

# fußball training

12

7. Jahrgang · Dezember 1989

DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



### Liebe Leser,

ein neues Jahr steht vor der Tür. Grund genug, ein wenig zurückzuschauen und über die von unserer Redaktion und unseren Autoren geleistete Arbeit zu resümieren. Die Redaktion von „fußballtraining“ blickt auf ein arbeitsreiches und erfolgreiches Jahr 1989 zurück. Eine Leserumfrage ergab ein recht positives Bild im Hinblick auf die Gestaltung unserer Zeitschrift. Wir wurden in unserer strukturellen und inhaltlichen Ausrichtung bestätigt, die darauf abzielt, den Trainern in erster Linie konkrete Anregungen für das alltägliche Training zu geben. Unseren Autoren und der Redaktion ist es gelungen, eine gut gemischte Themenvielfalt aus den unterschiedlichsten Bereichen anzubieten:

So haben wir für den Kinder- und Jugendfußball Entwicklungstendenzen aufgezeigt, ein umfassendes Spielangebot gemacht und auch über den „Fußballzaun“ nach Holland geschaut.

Mit dem Start der Serie zum „Training im unteren Amateurbereich“ wollen wir auch die vielen, dort engagierten Trainer ansprechen und ihnen Trainingshilfen anbieten. Aber auch der höhere und höchste Leistungsbereich ist von uns mit einigen Beiträgen behandelt worden. Neben einigen technisch-taktischen Themen, verschiedenen Hinweisen zum Selbst- und Heimtraining haben wir eine interessante Serie zur „Sportmedizin“ begonnen, die einen schwerverständlichen Stoff durchschaubar und lesbar macht.

1990 wird für unsere Zeitschrift ein interessantes Jahr werden, findet doch die Weltmeisterschaft im Nachbarland Italien statt. Von diesem Fußball-Weltmeisterschaft erhoffen wir uns neue Impulse für die Entwicklung im Fußball und damit für die Trainingsarbeit.

Auch im kommenden Jahr werden wir an der Grundkonzeption von „fußballtraining“ festhalten: mit einer Vielfalt an Themengebieten und Trainingsangeboten sowie einer schwerpunktmäßigen Orientierung am Jugendfußball und am mittleren und unteren Leistungsbereich. An dieser Stelle möchte ich allen unseren Mitarbeitern, den Damen und Herren im Verlag, meinen Kolleginnen und Kollegen vom Redaktionsstab – besonders dem Verantwortlichen für die Schlußredaktion, Norbert Vieth – für die engagierte Mitarbeit im vergangenen Jahr danken. Mein Dank gilt auch den vielen Autoren, die 1989 für uns gearbeitet haben.

Mit diesem Dank verbinde ich die Hoffnung Ihnen, liebe Leser, auch im kommenden Jahr eine interessante Zeitschrift „fußballtraining“ anbieten zu können.

Ich wünsche allen Trainerkolleginnen und -kollegen eine erfolgreiche Arbeit in 1990 und allen Lesern ein friedvolles Weihnachtsfest sowie Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Ihr



(Gero Bisanz)

### In dieser Ausgabe

Roland Loy

#### Wie fallen in der Bundesliga die Tore?

(1. Teil)

3

Rolf Mayer

#### Interessante Organisationsformen für das Hallentraining

(1. Teil)

10

#### Jugendtraining

Michael Medler

#### Hallentraining erlebnisreich gestalten!

Uwe Erkenbrecher

#### Hallenfußball in verschiedenen Altersstufen

29

33

#### BDFL-News

38

Gunnar Gerisch

#### Mit Konditionsgymnastik das bessere Spiel fördern

(1. Teil)

39

# 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 Rutemöller, 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 Urheberrechtsge setz 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: Horstmüller

Auf Thomas Häßler ist nicht nur im Bundesliga-Alltag Verlaß: Mit seinem Siegtor gegen Wales öffnete er der deutschen Nationalmannschaft den Weg nach Italien.



Foto: Lindemann

Roland Loy

## **Wie fallen in der Bundesliga die Tore?**

(1. Teil)

Wann fallen die meisten Tore? Von wo aus und in welcher Form erfolgen erfolgreiche Torschüsse? Welche Torvorbereitung erweist sich am effektivsten? Welche Rolle spielen Standardsituationen? Alle diese Fragen beantwortet die vorliegende Untersuchung, bei der alle 437 Tore der Bundesliga-Rückrunde 1988/89 statistisch erfaßt und analysiert wurden.

Obwohl diese Ergebnisse nicht einfach auf untere Amateurklassen und den Kinder- und Jugendbereich zu übertragen sind, so wird doch eines deutlich: Ein gezieltes, optimal auf die Wettspiel erfordernde vorbereitendes Torschußtraining darf sich auf allen Leistungs- und Altersebenen nicht auf wenige Variationen an Übungsformen ohne Gegnerdruck beschränken. Im Training müssen vielmehr Spielformen um den Strafraum herum und im Strafraum eine bedeutendere Rolle als bisher spielen.

### **Einleitung**

#### **Ziele der Untersuchung**

Obwohl hierzulande der Fußballsport, neben einigen weiteren Bereichen, im Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses steht – die Einschaltquoten in Millionenhöhe, welche die Fernsehanstalten Woche für Woche zu verzeichnen haben, mögen als einfaches Indiz dafür gelten –, ist dessen Erforschung von wissenschaftlicher Seite aus bisher größtenteils noch kaum fortgeschritten. Dieses resultiert sicherlich auch aus der äußerst komplexen Leistungsstruktur dieser Sportart.

Liegen für den Bereich der Trainingsphysiologie im Sportspiel Fußball noch einige Ergebnisse neueren Datums vor, so wurde zu technischen und insbesondere taktischen Gesichtspunkten bislang doch nur sehr wenig Forschungsarbeit geleistet.

Fehlendes Grundlagenwissen mag bestimmt eine Ursache dafür sein, daß die verschiedensten Fragestellungen, wie etwa, ob der von den Radio- und Fernsehreportern so oft geforderte Schuß aus der zweiten Reihe im Sinne der Rentabilität, um es einmal mit einem Ausdruck aus den Wirtschaftswissenschaften zu umschreiben, überhaupt sinnvoll ist, nicht nur unter Laien, sondern auch in Kreisen der Fachleute oftmals sehr kontrovers diskutiert werden.

Zielsetzung der vorliegenden Arbeit war es deswegen, anhand einer umfangreichen, über einen längeren Zeitraum durchgeführten Untersuchung die bezüglich technischer/taktischer Aspekte zum Torschußverhalten bestehende Forschungslücke zu schließen.

Dabei sollte, ohne den Bezug zur Praxis zu verlieren, insbesondere der Frage nachgegangen werden, ob die Tore im Fußball eher zufällig fallen oder aber Gesetzmäßigkeiten bei deren Entstehung erkennbar sind.

#### **Methodisches Vorgehen**

Um die Diskussion zu den einzelnen Fragestellungen auf der Grundlage einer ausreichend großen Datenbasis durchführen zu können, wurden sämtliche 437 an den 17 Spieltagen der Rückrunde der Bundesligasaison 1988/89 erzielten Tore einer umfassenden Analyse unterzogen.

Das Untersuchungsvorgehen fand dabei entsprechend den nachfolgend aufgeführten fünf Arbeitsschritten statt:

## B5 Spielbeobachtung

- ① Entwicklung eines Beobachtungsrasters mit 27 Merkmalsbereichen.
- ② Aufzeichnung sämtlicher von ARD, ZDF, den 3. Programmen sowie im Kabelfernsehen übertragener Bundesliga-Spiele.
- ③ Analyse jedes einzelnen der 437 Tore entsprechend den im Beobachtungsraster festgelegten 27 Merkmalsbereichen.
- ④ Übertragung der gewonnenen Ergebnisse in eine Computer-Datenbank.
- ⑤ Durchführung verschiedener Berechnungen.

Nach Abschluß der Bundesliga-Saison standen weit über 15 000 Einzeldaten zur Verfügung, wovon etwa 12 000 bei der Erstellung des vorliegenden Berichtes Verwendung fanden.

### Kritik an der eigenen Untersuchung

Trotz des umfangreichen Zahlenmaterials sollten folgende Punkte der Kritik am eigenen Vorgehen nicht ungenannt bleiben:

- Es wurden immer solche Szenen erfaßt, die auch tatsächlich zu Toren führten; über jene, die keinen erfolgreichen Abschluß fanden, kann also keine Aussage getroffen werden.
- In der Berichterstattung des Fernsehens war gelegentlich nur die Endphase der einzelnen Treffer zu erkennen, wodurch z. B. ein dem Tor vorausgegangener Abspielefehler im Mittelfeld nicht erfaßt werden konnte.
- Die vorgenommenen Beurteilungen

(wie etwa, was als „grober Fehler“ zu bezeichnen ist) weisen einen sehr subjektiven Charakter auf.

- Die Analyse enthält auch Tore (z. B. jene zum 4:0 und 5:0), die für den Spielausgang keinerlei Konsequenz mehr hatten.
- Einige (wenige) Spiele am Saisonende waren bezüglich Meisterschaft/Abstieg bzw. UEFA-Pokal-Qualifikation ohne Bedeutung.
- Die vorliegenden Ergebnisse sind auf den engen Bereich der Fußball-Bundesliga begrenzt, weswegen deren Übertragung auf den Amateur- und Jugendfußball nur unter gewissen Einschränkungen erfolgen sollte. Dennoch sind einige grundsätzliche Tendenzen und daraus resultierende trainingspraktische Konsequenzen abzuleiten.

### Ergebnisse zu den einzelnen Merkmalsbereichen

Erklärend sei bereits an dieser Stelle darauf hingewiesen, daß zu 42 Treffern (Strafstöße, direkt verwandelte Ecken, direkte Freistöße) keine Vorarbeit durch einen Mitspieler geleistet wurde, weswegen sich die Zahlenwerte in jenen Kategorien, die sich mit einem Zuspiel zum Torschützen beschäftigen, nicht auf 437 Tore, sondern lediglich auf 395 Treffer beziehen.

#### Merkmalbereich 1: „Spielort“

##### Fragestellung

Es sollte der Fragestellung nachgegangen werden, wie sich das Verhältnis der von den Vereinen in Heimspielen bzw. Auswärtsbegegnungen erzielten Tore darstellt.

##### Ergebnisse

Wie aus Abb. 1 zu ersehen ist, wurden 262 der 437 Treffer in Heimspielen er-

zielt und lediglich 175 in einer Auswärtsbegegnung; d. h., daß etwa 60% aller Tore vor eigenem Publikum fielen und 40% auf fremdem Spielfeld erzielt wurden.

#### Konsequenzen

Vor dem Hintergrund, daß nur 10 der 153 Begegnungen torlos endeten, scheint es erforderlich zu sein, auch in Auswärtsspielen selbst Tore zu schießen und sich nicht ausschließlich auf Torsicherung zu beschränken, soll ein Punktgewinn erreicht werden.

#### Merkmalbereich 2: „Spielerposition“

##### Fragestellung

Welchen Anteil haben Stürmer, Mittelfeld- und Abwehrspieler an den geschossenen Toren? Dabei wurde davon

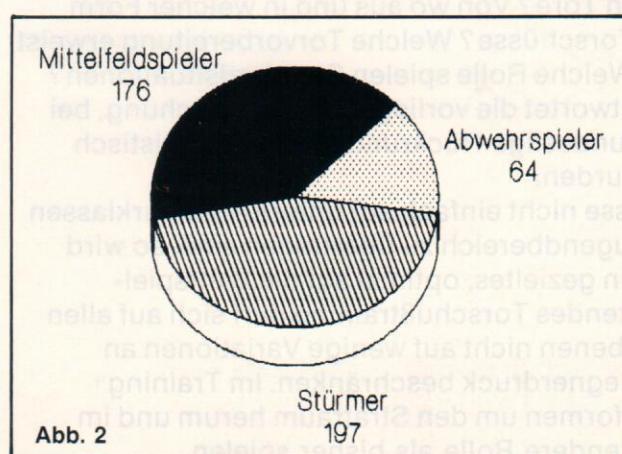
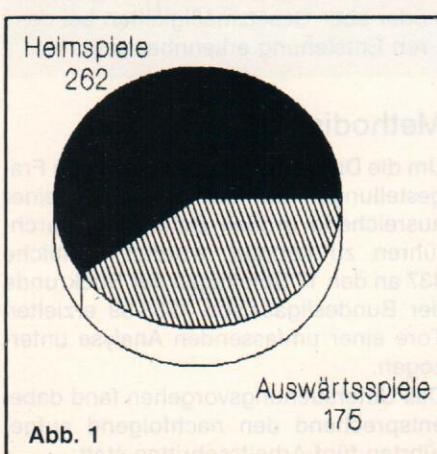
ausgegangen, daß die meisten Mannschaften mit 2 Sturmspitzen, 4 Mittelfeldspielern und 4 Abwehrspielern antraten.

#### Ergebnisse

64 (=15%) aller Tore wurden von Abwehrspielern geschossen. Der Anteil der durch Spieler aus dem Mittelfeld erzielten Treffer (176) ist mit 40% relativ hoch. Dagegen, und dies dürfte sicherlich überraschen, werden nur weniger als die Hälfte der Tore (197, entspricht 45%) von den beiden Sturmspitzen geschossen (Abb. 2)!

#### Konsequenzen

Die Torgefährlichkeit der Mittelfeldspieler ist von erheblicher Bedeutung! Deswegen ist der Drang zum Tor von diesen Spielern immer wieder zu fordern bzw. im Training durch ein geeignetes Angebot an Übungen und Spielformen einzustudieren!



**Abb. 1/Abb. 2:**  
Die höhere Torquote in Heimspielen überrascht nicht. Dagegen ist die vergleichsweise hohe Trefferzahl der Mittelfeldspieler gegenüber den Stürmern ein erstaunliches Ergebnis.

### **Merkalsbereich 3: „Auswechselspieler“**

#### **Fragestellung**

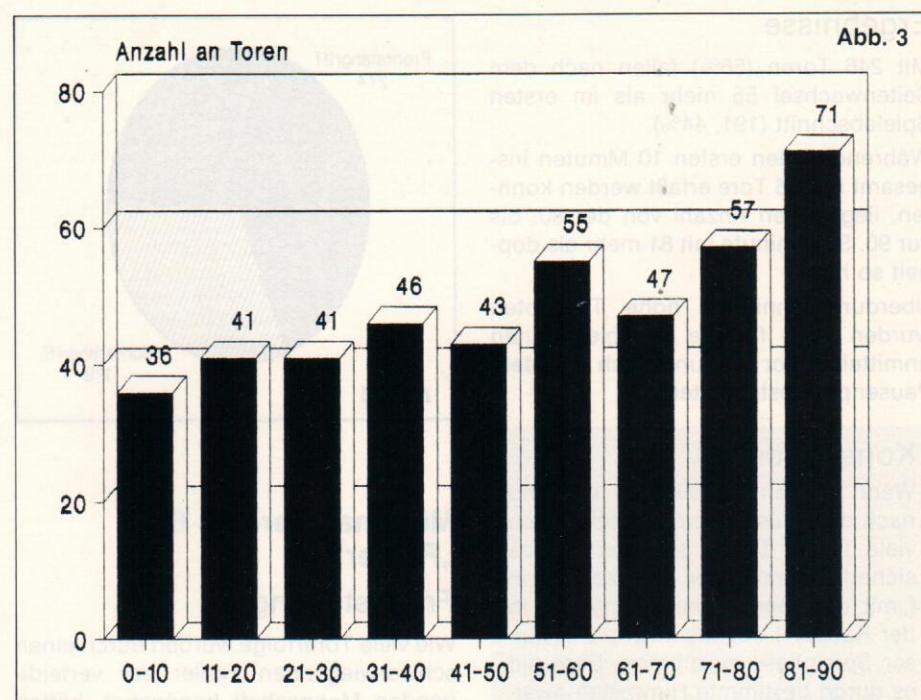
Wie viele der 437 Tore konnten durch Auswechselspieler erzielt werden?

#### **Ergebnisse**

Spieler, die erst zu einem späteren Zeitpunkt in die Begegnung eingewechselt wurden, konnten 30 (= 7%) der 437 analysierten Torerfolge für sich verbuchen.

#### **Konsequenzen**

Das vorliegende Datenmaterial ist nicht umfangreich genug, um weitreichende Konsequenzen bezüglich der Erfolgsaussichten beim Einsatz von Auswechselspielern bezüglich deren Treffergebnissen abzuleiten. Beachtet man allerdings, daß Auswechselspieler nur 5 entscheidende Tore (also jene zum 1:0, 2:1, 3:2 oder 4:3) erzielen konnten, so ist festzustellen, daß sich der Einsatz des „Jokers“ nur selten als „echter Trumpf“ erwiesen hat.



### **Merkalsbereich 4: „Spielminute“**

#### **Fragestellung**

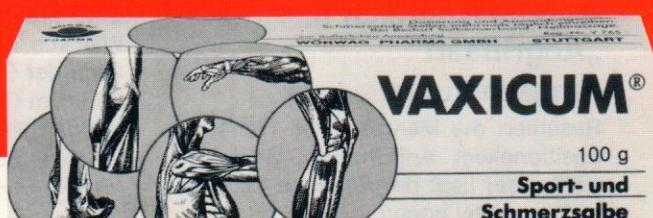
Durch die Erfassung des Zeitpunktes

des Torerfolges sollten Angaben über die Häufigkeit der in bestimmten Spielabschnitten erzielten Treffer ermöglicht werden. **Abb. 3** zeigt die Zeitverteilung der Treffer.

## **Sport kann schmerzen.**

### **Thomas Wessinghage:**

„Als aktiver Läufer vertraue ich voll auf Vaxicum. Bei leichten Sportverletzungen hat



sich gezeigt, daß Vaxicum schnell den Schmerz lindert und die Heilung

beschleunigt. Meistens konnte ich das Training fortsetzen. Für

mich ist Vaxicum die ideale Sport- und Schmerzsalbe bei leichten

Prellungen, Stauchungen und Zerrungen.“

**VAXICUM®**  
Vaxicum hält in Schwung.

Thomas Wessinghage,  
vielfacher Deutscher Meister,  
Rekordhalter über 1500 bis  
5000 m, Welt- und Europa-  
cup-Sieger.

### **VAXICUM · Sport- und Schmerzsalbe**

**Zusammensetzung:** 100 g Salbe enthalten Ol. camphoratum (19% Camphora) 2 g, Ol. Caryophylli 0,9 g, Ol. Lavandulae 1 g, Ol. Rosmarini 2 g, Ol. Terebinthinae 1 g, Polidocanol (Hydroxypolyethoxydodecan) 2 g, in hautfreundlicher Salbengrundlage. **Anwendungsgebiete:** Verletzungen und Sportverletzungen wie Hexenschuß, Ischialgien, Neuralgien, Sehnencheidenentzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse, Schwellungen und Tennisarm. **Packungsgrößen und Preise:** 50-g-Tube DM 11,35, 100-g-Tube DM 19,85, 300-g-Topf DM 39,85.

Wenn Sie VAXICUM näher kennenlernen wollen, schicken Sie den Info-Scheck an:

Wörwag Pharma GmbH, Lindenbachstr. 74, 7000 Stuttgart 31

Ich bin an VAXICUM-Informationsmaterial interessiert.

### Ergebnisse

Mit 246 Toren (56%) fallen nach dem Seitenwechsel 55 mehr als im ersten Spielabschnitt (191, 44%).

Während in den ersten 10 Minuten insgesamt nur 36 Tore erfaßt werden konnten, liegt deren Anzahl von der 80. bis zur 90. Spielminute mit 81 mehr als doppelt so hoch.

Überdurchschnittlich hohe Torquoten wurden auch für die 10 Spielminuten unmittelbar vor (51) und nach (55) dem Pausenpfiff festgehalten.

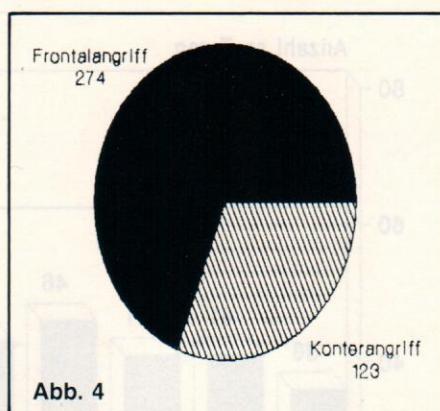


Abb. 4

### Konsequenzen

Wenn in den 10 Minuten vor und nach der Pause überdurchschnittlich viele Treffer fallen, so hängt dieses sicherlich mit der Konzentration („mit den Gedanken schon/noch in der Kabine“) der Mannschaft in dieser Spielphase zusammen. Dem gilt es durch bestimmte Hinweise/Anweisungen oder Zurufe entgegenzuwirken. Womöglich kann es in dieser Spielphase ganz besonders wichtig sein, den Ball sicher in den eigenen Reihen zu halten.

### Merkmalsbereich 5: „Angriffsart“

#### Fragestellung

Resultiert die Mehrzahl der Treffer aus positionellem Angriffsspiel (Frontalangriff), oder liegt der Anteil an Kontergriffen relativ hoch?

#### Ergebnisse

Beachtlich, daß mit immerhin 123 Toren (= 31%) fast ein Drittel aller Treffer aus einem schnellen Kontervorstoß resultiert; dagegen wurden „nur“ 274 im Anschluß an einen Frontalangriff erzielt (Abb. 4).

### Konsequenzen

- Wenn derart viele Tore aus Konterangriffen entstehen, dann sollte jede sich bietende Gelegenheit zu einem schnellen Gegenstoß ergriffen werden. Hierbei kommt auch der mentalen Einstellung der Spieler eine nicht zu unterschätzende Rolle zu.

- Was das eigene Defensivverhalten anbetrifft, so lassen sich durch eine sinnvolle Staffelung in der Tiefe des Raumes und vor allem durch ein konzentriertes Aufbauspiel am effektivsten schnelle Konterangriffe vermeiden.

### Konsequenzen

- Wenn immerhin 24% aller Treffer aus einem schwerwiegenden Fehler resultieren, so scheint einem sicheren Paß oder unspektakulären Klären der Situation dem risikovollen Zuspiel bzw. einer leichtfertigen Abwehraktion der Vorzug zu geben sein.

- Den eigenen Spielern gilt es bewußt zu machen, daß sie stets mit Fehlern der Gegner zu rechnen haben – also nicht vorzeitig abdrehen sollen, wenn der Ball noch „heiß“ ist.

### Merkmalsbereich 6: „Fehler“

#### Fragestellung

Wie viele Torerfolge wurden durch einen schwerwiegenden Fehler der verteidigenden Mannschaft begünstigt, hätten also möglicherweise vermieden werden können?

#### Ergebnisse

Nicht weniger als 96 Tore (!) resultierten aus einem groben Fehler des sich in der Defensive befindlichen Teams.

Wie aus Abb. 5 ersichtlich wird, resultierte der Großteil aller Fehler aus einem Paß zum Gegner (23) bzw. einem leichtfertigen Ballverlust des ballführenden Spielers (33).

### Merkmalsbereich 7: „Position des Zuspielers“

#### Fragestellung

Hierbei sollte die Position desjenigen Spielers erfaßt werden, von dem aus der Ball unmittelbar zum Torschützen gelangte, der also sozusagen die „Vorlage“ zum Torerfolg leistete.

#### Methodisches Vorgehen

Um eine detaillierte Abgrenzung durchführen zu können, war es hierzu nötig, das Spielfeld in entsprechende Zonen (Abb. 6) zu unterteilen. Um genaue Aussagen zu der Effektivität der von den einzelnen Spielpositionen aus geschlagenen Flanken bzw. der Zuspiele von innerhalb des 16-Meter-Raumes treffen

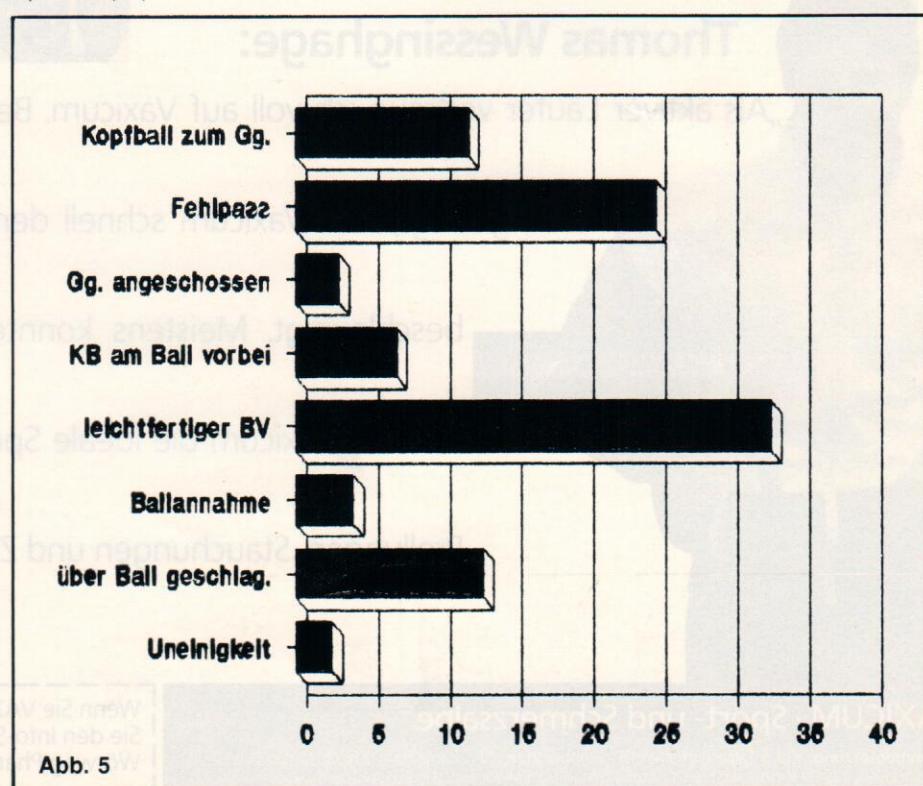
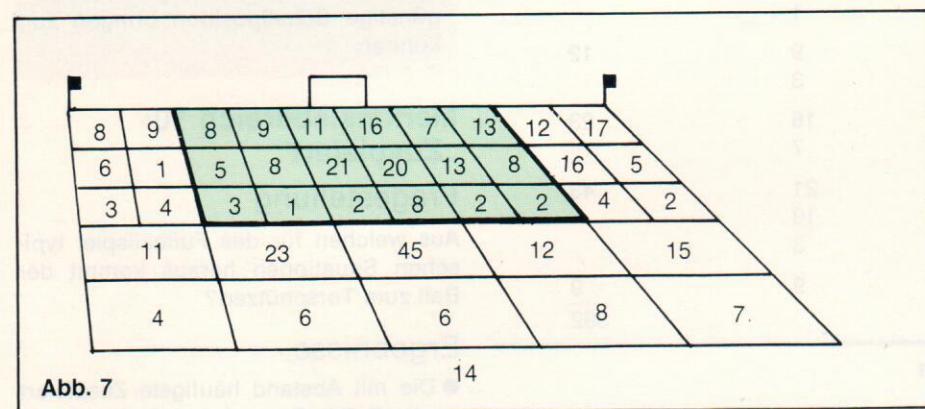
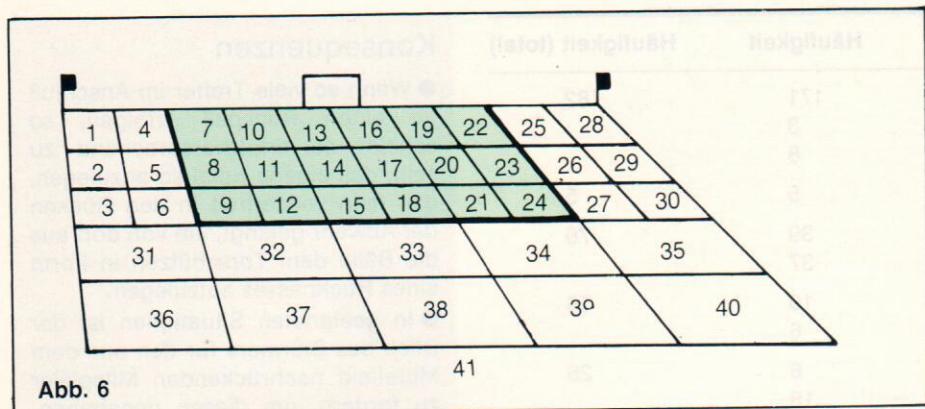


Abb. 5



zu können, fanden dabei die Räume im Strafraum bzw. an den Außenpositionen nochmals eine gesonderte Unterteilung.

### Ergebnisse

- Wie nachfolgende Darstellung (vgl.

**Abb. 7)** zu den Häufigkeiten der aus den einzelnen Zonen heraus erfolgten Zuspiele zeigt, befand sich der Paßgeber in 157 von 394 Fällen bei seinem Zuspiel bereits innerhalb des Strafraumes.

- Bei 61% aller Tore war der Stand-

punkt des Zuspielers innerhalb des von der Strafraumlinie sowie deren Verlängerung beschriebenen Raumes. Dagegen erfolgte die Vorlage zu den restlichen 151 Treffern von einer Position aus, die mehr als 16 Meter von der Grundlinie entfernt lag. 14mal befand sich der Paßgeber sogar noch in der eigenen Spielfeldhälfte.

- Als hochinteressant zu bezeichnende Ergebnisse ergaben sich bezüglich der Vorlagen von den Flügelpositionen: Zunächst einmal ist festzustellen, daß von der rechten Seite (Positionen 25 bis 30) fast doppelt so viele erfolgreiche Zuspiele erfolgten (56) wie von der gegenüberliegenden (Positionen 1 bis 6) Seite (31)!

Weiterhin ist auffällig, daß Zuspiele von der Grundlinie (rechte Seite: Positionen 25 und 28; linke Seite: Positionen 1 und 4) wesentlich häufiger zu Toren führen als solche aus dem Bereich der Verlängerung der Strafraumlinie (rechte Seite: Positionen 27 und 30; linke Seite: Positionen 3 und 6)!

### Konsequenzen

Das Spiel über die Flügel hat sich auch in dieser Untersuchung als wesentliches Angriffsmittel – vor allem gegen einen stark auf Defensive ausgerichteten Gegner – herausgestellt. Deswegen scheint es sinnvoll, die eigenen Angriffe schwerpunktmäßig über diesen Bereich vorzutragen.

## Merkalsbereich 8: „Länge des Zuspiels“

### Fragestellung

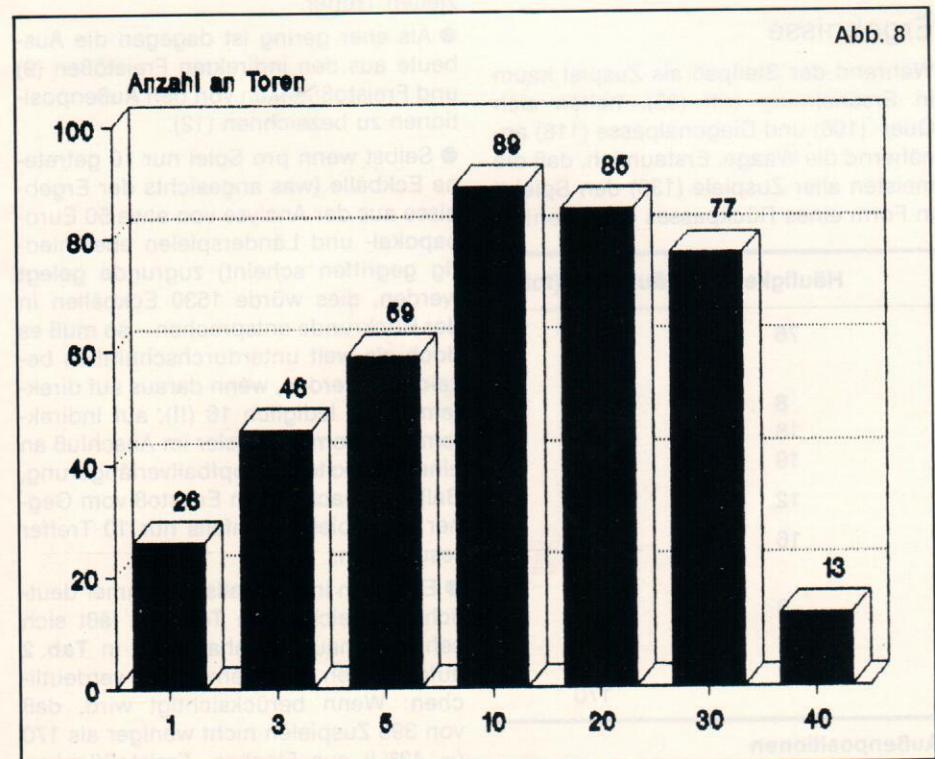
Untersuchungsgegenstand dieses Merkalsbereiches sollte die Länge der Zuspiele zum Torschützen sein, d. h. es wurde der Frage nachgegangen, ob überwiegend mit weiten Pässen Tore vorbereitet wurden, oder aber kurze Ansprünge vorrangig zu Torerfolgen führten.

### Ergebnisse

Während Zuspiele über mehr als 40 Meter selten sind (13), so hat sich gezeigt, daß die Pässe über eine Distanz von 10 bis 30 Meter (251) gegenüber jenen von unter 10 Meter Länge (131) deutlich überwiegen.

Am häufigsten wurden Pässe über 10 (89) und 20 Meter (85) zum Torschützen gespielt. Überraschenderweise erfolgten immerhin 77 Zuspiele über 30 Meter.

**Abb. 8** zeigt die Verteilung der Zuspiel-längen unmittelbar vor erfolgreichen Torabschlüssen.



## B5 Spielbeobachtung

Zuspielart	Häufigkeit	Häufigkeit (total)
<b>Paß</b>		
– „normal“	171	182
– nach einer Ecke	3	
– nach einer Flanke	8	
<b>Doppelpaß</b>	5	5
<b>Flanke</b>	39	76
– rechte Seite	37	
– linke Seite		
<b>Ecke</b>	10	16
– rechte Seite	6	
– linke Seite		
<b>Kopfball</b>	6	26
– „normal“	18	
– nach einer Flanke	1	
– nach einer Ecke	1	
– nach einem Einwurf		
<b>Freistoßflanke</b>	9	12
– rechte Seite	3	
– linke Seite		
<b>Nachschuß</b>	16	23
– Ball kommt vom Torwart	7	
– Ball kommt vom „Holz“		
<b>Ball vom Gegner</b>	21	43
– „normal“	19	
– nach Flanke	3	
– nach Eckball		
<b>Indirekter Freistoß</b>	9	9
		392

Tab. 1: Form des Zuspiels zum Torschützen

### Konsequenzen

Wenn eine Vielzahl von Pässen über eine Distanz von mehr als 10 Meter zum Torschützen gespielt wird, so ist auch im Training auf höchste Präzision in der Ausführung weit geschlagener Pässe Wert zu legen.

Rückpaß angespielt? (Erklärend sei angefügt, daß die Unterscheidung zwischen den einzelnen Richtungen natürlich nicht mit dem Winkelmaß vorgenommen werden konnte. Eine Zuordnung zu der entsprechenden Gruppe erfolgte immer dann, wenn eine bestimmte Tendenz erkennbar war).

## Merkalsbereich 9: „Richtung des Zuspiels“

### Fragestellung

Wird der Torschütze vorwiegend durch einen Quer-, Steil-, Diagonal- oder sogar

### Ergebnisse

Während der Steilpaß als Zuspiel kaum in Erscheinung tritt (35), halten sich Quer- (106) und Diagonalpässe (118) annähernd die Waage. Erstaunlich, daß die meisten aller Zuspiele (136) den Spieler in Form eines Rückpasses erreichen!

Zuspielart	Häufigkeit	Häufigkeit (total)
<b>Flanke („direkt“ zum Schützen)</b>	76	76
<b>Flanke („indirekt“ zum Schützen)</b>		
– Paß im Anschluß an Flanke	8	56
– Kopfball im Anschluß an Flanke	18	
– Ball vom Gegner im Anschluß an Flanke	19	
<b>Freistoßflanke</b>	12	12
<b>Ecke („direkt“ zum Schützen)</b>	16	16
<b>Ecke („indirekt“ zum Schützen)</b>		
– Paß im Anschluß an Ecke	3	10
– Kopfball im Anschluß an Ecke	4	
– Ball vom Gegner im Anschluß an Ecke	3	
		170

Tab. 2: Zuspiel zum Torschützen von den Außenpositionen

### Konsequenzen

- Wenn so viele Treffer im Anschluß an einer Rückpaß erfolgen, so scheint es erfolgversprechend zu sein, das eigene Spiel so anzulegen, daß man wiederholt in den Rücken der Abwehr gelangt, um von dort aus die Bälle dem Torschützen in Form eines Rückpasses aufzulegen.
- In geeigneten Situationen ist der Blick des Stürmers für den aus dem Mittelfeld nachrückenden Mitspieler zu fordern, um diesen gegebenenfalls durch einen Rückpaß in eine günstige Schußposition bringen zu können.

## Merkalsbereich 10: „Zuspielart“

### Fragestellung

Aus welchen für das Fußballspiel typischen Situationen heraus kommt der Ball zum Torschützen?

### Ergebnisse

- Die mit Abstand häufigste Zuspielart ist der Paß in Form des einfachen Kombinationsspiels (182). An zweiter Stelle folgen die den Schützen direkt erreichenden Flanken (76). Nicht gerade niedrig liegt auch die Quote der im Anschluß an einen vom Torwart bzw. Pfosten/Latte abprallenden Ball (23) und einem vom Gegner kommenden Ball erzielten Treffer.
- Als eher gering ist dagegen die Ausbeute aus den indirekten Freistößen (9) und Freistoßflanken von den Außenpositionen zu bezeichnen (12).
- Selbst wenn pro Spiel nur 10 getreffe Ecke bälle (was angesichts der Ergebnisse aus der Analyse von etwa 50 Europapokal- und Länderspielen eher niedrig gegriffen scheint) zugrunde gelegt werden, dies würde 1530 Eckbällen in der Rückrunde entsprechen – so muß es doch als weit unterdurchschnittlich bezeichnet werden, wenn daraus auf direktem Wege lediglich 16 (!!), auf indirektem (Paß vom Mitspieler im Anschluß an einen Eckstoß, Kopfballverlängerung, Ball wird nach einem Eckstoß vom Gegner zugespielt) ebenfalls nur 10 Treffer resultierten.
- Eine sich im Fußballsport immer deutlicher abzeichnende Tendenz läßt sich sehr anschaulich anhand der in Tab. 2 aufgeführten Zahlenwerte verdeutlichen: Wenn berücksichtigt wird, daß von 395 Zuspielen nicht weniger als 170 (= 43%) aus Flanken, Freistoßflanken

Art der „Ballkontrolle“	Häufigkeit	Häufigkeit (total)
<b>Direkt:</b>		
- „normaler“ Schuß	201	324
- direkter Freistoß	14	
- direkte Ecke	1	
- Strafstoß	27	
- Kopfball	81	
<b>Ballkontrolle:</b>		
- Ballkontrolle – Schuß	21	113
- Ballkontrolle – kurzes Ballhalten	2	
- Ballkontrolle – Dribbling (< 10 m)	56	
- Ballkontrolle – Dribbling (> 10 m)	34	

Tab. 3: Verhältnis von direktem Torschuß und solchem mit vorhergehender Ballkontrolle

und Eckbällen resultieren, so ist dem **Spiel über die Flügel**, insbesondere gegen stark defensiv eingestellte Gegner, überragende Bedeutung einzuräumen. Alleine durch den Schützen „direkt“ (76) und „indirekt“ (56) erreichende Flanken konnten 132 Tore vorbereitet werden!

### Konsequenzen

- Wenn das Kombinationsspiel in Form einer Abfolge von Pässen deutlich an erster Stelle bei den Zuspielen zum Torschützen steht, so ist diesem Faktum im Training durch geeignete Spiel- und Übungsformen besonders Rechnung zu tragen.

- Der Doppelpaß, so wie er z. B. von Franz Beckenbauer und Gerd Müller in Perfektion demonstriert wurde, führte kaum mehr zu einem Torerfolg; vielleicht sollte dieses gruppentaktische Angriffsmittel im Trainingsprozeß wieder verstärkt geschult werden.

- Das Training der Eck- und Freistöße sollte wieder verstärkt in das Trainingsprogramm aufgenommen werden; vergleicht man die hierzu ermittelten Werte mit der Häufigkeit, mit der z. B. ein Maradona oder Platini aus unmittelbarer Nähe zur Strafraumlinie Freistoßtore erzielen, so scheint hier in der Bundesliga doch ein enormer Nachholbedarf zu bestehen.

vom Spieler direkt auf das Tor geschossen/geköpfzt. 81 Tore (19%) entstanden aus Kopfbällen.

- Aus Standardsituationen (direkte Freistöße: 14; direkte Ecken: 1; Strafstoße: 27) entwickelten sich 42 Tore, wobei aus direkten Freistößen lediglich 14 Treffer hervorgingen.
- In den Fällen, in denen dem Torschuß eine Ballkontrolle vorausging, überwog das Dribbling über eine Distanz von weniger als etwa 10 Meter.

### Konsequenzen

- Die Zeiten, in denen die Spieler gemäß dem Motto „Stoppen – Schauen – Schießen“ die Bälle vor dem Torschuß in Ruhe unter Kontrolle bringen konnten, scheinen vorbei zu sein. Meist gilt es, in Bruchteilen von Augenblicken eine Entscheidung für die eine oder andere Alternative zu fällen.
- Ein regelmäßig durchgeführtes Kopfballtraining sollte – vor dem Hintergrund, daß fast ein Fünftel aller Tore mit dem Kopf erzielt wurde – fester Bestandteil des Trainingsplanes sein.

### Merkalsbereich 12: „Art der Ballkontrolle“

#### Fragestellung

Wie bzw. mit welchem Körperteil werden die Bälle vom Spieler angenommen?

#### Ergebnisse

Von den 113 angenommenen Bällen wurden 83 mit der Innen-, 16 mit der Außenseite und 3 mit dem Spann unter Kontrolle gebracht. 2 Bälle wurden mit dem Oberschenkel, 6 mit der Brust gestoppt. In 3 Fällen erfolgte die Ballkontrolle mit dem Kopf.

### Merkalsbereich 11: „Ballkontrolle“

#### Fragestellung

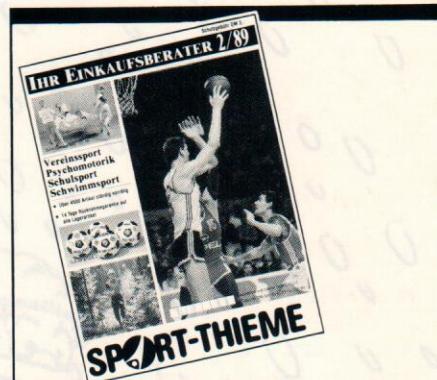
Wird der Ball vom Schützen direkt auf das Tor geschossen/geköpfzt, oder erfolgt vorher zunächst eine Ballkontrolle?

#### Ergebnisse

- Bei 74% aller Treffer wurde der Ball

### Konsequenzen

• Großteils müssen flach an kommende Bälle (meist mit der Innenseite oder dem Innenspann) unter Kontrolle gebracht werden. Ob die Ballkontrolle mit Oberschenkel, Brust und Kopf nur so selten zu Toren führt, weil die Spieler hier technische Probleme haben oder aber nicht mehr Bälle auf diese Art angenommen zu werden brauchen, kann anhand dieser Untersuchung nicht beantwortet werden.



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 320/78 3332 Grasleben

Ja, schicken Sie mir den  
neuen Katalog

NAME \_\_\_\_\_

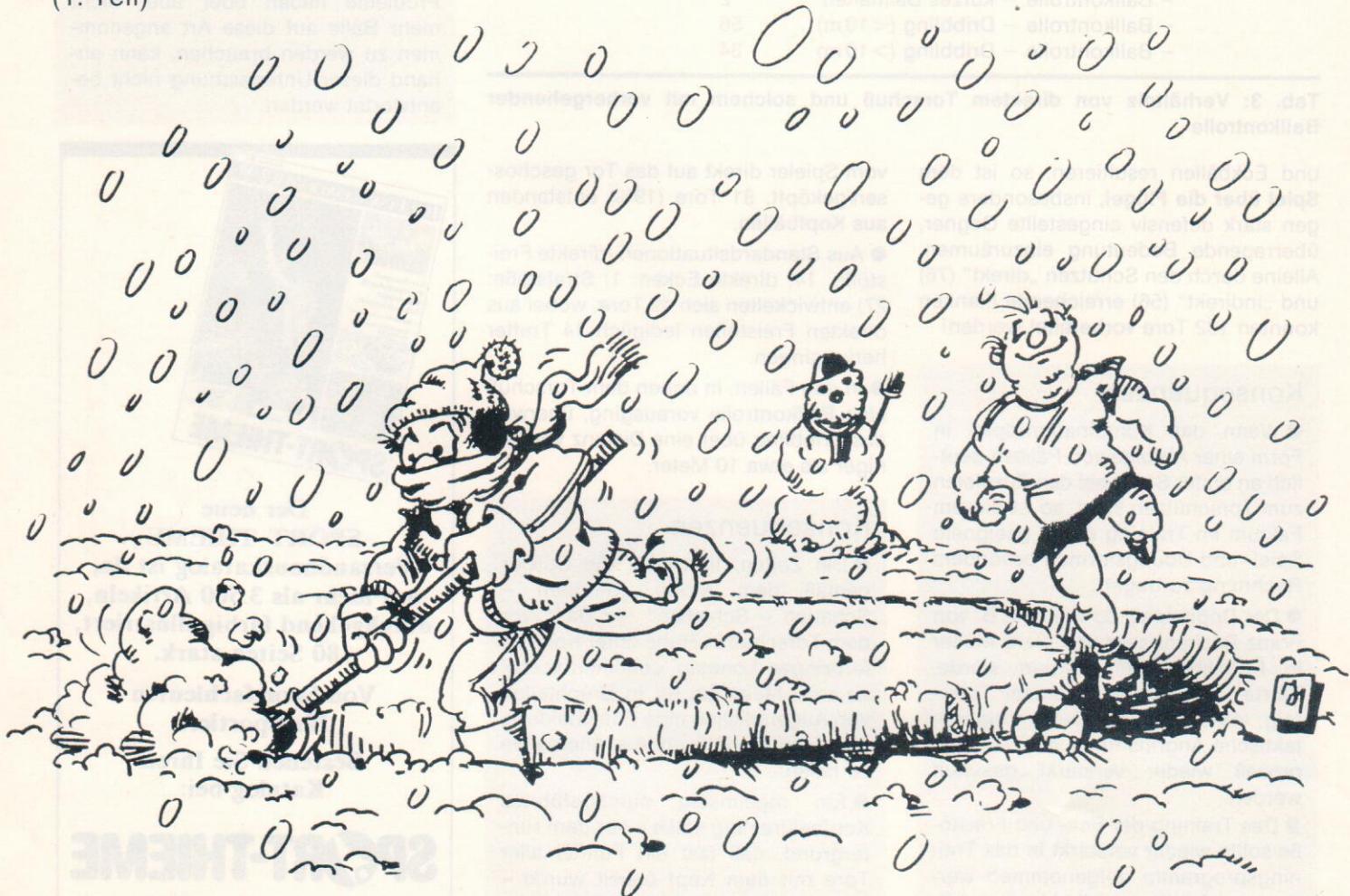
STRASSE \_\_\_\_\_

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

Rolf Mayer

## Interessante Organisationsformen für das Hallentraining

(1. Teil)



Für den Fall, daß ein Schneeschieber nicht zur „Grundausrüstung“ des Vereins gehören sollte, oder die Spieler sich nicht darauf einigen können, wer nun die Position des Vordermanns bei dieser „Übungsform“ einnimmt, so werden hier als Alternative Organisationsformen zur Gestaltung eines interessanten Hallentrainings angeboten.

### Vorbemerkungen

Nachdem die seit langem geforderte Winterpause in fast allen Verbänden und Klassen Einzug gehalten hat und damit die Regeneration der Spieler einerseits wie eine vernünftige Periodisierung andererseits sichergestellt ist, gilt es, diese neu hinzugekommene Periodisierungsphase inhaltlich wie organisatorisch zu optimieren.

Diese Phase der Vorbereitung birgt eine vergleichbare trainingsmethodische Problematik wie zu Beginn der Saison in sich – doch was die Trainingsplanung und Trainingsdurchführung angeht, erfordert sie – durch schlechte Witterungs- und Platzverhältnisse bedingt – weit mehr Organisationsgeschick, Flexibilität und Improvisationsvermögen von seiten des Trainers.

Doch selbst bei optimalen Voraussetzungen (Rasen- und Hartplatz, Kunstrasen...) und trotz bester Planung des Trainings ist manchmal witterungsbedingt ein Ausweichen in die Halle unumgänglich, ungeachtet dessen, wie Spieler und Trainer dazu grundsätzlich stehen.

Aber auch ein Hallentraining zu organisieren ist nicht ganz einfach. Da ist zum Beispiel die Problematik mit der Hallenbelegung. Üblicherweise sehen die Hallenbelegungspläne die Halle, die oft nur einmal wöchentlich zur Verfügung steht, für die Jugend des Vereins vor.

Da jedoch die Halle nicht selten aufgrund des kurzfristig aus dem Freien verlegten Trainings von der Herrenmannschaft beansprucht wird, sehen sich die Jugendtrainer und die Jugendlichen berechtigterweise übergegangen. Hier ist oft mehr Fingerspitzengefühl gefordert. Eine durchaus praktikable Lösung liegt darin, der Jugend trotzdem eine Übungszeit von 30 bis 40 Minuten einzuräumen. Derweil absolviert die Herrenmannschaft ein intensives Stretchingprogramm in der Kabine, oder sie überbrückt die Zeit mit einer Koordinationsschulung oder einem Sprungkrafttraining, das auf engstem Raum in einem Gang stattfinden kann.

Bei entsprechender Witterung und adäquater Kleidung ist es auch möglich, diese Zeit für einen Ausdauerlauf auf ruhigen, beleuchteten Straßen und Wegen zu nutzen. Allerdings ergeben sich dann aus diesem vorgezogenen Lauf einige Einschränkungen für den darauffolgenden Teil aufgrund der Trainingslehre, die die Reihenfolge der Übungsanordnung festlegt: Übungen, die Konzentration, Reaktion, Schnelligkeit, Schnellkraft sowie die Maximalkraft schulen, scheiden aufgrund des vorausgesetzten, ermüdungsfreien Zustandes aus dem Programm. Somit sollte sich der folgende Trainingsteil auf die Schwerpunkte Technik, Grundlagenausdauer und Kraftausdauer beschränken, um die Effektivität der Übungen sicherzustellen – sich also die Effekte der Übungen nicht gegenseitig aufheben.

Der jedoch weitaus kritischere Punkt bei der Gestaltung und Organisation eines Hallentrainings stellt in den meisten Fällen das Mißverhältnis kleiner Hallen (z. B. 30 × 15 Meter) zu der relativ großen Trainingsgruppe dar.

Zudem kommt es oft vor, daß je nach Gegebenheit Kleingeräte wie Stäbe, Seile, Medizinbälle usw. nicht zugänglich sind, im Extremfall selbst Großgeräte wie Kästen, Matten und Böcke verschlossen bleiben. Selbst das Fußballspiel-Verbot gehört in manchen Hallen zu diesem die Trainingsplanung und Trainingsdurchführung begrenzenden Katalog.

In den folgenden Hallentrainingsprogrammen werden auch solche Organisationsformen angeboten, die diese Schwierigkeiten berücksichtigen. Jeder Trainer sollte die Trainingsangebote im Hinblick auf die spezifische Situation seiner Mannschaft prüfen und flexibel an diese Trainingsverhältnisse anpassen.

### Hallentrainingsprogramm 1

#### Trainingsinhalte:

Lauf- und Sprungformen im Stationsbetrieb

#### Ziele:

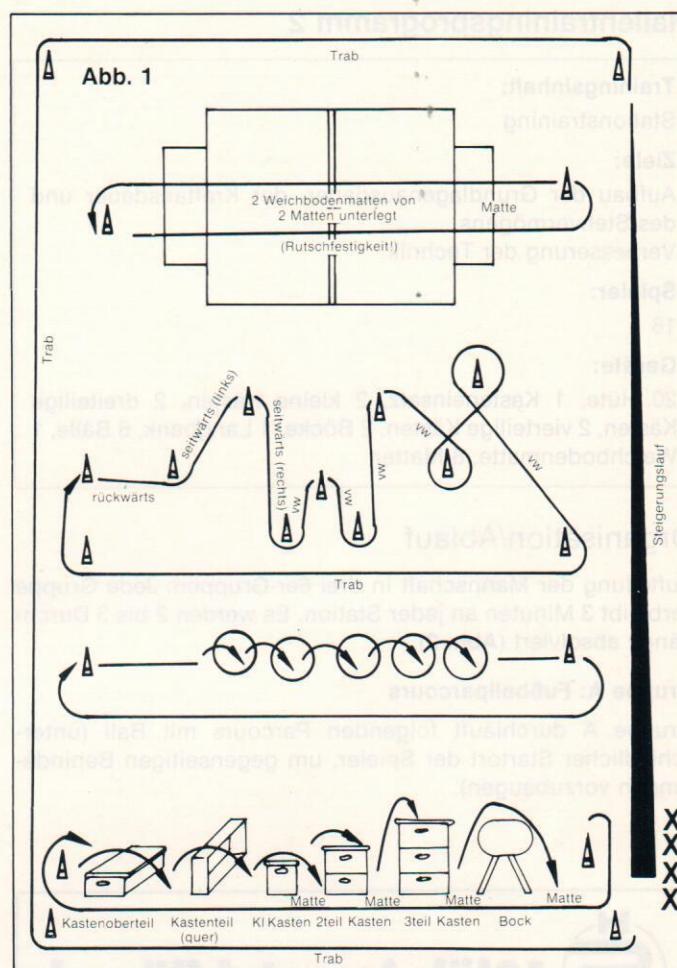
Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Sprungkraft und der Kraftausdauer

#### Spieler:

20

#### Geräte:

2 Weichbodenmatten, 6 Matten, 20 Hütchen, 1 Bock, 1 dreiteiliger Kasten, 1 zweiteiliger Kasten, 1 kleiner Kasten, 1 Kastenoberteil, 1 Kasteneinsatz, 10 Reifen (oder Seile oder Tesakrepp)



### Organisation/Ablauf

Es werden 5 Gruppen à 4 Spieler gebildet.

**Gruppe 1** trabt um die Hallenseitenlinien, wobei 1 Längsseite gesteigert wird.

**Gruppe 2** startet von links bzw. rechts über die Weichbodenmatte zur anderen Seite und zurück.

**Gruppe 3** springt zunächst einbeinig auf dem linken Bein durch die Reifenreihe, trabt dann um das Hütchen auf der anderen Seite, um dieselbe Strecke auf rechts zurückzuhüpfen.

**Gruppe 4** legt eine versetzte Slalomstrecke im Wechsel von Rückwärtslauf, Seitgalopp links/Seitgalopp rechts und schließlich Vorwärtslauf zurück. Danach läuft die Gruppe auf dem kürzesten Weg im Trab zum Start zurück.

**Gruppe 5** überspringt im Laufsprung ein Kastenoberteil, einen quergestellten Kasteneinsatz, einen kleinen Kasten und springt schließlich aus dem Lauf auf einem 2teiligen Kasten einbeinig ab, überwindet in der Hockwende einen 3teiligen Kasten (evtl. auf dem Kasten aufsetzen) und springt zum Schluß über einen etwa 1,50 Meter hohen Bock. Der Rückweg wird im Trab zurückgelegt.

#### Belastungsdauer:

Die Übungszeit wird von der Laufgruppe 1 bestimmt, die nach 10 Runden endet.

Danach erfolgt der Stationenwechsel der Gruppen. Jede Gruppe kann jeweils die an jeder Station zurückgelegten Strecken addieren, so daß am Schluß die „fleißigste“ Gruppe ermittelt werden kann (**Abb. 1**).

### Hallentrainingsprogramm 2

#### Trainingsinhalt:

Stationstraining

#### Ziele:

Aufbau der Grundlagenausdauer, der Kraftausdauer und des Stehvermögens.

Verbesserung der Technik.

#### Spieler:

18

#### Geräte:

20 Hüte, 1 Kasteneinsatz, 2 kleine Kästen, 2 dreiteilige Kästen, 2 vierteilige Kästen, 2 Böcke, 1 Langbank, 6 Bälle, 1 Weichbodenmatte, 8 Matten

### Organisation/Ablauf

Aufteilung der Mannschaft in drei 6er-Gruppen. Jede Gruppe verbleibt 3 Minuten an jeder Station. Es werden 2 bis 3 Durchgänge absolviert (**Abb. 2**).

#### Gruppe A: Fußballparcours

Gruppe A durchläuft folgenden Parcours mit Ball (unterschiedlicher Startort der Spieler, um gegenseitigen Behinderungen vorzubeugen).

1 Paß durch quergestellten Kasteneinsatz – Sprung über den Kasteneinsatz zum Ball

2 Slalomdribbling

3 Umdribbeln des Hütchens per Außenseite

4 Paß gegen die Wand und den Rückpaß erlaufen – danach Doppelpaß mit der Bank

5 Dribbling durch versetzten Slalom

6 Schuß gegen Weichbodenmatte

7 Umdribbeln des Hütchens per Innenseite

8 Beliebiges Jonglieren im Lauf

#### Gruppe B: „Transportstaffel“

Diese 6er-Gruppe teilt sich in zwei 3er-Gruppen, die sich kurz vor den Hallenenden gegenüberstehen.

Spieler A (A1 gleichzeitig) führt nun Spieler B (B1) an der Hand zur gegenüberliegenden Seite, läßt B (B1) zurück und macht kehrt, um Spieler C (C1) abzuholen. Nun transportiert B Spieler C zur anderen Seite und läuft zurück, um A zu holen. Schließlich ist C an der Reihe, der nacheinander A und B zur anderen Seite bringt usw.

#### Gruppe C: Hindernislauf

Die Spieler dieser 6er-Gruppe überwinden folgende Hindernisse:

- Sprung auf kleinen Kasten, weiche Landung auf der Matte.
- Sprung auf dreiteiligen Kasten, weiche Landung auf der Matte.



## 10jähriges Jubiläum!



**Unsere Jubiläums-Angebote:**  
Spielbälle der Spitzensklasse mit  
FIFA-Zertifikat und 1- bzw. 2 Jahre  
Vollgarantie („Italia“)

#### Jubiläumpaket 1:

- |  |           |
|--|-----------|
| 1 Fußball „Italia World Cup 90“ Gr. 5                | à DM 85,- |
| 2 Fußball „Holland World Cup“ Gr. 4                  | à DM 85,- |
| 1 Fußball „Starball“ oder „Starball-Flutlicht“ Gr. 5 | à DM 75,- |
| 8 Fußball „STARBALL Jubiläum“ Gr. 5                  | à DM 65,- |
- 12 Bälle statt DM 850,-  
zum **Super-Jubiläumspreis**

**DM 550,-**

#### Jubiläumpaket 2:

- |  |           |
|--|-----------|
| 4 Fußball „Italia World Cup 90“ Gr. 5                | à DM 85,- |
| 3 Fußball „Holland World Cup“ Gr. 4                  | à DM 85,- |
| 2 Fußball „Starball“ oder „Starball-Flutlicht“ Gr. 5 | à DM 75,- |
| 15 Fußball „STARBALL Jubiläum“ Gr. 5                 | à DM 65,- |
- 24 Bälle statt DM 1720,-  
zum **Super-Jubiläumspreis**

**DM 1050,-**

Dazu jeweils 1 Fußball-Tragenetz als Geschenk.



# starball®

Sportartikel-Vertrieb, Neuburger Straße 238 f  
8900 Augsburg, Tel. (08 21) 70 19 37 + 70 19 75  
Telefax (08 21) 70 33 04

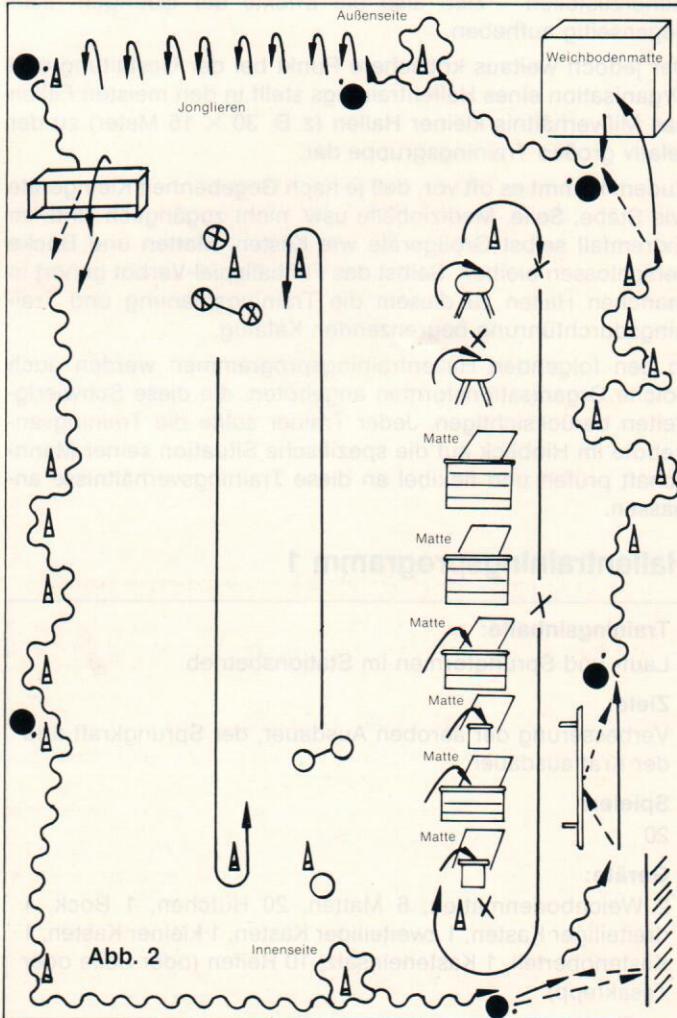


Abb. 2

- Sprung auf kleinen Kasten, weiche Landung auf der Matte.
- Sprung auf dreiteiligen Kasten, weiche Landung auf der Matte.
- Stützsprung auf fünfteiligen Kasten, weiche Landung auf der Matte.
- Stützsprung auf fünfteiligen Kasten, weiche Landung auf der Matte.
- Sprung über hüfthohen Bock, weiche Landung auf der Matte.
- Sprung über brusthohen Bock, weiche Landung auf der Matte.

Lockerer Trab, Hopserlauf usw. an der Seite zurück.

### Hallentrainingsprogramm 3

#### Trainingsinhalt:

Fußballspezifischer Zirkel kombiniert mit kräftigenden Übungen.

#### Ziele:

Gesamtkörperkräftigung.

Verbesserung technischer Grundlagen.

Ausbau der aeroben Kapazität.

#### Spieler:

20

#### Geräte:

20 Hüte, 1 zweiteiliger Kasten, 2 fünfteilige Kästen, 2 kleine Kästen, 7 Bälle, 4 Matten

linke Hand ab, geben sich die rechte Hand, setzen die rechte Hand ab und drücken nun einen Liegestütz. Danach beginnt die Übung von vorne.

#### Station 1/Technikübung:

Sternlauf mit Ball von C und D.

Wechsel erfolgt nach der 7. Liegestütze.

#### Station 2/Kräftigungsübung:

A und B liegen in Rückenlage, die Unterschenkel auf einem zweiteiligen Kasten abgelegt.

Aufrichten des Oberkörpers, wobei der linke Ellenbogen zum rechten Knie und der rechte Ellenbogen nach erneutem Ablegen des Oberkörpers zum linken Knie geführt wird. Anschließend richtet sich der Oberkörper zur Mitte hin auf.

#### Station 2/Technikübung:

C und D spielen Ballübergaben zwischen 2 Hütchen, die jeweils umdribbelt werden.

Wechsel nach 7 Dreierkombinationen (links/rechts/Mitte) beim Aufrichten.

#### Station 3/Kräftigungsübung:

A und B liegen bis auf Hüfthöhe in Bauchlage auf einem fünfteiligen Kasten, indem sie sich seitlich an der Polsterung festhalten. Langsames Heben und Senken der gestreckten Beine bis zur Waagerechten.

#### Station 3/Technikübung:

C verfolgt D dribbelnd im „Hüttchenschwung“ und umkehrt.

Wechsel nach 15maligem Anheben der Beine.

#### Station 4/Kräftigungsübung:

A und B stehen jeweils mit einem Bein auf einem kleinen Kasten. Einbeiniges Abdrücken und Zur-Streckung-Bringen des Beines auf dem Kasten im Wechsel zwischen dem linken und rechten Bein.

#### Station 4/Technikübung:

Direktes Zuspielen mit wechselndem Abstand.

Wechsel nach je 10 Sprüngen links und rechts.

#### Station 5/Kräftigungsübung:

A und B befinden sich im Liegestütz, legen den Körper ab, klatschen die Hände hinter dem Po zusammen, drücken den Körper wieder in den Liegestütz, ziehen die Beine geschlossen im leichten Sprung nach vorne, richten sich somit in die Hocke auf und machen aus der Hocke einen Stretchesprung. Darauf erfolgen wieder die Liegestütze usw.

### Organisation/Ablauf

Die Mannschaft teilt sich in fünf 4er-Gruppen, jede Gruppe belegt eine der 5 Stationen.

Jede Station setzt sich aus 2 Übungen zusammen – einer Technikübung und einer Kräftigungsübung.

Folglich trennt sich jede 4er-Gruppe paarweise, um einen der beiden Übungsteile der entsprechenden Station zu absolvieren. Während der zweiminütigen Übungsdauer pro Station tauschen die Paare nach einer jeweils vorgeschriebenen Wiederholungszahl (bei den körperbildenden Übungen) die Rolle. 2 bis 3 Durchgänge mit eingeschobener Lockerung und Dehnung.

#### Station 1/Kräftigungsübung.

A und B im Liegestütz reichen sich die linke Hand, setzen die

### Bei Leisten- und Adduktorenzerrungen:

## TS-MEDICAL-BANDAGEN

### die blauen mit dem VULKAN

zur Stützung und Stabilisierung von Gelenken und Muskelbereichen, mit physiologischem Wärmeschutz

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbaulatung,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- verkürzen Rehabilitationszeiten,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko.

für alle Gelenk- und Muskelbereiche:

für die – Prophylaxe und Therapie,  
– Rehabilitation und Langzeit-Therapie

Die Wirkung der Bandagen beruht auf

- optimaler Isolierung der Bandage,
- verbesserter Durchblutung durch Mikromassage,
- erhöhter Oberflächen- (ca. 2° bis 4° C) und intramuskulärer Temperatur (ca. 1,5° C)
- möglicher Langzeit-Anwendung,
- Hautatmung und geregelter Schweißabführung.



Hüft-Oberschenkel-Bandage beidseitig

Kostenlose Information durch

### AET-GmbH

Postfach 133  
8309 Au/Hallertau  
Telefon 08752/695  
Fax 08752/1424

## A6 Hallentraining

Langbänke	Reifen	Matten	Kastenteile
① Lauf vorbei (Laufstrecke ablaufen)	Lauf vorbei	Lauf vorbei	Lauf vorbei
② Slalom im – Lauf – Seitgalopp – Seitgaloppwechsel	Slalom	Slalom	Slalom
③ Laufsprünge	Laufsprünge in den Reifen	Abstände zwischen den Matten im Lauf überspringen	Ganze Drehungen zwischen den Kastenteilen (links/rechts herum)
④ Mit linkem Bein auf der Bank abdrücken und mit rechtem Bein auf der Bank landen	In den Reifen in die Hocke fallen lassen	Aus der Liegestütze Körper ablegen, Hände über Po zusammenschlagen und in Liegestütz drücken	Laufsprünge
⑤ Linkes Bein und linken Arm auf der Langbank, rechtes Bein und rechten Arm auf dem Boden sich fortbewegend	Schlussprünge	Rollen vorwärts	Schlussprünge
⑥ In Bauchlage über die Bank ziehen	Einbeinsprünge in den Reifen im Wechsel rechts/links	Judorollen	Einbeinsprünge – im Wechsel rechts/links
⑦ Beide Beine auf der Bank, Arme auf dem Boden sich fortbewegend	Anhocken der Beine in den Reifen	Drehsprünge rechts	Seitliche Schlussprünge
⑧ Hockwenden	Ganze Drehsprünge links herum im Reifen	Steigerungslauf auf der Mattenbahn	Hockwenden
⑨ Halbe Drehungen aus der Grätsche in die Grätsche über die Bank	Beim Lauf jeden Reifen mit der Hand kurz berühren	Strecksprünge aus der Hocke	Seitliche Scherensprünge

Tab. 1

### Station 5/Technikübung:

Die Hütchen sind in langgezogener Dreiecksform aufgestellt. C spielt einen Doppelpaß mit D, erläuft den Paß, umdribbelt das entgegengesetzte Hütchen und spielt zum inzwischen zum Ausgangshütchen gelaufenen D ab. C übernimmt die vorherige Position von D. Aufgabenwechsel.

### Hallentrainingsprogramm 4

Trainingsinhalt:
Gerätebahn
Ziele:
Verbesserung der Grundlagenausdauer und der Kraftausdauer
Spieler:
20
Geräte:
4 Langbänke, 5 Reifen, 5 Matten, 6 Kasteneinsätze, 8 Hütchen

### Organisation/Ablauf

Vier 5er-Gruppen durchlaufen eine Gerätebahn, bestehend aus

- 4 hintereinander aufgestellten Bänken (Abstand 2 bis 3 Meter, 2 Bänke sind davon umgedreht)
- 5 in gleichem Abstand liegenden Reifen
- einer Mattenbahn (5 Matten)
- einer Reihe mit 6 quergestellten Kastenteilen.

Die 5er-Gruppen beginnen jeweils an verschiedenen Bahnen den Lauf und schwenken jeweils zur nächsten Bahn ein (Abb. 3).

Jede Übungssequenz (mit verschiedenen Aufgabenstellungen an den 4 Bahnen) dauert 2 Minuten (Tab. 1).

Während der Einweisung in die folgenden 4 Fortbewegungsarten dehnen und lockern sich die Spieler.

### Hallentrainingsprogramm 5

Trainingsinhalte:
Spieldenkmale im Wechsel mit Kräftigungsübungen
Ziele:
Schulung des 1-gegen-1-Verhaltens und des schnellen Spieles.
Verbesserung der Kraftausdauer.
Spieler:
18
Geräte:
3 fünfteilige Kästen, 2 Bälle

### Organisation/Ablauf

Die Mannschaft wird in drei 6er-Gruppen aufgeteilt, die Halle ist durch 3 an der Mittellinie stehende, fünfteilige Kästen abgeteilt.

#### 6er-Team A: 1 gegen 1 + 4:

Die erste 6er-Gruppe spielt in einer Hallenhälfte 1 gegen 1 + 4

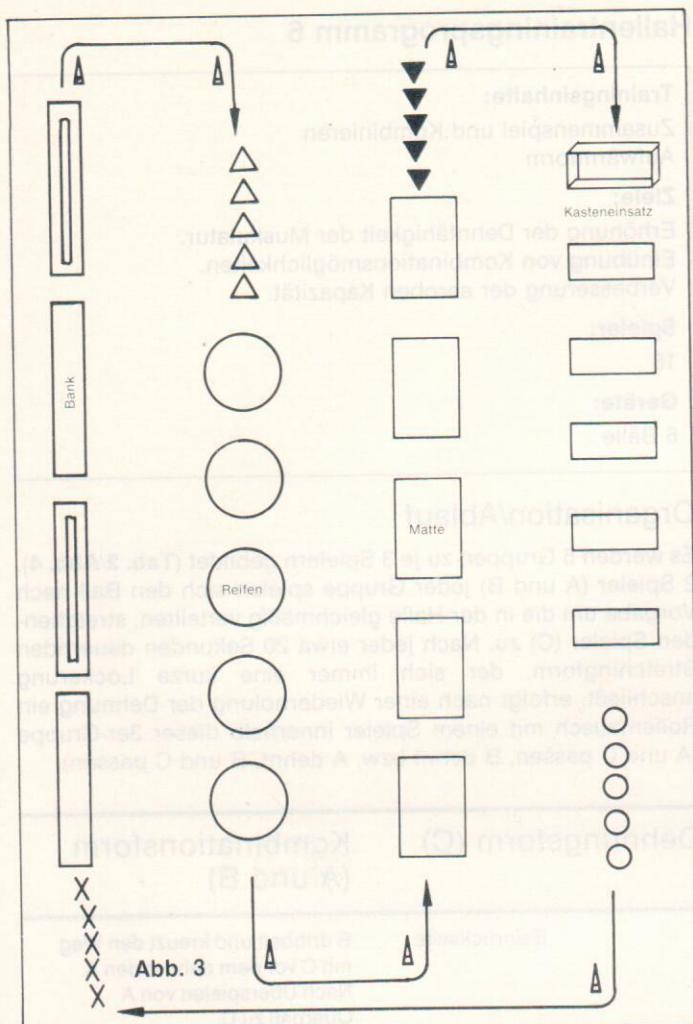


Abb. 3

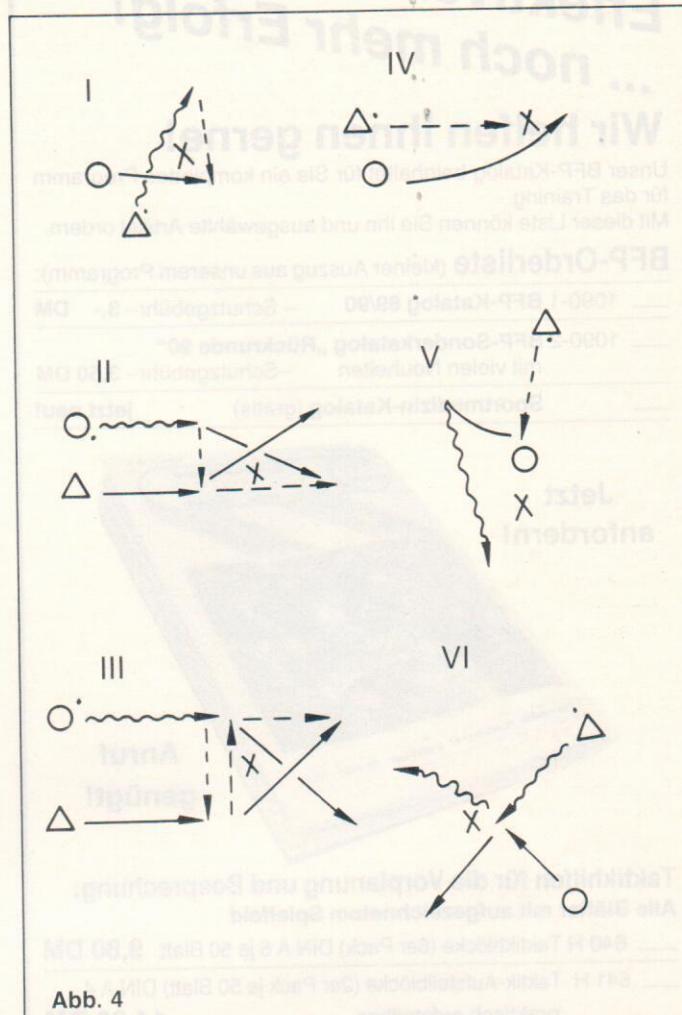


Abb. 4

Anspieler (am Ort). Aufgabenwechsel mit den beiden 1-gegen-1-Spielenden nach jeweils 1 Minute.

#### 6er-Team B: Kräftigungsübungen:

Das zweite 6er-Team teilt sich in drei 2er-Gruppen auf. Sie führen jeweils für 1 Minute bestimmte Kräftigungsübungen

## 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!

#### Indoor Star

Super-Hallenfußball mit samtwieicher Außenhaut für problemloses Fußballspielen in der Halle. Farbe: Gelb; Größe: 5  
Angebotspreis: DM 39,-

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

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

#### BOS München

Povair-Leather, mit vier Lagen Polyester, sw-Deko DM 39,-

#### BOS Champion

Povair-Leather, mit vier Latex-Beschichtungen, weiß und sw-Deko DM 39,-

#### BOS Bundesliga

Leder mit Spezial-Kaschierung, 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.: 028 21 / 68 93 (auch nach 17 Uhr)

Schmelenheide 17d  
4194 Bedburg-Hau

## Internationale Fußballturniere in Calella Costa del Maresme (Spanien)

Unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters veranstaltet der Club de Futbol Calella (Barcelona) im Rahmen der Internationalen Sport- und Kulturwochen 1990 wieder seine europaweit bekannten Internationalen Fußballturniere für

### Aktive/Damen/Alte Herren/A-, B-, C-Junioren

und lädt hierzu deutsche Vereine ein.

Alle ausländischen Mannschaften werden in Hotels unmittelbar am oder in Fußwegentfernung zum Strand untergebracht.

Termine: 07. 04.-14. 04. 90 und 14. 04.-21. 04. 90 (Ostern)  
02. 06.-09. 06. 90 und 09. 06.-16. 06. 90 (Pfingsten)  
27. 10.-03. 11. 90 (Herbst).

Auf Wunsch unterstützt der Verein die Organisation von Freizeitprogrammen am Ort oder in der Umgebung einschließlich Besichtigung der olympischen Sportstätten sowie Besichtigung und Führung durch das Stadion Nou Camp des FC Barcelona nebst Trophäenkammer und Filmvorführung.

**Auskunft und Anmeldung bei unserem deutschen Vereinsmitglied Jürgen Werzinger, Schubertstr. 30, D-6904 Eppelheim, Tel. (06221) 760242. CLUB DE FUTBOL CALELLA**

# 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 BFP-Katalog 89/90	— Schutzgebühr - 3,- DM
— 1090-2 BFP-Sonderkatalog „Rückrunde 90“ mit vielen Neuheiten	— Schutzgebühr - 3,50 DM
— Sportmedizin-Katalog (gratis)	jetzt neu!

Jetzt  
anfordern!



Anruf  
genügt!

### 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>

### 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>

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

## Hallentrainingsprogramm 6

### Trainingsinhalte:

Zusammenspiel und Kombinieren  
Aufwärmform

### Ziele:

Erhöhung der Dehnfähigkeit der Muskulatur.  
Einübung von Kombinationsmöglichkeiten.  
Verbesserung der aeroben Kapazität.

### Spieler:

18

### Geräte:

6 Bälle

## Organisation/Ablauf

Es werden 6 Gruppen zu je 3 Spielern gebildet (**Tab. 2/Abb. 4**). 2 Spieler (A und B) jeder Gruppe spielen sich den Ball nach Vorgabe um die in der Halle gleichmäßig verteilten, stretchenden Spieler (C) zu. Nach jeder etwa 20 Sekunden dauernden Stretchingform, der sich immer eine kurze Lockerung anschließt, erfolgt nach einer Wiederholung der Dehnung ein Rollentausch mit einem Spieler innerhalb dieser 3er-Gruppe (A und C passen, B dehnt bzw. A dehnt, B und C passen).

	Dehnungsform (C)	Kombinationsform (A und B)
I	Beirückseite	B dribbelt und kreuzt den Weg mit C vor dem dehnenden A. Nach Überspielen von A Querpaß zu C.
II	Beinvorderseite	Paßfolge quer – steil mit anschließendem Kreuzen
III	Adduktoren	Quer-/Steilpässe mit Vorbereitung: Querpaß – Rückpaß – Steilpaß
IV	Waden	Zuspiel durch die Beine vom dehnenden C
V	Gesäß/ Adduktoren/ Leiste	B in Ballbesitz kreuzt Weg von C vor dem dehnenden A und über gibt den Ball durch Stoppen per Sohle
VI	Hüfte	C, mit Rücken zum stretchenden A postiert, wird von B ange spielt und zieht den Ball mit der rechten Innenseite und durch eine halbe Drehung von C nach links zur Seite weg

Tab. 2

### Redaktionshinweis:

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe von *fußballtraining* mit weiteren interessanten Organisationsformen für das Hallentraining fortgesetzt.

Zeitschriften  
Bücher  
Kalender  
Videos  
Lehrtafeln

# Sport '89/90

PHILIPPKA-BUCHVERSAND · Postfach 6540 · D-4400 Münster · Tel.: 0251/235045 · Fax: 235047

## Sportzeitschriften



„fußballtraining“: Beiträge von Praktikern für die Praxis. Tips, Anregungen und Hilfen für Trainer und Übungsleiter. **Jahresabo** (12 Hefte) DM 56,40 (Ausland DM 61,20).

„Leistungssport“: Übertragbare Untersuchungsergebnisse und sonstige praxisbezogene Informationen aus verschiedenen Sportarten. **Jahresabo** (6 Hefte) DM 42,- (Ausland DM 48,-).

„handballtraining“: praktische Anregungen und Tips zu Technik, Taktik, Trainingslehre und Regelwesen. **Jahresabo** (12 Hefte) DM 55,20 (Ausland DM 61,20).

„handball-magazin“: viel aktueller Lesestoff aus allen Bereichen der Handball-Szene. **Jahresabo** (12 Hefte) DM 54,- (Ausland DM 60,-). Für Bezieher von „handballtraining“ 10% Rabatt.

„deutscher tischtennis-sport“: farbige Berichterstattung vom (internationalen) Tischtennis-Geschehen (4 Regionalteile). **Jahresabo** (12 Hefte) ca. DM 56,40 (Ausland ca. DM 60,-).

„VolleyTech“ (Englisch/Französisch): offizielle Trainerzeitschrift der FIVB. **Jahresabo** (4 Hefte) DM 24,- (Ausland DM 28,-).

„sportpsychologie“: Aspekte der Handlungsoptimierung in Training und Wettkampf u.v.m. **Jahresabo** (4 Hefte) DM 32,- (Ausland DM 36,-). Für Bezieher von „handballtraining“, „fußballtraining“ oder „deutsche volleyball-zeitschrift“ 20% Rabatt.

„world handball magazine“ (Engl./Frz./Dtsch.) faßt auf ca. 72 Seiten zweimal im Jahr herausragende Ereignisse zusammen. **Zweijahresabo** (4 Hefte) DM 32,- (Ausland DM 40,-).

„deutsche volleyball-zeitschrift“: Berichte über alle wichtigen Volleyball-Ereignisse. Vier Regionalteile und zweimonatlich 16seitige Trainer-Beilage „volleyballtraining“. **Jahresabo** (12 Hefte) DM 54,- (Ausland DM 59,40).

## Sportbuch-Fundgrube



Tennis international - 2 Jahrbücher (87/88)  
Je Band: 168 Seiten mit vielen Farbfotos, Format 21x26 cm, zusammen nur DM 19,80

Wimbledon '88. Viele Farbfotos, 120 Seiten, nur DM 9,95.

Tennis im Videoeffekt („Daumen-Kino“). 1: Vor- und Rückhand; 2: Vor-

Größing (Hrsg.): Spektrum der Sportdidaktik, 376 Seiten, statt DM 48,- DM 19,80

Größing (Hrsg.): Bewegungserziehung und Sportunterricht mit geistig behinderten Kindern und Jugendlichen, 335 Seiten, statt DM 48,- DM 16,80

Röhrs: Sportpädagogik und Sportwirklichkeit. 204 S., statt DM 38,- DM 16,80

Klante: Periodisierung des Fußballtrainings, statt DM 34,80 DM 19,80

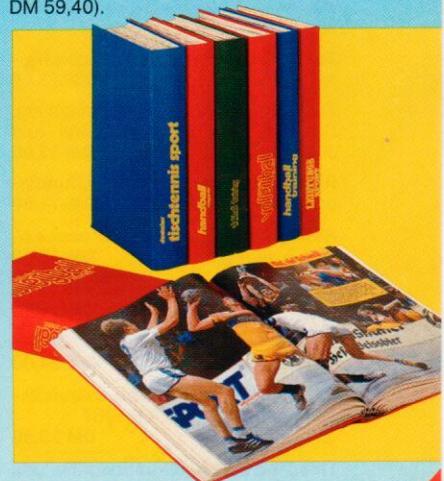
Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 S., 1982, statt DM 28,- DM 12,80

Flöthner/Hort: Sportmedizin im Mannschaftssport, statt DM 36,- DM 11,80

Ulmrich: Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf), statt DM 9,80 DM 5,80

Lakfalvi: Basketball. 168 S., statt DM 29,80 DM 12,80

Bernard: Der menschliche Körper und seine gesellschaftliche Bedeutung. 147 S., statt DM 36,- DM 11,80



Attraktive Sammelmappen für unsere Zeitschriften fassen einen kompletten Jahrgang („Leistungssport“: zwei Jahrgänge). Titelschriftzug auf Vorderseite und Rücken. Auch neutrale Mappen unter der Bezeichnung „Sammelmappe neutral rot“ (bzw. blau) erhältlich. Einzelmappen kosten DM 13,80 zzgl. DM 3,- Versandspesen je Sendung, ab 5 Expl. portofrei.

philippka

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

## Allgemeines, Trainingslehre

**Band 14:** Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebnisse  
DM 12,80

**Der Sport-Brockhaus.** Alles vom Sport von A bis Z. Über 1300 Stichwörter, 576 Seiten DIN A5, Leinen  
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

**Grosser/Neumaier:** Techniktraining DM 19,80

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

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

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



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

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

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

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

## Gymnastik, Aufwärmnen

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

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

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

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

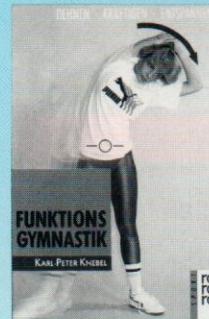
**Koch/Rutkowski:** Spielen – Üben und Trainieren mit dem Medizinball  
DM 20,80

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

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

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

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



**Knebel:** Funktions-gymnastik (rororo)  
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 Aufwärmnen, Lockern, Kräftigen. 173 Seiten DIN A5  
DM 16,80

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

**Roy:** Richtig Fitneßgymnastik  
DM 12,80

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

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

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

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

**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, 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

**Saziorski:** 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

## Kleine Spiele

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

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

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

## 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 u. a.:** Konditionstraining, 93 Seiten DM 18,00

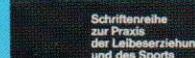
**Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. DM 19,80

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

**Grosser/Starischka:** Konditionstests, 138 Seiten DM 22,00

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

**Hartmann:** 100 Zweikampfübungen DM 9,80



**Kreidler, H.-D.:** Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten DM 18,80

**Jonath:** Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten DM 12,80

**Jonath, K./Krempl, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S.

DM 16,80

**Kos, B./Teply, Z.:** Kondition durch Gymnastik (aus der DDR), 312 S., ca. 1500 Abb. DM 17,80

**Kruber/Fuchs:** Allgemeine Konditionsschulung,

**Teil I:** 72 Arbeitskarten DM 23,80

**Teil II:** 72 Arbeitskarten DM 24,80

**Letzelter:** Krafttraining DM 16,80

**Matkovic:** 400 Übungen zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit DM 24,80

**Scholich:** Kreistraining (aus der DDR) DM 9,60

DM 9,60

**Sportmedizin**

**Clasing:** Sportärztliche Ratschläge DM 16,00

**Ehrich/Gebel:** Aufbaustraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage. DM 36,00



**Peterson/Renström:** Verletzungen im Sport. 488 Seiten DM 59,00

**Exel/Dungl:** Zerrung, Prellung, Tennisarm. Selbsthilfe bei Sportverletzungen, Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung. 197 Seiten DM 29,80

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

**Grisogono:** Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) DM 26,80

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

**Weineck:** Sportanatomie, 210 Seiten DM 48,00

**Mirkin:** Die Dr.-Mirkin-Fitneß-Sprechstunde, 224 Seiten DM 24,00

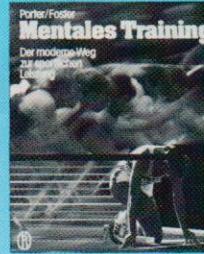
**Müller-Wohlfahrt u. a.:** Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A 5 DM 14,80

**Ortner/Skribot:** Wirbelsäulentraining. Sport- und Gesundheitsgymnastik für Civilisations- und Bandscheiben-Geschädigte, 126 S. DM 25,00

**McLatchie:** Verletzungen im Kampfsport, Neuersch. 1986. Ein allgemeinverständl. Leitfaden: Verletzungen verhüten, erkennen, behandeln. 248 Seiten DM 34,80

## Sportpsychologie

**Baumann:** Praxis der Sportpsychologie, 166 Seiten, viele Abb. DM 24,00



**Porter/Forster:** Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung, 1987, 152 Seiten DM 32,00

**Hans Eberspächer:** Sportpsychologie. rororo-Sachbuch DM 11,80

**H. Gabler/H. Eberspächer u.a.:** Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. DM 19,80

**Rodinow u. a.:** Psychologie in Training und Wettkampf (aus dem Russischen). 176 Seiten DM 16,80

**Rokusfalvy:** Sportpsychologie. 244 S. statt DM 34,80 DM 12,80

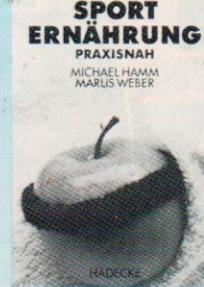
**Schubert:** Psychologie zwischen Start und Ziel, DDR, 295 S. DM 19,80

## Sporternährung

**Baron:** Optimale Ernährung des Sportlers, 184 Seiten DM 44,00

**Haas:** Die Dr.-Haas-Leistungsdiät, USA-Bestseller! Jetzt als Taschenbuch. 240 Seiten DM 12,80

**Konopka:** Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. 190 Seiten DM 24,00



**Hamm/Weber:** Sporternährung praxisnah. 135 S., zahlr. Abb. und Tab. DM 24,80

**Haas:** Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. Jetzt als Taschenbuch. 287 Seiten DM 12,80

**Nöcker:** Die Ernährung des Sportlers, 116 Seiten DM 18,80

# Fußball '89/90

PHILIPKA-BUCHVERSAND · Postfach 6540 · D-4400 Münster · Tel.: 0251/23 50 45 · Fax: 23 50 47

## Fußball-Videothek



**Der DFB präsentiert:** Ein einmaliger Überblick über sechs Jahre Bundesliga-Fußballgeschehen:

**Bundesliga 83/84** (90 Min.),  
84/85, 85/86, 86/87, 87/88, 88/89  
(je 120 Min.).

Die sechs VHS-Cassetten bringen jeweils in einmaliger Zusammenstellung:

- die schönsten Tore
  - die spektakulärsten Szenen
  - alle entscheidenden Spiele
  - die deutschen Meister
- Preis je Cassette, VHS-System  
**DM 49,90**

### Der FC Bayern und seine großen Erfolge

Der Film zeigt die tollsten Spiele des bekanntesten und erfolgreichsten Fußballvereins bis einschl. Deutsche Meisterschaft 1987.

78 Min., VHS-System  
**DM 78,-**

### 25 Jahre Bundesliga

Zwei Stunden über ein Vierteljahrhundert Spitzenfußball. Spannende und spektakuläre Szenen des deutschen Fußballs von der Gründung der Bundesliga bis zum Deutschen Meister 1988.

120 Min., VHS-System  
**DM 89,-**

### Borussia-Erfolge in Grün und Weiß

Borussia Mönchengladbach gehört zu den erfolgreichsten Clubs Deutschlands. Gezeigt werden die sportlichen Höhepunkte der letzten Jahrzehnte. Auch ein Blick hinter die Kulissen wird gestattet.

60 Min., VHS-System  
**DM 78,-**

### Der Rekordmeister FC Bayern

Eine komplette Saison lang (1987) wurde der FC Bayern München auf Schritt und Tritt begleitet.

90 Min., VHS-System  
**DM 49,-**

### Europas Fußball-Fest

Der offizielle UEFA-Film der Fußball-Europameisterschaft 1988 in der Bundesrepublik Deutschland. Ca. 56 Min., VHS-System  
**DM 59,-**

### Herausforderung Mexiko

Der offizielle FIFA-Film der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko. Ca. 86 Min., VHS-System  
**DM 59,-**

### Triumph im Europa-Cup

Erleben Sie noch einmal die Höhepunkte der deutschen Pokalsieger in den Jahren 1965 bis 1988.

80 Min., VHS-System  
**DM 69,-**

### Coerver-Lehrplan „Treffer“

Torchancen kreieren und verwerten. Ein Paket von 4 VHS-Videocassetten mit jeweils einer Stunde Laufzeit sowie einem Lehrheftchen.

**Teil 1:** Ballgefühl und Geschick am Ball (50 Übungen und Wettkämpfe mit Ball).

**Teil 2:** Grundtechniken und Scheinbewegungen (über 15 Möglichkeiten)

**Teil 3:** Umspielen des Gegners

**Teil 4:** 96 Übungen und Spielformen (Zweikämpfe, Technikschulung für das Schießen, Köpfen etc.)

Nur komplett lieferbar. Knapp 4 Stunden Laufzeit, VHS-System

**DM 150,-**

Der Film zum Buch

### Fußball-Praxis 1. Teil: Technikschulung

Ein erfolgreiches Buch (rd. 80 000 Expl. verkauft) wurde verfilmt. Allerdings ersetzt der Film nicht das Buch, er ergänzt es. Mit filmischen Mitteln (Zeitlepe, Detailaufnahmen etc.) werden Informationen gegeben, die im Buch nur schwer darzustellen sind. Gezeigt wird die erfolgversprechende Schulung aller wesentlichen Technikelemente, VHS-System

**DM 49,-**

### Coerver: Fußball-Technik (2 Teile)

**Teil 1:** Grundtechniken, Dribbling, Freispiel, Gruppenspiele

**Teil 2:** Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschütttraining, Mannschaftsspiele, VHS-System, je Cassette

**DM 68,-**

### DFB Fußballschule

(D. Cramer/G. Bisanz):

Training und Wettkampf. Spezielle Videoerarbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. In mehreren Abschnitten (Technik – Torwart – Verteidiger – Libero – Mann- und Raumdeckung – Mittelfeldspieler – Sturm spitzen – Standardsituationen) werden von Könnern ihres Fachs Spieltechnik und taktische Konzepte vorgestellt. Dazu beispielhafte Szenen aus Bundesliga- und WM-Spielen,

**DM 79,90**

### Tips und Tricks mit Toni

Torwartschule mit Toni Schumacher, jahrelang die Nummer eins Deutschlands. Seine hervorragenden Leistungen bei nationalen und internationalen Begegnungen sprechen für sich. Eine Beobachtung des besten Torhüters der Welt zählt.

30 Min., VHS-System  
**DM 59,-**

Alle Cassetten zzgl. DM 6,- Versandspesen pro Sendung im Inland.

# Fußball-Bibliothek

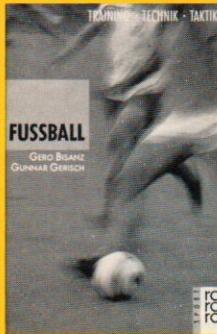
## I. Umfass. Darstellungen

**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

**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 DM 19,80



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

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

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

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

**Kacani/Horsky:** Modernes Fußball-training, 250 Seiten. Insgesamt 250 Übungen DM 32,00

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

**Rohr/Simon:** Lexikon Fußball, 3500 Stichwörter, 448 Seiten 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:** Fußballtaktik. 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

## II. Fußball-Trainingslehre

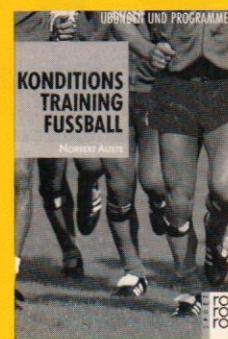
**Albrecht (Hrsg.):** Fußballsport. Ergebnisse sportwissenschaftlicher Forschung. 248 Seiten DM 32,00

**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:** WFV-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:** Fußball-training mit Kindern, 274 S., zahlr. Abb. DM 24,80

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

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

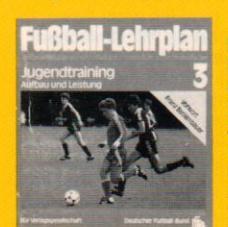
**Wittmann/Maier/Pfeifer:** WFV-Handbuch „Fußball-Praxis“. 3. Teil: Jugendtraining. 294 Seiten DM 28,00

**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 8-12j./12-14j./14-16j./16-20j., 208 Seiten (2. Auflage) DM 29,80

**Rogalski/Degele:** Fußball (Reihe „Schüler-sport“/DDR). 160 Seiten DM 10,80

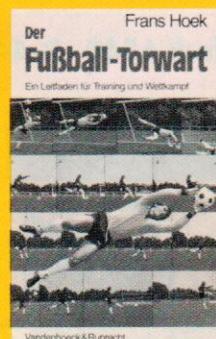
**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan II: Kinder- und Jugendtraining (Grundlagen), 95 Seiten, ca. 100 Fotos/Abbildungen DM 24,00



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

### 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

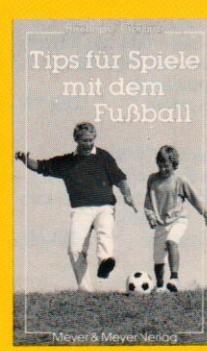


**Benedek:** Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten DM 24,00

**Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. DM 26,80

**Frank:** Trainingsprogramme für Fußball-Amateurvereine. 128 Seiten DM 24,80

**Lammich:** Spiele für das Fußballtraining. 177 Spiele, 168 S. DM 10,80



**Bischofs/Gerards:** Tips für Spiele mit dem Fußball. 112 Seiten DM 12,80

**Studener:** Fußballtraining. Teil I und II. 312 Abb., 282 Seiten DM 24,80

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

**Zeeb:** Fußball-Training (Planung, Durchführung), 94 Trainingsprogramme. 160 Seiten DM 24,80

### 5. Sonstiges

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



**Funcke:** Fußball. Ein humoristisches Wörterbuch. 96 Seiten DM 18,00

**Coerver:** Fußballtechnik, Dribbeln und Trickser. Passen und Schießen. 199 Seiten, 725 Fotos DM 29,80

**Bauer:** Fußballregeln leicht verständlich. 127 Seiten DM 12,80

**Gray:** Verletzungen im Fußballsport. 149 Seiten, 25 Abb. DM 24,80

**Hochgesand:** Gefeiert – gefeiert; Macht und Ohnmacht der Fußballtrainer. 160 Seiten, 50 Fotos DM 24,80

**Reinert:** Stichwort Fußball. Ein Lern- und Testprogramm. 134 S. DM 24,80

**Sportdatei 89/90:** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) DM 21,80

**Summer:** Die internationalen Fußball-Regeln. 128 Seiten DM 17,00



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

**Wagner:** Fußball-Lehrhefte. Farbiger Kunststoffordner, 10 Einzel-Lehrhefte, 350 A4-Seiten, Register. Inhalt: Mannschaftsführung, Trainingslehre, Taktik, Praxis Grundlehrgang, Praxis Aufbaulehrgang, Regelkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damenfußball, Jugendfußball DM 65,00

## IV. Für Sportlehrer

**Albrecht/Brüggemann:** Schulfußball – spielen, lernen, mitgestalten. 236 Seiten DM 42,80

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

**Dietrich:** Fußball – Spielgemäß lernen – spielgemäß üben. 5. Auflage, 91 Seiten DM 17,80

**Frank:** Fußball – Stundenmodelle für den Sportunterricht. 196 S. DM 34,80

## V. BDFL-Kongressberichte

(Lehrgänge des Bundes Dt. Fußball-Lehrer)

Trier ('80), Warendorf ('81) je DM 13,00

Regensburg ('82), Duisburg ('83), Hennef ('84) je DM 15,00

Sylt ('85), Berlin ('86), Warendorf ('87), Bad Füssing ('88) je DM 17,00

## fußballtraining-Sammelbände (Reprints)

Seit 1983 gibt es die Zeitschrift „fußballtraining“ – herausgegeben und redaktionell geleitet von Gero Bisanz, im Hauptberuf verantwortlich für die Trainer-Ausbildung im Deutschen Fußball-Bund. Bis heute hat die Zeitschrift fast 14 000 Abonnenten gewonnen – eine eindrucksvolle Zahl. Großgern hat sie das redaktionelle Konzept: Bekannte Trainer, anerkannte Fachleute geben ihre Erfahrungen an Trainer und Übungsleiter aller Leistungsklassen weiter. Ein **Jahres-Abonnement** (zwölf Hefte) kostet im Inland DM 56,40, im Ausland DM 61,20, jeweils frei Haus.

Von den Jahrgängen 1983, 1986 und 1987 gibt es Sammelbände, von 1984, 1985 und 1988 noch fast alle Hefte (zu je DM 5,-), ansonsten Qualitätskopien. Der Heftumfang beträgt in der Regel 32 Seiten. Nachstehend Auszüge aus den Jahres-Inhaltsverzeichnissen (Die Ziffern in Klammern hinter den Titeln der einzelnen Beiträge geben die Heftnummer an).



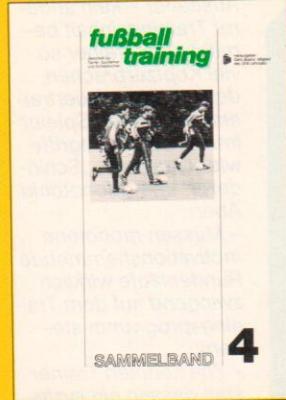
**1983**

Aus dem Inhalt:

Torwartschulung: Warten und Hechten · Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Mann- und Raumdeckung · Schnelligkeitsausdauertraining in der Vorbereitungsperiode · Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht · Schnelligkeitsausdauer im Fußball · Das Training einer Amateurmannschaft in der Vorbereitungsperiode u. v. m.

64 Seiten, zahlreiche Fotos und Abbildungen

**DM 14,-**



**1986**

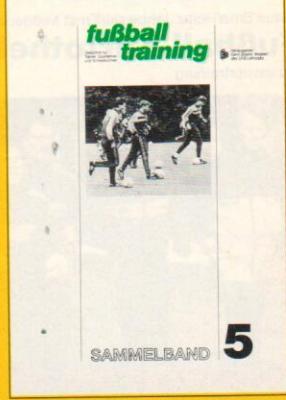
Aus dem Inhalt:

Spiel 1 gegen 1 – Verbesserung des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr · Saisonvorbereitung von Borussia Mönchengladbach · Auch Trainingslager mit Amateuren müssen professionell geplant werden · Stationstraining für Frauenmannschaften · Konditionsgymnastik für Fußballspieler · Das Training der 10- bis 14jährigen Jungen und Mädchen u. v. m.

112 Seiten, zahlreiche Fotos und Skizzen

**4**

**DM 21,-**



**1987**

Aus dem Inhalt:

Angriffsaktionen erfolgreich abschließen · Zurück zum Angriffsfußball mit drei Sturmspitzen · So plane ich das Training taktischer Fähigkeiten · Das Taktiktraining im Junioren- und Amateurbereich · Taktische Möglichkeiten gegen eine Linienabwehr · Trainingsformen für das Konterspiel · Individualeaktisches Training · Schwierige Spielsituationen umsichtig lösen u. v. m.

112 Seiten, zahlreiche Fotos und Abbildungen

**5**

**DM 21,-**

## fußballtraining / alte Jahrgänge / Sammelmappen

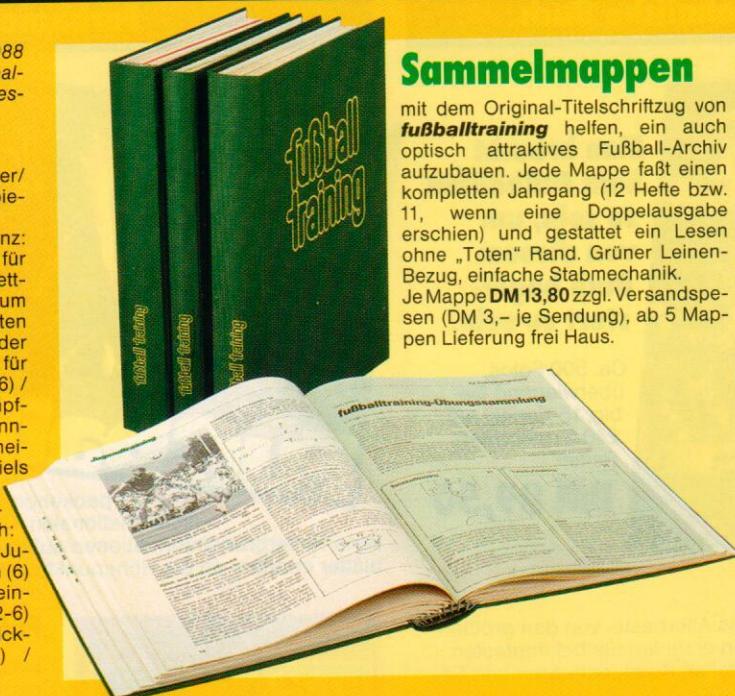
Von den Jahrgängen 1984, 1985, 1988 (und 1989) gibt es noch die Originalhefte. Hier Auszüge aus den Jahres-Inhaltsverzeichnissen:

### 1984 (6 Hefte)

**A 3 Konditionstraining:** Grosser/Ehrenz: Krafttraining für Fußballspieler (1+2)

**A 4 Trainingsprogramme:** Bisanz: Wochentrainingsprogramm für Juniorenmannschaften in der Wettkampfperiode (1) / Anregungen zum Training von Amateurmannschaften mit wenigen Trainingseinheiten in der Woche (5) / 6 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ (1-6) / Fritz: Verbesserung des Zweikampfverhaltens bei einer B-Jugend-Mannschaft (5) / Gerisch: Trainingseinheiten zur Schulung des Konterspiels (6) / Gerisch/Ruttmöller: Torwarttraining: Schulung des Abwehrverhaltens bei Flanken (5) / Koch: Drei Hallen-Trainingseinheiten für Junioren- und Amateurmannschaften (6) / Trabant-Haarbach: 5 Trainingseinheiten für Frauenmannschaften (2-6)

**A 5 Spielanalyse:** Bisanz: Entwicklungstendenzen im Fußball (4) / Späte: Der Libero in Offensive (4) / ... und vieles mehr!



### Sammelmappen

mit dem Original-Titelschriftzug von **fußballtraining** helfen, ein auch optisch attraktives Fußball-Archiv aufzubauen. Jede Mappe faßt einen kompletten Jahrgang (12 Hefte bzw. 11, wenn eine Doppelauflage erschien) und gestaltet ein Lesen ohne „Toten“ Rand. Grüner Leinen-Bezug, einfache Stabmechanik. Je Mappe **DM 13,80** zzgl. Versandspesen (DM 3,- je Sendung), ab 5 Mappen Lieferung frei Haus.

Training für Amateurmannschaften in der 1. Phase der Vorbereitungsperiode (4+5) / Beispiel für das Training mit Amateurmannschaften während der Wintermonate (12). Und viele weitere Themen.

### 1988 (12 Hefte)

**A 3 Konditionstraining:** Bisanz, Gero/Gerisch, Gunnar: Aspekte der EM '88 und Konsequenzen für das Konditionstraining (I) + (II) (7/25) / Norporth, Harald: Fußball – auch ein Laufspiel (6/7) / Ruttmöller, Erich: Gedanken zum Ausdauertraining im Amateurbereich (6/3)

**A 4 Konditionsprogramme:** Auste, Norbert: Wintertraining interessant gestaltet (11/3) / Vesper, Johannes: Das Training im unteren Leistungsbereich (2/9) / Vieth, Norbert: Tips zum Verändern von Parteidspielen am Beispiel 4 gegen 4 (I) – (III)

**A 6 Hallentraining:** Auste, Norbert: Konditionstraining in der Halle (I) (12/29) / Bisanz, Gero: Hallentraining für Amateurmannschaften (12/3)

**A 8 Jugendtraining:** Bauer, Gerhard: Die aktuelle Situation des Jugendtrainings (I) (8+9/4) / Bisanz, Gero: Das Training der 14- bis 18jährigen Jungen und Mädchen (1-4, 10/15) / Grundsätze für die Saisonvorbereitung mit Jugendlichen (5/9) / Konditionstraining für B- und A-Jugendliche (8+9/25) / Bremer, Dieter: Jugendfußball heute (8+9/31) / Brüggemann, Detlev: Umdeinden im Abwehrspieler der Jüngsten (7/17) / Talentförderung der leisen Töne (8-1/45) / Loßmann, Hans-Wilhelm/Schaaf, Thomas: Profis als Jugendtrainer (I) (8+9/53) / Theune-Meyer, Tina: Trend zu 7er-Teams im Mädchenfußball (8+9/37) / Weise, Dietrich: Neue Wege in der Talentförderung (8+9/21).

### 1985 (12 Hefte)

**A 1 Techniktraining:** Bisanz: Übungssammlung Torschußtraining (1, 3, 6, 11) / Eisengroin: Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Spannstoßes (2) / ... des Kopfballs (11) ... der Ballan- und -mitnahme (12) / Koch: Torschußtraining und Kombinationsübungen in Form eines Statististrainings (11) / Poker: Test für das Torschußtraining (8) / Wenzlaff: Kopfballtraining (6)

**A 2 Taktiktraining:** Bisanz: System und Taktik (9+10) / Frank: Taktisches Verhalten im Angriff – Positionswechsel

selim 4:4:2- und 4:3:3-System (9+10) / Krüger: Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (11) / Osieck: Gruppentaktisches Training zum 3:5:2-System (9+10) / Schneider: Der Doppelpaß – ein effektives gruppentaktisches Angriffsmittel (9+10) / Wenzlaff: Beispiele für das Einwurftraining (2) / Verbesserung des Spiels ohne Ball (3) / Schulung des Freilaufens durch Komplexübungen (8) / Der Eckstoß in Angriff und Abwehr (9+10) **A 4 Trainingsprogramme:** Bisanz: 5 Unterrichtseinheiten für das Training mit den „Kleinen“ (3, 6, 8, 12) / Eisengroin: Torschuß aus der zweiten Reihe (3) / Frank: Konditionstraining mit Ball für untere Amateurklassen (11) / Schneider/Staudt: Schulung des Herausspielens von Torschüßsituationen (2+3) / Spielverlagerung und Grundlinienspiel – taktische Angriffsmittel gegen eine verstärkte Abwehr (7+6) / Trabant-Haarbach: Planung und Gestaltung eines Kurztrainingslagers für Frauenmannschaften in der Vorbereitungsperiode (4+5) / Vieth: Saisonvorbereitung mit einer B-Jugend (4, 5, 6, 7) / Wenzlaff: Training auf Schneeboden – eine Trainingseinheit für Amateure zur Anpassung an winterliche Verhältnisse (1) /

## Fußball-Kartotheke

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

Ausdauertraining



philippa

Hierzu macht die Fußball-Kartotheke 3 („Ausdauertraining“) auf 87 Doppelkarten zahlreiche Trainingsvorschläge, die ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

Die Systematik der Kartotheke:

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

Ausdauer – kein anderer Trainingsinhalt bereitet dem Trainer so viel Kopfzerbrechen, denn mit Ausdauertraining verbinden Spieler immer schon Begriffe wie „Quälerei“, „Schinderei“ und „Monotonie“. Aber:

– Müssen monotone, motivationshemmende Rundenläufe wirklich zwingend auf dem Trainingsprogramm stehen?  
– Wie könnten Trainer statt dessen ein systematisches Ausdauertraining durch attraktive Trainingsformen so verpacken, daß für die Spieler aus der Notwendigkeit auch noch Spaß entsteht?

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

Hallentraining



philippa

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

Torwarttraining



philippa

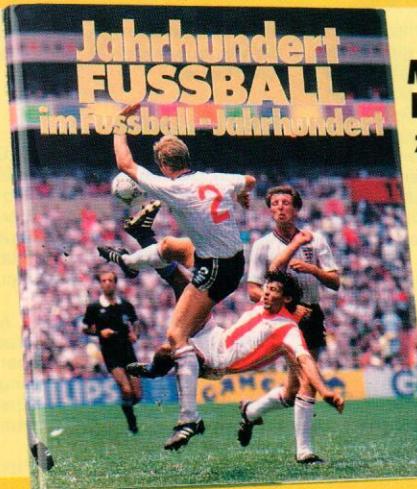
Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß,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

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

Die Kartotheken (= Übungssammlungen auf handlichen, stabilen Karteikarten) kosten mit Beiheft und Karteikasten

je **DM 29,80**

## Das außergewöhnliche Buch



**Man braucht  
kein Fußballfan  
zu sein, um  
von diesem  
Buch begeis-  
tert zu sein.**

Ca. 500 Fotos,  
überwiegend far-  
big, 15 Kapitel auf  
240 Großformat-  
Seiten

**DM 89,50**

Dieses Buch enthält in der Tat nur das Allerbeste: von den größten Spielern und ihren schönsten Spielen erzählen die bekanntesten und profiliertesten Reporter, Schriftsteller, Kommentatoren und Esayisten aus vielen Ländern.

Aus dem journalistischen Nachlaß von Richard Kirn und Ulfert Schröder stammen wunderbare Stories, Hans Blicksödörfer, Brian Glanville, Ulrich Kaiser, Walter Lutz, Oliver Storz, Rudi Michel, Horst Vettet und viele andere Edelfedern haben den Lauf der ledernen Kugel verfolgt. Liebenvoll und amüsant, kreativ und kritisch schildern sie die Stars und ihre Sternstunden, schwarze Tage, Triumphe, Tränen, Tragik, sie berichten von Weltmeisterschaften, Europapokal und von den Klassikern.

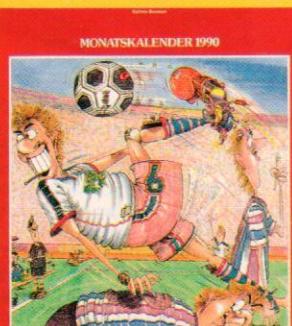
Sie haben ihre Erinnerungen niedergeschrieben und dem schönsten Spiel der Welt eine wunderbare Liebeserklärung gemacht. Selten wurde der Fußball in seinen Höhen und Tiefen mit so viel Einfühlungsvermögen und Niveau präsentiert wie in diesem Buch.

## Farbakalender



**DM  
23,90**

12 packende Spielszenen in Farbe aus dem (inter-)nationalen Fußballgeschehen und detaillierte Hintergrundinformationen auf den Rückseiten der Kalenderblätter erinnern an die Höhepunkte des Fußballjahres 1989.



**FUSSBALLER  
DES JAHRES**

## „Fußballer des Jahres“

13 Cartoons für all jene, die ihre Sportart nicht bierernst nehmen. Kalendergröße 29x38 cm, Kunstdruckkarton. In gleicher Aufmachung und zu den gleichen Konditionen sind auch die Kalender „Handballer des Jahres“ und „Tennisspieler des Jahres“ erhältlich.

**DM 27,90**

Versand der Kalender  
ab 2 Exemplaren portofrei,  
ansonsten DM 4,-.

## Kartothechen

Training à la carte - Kartotheken aus dem Philippka-Verlag machen die Trainingsvorbereitung leichter: aus einem großen Übungsangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer effektiven Trainingseinheit zusammenstellen. Jede Kartothek besteht aus ca. 80 Doppelkarten mit Text und erläuternden Skizzen, einem praktischen Karteikasten und einem Beiheft mit Erläuterungen. Diese Übungssammlungen gibt es für die Sportarten Fußball, Handball, Volleyball und Basketball sowie als Spiele-Kartothechen, und zwar jeweils als Reihe - fragen Sie daher nach Neuerscheinungen.

Preis je Kartothek **DM 29,80**

### Zur Zeit lieferbar:

#### Handball

##### Handball-Kartotheke 1:

##### Torwarttraining

200 Übungen auf Karteikarten mit vielen Abbildungen.

##### Handball-Kartotheke 2:

##### 100 Kompaktübungen zur Verbesserung von Kondition, Technik und Taktik.

##### Handball-Kartotheke 3:

##### 140 Aufwärmprogramme mit Spiel- und Wettkampfformen.

##### Handball-Kartotheke 4:

##### Individuelle Abwehrschulung.

90 Doppelkarten mit systematischen Spiel- und Übungsformen für alle Leistungsbereiche.

##### Handball-Kartotheke 5:

##### Wurftraining. 85 Doppelkarten mit systematischen Trainingsformen vom Einwerfen bis zum gruppentaktischen Wurftraining.

#### Fußball

##### Fußball-Kartotheke 1:

##### Hallentraining.

Auf 80 Doppelkarten motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z. B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.



#### Fußball-Kartotheke 2:

##### Torwarttraining.

85 Doppelkarten: Reaktionsvermögen, Konzentrationsdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel u. v. m.

#### Fußball-Kartotheke 3:

##### Ausdauertraining.

Auf 87 Karten werden ausreichend Trainingsvorschläge geboten, die ein kontinuierliches und interessantes Ausdauertraining ermöglichen.

#### Basketball

##### Basketball-Kartotheke 1:

##### Allgemeine Ausdauer.

45 Einzel- und 47 Doppelkarten.

##### Basketball-Kartotheke 2:

##### Individualtechnik/Individualltaktik.

89 Doppelkarten mit Übungsbeschreibung und Ablaufskizze und zwei Einzel-Steuerungskarten.

##### Basketball-Kartotheke 3:

##### Das Spiel 2-2 und 3-3.

89 Doppelkarten mit Übungsbeschreibung und Ablaufskizze und vier Einzel-Steuerungskarten.

#### Volleyball

##### Volleyball-Kartotheke 1:

##### Konditionsschulung mit Ball:

80 volleyballspezifische Übungs- und Spielformen zur Schulung der Spieldauer.

#### Volleyball-Kartotheke 2:

**Aufschlag und Annahme:** Für alle, die ihrer Mannschaft eine solide Grundtechnik von Aufschlag und Annahme vermitteln wollen.

#### Volleyball-Kartotheke 3:

**Aktionsschnelligkeit:** 86 Doppelkarten, zunächst mit einführenden, allgemeinen und danach positionsspezifischen Übungsformen zur Steigerung der Aktionsschnelligkeit in sämtlichen technischen Elementen.

#### Volleyball-Kartotheke 4:

**Zuspiel:** 80 Übungsformen für Anfänger und Fortgeschrittene zu einem im Training oft vernachlässigten Bereich.

#### Spiele

##### Spiele-Kartotheke 1:

##### Kleine Spiele mit Ball.

88 Doppelkarten.

##### Spiele-Kartotheke 2:

##### Lauf- und Abschlagspiele.

85 Doppelkarten.

## Trainer-Bibliothek

Deutscher Sportbund  
Bundessportausschuss Leistungssport

## TRAINER BIBLIOTHEK 23



### Aufbaustraining nach Sportverletzungen

philippka

In der Regel sportartübergreifend und praxisorientiert behandelt die Buchreihe **DSB-Trainer-Bibliothek** im Rahmen der Traineraus- und -weiterbildung des Deutschen Sport-Bundes zentrale Themen des Leistungssports.

#### Außer Band 23 lieferbar:

Band 11: Kuchenbecker **Hallenhandball-Abwehrsysteme**, 111 Seiten

**DM 15,00**

Band 14: Ballreich/Baumann **Biomechanische Leistungsdiagnostik** 157 Seiten

**DM 12,80**

Band 15: Wolf/Satori **Trainingsmethodik und Trainingsplanung im Schwimmsport I**, 194 Seiten

**DM 18,-**

Band 19: Gabler/Eberspächer u. a. **Praxis der Psychologie im Leistungssport**, 616 Seiten

**DM 19,80**

Band 20: Clasing **Sportärztliche Ratschläge**, 144 Seiten

**DM 16,00**

Band 21: Fidelus/Kocjasz **Atlas der Trainingsübungen**, 180 Seiten

**DM 18,00**

Band 24: Zieschang/Buchmeier **Über den Umgang mit Sportjournalisten**, 112 Seiten

**DM 19,80**

Band 25: Westphal u. a. **Entscheiden und Handeln im Sportspiel**, 176 Seiten

**DM 26,00**

In Vorbereitung:

Band 26: Grau/Möller/Rohweder **Die drei Seiten einer Medaille** (vorläufiger Titel). Neue Wege zur Lösung von Problemen im Sport.

**DM 36,-**

Ein Leitfaden für die Trainingsgestaltung in der Wiederherstellungsphase nach Sportverletzungen.

Wie Sie Knie-, Fuß- oder Oberschenkelmuskulatur-Verletzungen optimal nachbehandeln und ein für jeden speziellen Fall maßgeschneidertes Aufbaustraining erstellen, können Sie in diesem Buch der bekannten Frankfurter Filmacher Ehrich/Gebel nachlesen. Allein 145 Seiten enthalten systematische Trainingsprogramme mit 111 Übungen und zahlreichen Variationen für die Rehabilitation.

**2. völlig überarbeitete Auflage**  
312 Seiten,  
300 Fotos und Abb. **DM 36,-**

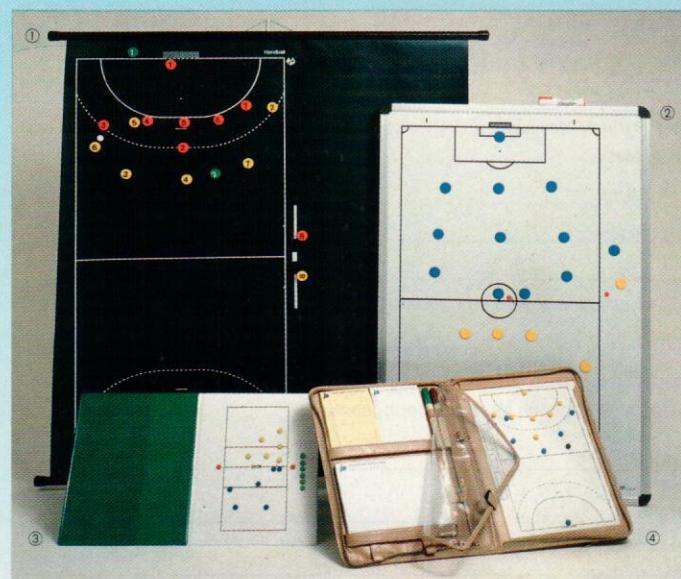
## Lehrtafeln

① **Magnethafende Lehrtafeln „Trainer“**, 100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete. Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb. Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② „Mastertrainer“, 60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnetsymbole und roter Tafelschreiber. Ausführungen: Handb., Fußb. Zuzüglich Versandspesen **DM 198,-**

③ „minitaktik“, Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnet-chips. Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb. Zuzüglich Versandspesen **DM 37,80**

④ „JS Trainermappe“, 38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete. Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Tennis. Zuzüglich Versandspesen **DM 148,-**



# Kalender · Kalender · Kalender · Kalender · Kalender



Versand der Kalender ①, ②, ③ und ④ ab 2 Expl. portofrei, ansonsten DM 4,-.

① Handballer des Jahres '90  
Format: 29x38 cm DM 27,90  
(auch für Fußball, Tennis, Ski, Surfen, Golf und Squash erhältlich)

② Edition Sport '90  
Format: 55x44,5 cm DM 39,00

③ Fußball '90  
Format: 39x30 cm DM 23,90

④ Volleyball '90  
Format: 38x31 cm DM 19,80

Handball '90 in der gleichen Ausführung erhältlich. Staffelpreise für Volleyball und Handball '90:

Anzahl	frei Haus	Lieferung ab 2 Exemplaren frei Haus; bei Einzel- bestellung 2,- DM Porto-Anteil.
1	19,80	
3	55,80	
6	99,60	
10 + 1	159,50	
20 + 2	299,00	
50 + 5	699,00	

⑤ Tennis '90  
Format: 68x24 cm Staffelpreise:

Anzahl	frei Haus	Ab 2 Expl. incl. Paketporto; bei Einzel- bestellungen DM 4,- Ver- sandkosten- anteil (bei Scheckzah- lung berück- sichtigen)
1	27,80	
3	78,00	
5	124,50	
10 + 1	239,00	
20 + 2	458,00	
50 + 5	995,00	

⑥ Surf '90  
Format: 46x46 cm DM 29,80

## Wer, wo, was

im oder für den Sport an entscheidender Position in Politik, Sport-selbstverwaltung (DSB, Spitzenverbände, Landesverbände, NOK, internationale Verbände etc.), in Wirtschaft, Lehre und Forschung zu tun hat, ist in diesem einzigartigen, jährlich neu erscheinenden Nachschlagewerk verzeichnet. Unentbehrlich für jeden, der regelmäßig im Sport arbeitet und zu jeder Zeit alle wichtigen Namen, Adressen und Telefonnummern zur Hand haben muß! Das Taschenbuch enthält darüber hinaus viele nützliche Informationen aus verschiedenen Bereichen des Sports (z. B. Sportanlagenbau, Rechts- und Steuerfragen, Betriebsport, Termine, Statistiken...).

ca. 500 Seiten **DM 36,-**

24.-Jahrgang! (bisher „SWWÖ“)

**SM  
90**

**Das  
Sportmanagement  
Taschenbuch**

## Sportheek



**Die wichtigsten  
Regeln und  
Bestimmungen  
zu den  
schönsten  
Sportarten –  
kurz  
und bündig.**

Die Philippka-SPORTHEK – beliebte Einsteiger-Lektüre für Schüler, Freizeit- und Vereinssportler – deckt mit derzeit rund 28 lieferbaren und 7 geplanten Titeln (Golf, Triathlon, Tischtennis, Badminton, Leichtathletik, Jogging und Marathon) rund 35 Sportarten ab.

Auf jeweils 48 Seiten werden Regeln, Bestimmungen, Ausrüstungshin-

weise, nützliche Anschriften und andere Informationen zu den schönsten Sportarten von Experten in knapper, verständlicher Form und in Übereinstimmung mit den Vorgaben der Fachverbände zusammengestellt. Das Ganze im handlichen Taschenformat (8,5x10,5 cm) und zum Preis von nur **DM 3,-**

Coupon (Kopie) einsenden an Philippka-Buchversand, Postfach 6540, D-4400 Münster

Ich bestelle

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

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab von meinem

Kto. Nr. BLZ

Geldinstitut

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt

Name

Straße

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

# Jugendtraining

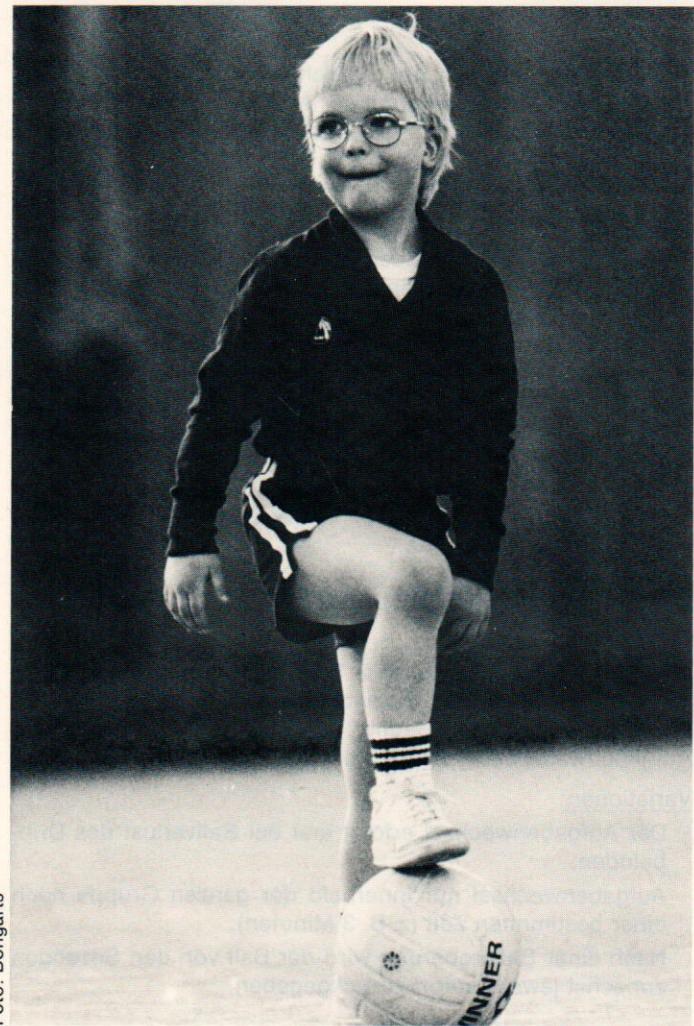


Foto: Bongarts

Michael Medler

## Hallentraining erlebnisreich gestalten!

Einfache Spiel- und Übungsformen für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen

### Training mit Kindern und Jugendlichen

Das Fußballtraining mit Kindern und Jugendlichen muß reizvoll, abwechslungsreich und spannend sein. Wer als Übungsleiter in unteren Altersstufen die Trainingsstunden so gestaltet, daß sie für die jungen Spieler zum Erlebnis werden, wird sich über fehlende Begeisterung für das Fußballspiel nicht zu beklagen brauchen. Im Gegenteil: Kinder und Jugendliche kommen gerne zur Übungsstunde, sprechen begeistert vom Training, sorgen damit für die Neugier Gleichaltriger und mit dieser „internen Werbekampagne“ für neue Mitglieder. Natürlich muß im Fußballtraining auch geübt werden, denn nur was 100mal und öfter trainiert wird, wird zum „Besitz“. Das bedeutet aber nicht, daß „stures Üben“ den Trainingsprozeß bestimmen darf. Andererseits darf und soll aber auch nicht auf ein intensives Üben verzichtet werden. Auf die Verpackung kommt es deshalb an! Das Üben ist mit einem interessanten „Drumherum“ zu gestalten. Dieses gilt insbesondere für das **Wintertraining in der Halle**, bei dem der Trainer sich schon etwas einfallen lassen muß, um die Kinder zu begeistern und gleichzeitig zu intensivem Üben anzuleiten. Hallentraining hat darüber hinaus eigene Gesetze: Der enge Raum zwingt zu besonderen Schwerpunkten – es darf nicht zum unangemessenen „Bolzen“ kommen.

### Auf die „Verpackung“ kommt es an!

Mit dem folgenden Beitrag sollen keine fertigen Trainingseinheiten angeboten, sondern etwas genauer dargestellt werden, was mit so einer „Verpackung“ und dem interessanten „Drumherum“ gemeint ist.

Abwechslungsreiche Übungsformen und Spiele auf engem Raum, die in jeder – auch noch so kleinen – Halle angeboten werden können.

Sie eignen sich zu Beginn des Trainings als freudvolle Einstimmung, nach isoliertem Üben zur Auflockerung und auch zur Anwendung und Erprobung all dessen, was die Spieler so „drauf haben“.

### Schwerpunkte der Trainingsprogramme

Dabei werden **zwei Schwerpunkte** gesetzt: ein organisatorischer und ein technischer. Organisatorisch beschränken sich die vorgestellten Spiel- und Übungsformen auf einen begrenzten Raum – auf ein abgeteiltes Viereck – und technisch auf das Ballführen und auf kurze Zuspiele mit allen möglichen Variationen.

Wenn die folgenden Trainingsprogramme systematisch auf die einzelnen Trainingstage des Winters verteilt werden, läßt sich so das ganze Wintertraining interessant füllen.

Selbstverständlich können viele der Übungen auch im Freien das Training bereichern.

# Jugendtraining

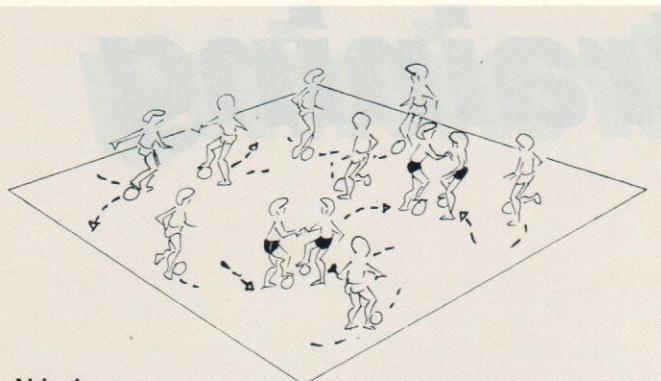


Abb. 1

## „Guten Tag!“

### Ablauf:

Die Spieler dribbeln umeinander herum. Wenn sie sich begegnen, halten sie den Ball mit der Sohle an und geben sich die Hand mit dem Gruß: „Guten Tag!“.

Sie trennen sich wieder, indem sie den Ball mit der Sohle zurückziehen (**Abb. 1**).

### Variationen:

- Dribbling mit rechts/links.
- Dribbling mit Tempo- und Richtungswechsel.
- Die Trennung voneinander erfolgt mit einer kurzen Temposteigerung.
- Das Feld wird immer mehr verkleinert und damit der Spielraum immer enger gestaltet.
- Die Spieler erproben zwischendurch alles, was sie am Ball können.

## Dribbeln um Hindernisse

### Ablauf:

Im begrenzten Feld sind mehrere kleine Kästen als Hindernisse verteilt. Die Spieler dribbeln umeinander und um die Hindernisse herum, die sie sich als „Gegner“ vorstellen. Sie erproben an den „Gegnern“ die eigenen Fertigkeiten am Ball (**Abb. 2**).

### Variationen:

- Ball mit dem Körper gezielt abdecken (mit der vom „Gegner“ entfernten Seite dribbeln).
- Tempo- und Richtungswechsel einbauen.
- Fintieren an den Hindernissen.

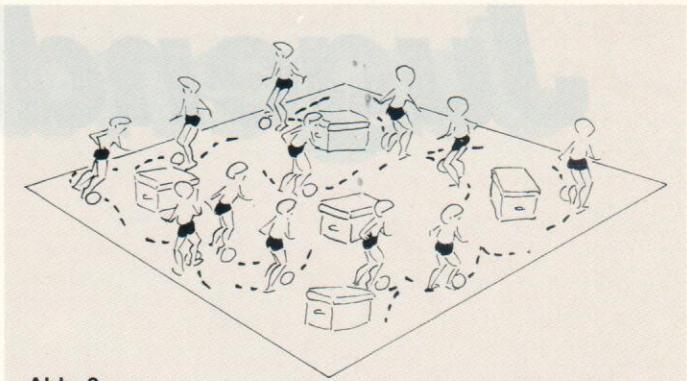


Abb. 2

– Die Spieler dribbeln bei Erreichen eines Kastens einmal ganz um diesen herum (mit der Außenseite, mit Temposteigerung, rechts/links um den Kasten herum).

## Hindernisdribbeln

### Ablauf:

Im Feld sind höhere Hindernisse (z. B. mehrteilige Kästen) verteilt. Sie werden von den Spielern umspielt. Die besondere Aufgabe besteht jedoch darin, den Ball aus dem Dribbeln heraus über das Hindernis zu heben und auf der anderen Seite sofort wieder unter Kontrolle zu bringen (**Abb. 3**).

### Variationen:

- Hindernisse mit unterschiedlichen Höhen aufstellen.
- Auch mit dem schwachen Spielbein üben.
- Wettbewerb: Welcher Spieler hat als erster alle Hindernisse überspielt?

## Den Ball „wegschnappen“

### Ablauf:

Die Trainingsgruppe wird in 2 Teile geteilt. Eine Gruppe verteilt sich sitzend im Feld, die andere Gruppe dribbelt um die im Sitzen (!) zugreifenden Gegner.

Aufgabenwechsel bei Ballberührung (**Abb. 4**).

### Variationen:

- Der Aufgabenwechsel erfolgt erst bei Ballverlust des Dribbelnden.
- Aufgabenwechsel nur innerhalb der ganzen Gruppe nach einer bestimmten Zeit (z. B. 3 Minuten):  
Nach einer Balleroberung wird der Ball von den Sitzenden zunächst jeweils sofort zurückgegeben.

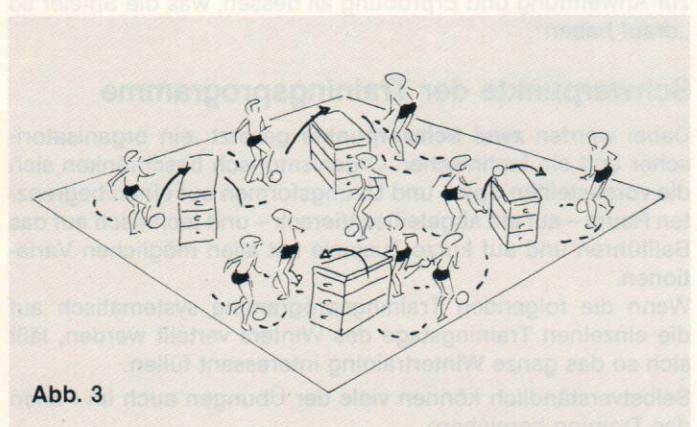


Abb. 3

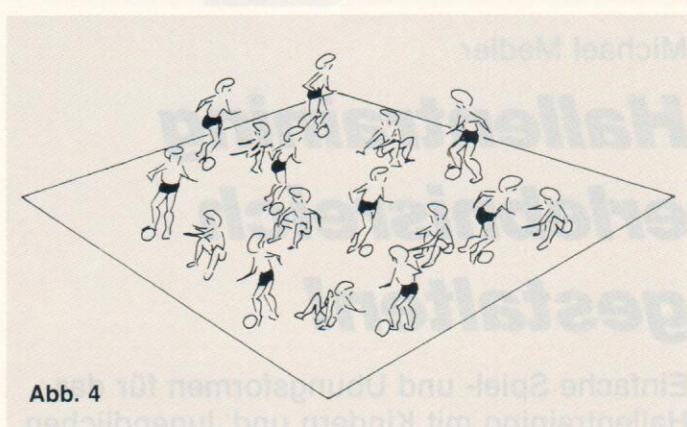


Abb. 4

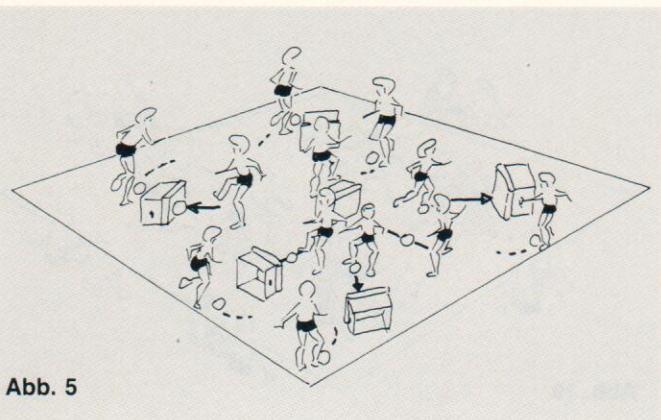


Abb. 5

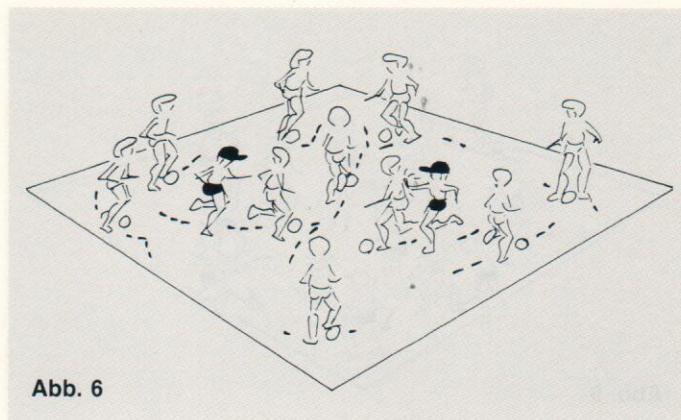


Abb. 6

Jedes sitzende Gruppenmitglied zählt aber seine Ballerobungen. Welche Gruppe erreicht in der „Fangzeit“ die meisten Ballkontakte?

## Dribbeln und Passen

### Ablauf:

Die im Feld verteilten kleinen Kästen sind so umgelegt, daß die Sitzpolster Schußflächen bieten.

Die Spieler dribbeln um die Kästen herum und passen gegen die Schußflächen. Je nach Können und Übungsschwerpunkt wird der zurückspringende Ball an- bzw. mitgenommen (**Abb. 5**).

### Variationen:

- Verschiedene Paßformen (rechts/links, Innen-/Außenseite).
- Der zurückprallende Ball wird entgegen der Laufrichtung mitgenommen.
- Der Ball wird mit einer Täuschung mitgenommen.
- Wettbewerb: Welcher Spieler hat als erster alle Kästen angespielt?

## Fangen

### Ablauf:

Alle Spieler haben einen Ball, nur die Fänger (z. B. durch Schirmmützen/Bänder kenntlich gemacht) haben keinen. Wer gefangen wird (Berührung reicht), verliert seinen Ball an den Fänger und wird selbst zum Fänger (**Abb. 6**).

### Variationen:

- Die Fänger dribbeln ebenfalls mit einem Ball. Der gefangene Spieler übernimmt wie bisher die Aufgabe des Fängers.

- Im Feld verteilte Hindernisse bieten den Spielern Fluchtmöglichkeiten.

- Die dribbelnden Fänger versuchen, den anderen Spielern die Bälle vom Fuß zu schießen. Dann erfolgt ein Aufgabenwechsel.

## Fangen und Befreien

### Ablauf:

3 Spieler ohne Ball sind Fänger. Wer gefangen wird, muß sich mit gebrätschten Beinen und dem Ball über dem Kopf hinstellen.

Er kann durch einen der Mitspieler befreit werden, wenn es diesem gelingt, seinen Ball durch die Beine des Gefangenen zu spielen (**Abb. 7**).

Welche Fängergruppe bringt alles zum Stehen?

## Auf die „Rundbahn“ schicken

### Ablauf:

2 oder 3 Spieler haben keinen Ball. Sie versuchen, die Bälle der anderen Spieler regelrecht aus dem Feld zu spielen (**Abb. 8**). Wer seinen Ball verliert, muß auf die „Rundbahn“ (d. h. einmal um das Feld herumdribbeln). Erst danach darf der Spieler ins Feld zurück.

Welche Fängergruppe schafft es, das Feld einmal ganz frei zu bekommen?

### Variation:

- Nach Ballverlust müssen vom betreffenden Spieler bestimmte balltechnische oder gymnastische Aufgaben erfüllt werden, bevor dieser ins Feld zurück darf (z. B. bestimmte Kontaktzahl beim Balljuggling, bestimmte Zahl an Finten).

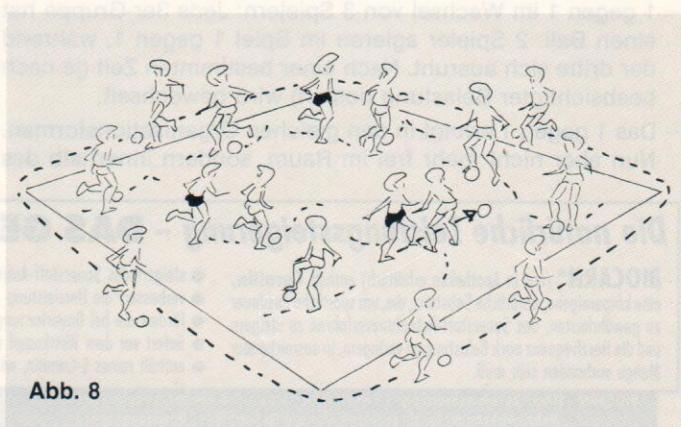


Abb. 7

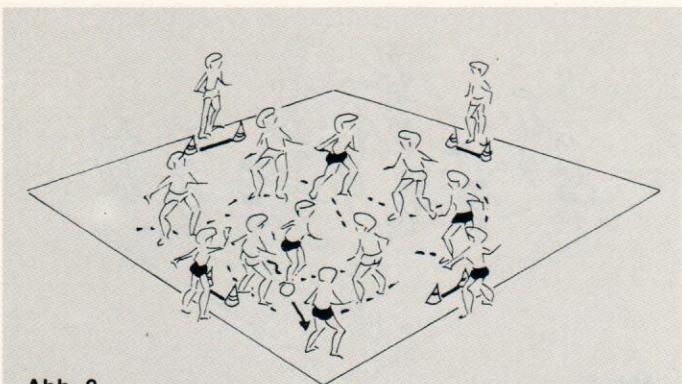


Abb. 9

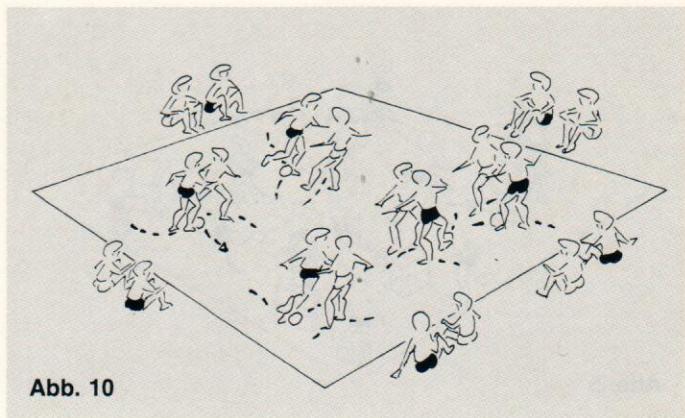


Abb. 10

## Ins Spiel bringen

### Ablauf:

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Je 2 oder 3 Spieler jeder Mannschaft stehen am Rand des Spielfeldes, jeweils hinter durch Hütchen gekennzeichnete 2 bis 3 Meter breite Tore.

Die Aufgabe ist es, diese Spieler mittels eines Anspiels durch das Tor ins Spiel zu bringen. Jedes „Ins-Spiel-Bringen“ zählt einen Punkt. Der Anspieler übernimmt danach die Position des wartenden Spielers (Abb. 9).

### Variation:

– Die 2 Mannschaften spielen nun ohne Hütchentore gegeneinander. Je 2 oder 3 Spieler jedes Teams warten am Spielfeldrand mit gebrätschten Beinen. Sie können von den Mitspielern ins Spiel gebracht werden, indem diese einem der eigenen Außenspieler den Ball durch die Beine spielen („tunneln“).

Jedes „Tunneln“ ergibt einen Punkt für das Team. Die beiden beteiligten Spieler wechseln gleichzeitig die Aufgaben.

Vor dem nächsten „Tunneln“ müssen aber zunächst 3 Zuspiele innerhalb der Mannschaft erfolgen.

## 1 gegen 1 im Wechsel von Belastung und Erholung

### Ablauf:

Je 2 Spieler gehören zusammen. Jedes Paar besitzt einen Ball, um im Spiel 1 gegen 1 zu agieren. Während der eine Teil der Paare spielt, ruht sich der andere aus (Abb. 10).

### Variationen:

- 1 gegen 1 im Wechsel von 3 Spielern: Jede 3er-Gruppe hat einen Ball. 2 Spieler agieren im Spiel 1 gegen 1, während der dritte sich ausruht. Nach einer bestimmten Zeit (je nach beabsichtigter Belastung dosiert) wird gewechselt.
- Das 1 gegen 1 erfolgt in den gleichen Organisationsformen. Nun aber nicht mehr frei im Raum, sondern innerhalb des

Spielfeldes sind mehrere Kleintore aufgestellt, auf die gespielt wird.

Jedes Durchdrücken eines der Kleintore im Spiel 1 gegen 1 ergibt einen Punkt für den betreffenden Spieler (die Tore können eventuell auch durch die gerade jeweils pausierenden Spieler gebildet werden).

## 1 gegen 1 im Wechsel von 2 Paaren

### Ablauf:

Je 2 Paare gehören zusammen. Eines der beiden Spielerpaare bildet mit gebrätschten Beinen nebeneinander das Tor, auf das das andere Paar im Spiel 1 gegen 1 angreift. Es wird nach Torerfolg oder nach Zeit gewechselt (Abb. 11).

### Variation:

- Die Paare können gleichzeitig auf alle Kleintore spielen.

## Tore erzielen

### Ablauf:

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Als Tore dienen 2, 3 oder 4 Spieler, die mit gebrätschten Beinen im Spielfeld verteilt stehen. Jeder Paß durch ein Tor, der von einem Mitspieler angenommen werden kann, zählt einen Punkt.

Die Tore bildenden Spieler werden nach einiger Zeit ausgewechselt.

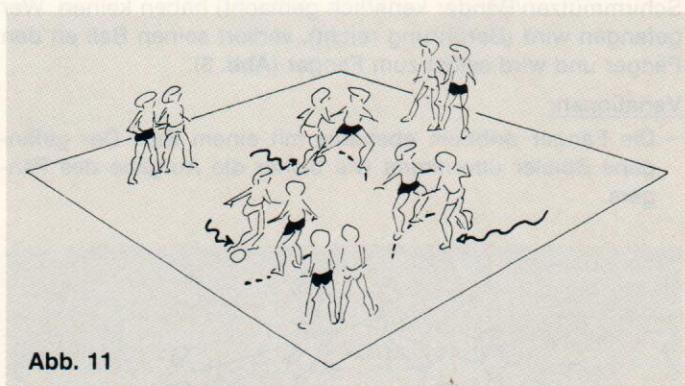


Abb. 11

## Die natürliche Leistungssteigerung - DAS GEHEIMNIS DES SPITZENSPORTLERS!

**BIOCARN®** und Sportler zeigen Spitzenleistungen

ID 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: Sorbit-Intoleranz · 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.

Uwe Erkenbrecher

## Hallenfußball in verschiedenen Altersstufen



Foto: Bongarts

Hallen Spiele und -training – eine willkommene Abwechslung und Ergänzung der fußballerischen Ausbildung oder ein unumgängliches Übel? Diese Frage wird am Beispiel der Kinder- und Jugendmannschaften des 1. FC Köln untersucht.

Obwohl der Jugendbereich eines Bundesligisten sicherlich in mancher Hinsicht optimale, für „kleinere“ Vereine fast „utopische“ Trainings- und Spielverhältnisse bietet, sind dennoch einige Grundaussagen zum Hallenfußball im Kinder- und Jugendbereich übertragbar und von allgemeinem Interesse.

### Einleitung

In den „Winter“monaten November bis März gibt es in unseren Breitengraden immer wieder Probleme mit der Durchführung eines geordneten Spiel- und Trainingsbetriebs. Der Attraktion des Fußballspiels liegt ein großer, gepflegter Sportplatz mit 2 Mannschaften von je 11 Spielern zugrunde. Dieses „Große Spiel“ als Abwandlung mit einer reduzierten Spielerzahl in einer geeigneten Halle auszutragen, kann deshalb immer nur ein Behelf sein und dazu beitragen, einen ganzjährigen Spiel- und Trainingsbetrieb zu garantieren, der für die Ausbildung unserer Fußballer von Bedeutung ist.

Auch im **Profibereich** ist inzwischen größtenteils Einigkeit darüber erzielt, daß die Einführung einer generellen Winterpause mit „attraktiven Hallenspielen“ und einer eventuellen offiziellen Hallenmeisterschaft offensichtlich auch keine optimale Lösung ist, so daß bereits wieder nach anderen Überbrückungsmöglichkeiten (etwa ein Liga-Cup) gesucht wird.

Im **Kinder- und Jugendbereich** gelten selbstverständlich andere Gesetzmäßigkeiten als im Seniorenußball. Die unterschiedlichen Altersstufen von der F- bis zur A-Jugend bringen dementsprechend andere Ausbildungsschwerpunkte mit sich, die sich in der Halle gut, weniger gut oder zum Teil auch überhaupt nicht schulen lassen.

### Hallen Spiele und -training im Jugendbereich des 1. FC Köln

Angaben zu den Trainingsmöglichkeiten

Für die **11 Jugendmannschaften** des 1. FC Köln sind folgende Spiel- und Trainingsmöglichkeiten vorhanden:

# Jugendtraining

In der Halle trainingsmäßig möglich

**Technische Fertigkeiten:**

- Trickreiche Dribblings
- Fintieren
- Kurzpaßspiel
- Torschüsse
- Ballkontrolle

**Taktische Inhalte:**

- Forechecking, Pressing in kleinen Gruppen
- Direktes Spiel
- Gruppentaktische Elemente (z. B. Doppelpässe, Übergaben)

**Allgemeine Inhalte:**

- Antizipation
- Körperloses Spiel

**Allgemeine Vorteile:**

- Witterungsunabhängigkeit
- Optimale Bodenbeschaffenheit
- Leichter Geräteaufbau

In der Halle schlecht oder überhaupt nicht möglich

**Technische Fertigkeiten:**

- Raumgreifende Dribblings, Tempodribblings
- Flanken
- Lange Zuspiele
- Kopfbälle

**Taktische Inhalte:**

- Regulative Methoden gegen Abseits
- Abseitsfalle
- Alle mannschaftstaktischen Elemente eines „Großen Spiels“

**Allgemeine Inhalte:**

- Harter Körpereinsatz
- Sliding-Tackling

**Allgemeine Nachteile:**

- Höheres Verletzungsrisiko
- Sportschäden (harte Böden)
- Sauerstoffmangel

- 1 Amateurstadion für die 1. Amateurmänner und gelegentlich auch die 1. A-Jugend.

- 2 Rasenplätze mit Licht (1 Feld nur für den Spielbetrieb).

- 1 Rasen- (besser: Bolzplatz) ohne Licht.

- 1 Aschenplatz mit Licht.

- 1 Kunstrasenplatz mit Licht.

Insgesamt kann beim Trainingsbetrieb auf folgende Sportstätten zurückgegriffen werden:

- 3 Trainingsplätze mit Licht.

- 1 Turnhalle (32 × 18 Meter) mit 2 Handballtoren.

- 1 Fitnessraum mit Kraftmaschinen und Raum für ein Stationstraining (maximal 10 Stationen).

## Grundsätzliche Aussagen zum Hallentraining

Die Saison teilt sich in 2 umfassende Trainingsphasen:

- **Sommertrainingsplan** (vom 1. April bis 30. September).

Innerhalb des Sommertrainingsplans wird die Halle in der Regel nicht benutzt.

- **Wintertrainingsplan** (vom 1. Oktober bis 31. März).

Der Kunstrasenplatz ist normalerweise immer bespielbar und dient vor allem in den Wintermonaten dazu, den Trainingsbetrieb aufrechterhalten zu können. Die Vorbereitung auf Hallenturniere kann auch auf diesem Spielfeld mittels gezielter Trainingsinhalte (Kleingruppenspiele auf verkleinertem Spielfeld) erfolgen. Zu Beginn der Saison wurden zwei 5×2-Meter-Tore angeschafft, so daß Hallenspielfelder mit Hütchen markiert werden können (auf einer Seite besteht auch auf dem Kunstrasen eine Bande) und dabei auf hallenübliche Tore gespielt werden kann.

Diese 5×2-Meter-Tore werden üblicherweise im Fußballkreis Köln-Stadt nicht benötigt, da schon die F-Jugend (6 bis 8 Jahre) über das ganze Spielfeld 11 gegen 11 auf große Tore spielt! Die F-Jugend des 1. FC Köln nimmt aus diesem Grund nicht an den Punktspielen teil, sondern trägt Freundschaftsspiele gegen andere 7er-Mannschaften aus dem Kreis Köln-Land aus.

In diesem Kreis wird mit 7er-Mannschaften auf 5×2-Meter-Tore gespielt. Diese Spiele mit reduzierten Mannschaften und auf kleineren Spielfeldern sind einfach kindgemäßer. Die individuelle technische Grundausbildung kann nur bei

Tab. 1: Fußballspezifische Elemente im Hallentraining – insbesondere zur Grundausbildung gehörende technische Inhalte lassen sich in der Halle optimal schulen!

**MIKR S**

**Gelenkverstärkungen**

— Von Krankenkassen zugelassen —

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

**MIKROS - verhindert Verdrehen, Verstauchen und Umknicken.**

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

Beratung und Information:

**Ing. Harald Warncke GmbH**  
Weg beim Jäger 222 · 2000 Hamburg 63 (Fuhlsbüttel)  
Tel: 040/59 83 38, nach 16 Uhr 538 33 46 · Telex 217 44 88



so einer Spielumgebung gefördert werden. Würden im Elementarbereich der F- und E-Jugend 7er-Mannschaften spielen, würde für die Jüngsten außerdem quasi als Nebeneffekt der Wechsel von der Halle nach draußen und umgekehrt leichter fallen. Das „Training“ steht in der Altersgruppe der F-Jugend mehr unter dem Motto von „Spielnachmittagen“. Da der 1. FC Köln für den Trainingsbetrieb ausschließlich vereinseigene Sportstätten benutzt, die vereinseigene Halle mit den zu geringen Ausmaßen von  $32 \times 18$  Metern aber keine optimalen Spielformen zur gezielten Vorbereitung auf Hallenspiele und -turniere zuläßt, wird innerhalb des Wintertrainingsplans diese Hallenturnierzubereitung flexibel gestaltet. Dazu wird der Kunstrasenplatz immer wieder mitfrequentiert. Zusätzlich sind 6 kleine Eisentore vorhanden ( $1 \times 1$  Meter), womit vorzüglich verschiedene Formen an Spielen in Kleingruppen organisiert werden können.

## Problematik von Hallenturnieren

### Terminliche Probleme

Die Terminplanung übers Jahr ist in den Kreisen und Verbänden unterschiedlich, so daß Hallenturniere schon bzw. noch veranstaltet werden, wenn in anderen Bereichen schon wieder Punktspiele stattfinden.

In der E- und D-Jugend kommt es häufig vor, daß am Samstag ein Punktspiel angesetzt ist und am Sonntag an einem Hallenturnier teilgenommen wird. Dies sollte nicht die Regel sein, da vom Kleinfeldspiel in der Halle zum Spiel auf dem großen Platz Umstellungsprobleme auftreten.

### Problem des reduzierten Kaders

Die E- und D-Jugend spielen mit 11er-Mannschaften, der Kader besteht aus 16 Spielern. Bei Hallenturnieren können aber höchstens 10 bis 12 Spieler eingesetzt werden. Da den Spielern in diesem Alter aber eine realistische Selbsteinschätzung unmöglich ist und auch manchen Eltern die objektive Einsicht für die Leistung des jeweiligen Sprößlings fehlt, kann der Trainer mit dem Problem konfrontiert werden, daß nichtnominierte Spieler unzufrieden werden.

Eine Lösungsmöglichkeit bieten hier „Turniernachmitten“ mit 2 oder höchstens 3 Vereinen, bei denen die Vereine jeweils mehrere Teams stellen, die in Form einer Vereinswertung gegeneinander spielen. Solche Turniernachmitten

werden vom 1. FC Köln in den unteren Altersstufen regelmäßig mit Nachbarvereinen veranstaltet.

In den leistungsorientierten Altersstufen (C- bis A-Jugend) treten diese Probleme weniger in Erscheinung: Der „typische Hallenspieler“ bildet sich immer mehr aus – das eigene Vermögen zur Kritikfähigkeit und Selbsteinschätzung wächst. In der A-Jugend gibt es sogar Spieler, die froh sind, nicht in der Halle spielen zu müssen.

### Probleme bei der Periodisierung

Im A- und B-Jugendbereich brauchen die Spieler 2 bis 3 Wochen Pause in der Weihnachtszeit. Anschließend beginnt die 2. Vorbereitungsphase von Mitte Januar bis Anfang März. Die attraktiven Hallenturniere liegen aber Anfang Januar, so daß die Spieler eine zu kurze Pause erhalten, wenn sich gezielt auf die Turniere vorbereitet werden soll. Ideal wäre deshalb eine Pause vom 18. 12. 1989 bis zum 7. 1. 1990 (21 Tage), anschließend 2 bis 3 Hallenturniere im Januar, 4 Wochen Vorbereitung im Februar und das 1. Punktspiel Anfang März.

Dazu sind aber auch noch 2 Pokalrunden im Januar angesetzt, so daß die Planung auch von dieser Seite aus über den Haufen geworfen wird.

### Problem des erhöhten Verletzungsrisikos

Aufgrund des körperbetonten Spiels in den höheren Altersstufen ist insbesondere bei Hallenspielen der B- und A-Jugend ein erhöhtes Verletzungsrisiko gegeben. Diesem Risiko sollte von vornherein mit gezielten Regeländerungen bzw. -ergänzungen begegnet werden, wie etwa einer Matchstrafe nach 5 Fouls. Grundsätzlich ist von den Spielern ein technisch sauberes und taktisch geschicktes Spiel zu fordern.

### Reiz und Wert der Hallenturniere

Hallenturniere haben einen besonderen Reiz. Die Atmosphäre in der Sporthalle ist gespannter, die Torfolgen sind schneller, die Zuschauer gehen mehr mit, und die Spieler sind motivierter.

Das Spiel in kleinen Gruppen mit 3 bis 5 Spielern fördert die Häufigkeit der Ballkontakte, das Zusammenspiel, das Interagieren mit und ohne Ball.

Deswegen sind Hallenturniere und -training (bzw. Spielformen in kleinen Gruppen) für die F- bis C-Jugend überaus wichtig!

## Zusammenfassung

Abschließend ist festzustellen, daß Hallenspielen, -turnieren und -training ein zentraler Stellenwert im Jugendfußball zukommt, der aber altersmäßig variiert.

Von der F- bis zur D-Jugend liegt dieser Stellenwert mehr im spielerischen Bereich und anschließend in der C-Jugend im Anwendungsbeispiel der bis zu diesem Zeitpunkt erworbenen technisch-taktischen und konditionellen Leistungseigenschaften. Danach läßt die Bedeutung des Hallenfußballs innerhalb des Ausbildungsbogens wieder nach.

Einige zusammenfassende Grundsätze zum Hallentraining im Kinder- und Jugendbereich:

- Über eine gute technische Ausbildung in der Halle zur guten Anwendung draußen!
- Hallentraining gehört zur Elementarausbildung! Hallenfußball besitzt für die 6- bis 12jährigen einen hohen Aufforderungscharakter!
- „Turnierchen“ in der Halle sind überaus motivationsfördernd!

In der folgenden **Tab. 2** wird in einer Überschau der Stellenwert von Hallentraining und -spielen im Ausbildungsbogen der Kinder- und Jugendmannschaften des 1. FC Köln aufgezeigt.

### Unser spezielles Angebot für das Hallenfußball-Training:



Stückpreis DM

**39,90**

Hunter „Soft Feeling“, der bewährte Hallenfußball mit Nylonfilz, 32teilig, handgenäht, signalgelb. Reduzierte Sprungkraft

ohne Abb.

**Hallenfußball INDOOR,**  
32teilig, aus grauem Chrom-Veloursleder.  
Reduzierte Sprungkraft

je Ball nur DM **29,90**

Ab DM 200,- Auftragswert portofrei  
Lieferung, darunter DM 5,- Portoanteil.

**SPORTVERSAND H. WERNER OHG,**  
Postfach 65 · 8079 KIPFENBERG  
Telefon (0 84 65) 14 29

# Jugendtraining

Altersstufe	(A) letztes Punktspiel '89 (B) erstes Punktspiel '90 (C) Zeitraum für Hallenturniere	geplante Hallenturniere	(A) Trainingshäufigkeit p (B) Trainingstage und -zeiten (C) Hallentraining laut Witrainingsplan
F-Jugend (6 – 8 Jahre)	(A) Die F-Jugend nimmt (B) nicht am Punktspielbetrieb teil (C) Dez. – Jan. – Feb. – halber März	1 bis 2 neu gegründete Altersklasse „langsam anlaufen lassen“	(A) 2 × (B) Di. 15.30 – 16.45 Fr. 15.30 – 16.45 (C) – nach Bedarf – an beiden Tagen ist frei
E-Jugend (9 – 10 Jahre)	(A) 11. Nov. 89 + 2 Pokalspiele (B) etwa Anfang März (C) Dez. – Jan. – Feb. – halber März	5 bis 7 überwiegend im Nahbereich	(A) 2 × (B) Mi. 16.00 – 17.30 Fr. 16.00 – 17.30 (C) – nach Bedarf – in der Regel 1 × pro
D-Jugend (11 – 12 Jahre)	(A) 2. Dezember '89 (B) 3. März '90 (C) Dez. – Jan. – Feb. – halber März	5 bis 7 überwiegend im Nahbereich	(A) 2 × (B) Di. 16.00 – 17.30 Do. 16.00 – 17.30 (C) – nach Bedarf – in der Regel 1 × pro
C-Jugend (13 – 14 Jahre)	(A) 2. Dezember '89 (B) 3. März '90 (C) Dez. – Jan. – Feb.	5 bis 7 auch in größerer Entfernung mit internationaler Beteiligung	(A) 3 × (B) Di. 17.00 – 18.30 Mi. 17.00 – 18.30 Do. 17.00 – 18.30 (C) – 1 × – vor Hallenturnierer
B-Jugend (15 – 16 Jahre)	(A) 17. Dezember '89 + 2 Pokalspiele Januar '90 (B) 4. März (C) Januar	2 bis maximal 3	(A) 4 × (B) Mo. 18.30 – 20.00 Di. 18.30 – 20.15 Do. 18.30 – 20.15 Fr. 18.30 – 20.00 (C) – nur vor Turnieren – len Trainingsinhalt
A-Jugend (17 – 18 Jahre)	(A) 17. Dezember '89 + 2 Pokalspiele Januar '90 (B) 4. März '90 (C) Januar	2 bis maximal 3	(A) 4 × (B) Mo. 18.30 – 20.00 Di. 18.30 – 20.15 Do. 18.30 – 20.15 Fr. 18.30 – 20.00 (C) – nur vor Turnieren – len Trainingsinhalt

## Gründe für die Beteiligung an Hallenturnieren

### ① Förderung der technischen Ausbildung

(Dribbeln – Kombinieren – Schießen)

### ② Psychologische Aspekte

– Motivation durch „Spaß am Spielen“

– Verarbeiten von Sieg/Niederlage-Erlebnissen

### ③ Sichtungsaspekt

– Gezielte Talentsichtung durch die Präsenz vieler Talente „auf engem Raum“

### ④ Aspekt der Popularität des Jugendfußballs

Werbeeffekt der Hallenturniere für Jugendfußball im ganzen: Der Jugendfußball findet meistens nur unter Ausschluß der Öffentlichkeit statt. Hallenturniere erfreuen sich oft eines größeren Zuschauerzuspruchs und erzielen ein größeres öffentliches Interesse.

Zentrale Trainingsinhalte in der Halle	Vorschläge für das Regelwerk	Stellenwert der Hallenturniere (vgl. die unteren Erläuterungen)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ballschule</li> <li>● Staffelwettbewerbe (auch mit Geräten)</li> <li>● Geschicklichkeit/Gewandtheit</li> <li>● Wettspiele/Toben/„Spaß am Spiel“</li> <li>● FC-Halle: 4+TW : 4+TW</li> </ul>		<p>1 2 7 Werbung für den Nahbereich <b>wichtig!</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gezieltere fußballspezifische Übungsformen mit Ball</li> <li>● Geschicklichkeit mit Ball</li> <li>● Fußballparcours</li> <li>● Zusammenspiel in Kleingruppen</li> <li>● FC-Halle: 4+TW : 4+TW/ 3+TW : 3+TW</li> </ul>		<p>1 2 3 7 Werbung für den Nahbereich <b>sehr wichtig!</b></p>
Gleiche Trainingsinhalte wie bei der E-Jugend		<p>1 2 3 7 Werbung für den Nahbereich und erweiterte Umgebung <b>sehr wichtig!</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zusätzlich Circuittraining: z. B. Schnelligkeitsformen mit und ohne Ball</li> <li>● FC-Halle: 3+TW : 3+TW/ Spiel ohne Torwart – Tore nur im Handballkreis erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spiel nur auf große Tore (5×2 Meter)</li> <li>● 5 Fouls: Matchstrafe</li> <li>● 1 bis 2 Seitenbanden</li> </ul>	<p>1 2 3 7 Werbung für den Nahbereich und erweiterte Umgebung <b>sehr wichtig!</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stationstraining zur Kraftschulung           <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rumpf</li> <li>– Sprungkraft</li> </ul> </li> <li>● Einspielen für Turniere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spiel nur auf große Tore (5×2 Meter)</li> <li>● 5 Fouls: Matchstrafe</li> <li>● 1 bis 2 Seitenbanden</li> </ul>	<p>4 5 6 Beteiligung nur an den besten Turnieren <b>weniger wichtig!</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stationstraining zur Kraftschulung           <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rumpf</li> <li>– Sprungkraft</li> </ul> </li> <li>● Einspielen für Turniere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spiel nur auf große Tore (5×2 Meter)</li> <li>● 5 Fouls: Matchstrafe</li> <li>● 1 bis 2 Seitenbanden</li> </ul>	<p>4 5 6 Beteiligung nur an den besten Turnieren <b>weniger wichtig!</b></p>

## 5 Sammeln von vielfältigen Spiel-erfahrungen

Der Spieler wird in „konzentrierter Form“ mit höheren Aufgaben konfrontiert. Bei großen Hallenturnieren treffen gleichwertige Spitzenmannschaften aus verschiedenen Landesverbänden des DFB oder sogar Fußballnationen aufeinander. Die Spieler erhalten eine objektive, oft ernüch-

ternde Rückmeldung über das persönliche Leistungsvermögen auch im internationalen Vergleich und werden mit verschiedenen Spielauf-fassungen konfrontiert.

## 6 Aspekt der Attraktivität

- Preisgelder
- Sportlicher Wert (z. B. Hallenturnier bei Chemie Wigris als inoffizielle Deutsche Hallenmeisterschaft der B-Jugend)

## 7 Herstellen von Vereinskontakten

- Aufbau von kooperativen Bezie-hungen speziell zu Nachbarvereinen
- Repräsentations-Auftritt als Ju-gendmannschaft des Bundesligisten 1. FC Köln

# News



## Bund Deutscher Fußball-Lehrer

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

### Aufnahmeanträge

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

**Abad, Mario**, Dechenstraße 22 a, 4300 Essen

**Bar tel, Joachim**, Vordere Hassen 22, 7302 Ostfildern 3

**Friese, Werner**, Ringstraße Süd 22, 6457 Maintal-Hochstadt

**Goundi, Amor**, Carl-Diem-Weg 6, Heim 4/3, 5000 Köln 41

**Gröh, Martin**, Meisenweg 6, 7901 Merklingen

**Hartwig, William**, Hohenlohestraße 29, 8000 München 19

**Leiminger, Ernst**, Fockensteinstraße 15/0, 8000 München 90

**Lieberwirth, Dieter**, Vinzenz-Krick-Straße 9, 8501 Allersberg

Sonne - Wald - Meer  
Sommerferien 1990

## Trainingslager für Jugendmannschaften

in Südfrankreich  
16 Tage ab 405,- DM  
incl. Busfahrt, Camping,  
Reiseleitung

Programm anfordern bei:

**VOYAGE Reiseorganisation**

Warburger Straße 88 · 4790 PADERBORN  
Tel.: 0 52 51/6 59 34 · Fax: 0 52 51/6 6211

**Staab, Monika**, Richard-Wagner-Straße 58, 6078 Neu Isenburg

**Walter, Stephan**, Arndtstraße 9, 6411 Künzell-Bachrain.

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

### Informationen

#### Heiner Schaffer zurückgetreten

Der Vorsitzende der Verbandsgruppe West, Heiner Schaffer, hat mit Schreiben vom 25. 11. 1989 an den BDFL-Bundesvorstand sein Amt zur Verfügung gestellt. Der BDFL-Bundesvorstand bedauert diese Entscheidung und dankt Heiner Schaffer für seine jahrelange Arbeit in dieser Funktion.

Bis zur Neuwahl werden die Amtsgeschäfte des Vorsitzenden der Verbandsgruppe West vom bisherigen Stellvertreter Heinz Lucas, Heinestraße 51, 4020 Mettmann, Tel. 02104/70376, übernommen.

#### Fritz Buchloh „80“

Fritz Buchloh, Ehrenmitglied und Ehrenschatzmeister des BDFL. 17facher Nationaltorwart, ehemaliger Nationaltrainer von Island, vollendete am 26. November 1989 sein 80. Lebensjahr. Der BDFL gratuliert sehr herzlich mit besten Wünschen für eine stabile Gesundheit.

#### BDFL-Vertreter für DFB-Sportgerichte

Für die Periode 1989 bis 1992 wurden die nachfolgenden BDFL-Vertreter als Beisitzer für die DFB-Sportgerichtsbarkeit in Verfahren gegen Trainer nominiert:

#### DFB-Sportgericht:

Klaus Schlappner und Heinz Lucas

#### DFB-Bundesgericht:

Herbert Binkert und Helmuth Johannsen

Die offizielle Bestätigung dieser Beisitzer erfolgte durch den DFB-Bundestag am 28. 10. 1989 in Trier.

#### Testmodell: Neue BDFL-Verbandsgruppe

Der BDFL-Bundesvorstand hat in seiner Sitzung Ende November 1989 eine Aufteilung der Verbandsgruppe (VG) West in eine VG Nordrhein und VG Westfalen, analog der jeweiligen Amateur-Oberligengruppen, vorgesehen. Diese Aufteilung soll zunächst als Testmodell laufen, bis mit-

tels Satzungsänderung durch die BDFL-Hauptversammlung endgültig entschieden wird.

Mit dieser Einrichtung eines weiteren regionalen Stützpunktes soll ein noch besseres flächendeckenderes Fortbildungssangebot offeriert werden, nachdem diesbezüglich durch die Aufteilung der früheren Verbandsgruppe Süd in den letzten Jahren sehr gute Erfahrungen gesammelt wurden.

Weitere Einzelheiten in Zusammenhang mit der Aufteilung der Verbandsgruppe West veröffentlichen wir in den nächsten Ausgaben dieser Fachzeitschrift.

#### Widmayer bleibt U. E. F.-Präsident

Herbert Widmayer, seit 1978 Präsident des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL), wurde von der Generalversammlung der Union Europäischer Fußball-Lehrer (U. E. F.) in Puerto de la Cruz/Teneriffa von Delegierten aus 17 Nationen einstimmig erneut zum Präsidenten dieses europäischen Trainerverbandes gewählt. Mit dieser Wahl wurde auch die effiziente Arbeit Widmayers honoriert, die zu einem enormen Aufschwung der U. E. F. seit seinem Amtsantritt 1986 führte. Zusätzliche Details über die Generalversammlung der U. E. F. im November 1989 veröffentlichen wir in den kommenden Ausgaben von „fußballtraining“.

#### BDFL zu Gast beim DFB-Bundestag 1989

BDFL-Gäste beim DFB-Bundestag 1989 waren Ehrenvorsitzender Fritz Buchloh, Vizepräsident Kurt Böhnke, Präsident Herbert Widmayer, Vizepräsident Herbert Binkert, Schatzmeister Hermann Höfer und Bundesgeschäftsführer Lothar Meurer.

In seinem fast zweistündigen Rechenschaftsbericht fand auch DFB-Präsident Hermann Neuberger lobende Worte für die Arbeit des BDFL im Fortbildungsbereich.

Nachstehend ein Extrakt vom DFB-Bundestag 1989:

Die Trainerfortbildung ist bei den Landesverbänden für den B-Schein und beim DFB für den A-Schein und Fußball-Lehrer gut organisiert. Mehr und mehr stehen A-Schein-Inhaber und Fußball-Lehrer bei den Trainergemeinschaften zur Verfügung. Der Bund Deutscher Fußball-Lehrer hat die Zahl seiner regionalen Stützpunkte erweitert und kann nun flächendeckend seine Fortbildungsprogramme offerieren. Dem Bund sei an dieser Stelle ein besonderes Lob für seinen so erfolgreichen Jahreshauptlehrgang erteilt, durch den er es Jahr für Jahr versteht, fast 600 Trainer aus dem In- und Ausland in drei Tagen durch anerkannte und bekannte Fußballtrainer über wichtige Entwicklungen des Fußballs aus erster Hand zu informieren.

Gunnar Gerisch

# Mit Konditionsgymnastik das bessere Spiel fördern

Gymnastik zur Ausbildung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen im Leistungsfußball  
(1. Teil)

Nicht momentane Trends, sondern die spezifischen konditionellen Anforderungen im aktuellen Wettspielgeschehen bestimmen die Ausrichtung und die Gestaltung der Konditionsgymnastik im Trainingsprozeß.

Unter diesem Gesichtspunkt bewirkt die Gymnastik, daß die Spieler auf der Grundlage einer umfassend ausgebildeten Beweglichkeit und Gewandtheit ein hohes spieltechnisches Niveau und eine gute Körper- und Ballbeherrschung in den zahlreichen und letztlich spielentscheidenden Zweikampfsituationen erlangen. Damit wird die Qualität des Spiels insgesamt verbessert und als ein weiterer positiver Begleiteffekt das Verletzungsrisiko verringert.

Eine solchermaßen funktionsgerechte Konditionsgymnastik besitzt einen hohen Aufforderungscharakter und schafft damit wesentliche Voraussetzungen für gute Trainingseffekte.

Im folgenden wird in verschiedenen Gymnastikprogrammen ein reichhaltiges Trainingsangebot zusammengestellt, kombiniert aus Einzel- und Partnerübungen ohne Gerät, mit dem Medizinball und mit dem Fußball. Die jeweils am Ende der Programme angegebenen Medizinballübungen können auch mit dem Fußball durchgeführt werden.



Eine gute Körperbeherrschung – Grundlage für ein sauberes Sliding-tackling.  
Foto: Bongarts

## Aufwärmprogramm

### Lauf- und Gymnastikformen in 5er-Gruppen:

In 5er-Gruppen nebeneinander über etwa 30 Meter Kombination und Variation verschiedener Lauf- und Gymnastikformen, teilweise mit rhythmisierender Unterstützung:

- Leichtes Traben.
- Traben und dabei die Arme hinter dem Kopf bzw. Nacken kreuzen.
- Hopserlauf mit Gegendrehen.
- Hopserlauf mit Beinanziehen.
- Seitliches Überkreuzen.
- Seitliches Überkreuzen mit betontem Hochschwingen des Oberschenkels.
- „Paßlauf“ mit hohem Kniezug und Hochschwingen des Armes auf der gleichen Seite.
- Kniehebeläufe, Oberschenkel etwa bis zu 90 Grad zu den Händen der nach vorne gestreckten Arme hochschwingen.
- Skippings.
- Rückwärtslaufen mit weiten, federnden Schritten.
- Läufe mit Anfersen.
- Läufe mit seitlichem „Anfersen“ zu den Händen.
- Links und rechts im Lauf auf den Boden greifen.

- Explosives seitliches Überkreuzen.
- Überspringen der Partner im Bocksprung.
- Jeweils von hinten Slalomlauf um die Partner und vorne an die Spitze setzen.
- Von der Spitze aus Slalomlauf gegen die Laufrichtung der Partner mit kurzen Ausweichbewegungen und hinten anschließen.
- Von der Spitze aus rückwärts laufend Slalom durch die Reihe der Partner.

### Übungen am Ort:

- Ausfallschritt zur Seite am Ort, im Wechsel nach rechts und links mit Verwringung durch Nach-hinten-Ziehen der Schulter. Steigerung der Dynamik durch Wechsel aus dem Sprung.
- Schlußsprünge am Ort mit Gegendrehen der Hüfte und Gegenschwingen beider Arme (Verwringung).
- In leichter Grätschstellung gegengleiches Armkreisen. Wechsel nach mehrmaligen Folgen bzw. nach jeder Folge.
- Schrittwechselsprünge am Ort:
  - mit Gegenschwingen der Arme;
  - mit Synchronschwingen der Arme („Paßgang“).
- Schattenboxen mit dem Partner.



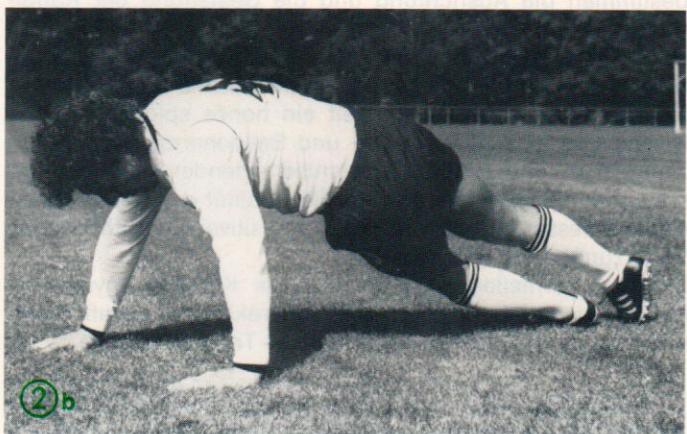
① a



① b



② a



② b

#### Aufwärmspiel:

„Handballspiel“ 4 gegen 4 (5 gegen 5) im kleinen Feld. Den Ball in den eigenen Reihen halten bzw. schnell erobern. Behinderung der Gegenspieler mit den Händen ist erlaubt.

#### Hinweis:

Zu Beginn des Aufwärmens und zwischendurch sind leichte Schwungübungen zur Aktivierung der Gelenkfunktionen und Stretchingübungen durchzuführen.

### Programm 1

#### Einzelübungen

##### Übung 1:

Abrollen im Wechsel über die rechte und die linke Schulter:

- aus der Hocke,
- aus dem Lauf.



③ a



③ b

#### Übung 2 (Bilder 1a und 1b):

Aus dem Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings wechseln und zurück.

#### Übung 3 (Bilder 2a und 2b):

Im Liegestütz jeweils mit kurzem Abdruck die Beine geschlossen nach „innen drehen“, so daß im Wechsel die Außenseite des rechten und des linken Fußes auf den Boden trifft.

#### Übung 4 (Bilder 3a und 3b):

Aus dem Langsitz das Gesäß anheben, auf die Handflächen stützen und „um die Hände laufen“. Die Schulterachse bleibt dabei weitgehend unverändert.

#### Übung 5 (Bilder 4a, 4b und 4c):

Aus der Rückenlage bei leicht angestellten Beinen wird der Oberkörper aufgerichtet und im Wechsel zur linken und zur rechten Seite zum Boden gedreht, so daß jeweils eine Schulter



④ a



④ b



④ c



⑤ a



⑤ b

den Boden berührt, ohne daß dabei das Gesäß wesentlich vom Boden abgehoben wird. Die andere Hand stützt den Oberkörper jeweils ab.

#### Übung 6:

Im Langsitz die Beine anhocken und anheben und im Wechsel zur linken und zur rechten Seite schwingen, die Arme führen eine Gegenbewegung aus.

#### Übung 7 (Bilder 5a und 5b):

In Bankstellung wird jeweils im Wechsel eine Hand vom Boden abgehoben und mit gleichzeitigem Abdücken und Eindrehen des Oberkörpers an der anderen Stützhand vorbeigeführt.

### Partnerübungen

#### Übung 1:

Die Partner stehen sich frontal gegenüber und führen Schluß-

sprünge am Ort aus. Im Sprung werden die Handflächen gegeneinander geprellt. Übung mit und ohne Zwischensprung ausführen.

#### Übung 2:

Die Partner stehen sich frontal gegenüber, fassen sich an den Händen bzw. Handgelenken und führen, ohne die Handfassung zu lösen, zugleich mehrere Drehungen zu der einen, dann zu der anderen Seite durch.

#### Übung 3 (Bilder 6a, 6b, 6c und 6d):

Partner A in Rückenlage mit angezogenen Beinen, B sitzt mit dem Rücken zu A auf dessen Fußsohlen. A streckt die Beine explosiv nach oben, B schnellt nach vorne weg, landet und rollt über eine Schulter ab.

Dann Rollenwechsel.

Der Hochgeschleuderte muß Spannung halten!



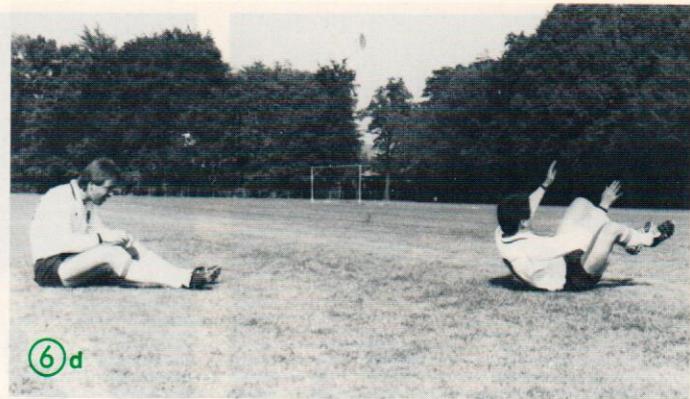
⑥ a



⑥ b



⑥c



⑥d



⑦a



⑦b

#### Übung 4:

Partner A sitzt mit „leicht angestellten Beinen“ am Boden, B umfaßt von vorn die Fußgelenke von A und drückt dessen Fußsohlen auf den Boden. A richtet sich zum Stand auf und sitzt wieder ab. Übung mehrmals wiederholen.

#### Übung 5:

Den Fußball zwischen die Füße klemmen und Sprungvariationen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Drehungen und Verwringungen ausführen.

## DER SPORT IM REVIER HAT EINE ZEITUNG

*Wenn Sie sonntags...  
...schlecht aus den Federn kommen*



**...dann abonnieren Sie die  
Reviersport doch einfach !!**

### REVIER SPORT AM SONNTAG

- aktuelle Spielberichte
- Spielanalysen
- Stimmen zum Spiel
- Einzelkritik
- viele Actionfotos
- Reportagen
- Statistik
- Gewinnspiel

#### Abo-Coupon:

Hiermit abonniere ich die RevierSport zum Jahresabonnementpreis von DM 90,- (incl. Verpackung und Porto / Zustellung am Wochenanfang)

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_ , den \_\_\_\_\_

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



Ich kann diese Vereinbarung innerhalb einer Woche ohne Angabe von Gründen durch eine Mitteilung an den RevierSport, PROKOM Verlag, Dickmannstr. 2-4, 4300 Essen 1, widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Das Abonnement verlängert sich um ein Jahr, wenn es nicht spätestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Hiervon habe ich Kenntnis genommen.

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



#### **Übung 6:**

Aus der Seitenlage flach vom Partner zugespielte Bälle mit dem Spann flach zurückschlagen.

Wechsel der Seitlage

- nach jeweils 4 Aktionen,
- nach jeder Aktion.

Tempo steigern!

#### **Übung 7 (Bilder 7a und 7b):**

Sliding-Tackling:

- Vom Partner seitlich links und rechts zugespielte Bälle aus dem Sliding-Tackling zurückspielen.
- An dem mit dem Rücken zum „Zuspieler“ stehenden Spieler wird der Ball links und rechts vorbeigespielt. Der Ball soll vor Überqueren einer Markierungslinie seitlich weggespielt werden.
- Auf eine saubere Technik achten!

#### **Übung 8 (Bild 8):**

Den Fußball auf den Spann halten und

- im Stand balancieren,
- auf dem anderen Bein hüpfend balancieren.

#### **Übung 9 (Bilder 9a und 9b):**

Den Medizinball bei seitlich weggestrecktem Arm auf der Hand halten, leicht „hochschnepfern“:

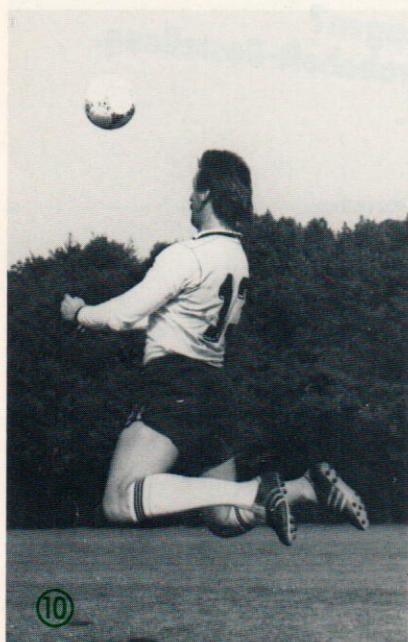
- Drehen des Handgelenkes, fangen und zurück.
- Halbe Körperdrehung und fangen mit der anderen Hand.

#### **Übung 10 (Bild 10):**

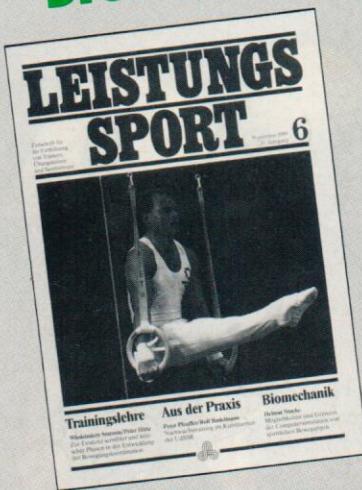
Sprung-Kopfstöße zum Partner, frontal und zur linken und rechten Seite hin nach jeweiligem Absprung am Ort.

#### **Übung 11 (Bilder 11a, 11b und 11c):**

Den Medizinball zwischen die Beine pressen und durch Hochschnepfern der Unterschenkel nach hinten den Ball hochschnellen und fangen.



# Drei Zeitschriften, die Ihnen über Ihre Spezial-Sportart hinaus praxisrelevante Hintergrundinformationen für Ihre Trainertätigkeit bieten.



„Leistungssport“ bietet Trainern, die über die Grenzen ihrer Sportart hinausblicken, praxisbezogene Informationen über neue Erkenntnisse der Sportwissenschaft und übertragbare Untersuchungsergebnisse aus anderen Sportdisziplinen. Besonderer Wert wird dabei auf die Verwertbarkeit der Beiträge für die Praxis gelegt.

In der Rubrik „Trainerforum“ erhalten Praktiker die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen in Trainingsplanung und -durchführung zu berichten. In der Rubrik „Aus Bundestrainer-Seminaren“ werden Beiträge veröffentlicht, die im Rahmen der Bundestrainer-Fortbildung eine besondere Resonanz erfuhrten.

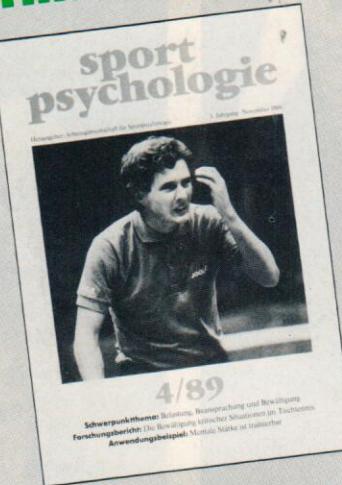
#### Die ständigen Themen

- Beiträge zu neuen Aspekten der Trainingswissenschaft
  - Trainingslehre
  - Sportpsychologie
  - Biomechanik
  - Sportpädagogik
  - Sportmedizin
- Jahresabonnement (6 Hefte) DM 42,- (Ausland DM 48,-)



„leichtathletiktraining“ versorgt Trainer aller Leistungsbereiche, vor allem Jugendtrainer, mit neuen, attraktiven Trainings-, Übungs- und Spielformen für ein motivierendes, abwechslungsreiches und leistungsförderndes Training. Für den Leistungs- und Hochleistungsberich werden Trainingspläne und Trainingseinheiten entsprechend der Jahresplanung (Periodisierung) angeboten, während für den Freizeit- und Breitensport spezifische Programme vorgestellt werden. Ergänzende Beiträge aus den Bereichen Sportmedizin, Biomechanik, Sportphysiotherapie und Sportpsychologie vermitteln praxisrelevante Grundkenntnisse auf verständliche Weise.

Jahresabonnement (6 Hefte) DM 33,- (Ausland DM 36,60)



4/89  
Schwerpunktthema: Belohnung, Bestrafung und Bewilligung  
Forschungsbericht: Die Bedeutung kritischer Situationen im Taekwondo  
Anwendungsbeispiel: Mentali-Stärke ist trainierbar

„sportpsychologie“ vermittelt – unter weitestmöglichem Verzicht auf fachwissenschaftliches Vokabular – anhand von Fallbeispielen, Interviews und methodischen Beiträgen sportpsychologisches Wissen. Aspekte der Handlungsoptimierung in Training und Wettkampf stehen im Vordergrund.

#### Die ständigen Themen

- Erfahrungsberichte und Fallbeispiele von Trainern und Sportlern
  - Praxisbezogene Berichte zu aktuellen Forschungsvorhaben und -ergebnissen
  - Übersichtsartikel zum Stand der Forschung
  - Themenbezogene Interviews mit Trainern und Sportlern
  - Kommentierung aktueller Ereignisse aus sportpsychologischer Sicht
  - Methodische Beiträge zu Problemen sportpsychologischer Forschung
  - Leserforum
  - „Who is who?“ in der Sportpsychologie
- Jahresabonnement (4 Hefte) DM 32,- (Ausland DM 36,-).  
Bezieher von „fußballtraining“ erhalten 20% Rabatt

**Wollen Sie sich selbst überzeugen?  
Dann schicken Sie uns Ihre Probeheft-Bestellung.  
Wir beliefern Sie umgehend.**

----- Bitte Coupon ausschneiden und einsenden an: Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster -----

## Probeheft-Bestellung

Bitte senden Sie mir gegen eine Schutzgebühr von je DM 3,- (in Briefmarken anbei), die bei Bestellung eines Abonnements auf der ersten Rechnung in Abzug gebracht wird, Probehefte der folgenden (angekreuzten) Zeitschriften zu.

**LEISTUNGSSPORT**

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

**leichtathletiktraining**

Straße \_\_\_\_\_

**sportpsychologie**

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