

M 59

A 80-10519

für Lehrgänge

Nichtstrasse Nr. 36. — Nachdruck verboten

Nr. 35

(Herausgegeben im März 1931)

## Grundsätze für den Lehr- und Übungsbetrieb des Fußballspiels

### Das Wesen des Lehr- und Übungsbetriebes

Das Fußballspiel ist ein Wettkampfsport, der hohe körperliche, geistige und seelische Anforderungen an die Ausübenden stellt. Die Körperschaften der Fußballbewegung haben daher die Pflicht, ihren Mitgliedern Lehr- und Übungsmöglichkeiten zu erschließen, damit sie den Anforderungen des Wettkampfes gewachsen sind. Technisches Können vermindert die Gefahr der körperlichen Überanstrengung. Dieses Können zu steigern ist daher sehr wichtig und notwendig.

Leistungsprüfung, Leistungsvergleich setzt bei Mannschaftskämpfen immer voraus: Erziehung der Spieler und Mannschaften zu höchstem Können. Viele Mittel und Wege sind möglich, Spieler körperlich und technisch leistungsfähig zu machen und zu erhalten. Der Übungsleiter steht im Mittelpunkt dieser Arbeit. Er hat geeignete Maßnahmen zu treffen, die die körperliche Leistungsfähigkeit und das technische Können der Spieler fördern, steigern und erhalten. Der Erfolg hängt von der Planmäßigkeit, Regelmäßigkeit und Gründlichkeit seiner Arbeit ab. Spieler, die schon von frühester Jugend an mit Laufen, Springen, Werfen und sportlichen Übungen in der Halle und im Freien beschäf-

den Gemein-

gt wurden, werden den Wert regelmäßiger Übungsstunden jederzeit zu schätzen wissen. Mitunter haben sie sich daran so gewöhnt, daß sie diese Stunden nicht mehr missen möchten. Die Behauptung vieler Nichtfußballspieler, daß Spieler eine Abneigung gegen alles regelmäßige Üben haben, ist daher nur bedingt richtig. Richtig ist nur die Abneigung gegen das alte unnatürliche steife Hallenturnen, das dem Spieltrieb junger Menschen nicht gerecht wird. Der junge Sportler, der zum Fußballsport kommt, diesen Sport liebt, dafür Geld und jede freie Minute opfert, handelt zunächst nicht in der Absicht, seinen Körper zu kräftigen und gesund zu erhalten. Das Bewußtsein in der Gemeinschaft zu kämpfen, der Reiz der immer wechselnden Spielhandlungen, die Kunst des Täuschens und das „Sichtäuschen-Lassen“, der Wechsel von Sieg und Niederlage, die Zielsetzung im Spiel und der Spielgedanke selbst sind das große Geheimnis des Fußballspiels, das immer noch uneingeschränkt in steter Folge jung und alt auf die Spielfelder zieht. Die im Banne des Spiels vorkommenden mannigfaltigen, häufig unbewußten Körperbewegungen werden mit einer Hingabe und Gründlichkeit ausgeführt, die erstaunlich und selbst in gut geleiteten Übungsstunden kaum zu erreichen sind. Den angesagten und vorgeübten Übungen — mögen sie noch so nützlich sein — fehlt der Anreiz, die Natürlichkeit und das Lustgefühl. Die Übenden ermüden leicht, sie haben von den Übungsstunden keine seelische Befriedigung; die Übungsstunden werden als langweilig empfunden. Der Übungsleiter muß aber dennoch die vorhandenen Hemmungen des Sportlers für den Übungs- und Lehrbetrieb zu beseitigen versuchen. Möglichkeiten und Mittel hierfür sind vorhanden. Mit Bedacht und Geschick müssen den Spielern die Vorteile einer verstandes- und vernunftmäßigen Übungs- und Lehrarbeit beigebracht werden. Im Übungsbetrieb muß auch noch eine Steigerung eingehalten werden. Am besten werden die Übungsabende im Anfang fast ganz durch lustbetonte Übungsformen ausgefüllt. Die Freude und die Treue an der Übungsstunde wird dadurch wachgehalten. Darauf kommt es an. Diese Art des Übens hat aber auch ihren Wert, denn durch die Übungen in Spielform sind es ja wieder die vielen unbewußten und mit voller Hingabe ausgeführten Bewegungen, die einen so großen körperliden Wert haben. Vom

Geschick des Leiters (Technikers) hängt es ab, wann und in welcher Menge körperliden, nach einem bestimmten Plan aufgebauten Übungen, einzuschleiben sind. Es soll noch erwähnt werden, daß in unseren Kreisen kein Streit über die vielen „Systeme“ entstehen darf. Wenn wir unsere Übungen ableiten von den uns bekannten natürlichen Lebensformen, dann wird kaum ein Mangel an Übungsstoff vorhanden sein; die Leiter werden den Übenden nicht körperschädigende und nachteilige Übungen zumuten oder diese gar anordnen. Jeder Übungsleiter muß selbst formen können und über eine gewisse schöpferische Veranlagung verfügen und die Übenden auch durch Heiterkeit und Frohsinn an ernste Übungen fesseln können. Sind diese Voraussetzungen vorhanden, dann werden auch die Fußballspieler die Übungsstunden bevölkern. Das Ziel wird um so eher erreicht, je mehr die Übungsleiter (Techniker) aus den Reihen der Fußballspieler hervorgegangen sind.

## Übungsanleitung für Übungen mit dem Ball

### 1. Der Spitzenstoß

Die meisten Spieler glauben, das Ballstoßen schon immer richtig gekonnt zu haben. Stellt man mit ihnen Proben an, so ergibt sich, daß sie meist sehr ungünstig für die Beteiligten ausfallen. Es ist eben doch nicht so einfach, den Ball nach einem angegebenen Ziel zu stoßen. Die meisten Bälle verfehlen das Ziel; Treffer sind wirklich selten.

Wie soll ein richtiger Spitzenstoß ausgeführt werden? Die Fußspitze muß genau die Mitte des Balles treffen. Geringe Abweichungen haben Drehwirkungen zur Folge. Der Spann des Stoßbeines nimmt beim Stoß zum Unterschenkel einen spitzen Winkel ein. Die Ferse berührt beim Stoß ganz leicht den Boden. Die Haltung des Fußes entspricht der Richtung, in die der Ball gestoßen werden soll. Zum Einüben wähle man sich einen beliebigen Gegenstand als Ziel und versuche, diesen mit dem Ball zu treffen. Der Spitzenstoß wird meist angewandt, wenn der Ball in Ruhelage ist. Ein in Bewegung befindlicher Ball soll nur ausnahmsweise mit der Spitze gestoßen werden. Die beste Verwendung findet der Spitzenstoß bei Eck-, Ab-, Straf- und Freistößen. (Darstellungen Seite 28.)

A80<sup>2</sup>-10519

## 2. Der Spannstoß

Der Spannstoß kommt im Spiel am meisten vor; er ist verhältnismäßig leicht auszuführen. Der Stoß mit dem Spann wird immer dann vorteilhaft sein, wenn der Ball recht weit und sicher zum freistehenden Spieler gelangen soll. Die weiten und befreienden Stöße der Verteidiger, die Vorlagen der Mittelläufer oder Mittelstürmer zu den Flügelspielern rühren in den häufigsten Fällen von Spannstoßen her. Dieser Stoß muß aber auch gelernt werden.

**Welche Bewegungen hat der Fuß auszuführen, um das Stoßbein in das richtige Verhältnis zum fortzuschlagenden Ball zu bringen?** Es ist dabei zu unterscheiden, ob der Ball flach oder hoch zugespielt werden soll. Beim flachen Stoß des ruhig auf dem Boden liegenden Balles ist das Stoßbein etwa 30—40 cm vom Ball entfernt. Der Fuß des Stoßbeines ist nach außen gedreht. Mit einem kräftigen Schwung des Stoßbeines ist der Ball in der Mitte mit dem Spann zu treffen. Wenn der Stoß schulnmäßig gelehrt wird und die Übungen regelmäßig durchgenommen werden, wird man sich bald das richtige Ballgefühl aneignen.

**Beim Stoßen des in Bewegung befindlichen Balles** sind dieselben Bewegungen erforderlich. Der Spieler muß die Schnelligkeit des ankommenden Balles richtig abschätzen können. Hat der Spieler das Gefühl dafür, dann wird mit einem kräftigen Stoß das Ziel erreicht. Der kräftige Spannstoß ist vor allem beim Torschuß sehr wichtig. Jeder Spieler soll mit dem linken und rechten Bein stoßen können. Wer das in jungen Jahren geübt hat, wird es auch später zu ansprechenden Leistungen bringen. Auffällig und störend wirkt sich die Einseitigkeit bei Stürmern aus, wenn sie den Ball bei Torstoß am verkehrten Fuße haben, also mit dem ungeübten Bein stoßen müssen. Durch das Zurechtlegen des Balles geht Zeit verloren. Ehe sich der ballbesitzende Spieler besinnt, ist ihm der Ball abgenommen. Innenstürmer müssen in der Lage sein, jeden von links oder rechts zugespielten Ball mit dem Spann kräftig auf das Tor stoßen zu können. Wie geschieht das am zweckmäßigsten? Ein von rechts kommender Ball wird mit dem linken Bein gestoßen; die Fußspitze wird nach außen gedreht. Ein von links zugespielter Ball wird mit dem rechten Bein gestoßen. Der Fuß ist hier ebenfalls nach außen, aber nach

rechts gedreht. Beim Üben muß immer darauf geachtet werden, daß die Bewegungen des Körpers flüssig sind; nicht steif und verkrampt. Lauf und Stoß müssen ununterbrochen flüssigen Bewegungsablauf darstellen.

**Außer dem Spannstoß mit der Innenseite des Fußes kann auch der Spannstoß mit der Außenseite des Fußes benutzt werden.** Im Volksmund nennt man diese Art des Stoßens „mit der Mauke“ oder „über den Onkel spielen“. Wer diese Stoßart sicher beherrscht, kann ausgesprochene Einseitigkeit ausgleichen. Ein zugespielter Ball braucht nicht erst zurechtgelegt werden. Der Stoß zum Tor oder irgendeinem anderen Ziel erfolgt dann immer mit dem „Spielbein“. Ein ausgesprochener Rechtsspieler nimmt den Ball von links mit der Innenseite und den Ball von rechts mit der Außenseite auf, oder gibt ihn gleich wieder weiter. Die Haltung des Fußes ist der Haltung des Fußes beim Spannstoß mit der Innenseite genau gegensätzlich. Kommt der Ball von rechts, wird der rechte, kommt der Ball von links, wird der linke Fuß nach innen gedreht. Das Standbein steht bei dem Stoß mit dem Außenspann viel näher am Stoßbein als beim Stoßen mit dem Innenspann. Die Spieler müssen darauf aufmerksam gemacht werden, daß diese Stoßart im Nahkampf mit Vorsicht angewandt werden soll. Beim Drehen des Fußes nach innen dreht sich das ganze Bein, also auch das Knie mit. In dieser Drehstellung ist das Bein (Knie) nicht widerstandsfähig. Kräftiges Dazwischentreten eines anderen Spielers kann schon zu einer schmerzhaften Zerrung führen. Hat das Bein ungehinderte Bewegungsmöglichkeit, kann die Stoßart mit dem Außenspann ohne Bedenken ausgeführt werden.

**Der hohe Spannstoß** wird mit Vorliebe von Verteidigern angewandt. Weite, befreiende Stöße werden mit dieser Stoßart erzielt. Die Fußspitze wird nach unten gestreckt. Das Stoßbein ist kräftig zu schwingen. Beim Üben stehen sich immer zwei Spieler gegenüber. Der Ball muß auf eine Entfernung von 10—15 m zugespielt werden. Der Ball darf den Erdboden nicht berühren; er muß aus der Luft zugespielt werden. **Beherrschen die Spieler diese Stoßart, dann kann ein Wettkampf veranstaltet werden.** Zwei zahlenmäßig gleichstarke Abteilungen stehen sich bei Spielbeginn im Abstand von 18 m in gleicher Entfernung von

der Mittellinie gegenüber. Die Spieler verteilen sich über die ganze Breite des Platzes. Der Ball soll, ohne daß er den Erdboden berührt, von einer Abteilung zur anderen Abteilung gespielt werden. Die Abteilung, die den ersten Stoß ausführt, wird durch das Los bestimmt. Das Spiel ist von der Mannschaft verloren, die beim Schluß die meisten Verlustpunkte hat. Die Mannschaft, die nicht verhindert, daß der Ball den Erdboden berührt, erhält einen Verlustpunkt. Stoßen des Balles über die Seitenlinie zählt 2 Verlustpunkte für die Mannschaft, die den Ball zuletzt gestoßen hat. Stoßen des Balles über die Quer- und Torlinie zählt 4 Verlustpunkte für die Mannschaft, die die Tor- und Querlinie zu verteidigen hatte; also wieder stoßen sollte. Die Spielzeit ist beliebig 10—20 Minuten, je nach der zur Verfügung stehenden Zeit. In der Halbzeit werden die Seiten gewechselt. Geht der Ball aus oder berührt er den Erdboden, so wird er von der Mannschaft zuerst wieder gespielt, in deren Spielhälfte der Ball ausging. Beim Berühren des Erdbodens wird der Ball von der Stelle aus gestoßen, an der er niederging. Beim Ausgehen über die Seitenlinie ist der Punkt der Seitenlinie maßgebend, an der der Ball die Seitenlinie überschritt. Beim Ausgehen über die Tor- oder Querlinie muß der Ball in 9 m Entfernung von der Mittellinie wieder angestoßen werden. Ob der Ball beim Anstoß ruhig liegen oder aus der Hand mit dem Fuß gestoßen werden soll, muß vor dem Spiel vereinbart werden. Abweichende Bestimmungen sind jederzeit möglich. (Darstellungen Seite 29.)

### 3. Der Stoß mit der Seite des Fußes, der Paßstoß

Vom Paßstoß kann man behaupten, daß er am sichersten das Ziel erreicht und von allen Stößen am einfachsten auszuführen ist. Die ganze Fläche der Fußinnenseite wird beim Stoßen benutzt. Drehwirkungen sind so gut wie ausgeschlossen. Beim Zusammenspiel, wo es besonders auf die Zielsicherheit ankommt, wird der Ballstoß mit der Seite des Fußes häufig angewandt. Um Genauigkeit im Zuspiel „auf den Mann“ oder in den freien Raum zu erreichen, muß regelmäßig geübt werden. Viel Sorgfalt ist darauf zu verwenden, den Ball stets mit der ganzen Innenseite des Fußes zu treffen. Der Körper macht bei jedem Stoß eine Viertel-Drehung.

Beim Zuspielen von hohen Bällen ist das Stoßbein ungefähr in Kniehöhe des Standbeines. Je nach Kraft des ankommenden Balles wird das den Ball weiterleitende Bein zurückgenommen.

Das flache Zuspiel erfordert äußerste Genauigkeit. Deshalb ist trotz der Einfachheit der Ausführung planmäßiges Üben unerlässlich. Die Erfolge von Mannschaften sind größtenteils auf den Grad der Beherrschung des Zuspiels zurückzuführen. Bei der Ausführung ist das Standbein etwas gebeugt. Die Haltung des Körpers darf nicht straff und verkrampft, die Bewegung nicht eckig und kantig sein. Auch das Stoßbein muß in gebeugter Haltung den Ball mit der ganzen Innenseite des Fußes treffen. Der Körper ist beim Stoß zurückgebeugt. Alle Bewegungen müssen fließend ineinanderarbeiten. Steifheit und Ungelenkigkeit der Glieder müssen durch Körperübungen beseitigt werden. (Darstellungen Seite 30.)

### 4. Das Balltreiben oder Ballführen

Das richtige Ballführen ist sehr schwierig. Nur wenige Spieler beherrschen es. Im schnellen Lauf den Ball immer ganz kurz vor sich her zu stoßen, setzt viel Ballgefühl voraus. Es ist nicht notwendig, daß der Ball unbedingt bei jedem Schritt getroffen wird; das ist im schnellen Lauf auch gar nicht möglich, es sei denn, daß der Spieler seinen Lauf hemmt, langsam läuft. Die Laufschnelligkeit zu vermindern, hat aber zur Folge, daß man vom Gegner eingeholt wird und dann häufig den Ball abtreten muß. Beim Üben kommt es darauf an, ob es sich um einen ausgesprochenen Links- oder Rechtsspieler handelt. In der Regel soll der Ball beim zweiten Schritt gestoßen werden. Der Rechtsspieler wird den Ball immer mit dem rechten, der Linksspieler mit dem linken Bein vorwärtsstoßen. Es ist auch nicht falsch, zwei leere Schritte zu machen und den Ball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein zu stoßen. Es kommt im Spiel noch darauf an, ob der den Ball führende Spieler unbehindert ist, oder von Spielern verfolgt wird.

Was hat der Leiter beim Üben der Ballführung zu beachten? Das Kennenlernen der Veranlagungen und Eigentümlichkeiten der Spieler ist zunächst notwendig. Dazu läßt er jeden einzelnen Spieler den Ball führen. Bei gründlicher Prüfung und Beobachtung lassen sich mit Leichtigkeit

die Besonderheiten der Teilnehmer feststellen. Wenn alle Spieler in richtiger Weise laufen würden, müßte, von kleinen Abweichungen abgesehen, jeder Spieler den Ball mit der Fußspitze vor sich hertreiben können. Dieses Ballführen wird aber sehr wenig gekonnt. Entweder biegen die Spieler beim Stoßen des Balles den Fuß nach innen ab oder sie stoßen mit auswärts gedrehtem Fuß. Falsch ist an und für sich keine dieser Arten. Es ist aber darauf zu achten, daß der Ball erst getroffen wird, wenn der Schritt beendet ist, damit sich der Ball nicht zu weit vom Spieler entfernt. Zuerst muß beim Üben langsam gelaufen werden. Die Schnelligkeit steigert sich mit der Übungsdauer. Es wird solange geübt, bis genügend Sicherheit erworben ist. Da jeder gut gewachsene Mensch den Fuß beim Laufen weder nach außen noch nach innen dreht, so soll den Übungsteilnehmern beigebracht werden, den Ball mit der Fußspitze zu treiben. Es ist Zeitverlust, wenn die Füße immer erst in eine der Laufrichtung nicht entsprechende Haltung gebracht werden müssen. Ältere Spieler, die schon eine lange Zeit Fußball spielen und sich an eine ihrem Körperbau entsprechende Art des Ballführens gewöhnt haben, soll man nicht zum Umlernen zwingen. Der tüchtige Übungsleiter wird versuchen, etwaige grobe Mängel dieser Spieler zu verbessern.

**Weitere Übungsmöglichkeiten.** Die Anfänger lasse man über das ganze Spielfeld den Ball treiben. Nach längerem Üben setzt man ein bestimmtes Ziel oder läßt nach Zeit laufen. Das Stafettenlaufen ist zu empfehlen. Es werden zwei Parteien gebildet. Der Ball wird als Stafettenstab angesehen. Es kann die Pendelstafette oder die gewöhnliche Stafette mit fliegendem Start gewählt werden. Eine gute Übung und zugleich eine Vorübung für Fußballmehrkämpfe ist das Ballführen mit anschließendem Torstoß. Der Leiter gibt das Zeichen, wenn der Ball zum Tor gestoßen werden soll.

### 5. Das Ballstoppen.

Das Stoppen (Anhalten) des Balles gehört zwar zu den selbstverständlichsten Voraussetzungen des ausgebildeten Fußballspielers, wird aber dennoch sehr selten beherrscht. Man übt es zu wenig, und doch gibt es überall Übungsmöglichkeiten. Man ist nicht nur auf den Sportplatz an-

gewiesen, sondern kann auch die Halle zum Üben benutzen. Die Einwendungen, daß der Holzboden der Hallen ungeeignet ist, sind nur zum Teil richtig. Man soll wenigstens während der ungünstigen Jahreszeiten diese Ballübungen in den Hallen durchführen. Die älteren Schulhallen, die die meisten Vereine benutzen müssen, sind sowieso für andere Ballübungen ungeeignet. Rückständige Schulverwaltungen verbieten sogar das Üben mit dem Ball in der Halle. Gegen das planmäßige Üben wird eine vernünftige Schulverwaltung aber kaum etwas einzuwenden haben.

**Das Stoppen erfordert ein hohes Maß von Ballgefühl.** Das zum Stoppen notwendige richtige Entspannen der beanspruchten Muskeln erfordert genau so viel oder noch mehr Geschicklichkeit als das richtige Spannen beim Ballstoß. Beim Stoppen nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen will erlernt sein. Wer seinen Körper nicht richtig beherrschen kann, wer kein Gleichgewichtsgefühl hat, wird schwerlich den Ball richtig stoppen können. Ballstoppen ist keine anstrengende Körperarbeit; sie erfordert aber Mitarbeit des ganzen Körpers.

**Beim Stoppen flach ankommender Bälle** bildet der Fuß des stoppenden Beines zur Bodenfläche einen spitzen Winkel, in dem sich der Ball leicht einklemmen soll. Das Standbein ist beim Stoppen im Knie leicht gebeugt, um das Gleichgewicht zu halten. Der Oberkörper soll nicht zu weit nach hinten gebeugt werden. Durch das Wiederaufrichten gehen Zeit und Vorteile verloren. Die Körperhaltung beim Stoppen muß dem Spieler nach dem Stoppen sofort freie Verfügung und schnelles Abspielden des Balles gestatten.

**Je steiler ein Ball gespielt wird, desto schwerer ist das Stoppen.** Die Körperlage des Spielers muß sich der Flugrichtung des Balles anpassen. Beim Stoppen steiler Bälle muß der Körper leicht nach vorn gebeugt sein. Das Standbein ist wie bei flachen Bällen ein wenig gebeugt. Das Stoppbein ist gut abzuwinkeln, so daß die Innenkante des Fußes gut festklemmen kann. Das Festklemmen des Balles mit dem Fuß geschieht, wenn der Ball den Boden berührt.

Steile Bälle können noch auf eine andere Art gestoppt werden. Hier tritt die ganze Fußsohle auf den Ball, der Bewegung des Balles angepaßt, jedoch nicht mit ganzer Kraft. Diese Stoppart soll nur angewandt werden, wenn

kein Gegner stört oder der Gegner zum Angreifen gezwungen werden soll. Beim Stoppen steiler Bälle mit der Sohle kann sehr gut festgestellt werden, ob ein Spieler Ballgefühl hat oder nicht hat.

**Gute Spieler sollen mehrere Ballstopparten sicher beherrschen.** Der ankommende Ball soll in jeder Lage gestoppt werden; alle Körperteile können dazu benutzt werden. Gebräuchlich ist auch das Stoppen mit beiden Beinen, mit Oberschenkel, Brust oder Kopf. Also nicht nur mit den Beinen kann der Ball gestoppt werden.

Zahlreiche Übungen für das Ballstoppen sind durchzuführen. In Schulhallen muß Rücksicht auf die Einrichtungen und die Bauart genommen und geordnet geübt werden. Wenn in zwei Abteilungen, die sich in Stirnreihe gegenüberstehen, geübt wird, hat der Leiter eine gute Übersicht über den Übungsbetrieb. Nach Angabe der Stoppart durch den Leiter wird der Ball zugeworfen — bei flachen Bällen zugestoßen — um in der mitunter sehr engen Halle ein Durcheinander zu vermeiden.

Um auch das Stoppen im Lauf zu erlernen, treten die Übenden in zwei sich gegenüberstehenden Flankenreihen an. Ein Spieler gibt den ihm gegenüberstehenden Spieler der anderen Reihe ein Zeichen zum Laufen. Gleichzeitig wirft er dem laufenden Spieler den Ball so entgegen, daß es diesem möglich ist, den Ball im Lauf zu stoppen. Um das Ballgefühl beim Stoppen zu erlernen, kann auch jeder einzelne Spieler mit dem Ball arbeiten. Der Ball wird hochgestoßen oder -geworfen und muß dann gestoppt werden. Bei den Ballübungen für das Ballstoppen können die Zwischenräume zwischen den Übenden beliebig verändert werden. Auch im Übungsspielen läßt sich das Ballstoppen üben. Die im Spiel zugespielten Bälle müssen erst gestoppt werden, ehe sie weiterspielt werden können. (Darstellungen Seite 31.)

## 6. Das Ballköpfen

Das Ballköpfen ist aus dem Fußballspiel nicht wegzudenken. Die beim Köpfen notwendigen Sprünge, Drehungen und Wendungen sind wertvolle körperliche Übungen. Gut ausgeführte Kopfbälle machen das Spiel reich an spannenden Augenblicken und verleihen ihm Reiz und Schön-

heit. Schöne und kräftige Sprünge nach dem Ball lösen Begeisterung aus. Die Fertigkeit des Ballköpfens müssen sich die Spieler genau so erarbeiten wie das Erlernen anderer Ballübungen. Ausgesprochenes Ballgefühl ist eine Voraussetzung guter Kopfarbeit. Im Gegensatz zu den Stößen mit dem Fuß lassen sich die Kopfbewegungen nicht mit den Augen verfolgen; im Augenblick des Köpfens ist der Ball aus dem Sehkreis verschwunden. Das Gefühl muß die Bewegungen leiten. Daraus ergeben sich die Schwierigkeiten des Ballköpfens. Es genügt nicht allein im Köpfen sicher zu sein. Die mit dem Köpfen verbundenen Körpersprünge müssen auch sicher beherrscht werden, denn sie sind für eine gute Kopfballarbeit unerlässlich. Die Ausführung wirkungs- und zweckvoller Sprünge ist weitaus schwieriger als allgemein angenommen wird. Wie häufig sieht man im Spiel, daß kleinere Spieler größeren Spielern den Ball im Sprung wegköpfen. Es kommt beim Ballköpfen auf genügend hohe und rechtzeitige Sprünge an, die den Ball im rechtzeitigen Augenblick treffen. Wer sicher springen und köpfen kann, wird seiner Mannschaft ein tüchtiger und unentbehrlicher Spieler sein.

**Das Köpfen im Stand geschieht mit einer Bewegung, die ihren Mittelpunkt im Rumpf hat.** Der Körper bleibt fest auf dem Boden stehen. Selbst bei weiten Vor-, Seit- oder Rückbeugen des Körpers soll der Spieler nicht aus dem Gleichgewicht kommen. Im Spiel muß man sich im Nahkampf hüten, in Brusthöhe zu köpfen. Nur wenn man nicht behindert ist, kann man auch in Brusthöhe einen Ball mit dem Kopf abwehren oder zuspitzen.

**Es gibt drei Arten des Köpfens, die in den Übungsstunden fleißig und planmäßig durchgenommen werden müssen.** Mit dem Köpfen des Balles mit der oberen Stirnhälfte fängt man an. Genügend Bälle müssen vorhanden sein; auf zwei Spieler soll ein Ball kommen. Je zwei Spieler müssen versuchen, sich den Ball gegenseitig mit dem Kopf zuzuspielen. Der Leiter hat die Übungen zu beobachten und muß die Übenden auf fehlerhaftes Zuspiel aufmerksam machen.

Später beginnt man mit dem Köpfen mit der Seite des Kopfes. Das Gesicht muß der Richtung des ankommenden Balles zugekehrt sein. Es darf also nicht nach der Seite

gerichtet sein, nach der der Ball zugespielt werden soll. Um den Ball kräftig abzuspülen, ist eine Hüftbewegung anzuwenden. Handelt es sich um ein leichtes Abspiel des Balles, so erfolgt die Bewegung aus dem Hals heraus. Die mehr oder minder starke Mitbenutzung des Körpers beim Köpfen hängt davon ab, ob der Ball weit oder weniger weit gespielt werden soll. Zum Üben des seitlichen Köpfens werden Gruppen aus je drei Spielern gebildet. Ein Spieler übt, ein anderer wirft zu, der dritte Spieler fängt den geköpften Ball. Die Übenen wechseln sich im Zuwerfen ab. Unbewußt wird häufig bei dieser Übungsart der Kopf nach der Richtung gedreht, nach der der Ball gespielt werden soll. Nicht die Kopfseite, sondern die Stirn wird dann benutzt. Diese Art soll im Übungsbetrieb nicht gefördert werden.

Die dritte Möglichkeit des Köpfens ist das Verlängern der Flugbahn des Balles mit der hinteren Hälfte des Kopfes. Diese Art hat im Spiel auch ihre Vorteile durch ihre überraschende Anwendung. Das sollte Anlaß sein, dieses Ballköpfen im Übungsbetrieb sehr oft zu proben. Die richtige Ausführung ist sehr schwierig, da der Ball beim Köpfen nur gefühlt, nicht gesehen werden kann. Geübt wird wieder in Gruppen mit drei Spielern. Der Ball wird zugeworfen; der zweite Spieler köpft, der dritte Spieler fängt den Ball auf. Nach kurzer Übungsdauer wird gewechselt.

Alle diese Kopfballarten werden im Spiel auch im Sprung ausgeführt. Das erfordert Körperbildung und gute Körperbeherrschung. Die eigentlichen Bewegungen zum Köpfen im Sprung geschehen mehr aus dem Hals und aus der Schulter heraus, obwohl der Bewegungsverlauf den ganzen Körper in Mitleidenschaft zieht. Um das Springen im Lauf zu üben, soll nach einem ungefähr in ein Meter Höhe über der Durchschnittsgröße der Spieler angebrachten Ball geköpft werden. Übungsmöglichkeiten gibt es beim Köpfen mehr als beim Stoßen des Balles mit dem Fuß. Wichtig ist, daß auch im Winter in der Halle geübt werden kann. Eine fensterlose und nicht mit Geräten versehene Wand soll benutzt werden. An diese Wand wird der Ball geköpft. Zehn bis fünfzehn Minuten wird geübt. Es können je nach Länge der Wand mehrere Spieler beschäftigt werden.

**Eine andere Übungsmöglichkeit:** Aufstellung im Kreis mit dem Gesicht nach der Mitte des Kreises. Ein Spieler nimmt den Platz in der Mitte ein. Er hat die Aufgabe, den Ball den im Kreis Aufstellung genommenen Spielern zuzuköpfen. Kein Spieler darf in die Mitte des Kreises laufen. Wird der Ball ungenau zugespielt, hat immer der Mittelman nach dem Ball zu laufen.

**Eine weitere Übungsmöglichkeit:** Aufstellung in Flankenreihe. Der Ball wird nach hinten gespielt. Zwei, drei oder vier Spieler können zusammen üben, je nach Anordnung des Leiters und der Zahl der vorhandenen Bälle.

Alle diese Übungen lassen sich auf dem Spielfeld besser durchführen. Trotz vielfach beschränktem Raum gibt es aber auch in Hallen Übungsmöglichkeiten. (Darstellungen Seite 32.)

## 7. Das Zusammenspiel

**Planmäßiges und durchdachtes Zusammenspiel setzt im hohen Maße Ball- und Körpergefühl der Spieler voraus.** Jedes Spiel zeigt ganz augenfällig, ob eine Mannschaft planmäßig oder sinnlos spielt. Beim planmäßigen Spiel wird es dem Gegner viel weniger gelingen zusammenhängende Spielhandlungen zu unterbrechen. Die Mannschaft, die das Stellungsspiel — also das Freistellen und das Zuspiel auf den freien Raum — beherrscht und dabei am gedankenreichsten arbeitet, wird das Spiel für sich entscheiden.

**Mannschaften, die glauben mit ein- und derselben Spielweise und denselben Plänen immer Erfolge zu erringen, werden sehr oft enttäuscht werden, wenn der Gegner die Spielweise kennt und sich darauf einstellt.** Schnelle und einheitliche geistige Beweglichkeit einer Mannschaft ermöglichen es ihr, sich in der Spielweise während des Spiels umzustellen. Grundsätze für ein sicheres und gedankenreiches Zusammenspiel sind: Schnelles Abspielen — Spiel auf den freien Raum — Zug um Zug nach des Gegners Spielfeld spielen — Freistellen — in Stellung laufen, also ohne den Ball spielen.

Die Übenen sollen Anweisungen über verschiedene Spielgrundsätze und Spielzüge erhalten, wobei jedoch zu sagen ist, daß auch noch andere Wege zum Ziel führen. Die Mannschaft, die in der Lage ist, ihr Spiel verschieden

zu gestalten, wird im Spiel im Vorteil sein. Den Gegner über das eigene Vorhaben im unklaren lassen ist eine Spielkunst, die nur sehr wenige Mannschaften beherrschen.

**Übungsmöglichkeiten stehen auch für das Zusammenspiel in genügender Zahl zur Verfügung.** Halle und Übungsplatz können dazu benutzt werden. Zuerst wird im Kreis das Zuspielen des Balles geübt. Zwei Arten sind möglich: Der Ball kann angehalten und weitergespielt oder sofort weitergespielt werden. Außerdem können die Stoßarten gewechselt werden.

**Zuspielübungen in Reihen, im Stand und in der Bewegung?** Will sich der Leiter eine Übersicht über das Können der Übenden verschaffen, so lasse er die Übenden in zwei Reihen — fünf bis acht Meter Abstand, Gesicht zu Gesicht — antreten und veranlasse, daß sich die Spieler die Bälle schnell und sicher zuspielen. Sind genügend viele Teilnehmer vorhanden, können zwei Gruppen gebildet und ein Wettkampf ausgespielt werden. Der Ball muß jetzt in der angesagten Weise in der einzelnen Gruppe von Mann zu Mann gespielt werden. Die Abteilung, die den Ball zuerst durchgespielt hat, ist Sieger dieses Wettkampfes.

**Das Üben des Spiels auf den freien Raum ist durch Benutzung von gesteckten oder aufgestellten Fahnenstangen sehr gut möglich.** Die Fahnen geben den freien Raum an, in den der Ball gespielt werden soll. Die Fahnenstangen werden in zwei gleichlaufenden Reihen mit fünf Meter Abstand aufgestellt. Der Raum zwischen den beiden Fahnenreihen kann beliebig verändert werden. An der ersten Fahne jeder Reihe stellt sich je ein Übender auf. Ein Übender führt auf ein Zeichen den Ball zwei bis drei Schritte, spielt ihn dann auf die zweite Fahnenstange der anderen Reihe zu. Der inzwischen zu dieser Fahne gelaufene andere Spieler nimmt den Ball dort an, treibt ihn einige Schritte und spielt ihn zu der ihm schräg gegenüberstehenden Fahne der anderen Reihe ab, wo ihn der Spieler, der zuerst den Ball gespielt hat, annimmt. Die letzten Fahnenstangen jeder Reihe befinden sich in 16 Meter Abstand vom Tor. Bei der Ausführung muß von der letzten Fahne der Ball ins Tor gestoßen werden.

Für eine weitere Übungsart wird ein Kreis von 18 Meter Durchmesser aufgezeichnet. Auf dem Kreiderand haben drei

bis vier Übende zu laufen. In der Mitte des Kreises steht ein weiterer Spieler. Der Ball soll von der Mitte einem auf dem Kreisrand langsam laufenden Übenden zugespielt werden. Dieser hat die Aufgabe, den Ball sofort zur Kreismitte zurückzuspielen.

**Im Übungsspiel als Stellungs- und Zusammenspielübung darf der zugespielte Ball angehalten werden.** Der gegnerische Spieler darf nicht angreifen. Mit dem Ball kann nicht gelaufen werden; er darf auch nur einmal gestoßen werden. Mit dieser Übung wird erreicht, daß der Ball entweder sofort oder nach Überprüfung der Spiellage planmäßig abgespielt wird.

### 8. Sonderübungen für einzelne Posten im Spiel

In einigen Lehrbüchern ist der Versuch unternommen worden, die Aufgaben der Spieler als Verteidiger, Läufer usw. vorzuschreiben. Soweit es sich dabei um grundsätzliche Fragen handelt, läßt sich gegen diese Ansicht nichts einwenden. Es ist in der Tat so, daß für jeden Posten im Spiel besondere Grundsätze bestehen. Das trifft nicht nur für die Spieltechnik, sondern auch für die Spielweise zu. Die Außenstürmer müssen in allen Fällen ihren Platz an der Seitenlinie einnehmen. Wer sich zu weit von der Seitenlinie entfernt, stört seine Mitspieler und kann scharf und weit vorgelegte Bälle nicht erreichen. Ohne jede Ausnahme kann ein Außenstürmer den Ball viel besser erreichen, wenn er im spitzen Winkel zur Ballrichtung dem Ball entgegenlaufen kann. Zeitverlust — mitunter auch Ballverlust — bedeutet es, wenn der zu weit nach innen gerückte Spieler eine Körperwendung machen und dem Ball nachrennen muß. Wie für Außenstürmer, so gibt es auch für das Spiel der Stürmer, der Läufer, der Verteidiger und des Torwächters grundsätzliche Regeln, die von den Spielern einzuhalten sind. Neben diesen einzuhaltenden Vorschriften bleibt jedem Spieler noch soviel Spielraum, um seinen eigenen Gestaltungswillen und seine besonderen eigenen Fertigkeiten zur Geltung zu bringen. Dieser Spielraum setzt aber voraus, daß sich die Spieler untereinander gut verstehen; sie müssen also eingespielt sein. Besteht eine Mannschaft aus Spielern, die sich dem Gemeinschaftswillen nicht fügen, die ohne Rücksicht auf die Gesamtmannschaftsleistung nach eigenem Können und Eingebungen



handeln, dann fehlt in der Mannschaft der Zusammenhang, dann werden Erfolge ausbleiben.

**Es ist beim Fußballspiel unmöglich, immer und in allen Fällen nach einem bestimmten Plan zu handeln.** Selbst wenn die Spielweise des Gegners bekannt ist, wird man den eigenen Angriffsplan sehr vorsichtig aufzustellen haben. Was nützen alle wohlgemeinten Ratschläge, Ermahnungen und Hinweise, die die Spieler vom Technischen Leiter vor dem Spiel erhalten haben, wenn der Gegner seine Angriffsführung ändert. Es kommt dann darauf an, der geänderten Angriffsführung andere, vorher nicht festgelegte Handlungen entgegenzusetzen. Tüchtige Mannschaften vermögen einige Male während eines Spiels die Spielweise zu ändern. Dieses Vermögen der Spieler und ganzer Mannschaften bezeichnet man mit Kampfkunst. Sie hat einen ausgedehnten Aufgabenkreis, ihr können immer neue Möglichkeiten erschlossen werden.

**Fußballspieler müssen körperlich tauglich und gesund sein, für Herz und Lunge trifft das besonders zu.** Dauernde Überwachung und Prüfung des Körpers ist für jeden Fußballspieler unerlässlich. Wer daran zweifelt, ob er gesund ist, vertraue sich einem Sportarzt an. Bezirke, Arbeitersportkartelle und Ämter für Leibesübungen weisen Sportärzte nach.

**Der Technische Ausschuss des Vereins hat die Aufgabe, den Spielern entsprechend ihren Fähigkeiten einen Posten in einer Mannschaft zuzuweisen.** Jeder Spieler wird selbst gewisse Neigungen oder Vorliebe für einen Posten im Spiel haben. Damit ist aber noch nicht bewiesen, ob sich der Spieler für den ihm persönlich am besten zusagenden Platz eignet. Der Technische Leiter kann aber ohne weiteres auch nicht feststellen, ob ein Spieler auf einem anderen Posten besser spielen würde. Eine Prüfung ist möglich, wenn mehrere Übungsspiele ausgetragen worden sind. Der Übungsleiter bestimmt, welche Posten die Spieler im Übungsspiel einnehmen sollen. Dabei wird sich manchmal herausstellen, daß der zugewiesene Platz dem Spieler nicht zusagt oder seine Leistung gegenüber seinem alten Posten weit geringer ist. Das braucht aber nicht immer so zu sein. Oft entdeckt man, daß Spieler auf anderen Posten viel besser spielen, als auf ihrem alten Platz in der Mannschaft.

**Mit der geeigneten und günstigsten Verteilung der Spieler auf die Mannschaften ist aber noch nicht alles getan.** Die Spieler haben sich die für ihren Mannschaftsposten erforderlichen körperlichen und technischen Voraussetzungen zu erarbeiten. Wie kann das am besten geschehen? Zum **Torwächter** wird man einen Spieler mit schneller Entschlußfähigkeit und ausgesprochenem guten Raumgefühl wählen. Bei Übungsspielen muß ihm Gelegenheit gegeben werden, irgendeinen anderen Posten in der Mannschaft spielen zu dürfen. An den Körper-, Lauf- und sonstigen Übungen hat er teilzunehmen. **Die Verteidiger** müssen kurz und entschlossen handeln können. Sie müssen sich fleißig im Laufen kurzer Strecken — 50 bis 60 Meter — üben; schnell starten und wenden können. **Die Läufer**, die beschäftigtsten Spieler einer Mannschaft, haben sich im Dauerlauf zu üben: 3000 Meter in wechselnder Schnelligkeit müssen spielend in guter Durchschnittszeit geschafft werden. **Die Stürmer** müssen die Eigenschaften der Verteidiger aufweisen. Fleißiges Üben der kurzen Laufstrecken in höchster Schnelligkeit und großer Anfangsgeschwindigkeit. Außenstürmer lasse man über 100 Meter laufen. Alle Laufübungen erfolgen zweckmäßig in Fußballschuhen. 13 Sekunden sollten im Durchschnitt bei 100 Meter erreicht werden. **Das Köpfen, die Ballgefühlsübungen mit dem Spann, das Stoppen der Bälle, überhaupt alle Ballübungen sind von allen Spielern, ganz gleich welchen Posten sie in der Mannschaft spielen, auszuführen und zu üben.** Da Stürmer, vor allem Innenstürmer, vor einen guten Torschuß verfügen sollen, muß auch das Torschießen geübt werden. Die Stürmer müssen im Lauf den noch in Bewegung befindlichen Ball sicher zum Tor schießen können. Links und rechts üben. Die Innenstürmer müssen gleich gut aus jeder Lage einen Ball zum Tor stoßen können.

**Spieler und Mannschaften werden von planmäßigen Übungsstunden auf den Spielplätzen nur Vorteile erhalten.** Es kommt im Arbeitersport nicht darauf an, daß nur der einzelne etwas kann, daß nur einige Spitzenspieler eine vorbildliche technische Ausbildung erhalten, sondern daß alle Spieler etwas lernen und planmäßig ausgebildet werden. Technisch und lehrmäßig ausgebildete Mannschaften vollbringen gleichmäßige Leistungen. Jeder einzelne Spieler wird mit viel mehr Freude und Lust am Spiel teilnehmen.

wenn er Mitwirkender eines planmäßig aufgebauten und sinnvollen Spiels wird. Gesellt sich zu den gleichmäßigen spielerischen Fähigkeiten der Spieler auch noch ein starkes, durch eine vorbildliche Geselligkeit gefördertes Gemeinschaftsgefühl, dann stellen sich von selbst sportliche Erfolge ein, dann hebt sich das Ansehen des Vereins und damit auch der Einfluß und die Kulturarbeit des Arbeitersportes.

### 9. Körperübungen ohne Ball.

Neben den allgemeinen Ballübungen soll der Spieler durch Springen und Laufen, durch Übungen der Arme, Beine und des Rumpfes, durch Seilspringen und Übungen mit dem Medizinball seinen Körper kräftigen und beweglich machen. Bei gleichem technischen Können wird der Spieler im Wettkampf im Vorteil sein, der sich durch Körperübungen ein hohes Maß von Körperkraft und Geschicklichkeit angeeignet hat. Übungsbeispiele finden die Übungsleiter im „Fußballspieler“ dem technischen Teil der „Freien Sportwoche“ und im Heft 22 der Bibliothek der Leibesübungen, „Gymnastik“. Das Heft kostet 2,75 M. und ist im Arbeiter-Turnverlag und dessen Zweiggeschäften zu erhalten.

### Lehrgänge

#### Allgemeines

Die besten Mittel zur Durchführung der Erziehungs- und Ausbildungsgrundsätze sind technische Lehrgänge und Übungsstunden für Techniker und technische Helfer der Vereine und Körperschaften der Fußballsparte. Die Leiter der Lehrgänge müssen den Lehrplan gut aufbauen. Jedes angefangene Lehrgebiet muß ordentlich abgeschlossen werden. Es soll wirklich gelehrt und wirklich gelernt werden. Der Sinn einer Übung muß von allen Teilnehmern in ihrem Kern erfaßt werden. Nicht „spielen“ oder „unterhalten“, sondern gründlich und zielbewußt arbeiten. Die Dauer der Lehrgänge wird vom Zweck und den örtlichen Verhältnissen abhängen. Allgemein werden unterschieden:

1. Lehrgänge über 7 Tage,
2. Lehrgänge unter 7 Tage,
3. Abendlehrgänge.

Um einen vollbesetzten Lehrgang zu erhalten, ist die rechtzeitige Ausschreibung notwendig. Ausschreibung und Aufforderung zur Teilnahme soll mindestens vier Wochen vor Stattfinden des Lehrganges mit Bekanntgabe des Lehrplanes erfolgen. Das geschieht am besten durch Rundschreiben oder durch Bekanntmachung im amtlichen Mitteilungsblatt. Um eine Übersicht über die gemeldeten Teilnehmer zu erhalten, soll sieben Tage vor Beginn des Lehrplanes Schluß der Abgabe der Meldungen sein.

#### Die Zeit der Durchführung

**Fußballehrgänge lassen sich mit wirklich gutem Erfolg nur in der sogenannten wärmeren Jahreszeit durchführen.** Die Monate Mai bis September eignen sich am besten, denn die Übungsstätte soll fast während der ganzen Lehrgangzeit der freie Fußballplatz sein. Hätten wir große, neuzeitliche Übungshallen, dann wären Lehrgänge auch im Winter und Spätherbst möglich. Balltechnik, Zusammenspielübungen und viele andere Ballübungen könnten dann in der Halle durchgeführt werden. Doch nur in wenigen Gemeinden sind Hallen vorhanden, die unseren Ansprüchen genügen. Auch die meisten neuzeitlichen Sporthallen tragen den Übungsbedürfnissen der Fußballspieler nicht Rechnung und sind deshalb für Lehrgänge für Ballspiele kaum zu verwenden. Aus diesen Gründen sollen Lehrgänge für das Fußballspiel nur in der Jahreszeit stattfinden, die auch ein Üben im Freien zuläßt. Lehrgänge in ungeeigneten Jahreszeiten erfüllen nicht den Zweck ihrer Bestimmung.

#### Die Übungsstätte

**Die Übungsstätte, der Platz auf der der Lehrgang stattfindet, soll möglichst mit Rasen bewachsen sein.** Eine Laufbahn und Sprunggelegenheit darf nicht fehlen. Die regelmäßigen Laufübungen können zwar auch auf dem Platz selbst durchgeführt werden, doch läßt die Rundbahn eine bessere Feststellung der Laufzeiten zu. Auf der Sportplatzanlage oder in unmittelbarer Nähe des Platzes soll möglichst eine Übungshalle vorhanden sein, die enthalten soll: Sprossenwand, schwedische Leitern, Kästen, Medizinbälle und Sprungseile. Je mustergültiger ein Platz und eine Halle ist, desto besser kann ein Lehrgang zum Wohle und Vor-

teil der Teilnehmer durchgeführt werden. Ein Schlackenplatz oder eine Turnhalle aus dem 19. Jahrhundert, in der die schon angeführten Geräte fehlen, lassen kein gründliches und sachgemäßes Üben zu. Der Wert des Lehrganges wird herabgesetzt. Nicht minder wichtig für den Lehrgang ist Bade- oder doch wenigstens gute Waschgelegenheit. Jeder Teilnehmer muß Gelegenheit haben, sich nach Beendigung der Übungsstunden gründlich reinigen zu können. Seife und Waschzeug hat jeder Lehrgangsteilnehmer mitzubringen, auch wenn die Bekanntmachung darüber keine Angaben enthält.

### Die Öffentlichkeit der Lehrgänge

Zuschauer sind von Lehrgängen fernzuhalten, da sie stören können und die Üben ablenken. Das Richtigstellen falscher und das Erklären richtiger Übungen hat auf die ungebetenen Gäste eine andere Wirkung als auf die Teilnehmer. Unbeholffene Übungsversuche, das verschiedene Alter der Üben verleiten die unbeteiligten Gäste oftmals ganz unbewußt und ohne Absicht zu Spottereien und zu Äußerungen, die für Lehrer und Schüler unangenehm sein können, die Teilnehmer gehen nicht aus sich heraus und verhalten sich zurückhaltend. Aus diesen Gründen ist dafür zu sorgen, daß Zuschauer von den Plätzen ferngehalten werden, wenn gelehrt wird.

### Der Lehrplan

Die Menge und die Auswahl des Lehrstoffes wird beeinflusst von der Dauer des Lehrganges. Bei keinem Lehrgang dürfen neben den Übungen mit und ohne Ball auf dem Platz und in der Halle Vorträge über das Wesen des Bundes und der Fußballsparte fehlen. Wenn irgend möglich, sollen Fragen über die Erziehung des Kindes und den Körperbau des Menschen von Fachleuten behandelt werden. Die ersten Stunden eines Lehrgangtages sollen mit mündlichen Aussprachen, Beratungen, Belehrungen und Vorträgen ausgefüllt werden. In den Morgenstunden ist die geistige Aufnahmefähigkeit der Teilnehmer am stärksten. Je länger ein Lehrgang dauert, desto mehr Zeit kann für die einzelnen Lehrgebiete verwendet werden und um so gründlicher können sie behandelt werden. Das trifft besonders

auf die technischen Lehrgebiete zu. Der Übungsleiter muß sich gründlich vorbereiten und zweck- und planvoll vorgehen. Mit den einfachsten Übungen ist zu beginnen. Mit dem Fortschritt des Lehrganges müssen die Schwierigkeiten der Übungen zunehmen. Der ganze Vorrat an Können und Wissen darf nicht schon am ersten Tage aufgebraucht sein. Sehr richtig ist ferner, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, ihr Können und ihre Eignung als Übungsleiter in Lehrproben unter Beweis zu stellen. Lehrproben können auch schon abgenommen werden, wenn ein Lehrgebiet im Lehrgang abgeschlossen ist.

In keinem Lehrgang, selbst nicht in fortlaufenden Abendlehrgängen sollte auf die Vorführung von Filmen verzichtet werden. Die Zeitlupenaufnahmen erläutern vorbildlich die Bewegungsvorgänge der einzelnen Spielhandlungen. Die Bundesschule hält drei Fußballfilme zum Verleihen bereit. Der Großfilm „Arbeiterfußball“ umfaßt auch die anderen Arbeitsgebiete des Fußballsportes. Wesentlich billiger im Verleih stellt sich der Film „Ausschnitte aus dem Bildstreifen Arbeiterfußball“. Der Film „Fußballtechnik“ ist für Vorführungen in Lehrgängen und Lehrstunden ganz besonders geeignet und zugleich eine wertvolle Bereicherung des Lehrstoffes. Filmvorführungen machen einen Lehrplan schon rein äußerlich anziehend und wertvoll. Lehrgänge mit Filmvorführung werden stets eine bessere Besetzung aufweisen, als solche ohne Vorführungen.

### Die Dauer der Lehrgänge

Wie schon an anderer Stelle ausgeführt, sind Lehrgänge von mehreren aufeinanderfolgenden Tagen am besten geeignet, die Heranbildung von Übungsleitern zu fördern. Das wird nicht überall möglich sein. Bezirke werden nur ganz selten in der Lage sein, Lehrgänge durchzuführen, die sich über eine ganze Woche erstrecken. Bezirke müssen sich daher meistens mit Tages- und Abendlehrgängen begnügen. Aber auch diese kurzen Lehrgänge müssen nach einem geordneten Plan unter Berücksichtigung der wichtigsten Lehrgrundsätze durchgeführt werden. Abendlehrgänge sollen in der Regel nicht mehr als 12 Abende umfassen. Am Abend soll die Lehrtätigkeit nicht über zwei Stunden dauern.

Für Bezirke empfiehlt es sich, Lehrgemeinschaften zu gründen. Diese werden meistens im Anschluß an stattgefundene Lehrgänge gebildet. Sie haben den Zweck, ständige Lehrkräfte heranzubilden, Lehrbeispiele und Lehrversuche durchzuführen und neuen Lehrstoff zu gestalten. Dieser Lehrgemeinschaft (Arbeitsgemeinschaft) sollen die Vereinstechner angehören. Besteht im Bezirk eine Bezirksschule, der auch eine Klasse für das Fußballspiel angehört, dann kann auf die Lehrgemeinschaft verzichtet werden. Die Klasse übernimmt dann die Aufgaben der Lehrgemeinschaft. Der Bezirkstechniker, der auch Leiter der Fußballklasse sein muß, hat dann auch in der Klasse die Möglichkeit, Lehrversuche und Lehrweisen durchzuführen. Der Wirkungsbereich der Lehrgemeinschaft ist begrenzt; sie ist kein festes Organisationsgebilde, sondern eine lose, aber regelmäßig zusammenkommende Vereinigung der Techniker der Vereine mit dem Zweck der gegenseitigen technischen Förderung. Das Wirken und der Einfluß der Lehrgemeinschaft hängt von der Rührigkeit, der Tüchtigkeit und dem Gestaltungswillen des Bezirkstechnikers ab.

### Entwurf eines Lehrplans für einen Lehrgang von drei Tagen

#### 1. Tag:

- 8.00— 9.00 Uhr: Mitteilungen zum Arbeitsplan (Feststellung der Teilnehmer, Ordnung der Teilnehmer, Erledigung von geschäftlichen Angelegenheiten).  
9.00—10.00 Uhr: Wesen der Lehrarbeit für Fußballspiel (Vortrag).  
10.00—10.30 Uhr: Pause.  
10.30—12.00 Uhr: Körperübungen ohne Ball (Einführung).  
12.00—13.30 Uhr: Pause.  
13.30—16.00 Uhr: Ballübungen (Ballstöße).  
16.00—17.00 Uhr: Allerlei Spiele.

#### 2. Tag:

- 8.00— 9.00 Uhr: Verletzungen beim Fußballspiel (Vortrag).  
9.00—10.00 Uhr: Körperübungen mit Hilfsgeräten.  
10.00—10.30 Uhr: Pause.

- 10.30—12.00 Uhr: Ballübungen (Ballstoppen).  
12.00—13.30 Uhr: Pause.  
13.30—15.00 Uhr: Ballübungen (Köpfen des Balles).  
15.00—16.00 Uhr: Ballübungen (Balltreiben).  
16.00—17.00 Uhr: Wettkämpfe der Fußballspieler (Mehrkämpfe).  
17.00—19.00 Uhr: Pause.  
19.00—21.00 Uhr: Filmvorführung „Arbeiterfußball“.

#### 3. Tag:

- 8.00— 9.00 Uhr: Kampfkunst und Technik (Vortrag).  
9.00—10.00 Uhr: Körperübungen ohne Ball.  
10.00—10.30 Uhr: Pause.  
10.30—12.00 Uhr: Zusammenspielübungen.  
12.00—13.30 Uhr: Pause.  
13.30—15.00 Uhr: Lehrproben.  
15.00—16.30 Uhr: Übungsspiel.  
16.30—Schluß: Aussprache über den Lehrgang.

### Entwurf eines Lehrplans für einen Abendlehrgang und eine Lehrgemeinschaft

Der Lehrstoff für die Abendlehrgänge und für die Lehrgemeinschaft gliedert sich in drei Teile:

1. Technische, bildende und wissenschaftliche Vorträge,
2. Ballübungen,
3. Körperübungen ohne Ball.

Die Anordnung und Reihenfolge des Lehrstoffes erfolgt in wechselseitiger Benutzung der drei Hauptpunkte. Der Aufbau darf darunter nicht leiden.

#### Zu 1. Vorschläge für Vorträge:

- a) Die Bedeutung der Bundesschule für den Arbeitersport und für das Fußballspiel.
- b) Die Aufgaben des Fußballtechnikers.
- c) Verletzungen beim Fußballspiel.
- d) Kampfkunst und Technik.
- e) Körperbau des Menschen.
- f) Arbeitersport und bürgerlicher Sport.
- g) Die Jugend im Arbeitersport.
- h) Film „Fußballtechnik“ u. a. m.

### Zu 2. Ballübungen:

- a) Ballstöße.
- b) Balltreiben.
- c) Ballstoppen.
- d) Kopfballübungen.
- e) Zusammenspiellübungen.
- f) Anleitung für die Ausführung von Anstößen, Eckbällen, Elfmeterstößen usw., Torwächterarbeit und Abwehr.

### Zu 3. Hauptübungsarten:

- a) Lauf- und Sprungübungen.
- b) Körperübungen an der Schwedenbank, Schwedenleiter und Sprossenwand.
- c) Sprungübungen mit Hindernissen.
- d) Medizinballübungen.

## Richtlinien über das technische Wesen für die Vereine

(Ein Auszug aus der Fußballsatzung.)

### Allgemeines und Grundsätzliches.

1. Unter dem Begriff „Technik“ versteht man im Fußballsport die Kunst des Ballspielens, die Fertigkeit der Spieler, den Fußball nach ihrem Willen zu beherrschen und die Tätigkeiten, die zur Anlernung, Ausbildung und Schulung der Fußballspieler notwendig sind.
2. Die Amtsverwalter in den Vereinen und Körperschaften, die sich mit der Technik und Kampfkunst des Fußballspieles befassen, die Fußballtechnik und die verwandten Übungsgebiete lehren und ihre Einrichtungen verwalten, sind „Techniker“.
3. Das „technische Wesen“ in den Vereinen und Fußballkörperschaften umfaßt die Tätigkeit der Techniker, die Lehr- und Schulungsarbeit, den Lehr- und Übungsbetrieb, die sportlichen Wettkämpfe, die Einrichtungen und Verwaltung der technischen Arbeitsgebiete.

4. Alle Vereine, Abteilungen und Körperschaften der Fußballsparte sind verpflichtet, die für die Durchführung der technischen Aufgaben erforderlichen Amtsverwalter, Organe und Einrichtungen zu schaffen. Das Fußballspiel stellt hohe Anforderungen an die körperlichen und geistigen Kräfte der Spieler. Um diesen Anforderungen im besten Sinne gerecht zu werden, sollen die Vereine und Körperschaften ihre Spieler durch geeignete Lehr- und Übungsstunden körperlich und geistig leistungsfähig und gesund erhalten, sie technisch nach den Grundsätzen der Bundesschule aus- und weiterbilden.
5. Zum „technischen Wesen“ gehört nicht die Bearbeitung und Verwaltung der spielorganisatorischen und sonstigen verwaltungsgemäßen Aufgaben der Fußballkörperschaften. Das Arbeitsgebiet des „Technikers“ sind nicht die Tätigkeiten der „Spielausschüsse“ und der „Spielleiter“. Die Vereine und Körperschaften der Fußballsparte müssen diese Tätigkeiten auseinanderhalten und ihre Amtsverwaltungen nach den Grundsätzen der Bundesfußballsatzung gestalten.
6. Zu den Aufgaben der Techniker gehört auch die sachverständige Beratung und Mitbestimmung bei der Aufstellung von Vereins- und Auswahlmannschaften.

### Erläuterungen:

Die Fußballsatzung wird mit der Erklärung der Begriffe „Technik“, „Techniker“ und „Technisches Wesen“ für viele Amtsverwalter in den Vereinen und Körperschaften des Fußballsportes eine Gedankenklärung bringen, obwohl seit einigen Jahren der Begriff „Techniker“ in Satzungen, Vorträgen und Lehrgängen eine ganz eindeutige Erklärung erhalten hat. Es gibt noch viele Fußballbezirke, die ihren Technikern ganz falsche Aufgaben zumuten. Ein Amtsverwalter, der einen Spielplan gut aufbauen und bearbeiten kann, aber es in der Kunst des Fußballspiels nur bis zu den Anfangsgründen gebracht hat, ist kein Techniker im Sinne unserer neuzeitlichen Auffassung. Die spielorganisatorischen Arbeiten, wie sie früher allgemein die Techniker leisteten, gehören heute zum Aufgabengebiet der Verwaltung, der Geschäftsstelle, des Arbeitsausschusses usw. Der frühere

„Techniker“ wird auch in den meisten Fällen nicht der heutige „Techniker“ sein können; denn die Arbeitsgebiete sind grundverschieden, die Fähigkeiten oft unmittelbar gegensätzlich. Der heutige „Techniker“ ist in der Regel kein geeigneter Amtsverwalter für Verwaltungs-, statistische und saubere schriftliche Arbeiten, wie auch der frühere „Techniker“ in der Regel kein guter Vorführer und Lehrer von Körperübungen und technischen Kunststücken sein wird. Der Begriff „Techniker“ hat eine andere Deutung und die Amtsverwalter unter demselben Begriff eine andere Tätigkeit und andere Aufgaben erhalten.

Die selbständige Aufstellung von Mannschaften usw. soll den technischen Ausschüssen nicht allein überlassen bleiben, da die Aufstellung der Spieler für Auswahlmannschaften nicht nur nach technischen Gesichtspunkten zu erfolgen hat. Satz 90 der BFS. behandelt die Aufstellung von Auswahlmannschaften. Es heißt dort, daß die Aufstellung der Auswahlmannschaften allgemein zu den technischen Aufgaben der Ausschüsse der Körperschaften gehört, daß aber die Zustimmung der geschäftlichen Leitungen der Körperschaften erforderlich ist. Bei Meinungsverschiedenheiten soll die geschäftliche Leitung über Aufstellungen der Mannschaften entscheiden. Grundsätzlich sollen also technische und geschäftliche Organe über die endgültige Aufstellung gemeinsam entscheiden. Die Vorarbeiten und das Vorschlagsrecht sollen in der Regel dem Techniker bzw. dem Technischen Ausschuss überlassen bleiben. Um Streitigkeiten und Auseinandersetzungen über die Zuständigkeit der Organe zu vermeiden, ist das „Aufstellen von Mannschaften“ in den Richtlinien bzw. Satzungen der Körperschaften zu regeln.

#### Im Verein.

1. Die Vereine und Abteilungen der Fußballsparte sind verpflichtet, für das technische Aufgabengebiet besondere Amtsverwalter und Organe einzurichten.
2. Das für die Bearbeitung der technischen Aufgaben im Verein bzw. Abteilung zuständige Organ ist der „Technische Ausschuss“. Der Leiter des Ausschusses ist der „Vereinstechner“ für Fußball.

5. Zu den **Aufgaben des Technischen Ausschusses** gehören: Durchführung und Leitung der Übungs- und Lehrstunden in der Sporthalle und auf dem Sportplatz, gemeinsam und nach Mannschaften getrennt, körperliche Durchbildung der Spieler durch geeignete Körperübungen (Gymnastik, Spiele und leichtathletische Übungsformen), Anregung zur Teilnahme der Spieler an sportlichen Veranstaltungen des Vereins und der Organisationen (Werbelläufe, Straßen- und Waldläufe, Massenübungen), Pflege der Fußball-Mehrkämpfe, Beschäftigung mit den fußballspielenden Jugendlichen und Knaben, Heranziehung geeigneter Mittel und Maßnahmen zur Hebung der technischen und körperlichen Leistungsfähigkeit der Spieler, Teilnahme an den technischen Lehrstunden des Fußballbezirks, Führung von Listen über Besuch der Übungsstunden, Beobachtung und Beurteilung der Spieler in den Spielen, sachverständige Beratung und Mitarbeit bei der Aufstellung der Mannschaften.
4. Zu den **Aufgaben der Vereinstechner** gehören: Leitung des technischen Ausschusses, Leitung der Lehr- und Übungsstunden und die Wahrnehmung aller Rechte und Pflichten der Techniker als Amtsverwalter. Der Vereinstechner gehört dem Vereinsvorstand und dem Technischen Ausschuss bzw. bei Fußballabteilungen dem Abteilungsvorstand und dem Arbeitsausschuss als Mitglied an und hat in diesen Organen sein Aufgabengebiet nach den Grundsätzen der Bundessparte zu vertreten. Der Vereinstechner hat sich die für die technische Leitung und zeitgemäße Lehrarbeit notwendigen Kenntnisse durch den Besuch von Lehrgängen und Übungsstunden des Fußballbezirks usw. sowie durch Lesen des Fachschrifttums anzueignen und zu verbreiten. Für die Lehrarbeit, Beschäftigung und Durchführung von Übungsstunden mit den fußballspielenden Knaben und Jugendlichen soll der Vereinstechner geeignete technische Hilfskräfte heranziehen.



Ein Stoß im Lauf



Der Spitzenstoß

Ein Stoß aus dem Stand

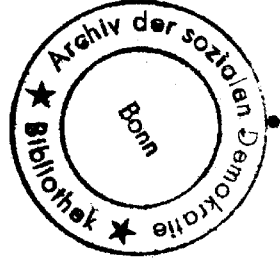


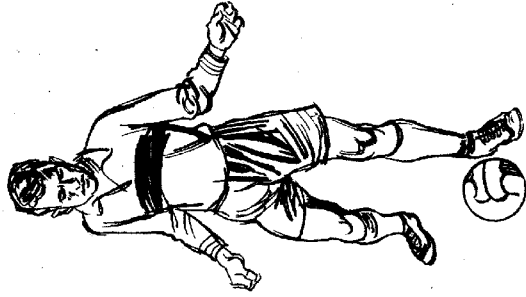
Ein Stoß im Lauf  
mit der Innenseite des Fußes



Der Spannstoß

Ein Stoß aus dem Stand  
mit der Innenseite des Fußes





### Der Paßstoß

Das flache Zuspiel

1. Vorgang: Das leicht gebeugte Schwingbein holt zum Stoß aus

Das flache Zuspiel

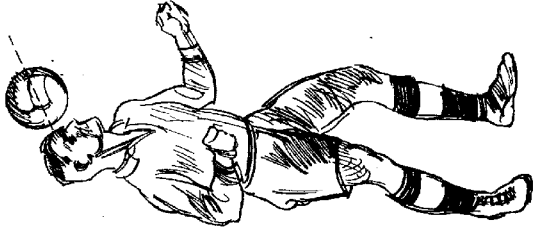
2. Vorgang: Der Ball wird getroffen, der Blick ist nach dem Ziel gerichtet



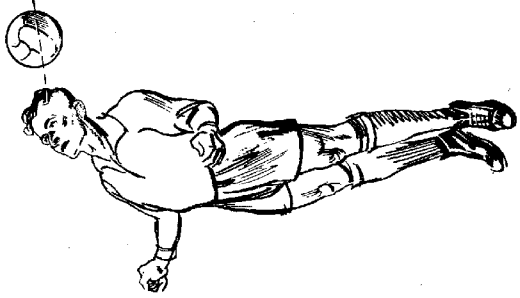
Das Stoppen (Anhalten) des Balles

Mit der Seite des Fußes Mit der Sohle des Fußes





Das Köpfen mit der  
oberen Stirnhälfte



Das Balkköpfen  
Das Köpfen mit der  
Seite des Kopfes



Das Köpfen rückwärts