



4

training

APRIL 2011

IDEEN, KONZEPTE UND KNOW-HOW FÜR DIE PRAXIS



ABWEHRSPIEL IN DER ANALYSE So verteidigt man heute!

ALEMANNIA AACHEN

**Den Ball erobern:
Je früher, desto besser!**

LESERSERVICE: FUSSBALLTRAINING-POCKET

**Spiele und Wettbewerbe:
Ideen für jede Gelegenheit!**



Redaktion:	DFB: Norbert Vieth (Leiter Fachmedien im DFB, Koordinator), Ralf Peter (DFB-Trainerstab) Philippka-Sportverlag: Klaus Schwarten (Redaktionsmanagement), Dietrich Wedegärtner (Amateurtraining), Arne Barez (Leistungsstraining), Sven Hehl (Juniorentraining), Marc Kuhlmann (Redaktionsassistent), Dietrich Späte (verantwortlich), Klaus Pabst, Gero Bisanz, Mario Vossen, Markus Hirte	
Redaktionskollegium:	Matthias Sammer, Frank Engel, Norbert Vieth, Karsten Schumann, Andreas Schlumberger, Frank Wormuth, Tina Theune, Ralf Peter, Gerd Bode, Frank Vogel, Wolfgang Möbius, Gerd Thissen	
Verlagsleitung:	Dietrich Späte, Thorsten Krybus	
Gestaltung:	Janosch Peltzer	
Illustrationen/Grafiken:	Patrick Woess	
Verlag und Anzeigenverwaltung:	Philippka-Sportverlag Rektoratsweg 36, D-48159 Münster Tel. (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99 E-Mail: info@philippka.de Internet: www.philippka.de, http://trainermedien.dfb.de	
Anzeigenleitung:	Peter Möllers, Tel. (0251) 2 30 05-28, Fax 2 30 05-79	
Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:	(Vorwahl Münster 02 51)	
	K. Schwarten	2 30 05-47
	schwarten@philippka.de	
	D. Wedegärtner	2 30 05-68
	wedegaertner@philippka.de	
	A. Barez	2 30 05-58
	barez@philippka.de	
	S. Hehl	2 30 05-71
	hehl@philippka.de	
	M. Kuhlmann	2 30 05-13
	kuhlmann@philippka.de	
	E-Mail Redaktion: ft@philippka.de	
	Telefax Redaktion	2 30 05-89
Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:	Anzeigenabteilung:	2 30 05-28
	anzeigen@philippka.de	
	Telefax Anzeigenabteilung	2 30 05-79
	Abonnement/Vertrieb:	2 30 05-15
	abo@philippka.de	
	Buchversand:	2 30 05-11
	buchversand@philippka.de	
	Buchhaltung:	2 30 05-20
	Telefax (außer Redaktion):	2 30 05-99

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern sind neben »fussballtraining« das »volleyball magazin«, »handballtraining« und »tischtennis«.

Zur Philippka-»sportivkombi« gehören außerdem das »handball magazin«, »leichtathletiktraining« und »Leistungssport«.

Erscheinungsweise: Monatlich (zehn Hefte im Jahr, davon zwei Doppelnummern)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 46,20, (Ausland € 49,80) inkl. Versandkosten.

Einzelhefte: € 4,- zzgl. € 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag). Bei Abosammelbestellungen ab 6 Exemplaren 20% Rabatt.

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, frühestens zum Ende desjenigen Jahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist.

Gesamtherstellung: K+W GmbH & Co. KG, 32549 Bad Oeynhausen.

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

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

Titelfoto: getty images

Taktik

Verteidigung im Wandel

6

VON RALF PETER

ft intern

Wir sind umgezogen:

22

Unser Webauftritt jetzt auf dfb.de!

VON DER FT-REDAKTION

ft-pocket

Große Auswahl kleiner Spiele und Wettbewerbe für Groß und Klein!

24

VON ERNST THALER

Taktik

Dem Gegner Stress bereiten heißt unter Stress trainieren! Teil 2

26

VON PETER HYBALLA

Internationaler Fußball

Klug verteidigen!

36

VON JEFF BOOKMAN UND DER FT-REDAKTION

Sportmedizin

Verletzt - was nun? Teil 3

42

VON DR. SANJAY WEBER-SPICKSCHEN



Fotos: Axel Heimken (1), Klaus Schwarten (1)

ANZEIGE

Intervall-Shuttle-, Shuttle-, oder/und Yo-Yo-Tests und vieles mehr beim bfp Versand erhältlich.

Bestellen Sie einfach über bfpversand.de oder rufen Sie uns gerne an: 0491-979210!





von Peter Hyballa



Alle Fotos: Klaus Schwarzen

Dem Gegner Stress bereiten heißt unter Stress trainieren!

„Auf Gedeih und Verderb!“ – Alemannia Aachens Image-Kampagne ist auch Programm für Training und Spiel! Teil 2: Ball erobern

„Wenn der Gegner den Ball hat, schießen wir die meisten Tore!“ Moment – hat sich da nicht jemand etwas vertan?

Nein! Denn das ist ein Leitspruch von Peter Hyballa und Alemannia Aachen! Er und seine Mannschaft wollen dem Publikum etwas bieten und gleichzeitig den gegnerischen Mannschaften ‘ordentlich Stress machen’: Hohe Laufbereitschaft und großer Kampfgeist, gepaart mit einer risikofreudigen offensiven Grundeinstellung.

In Ausgabe 3/2011 hat Peter Hyballa die Schwerpunkte des Angriffsspiels der Gelb-Schwarzen erläutert. In diesem Beitrag stellt er die Defensiv-Prinzipien seiner ‘Straßenkötter’ vor. Und wie schon in Teil 1 ist auch diesmal hier und da seine eigene Handschrift deutlich zu erkennen!

‘Verkehrsregeln’ verhindern Chaos auf dem Platz!

Ohne verbindliche Vorgaben für bestimmte Spielsituationen ist kein mannschafts- bzw. gruppentaktisches Handeln möglich. Zumeist unterscheiden sich diese Grundregeln in den verschiedenen Mannschaften auch nur kaum: Pressing, Doppeln und Sichern läuft fast überall nach dem gleichen Muster ab.

Doch nur wer die Spur wechselt, kann überholen!

Dennoch gibt es Situationen, in denen Lösungen nach etwas anderen Vorgaben oder Überzeugungen möglich sind. So lautet für unser Abwehrspiel die wichtigste: „Wenn der Gegner den Ball hat(te), schießen wir die meisten Tore!“ Das bedeutet:

- Er ist nach einem Ballverlust meist noch ungeordnet. Wir müssen diese kurze Zeitspanne nutzen, um ‘leichte’ Treffer zu erzielen.
- Wir versuchen, ihn dorthin zu steuern, von wo aus unsere Aussichten auf einen schnellen Gegenstoß am größten sind.
- Dabei wollen wir schon so postiert sein, dass wir nach dem Ballgewinn blitzschnell vor das Tor gelangen. Deshalb müssen z. B. auch nicht immer alle Spieler gegen den Ball arbeiten: Unsere Spitzen dürfen im richtigen Raum auch mal ‘Daumen drücken’!

1

INFO

Themen der Beitragsreihe

ANGREIFEN

- Andribbeln statt abspielen!
- Im eigenen Raum spielen statt den Ball abholen!
- Weglaufen statt den Raum zulaufen!
- Restverteidigung statt ‘Harakiri’!
- Aufdrehen oder klatschen lassen
- Wechselpässe



DEN KÖRPER FIT MACHEN

- Saisonperiodisierung
- Saisonvorbereitung
- Trainingslager
- Wochenperiodisierung
- Aufbau einer Trainingseinheit
- Spielformen oder Laufformen?
- Physios können mehr als nur kneten!



BALL EROBERN

- Wenn der Gegner den Ball hat, schießen wir die meisten Tore!
- Drauf auf den Ballbesitzer!
- 1. Reihe jagt, 2. Reihe kompakt, 3. Reihe gibt Restschutz
- Den Ball von hinten klauen!
- Raumdruck und Balldruck
- Pressen auf den Flügeln



DEN KOPF FIT MACHEN

- Teambuilding
- Mannschaftsführung
- Coaching in Training und Spiel
- Gegnervorbereitung
- Motivation
- Ziele setzen, Ziele erreichen (alte Ziele, neue Ziele)

