gewinnen. Vielleicht diskutieren Sie in Ihren Vereinen auch einmal dieses Modell. Sollte Interesse bestehen, nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit der Continentale auf, damit Einzelfragen geklärt werden können.

Continentale Versicherungsgruppe
Abteilung vho, Thomas Querl,
Ruhrallee 92, 44139 Dortmund

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

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

Ums so wichtiger ist eine altersangemessene und motivierende Trainingsgestaltung.

Hierzu werden den Jugendtrainern dieser Altersstufe praktikable Anregungen an die Hand gegeben.

Eine Serie von Detlev Brüggenmann und Ralf Peter

Die Trainingseinheit

D-Juniorinnen



TRAININGSEINHEIT 7

Hinterlaufen/Zweikampf (Abwehr)

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

1 Mit Hüten wird ein Spielraum von etwa 20 x 20 Metern abgegrenzt. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen innerhalb dieses Felds durcheinander.

Einzelübungen mit Ball (5 Minuten)

Ablauf

■ Die Spieler dribbeln im Warmlauftempo frei durcheinander. Dabei sollen sie viele Richtungswechsel einbauen. Außerdem sollen sie möglichst viele Tricks und Täuschungen ausprobieren, die sie bisher kennengelernt haben.

■ Die Spieler sollen den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle hinter das Standbein ziehen und dann mit der Innenseite des gleichen Fußes hinter dem Standbein her zur anderen Seite vorlegen. ■ Die gleiche Ballgeschicklichkeitsübung wie zuvor, aber als kleiner Ball.

ne Wettbewerbsform: Wer schafft die Bewegungsaufgabe innerhalb von 30 Sekunden am häufigsten?

Hinweise

■ Einzelübungen mit dem Ball zur Schulung und Verbesserung der Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball sind ein unverzichtbarer Baustein des Trainings. ■ Auf ein geeignetes Ballmaterial kann des-

halb auf keinen Fall verzichtet werden. Hier hat der Verein/der Trainer dafür zu sorgen, daß jeder Spieler über einen altersgerechten Ball verfügen kann. Alleine Ball-„Altlasten“ aus dem Seniorenbereich reichen nicht aus!

2 Nun werden die Spieler in Paare mit je einem Ball aufgeteilt. Die Spielerpaare bewegen sich dabei mit verschiedenen Aufgabenstellungen frei durcheinander.

Zusammenspiel in der 2er-Gruppe (5 Minuten)

Ablauf

■ Die beiden Spieler passen sich zunächst aus der Bewegung heraus zu. Der Spieler am Ball dribbelt dabei so lange innerhalb des abgegrenzten Spielfeldes bis sich sein Mitspieler so freilaufend und anbietet,

dass ein sicheres Abspiel möglich wird. ■ Innerhalb der 2er-Gruppen hinterläuft in einem geeigneten Moment der Spieler ohne Ball (A) seinen dribbelnden Mitspieler B. Es folgt sofort ein genauer Paß von B in den

Lauf von A. Anschließend dribbelt A innerhalb des Spielraums bis eine Freilaufbewegung von B erfolgt usw.

Hinweise

■ Zur Vorbereitung des Schwerpunkts des Hauptteils wird hier bereits der Grundablauf des Hinterlaufens in das Aufwärmprogramm aufgenommen. Die Spieler

bekommen auf diese Weise eine erste Vorstellung von diesem taktischen Element. ■ Auf konkretere Korrekturhinweise wird jedoch noch verzichtet!

3 Jeder Spieler hat wieder einen Ball. Alle Spieler dribbeln innerhalb des abgegrenzten Spielraums.

Fangspiel (5 Minuten)

Ablauf

■ 2 Spieler werden zu Fängern bestimmt. Sie tragen als Zeichen ein Hemdchen in der Hand und haben die Aufgabe,

aus dem Dribbling heraus einen der anderen Spieler abzuschlagen, ohne dabei die Kontrolle über den eigenen Ball zu verlieren.

Wer abgeschlagen wird oder wessen Ball den abgegrenzten Raum verlässt, wird neuer Fänger.

Hinweise

■ Motivierende Fangspiele sind ein weiterer wichtiger Baustein des Trainings dieser Alters-

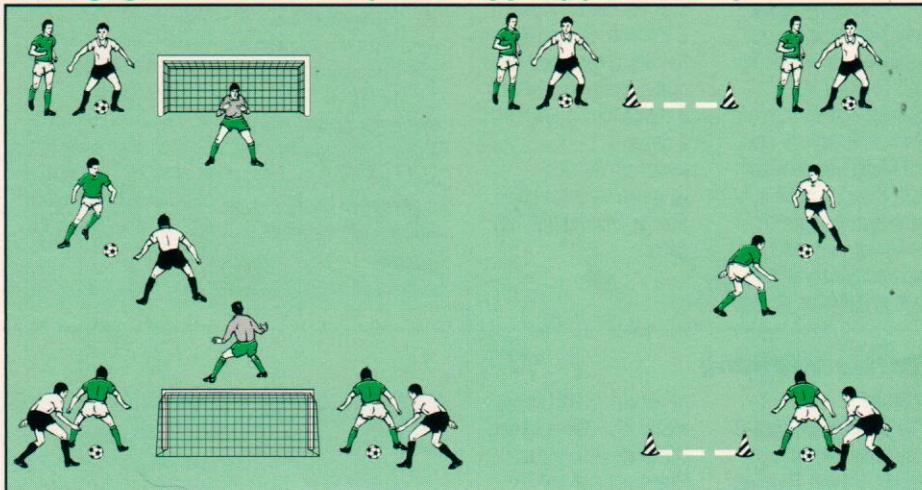
stufe, denn sie schulen in spielerischer und abwechslungsreicher Form die Bewegungsgeschicklichkeit.

HAUPTTEIL

4 x 1 gegen 1 auf 2 Tore (in 2 Gruppen) (5 Minuten)

4 Zunächst werden die Spieler in 2 gleich große Gruppen auf 2 Spielfelder aufgeteilt: Bei Spielfeld A läuft die Spielform auf 2 große Tore mit Torhütern ab, die in einem Abstand von etwa 20 Metern gegenüber aufgebaut sind, bei Spielfeld B auf 2 kleine Tore ohne Torhüter, die in einem etwas kleineren Abstand von etwa 15 Metern gegenüber aufgestellt werden.

Innerhalb der beiden Gruppen werden die Spieler in Paare zum 4 x 1 gegen 1 aufgeteilt, wobei jeweils 4 Spieler gleichzeitig eine Mannschaft bilden.

**Ablauf**

Innerhalb der beiden Spielfelder beginnt jeweils ein Spielerpaar mit einem 1 gegen 1 auf die beiden Tore. Die an-

deren Paare stellen sich zunächst mit je einem Ball neben einem der beiden Tore auf. Bei einem Torabschluß läuft das betreffende

Spielerpaar sofort aus dem Feld neben das Tor. Das Paar des angespielten Tores, das am längsten gewartet hat, beginnt stattdessen

mit einem 1 gegen 1 auf die beiden Tore. Dabei ist derjenige Spieler in Ballbesitz, dessen Mitspieler zuvor geschossen hat.

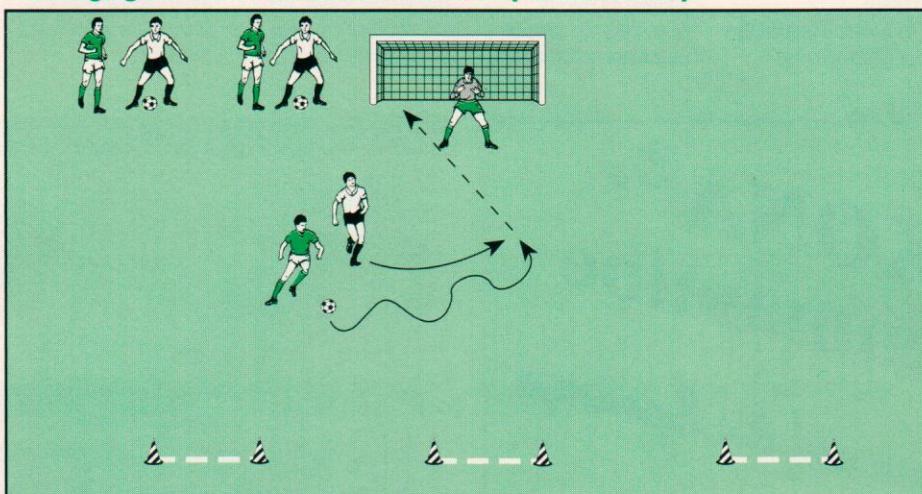
Korrekturhinweise

- Das Stellungsspiel möglichst zwischen dem Gegenspieler und dem Tor ausrichten!
- Den Ball niemals frontal angreifen! Dem Angreifer den direkten Weg zum Tor verstellen!
- In einer schrägen zum Tor versetzten Stellung dem Angreifer eine unvorteilhaftere Durchbruchseite anbieten! Den Angreifer möglichst vom Tor wegdrängen!
- Geduldig auf einen erfolgversprechenden Moment für einen Angriff auf den Ball warten!

5 Die Spielerpaare bleiben für die nächste Spielform zusammen. Jedes Paar hat einen Ball.

Die 2er-Gruppen stellen sich alle neben einem großen Tor mit Torhüter auf.

Etwa 16 Meter vor diesem Tor sind mit Hütchen oder Stangen 3 kleine Tore nebeneinander aufgebaut.

4 x 1 gegen 1 mit Rücken zum Tor (10 Minuten)**Ablauf**

Innerhalb der Paare hat zunächst immer einer der beiden Spieler als Angreifer den Ball. Der Angreifer des ersten

Spielerpaars dribbelt mit seinem Partner als Gegenspieler im Rücken in das Feld, um nach einem Alleingang beim großen Tor mit Torhüter

zum erfolgreichen Abschluß zu kommen. Der verteidigende Gegenspieler hat nach einer Balleroberung eine Kontermöglichkeit auf

eines der 3 kleinen Hüttentore. Danach startet das nächste Spielerpaar vor dem Tor.

Korrekturhinweise

- Abstand zum Gegner halten und einen Körperkontakt vermeiden, wenn der Gegenspieler den Ball mit dem Rücken zur Angriffsrichtung abdeckt! Jedoch so eng an den Gegenspieler rücken, daß dieser „unter Druck“ gesetzt wird und jederzeit angegriffen werden kann!
- Den Angreifer so dicht folgen, daß dieser sich nicht frontal zum Tor hin drehen kann, ohne dabei einen Ballverlust zu riskieren!

4 x 1 gegen 1 (Wiederholung)**Ablauf**

Zwischen beiden Toren kommt es im schnellen Wechsel immer wieder zu neuen Zweikämpfen. Alle Spieler müssen ständig „hellwach“ sein, blitzschnell umschalten und sich auf neue Spiel situationen einstellen. Alle Zweikämpfe müssen in höchstem Tempo und mit der erforder-

lichen Robustheit ablaufen. Die Spielzeit ist relativ kurz, so daß die Spieler diese Anforderungen an Tempo und Spielwitz erfüllen können.

7 Die Spieler werden in 2 gleich starke Mannschaften aufgeteilt, wobei jeder Spieler einen Ball hat. Die beiden Teams stellen sich jeweils hinter einer Schußlinie gegenüber auf. In der Mitte zwischen beiden Teams wird ein Medizinball bereitgelegt.

„Treibball“ (5 Minuten)**Ablauf**

Die Spieler beider Mannschaften versuchen, mit genauen Zielschüssen den Ball möglichst weit in Richtung der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Die Zielschüsse dürfen nur von hinter der Schußlinie abgegeben werden. Bälle, die in der Mitte

liegenbleiben, müssen zunächst hinter die Grundlinie zurückdribbeln werden. Welche Mannschaft hat nach Abpfiff des Spiels den Ball weiter in Richtung des anderen Teams befördert?

6 Die Spielerpaare verteilen sich wieder auf die beiden Gruppen aus der 1. Spielform des Hauptteils.

Nun begeben sich allerdings beide Gruppen jeweils in das andere Spielfeld.

8 Die Spieler bleiben in den beiden Gruppen zusammen und verteilen sich auf 2 unterschiedliche Übungsräume mit verschiedenen Aufgabenstellungen. Nach etwa 10 Minuten wechseln die beiden Gruppen zur jeweils anderen Aufgabe über.

Hinterlaufen im 2 gegen 1

Ablauf

Die **Übunggruppe 1** teilt sich dabei in 3er-Gruppen vor einem Tor mit Torhüter auf. Spieler A stellt sich mit Ball als Anspieler etwa 20 Meter vor dem Tor auf, B und C postieren sich zum 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Verteidiger zunächst neben dem Tor. A paßt

zum Angreifer B, der sich vor dem Tor gegen C freilauf. Sobald B den Ballbesitz gesichert hat, hilft A seinem Mitspieler B durch hinterlaufen im 2 gegen 1. Innerhalb der 3er-Gruppen wechseln die Spieler ständig die Aufgaben.

Korrekturhinweise

- Zugespielten Ball mit dem Körper abdecken und abwartend zum Tor hin dribbeln!
- Hinter dem Mann am Ball im Spur die Position wechseln und das Abspiel in den Lauf (und Rücken des Gegners) fordern!
- Möglichkeit des Alleingangs am Gegner vorbei nutzen, wenn der Gegenspieler die Abspielmöglichkeit abdeckt!
- Paß in den Lauf des hinterlaufenden Mitspielers in Richtung Torlinie frühzeitig spielen, wenn dieser die Ballhöhe überläuft!

Torwarttraining

Ablauf

Die **Übunggruppe 2** teilt sich ebenfalls vor einem Tor mit Torhüter auf. Dabei postiert sich zunächst ein Spieler etwa 20 Meter vor dem Tor. Die übrigen Spieler stellen sich paarweise

mit je einem Ball etwas weiter im Rückraum auf. Das erste Spielerpaar startet auf das Tor zu, um im 2 gegen 1 den Verteidiger zu überspielen und zum Tore folg zu kommen. Der Verteidiger tauscht nach je 3 Aktionen.

Korrekturhinweise

- Von der Tormitte aus mit ruhigen Schritten die eigene Position nur nach der Position des Balles ausrichten!
- Einige Schritte vor dem Tor die zu ver-
- teidigende Torlinie verkürzen (Faustregel: vor derer Torpfosten – Torhüter – Ball bzw. hinterer Torpfosten jeweils etwa 90 Grad)!
- Stellung nach Position des Abwehrspielers ausrichten (Torsicherung und

Möglichkeit offenhalten, ein ungenaues Zuspiel zum zweiten Angreifer sofort abfangen zu können)!

■ Jede Chance zum Ballgewinn entschlossen ausnutzen, wenn der Ball erreichbar und außer Kontrolle der Angreifer ist!

9 Die Spieler werden in 2 Teams aufgeteilt.

8 gegen 8 auf 2 Tore (15 Minuten)

Ablauf

Die beiden Gruppen des Stationentrainings

können für dieses Abschlußspiel jeweils eine Mannschaft bilden.

Die Spieler sollen sich mit viel Spielwitz und Risikobereitschaft Tor-

möglichkeiten heraus spielen und erfolgreich verwerten.

**Spielzeit:
etwa 15 Minuten**

LEUKONA®-Rheumasalbe

...hilft Ihnen auf die Sprünge

Anwendungsgebiete:

Rheumatische Beschwerden, akut entzündliche Schwellungen nach Unfällen; Erkältungskrankheiten der Atmungsorgane; zur Vorbeugung und Behandlung von Frostschäden; zur Massage.

Zusammensetzung:

100 g enthalten als wirksame Bestandteile: Rosmarinöl 2,5 g, gereinigtes Terpentinöl 6,0 g, Campher 18,0 g.

Gegenanzeigen:

Geschädigte Haut; Überempfindlichkeit gegen ätherische Öle, z.B. berufsbedingte Überempfindlichkeit gegenüber Terpentinöl; bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase auftragen.

Nebenwirkungen:

Seitens allergische Hautreaktionen (Kontaktekzem); bei wiederholter, großflächiger Anwendung Vergiftungsscheinungen (z.B. Nieren- u. ZNS-Schäden) möglich.

Wechselwirkungen:

Keine bekannt.

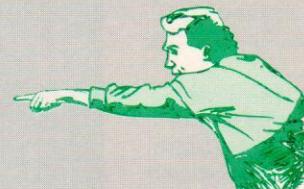


Dr. Atzinger · Pharmazeutische Fabrik
Dr. Atzinger-Straße 5 · 94036 Passau



Leser fragen, Autoren antworten

**„Was
mache
ich, wenn...?“**



Leser fragen

„Viele Spiele und Übungen in kleinen Gruppen lassen sich nur dann durchführen, wenn auch ausreichendes Trainingsmaterial vorhanden ist. Viele Vereine verfügen aber vor allem nicht über verstellbare Tore.“

Autoren antworten

Kompromisse sollten nicht zulasten der Gruppenaufteilung (zu große Übungsgruppen), sondern immer nur in bezug auf das Trainingsmaterial eingegangen werden!

Auch die Kinder des einstigen Straßenfußballs haben einfallsreich improvisiert, um in kleinen Gruppen spielen zu können. Innerhalb des Vereinstrainings lassen sich z.B. Tore mit Gummikegeln oder Trainingsstangen ebenso markieren wie durch Matten oder Kästen in der Halle. Die Höhe der Tostangen bestimmt dann auch die Höhe des Tores.

Mit der Zusatzaufgabe, verschossene Bälle durch den jeweiligen Spieler (bei Toren durch einen Spieler der verteidigenden Mannschaft) zurückholen zu lassen, wobei gleichzeitig mit einem anderen Ball weitergespielt wird, bleibt der motivierende Spielfuß erhalten.

Die Vorbereitung auf die Saison: „Alle Jahre wieder...“

Saisonbegleitende Tips für Trainer. Ein Beitrag von **Heiner Ueberle**

Jetzt ist es wieder so weit:

In allen Spielklassen beginnt in diesen Wochen nach und nach die Vorbereitung auf die neue Saison.

In der Zeit vom 1. Trainingstag bis zum 1. Meisterschaftsspiel wird wieder viel Schweiß vergossen, geschieht vieles (noch) unter Ausschluß der Öffentlichkeit, häufen sich die Probleme vor allem in den unteren Spielklassen – und zwar je weiter unten sie angesiedelt sind.

Viele Probleme sind dabei nur aus der typischen Situation einer Mannschaft oder eines Vereins zu erklären. Doch darüber hinaus treten gerade in diesem Saisonabschnitt immer wieder Schwierigkeiten auf, mit denen jeder Trainer zu kämpfen hat.

Unter diesem Blickwinkel habe ich ganz pragmatisch

12 „typische“ Probleme und Aufgabenfelder der Saisonvorbereitung herausgegriffen und dafür Lösungsvorschläge entwickelt. Diese erheben weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf die „einzig richtige“ Verarbeitung des Problems. Vielleicht können sie aber einige Denkanstöße und Orientierungshilfen vermitteln.

FOTO: HORST MÜLLER



Vorbemerkungen

Zur Zeit weilen die Vereinsanhänger und teilweise auch die Funktionäre noch im Urlaub und aalen sich in der Karibik, in Afrika oder in Fernost in der Sonne. Dagegen hat für fast alle Amateurmannschaften bereits die „härteste Zeit des Jahres“ begonnen. Heutzutage sind schon Mannschaften des mittleren Amateurbereichs (Landesliga oder Verbandsliga) innerhalb von 25 bis 35 Tagen fast täglich im Einsatz (Training oder Spiel), oft verbunden mit einem mehrtägigen Trainingslager.

Dieser Aufwand liegt schon weit über dem, den ich vor 25 Jahren mit dem SV Alsenborn betreiben konnte und mußte, um Meister der Regionalliga (= 2. Liga damals) zu werden und um die Aufstiegsspiele zur 1. Bundesliga zu bestreiten!

Trainer und Spieler müssen häufig den Urlaub verkürzen oder ganz darauf verzichten, da nur selten Betriebsurlaub, Schulferien und Fuß-

ballpause in die gleiche Zeitspanne fallen. Kaum ein Trainer hat genügend Zeit für eine ideale Aufbauphase von 6 bis 8 Wochen – ganz im Gegenteil: Innerhalb der in der Praxis üblichen 4 bis 5 Wochen müssen oft zu ungünstigen Zeitpunkten zu viele Freundschaftsspiele und viel zu früh bereits Pokalspiele absolviert werden.

In **fußballtraining** 5+6/95 hat Gerhard Bauer das Thema „Trainingsplanung“ von der Theorie her umfassend behandelt. Außerdem hat Georg Kress in seinem Beitrag „Trainingsplanung zwischen Theorie und Praxis“ bereits auf einige Probleme hingewiesen, die zwischen Planung und Ausführung stehen.

Trainer fast aller Amateuklassen werden jedoch alltäglich noch mit vielen anderen, ständig wiederkehrenden Problemen konfrontiert, für deren Lösung hier hoffentlich einige brauchbare und in die Praxis umsetzbare Hilfestellungen vermittelt werden können.

DIE PROBLEME

- 1 Wie kann ich als Trainer den Spiel- und Trainingsplan für die Vorbereitungsphase beeinflussen?**
- 2 Was registriere ich noch vor dem ersten Training?**
- 3 Wie bringe ich die Trainingsplanung mit den Spielanforderungen in Einklang?**
- 4 Darf ich voreiligen Aussagen vor den ersten Punktespielen eine allzu große Bedeutung beimessen?**
- 5 Kann ich mir einen schnellen Überblick über Spiel- und Trainingsbeteiligung verschaffen?**
- 6 Wie komme ich zu einer relativ gleich hohen Belastung aller Spieler?**
- 7 Wie viele Spieler lasse ich beim Vorbereitungstraining mitmachen?**
- 8 Wie behandle ich verspätete Urlauber und (häufig) fehlende Spieler?**
- 9 Kann mangels finanzieller Mittel auch ein „Trainingslager zu Hause“ abgehalten werden?**
- 10 Auf welchem Weg informiere ich Spieler und Mitverantwortliche über den Ablauf der Vorbereitung?**
- 11 Wie sorge ich für bessere Spiel- und Trainingsvoraussetzungen?**
- 12 Was erleichtert mir die Organisation vor den Freundschafts- und Pflichtspielen?**

1 Wie kann ich als Trainer den Spiel- und Trainingsplan für die kommende Vorbereitungsphase beeinflussen?

- Die Planung bis zum 1. Meisterschaftsspiel wird in der Praxis einer Fußballmannschaft wesentlich vom Spielplan bestimmt, der vom Verband (Meisterschafts- und Pokalspiele) und vom Verein (Freundschaftsspiele) vorgegeben wird. Der Trainer muß hier – so weit dies irgend möglich ist – seinen Einfluß geltend machen und insbesondere bei den Freundschaftsspielen darauf achten, daß die Interessen der Mannschaft gesichert bleiben. Je tiefer die Spielklasse, umso toller sind aber oft die Kriterien, nach denen sich der Verein verleiht lässt, Zusagen zu geben: Da werden Turniere vereinbart ohne Rücksicht auf die Anzahl der Spiele, da werden Freundschaftsspiele aus Gefälligkeit zu befreundeten Funktionären abgeschlossen oder „große Gegner“ verpflichtet, obwohl das alles unter Umständen nicht zu einer sinnvollen Planung der Vorbereitung durch den Trainer paßt.
- Der Trainer muß sicherlich ab und an einige Kompromisse eingehen, aber gewisse **Grundsätze** sollte er auf keinen Fall aus der Hand geben:
- Das 1. Freundschaftsspiel darf frühestens nach einer Woche Training stattfinden!
 - Bei einem ausreichend großen Spielerkader öfter 2 Spiele (samstags + sonntags,

dienstags + mittwochs) abschließen, um möglichst alle Spieler unter Wettkampfbedingungen beobachten zu können!

Vor dem 1. Meisterschaftsspiel möglichst eine Woche ausschließlich für das Training reservieren, um die letzten Vorbereitungen gezielt treffen zu können,

Den „Schwierigkeitsgrad“ der Gegner bewußt aussuchen, d.h. im Vorbereitungsverlauf zunächst leichtere, dann immer stärkere Gegner organisieren und z.B. prestige-trächtige Lokalderbies vermeiden!

► Zuletzt noch zu den in dieser Zeit üblichen Vorbereitungsspielen zwischen Amateuren mit Profis: Dabei habe ich oft erlebt, daß die Zuschauer völlig unabhängig vom Ergebnis frustriert nach Hause gingen, weil die Bundesligisten „gar nichts gebracht haben“. Für die enttäuschten Fußballanhänger ist es dann auch kein Trost, am nächsten Tag in der Zeitung zu lesen, daß der Profi-Trainer ohne Rücksicht auf dieses Spiel noch vormittags sein volles Konditionsprogramm durchgezogen habe, die schwache Leistung seiner Mannschaft also verständlich und das Resultat sowieso egal sei. So etwas passiert aber auch bei Vergleichen von Bezirksligisten mit Regionalligisten oder von B-Klasse-Vereinen mit Verbandsligisten. Alle Beteiligten sollten deshalb besser vorher in den Presse-Ankündigungen ehrlich Absichten und Einstellungen offenlegen und außerdem beim Spielabschluß keine überhöhten Garantiesummen als Honorar vereinbaren.

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**

Gleich mitbestellen

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

**Jetzt mit
Jahreszahlen-
Aufklebern
1991 - 2000.**



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



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

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

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

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

Hinweis für den Verlag

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

(2. Unterschrift des Abonenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. **Sammelmappen ft** _____

Expl. _____
(Titel abkürzen)

Expl. _____

Expl. _____

Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

○ Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

2 Was registriere ich noch vor dem ersten Training?

► Für mich ist in vielen Trainerjahren immer deutlicher geworden, daß die Phase der Vorbereitung praktisch mit einer Rehabilitation zu vergleichen ist. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn Spieler direkt aus einem „Passivurlaub“ zum 1. Training kommen.

Deshalb ist es für den Trainer absolut erforderlich, vor Trainingsbeginn einen objektiven Ist-Zustand von jedem einzelnen Spieler zu ermitteln.

► Das beginnt beim Gewicht, das ich mit der gleichen Waage überprüfe, mit der ich die Spieler nach Abschluß der letzten Saison gewogen habe. Am besten ist es, für diese beiden Termine die eigene Waage des Trainers von zu Hause mitzubringen, weil die Vereinswaage „sowieso nie stimmt“ oder von Schlitzohren, die es unter Fußballern geben soll, kurz und bündig manipuliert wird, notfalls mit Hilfe des Platzwartes oder des Masseurs.

► Allein die Ankündigung dieser Gewichtskontrolle zum Abschluß der letzten Saison kann bei einigen Spielern Wunder bewirken. Auch ein Hinweis, daß der allgemeine Ist-Zustand vor dem 1. Training die gesamte Vorbereitung mit beeinflussen wird, kann sehr positive Folgen für das Urlaubsverhalten haben. Denn je besser der Anfangszustand der Mannschaft ist, umso stärker kann das Training mit dem Ball in den Vordergrund gestellt werden.

■ Gewichtskontrollen nach Saisonende und zu Vorbereitungsbeginn üben eine wichtige Kontrollfunktion aus.

■ Der Trainer bekommt gleichzeitig einen ersten Anhaltspunkt für den aktuellen Trainingszustand einzelner Spieler, um Inhalte und Belastungen gezielt anzupassen.

3 Wie bringe ich die Trainingsplanung mit den Spielanforderungen in Einklang?

► Von Jahr zu Jahr habe ich übrigens bessere Erfahrungen damit gemacht, daß ich die „klassische“ Reihenfolge Ausdauer – Kraft – Schnelligkeitsausdauer – Schnelligkeit (eventuell gar genau auf vier einzelne Wochen verteilt) wesentlich variabler gestaltet habe.

► Entsprechend einer Rehabilitationsphase waren von Anfang an Kraftübungen mit den meisten Ausdauer-Einheiten gekoppelt, weil innerhalb von 3 bis 4 Wochen Passiv-Urlaub generell gewisse Muskelatrophien eintreten, die es als erstes auszugleichen gilt.

► Auffällig bei allen Trainingsplänen ist das späte Einsetzen des Schnelligkeitstrainings. Ist es aber verantwortlich gehandelt, wenn ich die Mannschaft schon in Freundschaftsspiele schicke, bevor überhaupt Sprints auf dem Programm standen?

Hier überholt die Praxis eindeutig die Theorie, denn ich kann als Trainer ja die Spieler nicht auffordern, beim Sprint um den Ball in den Anfangswochen den Gegner den Vorrang zu lassen.

► Im übrigen läßt sich die Verletzungsanfälligkeit der Spieler in den Anfangsspielen sehr oft auf das Mißverhältnis von übersteigerten Trainings- und vernachlässigten Spielanforderungen („Training ohne Rücksicht auf die Spiele“ = „Friß oder stirb“) zurückführen.

4 Darf ich als Trainer voreilige Aussagen vor den ersten Punktespielen groÙe Bedeutung beimessen?

► In den nächsten Tagen und Wochen werden sich überall in den Zeitungen die alljährlichen Überschriften häufen:

„Trainer X ist ein Glücksfall für den Club Y!“ „Dieses Jahr bereitet sich Club Z optimal vor!“ „Wer sich so vorbereitet, der gehört zum Favoritenkreis!“

Spieler werden wieder massenweise zitiert mit Aussagen wie:

„Noch nie haben wir so hart trainiert!“ „Im Trainingslager trainieren wir 4 x pro Tag!“

„Endlich ein Trainer, der mit uns über alles spricht!“

Funktionäre, die praktisch nie ein Training beobachten und die wenigsten Vorbereitungsspiele sehen, werden wieder von sich geben:

„Endlich haben wir unseren Wunschtrainer!“

„Bei uns ziehen diesmal alle an einem Strang!“

„In dieser Saison stimmt einfach alles!“

► Soll sich da ein Trainer über so viele Vorschublorbeeren freuen? Meinen es die Pressevertreter tatsächlich so gut mit dem Trainer? Können die Spieleraussagen wirklich so ernst genommen werden oder sind sie nicht etwa „Taktik“ im Umgang mit dem Trainer? Äußern sich die Funktionäre auch noch so positiv, wenn die Mannschaft möglicherweise mit 0:6 Punkten startet?

■ Gegenüber voreiligen Vorschublorbeeren von Presse, Spielern und Ver einsfunktionären ist Skepsis angebracht.

■ Der Trainer kann letztendlich nur mit solider, kontinuierlicher Arbeit und mit selbstsicherem Auftreten seine Aufgaben meistern.

TRIKOT-SÄTZE

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



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

5 Kann ich mir einen schnellen Überblick über die Spiel- und Trainingsbeteiligung verschaffen?

► Wichtig ist in diesem Zusammenhang, daß sich der Trainer immer einen Informations-Vorsprung erarbeitet, d.h. daß er bei jeder Kritik klare Fakten auf den Tisch legen kann. Denn schon nach wenigen Mißerfolgen entstehen Legenden, werden Fakten in einem schiefen Licht dargestellt oder sogar schlicht und einfach Unwahrheiten verbreitet.
 ► Dabei steht die Spiel- und Trainingsbeteiligung mit einer detaillierten Auflistung an vorderster Stelle, weil selbst Spieler nicht immer den Überblick behalten. Sie sind schnell bereit, dem Trainer vorzuwerfen, ungerecht behandelt worden zu sein und z.B. zu wenige Chancen erhalten zu haben. Sie sehen meist nur sich selbst und nicht den Zusammenhang mit der gesamten Mannschaft.

In der **unteren Übersicht** ist das Beispiel einer Oberligamannschaft aufgeführt, die mit der Zielsetzung eines einstelligen Mittelfeldplatzes in die Saison gegangen ist und der z.B. die Mittel für ein Trainingslager gefehlt haben. Bei 5 Wochen Vorbereitung waren 6 Freundschaftsspiele vereinbart und das letzte Wochenende vor Beginn der Meisterschaftsrunde (an einem Mittwoch) gewissermaßen als „Trainingslager zu Hause“ eingeplant.

Mit diesem Überblick für Ende Juni und den kompletten Juli ist anhand aufgezeichneter Trainings- und Spielbeteiligung oft schon auf einen Blick zu erkennen, daß ein Spieler deswegen nicht eingesetzt wurde, weil er in der Trainingswoche vor dem Spiel z.B. verletzt (V) oder krank (K) oder gar noch im Urlaub (U) war. Berufliche (B) oder familiäre (F) Gründe können, müssen aber nicht, zu Einschränkungen beim Spieleantritt geführt haben.
 Die Ziffern bei den Spielen müssen nicht mit der Rückennummer identisch sein, sie stehen in erster Linie für Positionen innerhalb

der taktischen Grundformation dieser Mannschaft, z.B. 2 und 3 für Manndecker, 9 und 11 für Sturmspitzen oder in unserem Fall 6 für zentrales Mittelfeld.

8/- heißt, daß dieser Spieler ausgewechselt wurde, -/8 umgekehrt, daß dieser Spieler auf dieser Position eingewechselt wurde.

Mit Punkten hinter der Ziffer sind die Torschützen markiert.

Keine Eintragung bedeutet, daß der Spieler voll am Training teilgenommen hat, wie z.B. der Spieler A, der laut Liste Juni/Juli kein Training versäumt hat.

ET bedeutet Ersatztorwart.

L steht für einen Lehrgang der Verbandsauswahl in der Sportschule des Landesverbandes.

o. Fr. ist die Abkürzung für „ohne Freigabe“, d.h. der Spieler war zu diesem Zeitpunkt noch nicht spielberechtigt.

(T) hält fest, daß dieser Spieler am Spieltag, an dem er nicht eingesetzt wurde, ein Training absolviert hat.

H(eim)/A(uswärts)								A	A			
Verein/Klasse								VL	BZL		OL	
Ergebnis								0:0	8:1		0:1	
Wochentag/Datum		Di/25.	Mi/26.	Do/27.	Fr/28.	So./30.	Mo/01.	Di/02.	Mi/03.	Fr/05.	So/07.	Mo/08.
												Mi/10.

1	A	****						A 9			11/-	10**		-/11
2	B							A 3			3	5	B	B
3	C	*						A 10			10/-	-/2		10
4	D							7 B			6	6/-		6
5	E	**						A 2			2	2/-		2
6	F	****						9 B			9	9*		9
7	G							3 B			8/-	-/4		8/-
8	H							8 B			T o. Fr	T o. Fr		T o. Fr
9	I		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	J							A 4			-/4	3		3
11	K	*						A 5			5	V		5
12	L	*						4 B			4/-	F		4
13	M	**						A 11			-/8	11/**		11/-
14	N							A 1			1	1/-		(ET)
15	O							A 8			V	V		V
16	P							11 B			-/11	8		-/8
17	Q		E					A 7			7	7		7
18	R		U	U	U	U	U				(T)	(T)		1
19	S							1 B			(ET)	-/1		
20	T	*						10 B			-/10	4/-*		
21	U							5 B			4	4		
22	V	**						2 B			(T)	-/11**		

□ (13) symbolisiert mit der Klammer, daß dieser Spieler auf der Bank gesessen hat und nicht zum Einsatz gekommen ist, wobei die Ersatzspieler am einfachsten grundsätzlich nach dem Alphabet von 12 ab durchnumeriert werden.

□ In der oberen Querleiste sind auf einem Blick abzulesen, ob es sich um ein H(eimspiel) oder A(uswärtsspiel) handelte, wer der Gegner war oder aus welcher Spielklasse er stammt, d.h. BZL = Bezirksliga, LL = Landesliga, VL = Verbandsliga, OL = Oberliga, BL = Bundesliga.

□ Es folgen Ergebnis, Wochentag und Datum.

□ Das mit BL gekennzeichnete Spiel war übrigens ein Freundschaftsspiel gegen eine Mannschaft der 1. Liga der damaligen UdSSR, das innerhalb einer auswärtigen Festwoche veranstaltet wurde.

□ Die Spiele können durch Farben unterschieden werden, wie hier die Freundschaftsspiele = schwarz, die Meisterschaftsspiele =

grün, die Pokalspiele = gelb (bisher hat noch keines stattgefunden).

□ Im angeführten Beispiel ist auch ein internes Trainingsspiel 10 gegen 10 mit zwei etwa gleichwertigen Mannschaften A und B als 5. Trainingseinheit innerhalb der ersten Vorbereitungswöche festgehalten worden, weil dort die Spieler erstmals über $3 \times 30 = 90$ Minuten einer reinen Spielbelastung, speziell positionsbezogen, ausgesetzt waren.

□ Die Spieler S, T, U und V waren 4 Jugendspieler des älteren Jahrgangs, die in den ersten zwei Wochen praktisch einen „Schnupperkurs“ in der 1. Mannschaft erhalten sollten, bevor sie mit der A-Jugend in die Saisonvorbereitung gingen. Sie wurden auch nach den ersten Meisterschaftsspielen wieder 1x pro Woche zum Training bestellt. Ein Spieler rückte dann schon zu Beginn der Rückrunde, ein weiterer Spieler etwa 8 Wochen vor Saisonende zur 1. Mannschaft nach.

So arbeiten Sie mit dieser Übersicht:

■ Die hier vorgestellte Planungsübersicht ist lediglich ein Muster und erster Vorschlag.

■ Der Aufbau, mögliche weitere oder andere Spalten für Informationen und Abkürzungen können leicht den Bedürfnissen und Dokumentationserfordernissen des jeweiligen Trainers angepaßt werden!

	A	H	A	H	A	H	A	H
Fr/12.	LL	OL	BL				OL	OL
	2:2	3:3	0:1				2:2	3:2
	Sa/14.	Mo/15.	Mi/17.	Do/18.	Fr/19.	So/21.	Mo/22.	Mi/24.
								Do/25.
								Sa/27.
								Sa/27.
								So/28.
								Mo/29.
								Mo/29.
								Do/01.
								Sa/03.

	-/10	11/-*	11/-				11*	11
B	B	B	3/-	K			B	12/8
K	-/4	10/-	10/-				F	-
	6	6	6				F	6
	2	2	5					2*
	9*	9/-*	9					9
	8	8	3					9*
T o. Fr		T o. Fr	8/-	B			8/-	-
V	V	V	(T)	(T)	B		10/-	10
							-	-
	3/-	7	2				3	5
L	5*	5	V	V			5	V
L	4/3	4*	4				4	4
	-/11	-/11	-/11				(13)	13/9
	1	K	K	(ET)			(ET)	(ET)
	7/-		-/9	-/8			14/10	8/-
	11/-		-/3	-/10			(15)	(14)
	10/7		-/10	7			7	7
	(T)		1	1			1	1



Die **Continentale**

mehr als eine Versicherung



**Mal
angenommen,**

Sie verstehen in Ihrem Verein
Sport-Sponsoring nicht als Spende,
sondern Sie suchen einen Partner,
der Leistung und Gegenleistung für
gemeinsamen Erfolg klar definiert.

Dann ist das mit der Continentale...

**...kein
Problem**

'Ihre Continentale.'

Ihr Ansprechpartner:

Direktion Dortmund • Abteilung vho
Thomas Querl • Ruhrallee 92
44139 Dortmund • Tel. 0231/919-2334

6 Wie komme ich zu einer relativ gleich hohen Belastung aller Spieler?

► Die untere Übersicht ist eine ideale Ergänzung zu der Übersicht auf den vorangegangenen Seiten, weil sie aufzeigt, wieviele Minuten jeder Spieler tatsächlich im Einsatz war und welchen Anteil die Einwechslungen und Auswechslungen ausmachen.

► Mit dieser Hilfe kann der Trainer den Spielern auch klarmachen, daß es notwendig ist, alle Spieler, die bei einem Spiel weniger als etwa 75 Minuten spielen, parallel zum Spiel oder nach der Begegnung zusätzlich zu fordern, um eine gleichmäßige Belastung des kompletten Kaders am gleichen Tag (auch am Spieltag) zu erreichen.

Dieses Sondertraining läßt sich ohne weiteres auf einem Nebenplatz des Spielfeldes mit dem Co-Trainer bewältigen. Dabei machen auch die Spieler mit, die an diesem Spieltag über-

haupt nicht zum Einsatz kommen, wie z.B. der Spieler 8.H oder der Torwart 18.R aus dem Beispiel unserer Spiel- und Trainingsübersicht auf den Seiten 56 und 57.

Je nach Anzahl der Spieler muß bei diesen Sondertrainingseinheiten nicht nur gelaufen werden, sondern es sind durchaus Spiele von 1 gegen 1 bis 4 gegen 4 (auf kleine Tore) möglich.

Die Belastungsstruktur ist dabei dem aktuellen Trainingszustand und dem jeweiligen Trainingsziel anzupassen.

► Einen weiteren positiven Effekt haben diese Sonderbelastungen für einzelne Spieler parallel zu einem Vorbereitungsspiel: Es lassen sich weitere Trainingstage (mit möglicherweise zusätzlichen Anfahrten für Trainer und Spieler) vermeiden. Dieses ist gerade im Zeitraum der Vorbereitungsphase mit sowieso schon extremen Belastungen für die (berufstätigen) Akteure ein nicht zu unterschätzender Vorteil.

■ **Gerade innerhalb der Saisonvorbereitung müssen alle Spieler gleichmäßig belastet werden!**

■ **Die unterschiedlichen Belastungen durch Vorbereitungsspiele sind dabei zu berücksichtigen und gegebenenfalls durch Sondertrainingseinheiten auszugleichen!**

H(eim)/A(uswärts)

Verein/Klasse

Ergebnis

Wochentag/Datum

A	A	A	A	H	A	A	H
VL	BZL	OL	LL	OL	BL	OL	OL
0:0	8:1	0:1	2:2	3:3	0:1	2:2	3:2
Fr/05.	So/07.	Mi/10.	Mi/17.	So/21.	Mi/24.	Mi/31.	Sa/03.

1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H
9	I
10	J
11	K
12	L
13	M
14	N
15	O
16	P
17	Q
18	R
19	S
20	T
21	U
22	V

85/-	90	+45	+45	45/-	70/-	90	90
90	90	-	-	65/-	-	+65	90
65/-	+45	90	+45	45/-	80/-	-	+15
90	70/-	90	90	90	90	90	90
90	45	90	90	90	90	90	90
90	90	90	90	90	90	90	88/-
80/-	+45	85/-	90	55/-	90	25/-	-
-	-	-	-	90	90	85/-	90
-	-	-	-	-	-	60/-	-
+70	90	90	45/-	-	-	90	90
90	-	90	90	90	90	90	-
20/-	-	90	90	90	90	90	90
+10	45/-	45/-	+45	+45	+20	(B)	+2
90	70/-	ET	90	-	ET	ET	ET
-	-	-	80/-	+25	+30	+5	75/-
+5	90	+5	55/-	+5	+10	-	(B)
90	90	90	70/-	+35	90	90	90
-	-	90	-	+35	90	90	90
ET	+20	-	-	90	-	-	-
+25	45/-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
E	+45	-	-	-	-	-	-

7 Wieviele Spieler lasse ich beim Training in der Vorbereitungsphase mitmachen?

► Für viele Trainer stellen sich zu Anfang des neuen Spieljahres die Fragen: Mit wieviele Spielerinnen gehe ich in die Saison? Wen benenne ich für die Trainingsgemeinschaft zu Hause, wer darf mit ins Trainingslager? In der Praxis hat sich eine realistische Zahl zwischen mindestens 16 (davon 2 Torhüter) und 22 Spielern eingependelt.

► Je größer der Kader zunächst ist, umso früher muß der Trainer den dann engeren Kreis namentlich festlegen, der als Kader des ersten Meisterschaftsspiels in Frage kommt.

► Etwa zwei Wochen, aber spätestens 8 Tage vor Rundenbeginn sollte dieser engere Kreis bekanntgegeben werden, der sich eigentlich fast automatisch aus der Mannschaftsaufstellung für die „Generalprobe“ ergibt. Auf jeden Fall ist zu vermeiden, zu diesem Zeitpunkt noch falsche Hoffnungen zu wecken.

► Manchmal ist es auch geschickt, den Kreis zunächst mit 12 bis 14 Spielern sehr eng zu halten, um dann die letzten Ergänzungen in der Woche vor dem Spiel hinzuzuziehen.

■ Für die ideale Größe des Spielerkaders gibt es keine Patentrezepte!

■ Hier sind viele Aspekte zu berücksichtigen, wie z.B. Spielklasse, Verletzungsnärrigkeit einzelner Spieler, Zusammenarbeit mit der II. Mannschaft...

8 Wie behandle ich verspätete Urlauber und (häufig) fehlende Spieler?

► Verspätete Urlauber oder (häufig) fehlende Spieler sollten gerade in der Vorbereitungsphase – für die anderen Spieler deutlich erkennbar – durch Zusatztraining die Defizite ausgleichen.

► Dabei muß besonders darauf geachtet werden, daß (insbesondere auch als Verletzungsschutz) erst bestimmte Phasen der Vorbereitung nachzuholen sind, wie z.B. Schulung der Kraft und Grundlagenausdauer, bevor diese Spieler sich ganz dem Mannschaftsrhythmus anpassen werden.

► Ohne ausreichenden Trainingsnachweis sind keine Spieleinsätze für die Dauer von 90 Minuten möglich. So mußte z.B. der Spieler 2.B aus Übersicht 1 im ersten Meisterschaftsspiel zunächst auf die Bank, obwohl er eigentlich zur Stammformation der Mannschaft zählte. Oder Stammtorwart 18.R wollte nach seinem Urlaub sofort in den Freundschaftsspielen 1 und 2 eingesetzt werden, was für mich trotz (oder gerade wegen) seiner Bundesligaerfahrung nicht in Frage kam.

■ Kein Spieler hat Anrecht auf einen sofortigen Spiel-einsatz ohne ausreichende Trainingsvorbereitung!

■ Mit dieser Leitlinie wird die Trainingsarbeit der anderen Spieler honoriert und die Glaubwürdigkeit des Trainers gestärkt!

9 Kann aufgrund geringer finanzieller Mittel auch ein „Trainingslager zu Hause“ abgehalten werden?

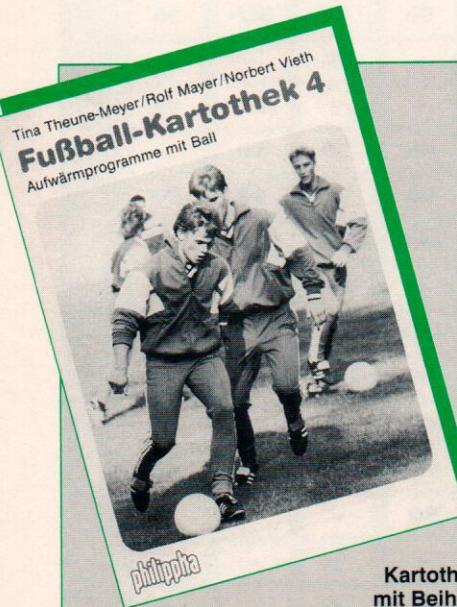
► Mit der hier vorgestellten Mannschaft wurde ein „Trainingslager zu Hause“ in die Planung aufgenommen – eine Möglichkeit, die für viele Trainer noch ein Fremdwort ist.

► In unserem Fall hieß das ganz einfach: Training Samstag vormittags und nachmittags sowie Sonntag vormittags. Übernachtet wurde zu Hause, zum Teil blieben auswärtige Spieler bei Kameraden am Ort. In der Nähe des Stadions stand uns eine Sauna mit Entmüdungsbecken und Ruheräumen zur Verfügung, so daß die Pause einschließlich des privat organisierten Mittagessens dort abließ und jeweils zum Abschluß die Nutzung des Entmüdungsbeckens Pflicht war. Inhaltlich standen wenige Tage vor Meisterschaftsstart die taktische Schulung sowie die Einübung von Standard-Situationen im Vordergrund.

► Zu solchen „Trainingslagern vor Ort“ kann sich der Verein gegebenenfalls auch in der Nachbarschaft bei Clubs mit geeigneteren Trainingsbedingungen „einmieten“ und dies mit einem Freundschaftsspiel abgelten.

■ „Trainingslager zu Hause“ sind eine interessante Möglichkeit innerhalb einer Saisonvorbereitung.

■ Zeitpunkt und Trainings-schwerpunkte können und müssen jeweils ideal auf den sonstigen Vorbereitungsplan abgestimmt werden.



Kartotheke mit Beiheft und Karteikasten
DM 34,80

Immer wieder die gleiche Szene zu Trainingsbeginn:
Die Spieler kommen aus der Kabine, besorgen sich einen Ball und fangen an zu „bolzen“. Null Bock zum Aufwärmen!

Überlisten Sie Ihre Spieler ...

... mit einem pfiffigen **Aufwärmprogramm**, das den **Spaß am Spiel** nicht ausschließt und gleichzeitig die **Technik verbessert** hilft.

- Mit der **Fußball-Kartotheke 4: Aufwärmprogramme mit Ball** verfügen Sie über mehr als 80 Trainingseinheiten zum Aufwärmen.
- 88 Karten in einem **Karteikasten**, übersichtlich gegliedert und gut erläutert, erleichtern Ihnen die Trainingsvorbereitung.
- Treffen Sie Ihre Auswahl: 22 **Einzelübungen**, 57 **Übungen in Gruppen**, 3 Aufwärmübungen mit Torwart und 6 **Aufwärmspiele**.
- Eine tabellarische Übersicht gibt Ihnen Auskunft über die jeweilige **Schwierigkeitsstufe**, den **technischen Schwerpunkt**, die **konditionelle Zielsetzung**, den erforderlichen Trainingsraum und die Gruppengröße.

philippa

Heike Drechsler – Olympiasiegerin und Weltmeisterin – schwört auf VITAMALZ



Heike Drechsler schafft, was sie will.

Aktuelle Tests zeigen, was dahintersteckt.

Leistung ist kein Zufall.

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

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

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

Heike Drechsler

Der Test.

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

Am laufenden Band.

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

Ausstieg bei Kilometer 24/25.

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

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

5 km mehr Power.

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

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

Das Rezept für mehr Leistung.

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

Viel Energie, viel Erfolg.

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

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

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

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



10 Auf welchem Weg informiere ich als Trainer Spieler und Mitverantwortliche über den Ablauf der Vorbereitung?

- Spätestens zu Trainingsbeginn ist den Spielern und allen Mitverantwortlichen ein Spiel- und Trainingsplan auszuhändigen, besser natürlich ist er ein paar Tage vorher nach Hause zuzuschicken.
- Das hier vorgestellte Exemplar enthält viele Kleinigkeiten, die manchen Ärger ersparen.
- Je nach Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche sind entsprechend viele Spieler für die **Geräte** (Bälle, Hütchen, Erkennungstriks usw.) zuständig, jeweils unter Anleitung des für den Trainingstag genannten Spielers. Sie helfen sich gegenseitig aus, auch wenn mal einer fehlt.
- Beim **Massieren** kommt es fast immer zu Streitigkeiten, die jedoch entfallen, wenn wie hier eine klare Einteilung getroffen ist. Jeder kann bei jedem 2. Training massiert werden, in festgeleter Reihenfolge, die durch regel-

mäßige Umkehrung allen einigermaßen gerecht wird. Von Spiel zu Spiel beginnt der Masseur ab der nächsten Rückennummer, so daß auch hier jeder mal als erster oder letzter Spieler an die Reihe kommt.

Sonderregelungen sind nur in Absprache mit Masseur und Trainer zu gestatten.

► „Ich hab nicht (mehr) gewußt, ob/wann Training bzw. Besprechung ist ...“, diesen oder sonstigen „Entschuldigungen“ ist durch eine klare Terminübersicht leicht vorzubeugen. Vor allem auch die monatlich auf dem Plan erscheinenden wichtigsten Telefonnummern tragen wesentlich dazu bei.

Manche Spieler verkleinern sich die Pläne auf Kopiergeräten und haben die Liste stets bei sich in Geldbeutel/Brieftasche.

► Beim Austeiln ist es sinnvoll, vorher die Namen der Spieler auf die Pläne zu schreiben, da immer mal jemand fehlt und der Trainer dennoch leicht kontrollieren kann, ob er die Übersicht tatsächlich an alle ausgeteilt hat oder nicht.

► Am besten überreicht der Trainer diese Terminlisten grundsätzlich persönlich.

■ Spieler sind möglichst weit in die Trainingsorganisation einzuspannen. Klare und schriftlich fixierte Aufgabenzuteilungen sind hierbei erforderlich und verhindern „organisatorische Pannen“ und Streitigkeiten.

■ Terminübersichten, die an alle Spieler und wichtige Vereinsinstanzen ausgeteilt werden, bilden eine wichtige Informationsgrundlage für einen reibungslosen Spiel- und Trainingsablauf.

Exemplarischer Spiel- und Trainingsplan einer Oberliga-Mannschaft

Geräte	Massage	Datum	Zeit	Programmpunkt
A...	A – K	Di 25.06.	17.00 Uhr	Training und Besprechung
B...	L – V	Mi 26.06.	17.00 Uhr	Training
C...	K – A	Do 27.06.	17.00 Uhr	Training
D...	V – L	Fr 28.06.	17.00 Uhr	Training und Besprechung
		So 30.06.	10.30 Uhr	Trainingsspiel
E...	A – K	Mo 01.07.	17.00 Uhr	Training
F...	L – V	Di 02.07.	17.00 Uhr	Training
G...	K – A ab 1 ab 2	Mi 03.07. Fr 05.07. So 07.07.	17.00 Uhr 18.30 Uhr 16.00 Uhr	Training Freundschaftsspiel – VL (F 1) Freundschaftsspiel – BZL (F 2)
H...	V – L ab 3	Mo 08.07.	17.00 Uhr	Training und Besprechung
I...	A – I	Mi 10.07.	18.30 Uhr	Freundschaftsspiel – OL (F 3)
J...	J – R	Fr 12.07.	17.00 Uhr	Training
		So 14.07.	10.30 Uhr	Training
K...	I – A ab 4	Mo 15.07.	17.00 Uhr	Training und Besprechung
L...	R – J	Mi 17.07.	18.30 Uhr	Freundschaftsspiel – LL (F 4)
M...	A – I ab 5	Do 18.07.	17.00 Uhr	Training
		Fr 19.07.	17.00 Uhr	Training und Besprechung
		So 21.07.	18.00 Uhr	Freundschaftsspiel – OL (F 5)
N...	J – R ab 6	Mo 22.07.	17.00 Uhr	Training und Besprechung
O...	I – A	Mi 24.07.	18.30 Uhr	Freundschaftsspiel – BL (F 6)
P...	R – J	Do 25.07.	17.00 Uhr	Training
Q...	A – I J – R	Sa 27.07. So 28.07.	10.30 Uhr 15.30 Uhr 10.30 Uhr	Training und Besprechung Training Training
R...	I – A ab 7	Mo 29.07.	17.00 Uhr	Training und Besprechung
A...	R – J ab 8	Mi 31.07. Do 01.08.	18.15 Uhr 17.00 Uhr	1. Meisterschaftsspiel (M 1)
B...	A – I	Sa 03.08. So 04.08.	15.30 Uhr 10.30 Uhr	Training und Besprechung 2. Meisterschaftsspiel (M 2)
				Training und Besprechung

Wichtige Telefonnummern innerhalb des Vereins:

Trainer:

Clubhaus:

Vereinsarzt:

Co-Trainer

Zeugwart:

Masseur:

Betreuer:

Stadion:

.....:

11 Wie sorge ich als Trainer für bessere Spiel- und Trainingsvoraussetzungen?

► Die Qualität des Trainingsgeländes und des Hauptspielfeldes kann der Trainer wesentlich mitbestimmen. Dazu muß der Trainer aber rechtzeitig direkten persönlichen Kontakt mit den Instanzen und Personen herstellen, die für die Platzanlagen verantwortlich sind, heute ja meist die Stadt bzw. die Gemeinde.

► Ansonsten erleben Trainer und Spieler immer wieder unliebsame Überraschungen, weil plötzlich das Hauptfeld wegen Düngens gesperrt ist oder Teileflächen (vor allem vor dem Strafraum) vortübergehend „stillgelegt“ werden. Es kann aber auch passieren, daß der Trainer zum Training kommt und ein Gelände vorfindet, das gerade frisch gewässert worden ist oder gar noch bewässert wird. Sportamt, Grünflächenamt, Gärtner oder Platzwart halten sich oft nur an den Spielplan und der beginnt für sie mit den Meisterschaftsspielen.

► Mit persönlichen Gesprächen läßt sich manches erreichen. Die Verwaltung hatte z.B. einmal die Regelung getroffen, daß die Mannschaft grundsätzlich dienstags und donnerstags auf dem Hauptfeld trainieren konnte. Nach längeren Diskussionen habe ich erreicht, daß ich bei gutem Wetter auch 3 x oder 4 x aufs Hauptfeld konnte, dafür den Platz schonte, wenn absolut schlechtes Wetter war. Schon nach wenigen Monaten erkannten auch die „Experten“ der Stadt, daß der Platz auf diese Weise in wesentlich besserem Zustand blieb.

► Der bessere Zustand des Platzes hängt nicht zuletzt von einer geschickten Raumaufteilung bei verschiedenen Trainingseinheiten ab. Kritische Punkte ergeben sich immer bei Starts, die z.B. in ständigem Wechsel an andere Stellen verlagert werden können, oft sogar mit Ausgangspunkt außerhalb der Seitenlinie oder hinter der Torauslinie, so daß das Spielfeld von den ersten Anritten verschont bleibt.

Torwart-Training sowie Torschuß-Training können mit transportablen Toren an jeder beliebigen Stelle praktiziert werden.

Viel Unvernunft herrscht oft beim beliebten Spiel 5 gegen 2, weil die Spieler dauernd den bequemsten Weg gehen: aus der Kabine immer direkt in die gleichen Ecken, die in der Regel auch immer als erstes vom Platzwart inspiziert werden. Der Trainer kann hier viel bewirken, wenn er verlangt, daß das 5 gegen 2 in erster Linie auf der weiter entfernten Seite des Platzes gespielt wird, auch Richtung Mittellinie, nicht nur seitlich vom Strafraum.

Bei gefährlichen Kanten an der Seitenlinie zur Laufbahn hin ist es teilweise angebracht, in die Mitte des Platzes auszuweichen.

Grundsätzlich ist dem 5 gegen 2 ein ausreichendes Aufwärmen vorzuschalten.

12 Was erleichtert die Organisation vor Freundschafts- und Pflichtspielen?

► Bei Vorbereitungs- und Meisterschaftsspielen muß oft möglichst genau und schnell die Mannschaftsaufstellung für den Zeugwart (zur Bereitstellung der Trikots) und für den Betreuer (zum Ausfüllen des Spielberichtsbogens) zugänglich und ersichtlich werden. Eine vorgedruckte Liste mit allen Namen (**untere Übersicht**), auf der vom Trainer nur noch die Rückennummern einzutragen sind, hat sich als äußerst praktisch erwiesen. Dies trägt auch zur Vermeidung von Mißverständnissen oder gar absichtlichen Manipulationen von Betreuern und Spielern (eventuell nur aus Jux) bei. Der Trainer trägt dabei zuerst die Rückennummern 1 bis 11 ein, streicht alle Spieler, die an diesem Spieltag nicht zur Debatte stehen, und geht dann bei den Spielern für die Auswechselbank alphabetisch ab Nr. 12 vor. Zum Nachweis behält er einen Zettel mit den gleichen Eintragungen bei sich selbst.

■ Eine konzentrierte Atmosphäre vor einem Spiel ist ein wichtiger Baustein des Erfolges.

Organisatorische Unzulänglichkeiten dürfen auf keinen Fall Trainer und Spieler unnötigerweise ablenken!

■ Einfache organisatorische Hilfsmittel können auch hier wertvolle Dienste leisten!

A	Meisterschaftsspiel
B	Freundschaftsspiel
C	Pokalspiel
D	am _____
E	gegen _____
F	in _____
G	um _____ Uhr
H	Treffpunkt/Abfahrt _____
I	T: _____ Uhr
J	A: _____ Uhr
K	Unterwegs dazu:
L	1 _____
M	2 _____
N	3 _____
O	4 _____
P	5 _____
Q	Direkt am Spielort
R	1 _____
S	2 _____
T	3 _____
U	4 _____
V	5 _____
Trainer	Sonstiges
Co-Trainer	_____
Betreuer	_____
Zeugwart	_____

Eine zukunftsorientierte Jugendarbeit muß teilweise ganz neue Wege beschreiten! So müssen beispielsweise die attraktiven Fußball-Angebote mit außersportlichen Veranstaltungen ergänzt werden. Diese neue Serie liefert für dieses Aufgabenfeld wertvolle Anregungen und praktische Tips!



Foto: GÜNTHER GROTHKOPP

Aus dem Vereinsumfeld Folge 1

Ein Beitrag von **Ullrich Zempel**

Wie organisiere ich einen Elternabend?

Zur Bedeutung der Zusammenarbeit mit den Eltern im Jugendbereich

Es hieße wohl „Eulen nach Athen tragen“, sollten viele Worte über diese wichtige Säule in der Trainertätigkeit und der Jugendarbeit eines Vereins verloren werden.

Fakt ist: Ohne die Eltern, ohne deren selbst- und meist kostenlosen Einsatz bei der Absicherung der Reisen mit privaten PKW zu den wöchentlichen Punktspielen, wäre ein regelmäßiger Wettspielbetrieb in den meisten Jugendlichen gar nicht möglich. Ohne die Mitarbeit der Eltern bei Vereinfesten, Jahresabschlußfeiern, Ausflügen, Vereinsturnieren und vielen anderen Veranstaltungen ist eine sinnvolle, freudbetonte, abwechslungsreiche Jugendarbeit im Fußballverein heutzutage nicht mehr realisierbar.

Nahezu selbstverständlich stellen sich Eltern im Interesse der eigenen und anderer Kinder zur Verfügung und werden oftmals zu „rechten Händen“ des Coaches bei der Organisation des mannschaftlichen Umfeldes.

Sicher, manches an elterlichem Engagement ist der Fürsorge des eigenen Kindes gewidmet, das seine Freizeit möglichst geordnet und sinnvoll im Fußballverein verbringen soll. Deshalb sind es oft die Mütter, die in der F-, E- und D-Jugend die eigenen „Kleinen“ zum Training bringen, dort zuschauen, um die

A c h t u n g : A b s o f t v i e l g ü n s t i g e r :



ft-Telefonkarten in limitierter Auflage

Wenn Sie begeisterter Sammler sind, sollten Sie jetzt zugreifen: Diese graphisch aufwendig gestaltete Rarität bietet Ihnen aufgrund der niedrigen Auflage von nur 1000 Exemplaren (zuzüglich Sammler-Service der Post) beste Wertsteigerungschancen. Gebühren-Nennwert DM 6,00.

Statt DM 39,- jetzt

DM 24,00

philippa

Schützlinge danach wieder wohlbehütet nach Hause zu bringen.

Aus dieser natürlichen Obhutspflicht wachsen meist sehr enge und dauerhafte Bindungen zum Verein oder zu der Mannschaft.

So wird es also für einen guten und nach Erfolg strebenden Jugendtrainer immer wichtig sein, „seine“ Eltern als zusätzliches Potential für die Gestaltung der pädagogischen und organisatorischen Prozesse bei der Mannschaftsführung zu nutzen.

Was sollte ein Trainer in der Zusammenarbeit mit den Eltern beachten?

- Freundlich und höflich sein!
- Immer das Gespräch suchen, wenn es Konflikte geben sollte!
- Kein Kind wegen der Eltern unterschiedlich behandeln und beurteilen (besonders bei Mannschaftsaufstellungen)!
- Die Eltern bewußt einbeziehen und stets informieren!

Zur Organisation des Elternabends

Das wichtigste Informationsmittel ist nach allen Erfahrungen der **Elternabend**.

Die Einladung

Was muß unbedingt in einer Einladung enthalten sein?

- Thema/Ziel
- Termin
- Ort/Raum
- Zeit/Dauer
- Eventuell ein Antwortabschnitt zur Bestätigung der Anwesenheit
- Die Einladung sollte mindestens 3 Wochen vorher direkt oder über die Spieler an die Eltern verteilt werden (eine Kontrolle ist dabei notwendig, ob sie auch zu Hause abgegeben wurde!).

Das Thema

Der Trainer als „Gastgeber“ muß ganz klare Vorstellungen über Inhalt und thematische Richtung des Elternabends haben.

Solche Themen können sein:

- Zur Leistungssituation in der Mannschaft und die Ziele mit der Mannschaft
- Die Situation im Fußballverein (Ziele der Jugendarbeit, Mitgliedsbeiträge, Pläne, Perspektiven)
- Zur Gestaltung einer Jahresabschlußfeier unter Mitwirkung der Eltern
- Die geplante Ferienreise zu einem internationalen Jugendturnier im Ausland
- Die Durchführung eines Trainingslagers/Fußballferienlagers
- Pädagogische Probleme und Konflikte in der Mannschaft
- Gestaltung spezieller thematischer Abende durch Experten:

„Psychische und biologische Altersbesonderheiten der trainierten Altersklasse“

„Gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf“

„Mitarbeit der Eltern bei der Anerziehung von typischen Gewohnheiten eines Fußballspielers“

Das organisatorische Umfeld

Eine passende Organisation für einen Elternabend muß vor der Veranstaltung vom Jugendtrainer selbst oder mittels Helfer klar abgesteckt und umrissen sein.

Besonders betrifft das:

- Einen ausreichend großen Raum ohne störende Einflüsse
- Die geplante Ausgabe von Infozetteln an die Eltern (wer stellt her und verteilt?)
- Bewirtung ja oder nein (wer bezahlt?)
- Sollen die Spieler dabei sein oder nicht (Beteiligung empfehlenswert, wenn es sich um einen Informationsabend für eine bevorstehende Reise oder Veranstaltung handelt?)
- Zeitlicher Verlauf/Tagesordnung (Vortrag, Diskussion, Anfragen, Vieraugengespräche hinterher)
- Zwangloser Ausklang als fröhliches, die Gemeinschaft förderndes Beisammensein der Eltern in der Vereinstagsstätte
- Aufgabenverteilung vor und im Verlauf des Elternabends: Wer ist wofür verantwortlich?

Der Ablauf

- Begrüßung und Zielsetzung
- Vortrag
- Diskussion/Anfragen zum Thema
- Festlegungen/Fazit/Zusammenfassung
- Terminorientierung oder genaue Festlegung für die nächste Zusammenkunft
- Dank für Anwesenheit oder/und Würdigung besonderer Leistungen bestimmter Eltern

Abschließend noch einige Tips

► Wer als Trainer nicht so gut theoretisch „drauf“ ist, sollte sich jemanden suchen, der den Part als Versammlungsleiter/Moderator übernimmt (das kann auch ein anderer Trainer oder der Jugendleiter des Vereins oder auch ein Elternteil sein)!

► Den Elternabend nicht zu lange ausdehnen (maximal 1,5 Stunden)!

► Nicht zu häufig Elternabende durchführen, 2 x im Jahr reicht, z.B. zu Saisonanfang und -ende, vielleicht auch zum Jahresabschluß als Weihnachtsfeier. Nur bei besonderen Vorkommnissen oder Anlässen auch außerplanmäßig einen Elternabend einberufen!

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



Aufnahmeanträge

Bielke, Wolfram, Akkermannstr. 10, 73035 Göppingen
Callsen, Jan, Wiesenbogen 24, 24999 Wees
Esslinger, Jürgen, Im Ganswasen 13, 97996 Niederstetten
Frenzel, Henning, Hans-Marchwitz-Str. 22, 04279 Leipzig
Götz, Falko, 18, Rue G.-Bizet, 57350 Stiring-Wendel
Heyne, Dirk, Luise-Hensel-Str. 4, 41352 Korschenbroich
Hirschfeld, Peter, Südring 31, 38259 Groß-Mahner
Hoffmann, Holger, Südring 11, 50127 Bergheim
Hotic, Demir, Rosenstr. 16, 67677 Enkenbach-Alsenborn

Kannegieser, Bernd, Siegener Str. 2, 57636 Mammelzen
Koslowski, Ralf, Kemnader Str. 249a, 44797 Bochum
Kleber, Laszlo, Lloyd-G.-Wells-Str. 17, 14163 Berlin
Lüdtke, Norbert, Kufsteiner Str. 43, 10825 Berlin
Müller, Walter, Schulstr. 15, 74177 Bad Friedrichshall
Petrovic, Slavko, Königsbergerstr. 9, 68519 Vierneheim
Pleß, Harry, Zur Ohe 28, 21406 Melbeck
Probst, Michael, Säulenstr. 27, 82008 Unterhaching
Quinque, Andreas, Branntweinstr. 66, 37520 Osterode
Schaffer, Joachim, Waldstr. 26A, 06862 Roßlau

Schuster, Volker, Zum Schiebberg 5, 36041 Fulda
Seilheimer, Volker, Hauptstr. 9, 67578 Gimbsheim
Staden, Volker, Im Stauch 64, 66540 Wieselskirchen
Terörde, Lars, Seengelsweg 9, 40489 Düsseldorf
Vogel, Frank, Zeppelinstr. 115, 12459 Berlin
Wende, Wolfgang, Sudetenstr. 11, 90542 Eckental
Winkler, Anton Hermann, Rosenstr. 15, 91489 Wilhelmsdorf

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

Anzeige

Leistungsstarke Sportversender

ALLES FÜR AKTIVE

Sportartikeleinkauf leichtgemacht:

Egal, ob Sie nun neue Bälle, Trikots, Schuhe, Trainingsanzüge, Tore, Schienbeinschützer oder Bandagen benötigen, die Fußball-Spezialversender bieten ein umfangreiches

Programm, schnelle Lieferung und einen persönlichen Service.

Nutzen Sie die Kompetenz der Spezialisten für einen streßfreien, preisgünstigen und guten Einkauf!

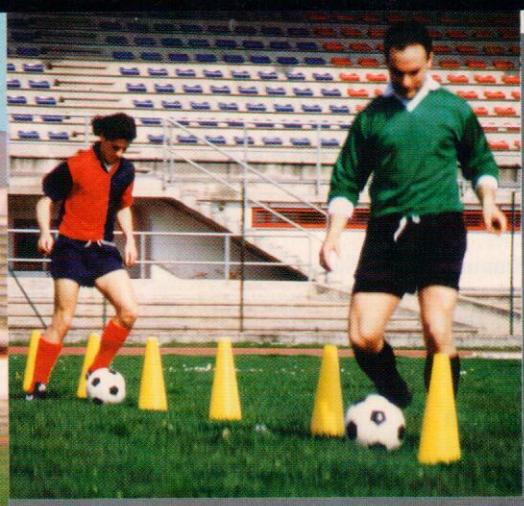
Hier eine Übersicht über besonders leistungsstarke Fußball-Versender.

BFP-Versand Postfach 1144 26761 Leer Tel. 0491/979210 Fax. 0491/73130	① Ja ② Einmal: Juni ③ Nein	Alles für Fußballtraining und Betreuung! ① Trainingsprodukte wie Bälle, Markierungen, Hürden und spezielle Fußballtrainingsartikel! ② Taktikhilfen und -Boards, Sportmedizin-Programm
ERHARD SPORT Postfach 1163 91533 Rothenburg o.d.T. Tel. 09861/40692 Fax. 09861/40650	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Tore, Fußballnetze, Bälle f. Training und Wettk., Sport- und Freizeittaschen, Ballkompressor, Hallenfußball, Hallenfußball-Banden, Trainingshilfen, Markierungskegel, Platzpflegegeräte, Armbinden, Freistoß-Übungsmauer, Sitzbänke, Schirubehör, Torwarthandschuhe, Schienbeinschützer
NICEPRICE Vermittlungsagentur Bleichertstr. 51 12277 Berlin Tel./Fax: 0 30/7 21 80 62	① Infomappe anfordern ② Infomappe anfordern ③ Nein	① + ② Wir besorgen oder vermitteln die gewünschten Sportartikel zum besten Tagespreis. Keine Gebühren für den Käufer. Volle Garantie bei aktuellen Waren von allen führenden Herstellern der Welt.
Olympia-Sporthaus LOYDL Postfach 3442 90016 Nürnberg Tel. 0911/20699-0 Fax. 0911/241612	① Ja ② Zweimal jährlich: Frühjahr/Herbst ③ Keine	① Bälle, Trikots, Hosen, Stutzen, Tore, Netze, Trainingshilfen, Markierwagen, Schiribedarf, Fan-Artikel u.a. ② Abzeichen, Wimpel, Fahnen, Pokale, Medaillen, Urkunden, Flockdruck, Betreuerbedarf, Bandagen, Schaukästen u.a.
	① Katalog ② Erscheinungsweise ③ Schutzgebühr	Fußball-Artikel Weitere Sportartikel
SÖRGEL Sport + Freizeit GmbH Postfach 1260 27609 Loxstedt Tel. 04744/490 Fax. 04744/2064	① Ja ② Mehrmals jährlich ③ Nein	① WINGS-Trikots und -Hosen, Trainingsanzüge, WINGS-Bälle für Training und Wettkampf, Teamsportausstattung mit Sponsoraufdruck, Schiedsrichter-Bedarf, Vereinsbedarf ② Pokale, Medaillen, Urkunden, Anstecknadeln, Stickabzeichen, Wimpel, Fahnen, Aufkleber
Sport Saller Schäftersheimer Str. 33 97990 Weikersheim Tel. 07934/7056 Fax. 07934/7330	① Ja ② Zweimal jährlich: März und September ③ Nein	① Spezialist für preiswerte Trikots und Anzüge ② Gesamter Sportbedarf auf Anfrage
Sport-Thieme Postfach 417 38367 Grasleben Tel. 05357/18181 Fax. 05357/18190	① Ja ② Zweimal jährlich: Frühjahr und Herbst ③ Nein	① Wettspiel- und Trainingsbälle, Tore, Netze, Kopfball-Übungsanlagen, Sportplatzzubehör wie Markierwagen, Grenzstangen, Schaukästen, Schutz- und Stopppnetze sowie Lehrhilfen, Erste-Hilfe-Artikel, Trainingsanzüge, Bandagen, Trikots, Hosen und Pokale ② Sämtliche Sport- und Fitnessgeräte, Stadion + Hallenausstattung, Trainingshilfen, Vereins- und Festbedarf von allen namhaften Herstellern
SPORTWINGS GmbH Pommernstr. 6 90765 Fürth Tel.: 09 11/7 65 80 93 Fax: 09 11/76 35 28	① Ja ② Einmal jährlich ③ Nein	① Schuhe, Taschen, Bälle, Trainings-, Jogging-, Freizeitanzüge, Regenjacken, Trikots, Hosen, Stutzen, TW-Artikel, T-Shirts, Sweat-Shirts. Wir führen adidas und killtec. Ständige Sonderangebote für den Vereinssport



Trainingshilfen

Neue universelle Hilfsgeräte beim BFP-Versand



Für Sprungkraft und Laufkoordination:

SPRUNGHÜRDEN

Komplettlieferung:

7 Hürden incl. 14 Spezial-Markierungskegel, 14 Halter und 7 Stangen (einstellbar: 10-40cm)
Die Markierungskegel sind zusätzlich nutzbar für Abgrenzungen und Dribblings!
Einführungspreis Sprunghürden (kpl.): Art.-Nr.: 34.708.300 DM 199,-

Einzel-Markierungskegel (40cm Höhe)

Leuchtgelb: Art.-Nr.: 34.701.225 DM 9,90

Leuchtorange: Art.-Nr.: 34.701.226 DM 9,90

Teampreis: (ab 10 Stück) per Stück: DM 7,90

Für Übersicht und Ordnung bei Spielformen und Lauftraining:

- NEU - MARKIERUNGSHAUBEN IN LEUCHTFARben

Höhe ca. 7cm Durchmesser 20cm

24 er Set in gelb/orange mit Halter Art.-Nr.: 34.701.130 DM 65,-

48 er Set in gelb/orange mit Halter Art.-Nr.: 34.701.131 DM 99,-



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 "TOPCOACHING 95/96"

Stck 7 Sprunghürden Komplettlieferung	Art.-Nr.: 34.708.300	DM 199,-
Stck Einzel-Markierungskegel (leuchtgelb)	Art.-Nr.: 34.701.225	DM 9,90
Stck Einzel-Markierungskegel (leuchtorange)	Art.-Nr.: 34.701.226	DM 9,90
Stck Markierungshauben 24er Set (gelb/orange)	Art.-Nr.: 34.701.130	DM 65,-
Stck Markierungshauben 48er Set (gelb/orange)	Art.-Nr.: 34.701.131	DM 99,-

Name:

Anschrift:

Unterschrift: