

Training • Technik • Taktik

GERO BISANZ  
GUNNAR GERISCH

# FUSSBALL

Fotos von Horst Lichte  
und Peter W. Jebens

Rowohlt

ro  
|ro  
H PO

# Inhalt

Vorwort von Franz Beckenbauer	11
Einführung	13
<b>Entwicklung des Fußballspiels</b>	<b>15</b>
Nationaler und internationaler Fußball	15
Juniorenfußball	25
Mädchen- und Damenfußball	28
<b><u>Zu Didaktik und Methodik</u></b>	<b>31</b>
<b>Lehr- und Lernziele</b>	<b>35</b>
Spezifische Lernziele des Fußballspiels	35
Lehr- und Lernprozeß	38
Leistung	42
<b>Training</b>	<b>47</b>
<b>Trainingsgrundsätze</b>	<b>48</b>
Trainingsbelastung und Anpassung	48
Belastungsfaktoren	49
Trainingsprinzipien	52

<b>Periodisierung</b>	58
Übergangsperiode	61
Wettkampfperioden	64
Zwischenperiode	65
<b>Trainingsplanung</b>	65
Beispiele zur Trainingsplanung	68
<b>Kondition</b>	73
<hr/>	
<b>Physische Eigenschaften</b>	76
<b>Ausdauer</b>	77
Trainingsmethoden	84
Trainingsformen	86
<b>Kraft</b>	88
Maximalkraft	88
Schnellkraft	90
Kraftausdauer	91
Trainingsformen	95
<b>Schnelligkeit</b>	113
Schnelligkeitstraining	116
Trainingsformen	117
<b>Beweglichkeit</b>	120
Trainingsformen	122
Stretching	125
<b>Koordination</b>	131
Koordinationstraining	132
Trainingsformen	133
<b>Zirkeltraining</b>	139
Trainingsbeispiele	140
<b>Psychische Eigenschaften</b>	<b>143</b>
<b>Kognitive Fähigkeiten</b>	144
<b>Motivationale und emotionale Eigenschaften</b>	145

<u>Technik</u>	147
<b>Bewegungsformen mit Ball</b>	153
<b>Dribbling</b>	153
Ballhaltendes Dribbling	153
Tempodribbling	154
Dribbling mit Finten	155
<b>Finten</b>	156
Körper- /Schrittfinten	158
Innenseitstoß	160
<b>Spannstoßtechniken</b>	162
Innenspannstoß	162
Außenspannstoß	164
Vollspannstoß	166
Stoßvariationen	168
<b>Ballkontrolle / An- und Mitnahme des Balls</b>	172
Ballan- und Ballmitnahme mit der Innenseite	174
Ballan- und Ballmitnahme mit der Außenseite	175
Ballannahme mit der Sohle	176
Ballannahme mit dem Vollspann	176
Ballannahme mit dem Oberschenkel	178
Ballannahme mit der Brust	178
<b>Torschuß</b>	181
<b>Kopfballspiel</b>	182
Kopfstoß aus dem Stand	183
Kopfstoß aus dem Sprung	183
Flugkopfball (Hechkopfstoß)	187
<b>Flanke</b>	188
<b>Bewegungsformen ohne Ball</b>	189
<b>Laufen</b>	190
<b>Tackling</b>	190
<b>Rempeln</b>	192
<b>Springen</b>	194

<b>Taktische Handlungsfähigkeit</b>	198
Hinweise zur Trainingspraxis	199

**Individualtaktik** 201

<b>Trainingsziele für den Angriff</b>	201
• Dribbling	202
Trainingsformen	203
• Passen, Anbieten und Freilaufen	212
Trainingsformen	213
• Ballkontrolle	220
Trainingsformen	220
• Torschuß	223
Trainingsformen	223
• Kopfballspiel	228
Trainingsformen	229
• Kopfballtraining am Pendel	231
Trainingsformen	231
• Flanken	232
Trainingsformen	233

<b>Trainingsziele für die Abwehr</b>	235
• Abwehr gegen Dribbler	236
Trainingsformen	237
• Gegner bei der Ballannahme stören	239
Trainingsformen	239
• Zusammenspiel verhindern	240
Trainingsformen	241
• Kopfballabwehr	242
Trainingsformen	242

<b>Torhütertraining</b>	244
• Aufnehmen des Balls	246
• Fangen des Balls	248
« Seitliches Abrollen	251
• Springen und Hechten	252
• Fausten des Balls	253
• Ablenken des Balls	255
• Abspielen des Balls	256
Methodische Übungsreihe	257
Trainingsformen zum Torhütertraining	258

## **Gruppentaktik** **261**

### **Trainingsziele für den Angriff** 262

- Dribbeln und Passen 263  
  Trainingsformen 263
- Doppelpaß 269  
  Trainingsformen 274
- Übernehmen 275  
  Trainingsformen 275
- Anbieten und Freilaufen 276  
  Trainingsformen 277
- Torchancen herausspielen und Tore erzielen 283  
  Trainingsformen 284

### **Trainingsziele für die Abwehr** 286

- Abwehrspieler in der Unterzahl (Raumdeckung) 287  
  Trainingsformen 287
- Abwehrspieler in der Gleichzahl (Gegnerdeckung) 289  
  Trainingsformen 289
- Abwehrspieler in der Überzahl (verstärkte Abwehr) 290  
  Trainingsformen 290

## **Mannschaftstaktik / Spieltaktik** **292**

### **Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Angriffsspiel** 294

#### **Trainingsziele für das Angriffsspiel** 296

- Handlungsmöglichkeiten im normalen Spielverlauf 296  
  Trainingsformen 298
- Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen (Standardsituationen) 300
- Handlungsmöglichkeiten als spezielle spieltaktische Maßnahmen 305

### **Mannschaftstaktische Maßnahmen für das Abwehrspiel** 309

#### **Trainingsziele für das Abwehrspiel** 314

- Handlungsmöglichkeiten im normalen Spielverlauf 314  
  Trainingsformen 315
- Handlungsmöglichkeiten nach Spielunterbrechungen (Standardsituationen) 316
- Handlungsmöglichkeiten als spezielle spieltaktische Maßnahmen 317

Leistungsanalyse	321
<b>Spielbeobachtung und Spielanalyse</b>	322
Tests	327
Mannschaftsführung / Coaching	333
<b>Die Mannschaft</b>	333
<b>Der Trainer</b>	336
<b>Psychologische und pädagogische Aspekte der Mannschaftsführung</b>	342
Leistungsmotivation	343
Kritik	346
Konflikte	347
Stress	349
Aktivierung und Regulation psychischer Prozesse	352
Training und Mannschaftsführung als ganzheitlicher Prozeß	359
Leistungsbewußte Lebensführung	361
<b>Ernährung</b>	362
<b>Anmerkungen zum Doping</b>	375
<b>Gesundheitsbewußtsein und Sportverletzungen</b>	376
<b>Anhang</b>	<b>385</b>
Anschriften	385
Der DFB und seine Verbände	387
Spielklassen	387
Trainerausbildung	389
Literaturhinweise	391
Bildquellennachweis	391
Die Autoren	392
Sachregister	393
Zeichenerklärung	395