

fußball training

11

8. Jahrgang · November 1990
DM 5,-
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs



SCHWERPUNKTTHEMA:
**JUGEND-
TRAINING**

Liebe Leser,

in der jüngsten Mitglieder-Statistik des DFB sind die Kleinen schon „die Größten“. Bei den F- bis C-Junioren bleibt die Entwicklung mit einem Plus von 1571 Mannschaften weiter positiv. Erschreckend ist dagegen der anhaltende Negativtrend bei der Altersgruppe der 14- bis 18jährigen. Im Bereich der B- und A-Junioren ist ein Rückgang von 1632 Teams zu beklagen. In den jüngeren Altersklassen bis zur C-Jugend treten damit inzwischen fast 3mal so viele (43521) Teams an wie bei den B- und A-Junioren (15470).

Mit diesem quantitativen Anstieg stellen sich automatisch neue Anforderungen für die Organisation eines geregelten Spiel- und Übungsbetriebes. Den meisten Jugendleitern fällt deshalb schon ein Stein vom Herzen, wenn sie nach verzweifelterm Suchen zu Saisonbeginn endlich alle Jüngsten-Teams mit einem Trainer oder Betreuer bestückt haben. Unter diesen Umständen gleicht die geforderte Verbesserung der Ausbildungsqualifikation der F- bis C-Jugendtrainer nach dem Motto „Die besten Trainer müssen an die Basis, zu den Jüngsten“ fast einer Utopie. Gerade aber wegen dieser schwierigen Ausgangssituation müssen um so intensiver Anstrengungen unternommen werden, möglichst vielen Jugendtrainern und -betreuern zumindestens ein „trainingsmethodisches Grundgerüst“ mitzugeben, das **Detlev Brüggemann** in seinem Beitrag in Stichpunkten so beschreibt: „Die Kinder müssen erst einmal wieder **spielen** lernen, laufen, springen und sich mit dem Ball bewegen. Kein Training für die F-Junioren! Kleine Spiele mit viel Abwechslung!“

Die Qualität des Jugendtrainings von heute ist bekanntlich entscheidend für die Qualität des Fußballs von morgen.

Inzwischen ist diese Aussage in die Richtung zu erweitern und zu verschärfen, daß angesichts der Negativ-Trends bei den B- und A-Junioren der Fortbestand des gängigen Spielbetriebs von der Verwirklichung eines spaß- und erlebnisorientierten Spiel- und Trainingskonzepts abhängt.

Grund genug also, sich dieser Grundforderung einmal mit verschiedenen Einzelbeiträgen in einer Ausgabe von „**fußballtraining**“ besonders intensiv zu widmen!

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

In dieser Ausgabe

Gerhard Bauer

Der Teufel steckt im Detail!

3

Thomas Matheja · Andreas Leipold · Ullrich Zempel

Torespiele als Mittelpunkt des Trainings

6

Elmar Happ

Schluß mit dem Hühnerhof-Fußball!

Pädagogische und trainingsmethodische Tips für die Schulung der jüngsten Altersstufen

11

Günter Grothkopp

„Ein bißchen verrückt müssen Eltern schon sein!“

Gedanken über die Zusammenarbeit zwischen Jugendtrainern und Spielereltern

29

Detlev Brüggemann

Spielnachmittage statt Training – (k)ein Thema für uns alle?

(1. Teil)

33

BDFL-News

43

**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) 23005-0 Fernkopierer: 0251 / 23005-99

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

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

Telefon-Durchwahlnummern (Vorwahl Münster 0251)

Redaktion	23005-63
Anzeigenabteilung	23005-28
Abonnement/Vertrieb	23005-16
Buchhaltung	23005-20
Buchversand	23005-11
Telefax	23005-99

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 56,40 incl. Versandkosten. Im Ausland DM 61,20. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

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

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Titelfoto: Horstmüller

Dieser Nachwuchskicker „geht noch unbekümmert drauf“ und sucht das direkte Duell mit seinem Gegenspieler.



Foto: Lindemann

Gerhard Bauer

Der Teufel steckt im Detail!

Die entwicklungsbedingten Veränderungen des jugendlichen Spielers als Grundlage für ein entwicklungsstufengerechtes Training

Vorbemerkungen

Es ist längst eine Binsenweisheit, daß das Training der Junioren kein reduziertes Erwachsenentraining sein darf. Von der Einsicht in diese Grundüberlegung, die man heute beim geschulten Trainer voraussetzen kann, bis zur konkreten und erfolgreichen Umsetzung der daraus abzuleitenden Forderungen ist es aber ein schwerer Weg.

Denn der Teufel steckt im Detail! Zu unterschiedlich sind die entwicklungsbedingten Voraussetzungen für das sportliche Training in den einzelnen Altersstufen.

Zu allem Überfluß lassen sich für die einzelnen Altersstufen hinsichtlich der einzelnen Teilfaktoren der psychomotorischen Entwicklung auch keine festen Eckdaten festlegen. Denn durch Frühentwicklung (Akzelleration) und Spätentwicklung (Retardierung) selbst einzelner Teilbereiche kommt es unter den Spielern einer Altersgruppe in aller Regel zu erheblichen Entwicklungsdifferenzen.

Deshalb spricht man im Zusammenhang mit der Trainierbarkeit und Führung von Juniorenspielern auch besser von Entwicklungs- denn von Altersstufen.

Vielen Übungsleitern, vor allem den jungen Trainern, die erstmals eine bestimmte Altersstufe trainieren, fehlen die Kenntnisse und die Erfahrungswerte über die Veränderungen, die den jugendlichen Spieler vorübergehend prägen. Als logische Konsequenz ist das Training dann zu wenig individuell auf den jeweiligen Entwicklungsstand der Spieler abgestellt. Häufig wird zu wenig oder zu viel, zu intensiv oder zu wenig hart, zu einseitig oder zu speziell trainiert.

In der nachfolgenden Übersicht werden die für ein erfolgreiches Fußballtraining und für die richtige Spielerführung wichtigsten Kennzeichen der einzelnen Entwicklungsstufen stichpunktartig zusammengestellt. Die Zuordnung zu einzelnen Altersstufen ist nur mit der oben genannten Einschränkung möglich; sie muß vom Trainer jeweils individuell vorgenommen werden.

Die exemplarischen Tips zum Training (Ziele, Inhalte, Methoden) sind als Beispiele zu verstehen. Auf weitere Ausführungen dazu mußte hier aus Gründen der Übersichtlichkeit verzichtet werden.

Motorische Fähigkeiten

Konditionelle Fähigkeiten

F-/E-Junioren (6–10 Jahre)

Günstige Kraft-Hebel-Verhältnisse für sportliche Bewegungen durch den 1. Gestaltwandel (Längenwachstumsschub). Bereits 90 bis 95% des die Motorik steuernden Gehirns ist strukturiert, womit bereits eine ausgeprägte Fähigkeit zu grobmotorischen Handlungen existiert. Bewegungen werden schnell erlernt, aber auch schnell vergessen. Feinkoordinierte Bewegungen der Beine (Ballgefühl) gelingen noch selten. Noch bestehen Schwierigkeiten bei der Berechnung der Flugbahn des Balles (Timing).

Konsequenzen für das Training:

Durch Lauf-, Rauf- und Tummelspiele mit und ohne Ball, durch Klettern, Hangeln, Purzeln und Raufen ein weitgefächertes Muster an Alltags- und Sportmotorik anlegen. Auch Elemente anderer Sportarten (Bodenturnen) einbauen. **Alle** fußballspezifischen technischen Fertigkeiten in **Grobform** durch Übungen mit dem Ball erlernen und in Übungsspielen anwenden lernen.

D-Junioren (10–12 Jahre)

Die Sinnesorgane (u. a. der Gleichgewichts- und Muskelsinn) erreichen die Qualität der Erwachsenen. Die Last-, Kraft-, Hebelverhältnisse werden weiter verbessert. Dadurch entsteht eine ausgezeichnete koordinierte Feinmotorik. Das Lernen (auch schwieriger) Techniken gelingt oft auf Anhieb. Erstes „goldenes“ Lernalter.

Konsequenzen für das Training:

Möglichst tägliches spielerisches Training mit dem Ball. Üben in Form von „Hausaufgaben“ nach gezieltem Programm. Überwiegend Spielformen im Vereinstraining anbieten. Ballführen und Dribbeln möglichst mit dem Spann, der Innen- und Außenseite und mit der Sohle in vielfältigen Kombinationen erlernen. Beidbeinigkeits- und schnelle Beinarbeit anstreben. Alle Stoßtechniken bis zur Feinform möglichst fehlerfrei entwickeln. Fehler durch isoliertes Üben ausmerzen.

C-Junioren (12–14 Jahre)

Vorübergehend labile Motorik und gestörtes Koordinationsvermögen durch den zweiten Gestaltwandel (Wachstumsschub pro Jahr bis zu 10 cm). Dadurch ist die Fähigkeit zum Erlernen von **neuen** schwierigen Techniken zeitweise verringert. Bereits eingeschlossene Techniken werden bei kontinuierlichem Training allerdings weiterhin gut beherrscht.

Konsequenzen für das Training:

Zu hohe technische Anforderungen vermeiden. Erlernte Grundtechniken durch wiederholendes Üben weiter automatisieren und in Spielformen variabel anwenden lernen. Spielwitz und motorische Kreativität fördern und fordern. Die bereits erlernten Techniken in Abhängigkeit von der Bedeutung für die Spielposition schulen.

B-/A-Junioren (14–18 Jahre)

Die allgemeine und die spezielle Koordinationsfähigkeit verbessert sich weiter (zweites „goldenes Lernalter“) durch die Harmonisierung der Körperproportionen (Breitenwachstum). Die Speicherfähigkeit für motorische Fertigkeiten (Lernen ohne Vergessen) ist stark verbessert. Koordination von technischen Fertigkeiten mit Kraft und Schnelligkeit. Das zentrale Nervensystem ist weiterhin plastisch formbar, d. h. für neue Bewegungsmuster offen.

Konsequenzen für das Training:

Allgemeine und positionsspezifische Fußballtechniken mit steigendem Bewegungstempo unter Zeit- und Gegnerdruck in wettspielnahen komplexen Übungs- und Spielformen trainieren. Die hochqualifizierte Technik (Präzision, Tempo, Wechsel von Spannung und Entspannung) anstreben.

Die aerobe Ausdauer, die intra- und intermuskuläre Koordination der Muskulatur und damit die Kraft ist bereits gut trainierbar. Sensible Phase für das Training der Gelenkigkeit und der Reaktionsfähigkeit.

Konsequenzen für das Training:

Rauf- und Tummelspiele, Hangeln und Klettern zur ganzkörperlichen Kraft- und Reaktionsschulung. Ausdauerschulung durch Selbstbeschäftigung mit dem Ball und durch kleine Fußballspiele von 3 gegen 3 bis 6 gegen 6. Durch eine „spielerische Gymnastik“ die Chance für eine gute Beweglichkeit in späterem Alter nicht verstreichen lassen.

Belastung:

Wenig intensive, aber kontinuierliche Belastungen wählen oder viele kurze Belastungen mit langen Pausen setzen. Die Pausenlänge auch durch die Kinder selbst regulieren lassen. Zu lange Stehpausen durch geschickte Organisation vermeiden.

Gegenüber E-/F-Junioren nur graduelle Verbesserung in der Trainierbarkeit von Schnelligkeit, aerober Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Reaktionsschnelligkeit und Schrittfrequenz können durch verbesserte Koordinationsfähigkeit überdurchschnittlich entwickelt werden (sensible Phase).

Konsequenzen für das Training:

Übungs- und Spielformen mit kindgerechtem Wettkampfscharakter (Staffeln, Rauf- und Tummelspiele, Spielformen 1 gegen 1 bis 6 gegen 6). Gelegentliche Ausdauerläufe (z. B. Schnitzeljagd im Wald) zur Stabilisierung des bereits gut entwickelten Ausdauerleistungsvermögens.

Belastung:

Prinzipiell wie bei E-/F-Junioren. Umfang und Intensität aber dem höheren Trainingsalter anpassen. Noch keine anaeroben (hochintensiven) Dauer- oder Kraftbelastungen.

Durch hormonelle Veränderungen starke Veränderungen der Belastbarkeit und Trainierbarkeit. Stärkeres Dickenwachstum der Muskulatur durch Muskelaufbautraining. Fähigkeit zur Übersäuerung bei Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauerbelastungen. Wegen gesteigertem Längenwachstum aber erhöhte Anfälligkeit des Skelettsystems gegenüber zu hohen, zu lang andauernden oder zu häufigen Kraftbelastungen.

Konsequenzen für das Training:

Zum Muskelaufbautraining abwechselnde Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, dem Medizinball oder einem Partner. Zirkeltraining mit dosierten Kraftübungen und mit technisch-taktischen Spielformen.

Belastung:

Kontinuierliche Steigerung der Belastungsintensität (z. B. auch in Spielformen 1 gegen 1 bis 3 gegen 3). Zu hohe Intensitäten bei Kraft- und Ausdauerübungen vermeiden. Lange (nicht nur „lohnende“) Pausen setzen.

Steigende Trainierbarkeit der Schnellkraft (Schuß-, Sprung-, Wurfkraft) und damit der zyklischen und azyklischen Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer (anaerobe Ausdauer). Steigende Belastbarkeit des Skelettsystems gegen Überlastungsschäden.

Konsequenzen für das Training:

Vielfältige Übungen zur Schulung der allgemeinen und spezifischen Kraft. Gezielte Übungen zur Behebung muskulärer Defizite durch wirbelsäulenschonende Übungen. Auch Übungen an Kraftmaschinen ab und an einfügen.

Belastung:

Systematische lineare, später stufenförmige Steigerung aller Belastungsparameter (Intensität, Umfang, Dauer, Dichte je nach Trainingsziel). Planvoller Wechsel von Belastung und Regeneration entsprechend den allgemeinen Trainingsprinzipien.

Psychisch-soziale Eigenschaften

Optimistische unbekümmerte Lebensgrundstimmung, kritikloser Glaube an die Autorität von Eltern/Trainer; wenig Probleme im sozialen Bereich. Steigende Fähigkeit zur Konzentration auf sichtbare Bewegungsabläufe und Verbesserung der optischen Informationsverarbeitung. Abstraktionsvermögen und Fähigkeit zu vorausplanendem taktischen Handeln noch gering entwickelt.

Konsequenzen für das Training:

Das menschlich soziale Vorbild durch Eltern und Trainer hat (zum Teil lebenslange) prägende Wirkung. Die Demonstration von technischen Abläufen oder taktischen Grundlagen ist für die Bildung von Bewegungsvorstellungen unumgänglich.

Beginnende Rangkämpfe um den Platz in der Gruppe mit Streben nach Leistungsvergleich. Mut und Risikobereitschaft im Zweikampf, wachsende Spontaneität und Kreativität im Umgang mit Ball und Gegner. Steigende Fähigkeit zu planvollem (taktischem) Handeln in überschaubaren Räumen. Wachsende taktische Diszipliniiertheit und Fähigkeit zur Umsetzung von klaren einfachen Anweisungen.

Konsequenzen für das Training:

In Spielformen die Geschicklichkeit und den Mut zu wirkungsvollem Zweikampfverhalten in Angriff (Dribbling) und Abwehr (Tackling) entwickeln. Das Raumgefühl durch Standardkombinationsformen in 2er- und 3er-Gruppen ohne/mit Positionswechsel entwickeln.

Beginnende soziale Labilität, dabei Abwendung oder kritische Distanz zur Autorität von Eltern/Trainer. Zuwendung zu Gleichaltrigen mit Cliquenbildung. Wunsch nach Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und „Erwachsen“-Sein. Weitere Steigerung des Abstraktionsvermögens und der geistigen Kombinationsfähigkeit. Entwicklung von bewußter Spielerfahrung.

Konsequenzen für das Training:

Anerkennung der heranreifenden Persönlichkeit (weg vom „Bubi-Image“). Der Trainer muß sich als Experte, z. B. für Technik, Trainingslehre, allgemeine Lebenserfahrung beweisen und sich dabei auch als verständnisvoller Sportkamerad bewähren.

Abbau der sozialen Probleme durch Zuwachs an Selbstsicherheit und Bewältigung von Komplexen. Aber Aufbau von person-internen Konflikten (Schule/Beruf, Freundin, andere Interessen). Zuwendung zum eigenen Ich, dadurch Desinteresse an den Zielen der Mannschaft.

Zahlreiche Vereinsaustritte auch von Talenten!!!

Aber: Weiter verbesserte geistige Qualitäten; Interesse an Mitgestaltung und Mitverantwortung; Interesse an taktisch-kluger Spielweise.

Konsequenzen:

Gespräche mit Spielern führen; Hilfe zur Selbstfindung anbieten. Durch Einzeltraining der Egozentrität und dem Leistungsehrgeiz gerecht werden. Taktische Marschrouten diskutieren, ausgeben und kontrollieren. Der reifenden Persönlichkeit durch Übertragung von Verantwortung für die Mannschaft und dem Verein gerecht werden.

Motivation zu Training und Spiel

Eine allgemeine positive Grundstimmung wird begleitet von Bewegungsdrang und Kraftüberschuß, Spieltrieb und Abenteuerlust. Neugierde auf alles Neue und Unbekannte sind die Hauptantriebe in Training und Wettkampf.

Konsequenzen für das Training:

Die Motivation im Training entsteht aus interessanten, bewegungsreichen und häufig wechselnden Trainingsformen. Kritik an den zwangsläufig nur grobmotorischen Bewegungen vermeiden.

Weiterhin großer Spiel- und Bewegungsdrang. Dazu kommen Rangel- und Rauflust, das Bedürfnis nach dem Bestehen von Wettbewerben, das Beherrschen-Wollen technischer Kabinettstückchen, das Nacheifern von Star-Vorbildern.

Konsequenzen für das Training:

Zusätzlich zu den fußballspezifischen Parteispielen werden Lauf- und Tummelspiele und Staffelformen zum Leistungsvergleich wichtig. Kleine Parteiballspiele als Miniturniere organisieren. Neue Finten und Tricks der Stars von TV- und Videoaufzeichnungen anschauen und einüben.

Spieltrieb, Wetteifer, Konkurrenzbedürfnis, Bewegungsdrang und das Nacheifern von Stars sind nun für die Leistungsmotivation von geringerer Bedeutung. Dafür steigendes Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Neue Hobbys, andere Sportarten werden interessant und zur Konkurrenz für den Fußball und die Leistungsmotivation.

Konsequenzen für das Training:

Die Mannschaft als sportliche Clique aufbauen; gemeinsame Aktivitäten (Feste, Reisen) auch außerhalb des Sports durchführen. Verständnis für (vorübergehende!) motivationale Einbrüche zeigen. Selbst bei einer Trainings„pause“ sich um den Spieler kümmern.

Zuwendung zum eigenen Ich und als Folge verstärkter Egoismus. Suche nach einem guten Stellenwert in der Mannschaftshierarchie. Bei leistungsorientierten Jugendlichen Streben nach einem Platz in Auswahl- oder Seniorenmannschaften.

Konsequenzen für das Training:

Den Weg zum Leistungssport ebenen helfen. Gleichzeitig Absicherung der beruflichen und schulischen Ausbildung. Auf Wunsch, Rat bei zwischenmenschlichen Problemen. Zu gleichermaßen optimistischer wie realistischer Selbsteinschätzung beitragen. Mehr Lob und Anerkennung als Kritik!

Thomas Matheja · Andreas Leipold · Ullrich Zempel

Torespiele als Mittelpunkt des Trainings

Der Einsatz von attraktiven und leistungsfördernden Spielformen in der Nachwuchsausbildung – vorgestellt am Beispiel der C-Jugendmannschaft des 1. FC Lok Leipzig

Noch nie fielen so wenige Tore bei einer WM als bei der abgelaufenen Weltmeisterschaft in Italien.

Wie diesem ausgesprägten Sicherheitsdenken mit einer weiter verfeinerten und intensivierten Schulung der Offensivqualitäten aller Spieler beizukommen ist, wird im folgenden am Beispiel von Ausbildungsschwerpunkten im Nachwuchsbereich eines Renomierclubs der ehemaligen DDR veranschaulicht.

Thomas Matheja

Der Absolvent der DHfK ist seit 1978 durchgängig im Nachwuchsbereich des 1. FC Lok Leipzig tätig, und hat dabei alle Altersklassen trainiert. Zur Zeit ist er für die B-Jugendmannschaft des Traditionsclubs verantwortlich.

Ullrich Zempel/Andreas Leipold

Die beiden Diplom-Sportlehrer arbeiten als Hochschuldozent bzw. wissenschaftlicher Assistent im Fußballbereich des Instituts für Sportspiele an der DHfK Leipzig.

Ziele und Inhalte der spiel-gemäßen Ausbildungsmethodik

Als grundlegende Zielgrößen des Nachwuchstrainings betrachten wir die Ausprägung der **Spielfähigkeit** sowie die Entwicklung der **Handlungsschnelligkeit**.

Die engen Zusammenhänge zwischen diesen beiden Trainingszielen erfordern entsprechende Konsequenzen für die Trainingsgestaltung. Dabei erfolgt eine Anlehnung an BRÜGGEMANN, der zur Entwicklung der Handlungsschnelligkeit ein ganzheitliches Training unter Verwendung spielgerechter Trainingsaufgaben zur situationsangemessenen Verbesserung technischer Fertigkeiten verlangt.

Auch wir beabsichtigen, spielfähigkeits- und schnelligkeitsorientierte Lernfortschritte vorrangig durch eine methodisch aufbereitete spiel- und wettkampfgemäße Ausbildung zu erreichen.

Ein einseitig elementar ausgerichtetes Training sollte daher einem sich in verschiedenen aufeinanderfolgenden, alters- und entwicklungsabhängigen Lernabschnitten vollziehenden, ganzheitlich gestalteten Ausbildungsprozeß weichen.

Nach diesen sich auch international durchsetzenden trainingsmethodischen Auffassungen wurde im Ausbildungsprozeß des 1. FC Lok Leipzig so eine ganzheitliche Trainingsmethodik realisiert. Sie stellt sich das Ziel, das Fußballspiel in seiner Ganzheit zu erlernen und zu vervollkommen. Dabei wurde im technisch-taktischen Training auf Trainingsmittel zurückgegriffen, die der Komplexität des Spielens am weitesten entsprechen.

Dabei wurden **Parteispiele** wie

- Torespiele
- Freilauf-Deckungsübungen
- Fußballtennis

als besonders vorteilhaft beurteilt.

Diese Spielformen schulen besonders intensiv die Grundsituationen des Fußballspiels, die der Spieler in diesen Trainingsformen immer wieder kennenlernt.

Diese **Grundsituationen des Spiels** sind insbesondere

- das Angreifen und Verteidigen und
- das Sichern und Erkämpfen des Balles.

Die internationalen Entwicklungstendenzen und eigenen trainingsmethodischen Erkenntnisse veranlaßten auch den 1. FC Lok Leipzig als einen der führenden Fußballclubs der ehemaligen DDR, seine Nachwuchsarbeit auf diese Tendenzen auszurichten, um seine Spitzenposition weiter zu stabilisieren. Die Möglichkeit, in der Nachwuchsabteilung mit mehreren hauptamtlichen Trainern zu arbeiten, bot daher einige Vorteile in der Trainingsplanung und -gestaltung. So kann im Ausbildungsprozeß verstärkt auf eine altersgerechte Schwerpunktsetzung geachtet werden. Das Anforderungsprofil und die Komplexität der Ausbildung werden mit steigendem Alter und wachsendem Leistungsvermögen kontinuierlich erhöht.

Auf ein taktisches Korsett soll bei jungen Spielern weitgehend verzichtet und ein breiter Raum der Entwicklung des Improvisationsvermögens sowie des Spielwitzes gelassen werden.

Grundlegende Schwerpunkte im Nachwuchsbereich

Für den Nachwuchsbereich sind aus der Sicht des 1. FC Lok folgende übergreifende Schwerpunkte zu beachten:

- Die Entwicklung des spielerischen Vermögens und der Spielfähigkeit jedes Spielers.
- Die Ausbildung einer offensiven, angriffsorientierten Spielweise.
- Die Ausprägung individueller technischer Fertigkeiten.
- Die Verwirklichung einer universellen sportlichen Ausbildung.

Spezielle Schwerpunkte im C-Jugendbereich

Speziell für den C-Jugendbereich werden folgende Ausbildungsschwerpunkte gesetzt:

- Die Entwicklung einer hohen individuellen Spielfähigkeit und Handlungsschnelligkeit als Grundlagen des mannschaftlichen Zusammenspiels im Wettspiel.
- Die Weiterführung einer weitgehend positionsunabhängigen Ausbildung.
- Die Forcierung des Spiels über die Außenpositionen.
- Eine auf die Rückgewinnung des Balles ausgerichtete Schulung des Abwehrverhaltens.

● Das schnelle Heraustreten aus der Verteidigungsstellung mit einer aktiven Einbeziehung der Defensivspieler in das Angriffsspiel.

● Die Vorbereitung einer Abseitsfalle.

● Das Training einfacher Varianten bei Standardsituationen unter Einbeziehung individueller Stärken.

Diese Schwerpunkte müssen einhergehen mit einer starken **erzieherischen Führung und Selbsterziehung der Spieler** in Hinsicht auf

● die weitere Festigung willensmäßiger Eigenschaften wie Kampfgeist, Einsatzbereitschaft und Mannschaftsgeist sowie

● die Ausprägung von Selbstbewußtsein und Eigenverantwortung für die Leistungsentwicklung.

Zur Gestaltung des Trainings mittels Torespiele

Einordnung der Torespiele

Die Torespiele umfassen alle Übungsformen des spiel- und wettkampfgemäßen Trainings, die durch Tore entschieden werden.

Sie stellen die höchste Form einer spiel- und wettkampfgemäßen Trainingsgestaltung dar, weil in diesen Trainingsformen alle Elemente des Fußballspiels in technischer, taktischer, konditioneller und psychischer Hinsicht enthalten sind.

Mit dem Einsatz vielfältigster Variationen von Torespielen wird das grundsätzliche Ziel verfolgt, die Spieler möglichst oft in solche Situationen zu versetzen, in denen sie unter Wettspielbedingungen Tore erzielen können bzw. verhindern müssen.

In Verbindung mit athletischen und psychischen Anforderungen soll unter wettkampfnahen bzw. -identischen Verlaufsmomenten insbesondere die Vervollkommnung technisch-taktischer Fähigkeiten erreicht werden.



Torschuß „mit Auge“.

Foto: Lindemann

Wichtige Teilziele bei der Anwendung von Torespielen sind:

● Die häufige Anwendung des Torschusses als Angriffsabschlußaktion in den verschiedensten Formen.

● Die gezielte Angriffsvorbereitung durch die variable Anwendung von Flügel- und Zentralangriffen.

● Die Schulung verschiedener Möglichkeiten des Defensivverhaltens sowohl unter individual- als auch mannschaftstaktischen Aspekten.

● Die Entwicklung der Fähigkeit zum schnellen Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt.

Übergreifende methodische Orientierungen

Trainingsziel und Belastungsgestaltung können im spiel- und wettkampfgemäßen Training über verschiedene **methodische Variationsmöglichkeiten** gesteuert werden.

Dazu gehören u. a.

- die Spieleranzahl
- die Spielfeldgröße
- die Mannschaftszusammensetzung (quantitativ bzw. qualitativ)

- die Spielzeit
- die Spielregeln.

Speziell bei den Torespielen lassen sich weitere Ziele durch **Variationen bei der Verwendung von Toren** in bezug auf

- Standort
- Anzahl
- Art der Erzielung
- Wertigkeit und
- Größe

planmäßig und systematisch verfolgen, indem durch diese Tor-Variationen bestimmte methodische Zwänge und Situationsanforderungen geschaffen werden können.

Beim Einsatz der Torespiele können durch methodische und organisatorische Vorgaben zielgerichtet und schwerpunktmäßig insbesondere die folgenden **Spielelemente** angesteuert werden:

- Alle Arten von Abschlußaktionen bzw. deren Verhinderung.
- Die Elemente des Spielaufbaus und der Spielgestaltung.
- Das Direktspiel.
- Die Anwendung von Finten.
- Das Grundlinienspiel.

Die Spieler lernen in komplexer Form das Angreifen und Verteidigen. Durch eine variantenreiche Gestaltung und entsprechende methodische Schritte lernen die Spieler durch die Torespiele die vielfältigsten Spielsituationen kennen. Dadurch können sie Spielerfahrungen sammeln und werden zur Suche nach eigenen Lösungen angeregt und befähigt. Auf diese Weise werden auch für das Fußballspiel wichtige strategisch-intellektuelle Leistungseigenschaften geschult, die in diesem Altersbereich besonders gut trainier- und entwickelbar sind. Bei der Anwendung von Torespielen wird eine Synthese von freiem Spiel (ohne spezielle Aufgabenvorschrift) und taktisch determiniertem, aufgabenbezogenem Spiel angestrebt. In beiden Formen ist eine pädagogische Führung durch den Trainer zu sichern.

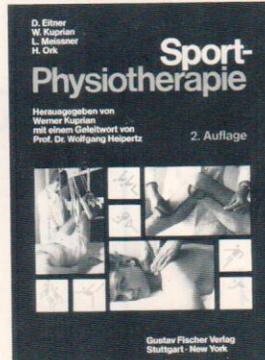
NEU IN UNSEREM VERSANDPROGRAMM



Dieses Buch beschreibt das explosive Sprungkrafttraining als eine Methode, die sich muskelphysiologische Phänomene gezielt zunutze macht und die Leistungsfähigkeit in nahezu allen sportlichen Disziplinen erheblich verbessert. 136 Seiten **DM 19,80**



Dieses Buch erklärt unter Berücksichtigung der Physiologie sowie der Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche, welche Anforderungen die verschiedenen Sportarten an den Körper stellen und warum nicht jeder Mensch für jede Sportart geeignet ist. 124 Seiten, 80 Farbabbildungen **DM 28,00**



Eine umfassende und praxisnahe Darstellung der Grundlagen und Anwendungen der Sport-Physiotherapie. Die aktiven krankengymnastischen Methoden zur Rehabilitation verletzter Sportler stehen dabei im Vordergrund. 2., erw. Aufl., 536 S. **DM 89,00**



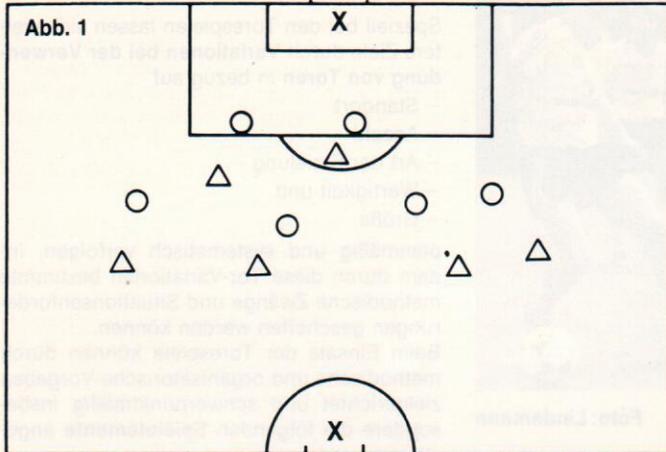
Ein Leitfaden für Leistungs- und Freizeitsportler mit zahlreichen Beispielen der richtigen Übungsausführung für das Training verschiedener Muskelgruppen. 160 Seiten **DM 24,80**



Schonendes Alltagsverhalten und Übungen zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelapparats. 256 Seiten **DM 14,80**

philippa
Bestellschein
Seite 38

Trainingsbeispiele



Spielform 1: Handicapspiel

Schulungsschwerpunkte:

- Zusammenspiel
- Freilaufen/Decken
- Erarbeiten und Verwerten von Torchancen

Organisationsform:

- Es werden 2 Mannschaften zu je 6 (bzw. 5 oder 7) Spielern gebildet.
- Eine Spielfeldhälfte mit 2 Toren und Torhütern.

Belastung:

6 x 4 Minuten mit 2 Minuten Pause nach jedem Durchgang

Aufgabenstellung (Abb. 1):

Die Mannschaften spielen frei gegeneinander bzw. nach Festlegung von Gegenspielern durch den Trainer. Bevor eine Mannschaft ein Tor erzielen kann, müssen zunächst 5 Ballkontakte innerhalb der Mannschaft erfolgt sein. Für so ein erfolgreiches Zusammenspiel erhält sie 1 Punkt (Tor) und kann dann anschließend das eigene Tor bzw. Punktekonto mit einem jetzt möglichen Torerfolg erhöhen. In das Zusammenspiel darf der jeweilige Torhüter einbezogen werden, was aber nicht als Ballkontakt für das „Punkten“ beim Zusammenspiel gewertet wird.

Bei Ballgewinn der verteidigenden Mannschaft erfolgt die gleiche Aufgabenstellung mit vertauschten Rollen.

Variationen:

- Die Spieler können entsprechend der Situation selbst entscheiden, auf welches Tor der Angriff abgeschlossen wird.
- Die Zahl der erlaubten Ballkontakte für den einzelnen Spieler wird festgelegt.
- Überzahl- gegen Unterzahlspiel (Unterzahl mit dem Schwerpunkt Dribbling – Überzahl mit festgelegten Ballberührungen).

Als **Ausklang** 10 Minuten Austraben, einige vorgegebene Stretchingformen und eine theoretische Kurzauswertung.

Spielform 2: Vorgabespiel

Schulungsschwerpunkte:

- Schneller Angriffsabschluß bei Überzahlspiel
- Torchancenverwertung

Organisationsform:

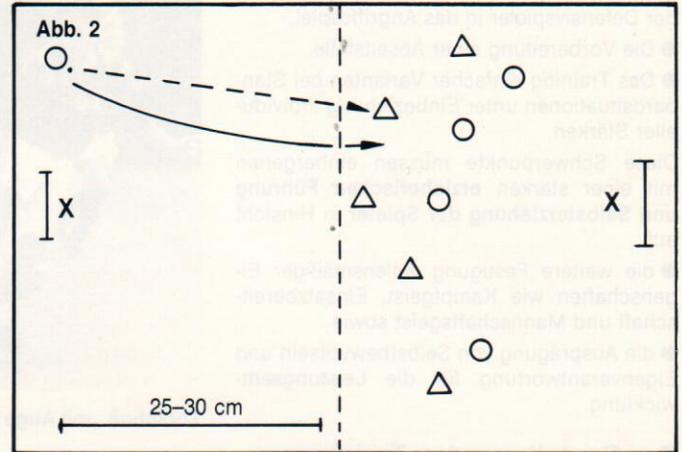
- Es werden 2 Mannschaften zu je 5 Spielern (einschließlich Torhüter) gebildet.
- 2 Großfeldtore mit einem Abstand von etwa 40 bis 60 Metern.

Belastung:

- Je 8 bis 12 Angriffe mit 30 Sekunden Pause nach jedem Aufgabenwechsel.

Aufgabenstellung (Abb. 2):

1 Spieler der verteidigenden Mannschaft



spielt vom gegenüberliegenden Tor einen Spieler des anderen Teams in der Angriffszone an.

Mit diesem ersten Paß **sprintet** der Verteidiger seiner Mannschaft zur Hilfe. Das Zuspiel erfolgt fair, ohne aufgehalten zu werden, zu einem freilaufenden Spieler der angreifenden Mannschaft, die nach Ballbesitz so schnell wie möglich versucht, den Angriff noch in Überzahl abzuschließen.

Nach Torerfolg bzw. Ballverlust wird ein neuer Angriff gestartet.

Variationen:

- Angriffsabschluß gegen weniger Verteidiger vor dem Tor, so daß die Angriffe mit einem deutlichen Überzahlverhältnis gespielt werden.

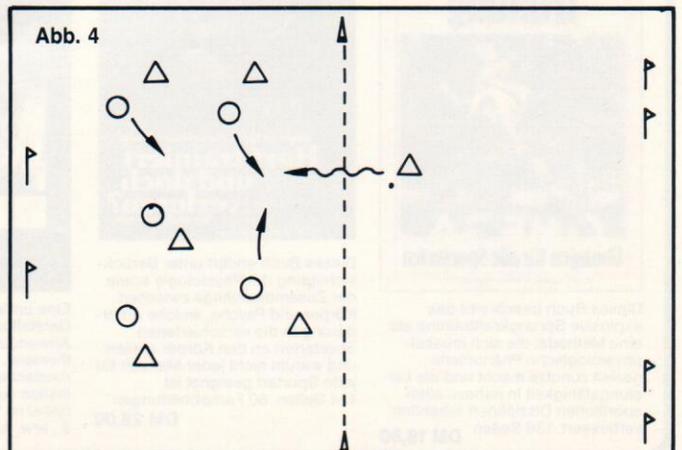
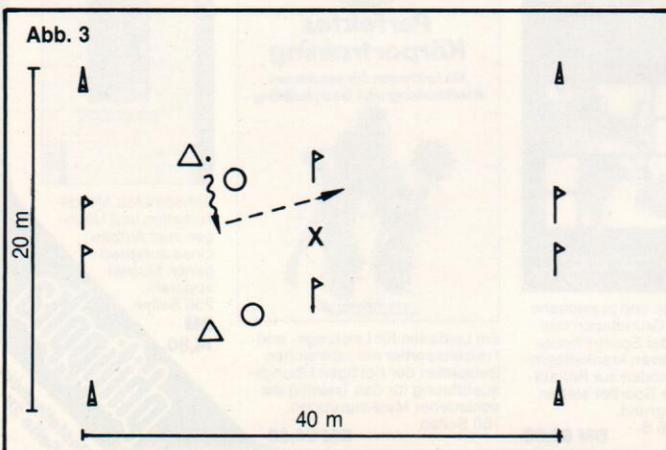
Spielform 3: 3-Torespiel

Schulungsschwerpunkte:

- Dribbling, Torschuß
- Individuelles Abwehrverhalten
- Verbesserung des Umschaltens

Organisationsform:

- Es werden 2 Mannschaften zu je 3 Spielern gebildet.
- Ein Spielfeld von etwa 20 x 40 Metern mit einem Fähnchentor (5 Meter Breite) in der „Mitte“.
- 2 Kleintore (1 Meter Breite) auf beiden Seitenlinien.



Belastung:

5 x 3 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause nach jedem Durchgang.

Aufgabenstellung (Abb. 3):

Die Angriffsspieler haben die Aufgabe, auf das 5-Meter-Tor anzugreifen und Tore zu erzielen. Bei Ballgewinn der verteidigenden Mannschaft startet diese einen Gegenangriff auf eines der beiden Kleintore an den Seitenlinien. Die verteidigenden Spieler dürfen nicht durch das 5-Meter-Tor spielen.

Die Angriffsspieler haben die Möglichkeit, von beiden Seiten Tore zu erzielen. Durch geschicktes Stellungsspiel ist damit nach einem Torerfolg wieder ein direkter Torschuß möglich.

Variationen:

- Überzahl- gegen Unterzahlspiel mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für das Überzahl-Team.
Z. B.: 4 gegen 3; dabei die 4 (Abwehrspieler) mit 2 Ballberührungen.

Spielform 4: 6 gegen 5 als Umschaltspiel

Schulungsschwerpunkte:

- Defensivverhalten im eigenen Abwehrraum (schnelles Zurückziehen)
- Konterspiel nach Balleroberung
- Ausspielen des Überzahlverhältnisses in der gegnerischen Hälfte, schnelles Umschalten nach Ballverlust

Organisationsform:

- Es werden 2 Mannschaften zu 6 Spielern bzw. 5 Spielern plus Torwart gebildet.
- Es wird quer in einer Spielfeldhälfte gespielt – die gedachte Mittellinie wird markiert.
- 3 Fähnchentore, davon ein 6-Meter-Tor (durch Torwart gehütet) und zwei 3-Meter-Tore.

Belastung:

6 x 4 Minuten mit 2 Minuten Pause nach jedem Durchgang.

Aufgabenstellung (Abb. 4):

Das 6er-Team spielt auf das Tor mit Torwart; die 5er-Mannschaft auf die beiden Kleintore. Bei Ballbesitz der 6er-Mannschaft hat sich das in Unterzahl spielende 5er-Team (mit festem Torwart) in die eigene Hälfte zurückzuziehen und die Räume zu verengen.

Nach Balleroberung soll durch ein schnelles Umschalten versucht werden, mit einem Konterspiel einen Treffer in einem der beiden 3-

Meter-Kleintore zu erzielen. Dabei können die Spieler der 6er-Mannschaft zur Verteidigung der 3-Meter-Tore mit der Hand halten.

Als **Ausklang** sollte nach diesem Spiel – wie bei allen vergleichbaren Formen – ein 10minütiges Austraben, verbunden mit Stretchingformen, sowie eine Kurzauswertung des Spieles stehen.

Fazit und pädagogisch-methodische Ableitungen

1 Als grundsätzliche Erkenntnis kann festgestellt werden, daß den Spielern diese Torenspiele viel Freude bereiten und besonders in technisch-taktischer Hinsicht sowie im Spielvermögen Lernfortschritte generell bei nahezu allen Spielern in den Wettspielen deutlich wurden.

Die Spieler äußerten einhellig, daß solche Trainingsformen Spaß machen und sie gerne zum Training kommen. Psychische Lockerheit, Ehrgeiz und Siegeswillen wurden ausgeprägt und übertrugen sich auf die Spielgestaltung in den Punktspielen.

2 Generell kann weiter festgestellt werden, daß sich die angezielte Leistungsentwicklung gleichzeitig in den Elementen des Angreifens und Verteidigens eingestellt hat.

Diese Fortschritte äußern sich in mannschaftlichen Spielleistungen; aber auch vor allem in individuellen Entwicklungen, die im Nachwuchstraining natürlich den Vorrang haben. In der Punktspielserie wurden 73 Tore (Durchschnitt = 2,8 pro Spiel) gegen durchweg ältere Mannschaften (B-Jugend) erzielt. In der Hallenmeisterschaft der ehemaligen DDR wurde der 4. Platz von 16 Mannschaften erreicht. Bei einem C-Jugend-Turnier von Eintracht Frankfurt wurde der Spieler Alexander Becker (Stürmer) als bester Spieler ausgezeichnet und behauptete sich gegen Talente von Bundesliga-Konkurrenten sowie Spieler von Celtic Glasgow und AS Rom.

Ogleich die Torchancenverwertung in den Spielen der Saison noch nicht zufriedenstellen konnte, ist aber die attraktive und geordnete Art des Spielens über die gesamte Saison hinweg bemerkenswert.

Als weiterer positiver „Nebeneffekt“ erwies sich die Leistungsentwicklung der Torhüter, die durch die vielfältige wettspielnahe Beanspruchung im Training mittels Torespielen immer wieder stark gefordert wurden und deutliche Leistungssprünge zeigten.

3 Bei der methodischen Gestaltung eines solchen Trainings ist der Trainer als Fachmann und Pädagoge gleichermaßen gefordert.

So ist bei der Wettbewerbsorientierung (Sieg einer Mannschaft gegen die andere) der er-

zieherische Einfluß des Trainers ständig erforderlich (als Schiedsrichter, Streitschlichter, Vermittler etc.).

Andererseits muß in der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung eines solchen Trainings ein höherer Aufwand betrieben werden, als das bei „Spielchen“ zum Auftakt oder Ausklang einer Trainingseinheit sonst der Fall ist (obgleich solche freien Spiele auch ab und an sein müssen).

Selbstverständlich gehören solche Spielformen als Parteespiele in den Hauptteil technisch-taktischer Trainingsstunden.

4 Viel Geschick müssen die Trainer auch bei der Festlegung und Variation der methodischen Bedingungen (Zwänge) beweisen. Die Mannschaften wurden vorwiegend so zusammengestellt, daß vor allem „Torjäger“ oft in Situationen kommen oder gebracht werden, in denen sie möglichst viel auf das Tor schießen müssen.

Dabei ist die wichtigste Zwangsregel für die Spieler die Reduzierung der Ballkontakte bis hin zum Direktspiel. Von den Besten wurde z. B. im Interesse der individuellen Förderung Direktspiel verlangt, wohingegen für andere, weniger leistungsstarke Spieler 2 bis 3 Ballkontakte erlaubt waren.

5 Bemerkenswert bei solcherart Training ist, daß sich die Spieler in den Trainingsformen spezifisch belasten, ohne es bewußt als Belastungstraining zu empfinden. So wurde die Ausdauerentwicklung der Spieler nahezu ausschließlich in dieser Form realisiert. Dabei ist aber durchgängig auf eine angemessene Belastungsdosierung, d. h. einen je nach Spielform unterschiedlichen Wechsel von Belastungs- und Regenerationsphasen, zu achten. Leistungsdiagnostische Untersuchungen an der Deutschen Hochschule für Körperkultur haben die Richtigkeit eines solchen Weges belegt.

6 Wichtig erscheint zudem, daß ein solches Training mit spielgemäßen Mitteln von den Spielern auch geistig angenommen wird und sie bereit sind, die Ziele solcher Spiele theoretisch und geistig zu verarbeiten und in der praktischen Realisierung auf dem Trainingsplatz umzusetzen. Deshalb sind theoretische Unterweisungen und Rückfragen bzw. Kontrollen durch den Trainer nötig, um den jugendlichen „Verarbeitungsprozeß“ zu erfassen.

7 In der künftigen Arbeit mit dieser Mannschaft und den Jugendspielern des 1. FC Lok Leipzig geht es nun um die Festigung der spielerischen Fähigkeiten. Die Torespiele werden dabei – in den Anforderungen gesteigert – weiterhin einen festen Stellenwert haben.



Biocarn® Natürliche Leistungssteigerung

L-Carnitin
Das Bio-Energetikum im Sport

- nur in Apotheken erhältlich
- steigert die Sauerstoff-Aufnahme
- enthält reines L-Carnitin
- verbessert die Herzleistung

Zusammensetzung: 3,3 ml BIO-CARN Sirup (= 1 Meßbecher) enthalten 1 g L-Carnitin; **Indikationen:** zur Substitution bei primärem und sekundärem systemischem Carnitin-Mangel; **Gegenanzeigen:** Sorbitintoleranz; **Nebenwirkungen:** in sehr seltenen Fällen leichter Durchfall; **Dosierung:** etwa 2 g Carnitin (= 2 Meßbecher) pro Tag; **Handelsformen:** 20 ml, 50 ml, 150 ml; **Preis:** DM 27,44, DM 61,69, DM 164,05 (Stand: 4/90).

Weitere Informationen bei MEDICE, Iserlohn, Postfach 20 63, Tel. 0 23 71/35 11



MEDICE
ISERLOHN

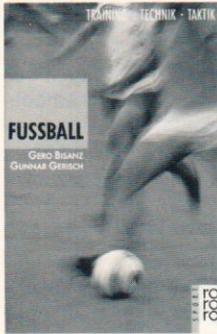
I. Umfass. Darstellungen

Bauer: Lehrbuch Fußball. 150 Seiten.
DM 29,80

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. rororo-Sportbuch, 316 S., für Trainer aller Leistungsklassen
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 Fußballtraining, 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 1986. 264 Seiten
DM 29,80

Pförringer/Ullmann: Fußball. Risiken erkennen . . . Verletzungen heilen. 96 Seiten
DM 19,80

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

Talaga: Fußballtraining. 272 Seiten
DM 19,80

Talaga: Fußballtechnik. 202 Seiten
DM 15,90

Talaga: Fußballtaktik. 219 Seiten. Drei Bände.
DM 19,80

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

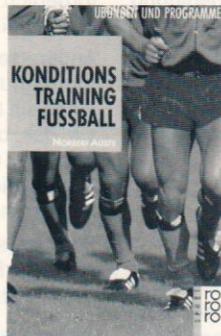
II. Fußball-Trainingslehre

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

Jung: Attraktiver Amateurfußball. 160 Seiten
DM 24,60

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/Hamsen: Fußball-Funktionsgymnastik. 192 Seiten, zahlr. Abb. und Fotos
DM 14,80

2. Jugendtraining

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



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

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

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

Hamsen/Daniel: Fußball-Jugendtraining. 142 Seiten
DM 12,80

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/Degel: Fußball (Reihe „Schülersport“). 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



Sonderpreis!
Hoek: Der Fußball-Torwart. Eine systematische Gesamtdarstellung. 151 Seiten
DM 18,80

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

NEU: Maier, Sepp: Super-Torwarttraining, 224 Seiten
DM 29,80

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

Wagner: Fußball-Torwarttraining, 96 Seiten
DM 16,80

4. Übungssammlungen

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

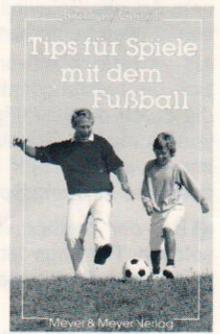


Benedek: Zweikämpfe im Fußball. 133 Seiten
DM 24,00

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



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 Tricksen. 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

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

Sportdater 90/91: 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

Dietch: 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), Duisburg ('89)
je DM 17,00

Elmar Happ zählt nicht (mehr) zu den „jungen, dynamischen Trainern“, aber zu den erfahrenen und im Jugendtraining jahrzehntelang erfolgreichen. Auf seine „alten Tage“ ist er zum Jugendtraining zurückgekehrt und zwar zu den derzeit Kleinsten, der F-Jugend. Er will seine Erfahrungen mit den Kindern (die durch solche aus dem Lehrerberuf ergänzt werden) weitergeben. Grundsätzlich gilt: Auch der hochqualifizierte Fußballexperte kommt nicht umhin, sein Fachwissen und Können auf die niedrigste Altersstufe umzusetzen – also einfachste Übungen zu erfinden, kleinste Lernschritte zu entwickeln . . .



Elmar Happ

Schluß mit dem Hühnerhof-Fußball!

Pädagogische und trainingsmethodische Tips für die Schulung der jüngsten Altersstufen

Talentsuche oder Ausbildung?

Die teilweise übertriebene Talentsuche und -(ab)werbung der Spitzenvereine ist umstritten, aber ernsthaft im oberen Jugendbereich nicht abzulehnen. Talentsuche schon im F-Jugendbereich ist aber gewiß nicht der Weisheit letzter Schluß. Viel sinnvoller ist es, auf breiter Linie die Ausbildung der Kleinsten zu verbessern und voranzutreiben. So bleibt der Nachwuchs nicht dem Zufall überlassen. Im folgenden soll deshalb ausschließlich von **Ausbildung** die Rede sein.

Vergessen wir nicht: Die Kinder der F-Jugend sind gerade dabei, Lesen, Schreiben und

Rechnen zu lernen. In der ersten Grundschulklasse können die meisten noch nicht sicher rechts und links unterscheiden, viele lernen gerade erst, die Schleife zu binden. Alle sind noch eng an die Familie gebunden. Von (Fußball)Talent zu reden ist in diesem Alter äußerst fragwürdig, wie eben überhaupt Talente bei den Kleinen noch nicht sicher absehbar sind. In aller Regel sind die Kinder in diesem Alter noch unbeschriebene Blätter. Das große Fußballtalent ist in diesem Alter genauso ein Sonderfall, wie der kleine Junge, der mit 6 oder 7 Jahren schon Lesen oder Rechnen kann. Dazu kommt, daß im Fußball oft körperlich starke F-Jugendsspieler kurzfri-

stig von diesem kleinen Wachstumsvorsprung profitieren.

Jedes körperlich gut konstituierte Kind kann durch gute Ausbildung zu einem guten Fußballer herangebildet werden. Wie Grundschullehrerin und Grundschullehrer beim Punkt „Null“ anfangen, so können wir das getrost auch bei unseren Fußball-ABC-Schützen voraussetzen. Wenn da einer von „erheblichen Defiziten in der Technik“ der Kleinsten spricht, dann geht er mit falschen Voraussetzungen an die Sache heran. Normale Kinder müssen diese „Defizite“ haben, ebenso wie in Mathematik, Aufsatz oder vor allem in Fremdsprachen.

Durch eine kindgemäße Ausbildung eröffnen wir jedem körperlich normalen Kind die Möglichkeit, ein guter, vielleicht auch ein Spitzenspieler zu werden. Seien wir uns also nicht zu schade für eine geduldige Ausbildung.

Und nun das Wichtigste:

Jedes Jugend- und Kindertraining muß **altersgerecht** sein. Je kleiner die Kinder sind, umso wichtiger ist diese Überlegung!

Hier müssen wir Anleihen bei der Pädagogik und Methodik der Grundschule, ja sogar des Kindergartens suchen.

Dann kommen die Kleinen gerne. Dann bleiben Erfolge auch nicht aus, wobei sich diese nicht unbedingt und sofort in Kantersiegen und Tabellen ablesen lassen müssen. Erfolg ist schon die Freude am Spiel, die Freude am guten Torschuß, an der geglückten einfachen Technik. Die Kleinen zählen ja z. B. auch die eigenen Torerfolge beim Training mit. (Wobei es unwichtig ist, ob wir „Training“ sagen oder etwas anderes. Ich bin dafür, weil es die Kinder so am liebsten haben...)

Diese grundsätzlichen Überlegungen führen wie von selbst zu Konsequenzen im Umgang mit den Kindern, in der Auswahl der Übungen, vor allem aber zu einer zunächst bedeutend reduzierten Erwartungshaltung, die für die Sache nur von Vorteil ist.

Das Spielgerät

Es ist doch einigermaßen erstaunlich, daß da und dort immer noch diskutiert wird, ob auf einem Groß- oder Kleinfeld, mit großen oder kleinen Toren gespielt werden soll.

Mindestens inklusive der E-Jugend, also bis etwa 11 Jahren kommen nur Kleinfeld (etwa halbes Großfeld) und Kleintore (5 x 2 Meter) in Frage. Selbst das ist für die F-Jugendlichen immens groß. Mit den ganz Kleinen auf Großfeld und Großtore zu spielen, ist grober Unfug!

Es hat schon seinen Sinn, wenn in der Leichtathletik und im Schulsport der Sprint erst relativ spät kommt und dann bei 50 Metern beginnt; 75 Meter sprinten erst die 12jährigen; die 100 Meter kommen noch später... Auch die Schulmöbel werden der Größe angemessen usw. Oder soll vielleicht dem kleinen Torwart ein Treppchen untergestellt werden? Es ist nur zu hoffen, daß sich endlich überall wenigstens das kindgemäße Spielfeld mit Kleintoren durchsetzt.

Mit **kleineren Bällen** zu spielen, ist gestattet. Es wäre aber richtig, dies vom Verband vorzuschreiben. Mein Vorschlag: Ball-Größe 4 für die E-Jugend, Ball-Größe 3 für die F-Jugend. Vor der D-Jugend sollten möglichst überhaupt keine Bälle der Größe 5 Verwendung finden.

Jedenfalls sind wir selbst schuld, wenn sich die Kinder mit den großen Bällen plagen müssen, auch wenn manche der Kleinen das partout selbst so wollen. Dem sollten wir aber nicht nachgeben. Denn diese Forderung ist nicht viel anders, als wenn kleine Kinder mal in die Schuhe der Erwachsenen schlüpfen wollen. Bald merken sie, daß mit dem kleineren Ball viel besser zu spielen ist, als mit dem „großen Ungetüm“. Man kann weiter, schärfer, genauer schießen, und fangen läßt er sich auch besser.

Der Übungsleiter

Es ist leicht gesagt, daß für die Kleinen qualifizierte Trainer her müssen. So richtig diese Forderung prinzipiell ist, so utopisch ist deren Realisierung oft in der Praxis.

Aber selbst wenn hervorragende Fachleute zur Verfügung stehen, ist damit noch nicht garantiert, daß die Qualifikation für die Kleinsten per se gegeben ist. Der hochkarätige Hochschullehrer ist auch nicht unbedingt der beste Grundschullehrer. Er **kann** es sein.

Auch der hochqualifizierte, ausgezeichnete Fußballfachmann muß sich mit der Methodik und Pädagogik der Kinder befassen. Manchmal genügt die Besinnung auf die Erfahrung mit eigenen Kindern und Enkeln. Entscheidend ist, das Fachwissen und Können auf die niedrigste Altersstufe umzusetzen – also einfachste Übungen zu erfinden, kleinste Lernschritte zu entwickeln...

Lehrtafeln

① **Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“**
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

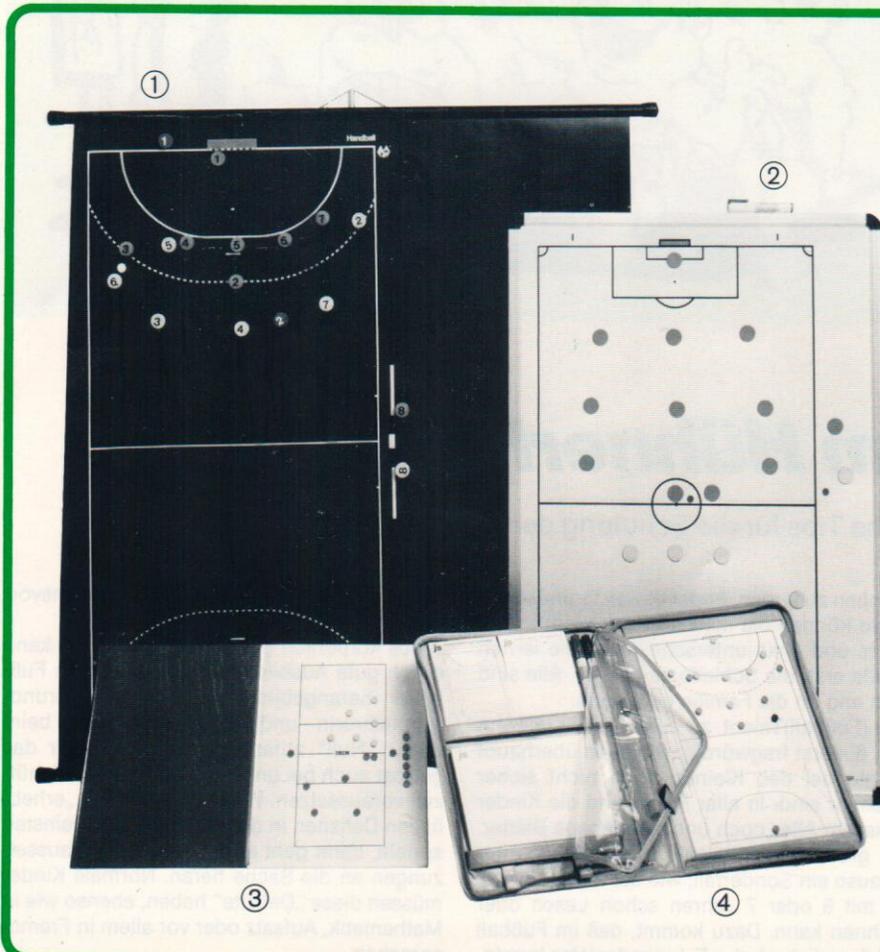
Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

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

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

④ **„JS Trainermappe“**
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyball, Tennis.
Zuzüglich Versandkosten **DM 178,-**

Philippa
Bestellschein
Seite 38



Die ABC-Schützen beginnen ja auch mit einfachen Strichen und Kringeln, und dann kommt das O und schließlich der OTTO usw. Es ist großartig, wenn Klasse-Fußballer sich in der Ausbildung der Kleinsten engagieren. Sie sind für das Vormachen der Technik ideale „Vorbilder“. Nur muß diesen Sportkollegen klar sein, daß der perfekte Jongleur den kleinen Anfänger leicht entmutigen kann. Also gemach! Noch einmal: Mut zur einfachen Übung! Mut zum kleinen und kleinsten Lernschritt!

Die Sprache

Zur Methodik gehört natürlich die **kindnahe Sprache**.

F-Jugend-Kinder verstehen nicht, was „rechter Flügel“, was „steil“ oder „quer“, was „Decken“, geschweige denn was „Abseits“ ist.

Ich muß mich aber als Trainer verständlich machen. Also versuche ich's:

Statt „Decken“ sage ich zunächst einmal „Schatten machen“. Das verstehen die Kinder sofort. Um das Spiel auseinander zu ziehen, spreche ich vom Hühnerhof-Fußball („wie alle Hühner nach einem Brocken rennen...“) — ein Beispiel, das ankommt und sofort verstanden wird.

Um Technik schmackhaft zu machen, erzähle ich davon, daß der Ball folgen muß, wie ein Hündchen und daß er (!) das lernen wird, wenn er nur schön gestreichelt wird...

Sprache kann man aber auch von den Kindern lernen. Als der kleine Jochen rief „Die spielen ja auf einem Klumpen“, übertrug ich das sofort in meinen Sprachschatz, wußte ich doch: die Kinder verstehen das...

Natürlich gibt es auch Ausdrücke, die die Kinder lernen müssen und die sie gerne lernen. So ist es meiner Ansicht nach unerlässlich, den Kleinen schon sehr früh beizubringen, daß es ein Standbein und ein Spielbein gibt. Ob der Trainer dann „Stehfuß“ oder „Schußfuß“ sagt, spielt keine Rolle. Ohne eine Sprachregelung dieser Art ist die Vermittlung von Grundkenntnissen unmöglich.

Man sollte diese Fachwörter aber zunächst auf ein Minimum beschränken und immer wieder erklären.

Da Fußball nun einmal nach **Regeln** gespielt wird — auch bei den Kleinsten — müssen sie die wichtigsten kennen. Das „Problemkind Abseits“ kann man auf „ein Spieler vor Dir außer dem Torwart“ beschränken, ohne auf weiteres einzugehen, was nur verwirren würde.

Erzieherisches

Ausbildung geht nicht ohne **Erziehung**. Trainer, Übungsleiter und Betreuer tragen ein hohes Maß an Verantwortung und können einiges in Bezug auf Charakterbildung und Sozialverhalten der Kinder bewirken. Gerade dies ist eine schöne und lohnende Aufgabe.

Ein paar Tips:

- Auslaufen gibt es grundsätzlich nicht ...
 - Streithähne müssen sich gleich wieder versöhnen und machen das auch ... (Streit muß sein, darf aber nicht anhalten oder tief gehen!)
 - Trösten ist wichtig bei allen Wehwechen ... („Ich weiß, das tut weh, aber das ist gleich vorbei ...“ — und schon ist es vorbei)
 - Auf Ordnung bestehen — etwa beim Ausziehen der Klamotten, beim Aufräumen, beim Verantwortlichsein für den Trainingsball usw.
 - Pünktlichkeit verlangen (manchmal muß man da auch die Eltern erziehen ...)
 - Endloskampf gegen Schlamperei und Vergeßlichkeit nicht aufgeben (Kabinenkontrolle vor der Heimfahrt!)
 - Auf die Gesundheit der Kinder achten (sie denken kaum dran, etwas anzuziehen, wenn sie verschwitzt sind — es ist ja so schön kühl ...)
 - Feste Regeln beim Training einführen (z.B. Halbkreis, wenn ich pfeife ...)
 - Loben, loben und nochmal loben!!!
- Die Kleinen fragen ja noch: War ich heute gut? Sie bekommen grundsätzlich eine positive Antwort; z. B. „Du bist ja toll gerannt, aber Du mußt noch mehr dorthin, wo Platz ist, nicht nur dem Ball nach ...“

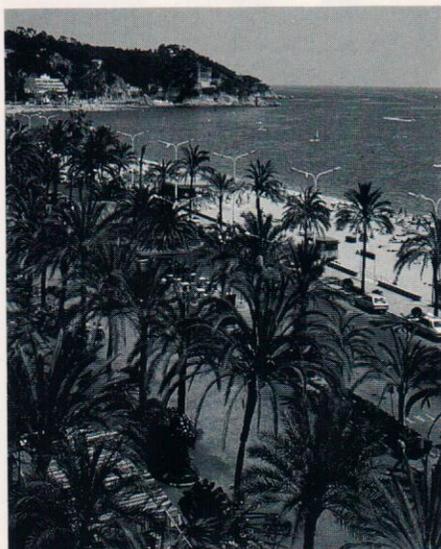


SPANIEN - MALGRAT DE MAR

Sport in der Sonne



Teams, die Fußball mit sonnigen Frühlingsferien kombinieren wollen, sind bei uns an der richtigen Adresse. Im Frühling 1991 organisieren wir in Malgrat de Mar internationale Turniere. Malgrat de Mar bietet alles, was man von einem populären Badeort erwarten kann: einen schönen Strand mit lebendigem Boulevard, ein lebhaftes Zentrum mit zahlreichen Einkaufsstraßen und viel Vergnügen. Die Stadt bietet viele Diskos und gemütliche Kneipen. Nicht umsonst ist Malgrat de Mar eine populäre Attraktion der katalanischen Küste.



OSTERN

24-28 MÄRZ 1991

2. TROFEO MEDITERRANEO

HERREN, DAMEN (ÜBER 15 JAHRE)
A-, B-, C-, D-JUGEND

UEFA -
Lizenz



Stiftung *Euro-Sportring*
Werderstraße 10
6800 Mannheim 1
Tel: (0621) 40 24 82
oder: (0130) 6635 (Geb. frei)

PFINGSTEN

19-22 MAI 1991

8. TROFEO VILA DE MALGRAT

HERREN, DAMEN (ÜBER 15 JAHRE)
A-, B-, C-, D-JUGEND



Komm mit

Gesellschaft
für Internationale
Jugend- und
Sportbegegnungen mbH

Königswinterstraße 158
5300 Bonn 3
Tel: (0228) 46 70 67-68-69

Und wenn dann ein 6jähriger dir Blumen oder ein selbstgemaltes Bild schenkt, sollst du dich freuen. Dann bist du bestimmt auf dem richtigen Weg (wer das als blöd empfindet, ist für diese Altersgruppe nicht geeignet).

Die Eltern

Je kleiner die Kinder und Jugendlichen sind, desto wichtiger ist der Kontakt mit den Eltern. So eben haben die Kinder der F-Jugend mit den Lehrer(inne)n der Grundschule bisher unbekannte, zusätzliche Bezugsperson gefunden, da kommt die neue Situation in der Fußballmannschaft dazu.

Manche Kinder sind robust und setzen sich auf Antrieb durch. Andere sind noch keineswegs „flügge“. Sie sind froh, wenn die Eltern in der Nähe sind und vieles klappt halt auch noch nicht so richtig.

So ist es schlicht und einfach nötig, die Eltern mit in die Kabine zu bitten, damit sie beim Anziehen und Schuheschnüren helfen können.

Die Eltern helfen gerne. Sie begleiten meistens auch die Kleinen zu Auswärtsspielen, wohin es immer geht. Der Trainer muß sie nur freundlich anreden und integrieren (Als Älterer habe ich bei den jungen Eltern da meinen persönlichen Bonus!). Die Eltern sind auch gerne bereit, die Zuverlässigkeit der Kleinen sicherzustellen. Selbstverständlich muß ich regelmäßig einen Zettel für den nächsten Spieltermin mitgeben (Merkbüchlein sind erst etwas für die Größeren). So ein Zettel ist in

kürzester Zeit für alle mit der Maschine geschrieben.

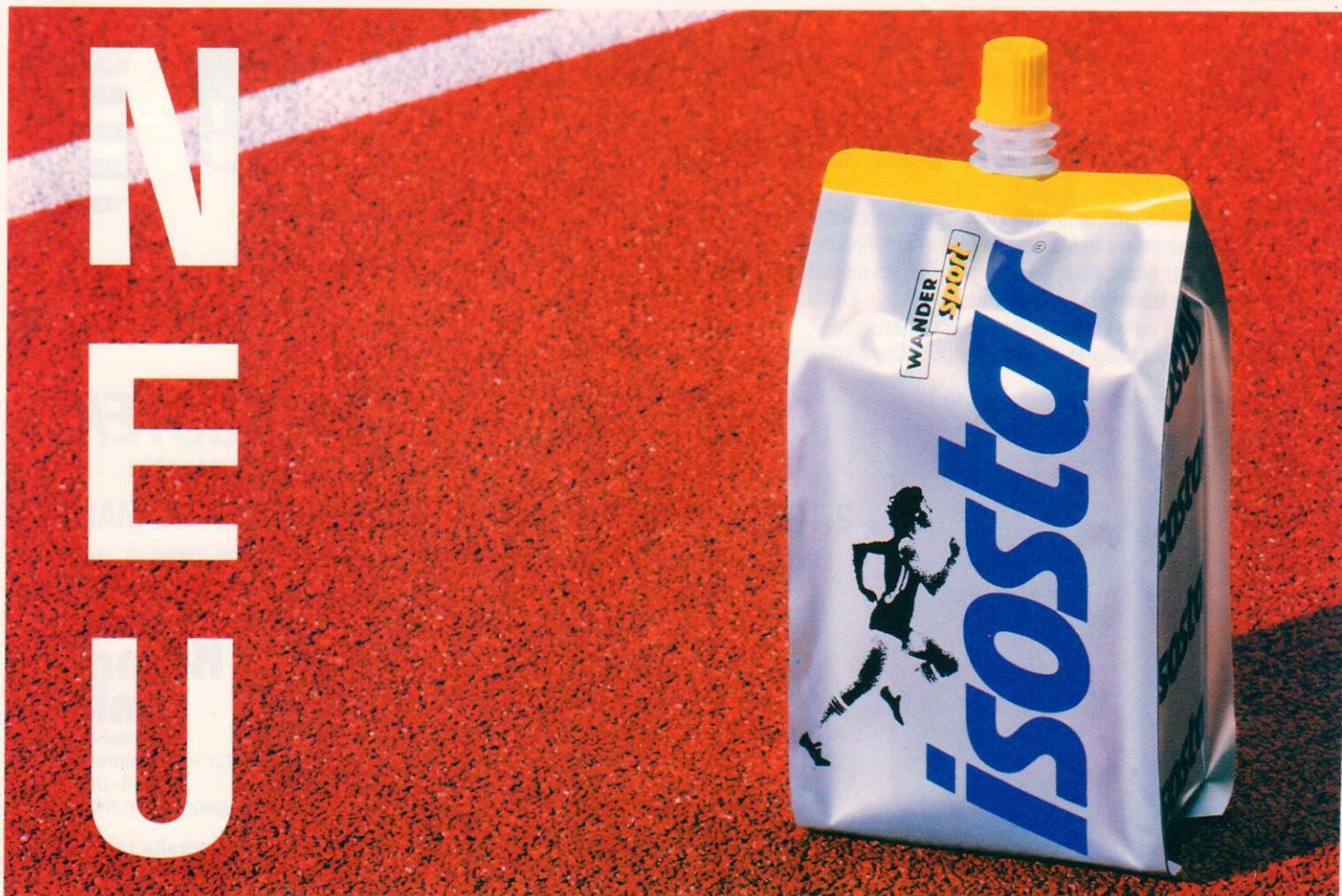
Ein altbekanntes Problem — in allen Altersstufen — sind die Mütter und vor allem die Väter am Spielfeldrand. Sie sind nötig zum Aufmuntern, Anfeuern und vor allem zum Trösten. Bedenklich aber wird die Situation, wenn Leistungsdruck und Erfolgserwartung zu groß werden. Wenn die Kleinen einen Fußballdreß anhaben wie die Großen, wird allzu rasch vergessen, daß es halt noch sehr kleine Kinder sind. Schnell werden die Kinder verunsichert, schauen nur noch nach draußen und verlieren bald den „Spaß an der Freud“. Wenn der fordernde Vater Tränen oder Wutausbrüche bei seinem kleinen Sohn provoziert, dann ist dies ein Alarmzeichen.

Daß sich der Erfolgsdruck vonseiten der Trainer und Betreuer in vernünftigen Grenzen halten sollte, wird oft betont. Es ist aber für den Engagierten nicht immer so einfach. Wir müssen „bis ins hohe Alter“ daran arbeiten und einander helfen, das Temperament um der Sache, also um der Kinder willen, zu zügeln. Zu empfehlen sind gelegentliche **Elternversammlungen**. Die Eltern lassen sich gerne einspannen. Manche sind richtig froh, wenn sie die Kasse führen, beim Fest grillen oder die Geschenke verpacken „dürfen“.

Noch eins: Vergessen wir nicht — Die Kinder sind uns nur „geliehen“, sie sind uns auf Zeit anvertraut, nicht „zur Verfügung“ gestellt. Die Eltern spüren, ob wir die Kinder mögen und die Kinder uns . . .

Übungen — einige praktische Anleitungen

- Grundforderung ist zunächst, daß jeder Spieler einen Ball haben soll.
- Damit wird die weitere Grundforderung ermöglicht, eben alle Übungen mit dem Ball stattfinden zu lassen. Jeder Ballkontakt erhöht das Ballgefühl, das gilt besonders für die Kleinen.
- Wichtig ist die Abwechslung. Keine Übung bis zur Perfektion drillen!
- Kleine Fortschritte genügen. Sie summieren sich in erstaunlicher Geschwindigkeit!
- Hausaufgaben geben: die Kinder kennen das und machen es gerne.
- Grundüberlegungen bei der Übungs-gestaltung müssen sein:
 - Welche üblichen Übungen passen für die Kleinsten?
 - Welche kann ich in vereinfachter oder reduzierter Form anbieten?
 - Wie kann ich diese Übungen altersgerecht aufbereiten?
- Wenn eine Übung noch nicht funktioniert, vielleicht eine Vorübung erfinden!
- Kraftübungen, Gymnastik, Rundenlaufen sind in dieser Altersstufe überflüssig!
- Im übrigen lassen sich Übungen leicht selbst erfinden. Der Trainer muß nur einfach damit anfangen!



Übungen (Einiges aus der Kiste von Übungen für die Kleinen)

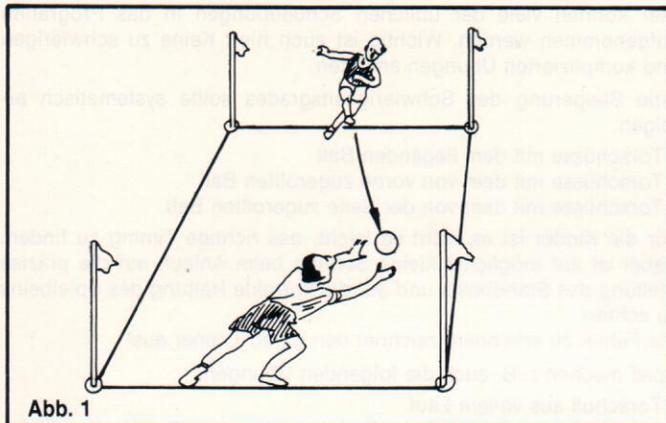


Abb. 1

Paß- und Schußübungen

Lernziel:

Paß- und Schußtechnik

Grundübung:

2 Spieler stellen sich gegenüber auf und spielen sich den Ball zu.

Zunächst nur den gestoppten, ruhenden Ball passen.

Dabei auf eine korrekte Ausführung achten: Standbein sorgfältig neben den Ball und in Spielrichtung, richtige Fußhaltung.

Den Kindern wird schnell klar, daß der richtige Bewegungsablauf auch der leichtere ist!

Weiterführung:

Schußübungen auf gegenüber liegende Tore (Abb. 1).

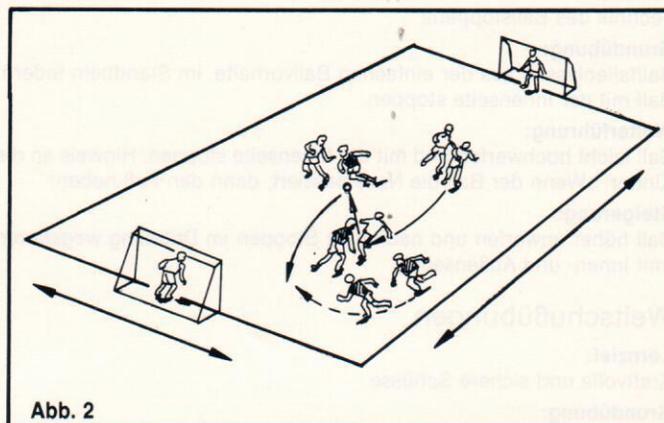


Abb. 2

Spiele mit Ball

Lernziel:

Verbesserung des Spielverhaltens

Die verschiedenen Spielformen in kleinen Gruppen sollten ganz klar den Mittelpunkt jeder Übungsstunde bilden (Abb. 2)!!

- Spiel 1 gegen 1 mit Toren
- Spiel 2 gegen 2 mit Toren
- Spiel 3 gegen 3 mit Toren
- Spiel 4 gegen 4 mit Toren
- Spiel 5 gegen 5 mit Toren

Ab der Spielform 3 gegen 3 darauf achten, daß nicht alles nur dem Ball nachrennt!

Isostar Profi Pack: die sportgerechte 0,5-l-Packung.

Isostar gibt es ab sofort auch in einer ganz neuen Verpackung:

Isostar Profi Pack, die sportgerechte 0,5-l-Packung mit den vielen Vorteilen.

- **Wiederverschließbar** durch den Schraubverschluß, d. h., man kann individuell dosieren, ohne gleich die ganze Packung leeren zu müssen
- **Handlich in der Form**
- **Druckstabil** (bis 80 kg) und damit „sporttaschengerecht“
- **Leicht** durch ein geringes Eigengewicht und daher bequem mitzunehmen beim Sport
- **Moderne Verpackungstechnik** sorgt für eingeschränkte Umweltbelastung



Wiederverschließbar durch Schraubverschluß

Leicht und handlich in der Form, extrem druckstabil

Isostar Profi Pack ist hervorragend geeignet für alle sportlichen Aktivitäten, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken, wie z. B. Tennis, Golf, Mehrkampf, Skilanglauf oder Bergwandern.

Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöscher.

N E U

Stoppen

Lernziel:

Technik des Ballstoppens

Grundübung:

Ballfallenlassen aus der einfachen Ballvorhalte. Im Standbein federn! Ball mit der Innenseite stoppen.

Weiterführung:

Ball leicht hochwerfen und mit der Innenseite stoppen. Hinweis an die Kinder: „Wenn der Ball die Nase passiert, dann den Fuß heben!“

Steigerung:

Ball höher anwerfen und nach dem Stoppen im Dribbling wegstarten (mit Innen- und Außenseite).

Weitschußübungen

Lernziel:

Kraftvolle und sichere Schüsse

Grundübung:

Die Kinder werden vor folgende Aufgabenstellung gestellt:

„Wie weit bringe ich den Ball?“

Dabei können diese Weitschüsse aus der Hand oder aber auch mit dem auf dem Boden liegenden Ball erfolgen.

Faustregel:

Ein F-Jugendlicher sollte eine Kleinfeldlänge (Großfeldbreite) mit 2 bis 3 Schüssen schaffen.

Ball-Hochspielen/Jonglieren

Lernziel:

Schulung des Ballgefühls

Grundübung:

Bei der einfachsten Form wird der Ball zunächst nur aus der Hand einmal hochgespielt und sofort wieder gefangen.

Hinweis:

Die Fußhaltung macht anfangs Schwierigkeiten; es fällt schwer, die Fußspitze abwärts zu führen und den Fuß „flach zu machen“. Viele Spieler stehen steif im Standbein.

Steigerung:

Den Ball hintereinander einige Male hochspielen — mit einem Bodenkontakt zwischendurch oder in der höchsten Könnensstufe direkt (Balljonglieren).

Dabei können Preise für **persönliche** Höchstleistungen der Kinder ausgesetzt werden, z. B. für ein 5maliges Hochhalten des Balls, was für viele schon eine tolle Leistung bedeutet.

Ballführen

Lernziel:

Ballfertigkeit und Sicherheit im Ballführen

Grundübung:

Ballführen im Raum ohne besondere Aufgabenstellung.

Steigerungen:

● Slalomdribbling durch eine Hütchenreihe — in der höchsten Könnensstufe Slalomdribbling nur mit der Innen- oder Außenseite.

● Ballführen in Wettbewerbsform.

Wettlauf mit dem Ball am Fuß in 2er-, 3er- oder 4er-Gruppen quer über das Spielfeld.

So eine Wettlauf-Form macht viel Spaß. Die Kinder feuern sich gegenseitig mächtig an. (Dabei lassen sich Beobachtungen über den Beliebtheitsgrad der einzelnen anstellen!)

● Ballführen mit Richtungsänderungen.

Torschußtraining

Grundübungen:

Hier können viele der üblichen Schußübungen in das Programm aufgenommen werden. Wichtig ist auch hier: Keine zu schwierigen und komplizierten Übungen anbieten.

Eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades sollte systematisch erfolgen:

- Torschüsse mit dem liegenden Ball
- Torschüsse mit dem von vorne zugerollten Ball
- Torschüsse mit dem von der Seite zugerollten Ball

Für die Kinder ist es nicht so leicht, das richtige Timing zu finden. Dabei ist auf möglichst kleine Schritte beim Anlauf, auf die präzise Stellung des Standbeins und auf die korrekte Haltung des Spielbeins zu achten.

Die Fehler zu erkennen, zeichnet den guten Trainer aus!

Spaß machen z. B. auch die folgenden Übungen:

- Torschuß aus vollem Lauf
- Torschuß nach Querpaß des Trainers oder eines Spielers
- Torschuß mit gegenlaufenden Gruppen
- Torschuß-Partnerwettbewerb auf 2 gegenüberliegende Tore
- Torschuß nach einfachen Spielzügen — etwa Flankenlauf mit anschließender Flanke (Rückpaß) und Torabschluß des Mitspielers

Kopfball

Grundübung:

Einfache Kopfballübungen in Partnerform.

Hinweise:

- Wenn der Ball nicht zu schwer (naß!) ist, machen diese Kopfballübungen viel Spaß. Mit zu schweren Bällen sollte aber auf keinen Fall geübt werden!!
- Keine weiten Abstände der Partner!
- Den Ball präzise von unten zuwerfen („schocken“) — der von oben in Handballart geworfene Ball weist eine andere Flugkurve auf!

Einwurf

Lernziel:

Der Einwurf wird meist vernachlässigt. Die zahllosen falschen Einwurfe werden bei den Kleinen absprachegemäß meist nicht gepfiffen. Dennoch sollte man sie gelegentlich üben. Irgendwann müssen sie ja gelernt werden...

Standardsituationen

Lernziel:

Einfachste Ausführungen, was da sind Eckstoß, direkter und indirekter Freistoß sind gelegentlich zu üben. Auch hier muß ein **Minimum** an Regelkenntnis vermittelt werden!

Nachsatz

Es lassen sich noch beliebig viele Übungen finden und erfinden. Die angegebenen sind alle in der Praxis erprobt. Sie mögen Anregung für viele weitere Ideen sein. Wichtig ist, daß die Kinder immer wieder zum Spielen kommen. Sie wollen keinen Drill, sondern spielend lernen.

Also lassen wir sie spielen und immer wieder spielen und zwar mit dem Lieblingsspielgerät, das sie zeitlebens faszinieren kann, mit dem Ball, dem Fußball!



Sport soll Spaß machen und nicht weh tun. Beugen Sie deshalb vor!

Verstauchungen, Prellungen oder Blutergüsse kann es beim Sport immer geben. Darum vertrauen Profis — wie auch die Deutsche Olympia-Mannschaft 1988 sowie zahlreiche National- und Bundesligamannschaften — auf ein hochwertiges

Präparat mit pflanzlichen Wirkstoffen, die rasch abschwellend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd wirken:

DOLO-CYL®-ÖI

Indikationen: In der Sportmedizin zur Lockerung der Muskulatur, bei Prellungen, Muskelzerrungen, Verstauchungen, beugt Muskelkater vor.

Erhältlich in Apotheken

Hersteller und Literatur:

Pharma-Labor Liebermann

8883 Gundelfingen

Tel. 0 90 73/20 86

Spezial

SPORT VERLETZUNGEN

Auflage: 100 000
Redaktion: Peter Möllers

Dr. W. Bringmann

Häufige Verletzungen im Sport

Ursachen · Erste Hilfe · Rehabilitation

In unserem ersten Special zum Thema „Sportverletzungen“ veröffentlichten wir im Mai 1989 Auszüge aus einigen Vorträgen über Verletzungsprophylaxe und -therapie im Sport, die im Rahmen des DMSO-Sportsymposiums (Veranstalter: Merckle GmbH, Blaubeuren) in Garmisch-Partenkirchen von international anerkannten Fachleuten gehalten worden waren.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „sports opening“ wurden in der Zwischenzeit weitere Symposien für die Sportarten Golf, Tennis und Fußball durchgeführt. (Broschüren mit Tips und Anregungen für das Training, speziell für das Aufwärmen, können beim Merckle-Dolobene Sportmedizin-Service, Postfach 1161, 7902 Blaubeuren, angefordert werden.)

Beim letztgenannten Symposium referierten u. a. Prof. Heinrich Hess, medizinischer Betreuer der Fußball-Nationalmannschaft, sowie die beiden Sportphysiotherapeuten Klaus Eder und Hans-Jürgen Montag, die ebenfalls die DFB-Auswahl betreuen, über „Verletzungsrisiko, Verletzungsprophylaxe und Therapie im Amateur- und Profifußball“.

Wir geben auf den folgenden Seiten Auszüge aus einigen Vorträgen wieder, die nicht nur für Fußballspieler, sondern auch für Aktive aller anderen Sportarten von großem Interesse sind.

Inhalt

Seite

Dr. W. Bringmann	1
Häufige Verletzungen im Sport	
Ursachen · Erste Hilfe	
Rehabilitation	
Prof. Dr. Heinrich Hess	4
Prophylaxe und Behandlung	
Klaus Eder/Hans-Jürgen Montag	5
Sofortbehandlung und	
Rehabilitation nach einer	
Sportverletzung	
Tips und Hilfsmittel für	6
Prophylaxe und Rehabilitation	

Im internationalen Vergleich machen Sportverletzungen durchschnittlich zwischen 5 und 10% aller Unfälle aus. Danach erleiden jährlich je nach Sportart zwischen 1 und 6,2% der Sporttreibenden einen Sportunfall.

An der Spitze liegen dabei die Sportarten Hockey, Fußball, Volleyball, Ringen, Leichtathletik und Boxen.

Allerdings führen nur ca. 3% der Sportunfälle zu Verletzungen, die eine vorübergehende Sportuntauglichkeit bzw. eine dauernde Sporeinschränkung nach sich ziehen.

Unter einem Sportunfall versteht man ein plötzliches, unfreiwilliges, unvorhersehbares Ereignis beim Sporttreiben, das meistens akut die weitere Sportausübung unterbricht und zur Sportverletzung führen kann.

Die meisten Sportverletzungen (60 bis 70%) lokalisieren sich auf die Extremitäten ($\frac{1}{2}$ obere, $\frac{2}{3}$ untere Gliedmaßen), wobei die Verletzungsart, -schwere und -lokalisierung maßgeblich von der Sportart bestimmt wird. Die Abbildung (Seite 2) demonstriert die häufigsten Lokalisationen für die Leichtathletik und Ballsportarten.

Man kann zwischen einer typischen und einer zufälligen Sportverletzung unterscheiden.

Die typische Sportverletzung wird besonders durch den sportartspezifischen Bewegungsablauf, die verwendeten Sportgeräte oder andere Hilfsmittel und durch die klimatischen Faktoren beeinflusst. (Steißfraktur im Mittelfuß: Läufer, Schulterluxation – Handball, Strecksehnenruptur am Fingerendglied – Handball, Schädeltrauma – Fuß- und Handball u. a.)

Die zufällige Sportverletzung entsteht durch die Einwirkung einer äußeren Gewalt, die vom Unfallhergang nicht typisch für die Sportart ist (Schnittwun-

den, Verstauchungen am Körperstamm, Verrenkungen u. a.).

Darüber hinaus sind aber noch Sportverletzungen von den bisherigen Formen abzugrenzen, die durch Mikroverletzungen infolge von Fehl- oder Überbelastungen zu Veränderungen im Aufbau von Binde- und Stützgewebe führen, die wiederum die Belastbarkeit herabsetzen und chronische Beschwerden verursachen.

Dazu zählen beispielsweise Achillessehnenentzündung sowie Tennisschulter und -ellenbogen.



Als Ursachen für Sportverletzungen kommen innere und äußere Faktoren in Betracht.

Zu den inneren Faktoren sind zu rechnen:

- ungenügende Trainingsvorbereitung (unzureichende Belastungseinstellung, voller Magen, Unterkühlung u. a.)
- übersehene Erkrankungen (Infekte, Stoffwechselstörungen, Muskel- und Sehnenerkrankungen u. a.)
- unzureichende Energiebilanz (Fehlernährung, Flüssigkeitsmangel u. a.)

Bei kompromißlosem Körperinsatz wird die Grenze zum Foulspiel oft überschritten. Langwierige Verletzungen sind nicht selten die Folge.
Foto: Mühlberger

- Einnahme von Genußmitteln und Medikamenten (Alkohol, Dopingmittel u. a.)
- ermüdeten Organismus (unzureichende Tagesplanung, keine ausreichende Wiederherstellung nach physischer Belastung u. a.)
- nicht adäquater Trainingszustand bzw. Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit oder ungenügendes Beherrschen komplizierter Bewegungsabläufe (technische Sportarten)
- zu hohe Risikobereitschaft des Sportlers.

Diese Ursachen können durch gute Trainingsvorbereitung und -gestaltung vermieden werden. Verantwortlich für diese Aufgabe ist in erster Linie der Trainer oder Übungsleiter, der sich ständig mit dieser Problematik auseinandersetzen muß.

Ist eine Sportverletzung eingetreten, sind sofort Erste-Hilfe-Maßnahmen einzuleiten, um einerseits den Schaden zu begrenzen und andererseits keine weiteren gesundheitlichen Komplikationen zu provozieren (Wundinfektionen, lebensbedrohliche Funktionsstörungen).

- Maßnahmen zur Verhütung von lebensbedrohlichen Zuständen (stabile Seitenlage, Schockprophylaxe, Atemspende, Herzdruckmassage u. a.)
 - Anlegen von Wund- und Schutzverbänden
 - Ruhigstellung der verletzten Gliedmaßen
 - sachgemäße Lagerung entsprechend der Schädigung
 - Überwachung des Abtransportes.
- Die Maßnahmen richten sich nach der speziellen Unfallsituation. Eine sorgfältige Beobachtung des Sportlers ist in jedem Falle angezeigt, um gesundheitliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

In den meisten Fällen sollte, wenn keine Krankenhauseinweisung notwendig wurde, eine Untersuchung beim (Sport-)Arzt folgen.

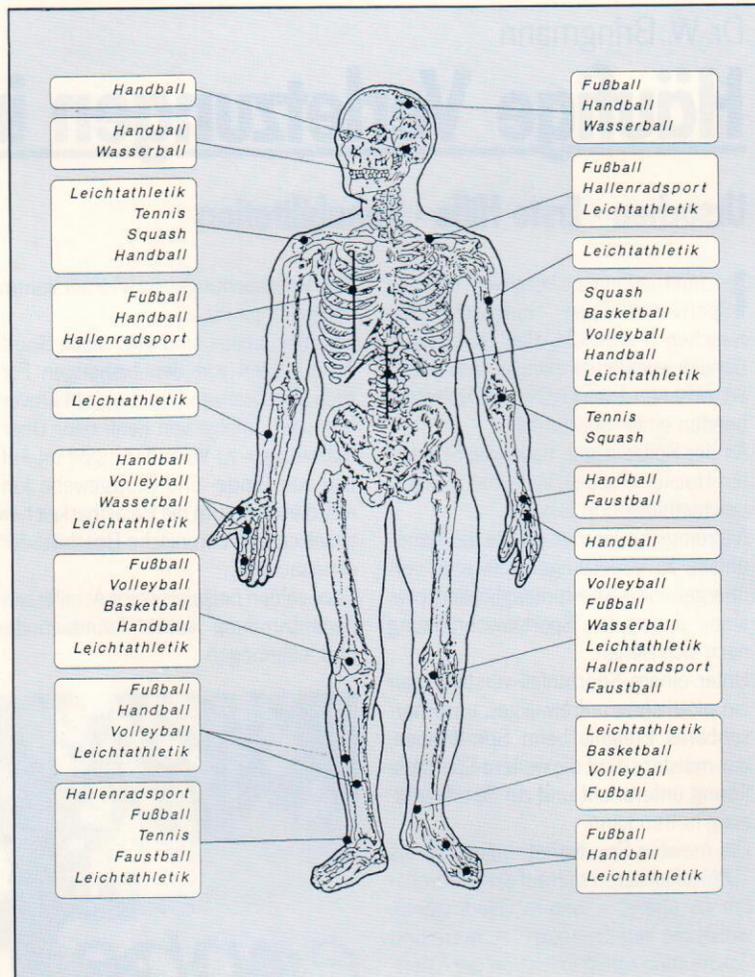
Einen ganz wesentlichen Faktor für die Verhinderung bzw. Senkung der Verletzungshäufigkeit stellen die prophylaktischen Maßnahmen dar. Dafür sollten u. a. folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- zielgerichtete Trainingsvorbereitung entsprechend der Sportart und dem Belastungscharakter (Training oder Wettkampf)
- ausreichende Erwärmung als unmittelbare Trainingsvorbereitung (Vorwärmung, Lauf, Koordinationsübungen u. a.)
- kontinuierliche Überprüfung der Sportgeräte und -anlagen vor dem Training
- ausreichende Hilfestellung besonders in den technischen Sportarten, um das Unfallrisiko zu vermindern
- entsprechend der Belastungsgestaltung ein leistungsfördernder Wechsel zwischen Belastung und Erholung
- Beachtung der Regeln für die Sporthygiene (sport- und witterungsbezogene Trainings- und Wettkampfbekleidung, belastungsgerechte physioprophylaktische Maßnahmen und eine sportgerechte Körperpflege)
- für alle Trainierenden sind eine sportärztliche Einganguntersuchung und kontinuierlich prophylaktische Untersuchungen zu sichern, die bestehende Erkrankungen, Überlastungsschäden oder eine konstitutionelle Minderbelastbarkeit erfassen, so daß dies im Training berücksichtigt werden kann.

Nach der überstandenen akuten Verletzungsphase ist eine wohldurchdachte und langfristige Wiedereingliederung des Betroffenen in den Trainingsprozeß zu organisieren.

Dabei sollten folgende Grundprinzipien beachtet werden:

- Der Prozeß der Wiedereingliederung ist eine pädagogische und sportärztliche Aufgabe, die durch eine systema-



Etwa zwei Drittel aller Sportverletzungen betreffen die oberen und unteren Extremitäten.

Für die äußeren Faktoren sind zu beachten:

- plötzliches Einwirken einer äußeren Gewalt (Schlag, Aufprall, Fall u. a.)
- klimatische Einflüsse (Unterkühlung, Überhitzung u. a.)
- Nichteinhaltung von Spielregeln und Wettkampfbestimmungen (zu großer körperlicher Einsatz, Foulspiel)
- unzureichende Sportbekleidung (Schuhe, Regen- und Kälteschutz, Schienbeinschutz u. a.)
- fehlerhaftes Sportgerät oder unzureichende Sportstättenbedingungen (Beleuchtung, Sicherheitsbestimmungen, Fußbodenbeläge, Wasser- und Raumtemperatur u. a.)
- organisatorische Mängel in Training und Wettkampf (Disziplinlosigkeit, fehlende Sicherheitsmaßnahmen).

Bei ungenügenden Erste-Hilfe-Maßnahmen kann nicht selten ein Dauerschaden entstehen, der die sportliche Perspektive des Sportlers negativ beeinflussen kann.

Daraus resultiert, daß der Trainer oder Übungsleiter mit den wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen (Lagerung, Ruhigstellung, Verbände, Salbenbehandlung [z. B. mit Dolobene®-Gel, das der Arzt verschreiben muß] u. a.) vertraut sein muß.

Bei der Einleitung der Erste-Hilfe-Maßnahmen sollte nicht unsystematisch, sondern in einer geordneten Reihenfolge vorgegangen werden, um weitere Schädigungen durch unbedachte Handlungen zu verhindern.

Folgende Reihenfolge sollte beachtet werden:

tisch eingesetzte körperliche Belastung das Leistungsvermögen der geschädigten Körperteile oder Organsysteme wieder aufbauen soll.

- Die sportliche Belastung ist der Verletzung und der Wiederherstellungsphase anzupassen. Die anfänglich krankengymnastischen und physiotherapeutischen Maßnahmen werden bei zunehmender Stabilisierung des geschädigten Körperteils durch sportliche Elemente ersetzt.
- Das sportliche Belastungsmaß muß allmählich gesteigert werden. Zunächst sollte die Umfangssteigerung im Vordergrund stehen. Erst nach weitgehender Wiederherstellung des geschädigten Organs ist

eine Intensitätserhöhung angezeigt. Das Training der gesunden Körperteile (Ausdauer- und Krafttraining) sollte parallel dazu dem sportartspezifischen Grundlagenausdauerbereich entsprechen.

- Die sportliche Belastung muß weitgehend der Spezialsportart entsprechen. Anfänglich sind dabei Teil- oder Spezialübungen einzubeziehen, und erst am Ende der Rehabilitationsphase sollte auf das Spezialtraining übergegangen werden.
- Für die erfolgreiche Durchsetzung des Rehabilitationsprogrammes ist eine Zusammenarbeit zwischen allen Partnern Voraussetzung.

So sollte der Sportler über seinen Leistungszustand und die erforderlichen Maßnahmen genau informiert werden. Er sollte eine exakte Protokollierung der durchgeführten Belastungen sichern. Der Trainer oder Übungsleiter hat auf einen systematischen Trainingsaufbau zu achten und auf evtl. auftretende Überlastungsreaktionen (Beschwerden, Leistungsstagnation) zu reagieren.

Der Sportarzt sollte regelmäßig gesundheitliche Kontrollen durchführen und die entsprechenden Schritte für die Wiederaufnahme der sportlichen Belastung mit den verletzten Körperteilen festlegen.

Prof. Dr. Heinrich Hess

Prophylaxe und Behandlung

Wie lassen sich Verletzungen und Überlastungsschäden im Sport vermeiden?

Für Verletzungen gibt es keinen absolut sicheren Schutz, das weiß jeder, der einmal Sport, insbesondere Kampfsport, getrieben hat. Die hohen Geschwindigkeiten und der körperliche Einsatz führen zwangsläufig dazu, daß bei ungünstigen Bedingungen Sehnen und Muskeln reißen und Knochen brechen können. Das Verletzungsrisiko läßt sich jedoch bei Beachtung einiger wichtiger Grundregeln deutlich vermindern. Die beste Vorbeugung gegen Verletzungen, insbesondere Muskelverletzungen, ist ein sauber aufgebautes Trainingsprogramm mit stufenweiser Adaptation und ein gutes Aufwärmen mit ausreichenden Dehnungsübungen (Stretching) vor jedem Training und jedem Wettkampf. Folglich ist eine gute körperliche Kondition in jedem Fall die beste Verletzungsprophylaxe.

Überlastungsschäden sind ebenfalls nicht immer zu vermeiden. Da wir jedoch wissen, daß sie oft Folge von schlechtem Schuhwerk, schlechten Böden, nicht ausgeheilten Verletzungen, Beinverkürzungen u. ä. sind, müssen diese Ursachen durch eine sorgfältige orthopädische Untersuchung bereits vorher ausgeschaltet werden.

Was die Intensität im Training angeht, so sollte darauf geachtet werden, daß keine Maximalbelastung verlangt wird, sondern höchstens 70-80%, wobei die genaue Belastungsdosierung u. a. auch von der Länge der Pause zwischen zwei Wettkämpfen/Spielen abhängig ist.

Und auch unmittelbar vor dem Wettkampf kann man, neben der intensiven physischen Vorbereitung, noch einiges tun, um das Verletzungsrisiko zu senken: Die psychische Vorbereitung (geistiges Vorwegnehmen der Bewegungsabläufe

= Antizipation) als mentale Einstimmung ist fast ebenso wichtig wie das Aufwärmen.

ist von eminenter Bedeutung für deren Dauer: Für jede Stunde, die in der Erstbehandlung verlorengeht, muß mit



Plädiert für unverzüglichen Behandlungsbeginn bei Sportverletzungen: Prof. Dr. Heinrich Hess (3. v. links), medizinischer Betreuer der DFB-Auswahl.

Welche Erstmaßnahmen nach Verletzungen sind am erfolgreichsten?

Das gute alte Eiswasser und das Eis sind nach wie vor die wichtigsten Erstmaßnahmen nach einer stumpfen Verletzung, die noch am „Tatort“ ergriffen werden sollten. Hierzu bevorzugen wir Eisverbände mit gleichzeitiger guter Kompression des verletzten Gebietes, z. B. durch eine Eis-Schaumgummikompression, die mit einer in Eiswasser getauchten elastischen Binde fest auf die verletzte Stelle gewickelt wird. Hinzu kommen lokale medikamentöse Maßnahmen, wie z. B. Dolobene® und Medikamente, die wie Dolobene®-Gel entzündungshemmend, schmerzstillend und abschwellend wirken. Wichtig ist auch die Einleitung von physikalischen Maßnahmen so rasch wie möglich nach einer Verletzung, d. h. zum Beispiel Lymphdrainagemassagen, Elektrotherapie und möglichst baldiges Einsetzen einer gezielten Übungsbehandlung. Der unverzügliche Beginn der Behandlung

einem Tag Mehrbehandlung gerechnet werden. Umgekehrt bedeutet dies, daß durch eine schnelle und systematische Erstversorgung und anschließende Rehabilitationsmaßnahmen die Behandlungsdauer bei Muskelverletzungen z. T. von 6-8 Wochen auf 2-3 Wochen verkürzt werden kann.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Ein Arzt ist natürlich immer nach allen schweren Verletzungen aufzusuchen. Das ergibt sich aus dem Erstbefund. Grundsätzlich ist es jedoch sicher besser, lieber einmal mehr als einmal weniger den Arzt zu befragen. Insbesondere bei Gelenkverletzungen ist größte Vorsicht geboten, denn es ist oft schwierig, bei einem verletzten Gelenk die Schwere der Verletzung von außen zu erkennen. Deshalb müssen u. U. Zusatzuntersuchungen, die vom Arzt zu verordnen und durchzuführen sind, gemacht werden.

Klaus Eder/Hans-Jürgen Montag

Sofortbehandlung und Rehabilitation nach einer Sportverletzung

„Ruhe ist die erste Verletztenpflicht“ lautete die Parole noch vor gar nicht allzu langer Zeit auch in der Behandlung von Sportverletzungen. Nun gibt es auch heute sicher noch Verletzungen, die zur absoluten Ruhigstellung zwingen. Bei einigen Verletzungstypen aber ist ein frühzeitiger Neuaufbau des Bewegungsmusters für die Verkürzung der Behandlungsdauer sogar von Vorteil. Ein Beispiel hierfür zeigen Klaus Eder und Hans-Jürgen Montag mit der Behandlung einer „klassischen“ Knieverletzung, einer Verdrehung im Knie.

Frischbehandlung

Zunächst wird eine Bandage zur Entlastung des betroffenen Körperteils angelegt. Hierzu wird auf ein DMSO-Gel (Dolobene®-Gel) zur unterstützenden Behandlung aufgetragen und dann ein Kompressionsverband mit gleichmäßigem Druck, am Sprunggelenk beginnend bis zum Oberschenkel (dazu sind drei eiswassergetränkte elastische Binden erforderlich), gewickelt. Die Hochlagerung des Beines, verbunden mit Kühlung und Kompression, führt zur Entlastung des betroffenen Bereichs.

Bei der Hochlagerung muß darauf geachtet werden, daß es nicht zu einem Druck in der Kniekehle kommt; dies würde die Entlastung verhindern.

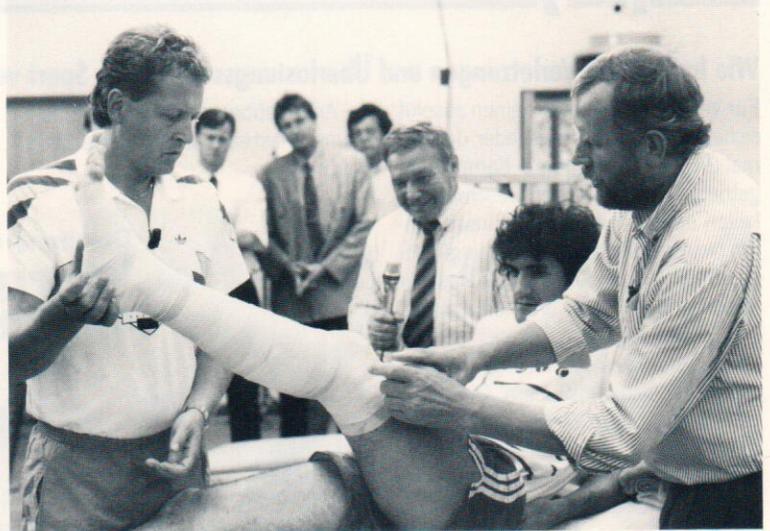
Schon in dieser Phase der Verletzungsbehandlung setzt die Aktivität des Verletzten ein: Unter Anleitung des Physiotherapeuten setzt er durch gezielte Muskelanspannung in Form von dynamischen Übungen die „Muskelpumpe“ ein, um Flüssigkeit aus dem Bein zum Körperkern zu pumpen.

Diese Behandlungsphase dauert insgesamt ca. 30 Minuten; bei der aktiven Übung wird nach je 10 Wiederholungen eine einminütige Pause eingelegt.

Massage/Lymphdrainage

Im Anschluß an diese erste Behandlungsphase wird durch eine Kombination von klassischer Massage und Lymphdrainage die Lymphe über die Nieren zur Harnblase abgeleitet.

Dazu wird Dolobene®-Gel über das ganze Bein verteilt; die Massage beginnt mit weichen Streichungen über den Oberschenkel in Richtung Rumpf und bezieht nach und nach Unterschenkel und Fuß mit ein. Diese Phase dauert 30 bis 60 Minuten.



Die Physiotherapeuten der Fußball-Nationalmannschaft, Klaus Eder (links) und Hans-Jürgen Montag, demonstrieren das richtige Anlegen eines Kompressionsverbandes bei einer Knieverletzung: Vom Sprunggelenk an aufwärts bis zum Oberschenkel.



Schon in der Frühphase der Behandlung werden bestimmte Bewegungsmuster neu aufgebaut: Behutsam bahnt der Physiotherapeut sportartspezifische Bewegungen an, um die „Muskelkette“ am Ort der Verletzung zu aktivieren.

Neuaufbau des Bewegungsmusters

Bereits in dieser Frühphase der Verletzungsbehandlung beginnt der Sportler unter der Anleitung des Physiotherapeuten wieder mit der Anbahnung sportartspezifischer Bewegungsmuster. Dabei werden die Muskeln über die „Muskelkette“ am Ort der Verletzung wieder aktiviert. Diese Übungen erstrecken sich über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen bis zum Ende der Behandlung.

Übungen an Geräten

Sobald der Heilungsprozeß es zuläßt, beginnt der Sportler mit der Übung an Geräten. Den Zeitpunkt des Übungsbeginns legt der Arzt und/oder der Physiotherapeut fest. Bei der Geräteauswahl ist darauf zu achten, daß es sich um

„geschlossene Systeme“ handelt, die die gesamte Muskulatur beanspruchen und auch die Koordination schulen. Alle Muskelgruppen sollten gleichmäßig trainiert und dabei sowohl Beuger als auch Strecker aktiviert werden. Bei der oben angenommenen Verletzung ist unbedingt zu vermeiden, daß bei den Geräteübungen Gewichte an Fuß oder Bein befestigt und dann angehoben werden. Hier wäre die Belastung für die Gelenke viel zu groß, außerdem handelte es sich nicht um ein geschlossenes System.

Abschließend muß dringend davor gewarnt werden, eine solche Behandlung in Eigenregie durchzuführen. Ein verletzter Sportler gehört immer in die Hände des Sportarztes und des Sportphysiotherapeuten!



Bei Übungen mit Geräten während der Rehabilitation sollten „geschlossene Systeme“ bevorzugt werden.

Produktinformation

Neue Bandagen für alle Körperbereiche

Neuartige Bandagen zur Behandlung chronischer, degenerativer, arbeits- und sportbedingter Erkrankungen bzw. Verletzungen des Bewegungsapparates sowie rheumatoider Beschwerden ermöglichen einen schnelleren Heilungsprozeß, fühlbare Schmerzlinderung und die Verkürzung von Rehabilitationszeiten. Darüber hinaus sind die Bandagen besonders zur Prophylaxe geeignet.

In letzter Zeit steigen die Erkrankungen bzw. Verletzungen von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern sprunghaft an. Als Ursachen gelten u. a. das Anwachsen des Breitensportes und sportlicher Aktivitäten, wie Joggen, Surfen, Radfahren, Squash, Tennis, Skifahren etc. Darüber hinaus ist im Spitzensport ein zunehmender Leistungsdruck festzustellen, der ein erhöhtes Verletzungsrisiko für die Aktiven bedeutet.

Als Folge der im Sport auf den Körper einwirkenden Kräfte können sich zunächst Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Muskelverspannungen und -verhärtungen, später dann akute oder chronische Verletzungen der Gelenke sowie der kollagenen Faserbereiche einstellen.

Der Anwendungsbereich der Bandagen ist aufgrund der vielfältigen Eigenschaften sehr breit. Folgende Hauptindikationen sind zu nennen:

- Bandinstabilitäten,
- Überlastungen der Sehnen, Muskeln und Muskelansätze,
- Bänderdehnungen und -zerrungen,
- Muskelverspannungen, -verhärtungen, -krämpfe, -zerrungen,
- chron. Gelenk- und Bindegewebserkrankungen,
- Arthrosen,
- rheumatoide Beschwerden,

- Bandscheibenleiden,
- Lumbago (Hexenschuß),
- chronische Sehnenscheidenentzündungen,
- Gelenksbeschwerden allgemeiner Art.

Die anatomisch geformten, haut- und hygienefreundlichen, langlebigen Bandagen sind für alle Gelenke und Körperbereiche verfügbar und haben sich bereits weltweit als ideale ergänzende Therapie zu den konventionellen Behandlungsmethoden und zur Prophylaxe bewährt.

Die Ergebnisse mehrerer Studien sowie Praxiserfahrungen (speziell über die Anwendung der Bandagen bei Spitzensportlern und in Fällen extremer Belastungen) bestätigen die positiven Auswirkungen. Darüber hinaus ergeben sich, je nach Indikation, auch Möglichkeiten der spürbaren Reduzierung der medikamentösen Behandlung sowie

Gramm: Offizieller Ausrüster für Sport und Praxis

Seit 1909

Anruf oder Postkarte genügt, und Sie erhalten ihn postwendend: unseren aktuellen Verbandsmittel-Katalog von Acrylastic-Pflaster über Massage-Koffer bis Zellstoff-Watte – inklusive aller Beiersdorf-Artikel. „Pro Gramm – kontra Kosten!“ Seit 1909 ist Gramm ein Begriff für praxisorientierte Auswahl und Konditionen.

**Karl Gramm OHG
Verbandstoff-Fabrik**

Postfach 14 65
D-7012 Fellbach
(07 11) 58 12 94

krankheitsbedingter beruflicher Ausfallzeiten.

„TS-Medical-Bandagen“ sind das Ergebnis langjähriger Entwicklungsarbeiten schwedischer und deutscher Orthopäden unter Verwendung neuester Material- und Verfahrenstechniken und bewirken

- materialbedingte Stützung von Gelenken und Stabilisierung von Muskelbereichen,
- gleichmäßige Kompression ohne Stauungen,
- Anstieg der Haut- und intramuskulären Temperatur durch Mikromassage,
- Verbesserung der Durchblutung und der Stoffwechselforgänge,
- Verminderung des Verletzungs- und Überlastungsrisikos,
- Vermeidung von Unterkühlungen, Kältebrücken,
- geregelte Schweißabführung durch Luftzirkulation.

Wirkungsweise der Bandagen

Die neuartige patentierte Materialstruktur auf der Basis einer optimierten Weichkautschukschicht stabilisiert, isoliert und bewirkt darüber hinaus eine gleichmäßige Kompression. Zusätzlich erzeugt die auf der Haut liegende Spiralfaserschicht durch Mikromassage eine Verbesserung der Durchblutung der abgedeckten Bereiche und als Folge davon einen Anstieg der Oberflächentemperatur der Haut um ca. 2,5 bis 4,5 °C je nach Aktivität und Umgebung. Durch Reflektion dieser Wärme und die verbesserte Durchblutung steigt die intramuskuläre Temperatur um bis zu 1,5 °C an.

Dieses bewirkt, daß Sehnen, Muskeln, Bänder flexibler und damit dehnbarer, d. h. höher belastbar werden. Außerdem tritt eine Verbesserung der Stoffwechselforgänge ein, die die Schadstoffe schneller abbaut. Die verbesserte Wärmesituation ermöglicht eine fühlbare

Schmerzreduzierung. Die Spiralfaserschicht erzeugt eine Luftzirkulation, die Wärmestauungen verhindert und den auftretenden Schweiß über die Außenränder abführt. Damit bleibt die Bandage trocken und es werden Kältebrücken und Unterkühlungen vermieden.

Die geregelte Schweißabführung und die Vermeidung von Unterkühlungen ermöglichen u. a. die Langzeit-Anwendung der Bandagen, die gerade bei chronischen und degenerativen Gelenk- und Bindegewebserkrankungen, Arthrosen sowie rheumatoiden Beschwerden fühlbare Schmerzlinderung bewirken können.

Weitere Informationen:

AET-GmbH, Postfach 133, 8309 Au, Tel. 08752/695 · Telefax 08752/1424

Soforthilfe bei Sportverletzungen: Alles in einer Kühlbox



Die gefüllte Sport-Thermobox enthält alles, was zur Betreuung verletzter Sportler erforderlich ist.

Muskel- und Sehnenzerrungen, Prellungen und Muskelfaserrisse gehören zu den häufigsten Verletzungen im Sport.

Durch eine lokale Kältebehandlung und Hochlagerung des verletzten Körperteils werden die Schmerzen gelindert und die Schwellung klingt sehr schnell ab.

Kälte stoppt die Schwellung · Kälte wirkt schmerzlindernd · Kälte bekämpft die Entzündung · Kälte löst Muskelkrämpfe. Diese positiven Eigenschaften einer Kältetherapie werden von Sportärzten und Physiotherapeuten bei der Sofortbehandlung genutzt.

Um auch den Trainern und Betreuern von Sportmannschaften einen größeren Einblick in die Kältetherapie zu bieten, hat der **BFP-Versand** eine kleine Broschüre (23 DIN-A5-Seiten), „Kälte contra Entzündung und Schmerz“ nach Prof. Feldmeier, München, herausgegeben.

Diese Broschüre kann gegen Einsendung von 1,- DM in Briefmarken dort angefordert werden.

Der BFP-Versand Lindemann bietet den Sportbetreuern außerdem eine neue gefüllte Sport-Thermobox für den Einsatz in Wettkampf und Training.

Die gefüllte Box hat ein Inhaltsvolumen von ca. 15 Litern. Sie enthält: 1 „Erst-Hilfe-Modul“ mit Wundkompressen, Mullbinden, Tupfer, Tape, Dreiecktuch, Pflaster, Fixapoor-Binde, Pinzette, Schere, Spatel, Einmal-Handschuhe, Pfefferminzöl und 1 Kälte-Mehrfachkomresse zum Vorkühlen, 2 Kälte-Einmalkompressen, 1 Kühlfluid, 1 Fixierbandage mit Klettverschluss, 1 Aerocool-Binde (feucht), 2 Aerocool-Binden (trocken) und 1 Kunststoffbeutel für Eiswürfel.

Für alle Trainer und Betreuer eine optimale Möglichkeit, ihre Spieler gut zu betreuen. Denn eine gute Betreuung ist der halbe Weg zum Erfolg...

Diese große gefüllte Thermobox (siehe Foto) ist zur Zeit komplett zum Einführungspreis von nur 149,- DM zzgl. Versandkosten beim **BFP-Versand Lindemann, Postfach 1144, D-2950 Leer**, Tel.: (04 91) 77 71, erhältlich.

Dr. Stefan Lüssenhop

Stützen oder Tapen?

Zur Prophylaxe von Außenbandverletzungen am oberen Sprunggelenk

Außenbandläsionen (Bänderdehnungen) am oberen Sprunggelenk stellen die häufigste Verletzung bei Sportlern dar.

Zur Prophylaxe von Distorsionstraumen (Verstauchungen) finden heute im wesentlichen Schutzverbände mit unelastischen, Klebmaterial (Tapeverbände) und Gelenkstützen, sogenannte „Ankle Braces“, Verwendung. Diese Verbände bzw. Hilfsmittel wirken als „Supinationsbremse“ und damit dem Umknicken entgegen. Gleichzeitig bleibt die Beweglichkeit des oberen Sprunggelenkes soweit frei, daß eine sportliche Betätigung möglich ist. Bei der Auswahl eines geeigneten Hilfsmittels sind Funktion, Praktikabilität und Kosten zu berücksichtigen.



Zur wirkungsvollen Prophylaxe von Sprunggelenkverletzungen gut geeignet: „Ankle Braces“. Foto: Warncke, Hamburg

Zur Funktion: Ein Vergleich der mechanischen Stabilisierung von Tapeverbänden und Ankle Braces (z. B. MIKROS) unter Belastung an einem Modell ergab für Tapeverbände eine um 25% erhöhte Ausgangsstabilität vor Belastung. Nach 305 Bewegungszyklen ließ sich kein Unterschied in der stabilisierenden Wirkung mehr feststellen. Rarick (1962) fand bei Tapeverbänden sogar einen Stabilitätsverlust von 40% nach zehnminütiger Verwendung. Gross u. a. (1987) konnten sogar eine überlegene Stabilisierung von Ankle Braces gegenüber Tapeverbänden nach Übungsende zeigen.

In einer Untersuchung zum Effekt von Tapeverband und Ankle Braces in der Verletzungsprophylaxe beim American Football über sechs Jahre fanden Rovers u. a. (1988) eine niedrigere Verletzungshäufigkeit bei Trägern von Ankle Braces. Das relative Risiko (Verletzungen pro Einsatz) lag bei Tapeverbänden (0,49%) fast doppelt so hoch wie bei Gelenkstützen (0,26%).

Zur Praktikabilität: Zum Tapen wird stets ein Helfer benötigt, der zudem auch noch das korrekte Anlegen beherrschen muß. Gelenkstützen kann der Sportler selbst anlegen. Eine Korrektur der Paßform während des Tragens ist möglich, dadurch kann der Stabilitätsverlust reduziert werden.

Zu den Kosten: Rovers u. a. (1988) geben für eine Saison im American Football pro Spieler ca. \$ 400,- bei Tapeverbänden und ca. \$ 64,- bei Gelenkstützen pro Spieler an. Konkrete Zahlen für den europäischen Bereich liegen nicht vor, das Verhältnis dürfte jedoch ähnlich sein.

Resümee: Bis auf eine höhere Anfangsstabilität des Tapeverbandes ist der mechanische Effekt von Tapeverbänden und Ankle Braces annähernd gleich. Wegen der besseren Anwendbarkeit sowie der deutlich geringeren Kosten sollten Ankle Braces nach dem derzeitigen Erkenntnisstand zur Prophylaxe von Außenbandrissen bevorzugt werden. Bei der Auswahl des Modells sollte beachtet werden, daß auch die Supinationsbewegung nicht komplett ausgeschaltet werden sollte, da sonst einer Atrophie der ebenfalls stabilisierenden Muskulatur Vorschub geleistet wird. Verschiedene Hersteller (z. B. MIKROS: Warncke GmbH, Weg beim Jäger 222, 2000 Hamburg 63) bieten deshalb ein abgestuftes Programm von Stabilisatoren an, die belastungsspezifisch angewendet werden können.

Produktinformation

Sportschutz mit Aktiv-Wärme

Spitzenleistung im Sport erfordert die körperliche Höchstform der Aktiven. Aber immer wieder beeinträchtigen Verletzungen die Leistungen der Spieler. In der physiotherapeutischen Sportmedizin hat sich hier eine Sportbandage bestens bewährt. Sie schützt vor Verletzungen und sorgt für den schnelleren Heilungserfolg.

Die physiologischen „Thermo Plus“-Wärme- und Schutzbandagen von SCHMIDT SPORT in Solingen sind das Ergebnis intensiver medizinischer Forschung, klinischer Tests und harter Einsatzfolge bei den Spitzenathleten. Sie eignen sich sowohl zur Therapie als auch zur Prophylaxe.

„Thermo Plus“-Bandagen wirken vorbeugend; abstrahlende Wärme wird gespeichert, reflektiert und die Körpertemperatur um 3 bis 4 Grad erhöht. Das steigert die Dehnbarkeit und Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bändern. Diese waschbaren Sportbandagen wirken schmerzlindernd und führen in Verbindung mit Massagen zu deutlich besseren Heilerfolgen. Die im Bandagenbereich entstehende Tiefenwärme fördert die Durchblutung und beschleunigt die Rekonvaleszenz bei Sportverletzungen.

Die „Thermo Plus“-Bandagen haben eine spezielle hautverträgliche Beschichtung und eine schweißabsorbierende Wirkung.

Weitere Informationen über das Bandagenprogramm sind bei SCHMIDT SPORT, Solingen, erhältlich.



Der neue kostenlose
SPORT-THIEME-Katalog
bietet Ihnen auf 196 farbigen
Seiten über 4.500 Artikel
rund um den Sport.
Von A wie Anstecknadel bis
Z wie Zielwurfwand.
Natürlich mit
14 Tagen Rückgabegarantie

SPORT-THIEME

Helmstedter Straße 40
Postfach 320/1
3332 Grasleben
Telefon (0 53 57) 1 81 81
Telefax (0 53 57) 181 90

DIE WELT DES SPORTS IM KATALOG*

* Fordern Sie den neuen

SPORT-THIEME-Katalog an

Bitte abtrennen und
abschicken an:
SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/1
3332 Grasleben

Ich möchte mich selbst
überzeugen. Schicken Sie
mir Ihren kostenlosen
Katalog.

Name

Verein, Behörde, Institution

Straße

PLZ Ort

Produktinformation

Mit 1000 Nadeln gegen den Schmerz

Rund 1,5 Millionen Sportunfälle gibt es jedes Jahr in der Bundesrepublik Deutschland. Die häufigsten Sportschäden sind unter dem Sammelbegriff „Weichteilrheumatismus“ anzutreffen. Dabei handelt es sich um Störungen an Muskeln, Bändern oder Schleimbeuteln, die – mit mehr oder weniger star-

keim Schmerzen verbunden – oft bestimmte Bewegungen einschränken oder ganz unmöglich machen. Beim Spitzen- und Freizeitsport ist die Hoffnung auf Schmerzlinderung, Bewegungsverbesserung und Vorbeugung bei Sportverletzungen jetzt durch eine neue Therapie größer geworden: Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie beschäftigen sich Ärzte, Physiologen, Psychologen und Biochemiker an der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA) mit der Wirkungsweise der in Deutschland entwickelten, medikamentenfreien Dermalpunktur-Therapie, die sich zuvor in vielen klinischen Erprobungen als wirkungsvolle Maßnahme bei der Bekämpfung unterschiedlichster Schmerzzustände und in der Sportmedizin seit einiger Zeit auch zur Vorbeugung von Muskel- und Sehnenverletzun-



Verblüffende Erfolge bei Schmerzbehandlung und Prophylaxe: Dermalpunktur-Therapie

gen und zur Nachbehandlung von Sportverletzungen auch bei Nationalmannschaften mit Erfolg bewährt hat.

gen und zur Nachbehandlung von Sportverletzungen auch bei Nationalmannschaften mit Erfolg bewährt hat.

Bei Anwendung der Dermalpunktur-Methode behandelt der Patient selbst oder eine Hilfsperson schmerzende oder muskulär verspannte Regionen des Bewegungsapparates mit speziell dafür entwickelten Behandlungsgeräten (Dermalpunktur-Roller, Modell 100 bzw. 200). Durch 560 bzw. 1360 abgerundete, versilberte Nadelspitzen sind diese Geräte in der Lage, innerhalb kurzer Zeit möglichst viele Schmerzrezeptoren der Haut zu reizen. In der Folge führt dies im zentralen Nervensystem (Rückenmark, Zwischenhirn, Großhirnrinde) zur Hemmung von Schmerzinformationen und zu Rückkopplungen in die schmerzenden und verspannten Bereiche. Über diese sogenannten Reflexbögen kommt es dann – bei Anwendung vor der sportlichen Betätigung – zu einer Verbesserung der Durchblutung und zu einer Entspannung der Muskulatur. Nach der sportlichen Belastung wird die überanstrengte Muskulatur entschlackt, besser durchblutet und insgesamt regeneriert. So wird chronischen Sportschäden vorgebeugt, und durch den Sport entstandene Verletzungen heilen schneller.

Das Gerät ist zu beziehen im Sportfachhandel, in Apotheken, Sanitätshäusern und Kosmetikinsti-tuten.

Nähere Informationen: M-Trading GmbH, Paul-Gerhard-Allee 52, 8000 München 60

TS-MEDICAL-BANDAGEN

die blauen mit dem  VULKAN für alle Gelenk- und Muskelbereiche



Ellenbogenbandage mit Polster (3056)

zur – Vorbeugung
in der – Belastungsphase
zur – Regeneration
– Rehabilitation

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbautraining,
- erhöhen die Belastbarkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- beschleunigen die Regeneration und Rehabilitation.

Die Wirkung der neuartigen Bandagen beruht auf

- optimaler Isolierung,
- erhöhter Durchblutung durch Mikromassage,
- verbesserten Stoffwechselforgängen,
- höherer intramuskulärer Temperatur (ca. 1.5° C),
- der möglichen Langzeit-Therapie durch Hautatmung und geregelte Schweißabführung,
- materialbedingter Stützung und Stabilisierung,
- wirksamer Polsterung von Gelenk- und Muskelbereichen

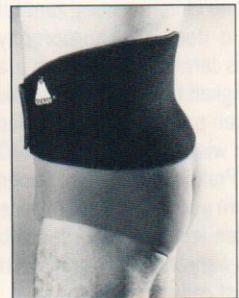
TS-Medical-Bandagen sind anatomisch geformt mit guten Trageeigenschaften, langlebig, rutschsicher, form- und waschbeständig. Sie haben sich im Spitzensport weltweit hervorragend bewährt.

Informationen über Gesamtprogramm durch:

AET-GmbH Postfach 133, 8309 Au/Hallertau, Tel. 0 87 52-6 95, Fax 0 87 52-14 24



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Rückenstützbandage ohne Pelotte (3013)



Kniebandage mit Polster (3053)



Kniebandage mit Patella-sehnen-Band (3064)



Hüft-Oberschenkel-Bandage lang (3091) „Radfahrerhose“

Günter Grothkopp

„Ein bißchen verrückt müssen Eltern schon sein“

Gedanken über die Zusammenarbeit zwischen Jugendtrainern und Spielereltern

Auf die Hilfe der Eltern können und dürfen die Trainer aller Altersstufen nicht verzichten. Doch bereit auf der anderen Seite ein übertriebenes und falschverstandenes Elternengagement den Jugendtrainern oft erhebliche Schwierigkeiten. Wie reagiere ich deshalb als Trainer im Jugendbereich auf negative Elternaktivitäten wie lautstarkes Hineinrufen ins Spiel oder übertriebene Kritik am Spiel des Nachwuchses? Wie fördere ich dagegen eine aktive und konstruktive Mitarbeit der Eltern, von der die ganze Mannschaft profitiert? Zur Beantwortung dieser Fragen werden im folgenden interessante Anregungen gegeben!



Foto: Grothkopp

Problemfeld „Eltern“

Wer in Aus- und Fortbildungslehrgängen die Gelegenheit hat, mit Trainern, Übungsleitern und Betreuern zu sprechen, der erhält auf die Frage nach den vorrangigen Problemen in der Jugendarbeit schon seit geraumer Zeit und mit deutlich steigender Tendenz die Antwort: „Die Spielereltern“.

Diese Problematik rangiert weit vor den ebenfalls oft genannten Schwierigkeiten mit einer ausreichenden Bereitstellung von Sportgeräten sowie einer gerechten Verteilung der vorhandenen Trainingszeiten, Plätze und Hallen.

Sicher gab es zu allen Zeiten Eltern, deren temperamentvolles Verhalten Anlaß zur Kritik bot; diese Fälle waren aber vergleichsweise selten. Wenn sich hier jedoch ein spürbarer Wandel vollzogen hat, so scheint es angebracht zu sein, den Gründen nachzugehen und nach Lösungsmöglichkeiten für dieses Problemfeld zu suchen.

Wenngleich die folgenden Aussagen nicht auf exakten wissenschaftlichen Untersuchungen basieren, bilden die in nahezu 4 Jahrzehnten hauptberuflicher Tätigkeit auf dem Gebiet der Talentsuche und Talentförderung sowie die in ständigem Kontakt zur Vereinsarbeit gesammelten Erfahrungen sicher hinreichend Hintergrund hierfür.

Merkmale eines problematischen Elternverhaltens

Merkmale des Elternverhaltens, die den verantwortlichen Jugendtrainern, -übungsleitern und -betreuern Schwierigkeiten bereiten, sind:

- Der Versuch, auf die Mannschaftsaufstellung, insbesondere auf die Spielposition des eigenen Kindes, Einfluß auszuüben.
- Empfehlungen für die Häufigkeit, Inhalte und Intensität des Trainings zu geben.
- Die Spielauffassung des Kindes nach eigenen Vorstellungen zu beeinflussen.
- Im Verlauf des Spiels dem eigenen Kind oder sogar anderen Mitgliedern der Mannschaft Weisungen zu erteilen.

Günter Grothkopp

Günter Grothkopp hat auf seine „alten Tage“ nochmals Pionierarbeit geleistet. Nach einer langjährigen Verbandstrainer-Tätigkeit beim Westdeutschen Fußball-Verband entwickelte er in seiner letzten Funktion als Verbandstrainer des Hamburger FV neue Fortbildungsprojekte speziell für Jugendtrainer unterer Altersstufen.

- Kritik an den Entscheidungen des Trainers zu üben.
- Kritische Bemerkungen über die Entscheidungen des Schiedsrichters zu machen.
- Unsachlich und unangemessen mit den Spielergebnissen umzugehen.

Trotz der Störungen und Ärgernisse, die sich aus den beschriebenen Elternaktivitäten für die Ausübung der Trainer- und Betreuerstätigkeit ergeben, sollten wir uns nicht zu dem voreiligen Schluß verleiten lassen, es handele sich hierbei um eine gegen den Trainer oder Betreuer gerichtete Böswilligkeit.

Erklärungsansätze für negatives Elternverhalten

Bei engerem Kontakt mit den betreffenden Eltern zeigt sich, daß dieses problematische Elternverhalten in den meisten Fällen nicht, wie zunächst zu vermuten wäre, von denjenigen praktiziert wird, die durch eigene Spielpraxis Erfahrungen gesammelt und Sachverstand entwickelt haben, sondern von denen, die überhaupt keine sportlichen Erlebnisse hatten oder deren eigene sportliche Ambitionen – aus welchen Gründen auch immer – nicht verwirklicht werden konnten.

Speziell bei diesen Eltern, die auf eine wenig erfolgreiche, eigene Sportbiographie zurückblicken können und nun versuchen, den sportlichen Weg des eigenen Kindes auf die angegebene Art und Weise zu beeinflussen, liegt der eigentliche Grund dieses Verhaltens in der eigenen Person begründet. Der über-

mächtige Wunsch der Eltern, das Kind quasi stellvertretend für sie selbst sportliche Aktivitäten intensiv erleben und nicht erreichte sportliche Leistungen vollbringen zu lassen, ist der meist unbewußte Antrieb für die vielfältigen Versuche, auf die Entscheidungen des Trainers und Betreuers Einfluß auszuüben. Diese Grundeinsicht ist für Trainer und Betreuer deshalb so wichtig, weil sich hieraus der Ansatz einer Lösung oder zumindest für eine Entschärfung der Konfliktsituation herleiten läßt.

An dieser Stelle soll aber zunächst nochmals betont werden, daß trotz dieser sich verschärfenden Elternproblematik für die meisten Eltern diese negativen Verhaltensmerkmale nach wie vor nicht zutreffen.

Nichtsdestotrotz ist für die Ableitung praktischer und erfolgreicher Lösungsansätze eine zwischen den verschiedenen Altersstufen differenzierende Betrachtung erforderlich.

Elternverhalten in verschiedenen Altersstufen

F- und E-Jugendbereich

Bei den Jüngsten, den F- und E-Junioren, erleben wir die Eltern im allgemeinen ganz anders als etwa bei der D- und C-Jugend oder den B- und A-Junioren.

Ganz unterschiedlich reagieren Eltern aber auch als Zuschauer des Trainings der eigenen Sprößlinge im Gegensatz zu den Spielen

am Wochenende. So finden sich beispielsweise eine Reihe von Müttern beim Training der Jüngsten mit ein, weil sie auf eine sichere An- und Rückreise der eigenen Kinder zum Training bedacht sind. Dabei treffen sich die Mütter dann am Spielfeldrand zu einem Plausch, der nicht selten bei geeignetem Wetter von gemeinsamem Kaffeetrinken begleitet wird.

Bei den **Spiele am Wochenende** erleben wir die Eltern selbst der jüngsten Spieler allerdings oft ganz anders. Nicht nur die Väter, die verständlicherweise eine engere Beziehung zum Fußballspiel haben, sondern auch manche Mütter lassen sich dann so in den Bann des Spiels ziehen, daß sie nicht merken, wie übertrieben sie die eigenen Kinder durch Zurufe zu dirigieren oder anzutreiben suchen.

Trotz aller Turbulenzen, die daraus entstehen können, läßt sich dieses Engagement immer noch als Begeisterung verstehen und ein – wenn auch zu lautstarker – Versuch um Anleitung und Hilfe im Spiel.

D- und C-Jugendbereich

Diese Verhaltensweisen ändern sich jedoch bei den Spielen der D- und C-Junioren oft in der Weise, daß Eltern mit übertriebenem Ehrgeiz und hohem emotionalem Anteil die Rolle des Trainers zu ergreifen versuchen. Die zu starke Identifikation mit der Leistung des eigenen Kindes und die daraus erwachsende Ungeduld verleitet die Eltern dazu, die Leistung „machen“ zu wollen, statt das individu-

092

Videocassetten liefern wir generell ohne Umtauschrecht!



Alle Cassetten zzgl. DM 6,- Versandspesen (Inland).

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 Spiele
- 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,-**

Triumphe im Europa-Cup

Erleben Sie noch einmal die Höhepunkte der deutschen Pokalsieger in den Jahren 1965 bis 1988. 80 Min., VHS-System **DM 69,-**

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 38!

elle Leistungsvermögen des Kindes sich in Ruhe entwickeln zu lassen.

Obgleich diese Fälle an Einflußversuchen nicht die Regel sind, stören sie doch die Tätigkeit des verantwortlichen Trainers ganz erheblich. So ist eine Mannschaft einem Tornetz vergleichbar: Wenn wir an einem Knoten ziehen, verändert sich auch die Lage aller anderen Knoten.

Das Einwirken von Eltern auf das eigene Kind beeinträchtigt demnach auch alle anderen Spieler einer Mannschaft. Und da sich die Anweisungen der Eltern oft von denen des Trainers unterscheiden, werden nicht nur die jungen Spieler irritiert, sondern es entwickeln sich zwangsläufig auch Spannungen zwischen den Erwachsenen. Die sich auf diese Weise entwickelnde Konfliktsituation belastet den sportlichen Bereich ganz wesentlich.

Der Grund für die in diesen Altersstufen deutlich erkennbare Neigung von Eltern zu steuerndem Verhalten liegt darin, daß sie der Meinung sind, in diesem Alter würden die Weichen für eine erfolgreiche Fußballkarriere des eigenen Kindes gestellt.

Dieses übertriebene und einseitige erfolgsorientierte Denken spiegelt offensichtlich von Elternseite lediglich eine Entwicklung wider, die insbesondere in den letzten beiden Jahrzehnten den Fußball im ganzen und den Jugendfußball im speziellen durchzogen hat.



Gerade die Jüngsten brauchen beim Fußballspielen im Verein den Kontakt mit den Eltern. Denn nicht alle sind bereits „flügge“ und benötigen eine kleine Hilfe beim Anziehen oder Schuheschnüren. Foto: Grothkopp

C- bis A-Jugendbereich

Die Einführung leistungsbezogener Spielklassen von den C- bis zu den A-Junioren sowie das mit der Entwicklung des Profifußballs einhergehende, immer stärker werdende öffentliche Spektakel um Gehälter, Prämien und Ablösesummen in der Bundesliga hatten die Entstehung dieser Eltern-Sichtweise zur Folge.

Während sich Eltern von Jugendlichen, die Mannschaften des sogenannten „Breitensportbereichs“ angehören, immer weiter aus dem Trainings- und Spielbetrieb zurückziehen, entwickelt ein immer höherer Anteil von Eltern, deren Kinder in leistungsbezogenen Klassen spielen, ein differenzierteres Verhalten des Einwirkens auf Mannschaft, Umfeld und Trainer.

Aufgrund der höheren Fachkompetenz und des größeren Einflusses, die die Trainer dieses Alters- und Leistungs-Bereiches ausüben, nimmt die offene Kritik der Eltern an Entscheidungen der Trainer oft spürbar ab — dafür entwickeln sie aber Formen verdeckter Kritik, die sie dann im Kreise anderer Eltern anbringen.

Außerdem tritt an die Stelle der unmittelbaren Einflußversuche durch Anweisungen und anspornende Zurufe innerhalb des Spiels ein größeres, direktes Einwirken über die Kommunikation mit dem Jugendlichen. Das Mittel dieses Einwirkens ist der Aufbau von Leistungserwartungen, deren Verwirklichung durch Belohnung in Fällen des Erfolges und Bestrafung in denen des Versagens betrieben wird.

Wenn die bisher beschriebenen Formen an Einflußversuchen nach den Vorstellungen

der Eltern nicht erfolgreich verlaufen, so entwickeln sie als quasi letzte Alternative oft große Aktivitäten, das Kind in einen anderen Verein überwechseln zu lassen.

Alle beschriebenen Formen, Einfluß auszuüben, haben eines gemeinsam: Die betreffenden Eltern beanspruchen zwar die personalen und organisatorischen Möglichkeiten und Angebote eines Vereins zu Training und Spiel, trauen aber den Verantwortlichen nicht zu, die sportliche Entwicklung des jeweiligen Sprößlings den eigenen Vorstellungen entsprechend zu fördern.

Hier liegt für den Trainer und Betreuer der eigentliche Konflikt, aus dem sich die Frage „Was ist zu machen?“ stellt.

Gegenüberstellung positiven und negativen Elternverhaltens

Die Beantwortung der Frage nach passenden Lösungsmöglichkeiten setzt zunächst die Beschreibung derjenigen positiven Verhaltensmuster voraus, die Eltern zeigen sollen, die an einer allgemeinen sportlichen Entwicklung oder einer Leistungssteigerung des Kindes auf hohem Niveau interessiert sind.

Grundsätzlich gilt: Unabhängig von allen Auffassungsunterschieden herrscht bei den Experten der Psychologie, Soziologie und Pädagogik Übereinstimmung darin, daß die Eltern-Kind-Beziehung für die Entwicklung der Kinder von entscheidender Wichtigkeit ist. Dies gilt für alle Lebensbereiche — so für die schulische und berufliche Entwicklung, als auch für die der Freizeitaktivitäten.

Speziell für die **sportliche Entwicklung** lassen sich die Erkenntnisse der Psychologie, Soziologie und Pädagogik sowie die Erfahrungen im Umgang mit talentierten Jugendlichen zusammenfassend so formulieren: „Ein bißchen verrückt müssen Eltern, die die sportliche Entwicklung ihrer Kinder fördern wollen, schon sein“.

Das bedeutet: Es geht in erster Linie nicht nur darum, wie Eltern sich verhalten und wie sie auf Training und Wettkampf einwirken, sondern viel eher um das Maß und die Ausschließlichkeit des Dabeiseins, Sich-Kümmerns und Einfluß-Ausübens.

Wenn das Verhalten der Eltern zu einer Überbehütung, Verwöhnung, einer ständigen Überwachung und Steuerung des Kindes führt, resultiert daraus die Gefahr einer andauernden Überforderung. Die durchgängige Beschäftigung mit dem Thema Sport zieht außerdem meistens eine Vereinzelung und den damit verbundenen Verzicht auf wichtige Erfahrungs- und Erlebnisfelder wie schulische und berufliche Gruppen oder Freundeskreise nach sich.

Außerdem hat diese Sicht- und Handlungsweise ein sich zwangsläufig verstärkendes egoistisches Streben zur Folge, das die zur eigenen Entwicklung wie zur Entwicklung einer Mannschaft erforderliche Bereitschaft zur Einordnung erheblich beeinträchtigt.

Bedauerlicherweise vermittelt der Profifußball den Eindruck, ein talentierter Spieler müsse frühzeitig „seinen eigenen Weg“ gehen, und übermotiviert Eltern bestärken das eigene Kind aus Unwissenheit über die wirklichen Hintergründe noch in der Verfolgung dieser Ziele. Dabei mag der Ansatz für Einzelsportarten wie z. B. Leichtathletik oder Tennis gelten.

Im Mannschaftssport Fußball dagegen läßt auf allen Leistungs- und Altersebenen die in den letzten Jahren zu verzeichnende Stagnation deutlich erkennen, die die Verabsolutierung egoistischer Leitmotive die Entwicklung von Mannschaften verhindert.

So bildet Elternverhalten, das durch andauerndes „Dran-Sein“, ständiges hartes Beurteilen sowie durchgängige Steuerung des Kindes gekennzeichnet ist, den einen Extrempunkt einer Skala, auf der konstruktives, dem Alter der Kinder, Jugendlichen oder Heranwachsenden angemessenes Elternverhalten angesiedelt ist.

Den Extrempunkt auf der anderen Seite der Skala bildet eine Verhaltensform, die sich mit „Gleichgültigkeit“ beschreiben läßt. In dieser Form reagieren aber viel weniger Eltern auf die sportlichen Aktivitäten des eigenen Kindes. Dies sind meistens diejenigen, die im Verein eine „zeitweise Betreuungsanstalt“ für die Kinder sehen.

Förderndes Elternverhalten läßt sich mit „**interessierter Begleitung**“ bezeichnen. Es zeigt sich im Besuch der Spiele und im Austausch über das gemeinsam Erlebte. Dabei verlaufen die Gespräche aber so, daß das Kind, der Jugendliche oder der Heranwachsende angeregt wird, über seine sportlichen Aktivitäten nachzudenken, um Schritt für Schritt zu lernen, selbst angemessen mit Sieg und Niederlage sowie mit den in einer Mannschaft gegebenenfalls vorhandenen Konflik-

ten umzugehen. Das Elterninteresse sollte vorrangig darauf gerichtet sein, zu helfen, wenn sich dies vom Kind her als notwendig erweist.

Der selbständige Umgang mit der sportlichen Leistung ist gerade für diejenigen Talente von grundlegender Bedeutung, die aufgrund einer überdurchschnittlichen Begabung Leistungen auf höherem Niveau entwickeln können.

Für die gesamte Jugendspielzeit von den F- bis A-Junioren läßt sich „förderndes Elternverhalten“ so beschreiben: Je jünger die Spieler sind, um so häufiger sollten Eltern betreuend dabei sein.

Die ungewohnte neue Gemeinschaft und die körperlichen Aktivitäten lösen im Kind viele intensive Erlebnisse aus, zu deren Bewältigung alleine die Anwesenheit der Eltern oder eines Elternteils hilfreich ist.

Mit steigendem Alter der Kinder sollten sich die Eltern mehr und mehr „zurücknehmen“, was ein interessiertes, bisweilen in Begeisterung umschlagendes Dabei-Sein nicht ausschließt.

So ist Elternverhalten ein ständiges Suchen nach der richtigen Distanz zum Sporttreiben der eigenen Kinder.

Viele dieser Leitsätze für konstruktives Elternverhalten gelten in gleicher Weise auch für Trainer und Betreuer.

Soll sich die Entfaltung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten als Leistungssteigerung im Spiel zeigen, so ist die **Erziehung** der Spieler zu kooperativem Verhalten, zur Hilfsbereitschaft, zur Selbständigkeit und zum angemessenen Umgang mit Erfolgs- und Mißerfolgserlebnissen eine grundlegende Voraussetzung.

Aufbau von Elternkontakten

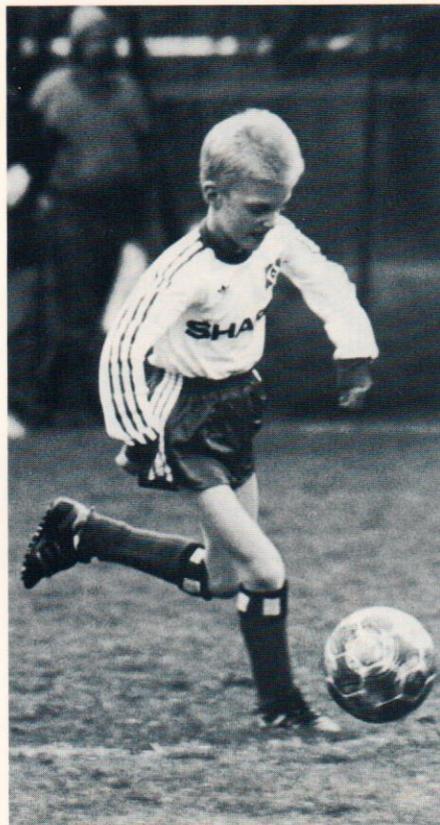
Dieser Ansatz kann aber nur gelingen, wenn wir die Eltern möglichst vieler Kinder in rechter Weise mit einbeziehen.

Dazu gibt es nur einen erfolversprechenden Weg:

Der Kontakt mit den Eltern ist auf- und auszubauen.

Durchführung von Elternabenden

Der erste Schritt auf diesem Weg ist die Durchführung von Elternabenden. Aus zeitlichen Gründen lassen sich vermutlich nur



Gerade die Jüngsten sollten Trainer und Eltern einfach nur spielen lassen. Keine lautstarken taktischen Vorgaben, keine Zwänge! Nur so können die Kinder wirklich befriedigende Spielerlebnisse sammeln.

Foto: Grothkopp

zwei Treffen, vielleicht aber auch nur eine Zusammenkunft in einer Spielzeit realisieren. Wenn nur eine Veranstaltung möglich ist, sollte sie vor Beginn der neuen Spielzeit stattfinden, eine zweite könnte zu Beginn der Rückrunde folgen.

Bei einem Elternabend vor dem Beginn der Spielserie bietet sich eine gute Gelegenheit, die Eltern über die Ziele, Inhalte und Organisation des Trainings, der Spiele sowie besonderer Vorhaben wie Trainingslager oder Spielreisen zu informieren.

Im Laufe der Spielzeit sollten Trainer und Betreuer den Kontakt zu den Eltern suchen, wo immer die Gelegenheit dazu besteht. Solche Gespräche bedeuten nicht, alle Elternmeinungen bei den eigenen Entscheidungen zu berücksichtigen. Sie sollen vielmehr dazu dienen, die eigenen Überlegungen deutlich zu machen und durch einen offenen Gedankenaustausch auf das Elternverhalten einzuwirken.

Bei der **Planung und Durchführung von Elternabenden** und Elterngesprächen gilt es, folgendes zu bedenken:

- Der Termin eines Elternabends sollte rechtzeitig und möglichst in Abstimmung mit den Eltern bekanntgegeben werden.
- Bei der Auswahl des Versammlungsraumes ist darauf zu achten, daß die Veranstaltung nicht durch Geschäftigkeit und Lärm in Nebenräumen gestört wird.
- Bestellungen von Getränken etc. sollten möglichst nur vor Beginn oder in einer vereinbarten Pause erfolgen.
- Die Sitzordnung ist so zu gestalten, daß ein Blickkontakt mit allen Anwesenden gegeben ist.
- Bei der Tagesordnung stehen die Ausführungen des Trainers oder Betreuers nach der Begrüßung an erster Stelle. Die Aussprache erfolgt dann gegebenenfalls erst nach einer kurzen Pause.
- Wenn bereits Fotos, Videos oder andere Aufzeichnungen von der Betreuung der Mannschaft vorliegen, so empfiehlt es sich, diese in den Vortrag mit einzubauen. Das belebt die Veranstaltung und schafft außerdem meistens eine aufgelockerte Atmosphäre.
- Elternabende sind eine optimale Gelegenheit, Spielregeln für die Zusammenarbeit zu vereinbaren.
- Einzelbeurteilungen bzw. -einschätzungen von Spielern sollten hier auf keinen Fall erfolgen!

2 weitere grundsätzliche Tips für die Pflege von Elternkontakten:

- Gespräche mit einzelnen Eltern sind möglichst nicht unmittelbar nach einem Spiel zu führen.
- Die Bereitschaft zum Gespräch sollte allen Eltern gegenüber bestehen und nicht nur, wie die Praxis immer wieder zeigt, gegenüber Eltern besonders talentierter Spieler.

Fazit

Langjährige Erfahrungen in der Jugendarbeit von Fußballvereinen und -verbänden lassen deutlich erkennen:

Es gibt kontinuierliche und erfolgreiche Jugendarbeit nur dann, wenn sich die Jugendtrainer und -betreuer neben regelmäßigem, fachkundigem Training und gut vorbereiteten Spielen um eine wirkungsvolle, offene Zusammenarbeit mit den Eltern der anvertrauten Spieler bemühen.

Die Initiative hierzu erfordert sicher etwas Mut; es lohnt sich aber für Trainer und Betreuer, den ersten Schritt zu wagen!

UNSER EINMALIGES ANGEBOT

für Ihren Nachwuchs (nur solange Vorrat reicht):

1 Sporttasche mit Fußballmotiv

gefüllt mit 12 Trikots (wahlweise Gr. XS, S oder M) und 12 Hosen, dazu 1 Fußball in Superqualität Gr. 4

DM 149,90

SPORTVERSAND H. WERNER OHG

8079 Kipfenberg, Postfach 65
Telefon 0 84 65/14 29 · Fax 0 84 65/34 43

Sonne · Wald · Atlantik

Trainingslager und Jugendgruppenreisen

in den Sommerferien an der französischen Atlantikküste, 14 Tage ab **DM 370,-**.

VOYAGE Reiseorganisation

Warburger Straße 88; 4790 Paderborn
Telefon: 052 51/65934, Fax: 052 51/66211

PC-SCHIRI

Das Schiedsrichter-Einteilungsprogramm!

MALMSTRÖM-VERLAG

Postfach 50 07 48, 7000 Stuttgart 50,
Tel. 07 11/52 37 29, Fax 07 11/52 20 40



Foto: Bongarts

Detlev Brüggemann

Spielnachmittage statt Training – (k)ein Thema für uns alle?

Vom „Training“ der F-Junioren (6 bis 8 Jahre) und dem schweren Weg dorthin (1. Teil)

Der Straßenfußball war die beste Übung für die Nachwuchsspieler! Hier wird nicht längst vergangenen Zeiten nachgetrauert, sondern die einzig logische Forderung für die Trainer der jüngsten Altersstufen gezogen: Holt den Straßenfußball mit seinen vielfältigen Spielformen in den Verein! Holt also damit den Straßenfußball dorthin, wo die Kinder heute noch spielen können!

Ein Fußballspektakel krönt seinen neuen „König“. Deutschland ist Fußballweltmeister 1990. Begeistert feiern die Fans die Helden im Fußballdress. Es bedarf schon fast einer Portion Kühnheit, in solchen Momenten die sachliche Feststellung zu treffen: „Die Kleinen haben aufgeholt!“

Die einfallsreichen, spielgeschickten Kicker aus Kamerun, die frechen Ballkünstler aus dem Kaffeehochland Kolumbien oder die respektlosen Costa-Ricaner: Sie spielten sich in die Herzen der Fußball-Welt, auch wenn der ganz große Erfolg, ein Titel, noch versagt blieb – diesmal noch.

Um Tugenden wie Spielwitz und Risikobereitschaft beneidet sie heute schon so manche „Fußballgroßmacht“. Dieses sind aber gerade diejenigen Eigenschaften und Fähigkeiten, die das Fußballspiel prägen und das attraktive, reizvolle Spiel ausmachen, das die Massen mobilisiert und fasziniert. Zudem werden bei den Aktiven selbst Emotionen und Kräfte geweckt, so manche taktischen Fesseln zu zerreißen. Die Spieler zelebrieren dann quasi wie von einem Virus infiziert ein rauschendes Fußballfest. Spielfreude heißt dieser Virus. Kein Produkt professioneller Anstrengung, sondern dieses Element sprudelt aus einer Quelle, deren Ursprung bis in die Zeit erster Erfahrungen mit dem Ball zurückreicht – eine Quelle, die aber immer häufiger allzu frühzeitig verschüttet wird.

Es ist die Zeit der Bambini oder Minikicker, es sind die unbekümmerten Jahre der F- und E-Junioren, der 6- bis 10jährigen. Hier werden die Grundlagen für die Spielertypen gelegt, die viele Jahre später das Gesicht des bundesdeutschen Fußballs zeichnen und bestimmen.

Eine alte Weisheit! Sicherlich. Ein lästiges Thema? Uninteressant im Glanz des Gewinns der Fußball-Weltmeisterschaft?

Durch Meisterschaftsfreude wird so manche Analyse beschönigt. Wer zufrieden ist, weigert sich oft, kritisch in die Zukunft zu blicken und vermutet nur selten etwas Lernenswertes bei den anderen!

„Mit der Geschmeidigkeit und Bewegungsvergabe südländischer Athleten können wir uns nicht vergleichen. Jede Nation findet ihren eigenen Stil, erfolgreich Fußball zu spielen.“ Unbestritten! Doch sind diese ausgezeichneten Bewegungsqualitäten nur angeborenes Talent, oder haben nicht auch die besonderen Umweltbedingungen wie etwa wenige Freizeitablenkungen und freie Spielflächen diese motorischen und spielerischen Qualitäten entwickelt und mitgeprägt?

„Für unsere Kinder sind freie Spielmöglichkeiten Zeiten, an die sich nur noch die Eltern erinnern können. Die Wohlstandsgesellschaft hat das Freizeitverhalten der heutigen Jugend verändert – man kann die Zeit nicht zurückdrehen!“ Stimmt! Vergessen wir Erwachsenen aber bei einer solchen Argumentation nicht „unseren“ Anteil an dieser Entwicklung?

Vielleicht sollte uns gerade der WM-Titel und die teils mitreißende Form, wie die deutsche Mannschaft diese Weltmeisterschaft errungen hat, jenen Mut verleihen, einen folgenreichen **Denkfehler** zu erkennen und durchgreifend zu korrigieren. Dieser Denk-

fehler betrifft resignierende Erklärungen für diese Defizite an Spielfreude und Spielwitz, an Kreativität und Risikobereitschaft unserer Fußballspieler. Die neuen Erklärungsansätze dagegen legen unseren Anteil an der vermeintlich nicht veränderbaren Entwicklung offen.

Als in der Nachkriegszeit die Kinder noch einen eigenen „Straßenfußball“ spielten, konnten diese Nachwuchsfußballer frühestens mit 12 Jahren in einem Verein Fußball spielen. Sogenannte „Schülermannschaften“ (heutige C-Jugend) waren die jüngsten organisierten Nachwuchsteams. Im Vereinstraining hatten die Jungen und später auch die Mädchen unter Aufsicht und Anleitung eines Trainers die verschiedensten technischen Ballaufgaben zu absolvieren. Einfache technische Elemente, wie sie im Spiel immer wieder benötigt werden, wurden durch häufige Wiederholung einfacher Übungen zum Hauptteil des Trainings erhoben. Schon bald war die spieltechnische Verbesserung der Vereinsfußballer unverkennbar. Spielerpersönlichkeiten wuchsen heran und prägten als Seniorenspieler den Fußball der 60er- und 70er- Jahre.

Wenn diese Übungen eine derartige Verbesserung bewirken – so war die Folgerung – dann müßten noch bessere und erfolgreichere Fußballer heranwachsen, je früher die Kinder mit diesen Übungsprogrammen in den Vereinen beginnen würden. D- und E-Junior-Mannschaften wurden deshalb aus solchen Überlegungen heraus ins Leben geru-



fen und trainiert. Und bald „durfte“ auch schon der 6- bis 8jährige F-Jugendliche regelmäßig zum Training und Spiel in den Fußballverein kommen.

Doch anstatt des erhofften spieltechnischen Fortschritts war bald ein Verlust an Spielqualität, an technischem Ballgeschick und Einfallreichtum zu erkennen. Als Konsequenz wurde versucht, diese spielerischen Defizite verstärkt durch verbesserte konditionelle Ei-

genschaften auszugleichen und auf diesem Wege zum Erfolg zu kommen. Dabei wurde sich stark an den Inhalten und Methoden des Konditionstrainings der Erwachsenen orientiert.

Diese trainingsmethodischen Schlußfolgerungen machen aber nur zu deutlich, daß die wirklichen Gründe für den Rückgang an Spielqualität und -erfolg **nicht erkannt** wurden: Nicht erkannt wurde nämlich die Abhängigkeit der Effektivität technischer Übungsprogramme von Art, Umfang und Erlebnistiefe der individuellen Spielerfahrungen. Die kleinen, freien Fußballspiele der Kinder waren es in Wirklichkeit, die nach glücklich erlebten Jahren ungezwungenen Fußballspielens den gezielten Trainingsaufgaben im Verein zu deren scheinbaren „Erfolg“ verhalfen.

Auf eine kurze Formel gebracht: Je weniger Spielerlebnisse die Kinder finden und sammeln können, desto unzulänglicher entwickeln sich deren spieltechnische Fertigkeiten auch bei noch so geschickten und methodisch aufbereiteten Übungsformen.

Was erlebt wird, das haftet. Spielerfahrungen halten nicht nur technisches und taktisches Können fest. Es sind vor allem die unverzichtbaren emotionalen Seiten des attraktiven Fußballspiels wie **Spielfreude, Risikobereitschaft und Entschlußfreudigkeit**, die beim täglichen „Bolzen“ mit Freunden und Spielkameraden erlebt, kennengelernt und hier zu einer soliden und dauerhaften Grundlage für

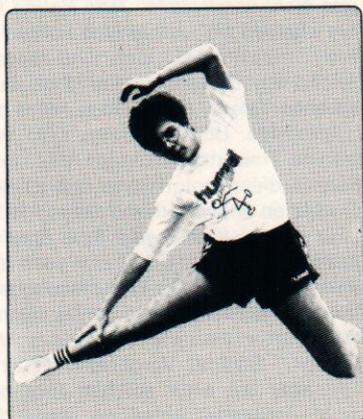
DEHNEN UND KRÄFTIGEN

Die neue Kartotheken-Reihe

H. und H. D. Antretter/H. Luthmann

Dehnen und Kräftigen 1

Gut und richtig dehnen



philippa

Gehört auch für Sie Stretching zu den wichtigsten Techniken des Aufwärmens – zumindest in der Theorie? Aber fällt Ihnen die Umsetzung dieser theoretischen Erkenntnis vielleicht schwer, weil Sie einfach nicht genügend Übungen und ihre Zielrichtungen kennen? Mangelnde Kenntnisse über Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten von Stretching führen oft dazu, daß im Training diese Übungsform nur sporadisch oder unter Verwendung immer derselben Übungen eingesetzt wird.

Die Kartothek 1 **Gut und richtig dehnen** der neuen Reihe **Dehnen und Kräftigen** sorgt durch umfangreiches Übungsmaterial, das von Trainern, aber auch von Aktiven selbst verwendet werden kann, für die Lösung dieser Probleme. Außerdem erleichtert sie durch ihre Form (Sammlung von Karten, die einzeln je nach Bedarf zu individuellen Stretching-Programmen zusammengestellt und zum Training mitgenommen werden können) die Trainingsvorbereitung.

Gut und richtig dehnen enthält insgesamt 90(!) Karteikarten mit Dehnübungen für Füße, Unter- und Oberschenkel, Hüfte, Rumpf, Schulter/Hals und Arme. Erstmals mit Fotos zur richtigen und falschen Ausführung. Im Begleitheft stehen Tips zur Übungszusammenstellung, zu Dauer, Intensität usw.

Außerdem in dieser Reihe:

Kartothek 2 **Gymnastik, die stark macht**

Kartothek 3 **Allgemeines Krafttraining mit Geräten (in Vorber.)**

Preis je Kartothek (m. Karteikasten u. Begleitheft) **DM 29,80**

philippa
Bestellschein
Seite 38

ein späteres, gezieltes Trainieren aufgebaut werden. Dieses „psychische Grundgerüst“ benötigen die Kinder, um Mißerfolge zu überwinden. Diese positiven emotionalen Erfahrungen sind es auch, die immer wieder zum Spielen anregen.

Die Konsequenz aus dieser Erkenntnis ist einfach und dennoch für viele allzu ehrgeizige Betreuer und Trainer so unglaublich schwer:

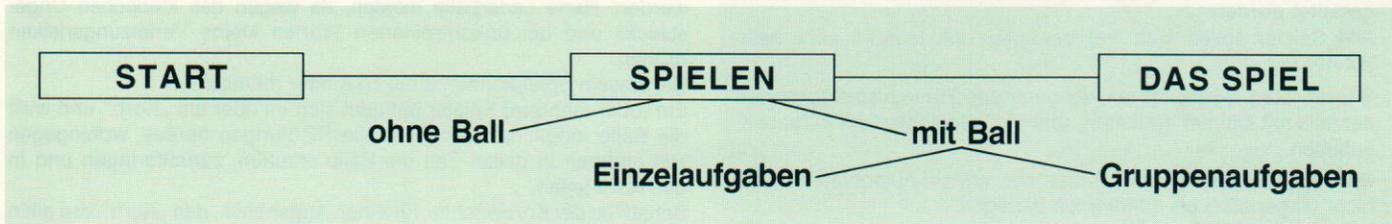
Der Straßenfußball war die beste Übung! Holt also den Straßenfußball dorthin, wo die Kinder heute noch spielen können. Holt den Straßenfußball mit seinen vielfältigen Spielformen in den Verein! Die Kinder sollen und müssen zunächst einmal erst wieder **spielen** lernen, laufen, springen und sich mit dem Ball bewegen. Kein Training für die F-Junioren! Spielnachmittage – nicht länger als eine Stunde aber häufiger in der Woche! Kleine Spiele mit viel Abwechslung!

Kindgerechtes „Training der Jüngsten“ ist Laufen, Fangen und Spielen. Wer müde ist, verschnauft von selbst. **Abwechslung** heißt der Motor der Spielfreude. Denn noch können sich diese Fußball-ABC-Schützen nicht länger konzentrieren. Gleichförmigkeit würde die Spielfreude nur ersticken. Der Ball ist das wichtigste Spielzeug.

Keine Taktik, keine Zwänge! Das Spiel findet für die Fußballknirpse immer nur an dem Ort statt, wo der Ball ist. Das Verständnis für Raum und Zusammenspiel entwickelt sich erst mit steigendem Alter, mit der Ausprägung und Erweiterung der eigenen Spielerfahrungen, wenn – ja wenn – die Kinder in kleinen überschaubaren Gruppen spielen können und dürfen.

Wir Erwachsenen müssen lernen, wieder zu denken und zu empfinden wie die Kinder, wollen wir, daß die Jüngsten das Fußballspiel als „ihr Spiel“ verstehen und erhalten, bis sie als ausgereifte Seniorenspieler eines Tages die Stadien füllen und das Publikum mit einer attraktiven Spielweise erfreuen.

Anhand von 2 Beispielen einer Spielstunde für die Jüngsten wird im folgenden zunächst veranschaulicht, wie wir heute für die 6- bis 8jährigen „ihre“ Spiele und Spielformen von einst in unser Vereinstraining übertragen und damit eine abwechslungsreiche und altersgemäße Spielwelt schaffen können. Dabei erhält der Betreuer durch die zusätzlich angegebene Variationsmöglichkeiten Hinweise dafür, wie er das gleiche Spiel in einer späteren Spielstunde verändert anbieten kann. Die einzelnen Variationen sind also keinesfalls in der einen beschriebenen Spielstunde anzubieten, da dies die Möglichkeiten sprengen würde. Im Anschluß an die beiden Spielstunden werden dem Betreuer der Jüngsten weitere Anregungen für ein möglichst vielseitiges Spielen mit den F-Junioren gegeben. Die vorgestellten Spielstunden für die Jüngsten gliedern sich grundsätzlich in 3 Phasen (Tab. 1):



Tab. 1: Die 3 Phasen einer Spielstunde

ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



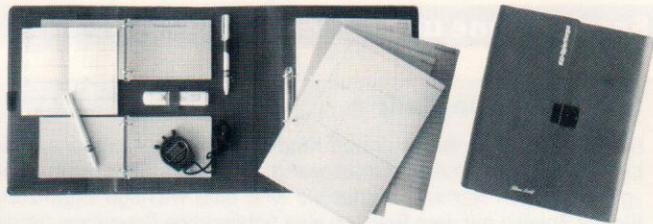
der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast- Mannschaften. Komplett mit Holz-Bodenrost und stabiler Holzbohlen-Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom Hersteller! Deshalb besonders preiswert! Fordern Sie Detailunterlagen an bei

AWW
ALUMINIUMWERKE WUTÖSCHINGEN GMBH
D-7896 Wutöschingen · Telefon 077 46/81-0
Telex 07 921 435 · Telefax 077 46/81217

NEU · NEU · NEU · NEU » KD-Sportorga «

Die Mappe, auf das Gesamtprogramm abgestimmt, mit praktischer Ringbuchmechanik, aus strapazierfähigem Kunstleder in den Farben **grau** oder **bordeaux**. Im handlichen Format ca. 33 x 28 cm, **abschließbar!**

SPORTORGANISATION
SPORTBEDARF
Klaus Dold
Mühlsbach 5 · 7619 Steinach
Telefon 07832/1654



Ob im Training oder beim Spiel, Sie haben alles **Wichtige** jederzeit griffbereit. Mit praktischen Organisationsvordrucken, konzipiert für die ganze Saison und das zu einem **günstigen Preis!** Die Mappe, vom Trainer entwickelt, **läßt kaum Wünsche offen**. Auch als **Geschenk** mit eingepprägtem eigenen **Namen** eine Superidee.

Für jeden **Trainer, Übungsleiter** und **Betreuer**, gleich welcher Sportart, unverzichtbar. **Überzeugen Sie sich selbst!** Inhalt kann selbstverständlich nachbestellt werden.

Eine KD-Sportorga komplett enthält:

- | | |
|--|--|
| 1. 1 Notizblock 50 Blatt kariert weiß | 6. 25 Spielerkarteikarten Ringlochung, gelb/grün |
| 2. 1 Trainingsteilnehmerliste Ringlochung, gelb/grün | 7. 2 Kugelschreiber |
| 3. 1 Formdiagramm Ringlochung, gelb/grün | 8. 1 Textmarker rot |
| 4. 1 Saisonstatistik Ringlochung, gelb/grün | 9. 1 Stoppuhr mit Bedienungsanleitung |
| 5. 25 Trainingskarteikarten Ringlochung, gelb/grün | 10. 1 Jahreskalender ausklappbar |

Und das alles zusammen zum **Komplettpreis von nur DM 159,-**

Bitte gewünschtes ankreuzen, Inhaltsfarbe unterstreichen, ausschneiden und unterschrieben einsenden (Absender nicht vergessen). Die Preise verstehen sich incl. MwSt., Verpackung und Porto.

Hiermit bestelle ich zur sofortigen Lieferung

- | | | | |
|--|--|----------------|----------|
| <input type="checkbox"/> KD-Sportorga grau, komplett, Inhalt gelb/grün | Bereits Kunde: <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein | Best.-Nr. 1317 | DM 159,- |
| <input type="checkbox"/> KD-Sportorga bordeaux, komplett, Inhalt gelb/grün | | Best.-Nr. 1318 | DM 159,- |
| <input type="checkbox"/> KD-Sportorga grau oder bordeaux, ohne Inhalt | | Best.-Nr. 1319 | DM 85,- |

+ Namensdruck _____ DM 15,-

Den Betrag überweise ich nach Erhalt der Ware und Rechnung.

Ort / Datum

Unterschrift

1. Spielstunde (Halle)

Der Start

Start

Zu Beginn einer jeden Spielstunde steht der Start. Im Alter der F-Junioren benötigen die Kinder noch kein gezieltes Aufwärmprogramm, wie es in späteren Jahren jede Trainingseinheit einleiten sollte.

Hier ist der Start eher eine Phase des „Luftablassens“ und dient zur Einstimmung auf die beiden folgenden Stundenteile. Die aufgestaute Vorfreude auf den Ball und das Spielen soll sich zunächst in möglichst freien Bewegungsformen entladen können. Ein kurzes „Sich-Austoben“ macht die Kinder schnell bereit für geregelte Aufgaben.

Hinweise für den Start

- **Spielbeschreibungen** müssen anschaulich und für das Alter verständlich, vor allem kurz gehalten werden.
- Die **Spielflächen** bzw. -felder müssen der Gruppengröße angemessen, d. h. nicht zu eng, aber auch nicht unüberschaubar groß gestaltet werden. Alle Spieler sollen sich frei bewegen und laufend aktiv sein können.
- Beim Start möglichst nur **ein** Lauf- und Tummelspiel (gegebenenfalls mit kleinen Varianten) und nicht verschiedene Aufgaben anbieten.
- Die **Spieldauer** dieser „Phase des ersten Austobens“ sollte nicht länger als 5 bis 10 Minuten betragen.

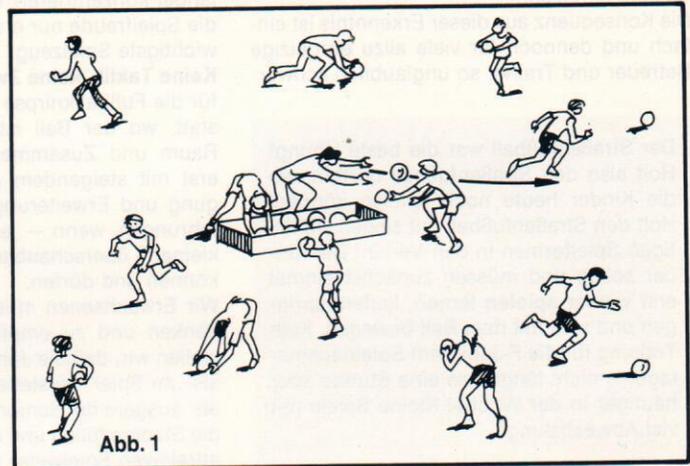


Abb. 1

werden. Harte Lederbälle meiden, da wegen des kindlichen Ungeschicks und bei unkontrollierten Würfen kleine Verletzungsrisiken drohen.

Bei diesem Spiel können 8 bis 10 Kinder mitmachen.

Ein (oder mehrere) Spieler befindet sich im oder am „Korb“ und wirft die Bälle möglichst schnell in alle Richtungen heraus, wohingegen alle anderen in dieser Zeit die Bälle erlaufen, zurückbringen und in den Korb legen.

Schafft es der Korbwächter für einen Augenblick, den „Korb“ von allen Bällen freizuräumen?

Der Korbwächter wird öfters gewechselt und die Aufgabe zeitlich begrenzt.

Variationen (für die Gestaltung weiterer Spielstunden):

- Der Ball wird zum Korb zurückgerollt.
- Der Ball wird zum Korb zurückgedribbelt.
- Der Ball wird mit der Hand zum Korb zurückgeprellt.

„Haltet den Korb voll!“

Spielbeschreibung (Abb. 1):

Der „Korb“ wird durch einen kleinen Kasten, ein Kastenteil oder eine mit kleinen Kästen abgegrenzte Turnmatte gebildet.

Als **Bälle** können Gymnastikbälle, Softbälle, Volleybälle ... verwendet

Spiele ohne und mit dem Ball

Spiele (ohne Ball)

Das Spielen ohne Ball soll den Kindern verlorengegangene, freie Lauf- und Spielflächen zurückgeben zum Jagen, Springen und „gegenseitigen Narren“. Laufspiele sind eine wichtige Ergänzung für das Spielen mit dem Ball und eine notwendige Grundlage für die Entwicklung der Spielfähigkeit. Zu den Laufspielen gehören Wettläufe (Staffeln), Platzsuch- und Fangspiele. Sie kommen dem kindlichen Bewegungsdrang besonders entgegen.

Hinweise für das Spielen ohne Ball

- Ein **Vormachen der Übungen** ist viel effektiver als lange Beschreibungen und Erklärungen. Denn Kinder verstehen und lernen mit den Augen besonders schnell, wohingegen sie nur ungern über einen längeren Zeitraum zuhören.

- Eine **Spielgruppe** sollte möglichst nicht mehr als 10 Kinder umfassen – andernfalls müssen gleichzeitig einige kleine Gruppen gebildet werden.

- Die **Spielfeldgröße** muß allen Spielern ausreichend Raum zur Bewegungsentfaltung bieten.

- Je nach **Leistungsstand** sollte ein Spiel länger oder kürzer dauern. Die erkennbare Spielfreude der Kinder dient als Richtwert.

- Das **Ausscheiden der Kinder** als Form der Bewertung sollte möglichst vermieden werden. Alle Kinder müssen durchgängig am ganzen Spielverlauf beteiligt bleiben.

- Bei **Wettläufen** wird eine gruppenweise Punktwertung vorgenommen: die letzte Gruppe erhält 1 Punkt, die vorletzte 2 usw.

- Bei **Fangspielen** werden die Abschlüsse innerhalb einer vorgegebenen Zeit gezählt.

„Schwarz oder Weiß“

Spielbeschreibung:

Die Kinder stehen sich in 2 Gruppen im Abstand von 1 bis 2 Metern in der Mitte des Spielfeldes gegenüber.

Die eine Gruppe erhält den Namen „Schwarz“, die andere Gruppe den Namen „Weiß“ zugewiesen.

Die Spieler der aufgerufenen Gruppe müssen blitzartig bis zur Spielfeldgrenze (Hallenwand) weglassen; die Spieler der anderen Gruppe

versuchen, möglichst viele Gegner vor Erreichen der Ziellinie abzuschlagen.

Welche Gruppe weist am Ende die meisten Abschlüsse auf?

Variation (für die Gestaltung weiterer Spielstunden):

– Anstatt eines Aufrufs „Schwarz“ oder „Weiß“ gibt ein optisches Signal an, welche Partei zur Fänger- bzw. Läufergruppe wird:

1. Die Hand des Übungsleiters zeigt in die Laufrichtung.
2. Ein Ball wird in die Laufrichtung geschossen.

Spiele mit dem Ball

Mit dem Ball kann einzeln, mit Partner oder in der Gruppe gespielt werden. Vielfältige Bewegungsangebote mit dem Ball sollen in erster Linie die Freude am Spielen mit dem Fußball fördern und vertiefen. Dabei spielen Taktik oder sogar Spielvorstellungen aus dem Erwachsenen-, dem Leistungsfußball überhaupt noch keine Rolle. Die Betonung solcher Elemente würde den Erfahrungs- und Lernprozeß der Kinder dieser Altersstufe nur behindern, denn sie schränken den Entfaltungsraum der Jüngsten unnötig ein und erzeugen im schlimmsten Fall Angstgefühle vor einem Fehler.

Eine Verhinderung von möglichen Lernfortschritten durch eine solche altersunangemessene Orientierung am Erwachsenen-Fußball ist umso bedenklicher, als Versäumnisse in der spieltechnischen und auch vor allem in der Entwicklung von intelligenten und psychischen Fähigkeiten in späteren Jahren kaum noch aufzuholen sind und sich stark leistungsbegrenzend auswirken.

Hinweise für das Spielen mit dem Ball

- Alle Aufgaben müssen **einfache und schnell verständliche Regeln** haben.
- Kleine, **überschaubare Spielfelder** deutlich begrenzen.
- **Kurze Spielzeiten** festlegen (als Faustregel für die zeitliche Dauer von Parteispielen kann etwa 1 Minute pro Spieler angesetzt werden).
- Die einzelnen **Spielregeln** möglichst nach und nach direkt im Spiel selbst einführen und vormachen. Eventuell die Spielform zunächst unter vereinfachten Verhältnissen als Handballspiel laufen lassen.
- Bei Spielaufgaben sollte möglichst **jeder mit einem Ball** spielen können.
- **Spielgruppen** sollten personell häufig geändert werden – aber auch leistungsmäßig gleichstarke Gruppen bilden. Die Parteispiele müssen in möglichst kleinen Spielgruppen ablaufen.
- **Spontane Ideen der Kinder** müssen aufgegriffen und von diesen selbst vorgemacht werden. Der Übungsleiter sollte die Kinder allen Aufgaben eigene Lösungswege suchen und finden lassen und auf alle taktischen Anweisungen verzichten.
- **Turnierformen** motivieren dann besonders, wenn die Kinder den Turnierverlauf durch eine für alle verständliche Schautafel nachvollziehen können.

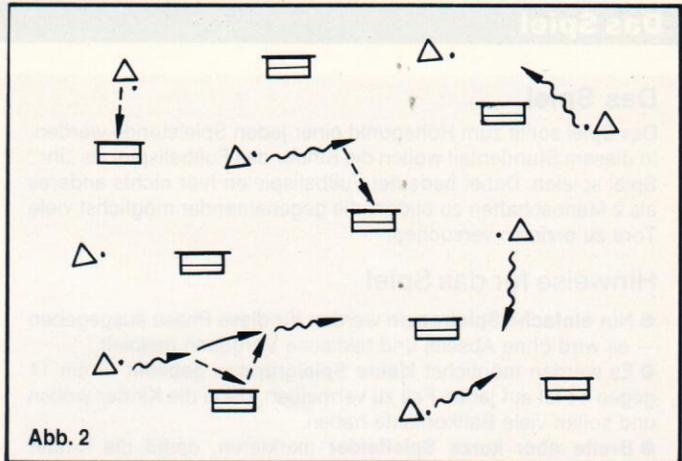


Abb. 2

„Zielschießen“

Spielbeschreibung (Abb. 2):

Bei diesem Spiel können 8 bis 16 Kinder mitmachen. Es werden 6 bis 8 Turnkästen benötigt. Für einen schnellen und reibungslosen Übungsaufbau trägt jeder Spieler (oder auch 2 Spieler) einen Turnkasten in den Spielraum und stellt diesen an einer freien Stelle ab. Mit der gleichen Organisation erfolgt nach Spielende der Abbau.

In der Halle werden einige Turnkästen frei verteilt aufgestellt. Die Spieler dribbeln mit je einem Ball durch die Halle und versuchen dabei, möglichst viele der Turnkästen mit dem Ball abzuschießen (= 1 Tor).

Wer erzielt in 30 Sekunden die meisten Tore?

Variationen:

- Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Tore?
- Wer erzielt zuerst 5 Treffer mit dem schwächeren Fuß?
- Jeder Turnkasten muß 2mal nacheinander angespielt werden.
- Auf jedem Turnkasten sitzt 1 Spieler als Torwart, der aus dem Sitz heraus die geschossenen Bälle aufhalten und wegschießen darf, ohne sich dabei zu erheben. Jeder aufgehaltene Ball gilt als Punkt für den Torwart.
- Der Torwart darf mit einem aufgehaltenen Ball selbst Tore erzielen, wenn er diesen gegen den Schützen behaupten kann. In diesem Fall übernimmt der erfolgreiche Schütze die Torwartrolle an dem jeweiligen Turnkasten.

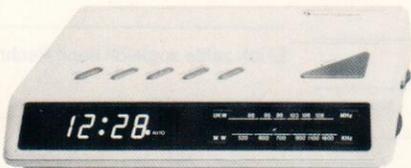
Kundennummer/Absender: 1.14.

Tolle neue Werbepremien

Gehen Sie auf Punktejagd!

Jetzt lohnt es sich wirklich, neue Leser für „fußballtraining“ zu gewinnen: Mehr als 50 Prämien von unterschiedlichem Wert haben wir als Belohnung ausgewählt, die gemäß unserem Punkt-System (1 Jahres-Abo = 1 Punkt) auf Sie warten.

Machen Sie mit, sammeln Sie Punkte, z. B. für diesen Radio-Wecker (= 3 Punkte)



Diesen „fußballtraining“-Abonnenten habe ich geworben

Vorname _____ Name _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Bezug ab (Heft/Jahr) _____ (Unterschrift des Neubeziehers)

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

(2. Unterschrift des Neubeziehers)

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

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

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

(Datum/Unterschrift)

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

Das Spiel

Das Spiel

Das Spiel sollte zum Höhepunkt einer jeden Spielstunde werden. In diesem Stundenteil wollen die Kinder das Fußballspiel als „ihr“ Spiel spielen. Dabei bedeutet Fußballspielen hier nichts anderes als 2 Mannschaften zu bilden, die gegeneinander möglichst viele Tore zu erzielen versuchen.

Hinweise für das Spiel

- Nur **einfache Spielregeln** werden für diese Phase ausgegeben – es wird ohne Abseits und taktische Vorgaben gespielt.
- Es werden möglichst **kleine Spielgruppen** gebildet – ein 11 gegen 11 ist auf jeden Fall zu vermeiden, denn die Kinder wollen und sollen viele Ballkontakte haben.
- **Breite aber kurze Spielfelder** markieren, damit die Kinder häufig vor das Tor kommen und Treffer erzielen können.
- Nicht länger als **15 Minuten** spielen lassen, denn den Kindern dieses Alters mangelt es noch an Konzentrationsvermögen. Sie verlieren schnell das Interesse und damit die Freude an einer Sache.
- Die F-Junioren können mit **kleineren, leichteren und weiche- ren Spielbällen** besser spielen.
- Die gegnerischen Mannschaften sollten bei allen Spielformen durch deutlich erkennbare **Überziehhemden** voneinander zu unterscheiden sein.
- Das Spiel auf **kleinere Tore** (z. B. 5 x 2 Meter) gibt auch den körperlich kleinen Torwarten dieser Altersklasse eine reelle Chance.
- **Keine Torhüter als feste Torwarte bestimmen!** Jeder darf einmal im Tor spielen, wenn er will.

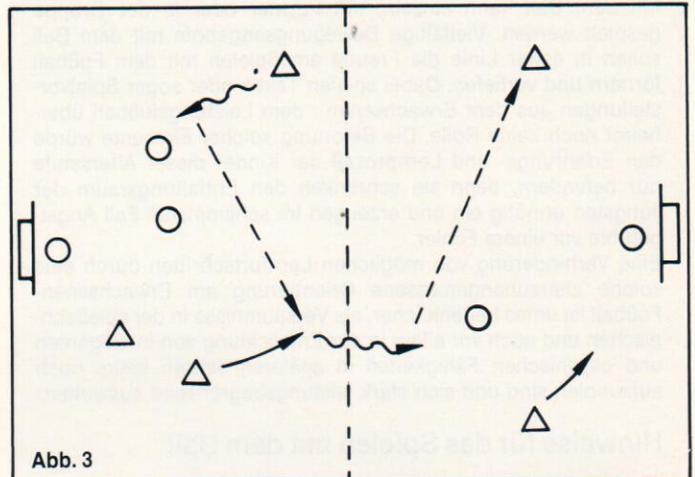


Abb. 3

„Fußball 5 gegen 5“

Spielbeschreibung:

5 gegen 5 in einem begrenzten Spielfeld (z. B. ganze Halle) ohne festen Torwart. Dabei darf der jeweils letzte Spieler als Torwart den Ball mit der Hand spielen.

Variationen (für die Gestaltung weiterer Spielstunden):

- Es können auf beide Tore Treffer erzielt werden (**Abb. 3**).
- Spiel mit dem Fuß. Zur Aufgabenerleichterung darf ein springender Ball jedoch mit der Hand gehalten, zu Boden gelegt und dann erst mit dem Fuß weitergespielt werden.

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

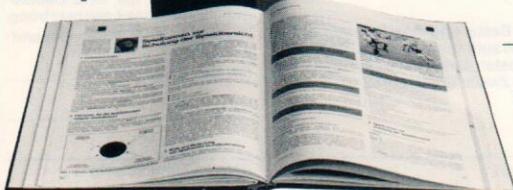
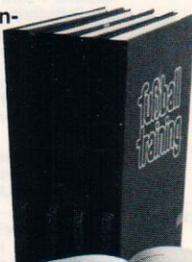
Ich abonniere fußballtraining

Gleich mitbestellen

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

Jetzt mit Jahreszahlen-Aufklebern 1989-1992.

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



● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft ____ / Jahr ____ (frühestmöglicher Abo-Beginn: Heft 1/84) im Abonnement.

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1990 (12 Hefte) im Inland DM 56,40, im Ausland DM 61,20, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. **Sammelmappen ft**

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)
____ Expl. _____
____ Expl. _____
____ Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

_____ BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

2. Spielstunde (Feld)

Start

„Schleifen rauben“

Spielbeschreibung (Abb. 4):

Jeder Spieler steckt sich ein Schleifenband hinten in die Hose, das frei herabhängt.

Die Spieler laufen in einem begrenzten Feld frei durcheinander und versuchen, auf ein Zeichen des Übungsleiters, möglichst viele Schleifen von den anderen zu erbeuten und dabei das eigene Schleifenband möglichst zu retten.

Wer hat am Spielende, wenn alle Schleifen „geraubt“ sind, die meisten erbeutet?

Variationen (für die Gestaltung weiterer Spielstunden):

- 2 Jäger versuchen, die Schleifen der anderen Spieler (Hasen) zu erbeuten. Wer verteidigt seine Schleife am längsten?
- Welcher Jäger erbeutet die meisten Schleifen?



Abb. 4

Spielen ohne und mit Ball

„Gruppenwettläufe“

Spielbeschreibung:

Je nach Gruppengröße können 8 bis 16 Kinder in 2 bis 4 Gruppen aufgeteilt werden.

Die Laufstrecke beträgt 10 bis 20 Meter, wobei Bälle oder Fahnenstangen als Wendemale aufgestellt sind.

Die Spieler jeder Laufgruppe bauen sich nach Anweisung des Betreuers jeweils die beiden Laufmale (Start und Wende) parallel zueinander selbst auf und stellen sie nach Spielende auch wieder zurück.

Die kompletten Gruppen starten alle gleichzeitig, durchlaufen die festgelegte Strecke und stellen sich wieder auf. Das jeweils letzte Gruppenmitglied entscheidet über die Platzierung der Gruppe.

Variationen (für die Gestaltung weiterer Spielstunden):

- Die Gruppen laufen jeweils um ein Wendemal herum und kehren zur Ausgangsposition zurück.
- 2 Gruppen stehen sich in Linien gegenüber und tauschen per Wettlauf die Seiten.

„Tore-Dribbling“

Spielbeschreibung (Abb. 5):

Bei diesem Spiel können 8 bis 16 Kinder mitmachen.

Jeweils 2 Spieler bauen mit je einer Fahnenstange ein etwa 2 Meter breites Kleintor an einer freien Stelle der Spielfläche auf und tragen die Spielgeräte nach Übungsende auch wieder zurück.

Die Spieler dribbeln jeweils einen eigenen Ball durch möglichst viele der frei im Raum aufgestellten Kleintore (Hütchen-/ Fahnentore).

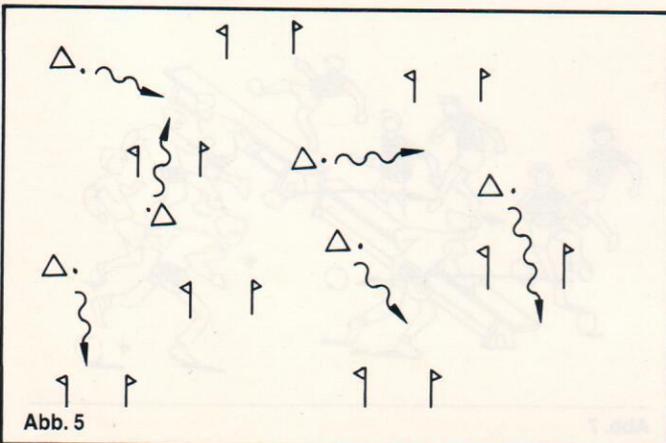


Abb. 5

Jedes Durchdribbeln wird als 1 „Tor“ gewertet. Welcher Spieler erreicht innerhalb von 30 Sekunden die meisten „Tore“?

Variationen (für die Gestaltung weiterer Spielstunden):

- Welcher Spieler erreicht bei 5 Durchgängen im ganzen die meisten Tore?
- Als „Tor“ wird gewertet, wenn der Ball durch ein Tor gespielt und auf der anderen Seite vom Spieler wieder an- und mitgenommen wird.
- Im Feld versuchen einige deutlich erkennbare „Störenfriede“ (z. B. mit Überziehhemd) die Tore-Dribblings der anderen Spieler zu verhindern, indem sie die Ballbesitzer angreifen und deren Bälle weg-schießen.
- Die „Störenfriede“ können die Bälle für sich erobern und dann selbst „Tore“ erzielen.

„1 gegen 1“

Spielbeschreibung (Abb. 6):

Mit der folgenden Organisationsform können gleichzeitig 8 bis 16 Kinder an diesem Spiel beteiligt werden: Je 2 Kinder bauen sich am Rande der Spielfläche mit 2 Gummikegeln nach Anweisung des Betreuers ein etwa 3 Meter breites Kleintor auf, an dem sie jeweils das 1 gegen 1 austragen. Die einzelnen Tore sollten mindestens 6 Meter entfernt voneinander aufgestellt werden.

1 Spieler spielt gegen seinen Gegner 1 gegen 1 auf ein Tor. Bei Tor bleibt der erfolgreiche Spieler in Ballbesitz.

Variationen (für die Gestaltung weiterer Spielstunden):

- Spiel auf 2 parallel nebeneinander aufgestellte Tore.

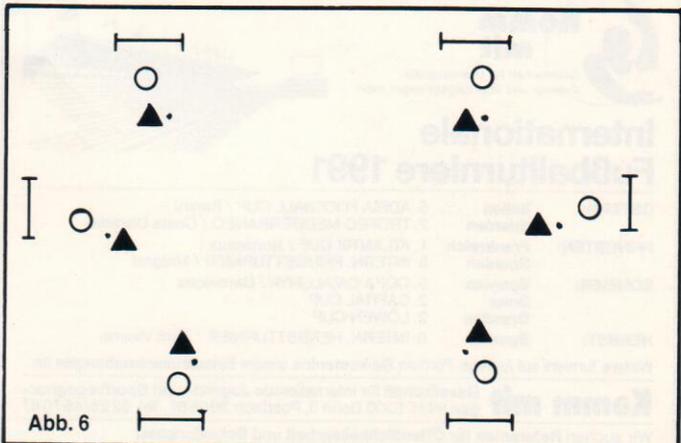


Abb. 6

Das Spiel

„Spiel 7 gegen 7“

Spielbeschreibung:

Freies Fußballspiel auf zwei 5x2-Meter-Tore zwischen Strafraum- und Mittellinie eines Spielfeldes.

Seitlich ist der Spielraum nur durch die Seitenausmarkierungen des Normalspielfeldes begrenzt.

Es wird ohne feste Torwarte gespielt – der letzte Spieler übernimmt jeweils die Torwartposition und darf den Ball mit der Hand spielen.

– Bei mehreren 7er-Mannschaften kann ein „Blitzturnier“ organisiert werden. Jedes Spiel läuft dabei nur bis zum 1. Tor. Die Mannschaft, die den 1. Treffer landet, ist Sieger. Wenn nach 5 Minuten noch kein Tor erzielt wurde, verlieren beide Mannschaften.

Es wird in der Turnierform „jeder gegen jeden“ gespielt.

Zur Punktekontrolle kann ein großer Kasten voller Gummibälle aufgestellt werden, aus dem sich die erfolgreiche Mannschaft jeweils 1 Ball pro Punkt herausholen darf. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Bälle aufzuweisen? .

Weitere Spielideen

Spielideen für den Start

„Haltet das Feld frei!“

Spielbeschreibung (Abb. 7):

Durch die Mitte der Halle wird eine etwa 50 Zentimeter hohe Schnur gespannt oder es werden einige Langbänke auf Kästen gelegt.

In jeder Spielfeldhälfte stellt sich zu Beginn jeweils eine Partei mit gleichvielen Bällen auf (Gymnastikbälle, Softbälle, Volleybälle). Die Bälle sollen unter dem Hindernis hindurchgespielt (oder darüber hinweg) werden – sie können dazu gerollt, geworfen, geschossen werden.

Welche Partei hat nach einer gewissen Zeit die meisten Bälle im gegenüberliegenden Feld untergebracht?

Händen in eine erfolgversprechende Position tragen, um dann den Hasen mit dem Fuß abzuschließen.

Wer schießt in einer bestimmten Zeit die meisten Hasen ab?

Variationen:

– Der getroffene Hase wird sofort zum Jäger, der bisherige Jäger wird Hase. Welcher Hase schafft es, nicht abgeschossen zu werden?

– Der Jäger darf den Ball durchgängig nur dribbeln. Er dribbelt also in eine erfolgversprechende Position, um dann den Hasen abzuschließen.

– Zu Spielbeginn hat zunächst nur 1 Jäger einen Ball. Nach Abschluß eines Hasen schließt sich dieser jeweils sofort der Jägergruppe an und bekommt dazu einen Ball aus einer Ballkiste. Welcher Hase bleibt zum Schluß übrig?

„Kopf und Schwanz“

Spielbeschreibung:

6 bis 8 Spieler stehen hintereinander und fassen jeweils den Vordermann um die Taille. Der erste Spieler der Reihe (Kopf) muß nun versuchen, den letzten (Schwanz) abzuschlagen.

„Ziehkampf“

Spielbeschreibung:

Jeweils 2 Spieler stellen sich gegenüber und versuchen, den Partner über eine Linie zu ziehen.

Variation:

Die Spieler lehnen sich mit dem Rücken gegeneinander an und versuchen, den Partner so über die gegenüberliegende Linie zu drücken.

„Bälle erobern“

Spielbeschreibung (Abb. 8):

Es werden 4 Gruppen gebildet, die sich jeweils in abgegrenzten Spielfeldern in den Spielfeldecken aufstellen. In der Spielfeldmitte liegen Bälle aller Art.

Auf ein Signal laufen alle Spieler gleichzeitig los und versuchen, möglichst viele Bälle zu erobern und in die eigene Ecke zu bringen.

Variation:

Der Rücktransport der Bälle in die Ecken wird vorgeschrieben: Bälle rollen, dribbeln, prellen.

„Katz und Maus“

Spielbeschreibung:

Die Spieler bilden mit Handfassung einen Kreis und lassen 2 Öffnungen frei, durch die Katz und Maus laufen dürfen. Die Maus wird von den Spielern durch die Handfassung gelassen, die Katze wird dagegen „gehalten“, um so das Fangen zu erschweren.

„Jäger und Hase“

Spielbeschreibung (Abb. 9):

1 Jäger hat einen Ball und versucht, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Hasen abzutreffen. Dazu darf er zunächst den Ball mit den

„Frösche und Störche“

Spielbeschreibung:

In 2 gegenüberliegenden Hallenecken befinden sich große Teiche, in denen sich die Frösche aufhalten. In der Mitte – auf dem Land – herrschen die Störche.



Komm mit
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH



Internationale Fußballturniere 1991

OSTERN:	Italien	5. ADRIA FOOTBALL CUP / Rimini
	Spanien	2. TROFEO MEDITERRANEO / Costa Dorada
PFINGSTEN:	Frankreich	1. ATLANTIK CUP / Bordeaux
	Spanien	8. INTERN. PFINGSTTURNIER / Malgrat
SOMMER:	Spanien	5. COPA CATALUNYA / Barcelona
	Bonn	2. CAPITAL CUP
	Dresden	2. LÖWEN CUP
HERBST:	Spanien	6. INTERN. HERBSTTURNIER / Sant Vicenc

Weitere Turniere auf Anfrage. Fordern Sie **kostenlos** unsere **Einzelanschreibungen** an.

Komm mit Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH, 5300 Bonn 3, Postfach 30 05 67, Tel. 02 28/46 70 67

Wir suchen **Referenten für Öffentlichkeitsarbeit** und **Schiedsrichter**

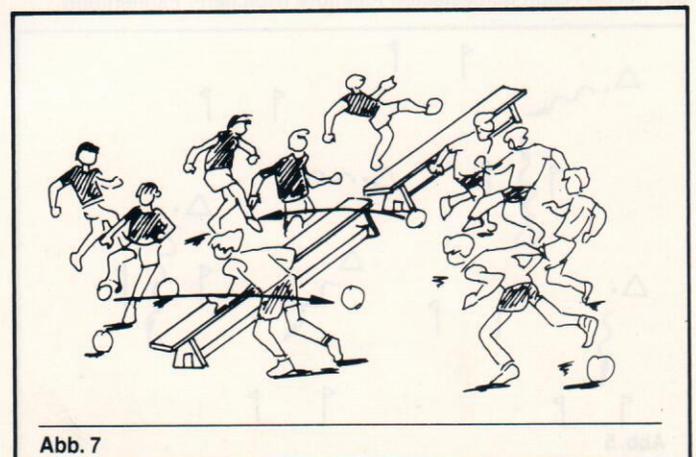


Abb. 7

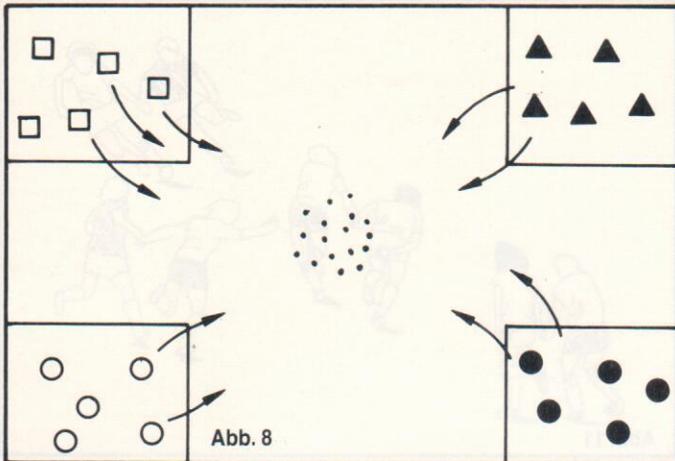


Abb. 8

Die Frösche müssen auf Zuruf von einem Teich in den anderen hinüberwechseln, ohne von den Störchen „geschnappt“ zu werden. Wird ein Frosch von einem Storch gefangen, so erfolgt ein Aufgabenwechsel.

„Hindernisfangen“

Spielbeschreibung:

In der Halle werden beliebig viele Hindernisse verteilt (Kästen, Gummikegel, Turnbänke, Medizinbälle usw.). 2 bis 4 Kinder tragen als Zeichen des „Fängers“ ein Hemd in der Hand. Sie verfolgen die anderen zwischen den Hindernissen hindurch und versuchen, einen der „Läufer“ abzuschlagen. Nach einem Abschlag erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel der beiden betreffenden Spieler.

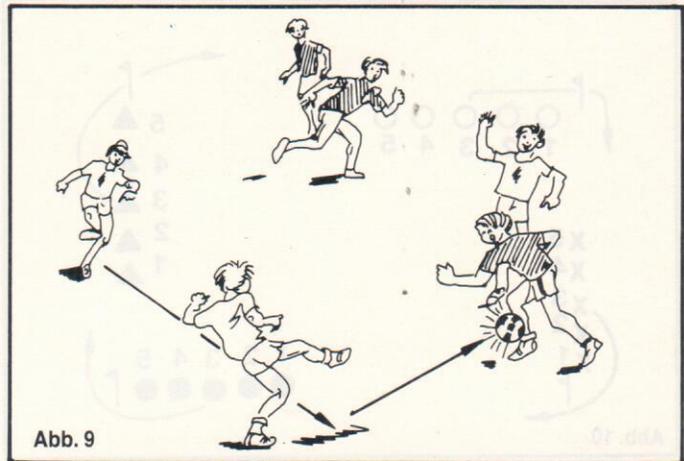


Abb. 9

Variationen:

- Die Fänger agieren für eine bestimmte Zeit (z. B. 30 Sekunden). Wer schafft in dieser Fangzeit die meisten Abschläge?
- Die ganze Trainingseinheit wird in mehrere gleichstarke Fängergruppen eingeteilt, die nacheinander für eine bestimmte Zeit die übrigen Spieler fangen. Welche der Fängergruppen erreicht zusammen die meisten Abschläge?

Redaktionshinweis

Der Beitrag wird in der nächsten Ausgabe mit weiteren Ideen für das Spielen mit dem Ball fortgesetzt.

TRAININGSCAMPS 1991

Saisonvorbereitung in Südeuropa
auf exzellenten Anlagen und im besten Klima!



Wir, das Team von **freizeit aktiv**,

* organisieren für Mannschafts- und Individualsportarten Trainingsaufenthalte im Ausland

* reservieren für Sie die besten Sportstätten

* planen und führen Vereinsausflüge durch

* vermitteln Trainingspartner in vielen Orten Italiens, in Jugoslawien, auf Mallorca und auf Kreta

* unterbreiten Vorschläge zur Durchführung von Rahmenprogrammen

* organisieren die Anreise mit Bus, Bahn oder Flugzeug

* stellen Betreuer, Physiotherapeuten oder Masseur zur Verfügung



Den informativen Katalog und ausführliche individuelle Fachberatung erhalten Sie von:

freizeit aktiv · Postfach 1155 · 6146 Alsbach 1



06257-
2011



Vom Deutschen
Leichtathletik-
Verband empfohlen

Internationale Fußballturniere des Club de Futbol Calella

Zu unseren traditionell im Rahmen der Internationalen Sportwochen von Callela stattfindenden INTERNATIONALEN FUSSBALLTURNIEREN laden wir auch für 1991 wieder Vereine aus der Bundesrepublik Deutschland, Österreich, der Schweiz, Holland, Luxemburg und anderen Ländern ein:

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

Termine: Ostern: 16.-23. 03. und 30. 03.-06. 04. 1991
Pfingsten: 18.-25. 05. und 25. 05.-01. 06. 1991
Herbst: 12.-19. 10., 19.-26. 10. und
26. 10.-02. 11. 1991

Unsere Turniere sind vom zuständigen katalanischen Fußballverband genehmigt und finden nach den einschlägigen Bestimmungen der FIFA statt. Schirmherr ist der Bürgermeister der Stadt Calella.

Auf Wunsch unterstützt Sie der Verein kostenlos bei Ausflügen in die nähere Umgebung (z. B. Besichtigung der olympischen Sportstätten in Barcelona, Besuch beim FC Barcelona mit Stadionführung, Vereinsmuseum und Filmvorführung).

Alle ausländischen Gäste werden in mit dem CF Calella freundschaftlich verbundenen Hotels unmittelbar am oder in Fußwegentfernung vom Strand untergebracht.

Sonderarrangements für Trainer möglich!

Für in die o. a. Termine fallenden Meisterschaftsspiele des FC Barcelona im Stadion Nou Camp besorgt Ihnen unser Verein auf Wunsch kostenlos die Eintrittskarten.

Auskunft und Anmeldung bei unserem deutschen Vereinskameraden Jürgen Werzinger, Schubertstr. 30, W-6904 Eppelheim, Tel. (0 62 21) 76 02 42 oder Fax (0 62 21) 76 85 42

CLUB DE FUTBOL CALELLA

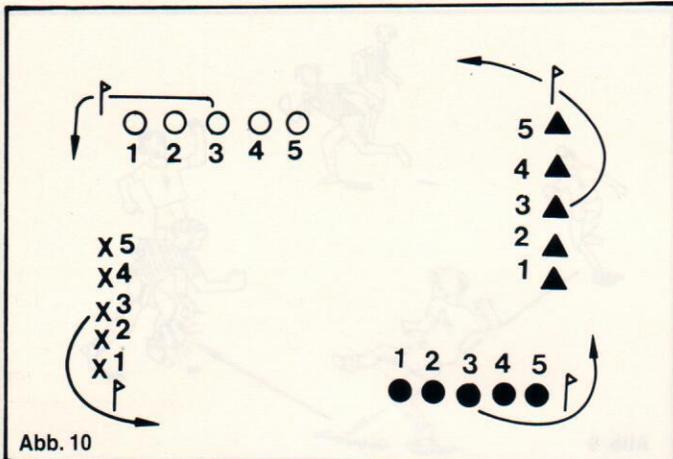


Abb. 10

Spielideen zum Spielen ohne Ball

„Omnibus“

Spielbeschreibung:

In der Turnhalle werden Kastenteile (Omnibusse) verteilt. Die Spieler laufen durch die Halle. Auf Zuruf werden die Omnibusse besetzt (mit 2 bis 4 Spielern) und durch die Halle (auch um oder über Hindernisse) getragen.

„Astronautenspiel“

Spielbeschreibung:

Bei diesem Laufspiel können 20 bis 30 Kinder mitmachen. Die Kinder bilden einen großen Doppelkreis, d. h. immer 2 Kinder bilden durch Handfassung ein Paar und stellen sich so in Kreisform auf. Die sich innen bewegenden Kinder bilden die „Erdumlaufbahn“, die äußeren Kinder die „Astronauten“.

Auf ein Startzeichen hin wird die Handfassung aufgelöst, die innere „Erdumlaufbahn“ geht in Kreisform weiter, wohingegen die „Astronauten“ außen die „Erde“ umlaufen und versuchen, so schnell wie möglich wieder die Ausgangsposition zu erreichen.

Variationen:

- Die Astronauten laufen gegen die Erddrehung.
- Die Astronauten bleiben so lange auf der Erdumlaufbahn, bis der Übungsleiter wieder das Zeichen zur Landung gibt.

„Nummernwettläufe“

Spielbeschreibung (Abb. 10):

Je nach Gruppengröße können 6 bis 30 Kinder in 2 bis 4 Gruppen mitmachen. Die Laufstrecke kann von 10 bis 20 Meter variiert werden. Jedes Kind einer Gruppe bekommt eine Nummer zugewiesen. Nach Aufruf einer Nummer durch den Übungsleiter laufen die betreffenden Kinder die festgelegte Strecke und kehren auf die Ausgangsposition zurück.

Variationen:

- Die Gruppen stellen sich in Reihen nebeneinander auf und laufen um die in etwa 10 bis 15 Meter entfernt aufgestellten Wendemaße.



Abb. 11

- Die Gruppen stellen sich auf einer bestimmten Strecke in geöffneten Reihen nebeneinander auf. Die Kinder laufen jeweils außen um die Gruppe herum zurück auf die Ausgangsposition – oder sie durchlaufen in Slalomform die Gruppe.

- Mit 4 Laufmalen wird ein Viereck gebildet. An jedem Laufmal stellt sich eine Gruppe in Reihe auf. Die Kinder laufen nach Aufruf um das Viereck herum. Bei dieser Lauform ist eine längere Strecke zurückzulegen.

„Wechsel der Seiten“

Spielbeschreibung:

Die Gruppe wird in 2 gleichgroße Mannschaften aufgeteilt, die sich an den Stirnwänden der Halle auf einer markierten Linie gegenüber aufstellen.

Auf ein Zeichen wechseln beide Mannschaften gleichzeitig so schnell wie möglich die Positionen und versuchen, sich auf der gegenüberliegenden Seite geschlossen wieder aufzustellen.

Variationen:

- In der Mitte des Feldes wird ein kleiner Kasten (Fahnenstange, Bock) aufgestellt. Dieses Hindernis darf von beiden Gruppen jeweils nur rechts umlaufen werden.
- Die Fortbewegungsart für den Seitenwechsel wird vorgeschrieben (Rückwärtslaufen, Hüpfen usw.).
- Der Seitenwechsel erfolgt mit Ball (Ball dribbeln, rollen, prellen).

„Paarfangen“

Spielbeschreibung (Abb. 11):

2 Spieler bilden per Handfassung ein Fängerpaar und versuchen, in einem abgegrenzten Raum von etwa 20 x 30 Metern die übrigen, ebenfalls in Paarform herumlaufenden Spieler zu fangen.

Die abgeschlagenen Läufer bilden ebenfalls Paare und fangen mit.

Variationen:

- Auf einem kleineren Feld haken sich die Fänger ein und haben dadurch eine geringere Reichweite.
- Wechsel der Fortbewegungsart (z. B. Hüpfen, Rückwärtslauf).
- Jeweils ein Drittel oder die Hälfte der Kinder geht zu Paaren zusammen und bildet eine Fangmannschaft. Welche Mannschaft schlägt alle übrigen Kinder in der kürzesten Zeit ab?

„Hundehütte“

Spielbeschreibung:

Hier können 20 bis 30 Kinder mitmachen.

Zu Spielbeginn bilden 1 bis 3 Kinder weniger als die Hälfte aller Kinder einen Kreis und stellen sich dabei im Grätschstand auf. Die übrigen Kinder verteilen sich außen um diesen Kreis herum.

Sie laufen um den Kreis und versuchen, auf ein Zeichen des Übungsleiters zwischen die gegrätschten Beine eines der Kreisspieler hindurch – in „die Hütte“ – zu kriechen.

Wer von den Kindern übrig bleibt und keine Hütte gefunden hat, muß beim nächsten Durchgang weiterlaufen. Die anderen Kinder tauschen inzwischen mit den Kreiskindern die Plätze.

ACHTUNG – Trainer/Betreuer!
SHEMSY international sportline
 sucht im gesamten Bundesgebiet

HANDELSVERTRETER

haupt- oder nebenberuflich/
 Gebietsschutz

Zuschriften unter Chiffre ft 11a/90
 an den Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

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):

- Ballweg, Ulrike**, Karlstraße 28,
7523 Graben-Neudorf 2
- Becker, Dieter**, Rauschgraben 11,
5014 Kerpen
- Böhm, Markus**, Waldstraße 4, 5419 Oberhaid
- Breimhorst, Bertin**, Salbeiweg 18,
4630 Bochum 6
- Ehrmantraut, Horst**, Friedbergstraße 19,
1000 Berlin 19
- Feyerabend, Axel**, Sudetenstraße 5,
3559 Allendorf
- Golletz, Claudius**, Berkersheimer Weg 145,
6000 Frankfurt
- Hahnenstein, Matthias**, Alte Wiesen 1,
5789 Bromskirchen
- Heinrich, Klaus**, In der Kemperhecke 2,
5204 Lohmar 1
- Herold, Hartmut**, Englischer Garten 5,
8907 Thannhausen
- Himmelsbach, Artur**, Kronauer Straße 34,
6833 Waghäusel
- Hölzer, Udo**, Wingertstraße 1, 6637 Nalbach
- Kappès, Rudi**, Saarbrücker Straße 63,
6601 Riegelsberg
- Karadeniz, Etim**, Wiener Straße 44,
1000 Berlin 36
- Kaupp, Jörg**, Paracelsusstraße 24,
7022 Leinfelden-Echterdingen
- Knapp, Wolfgang**,
Wilhelm-Leuschner-Str. 48, 6804 Viernheim
- Krawczyk, Jürgen**, Aachener Straße 16,
6400 Fulda
- Nehren, Jörg**, Herrenachtstraße 16,
6686 Eppelborn
- Niebel, Christian**, Pichelsdorfer Straße 88,
1000 Berlin 20
- Ottersbach, Karl Heinz**, Heisterstraße 44,
5248 Wissen
- Richter, Thomas**,
Geschwister-Scholl-Straße 5, 4532 Mettingen
- Sievers, Ralf**, Röderbergweg 127,
6000 Frankfurt/Main 1
- Schmidt, Ralf**, Billensteiner Straße 18,
5409 Horhausen
- Schoonewille, Gerrie**,
Otto-Falckenberg-Straße 18, 5400 Koblenz
- Steinbach, Wolfgang**, Kickachstraße 10,
7982 Baienfurt

Wanik, Marek, Laischaftsstraße 62,
4500 Osnabrück

Wienecke, Rudolf-Elmar,
Röbringhauser Straße 9, 4783 Anröchte

Vollack, Werner, Am Schützenhaus 35a,
4133 Neukirchen-Vluyn

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

Symposium

Junge, kreative Talente müssen viel leiden können!

BDFL-Präsident Widmayer hatte großen Erfolg am Konvent von Coverciano

Eine Welt-Uraufführung erlebten Fußball-Experten der Spitzenklasse beim XI. Symposium der Union Europäischer Fußball-Trainer (U.E.F.) jetzt in Coverciano/Florenz: 160 Spitzentrainer aus 26 Nationen trafen zu einem ersten internationalen Konvent zusammen, um eine tiefeschürfende Analyse der WM Italia '90 aufzubereiten, zu der vor allem die bei der WM in Italien vertretenen Nationaltrainer Dr. Carlos Bilardo (Argentinien), Andy Roxburgh (Schottland), Sebastiao Lazaroni (Brasilien), Emeric Jenei (Rumänien), Francisco Maturana (Kolumbien), Oscar Tabarez (Uruguay), Josef Hickersberger (Österreich), Ivica Osim (Jugoslawien) und Dr. Jozeph Vengloš (ČSFR) beitrugen.

Als Veranstalter fungierten der Italienische Fußballverband, Settore Tecnico, in Kooperation mit dem Italienischen Trainerverband und der Union Europäischer Fußball-Trainer unter dem Protektorat der UEFA, deren neuer Präsident Lennart Johansson das Symposium zusammen mit dem Präsidenten des Italienischen Fußballverbandes, Antonio Matarrese und U.E.F.-Präsident Herbert Widmayer eröffnete. Auch die gesamte Technische Kommission der UEFA mit ihrem Präsidenten Dr. Václav Jirá (ČSFR), mit Rinus Michels (Holland), René Hüsey (Schweiz), Lars Arnesson (Schweden), Dr. Pekka Luhtanen (Finnland), Mirces Lucescu (Rumänien) war in der Sportschule Coverciano vertreten, ebenso FIFA-Direktor Walter Gagg.

Forderungen, Sentenzen und Quintessenz des Konvents von Florenz:

Dr. Carlos Bilardo, Argentinien:

Junge, kreative Talente müssen leiden und viel ertragen können, müssen Opfer bringen können, um große Spielerpersönlichkeiten zu werden. Fußball ist fast wie Roulette: es gibt kein perfektes System, um zu gewinnen.

Sandro Mazzola, Chef der Italienischen Trainerschule: Die Athletik des Fußballs befindet sich auf höchstem Niveau; jetzt sollte der Intellekt der Spieler verbessert werden.

Andy Roxburgh, Schottland: Fußball ist keine Wissenschaft, sondern ein unberechenbares Phänomen. Optimale Motivation und Inspiration des Spielers und die perfekte Integration des Einzelnen in das Teamwork sind unabdingbare Voraussetzungen für einen Turniergewinn wie Welt- oder Europameisterschaft.

Dr. Jozeph Vengloš, Tschechoslowakei: Die Qualität des individuellen Spielers muß besser werden, aber eingefügt in die Arbeit und das System des Teams.

Josef Hickersberger, Österreich: Unsere Mannschaft spielte am schwächsten, wenn die psychische Belastung am höchsten war.

Im Durchsetzungsvermögen und Zweikampfverhalten waren wir eine der schwächsten Mannschaften. Von 58 Kopfballduellen gingen 50 für uns verloren. Erfahrung, Routine und Souveränität waren bei der WM '90 wichtigste Garantien für höchste Leistungsfähigkeit.

Ivica Osim, Jugoslawien: Wir brauchen Spieler mit Phantasie und Talent, Künstler am Ball, die aber auch viel laufen können und wollen, und die für die Mannschaft spielen.

Sebastiao Lazaroni, Brasilien: Man muß den Spieler daran gewöhnen, daß er taktisch denkt, und diesem bewußt machen, daß er eine wichtige Rolle in der Taktik seiner Mannschaft spielt. Auf die Gruppe kommt es an; nicht der einzelne spielt, sondern das Team.

Emeric Jenei, Rumänien: Fußball '90 kann im Detail noch verbessert werden mit mehr Kreativität am Ball und höheren intelligenten Fähigkeiten der Spieler. Der Spieler muß am Ball der Boss sein.

Francisco Maturana, Kolumbien: Man kann nicht jede Taktik dem Zuschauer schmackhaft machen. Leben ist Risiko, auch Fußball ist Risiko. Unser Torwart Higuita spielte bei der WM in Italien wie ein Libero, das hat Leben auf das Spielfeld gebracht, aber auch für uns Gefahren. Fehler sind Teile des Lebens. Unsere riskante Taktik mit einem Torwart als 2. Libero entspricht dem Charakter unseres kolumbianischen Volkes.

Der vitale BDFL-Präsident Herbert Widmayer (76) ist also auch auf internationalem Parkett weiterhin sehr erfolgreich. Als Präsident der Union Europäischer Fußball-Trainer trug er Hauptverantwortung für das Gelingen dieser Veranstaltung, die zu einem glanzvollen Ereignis wurde auf sehr hohem fachlichen Niveau. Aus deutscher Sicht waren in Coverciano noch dabei: U.E.F.-Schatzmeister Fritz Buchloh (Mülheim/Ruhr), U.E.F.-Generalsekretär Lothar Meurer (Wiesbaden), der Präsident des Bundes Deutscher Fußball-Trainer der DDR, Heinz Werner (Ost-Berlin), BDFL-Vizepräsident Herbert Binkert (Saarbrücken) und der Vorsitzende der BDFL-Verbandsgruppe Bayern, Gerhard Bauer, die mit interessanten Diskussionbeiträgen das Konvent bereicherten. LOM

Termine

Regionale Fortbildung

Bis zum Jahresende stehen noch nachfolgende Arbeitstagungen von Verbandsgruppen des BDFL auf dem Programm:

19. November (Montag), 14.00 Uhr

Verbandsgruppe Nordrhein

Duisburg, Sportschule Wedau

23. November (Freitag), 14.00 Uhr

Verbandsgruppe Baden-Württemberg

Karlsruhe, Sportschule Schöneck

26. November (Montag), 14.00 Uhr

Verbandsgruppe Westfalen

Kamen, Sportschule Kaiserau

3. Dezember (Montag), 14.00 Uhr

Verbandsgruppe Hessen

Frankfurt, LSB-Sportschule am Waldstadion

Vorstehende Veranstaltungen werden anerkannt vom DFB als Fortbildung im Sinne der Trainerordnung und sind nur offen für Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Diplom. Mitgliedschaft im BDFL und vorherige Anmeldung sind nicht erforderlich.

SPORT FASHION '91



CATS «NOTTINGHAM»



CATS «3»



CATS «TEXAS»



CATS «DALLAS»



CATS «MANCHESTER»

CATS SPORTFASHION '91 - IHR VEREIN WIRD BEGEISTERT SEIN!



Verlangen Sie unseren farbigen CATS-Katalog:
Cats Sportswear Vertriebs GmbH+Co.KG
Postfach 28 • 7452 Haigerloch 3 • Telefon 07474/2987

CATS SPORTSWEAR