

**12**

9. Jahrgang · Dezember 1991

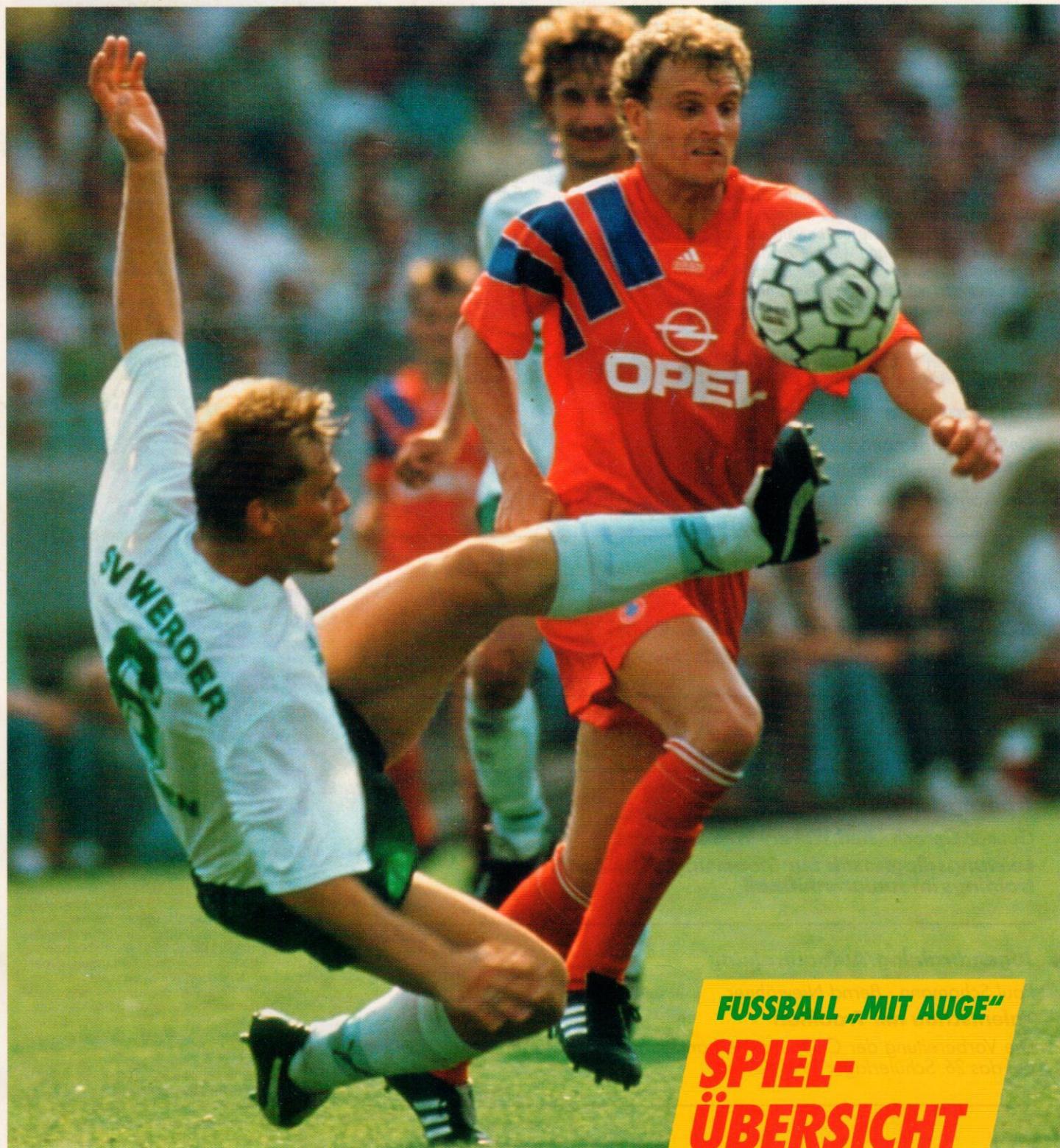
DM 5,-

Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer  
und Schiedsrichter

# **fußball training**



Herausgeber:  
Gero Bisanz, Mitglied  
des DFB-Lehrstabs



**FUSSBALL „MIT AUGE“**

**SPIEL-  
ÜBERSICHT**

**Liebe Leser,**

die sich ankündigende Spielpause kommt gerade richtig: Nach einem „spritzen“ Auftakt und einer Vorrunde, die interessant und spannend verlief wie selten zuvor, hat die Fußball-Bundesliga in den letzten Spieltagen deutlich von diesem Anfangselan verloren: Die Spielqualität der meisten Begegnungen erreicht nur noch selten den ursprünglichen Standard, viele Kritiker befürchten angesichts niedriger Torquoten bereits voreilig die „Renaissance“ längst überwunden geglaubter Defensiv-Taktiken, und auch die Zuschauerrahlen pendeln sich wieder in normalen Dimensionen ein. Die meisten Trainer und Spieler scheinen nur noch auf „Schadensminimierung“ auszusein, um sich mit möglichst wenig Bodenverlust in die heißersehnte Winterpause hinüberzutreten.

Diese Entwicklung ist die logische Konsequenz einer Terminhetze, der die Profis seit dem Sommer ausgesetzt waren. Ein prallgefüllter Terminkalender mit fast durchgängigen englischen Wochen bedeutete auch für Bundesligemannschaften, die keine zusätzlichen Europapokalspiele zu bewältigen hatten, eine Spielbelastung wie nie zuvor. Substanzerluste waren unter diesen Umständen auch mit der ausgefeiltesten Belastungsdosierung und einer umfassenden physiothera-

peutischen Betreuung nicht zu vermeiden. Um so wichtiger ist nun eine längere, ununterbrochene Urlaubsphase, damit sich die Spieler von der strapaziösen Hinrunde erholen und Verletzungen auskriegen können.

Unter diesem Blickwinkel ist trotz aller andersgelagerter wirtschaftlicher Überlegungen der Verzicht auf einen zusätzlichen Liga-Cup innerhalb dieser letzten übriggebliebenen längeren Spielpause sicherlich die einzige richtige Entscheidung. Denn nur mit erholt und neumotivierten Spielern sind für den Rest der Saison 1991/92 wieder verstärkt spielerische Highlights zu erwarten, und die erste Spielserie im wiedervereinigten Deutschland wird endgültig eine herausragend positive Stellung in den Fußball-Annalen erhalten. Das Redaktionskollegium wünscht auch Ihnen, liebe Leser, einige erholsame Feiertage, ein friedvolles Weihnachten sowie Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Ihr

(Norbert Vieth)

**In dieser Ausgabe****Trainingslehre**

Detlev Brüggemann

**„Der ist ja blind!“**

Blickkontakt – guter Fußball wird mit dem Auge gespielt

3

**Jugendtraining/Leistungstraining**

Ralf Peter

**B-Jugend: Das zweite „goldene Lernalter“**

Exemplarische Trainingseinheiten für 14- bis 16jährige (1. Teil)

11

**BDFL-News**

18

**Trainingslehre**

Gunnar Gerisch · Karl Weber · Werner Kronau

**Leistungsdiagnostik zur Steuerung des Konditions- trainings im Juniorenfußball**

19

**Jugendtraining/Aufbaustraining**

Paul Schomann · Bernd Niewöhner

**Talentschau mit Tradition**

Die Vorbereitung der C-Jugend-Verbandsmannschaft Westfalen auf das 26. Schülerlager 1991 (2. Teil)

24

# 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-„sportvkombi“.

**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 64,80 incl. Versandspesen. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,00 zzgl. DM 1,- Verandspesen. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

**Abonnementbestellungen:**

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

**Gesamtherstellung:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

**Titelfoto: Bongarts**

Schnelle, entschlossene Torschüttaktionen werden immer wichtiger!

Detlev Brüggemann

## „Der ist ja blind!“

Blickkontakt – guter Fußball wird mit dem Auge gespielt

**Fußball wird mit dem Auge gespielt! Von Spiel zu Spiel können aber die bedauerlichen Auswirkungen erlebt werden, wenn dem nicht so ist, und die Akteure die notwendige Spielübersicht vermissen lassen: Der besser postierte Nebenmann wird bei einer Tormöglichkeit übersehen und „blind draufgehalten“, Pässe werden direkt in die Beine des Gegners gespielt. Wie lassen sich solche Defizite im Beobachtungsvermögen abstellen? Welche Konsequenzen sind für das Training zu ziehen? Welche Trainingsformen mit dem „Blickkontakt“ als Schulungsschwerpunkt eignen sich besonders dazu, die Spielübersicht und die Beobachtungsfähigkeit zu verbessern?**



Foto: Claus Bergmann

### Bedeutung der Beobachtungsfähigkeit

Eine überraschende Täuschung, ein plötzlicher Antritt, der Mitspieler spurtet in den freien Raum, er fordert den „tödlichen“ Paß in die Tiefe. Der Spieler am Ball schaut – zögert – und die Chance zum entscheidenden Zuspiel ist dahin!

Ärgerlich dreht der Mitspieler ab. „Der ist ja blind“, haben viele Zuschauer diese erfolgversprechende Möglichkeit zum Torabschluß besser erfaßt. Ein „Blinder“, so wird in der Fußballersprache nicht etwa jemand genannt, der nicht sehen kann. Gemeint sind Spieler, die die Spielumgebung um sich herum durchaus sehen, die aber die Spielsituation und die darin enthaltenen taktischen

Möglichkeiten zur Spielfortsetzung nicht erfassen und damit immer wieder Chancen zum Erfolg übersehen und verstreichen lassen.

Tag für Tag können die bedauerlichen Folgen und Auswirkungen einer unzureichend entwickelten **Beobachtungsfähigkeit** erlebt werden: Bereits sicher kontrollierte Bälle werden gegen einen bedrängenden Gegenspieler wieder freigegeben, weil der freie Raum in der unmittelbaren Spielumgebung, in dem die Fortsetzung eines sicheren Dribblings möglich wäre, nicht rechtzeitig erfaßt wird. Täuschungen, deren Wirkungen und Erfolg von der Beobachtung der gegnerischen Reaktion abhängen, fallen immer weniger ins Auge. Und viel zu häufig werden Pässe zu einem Mitspieler gespielt, obgleich ein Gegenspieler den Zuspielweg kontrolliert und so den Ball leicht abfangen kann. Nicht selten wird der Ball sogar direkt in die Beine eines Gegners gespielt – nicht gerade bei den Profis, aber auch nicht nur bei den Anfängern. Torchancen werden nicht verwertet, weil der Spieler am Ball die Bewegungen des Torwarts, die genaue Position zum Tor und besser postierte Mitspieler, auf die er nochmals querlegen könnte, nicht überblickt und einfach „draufhält“.

Alle diese vertrauten Spielszenen sind nicht in erster Linie durch ein mangelhaftes Spielverständnis oder Unerfahrenheit zu erklären, sondern sie sind Beispiele dafür, wie eine mangelhafte Beobachtungsfähigkeit den Spielerfolg beeinträchtigen kann.

## Konsequenzen aus einem mangelhaften Beobachtungsvermögen

Die augenfälligen Defizite im Beobachtungsvermögen lassen sich auf verschiedene Ursachen zurückführen, die hier nicht weiter diskutiert werden können. Wichtiger sind die Konsequenzen. Wie lassen sich Mängel in der Ausprägung des Beobachtungsvermögens verringern und abstellen?

Längst ist unstrittig, daß umfassend ausgebildete Fähigkeiten der Kinder, die eigenen Bewegungen und die Bewegungen und Veränderungen des Umfeldes zu sehen und zu beobachten, eine der grundlegenden koordinativen Eigenschaften sind, auf deren Grundlage sich erst spätere stabile sportliche Höchstleistungen aufbauen können.

Bei den Mannschaftsspielen – vor allem aufgrund der Vielfalt an Eindrücken, die in jeder Spielsituation auf den Spieler einströmen, und die von diesem möglichst schnell aufgenommen werden müssen – kommt der Beobachtungsfähigkeit eine spielentscheidende Bedeutung zu.

Spielverständnis entwickelt sich aus Spielerfahrung und Belehrung, in welcher Form auch immer. Spielerfahrungen können sich aber immer nur dort aufbauen, wo nicht nur die einzelnen Bewegungen von Ball, Mit- und Gegenspielern „gesehen“, sondern auch deren direkte und indirekte Auswirkungen für

die jeweilige Situationsentwicklung erfaßt, verstanden und verarbeitet werden.

Je früher ein Spieler lernt, seine Augen vom Ball, von seiner Behandlung des Balles zu lösen, je schneller er die Sicherheit und Ruhe gewinnt, den Ball mit gleichzeitigem Blickkontakt zu Mit- und Gegenspielern zu bearbeiten, desto leichter fällt es bald, das Verhalten von Mit- und Gegenspielern vorzusehen, zu deuten und entsprechend taktisch klug zu agieren. Der Spieler sieht etwas, er spielt mit, er spielt „mit Auge“, im Angriff ebenso wie als verteidigender Spieler.

Ein kluger Heber von Matthäus auf den in Richtung kurzer Torpfosten heranstürmenden Riedle leitete den glanzvollen Sieg im EM-Qualifikationsspiel gegen Wales ein. Der überlegte Kopfball von Riedle zurück auf den nachsetzenden Völler öffnete der deutschen Fußball-Nationalmannschaft das Tor zur Europameisterschafts-Endrunde 1992 in Schweden. Fußball wird mit dem Auge gespielt!

Konsequenzen lassen sich nur im Training ziehen. Wie auch andere technische oder taktische Defizite durch ein gezieltes, schwerpunktmaßiges Training abzubauen sind, so müssen auch für die Beseitigung von Mängeln in der Beobachtungsfähigkeit solche Trainingsangebote entwickelt werden, die über das bisherige Maß hinaus gerade diese Fähigkeit besonders intensiv ansprechen.

# Fußball-Kartotheken



Kartotheken (= Übungssammlungen auf handlichen, stabilen Karteikarten) machen Ihre Trainingsvorbereitungen leichter: Aus einem großen Angebot lassen sich geeignete Übungen zu einer Trainingsstunde zusammenstellen.

### Kartothek 1: Hallentraining

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

### Kartothek 2: Torwarttraining

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

### Kartothek 3: Ausdauertraining

87 Doppelkarten mit Übungen zur Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spiellemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

### Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Mit fast 90 Aufwärmprogrammen bietet diese Kartothek vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmriten“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an mit dabei: Gezielte Ballarbeit zum Trainingseinstieg bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

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

**DM 32,80** (zzgl. Versandkosten)

**philippa**

**NEU:** Leerkarten-Sortiment mit 66 DIN-A5- bzw. DIN-A6 Karteikarten mit halben oder ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen: **DM 9,80**

Selbstverständlich enthält jede Spiel- und Übungsform mit alternativen Lösungsmöglichkeiten die Aufforderung zur Beobachtung und Beachtung der Spielumgebung. So werden bei jedem entwicklungsorientierten und leistungsangepaßten Training auch das Beobachtungsvermögen und das „taktische Erkennen“ automatisch mitgeschult, so daß letztlich Mängel bei diesen Leistungsfaktoren auch nicht häufiger auftreten sollten als Defizite bei den anderen für ein gutes Fußballspiel wichtigen Fertigkeiten.

Eine Analyse des Spielverhaltens in unterschiedlichen Leistungsbereichen des Fußballs zeigt jedoch, das insbesondere das Aufmerksamkeits- und Beobachtungsvermögen immer weiter hinter dem (oft zu) hohen Spieltempo, dem immer athletischeren Einsatz und stereotypen Spielweisen zurückbleibt. Das Fußballspiel verliert an Glanz, auch wenn das eine oder andere Spiel der Berufsspieler diese generelle Tendenz zu verschleiern scheint. Denn erst die aus der Situation geborene, überraschende Aktion des einzelnen Spielers, Spielideen und -aktionen, mit denen der Zuschauer und auch mancher Gegner nicht rechnet, wecken Begeisterung und machen die Faszination des Fußballs aus – für die Zuschauer und Spieler gleichermaßen.

„Blickkontakt suchen und halten“ kann und sollte vom Kindesalter an ebenso betont geschult und verbessert werden wie das Schießen, Passen und Dribbeln.



**Lösen des Blickes vom Ball zur Spielumgebung hin – beispielhaft demonstriert von Christian Schreier (Fortuna Düsseldorf).**

Foto: Horstmüller

Für den Übungsleiter und Trainer eröffnet sich durch diesen weiteren Trainingsschwerpunkt kein vollkommen neues Kapitel, sondern trainingsmethodisch und -praktisch wird dieses Trainingsziel durch kleine, zielgerich-

tete Anpassungen bekannter Trainingsformen erreicht: Die erfolgreiche Bewältigung der Spiel- und Übungsaufgaben wird dabei mit einer zusätzlichen Anweisung (Regel) direkt von der Beobachtung der Spielsituation abhängig gemacht. Nichts anderes lehrt uns auch das Spiel! Derart variierte Aufgabenstellungen vermitteln nicht selten auch neue Anreize für den Spieler im spielerisch-technischen als auch im leistungsorientierten, taktischen Bereich.

## Trainingsmethodische Hinweise zum Praxisteil

Die nachfolgenden praktischen Trainingsbeispiele sollen verständlich machen, wie einfach auf allen Leistungs- und Altersebenen der „Blickkontakt“ als Schulungsschwerpunkt herausgestellt werden kann. Dazu müssen nicht vollkommen neue Übungs- und Spielformen entwickelt werden. Es kommt allein darauf an, innerhalb von Übungs- und Spieldurchläufen mit ganz unterschiedlichem Leistungssanspruch stets das Beachten der Mit- und Gegenspieler als das entscheidende Kriterium für das erfolgreiche Lösen der gestellten Aufgabe hervorzuheben. Die gezielten Anweisungen/Zusatzregeln der Spiel- und Übungsaufgaben, durch die jeweils innerhalb an sich bekannter Trainingsformen der „Blickkontakt“ und das Beobachtungsvermögen als besondere Schulungsschwerpunkte gezielt angesteuert werden, sind dabei kursiv gedruckt.



## Die „Coerver-Methode“

Neue VHS-Videofilme von Wiel Coerver zum Kinder- und Jugendtraining

### VIDEO 1

Basistraining  
(6- bis 9jährige)  
ca. 2 Std.

**DM 69,-**

### VIDEO 2

Aufbautraining A  
(9- bis 12jährige)  
ca. 2 Std.

**DM 69,-**

### VIDEO 3

Aufbautraining B  
(9- bis 12jährige)  
ca. 2 Std.

**DM 69,-**

### VIDEO 4

Wettkampftraining  
(13- bis 18jährige)  
ca. 2 Std.

**DM 69,-**

**VIDEO 1-4 DM 239,-**

**philippa**

## Trainingsformen für die Schulung der Spielübersicht

### Torschußaufgaben

#### Torschußreihe

##### Übungs-/Spielablauf (Abb. 1):

6 Bälle liegen im Abstand von jeweils 1 bis 2 Metern zueinander auf der Strafraumlinie. Der jeweilige Schütze schießt die Bälle nacheinander, aber in beliebiger Reihenfolge auf das Tor mit Torwart. Dabei kann der Spieler den einen oder anderen Torschuß nur antäuschen, schnell zu einem anderen Ball laufen und mit diesem abschließen.

Der nächste Torschuß sollte jeweils erst dann erfolgen, wenn der Torwart wieder eine abwehrbereite Stellung im Tor eingenommen hat.

##### Variation:

- 2 Spieler schließen im laufenden Wechsel ab, wobei mehrere Bälle auf der Strafraumlinie liegen.

#### Ballkontrolle und Torschuß

##### Übungs-/Spielablauf (Abb. 2):

Jeweils 6 Spieler üben zusammen auf ein Tor mit Torwart. Zu Übungsbeginn wartet ein Spieler etwa 20 Meter vor dem Tor. Die übrigen Gruppenmitglieder stellen sich mit je 1 Ball etwa 10 Meter entfernt im Rückraum hintereinander auf. Der vorderste Spieler paßt jeweils flach auf den wartenden Mitspieler vor dem Strafraum, der das Zuspiel möglichst schnell an- und mitnimmt und zum Torabschluß zu kommen versucht.

Der Anspieler setzt mit seinem Zuspiel sofort nach, um als Abwehrspieler den angespielten Schützen eventuell noch am Torschuß zu hindern. Dabei greift der nachsetzende Spieler den Schützen deutlich von einer Seite an, so daß der Angreifer nur dann ungehindert zum Torabschluß kommen kann, wenn er einem Zweikampf ausweicht, indem er das Zuspiel zur anderen Seite mitnimmt.

Nach einem Torabschluß stellt sich der nachsetzende Spieler sofort als nächster Schütze vor dem Strafraum auf.

##### Variationen:

- Der Ball wird unterschiedlich zur Seite in Richtung Tor mitgenommen (nur mit der Innenseite, nur mit der Außenseite).
- Der Schütze kommt dem Anspieler entgegen und wird halbhoch angespielt, wobei der Abstand zwischen beiden Spielern erweitert wird.

#### Torschuß aus 2 Ballkontakte heraus

##### Übungs-/Spielablauf (Abb. 3):

6 bis 8 Spieler stellen sich mit je 1 Ball hintereinander etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torwart auf. Der jeweilige Schütze spielt sich den Ball mit dem 1. Ballkontakt beliebig weit in Richtung Tor vor und muß mit dem 2. Ballkontakt zum Torabschluß kommen.

Der Torwart kann bei weiten Vorlagen des Torschützen herauslaufen, um einen Torschuß abzublocken oder sogar die Selbstvorlage abzufangen.

#### 2 gegen 1 vor dem Tor nach Hereingaben

##### Übungs-/Spielablauf (Abb. 4):

Jeweils 9 Spieler üben vor einem Tor mit Torwart und teilen sich folgendermaßen auf: An beiden Strafraumseitenlinien stellen sich 3 Spieler mit je 1 Ball auf. Vor dem Tor im Strafraum spielen 2 Angreifer gegen 1 Abwehrspieler.

Die Spieler an den Strafraumseitenlinien dribbeln nacheinander kurz in Richtung Torauslinie mit anschließender Hereingabe auf einen der beiden sich vor dem Tor anbietenden Angreifer. Die angespielten Stürmer sollen sich gegen den Abwehrspieler im Spiel 2 gegen 1 durchsetzen und möglichst schnell zum Torabschluß kommen.

Nach jeweils 2 bis 3 Durchgängen wechselt einer der beiden Anspielergruppen mit der Spielergruppe vor dem Tor.

##### Variationen:

- 2 Angreifer bewegen sich ohne Gegenspieler vor dem Tor und sollen die gezielte Hereingabe direkt oder im Nachschuß verwerten.
- 2 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler vor dem Tor. Dabei können die Anspieler nach einer Hereingabe mit den beiden Spielern vor dem Tor bis zum Torabschluß weiterspielen.

## Gruppenspiele mit technischen Aufgaben

#### Dribbeln und Passen

##### Übungs-/Spielablauf:

Jeweils 8 bis 10 Spieler bewegen sich in einem abgegrenzten Spielraum, wobei jedes 2. Gruppenmitglied einen Ball dribbelt.

Die ballbesitzenden Spieler sollen jeweils möglichst schnell aus dem Dribbling heraus einem freien, sich anbietenden Mitspieler zu passen.

Welcher Spieler schafft als erster 10 erfolgreiche Zuspiele? Dabei ist ein Hin- und Herspielen nicht erlaubt. Wer einen Ball aus dem Spielfeld spielt oder mit einem Zuspiel den Mitspieler verpaßt, muß den Ball zunächst wiederholen, um weiterspielen zu können.

##### Variationen:

- Zusammenspiel mit mehreren Bällen – nur 2 bis 3 Mitspieler sind ohne Ball und können angespielt werden.
- Das Zusammenspiel erfolgt nicht mit Pässen, sondern mit Ballübergaben.
- Zusammenspiel mit Pässen, wobei sich aber zusätzlich im Spielfeld 1 bis 2 „Störenfriede“ befinden, die die Zuspiele verhindern und möglichst viele Bälle aus dem abgesteckten Raum spielen sollen.

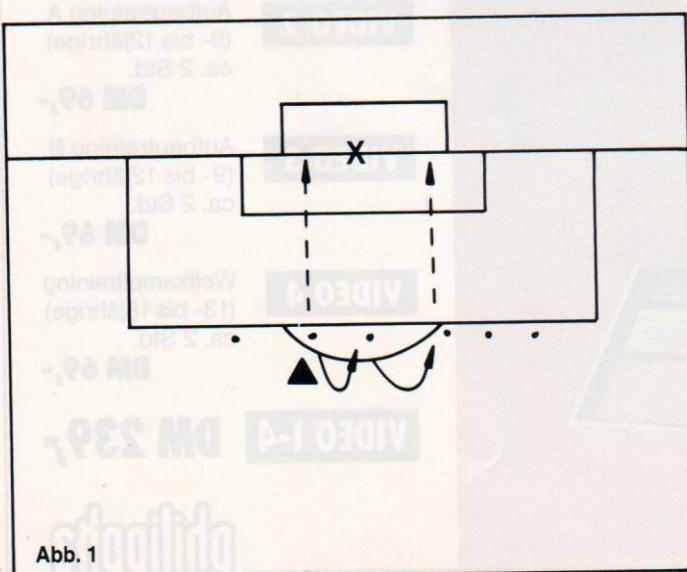


Abb. 1

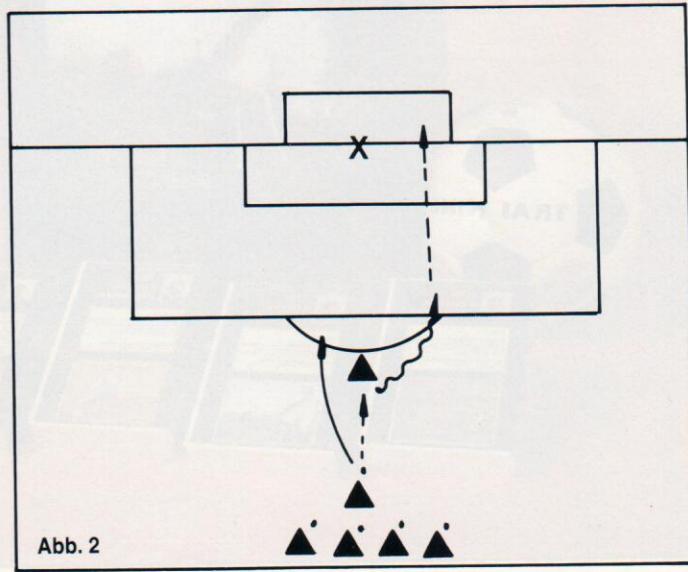


Abb. 2

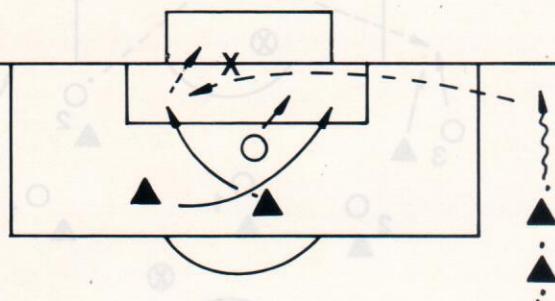


Abb. 3

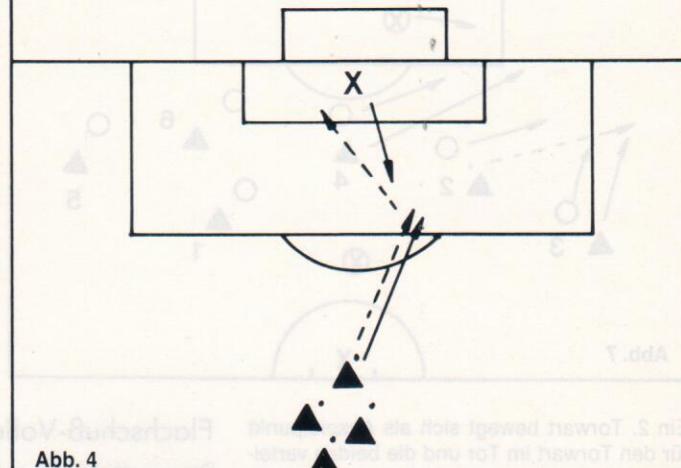


Abb. 4

## Zusammenspiel durch Kleintore

### Übungs-/Spielablauf:

Jeweils 8 bis 10 Spieler üben in einem abgegrenzten Raum, in dem 3 oder mehrere Fähnchentore frei verteilt aufgestellt sind. Jeweils 2 Spieler spielen mit einem Ball zusammen. Jedes erfolgreiche Zuspiel durch ein Fähnchentor zum Partner wird als 1 Tor gewertet. Am gleichen Fähnchentor können dabei keine 2 Tore hintereinander erzielt werden. Kein Spieler darf durch ein Tor laufen. Welches Spielerpaar erzielt zuerst 10 Tore?

### Variationen:

- Gleicher Ablauf mit 2 „Störenfrieden“, die das Zusammenspiel der Spielerpaare verhindern sollen. Nach einem Ballgewinn wechselt der betreffende Störspieler sofort mit dem Spieler, der den Ballverlust verursacht hat, und spielt mit dessen Partner weiter.
- Zusammenspiel durch die Fähnchentore, die nun von 2 Torhütern bewacht werden. Die Torhüter bewegen sich zwischen den Fähnchentoren und sollen die Zuspiele

durch die Kleintore zum Partner mit allen erlaubten torwärtspezifischen Mitteln verhindern.

## Motivierende Spielformen

### Ballhalten 5 gegen 2

#### Übungs-/Spielablauf:

In einem abgegrenzten Spielraum halten 5 Angreifer gegen 2 verteidigende Spieler mit 2 erlaubten Ballkontakteien den Ball in den eigenen Reihen. Bei einem Ballverlust oder Zuspielfehler wechselt der betreffende Außenspieler mit dem verteidigenden Spieler, der am längsten in der Mitte war.

Bei 10 ununterbrochenen Zuspielen der Angreifer erhalten diese einen Fehlerpunkt, d.h. ein Aufgabenwechsel erfolgt erst nach dem übernächsten Fehler der Außenspieler.

*Wenn einer der beiden verteidigenden Mittelspieler die Hand hebt, darf der Ball von den Außenspielern nicht weitergespielt werden. Die Handzeichen müssen dabei rechtzeitig, nicht in eine Paßbewegung hinein erfolgen!*

Wenn einer der Angreifer dennoch spielt, muß er wie bei einem Zuspielfehler mit einem der beiden Spieler in der Mitte die Aufgaben wechseln. Hält der betreffende Angreifer nach einem Handzeichen den Ball jedoch rechtzeitig an, so „durf“ der Abwehrspieler zunächst einen Liegestütz absolvieren, bevor er das weiterlaufende Zusammenspiel der Außenspieler wieder stören darf.

### Variationen:

- Es sind nur flache Zuspiele erlaubt.
- Die verteidigenden Spieler in der Mitte müssen den Ball erobern, Ballberührungen allein reichen für einen Aufgabenwechsel nicht aus.
- Spiel 3 gegen 1 oder 4 gegen 2.

## Torwart-Stellungsspiel und schneller Torabschluß

### Übungs-/Spielablauf (Abb. 5):

5 Angreifer spielen mit nur 2 erlaubten Ballkontakteien gegen 2 abwehrende Spieler im Strafraum auf ein Tor mit Torwart.

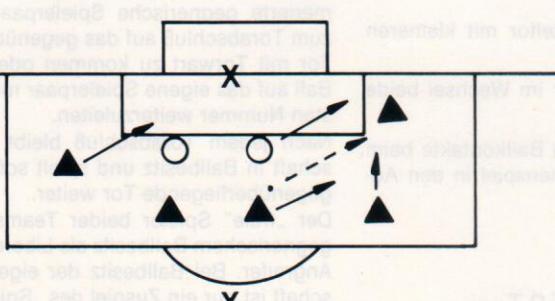


Abb. 5

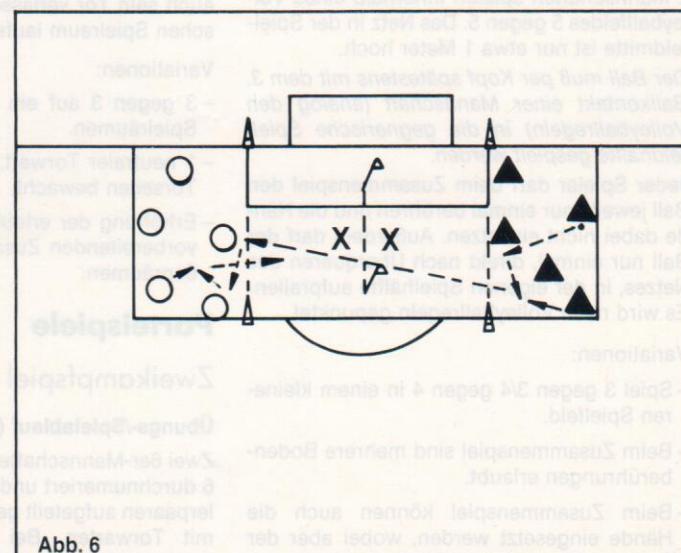


Abb. 6

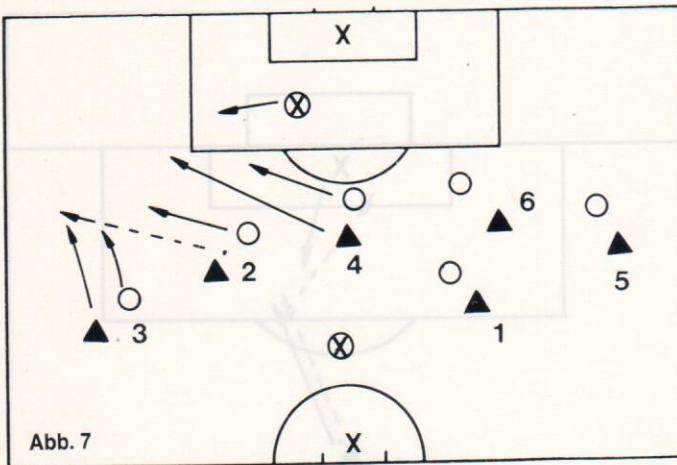


Abb. 7

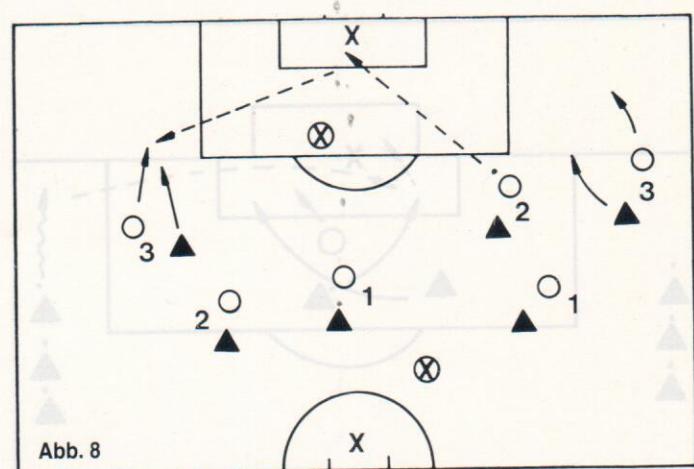


Abb. 8

Ein 2. Torwart bewegt sich als Anspielpunkt für den Torwart im Tor und die beiden verteidigenden Spieler an der Strafraumlinie entlang.

Nach einem Tor oder Toraus wird der 2. Torwart angespielt, der den Ball auf einen der Angreifer zum erneuten Angriff auf das Tor weiterleitet.

*Jeder vom Torwart gehaltene sowie aus dem Strafraum herausgespielte Ball wird als 1 Tor für die verteidigende Mannschaft gewertet.*

Die Spielzeit beträgt jeweils 2 Minuten. Welche Partei erzielt die meisten Tore?

Nach Ablauf eines Spieldurchgangs erfolgt jeweils ein Torwart- und Abwehrspielerwechsel.

#### Variation:

- 3 bis 4 Bälle liegen im Tor und werden nacheinander bis zum jeweiligen Torabschluß bzw. zur Balleroberung ins Spiel gebracht. Nach einem Tor bleibt der Ball im Spiel und die Stürmer können einen weiteren Angriff auf das Tor starten. Welche Angreiferteil schafft mit den bereitliegenden Bällen die meisten Treffer?

## Kopf-Volleyball

#### Übungs-/Spielablauf:

2 Mannschaften spielen innerhalb eines Volleyballfeldes 5 gegen 5. Das Netz in der Spielfeldmitte ist nur etwa 1 Meter hoch.

*Der Ball muß per Kopf spätestens mit dem 3. Ballkontakt einer Mannschaft (analog den Volleyballregeln) in die gegnerische Spielhälften gespielt werden.*

Jeder Spieler darf beim Zusammenspiel den Ball jeweils nur einmal berühren und die Hände dabei nicht einsetzen. Außerdem darf der Ball nur einmal, direkt nach Überqueren des Netzes, in der eigenen Spielhälfte aufprallen. Es wird nach Volleyballregeln gepunktet.

#### Variationen:

- Spiel 3 gegen 3/4 gegen 4 in einem kleineren Spielfeld.
- Beim Zusammenspiel sind mehrere Bodenberührungen erlaubt.
- Beim Zusammenspiel können auch die Hände eingesetzt werden, wobei aber der Ball nicht festgehalten werden darf.

## Flachschuß-Volleyball

#### Übungs-/Spielablauf (Abb. 6):

Der Strafraum wird mit 2 Linien in Verlängerung der beiden Torraumseitenlinien in 3 Felder unterteilt. In den beiden äußeren Spielräumen spielen jeweils 5 Spieler zusammen. Im mittleren Spielraum ist mit Hütchen ein etwa 7 Meter breites Flachtor markiert. 2 Torwärte bewachen jeweils eine Seite des Tores. Die beiden 5er-Gruppen sollen aus dem Zusammenspiel im Außenfeld heraus mit einem flachen Torschuß gegen den gegnerischen Torwart einen Treffer beim Mitteltor erzielen. *Ein erfolgreicher Torschuß muß von der Gegenpartei spätestens mit dem 3. Ballkontakt wieder durch das Tor zurückgeschossen werden.*

Wenn der Ball aus dem Feld rollt, bei halbhoch oder hoch gespielten oder bei gehaltenen Bällen, bekommt die andere Mannschaft jeweils 1 Tor zugesprochen. Bei gehaltenen Bällen wirft zudem der Torwart den Ball einem Spieler der eigenen Mannschaft im anderen Feld zu.

Die Punktewertung erfolgt nach Volleyballweise. Als „Aufschlag“ wird der Ball mit einem Anspiel von der hinteren Begrenzungslinie des Feldes auf einen Mitspieler ins Spiel gebracht.

Der Torwart darf zur Abwehr eines Balles auch sein Tor verlassen und in den gegnerischen Spielraum laufen.

#### Variationen:

- 3 gegen 3 auf ein Mitteltor mit kleineren Spielräumen.
- 1 neutraler Torwart, der im Wechsel beide Tore bewacht.
- Erhöhung der erlaubten Ballkontakte beim vorbereitenden Zusammenspiel in den Außenräumen.

## Parteispiele

### Zweikampfspiel auf 2 Tore

#### Übungs-/Spielablauf (Abb. 7):

Zwei 6er-Mannschaften sind jeweils von 1 bis 6 durchnummeriert und spielen zu festen Spielerpaaren aufgeteilt gegeneinander auf 2 Tore mit Torwarten. Bei jeder 6er-Mannschaft spielt zusätzlich noch 1 „Spielmacher“ mit,

der in der Verteidigung als Libero und im Angriff als Anspieler fungiert.

Jedes Mannschaftsmitglied spielt nur gegen seinen direkten Gegenspieler, lediglich der „Spielmacher“ darf innerhalb des Spielfeldes jeden gegnerischen Spieler attackieren.

*Beim Zusammenspiel der angreifenden 6er-Gruppe darf der ballbesitzende Spieler nur seinen „Spielmacher“ oder den Mitspieler mit der nächsten Nummer anspielen (von 1 zu 2, von 2 zu 3 ... von 6 zu 1).*

Wenn diese vorgegebene Reihenfolge beim Zusammenspiel nicht eingehalten wird, so bekommt die andere Mannschaft den Ball.

Die Spielzeit beträgt maximal 6 Minuten pro Spieldurchgang.

#### Variation:

- Zusammenspiel im freien Raum, wobei der Ball immer über den „Spielmacher“ gespielt werden muß.

### Zweikampfspiel von Tor zu Tor

#### Übungs-/Spielablauf (Abb. 8):

Zwei 6er-Mannschaften spielen auf 2 Tore mit neutralen Torwarten gegeneinander, wobei jeder Spieler nur gegen einen Spieler des anderen Teams agiert. Jeweils 2 der sich ergebenden 6 gegnerischen Spielerpaare werden mit der gleichen Nummer von 1 bis 3 durchnummierter.

Ziel bei Ballbesitz ist es, zusammen mit dem jeweiligen Mitspieler mit der gleichen Nummer im Spiel 2 gegen 2 gegen das gleichnummierter gegnerische Spielerpaar entweder zum Torabschluß auf das gegenüberliegende Tor mit Torwart zu kommen oder aber den Ball auf das eigene Spielerpaar mit der nächsten Nummer weiterzuleiten.

Nach jedem Torabschluß bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und spielt sofort auf das gegenüberliegende Tor weiter.

Der „freie“ Spieler beider Teams spielt bei gegnerischem Ballbesitz als Libero gegen die Angreifer. Bei Ballbesitz der eigenen Mannschaft ist nur ein Zuspiel des „Spielmachers“ auf einen der Spieler mit der nächsten Nummer erlaubt.

#### Variationen:

- 6 ununterbrochene Zuspiele innerhalb der Mannschaft ergeben ein zusätzliches Tor.
- Die Mannschaft in Ballbesitz kann auf beide Tore gleichzeitig angreifen.

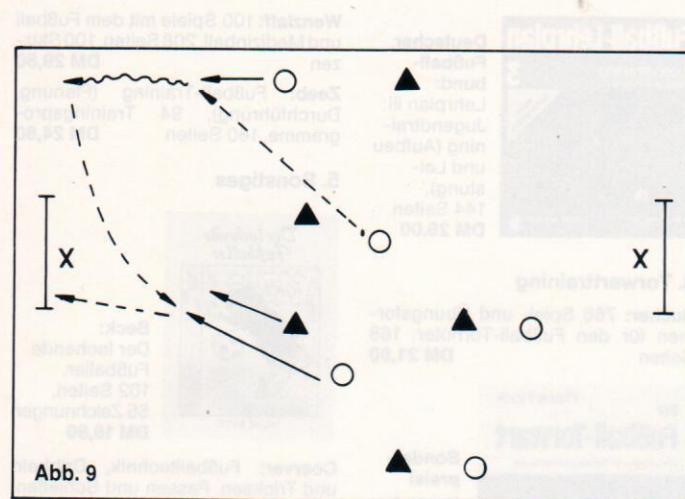


Abb. 9

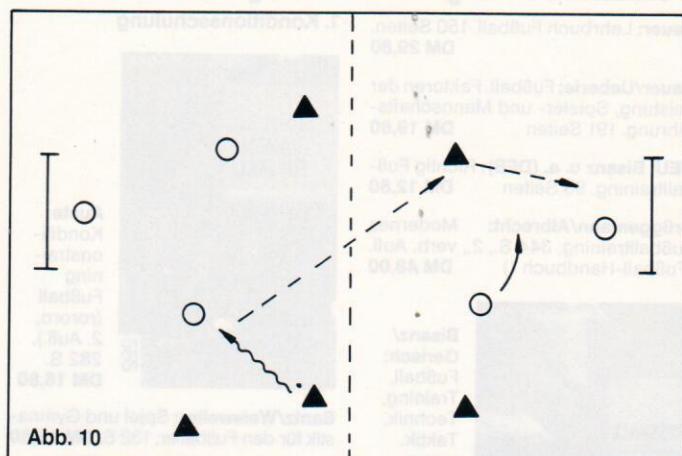


Abb. 10

## Torabschluß über den Flügel

### Übungs-/Spielablauf (Abb. 9):

3 gegen 3 im Feld mit jeweils 2 Anspielstationen an den Seitenlinien: 3 Angreifer spielen innerhalb eines abgegrenzten Spielraumes gegen 3 Abwehrspieler gleichzeitig auf beide Tore mit Torwarten. Von jeder Mannschaft bewegt sich an beiden Seitenauslinien jeweils zusätzlich 1 Mitspieler als Außenstürmer mit. Ein Tor kann nur nach der Hereingabe eines Außenstürmers im Direktschuß oder Nachschuß erzielt werden.

Nach einem Tor oder Toraus spielt der Torwart wieder einen Feldspieler der zuletzt angreifenden Mannschaft an. Bei einem gehaltenen Ball erfolgt ein Zuspiel des Torwarts auf einen Spieler des anderen Teams.

Die Spielzeit beträgt 5 bis 6 Minuten.

### Variationen:

- 4 gegen 4/5 gegen 5 mit Außenstürmern in einem größeren Spielfeld.
- Die Außenstürmer beider Mannschaften spielen an den Seitenlinien jeweils gegeneinander, so daß die Hereingaben aus dem 1 gegen 1 am Flügel erfolgen müssen.

- Spiel von Tor zu Tor. Jeder Mannschaft wird ein festes Tor mit Torwart zugeordnet. Die Angriffe mit Hereingaben vom Flügel werden nur noch auf das gegnerische Tor vorgetragen.

- Spiel mit laufendem Wechsel zwischen Feld- und Außenspielern: Wenn keine unmittelbare Hereingabe von außen möglich ist, wechselt der Außenspieler mit Ball in das Feld und spielt dort mit seiner Mannschaft weiter. Der Feldspieler, der den Ball zum Außenspieler gepaßt hat, wechselt dann sofort auf die Außenposition.

## Zusammenspiel zum sicheren Torabschluß

### Übungs-/Spielablauf (Abb. 10):

In einem etwa 20 x 30 Meter großen Spielfeld spielen zwei 5er-Mannschaften auf 2 Tore gegeneinander. Von der verteidigenden Mannschaft stellen sich jeweils 2 Spieler als Torwarne in die beiden Tore. Die angreifende Mannschaft soll aus dem sicheren Zusammenspiel beim 5 gegen 3 im Feld auf eines der beiden Tore zum Torabschluß kommen.

Bei einem erfolgreichen Torschuß bleibt die zuletzt angreifende Mannschaft in Ballbesitz und kann einen neuen Angriff starten, nachdem die Mittellinie überspielt worden ist.

Bei einem Toraus, gehaltenen Ball und Ballgewinn im Feld erfolgt ein sofortiger Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften. 2 Spieler der zuletzt angreifenden Partei besetzen möglichst schnell die Tore. Der Ball darf erst dann angegriffen werden, wenn die Torwartpositionen eingenommen worden sind.

Nach jedem Aufgabenwechsel muß der Ball zunächst über die Mittellinie gespielt werden, bevor ein Tor erzielt werden kann (sonst Eigentor).

### Variationen:

- 5 ununterbrochene Zuspiele zwischen verschiedenen Spielern der angreifenden Mannschaft ergeben ein zusätzliches Tor.
- Spiel mit nur 2 erlaubten Ballkontakte.
- Nur flache Zuspiele sind beim Zusammenspiel erlaubt.
- Der Torwart darf wie ein Libero vor dem Tor agieren.

# DER SPORTKATALOG



aus dem Inhalt:

- Sonderanfertigungen und Vereinsbedarf
- Für Ehrungen und Auszeichnungen
- Sportbekleidung Flock- und Textildruck
- Alles für den Schiedsrichter
- Sportbandagen, Pflege Betreuung und Fitneß
- Vereinsdrucksachen, Organisations- und Lehrmittel
- Bälle und Zubehör, Ballpflege
- Sportplatz- und Stadion-Ausstattungen

## Ihr Katalog-Gutschein ...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:

**Olympia-Sporthaus Loydl**  
Abtl. FT  
Postfach 3442  
8500 Nürnberg 1

X	Verein
X	Name
X	Funktion
X	Straße, Hausnummer
X	PLZ, Ort, Zustellamt

**Ja, schicken Sie mir den Katalog:**

# Fußball-Bibliothek

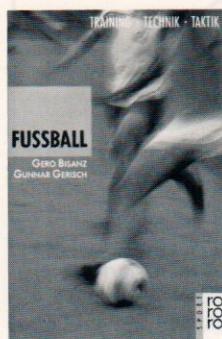
## I. Umfass. Darstellungen

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

**Bauer/Ueberle:** Fußball. Faktoren der Leistung, Spieler- und Mannschaftsführung. 191 Seiten **DM 19,80**

**NEU: Bisanz u. a. (DFB):** Richtig Fußballtraining. 98 Seiten **DM 12,80**

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



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

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

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

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

**Jahrhundert-Fußball** im Fußball-Jahrhundert. 240 Seiten **DM 49,00**

**Kollath:** Fußballtechnik. 144 Seiten. **DM 19,80**

**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 34,80**

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

**Talaga:** Fußballtraining. 272 Seiten **DM 19,80**

**Talaga:** Fußballtaktik. 219 Seiten. **DM 19,80**

**Talaga:** Fußballtechnik. 208 Seiten. **DM 19,80**

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

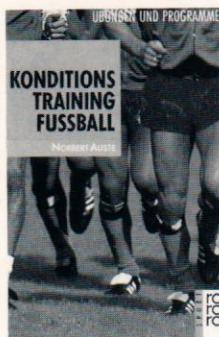
## II. Fußball-Trainingslehre

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

**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 19,80**

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

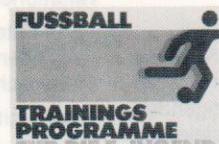
**Fuchs/Kruber/Jansen:** Technik- und Konditionsschulung Fußball (28seitiges Beiheft, 48 Arbeitsk.) **DM 29,80**

**Grindler/Pahlke/Hemmo:** WVF-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**



**NEU! Für die C-Jugend.** 256 Seiten **DM 29,80**  
◀ 248 Seiten **DM 24,80**

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

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

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

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

**Kindgerechtes Fußballtraining** (WVF). 40 fertige Trainingsprogramme. 256 Seiten **DM 32,00**

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

**Pfeifer/Maier:** „Fußball-Praxis“. 4. Teil: Jugendtraining II (Technik, Taktik, Kondition), 290 S. **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 26,00**

### Fußball-Lehrplan



**Deutscher Fußball-Bund:** Lehrplan III: Jugendtraining Aufbau und Leistung, 144 Seiten **DM 26,00**

### 3. Torwarttraining

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



**Sonderpreis!**

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

**Hargitay:** Modernes Torwart-Training. 244 Seiten **DM 24,80**

**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 29,80**



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

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

**Bucher:** 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 224 S. **DM 28,80**

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

**NEU: Koch u. a.:** Fußball-Spielformen f. d. Vereinstraining. 132 S. **DM 14,80**



Tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: systematische und erfolgreiche Trainings-tipps. 306 Seiten **DM 34,00**

**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 Seiten, 55 Zeichnungen **DM 16,80**

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

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

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

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

**Sportdatei 91/92:** Chronik und Handbuch für Training und Spielbetrieb (erscheint jedes Jahr vor Saisonbeginn neu) **DM 21,80**



**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, Regenkunde, Verwaltungslehre, Sportmedizin, Damfußball, Jugendfußball **DM 65,00**

## IV. Für Sportlehrer

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

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

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

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

## V. BDFA-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**

Köln ('90) **DM 21,80**

Ralf Peter

## B-Jugend: das zweite „goldene Lernalter“

Exemplarische Trainingseinheiten für 14- bis 16jährige (1. Teil)

### Hinweise zu diesem Altersabschnitt

Das B-Jugendalter ist ein weiterer günstiger Entwicklungsabschnitt für eine gezielte und stabile Steigerung des fußballerischen Leistungsvermögens. Denn die Lern- und Leistungsvoraussetzungen verbessern sich mit Eintritt in die sogenannte 2. puberale Phase. Die Körperproportionen gleichen sich durch ein ausgeprägtes Breitenwachstum wieder aus, die Muskulatur nimmt deutlich zu und die Organe passen sich gleichzeitig den verbesserten Leistungskapazitäten des Bewegungsapparates an. Zeitweise aufgetretene Koordinationsstörungen durch ein verstärktes Längenwachstum im Verlauf der 1. puberalen Phase werden durch diese Entwicklung wieder abgebaut, gleichzeitig sind deutliche Leistungszuwächse im Kraftbereich zu erkennen.

Auch im geistig-seelischen Bereich sind mit der Wiederherstellung einer gewissen psychischen Ausgeglichenheit, der Auflösung einer oft übersteigerten Ich-Bezogenheit im vorangegangenen Entwicklungsstadium zugunsten eines „gesunden“ Selbstvertrauens und Selbstbewußtseins und der Entwicklung eines logisch-sachgerechten Denkens überaus positive Leistungsvoraussetzungen gegeben.

Durch ein systematisches Training können in diesem Entwicklungsabschnitt eines verbesserten Leistungsvermögens und einer erhöhten Leistungsbereitschaft nochmals erhebliche Lernfortschritte erzielt werden.

Welche **Trainingsziele, -inhalte und -schwerpunkte** lassen sich nun für diese Altersstufe festmachen?

Eine Stabilisierung, Verfeinerung und Vertiefung der erlernten technisch-taktischen Grundlagen und eine Anpassung an die erhöhten Wettspielanforderungen.

Defizite in bestimmten Bereichen der technisch-taktischen Grundausbildung können durch ein intensives Training in diesem Entwicklungsabschnitt ausgeglichen werden.

Eine gezielte Schulung spezieller taktischer Verhaltensweisen im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich (Positionsaufgaben, Rhythmuswechsel, Kombinationsformen, Raumaufteilung, Standardsituationen, Spielverlagerung).

Diese Trainingsziele werden am besten durch systematisch eingesetzte und variierte Spielformen in unterschiedlich großen Spielgruppen



Foto: Horstmüller

erreicht, die den Mittelpunkt des Trainings dieser Altersstufe bilden sollten. Diese Trainingsspiele können ab und an durch entsprechende spielfreie Übungsformen ergänzt werden.

Eine gezielte Ableitung der jeweiligen Trainingsschwerpunkte aus Erkenntnissen aus vorangegangenen Wettspielen (Beseitigung beobachteter Schwächen).

Die Herausbildung eines mannschaftstaktischen Konzepts, das sich zum einen an den Leistungsvoraussetzungen der eigenen Spieler und zum anderen an einer für den Jugendbereich verbindlichen, auf Angriff ausgerichteten Spielauffassung orientiert.

Eine weitere, altersangemessene Ausbildung der konditionellen Faktoren:

– Die Verbesserung des Ausdauerleistungsvermögens vorrangig durch Spielformen und Ausdauerläufen zwischen den Trainingseinheiten oder Regenerationsläufen zum Trainingsende als Ergänzung.

– Die Schulung der Schnelligkeit durch kurze Sprints und Sprungkombinationen in maximalem Tempo und mit ausreichenden Erholungspausen (möglichst auf optische, spieldynamische Signale hin).

– Die Fortsetzung eines intensiven Beweglichkeitstrainings.

**Eigentlich sind im B-Jugend-alter nochmals beste Leistungsvoraussetzungen gegeben: Das Koordinationsvermögen verbessert sich wieder durch die Harmonisierung der Körperproportionen. Insbesondere für die Schnellkraft und Schnelligkeit ist eine steigende Trainierbarkeit vorhanden. Verbesserte geistige Qualitäten ermöglichen eine taktisch kluge Spielweise. Ein Interesse an Mitverantwortung und Mitgestaltung erleichtert bei entsprechender Betreuung die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Mannschaft. Umso bedauerlicher, wenn speziell auch in dieser Altersklasse besonders viele Vereinsaustritte zu beklagen sind. Ein attraktives, zielgerichtetes und altersangemessenes Training ist der wichtigste Schritt, dieser Entwicklung entgegenzutreten!**

## Trainingseinheit 1

### Trainingsschwerpunkte:

- Schulung des Zusammenspiels
- Verbesserung des Torabschlusses

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Organisation:

Die Spieler bilden 2er-Gruppen und bewegen sich mit jeweils einem Ball innerhalb einer Spielfeldhälfte frei durcheinander.

#### Übung 1:

Freies Zusammenspiel in der lockeren Bewegung.

#### Übung 2:

Zusammenspiel mit verschiedenen Vorgaben:

- Zuspiele nur mit der Innenseite, der Außenseite oder dem Spann.
- Begrenzung der Ballkontakte bis zum Direktspiel.

#### Übung 3:

Ballgeschicklichkeitsübung und Dehnen im Wechsel

Einer der beiden Partner absolviert folgende Geschicklichkeitsübung mit dem Ball: Er spielt den Ball mit dem einen Fuß quer vor dem Körper her und nimmt den Ball direkt mit der Außenseite des anderen Fußes mit. Nach einem kurzen Dribbling erfolgt der gleiche Bewegungsablauf von der anderen Seite her (**Abb. 1**).

In der Zwischenzeit dehnt sich der andere Partner. Die beiden Spieler wechseln laufend nach jeweils einer intensiv durchgeführten Dehnübung.

#### Übung 4:

Jonglierübung und Dehnen im Wechsel

Einer der beiden Spieler jongliert den Ball nun im „Kreisel“: 1 x rechter Spann – 1 x rechter Oberschenkel – 1 x linker Oberschenkel – 1 x linker Spann. Danach beginnt der „Kreisel“ vom rechten Spann aus von vorne.

Für jeden erfolgreichen „Kreisel“ bekommt der Spieler 1 Punkt. Die beiden Partner wechseln sich nach jedem Versuch ab. Wer schafft bei 4 Durchgängen die meisten Punkte?



Abb. 1

### Hauptteil (50 Minuten)

#### Organisation:

Die Spieler bilden 2 Mannschaften, die sich jeweils intern nochmals in 2 Gruppen zu 3 (4) Spielern unterteilen. 2 Tore mit Torwarten sind im Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt, wobei die Mittellinie deutlich markiert wird.

#### Spieldurchgang 1 (Abb. 2):

Die beiden ersten Gruppen jeder Mannschaft spielen 3 gegen 3 (4 gegen 4) auf die beiden Tore mit Torwarten. Die beiden anderen Gruppen stellen sich jeweils seitlich neben dem eigenen Tor auf, wobei jeder der Spieler einen Ball hat.

Bei einem **Torabschluß mit Toraus** durch eine der beiden spielenden Gruppen dribbeln die Spieler der beiden wartenden Gruppen jeweils nacheinander in Richtung des gegnerischen Tores und kommen von innerhalb der eigenen Hälfte zum Torabschluß. Danach holen sich die schießenden Spieler sofort die Bälle wieder und kehren außerhalb des Spielfeldes zur Ausgangsposition zurück. Nach Abschluß der Schußserie setzen die beiden spielenden Gruppen das 3 gegen 3 (4 gegen 4) fort.

Bei einem **Tor** darf nur die wartende Gruppe der erfolgreichen Mannschaft mit einer Schußserie versuchen, das Torekonto zu erhöhen. Danach holen die Akteure der Gruppe, die zuvor gespielt hat, die geschossenen Bälle der Mitspieler wieder und stellen sich neben dem Tor auf. Die Schußgruppe spielt nun gegen die wartende Gruppe der anderen Mannschaft anschließend 3 gegen 3 (4 gegen 4) auf die beiden Tore.

Die Tore aus dem Spiel heraus und die Treffer durch die zusätzlichen Schußversuche werden jeweils zu einem Mannschaftsergebnis addiert.

Die Spielzeit bei diesem Durchgang beträgt etwa 10 Minuten.

#### Spieldurchgang 2:

Ablauf wie bei Spieldurchgang 1, wobei das Spiel bis zu einem Treffer durch eine der beiden Gruppen weiterläuft und die Zusatz-

treffer nach einem Tor im Spiel 3 gegen 3 nun folgendermaßen erzielt werden können:

- Die Mitspieler der im Spiel erfolgreichen Gruppe können durch einen Alleingang gegen den gegnerischen Torwart zusätzliche Tore für die Mannschaft erreichen.
- Für die Mitspieler der anderen Gruppe sind diese Zusatztreffer viel schwieriger zu erreichen, denn sie müssen wiederum mit Distanzschüssen aus der eigenen Hälfte heraus zum Torabschluß kommen.

Die Spielzeit bei diesem Durchgang beträgt etwa 10 Minuten.

#### Spieldurchgang 3:

Ablauf wie bei Spieldurchgang 1, wobei für das Erzielen der Zusatztreffer nun folgende Vorgaben gemacht werden:

- Die Mitspieler der im Spiel erfolgreichen Gruppe können aus der eigenen Hälfte heraus frei zum Torabschluß auf das gegenüberliegende Tor kommen.
- Die Mitspieler der anderen Gruppe müssen den Ball bis zur Mittellinie jonglieren und mit einem Volleyschuß zum Abschluß kommen. Fällt der Ball vorher auf den Boden, so verfällt die Torschuhmöglichkeit.

Die Spielzeit umfaßt wiederum etwa 10 Minuten.

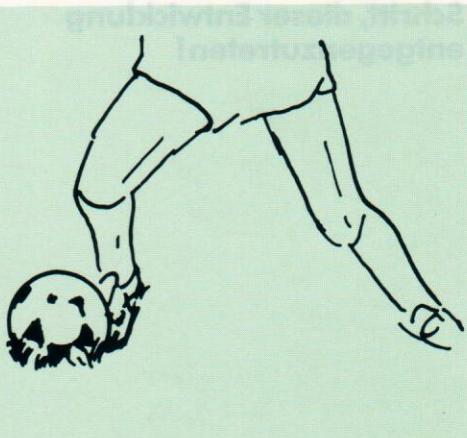
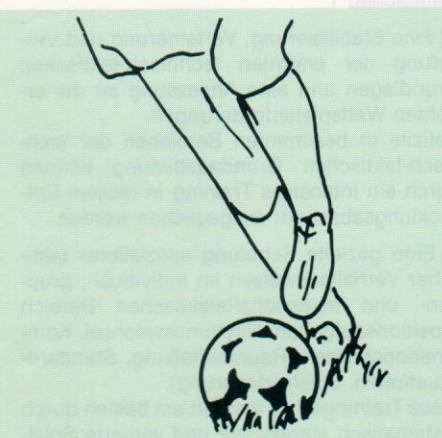
#### Spieldurchgang 4 (Abb. 3):

Ablauf wie bei Spieldurchgang 1, wobei aber nun nach einem Treffer aus dem Spiel heraus nur die erfolgreiche Mannschaft folgendermaßen einen Zusatztreffer erzielen kann: Die Mitglieder der Spiel-Gruppe platzieren sich nach einem Treffer vor dem gegnerischen Tor und bekommen von den Mitspielern der wartenden Gruppe nacheinander Flanken vor das Tor geschlagen, die sie per Volleyschuß oder Kopfball zusätzlich verwerten können. Von der anderen Spiel-Gruppe bleibt dabei jeweils 1 Spieler im Feld vor dem Tor, so daß die Zusatztreffer aus der Spielsituation 3 gegen 1 erzielt werden müssen.

Die Spielzeit beträgt auch bei diesem abschließenden Durchgang etwa 10 Minuten.

### Ausklang (10 Minuten)

#### Auslaufen und Dehnen



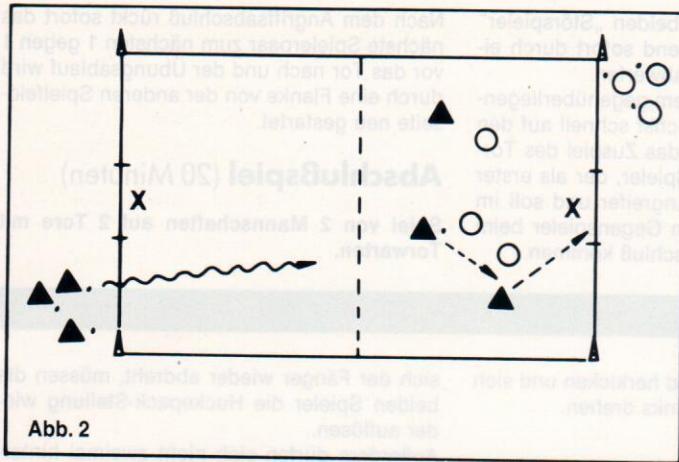


Abb. 2

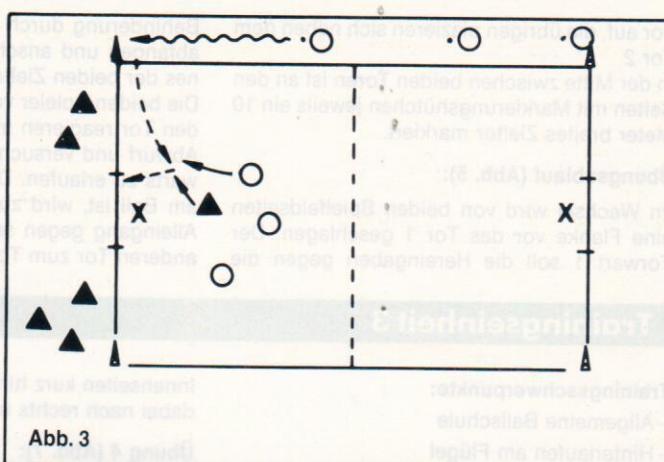


Abb. 3

## Trainingseinheit 2

### Trainingsschwerpunkt:

- Torwarttraining durch die Mannschaft

### Aufwärmen (20 Minuten)

#### Organisation:

Die Spieler bewegen sich frei in einem begrenzten Raum durcheinander. Jeder hat einen Ball.

#### Übung 1:

Die Spieler dribbeln frei durcheinander und fügen dabei möglichst viele bekannte und beherrschte Geschicklichkeitsübungen mit dem Ball ein.

#### Übung 2:

Dehnphase mit verschiedenen Stretchingübungen für die wichtigsten Muskelgruppen.

#### Übung 3:

Die Spieler legen sich aus dem lockeren Dribbling heraus selbstständig den Ball einige Meter vor und erlaufen sich die Selbstvorlage im Spurt.

#### Übung 4:

Die Spieler spielen sich den Ball aus dem freien Jonglieren heraus etwas über Kopfhöhe hoch, verarbeiten den herunterfallenden Ball in der Bewegung und fügen abschließend eine Finte mit einer deutlichen Tempoveränderung an.

## Hauptteil (40 Minuten)

### Torwartübung 1

#### Organisation:

Die Trainingsgruppe teilt sich vor einem Tor mit Torwart folgendermaßen auf: An beiden Seitenlinien stellen sich jeweils einige Spieler mit je einem Ball auf. Die restlichen Akteure platzieren sich ohne Ball hintereinander an einem Markierungshütchen etwa 40 Meter vor dem Tor.

Direkt vor dem Tor befindet sich ein 2. Torwart.

#### Übungsablauf (Abb. 4):

Jeweils einer der Spieler an den Seitenlinien flankt von außen vor das Tor. Der Torwart 1 im Tor fängt die Hereingabe gegen die leichte Behinderung durch Torwart 2 ab und wirft auf den ersten „Schützen“ der Gruppe vor dem Tor ab.

Der angeworfene Spieler verarbeitet das Zuspiel möglichst schnell, dribbelt in Richtung Tor und schließt ab etwa 20 Metern mit einem Torschuß auf das Tor ab. Torwart 2 verstellt dabei die Sicht von Torwart 1 im Tor, fälscht gegebenenfalls die Torschüsse ab oder verwertet nicht festgehaltene Bälle per Nachschuß.

Danach beginnt der Übungsablauf mit einer Flanke von der anderen Seite von vorne. Die Torschützen holen jeweils den Ball wieder

und reihen sich an einer Spielfeldseite hinter die Flankengeber an. Nach einer Hereingabe schließen sich die betreffenden Spieler jeweils bei der Gruppe der Torschützen an.

#### Variationen:

- Die beiden Torwarte wechseln sich nach jeder Aktion, nach 5 Aktionen ab.
- Wenn nur 1 Torwart vorhanden ist, können auch jeweils 1 oder 2 Feldspieler als „Störspieler“ vor dem Tor eingesetzt werden, die laufend ausgetauscht werden.
- Die Hereingaben vor das Tor erfolgen aus dem Dribbling (durch eine Slalomreihe) heraus.
- Die Schützen vor dem Tor müssen mit höchstens 2 Ballkontakte den Abwurf des Torwarts so verarbeiten, daß sie mit dem 3. Kontakt zum Torabschluß kommen können.

### Torwartübung 2

#### Organisation:

2 Tore mit Torwarten werden in einem Abstand von etwa 40 Metern gegenüber aufgestellt. An beiden Seitenlinien vor Tor 1 stellen sich 2 Flankengeber mit den Bällen auf. Direkt vor dem Tor plazieren sich im laufenden Wechsel 2 „Störspieler“. Die übrigen Spieler bilden 2er-Gruppen. Eines dieser Spielerpaare stellt sich vor dem gegenüberliegenden

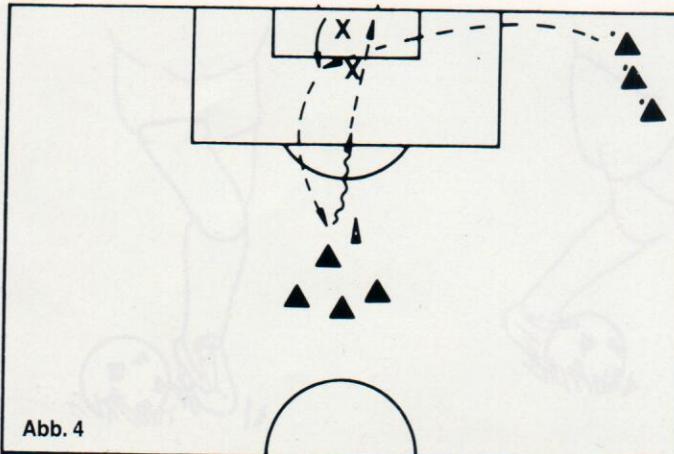


Abb. 4

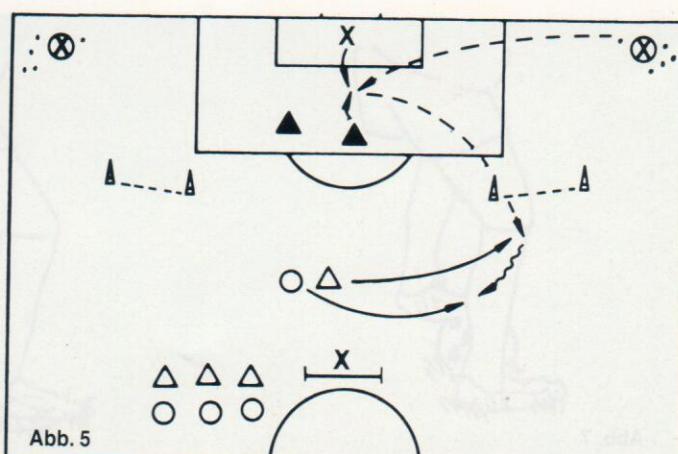


Abb. 5

Tor auf, die übrigen plazieren sich neben dem Tor 2.

In der Mitte zwischen beiden Toren ist an den Seiten mit Markierungshütchen jeweils ein 10 Meter breites Zieltor markiert.

#### **Übungsablauf (Abb. 5):**

Im Wechsel wird von beiden Spielfeldseiten eine Flanke vor das Tor 1 geschlagen. Der Torwart 1 soll die Hereingaben gegen die

Behinderung durch die beiden „Störspieler“ abfangen und anschließend sofort durch einen der beiden Zieltore abwerfen.

Die beiden Spieler vor dem gegenüberliegenden Tor reagieren möglichst schnell auf den Abwurf und versuchen, das Zuspiel des Torwarts zu erlaufen. Der Spieler, der als erster am Ball ist, wird zum Angreifer und soll im Alleingang gegen seinen Gegenspieler beim anderen Tor zum Torabschluß kommen.

Nach dem Angriffsabschluß rückt sofort das nächste Spielerpaar zum nächsten 1 gegen 1 vor das Tor nach und der Übungsablauf wird durch eine Flanke von der anderen Spielfeldseite neu gestartet.

#### **Abschlußspiel (20 Minuten)**

**Spiel von 2 Mannschaften auf 2 Tore mit Torwarten.**

### **Trainingseinheit 3**

#### **Trainingsschwerpunkte:**

- Allgemeine Ballschule
- Hinterlaufen am Flügel

#### **Aufwärmen (25 Minuten)**

##### **Organisation:**

Die Spieler dribbeln in einem abgegrenzten Spielraum, der sich nach der Größe der Trainingsgruppe richtet, mit verschiedenen Aufgabenstellungen frei durcheinander.

##### **Übung 1:**

Freies Dribbling in lockerem Einspieltempo.

##### **Übung 2:**

Freies Dribbling mit vielen Richtungsänderungen.

##### **Übung 3 (Abb. 6):**

##### **Ballgeschicklichkeitsübung I:**

Den Ball unter dem Körper zwischen den

Innenseiten kurz hin- und herkicken und sich dabei nach rechts und links drehen.

##### **Übung 4 (Abb. 7):**

##### **Ballgeschicklichkeitsübung II:**

Das Standbein neben den Ball setzen, den Ball mit dem anderen Fuß unter den Körper holen und in einer Bewegung mit der Innenseite hinter das Standbein ziehen.

##### **Übung 5:**

In einem abgegrenzten Spielraum von etwa 15 x 15 Metern wird folgendes Fangspiel absolviert: 2 Fänger ohne Ball, die zur Kennlichmachung jeweils ein Überziehhemd in den Händen tragen, versuchen, einen der übrigen Spieler abzuschlagen.

Die weglaufenden Spieler können sich vor den beiden Fängern retten, indem sich 2 Spieler schnell zusammenfinden und einer den anderen „Huckepack“ nimmt. Sobald

sich der Fänger wieder abdreht, müssen die beiden Spieler die Huckepack-Stellung wieder auflösen.

Außerdem dürfen sich nicht zweimal hintereinander die gleichen Spieler zusammenfinden, um sich vor einem Fänger zu retten. Nach einem Abschlag tauschen der Fänger und der betreffende Spieler sofort die Aufgaben, wobei das Überziehhemd übergeben wird.

#### **Hauptteil (40 Minuten)**

##### **Torschuß-Komplexübung I**

##### **Organisation:**

Die verschiedenen Aufgaben bei dieser Komplexübung können nach positionsspezifischen Gesichtspunkten verteilt werden: An beiden Seitenlinien stellen sich Spielerpaare als Angreifer und Verteidiger auf. Vor dem

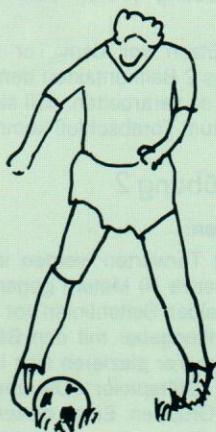


Abb. 6

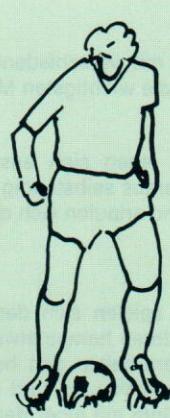
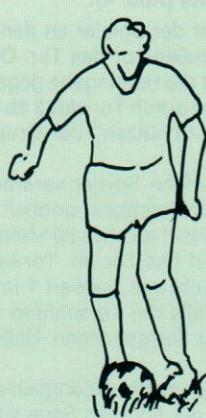
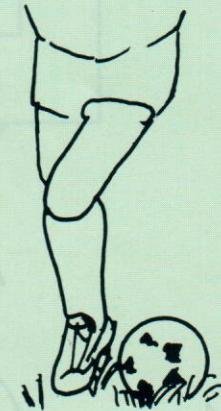
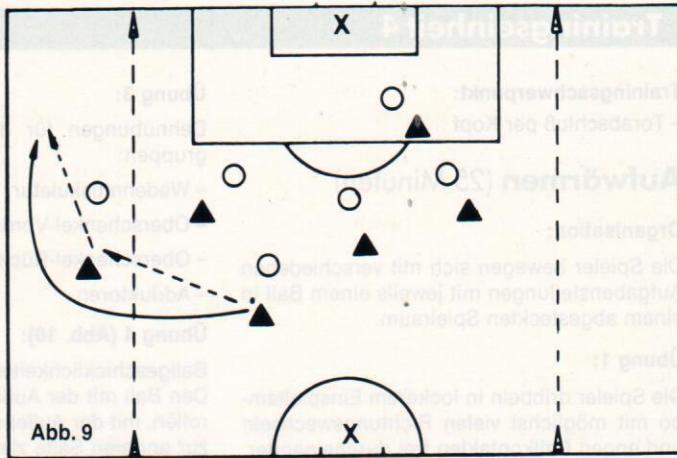
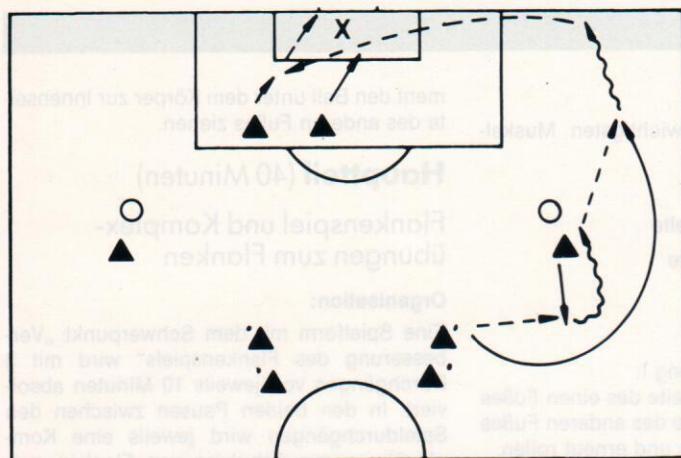


Abb. 7





Tor plazieren sich 2 Angriffsspieler. Im Mittelfeldbereich befinden sich die übrigen Spieler mit je einem Ball.

#### Übungsablauf (Abb. 8):

An der Seitenlinie löst sich der Angreifer mit einem plötzlichen Antritt vom Verteidiger und wird aus dem Mittelfeld angespielt. Der Stürmer nimmt das Zuspiel mit und dribbelt auf seinen Gegenspieler zu. Der Mittelfeldspieler hinterläuft nach seinem Zuspiel sofort im Tempo den Angreifer in Richtung Seitenlinie. Der Stürmer paßt dem hinterlaufenden Mittelfeldspieler in den Lauf, der dann auf die beiden Angriffsspieler vor das Tor flankt. Der Flankengeber wechselt anschließend mit

einem der beiden Spieler vor dem Tor, um beim nächsten Durchgang eine Hereingabe von der anderen Seite zu verwerten.

#### Torschuß-Komplexübung II

##### Organisation:

Gleiche Ausgangsstellungen wie bei der Komplexübung I, wobei nun vor dem Tor 1 Abwehrspieler hinzukommt.

##### Übungsablauf:

Gleicher Übungsablauf wie bei Komplexübung I, die beiden Angreifer vor dem Tor müssen nun aber die Hereingabe aus der Spielsituation 2 gegen 1 verwerten.

### Abschlußspiel (20 Minuten)

#### Spiel mit Flügelzonen (Abb. 9)

2 Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte (oder einem Zweidritt-Spielfeld) auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander.

An beiden Spielfeldseiten ist jeweils eine etwa 15 Meter breite Flügelzone markiert. Von der ballbesitzenden, angreifenden Mannschaft dürfen jeweils 2 Spieler diese beiden Flügelzonen betreten, von der verteidigenden Partei dagegen nur 1 Mannschaftsmitglied.

Die ballbesitzende Mannschaft soll möglichst das Angriffsspiel in eine der beiden Flügelzonen verlagern.

## Jetzt bestellen!



Mehr als 4000 Adressen (mit Telefon- und ggf. Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports – auch der neuen Bundesländer (sowie der Schweiz und Österreichs) – sind im neuen SM enthalten. Dazu nützliche Tips für die Arbeit, im und für den Sport. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namensverzeichnis im Anhang ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '91 (früher SWWÖ)  
25. Jahrgang, aktualisiert und ergänzt, 600 Seiten DM 36,-

**Philippka-Verlag**  
Postfach 6540, 4400 Münster  
Tel. 0251/23 00 50, Fax 23 00 59

Das SM '90 gibt es jetzt zum Sonderpreis von DM 20,-

**philippka**

Bestellschein Seite 17.



##### Information:

Robert Ohl  
Joh. Pflügerstraße 17  
8060 Dachau  
Tel.: 08131 - 8 43 28

#### SPANIEN - Calella. Sportreise ab DM 199,-

- \* 6 Tage/5 Nächte VP, Hotel 2-3\*, D/WC
- \* Sportprogramm, Betreuung, Reiseversicherung
- \* Freiplatz 1 : 18 Personen!!

Uwe Morio  
Werderstraße 10  
6800 Mannheim 1  
Tel.: 0621 - 402 482

Euro-Sportring  
Postfach 78  
NL-3740 AB Baarn  
Tel.: 0130 - 856 635  
(Gebührenfrei)

IHR PARTNER FÜR SPORTLICHES ABENTEUER

## Trainingseinheit 4

### Trainingsschwerpunkt:

- Torabschluß per Kopf

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Organisation:

Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen mit jeweils einem Ball in einem abgesteckten Spielraum.

#### Übung 1:

Die Spieler dribbeln in lockerem Einspieltempo mit möglichst vielen Richtungswechseln und engen Ballkontakte freu durcheinander.

#### Übung 2:

Die Spieler jonglieren den Ball nur mit dem Spann.

#### Übung 3:

Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen:

- Wadenmuskulatur
- Oberschenkel-Vorderseite
- Oberschenkel-Rückseite
- Adduktoren

#### Übung 4 (Abb. 10):

##### Ballgeschicklichkeitsübung I:

Den Ball mit der Außenseite des einen Fußes rollen, mit der Außenseite des anderen Fußes zur anderen Seite ziehen und erneut rollen.

#### Übung 5 (Abb. 11):

##### Ballgeschicklichkeitsübung II:

Zum Schuß ansetzen, doch im letzten Mo-

ment den Ball unter dem Körper zur Innenseite des anderen Fußes ziehen.

### Hauptteil (40 Minuten)

#### Flankenspiel und Komplexübungen zum Flanken

#### Organisation:

Eine Spielform mit dem Schwerpunkt „Verbesserung des Flankenspiels“ wird mit 3 Durchgängen von jeweils 10 Minuten absolviert. In den beiden Pausen zwischen den Spieldurchgängen wird jeweils eine Komplexübung zur Schulung von Flanken zwischengeschaltet.

#### Ablauf des Flankenspiels (Abb. 12)

2 Mannschaften spielen innerhalb einer Spiel-



Abb. 10

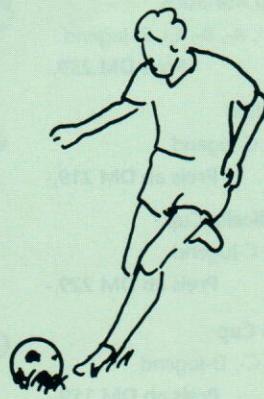
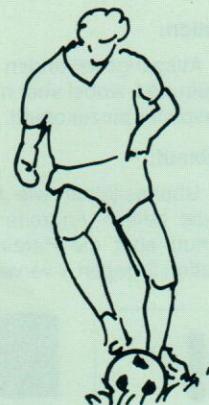
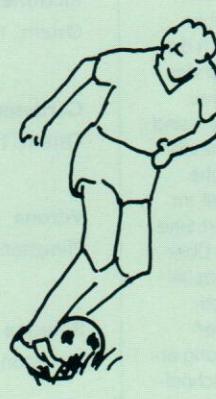


Abb. 11



**Achtung! Trainer/Betreuer**  
**BIEGEL International Team Sport**  
sucht im gesamten Bundesgebiet  
**Handelsvertreter**  
haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).  
Zuschriften unter Chiffre ft 12a/91 an den  
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster

#### Redaktionshinweis

Der Beitrag wird in einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ mit exemplarischen Trainingseinheiten zu folgenden Schwerpunkten fortgesetzt:

- Verbesserung der Schnelligkeit
- Schulung des individualtaktischen Verhaltens
- Freilaufen und Zusammenspiel
- Ballkontrolle hoher Bälle

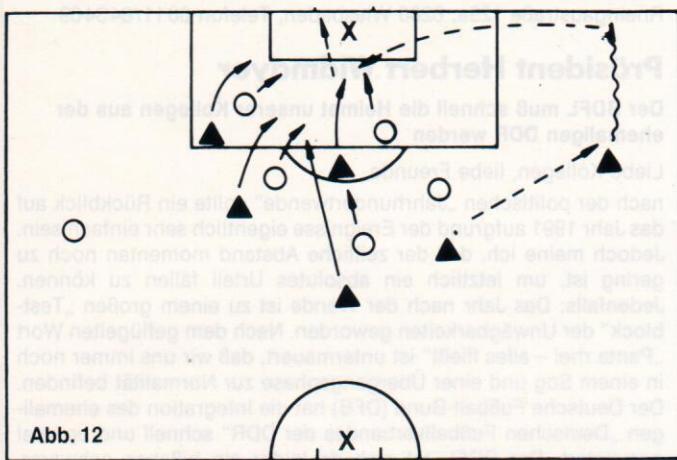


Abb. 12

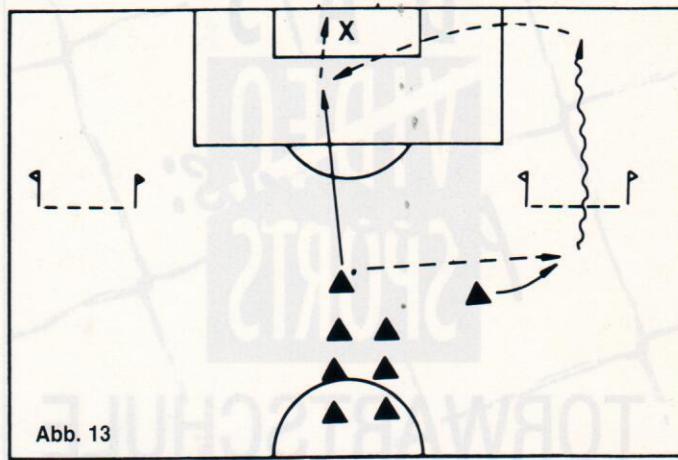


Abb. 13

feldhälfte auf 2 Tore mit Torwarten gegeneinander. Jede Mannschaft spielt mit einem zusätzlichen Außenstürmer an der Seitenlinie, der nicht angegriffen werden darf und über den alle Angriffe vorgetragen werden müssen. Nur Tore per Kopf oder im Direktschuss nach Kopfballvorlage werden gewertet. Nach einem Torerfolg wechselt der Torschütze jeweils sofort mit dem eigenen Außenstürmer an der Seitenlinie, so daß es zu einem laufenden Wechsel auf dieser Position kommt.

#### Ablauf der Komplexübung I (Abb. 13)

Die Trainingsgruppe wird in Spielerpaare un-

terteilt, die sich hintereinander im Mittelfeldbereich aufstellen. An beiden Spielfeldseiten ist jeweils ein etwa 10 Meter breites Zieltor markiert.

Spieler 1 des ersten Spielerpaars paßt den Ball nach außen in den Lauf des sich freilauenden Partners, der das Zuspiel durch das Zieltor hindurch mitnimmt, mit Tempo bis zur Grundlinie dribbelt und von dort aus einen Flankenball auf den inzwischen vor das Tor gelaufenen Spieler 1 schlägt.

Die Hereingabe soll möglichst direkt per Kopf oder Fuß verwertet werden.

Für die Flanken können verschiedene Vorgaben gemacht werden (flach, hoch, lang, kurz).

#### Ablauf der Komplexübung II

Die eine Hälfte der Trainingsgruppe stellt sich mit Ball im Eckstoßbereich auf, die übrigen Spieler platzieren sich hintereinander etwa 20 Meter vor dem Tor.

Der erste Spieler der Gruppe mit Ball flankt auf den ersten Spieler der anderen Gruppe vor das Tor, der den Flugball direkt mit Kopf oder Fuß verwerten soll. Danach holt der Torschütze seinen Ball wieder und schließt sich der Flankengruppe an, der Flankengeber reicht sich zum Torschuß an.

#### Auslaufen (10 Minuten)

**Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster**

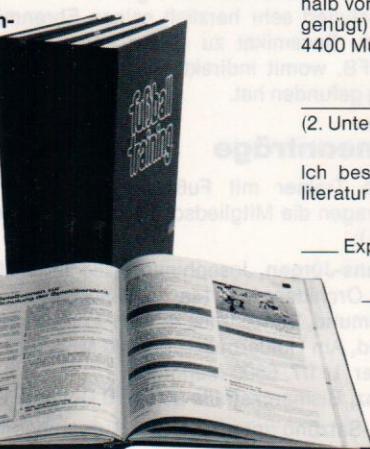
Schweiz: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Schwerzenbach \* Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

# Ich abonneiere **fußballtraining**

## Gleich mitbestellen

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

**Jetzt mit  
Jahreszahlen-  
Aufklebern  
1989-1992.**



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

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

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

Das Jahres-Abonnement kostet 1992 (12 Hefte) im Inland DM 64,80, im Ausland DM 69,60, 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 Abonenten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. **Sammelmappen ft**

- Expl. \_\_\_\_\_ (Titel abkürzen)  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_  
Expl. \_\_\_\_\_

#### Besteller:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

#### ● Gewünschte Zahlungsweise:

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

Konto-Nr. \_\_\_\_\_

bei (Bank): \_\_\_\_\_

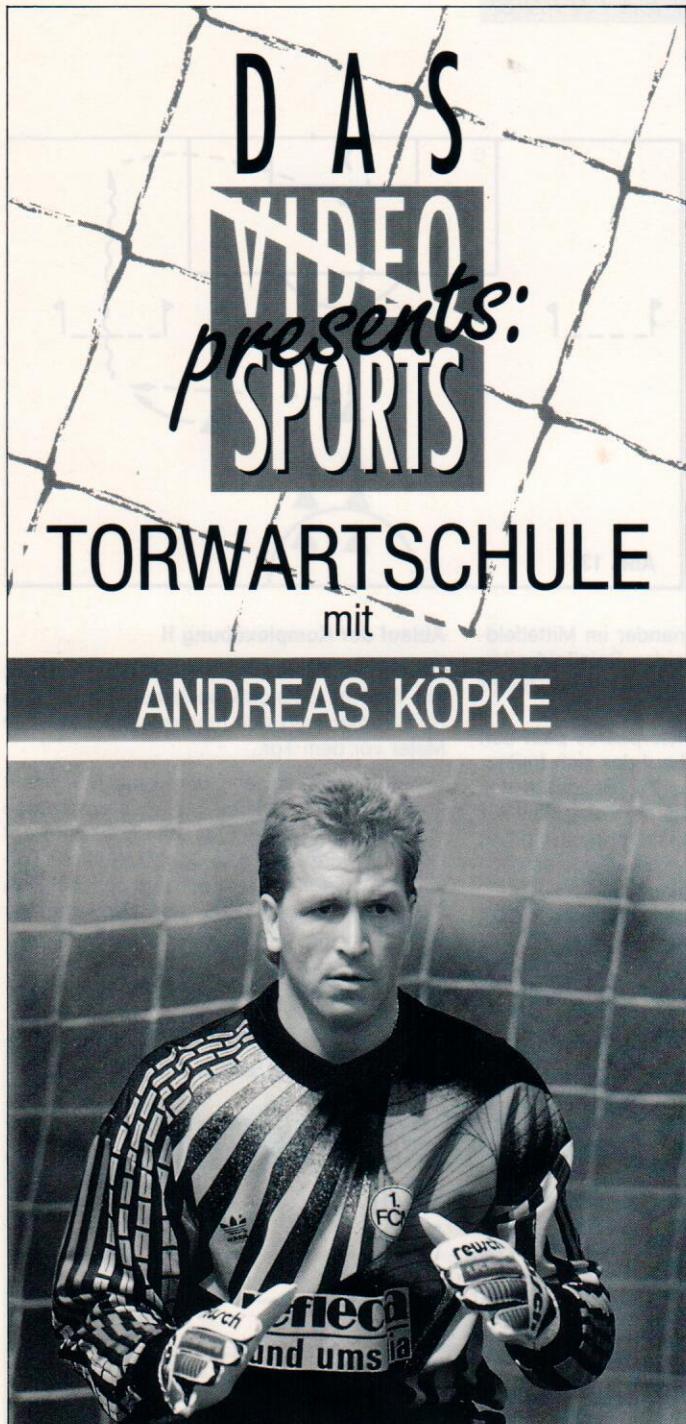
BLZ: \_\_\_\_\_

\* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

- Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: \_\_\_\_\_

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



## DAS TORWART-VIDEO

zeigt Andy Köpke

**WIE** er trainiert

**WIE** er sich aufwärmst

**WIE** er sich vorbereitet

**WIE** er spielt

Ein Muß für alle Trainer und Torhüter

Für 39,- DM bestellen bei: Andreas Köpke, Postfach 130162, 8500 Nürnberg 13 – Verrechnungsscheck beilegen (Versandkostenfrei) oder per Nachnahme.

In Vorbereitung – Video 2:  
Aufwärmprogramme, Aufwärmspiele, Dehnübungen

## BDFL-News

### Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden, Telefon 0611/843469

### Präsident Herbert Widmayer

Der BDFL muß schnell die Heimat unserer Kollegen aus der ehemaligen DDR werden

Liebe Kollegen, liebe Freunde,  
nach der politischen „Jahrhundertwende“ sollte ein Rückblick auf das Jahr 1991 aufgrund der Ereignisse eigentlich sehr einfach sein. Jedoch meine ich, daß der zeitliche Abstand momentan noch zu gering ist, um letztlich ein absolutes Urteil fällen zu können. Jedenfalls: Das Jahr nach der Wende ist zu einem großen „Testblock“ der Unwägbarkeiten geworden. Nach dem geflügelten Wort „Panta rheo – alles fließt“ ist untermauert, daß wir uns immer noch in einem Sog und einer Übergangsphase zur Normalität befinden. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) hat die Integration des ehemaligen „Deutschen Fußballverbandes der DDR“ schnell und optimal gemeistert. Der BDFL tut sich da leider ein bißchen schwerer, obwohl rund 99 Prozent der Anwesenden bei unserer Hauptversammlung 1991 in Mainz einer sofortigen Fusion mit dem ehemaligen „Bund Deutscher Fußball-Trainer der DDR“ zustimmten. Auf jeden Fall: In Mainz wurden im Juli 1991 deutliche und klare Weichen gestellt, um mit unseren Kollegen und Freunden aus der ehemaligen DDR eine normale und gedeihliche Zusammenarbeit zu erreichen.

Unser Internationaler Trainer-Kongreß 1991 an der Johannes-Gutenberg-Universität von Mainz war hierzu der richtige und würdige Rahmen.

Für 1992 sind wir aufgerufen, alle Möglichkeiten zu suchen, um eine rasche und feste Integration unserer Kollegen aus der früheren DDR zu erreichen, die im BDFL jetzt schnell ihre neue Heimat finden sollen. Ich bin überzeugt, daß wir vom BDFL die Zeichen der Zeit verstanden haben. In unserem Trainerberuf darf es keine Zweiklassengesellschaft geben. Wir wissen aus Erfahrung, daß auch in der ehemaligen DDR eine hervorragende Trainerausbildung vorhanden war. Daher mein Appell, alle Kräfte für das kommende Jahr zu mobilisieren, um eine Spaltung „Ost – West“ so schnell wie möglich vergessen zu machen und den Weg zu einer großen deutschen Trainer-Gemeinschaft im Rahmen des neuen, freien Europas zu ebnen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Kollegen, Freunden und Mitgliedern den denkbar besten sportlichen Erfolg für das neue Jahr 1992 und vor allem die Fähigkeit, stets den Geist des „Fair play“ auf allen Ebenen zu respektieren.

In echter Verbundenheit

Euer  
**Herbert Widmayer**

### Personalien

#### DFB-Verdienstnadel für Hans Hipp und Edu Sausmikat

Erstmals in der 34jährigen Geschichte des BDFL wurden durch den Deutschen Fußball-Bund (DFB) mit Hans Hipp und Edu Sausmikat zwei BDFL-Funktionäre für ihre langjährige, verdienstvolle Tätigkeit im BDFL-Bundesvorstand geehrt.

Der BDFL gratuliert sehr herzlich seinen Ehrenmitgliedern Hans Hipp und Edu Sausmikat zu dieser ehrenvollen Auszeichnung durch den DFB, womit indirekt auch der BDFL eine erfreuliche Anerkennung gefunden hat.

**Lothar Meurer**

### Aufnahmeanträge

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

**Buchholz, Hans-Jürgen**, Josephinenstraße 136a, 4630 Bochum 1  
**Göbert, Lutz**, Orchideenweg 14a, 2803 Sudweyhe

**Grüttner, Raimund**, Mittelstraße 6, 7141 Erdmannhausen

**Lienen, Ewald**, Am Holderbusch 9, 4130 Moers 2

**Scholz, Rainer**, U 1/7, 6800 Mannheim 1

**Winkler, Franz**, Bismarckstraße 29, 4270 Dorsten 1

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

Gunnar Gerisch · Karl Weber · Werner Kronau

# **Leistungsdiagnostik zur Steuerung des Konditionstrainings im Juniorenfußball**

**Der Grundsatz der Differenzierung und Individualisierung mit dem Ziel einer bestmöglichen Leistungsentfaltung eines jeden Spielers ist zukünftig speziell bei der Talentförderung und der Hinleitung veranlagter Spieler zum Profifußball stärker zu beachten. Um so eine gezielte Leistungsentwicklung im konditionellen Bereich durch ein systematisches, auf die individuellen Voraussetzungen aufbauendes Training gestalten zu können, ist aber eine vorherige und den Trainingsprozeß begleitende Bestimmung des jeweiligen aktuellen Leistungsstandes erforderlich.**



Foto: Lindemann

## **Einleitung**

In den vergangenen Jahren häufen sich Publikationen, die eine sportartspezifische Leistungserfassung und Trainingssteuerung mittels fundierter sportmotorischer Testverfahren begründen und einfordern (SCHMID u. a. 1984, BINZ 1985, HESS 1985, SZÖGY 1985, FÖHRENBACH 1986, WEBER u. a. 1989, GEESE 1990).

Unsere Arbeit unternimmt den Versuch einer leistungsdiagnostischen Standortbestimmung der Ausdauer- und Sprintfähigkeit im A- und B-Juniorenbereich der höchsten Leistungsklasse.

Folgende Fragen sollen dabei vorrangig beantwortet werden:

- ① Welche Sprint- und Ausdauerleistungen werden im Mannschaftsmittel, in den einzelnen Mannschaftsblöcken (Abwehr, Mittelfeld, Angriff) sowie im Einzelfall erbracht?

② Welche trainingspraktischen Konsequenzen ergeben sich für ein auf Differenzierung und Spezialisierung abzielendes Training im Juniorenbereich?

## **Methodik**

### **Untersuchungsgut**

Die leistungsdiagnostischen Untersuchungen wurden mit dem kompletten Kader der B-Junioren (Altersstufe 14 bis 16 Jahre, n = 16) und der A-Junioren (Altersstufe 16 bis 18 Jahre, n = 18) des 1. FC Köln durchgeführt.

### **Untersuchungsgang**

Es wurden je 2 Feldtests in einem Abstand von 11 Wochen mit den A- und B-Junioren vor und während der Spielsaison 1990/91 absolviert. Begonnen wurde jeweils mit dem Sprinttest; nach einer Pause von wenigstens

40 Minuten absolvierten die Spieler den Ausdauertest. Bei 4 Blutabnehmern können bis zu 12 Spieler gleichzeitig am Ausdauertest teilnehmen, so daß für eine Fußballmannschaft (einschließlich Ersatz- und Reservespieler) in der Regel nur 2 Ausdauer-Testläufe notwendig sind.

### Untersuchungsmethodik

#### Sprint-Test

Die Spieler absolvieren in 5er-Gruppen in einer Serie 3 Sprints über 20 Meter und 3 Sprints über 30 Meter. Der Start erfolgt jeweils nach 60 Sekunden. Nach der ersten und dritten Nachbelastungsminute wird Kapillarblut aus dem Ohrläppchen zur Laktatbestimmung entnommen. Die Läufe finden auf einer Kunststoffbahn statt. Beim 20-Meter-Lauf werden bei 10 Metern und beim 30-Meter-Lauf bei 10 und 20 Metern die Zwischenzeiten gestoppt.

Die End- und Zwischenzeiten werden mittels zweier Lichtschrankenpaare der Firma WEIKO registriert. Der Start erfolgte in individueller Hochstartstellung von einer Kontaktplatte. Mit Abdruck des hinteren Fußes von der Kontaktplatte wird das Startsignal mechanisch ausgelöst.

#### Feld-Stufen-Test mit stufenförmig ansteigender Laufgeschwindigkeit

In enger Anlehnung an das von MADER u. a. (1976) eingeführte Verfahren und dem von HECK u. a. (1982) modifizierten Standardisierungsvorschlag entwickelten wir einen Feld-Stufen-Test zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Der Test wird auf einer 400-Meter-Kunststoff- oder -Aschenbahn absolviert. Zeitlich programmierbare Huptöne geben das jeweilige Lauftempo in regelmäßigen 50-Meter-Abständen vor. Abweichend vom Standardisierungsvorschlag nach HECK u. a. (1982) beträgt bei unserem Feld-Stufen-Test auf jeder Belastungsstufe die Mindestlaufdauer 5 Minuten. Laufgeschwindigkeiten und Ort der Blutabnahme sind aus Abb. 1 ersichtlich.

### Statistik

Die Überprüfung auf signifikante Mittelwertunterschiede erfolgte mit dem Student-t-Test unter Berücksichtigung der üblichen Signifikanzschranken:

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| $p \geq 0.05$ | nicht signifikant (ns) |
| $p \leq 0.05$ | signifikant (*)        |
| $p \leq 0.01$ | hochsignifikant (**)   |

### Ergebnisse

Die Ergebnisse des Feld-Stufen-Tests und des Sprint-Tests vom 24. 7. 90 und 9. 10. 90 sind in Tab. 1 aufgeführt.

Den Unterschied in der Ausdauerleistungsfähigkeit und in der Schnelligkeit zwischen A- und B-Junioren zum gleichen Testzeitpunkt dokumentiert Tab. 2.

### Diskussion

#### Schnelligkeit

Abgesehen von dem insgesamt überdurchschnittlichen Leistungsbild der Mannschaft

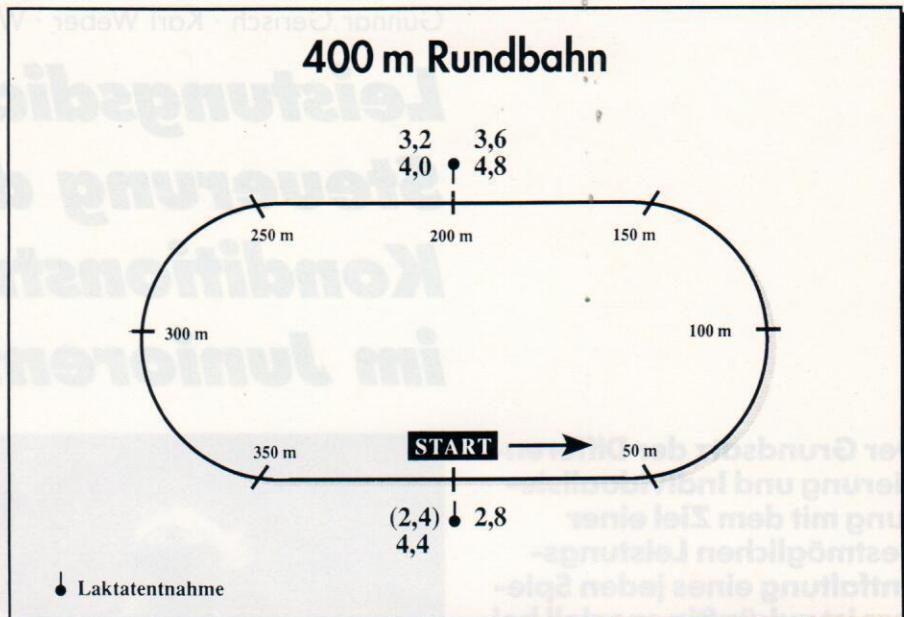


Abb. 1: Organisation des Feld-Stufen-Tests zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Datum	Auszdauer aerob-/ anaerobe Schwelle (m/s)	Schnelligkeit			
		10-Meter- Bestzeit $\bar{X}$	20-Meter- Bestzeit $\bar{X}$	30-Meter- Bestzeit $\bar{X}$	
<b>24. 7. 1990</b>					
$\bar{X}$	3.98	1.73	1.74	3.00	3.00
$\pm s$	0.32	0.04	0.01	0.02	0.02
<b>9. 10. 1990</b>					
$\bar{X}$	4.18	1.69	1.72	2.95	2.98
$\pm s$	0.27	0.08	0.08	0.13	0.12
<b>Differenz</b>	+0.20	-0.04	-0.02	-0.05	-0.02
<b>%</b>	+5.0	+2.3	+1.1	+1.7	+2.0

Tab. 1: Ergebnisse ( $\bar{X}$ ,  $\pm s$ ) des Sprint- und Ausdauertests bei A-Junioren des 1. FC Köln im Längsschnitt

Datum	Auszdauer aerob-/ anaerobe Schwelle (m/s)	Schnelligkeit			
		10-Meter- Bestzeit $\bar{X}$	20-Meter- Bestzeit $\bar{X}$	30-Meter- Bestzeit $\bar{X}$	
<b>9. 10. 1990</b>					
<b>B-Junioren</b>					
$\bar{X}$	4.00	1.73	1.76	3.01	3.04
$\pm s$	0.33	0.08	0.07	0.12	0.12
<b>A-Junioren</b>					
$\bar{X}$	4.18	1.69	1.72	2.95	2.98
$\pm s$	0.27	0.08	0.08	0.13	0.12
<b>Differenz</b>	+0.18	-0.04	-0.04	-0.06	-0.06
<b>%</b>	+4.5	+2.3	+2.3	+2.0	+2.0

Tab. 2: Gegenüberstellung der Ergebnisse im Sprint- und Ausdauertest ( $\bar{X}$ ,  $\pm s$ ) vom 9. 10. 1990 der B- und A-Junioren des 1. FC Köln

## Sprint 30 Meter Endzeit

A-Junioren

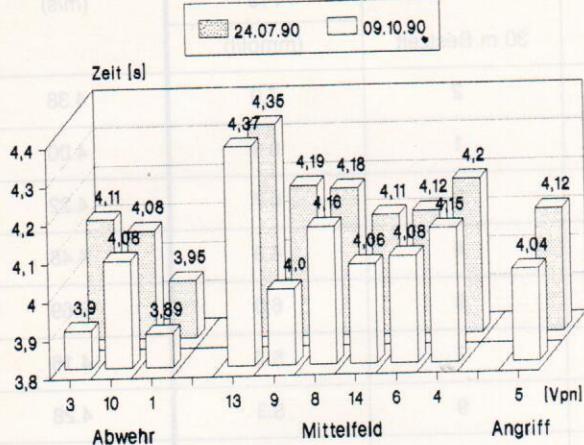


Abb. 2: Gegenüberstellung der 30-Meter-Sprintzeiten der A-Junioren des 1. FC Köln ( $n = 10$ ) im Längsschnitt, differenziert nach Mannschaftsblöcken

und der generell deutlichen Leistungssteigerung in dem elfwöchigen Trainingsabschnitt, lassen sich bei differenzierter Betrachtung der Schnelligkeit teilweise erhebliche Unterschiede im Leistungszuwachs sowie im aktuellen Leistungsstand der A-Junioren feststellen (Abb. 2).

So heben sich die Sprintleistungen der Spieler 1 und 3 deutlich von jenen ihrer Mitspieler ab. Beachtenswert ist hier der überragende Leistungsanstieg des Spielers 3, der sich von 4,11 auf 3,90 Sekunden (+ 5,1%) steigerte. In vergleichbarer Weise verbesserte sich der Spieler 9.

Eine motivationsbedingte Leistungssteigerung schließen wir aus, da allen Spielern Bedeutung und Nutzen der leistungsdiagnostischen Tests durch ihre Trainer bewußt gemacht wurden und sie zudem bereits über einige positive Test erfahrungen verfügen.

Die Mehrzahl der Spieler verzeichnet ebenfalls eine mehr oder weniger deutliche Lei-

stungssteigerung, wohingegen sich die mangelhaften Sprintleistungen des Spielers 13 auch im zweiten Test bestätigten; für diesen Spieler bestehen wenig Erfolgsaussichten bei der Heranführung an den professionellen Fußball.

Eine differenzierte Analyse der Zwischenzeiten jedes einzelnen Spielers vermag dem Trainer wertvolle Aufschlüsse über Abweichungen im Sprintprofil (Antritt über 10 und über 20 Meter sowie Sprintfähigkeit über 30 Meter) zu geben (Tab. 3).

Die Mittelfeldspieler 4 und 9 verfügen zwar beide gleichermaßen über ein durchschnittliches Antrittsvermögen auf den ersten 10 Metern, wegen des unterschiedlich ausgeprägten Beschleunigungsvermögens müssen jedoch differenzierte Trainingsreize gesetzt werden: Während der Spieler 4 insbesondere das Sprintvermögen über 20 und 30 Meter trainieren sollte, empfiehlt sich bei dem Spieler 9 schwerpunktmäßig ein Training zur Stei-

## Sprintvergleich A-Junioren (09.10.90)

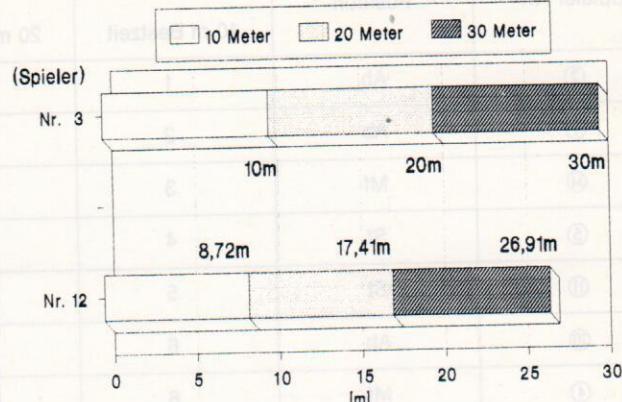


Abb. 3: Leistungsvergleich im 10-, 20- und 30-Meter-Sprint zwischen einem sprintstarken und einem sprintschwachen Stammspieler der A-Junioren des 1. FC Köln

gerung des Antrittsvermögens über 5 bis 15 Meter.

Ein Kontrastvergleich zwischen dem schnellsten und dem langsamsten Stammspieler der A-Junioren dokumentiert die für das Durchsetzungsvermögen im Wettkampf entscheidende Bedeutung der Antritts- und der Beschleunigungsfähigkeit über kurze Distanzen (z. B. 10 bis 30 Meter). Hiermit wird eindrucksvoll belegt, daß bereits nach 10 Metern eine Leistungsdifferenz von etwa 1,3 Metern besteht, die nach 30 Metern auf etwa 3,1 Meter anwächst (Abb. 3).

Dieses Beispiel unterstreicht nachdrücklich unsere Forderung nach stärkerer Beachtung des Grundsatzes der Individualisierung und Differenzierung nicht nur im Hochleistungsfußball, sondern bereits im Juniorenbereich insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Talentsförderung bzw. der Heranführung von Nachwuchsspielern an den professionellen Fußball.

# Nationalmannschaften vertrauen auf TS-Medical-Bandagen

bei

- ★ instabilen Bändern
- ★ Leisten- und Oberschenkelzerrungen
- ★ Rückenbeschwerden
- ★ Überlastungen von Muskeln, Sehnen und Bändern

zum

- ★ Schutz vor Unterkühlungen

Kostenlose Information über das Gesamtprogramm durch

**AET-GmbH**

- beschleunigen und intensivieren die Aufwärmphase,
- unterstützen das Aufbaustraining,
- vermeiden lokale Unterkühlungen,
- dämpfen äußere Einwirkungen,
- verringern das Verletzungs- und Überlastungsrisiko,
- beschleunigen den Heilungsprozeß

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



Kniebandage mit Stahlschiene (3071)



Hüft-Obersch.-Bandage lang (3091)

Spieler Nr.	Position	Sprinttest			Feldstufentest	
		6 × 20 m/30 m Sprint				
		10 m Bestzeit	20 m Bestzeit	30 m Bestzeit	Laktat 1'3'	(mmol/l)
③	Ab	1	1	2	7.0	4.38
①	Ab	2	2	1	8.4	4.00
⑭	Mf	3	5	5	6.7	4.22
⑤	St	4	3	4	4.9	4.48
⑪	St	5	4	6	6.0	3.69
⑩	Ab	6	8	7	5.7	4.16
④	Mf	6	7	9	8.3	4.28
⑨	Mf	6	5	3	9.6	4.02
⑥	Mf	9	9	7	6.1	4.32
⑧	Mf	9	9	10	4.6	4.45
⑦	Mf	11	11	11	6.8	3.63
⑫	Mf	11	12	12	4.8	4.15
⑬	Mf	11	13	12	3.3	4.20

Tab. 3: Rangplatzverteilung nach 10-, 20- und 30-Meter-Sprintbestzeiten der A-Junioren des 1. FC Köln am 9. 10. 1990

In diesem Zusammenhang ist die erzielte signifikante Leistungssteigerung ( $p \leq 0.049$ ) der B-Junioren im Sprint-Test von besonderem praktischen Wert, da sie darauf hinweist, daß diese Altersstufe einen entscheidenden Abschnitt bei der Entwicklung der fußballspezifischen Schnelligkeit bildet.

### Ausdauer

Die differenzierte Betrachtung der Einzelwerte (Abb. 4) belegt, daß ein beträchtlicher Leistungszuwachs sowohl bei Spielern mit niedrigen Ausgangswerten (Nr. 1 und 9), als auch bei Spielern mit akzeptabler Ausgangsbasis

(z. B. Nr. 3 und 8) innerhalb der ersten 3 Monate einer Spielsaison möglich ist.

Wie im Sprintbereich sollten auch beim Training der Ausdauer auf die persönlichen Voraussetzungen abgestimmte Akzente gesetzt werden.

Hierzu bieten individuelle Laktat-Leistungscurven dem Trainer und den Spielern präzise Anhaltspunkte. Beispielsweise zeigt Abb. 5 den überdurchschnittlichen Leistungszuwachs eines Junioren-Nationalspielers (Nr. 8), dessen Ausdauerleistungsfähigkeit in der elfwöchigen Trainingsphase von 4,02 m/s auf 4,52 m/s (12,5%) gesteigert werden konnte.

Ein Leistungsfortschritt dieser Größenordnung spricht einerseits für eine adäquate Reizsetzung im Training und andererseits für eine gute Trainierbarkeit basierend auf einem günstigen genetischen Potential. Letzteres ist für uns bei dem Spieler 8 nicht überraschend, da wir bereits bei seinem älteren Bruder, einem Mittelfeldspieler internationaler Klasse, eine ähnlich gute Ausdauerqualität (in Verbindung mit einer weit überdurchschnittlichen Antrittsschnelligkeit) festgestellt haben. Ferner ist nach unserer Überzeugung eine anaerobe Schwelle im Bereich von 4,5 m/s nicht nur eine wünschenswert solide Basis für höhere Leistungsziele im Erwachsenen-

**Ihr Partner für internationale Sportbegegnungen**

**Komm mit**  
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH

Die Jugend ist unsere Zukunft! Wir führen sie zusammen!

**INTERNATIONALE JUGEND-FUSSBALL-TURNIERE 1992**

<b>Ostern:</b>	Spanien/Malgrat	- 3. Trofeo Mediterraneo
	Deutschland/Köln	- 6. Adriatic-Football-Cup
<b>Pfingsten:</b>	Frankreich/Lége Cap	- 2. Köln-Cup
	Spanien/Malgrat	- 2. Atlantik-Cup
<b>Sommer:</b>	Österreich/Linz	- 9. Intern. Pfingstturnier
	Spanien/Malgrat	- 1. Linz-Cup
<b>Herbst:</b>	Frankreich/Bordeaux	- 6. Copa Cataluña
	Deutschland/Bonn	- 1. Cup Girondins
	Dänemark/Køge	- 3. Euro-Cup
	Spanien/Sant Vicenc	- 2. Køge-Cup
		- 7. Herbstturnier
		- 8. Herbstsportwoche

**KOMM MIT** Postfach 30 05 67, 5300 Bonn 3.  
Tel. 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77

Wir suchen für unsere Turnierveranstaltungen qualifizierte Schiedsrichter mit mindestens Bezirksligaerfahrung.

Fordern Sie kostenlos unsere Einzelauflösungen sowie unser Komm-mit-Journal mit DFB-Jugendleiter-Info an!

**STB**  
**SPORT TOURS**  
**BONN**

**Fußballturniere – Vereinsreisen – Trainingslager**

**z. B.:** Tossa de Mar, 1 Woche VP, Turnier, 2-3\* Hotel  
**ab DM 295,-**

**INFO zum Nulltarif**  
**0130 - 39 30**

Am Johanneskreuz 2-4  
5300 Bonn 1

## aerob-/anaerobe Schwelle A-Junioren

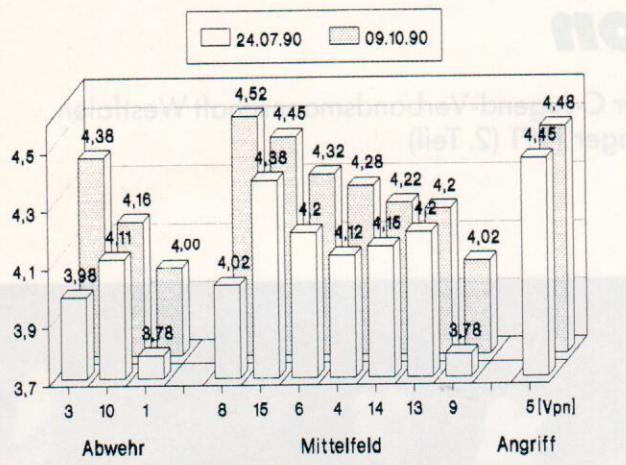


Abb. 4: Gegenüberstellung der Ausdauerleistungsfähigkeit der A-Junioren des 1. FC Köln (n = 11) im Längsschnittvergleich, aufgeschlüsselt nach Mannschaftsböcken

## Laktat-Leistungskurve 1. FC Köln (A.-Jun.)

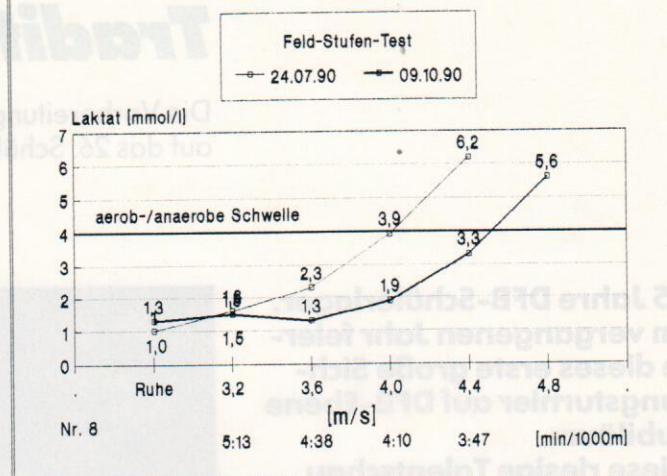


Abb. 5: Laktat-Leistungskurven eines A-Junioren-Nationalspielers im Feldstufentest (vom 24. 7. 1990 und 9. 10. 1990)

## Fazit der leistungsdiagnostischen Untersuchung

Abschließend stellen wir fest, daß in der Praxis bewährte sportartspezifische Testverfahren sowohl Trainern als auch Spielern bedeutsame Informationen bezüglich des aktuellen Leistungsstandes, der kurz- und langfristigen Leistungsentwicklung sowie der Trainingseffizienz bieten. Auf dieser Basis kann ein systematisches, auf die individuellen Voraussetzungen aufbauendes Trainings gestaltet werden, wie es sich in der kontinuierlichen Zusammenarbeit mit den verantwortlichen Jugendtrainern des 1. FC Köln bewährt hat. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung zeigen auf, daß nach einem elfwöchigen Training zum Teil bemerkenswerte Steigerungen (obgleich im Mittel statistisch nicht signifikant) in der Ausdauerleistungsfähigkeit und eine erkennbare Verbesserung der Sprintfähigkeit erzielt wurden.

Nach unserer Auffassung ist dem Grundsatz der Differenzierung unter dem Gesichtspunkt der bestmöglichen Leistungsentfaltung eines jeden Spielers speziell bei der Talentförderung und Heranführung veranlagter Nachwuchsspieler an den Profifußball stärkere Beachtung zu schenken. Die vorgestellten Feldtests können hierzu einen wesentlichen Beitrag leisten.

\*

## Literatur

- BINZ, C.: Konditionstests für das Fußballspiel. fußballtraining 3 (1985) 4, 33–38.
- FÖHRENBACH, R./MADER, A./THIELE, W./HOLLMANN, W.: Testverfahren und metabolisch orientierte Intensitätssteuerung im Sprinttraining mit submaximaler Belastungsstruktur. Leistungssport 16 (1986) 5, 15–24.
- GEESE, R.: Konditionsdiagnose im Fußball. Leistungssport 20 (1990) 4, 23–28.
- HECK, H./MADER, A./LIESEN, H./HOLLMANN, W.: Vorschlag zur Standardisierung leistungsdiagnostischer Untersuchungen auf dem Laufband. Deutsche Zs. für Sportmedizin (1982) 33, 304–307.
- HELLWIG, T./LIESEN, H./MADER, A./HOLLMANN, W.: Möglichkeiten einer sprintspezifischen Leistungsdiagnostik mit Hilfe der Bluttaktkonzentration. In: BÖNIG, D./BRAUMLANN, K./BUSSE, M. W./SCHMIDT, D. (Hrsg.): Sport. Rettung oder Risiko für die Gesundheit? 1976.
- MADER, A./LIESEN, H./HECK, H./PHILIPPI, H./ROST, R./SCHURICH, P./HOLLMANN, W.: Zur Beurteilung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit im Labor. Sportarzt und Sportmedizin (1976) 27, 80–88 u. 109–112.
- SCHMID, A./BERG, M./LEHMANN, G./HUBER, E./JAKOB, G./SCHWABERGER, J./KEUL, J.: Feldtest zur sportartspezifischen Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Leistungssport 14 (1984) 4, 15–17.
- SZÖGY, A./BÖHMER, D./AMBRUS, P./LINZBACH, B.: Trainingsberatung zweier Fußballmannschaften anhand leistungsdiagnostischer und -prognostischer Untersuchungen – am Beispiel zweier Mannschaften der 1. und 2. Bundesliga. Leistungssport 15 (1985) 6, 15–20.
- WEBER, K./GERISCH, G./RUTEMÖLLER, E.: Sportmedizinische Aspekte zur Diagnostik und zur Trainings- bzw. Wettkampfsteuerung im Fußball. In: GERISCH, G./RUTEMÖLLER, E. (Hrsg.): Leistungsfußball im Blickpunkt. Köln 1989.
- Anschrift der Verfasser:  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Carl-Diem-Weg 6  
Institut für Sportspiele, 5000 Köln 41

Paul Schomann · Bernd Niewöhner

## Talentschau mit Tradition

Die Vorbereitung der C-Jugend-Verbandsmannschaft Westfalen auf das 26. Schülerlager 1991 (2. Teil)

**25 Jahre DFB-Schülerlager.**  
**Im vergangenen Jahr feierte dieses erste große Sichtungsturnier auf DFB-Ebene Jubiläum.**

**Diese riesige Talentschau für die 14jährigen ist der erste Brennpunkt des ganzen Talentförderungssystems im DFB. Denn die DFB-Trainer müssen aus den dort erzielten Sichtungsergebnissen mit der U 15 quasi eine „Nationalmannschaft aus dem Nichts“ bilden.**

**Bis sich die Nachwuchstalente aber diesem ersten absoluten Härtetest auf nationaler Ebene unterziehen, haben sie schon einige Stufen der „Talentförderungs-pyramide“ erklimmen.**

**Die letzte Phase der unmittelbaren Turniervorbereitung auf das abgelaufene Schülerlager 1991 wird am Beispiel der C-Jugend-Mannschaft des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen vorgestellt.**

Foto: Horstmüller



### Grundordnung der Mannschaft

Die Grundordnung der Spieler auf dem Spielfeld hat sich an den Leistungsmöglichkeiten dieser Altersklasse zu orientieren. Deshalb sollten nicht unreflektiert gerade aktuelle Spielsysteme übernommen und auf untere Altersstufen übertragen werden, nur weil sie momentan im höchsten Leistungsbereich vielleicht einige Erfolge feiern.

Als **altersangemessene Grundformation** bietet sich aus verschiedenen Gründen das so genannte **4:3:3-System** an:

- 3 Angriffsspitzen:  
ein Linksaußenspieler, ein Mittelstürmer, ein Rechtsäußenspieler
- 3 Mittelfeldspieler:  
mit variierender Grundaufstellung in diesem Spielfeldbereich je nach vorhandenen

Spielertypen, aber mit möglichst optimaler Staffelung in Breite und Tiefe

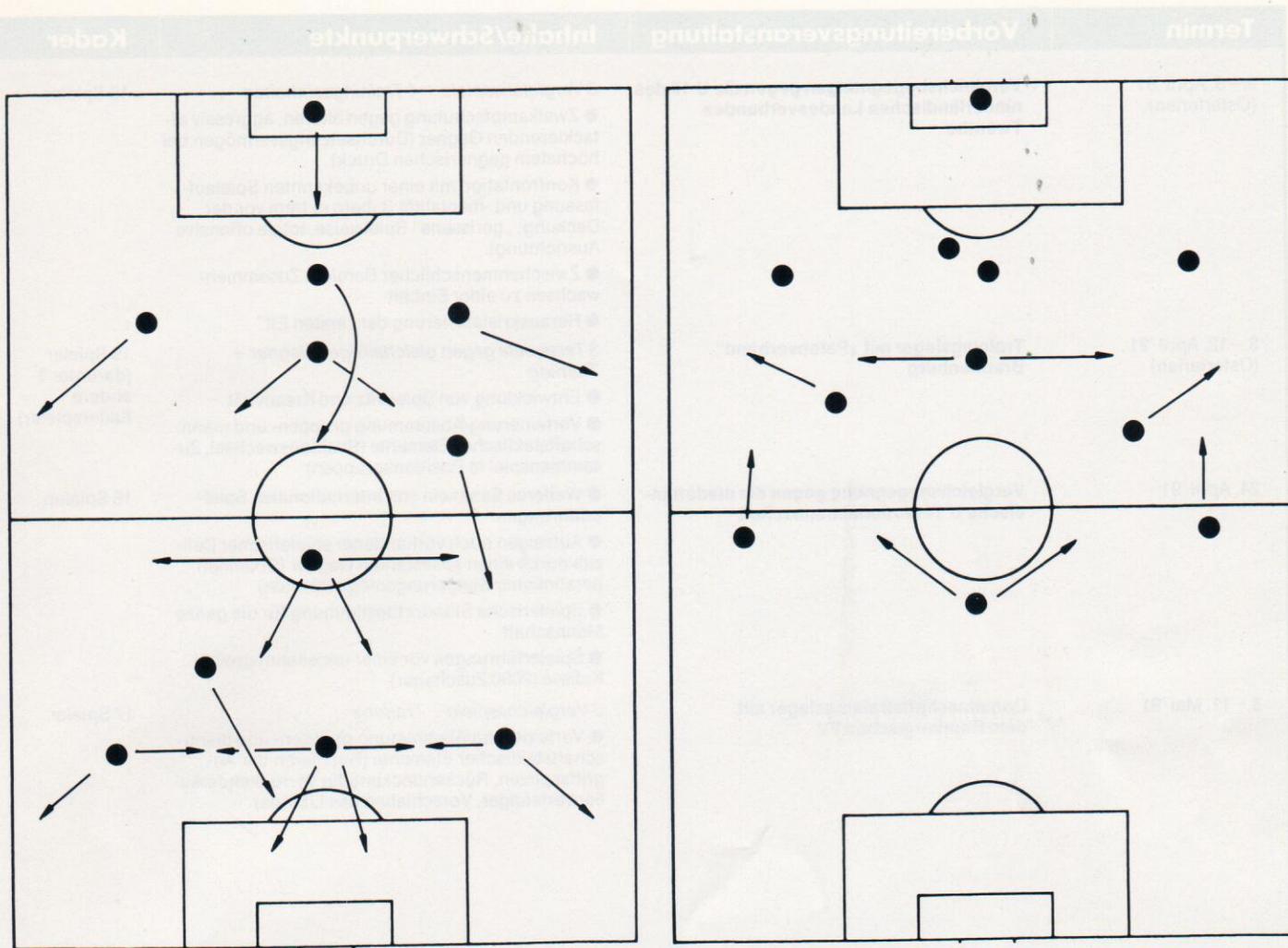
- 4 Abwehrspieler:  
ein rechter, ein linker und ein Innenverteidiger sowie ein Libero hinter, auf einer Höhe oder sogar vor der Deckungsreihe

- 1 Torwart

Diese Grundformation bietet die beste Ausgangsposition, um ein dem Alter angemessenes Spiel zu ermöglichen und eine bestimmte, angestrebte Spieldurchsetzung zu verwirklichen. Denn die Spielordnung eines 4:3:3-Systems hat in dieser Altersstufe folgende Vorteile:

Die Spielordnung bietet eine klar umrissene Aufgabenverteilung. Alle Räume des Spielfeldes sind in Breite und Tiefe personell gleichmäßig besetzt.

Ein zielgerichteter Spieldurchsetzung ist leichter möglich. Der Ball kann über die einzelnen



Grundordnung bei Ballbesitz

Positionsgruppen aus der Deckung über das Mittelfeld bis in den Angriffsbereich hinein vorgetragen werden.

□ Für die Deckungs- und Mittelfeldspieler sind stets Abspielmöglichkeiten noch vorne gegeben. Diese Anspielpunkte müssen nicht erst durch ein laufintensives und taktisch anspruchsvolles Nachrücken aus hinteren Spielfeldbereichen geschaffen werden.

□ Die konditionellen Anforderungen reduzieren sich durch diese gleichmäßige Spieleranordnung. Das technisch-taktische Leistungsvermögen rückt als spielscheidender Faktor in den Vordergrund.

□ Spieleransammlungen, wie sie insbesondere beim vorherrschenden 3:5:2-System vorkommen, werden vermieden. Der größere Spielraum bietet für jeden einzelnen Spieler spielerisch-technische Entfaltungsmöglichkeiten und steigert insgesamt die Spielqualität.

□ Die übersichtliche und leicht verständliche Grundordnung wirkt sich auch auf das Training positiv aus. Der Trainingsschwerpunkt braucht nicht auf die Erarbeitung eines schwierigen Spielsystems mit komplizierten gruppen- und mannschaftstaktischen Elementen und Abläufen gelegt werden, sondern es bleibt ausreichend zeitlicher Freiraum, weiter an altersangemessenen Schulungsschwerpunkten zu feilen und einen kontinuierlichen Leistungsaufbau herzustellen.

Grundsätzlich ist aber festzustellen, daß mit der Bezeichnung der Grundordnung als 4:3:3-System zunächst nichts weiter als eine punkuelle und schematische Festlegung der „normalen“ Ausgangsposition der Mannschaft genannt ist.

Innerhalb dieses Spielsystems werden den Nachwuchsspielern umfassende Freiräume eingeräumt, damit sie ungehindert alle spielerischen Qualitäten entwickeln können.

### Grundordnungen in Offensive und Defensive

Für aussagekräftigere und anschaulichere Beschreibungen des Spielsystems unserer Mannschaft ist darüber hinaus eine **Unterteilung in 2 Grundordnungen**, eine bei Ballbesitz und eine bei Nicht-Ballbesitz, erforderlich.

Beide Grundordnungen, unabhängig vom jeweiligen Ballbesitz, sind dabei aber immer der direkte Ausdruck einer grundsätzlich offensivorientierten Spieldurchführung. Alle Spielaktionen von Einzelspielern, Positionsgruppen und der ganzen Mannschaft sind in diese übergreifende Spielweise eingebettet.

So wurden konsequenterweise im Verlauf der Vorbereitungsspiele und auch beim Schülerlager selbst von Spiel zu Spiel keine variierten, gegnerorientierte Spieldurchführungen entwickelt und an die Mannschaft weitergegeben. Ziel war es immer, mit einer auf Angriff ausgerich-

teten Spielweise möglichst viele Spielanteile zu gewinnen und die eigene „Marschrichtung“ durchzudrücken.

### Spielkonzept bei Ballbesitz

„Jeder darf und soll mitspielen!“ — mit dieser Grundforderung wurde jeder Spieler, egal auf welcher Spielposition, durchgängig konfrontiert. Alle sollten sich an der Spielgestaltung aktiv beteiligen, jeden sich bietenden Raum entschlossen für den Angriffsaufbau verwerfen und dabei Spielfreude und Spielwitz entwickeln.

Es wurde kein bestimmtes „AngriffsSchema F“ vorgegeben, sondern Überraschungsmomente, Kreativität und Spontanität sollten das Offensivspiel bestimmen.

Für die einzelnen **Positionsgruppen** wurden auf dem Hintergrund dieser angriffsorientierten Spieldurchführung lediglich folgende **taktische Grundverhaltensweisen** vorgegeben:

□ Bei Ballbesitz kommt es zu einer Auflösung der Libero-Position. Der „letzte Mann“ rückt vor die Deckungsspieler und beteiligt sich aktiv an der Gestaltung des eigenen Angriffsspiels. Damit soll ein personelles Übergewicht im Mittelfeldbereich hergestellt werden. Die übrigen Mittelfeldspieler schieben sich bei einem Vorrücken des Liberos entsprechend weiter vor. Eine zusätzliche Variante waren zeitweilige Positionswechsel

<b>Termin</b>	<b>Vorbereitungsveranstaltung</b>	<b>Inhalte/Schwerpunkte</b>	<b>Kader</b>
2.-5. April '91 (Osterferien)	<b>Vergleichsbegegnungen gegen die U 15 des niederländischen Landesverbandes Twenthe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Vergleichsspiele + 4 Trainingseinheiten</li> <li>● Zweikampfschulung gegen älteren, aggressiv attackierenden Gegner (Durchsetzungsvermögen bei höchstem gegnerischen Druck)</li> <li>● Konfrontation mit einer unbekannten Spielauf-fassung und -mentalität (Libero extrem vor der Deckung; „gerissene“ Spielweise, totale offensive Ausrichtung)</li> <li>● Zwischenmenschlicher Bereich: Zusammen-wachsen zu einer Einheit</li> <li>● Herauskristallisierung der „ersten Elf“</li> </ul>	18 Spieler
8.-12. April '91 (Osterferien)	<b>Trainingslager mit „Patenverband“ Brandenburg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Testspiele gegen gleichaltrigen Gegner + Training</li> <li>● Entwicklung von Spielwitz und Kreativität</li> <li>● Verfeinerung/Abstimmung gruppen- und mannschaftstaktischer Elemente (Positionswechsel, Zusammenspiel in Positionsgruppen)</li> </ul>	19 Spieler (darunter 5 andere Kaderspieler)
24. April '91	<b>Vergleichsbegegnung gegen die niederländische U 14-Nationalmannschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Weiteres Sammeln von internationalen Spiel-erfahrungen</li> <li>● Aufzeigen noch vorhandener spielerischer Defizite durch einen spielstarken Gegner (Erkennen persönlicher Steigerungsmöglichkeiten)</li> <li>● Spielerische Standortbestimmung für die ganze Mannschaft</li> <li>● Spielerfahrungen vor einer unbekannt großen Kulisse (2000 Zuschauer)</li> </ul>	16 Spieler
8.-11. Mai '91	<b>Gemeinschaftstrainingslager mit dem Hamburgischen FV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Vergleichsspiele + Training</li> <li>● Verfeinerung/Abstimmung gruppen- und mannschaftstaktischer Elemente (Rochieren der An-griffsspitzen, Rückendeckung für vorrückende Au-ßenverteidiger, Vorschieben des Liberos)</li> </ul>	17 Spieler
31. Mai – 2. Juni '91	<b>Interne Wochenendschulung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aufarbeitung der Defizite der Hamburg-Reise</li> <li>● Rückgewinnung von Spielwitz und Spielfreude (freudbetonte Trainingsinhalte, gezielte Belastungsdosierung)</li> </ul>	18 Spieler
14.-16. Juni '91	<b>Westdeutsches Vergleichsturnier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Endgültige Herausbildung einer festen Mann-schaftsformation</li> <li>● Reduzierung von Ein-/Auswechselungen und „positionellen und taktischen Experimenten“</li> </ul>	18 Spieler
19.-22. Juni '91	<b>Verbandsturnier in Edenkoben (Südwest, Berlin, Niederrhein)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Letzte Standortbestimmung unmittelbar vor dem Schülerlager</li> </ul>	18 Spieler
5.-7. Juli '91	<b>Gemeinschaftstrainingslager mit Landes-verband Hessen (Sportschule Grünberg)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Einleitung des „letzten Feinschliffs“</li> <li>● Erhalt des konditionellen Grundniveaus (Saison-ende in den Vereinen ab Ende Mai!)</li> </ul>	18 Spieler
12.-14. Juli '91	<b>Interne Wochenendschulung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Letzter Vorbereitungslehrgang (Fortsetzung des „Feinschliffs“)</li> <li>● Standardsituationen – Training (Freistöße, Eck-stöße)</li> <li>● Herausspielen und Verwerten von Torchancen (Stärkung des Selbstvertrauens durch motivieren-de, erfolgsgarantierende Trainingsformen)</li> <li>● Angemessene Belastungsdosierung</li> <li>● Nominierung des endgültigen 16er-Kaders</li> </ul>	18 Spieler
20. Juli '91	<b>Treffen in Duisburg-Wedau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Einstimmung auf das Schülerlager („Akklimi-tierung“/Einfinden in Tagesrhythmus)</li> <li>● Viele Einzelgespräche und Kurzbesprechungen</li> </ul>	16 Spieler
22. Juli '91	<b>Schülerlager – Beginn (abends)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eintreffen aller Verbandsmannschaften</li> </ul>	
23. Juli '91	<b>1. Spiel im Schülerlager</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1:1(1:1) gegen Landesverband Baden</li> </ul>	

## Erkenntnisse/Fazit

- hoher Lerneffekt (schnelle Umsetzung der Erkenntnisse aus dem 1. Spiel für die 2./3. Vergleichsbegegnung)
- deutliche Steigerungen beim Durchsetzungsvermögen, Freilaufverhalten, Kombinationsspiel

- attraktives, motivierendes Erlebnis für die Spieler
- recht positives sportliches Fazit: keine gravierenden spielerischen Differenzen gegenüber holländischer U 14

- absolutes „Tief“ der Mannschaft (schwache Spielweise, Lernfortschritte wie „weggeblasen“)
- „Tourismusgedanke“ (keine erforderliche innere Bereitschaft, „Spieler brannten nicht“, Selbstgefälligkeit nach letzten Erfolgen)
- viele Einzelgespräche und ablenkende Freizeitaktivitäten
- Überbelastung der Spieler durch extremes Spielprogramm im Verein (Nachholspiele, Westfalenpokal)
- erforderliche Dosierung des weiteren Vorbereitungsprogramms
- „Akkus“ leer zum Saisonende
- angemessene Dosierung wichtig

- Erstbesetzung erstaunlich stark
- weitreichende und verfeinerte Umsetzung der spielerischen Ziele
- Herauskristallisierung der Erstbesetzung

zwischen dem Libero und dem spielstarken Vorstopper, der sich dann in den Angriffsaufbau einschaltete.

□ Die Mittelfeldspieler können sich losgelöst von festen Positions vorgaben und Pärchenbildung „tummeln“. Dabei sollen sie lediglich auf eine gewisse Staffelung in Breite und Tiefe achten.

Ein häufig angewandtes gruppentaktisches Element waren Positionswechsel zwischen den nachrückenden, offensiven Außenverteidigern und den Mittelfeldspielern. Allerdings war diese taktische Variante recht risikoreich, weil es häufig mit der Rückendeckung nicht optimal klappte. Die offensivorientierten, spielerisch starken Verteidiger schalteten sich gleichzeitig mit dem jeweiligen Mittelfeldspieler über eine Spielfeldseite ein, so daß der „Rücken blank“ war. Hier ließen die C-Jugendlichen aufgrund einer ungebremsten Spielfreude und eines an sich positiven Vorwärtsdranges teilweise die notwendige Spielübersicht vermissen. Solche Risiken müssen in bestimmten Grenzen eingegangen werden, wenn eine altersangemessene, auf Angriff ausgerichtete Spiel- und Ausbildungskonzeption konsequent durchgehalten werden soll.

□ Variantenreiche, überraschende Positionswechsel sind auch eine Grundforderung an die 3 Angriffsspitzen, wobei sie beim Roche ren aus dem laufenden Spiel heraus eine Doppelbesetzung einer Angriffsposition vermeiden sollen.

□ Auch für das Torwartspiel hat die übergreifende, offensive Ausrichtung direkte Konsequenzen. Nicht zuletzt durch das Auflösen des Liberos ist ein mitspielernder Torwart erforderlich, der situationsangemessen bei Bedarf die Aufgaben eines „letzten Mannes“ übernimmt, den Deckungsspielern den Rücken deckt und Pässe in die Tiefe abfängt.

Ein „Torsteher auf der Linie“ reicht somit bereits in dieser Altersstufe nicht aus. Der Torwart darf nicht nur reagieren, sondern er muß durch ein vorausschauendes Erkennen von Spielsituationen agieren und aktiv in die jeweilige Spielsituation eingreifen.

Ein ausgeprägtes Spielverständnis ist die Grundlage einer angemessenen Bewältigung dieses erweiterten Aufgabenbereichs eines Torwarts.

### Spielkonzept bei Nicht-Ballbesitz

Die auf Angriff ausgerichtete Spielauffassung drückt sich auch in einem bestimmten Defensivverständnis bei gegnerischem Ballbesitz aus. Die durchgängige Leitlinie für alle Spieler ist die aktive und schnellstmögliche Rückeroberung des Balles, um wieder Tore erzielen zu können.

Konkret lassen sich für Situationen mit gegnerischem Ballbesitz die folgenden positionsspezifischen bzw. gruppen- und mannschaftstaktischen Vorgaben nennen:

□ Als konsequente spieltaktische Folge der übergreifenden Leitlinie einer schnellstmöglichen Rückeroberung des Balles wird von den Spielern ein situationsgemäßes Forechecking gefordert. Solche Spielsituationen sind insbesondere bei Ballverlusten in der gegneri-

schen Spielfeldhälfte gegeben. Alle Spieler müssen sich dann zur Ballseite hin vor- und verschieben, der gegnerische Ballbesitzer wird konsequent und aggressiv attackiert.

□ Wenn der Gegner dagegen zu einem kontrollierten Spielaufbau kommt, wird folgende Defensivordnung eingenommen:

- Der Libero übernimmt wieder die Sicherungsfunktion hinter der Deckungsreihe, rückt dabei aber nicht zu weit hinter seine Mitspieler, um den gegnerischen Angreifern nicht zu große Angriffsräume in der Tiefe zu ermöglichen und um beim Über spielen eines Deckungsspielers sofort eingreifen zu können. Obgleich der „Libero auf einer Linie“, gerade auch im Jugendbereich, einige Vorteile hat, läßt eine zusätzliche Rückendeckung durch einen „letzten Mann“ die übrigen Abwehrspieler besonderer agieren und trägt damit zur Entwicklung eines angemessenen Defensivverhaltens bei.

- Der defensivere Mittelfeldspieler verschiebt sich jeweils auf die Spielfeldseite, über die der gegnerische Angriff läuft.

- Die Außenstürmer stören aktiv den gegnerischen Angriffsaufbau über die jeweilige Spielfeldseite.

- Der Mittelstürmer hat beim gegnerischen Angriffsaufbau durch die Spielfeldmitte ein „waches Auge“ zu zeigen und durch geschicktes Stellen im Raum z. B. ein Vorrücken des Liberos zu verhindern. Grundsätzlich soll er den Libero und den Vorstopper vor sich haben.

## Grundsätzliche Leistungsanforderungen und Trainingsschwerpunkte

Aus den beschriebenen Elementen einer altersangemessenen Spielauffassung und -ordnung ergeben sich bereits die grundlegenden Leistungsanforderungen an die Spieler und die Trainingsschwerpunkte der Schulungsarbeit, die auf eine Verbesserung dieser Leistungseigenschaften hinzielen.

Anzeige

# Jugendreisen Sommer '92

- Tennis
- Surfen
- Trainingslager

Spanien · Frankreich  
Griechenland

Für Gruppen  
und Einzelbucher

Reiseorganisation **voyage**  
Warburger Str.88 · 4790 Paderborn  
Tel. (05251) 65934  
Fax. (05251) 66211

# JUGENDTRAINING

## AUFBAUTRAINING

**Ergebnisse des**  
Jugendtrainings

□ Nicht die Ausbildung von „Spezialisten für einzelne Positionen“, sondern die des „rundum ausgebildeten, guten Fußballers“ ist deshalb das durchgängige Trainingsziel im ganzen Schulungsverlauf.

Alle technisch-taktischen Elemente in Offensive und Defensive werden durch ein anspruchsvolles Technik-Taktik-Training entwickelt und nach und nach vertieft: Freilaufen, Raumaufteilung, verschiedene Formen des Kombinationsspiels und einige Varianten an Standardsituationen (Eck- und Freistöße) sind einige der wichtigsten Trainingsschwerpunkte in dieser Altersstufe.

Die Nachwuchsspieler sollen überall auf dem Spielfeld „zureckkommen“ und je nach Situation entsprechende Offensiv- bzw. Defensivqualitäten zeigen können.

□ Gleichzeitig mit dieser Entwicklung allgemeiner gruppen- und mannschaftstaktischer Elemente bildet im Verlauf der ganzen Schulungsarbeit die Verbesserung des Durchsetzungsvermögens in verschiedenen 1-gegen-1-Situationen einen zentralen Trainingsschwerpunkt.

Für diesen grundlegenden Trainingsbereich, der das komplette Schulungsprogramm durchzieht, werden im anschließenden **Praxisteil** noch einige interessante Trainingsformen vorgestellt.

□ Der mannschaftstaktische Bereich wird neben den vielen Vorbereitungsbegegnungen gegen andere Landesverbände durch interne Trainingsspiele 11 gegen 11 abgedeckt. Innerhalb dieser Spiele untereinander laufen



**Spielszene aus dem Schülerlager.**  
**Foto: Horstmüller**

gezielte Korrekturen durch den Trainer ab. So werden den Spielern innerhalb von Spielunterbrechungen grundsätzliche taktische Verhaltensweisen anschaulich und „häppchenweise“ vermittelt. Diese Korrekturen in die konkrete Spielsituation hinein können dann eventuell in Form einer Nachbesprechung nochmals in der Mannschaftssitzung aufgegriffen werden.

### Fazit der Schülerlager-Vorbereitung 1991

Gerade im Jugendbereich ist die Qualität der Trainingsarbeit nicht aus den „nackten“ Platzierungen einer Mannschaft abzulesen. Das eigentliche Leitziel, an dessen Verwirklichung sich dann auch der Jugendtrainer zu-

messen hat, ist die individuelle technische und taktische Weiterbildung des einzelnen Nachwuchsspielers durch ein zielgerichtetes und entwicklungsorientiertes Training.

Für diese grundsätzliche Zielvorgabe einer möglichst effektiven individuellen Talentförderung gibt es hinsichtlich des DFB-Schülerlagers aber dennoch eine direkte Erfolgskontrolle: Mit Blick auf die grundlegende Funktion des Schülerlagers als erstes großes Sichtungsturnier auf DFB-Ebene zur Bildung der neuen U15-Nationalmannschaft sind die Beurkundungen von Talenten aus dem jeweiligen Verbandskader schon so etwas wie ein Gradmesser für die Schulungs- und Sichtungsarbeit auf Verbandsebene.

Unter diesem Blickwinkel konnte die „Erfolgsbilanz“ beim Schülerlager 1991 voll zufriedenstellen: 8 Spieler wurden für weitere Sichtungsveranstaltungen auf DFB-Ebene eingeladen, 6 Nachwuchstalente sind inzwischen bei Testländernspielen der neuformierten U15 zu ersten internationalen Auftritten gekommen.

Bei solchen ausgeprägten spielerischen Qualitäten der Einzelspieler stimmt dann auch meist der Mannschaftserfolg, wobei auch hierunter nicht nur die reine Plazierung, sondern eine attraktive, begeisternde Spielweise zu fassen ist. Dennoch konnten auch die reinen „Ergebnisfakten“ zufriedenstellen: Nur aufgrund des schlechteren Torverhältnisses wurde beim Schülerlager hinter Berlin der 2. Platz von 21 Landesverbänden belegt und damit die Erfolgsbilanz Westfalens bei diesem wichtigen DFB-Sichtungsturnier fortgesetzt.

### Donnerstag, 25. 7. 1991

7.15 Uhr	Wecken (Jugendherberge)
7.30 Uhr	Frühstück (Jugendherberge)
8.15 Uhr	Thema des Tages (Sporthalle 1)
anschl.	Gemeinsames Singen (Herr Hoeft)
8.30 Uhr	Frühstück der Mannschaften aus der Sportschule und dem Gästehaus, die vormittags spielen
9.00 Uhr	Frühstück der Mannschaften aus der Sportschule und dem Gästehaus, die nachmittags spielen
10.15 Uhr	Spiele 21–25
12.00 Uhr	Mittagessen für die Mannschaften, die nachmittags spielen
12.45 Uhr	Mittagessen für die Mannschaften, die vormittags gespielt haben
13.15 Uhr	Besprechung der Trainer, Schiedsrichter und Betreuer im Sitzungszimmer unter der Aula
16.00 Uhr	Spiele 26–30
17.45 Uhr	Abendessen für die Mannschaften, die vormittags gespielt haben
18.30 Uhr	Abendessen für die Mannschaften, die nachmittags gespielt haben
19.15 Uhr	Diskussion mit Vereinstrainern und Jugendnationalspielern
20.15 Uhr	Filmvorführung

**Tab. 2: Exemplarischer Tagesablauf aus dem DFB-Schülerlager 1991**

	Tore	Punkte
1. Berlin	13:6	8:2
2. Westfalen	10:5	8:2
3. Württemberg	10:4	7:3
4. Niedersachsen	9:4	7:3
5. Hessen	6:2	7:3
6. Niederrhein	9:6	7:3
7. Schleswig-Holstein	7:6	6:4
8. Brandenburg	6:6	6:4
9. Sachsen-Anhalt	4:3	5:5
10. Mecklenburg-Vorpommern	7:7	5:5
11. Bayern	6:6	5:5
Mittelrhein	6:6	5:5
13. Rheinland	4:4	5:5
14. Saarland	7:8	5:5
15. Südbaden	4:6	5:5
16. Baden	5:8	5:5
17. Thüringen	8:7	3:7
18. Sachsen	4:6	3:7
19. Südwest	5:11	3:7
20. Bremen	1:7	3:7
21. Hamburg	2:15	2:8

**Tab. 3: Endstand des 26. DFB-Schülerlagers 1991**

### An unsere Abonnenten

Die allseits bekannten Steigerungen der Personalkosten, die Umstellung auf umweltfreundlich chlorfrei gebleichtes Papier sowie die zum 1. April 1992 wirksam werdende Erhöhung der Postgebühren für Zeitschriften um abermals (durchschnittlich) 9,9 Prozent machen eine Anhebung des Bezugspreises notwendig. „fußballtraining“ kostet 1992 im Inland DM 64,80, im Ausland DM 69,60, jeweils frei Haus.

## Trainingsbeispiele aus dem Schulungsprogramm

### Zweikampfschulung

#### 1 und 1 gegen 1 von der Seite

##### Übungsablauf (Abb. 1):

1 Anspieler mit Ball stellt sich am Mittelkreis auf. Ein gegnerisches Spielerpaar plaziert sich als Angreifer und manndeckender Verteidiger schräg vor dem Anspieler.

Der Stürmer läuft sich aus seiner Position seitlich vor dem Anspieler frei, versucht sich von seinem Gegenspieler zu lösen, das Zuspiel des Anspielers in der Bewegung zu kon-

trollieren und aus dem Alleingang im 1 gegen 1 zum Torabschluß zu kommen.

Bei einem Ballgewinn des Abwehrspielers soll dieser den Ballbesitz durch einen Rückpass zum Torwart oder ein Zuspiel zum Anspieler sichern.

Innerhalb der Spielerpaare wechseln nach jedem Durchgang die Aufgaben und Positionen. Welcher der beiden Spieler hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

Variation:

- Der Ball wird in den Lauf des Angreifers gelupft.

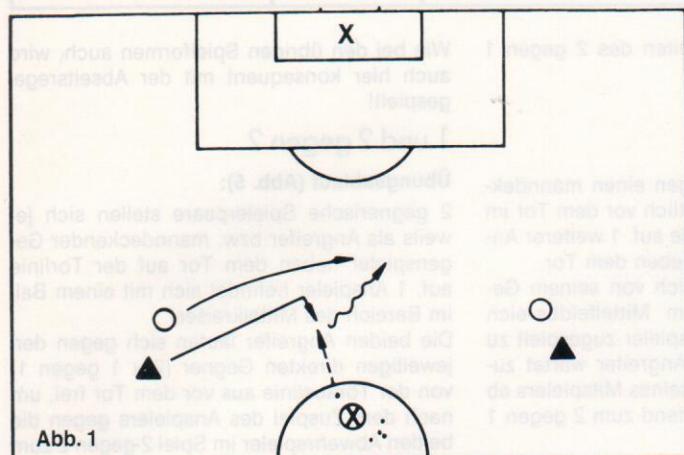


Abb. 1

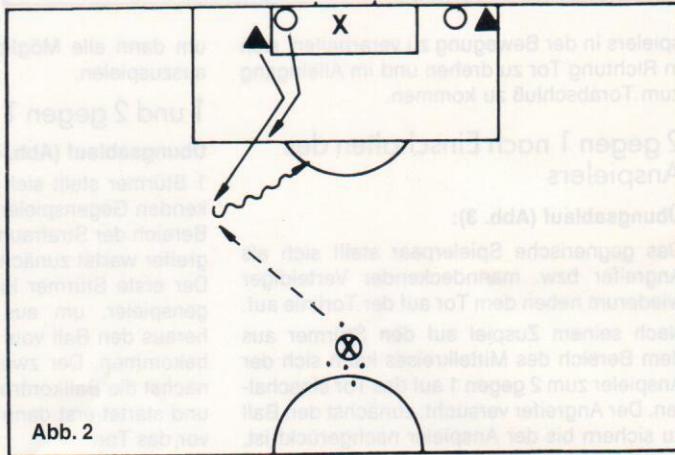


Abb. 2

#### 1 und 1 gegen 1 vor dem Tor

##### Übungsablauf (Abb. 2):

Das gegnerische Spielerpaar stellt sich als Angreifer bzw. manndeckender Gegenspieler an der Torauslinie neben dem Tor auf. Der Anspieler befindet sich mit einem Ball im Bereich des Mittelkreises.

Der Stürmer startet aus der Ausgangsposition heraus dem Anspieler entgegen und löst sich dabei mit einer Laufäuschung von seinem Gegenspieler.

Der Angreifer versucht, das Zuspiel des An-

### Haben Sie schon bestellt?

Dieser Kalender ist der ersten gesamtdeutschen Fußball-Liga gewidmet. Ein historisches Datum für den Beginn einer neuen deutschen Fußballära. Die 20 Vereine werden vorgestellt mit attraktiven Spielszenen der abgelaufenen Saison, die von entscheidender Bedeutung war für die Qualifikation in diese 1. Gesamtdeutsche Liga. Der bekannte Fachjournalist Hans-Günter Martin stellt alle Vereine auf den Rückseiten der Kalenderblätter noch einmal vor, mit Erfolgen und Mißerfolgen, mit Zahlen und Fakten, kurz mit allem Wissenswerten über die Vereine.

Format: 39 x 30 cm, vierfarbig

**DM 22,40**

**philippa**

## SOMMERTURNIERE 1992

Sommerturniere sind mehr als ein sportliches Ereignis. Es sind Großveranstaltungen, bei denen Sport, Vergnügen, Ferien und internationale Kontakte optimal kombiniert werden.

### Italien

Verona

13.-19. Juli



### Italy Cup

A-, B-, C-, D-, E-Jugend

Damen – alle Altersklassen

### Dänemark

Hillerød

20.-25. Juli



### Copenhagen Tivoli Cup

A-, B-, C-, D-, E-Jugend

Damen und Mädchen

### Holland

Amsterdam

28. Juli - 2. Aug.



### Holland Cup

A-, B-, C-, D-, E-Jugend

Damen und Mädchen



### Information:

Robert Ohl  
Joh. Pflügerstraße 17  
8060 Dachau  
Tel.: 08131 - 8 43 28

Uwe Morio  
Werderstraße 10  
6800 Mannheim 1  
Tel.: 0621 - 402 482

Postfach 78, NL-3740 AB Baarn, Tel.: 0130 - 856 635 (Gebührenfrei).

**IHR PARTNER FÜR SPORTLICHES ABENTEUER**

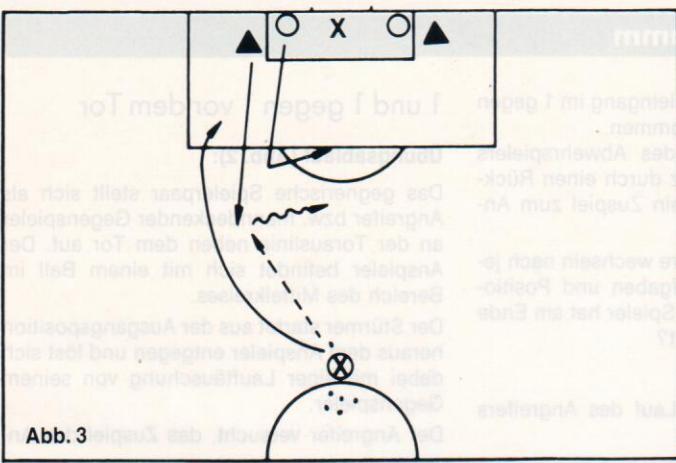


Abb. 3

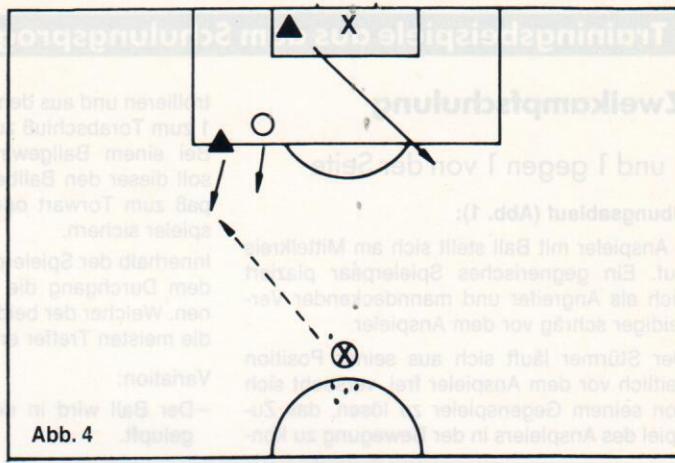


Abb. 4

spieler in der Bewegung zu verarbeiten, sich in Richtung Tor zu drehen und im Alleingang zum Torabschluß zu kommen.

## 2 gegen 1 nach Einschalten des Anspielers

### Übungsablauf (Abb. 3):

Das gegnerische Spielerpaar stellt sich als Angreifer bzw. manndeckender Verteidiger wiederum neben dem Tor auf der Torlinie auf. Nach seinem Zuspiel auf den Stürmer aus dem Bereich des Mittelkreises kann sich der Anspieler zum 2 gegen 1 auf das Tor einschalten. Der Angreifer versucht, zunächst den Ball zu sichern bis der Anspieler nachgerückt ist,

um dann alle Möglichkeiten des 2 gegen 1 auszuspielen.

### 1 und 2 gegen 1

#### Übungsablauf (Abb. 4):

1 Stürmer stellt sich gegen einen manndeckenden Gegenspieler seitlich vor dem Tor im Bereich der Strafraumlinie auf. 1 weiterer Angreifer wartet zunächst neben dem Tor. Der erste Stürmer löst sich von seinem Gegenspieler, um aus dem Mittelfeldbereich heraus den Ball vom Anspieler zugespielt zu bekommen. Der zweite Angreifer wartet zunächst die Ballkontrolle seines Mitspielers ab und startet erst dann helfend zum 2 gegen 1 vor das Tor.

Wie bei den übrigen Spielformen auch, wird auch hier konsequent mit der Abseitsregel gespielt!

### 1 und 2 gegen 2

#### Übungsablauf (Abb. 5):

2 gegnerische Spielerpaare stellen sich jeweils als Angreifer bzw. manndeckender Gegenspieler neben dem Tor auf der Torlinie auf. 1 Anspieler befindet sich mit einem Ball im Bereich des Mittelkreises. Die beiden Angreifer laufen sich gegen den jeweiligen direkten Gegner (2 x 1 gegen 1) von der Torauslinie aus vor dem Tor frei, um nach dem Zuspiel des Anspielers gegen die beiden Abwehrspieler im Spiel 2 gegen 2 zum

## Allgemeine Sportfachliteratur

63

### Allgemeines, Trainingslehre

**Ballreich/Baumann:** Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebn. DM 12,80

**Döbler:** Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten DM 19,80

**Letzelter, M.:** Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) DM 14,80

### Kleine Spiele

**Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele. Neuauflage in Vorbereitung



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

**Lehnert/Lachmann:** Sport und Spiel mit kleinen Leuten, 248 S. DM 9,80

**Schubert, Renate u. a.:** Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten DM 32,80

**Schubert u. a.:** Lauf- und Abschlagspiele (Spielekartothek). 80 Doppelkarten DM 32,80

### Gymnastik, Aufwärmen

**Bucher:** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. DM 33,80

**Gerlach-Riechardt:** Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. 173 Seiten DIN A5 DM 18,80

**Klein, G. u. a.:** Gymnastikprogramme, 128 S. ca. 300 Fotos DM 22,00

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

**Kos, B.:** Gymnastik, 1200 Übungen DM 14,80

**Maehl, O./Hönke, O.:** Aufwärmens. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. DM 20,00

**Preibsch/Reichardt:** Schon-Gymnastik, 104 Seiten. DM 19,80

**Sölveborn, Sven-A.:** Das Buch vom Stretching. 122 Seiten. DM 19,80

**Spring u. a.:** Dehn- und Kräftigungsgymnastik. 142 Seiten DM 24,00

### Konditions- und Krafttraining

**Seibert:** Perfektes Körpertraining. 160 Seiten DM 24,80

**Gain:** Muskelkraft durch Partnerübungen DM 12,80

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

**Grosser u. a.:** Konditionstraining, 93 Seiten DM 19,80

**Grosser/Zimmermann:** Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. DM 22,00

### Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports

Horst-Dieter Kreidler

### Konditionsschulung durch Spiele

1. überarbeitete Auflage



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

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

**Jonath, K./Krempel, R.:** Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. DM 16,80

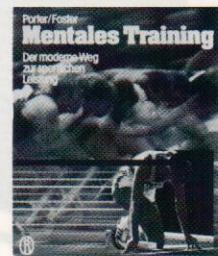
**Radcliffe/Farentinos:** Sprungkrafttraining. 136 Seiten DM 19,80

**Kempf:** Die Rückenschule, 256 Seiten DM 14,80

63

### Sportpsychologie

#### Mentales Training



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

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

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

### Sporternährung

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

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

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

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 17.



Abb. 5

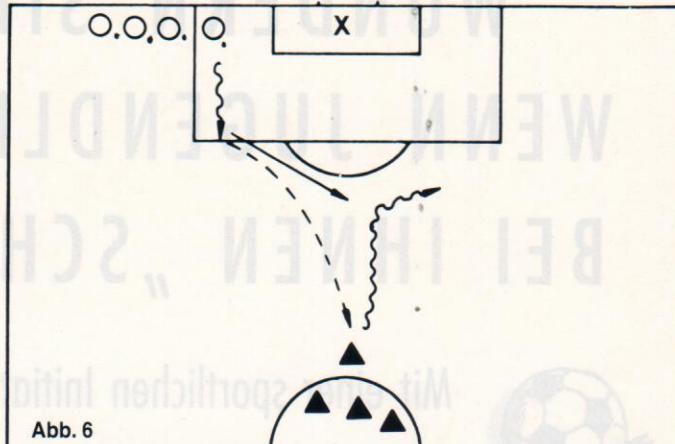


Abb. 6

Torabschluß zu kommen. Bei einem Ballgewinn durch die beiden Abwehrspieler sichern diese den Ball durch einen Rückpass auf den Torwart oder ein Zuspiel auf den Anspieler.

### 1 gegen 1 nach langem Zuspiel I

#### Übungssablauf (Abb. 6):

1 Spieler stellt sich zu Übungsbeginn mit einem Ball im Schnittpunkt Strafraumseitenlinie/Torlinie auf. Sein Partner befindet sich im Mittelpunkt. Der Ballbesitzer dribbelt kurz die Strafraumseitenlinie entlang und spielt aus der Bewegung heraus einen Flugball auf seinen Gegenüber an der Mittellinie. Anschließend nimmt er die Verteidigungsposition vor dem Tor ein.

### 1 gegen 1 nach langem Zuspiel II

#### Übungssablauf (Abb. 7):

2 Spieler stellen sich an beiden Seitenlinien im Mittelfeldbereich vor dem Tor mit einem Abstand von etwa 35 Metern zueinander auf. Der eine Spieler spielt seinen Gegenüber mit einem weiten Flugball an und eilt nach dem Zuspiel sofort in die Verteidigungsposition vor das Tor.

### 1 gegen 1 aus verschiedenen Startpositionen

#### Übung 1:

Die beiden Gegenspieler stellen sich zu Übungsbeginn dicht nebeneinander etwa 40 Meter vor dem Tor auf. Einer der beiden Spieler hat einen Ball. Der Ballbesitzer bestimmt mit seinem ersten Ballkontakt den Start zum 1 gegen 1 auf das Tor mit Torwart. Der Angreifer versucht, durch Täuschungsmanöver und einer gezielten Selbstvorlage mit einem plötzlichen Antritt eine möglichst günstige Ausgangsposition für den Alleingang auf das Tor zu bekommen.

#### Übung 2:

Die beiden Gegenspieler stellen sich gegenüber auf. Der Ballbesitzer befindet sich zu Übungsbeginn an der Mittellinie, sein Mitspieler plaziert sich mit dem Rücken zum Tor in einem Abstand von etwa 10 Metern vor seinen Partner. Der Spieler am Ball dribbelt auf seinen Gegenüber zu und bestimmt mit seinem plötzlichen Antritt mit Ball an seinem Partner vorbei den Start des 1 gegen 1 auf das Tor.

### Übung 3:

Die beiden Gegenspieler stellen sich nebeneinander an der Mittellinie auf. Einer der beiden Spieler hat einen Ball. Der Ballbesitzer dribbelt in lockerem Tempo in Richtung Tor, sein Partner läuft auf gleicher Höhe mit. Der Spieler am Ball bestimmt wieder durch einen plötzlichen Tempowechsel und einen Antritt Richtung Tor den Start des 1 gegen 1 auf das Tor. Der Zweikampf wird bis zum Torabschluß durch einen der beiden Gegenspieler ausgespielt.

#### Übung 4:

Die beiden Gegenspieler stellen sich etwa 40 Meter vor dem Tor in kurzen Abstand zueinander auf. Der Ballbesitzer blickt Richtung Tor, der andere Spieler stellt sich mit dem Rücken zum Tor in Grätschstellung unmittelbar vor seinem Partner auf. Der Spieler am Ball spielt plötzlich durch die geprägten Beine seines Partners und bestimmt dadurch den Beginn des 1 gegen 1 auf das Tor.

#### Variation:

- Der Partner in Grätschstellung blickt ebenfalls Richtung Tor.

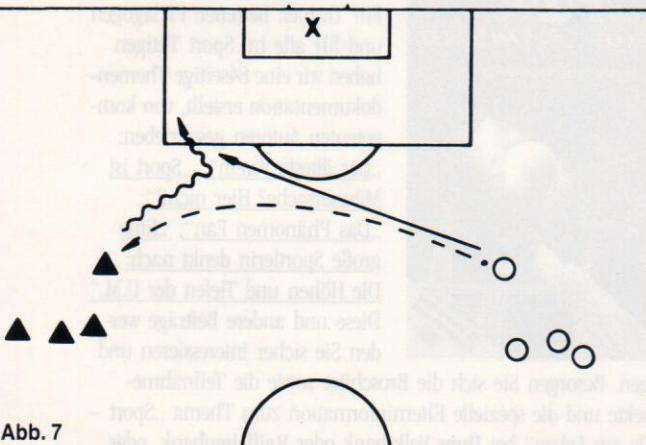


Abb. 7

### Beilagenhinweis:

Ein Teil dieser Ausgabe enthält eine Beilage von Euro-Sportring, Baarn (Niederlande).

### Internationale Fußball-Turniere des Club Agrupacio Esportiva Roses

Katalonien, Costa Brava, Spanien,  
um den

### „Copa de Roses“

für Herren (Aktive), Damen, Alte Herren und A-Junioren, B-Junioren, C-Junioren, D-Junioren

Ostturniere 1992	Pfingstturniere 1992	Herbstturniere 1992
11. 4. - 18. 4. 92	6. 6. - 13. 6. 92	3. 10. - 10. 10. 92
18. 4. - 25. 4. 92	13. 6. - 20. 6. 92	10. 10. - 17. 10. 92

Erstmals im Olympijahr 1992 führt unser Verein diese Turniere mit Unterstützung der Stadt Roses und unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Don Señor Pere Santes Ribas durch. Für die Turnierspiele steht das **Hauptspielfeld (Rasen)** unseres im neuen Sportzentrum gelegenen modernen, 5000 Zuschauer fassenden Stadions zur Verfügung. Roses mit seinen kilometerlangen Sandstränden und vielseitigen Freizeitmöglichkeiten eignet sich ganz besonders auch für **Ihren Vereins-Jahresausflug 1992!!** Weitere Auskünfte erteilt gerne unser in Deutschland lebendes Vereinsmitglied und Sportfreund:

Siegfried Bernhardt, Bothestraße 47, D-6900 Heidelberg 1  
Tel.: 0 62 21 - 38 25 77, Fax 0 62 21 - 38 06 61

# WUNDERN SIE SICH NICHT, WENN JUGENDLICHE DEMNÄCHST BEI IHNEN „SCHLANGE STEHEN!“



Mit einer sportlichen Initiative wollen wir alle Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren für den Sport

neu begeistern. Mit dem

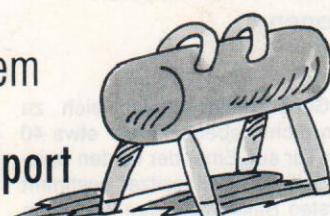
Jugendwettbewerb „Sport

wir



bitte an Sie: Helfen Sie mit, im Interesse

des Sports.



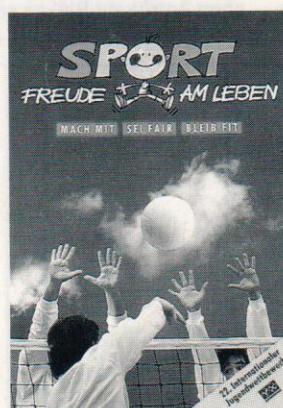
22. Internationalen

– Freude am Leben“ möchten

junge Menschen motivieren und Ihnen helfen, neue Anhänger für Ihren Sport zu gewinnen. Unsere



**SPORT**  
**FREUDE AM LEBEN**



## COUPON

Bitte einsenden an den Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken BVR, Postfach 12 04 40, 5300 Bonn 1.

Bitte senden Sie mir die Unterlagen zum 22. Internationalen Jugendwettbewerb „Sport – Freude am Leben“.

Name

Straße

PLZ/Ort

Z1

Wir machen den Weg frei



**Volksbanken Raiffeisenbanken**

Für Trainer, Betreuer, Pädagogen und für alle im Sport Tätigen haben wir eine 84seitige Themen-dokumentation erstellt, von kompetenten Autoren geschrieben:

„Der älteste Verein“; „Sport ist Männersache? Hier nicht!“;

„Das Phänomen Fan“; „Eine große Sportlerin denkt nach:“

Die Höhen und Tiefen der U.M.“

Diese und andere Beiträge werden Sie sicher interessieren und anregen. Besorgen Sie sich die Broschüre sowie die Teilnahme-prospekte und die spezielle Elterninformation zum Thema „Sport – Freude am Leben“ bei Ihrer Volksbank oder Raiffeisenbank, oder fordern Sie sie mit dem Coupon an.