

# fußball training



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs

11

7. Jahrgang · November 1989

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



**Neue Serie:**

**Training im unteren  
Amateurbereich**

### Liebe Leser,

„Sport ist in“ – noch nie haben sich so viele Bundesbürger bewegt wie im Moment. Sie schwimmen, spielen, stemmen und schwitzen aus verschiedenen Motiven: Die Sporttreibenden möchten fit und attraktiv sein, etwas für die Gesundheit machen oder einfach nur Spaß an der Bewegung haben.

Die Sportvereine müßten also eigentlich einen neuen Mitgliederboom erleben. Und obwohl die Statistiken des Deutschen Sportbundes tatsächlich im ganzen Steigerungsraten aufweisen, ist gerade bei den traditionellen Mannschaftssportarten eine gegenläufige und damit um so alarmierendere Rückentwicklung bei den Mitgliederzahlen festzustellen. Die Sportler wollen Spaß und Erlebnis statt „Freiübungen und Konditionsbolzerei nach der Trillerpfeife“ und flüchten deshalb nur zu oft zu kommerziellen Sportanbietern oder auch in die Selbsthilfe, wie speziell im Fußball die immer populärer werdenden, selbstorganisierten Hobbyturniere beweisen.

Für die Fußballvereine ist es deshalb an der Zeit, durch neue Ideen und mehr Flexibilität diesen Tendenzen entgegenzusteuern!

Dabei kann und soll der Fußballverein aber nicht plötzlich zu einem „alternativen Bewegungszentrum“ umgekämpft werden, sondern das vorrangige Motiv

zum Eintritt in einen Fußballverein ist und bleibt immer noch die Begeisterung für eben dieses spezielle Mannschaftsspiel.

Nur ist gerade diese Spielfreude stärker als bisher durch eine entsprechende Trainingsgestaltung zu wecken, zu erhalten und zu fördern.

Mit der neuen Beitragsserie von **Gero Bisanz** zum „Training im unteren Amateurbereich“ sollen den Trainern für diese zukunftssichernde Aufgabe praktikable Anregungen und Hilfen an die Hand gegeben werden.

Ihr

*Norbert Vieth*

(Norbert Vieth)

# fußball training

Zeitschrift für Trainer,  
Sportlehrer und Schiedsrichter

#### Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

#### Redaktion:

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

#### Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutmöller, Horst R. Schmidt

#### Zeichnungen:

Michael Jäger

#### Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

#### Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540, 4400 Münster, Telefon (0251) 235045, Fernkopierer: 0251/235047

#### Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportivkombi“.

#### Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

#### Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 (bei Abbuchung 2% Skonto) incl. Versandspesen. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20% Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandspesen. 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, 4740 Oelde



angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

#### Urheberrechtlicher Hinweis:

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

#### Titelfoto: Bongarts

Das Verwerten von Torchancen – Karl-Heinz Riedle als Meister dieses Faches.

#### Beilagenhinweis:

Ein Auflagenteil (PLZ-Gebiete 6 + 8) enthält eine Beilage des VWM-Verlages, Frankfurt.

### In dieser Ausgabe

#### Training im unteren Amateurbereich

Gero Bisanz

#### Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen!

3

Dr. Hartmut Hasert

#### Sportmedizin für Training und Spiel

(2. Folge)

11

#### Jugendtraining

Uwe Erkenbrecher

#### Das Mittelfeld im Mittelpunkt

15

Stefan Lottermann

#### Herausspielen und Verwerten von Torchancen

22

#### BDFL-News

25

Gerhard Zeeb

#### Wie wird Pressing gespielt?

26

# Training im unteren Amateurbereich

Gero Bisanz

## Die Spieler müssen wieder gerne zum Training kommen!



„Das Training soll den Spielern Spaß und Freude bereiten, damit sie immer wieder gerne zum Training kommen“ – damit dieser Vorsatz und die Trainingsrealität nicht zwei verschiedene Paar (Fußball-)Schuhe bleiben, bietet diese neue Beitragsserie zum unteren Amateurbereich in loser Folge und saisonbegleitend Trainingsanregungen und -hilfen an.

### Der untere Leistungsbereich

#### Situationsbeschreibung und Lösungsansätze

Der Deutsche Fußball-Bund ist mit fast 5 Millionen Mitgliedern der größte Sportverband in der Bundesrepublik Deutschland und einer der größten im Weltverband, in der FIFA. In jedem Jahr gibt es Zuwachsraten, vor allem im F- bis C-Juniorenbereich. In der jüngsten Vergangenheit wurden die Zuwachsraten kleiner. Bei den B- und A-Junioren-Mannschaften kann sogar eine dramatische Dropout-Situation festgestellt werden. Es ist nicht mehr selbstverständlich, in einen Fußballverein einzutreten und dort auch zu bleiben. Vielfältig sind die Gründe für diese Entwicklung. Viele verschiedenenartige Freizeitbetätigungsmöglichkeiten und ein verändertes Anspruchsdenken der jüngeren Generation gegenüber den Betreuern, Trainern und gegenüber dem Verein sind zwei zentrale Erklä-

rungsmöglichkeiten. Wir müssen mittlerweile um Mitglieder werben, vor allem in den unteren Spielklassen und bei unseren Aktiven. Die Statistik spricht für sich: Wie aus der Statistik 1989 ersichtlich ist, erhöhte sich die Zahl der Vereine im Vergleich zum Vorjahr um 257 auf 21897, die Zahl der Mitglieder um 37556. Hingegen ging die Zahl an Mannschaftsmeldungen – und damit der Aktiven – um 458 zurück. Das ist eine alarmierende Entwicklung!

Auf der Suche nach Gründen kommt man zu keinem eindeutigen Ergebnis. Zu vielfältig sind die Möglichkeiten, das Phänomen zu erklären. Es gibt eine Vielzahl an externen Faktoren, die wir Trainer nicht beeinflussen können. Aber wir müssen die Frage beantworten, ob wir alles versuchen, die aktiven Mitglieder an unsere Vereine zu binden: Die Trainingssituation, das Arbeitsklima, das Clubleben sind nur einige Ansatzpunkte. Spieler, die wieder aus einem Fußballver-

ein austreten – sich dem Fußball also abwenden –, suchen in ihrer Freizeit genau das, was sie in den Vereinen oft nicht oder nur ungenügend vorfinden: Spaß am Spiel, körperlich nach eigenen Wünschen aktiv sein, Zusammensein mit Gleichgesinnten. Sie wollen durch Freude an der Bewegung vom Alltagsstress abschalten.

Was kann ein Trainer dazu beitragen, die Situation im Verein zu verbessern, was kann und muß beachtet werden, damit sich die Spieler dort als „echte“ Mitglieder wohl fühlen?

Die Beweggründe, in einen Verein einzutreten, sind vorrangig:

- die Liebe zum Fußballspiel: Es bereitet Spaß, mit und um den Ball zu kämpfen, mit Partnern zusammen gegen Gegenspieler zu spielen, sich über Siege zu freuen und Niederlagen zu verkraften;
- die Freude an der Bewegung als Ausgleich zum Berufsleben;

- die Möglichkeit, durch Training die persönliche Leistung zu verbessern;
- die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten, mit Kameraden und mit Freunden zusammenzufinden, Gedanken auszutauschen, sich zu unterhalten.

### Training und Spiel müssen Spaß machen!

An erster Stelle ist die Liebe zum Fußballspiel zu nennen, die Jungen und Mädchen, Männer und Frauen dazu bewegt, sich zum Fußballspiel zusammenzufinden. Es macht Spaß, mit anderen zusammen dem „unberechenbaren Leder“ nachzujagen, es bereitet Freude, mit Hilfe von Mitspielern seine „Gegner“ auszuspielen und zum Spielerfolg zu kommen. Das Spielerlebnis, die Freude am Spiel, der Spaß an der Bewegung, der Aufforderungscharakter des Fußballs – das macht seinen Reiz aus. Daraus ergibt sich als wichtige Aufgabe für die Trainer, durch ein entsprechendes Training und eine gute Atmosphäre innerhalb der Mannschaft diese Faktoren sicherzustellen.

Unser oberstes Prinzip muß es sein, das Training so zu gestalten, daß alle diese Erwartungen der Spieler erfüllt werden. Das Training soll den Spielern Spaß und Freude bereiten, damit sie immer wieder gerne zum Training kommen.

Viele Spieler und Spielerinnen gehen tagsüber einer anstrengenden Arbeit nach. Sie wollen an den Trainingsabenden nicht auch noch ein Arbeitsklima vorfinden, sondern im Training von der Arbeit abschalten, sich freuen, Fußball spielen. Diesen Wünschen sollte ein Training durch einen vorwiegend spielerischen Charakter gerecht werden, d. h. **der Ball steht im Mittelpunkt des Trainings.**

### Spaß und Leistung müssen kein Gegensatz sein!

Alle Trainer von Mannschaften, die in einem Wettbewerb stehen, verfolgen zunächst einmal den Mannschaftserfolg. Sie wollen mit ihrer Mannschaft in den Wettkämpfen gewinnen und damit gleichzeitig auch die investierten Anstrengungen und

die Trainingsarbeit belohnt sehen. Das ist legitim und nicht anders zu erwarten. Der Leistungsaspekt, der Wettkampf, das gegenseitige Kräftemessen mit anderen Mannschaften ist nicht nur ein Anliegen der Trainer, sondern ebenso das Ziel und das Motiv der Spieler. Sie wollen etwas leisten und sich in der persönlichen Leistung verbessern. Je geschickter sie sich mit dem Ball bewegen, je perfekter ihre Fertigkeiten werden, desto mehr Spaß bereitet das Spiel und desto besser wird auch die Mannschaftsleistung.

Das Training soll also auch leistungsorientiert ausgerichtet sein. Wir Trainer müssen uns überlegen, wie wir im Training beide Forderungen (Spaß- und Leistungsaspekt) miteinander verbinden können.

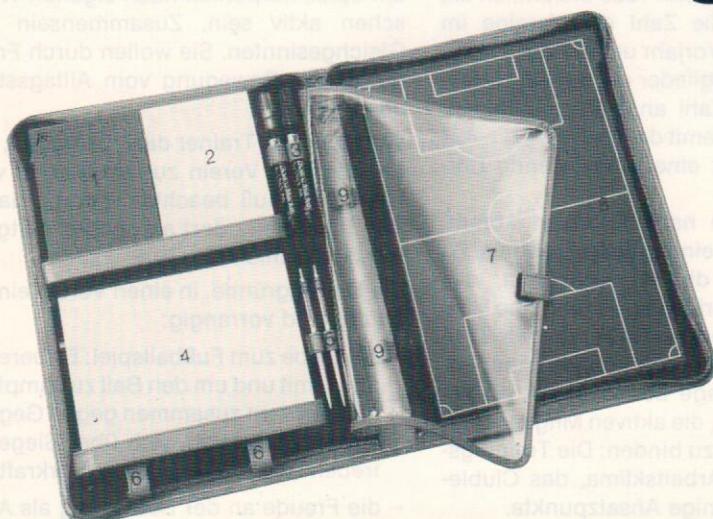
### Eine gesellige Atmosphäre schaffen!

Selbstverständlich spielt in den Amateurvereinen der Geselligkeitsaspekt eine entscheidende Rolle. Viele Spielerinnen und Spieler kommen auch in die Vereine, um dort mit Gleichgesinnten, mit Kameraden, mit Freunden zusammenzusein, um miteinander zu sprechen, Gedanken auszutauschen. Es sollte deshalb eine Bereitschaft und Gelegenheit zur Kommunikation während und nach dem Training sowie nach Spielen aufgebaut werden. Eine entspannte und kameradschaftliche Atmosphäre während des Trainings, nach dem Training und nach Spielen kann sich nur positiv auf das gesamte Mannschaftsklima und damit auch auf die Spielleistung auswirken.

### Der Trainer hat Vorbild zu sein!

Wir Trainer müssen erreichen, daß die Spielerinnen und Spieler immer gerne zum Training kommen und die Freude, die sie für das Fußballspielen mitbringen, erhalten oder noch steigern. Dabei spielt die Person des Trainers eine wesentliche Rolle. Er ist verantwortlich für das Klima innerhalb einer Mannschaft. Um eine Gruppe positiv zu leiten, benötigt er Talent, Erfahrung und „Fingerspitzengefühl“. Oft spielen ältere Spieler, die bestimmte Privilegien beanspruchen, mit jüngeren, gerade aus der Jugend gekommenen Spielern zusammen. Hier gilt es an- und auszugleichen. Den jungen

## Taktiktafel und Kollegmappe in einem!



In dieser sehr „professionellen“ Trainermappe im handlichen Format (38x29 cm) aus strapazierfähigem Kunstleder sind alle wesentlichen Unterlagen stets griffbereit. Ausgestattet mit diversen Fächern, einer beschriftbaren Taktiktafel mit farbigen Magneten sowie Spielfeld- und Notizblöcken ist diese Mappe der ideale Begleiter für Training, Spiel, Theorie, Beobachtung usw.

**JS Trainermappe  
„Fußball“  
komplett nur DM 148,-**

**philipps**  
Bestellschein  
Seite 29

Spielern sollte der Trainer Vertrauen schenken und Zeit geben, sich dem höheren Anspruchsniveau anzupassen. Die älteren Spieler sollten die jüngeren anleiten, führen, sie als Mitspieler betrachten und nicht als Konkurrenten. Gerade sie müssen die Integration junger Spieler erleichtern und fördern. Ebenso sollten auswärtige Spieler in die Trainingsgemeinschaft integriert werden, um ein konstruktives Arbeitsklima zu schaffen und eine erfolgreiche Arbeit zu ermöglichen. Von den Spielern, aber besonders von uns Trainern wird Toleranz erwartet, ohne die eine gemeinsame, auf Freude und Leistung ausgerichtete Arbeit nicht möglich ist. Der Trainer hat Vorbild zu sein, denn an seinem Verhalten richten sich die Spieler aus. Erst wenn er diese Vorbildfunktion ausübt, wird er seine Ideen „in die Mannschaft tragen“, und diese wird sie im Spiel umsetzen.

### Ziel und Konzept der Beitragsserie

Mit der Beitragsserie „Training im unteren Amateurbereich“ sollen vor allem den Trainern Hilfen gegeben werden, die sich um ein interessantes und effektives Training bemühen und die Freude am Training und am Spiel erhalten oder steigern wollen. Viele Trainer haben zeitliche Probleme, ein Training sorgfältig zu planen. Vielleicht schaffen einige Anregungen in dieser Beitragsserie ein wenig Abhilfe.

Schon aufgrund der vielen Faktoren, die ein Training beeinflussen und für jeden Trainer an den jeweiligen Trainingstagen anders zur Geltung kommen, können die einzelnen Folgen dieser Beitragsserie nur als Anregung, nicht als Rezept verstanden werden. Jeder Trainer muß seine Trainingssituation überprüfen und danach seine Entscheidungen treffen.

Folgende Faktoren müssen bei der Trainingsplanung beachtet werden:

- der jeweilige Saisonabschnitt, also die augenblickliche Spielsituation im Terminkalender;
- der Trainingszustand der Spieler;
- die beruflichen Belastungen der Spieler vor einem Training;
- die Zielsetzungen für das kommende Spiel;
- die voraussichtliche Trainingsbeteiligung;
- die Witterungs- bzw. Platzverhältnisse;
- Training in der Halle oder im Freien;
- die vorhandenen Materialien.

An Trainingsmaterial sollte vorhanden sein bzw. angeschafft werden:

- 1 Ball für jeden Spieler.
- 12 oder mehr Begrenzungshütchen.
- Jeweils 7 bis 10 Markierungs-(Überzieh-)hemdchen in zwei unterschiedlichen Farben.
- 2 – oder mehrere – kleine Tore.
- 1 bewegliches Normaltor.
- 3 Fußballnetze für Normaltore.

### Grundsätze der Trainingsgestaltung

Vor jedem Training, vor jeder intensiven Belastung erfolgt ein Aufwärmen, ein Einspielen. Dieses kann einen unterschiedlichen Charakter haben. Bei vielen Mannschaften wird 5 gegen 2 gespielt. Bei anderen Teams (besonders dort, wo Spieler nicht pünktlich zum Training kommen können oder verspätet eintreffen oder auch an kalten, unfreundlichen Tagen) beginnt die Trainingsgemeinschaft in kleinen Gruppen zu spielen: 3 gegen 2, 4 gegen 4 auf zwei kleine Tore. Dieser Einstieg ist dann zu akzeptieren, wenn die Spiele in mittlerem Tempo (ohne extreme Bewegungen) durchgeführt werden.

Wiederum andere Mannschaften beginnen mit einer systematischen Aufwärmarbeit: zunächst langsames Einlaufen, dann Gymnastik und Ballarbeit. Der Trainer sollte je nach Situation entscheiden, was er an den Anfang seines Trainings stellt. Es ist anzuraten, Spielern einige Standard-Stretching-Übungen an die Hand zu geben, die vor allem in der kalten Jahreszeit schon in der Umkleidekabine absolviert werden oder draußen zwischen Spielformen oder Laufübungen angewendet werden können. Der Ball sollte so schnell wie möglich zum Aufwärmen hinzugenommen werden, um schon vor dem eigentlichen Training viele Ballkontakte zu ermöglichen. Entschieden abzuraten aber ist vom Schießen auf ein Tor nach dem Umziehen, ohne daß die Muskulatur darauf vorbereitet wurde.

Neben der körperlichen Vorbereitung hat das Aufwärmen auch einen motivierenden Charakter. Hier sollte schon die Spielfreude geweckt werden, die sich auf das gesamte Training überträgt. Das sture Rundenlaufen um den Sportplatz sollte aus dem Trainingsprogramm gestrichen werden. Sinnvoller ist es, jedem Spieler einen Ball zu geben, damit sich dieser selbstständig warmlaufen bzw. warmspielen kann. Es ist auch auf ein abwechslungsreiches Aufwärmen zu achten. Es ist für jeden Spieler deprimierend und wenig motivationsfördernd, vor jedem Training zu wissen, welche Übungen nun kommen. Einige Hinweise für ein abwechslungsreiches Aufwärmen sollen auch hier Abhilfe schaffen.

Ein Aufwärmen sollte 20 bis 30 Minuten umfassen. Nach 15 Minuten kann das Aufwärmen mit intensivem Techniktraining verbunden werden:

Einzelarbeit am Ball, Ballarbeit in Zweier-, Dreier-, Vierergruppen mit bestimmten Aufgabenstellungen. Dieses Training kann zum gruppen- und mannschaftstaktischen Training überleiten, bei dem im Angriff ein effizientes Zusammenspiel und in der Abwehr ein abgestimmtes Defensivspiel mit dem Ziel der Balleroberung den Schwerpunkt bildet. Das passiert vorrangig in Spielformen in kleinen Spielgruppen. Das Ende des Trainings bildet das Spiel mit der kompletten Trainingsgruppe auf zwei Tore ohne oder mit Torhütern. Können zum Training nur wenige Spieler kommen, wird das Spielfeld verkleinert. Dazu sollte ein bewegliches Normaltor zur Verfügung stehen. Ein Auslaufen beschließt das Training, das neben dem Reduzieren der Körperaktivitäten auch noch Ausdauer-Trainingscharakter aufweist.

Ein trainingsmethodischer Grundsatz ist stets zu beachten: Eine gute Abstimmung zwischen intensiven Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für eine optimale Leistungssteigerung. Nach hochintensiven Belastungen, die nur kurze Zeit andauern (etwa 2 bis 3 Sekunden als Einzelarbeit mit und ohne Ball und eine etwas längere Zeit in den Spielformen), kann ein lockeres Auslaufen oder eine wenig belastende Ballarbeit über etwa 2 Minuten die Erholungsfähigkeit enorm verbessern. Dabei werden vergleichbare Auswirkungen wie bei einem speziellen Ausdauertraining erzielt.

**NEU-  
ERSCHEINUNG**

**Angreifen...aber wie??**

Anregungen und Hinweise für systematisches und zielstrebiges Angriffsspiel.

Eine neue Broschüre aus der Schriftenreihe  
**„Fußballtaktik unter der Lupe“**

**Fußballtrainer – Profil · Aufgabe · Arbeitsweise**

Der inzwischen tausendfach ausgelieferte Leitfaden für Trainer aller Klassen und solche, die es werden wollen. Jedes Heft: DM 10,-/sFr 10,-/öS 90,- Bezug und Info über weitere Fachschriften zur Fußballtaktik durch: Fußballfachberatung · Postf. 1324 · 7858 Weil a. Rh. · Tel 00 41-61 08 42

### Exemplarische Trainingseinheiten für den unteren Amateurbereich

#### Training an einem Dienstag (Mittwoch)

**Anzahl der Spieler:** beliebig

**Trainingsdauer:** etwa 90 Minuten

**Trainingsziele:**

- Verbesserung technischer Fertigkeiten
- Verbesserung der Schnellkraft (Schuß- und Sprungkraft)
- Verbesserung des Kopfballspiels
- Schulung des sicheren Zusammenspiels
- Spielerisches Ausdauertraining

#### Aufwärmen (30 Minuten)

##### Einzelarbeit mit dem Ball

###### Übung 1:

Jeder Spieler hat einen Ball. In mittlerem Tempo dribbeln (5 bis 7 Minuten).

###### Übung 2:

Laufrichtungen immer wieder verändern!

###### Übung 3:

Stretching-Übungen (10 bis 15 Minuten):

- Dehnen der Rückseite der Oberschenkelmuskulatur
- Dehnen der Vorderseite der Oberschenkelmuskulatur
- Dehnen der Innenseite der Oberschenkelmuskulatur
- Dehnen der Wadenmuskulatur.

(Standard-Programm im unteren Kasten)



Wadenmuskulatur



Innenseite Oberschenkelmuskulatur

###### Übung 4:

Mit dem Ball in erhöhtem Tempo dribbeln, dabei plötzlich die Laufrichtung verändern, dann Tempo wieder drosseln. Mehrere Wiederholungen.

###### Übung 5:

8- bis 10mal eine Finte durchführen, danach langsam weiterdribbeln.

###### Übung 6:

Nochmals 6- bis 8mal fintieren, dabei nach jeder Täuschung einen etwa 10 Meter langen Sprint mit dem Ball anschließen.

###### Übung 7:

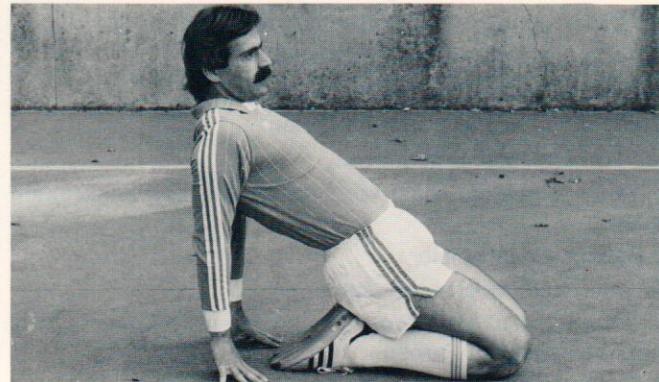
Jeder jongliert den Ball in unterschiedlichen Höhen.

###### Übung 8:

Alle Spieler dribbeln. Auf Kommando des Trainers starten sie in maximalem Tempo 10 bis 15 Meter und dribbeln in langsamem Tempo weiter. Nach etwa 60 Sekunden erfolgt ein weiterer Sprint mit dem Ball; etwa 4mal wiederholen.

###### Übung 9:

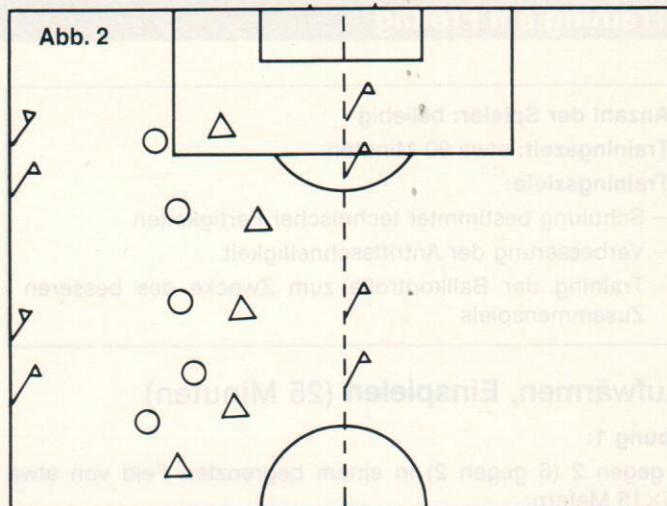
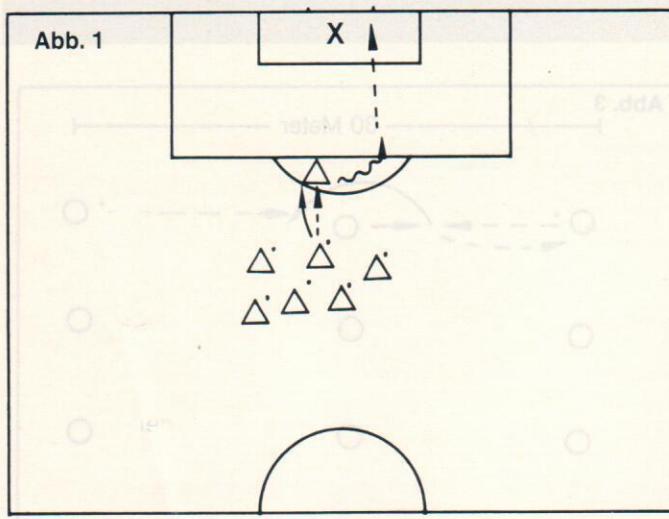
Ein Torwart im Tor, 20 Meter vor dem Tor die Spieler mit je einem Ball, an der Strafraumgrenze ein Spieler ohne Ball. Der erste Spieler mit Ball spielt scharf zu dem am Strafraum stehenden Trainingspartner, der das Zuspiel unter Kontrolle bringt und auf das Tor schießt. Der Paßgeber startet dem Zuspiel sofort nach und erwartet den Ball vom nächsten Partner. Der Spieler, der den Ball geschossen hat, stellt sich hinter die Spieler mit Ball. Jeder Spieler schießt 10- bis 12mal auf das Tor (Abb. 1).



Vorderseite Oberschenkelmuskulatur



Rückseite Oberschenkelmuskulatur



## Hauptteil (60 Minuten)

### Verbesserung der Sprungkraft

#### Übung 1:

Jeweils 3 Spieler haben einen Ball. Sie stehen in Dreieckform etwa 6 Meter auseinander. Der Ballbesitzer A wirft den Ball Spieler B so zu, daß dieser aus dem Sprung zu Spieler C kopfen kann. Danach wirft Spieler C den Ball zu Spieler B usw. Nach jeweils 10 Sprüngen zum Kopfball wechseln die Aufgaben. 2 Wiederholungen.

#### Hinweise:

- Den Ball so zuwerfen, daß der Partner diesen nur mit maximalem Sprungeinsatz erreichen kann.
- Ist die Zahl der anwesenden Spieler nicht durch 3 teilbar, kann auch in 2er-Gruppen gearbeitet werden.
- Nach jeweils einem Durchgang etwa 1 Minute locker auslaufen.
- Auf eine korrekte Kopfballtechnik achten und eventuell Korrekturen anbringen.

### Spielformen zum 5 gegen 5

#### Spielform 1:

5 gegen 5 (oder in größeren Gruppen) Hand-Kopfball-Spiel auf 2 etwa 30 Meter auseinanderstehende Tore.

#### Regeln:

- Der Ball darf nur 3 Sekunden in der Hand gehalten werden.
- Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- Ein zugespielter Ball darf mit der Hand gefangen und geworfen werden; er kann aber auch mit dem Kopf zurückgespielt bzw. weitergeleitet werden.
- Tore sind nur regulär, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden.
- Bälle dürfen im Tor nur mit dem Kopf abgewehrt werden.
- Spielzeit: 10 Minuten.

#### Spielform 2:

5 gegen 5 (oder in größeren Gruppen) in einem Viertelfeld bzw. in einem halben Spielfeld auf 4 etwa 2 Meter breite Tore (Abb. 2).

Jeder Spieler ist für einen Gegenspieler verantwortlich. Ziel ist es, trotz enger Deckung zu einem guten Zusammenspiel zu kommen.

Spielzeit: etwa 20 Minuten.

#### Spielform 3:

5 gegen 5 (oder in größeren Gruppen) auf ein Tor mit Torwart, wenn nur ein Torwart am Training teilnimmt.

Sind 2 Torhüter anwesend, kann jeweils in 2 kleineren Gruppen auf je ein Tor gespielt werden. Der Torhüter bringt den Ball mit einem hohen Abschlag ins Spiel. Die in Ballbesitz kommende Gruppe spielt mit sicherem Zusammenspiel gegen die andere Mannschaft auf das Tor.

Erobert diese den Ball, spielt sie nach Aufgabenwechsel auf das Tor. Wird ein Ball im Strafraum erkämpft, muß zuerst aus dem Strafraum herausgespielt werden, bevor ein Tor erzielt werden kann.

Spielzeit 3 × 7 Minuten. Nach jeweils 7 Minuten zusammenkommen und das Spielerverhalten besprechen.

Die Mannschaft, die 2 Spiele gewinnt, ist Gesamtsieger.

### Abschlußspiel (2 × 10 Minuten)

7 gegen 7 (oder in größeren Gruppen) über das große Spielfeld auf 2 Tore mit oder ohne Torhüter.

(Ist nur ein Torhüter vorhanden, kann in der Mannschaft ohne Torwart der Spieler den Ball mit der Hand abfangen, der der Torlinie jeweils am nächsten steht).

Ziel: Verbesserung der Ausdauerfähigkeit.

#### Hinweise:

- Alle Spieler sind an Angriffs- und Abwehrhandlungen beteiligt.

## Die natürliche Leistungssteigerung - DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSPORTLERS!

**BIOCARN®** (nur in Apotheken erhältlich) enthält **Carnitin**, eine körpereigene, natürliche Substanz, die, um sportliche Ausdauer zu gewährleisten, das Sauerstoff-Aufnahmeverfahren zu steigern und die Herzfrequenz nach Belastung zu verringern, in ausreichender Menge vorhanden sein muß.

- steigert das Sauerstoff-Aufnahmevermögen
- verbessert die Herzleistung
- fördert die bei Dauerleistung nötige Fettverbrennung
- liefert vor dem Wettkampf das nötige Carnitin
- enthält reines L-Carnitin, wie es im Körper vorkommt

**BIOCARN®** und Sportler zeigen Spitzenleistungen

**D** Weitere Informationen bitte anfordern:  
DR. DIETL PHARMA GMBH  
Postfach 2063 · 5860 Iserlohn · Tel. 0 23 71 / 3 51-1

**BIOCARN®-Sirup:** Zusammensetzung: 3,3 ml BIOCARN®-Sirup (= 1 Meßbecher) enthalten 1 g L-Carnitin · **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischem Carnitin-Mangel · **Gegenanzeigen:** Sorbitintoleranz · **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall · **Dosierung:** etwa 2 g Carnitin (= 2 Meßbecher) pro Tag · **Handelsformen:** 20 ml, 50 ml, 3 x 50 ml gebündelt · **Preis:** DM 26,98; DM 60,19; DM 160,55

### Training am Freitag

**Anzahl der Spieler:** beliebig

**Trainingszeit:** etwa 90 Minuten

**Trainingsziele:**

- Schulung bestimmter technischer Fertigkeiten
- Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- Training der Ballkontrolle zum Zwecke des besseren Zusammenspiels

### Aufwärmen, Einspielen (25 Minuten)

#### Übung 1:

5 gegen 2 (6 gegen 2) in einem begrenzten Feld von etwa  $15 \times 15$  Metern:

- mit 2 Ballkontakte
- mit direktem Spiel

Alternative:

3 gegen 3 (4 gegen 4) auf zwei 2 Meter breite Tore in einem  $15 \times 30$  Meter großen Feld.

#### Übung 2:

Stretching-Übungen (siehe Trainingseinheit vom Dienstag).

#### Übung 3:

Jeweils 2 Spieler haben einen Ball. Sie spielen sich aus etwa 10 Meter Entfernung den Ball in der Bewegung zu, verändern häufig die Laufrichtung und fügen vor dem Abspiel jeweils eine Täuschung ein.

#### Übung 4:

Abstand der Spieler auf etwa 20 Meter erweitern. Der Ball wird in mittlerer Schärfe flach zum Partner gespielt, der den Ball sicher unter Kontrolle bringt und nach kurzem Dribbling wieder zurückspielt.

Nach etwa 20 Pässen eine Minute austraben.

#### Übung 5:

Entfernung auf etwa 30 Meter vergrößern. Jetzt werden halbhohe und hohe Bälle zugespielt, die am Boden oder in der Luft kontrolliert werden sollen.

Abb. 3

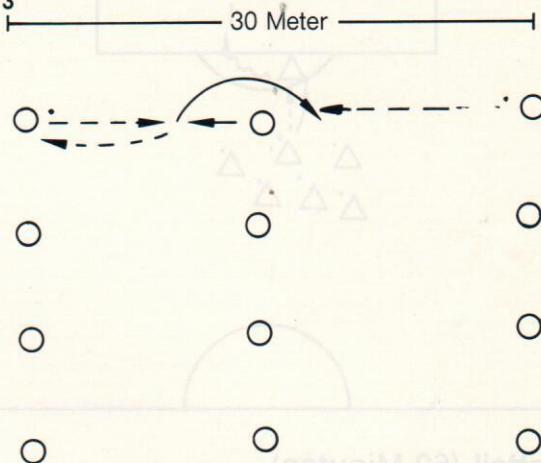
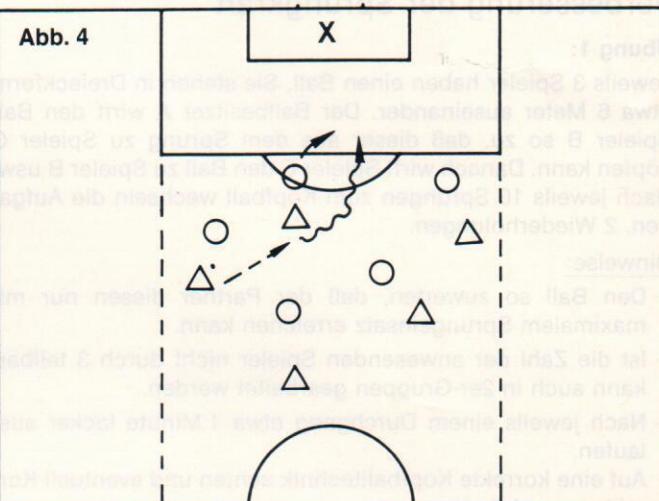


Abb. 4



Genauigkeit beim Passen erreichen und auf eine sichere Ballkontrolle achten!

## NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM



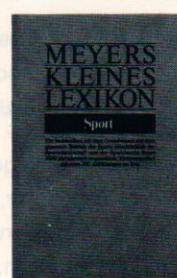
Das Buch zeigt die Anwendung der Herzfrequenzbestimmung auf für den Ausdauertrainingszustand sowie den gesamten Trainingsprozeß inklusive Wettkampfvorbereitung. 150 S. DM 35,-



Eine systematische Darstellung der Besteuerung von Sportvereinen mit Überblick über die Einzelsteuergesetze als Arbeitshilfe für den Vorstand. 440 S. DM 29,-



Ein praktisches Handbuch zum Thema mentales Training für Athleten, Spieler und Trainer: Über die Arbeitsweise der Psyche und praktische Übungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. 240 S. DM 39,50



Grundwissen aus dem gesamten Bereich des Sports. Von der Sportpraxis über die Sportarten bis zur Sporttheorie. 520 Seiten DM 29,80

**philippolis**  
Bestellschein Seite 29

**Übung 6:**

Es werden 3er-Gruppen gebildet.

2 Spieler mit je einem Ball stehen sich in etwa 30 Meter Entfernung gegenüber. In der Mitte der beiden befindet sich 1 Partner ohne Ball (Abb. 3). Ein Spieler paßt den Ball zu dem sich anbietenden Mitspieler in der Mitte, der den Ball unter Kontrolle bringt und zurückspielt. Danach dreht er sich dem anderen Partner zu, der nun seinen Ball zuspielt usw.

Nach 6 bis 8 Aktionen von jeder Seite wechseln die Aufgaben.

**Hauptteil (40 Minuten)****Sprint-Training****Übung 1:**

Im Abstand von 6 bis 8 Metern spielen sich die beiden Partner den Ball in der Bewegung zu. Auf Kommando des Trainers sprintet der Spieler ohne Ball in höchstem Tempo und fordert den Ball. Der Ballbesitzer spielt genau in den Lauf. Dann erfolgt ein zweites Kommando. Jetzt sprintet der andere Partner.

Nach etwa 60 Sekunden gibt der Trainer erneut die Kommandos für die beiden Sprints. Nach 4 bis 6 Sprints lockere Ballarbeit anschließen.

Übungszeit: etwa 10 Minuten.

**Verbesserung der Ballkontrolle****Übung 1:**

In begrenzten Feldern wird je nach Anzahl der Spieler in kleinen Gruppen gespielt.

**Beispiele:**

- In einem  $15 \times 15$  Meter großen Feld 3 gegen 2.
- In einem  $20 \times 15$  Meter großen Feld 3 gegen 3 ohne Zielrichtung.

Spielziel ist es, die Kontrolle des zugespielten Balles zu verbessern. Es darf **nicht** direkt gespielt werden.

Nach etwa 5 Minuten eine kurze Trabpause einlegen. 2- bis 3mal wiederholen lassen.

**Übung 2:**

15 Minuten (nach 7 Minuten wechseln die Mannschaften die Seiten).

In einem begrenzten Raum vor einem Tor (Verlängerung der Strafraum-Seitenlinien auf etwa 40 Meter) spielen 4 (5, 6) Angriffsspieler gegen eine gleiche Zahl an Abwehrspielern (Abb. 4).

Die Angriffsspieler versuchen, ein Tor zu erzielen. Erkämpfen sich die Abwehrspieler den Ball, versuchen sie über die Grundlinie des Feldes zu dribbeln.

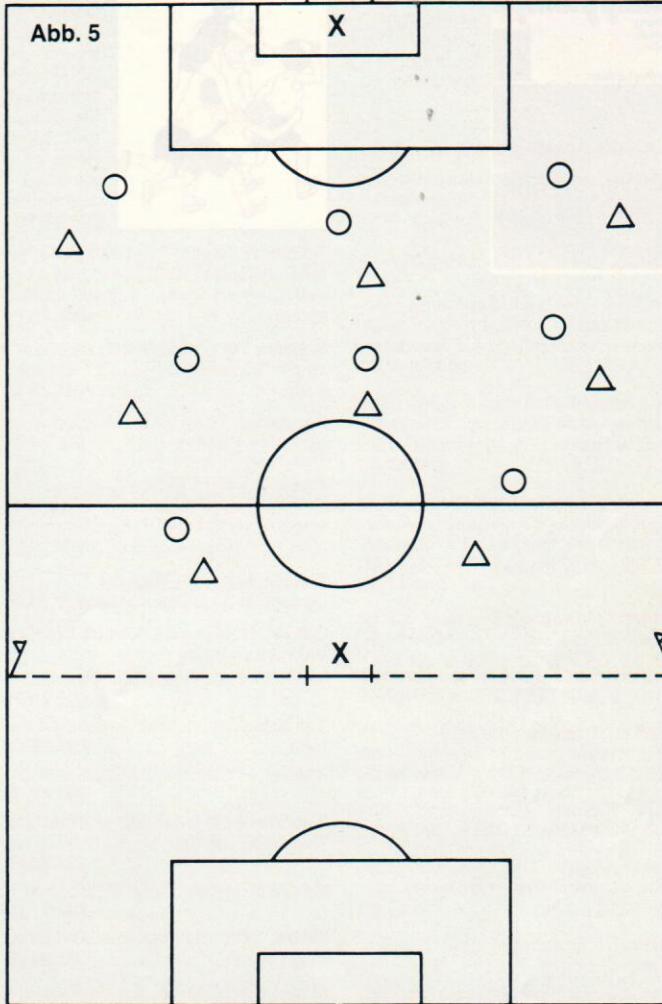
Das Ziel ist es, mit schnellem und sicherem Kombinationsspiel unter Berücksichtigung einer sicheren Ballkontrolle zum Erfolg zu kommen. Die jeweiligen Ballbesitzer sollen schnell angegriffen und unter Druck gesetzt werden.

**Abschlußspiel (2  $\times$  10 Minuten)**

7 gegen 7 (8 gegen 8) auf 2 Tore auf verkleinertem Spielfeld (ein bewegliches Tor wird etwa 20 Meter hinter der Mittellinie aufgestellt).

Ziel: Spiel über die Außen mit Pässen oder Flanken in den Strafraum. Wenn nicht direkt gespielt werden kann, Bälle sicher unter Kontrolle bringen (Abb. 5).

Eventuell mit der Zusatzwertung: Tore direkt nach Flanken werden doppelt gewertet.



Spielzeit: 2mal 10 Minuten mit einer kurzen Besprechungs-pause dazwischen.

5 bis 7 Minuten locker auslaufen.

Gleichzeitig nochmals die Übungen des Stretching-Standard-programms wiederholen.

**Ihr Vertrauen ist unser Kapital**

Bei uns kaufen Sie Qualität preisgünstig! Alle **Fußbälle** sofort ab Lager lieferbar! Einkauf ohne Risiko (Sie können innerhalb 14 Tagen unfrei zurücksenden)! Alle Preise inkl. MwSt. · Lieferung ab 300,- DM Auftrag FREI HAUS!

**Wettspielfußbälle zu Sonderpreisen!**

**DNB EM '88**  
strapazierfähiges Barax-Material, weiß, geeignet für alle Plätze **DM 39,-**

**DNB Europa**  
Cordley-Leather, weiß, für alle Plätze geeignet **DM 39,-**

**Derbystar EURO '88**  
Top-Fußball in bekannter Spitzenqualität, sw-Deko **DM 39,-**

**BOS München**  
Porvair-Leather, mit vier Lagen Polyester, sw-Deko **DM 39,-**

**BOS Champion**  
Porvair-Leather, mit vier Latex-Beschichtungen, weiß und sw-Deko **DM 39,-**

**BOS Bundesliga**  
Leder mit Spezial-Kaschie-rung, weiß + sw-Deko **DM 49,-**

**Derbystar Flamenco 2**  
ein Klasseball mit SLC-Soft-Veredelung, weiß und sw. **DM 59,-**

**Ihr Sportversand vom Niederrhein**  
Inh. H. D. Neunstöcklin  
Eilbestellungen Tel.: 02821/6893 (auch nach 17 Uhr)

# Trainingslehre/Spiele/Gymnastik/Kondition/Sportmedizin usw.

## Allgemeines, Trainingslehre

### Training/grundlagen

Training  
Technik  
Taktik

Manfred Letzelter



Letzelter, M.:  
Trainings-  
grundlagen  
(rororo-  
Sportbuch)  
**DM 12,80**

Grosser/  
Neumaier:  
Technik-  
training  
**DM 19,80**

**Band 14: Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdagnostik, Ziele – Organisation – Ergebnisse; früher DM 28,- jetzt **DM 12,80**

**Der Sport-Brockhaus:** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen, Neuauflage 1984 **DM 58,00**

**Dietrich/Dürrwächter/Schaller:** Die Großen Spiele (Methodische Aufarbeitung von Basketball, Handball, Fußball und Volleyball), 224 Seiten A6 **DM 17,80**

**Döbler:** Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten **DM 18,50**

**Größing:** Einführung in die Sportdidaktik. 5. Aufl. 1988. 250 S. **DM 49,80**

**Grosser/Brüggemann/Zintl:** Leistungssteuerung in Training und Wettkampf, 203 Seiten **DM 28,00**

**Harre, Dietrich:** Trainingslehre, das DDR-Standardwerk, 280 S. **DM 32,80**

**Löcken/Dietze:** Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 255 Seiten **DM 12,80**

**Martin, D.:** Grundlagen der Trainingslehre:

**Teil I:** Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses, 292 S. **DM 33,60**

**Teil II:** Die Planung, Gestaltung, Steuerung des Trainings; Kinder- und Jugendtraining, 1. Aufl. 1980, 304 S. **DM 33,60**

**Rigauer:** „Sportsoziologie“ (Grundlagen, Methoden, Analysen) **DM 11,80**

**Röthig:** Sportwissenschaftliches Lexikon, 5. Auflage 1983 **DM 45,80**

**Weineck, J.:** Optimales Training, Neuauflage **DM 44,00**

**Rieder/Fischer:** Methodik und Didaktik im Sport, 174 S. **DM 24,00**

**Szajorski:** Biomechanische Grundlagen der Ausdauer, DDR 1987 **DM 20,80**

**Thieß/Schnabel:** Grundbegriffe des Trainings, 192 Seiten **DM 19,80**

**Thieß u. a. (DDR):** Training von A bis Z. Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. 347 S. DIN A5, Pappeinb. **DM 14,80**

**Willimczik/Roth:** Bewegungslehre – Grundlagen, Methoden, Analysen **DM 14,80**

## Kleine Spiele

**Fluri, H.:** 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 240 S. **DM 26,80**

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

**Löscher:** Kl. Spiele für viele **DM 9,80**

## KLEINE SPIELE



**Döbler, E. und H.:**  
Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 429 Seiten **DM 24,80**

**Schubert, Renate u. a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten **DM 28,00**

**Schubert u. a.:** Lauf- und Abschlagspiele (Spiele-Kartothek). 80 Doppelkarten **DM 28,00**

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

## Gymnastik, Aufwärmen

**Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 32,80**

**Fidelus/Kocjaz:** Atlas der Trainingsübungen (2000 Übungen) **DM 18,00**

**Dassel, H./Haag, H.:** Circuit-Training (66 Bildtafeln);

**Teil I:** Sportmotorische Eigenschaften **DM 29,80**

**Teil II:** Balltechn. Fertigkeiten (52 Tafeln) **DM 28,80**

**Knebel:** Funktionsgymnastik (rororo) **DM 12,80**

**Koch/Rutkowski:** Spielen – Üben und Trainieren mit dem Medizinball **DM 20,80**

**Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen **DM 17,80**

**Maehl, O.:** Beweglichkeitstraining, 142 Seiten **DM 21,00**

**Maehl, O./Höhnke, O.:** Aufwärmen. Anleitungen und Programme für die Sportpraxis. 188 S. zahlr. Abb. **DM 20,-**

**Medau u. a.:** Organgymnastik Lehrweise Medau. 96 S., 169 Abb. **DM 21,00**

## Sven-A. Sölvborn Das Buch vom Stretching

Beweglichkeitstraining durch  
Dehnen und Strecken

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. med. H. Scherzer

**Sölvborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 S./165 Zeichn., 16x22 cm **DM 19,80**

**Roy:** Richtig Fitneß-  
Gymnastik **DM 12,80**

**Forstreuter, Hans:** Gymnastik. Körperschule ohne Gerät. 31. Auflage, 256 Seiten **DM 29,80**

**Klein, G. u. a.:** Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos **DM 19,80**

**Gerlach-Riechardt:** Gymnastik. Körperschule, die Spaß macht. Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5 **DM 16,80**

**Neumaier/Zimmermann:** richtig Konditionsgymnastik, 127 S. **DM 12,80**

**Spring, u. a.:** Dehn- und Kräftigungs-  
gymnastik. Grundlagen des Stretchings, 142 Seiten **DM 22,80**

**Ortner/Oblitschnig:** Aufbau- und  
Heilgymnastik. 132 S., zahlr. Fotos **DM 24,80**

## Konditions- und Krafttraining

**Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 10,80**

**Gold/Roth:** Krafttraining, 2. Aufl. 1980, 160 Seiten, 150 Abb. **DM 20,00**

**Grosser/Herbert:** Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. **DM 24,80**

**Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 19,80**

**Grosser u. a.:** Richtig Muskeltraining. 127 S., zahlr. Abb. u. Fotos **DM 12,80**

**Hartmann/Tünnemann:** Modernes Krafttraining, 352 S. (DDR) **DM 16,80**

## Grosser/ Starischka/Zimmermann konditions- training

Thieme und Pfeiffer

Praxis der Sportpsychologie

in Leistungssport

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

mit Beiträgen von

H. Gabler, H. Eberspächer, H. Hartmann, H. Klemm, H. Röthig, H. Schubert, H. Sölvborn, H. Tünnemann, H. Wörmann

und anderen

# Sportmedizin für Training und Spiel

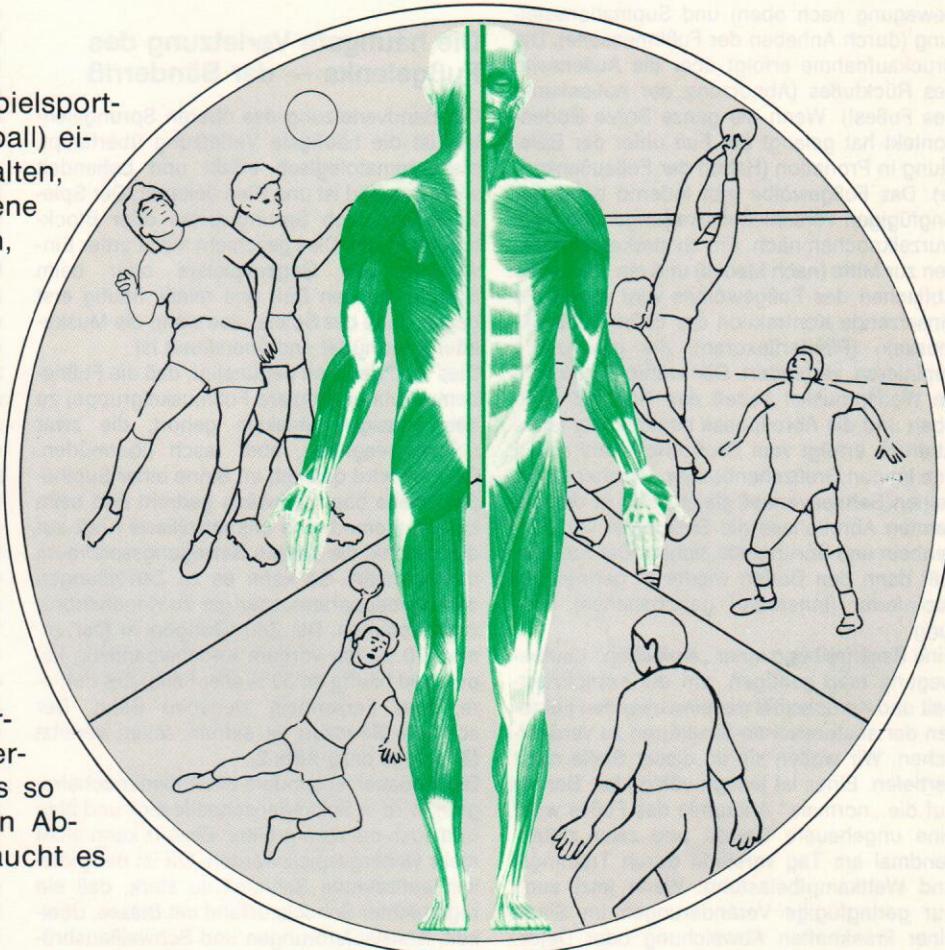
## 2. Folge: Fuß- und Sprunggelenkverletzungen – Anatomie, Traumatologie, typische Verletzungsbildung

von Dr. Hartmut Hasert

Speziell der Fuß muß bei allen Spielsportarten (Handball, Fußball, Volleyball) eine ungeheure Belastung aushalten, eine praktisch ununterbrochene Folge von schnellen Antritten, hartem Abbremsen, blitzartigem Richtungswechsel und Sprüngen. Diese sind für unseren passiven Bewegungsapparat eine Zerreißprobe, die in einem ungünstigen Moment nicht selten traurig ausgeht. Der beste Spieler ist im Bruchteil einer Sekunde „nichts mehr wert“, wenn er mit dem Knöchel umknickt und mit einem Bänderriß auf dem Spielfeld liegt. Er war dann sozusagen ein „Riese auf tönerinem Fuß“. Dies kann zwar jederzeit passieren — und warum es so ist, werden wir in den nächsten Abschnitten erfahren — häufig braucht es jedoch nicht zu sein.

### Die Anatomie des Fußes

Eine gute Funktion des Fußes ist weitgehend von einem intakten Fußgewölbe abhängig! Die Belastung beim Laufen folgt in erster Linie dem Längsgewölbe, dem sogenannten Stützbogen. Die Abfederung findet im Quergewölbe statt, wobei die Elastizität der Bänder, die keilförmige Konstruktion des Fußes und die Ausbildung der Fußmuskulatur eine wesentliche Rolle spielen. Das Erkennen der Schwächen und Fehlanlagen im Fußbereich ist deshalb so wichtig, da sich die negativen Einflüsse des Hochleistungstrainings hier enorm verstärken können. Aufgrund hoher Lauf- und Sprungbelastungen besonders im Jugendalter und bei falschem Schuhwerk können sich nämlich schon bei intakter Muskulatur und Statik Gewölbeschäden einstellen!



Beim Fuß unterscheiden wir eine aktive Haltestellung und eine Ruhestellung. Durch falsche Beanspruchung kann die Ruhestellung zur normalen Haltung werden, zur sogenannten habituellen Fußhaltung. Dies führt dann zu verschiedenen Haltungsschwächen, deren Hauptformen ich hier nennen möchte: Obwohl diese Fehlformen praktisch nie isoliert vorkommen, unterscheiden wir den „Spreizfuß“, den „Knickfuß“ und den „Senkfuß“: Bei letzterem findet sich eine Schwäche der Bänder und Muskeln der Fußsohle und auch des Waden- und Schienbeinmuskels. Das Fußgewölbe flacht ab, es sackt durch! Nicht minder wichtig ist der „Knickfuß“, den wir leicht von hinten an der X-Stellung der Ferse bzw. dem Verlauf der Achillessehne erkennen können. Er wird durch Bandschwäche am Knöchel (äußere und innere Seitenbänder) und Schwäche des Wadenmuskels

begünstigt. Der „Spreizfuß“ schließlich ist durch eine Abflachung des vorderen Quergewölbes erheblich verbreitert. Die Zehen stehen oft weit auseinander.

Die genannten Fußschwächen kommen selten allein vor und haben auch keine typischen Symptome. Die Beschwerden lassen sich oft bis in die Hüfte feststellen und sind sehr vielfältig. Gemeinsam ist ihnen die rasche Ermüdung, sind häufige Knochenhautreizungen und eine Neigung zu „Umknickverletzungen“. Das alles kann oft nur durch eine Einlage, eine Trainingsumstellung und im Zweifelsfall durch fachärztliche Untersuchung und Behandlung geklärt bzw. verhindert werden! Ohne hier auf Einzelheiten der Anatomie näher eingehen zu wollen, sei nochmals daran erinnert, daß der Fuß letztendlich in seinem Grundbauplan der Hand entspricht, wobei die Formänderung durch die höhere statische

Beanspruchung bedingt ist, und eine wesentlich höhere Belastbarkeit durch Einschränkung der Beweglichkeit und Veränderung der Knochen und Bindegewebsform erreicht wurde. Der gesamte Bauplan des Fußes ist auf „Stabilität“ angelegt. Am Beispiel einer normalen Gehbewegung soll die Mechanik und die Beteiligung der Muskeln dargestellt werden (beim Laufen und Springen verhält sich der Fuß prinzipiell gleich, die Belastung ist dann jedoch wesentlich höher): Das Aufsetzen geschieht mit der Ferse, dabei befindet der Fuß sich in leichter Dorsalflexion (Zehenbewegung nach oben) und Supinationsstellung (durch Anheben der Fußinnenseite). Die Druckaufnahme erfolgt über die Außenseite des Rückfußes (Abnutzung der Außenkante des Fußes!). Wenn die ganze Sohle Bodenkontakt hat gelangt der Fuß unter der Belastung in Pronation (Heben der Fußaußenkante). Das Fußgewölbe gibt federnd unter geringfügigen Verschiebungen der Fußwurzelknochen nach. Ein zu starkes Einknikken zur Mitte (nach Medial) und ein zu starkes Abflachen des Fußgewölbes wird durch die einsetzende Kontraktion der tiefen Fußsenkmuskeln (Plantarflexoren), die gleichzeitig supinieren, verhindert. Der kräftige dreiköpfige Wadenmuskel hebt den Rückfuß nach oben und die Abrollphase beginnt. Der letzte Abdruck erfolgt vom Großzehenstrahl durch den langen Großzehenbeuger, welcher durch seinen Sehnenverlauf gleichzeitig in der gesamten Abrollphase die Stellungen von Fersenbein und Sprungbein sichert. Der Fuß verlässt dann den Boden wieder in geringfügig supinierter (Innenrand gehobenen) Stellung.

Eine Beschreibung einer „einfachen“ Laufbewegung mag genügen, um die Kompliziertheit und Komplexität der einwirkenden Faktoren der anatomischen Strukturen zu verdeutlichen. Wir wollen sie an dieser Stelle nicht vertiefen. Eines ist jedoch völlig klar: Bereits auf die „normale“ Anatomie des Fußes wirkt eine ungeheure Gewalt und zwar zitau sendmal am Tag verstärkt durch Trainings- und Wettkampfbelastung. Wenn jetzt auch nur geringfügige Veränderungen im Sinne einer krankhaften Abweichung oder Deformierung bestehen, erhöht sich das Verletzungs- und Erkrankungsrisiko erheblich. Dies reicht von relativ harmlosen „Belastungsschmerzen“ über Horn- und Blasenbildung bis zu Ermüdungsbrüchen der Mittelfußknochen, die ohne äußere Gewalteinwirkung entstehen können, über Reizungen der Sehnen und die Knochenhautentzündungen bis zu den gefürchteten „Umknickverletzungen“. Diese wieder können zur einfachen Zerrung, zum Bänderriß oder sogar bis zum komplizierten Knöchelbruch führen. Die bevorzugte Verletzungsanfälligkeit des oberen Sprunggelenkes ergibt sich aus seinem anatomischen Bau (Abb. 1) unter erheblichen funktionellen Belastungen bei eingeschränkter Dämpfung. Die Bewegungen des Fußes gegenüber dem Unterschenkel erfolgen in zwei Achsen (Heben und Senken, Ein- und Auswärtsdrehung) wobei diese immer kombiniert und von hoher Dynamik sind. Die knöchernde Führung in den Gelenken des oberen und auch des unteren Sprunggelenkes ist dabei

nur unvollständig. Das zentral liegende und an jeder Bewegung beteiligte Sprungbein muß durch kräftige Bandzüge geführt und geschützt werden. Die Bänder sind straffe, bindegewebliche Verstärkungen der Gelenkkapsel. Während das innere Knöchelband (das sogenannte Deltaband) relativ stark ist, sieht es beim Außenknöchel etwas anders aus. Das diffizile und schwächere Bandsystem läßt sich in drei Bandzüge unterteilen: das vordere und das hintere Außenknöchel-sprungbeinband und das Außenknöchelhelfer-sprungbeinband.

### Die häufigste Verletzung des Fußgelenks – der Bänderriß

Die Bandverletzung des oberen Sprunggelenkes ist die häufigste Verletzung überhaupt, die traumatisch erfaßt und behandelt wird. Das Bild ist uns allen bekannt: Der Spieler knickt nach Sprungwürfen oder Blocksprüngen um. Dies geschieht meist unter Einwirkung des Gegenspielers oder beim Sprung auf den Ball und relativ häufig erst gegen Ende des Spiels, also wenn die Muskulatur übermüdet und übersäuert ist. Dies wird dadurch begünstigt, daß die Fußhebemuskulatur (fibulare Fußmuskelgruppe) zu den phasigen Muskeln gehört, die zwar schnell reagieren, aber rasch übermüden. Der Fuß wird deshalb im Sinne einer Supination (siehe oben) einwärts gedreht und beim Landen kommt eine unkontrollierte Kraft auf das Gelenk, die dessen Bewegungsspielraum überschreitet. So kann es zu Zerreißungen des Bandapparates oder gar zu Knochenbrüchen kommen. Bei Zerreißungen ist fast immer (70 %) der vordere Knöchelbandzug kaputt und häufig (in 30 % aller Fälle) das mittlere, zum Fersenbein ziehende Band. Der schmale Bandzug ist extrem selten verletzt (3 %) (vgl. dazu Abb. 2).

Der Knöchel, besonders die Außenknöchelregion, wird in Sekundenschnelle dick und blau und auch mit dem größten Einsatz kann nicht mehr weitergespielt werden. Oft ist der plötzlich auftretende Schmerz so stark, daß ein regelrechter Schockzustand mit Blässe, Übelkeit, Kreislaufstörungen und Schweißausbrüchen auftritt. Dann muß der Spieler, wie bei einer schweren Verletzung, die es ja auch ist, liegend abtransportiert werden und landet dann meist auch unmittelbar im Krankenhausbett!

Je nach der o.g. Ausdehnung des Risses schwankt die Behandlung zwischen sechs und acht Wochen. Eine Röntgenaufnahme

klärt, ob eine Knochenbeteiligung vorliegt. Wenn dies nicht der Fall ist, wird der Fuß mit einer sogenannten gehaltenen Aufnahme (Abb. 3) vorsichtig (mit 15 Kilopond) nach innen gebogen. Da die Bänder im Röntgenbild nicht sichtbar sind, kann man aus dem Abstand der dargestellten Knochen – insbesondere aus dem Winkel des gekippten Sprungbeines – die sogenannte Aufklappbarkeit (Gelenkspalt) und damit das Ausmaß der Bandverletzungen diagnostizieren (feststellen). Ist diese Aufklappbarkeit deutlich über 7 Grad, wird meist operiert. Dabei können nicht nur die zerrissenen Bänder anatomisch rekonstruiert werden, sondern es wird auch Blut aus dem Gelenk entfernt, da es sonst den Knorpel schädigt. Weitergehende Verletzungen, besonders am Knorpel können ausgeschlossen bzw. sofort behandelt werden.

Bei echten und großen Rissen wird heute nach der Wundheilung ein Kunststoffverband angelegt. Mit diesem kann der Fuß zwar voll belastet werden, aber die berührte Struktur (Außenband, Außenknöchel) ist ruhiggestellt und kann heilen. Zur Nachbehandlung werden sehr häufig Spezialschuhe und/oder Schienverbände verwendet. Diese sind wesentlich komfortabler zu tragen. Unter Umständen kann durch sie eine Operation sogar vermieden werden. Die Entscheidung darüber sollte jedoch einem erfahrenen, traumatisch tätigen Sportarzt (Unfallchirurg, Orthopäde) überlassen bleiben. Bei schweren, kompletten Zerreißungen mit Blutungen und Gelenkknorpelschäden ist jedoch die Operation und eine echte Ruhigstellung von sechs Wochen angezeigt. Diese Zeit braucht der Bandapparat zur Heilung. Geht dies nicht oder nur unvollständig, ist nämlich nicht nur die Saison gelaufen, sondern unter Umständen die Sportfähigkeit für immer schwer beeinträchtigt. Denn „Bänder sind wie Elefanten – sie vergessen nie!“. Durch ein spezielles Aufbautraining nach einer Verletzung ist es innerhalb relativ kurzer Zeit (wenige Wochen) möglich, wieder spielfähig zu werden. Dies gilt mit gewisser Einschränkung und natürlich entsprechend längeren Zeiträumen, die immer individuell verschieden sind, ebenfalls auch für Knöchelbrüche (Knöchenbrüche).

Außenknöchelbrüche werden in Folge der Höhe der Bruchlinie nach dem Chirurgen Weber in A, B und C eingeteilt. Der Außenknöchelbruch Typ A (Abb. 4) stellt praktisch einen unverschobenen Spaltenriß dar und kann konservativ, d.h. durch Ruhigstellung (6

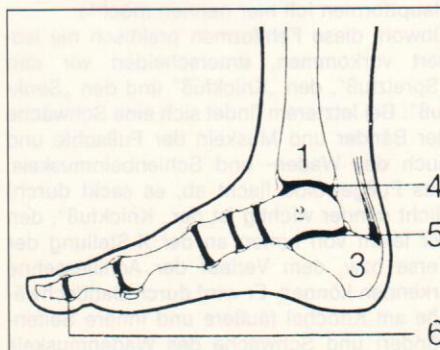


Abb. 1: Längsschnitt durch den Fuß:

- 1 = Schienbein
  - 2 = Sprungbein
  - 3 = Fersenbein
  - 4 = oberes Sprunggelenk
  - 5 = hinterer Anteil des unteren Sprunggelenks
  - 6 = Gelenk zwischen den Zehengliedern
- (aus KUHN, W.: Funktionelle Anatomie des menschlichen Bewegungsapparates. Band 73. Schorndorf 1981<sup>2</sup>)

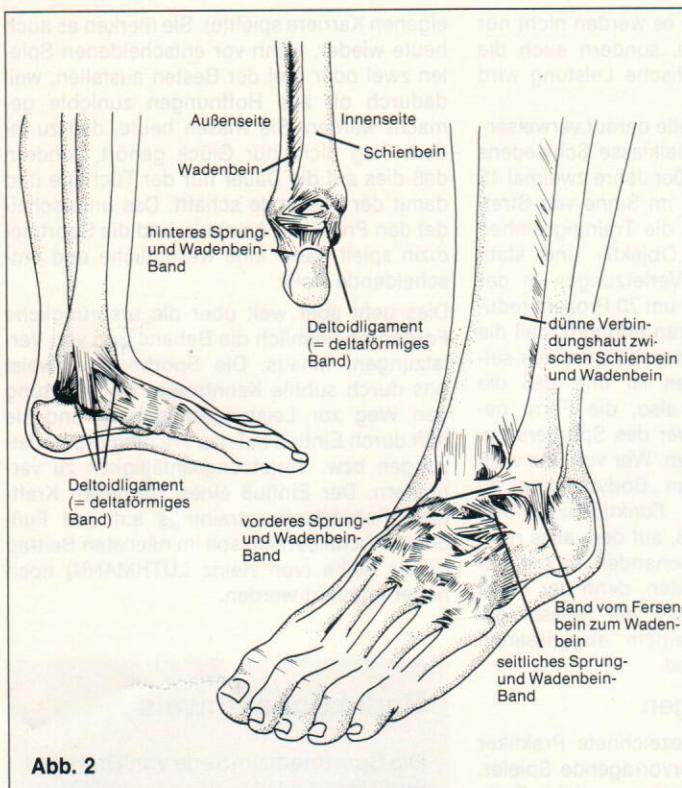


Abb. 2



Abb. 3: An der Aufklappbarkeit, der Kippung des Sprungbeins (dem sogenannten Gelenkspalt) kann das Ausmaß der Verletzung erkannt werden. Im linken Röntgenbild ist der Gelenkspalt eindeutig kleiner als im rechten. Die Aufklappbarkeit (Fachwort: Taluskipfung) ist beim rechts dargestellten Fußgelenk wesentlich größer.

bis 8 Wochen) behandelt werden. Beim Typ B (Abb. 5) verläuft die Bruchlinie schon in Höhe des Gelenkspaltes, und es sind praktisch immer Verschiebungen des Gelenkes zu erwarten. Hier sollte operiert werden. Dies geschieht durch eine sogenannte Osteosynthese (Klammerung mit Metallplatten) und anschließender Ruhigstellung. Beim Außenknöchelbruch Typ C (Abb. 6) liegt die Gelenklinie noch höher, es besteht hier eine weitergehende Verschiebung des Gelenkes oft mit Riß der Bandhaft zwischen Wadenbein und Schienbein (Fibular und Tibia) und fast immer eine Beteiligung des Innenknöchels im Sinne eines Knochenabisses oder einer Bandzerrüttung am Deltaband. Hier muß unbedingt operiert werden und die genannten Strukturen werden anatomisch subtil wieder hergestellt. Dies geschieht durch Metallklammerungen, Schrauben und Drähte. Erfolgt dies nicht, wird die Gelenkfläche inkongruent (uneben) und eine Arthrose (frühzeitiger Verschleiß) ist die Folge. Dies würde dann nicht nur Sportunfähigkeit, sondern lebenslange

Schmerzen auch bei Normalbelastung bedeuten. Aus diesem Grunde ist hier eine Operation unumgänglich.

Die Behandlung ist bei dieser letztgenannten Verletzung natürlich etwas langwieriger und kann vier bis acht Monate betragen. Eine volle Sportfähigkeit wird meistens nach einem Jahr und der Entfernung des Metalls erzielt. Sie ist aber bei konsequenter und richtiger Behandlung durchaus möglich, ja sogar zu fordern.

Diese kurze unfallchirurgische Darstellung mag genügen und wird manchen unter uns vielleicht erschrecken. Wie wir wissen kann solch eine schwere Verletzung oft ganz schnell passieren. Wir wissen, daß im oberen Sprunggelenk normalerweise schon bei jedem Schritt Drucke bis 300 Kilogramm auftreten können. Überlastungen sind nicht nur reine Drucke, sondern Schub-, Scher- und Rotationskräfte werden durch spielspezifische Bewegungen enorm verstärkt. Dies betrifft nun nur das normale, also gesunde Gelenk. Wenn Achsenfehlstellungen vorliegen,

die straffe Gelenkführung gestört ist oder gar ein Knorpelschaden vorliegt, so verringern sich die gelenkbildenden Flächen erheblich — der Druck steigt weiter stark an, Schäden, Belastungsschmerzen und Unfallneigungen nehmen unausweichlich zu. Sie verstärken sich selbst, wir nennen diesen biologisch negativen Rückkopplungskreis einen Circulus vitiosus, ein Teufelskreis, der durchbrochen werden soll und muß, jedoch möglichst nicht erst durch eine notfallmäßige Operation.

### Verletzungsvorbeugung (Prophylaxe)

Wir haben zwei Möglichkeiten diese Region zu schützen. Die erste ist **passiver Natur** und betrifft Bandagieren, Tappen, Schuhwerk etc. Bandagen sind zwar einfach anzulegen und heute auch recht schön und bunt (oft auch schon in Neon!), haben jedoch meist nur optischen Wert, wenn sie nicht vom Facharzt konkret verschrieben und sicher angepaßt werden.

Der Schuh ist schon etwas wichtiger, er kann nämlich gewisse Schwächen der Fußform, unter Umständen auch durch kleine Einlagen, ausgleichen. Der Fuß sollte im Schuh nicht schwimmen, das Gewölbe muß ausreichend gestützt werden. Der Schuh muß den Fuß einerseits gut einbetten, er muß angenehm sitzen, andererseits soll er Freiheit und vor allem Dämpfung geben. Dies ist eine Frage der Sohle, wobei neben Durchgängigkeit und Dämpfungsverhalten auch die Rutschfestigkeit eine wesentliche Rolle spielt. Es lohnt sich hier schon, einige Testberichte zu lesen und Erfahrungen zu vergleichen!

Das Tappen ist eine spezielle Form des Stützverbandes, der die Beweglichkeit des Gelenkes zwar einschränkt, dieses jedoch stabilisiert.

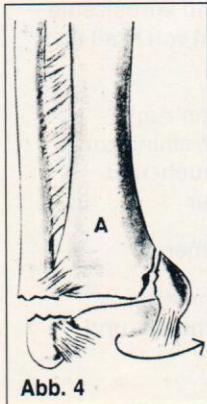


Abb. 4

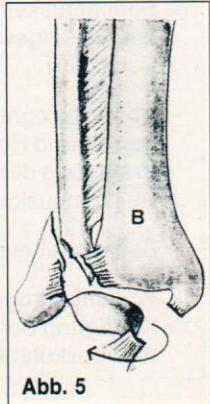


Abb. 5

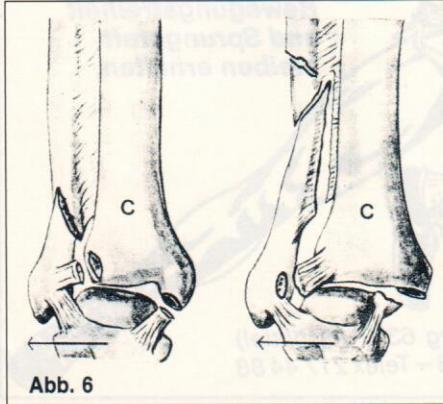


Abb. 6

siert und einen gewissen Spielraum läßt. Die normale Bandführung wird sozusagen unterstützt. Es ist nicht ganz einfach, kann jedoch von Spielern oder Trainern gelernt werden.

Die **aktive Maßnahme** der Vorbeugung ist eine intensive Fußgymnastik. Diese kann durchaus in spielerischer oder spieltäglicher Form durchgeführt werden. Auch die Kondition kann dabei mitgeschult werden (mit Laufen auf Weichbodenmatten ist jedes „Konditionswunder“ lahzmachen!).

Es ist aber unbedingt wichtig, daß diese Art des Trainings in die tägliche Praxis eingebaut wird und so einige Minuten des Einaufwands oder Aufwärmens automatisch dazu genutzt werden. Es gilt auch hier wie immer, daß die Regelmäßigkeit einiger Minuten über längere Zeit mehr bringt als eine gelegentliche Spezialgymnastik, die sozusagen „anfallartig“ absolviert und dann wieder vergessen wird. Beim aktiven Fußmuskeltraining muß beachtet werden, daß die seitlichen Fußmuskeln, die aus phasigen Muskeln bestehen, überwiegend Bewegungsfunktion haben, bei mangelndem Training mit Abschwächung und vorzeitiger Ermüdung reagieren. Die sogenannten tonischen Muskeln, wozu die Wadenmuskulatur zählt, haben überwiegend Haltefunktion und reagieren bei einseitigem Training (spiel- und laufbetont) mit Verkürzungen. Die Bildung von Ungleichgewicht gilt es zu vermeiden. Die dabei aufgewendete Zeit

lohnt sich doppelt, denn es werden nicht nur Verletzungen vermieden, sondern auch die spiel- und sportartspezifische Leistung wird deutlich verbessert.

Ich möchte an dieser Stelle darauf verweisen, daß in der höchsten Spielklasse Schwedens im Fußball Anfang der 80er Jahre zweimal 15 Minuten „Muskelpflege“ im Sinne von Stretching und Gymnastik in die Trainingseinheit miteinbezogen wurde. Objektiv und statistisch haben sich die Verletzungen in der darauf folgenden Saison um 70 Prozent reduziert. Wir sollten uns daran erinnern, daß die Struktur des menschlichen Körpers aus seiner Funktion entstanden ist und daß die Funktion, die Struktur also, die Form bestimmt. Das ist am Körper des Sportlers besonders deutlich zu sehen. Wer von uns weiß das, ohne dabei immer an „Bodybuilding“ zu denken? Durch diese Funktionszuteilung wird nun gerade der Fuß, auf dem alles ruht, oft sehr stiefmütterlich behandelt. Es gilt, ihn zu pflegen und zu erhalten, denn der beste Spieler taugt nichts mehr mit Belastungsschäden oder gar einem abgerissenen Knöchel- oder Außenband.

### Schlußbemerkungen

Viele Trainer sind ausgezeichnete Praktiker und waren früher oft hervorragende Spieler. Sie wissen noch ganz genau, welche Rolle das sogenannte „Verletzungsspech“ bei ihrer

eigenen Karriere spielt(e). Sie merken es auch heute wieder, wenn vor entscheidenden Spielen zwei oder drei der Besten ausfallen, weil dadurch oft alle Hoffnungen zunichte gemacht werden. Sie wissen heute, daß zu jedem Sieg nicht nur Glück gehört, sondern daß dies auf die Dauer nur der Tüchtige und damit der Wissende schafft. Das unterscheidet den Profi vom Amateur, und die Sportmedizin spielt dabei eine wesentliche und entscheidende Rolle.

Dies geht aber weit über die ursprüngliche Forderung, nämlich die Behandlung von Verletzungen, hinaus. Die Sportmedizin weist uns durch subtile Kenntnisse der Belastung den Weg zur Leistungssteigerung und sie hilft durch Einfluß auf das Training oft, Verletzungen bzw. Verletzungsauffälligkeit zu verhindern. Der Einfluß eines speziellen Kraft- oder Rehabilitationstrainings auf den Fuß- oder Knöchelbereich soll im nächsten Beitrag dieser Reihe (von Heinz LUTHMANN) noch näher erläutert werden.

### Redaktionshinweis

Die Sportmedizin-Serie von Dr. Hartmut Hasert wird in der nächsten Zeit mit folgenden Themenbereichen fortgesetzt:

- Aufbautraining nach Sprungverletzungen
- Die Achillessehne – stärkste Sehne des Körpers und doch ein Schwachpunkt
- Das Kniegelenk – Drehscheibe und Angelpunkt
- Aufbautraining nach Knieverletzungen
- Oberschenkel- und Hüftmuskulatur – die stärksten des Körpers
- Sprungkrafttraining
- Sportschäden an Hüfte und Becken
- Bauchmuskeln und Wirbelsäule – das Gleichgewicht von Kraft und Belastung
- Übungsprogramme zum Selbst- und Heimtraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Der „Schulterschmerz“
- Trainingsprogramme zur Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

**MIKROS**

**Gelenkverstärkungen**

**— Von Krankenkassen zugelassen —**

**MIKROS — beschleunigt den Heilungsprozeß von Verletzungen.**

**MIKROS — verhindert Verdrehen, Verstauchen und Umnicken.**

**MIKROS — Bewegungsfreiheit und Sprungkraft bleiben erhalten.**

**Beratung und Information:**  
**Ing. Harald Warncke GmbH**  
**Weg beim Jäger 222 – 2000 Hamburg 63 (Fuhlsbüttel)**  
**Telefon 59 83 38, nach 16 Uhr 538 33 46 – Telex 217 44 88**

# Jugendtraining

Uwe Erkenbrecher

## **Das Mittelfeld im Mittelpunkt**

Spielformen zur Schulung des Mittelfeldspiels innerhalb des A-Jugendtrainings beim 1. FC Köln

Bei „fußballtraining“ jedenfalls ist der 1. FC Köln schon länger unangefochtener „Spitzenreiter“: Denn mit dem A-Jugendtrainer gibt ein weiteres Mitglied aus dem Jugend- und Amateurbereich des Bundesligisten einen Einblick in seine Trainingskonzeption.

Der Diplom-Sportlehrer und Fußball-Lehrer verfolgt dabei zwei trainingsmethodische und -organisatorische Schwerpunkte, die auch für Trainer anderer Alters- und Leistungsstufen interessant sind: Zum einen wird durch Kleingruppenarbeit eine gezielte und effektivere Trainingsarbeit möglich. Zum anderen erfolgt die technisch-taktische Ausbildung der Jugendspieler vorrangig über „gezielte Spielformen“, die direkt auf die Anforderungen des Wettspiels ausgerichtet sind.

Eben solche Spielformen speziell zur Schulung des Mittelfelds stellt der Ex-Profi von Werder Bremen, Wattenscheid 09 und KSV Baunatal vor.



Uwe Erkenbrecher

### **Jugendtraining im Leistungsbereich**

Das Training einer A-Jugend im Leistungsbereich erfordert eine gezielte Saisonplanung.

Als Trainer im Jugendbereich ist es besonders wichtig, Trainingsinhalte und Trainingsorganisationen anzubieten, die optimale **individuelle Leistungsverbesserungen** ermöglichen.

In der Trainingspraxis kommen beim A-Jugendtraining des 1. FC Köln **2 trainingsorganisatorische Schwerpunkte** zur Anwendung, die neben gruppen- und mannschaftstaktischen Zielen auch immer wieder die Verbesserung des einzelnen Jugendspielers anstreben, um diesen in den 2 Jahren innerhalb des A-Jugendbereichs möglichst nahe an die Leistungsanforderungen im Seniorenbereich heranzuschieben.

#### **Schwerpunkt I: Stationstraining (mit 2 bis 4 Stationen)**

Die Kleingruppenarbeit mit 4 bis 8 Spielern (je nach Trainingsschwerpunkt) ermöglicht eine gezielte Arbeitsweise. Technik- und Konditionstraining – oft auch in kombinierter Form – stehen hierbei im Vordergrund.

#### **Schwerpunkt II: Spielformen**

Die Kreativität und Spielfreude sollen angeregt werden. Das übliche freie „Spielchen“ wird durch „gezielte Spielformen“ ersetzt.

Hierbei werden neben technischen Elementen gruppentaktische, mannschaftstaktische und spieltaktische (gezielte taktische Vorbereitung auf den nächsten Gegner) Inhalte geschult. Die konditionelle Beanspruchung bestimmt der Trainer durch konkrete Vorgaben, so daß gezielt unterschiedliche konditionelle Anforderungsprofile aufgebaut werden können.

Bevor die Spielformen mit deren Trainingszielen konkret vorgestellt werden, erscheint es wichtig, einige Informationen über die A1-Jugend des 1. FC Köln voranzustellen.

Grundsätzlich wird die A1-Jugend wie alle Bundesliga-Nachwuchsmannschaften stark leistungsorientiert geführt und mit dem perspektivischen Ziel trainiert, durch entsprechende Förderung der Talente möglichst viele Jugendspieler für den Lizenz-Spielerkader auszubilden.

# Effektiveres Training ... ... noch mehr Erfolg!

## Wir helfen Ihnen gerne!

Unser BFP-Katalog beinhaltet für Sie ein komplettes Programm für das Training.

Mit dieser Liste können Sie ihn und ausgewählte Artikel ordern.

### BFP-Orderliste (kleiner Auszug aus unserem Programm):

1090-1	<b>BFP-Katalog 89/90</b>	– Schutzgebühr – 3,- DM
1090-2	<b>BFP-Sonderkatalog „Rückrunde 90“</b>	mit vielen Neuheiten – Schutzgebühr – 3,50 DM
	<b>Sportmedizin-Katalog</b> (gratis)	jetzt neu!

### Taktikhilfen für die Vorplanung und Besprechung:

#### Alle Blätter mit aufgezeichnetem Spielfeld

640 H	Taktikblöcke (6er Pack) DIN A 6 je 50 Blatt	<b>9,80 DM</b>
641 H	Taktik-Aufstellblöcke (2er Pack je 50 Blatt) DIN A 4 praktisch aufstellbar	<b>14,80 DM</b>
699 H	Taktik-Wandblock (50 Blatt) DIN A 3	<b>14,80 DM</b>

### Psychologische Kassetten (Ton-)Programme:

500 T	Lebendiges Reden (Rhetorikkurs)	<b>45,00 DM</b>
784 T	Dynamisch und überzeugend sprechen	<b>19,80 DM</b>
776 T	Richtig entscheiden	<b>19,80 DM</b>

### Videos (VHS-System) – farbig –

387 C	Ernährung im Sport (Laufzeit: 27 Min.)	<b>49,00 DM</b>
230 C	Die Kunst der Selbstmotivation (Laufzeit: 45 Min.) Die Philosophie des erfolgreichen Weges (N. B. Enkelmann)	<b>98,00 DM</b>
202 C	Tips und Tricks mit Toni (Laufzeit: 25 Min.) TW-Training mit Toni Schumacher	<b>59,00 DM</b>

### Sportmedizin

612 H	Kälte-Sofort-Packs (16 Stck/Karton)	<b>49,00 DM</b>
Stückpreis: 3,06 DM		
613 H	Kälte/Wärme-Packs (wiederverwendbare)	
	Stückpreis: 5,75 DM	12 Stück/Karton <b>69,00 DM</b>
695 H	Erste-Hilfe-Thermobox (für Eispackungen) Ideal für Trainer und Betreuer	<b>79,90 DM</b>

Weitere 900 Produkte wie Bücher, Trainingsvideos, Audioprogramme, Bälle, sportmedizinische Produkte und so weiter finden Sie in unseren Katalogen.



Für Eilige  
Telefon:  
**0491 - 7771**

Abschnitt ausschneiden oder kopieren und einsenden an:

BFP Versand · Postfach 11 44 · D-2950 Leer

Name: ..... Vorname: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Unterschrift

Datum

Vorauskasse – V-Scheck beiliegend – zzgl. 1,80 DM

Nachnahme – zzgl. 5,50 DM NN-Kosten

per Rechnung – bin Stammkunde bei BFP – zzgl. 3,90 DM

## Angaben zur A1-Jugend des 1. FC Köln

### Spielerkader

#### 16 Spieler

- 11 Spieler älterer Jahrgang (1. 8. 1971),
- 5 Spieler jüngerer Jahrgang (1. 8. 1972):
- 2 Torhüter (1 älterer/1 jüngerer Jahrgang)
- 1 Libero (älterer Jahrgang)
- 3 Manndecker (2 älterer/1 jüngerer Jahrgang)
- 7 Mittelfeldspieler (5 älterer/2 jüngerer Jahrgang)
- 3 Stürmer (2 älterer/1 jüngerer Jahrgang).

Die quantitative und qualitative Aufteilung der Spieler auf die Mannschaftsteile wurde gezielt vorgenommen. Selbstverständlich sind gewisse Spieler bei Notsituationen auch in anderen Mannschaftsteilen verwendbar.

### Erweiterter Spielerkader

4 Spieler (alle jüngerer Jahrgang):

- 1 Defensivspieler
- 1 Mittelfeldspieler
- 2 Stürmer

Alle 20 Spieler trainieren unter Anleitung von 2 Trainern (1 hauptamtlicher Jugendtrainer, 1 Co-Trainer) die ganze Trainingswoche zusammen.

Die 4 Spieler des erweiterten Kaders spielen sonntags in der A2-Jugend. Bei entsprechenden Leistungsverbesserungen ist ein Einsatz in der A1-Jugend selbstverständlich möglich.

### Trainingshäufigkeit

#### 4 mal pro Trainingswoche:

- montags 18.45 – 20.15 Uhr
- dienstags 18.30 – 20.15 Uhr
- donnerstags 18.30 – 20.15 Uhr
- freitags 18.30 – 20.00 Uhr

### Torhüter-Sondertraining:

montags 16.30 – 18.00 Uhr (die Mannschaft beginnt dann ohne Torwarte das Training).

### Mannschaftsbesprechungen:

- montags: 18.15 – 18.45 Uhr
- freitags: 20.15 – 20.45 Uhr

### Spielsystem

Die Vorstellung unseres Spielsystems ist wichtig, da die Spielformen in Verbindung mit Spielsystem und Taktik stehen. In der Regel wird das aus **Abb. 1** ersichtliche Spielsystem angewendet:

1 Torwart – 1 Libero – 2 Manndecker – 5 Mittelfeldspieler – 2 Stürmer.

Tab. 1: Angaben zur A1-Jugend des 1. FC Köln in der Spielserie 1989/90

## Exkurs: Das Mittelfeld im modernen Spiel

„Das Spiel wird heute im Mittelfeld entschieden“ – immer häufiger bringen Trainer bei irgendwelchen Spielverlaufsprognosen mit dieser Feststellung eine Entwicklung im modernen Spiel auf den Punkt. Die modernen Spielsysteme lassen sich durch einen kompakten Mittelfeldblock kennzeichnen, der sich oft aus 5 oder sogar 6 Mittelfeldspielern zusammensetzt. Damit ist es möglich, eine optimale Raumaufteilung und eine gute Abstimmung der Spieler innerhalb dieses Mannschaftsteils bezüglich Defensiv- und Offensivaufgaben zu erreichen. Deshalb ist der Ausgangspunkt der folgenden speziellen Spielformen das Mittelfeld.

## Trainingsmethodische Hinweise zum Einsatz der Spielformen

Welche Punkte muß der Trainer bei der Durchführung der folgenden Spielformen beachten?

- ① Entspricht die Spielform dem Leistungsstand der Mannschaft oder sollte die Aufgabe erleichtert werden (z. B. durch ein Überzahlspiel oder einen zusätzlichen „freien“ Spieler)?
- ② Wie viele Spieler können bei der Spielform eingesetzt werden? Was mache ich in der Zwischenzeit mit den anderen Spielern?
- ③ Wie groß soll der Raum gestaltet sein, in dem gespielt wird?
- ④ Wie lange sollte die Spielzeit betragen?

In der Regel  $2 \times 10$  oder  $2 \times 15$  Minuten.

- Bei gezielten Spielformen keine zu lange Spielzeit bestimmen, da die Motivation und Konzentration sonst nachläßt.
- Nicht immer mit einer gezielten Spielform das Training beenden. Auch gelegentlich mit einem „lockeren Spielchen“ aufhören, damit die Spieler abschalten und sich „austoben“ können.

- ⑤ Sollte ein Aufgabenwechsel innerhalb der Spielformen erfolgen oder durchgehend mit einer festgelegten und unterschiedlichen Aufgabenverteilung gespielt werden?

Es kann mit 2 Halbzeiten gespielt werden, so daß beide Parteien jeweils eine Halbzeit lang verschiedene Aufgaben erfüllen müssen.

Dies ist aber nicht immer angebracht, z. B. wenn mittels einer Spielform gezielt positionsspezifische Inhalte geschult werden sollen (etwa das 5er-Mittelfeld und die beiden Angriffsspitzen verteidigen 2 Hütentore und greifen auf das Normaltor an. Die gegnerische Mannschaft setzt sich aus dem Stammtorhüter, dem Libero, 2 Manndeckern und 4 Auswechselspielern zusammen).

- ⑥ Wenn möglich, sollte das normale Spielfeld bei der Abgrenzung des Spielraumes für eine Spielform verwendet werden, um gleichzeitig die „Raumorientierung“ der Spieler zu schulen – daher feste Markierungen auf dem Spielfeld nutzen!

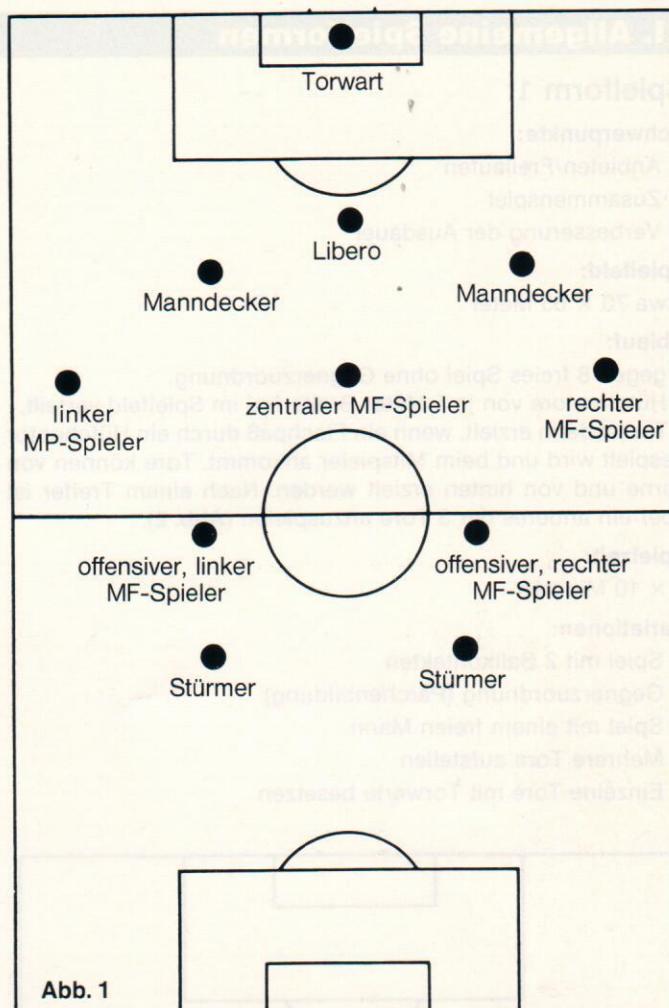
⑦ Spielformen mit anschließendem Torabschluß erhöhen die Motivation und verfolgen eine Zielgerichtetetheit. Das beste Zusammenspiel bringt nichts ohne den entsprechenden Torabschluß!

- ⑧ Nicht zu viele Schwerpunkte innerhalb einer Spielform anbieten!

⑨ Höchstens 2 Schwerpunktspielformen innerhalb einer Trainingseinheit einplanen!

⑩ Durch die Linienspiele werden das **Pressing** und das Erarbeiten der Abseitsfalle sowie regulativer Methoden gegen das Abseitsstellen geschult.

⑪ Jeder Trainer sollte die Übertragbarkeit auf seine Mann-



schaft prüfen. Zu schwierige Aufgaben verschlechtern die Leistungsbereitschaft. Die Angemessenheit des Anspruchsniveaus ist wichtig (deshalb zur Erleichterung evtl. mit einem „freien Mann“ spielen lassen).

## Schwerpunkte der Spielformen (Zonenspiele)

### Offensive:

1. Verbesserung des Zusammenspiels der Mittelfeldspieler.
2. Verbesserung des Zusammenspiels von Mittelfeld und Angriff.

### Inhalte: technisch-taktische Mittel des Mittelfeldspiels

- Doppelpaß
- Dribbling/Liniendribbling
- Lange Zuspiele auf die Angriffsspitzen
- Spiel über die Flügel/Flugbälle/Flanken

### Inhalte: technisch-taktische Mittel des Torabschlusses

- Torschuß
- 1 gegen 1 gegen den Torwart
- Torabschluß nach Flanken (Kopfball/Volleyschüsse)

### Defensive:

1. Verbesserung der Raumdeckung im Mittelfeld.
2. Verbesserung der Aggressivität im Mittelfeld – Pressing.
3. Verbesserung des Umschaltens von Angriff auf Abwehr (gerade im Jugendbereich existieren hier oft Defizite).

## I. Allgemeine Spielformen

### Spieldform 1:

#### Schwerpunkte:

- Anbieten/Freilaufen
- Zusammenspiel
- Verbesserung der Ausdauer

#### Spieldfeld:

etwa 70 × 65 Meter

#### Ablauf:

8 gegen 8 freies Spiel ohne Gegnerzuordnung. 3 Hütchentore von je 5 Meter Breite frei im Spieldfeld verteilt. 1 Tor ist dann erzielt, wenn ein Flachpaß durch ein Hütchentor gespielt wird und beim Mitspieler ankommt. Tore können von vorne und von hinten erzielt werden. Nach einem Treffer ist aber ein anderes der 3 Tore anzuspielen (Abb. 2).

#### Spielzeit:

2 × 10 Minuten

#### Variationen:

- Spiel mit 2 Ballkontakte
- Gegnerzuordnung (Pärchenbildung)
- Spiel mit einem freien Mann
- Mehrere Tore aufstellen
- Einzelne Tore mit Torwarte besetzen

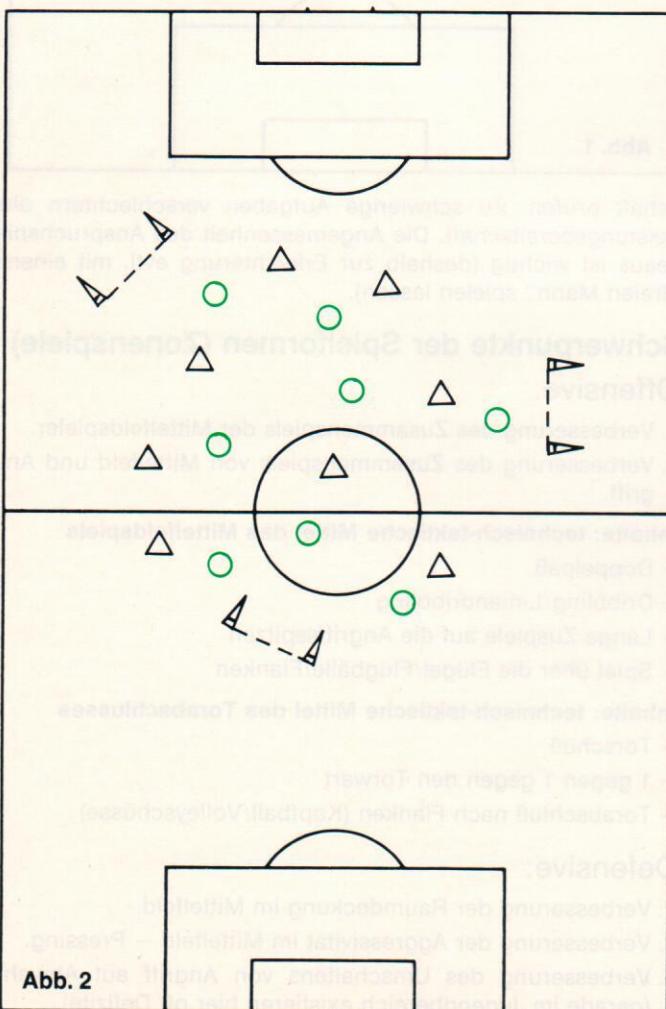


Abb. 2

### Spieldform 2:

#### Schwerpunkte:

- Überzahlspiel
- Flugbälle

#### Spieldfeld:

etwa 70 × 65 Meter

#### Ablauf:

8 gegen 7 + 1 Spieler in der anderen Spieldfeldhälfte. 8 „rote“ Spieler spielen mit 2 Ballkontakte in einer Spieldfeldhälfte zusammen – 10 Zusammenspiele ohne Unterbrechung ergeben 1 Punkt.

Bei Balleroberung durch die 7 „gelben“ Spieler freies Spiel der Unterzahlspieler mit dem Versuch, einen Flugball auf einen Mitspieler in der anderen Hälfte zu schlagen (Abb. 3). Danach starten die „gelben“ Spieler in die andere Spieldfeldhälfte nach und spielen nun in Überzahl 8 gegen 7 mit 2 Ballkontakte (1 Spieler des „roten“ Teams bleibt in der anderen Hälfte zurück).

#### Spielzeit:

10 bis 15 Minuten.  
(Zur speziellen Ausdauerschulung evtl. auch etwas länger spielen lassen.)

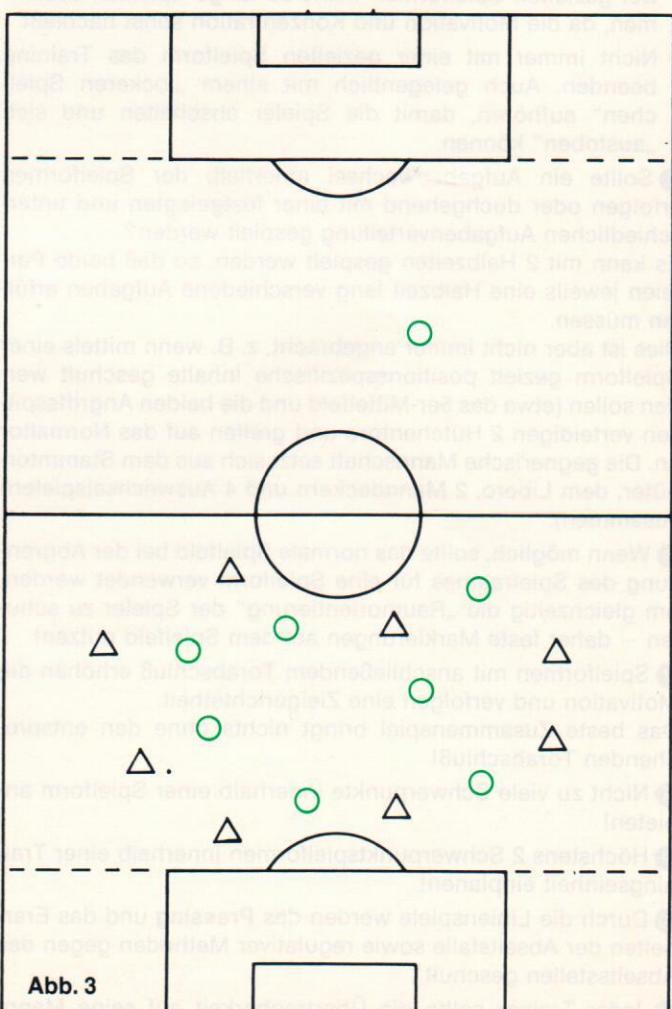


Abb. 3

## II. Spezielle Spielformen: Mittelfeld-Zonenspiele

### Spielform 1:

#### Schwerpunkte:

- Raumaufteilung der Mittelfeldspieler
- Dribbling (Durchsetzungsvermögen)
- 1 gegen 1 gegen den Torwart

#### Ablauf:

5 gegen 5 im Mittelfeldbereich von Ziellinie zu Ziellinie mit beliebigen Kontakten.

Sobald die gegnerische Linie überdribbelt ist, 1 gegen 1 gegen den Torwart.

Dabei dürfen die gegnerischen Spieler hinter der Hütchenlinie nicht mehr eingreifen (Abb. 4).

#### Hinweise:

- Möglichst in der Raumdeckung spielen lassen.
- Das Spielfeld nicht zu groß gestalten (Länge 20 bis 30 Meter).

#### Variationen:

- Ohne Konter bei einer erfolgreichen Torwartaktion gegen den angreifenden Stürmer – der Angreifer kehrt vor der Spielfortsetzung zunächst in den Mittelfeldverband zurück.
- Mit Konter bei erfolgreicher Torwartaktion – der Angreifer schaltet blitzschnell um und spurert ins Mittelfeld zurück.

– Bei erzieltem Tor kein Konter (spielnah), bei Ballverlust gegen den Torwart Kontermöglichkeit.

– Spiel bis zum 8 gegen 8 möglich (dann die Mittelfeldzone entsprechend größer abgrenzen).

### Spielform 2:

#### Schwerpunkte:

- Raumaufteilung des Mittelfeldes
- Durchsetzungsvermögen
- Torschüsse aus der 2. Reihe

#### Ablauf:

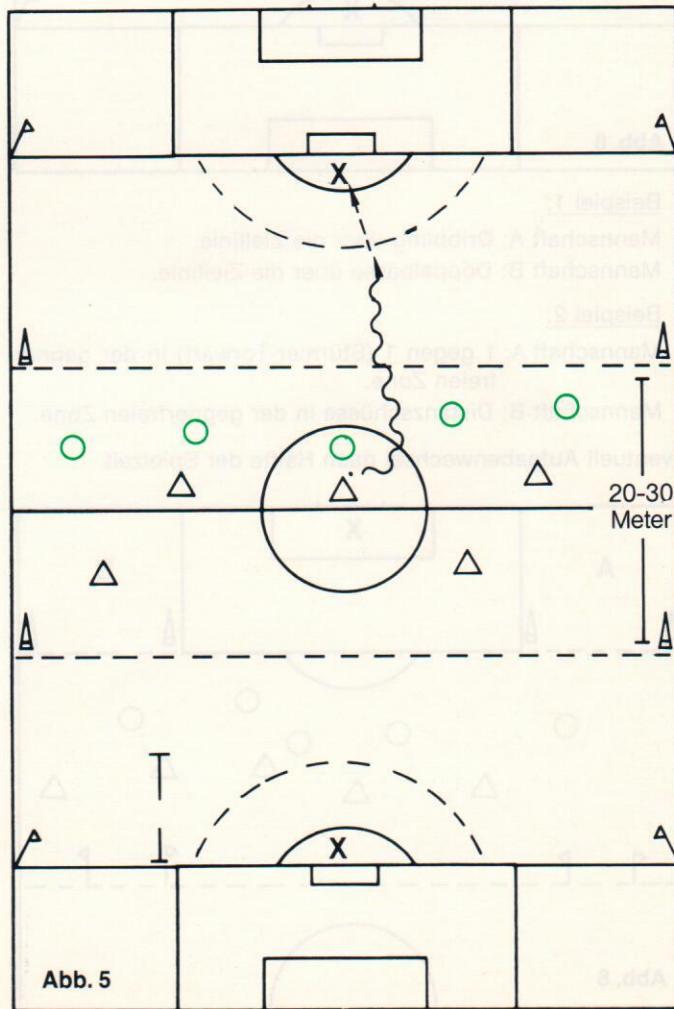
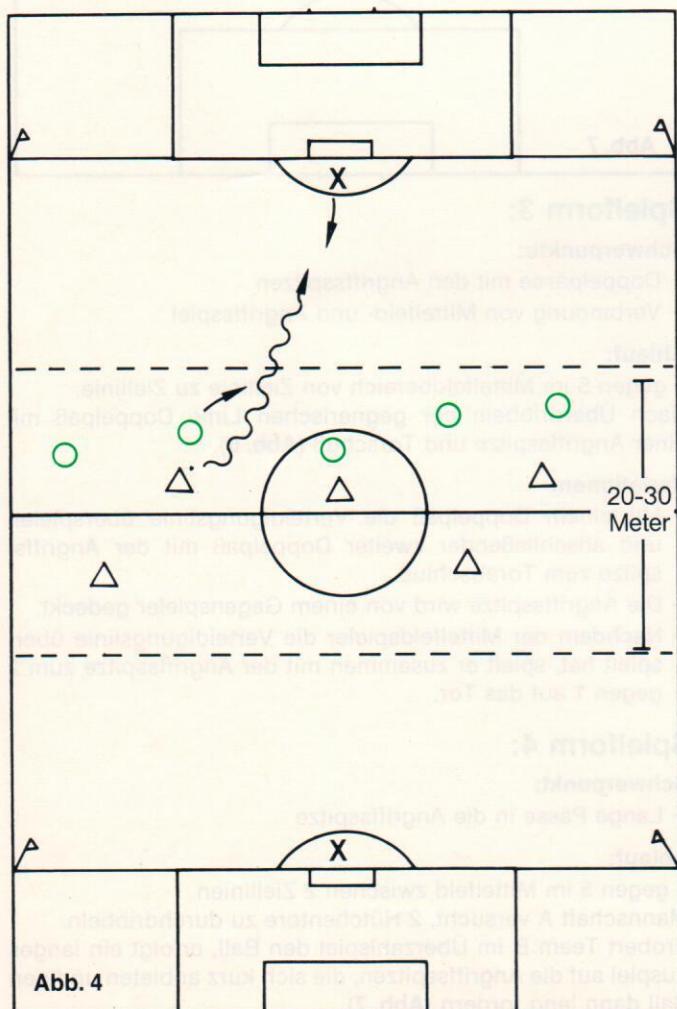
5 gegen 5 in einer Mittelfeldzone von Ziellinie zu Ziellinie. Nach Überdribbeln der gegnerischen Linie Torschüsse ohne Gegnereinwirkung aus etwa 20 Metern Entfernung ab einer Abschlußmarkierung (Abb. 5).

#### Spielzeit:

2 × 10 oder 2 × 15 Minuten.

#### Variationen:

- Spiel bis zum 8 gegen 8 möglich.
- Schwerpunkt Doppelpaß: Die Verteidigungslinien müssen mit einem Doppelpaß überspielt werden.
- Unterschiedliche Aufgabenstellungen/Schwerpunkte für die beiden Mannschaften:



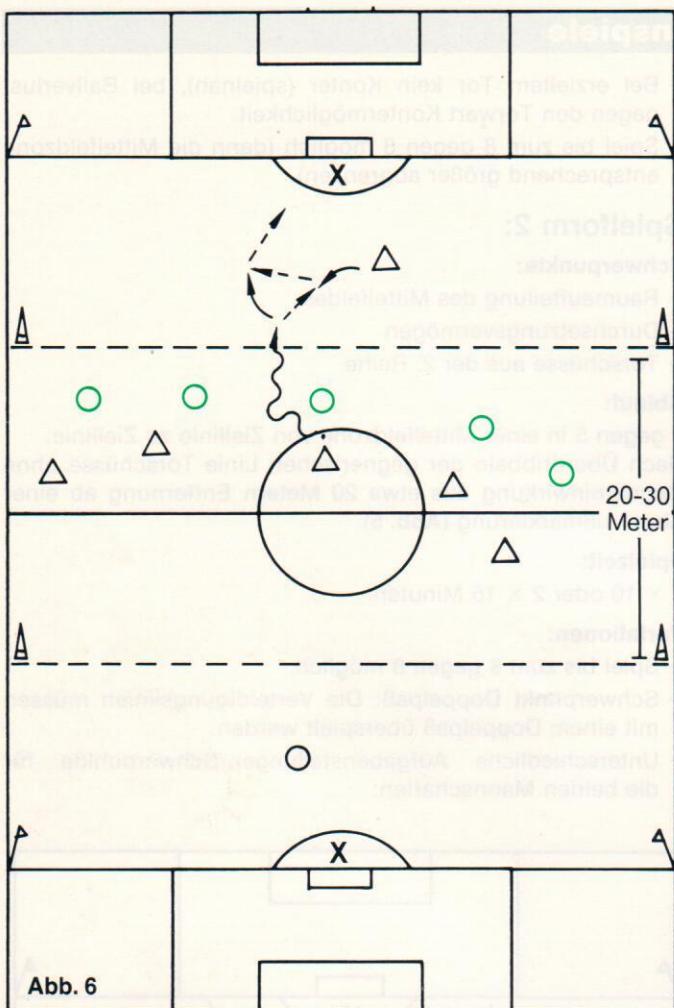


Abb. 6

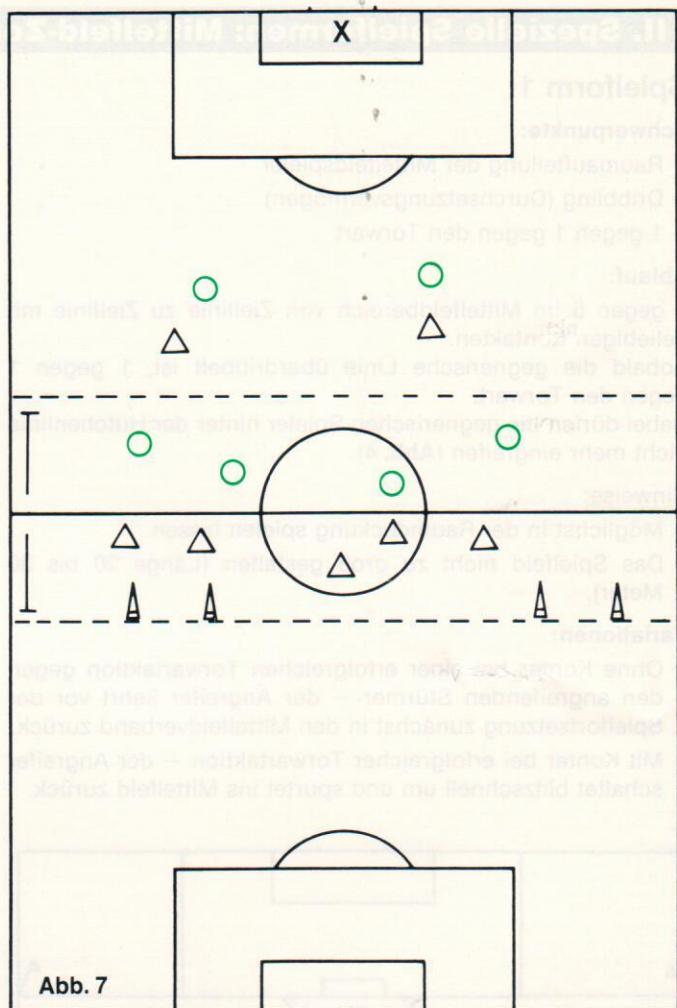


Abb. 7

### Beispiel 1:

Mannschaft A: Dribbling über die Ziellinie.

Mannschaft B: Doppelpässe über die Ziellinie.

### Beispiel 2:

Mannschaft A: 1 gegen 1 (Stürmer-Torwart) in der gegnerfreien Zone.

Mannschaft B: Distanzschüsse in der gegnerfreien Zone.

Eventuell Aufgabenwechsel nach Hälfte der Spielzeit.

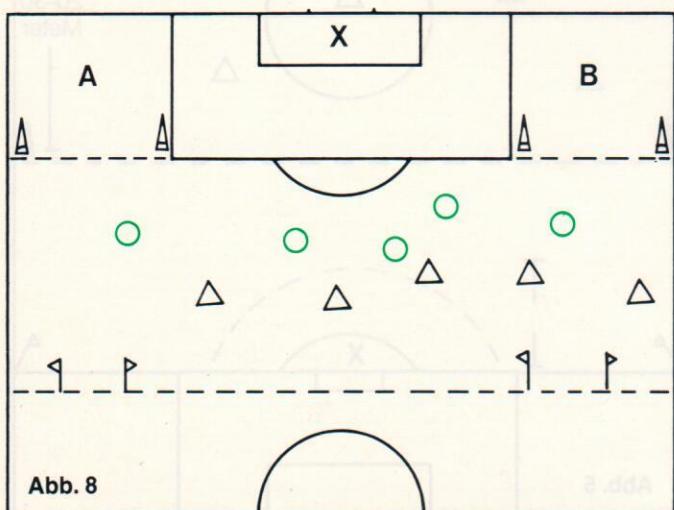


Abb. 8

### Spielform 3:

#### Schwerpunkte:

- Doppelpässe mit den Angriffsspitzen
- Verbindung von Mittelfeld- und Angriffsspiel

#### Ablauf:

5 gegen 5 im Mittelfeldbereich von Ziellinie zu Ziellinie.

Nach Überdribbeln der gegnerischen Linie Doppelpaß mit einer Angriffsspitze und Torschuß (Abb. 6).

#### Variationen:

- Mit einem Doppelpaß die Verteidigungslinie überspielen und anschließender zweiter Doppelpaß mit der Angriffsspitze zum Torabschluß.
- Die Angriffsspitze wird von einem Gegenspieler gedeckt.
- Nachdem der Mittelfeldspieler die Verteidigungslinie überspielt hat, spielt er zusammen mit der Angriffsspitze zum 2 gegen 1 auf das Tor.

### Spielform 4:

#### Schwerpunkt:

- Lange Pässe in die Angriffsspitze

#### Ablauf:

4 gegen 5 im Mittelfeld zwischen 2 Ziellinien.

Mannschaft A versucht, 2 Hütchentore zu durchdribbeln. Erobert Team B im Überzahlspiel den Ball, erfolgt ein langes Zuspiel auf die Angriffsspitzen, die sich kurz anbieten und den Ball dann lang fordern (Abb. 7).

## Variationen:

- Wenn Mannschaft A ein Hütchentor durchdribbelt hat, spielt der betreffende Spieler 1 gegen 1 gegen den Torwart auf das Normaltor.
- Distanzschüsse nach Durchdribbeln des Hütchentores.
- 5 gegen 5 im Mittelfeldbereich.
- 4 gegen 5, aber die Überzahlmannschaft spielt mit 2 Ballkontakte.

## Spielform 5:

### Schwerpunkte:

- Spiel über die Flügel
- Torabschluß nach Flanken
- Flugbälle/Diagonalpässe

### Ablauf:

5 gegen 5 + 1 Torwart. Mannschaft „rot“ versucht, 2 Hütchentore zu durchdribbeln. Nach Balleroberung können die Spieler von „gelb“ nur Tore erzielen, wenn sie mit einem Flugball über Feld A oder B angreifen. Aus diesen Spielräumen heraus muß dann geflankt werden (Abb. 8).

Die Spieler von „rot“ dürfen nicht in diese Spielräume A und B. Nach der Flanke von den Außenpositionen wird so lange vor dem Tor weitergespielt, wie sich der Ball im Strafraum befindet.

Sobald der Ball den Strafraum verlassen hat, müssen die Spieler von „gelb“ mit einem Flugball über außen neu angreifen. Die Spieler von „rot“ kontern bei Balleroberung immer wieder auf die 2 Hütchentore.

### Hinweise:

- Es wird mit Abseitsregel gespielt! Die 16-Meter-Linie markiert die Abseitslinie.
- Als spieltaktisches Training werden – z. B. im Spiel 7 gegen 7 + 1 Torwart – gezielte Aufgabenstellungen und Positionsfestlegungen vergeben:  
Mannschaft A: 1 Stammtorwart + Libero + 2 Manndecker + 4 Auswechselspieler (7 Spieler)  
Mannschaft B: 5 Mittelfeldspieler + 2 Angriffsspitzen (7 Spieler)

### Variation:

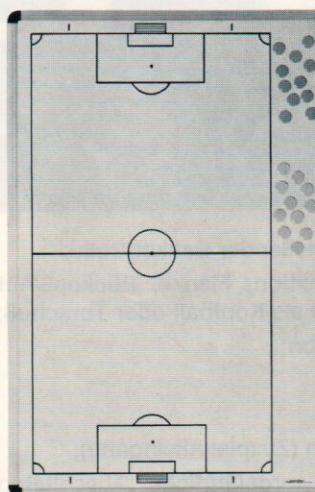
- A spielt auf ein großes Tor an der Mittellinie.  
B spielt mit Flugbällen über die Außen.  
Die zwischen Strafraumseitenlinie und Seitenlinie abgesteckten Felder 1 und 2 dürfen dabei von A nicht betreten werden.

### Redaktionshinweis:

Der A-Jugendtrainer des 1. FC Köln wird in einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ auch seinen zweiten „trainingsmethodischen Grundpfeiler“ vorstellen.

Anhand praktischer Trainingsbeispiele wird demonstriert, wie mit Hilfe von Kleingruppenarbeit gezielt und differenziert einzelne technisch-taktische und konditionelle Schwerpunkte angesteuert werden können.

# Mastertrainer



Auf diese professionelle magnethaftende Fußball-Lehrtafel im Großformat 60x90 cm haben viele Trainer schon lange gewartet. Die Tafel kann sowohl fest installiert als auch mobil eingesetzt werden. Sie besteht aus einer extrem leichten, wabenförmigen Konstruktion mit feuermalierter Stahlblech-Vorderseite, umrahmt von einem breiten Alu-Profil. Aufhängevorrichtung hochkant und quer. Zur Grundausstattung gehören je 12 Magnetsymbole in Blau und Gelb, 2 Ballsymbole und ein roter Tafelschreiber (trocken abwischbar). Weiteres Zubehör auf Anfrage. Auch als Handball-Lehrtafel lieferbar; daher bei Bestellung bitte die gewünschte Version angeben.

**DM 198,-**  
Zzgl. Versandspesen

**philippa**  
Bestellschein  
Seite 29

## Jetzt vorbestellen!



**10%**  
Rabatt  
bis 31.12.89

Das SWWÖ '89  
gibt es jetzt zum  
Sonderpreis von  
DM 20,-.

24. Jahrgang: aktualisiert und ergänzt.  
Rund 3000 Adressen und Telefonnummern  
sowie Informationen aus verschiedenen  
Bereichen des Sports.  
Ca. 500 Seiten, Daumenregister

**DM 36,-**

**philippa**  
Bestellschein  
Seite 29

Stefan Lottermann

# Herausspielen und Verwerten von Torchancen

## Vorbemerkungen

Beim Thema „Herausspielen und Verwerten von Torchancen“ sollen beide Themenaspekte akzentuiert und komplex trainiert werden. Konfrontiert mit bestimmten Spielproblemen sollen die Spieler vorhandene Handlungsmöglichkeiten darstellen bzw. ausschöpfen und vom Trainer zu Handlungsalternativen hingeführt werden.

Im Spielverlauf stehen Angreifer häufig folgenden Problemsituationen gegenüber:

- Eine massierte bzw. verstärkte Abwehr mit einer Spielerkonzentrierung in einem Bereich von etwa 30 Metern vor dem Tor.
- Spielerkonzentration in Ballnähe innerhalb eines kleineren Spielfeldbereichs, zum Teil verursacht durch gegnerisches Pressing bzw. aggressives ballorientiertes Defensivverhalten.

Die vorgestellten Trainingsformen sollen aus einer Grundform heraus im Sinne des Themas variiert werden können und Häufigkeiten unter den beiden Themenaspekten „Herausspielen“ und „Verwerten“ sowie den beiden beschriebenen Problemsituationen herstellen. Wichtig ist weiterhin, daß sich die Trainingsformen unkompliziert entsprechend dem Niveau der Spieler verändern lassen, ohne die Grundkonzeption zu zerstören.

Drei **Handlungsbedingungen** sind innerhalb der Themenstellung von besonderer Bedeutung:

- in Ballbesitz kommen bzw. bleiben (Anfangsbedingung);
- günstige Spielsituation schaffen bzw. abwarten, erkennen und nutzen (Folgebedingung);
- konzentrierter Torabschluß mit erfolgreichem Verwerten der herausgespielten Torchance (Endbedingung).

In den vorgestellten Spielformen geht es um das Training folgender Aspekte:

- in einem engen Spielraum sicher kombinieren: „Spielübersicht behalten“;
- die gegebene Spielsituation gezielt und überraschend lösen: „erfolgreiche Lösung wählen“;
- torgefährliche Räume besetzen bzw. gezielt in torgefährliche Positionen hineinstarten: „Tororientierung“;
- konsequent Torabschluß suchen: „Torabschlußorientierung“.

Besonderes Augenmerk ist auf den situativ richtigen Einsatz sicherer und riskanter Aktionen zu legen, wobei die Spieler das persönliche Risikolimit erreichen bzw. erweitern sollen. Dabei ist verstärkt auf folgendes Spielerverhalten zu achten:

Foto: Lindemann



- präzises Paßspiel mit anschließender Ballkontrolle;
- Steilpaßspiel mit Anschlußaktion: Flanke, Rückpaß/Auflegen, Alleingang/Torabschluß als Kopfball oder Torschuß;
- Doppelpaß mit Anschlußaktion;
- Ballübergaben;
- Hinterlaufen/Kreuzen;
- Dribbling mit Anschlußaktion (Zuspiel/Alleingang);
- getrimtes Hineinstarten in torgefährliche Abschlußpositionen.

Innerhalb des **Aufwärmprogramms** empfiehlt es sich, die Spieler mit der späteren Spielproblematik vertraut zu machen (Gewöhnungsaspekt) und auf das Hauptthema einzustimmen. Dabei bietet sich die Möglichkeit an, **in 3er-Gruppen mit je einem Ball zu arbeiten**. Die 3er-Gruppen bewegen sich über das Spielfeld und führen bestimmte Aktionen nach Ansage durch, z. B. Doppelpässe, Ballübergaben, Hinterlaufen, Anbieten/Freilaufen etc., die je 2- bis 3mal pro Gruppe und Spieler durchgeführt werden.

Die Torhüter wärmen sich mit einem separaten Programm auf.

## Trainingsformenkatalog

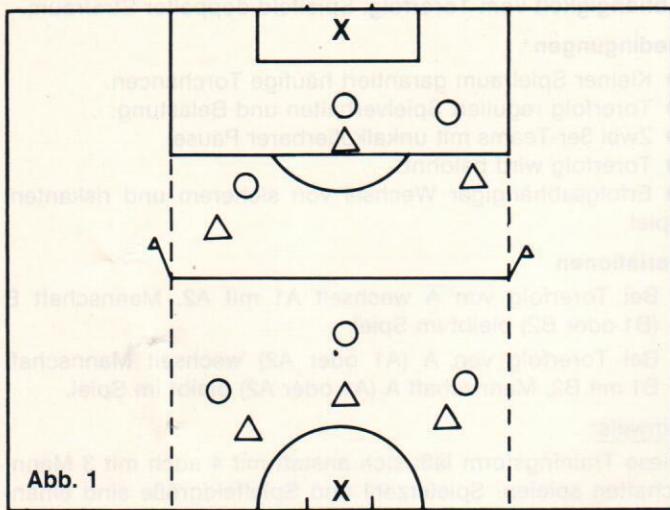


Abb. 1

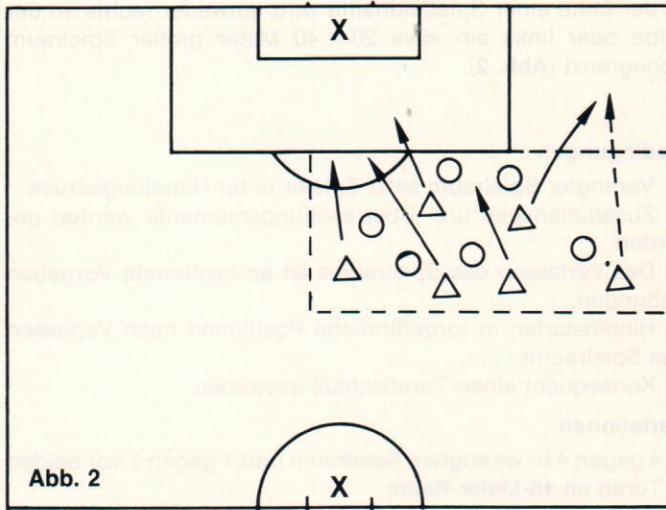


Abb. 2

## Spielform 1:

## 3 gegen 3 auf 3 gegen 3

Spiel in einer Spielfeldhälfte mit getrennten Angriffshälften. Seitenaus ist die verlängerte seitliche 16er-Linie (Abb 1).

## Bedingungen

- Überzahl-/Unterzahlsschaffung zur Erleichterung/Erschwerung von Angriffsaktionen.
- Oftmaliger Ballbesitzwechsel und kleiner Spielraum garantieren häufige Toraktionen.
- Trennung in Angriffs- und Abwehraufgaben.

## Variationen

- 1 Abwehrspieler schaltet sich mit in den Angriff ein:
  - ständig,
  - nach vorangegangenem Torerfolg der eigenen Mannschaft,
  - nach vorangegangenem gegnerischen Torerfolg.

- 1 Angriffsspieler verstärkt die eigene Abwehr:

- ständig,
- nach vorangegangenem Torerfolg der eigenen Mannschaft,
- nach vorangegangenem gegnerischen Torerfolg.

## Spielform 2:

## 6 gegen 6 in einer Spielhälfte

## Bedingungen

- Aufgaben- und Spielfeldtrennung lösen sich auf.
- Größerer Spielraum erweitert Handlungsmöglichkeiten.
- Umschalten von Angriff auf Abwehr für alle Mannschaftsteile.

## Variationen

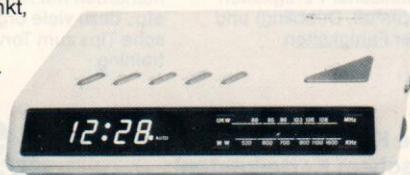
- 1 Spieler aus der „Mannschaft ohne Ball“ bleibt in der gegnerischen Hälfte zurück.
- 1 Spieler aus der „Mannschaft mit Ball“ bleibt in der eigenen Hälfte zurück.
- Freies Spiel.

Kundennummer/Absender: 1.14.

# Tolle neue Werbeprämien

## Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: **Mehr als 50 Prämien** haben wir als Belohnung ausgewählt! Prämien von unterschiedlichem Wert – daher gibt es ein **neues Punkt-System** (1 neues Jahres-Abo = 1 Punkt, Punkte können gesammelt werden) –, aber alle nützlich und größtenteils **Markenartikel**.



### Diesen „fußballtraining“-Neubezieher habe ich geworben:

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Bezug ab (Monat/Jahr) \_\_\_\_\_ (Unterschrift des Neubeziehers)

Er/Sie bestellt ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen sind möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift „fußballtraining“. Jahresbezugspreis frei Haus DM 56,40, im Ausland DM 61,20, für zwölf Hefte. Kündigungsfrist: 6 Wochen zum Jahresende. Er/Sie war bisher im Gegensatz zu mir nicht Bezieher dieser Zeitschrift.

Ich selbst bin und bleibe auch für mindestens weitere 12 Monate Bezieher von „ft“.

- Ich sammle Punkte. Bitte schicken Sie mir eine Bestätigung über diese Leserwerbung.
- Erbitte Ihr Prämien-Gesamt-Angebot.
- Gewünschte Prämie(n): \_\_\_\_\_

Hinweis: Ich weiß, daß ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippa-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann und bestätige dies durch meine zweite Unterschrift.

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

(Datum/Unterschrift)

Coupon bitte einsenden an Philippa-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster (Absenderangabe bitte nicht vergessen!)

### Spieldform 3:

#### 6 gegen 6 in verengtem Spielraum

In der Mitte einer Spielfeldhälfte wird entweder rechts, in der Mitte oder links ein etwa  $20 \times 40$  Meter großer Spielraum abgegrenzt (Abb. 2).

#### Bedingungen

- Verengter Spielraum setzt Spieler unter Handlungsdruck.
- Zusammenspiel und Überraschungsmomente werden gefordert.
- Das Verlassen des Spielraums ist an bestimmte Vorgaben gebunden.
- Hineinstarten in torgefährliche Positionen nach Verlassen des Spielraums.
- Konsequent einen Torabschluß anstreben.

#### Variationen

- 4 gegen 4 in verengtem Spielraum und 1 gegen 1 vor beiden Toren im 16-Meter-Raum.
- Verkleinerung/Vergrößerung des verengten Spielraums in Abhängigkeit von Spielerzahl und Spielfeldgröße.
- Vergrößerung des Spielfelds.

#### Vorgaben zum Verlassen des Spielraums:

- nur nach Doppelpaß,
- nur mit Steilpaß und Anschlußaktion Flanke,
- ständige Alternative: Alleingang,
- ohne Vorgaben.

### Spieldform 4:

#### 3 gegen 3 mit vier 3er-Teams mit Mannschaftswechsel in Abhängigkeit vom Torerfolg. Spielfeld doppelter Strafraum.

#### Bedingungen

- Kleiner Spielraum garantiert häufige Torchancen.
- Torerfolg reguliert Spielverhalten und Belastung.
- Zwei 3er-Teams mit unkalkulierbarer Pause.
- Torerfolg wird belohnt.
- Erfolgsabhängiger Wechsel von sicherem und riskantem Spiel.

#### Variationen

- Bei Torerfolg von A wechselt A1 mit A2, Mannschaft B (B1 oder B2) bleibt im Spiel.
- Bei Torerfolg von A (A1 oder A2) wechselt Mannschaft B1 mit B2, Mannschaft A (A1 oder A2) bleibt im Spiel.

#### Hinweis:

Diese Trainingsform lässt sich anstatt mit 4 auch mit 3 Mannschaften spielen. Spielerzahl und Spielfeldgröße sind einander anzupassen.

### Spieldform 5:

#### 6 gegen 6 in halbem Spielfeld und mit freiem Spiel.

Freie Anwendung der zuvor intensiv trainierten Aspekte. Die Beobachtung und Korrektur des Trainers konzentriert sich auf das Ineinandergreifen der einzelnen Handlungsaktionen: Kombinationssicherheit, Zusammenspielgenauigkeit, Überraschungsmomente und Risikotiming.

# Fußball-Kartotheke: Training à la carte

Claus Binz/Heinz Janowski/Ernst Middendorf  
**Fußball-Kartotheke 3**

Ausdauertraining



philippa

## Ausdauer

Über keinen anderen Konditionsfaktor hat die Trainingstheorie in neuester Zeit so kontrovers diskutiert. Ausdauer – kein anderer Trainingsinhalt bereitet dem Trainer so viel Kopfzerbrechen, denn mit Ausdauertraining verbundenen Spieler immer schon Begriffe wie „Quälerei“, „Schinderei“ und Monotonie“.

#### Aber:

- Müssen notwendigerweise monotonen Rundenläufe, die automatisch Motivationsprobleme bei den Spielern hervorrufen, auf dem Trainingsprogramm stehen?
- Wenn nicht, wie verpasse ich durch attraktive Trainingsformen ein systematisches Ausdauertraining so, daß die Spieler „lächelnd zu Boden sinken“?

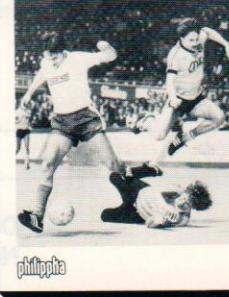
Hierzu bietet die Fußball-Kartotheke 3 „Ausdauertraining“ auf 87 Karten ausreichend Trainingsvorschläge, die auch bei nur 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

Die Systematik der Kartotheke beweist, daß auch bei der Ausdauerschulung der **Ball im Mittelpunkt** stehen kann:

1. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen
2. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spielelemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden
3. Spielden, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

Erich Rutmöller/Roland Koch  
**Fußball-Kartotheke 1**

Hallentraining



philippa

Erich Rutmöller/Roland Koch  
**Fußball-Kartotheke 2**

Torwarttraining



philippa

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielden, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsausdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Auffangen von Flanken, Zusammenspiel mit Abwehrspielern etc., dazu viele organisatorische Tips zum Torwarttraining.

**Preis je Kartotheke (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):**

**DM 29,80 (zzgl. Versandkosten)**

**philippa**  
Bestellschein Seite 29

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden  
Telefon 0 61 21 / 84 34 69

## Aufnahmeanträge

Nachfolgende Trainer mit A-Lizenz/Fußball-Lehrer-Lizenz beantragen die Mitgliedschaft im Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL):

**Brandy, Dieter**, Milanweg 46, 4815 Schloß Holte  
**Cording, Uwe**, Buchholzer Straße 28, 3000 Hannover  
**Dammeier, Günther**, Lindenstraße 13, 3061 Heuerßen  
**Fary, Herbert**, Dortmunder Straße 132, 4355 Waltrop  
**Gundesweile, Norbert**, Millöckerstr. 7, 7000 Stuttgart  
**Gusset, André**, Pestalozzistraße 83b, CH-3600 Thun  
**Hauschild, Günter**, Eichendorffstraße 5, 3250 Hameln 1  
**Hoffmann, Christian**, Friedgartenstr. 24, 4950 Minden-Dützen  
**Klinge, Wilfried**, Kieler Straße 56, 2940 Wilhelmshaven  
**Kuhr, Willy**, Bussardhorst 9a, 2380 Schleswig  
**Oleknavicius, Gintaras**, Herzogstr. 71, 6078 Neu Isenburg  
**Peter, Ralf**, Alter-Lingener-Damm 7, 4440 Rheine 1  
**Radmacher, Willi**, Traarer Straße 261, 4150 Krefeld 11  
**Pigulla, Ulrich**, Körnerstraße 10, 3167 Burgdorf  
**Reh, Thomas**, Lauenhäger Straße 162, 3060 Stadthagen  
**Reschke, Michael**, Hubert-Prött-Str. 75, 5020 Frechen  
**Rudolf Dieter**, Dieburger Straße 138, 5100 Darmstadt  
**Schröder, Rudolf**, In der Siedlung 10, 3070 Nienburg

**Schulter, Manfred**, Palanter Straße 46, 5000 Köln 41

**Staab, Walter**, Arndtstraße 9, 6411 Künzell 6

**Stiller, Rainer**, Leonidengassen 6a, 3008 Garbsen 1

**Stoffregen, Jürgen**, Unter den Eichen 3, 3008 Garbsen

**Visosevic, Zeljko**, Unterhützer Str. 27, 5630 Remscheid

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

## Termine

### Zentrale Fortbildung

Die zentralen Fortbildungslehrgänge (FBL) finden 1990 vom 15. bis 21. Juli in Köln statt: Lehrgang I vom 15. bis 18. Juli, Lehrgang II vom 18. bis 21. Juli 1990. Beide Lehrgänge sind ausgelegt für je 300, also insgesamt 600 Trainer mit A-Lizenz oder Fußball-Lehrer-Diplom. Der Arbeitstitel der FBL 1990 lautet: „Trends und Tendenzen aus der WM Italien 1990 und ihre Auswirkungen auf den Trainingsbereich“.

Diese zentralen Fortbildungslehrgänge sind eine Gemeinschaftsveranstaltung des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) und der Deutschen Sporthochschule Köln. Tagungsort ist die Deutsche Sporthochschule (DSHS) Köln.

Wie bei den vorangegangenen Veranstaltungen von Sylt (1985) und Bad Füssing (1988) müssen sich die Teilnehmer ihr Quartier in eigener Regie und auf eigene Kosten selbst besorgen, allerdings innerhalb eines differenzierten Angebotes, das wir bei der offiziellen Ausschreibung unterbreiten. Dafür entfällt die ansonsten übliche Eigenbeteiligung.

Die Anmeldefrist für Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom beginnt am

1. Januar und endet am 31. März 1990. Weitere Einzelheiten veröffentlichten wir in den nächsten Ausgaben dieser Fachzeitschrift.

### Regionale Fortbildung

13. November (Montag)

18.00 **Verbandgruppe Berlin**  
Berlin, Sportschule Schöneberg

4. Dezember (Montag)

14.00 **Verbandsgruppe Hessen**  
Frankfurt, LSB-Sportschule Otto-Fleck-Schneise am Waldstadion



Der neue  
**SPORT-THIEME**  
Versandhauskatalog ist da,  
mit mehr als 3.500 Artikeln,  
durchgehend farbig illustriert,  
180 Seiten stark.

Von Sportfachleuten  
für Sportler.  
Bestellen Sie Ihren  
Katalog bei:

**SPORT-THIEME**

Postfach 320/72  
3332 Grasleben/Helmstedt  
Telefon 0 53 57 / 1 81 81



Diesen Gutschein ausfüllen  
und abschicken an:

**SPORT-THIEME**  
Postfach 320/72 3332 Grasleben

Ja, schicken Sie mir den  
neuen Katalog

NAME \_\_\_\_\_

STRASSE \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ ORT \_\_\_\_\_



Foto: Lindemann

Gerhard Zeeb

# Wie wird Pressing gespielt?

Formen, Grundlagen und Training des Pressings

## Was bedeutet Pressing?

Pressing als mannschaftstaktische Spielform des Fußballs hat seinen Ursprung im Basketball und wird etwas pauschal mit „den Gegner unter Druck setzen“ umschrieben. Gemeint ist jedoch nicht das schwung- und druckvolle Angriffsspiel, mit dem ein Gegner bekanntlich ebenfalls unter Druck gesetzt werden kann, sondern die taktische Verhaltensweise einer Mannschaft, die soeben den Ball in der gegnerischen Hälfte verloren hat, deren Angriff also abgefangen wurde.

Im Englischen hat das Verb „to press“ die Bedeutung von „drücken, bedrängen, pressen“ – im Fußball bedeutet Pressing, den ballbesitzenden Gegner in Raum- und Zeitnot zu bringen mit dem Ziel, möglichst schnell den Ball wieder zurückzuerobern.

Lernen können wir dabei von den Kleinsten beim Fußballspielen, deren Spielweise (noch) so ausgerichtet ist, daß da, wo der Ball im Spiel ist, sich auch die meisten Spieler tummeln. Das ist Pressing in seiner Urform. Wir Trainer bringen „Ordnung“ ins Spiel, lehren die Jüngsten, wie sie Aufgaben ver- und Räume aufteilen sollten, bringen System in deren Spiel. Mit Pressing versuchen wir dann später, die „organisierte Unordnung“ wieder herbeizuführen.

## Welche Formen des Pressings gibt es?

Abhängig davon, in welcher Zone des Spielfeldes das Pres-

sing angewendet wird, unterscheidet man zwischen **Angriffspressing** und **Mittelfeldpressing**.

Das **Angriffspressing** hat das Ziel, die gegnerische Mannschaft in deren eigener Spielhälfte unter Druck zu setzen, den systematischen Spielaufbau zu behindern und zu stören, um möglichst schnell den Ball wieder zurückzuerobern.

Der Gegner soll dabei in Richtung Grund- und Seitenlinie zurückgedrängt werden.

Das Angriffspressing bietet sich vor allem dann an, wenn der Gegner in der Abwehr technisch schächtere Akteure aufweist, wenn bei Heimspielen eine Gastmannschaft offensichtlich auf ein torloses Unentschieden aus ist und mit risikolosem „Ball-Hin und hergeschiebe“ in der eigenen Hälfte versucht, Zeit zu gewinnen.

Der Nachteil ist, daß in Ballnähe von der eigenen Mannschaft ein aggressives Forechecking bzw. 1-gegen-1-Verhalten verlangt wird, so daß im Vergleich zum Gegner eine höhere Laufleistung erforderlich wird. Gelingt es dem Gegner durch eine gute Raumaufteilung in der Defensive, durch eine geschickte Spielverlagerung oder durch ein gekonntes Dribbling das Pressing zu umgehen, dann findet er sicherlich Raum zum Kontern.

Beim **Mittelfeldpressing** zieht sich die eigene Mannschaft in die Nähe der Mittellinie zurück und versucht, dort den Spielaufbau des Gegners zu verzögern und gleichzeitig den eigenen Defensivblock zu organisieren.

Die Mannschaft nimmt zunächst eine abwartende Haltung ein und agiert dann, wenn sich eine für das Pressing günstige Spielsituation ergibt bzw. wenn durch Forechecking eine solche herbeigeführt werden kann (z. B. der Stürmer zwingt durch sofortiges Attackieren den ballführenden Libero zu einem Querpaß auf den Außenverteidiger). Auch Einwürfe an der Seitenlinie in der Nähe der Mittellinie oder Handabwürfe des Torhüters auf einen Außenverteidiger bilden eine günstige Ausgangssituation für das Pressing.

Der Gegner soll gegen die Seitenlinie „gepreßt“ und derart unter Druck gesetzt werden, daß er zu einem riskanten Abspiel (z. B. Querpaß nach innen), Dribbling oder einfach zu einem ungenauen Befreiungsschlag genötigt wird.

Diese Form des Pressings wird des öfteren bei Auswärtsspielen praktiziert, wobei allerdings zu den hierbei abgemilderten Risiken des Angriffspressings der Umstand hinzukommt, daß wir den Gegner in seinem eigenen Spielfelddrittel unbehelligt lassen.

Wenn das Pressing konsequent und systematisch angewendet wird, wenn die Voraussetzungen in der eigenen Mannschaft hierfür gegeben sind, dann überwiegen die Vorteile die Risiken des Pressings.

Und da es das erklärte Ziel einer jeden Mannschaft ist, nach Ballverlust das Leder möglichst schnell wieder in den eigenen Reihen zu haben, sollte dieses offensive Verteidigungssystem zum Rüstzeug einer jeden Mannschaft gehören.

Für den Trainer gilt es, Vor- und Nachteile der beiden grund-sätzlichen Pressingformen – es sind zudem abgestimmten und einfallsreichen Variationsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt – abzuwägen. Wobei es natürlich ideal wäre, wenn eine Mannschaft je nach Spielstand und unabhängig vom

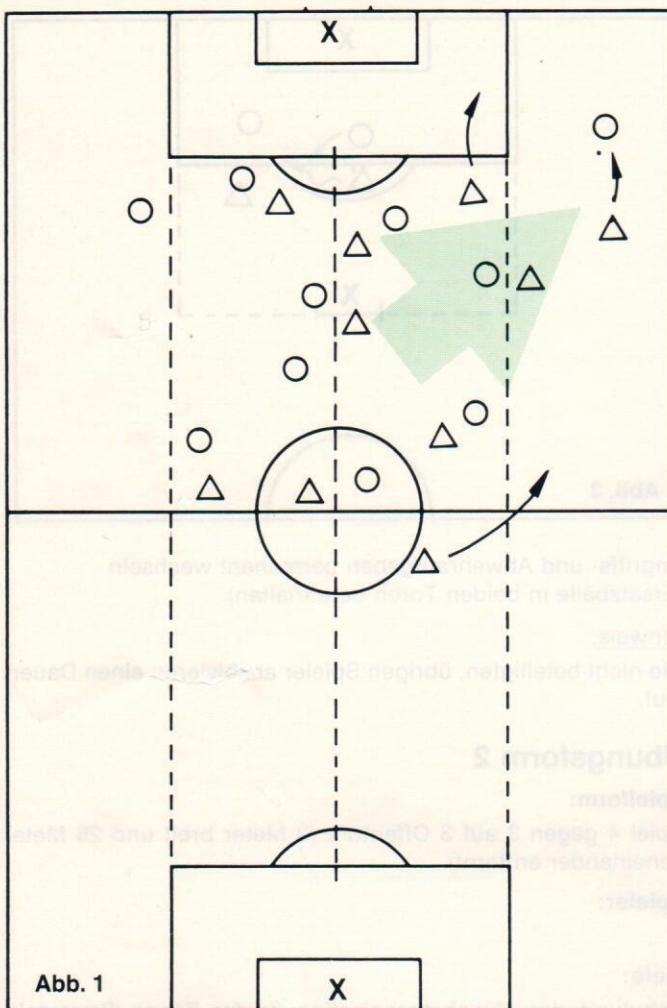


Abb. 1

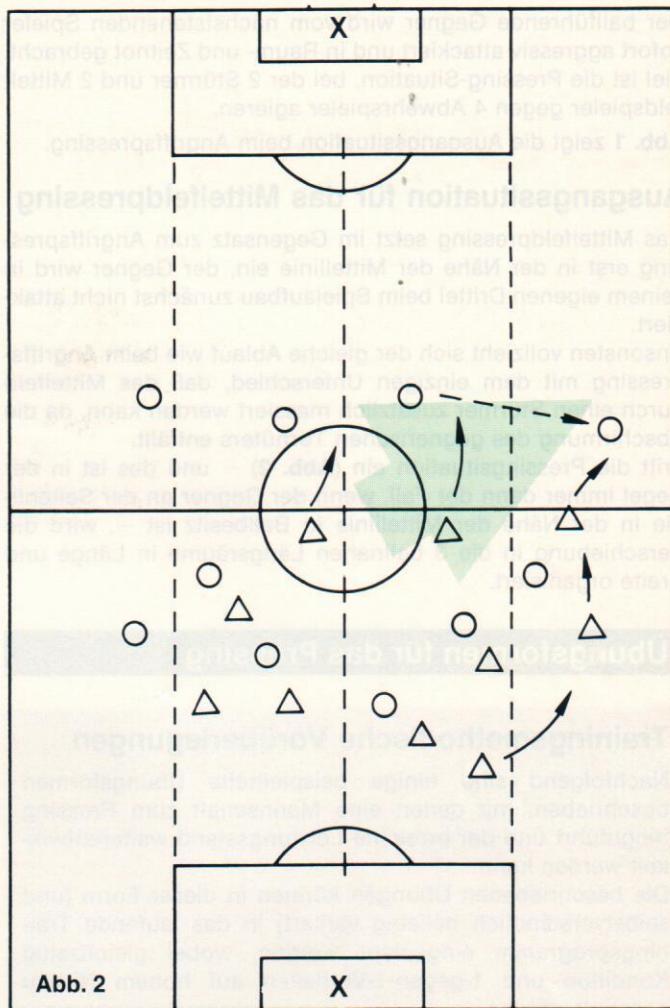


Abb. 2

Austragungsort (Heimspiel/Auswärtsspiel) beide Pressingformen (bzw. Mischungen) zur Anwendung bringen kann.

### Welche Grundlagen sind für das Pressing zu schaffen?

Der leider viel zu früh verstorbene Hennes Weisweiler, einer unserer ganz großen Trainervorbilder, hat zum Pressing folgende Aussagen gemacht: „Um Pressing zu spielen, muß ich vor allem *das Mittelfeld in der Breite und in der Länge verkürzen und verengen*. Das wird vor allem durch das Aufrücken der Vierer-Abwehr auf eine Linie bis zur gegnerischen Hälfte erreicht. Das gibt mir die Möglichkeit, selbst bei 2 Stürmern, einen Mittelfeldspieler an den gegnerischen Strafraum zu lancieren. Das Mittelfeld bleibt durch einen Innenverteidiger (Stopper oder Libero) weiter gut aufgeteilt. Überhaupt ist der *Schlüssel* für das Pressing die *Raumdeckung im Mittelfeld*.“ Pressing stellt an eine Mannschaft in athletischer und mentaler Hinsicht hohe Anforderungen: Neben einer guten Kondition und besonderen Stärke in 1-gegen-1-Situationen sind vor allem schnelles Umdenken und Umschalten zu nennen. Das Erkennen, wann eine für das Pressing günstige Spielsituation vorliegt, oder noch besser, das Voraussehen des möglichen Eintretens, setzt gute Übersicht, schnelle Auffassungsgabe, hohe Konzentrationsfähigkeit sowie mannschaftsdienliches Verhalten voraus.

Hinzu kommt eine gewisse Lernbereitschaft und – was vor allem im unteren Amateurbereich Schwierigkeiten bereitet – Zeit, um eine Mannschaft auf das Pressing vorzubereiten und

im laufenden Trainingsprozeß den erreichten Leistungsstand weiter zu verbessern und zu perfektionieren.

### Eine mögliche Grundform für das Angriffspressing

Mit einer Raum-/Zonendeckung lassen sich die erforderlichen Verschiebungen in Länge und Breite am besten durchführen. Das Spielfeld wird dabei gedanklich in 4 Längsräume (Abb. 1) unterteilt, wobei der ballentfernteste Längsräum von der pressenden Mannschaft gänzlich aufgegeben wird und eine „Verschiebung“ der Spieler in die ballnahen Längsräume erfolgt. Der Einfachheit wegen wird das Spielsystem 4:4:2 unterstellt, wobei allerdings das Pressing auch mit jedem anderen System praktiziert werden kann – also systemunabhängig ist.

Auch der **Torhüter** ist in das Pressing integriert, indem er bei weiten Befreiungsschlägen an der Strafraumgrenze seine Position einnimmt.

Der **Libero** spielt mit der Abwehr auf einer Linie, rückt, falls erforderlich, ins Mittelfeld auf oder schließt die Lücken in der Defensive, die sich durch einen aufrückenden Abwehrspieler ergeben. Die beiden Spitzen werden manngedeckt.

Im **Mittelfeld** deckt jeder Spieler den am nächsten postierten Gegenspieler in Ballrichtung ab.

Ein **Stürmer** schirmt durch entsprechendes Stellungsspiel den gegnerischen Torhüter ab und lauert auf Rückpässe.

Die **zweite Spalte oder ein Mittelfeldspieler** verstellt den Raum zur Innenverteidigung und versucht, Querpässe zu verhindern bzw. dadurch in Ballbesitz zu kommen.

## A2 Taktiktraining

Der ballführende Gegner wird vom nächststehenden Spieler sofort aggressiv attackiert und in Raum- und Zeitnot gebracht. Ziel ist die Pressing-Situation, bei der 2 Stürmer und 2 Mittelfeldspieler gegen 4 Abwehrspieler agieren.

**Abb. 1** zeigt die Ausgangssituation beim Angriffspressing.

### Ausgangssituation für das Mittelfeldpressing

Das Mittelfeldpressing setzt im Gegensatz zum Angriffspressing erst in der Nähe der Mittellinie ein, der Gegner wird in seinem eigenen Drittel beim Spielaufbau zunächst nicht attackiert.

Ansonsten vollzieht sich der gleiche Ablauf wie beim Angriffspressing mit dem einzigen Unterschied, daß das Mittelfeld durch einen Stürmer zusätzlich massiert werden kann, da die Abschirmung des gegnerischen Torhüters entfällt.

Tritt die Pressingsituation ein (**Abb. 2**) – und das ist in der Regel immer dann der Fall, wenn der Gegner an der Seitenlinie in der Nähe der Mittellinie in Ballbesitz ist –, wird die Verschiebung in die 3 ballnahen Längsräume in Länge und Breite organisiert.

### Übungsformen für das Pressing

#### Trainingsmethodische Vorüberlegungen

Nachfolgend sind einige beispielhafte Übungsformen beschrieben, mit denen eine Mannschaft zum Pressing hingeführt und der erreichte Leistungsstand weiterentwickelt werden kann.

Die beschriebenen Übungen können in dieser Form (und selbstverständlich beliebig variiert) in das laufende Trainingsprogramm eingeplant werden, wobei gleichzeitig Kondition und 1-gegen-1-Verhalten auf hohem Niveau geschult werden.

Trainingsmethodisch anzuraten ist es, zunächst mit Übungsformen in Kleingruppen (z. B. 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4 usw.) zu beginnen und systematisch auf größere Gruppen bis hin zum 11:11 überzugehen.

Von Vorteil ist es, wenn der Trainer zunächst in der Theorie an der Tafel vorstellt, welche Ziele mit dem Pressing verfolgt werden, welche strukturellen Grundformen es gibt, welche Voraussetzungen geschaffen werden müssen, welche Risiken das Pressing mit sich bringt und dabei die Spieler motiviert und überzeugt, daß Pressing erfolgversprechend ist.

#### Übungsform 1

##### Spieldform:

Spiel 2 gegen 2 mit 2 Torwarten auf 2 Normaltore im doppelten Strafraum (**Abb. 3**).

##### Spieler:

4 + 2 Torwarte

##### Ziele:

Verbesserung des Torabschlusses, Forechecking, 1-gegen-1-Verhalten.

##### Zeit:

3 Durchgänge von je 3 Minuten.

##### Ablauf:

Aufgrund der geringen Distanz zwischen den beiden Toren kommt es zu vielen direkten 1-gegen-1-Situationen, wobei

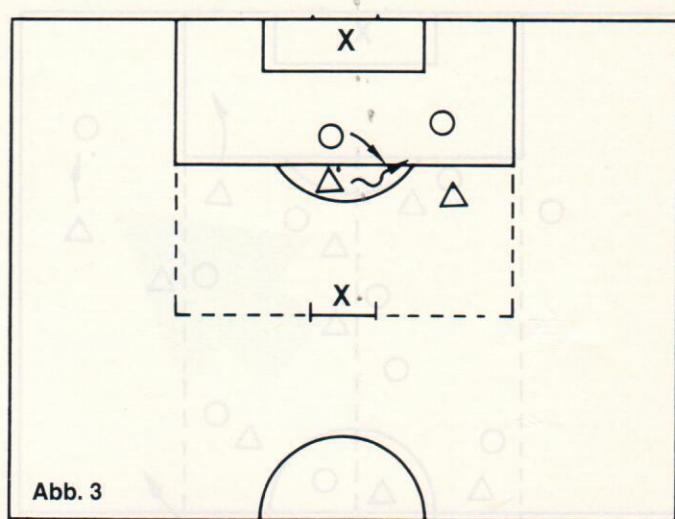


Abb. 3

Angriffs- und Abwehraufgaben permanent wechseln (Ersatzbälle in beiden Toren bereithalten).

##### Hinweis:

Die nicht beteiligten, übrigen Spieler absolvieren einen Dauerlauf.

#### Übungsform 2

##### Spieldform:

Spiel 4 gegen 3 auf 3 Offentore (3 Meter breit und 25 Meter voneinander entfernt).

##### Spieler:

7

##### Ziele:

Schulung der Abwehrorganisation in der Zonen-/Raumdeckung, 1-gegen-1-Verhalten.

##### Zeit:

Etwa 20 Minuten: Alle 4 Minuten wechselt ein Spieler der Überzahl-Mannschaft mit einem Gegenspieler.

##### Ablauf:

In 25-Meter-Abständen sind die 3 Offentore in Dreiecksform aufgebaut. Die 4er-Mannschaft verteidigt 2 Offentore, die 3er-Mannschaft ein Offentor (**Abb. 4**).

Die verteidigende Mannschaft soll torfernfernt abschirmen, tornah jedoch aggressiv angreifen und auf Dribblings und Abspiele entsprechend reagieren.

##### Variante:

Überzahl-Mannschaft kann Tore nur direkt erzielen.

#### Übungsform 3

##### Spieldform:

Spiel 4 gegen 4 (5 gegen 5) über 2 Linien im Feld von 40 x 30 Metern (**Abb. 5**).

##### Spieler :

8

##### Ziele:

Schnelles Konterspiel, Forechecking, verbessertes 1-gegen-1-Verhalten.

##### Zeit:

12 Minuten (4 gegen 4), 15 Minuten (5 gegen 5).

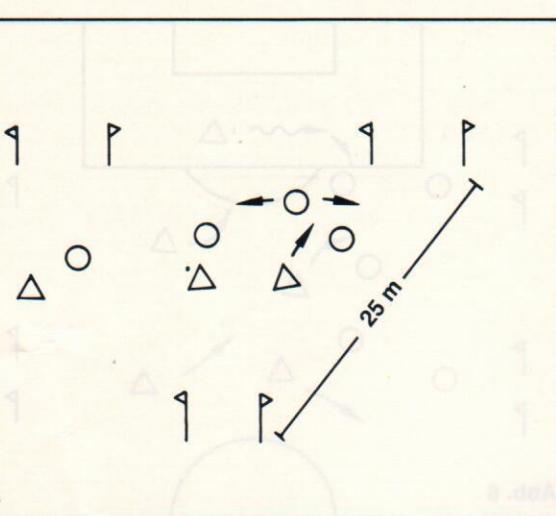


Abb. 4

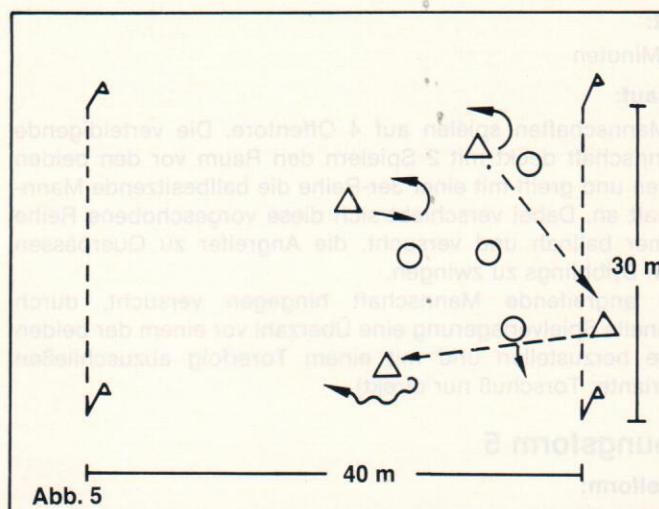


Abb. 5

**Ablauf:**

Ein Tor ist erzielt, wenn die ballbesitzende Mannschaft einen Mitspieler hinter der gegnerischen Grundlinie so anspielt, daß dieser direkt zu einem Mitspieler im Feld weiterleiten (abtropfen) kann.

Die Mannschaft bleibt in Ballbesitz und kontiert sofort auf die andere Grundlinie.

Die verteidigende Mannschaft versucht, durch Tackeln, Verzögern bzw. Forechecking den schnellen Konter zu verhindern und selbst in Ballbesitz zu kommen.

**Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster**  
Bestellungen aus der Schweiz an: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach

# Ich abonneiere *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  
1981-1992  
in 4er-Sets.

12er-Mappe  
DM 13,80  
Versandspesen  
DM 3,- je  
Sendung, ab  
5 Mappen  
spesenfrei  
Lieferung.



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft \_\_\_\_\_ / Jahr \_\_\_\_\_ (frühestmöglicher Abeginn: Heft 1/84) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1989 (12 Hefte) im Inland DM 56,40, im Ausland DM 61,20, jeweils frei Haus.

● **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: \_\_\_\_\_

**Besteller:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

Ich bestelle aus Ihrem Programm an  
Sportfachliteratur:

Expl. Sammelmappen ft

Expl. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)

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

## A2 Taktiktraining

### Zeit:

25 Minuten

### Ablauf:

2 Mannschaften spielen auf 4 Offentore. Die verteidigende Mannschaft deckt mit 2 Spielern den Raum vor den beiden Toren und greift mit einer 3er-Reihe die ballbesitzende Mannschaft an. Dabei verschiebt sich diese vorgeschobene Reihe immer ballnah und versucht, die Angreifer zu Querpässen bzw. Dribblings zu zwingen.

Die angreifende Mannschaft hingegen versucht, durch schnelle Spielverlagerung eine Überzahl vor einem der beiden Tore herzustellen und mit einem Torerfolg abzuschließen (Variante: Torschuß nur direkt).

## Übungsform 5

### Spielform:

Spiel 3 + 3 gegen 4 + 2 auf 1 Normaltor und 2 Offentore an der Mittellinie (Angriffspressing) bzw. 2 Offentore am entfernten Strafraum (Mittelfeldpressing).

### Spieler:

12 + 1 Torwart.

### Ziel:

Herbeiführen von Pressing-Situationen für Angriffs- bzw. Mittelfeldpressing und Schulung der entsprechenden Defensivorganisation.

### Zeit:

15 Minuten Angriffspressing.

15 Minuten Mittelfeldpressing.

### Ablauf:

Die Abwehr spielt in einer 3er-Formation (Libero und 2 Verteidiger) zusammen mit 3 Mittelfeldspielern auf die 2 Offentore gegen 2 Stürmer und 4 Mittelfeldspieler.

Die auf das Normaltor angreifende Mannschaft praktiziert bei Ballverlust Angriffspressing, indem sie eine entsprechende Spielsituation herbeiführt und dabei eine Verschiebung der Spieler innerhalb der Räume in Länge und Breite vornimmt und den Gegner in Raum- und Zeitnot bringt (Abb. 7).

Bei einem Torerfolg der Angreifer auf das Normaltor wird ein neuer Angriff von der Mittellinie aus gestartet.

Die Abwehr versucht, das Pressing abzuwenden und kontert auf die beiden Offentore.

Nach der festgesetzten Zeit werden die beiden Offentore nun am entfernten Strafraum gebildet und das Mittelfeldpressing geübt, indem die Pressingsituation an der Mittellinie beginnt.

## Übungsform 6

### Spielform:

Spiel 6 gegen 4 + 1 Torwart über das ganze Spielfeld auf 1 Tor (Abb. 8).

### Spieler:

16 + 1 Torwart.

### Ziele:

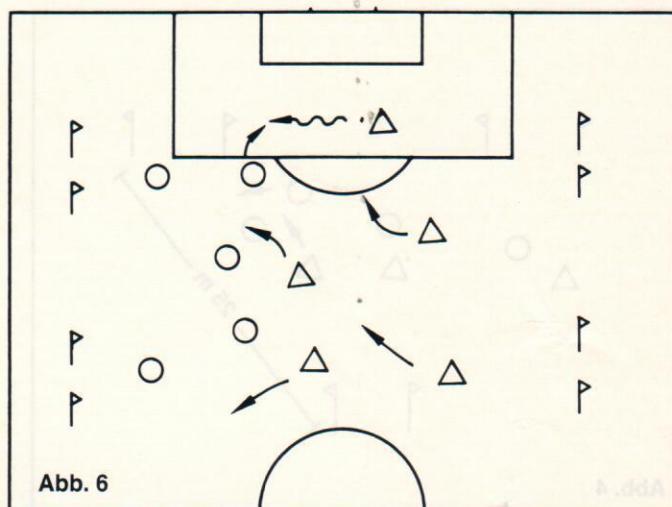
Torabschluß bzw. Herbeiführen einer Pressing-Situation und anschließendes Pressing.

### Zeit:

Etwa 20 Minuten

### Ablauf:

Eine 4er-Abwehrreihe (mit Libero) spielt Raumdeckung gegen



6 Angreifer (2 Spitzen, 2 offensive und 2 defensive Mittelfeldspieler).

Die zunächst angreifende Mannschaft A versucht, in Überzahl zu einem schnellen Torerfolg zu kommen. Bei Torerfolg erhält sie 2 Punkte, und Mannschaft B startet den nächsten Angriff. Scheitert sie am Torhüter bzw. an einem Abwehrspieler, versucht sie, durch aggressives Forechecking eine Pressing-Situation herbeizuführen (nach Torwart-Abwurf oder auch etwa nach Ballbesitz eines Außenverteidigers) und organisiert die Spielerverschiebung. Kommt die pressende Mannschaft dadurch erneut in Ballbesitz, erhält sie 1 Punkt, wobei sie sofort wieder auf Torerfolg aus ist.

Die Abwehr versucht, durch Dribbling, Spielverlagerung oder weite Pässe das Pressing zu umgehen und einen Spieler der passiven Mannschaft B anzuspielen. A erhält in diesem Fall 1 Punkt Abzug.

Anschließend greift Mannschaft B an, und A wird passiv. Welche Mannschaft erzielt in 20 Minuten die meisten Punkte?

## Übungsform 7

### Spielform:

Spiel 11 gegen 11 über das ganze Spielfeld (vgl. Abb. 1).

### Spieler:

20 + 2 Torwarte.

### Ziel:

Situationsangemessene Anwendung des Angriffspressings bei Einwürfen, Querpässen von innen nach außen, Handabwürfen des Torhüters bzw. Torabstößen des Gegners in dessen Spielhälfte. Schnelles Umschalten bei erneutem Ballbesitz für die Offensive durch Freilaufen in Länge und Breite des Spielfeldes.

### Zeit:

30 Minuten

### Ablauf:

Tore werden nur dann gewertet, wenn sich alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte befinden. Tore zählen doppelt, wenn sie unmittelbar nach Ballrückeroberung aufgrund einer erfolgreichen Pressingsituation erzielt wurden.

Das setzt voraus, daß die manndeckenden Spieler in der Abwehr bis zur Mittellinie aufrücken und der Libero mit diesen in einer Reihe spielt. Kommt es zum Ballverlust im Angriff, dann wird situationsabhängig das Angriffspressing angewen-

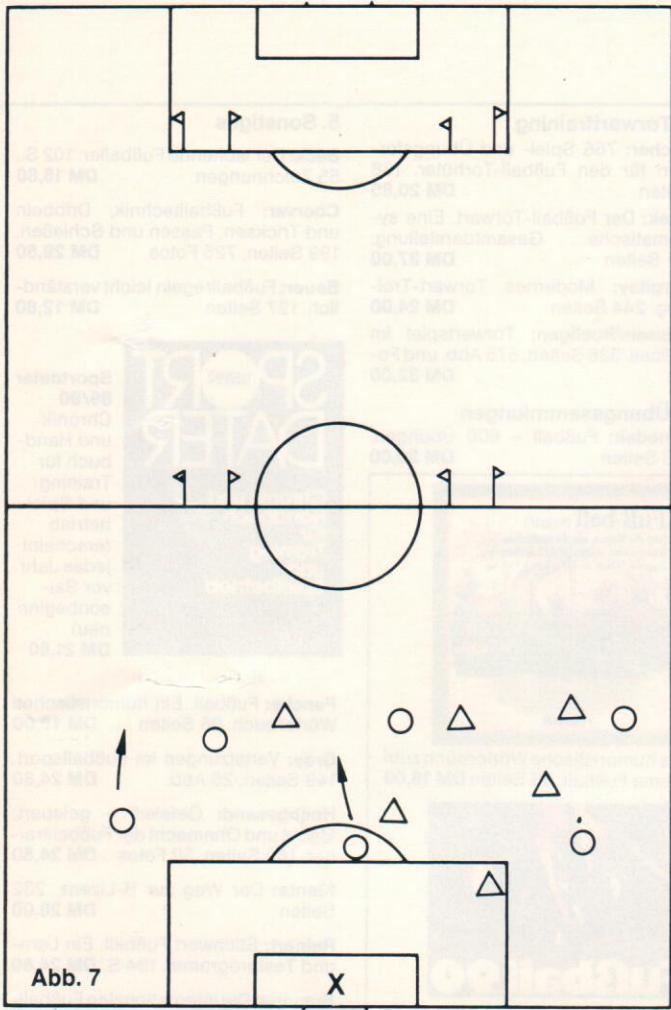


Abb. 7

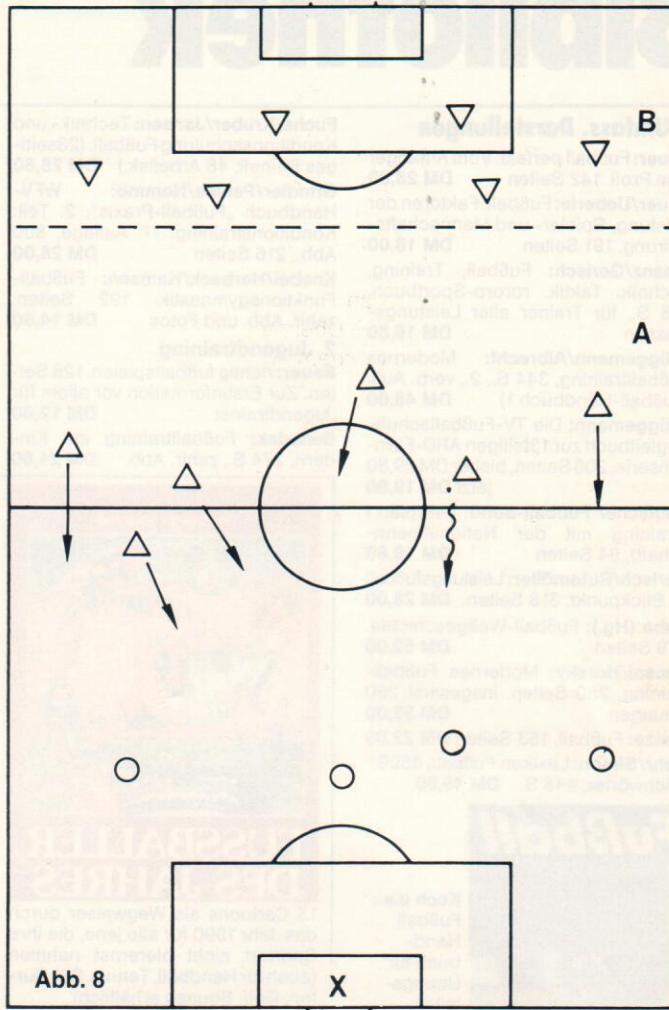


Abb. 8

det, wobei der Libero ins Mittelfeld nachrückt und eine Dekkungsaufgabe übernimmt.

Jetzt werden die geforderten taktischen Verhaltensweisen gezeigt, also der Ballbesitzende aggressiv attackiert, in Ballnähe eng gedeckt, ballentfernt Zone und Gegner abgeschirmt und auf Zuspiele gelauert.

Bei Einwürfen in der Nähe des gegnerischen Strafraumes wird durch einen entsprechend postierten Stürmer der Zuwurf zum Torhüter verhindert, während die Spieler im Einwurfbereich eng gedeckt werden.

Bei Torabstößen werden die gegnerischen Abwehrspieler durch die 2 Spitzen und 2 Mittelfeldspieler, die gegnerischen Angriffsspieler durch die Manndecker eng gedeckt, während der Libero sich aus der eigenen Abwehr löst und einen gegnerischen Mittelfeldspieler übernimmt. Jeder Spieler ist somit für einen Gegenspieler verantwortlich, während der Torhüter an der Strafraumgrenze auf lange Pässe lauert.

die Offensive durch Freilaufen in Länge und Breite des Spielfeldes (vgl. Abb. 2).

#### Zeit:

30 Minuten

#### Ablauf:

Tore werden nur dann gewertet, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft bis zur Mittellinie aufgerückt sind. Tore zählen doppelt, wenn sie unmittelbar nach Ballrückeroberung aufgrund einer erfolgreichen Pressingsituation erzielt wurden. Bei Ballverlust ziehen sich alle Spieler sofort in die Nähe der Mittellinie zurück.

Eine Spur versucht, durch Forechecking eine Pressingsituation herbeizuführen, indem sie etwa die gegnerische Abwehr zu einem Querpaß von der Innen- zur Außenverteidigung zwingt.

Jetzt wird die Verschiebung der gesamten Mannschaft in die 3 ballnahen Längsräume in Länge und Breite vorgenommen, wobei die Spur die Innenverteidigung abschirmt, die zweite Spur das Mittelfeld verstärkt (das Abschirmen des Torhüters kann entfallen), der Ballführende vom nächststehenden Spieler sofort angegriffen wird und der Libero ins Mittelfeld aufrückt.

Ballentfernt werden Zone und Gegner lediglich abgeschirmt, der eigene Torhüter lauert auf Steilpässe in Nähe des Strafstoßpunktes.

Die Räume im Mittelfeld werden derart verengt, daß der Gegner zu einem Dribbling oder einem riskanten Abspiel genötigt wird.

## Übungsform 8

### Spielform:

Spiel 11 gegen 11 über das ganze Spielfeld.

### Spieler:

20 + 2 Torwarte.

### Ziel:

Situationsangemessene Anwendung des Mittelfeldpressings bei Ballbesitz des Gegners an der Seitenlinie in Nähe der Mittellinie. Schnelles Umschalten bei Ballrückeroberung für

# Fußball-Bibliothek

## I. Umfass. Darstellungen

**Bauer:** Fußball perfekt. Vom Anfänger zum Profi. 142 Seiten **DM 28,00**

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 18,00**

**Bisanz/Gerisch:** Fußball, Training, Technik, Taktik. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen **DM 16,80**

**Brüggemann/Albrecht:** Modernes Fußballtraining, 344 S., 2., verb. Aufl. (Fußball-Handbuch 1) **DM 48,00**

**Brüggemann:** Die TV-Fußballschule. Begleitbuch zur 13teiligen ARD-Fernsehserie, 208 Seiten, bisher DM 29,80 jetzt **DM 19,80**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan I (Training mit der Nationalmannschaft), 94 Seiten **DM 19,80**

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

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

**Kacan/Horsky:** Modernes Fußballtraining, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen **DM 32,00**

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

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



**Koch u.a.:** Fußball. Handbuch für Übungsleiter. Sportverlag (DDR) 1986. 264 Seiten **DM 27,80**

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

**Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten.

**Talaga:** Fußballtechnik. 202 Seiten.

**Talaga:** Fußballdtaktik. 219 Seiten. Drei Bände. Je Band **DM 15,90**

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

**Der Film zum Buch (VHS-System)** **DM 49,00**

## II. Fußball-Trainingslehre

**Albrecht (Hrsg.):** Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten **DM 32,00**

**Jung:** Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten **DM 24,60**

**Klante:** Die Periodisierung des Fußball-Trainings. 230 Seiten. Eine Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Punktspielsaison. **DM 19,80**

## III. Teilgebiete

### 1. Konditionsschulung

**Auste:** Konditionstraining Fußball (rororo, 2. Aufl.), 282 S. **DM 16,80**

**Bantz/Weisweiler:** Spiel und Gymnastik für den Fußballer, 132 S. **DM 18,80**

**Frank:** Konditionsgymnastik für das Fußballtraining. 158 Seiten, zahlreiche Fotos **DM 27,50**

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

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

**Knebel/Herbeck/Hansen:** Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos **DM 14,80**

### 2. Jugendtraining

**Bauer:** richtig fußballspielen. 128 Seiten. Zur Erstinformation vor allem für Jugendtrainer **DM 12,80**

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

### 3. Torwarttraining

**Bucher:** 766 Spiel- und Übungsformen für den Fußball-Torhüter. 168 Seiten **DM 20,80**

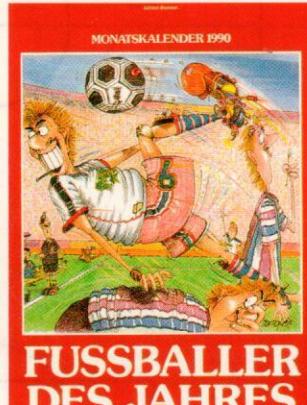
**Hoek:** Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten **DM 27,00**

**Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,00**

**Thissen/Roellgen:** Torwartspiel im Fußball. 336 Seiten, 675 Abb. und Fotos **DM 32,00**

### 4. Übungssammlungen

**Benedek:** Fußball - 600 Übungen. 416 Seiten **DM 20,00**



## FUSSBALLER DES JAHRES

13 Cartoons als Wegweiser durch das Jahr 1990 für alle jene, die ihre Sportart nicht bierernst nehmen (auch für Handball, Tennis, Ski, Surfen, Golf, Squash erhältlich)

**DM 26,90**

Versand der Kalender ab 2 Expl. spesenfrei, ansonsten **DM 4,00**

**Bisanz/Gerisch:** Mini-Fußball, 84 S. **DM 14,00**

**Brüggemann:** Kinder- und Jugendtraining. Fußball-Handbuch 2. 202 Seiten **DM 44,00**

**Wittmann/Maier/Pfeifer:** WVF-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten **DM 28,00**

**Pfeifer/Maier:** „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 Seiten, über 1000 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen **DM 28,00**

**Sneyers:** Spielübungen für den Jugendtrainer. 40 Trainingseinheiten für 8-12/12-14/14-16j./16-20j., 208 Seiten (2. Auflage) **DM 29,80**

**Rogalski/Degel:** Fußball (Reihe „Schülersport“/DDR). 160 Seiten **DM 10,80**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca.100 Fotos/Abbildungen **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining (Aufbau und Leistung), 144 Seiten **DM 24,00**

**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan