

# Fußball

**Kondition · Technik · Taktik  
und Coaching**



**Gero Bisanz  
Gunnar Gerisch**

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**



# INHALT

Vorwort .....	20
Einführung .....	22

## **Entwicklung des nationalen und des internationalen Fußballspiels ..... 25**

1954 – Weltmeisterschaft in der Schweiz .....	28
1958 – Weltmeisterschaft in Schweden .....	29
1962 – Weltmeisterschaft in Chile .....	30
1966 – Weltmeisterschaft in England .....	31
1970 – Weltmeisterschaft in Mexiko .....	32
1974 – Weltmeisterschaft in Deutschland .....	33
1978 – Weltmeisterschaft in Argentinien .....	34
1982 – Weltmeisterschaft in Spanien .....	35
1986 – Weltmeisterschaft in Mexiko .....	37
1990 – Weltmeisterschaft in Italien .....	33
1994 – Weltmeisterschaft in den USA .....	38
1998 – Weltmeisterschaft in Frankreich .....	40
2002 – Weltmeisterschaft in Japan und Südkorea .....	42
2006 – Weltmeisterschaft in Deutschland .....	45
Fazit der Fußballweltmeisterschaft 2006 .....	48

## **Training ..... 51**

## **Belastungsgrundsätze ..... 52**

<b>Belastungsfaktoren</b> .....	<b>54</b>
Reizintensität .....	54
Reizdauer .....	55
Reizdichte .....	55
Reizumfang .....	56
<b>Formen der Energiebereitstellung</b> .....	<b>56</b>
<b>Trainingsprinzipien</b> .....	<b>57</b>
Prinzip des stufenförmigen Belastungsanstiegs (Progressive Loading) .....	58
Prinzip der Superkompensation .....	58
Prinzip der Ausgewogenheit von Belastung und Erholung .....	59
Prinzip der optimalen Relation von Trainings- und Wettkampfbelastung und Trainingshäufigkeit .....	59
Prinzip der Individualität und Differenzierung .....	60
Prinzip des ganzjährigen Trainings und der Periodisierung .....	60
Die Vorbereitungsperiode .....	62
Die Hinrunde (1. Hauptperiode) .....	63
Die Zwischenperiode .....	64
Die Rückrunde (2. Hauptperiode) .....	64
Die Übergangsperiode .....	65
<b>Trainingsplanung</b> .....	<b>65</b>
Trainingsorganisation .....	67
<b>KONDITION</b> .....	<b>71</b>
<b>Leistungsdiagnostik</b> .....	<b>73</b>

<b>Spielbeobachtung und Spielanalyse</b> .....	<b>75</b>
Verfahren der Spielbeobachtung .....	75
Ziele der Spielbeobachtung .....	77
Pädagogisch-psychologische Einflüsse bei der Leistungsbewertung .....	80
<b>Tests</b> .....	<b>81</b>
Testgütekriterien, Funktion und Bedeutung .....	82
Techniktests .....	84
<b>Leistungsdiagnostik: Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft</b> .....	<b>86</b>
Schnelligkeit .....	87
<b>Ausdauer</b> .....	<b>88</b>
Feldstufentest .....	88
Leistungsdiagnostische Testergebnisse .....	89
Kritische Anmerkungen zum Feldstufentest .....	92
Exkurs: Laktatmittelwerte bei Läufen mit unterschiedlicher Intensität .....	95
Studie zur Auswirkung von kurzzeitiger intensiver Laufbelastung .....	96
<b>Schnelligkeitsleistungen</b> .....	<b>97</b>
Feldstudien zur Belastung in Trainings- und in Wettspielen .....	101
Leistungsmessungen: Kraft (und Schnelligkeit) .....	104
Subjektive Leistungsbewertung .....	106
Borg-Skala .....	106
EZ-Skala .....	106
<b>Ausdauer</b> .....	<b>107</b>
<b>Methodik des Ausdauertrainings</b> .....	<b>107</b>
<b>Trainingsmethoden</b> .....	<b>108</b>
Dauermethode .....	110
Intervallmethoden .....	112
Wiederholungsmethode .....	114
Wettspielmethode .....	115

Ausdauertraining .....	116
Waldlauf .....	116
Ausdauertraining auf dem Platz .....	117
Lauf- und Belastungsvariationen .....	117
Fahrtspiel auf dem Platz .....	122
Fahrtspiel im Gelände .....	122

## **Kraft .....** 123

### **Anmerkung zu den biologischen Grundlagen .....** 123

### **Wirkungsformen der Kraft .....** 123

### **Methodik des Krafttrainings .....** 126

#### Stabilisationstraining .....

 126

Methodische Hinweise zur Integration  
eines Stabilisationstrainings in das Aufwärmprogramm .....

 127

#### Kraftausdauertraining .....

 127

#### Maximalkrafttraining .....

 128

#### Schnellkrafttraining .....

 129

#### Reaktivkrafttraining .....

 130

#### Krafttraining und Beweglichkeit .....

 131

### **Praxis des Krafttrainings .....** 132

#### Stabilisationstraining .....

 132

Konditionelles Grundlagentraining ohne Gerät .....

 132

Basisprogramm Rumpfstabilisation .....

 144

#### Kompaktprogramme .....

 145

Kompaktprogramm I: Stabilisationstraining der Bein- und Rumpfmuskulatur .....	145
Kompaktprogramm II: Stabilisation der Bein- und Rumpfmuskulatur .....	146
Kompaktprogramm III: Stabilisationstraining und Schnellkrafttraining der Beinmuskulatur in Kombination mit Gewandtheit .....	148
Kompaktprogramm IV: Stabilisationstraining der Bauchmuskulatur .....	149
Kompaktprogramm V: Stabilisationstraining der Rückenmuskulatur .....	149
Basistraining .....	149
Rückenmuskulatur .....	150
Bauchmuskulatur .....	151
<b>Konditionelles Grundlagentraining mit Gerät .....</b>	<b>151</b>
Kompaktprogramm I: Mit dem Deuserband .....	151
Kompaktprogramm II: Schnellkrafttraining für die Beinmuskulatur mit dem Deuserband (Thera-Band) .....	153
Kompaktprogramm III: Mit dem Sprungseil .....	154
Kompaktprogramm IV: Mit dem Medizinball .....	156
Kompaktprogramm V: Mit dem Fußball .....	159
<b>(Schnell-)Kraftausdauertraining .....</b>	<b>161</b>
Kompaktprogramm im Krafraum: Kräftigung der Muskulatur des Oberkörpers .....	162
<b>Schnellkrafttraining .....</b>	<b>164</b>
Kompaktprogramm im Krafraum für die Bein- und Gesäßmuskulatur .....	164
Kompaktprogramm im Krafraum mit Kurzhanteln (1-3 kg) für die Oberkörpermuskulatur .....	165
Kompaktprogramm im Krafraum für die Schultermuskulatur mit Geräten .....	167
Schnellkrafttraining an der Treppe .....	168
1. TE: 14 Treppensprints mit Längen-Häufigkeitswechsel .....	169
2. TE: 7 Treppensprints nach dem Pyramidensystem .....	169
3. TE: Treppensprints mit betontem Abdruck .....	169

4. TE: 20 Treppensprints mit Schrittwechsel .....	169
5. TE: 10 Treppensprints mit Schrittwechsel pro Sprint .....	169
<b>Sensomotorisches Training zur Verletzungsvorbeugung .....</b>	<b>170</b>
<b>Ansatzpunkte des Stabilisationstrainings zur Verletzungsprophylaxe .....</b>	<b>171</b>
Basistraining zur Verletzungsprophylaxe .....	172
FIFA-Trainingsprogramm .....	177
Anmerkungen zum Kraftaufbautraining nach Verletzungen .....	180

## **Schnelligkeit .....** **182**

### **Physiologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Fußball .....** **182**

Reaktionsschnelligkeit .....	184
Wahrnehmungs- und Entscheidungsschnelligkeit .....	184
Laufschnelligkeit .....	186
Bewegungsschnelligkeit .....	186
Handlungsschnelligkeit .....	186
Verantwortung und Willensaktivierung .....	189
Schnelligkeit und Kreativität .....	189

### **Schnelligkeitstraining: Planungsgrundlagen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten .....** **190**

Schnelligkeitsaktionen in Bundesliga- und Champions League-Spielen . . . .	194
--	-----

### **Methodik des Schnelligkeitstrainings .....** **195**

Schnelligkeit und Schnellkraft .....	197
--------------------------------------	-----

Methodische Grundsätze und Richtlinien zur Gestaltung des Schnelligkeitstrainings .....	198
--	-----

<b>Schnelligkeitstraining</b> .....	<b>201</b>
<b>Basisübungen zum Sprinttraining</b> .....	<b>201</b>
„Sprint-ABC“ .....	203
Laufschule und sprintvorbereitende Übungen .....	205
Spezialübungen zum Sprinttraining .....	207
<b>Trainingseinheiten Schnelligkeit</b> .....	<b>208</b>
1. TE Laufschnelligkeit .....	209
2. TE Laufschnelligkeit .....	211
3. TE Schnelligkeitsparcours: Sprungkraft und Antrittsschnelligkeit .....	214
4. TE „Sprintstehvermögen“ .....	215
5. TE Schnelligkeitsparcours: Antrittsschnelligkeit und Explosivität .....	216
6. TE Antritte/Ballkontrolle/Torschüsse .....	217
7. TE „Italienisches Quadrat“: Reaktions-/Konzentrationstraining .....	218
8. TE Torhütertraining: Konzentration und Reaktionsschnelligkeit .....	219
9. TE Schneller Torabschluss .....	223
10. TE Koordination und Handlungsschnelligkeit .....	225
11. TE Handlungsschnelligkeit I .....	227
12. TE Handlungsschnelligkeit II .....	229
13. TE Handlungsschnelligkeit III .....	233
14. TE „Startkraft/Explosivität“ .....	234

## **Koordination** .....

**235**

## **Vorbemerkungen** .....

**235**

## **Trainingsmethodische Hinweise** .....

**236**

## **Übungsprogramme** .....

**238**

Lauf und Sprungformen .....

238

Laufformen mit Bewegungskombinationen .....

238

Laufformen mit Anpassung und Umstellung .....

239

Laufformen mit Reaktions- und Umstellungsfähigkeit .....

241



Laufformen mit erhöhter Belastungsintensität zur Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit .....	242
Hürden-Laufformen zur Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit .....	243
Laufformen mit Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit (Brasilianisches Aufwärmen) .....	243
Partnerübungen mit dem Fußball .....	244
<b>Koordinationstraining im Gruppenverband mit und ohne Ball .....</b>	<b>244</b>
<b>Koordinationstraining als Techniktraining .....</b>	<b>247</b>
<b>Trainingsprogramm komplexer koordinativer Fähigkeiten in Kombinationsform .....</b>	<b>249</b>

## **Beweglichkeit .....** 251

### **Methodik und Funktionen des Beweglichkeitstrainings .....** 252

Methodik .....

Funktionen .....

Fazit .....

**Trainingspraxis .....** 254

Einzelübungen .....

Partnerübungen .....

### **Mobilisation und Aktivierung .....** 264

Mobilisation .....

Aktivierung .....

Aufwärmprogramm vor einer Trainingseinheit .....

Aufwärmprogramm der deutschen Fußball-Nationalmannschaft .....

### **Zirkeltraining .....** 274

Hinweise für die Durchführung .....

Beispiele für Trainingseinheiten .....

Stationstraining zum Kraftaufbau (Stabilisation) .....

Stationstraining zur Verbesserung der (Schnell-)Kraftausdauer .....	277
Stationstraining zur Verbesserung von Schnellkraft und Technik .....	278
<b>Aquatrainig im Fußball .....</b>	<b>279</b>
Einführung .....	279
Wasserbecken .....	279
Besonderheiten des Lauftrainings durch Wasserwiderstand, Auftrieb und Wasserdruck .....	280
<b>Leitgedanken zur Trainingspraxis .....</b>	<b>281</b>
Ausdauer .....	281
Stabilisation .....	281
Beweglichkeit .....	282
Entspannung .....	282
Konzeptionelle Hinweise für ein Aquatrainig im Tiefwasser .....	282
<b>Trainingspraxis .....</b>	<b>284</b>
Übungsformen in der Fortbewegung .....	284
Sprungvariationen .....	286
Übungsformen am Ort .....	287
Übungsformen am Beckenrand sitzend .....	288
Übungsformen am Beckenrand (in einer Ecke) auf den Unterarmen aufgestützt im Wasser hängend .....	289
Übungsformen im Wasser liegend am Beckenrand festhaltend .....	289
Übungsformen im Wasser stehend seitlich am Beckenrand festhaltend .....	289
Übungsformen im Wasser mit dem Rücken zum Beckenrand stehend .....	290
<b>Übungen mit Hilfsgeräten .....</b>	<b>290</b>
Widerstandsübungen mit dem Schwimmbrett und der Kunststoffnudel .....	290
Kurzprogramm zur Kräftigung der Bein-, Rumpf und Armmuskulatur .....	292
<b>Juniorenfußball .....</b>	<b>293</b>
<b>Training zum Leistungsaufbau im Kindes- und Jugendalter .....</b>	<b>293</b>

Methodische Anmerkungen zu Lehr- und Lernprozessen im Fußball .....	297
Lehr- und Lernphasen .....	298
Lernziele im Fußball .....	300
Anmerkungen zum Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen .....	303
Schnelligkeit .....	303
Kraft .....	304
Ausdauer .....	304
Beweglichkeit .....	304
Koordination .....	304
Beispiel für ein koordinatives Trainingsprogramm mit U 17-Junioren .....	305
Motivation bei Kindern .....	306
Was können Trainer und Jugendleiter tun, um destruktiver Aggression im Fußballspiel entgegenzuwirken und konstruktive Aggression zu fördern? .....	308
<b>Mädchen- und Frauenfußball .....</b>	<b>315</b>
Vorurteile im Abseits .....	315
<b>TECHNIK .....</b>	<b>317</b>
<b>Grundsätze für das Techniktraining .....</b>	<b>319</b>
Bewegungsformen mit Ball – Angriff .....	321
Dribbling .....	321
Finten .....	323
Trainingsziele .....	326
Anregungen zum Training und zur Verbesserung von Finten .....	331
Pass, Schuss, Flanke .....	332
Stoßvariationen .....	340



Ballkontrolle .....	340
Kopfballspiel .....	355
Kopfballtraining am Pendel .....	362
<b>Bewegungsformen ohne Ball – Abwehr .....</b>	<b>363</b>
Torhütertraining .....	366

## **TAKTIK .....** **377**

### **Taktische Handlungsfähigkeit .....** **380**

Lernziele für taktisches Handeln ..... 381

### **Anforderungen an den Trainingsprozess .....** **382**

Der Moment des Ballgewinns ..... 383

Der Moment des Ballverlusts ..... 384

### **Individualtaktik .....** **386**

Angriff ..... 387

Abwehr ..... 389

### **Gruppentaktik .....** **392**

Angriff ..... 393

Abwehr ..... 402

### **Mannschaftstaktik/Spieltaktik .....** **408**

Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Angriffsspiel ..... 411

Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen  
bei Standardsituationen: Angriff ..... 419

Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Abwehrspiel ..... 421

Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen  
bei Standardsituationen: Abwehr ..... 429

<b>COACHING</b> .....	<b>431</b>
<b>Funktionsbereiche des Trainers im Leistungsfußball</b> .....	<b>432</b>
<b>Berufseigenschaften des Trainers</b> .....	<b>435</b>
„13 goldene Trainer-Regeln“ von Ottmar Hitzfeld .....	437
<b>Teambildung und Teamgeist</b> .....	<b>439</b>
<b>Entwicklung von Teamgeist und Aufbau einer Führungsstruktur</b> .....	<b>441</b>
Zielsetzung .....	443
Regeln und Normen .....	444
Disziplin-Katalog .....	444
Zusammenhalt .....	443
Störfaktoren hinsichtlich Zusammenhalt und Leistung .....	447
Problemspieler und Disziplin .....	451
Integration neuer Spieler in den Mannschaftskader .....	452
Die Teambildung unterstützende Maßnahmen .....	452
<b>Persönlichkeitsförderung</b> .....	<b>454</b>
Persönlichkeitsbestimmung .....	455
Spielerpersönlichkeiten .....	456
Einzelgespräche .....	457
<b>Vorbereitung und Einstellung auf das Wettspiel</b> ..	<b>460</b>
Nominierung des Spielerkaders .....	460
Aktivitäten vor dem Spiel .....	461
Mannschaftsbesprechung .....	462
Wett-Kampf-Appelle .....	466

Die Halbzeitbesprechung .....	467
Coaching „von der Bank“ .....	468
Gemeinsamer Abschluss nach dem Spiel .....	468
<b>Spezielle Akzente zur Wettspieleinstellung .....</b>	<b>468</b>
„Blaue Stunde“: Gedankliche Einstimmung auf das Wettspiel ...	469
Professionelle Einstellung .....	470
Selbsteinschätzung zur individuellen Leistungsverbesserung ...	472
Besprechung im Trainingslager zur taktischen Grundeinstellung .	473
<b>Zusammenarbeit mit der medizinischen Abteilung 474</b>	
Aufgabenkatalog für die medizinische Abteilung .....	475
Maßnahmenkatalog für die medizinische Abteilung .....	478
Anmerkungen zur Wettspielernährung .....	479
Ernährung vor dem Wettspiel .....	479
Flüssigkeitsausgleich in der Halbzeitpause .....	480
Energiezuführung nach dem Spiel .....	480
<b>Psychologische und pädagogische Bereiche des Coachings .....</b>	<b>482</b>
<b>Motivation .....</b>	<b>482</b>
Intrinsische oder extrinsische Motivation? .....	483
Leistungsmotivation .....	484
Anspruchsniveau .....	485
Ursachenzuschreibung .....	485
Bezugsnorm .....	486
<b>Motivationsakzente in der Praxis .....</b>	<b>487</b>
Leistungsvoraussetzungen .....	488
Der Umgang mit Erfolg .....	489

Selbstbewusstsein .....	490
Schlussbemerkungen .....	492
<b>Kritik .....</b>	<b>493</b>
Zusammenfassende Leitsätze konstruktiver Kritik .....	494
Fehlerkorrekturen als besondere Form konstruktiver Kritik .....	495
<b>Aggression .....</b>	<b>496</b>
Wie entsteht Aggression und wodurch wird sie ausgelöst? .....	496
Trieb- und Instinkttheorien .....	497
Frustrations-Aggressions-Theorie .....	498
Lerntheorien der Aggression .....	499
Aggressionstheorien, ein Fazit im Hinblick auf wirksame Verhaltenssteuerung .....	501
In welchen Formen und Ausprägungen tritt Aggression im Fußball auf? .....	503
Destruktive und konstruktive Aggressionshandlungen im Spiel .....	506
<b>Konflikte .....</b>	<b>509</b>
Fazit .....	512
<b>Krisen .....</b>	<b>513</b>
Krisenbewältigung .....	515
Umgang mit Misserfolgsserien und Krisen im Leistungsfußball .....	516
<b>Stress .....</b>	<b>517</b>
Sonderformen von Stress .....	520
Belastung .....	520
Angst .....	522
Stress bei Spielern .....	524
Stress bei Trainern .....	526
Stressbewältigung .....	526



<b>Psychologisches Training</b> .....	<b>530</b>
Traditionelle Methoden – typische Anwendungsbereiche – spezifische Verfahren .....	530
Autogenes Training .....	530
Mentales Training .....	530
Mentales Training zur Entspannung .....	532
Erfahrungsgel leitete Regulationsmaßnahmen .....	535
Aktivierung und Regulation psychischer Prozesse .....	536
Der innere Dialog .....	538
Visualisierung und Anker .....	539
<b>Psychologisch bedingte Maßnahmen für die Wettkampfvorbereitung</b> .....	<b>542</b>
Heimspiel und Auswärtsspiel .....	544
Angstgegner .....	545
<b>Konzentration</b> .....	<b>547</b>
Grundlegende Bedingungen für die Konzentrationsfähigkeit .....	548
Tests zur Konzentrationsfähigkeit .....	549
Wettspieleinstellung und Konzentration .....	550
Konzentration im Wettspiel .....	551
Konzentrationsförderung .....	
Aufwärmen .....	
Ansätze zum Training der Konzentrationsfähigkeit .....	551
Gruppendrucktraining .....	554
Eimaligkeitstraining .....	555
Prognosetraining .....	555
<b>Fazit</b> .....	<b>555</b>
<b>Schlussgedanke</b> .....	<b>558</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>560</b>



## Einführung

Das Fußballspiel zieht weltweit Milliarden Menschen in seinen Bann.

Die einfache Spielidee, leicht verständliche Regeln, die Überschaubarkeit des Spielgeschehens auf dem großen Spielfeld und die besondere Atmosphäre machen einen Teil der großen Popularität aus. Noch mehr Faszination ergibt das Wechselspiel aus Planung und Intuition, mannschaftlicher Geschlossenheit und individuellem Freiheitsraum, Kalkulierbarem und Unvorhersehbarem, Zweikampfhärte und spielerischer Leichtigkeit, strategischer Order und hoher kreativer Spielkultur.

Die Spieler können bereits im frühen Ausbildungsstadium das komplexe Spielgeschehen in seinen Grundzügen erfassen. Mit zunehmender Spielfähigkeit und Spielerfahrung gelingt es ihnen immer besser, den Spielverlauf zu analysieren, Beziehungen zwischen den aktuell wahrgenommenen Situationen und den möglichen folgenden Spielhandlungen zu erkennen und das eigene Verhalten danach auszurichten. In der Wettkampfdynamik mit den rasch wechselnden Spielsituationen, die augenblickliche Handlungsentscheidungen fordern, liegt der besondere Spannungseffekt des Fußballspiels. Das Spielen des Balls mit dem Fuß erhöht den Spannungseffekt noch, da es sehr explosive, kampfbetonte Akzente trägt. Selbst bei hohem Spielniveau kann ein gewisser Unsicherheitsfaktor in der Ballbehandlung nie ganz ausgeschaltet werden. Von der untersten Handlungsebene einfacher Spielaktionen bis hinauf zu taktisch durchdachten und vorausgeplanten Spielzügen entwickelt sich das Fußballspiel in der Abstimmung von mannschaftlichem Zusammenspiel und individueller Spielgestaltung.

Die Rollen- und Aufgabenverteilung auf dem Spielfeld und der im Vergleich zu anderen Sportspielen großräumig angelegte Spielaufbau ermöglichen es auch den Zuschauern, Spielaktionen gedanklich vorzuplanen und die eigenen Zielvorstellungen mit den tatsächlich ausgeführten Handlungen der Akteure zu vergleichen.

Der Aufbau des Buches umfasst folgende Inhalte:

In einem kurzen historischen Rückblick wird die Bedeutung der Weltmeisterschaften für die Entwicklung des Fußballspiels aufgezeigt und auf die Zusammenhänge von System, Taktik und Spielanlage eingegangen. Eine kritische, aktuelle Standortbestimmung des Fußballs soll zu Rückschlüssen anregen und die Diskussion zur Weiterentwicklung, zur Steigerung der Attraktivität des Fußballspiels für Aktive und Zuschauer in Gang halten.



Speziell die aktuelle Analyse der WM 2006 in Deutschland bietet dazu vielfältiges Anschauungsmaterial und innovative Akzente.

Ausgehend von den Leistungsanforderungen des Spiels, allgemeinen Trainingsgrundsätzen und spezifischen Belastungsfaktoren, werden die konditionellen Bereiche *Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit* und *Koordination* mit den erforderlichen theoretischen Vorgaben behandelt.

Neu ist ein konditionelles Grundlagentraining, das die klassische Gymnastik zur Körperbildung, Beweglichmachung und zur koordinativen Allgemeinausbildung ablöst. Dieses Grundlagentraining beinhaltet Schwerpunkte mit jeweils deutlich differenzierenden, anforderungsspezifischen Übungsformen.

Um für das schnelle, kraftaufwändige und Konzentration fordernde Spiel gezielt die erforderlichen konditionellen Voraussetzungen zu schaffen und Defizite auszugleichen, sind leistungsdagnostische Verfahren obligatorisch. Die gängigen leistungsdagnostischen Tests werden dargestellt und durch anwendungsorientierte Hinweise ergänzt. Ein Exkurs mit praktischen Anleitungen zu einer sportlich-leistungsbewussten Lebensführung beschließt das Kapitel zur Kondition.

Im Kapitel des Techniktrainings gewährt das Buch Einblicke in die Vielfalt und Komplexität fußballspezifischer Bewegungsabläufe, beschreibt die Bewegungsstrukturen und -prozesse der einzelnen Techniken und gibt mit einem umfangreichen Übungsgut Anleitungen zum Techniktraining.

Die Spielsysteme haben sich weiterentwickelt zu neuen Varianten in der Aufgabenverteilung der Spieler und entsprechenden Handlungsalternativen. Gespielt wird überwiegend mit Vierer- oder Dreierkette, einem kompakten Vierer- oder Fünfermittelfeld und meist zwei Spitzen. Systeme bilden die Grundordnung, maßgebend ist aber, wie die Spieler geschlossen und diszipliniert agieren, wie konzentriert und einsatzbereit sie ihre positionsspezifischen Aufgaben erfüllen.

Der Taktikteil informiert über die richtige Besetzung der Positionen auf dem Feld und über die speziellen Aufgaben, die jeder Spieler im Mannschaftsgefüge zu erfüllen hat, besonders in den beiden wichtigen Momenten des Ballgewinns und des Ballverlusts.

Das schnelle Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt, Tempofußball und hohe Konzentration bis zum Spielende stellen große physische und psychische Anforderungen an die Spieler. In speziellen Trainingseinheiten wird der Zusammenhang von Taktik und Kondition berücksichtigt.

Das Pressing wird in seinen verschiedenen Varianten vorgestellt, als Mittelfeldpressing oder weiter vorgezogen zum gegnerischen Strafraum hin.

Zu den taktischen Überlegungen im Wettkampf und zur taktischen Schulung durch spielspezifische Trainingsformen werden umfassende Arbeitsgrundlagen angeboten.

In einem weiteren Block wird der Komplex des Coachings behandelt. Dabei geht es um die Prozesse, die innerhalb der Mannschaft ablaufen, um Anforderungen und Führungsaufgaben des Trainers und um Maßnahmen zur individuellen Förderung und zur Persönlichkeitsbildung der Spieler. Dieser psychologische Erkenntnisbereich hat in jüngster Zeit an Beachtung gewonnen. Unterstützende Maßnahmen zur Förderung des Mannschaftszusammenhalts, zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zur Regulation von Vorstartproblemen finden im Profifußball zunehmend Akzeptanz. Der Junioren- und Amateurfußball kann von den dort gewonnenen Erfahrungen, angewendeten Grundsätzen und durchgeführten Maßnahmen profitieren.

Aus dem vielseitigen Spektrum der Mannschaftsführung werden die Merkmale und Auswirkungen von Konflikten, Krisen und Stress und entsprechende Handlungsmaßnahmen eingehend behandelt. Anleitungen zu konstruktiver Kritik und zur Steuerung von Aggression im Spiel sollen bewirken, diese Leistungselemente im Fußball noch gezielter und effizienter einzusetzen.

Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer erhalten auf der Basis einer praxisbezogenen Theorie ein umfangreiches Übungsangebot zur Gestaltung des Konditions-, Technik- und Taktiktrainings. Zur Mannschaftsführung und zum Umgang mit den einzelnen Spielern werden ihnen grundlegende Kenntnisse vermittelt und praktische Anleitungen gegeben.



## Entwicklung des nationalen und des internationalen Fussballspiels

Die Pionierarbeit für das Fußballspiel wurde in England an den Public Schools und Universitäten geleistet.

Am 26. Oktober 1863 wurde die „Football Association“ in London gegründet, sodass man England zu Recht als Mutterland des Fußballspiels bezeichnen kann.

Die Anfänge des Fußballspiels in Deutschland gehen auf das Jahr 1874 zurück, als der Gymnasiallehrer Konrad Koch in Braunschweig den ersten deutschen Schüler-Fußballverein gründete. Seit 1876 gibt es die ersten deutschen Fußballspielregeln, die eine wichtige Grundlage für die Weiterentwicklung des Spiels in Deutschland bildeten. Etwa 10 Jahre später wurden die ersten deutschen Fußballvereine von ehemaligen Schülern gegründet, die das Spiel in den Schulen kennen gelernt hatten. Um 1880 wurde in Deutschland die Forderung nach einem Dachverband für den Fußballsport erhoben, der 20 Jahre später als Deutscher Fußball-Bund (DFB) gegründet wurde. Nach der Gründung des Dachverbandes wurde angestrebt, eine deutsche Fußballmeisterschaft auszutragen, die 1902 erstmalig zur Durchführung gelangte.

1904 trat der bereits 10.000 Mitglieder zählende Deutsche Fußball-Bund der im selben Jahr in Paris gegründeten Fédération Internationale de Football Association (FIFA) bei. Die FIFA verlangte von ihren Mitgliedsverbänden die Übernahme der neu geschaffenen „Internationalen Regeln“. Dieser Forderung kam der DFB 1906 nach.

Die schnell fortschreitende Spielentwicklung erforderte schon bald Korrekturen des Regelwerks. Der wesentliche Gesichtspunkt war, ausgewogene Chancen für die Angriffs- und Abwehrspieler zu schaffen.

Ein Rückblick auf die Entwicklung des Fußballspiels macht die enge Wechselbeziehung zwischen dem Spiel und dem Regelwerk deutlich.

In den Anfangsjahren war es besonders die Abseitsregel, die Spielsystem und Spielanlage maßgeblich bestimmte. Mit jeder Änderung der Abseitsregel wurden neue Abschnitte hinsichtlich des Spielsystems und der Spielauffassung eingeleitet. Die erste Abseitsregel in England, die bis 1866 Gültigkeit besaß, lautete: „Jeder Spieler, der der feindlichen Linie näher steht als der, der den Ball stößt, ist abseits.“ Folglich war nur ein Laufen mit dem Ball nach vorn möglich; das Abspielen musste nach hinten erfolgen. Hier erkennt man noch deutlich den Einfluss der Regeln des Rugbyspiels, aus

dem sich das Fußballspiel entwickelt hat. Die damals geltende Abseitsregel hat heute noch im Rugby Bestand.

1866 erfolgte dann eine Änderung derart, dass keine Abseitsstellung gegeben war, wenn mindestens drei Gegner im Moment des Abspiels sich näher zu ihrer eigenen Torlinie befanden als die Angreifer. So entwickelte sich ein Spielsystem, das als „**offensives System**“ bezeichnet wurde. Seine Grundformation wurde auf die bestehende Abseitsregel ausgerichtet.

Das offensive System erhielt seinen Namen nach der entscheidenden Spielfigur auf dem Feld, dem offensiven Mittelläufer, der die Verbindung zwischen Angriff und Abwehr herstellte. Die Bezeichnung „offensiv“ ist vom Standpunkt der heutigen Spielauffassung eines offensiven Spiels irreführend. Durch die Abseitsregel bedingt, war ein schnelles Kombinationsspiel zum gegnerischen Tor nicht möglich. Pässe in die Tiefe des Raums und offensiver, schneller Angriffsaufbau – Komponenten, die wir als Merkmale einer offensiven Spielweise kennen – wurden durch die bestehende Abseitsregel verhindert. Das Angriffsspiel musste breit angelegt werden, um nicht in die Abseitsfalle des Gegners zu geraten. Folglich gab es wenig Torraumszenen, eine geringe Torausbeute und damit ein für die Zuschauer wenig attraktives Spiel.

Diese fehlende Attraktivität des Angriffsspiels veranlasste die Internationale Regelbehörde 1925 zu einer weiteren Änderung der Abseitsregel. Nunmehr mussten zum Zeitpunkt des Abspiels nicht mehr drei, sondern nur noch zwei Gegenspieler näher zu ihrer Torlinie stehen als die Angreifer, damit eine Abseitsstellung nicht gegeben war. Diese

Abseitsregel hat grundsätzlich heute noch Bestand. Sie wirkte sich maßgeblich auf die Spielauffassung aus. Nunmehr konnte in die Tiefe gespielt und flüssig kombiniert werden. Die Umstellung fiel den Angriffsspielern leichter als den Abwehrspielern, die sich erst auf die erweiterten Kombinationsmöglichkeiten der Stürmer einstellen mussten. Folglich fielen in der Phase der Umstellung sehr viele Tore.



Abb. 1: WM-System

Erst einige Jahre später fand man zu einem System, das eine reale Basis schuf, die Mittel der Abwehr und des Angriffs ausgewogener als beim offensiven System zu gestalten. Das neue System, das über lange Jahre Bestand hatte und in einem