

# NERZ FUSSBALL



WEIDMANNSCHE BUCHHANDLUNG · BERLIN ·

T 27

1 Mk

Vf 182 613  
2000 226 7261

# Denken Sie an die großen Erfolge

von „Tennis-Borussia“ und vergessen Sie nicht, daß der Vereinstrainer Otto Nerz einen guten Anteil an diesen Erfolgen hat. Seine ausgezeichnete Lehrmethode hat er jetzt allen Fußballspielern zugänglich gemacht: jede Mannschaft, auch Ihre, kann ihr Spiel an seinem „Fußball-Lehrgang“ vervollkommen. Nerz bringt für jeden Spieler Ihrer Mannschaft etwas; die acht Hefte enthalten:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. Taktik      | 5. Stürmer    |
| 2. Torwächter  | 6. Technik I  |
| 3. Verteidiger | 7. Technik II |
| 4. Läufer      | 8. Training   |

## 1 Mark ist nicht viel

und nur 1. – RM. kostet jedes Heft. Bestellen Sie bei Ihrem Buchhändler! Oder, wenn keine Buchhandlung am Ort ist, wenden Sie sich direkt an Sie heute noch, damit Sie diese Hefte haben.

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053509

BERLIN SW 68 / ZIMMERSTRASSE 94

39443

1928. 1/1  
S. 12

Festschrift der Leibnizübungen  
herausgegeben von Carl Dierr

Band 27

# Fußball

von  
Otto Herz

Teil 8  
Training



Weidmannsche Buchhandlung / Berlin SW 68

1928



582



Druck von E. Schulze & Co. / B. m. b. H. / Bräunshaimichen.

796.332.01 (430) „1900/1939“

---

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Einleitung . . . . .	5
Allgemeines über Training . . . . .	10
Wie gestaltet sich das Training einer Fußballmannschaft? . . .	17
Trainingseinrichtungen. (Der Übungsplatz und die Halle) . . .	18
A. Das Laufen . . . . .	23
B. Das Gehen . . . . .	32
C. Balltechnik . . . . .	33
D. Taktische Übungen . . . . .	37
E. Gymnastik . . . . .	38
F. Übungsspiel und Wettspiel . . . . .	44
Theoretischer Unterricht . . . . .	45
Bad, Massage und Erste Hilfe . . . . .	56

---



---

## Einleitung.

Fußball verlangt von dem Ausübenden einen hohen Grad von Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer. Da im Wettspiel die zu erreichende Leistung zu sehr den Einzelnen und die Mannschaft beherrscht, kann nur wenig an die Verbesserung der Spielweise gedacht werden. Nur was absolut feststeht und schon mechanische Fertigkeit geworden ist, gelingt im Wettspiel unter dem Druck des Gegners. Dieses bietet daher nur wenig Gelegenheit, Neues zu erproben und sich auf etwas Besseres umzustellen. Bei unserem Betrieb, besonders dort, wo ein guter Lehrer fehlt, herrscht das Wettspiel in ungerechtfertigtem Maße vor. Ja, vielfach ist es — besonders in der Zeit der Verbands Spiele — fast alles. Das ist entschieden fehlerhaft. Denn allgemein kann gesagt werden, daß Technik und Taktik in der Hauptsache durch Übungs- und Lehrbetrieb entwickelt und verbessert werden. Wo das Üben zu kurz kommt, wird auch die Leistung zurückbleiben. Einige Talente, die auch ohne viel Üben gut spielen, bilden die zur Regel gehörende Ausnahme.

Das Wettspiel ist eine Höchstleistung. Sie muß vorbereitet sein, sonst hat sie sehr leicht Schädigungen zur Folge. Da die Wettspiele, besonders die Meisterschaftsspiele, oft von

welttragender Bedeutung sind, wird man bei jeder Änderung, sowohl in bezug auf den Mannschaftsbestand wie auch das Spielsystem sehr vorsichtig sein müssen. Vorsichtiger meist, als dem Fortschritt dienlich ist. Natürlich hat das Wettspiel nicht etwa nur Nachteile, sondern ihm wohnen auch Vorzüge inne, die nicht etwa auf andere Weise erzielt werden können. Es geht viel mehr als etwa das Übungsspiel an die Grenze der Leistungsfähigkeit und es ist durch neuere Untersuchungen bekannt, daß nur große Reize Wachstumsreize sind. Schließlich ist es der eigentliche sportliche Kampf und die Probe aufs Exempel. Und gerade das Kampfmoment ist es, das uns reizt, das uns zum Sport zieht. So hoch wird es von uns geschätzt, daß wir gern die Mühen des Trainings mit all seinen Konsequenzen auf uns nehmen.

Das Wettspiel hat natürlich auch Lehrwert. In den Meisterschafts- und Pokalspielen haben wir keine Möglichkeit, unsere Gegner zu wählen. Anders in den Freundschaftsspielen. Hier wird eine umsichtige Leitung durch gute Auswahl der Gegner viel Gutes erzielen können. Für eine gute erste Mannschaft ist der beste Gegner gerade gut genug. Nur an besseren Gegnern kann man lernen. Eine Niederlage bringt auch Manchen wieder zur Bescheidenheit und schadet nichts.

Um eine Mannschaft gründlich auszubilden, bedarf es aber noch anderer Veranstaltungen. Dem Wettspiel kommt formal das Übungsspiel am nächsten. Bei ihm kann der Spieler mehr als im Wettspiel sich beobachten, kann die Leitung Neues erproben und Versuche anstellen. Man kann bestimmte Situationen künstlich schaffen und der Mannschaft oder Teilen derselben Gelegenheit geben, sich darin zu üben. Der Lehrer

kann während des Spiels Einfluß nehmen und die Mannschaft, besonders in taktischer Beziehung, dirigieren. Er kann auch selbst an die Stelle eines Spielers treten und ihm in der Praxis demonstrieren, was er will und gleichzeitig auch den Beweis erbringen, daß seine theoretischen Forderungen auch in die That umgesetzt werden können. Es kann das Übungsspiel beliebig oft unterbrochen werden und Belehrungen können eingeflochten werden. Das Übungsspiel kann verkürzt oder verlängert werden, je nach den Bedürfnissen der Mannschaft. Es können neue Spieler eingesetzt, Umstellungen leichter vorgenommen werden. Durch Auswahl des Gegners auch zum Übungsspiel kann eine bestimmte Absicht erreicht werden. Um eine Mannschaft in dem Gelernten zu festigen, gibt man ihr z. B. einen leichten Gegner, damit sie ihre Ideen entwickeln kann, ohne allzu großen Druck durch den Gegner zu erleiden. Ein schwerer oder überlegener Gegner würde zu leicht das Konzept verderben. Zu einer anderen Zeit wählt man einer Mannschaft stärkere Gegner, damit sie mit ihnen wächst und von ihnen lernt.

Das Übungsspiel ist aber nicht die einzige Möglichkeit, die Mannschaft auf das Wettspiel vorzubereiten. Hinzu kommt noch die systematische und methodische Ausbildung des Einzelnen und der Mannschaft. Wettspiel und Übungsspiel verlangen nämlich eine Reihe verschiedenster Tätigkeiten, die einzeln geübt, die Leistung des einzelnen wie der Mannschaft wesentlich steigern. So üben wir Laufen, Ballarbeit, Taktik usw. Dazwischen hinein kommen immer wieder Übungs- und Wettspiele, die dann gewissermaßen die An-

wendung des im Spezialtraining Gelernten sind. So stützt und steigert eins das andere. Also nicht etwa bloß Wettspiele oder Übungsspiele oder Spezialtraining, sondern alle drei in organischer Verbindung und Beziehung.

Wie schon erwähnt, ist das Wettspiel die Probe aufs Exempel. Der Probe muß aber Übung vorangehen. Besonders wo es sich wie beim Fußball um ein Ensemble handelt. Selbst wenn ein Spieler sehr großes Talent hat, so daß er auch ohne viel Üben Gutes leistet, so entbindet das ihn nicht von der Verpflichtung des Trainings. Denn erstens kann seine an sich gute Leistung doch noch gesteigert werden, und zweitens muß er mit seinen Kameraden zusammenarbeiten lernen. Jeder Spieler muß alle Phasen des Spiels in technischer und taktischer Beziehung erlernen. Außerdem muß er gewandt, erfahren und ausdauernd werden. Dann werden die einzelnen Spieler zu Gruppen zusammengefaßt, die nun zusammenarbeiten. Ist hier die Arbeit ziemlich reibungslos geworden, so werden mehrere Gruppen zusammengefaßt, bis zuletzt eine ganze Mannschaft formiert ist. Natürlich laufen nebenher immer Übungs- und Wettspiele.

Das Training und die ganze Schulung entwickelt in einer Mannschaft einen bestimmten Stil, ein gewisses Schema. Dieses Schema — man nennt es in der Fußballliteratur auch System — ist zwar kein Ideal, aber trotzdem etwas Erstrebenswertes. Zumindest am Anfang. Denn es ist ein Fortschritt gegen die improvisierte Spielweise von Anfängermansschaften. Es ist allerdings nicht der Gipfel der Entwicklung, sondern nur ein Zwischenglied, eine Durchgangs-

station zur Höhenentwicklung. Mit der Zeit, wenn das Schema sitzt und die vielen Proben und Prüfungen besteht, aber auch gewisse Nachteile offenbar werden, dann ist die Zeit gekommen, wo der Rahmen zu eng geworden ist und das System durchbrochen werden muß. Es werden neue Ideen gegeben und aufgenommen und vom alten Bestand nur das Bewährte behalten. Es wird das Schema nicht mehr als alles angesehen, denn der Spieler hat erkennen müssen, daß, besonders bei guten Gegnern, alles Schematische und Mechanische bald durchschaut und durchkreuzt wird. Jetzt kommt der Spieler von selbst dazu, von der angelernten Spielweise manchmal abzuweichen. Anfangs vielleicht nur, um den Gegner, der sich auf das gegnerische Schema eingestellt hat, zu täuschen. Die Mannschaft wird natürlich auch immer routinierter und immer mehr entwickeln die Leute die Fähigkeit, auch im Spiel neue Gedanken in Wirklichkeit umzusetzen. Oft gibt es natürlich dann auch Mißverständnisse mit den eigenen Spielern. Aber diese Fehler schaden nichts. Die Mitspieler werden dadurch gezwungen, mehr zu denken und zu beobachten, denn nie sind sie sicher, daß ihr Partner irgendeine Variation spielt, oder daß es anders kommt, als man denkt.

Dazu kommt noch etwas anderes. Die nebenherlaufende körperliche Ausbildung hat auch in taktischer Hinsicht gute Folgen. Je weniger Mühe die körperliche Leistung des Laufes und des Kämpfens dem einzelnen Spieler machen, je spielender der Ball beherrscht wird, je besser allmählich die Taktik im Spiel wird, um so mehr Zeit, Nerven-, Körper- und Geisteskraft

bleibt bei dem Einzelnen und der Mannschaft übrig zur Fruchtbarmachung neuer Ideen.

Wer mit dem Ball viel Mühe hat, kann nicht auf seinen Mitspieler und Gegner achten. Wer körperlich dem Kampf nicht gewachsen ist, dem nützen die besten technischen und taktischen Fähigkeiten nichts. Denn schließlich kann man den Ball nur gut spielen, wenn man ihn hat, und kann man gute taktische Züge nur durchführen, wenn man körperlich dazu in der Lage ist. Oft ist der Geist willig, aber das Fleisch schwach, wie es fast ebenso oder noch mehr vorkommt, daß das Fleisch willig, aber der Geist schwach ist. Also erst wenn die Mannschaft eine Stufe erreicht hat, die ihr erlaubt, die körperlichen und geistigen Kräfte spielen zu lassen, erst dann ist sie fertig. Fertig natürlich immer nur relativ. Jetzt ist sie erst eine Meistermannschaft, gleichgültig, ob sie einen Titel hat oder nicht, denn sie kann ein Meisterspiel vorführen. Sie wird sich natürlich immer noch weiter entwickeln.

## Allgemeines über Training.

Der Begriff „Training“ wird bei uns meist zu eng gefaßt, und ist sein Inhalt mit dem Üben keineswegs erschöpft. Einen wesentlichen und unabtrennbaren Bestandteil bildet eine geregelte, zweckentsprechende Lebensweise. Alles Üben hat keinen Zweck und Nutzen — es kann sogar Nachteile haben — wenn man nicht auch das ganze Leben reguliert. Wer wenig schläft, sich ungenügend oder unzweckmäßig nährt,

wer viel trinkt und ausschweifend lebt, für den wird das Üben keine Kraftquelle sein. Vielmehr wird es den Kräftezerfall und die Zerrüttung des Organismus nur beschleunigen. Training umfaßt somit: systematisches Üben und abgezweckte Lebensweise.

Aus dieser Erkenntnis heraus sind vernünftige Sportsleute sich immer bewußt gewesen, daß eine geregelte Lebensweise allein große Leistungen ermögliche. Sie ziehen daraus auch ihre Konsequenzen. Der heranwachsenden Jugend aber kann das nicht scharf genug eingeprägt werden.

Es erhebt sich nun die Frage, ob es zweckmäßig ist, von einer Fußballmannschaft absolute Abstinenz nach jeder Richtung hin zu verlangen. Die Dauer der Spielzeit ist in dieser Frage ein ausschlaggebender Faktor. Der Ruderer, der Schwimmer und auch der Leichtathlet hat eine verhältnismäßig kurze Saison. Von ihm kann man viel eher eine relative oder absolute Enthaltbarkeit verlangen als etwa vom Fußballer, dessen Spielzeit tatsächlich das ganze Jahr hindurch dauert. Der spielfreie Monat Juli spielt insofern kaum eine Rolle, als er zur Vorbereitung für die neue Spielzeit verwendet werden muß. So kommen wir zum Ergebnis, daß es unmöglich ist, scharfe Trainingsvorschriften zu geben und einzuhalten. Worauf aber immer wieder hingewirkt werden muß, ist, daß sich die Leute immer bewußt sind, daß Unmäßigkeit auf die Dauer die Leistung herabsetzt und für den Körper eine Schädigung im Gefolge hat.

Meine Erfahrungen während meiner Studienaufenthalte in England möchte ich dahin zusammenfassen, daß ich

sage: Die englischen Professionals sind im allgemeinen mäßig. Es gibt unter ihnen Abstinenzler, ebenso auch Leute, die sich eine Zigarette, ein Glas Bier oder einen Whisky gönnen. Aber sie stellen ihre ganze Lebensweise auf den Sport ein. Es gibt natürlich auch unsolide Leute unter ihnen. Je nach ihrem Talent sind sie aber mehr oder weniger bald am Ende ihrer Laufbahn! Denn was es heißt, in acht Monaten mit etwa 35 Sonnabenden, etwa 42 Meisterschaftsspiele, eine Anzahl Pokal-, Freundschafts- und Wohltätigkeitsspiele zu machen, davon haben bei uns nur wenig Leute eine Ahnung. Dazu kommt das scharfe Training und die viel größere Beanspruchung des einzelnen im Spiel. Wer da nicht solide ist, kommt unter den Schlitten.

Der Geschlechtsverkehr ist eine natürliche Funktion des Erwachsenen. Bei vernünftiger Ausübung kann er also die sportliche Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigen. Die englischen Professionals heiraten meist früh. Sie sind dadurch in der Lage, auch ihr Geschlechtsleben mit den Anforderungen des Sports in Einklang zu bringen.

Die alkoholischen Getränke wirken mehrfach schädlich. Große Quantitäten Flüssigkeit belasten den Organismus über Gebühr. Der Alkohol, der in diesen Getränken enthalten ist, ist ein Gift. Da normalerweise nur des Abends Zeit und Gelegenheit zum Trinken größerer Mengen ist, wird bei dieser Gelegenheit außerdem noch dem Körper die nötige Erholung und der Schlaf entzogen. Kommt dann noch hinzu, daß im Rauschzustand die sittlichen Hemmungen so gut wie nicht mehr vorhanden sind, so kommen häufig sexuelle Ausschweifungen hinzu. Eine endlose Kette!

Das Rauchen ist ebenfalls sehr schädlich. Das Nikotin ist ein Herzgift. Außerdem macht das übertriebene Rauchen die Menschen zu Sklaven ihrer Leidenschaft und sie werden moralische Schwächlinge auch auf anderen Gebieten.

J. Pennigton, einer der bedeutendsten Spieler in England, schreibt zur Frage der Lebensweise als Bestandteil des Trainings etwa folgendes:

„Es ist unmöglich, am Ende der Woche gut Fußball zu spielen, wenn du dich die Woche über vernachlässigst.“

Ich versuche in der Nacht vor einem Spiel zwölf Stunden zu schlafen.

Ein junger Mann, der raucht, ist gut beraten, wenn er am Tag vor dem Spiel und dem betreffenden Vormittag darauf verzichtet.

Enthaltbarkeit von berauschenden Mitteln ist auch ein großer Vorteil. Wenn ich in internationalen Spielen spielte, fand ich oft, daß acht oder neun Spieler der Mannschaft Abstinenzler waren.

Mäßigkeit in allem sollte das Motto sowohl des jungen, wie auch des reifen Spielers sein; aber ich bin nicht für eine besondere Diät (Kost), ausgenommen am Morgen vor dem Spiel.

Der Spieler, der eine lange Laufbahn im Sport hat, ist einer, der auf sich hält und der sich daran erinnert, daß er immer mehr oder weniger im Training sein muß.“

Andy Ducat, ein hervorragender Spieler von Aston Villa, bemerkt:

„Der Abend ist nicht die beste Zeit des Tages für das Training, denn die Muskeln und überhaupt der ganze Körper

sind müde von des Tages Arbeit. Nichtsdestotrotz: Abendtraining ist besser als überhaupt kein Training.“

Dr. M. Brustmann schreibt in seinem „Olympischen Trainierbuch“ folgende Sätze:

„Keinen Alkohol vor der Arbeit. Soviel steht einwandfrei fest: Selbst mäßige Mengen Alkohols, vormittags oder am frühen Nachmittag, also vor der sportlichen Arbeit genossen, schädigen diese unbedingt.“

„Der Tabak. Wesentlich anders liegt die Sache mit dem Tabak. Alle Raucher sind der Meinung, daß ihnen das Rauchen nichts schadet, solange sie es mäßig betreiben, und daß die einzige Wirkung eben die angenehme Nervenberuhigung sei, unangenehme wissen sie nicht zu vermelden. Wie es mit dem Tabakgift in Wirklichkeit steht, kann man oft genug erleben, wenn ein in bezug auf das Rauchen bisher unbescholtener Mensch die erste Zigarre wagt. Die Zeichen einer Vergiftung sind hier meist unverkennbar, und nur der Umstand, daß der Körper sich sehr bald an die Einwirkung des Tabakgiftes gewöhnt, verdeckt die Tatsache, daß es sich hier wirklich um ein Gift handelt, das genossen wird. Während aber die Wirkung des Alkohols schnell eintritt, aber auch bald wieder verfliegt, ist die des Tabakgiftes milde, aber nachhaltig, und daher kommt es auch, daß das Gift sich im Körper anhäuft und auf die Dauer zwar langsam eintretende, aber doch recht tiefgehende Schädigungen nach sich zieht.“

„Der Sport hat seine sexuelle Frage für sich, und solange es Sport gibt, ist die Frage der Abhängigkeit der höchsten Leistungsfähigkeit vom sexuellen Leben diskutiert und auf die verschiedenste Weise Folgerungen aus den Über-

legungen, Beobachtungen und Erfahrungen gezogen worden. Die Griechen hatten in der guten Zeit ihres Sportbetriebes die Frage dahin gelöst, daß langdauernde völlige Abstinenz notwendig und unerläßlich zur Erreichung hoher Sportleistungen sei. Den Olympiakämpfern wurde das Gelübde einer mehrmonatlichen sexuellen Abstinenz auferlegt, und auch in der Zeit, als der Berufssport in hoher Blüte stand und mit den großen Einkommen, die die Berufsathleten vielfach bezogen, die Lockerteit auch im sexuellen Lebenswandel nahegelegt war, wurde der Abstinenz doch noch außerordentlich großer Wert beigelegt.

Auch die Trainer der älteren englischen Zeit hatten, was die sexuelle Abstinenz anbetrifft, außerordentlich strenge Ansichten, und sie mögen wohl auch ihre Gründe dafür gehabt haben. Unter den englischen Sportsleuten, die ich kennengelernt habe, war die große Mehrzahl selbst noch in den Jahren Ende der Zwanzig dauernd sexuell abstinente aus der Befürchtung heraus, ihrer Leistungsfähigkeit durch sexuelle Betätigung zu schaden.

Man wird wohl sagen können, daß eine kürzer dauernde Abstinenz in der Vorbereitung zu einer einzelnen besonderen Leistung kaum von Schaden, sicher aber von Nutzen sein kann.

Handelt es sich um ältere Leute, bei denen infolge natürlicher Entwicklung das sexuelle Leben zu seinem Recht kommen will, und die erzwungene Abstinenz ihr Können und vielleicht auch ihr Interesse am Sport schädigt, dann wirst du mit dem hartnäckigen Festhalten an der Forderung der Enthaltensamkeit ihnen möglicherweise Unrecht und Schaden tun. Da

wird dir nichts übrigbleiben, als der Natur ihren Lauf zu lassen. Mach' aber deinen Einfluß dahin geltend, daß nicht etwa jede Vernunft und Vorsicht außer acht gelassen wird, und liederliches und trainingwidriges Leben oder gar eine Geschlechtskrankheit die Folge sei. Mir scheint aus der Kenntnis einer großen Zahl von Sportleuten heraus die Forderung sexueller Abstinenz zum Vorteil der sportlichen Leistung weit weniger wichtig zu sein, als die Frage der Schädigung derselben durch die Geschlechtskrankheiten. Für den Sportsmann hat nämlich der Geschlechtsverkehr eine ganz andere Bedeutung als für den nicht sporttreibenden jungen Mann. Der muß sich ein wenig in seiner Lebensführung einschränken, und wenn er in richtiger Behandlung ist, ist nach einiger Zeit die Gefahr beseitigt, ohne seiner Beschäftigung und seinen Neigungen gar zu großen Abbruch getan zu haben. Für den Sportsmann aber bedeutet eine geschlechtliche Erkrankung ein sofortiges Aufgeben jedes Trainings und Wettkampfes, und das wirft ihn in sportlicher Beziehung nicht nur zeitlich um die Dauer der Erkrankung und Erholung, sondern auch qualitativ in seiner Leistungsfähigkeit um so viel zurück, daß er kaum in derselben Saison wieder auf die Höhe kommt. Wer aber so unvernünftig ist, trotz der Krankheit den Sport nicht aufzugeben, setzt sich weit höheren Gefahren aus als der ruhiglebende Nichtsportler; denn durch die heftigen Bewegungen können die Giftstoffe von dem örtlich erkrankten Teil leicht fortgerissen, in andere Organe verschleppt werden und dort zu schweren, Leben, Gesundheit und Leistungsfähigkeit gefährdenden Erkrankungen werden. Mancher Gelenkrheumatismus, manches Herzleiden und mancher

schwere Zusammenbruch bei Sportsleuten kommt auf Rechnung vernachlässigter Geschlechtskrankheiten. Deshalb tust du am besten daran, wenn einer deiner Schutzbefohlenen erkrankt sein sollte, ihn auf Ehrenwort zu einer sorgfältigen Behandlung zu verpflichten und ihn nicht eher wieder zu Training und Wettkampf zuzulassen, als bis er dir vom Arzt die Bescheinigung bringt, daß sein Leiden ganz ausgeheilt ist.“

Die Ausbildung einer Fußballmannschaft einschließlich der Reserven vollzieht sich etwa in folgender Weise: Durch Laufen, Gehen, Gymnastik, Bad und Massage wird der Körper des einzelnen systematisch geschult und entwickelt, so daß er den Anforderungen, die das Wettspiel, Technik und Taktik an ihn stellen, gewachsen ist. Eine gleichmäßige reine Balltechnik des einzelnen bildet die Grundlage. Sie wird in jedem Training ausgefeilt und verbessert. Es muß dabei natürlich auch die theoretische Erklärung aller Fragen gegeben werden. Die Taktik der einzelnen Posten wird praktisch im Einzelunterricht durchgenommen. Dadurch wird erreicht, daß der einzelne seine Pflichten genau kennt. Die einzelnen Kombinationszüge, Freistellen, Decken, Angreifen, immer wiederkehrende Situationen werden ebenfalls praktisch auf dem Feld und in der Halle geübt.

Über allem schweben praktisch das Übungs- und Wettspiel und der theoretische Unterricht, die erst die Mannschaft zu einer Einheit zusammenschweißen. Erst wenn jeder weiß, was seine und auch seiner Mitspieler Pflicht ist, wenn er weiß,



was sein Nebenmann weiß und will, dann wird die Mannschaft ein Ganzes.

Zur Kleidung beim Training wäre zu sagen: Beim Laufen im Winter sind Lauffchuhe oder Turnschuhe zu verwenden. Eine Sporthose, ein Jersey und ein wollener Sweater vollenden den Anzug. Bei den Übungen in der Halle kann mit entblößtem Oberkörper geübt werden. Hier sind Turnschuhe unbedingt Vorschrift. Wenn Gewichtsabnahme erzielt werden soll, empfiehlt sich auch in der Halle Jersey und Sweater (Schwitzer). Im Sommer, beim Training auf dem Platz, bringen die Leute zweckmäßig ihre Lauffchuhe und Fußballstiefel mit. Zwar kann man bei den rein balltechnischen Übungen auch leichte Schuhe (Turnschuhe) verwenden. Beim Übungsspiel empfiehlt sich aber, sich wettspielgemäß anzuziehen. Leicht kommen sonst Verletzungen vor!

Als Schema für ein Training ergibt sich demnach etwa folgende Zusammenstellung:

- a) Laufen und Gehen,
- b) Balltechnik,
- c) Taktische Übungen (Einzelgruppen und Mannschaftsübungen),
- d) Gymnastik,
- e) Bad und Massage und
- f) Theoretischer Unterricht.

### Trainingseinrichtungen.

Der Übungsbetrieb, der die Ausbildung einer Fußballmannschaft zum Ziele hat, hat bestimmte Einrichtungen nötig.

Das Training findet im Sommer auf dem Platz statt. Es ist aber vorteilhaft, auch im Sommer gewisse Übungen, die normalerweise an die Halle gebunden sind, weiter zu führen. Aber der Hauptteil der Übungen wird auf dem Platz ausgeführt. Im Winter liegt der Schwerpunkt des Trainings in der Halle, wenn auch auf das Platztraining nicht ganz verzichtet werden kann und soll.

Ein Übungsplatz sollte etwa folgende Einrichtungen haben:

1. Laufbahn. Das Lauftraining wickelt sich am besten auf einer eigens dazu hergerichteten Aschenbahn ab. Es ist notwendig, daß sie gut angelegt und in Stand gehalten wird. Startlöcher müssen wieder ausgefüllt und geebnet werden. Besonders gilt das für den Winter, wo in der Dunkelheit gelaufen wird. Da ist es notwendig, daß die Bahn tadellos in Ordnung ist, sonst ist der Schaden größer als der Nutzen. Bei unseren Platzanlagen läuft die Aschenbahn meist um das Hauptspielfeld. Das ist an sich nicht unbedingt nötig. In England ist es im Gegenteil in der Regel so, daß die Laufbahn abseits vom Hauptfelde angelegt ist. Wenn keine Laufbahn vorhanden ist, so kann man im Sommer Waldläufe einlegen und die Übungen über kurze Strecken auf dem Spielfeld durchführen. Im Winter wird in diesem Falle das Lauftraining auf dem Hauptspielfeld abgehalten, da anzunehmen ist, daß es von den vorhandenen Flächen in der besten Verfassung ist.

2. Das Spielfeld. Wenn die Raumverhältnisse es erlauben, sollte die Anlage außer dem Hauptwettspielfeld noch Übungsplätze umfassen. In diesem Falle findet das Balltraining (Technik und Taktik) auf einem Übungsplatz

statt. Es muß aber im Interesse der Leistungssteigerung verlangt werden, daß das Übungsfeld in gutem Zustand ist. Wenn das nicht der Fall ist, muß auf dem Hauptfeld geübt werden, was aber dem Rasen nicht besonders zuträglich ist. Für die Schießübungen verwendet man zur Schonung der Anlage mit Vorteil Tore, die nicht fest in dem Boden eingelassen, sondern beweglich sind. Sie werden jeweils an verschiedenen Stellen aufgebaut und auf diese Weise wird verhindert, daß der Rasen vor den Toren abgetreten wird.

3. Halle. Wenn möglich, sollte beim Platz auch eine Halle sein, in der bei schlechtem Wetter trainiert werden kann und in welcher Einrichtungen getroffen sind, die ihren Charakter nach in die Halle gehören. (Borbälle, Trainingsapparate, Leitern usw.) Diese Halle kann natürlich auch im Sommer beim Training mitverwendet werden und gestattet ein vielseitiges Üben.

4. Bad. Ein hygienisch einwandfreies Training ist ohne nachfolgendes Bad nur schlecht denkbar. Am besten ist es natürlich, wenn warme Bäder verabreicht werden können.

5. Umkleideraum. Der Umkleideraum sollte heizbar sein. Der Zutritt zu ihm ist nur den eigentlichen Aktiven und den Übungsleitern gestattet. Rauchen im Umkleideraum ist verboten.

Die Einrichtungen, wie Gymnastikhalle, Umkleideraum, Bad usw., werden — englischem Beispiel folgend — meist unter der Tribüne untergebracht. Außer diesen Einrichtungen braucht man noch Übungsgeräte. Ein Teil derselben gehört

zum Inventar der Halle und ist weiter unten aufgeführt.  
Für das Platztraining braucht man:

1. genügend Bälle (auf je fünf Übende ein Ball),
2. Springsaile,
3. Flaggen (sie werden bei gewissen Ballübungen verwendet (siehe Technik)).

Für eine Gymnastikhalle, in der Fußballer ausgebildet und für ihre Spiele vorbereitet werden sollen, halte ich folgende Einrichtung für zweckmäßig:

1. Größe 15/25 m (Minimum).
2. Die Fenster sind möglichst hoch einzusetzen und von Innen zu vergittern.
3. Die Beleuchtung sollte möglichst elektrisch, hoch an der Decke und geschützt sein.
4. Eine Längswand sollte glatt und ohne Gerät, Fenster und Türen bleiben (Spielwände). Zweckmäßig würden diese Spielwände für diesen Zweck besonders stark gebaut und präpariert. Es wäre z. B. eine Verkleidung von Platten, wie sie bei Badezimmern verwendet werden, an der Spielwand zu empfehlen. Wenn die Wand 25 m lang ist, könnten etwa fünf bis sechs Spieler gleichzeitig üben.
5. Höhe mindestens ca. 6 m.
6. Der Boden sollte aus Linoleum belegt sein, wenn möglich auf Kork, damit er nicht zu hart, aber doch elastisch ist.

## 7. Geräte:

1. 4 Schwedische Leitern,
2. 2 Paar Ringe,
3. 2 Bergapparate,
4. 3 Doppelendbälle,
5. 3 Plattformbälle,
6. 3 Pendel von der Decke,
7. 1 Sprunggestell,
8. 12 Springseile,
9. Hanteln,
10. 3 Paar Reulen,
11. 1 Ringmatte oder etwa zwei Duzend 2 m lange Liegematten für Gymnastik in der Bauch- und Rückenlage. Die Hallen sind meist unzureichend geheizt und da ist es zweckmäßig, wenn die Leute, die beim Üben warm geworden sind, eine schützende Unterlage haben. Auch aus Reinlichkeitsgründen ist eine Matte zu empfehlen.
12. Ballhandschuhe, Fußbälle, kleine Gummibälle.

8. Keine festen Geräte in dem Raum.

9. Die Halle muß geheizt werden können; am besten ist Zentralheizung. Bei Ofenheizung ist es zweckmäßig, die Ofen in Nischen zu stellen und zu vergittern.

10. Zur Halle gehört ein Vorraum. Der Eintritt von der Straße erfolgt durch ihn, so daß niemand mit Straßenschuhen die Halle zu betreten braucht. In ihm ziehen sich die Spieler um. In die Halle selbst ist der Eintritt nur mit Turnschuhen erlaubt.

11. In direkter Verbindung mit dem Umkleideraum steht ein Baderaum mit Warmwassereinrichtung. Die sanitären Anlagen hängen zweckmäßig mit Umkleide- und Baderaum zusammen.
12. Daß die Halle nach Möglichkeit mit dem Platz zusammengebaut sein soll, versteht sich von selbst. Dann können Lauf, Gymnastik, Technik und Taktik in gute Abwechslung gebracht werden.
13. In der Halle muß peinlichste Sauberkeit herrschen.
14. Es wäre vielleicht ratsam, eine Halle mit Oberlicht zu bauen, so daß gar keine Fenster nötig sind.

Wenn diese Forderungen gestellt werden, so soll das natürlich nicht heißen, daß ohne eine so ausgestattete Halle ein Fußballtraining nicht möglich sei. Es soll das nur ein Versuch sein anzugeben, wie man eine Halle einzurichten hat, wenn man baut oder umbaut. Im Notfall kommt man auch sogar ohne Turnhalle aus und ein einfacher Saal ohne jedes Gerät erlaubt es, ein geordnetes Üben durchzuführen. Nötig ist dann nur, daß der Übungsleiter seinen Betrieb den Verhältnissen anpassen kann. Ein tüchtiger erfahrener Lehrer wird auch mit primitiven Mitteln viel erreichen. Unter keinen Umständen sollte aber, auch bei den besten Hallenverhältnissen, auf das Laufen im Freien verzichtet werden.

**Hallenordnung:** Es darf die Halle nur in Sportkleidung betreten werden. Stiefel mit Absätzen oder Nagelschuhe sind verboten.

Der Lehrer oder Übungsleiter sollte als erster die Halle betreten und sie als letzter verlassen. Nur so kann er die Verantwortung für einen geordneten Betrieb übernehmen.

Bei den Ballübungen muß darauf Rücksicht genommen werden, daß man im geschlossenen Raum ist. Welche Vorschriften hierbei einzuhalten sind, ist im Kapitel „Balltechnik“ ausgeführt.

### A. Das Laufen.

Das Laufen ist fast ebenso nötig zum guten Spiel wie eine gute Ballbehandlung. Es stellt das Laufen während eines Spiels an Herz, Lunge und Nerven so kolossale Anforderungen, daß nur geübte Leute ein scharfes, erstklassiges Spiel durchzuhalten vermögen. Dabei darf nicht übersehen werden, daß mit der allgemeinen Ermüdung eine Verschlechterung der Nervenarbeit parallel geht, so daß eine müde Mannschaft an sich auch einen schlechteren Ball spielt als eine frische. Der kurze Start ist vornehmlich sehr wichtig. Er ermöglicht es oft, den Ball vor dem Gegner zu erreichen, ihn also kampflos in Besitz nehmen. Das spart die eigene Kraft und nutzt die des Gegners ab, denn er muß viel und vergebens laufen. Ferner gestattet uns der schnelle Start, uns dem Gegner rasch zu entziehen und seine Einwirkung auf den Ball auszuschalten. Ein andermal bringt er uns aus scheinbar hoffnungsloser Entfernung doch noch rechtzeitig an den Ball oder Gegner heran, so daß wir zwar den Ball nicht vorher erreichen, aber doch noch überhaupt eingreifen können. Das sind mehr taktische Momente. Aber auch für die Balltechnik ist der kurze Start oft wesentlich.

So heißt z. B. eine Grundregel der Ballarbeit: der Ball wird dort gestoppt, wo er zum erstenmal den Boden wieder berührt. Um das zu ermöglichen, ist oft ein schneller Start nötig; denn oft liegt dieser Punkt des ersten Auftreffens ca. 10 m entfernt vom jetzigen Standort. Da heißt es rasch entschlossen starten, sonst kommt man zu spät. Entweder hat ein Gegner den Ball weggeschnappt oder der Ball springt in die Höhe und bis er wieder herunterkommt, geht kostbare Zeit verloren. Beim Kopfspiel ist es ähnlich. Hier kommt es auch wesentlich darauf an, die Ballkurve zu erkennen und den im Geist erschaute Punkt im Start zu erreichen. So gibt es noch viele Fälle.

Bei Durchbrüchen, Steilvorlagen, beim Dribbling ist oft gutes Startvermögen die Voraussetzung für den Erfolg. Was für das Stoppen gesagt wurde, gilt zum Teil auch für das Aufnehmen des Balles. Wie oft könnte der Ball im Spiel gehalten werden, wenn rechtzeitig gestartet worden wäre.

Bei diesen Läufen — meist nicht mehr als 10 m — ist noch etwa sehr Wichtiges zu beachten. Nicht darauf kommt es an, am Ende der 10 m die größte Geschwindigkeit zu haben, es soll vielmehr die Höchstgeschwindigkeit möglichst früh erreicht werden. Am Ende der Strecke, wo es gilt am Ball zu arbeiten oder mit dem Gegner zu kämpfen, da muß der Lauf schon etwas verhalten werden können, damit die nötige Beherrschung über den Körper möglich ist. Das zeigt uns, wie verschieden die Zwecke beim Lauftraining des Fußballers und des Leichtathleten sind. Bis zu einem gewissen Grade ist das Training

daselbe. Dann aber setzt die Scheidung ein. Der Leichtathlet muß möglichst am Ziel am schnellsten sein, der Fußballer muß schärfer antreten, um dann verhalten ans Ziel, d. h. an den Ball zu kommen.

Das Üben des Starts und der kurzen Strecken hat aber auch noch einen weiteren Gewinn. Die Reaktionsfähigkeit wird gesteigert, und davon zieht der Spieler auch in anderen Dingen großen Vorteil. Er wird besser angreifen, sauberer am Ball arbeiten, schneller beobachten usw. In England benutzen die Professionals außer den Läufen noch Übungen mit dem Cricket- oder Tennisball dazu, die Reaktion zu steigern. Die vielen kurzen Starts und das Herumwerfen des Körpers mit großer Geschwindigkeit im Wettspiel ermüden sehr. Auch das ist ein Grund dafür, daß Starts geübt werden müssen, um den Körper an diese Arbeit zu gewöhnen.

Außer dem Lauf auf Schnelligkeit und Ausdauer verlangt das Spiel besonders beim Kampf um den Ball, beim Stoppen und Aufnehmen noch besondere Variationen des Laufes: 1. beim Kopfspiel muß man oft rückwärts laufen und dann den Körper plötzlich zum Stoß nach vorn werfen. 2. Bei der engen Kombination ist es oft nötig, um die richtige Front zum Abspiel zu haben, seitwärts zu laufen. 3. Oft muß man, besonders beim Angreifen, rückwärts und vorwärts oder hin und her laufen.

Die Erfordernisse des Spiels verlangen also — abgesehen vom normalen Lauf — 1. Rückwärtslaufen, 2. Seitwärtslaufen, 3. Laufen mit Wenden. Da alle diese Übungen nur auf kurze Strecken zu erfolgen haben, können sie im Notfalle auch in der Halle ausgeführt werden.

Das Laufen im Wintertraining ist etwa dasselbe wie im Sommer. Wie unserer jetzigen Arbeitseinteilung liegt das Training in den Abendstunden. — Infolge dieser äußeren zwingenden Gründe fällt es aus dem hier gebotenen Rahmen, über die theoretisch zweckmäßigste Trainingszeit ausführlicher zu werden. Das hat nur für den Berufssport größere Bedeutung. Dort steht auch die Leistung mehr im Vordergrund als beim Amateursport. Bei dem letzteren ist der Sport mehr eine Medizin, ein unschuldiges Vergnügen oder Abwechslung. Natürlich ist auch das Streben nach Leistung vorhanden, aber es kommt eben doch in erster Linie der Beruf. Und mit seiner Zeiteinteilung zwingt er den Sport, sich mit den Abendstunden zu begnügen, ob es gleich für die Leistung besser anders wäre. — Die Abendstunden sind im Winter schon dunkel. Es ist daher notwendig, daß die Bahn gut in Ordnung ist und beleuchtet werden kann. Da die Beleuchtung kaum so hell wie Tageslicht gestaltet werden kann, muß die Bahn vollkommen frei von Löchern, Steinen, Unebenheiten und dgl. sein. Sonst nehmen die Leute beim Üben Schaden, statt ihre Leistung und Gesundheit zu verbessern. Wenn aber die Bahn gut in Ordnung ist, genügt zur Beleuchtung an jeder Kurve eine Gasolinlampe oder dergl. Besser ist natürlich eine elektrische Beleuchtungsanlage. Es ist aber nicht notwendig, daß die Bahn taghell erleuchtet ist, sondern es genügt durchaus, wenn man sie übersehen kann. Nur bei Glätteis und großer Kälte muß das Laufen ausfallen. Bei gefrorenem Boden ist darauf zu achten, daß die Bahn holprig und uneben sein kann. Hier ist Vorsicht am Platze. Aber in der Regel ist Frost kein Grund, das

Lauftraining ausfallen zu lassen. Im Gegenteil, die Luft ist bei trockenem kaltem Wetter meist sehr rein, und außerdem müssen die Spieler ja auch bei solchem Wetter ihre Wettspiele austragen und deshalb daran gewöhnt sein.

Gelaufen wird entweder in Nagels oder Turnschuhen. Mit Absatz oder Fußballstiefel soll man eine Laufbahn nicht verderben. Bei Frost verbieten sich Nagelschuhe von selbst.

Die Leute sind längere Zeit auf der Bahn. (Auch im Winter mindestens eine halbe Stunde.) Da sie nicht die ganze Zeit laufen können, müssen sie sich zwischenhinein mäßig bewegen, und außerdem müssen sie warm bekleidet sein (Sweater). Auf diese Weise wird Erkältungen vorgebeugt. Es ist nicht zweckmäßig, die Leute aus der Halle herauszuführen, einen Lauf machen zu lassen, und schleunigst in die Halle zurückzukehren. Anfangs bereitet es zwar gewisse Schwierigkeiten, die Leute in der Kälte zum Laufen zu bringen, aber mit der Zeit gewöhnen sie sich daran.

Keiner Dauerlauf — also Langstreckenlauf — kommt für den Fußballer nicht in Frage. Nach meiner Erfahrung ist die längste Strecke, die sich zum Fußballtraining eignet, 3—400 m. Aber sie muß im schnellsten Tempo gelaufen werden. Jeder erstklassige Spieler müßte auf unter 60 Sekunden für die 400 m kommen. Diese Strecke stellt an Herz, Lungen und Muskulatur die größten Anforderungen und es kann noch genügend Schnelligkeit entwickelt werden. Um die nötige Ausdauer zu erzielen, kann man ja mehrere solche Läufe machen lassen oder Runden einfügen, in denen Dauerlauf und Sprints abwechseln. Wenn ich mich gegen den Langstreckenlauf ausspreche, so geschieht es nur aus der

Erfahrung heraus und ist im Einklang mit der Praxis der Engländer. Es kann ein Spieler zehn Runden um den Platz laufen, und doch hat er im Spiel keine Ausdauer. Das Spiel verlangt von einem Spieler, daß er immer ein wenig im Trab ist und dann immer wieder zwischenhinein startet und sprintet. Es ist eine ganz besondere Art von Ausdauer, die das Fußballspiel verlangt. Und sie wollen wir natürlich bei unseren Übungen erzielen. Der Stil beim Lauf ist derselbe, wie ihn jeder Läufer (Leichtathlet) läuft, d. h. naturgemäß und dem eigenen Körperbau angepaßt.

Nach einem 400-Meterlauf ist der Läufer ziemlich warm geworden, Herz und Lungen brauchen Ruhe. Um das Kaltwerden zu vermeiden, lassen wir den Läufer in mäßigem Tempo gehen. Etwa eine Runde. Das Gehen hat auch seinen Übungswert, wenn auf gute Haltung, Durchdrücken der Knie und tiefe Atmung gehalten wird. Es kann dann ein zweiter Lauf erfolgen. Oder aber es geht zum Starten und Sprinten. Natürlich kann man das ganze Lauftraining auch mit Sprinten beginnen. Aber im Winter halte ich es für besser, mit einer längeren Strecke zu beginnen. Beim Starten bei kalter Muskulatur gibt es leicht Muskelrisse. Im Sommer dagegen ist es zweckmäßig, mit Starten und Sprinten zu beginnen, denn nach anstrengenden Läufen oder langem Balltraining hat es keinen Zweck, Startübungen zu machen.

Keinesfalls sollte aber aus irgendwelchen Gründen auf das Laufen im Freien verzichtet werden. Alle Einwände, wie die Gefahr der Erkältung und andere, sind nur faule Ausreden und entspringen der Bequemlichkeit. Von großem

erzieherischen Wert ist dieses Laufen in der Kälte schon an sich. Denn bevor man anfängt, muß das in uns schlummernde Faultier überwunden werden. Dann macht das Lauftraining hart, und Härte ist eine der nötigsten Qualitäten einer Fußballmannschaft. Die englischen Mannschaften sind nicht etwa härter, weil dort roher gespielt wird, sondern weil ihr kolossales Lauftraining ihre Energie ganz anders entwickelt als unser blödes Forttreten. Wer soundsooft 400 m laufen muß und dabei ebensooft an seine Leistungsgrenze kommt, der entwickelt mit der Zeit in sich große Energie, die sich im Spiel sicher auswirkt. Wer diese Energie in sich hat, der wird im Kampf nicht so leicht unterliegen, wird auch, wenn's mal schief geht, nicht zusammenklappen und auch einem harten Gegner gegenüber nicht kneifen. Bei Leuten, die kneifen, hat der Sport seinen Erziehungszweck vollkommen verfehlt.

Das Starten erfolgt nicht aus der Hochstellung oder aus dem Stand, sondern aus dem Gehen oder leichtem Lauf. Wettspielgemäß! Natürlich kann man auch einmal tiefen Start machen lassen. Das bringt Abwechslung in den Betrieb und dient außerdem der allseitigen Ausbildung der Leute. Bei den Ablaufübungen genügt es, etwa 10 Schritte mit der größten Kraft und Steigerung zu laufen. Diese kurzen Läufe über höchstens 10 m sind die Art des Laufens, die im Spiel am häufigsten vorkommt. Sie entscheiden sehr häufig über den Besitz des Balles und oft auch über Sieg und Niederlage. Sind diese 10 m mit der größten Kraft und Schnelligkeit zurückgelegt, dann läßt man den Körper in leichten Lauf fallen. Nach einer kurzen Strecke im leichten

Lauf erfolgt wieder ein neuer Start und so fort. Läßt man aus dem Gehen starten, so geht der Läufer auf das Kommando „Achtung“ in leichten Lauf über. Auf „los“ erfolgt der Start. Im Anschluß an die Startstrecke fällt der Körper wieder in leichten Lauf und dann in Gehen. Starten und Sprinten übt man am besten in kleinen Gruppen (4—5 Mann), damit man Korrektionsmöglichkeit und Übersicht hat. Die wesentlichsten Kennzeichen des richtigen Starts sind: kurzes energiegeliches Treten, scharfes Beugen des Oberkörpers nach vorn, Anziehen des Kinns, kräftige Armarbeit.

Die Sprints gehen über 30—60 m. Sie kommen besonders bei den Flügelstürmern und deren Gegner vor. Daß ein Mittelstürmer einen Schnellauf von mehr als 30 m macht, geschieht kaum. Auch die Sprints erfolgen aus dem Gehen bzw. leichten Lauf und wechseln mit Gehen ab. Beim Lauf ist auf natürliches, lockeres Laufen zu achten. Die meisten Fehler sind: Rückliegen des Oberkörpers im Kreuz, Werfen des Kopfes in den Nacken, unzweckmäßige, engende Armarbeit, schlappes Abtreten, zu lange oder zu kurze Schritte, zu geringes Heben des Oberschenkels.

Wieviel gelaufen und überhaupt trainiert wird, hängt von verschiedenen Dingen ab. War Sonntags Spiel, so wird zweckmäßig Dienstag oder Mittwoch der erste Übungsabend sein. Da steckt noch eine leichte Müdigkeit in den Knochen und es wird nur leicht trainiert. Ein Mann, der Sonntags nicht gespielt hat, kann natürlich schärfer herangenommen werden. Wird dreimal in der Woche trainiert, so wird der zweite Abend am schärfsten sein. Am dritten Abend wird mit Rücksicht auf das Spiel vom kommenden Sonntag wieder leichter

geübt. Auch individuell wird variiert. Die Stürmer und Verteidiger müssen mehr starten und sprinten, die Läufer öfters 400 m laufen. Ein Langsamer muß mehr auf Schnelligkeit, ein Schneller auf Ausdauer bearbeitet werden. Wer Gewicht verlieren soll, muß mehr laufen als die anderen. Wer übertrainiert ist, muß ruhen. Eine Mannschaft muß in der Ruhe- und Vorbereitungszeit und während der lokalen Meisterschaftsspiele so scharf als möglich trainieren. Hat sie dann Erfolge errungen und kommt in Kämpfe von mehr als lokaler Bedeutung, so muß das Training nicht verschärft, sondern erleichtert und umgestellt werden. Sollte eine Mannschaft zu diesem Zeitpunkte nicht fit sein, so nützt ihr alles nichts. Zu scharfes Training, um das Versäumte nachzuholen, ist dann ein Fehler, und wenn es andererseits am Training gefehlt hat, so mangelt eben die Ausdauer. Hier hilft eben nur planmäßiges, zielbewusstes Arbeiten zur rechten Zeit. Im übrigen sei hier darauf hingewiesen, daß alles, was allgemein zum Thema „Training“ gehört, einer speziellen Abhandlung bedarf und insofgedessen hier ausgelassen ist.

Zu jedem Training sollte sowohl  
 ein 400-Meterlauf,  
 einige Starts und  
 einige Sprints gehören.

In besonderen Fällen — bei Verletzung oder bei starker Ermüdung — können nur einige Kunden Gehen verlangt werden. Unbedingt ist aber zu fordern, daß die Leute zum Üben kommen und wenn es nur zur Untersuchung der Verletzung und zur Behandlung ist. Ein wenig Training ist

besser als kein Training. Überhaupt ist die Dostierung der Prüffstein für einen Sportlehrer. Es ist keine Kunst, und verlangt keine Sachkenntnis, einer Mannschaft ein möglichst großes Übungspensum aufzugeben. Gewiß, die Leute werden — wenn sie sehr unerfahren sind — müde nach Hause schleichen und vielleicht auch Respekt vor dem Sportlehrer haben, weil er sich so aufs Schleifen versteht. Bald kommt aber die Reaktion. Die Leute werden übertrainiert, gleichgültig und bleiben dem Training fern. Unbewußt befolgen sie den Grundsatz: Besser unter- als übertrainiert.

### B. Das Gehen.

Besonders dort, wo es darauf ankommt, nur die körperliche Kondition zu verbessern und der Mannschaft eine bestimmte Bewegungssumme zu geben, sind kleine Märsche von großem Nutzen.

Flottes Tempo ist selbstverständlich. Die Kleidung erfordert große Sorgfalt und wird individuell angeordnet. Schwere Leute ziehen dicke Kleidung an, damit sie tüchtig schwitzen.

Wenn ein Wald in der Nähe des Trainingsquartiers ist, so geht man am besten dorthin, da dort die Luft am reinsten ist.

Das Gehen ist auch besonders dort am Platze, wo nach Verletzungen ein leichtes Training einsetzen muß, um die Degeneration der Muskulatur zu verhindern und um dem Körper ohne Schaden eine bestimmte Menge Arbeit zu geben.

Beim Spezialtraining für große Spiele sind Märsche von besonderem Wert, da sie den Leuten auch Gelegenheit geben, sich psychisch zu entspannen und zu erholen und doch die Form nicht zu verlieren.

### C. Balltechnik.

Die Balltechnik als solche ist einem speziellen Kapitel (S. Teil 6 und 7) abzuhandeln. Sie wird zwar vorwiegend beim Training auf dem Platz geübt, aber es ist durchaus möglich und durch die Praxis bestätigt, daß sie auch in den Winterbetrieb eingefügt werden kann.

Zu Ballübungen in der Halle dürfen natürlich nicht zu viel Leute gleichzeitig zugelassen werden. Mehr als 25 Mann sollte keine Abteilung stark sein. Das ergäbe für Ballübungen 5 Untergruppen, à 5 Mann, denn allgemein kann man annehmen, daß mindestens auf 5 Mann ein Ball kommen soll. Wo zu wenig Bälle sind, wird der Wert des Übens herabgemindert, da der Einzelne zu wenig an den Ball kommt und die Pausen überwiegen. Nur selten werden aber 25 Leute in einer Halle am Ball trainieren können. Es spricht hierbei auch noch die Größe der Halle und die Übungsart mit. In der Praxis hat es sich als vorteilhaft erwiesen, an einem Abend zwei Abteilungen einzuteilen. Für jede stehen dann etwa  $1\frac{1}{2}$  Stunden zur Verfügung, wenn angenommen wird, daß von 6—9 Uhr in der Halle geübt werden kann. Von 6— $7\frac{1}{2}$  Uhr übt die erste, von  $7\frac{1}{2}$ —9 Uhr die zweite Abteilung. Bei der Gymnastik können viele gleichzeitig üben. Um Zeit zu ersparen, kann sie deshalb

so gelegt werden, daß die beiden Abteilungen zusammen üben (Gymnastik von  $7\frac{1}{4}$ — $7\frac{3}{4}$  Uhr). Bei dieser Einteilung hört die erste Abteilung mit Gymnastik auf, während die zweite mit ihr beginnt.

In bezug auf die Arbeit am Ball gilt leider der Satz: Wintertraining ist Hallentraining. Man kann nämlich auf einer dunklen oder schwach erleuchteten Laufbahn wohl laufen, aber zur Ballarbeit gehört helles, klares Licht. Deshalb müssen wir zur Ballarbeit in die Halle gehen. Da der Boden der Halle ebener und glatter ist als das Spielfeld, ist die Ballarbeit hier leichter. Mancher, der in der Halle sicher ist, wird auf dem Feld unsicher. Denn hier bekommt der Ball an kleinen Unebenheiten, Steinchen, Grasbüscheln usw. unerwünschte Effets und Bewegungsänderungen. Ganz abgesehen von den Schwierigkeiten, die erzeugt werden durch Eis, Schnee, Regen, Tauwetter, Sturm und Sonne. Nervöse Leute spielen in der Halle und überhaupt beim Üben gut und im Spiel versagen sie. Um also eine reine, wettspieltmäßige Technik zu erlernen, ist das Training auf dem Felde nicht zu entbehren. Auch soll aus naheliegenden Gründen das Üben in freier, frischer Luft so lange als möglich ausgedehnt werden. Nur wenn die Jahreszeit und die Lichtverhältnisse es unbedingt verlangen, gehen wir in die Halle. Aber der Wert der Übungen mit dem Ball in der Halle ist deshalb nicht gering zu schätzen. Im Gegenteil, das Üben in der Halle hat in methodischer Hinsicht einige Vorteile.

1. Man hat die Leute auf engem Raum beieinander und es ist besser Gelegenheit zu theoretischen Erklärungen.

2. Der Ball fliegt nicht weit weg, was im Interesse des intensiven Übens wesentlich ist.

3. Die Bodenverhältnisse sind in physikalischer Hinsicht ideal, mindestens normal.

4. Man ist von der Witterung unabhängig.

5. Es lassen sich leicht Vorrichtungen treffen, die die Intensität des Übens steigern lassen (Schießwand, Pendel).

6. Da mit Turnschuhen geübt wird, gestaltet sich die Arbeit feiner und gefühlvoller.

7. Im Felde wollen sich die Leute austoben und üben technische Einzelheiten nur ungern. In der Halle, wo sie einsehen, daß man nicht mehr machen kann, freuen sie sich über das Wenige und üben mit größerem Eifer; denn immerhin ziehen sie das Ballspiel auch in seiner mehr lebhaften trockenen Form der Gymnastik vor. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, daß ich die Leute am Ende des Übungsabends kaum vom Ball bringen konnte, trotzdem sie nicht schießen üben konnten und kein Wettspiel auszutragen war.

8. Man kann die Öffentlichkeit leichter ausschließen. Die Spieler fühlen sich nicht beobachtet und üben auch Dinge, bei denen sie wissen, daß sie keine besonders gute Figur abgeben. Das ist von nicht geringer Bedeutung. Besonders Leute mit starkem Ehrgeiz scheuen es, sich unbeholfen und gewissermaßen als Anfänger sehen zu lassen. Lieber wollen sie nichts lernen. Solche Züge sind zwar nicht schön, aber menschlich.

Wenn man das ganze Gebiet der Balltechnik durchgeht und die Übungen darauf untersucht, ob sie auch in der Halle gemacht werden können, so kommt man zur Feststellung,

daß sich fast alles zum Üben in der Halle eignet. Voraussetzung ist natürlich, daß der Übungsleiter üben lassen kann, was er für gut und richtig hält.

Wie oben schon erwähnt, kann fast alles, was zur Balltechnik gehört, in der Halle geübt werden. Als relativ gefährlich für Fenster und Beleuchtung sind nur weite und hohe Stöße des Balls und Fausten desselben anzusehen. Sie sind deshalb verboten. Als Richtlinien für alle Ballarbeit in der Halle wird etwa festgelegt:

1. Jedes hohe und starke Stoßen des Balls, sei es mit Fuß, Kopf oder Faust, ist untersagt.

2. Wettspiele und wettspielähnliche Übungen finden in der Halle nicht statt. (Denn wenn die Spieler auch flach am Boden spielen, kommt es beim Angriff oft vor, daß der Ball abprallt, sich klemmt und in die Höhe springt.)

3. Jedes Üben mit dem Ball ist nur in Anwesenheit des Übungsleiters gestattet. (Gewöhnlich verlangt die Turnhallenordnung schon, daß das Betreten der Halle nur unter Führung des Lehrers erlaubt sei.)

Unter Berücksichtigung dieser Einschränkungen gibt es kaum etwas aus dem Gebiet der Ballarbeit, was nicht für die Halle passen würde.

#### D. Taktische Übungen.

Die taktischen Übungen gehören vorzugsweise aufs Spielfeld. Aber immerhin bietet auch die Halle die Möglichkeit, den Einzelnen und auch Gruppen von Spielern taktisch zu schulen.

Die Technik umfaßt mehr die körperliche Seite des Spiels, wie Laufen, Spielen des Balls, Kumpeln usw. Die mehr geistigen Tätigkeiten, wie Angreifen, Freistellen, Decken, Einleiten eines Angriffs, das Schema der Zusammenarbeit usw. sind dem Gebiet der Taktik zuzurechnen. Es sei hier aber nicht unterlassen, darauf hinzuweisen, daß Technik und Taktik sich nicht streng trennen lassen, sondern zahlreiche Nähte besitzen, wo es sehr schwer zu sagen ist, wo die Technik aufhört und die Taktik anfängt. Fast jede Handlung im Spiel kann von verschiedenen Gesichtspunkten aus betrachtet werden. Nehmen wir z. B. das Dribbeln. Es ist ein Laufen mit dem Ball mit gleichzeitigem Umspielen eines oder mehrerer Gegner. Lediglich so betrachtet, gehört es in das Gebiet der Technik. Hat aber der Spieler — und jeder Denkende muß sie haben — die Absicht, irgendeinen Gegner auf sich und damit aus seiner Position zu ziehen, so ist das taktisch zu werten. Nun noch eine kurze Bemerkung über Technik und Taktik in ihrem Verhältnis zueinander. Die Taktik ist der Technik übergeordnet. Die Technik ist gleichsam ein Werkzeug der Taktik. Welches technische Mittel in einer bestimmten Kampflage einzusetzen ist, das entscheidet die Taktik.

Der taktische Unterricht in der Halle muß auf manches verzichten, was man auf dem Übungsfeld vornehmen kann. Das Übungsspiel, der Flügelwechsel, Straßstöße, Eckstöße, Torabstöße mit ihrem taktischen Zubehör haben keinen Platz im Hallentraining, denn dazu ist der Raum zu klein. In diesen Dingen muß man sich im Winter auf theoretischen Unterricht und die wenigen Übungstage auf dem Platz

beschränken. Es kann aber in der Halle sehr gut geübt werden:

1. Enge Kombination in den verschiedensten Abarten.
2. Angreifen.
3. Decken.
4. Freistellen.
5. Taktische Einzelheiten.

### E. Gymnastik.

Wie schon in der Einleitung erwähnt, wird bei uns — wenn überhaupt — Gymnastik nur im Hallentraining betrieben. Das kommt daher, weil nur den wenigsten die ungemein wichtige Bedeutung derselben klar ist. Infolgedessen ist die Sachlage meist so, daß man Gymnastik nur treibt, weil man mit der Halle sonst nichts anzufangen weiß. Daß man die Halle aber auch speziell fußballerisch verwerten kann, ist nicht allzu weiten Kreisen bekannt. Der Zweck meiner Zeilen soll nun aber nicht sein, daß die „Fußballer mit Scheuklappen“ nun die Gymnastik wieder auf die Seite schieben und „Hallenußball“ an deren Stelle setzen, sondern ich will, daß die Gymnastik nicht als Ersatz oder Aushilfe betrachtet wird. Sie hat in sich so große Werte, daß sie in keinem gut geleiteten Training fehlen sollte. Da unsere Spieler nur nach Feierabend üben können, ist die Zeit des Training immer etwas kurz. Wenn dann infolgedessen im Sommer die Gymnastik etwas kurz kommt, so schadet das zwar nicht allzuviel, sofern sie nicht ganz wegfällt und Seilspringen und Laufen im Programm sind.

Tritt nun im Sommer die Gymnastik etwas zurück, so wird das im Wintertraining dadurch ausgeglichen, daß sie hier an erster Stelle steht, gewissermaßen den Übungskern bildet. Die Spieler lieben die gymnastischen Übungen meist nicht sehr. Besonders dann nicht, wenn sie einen Ball in der Halle wissen. Mit dem Ball spielen wäre doch schöner und interessanter! Es ist daher darauf zu achten, daß kein Spieler zu den Ballübungen zugelassen wird, der sich nicht vorher am Laufen, Seilspringen und an den allgemeinen Körperübungen beteiligt hätte. Nur so wird eine gleichmäßige und gute Allgemeinbildung erreicht. Wer die Gymnastik nicht liebt, hat sie meistens am nötigsten. Beginnt das Training mit Ballspiel, so ist das Augenmerk darauf zu richten, daß sich nicht Einzelne vor der Gymnastik unter irgendwelchen faulen Vorwänden davonschleichen. Sollte das der Fall sein, dann muß man sich das für das nächste Mal merken und bei der Einteilung zu den Übungen am Ball berücksichtigen.

Die Gymnastik hat im allgemeinen den Zweck, Kraft und Gewandtheit zu erzeugen und insofern braucht jeder Mensch Gymnastik. Dazu erfordert das Fußballspiel noch eine besondere Art von Gewandtheit, die wesentlich mit der Arbeit am Ball zusammenhängt. Weiter können viele Tätigkeiten am Ball in ihrer rein körperlichen Seite durch eine Art Spezialturnen vorgeübt und mechanisiert werden, so daß bei der eigentlichen Ballarbeit nicht ganz von vorn angefangen werden muß, sondern der Körper schon das nötige Gefühl mitbringt und nur das rein Balltechnische als Neues hinzukommt. Des weiteren werden bestimmte

Ausfelgruppen beim Spiel und der direkt vorbereitenden Gymnastik nicht genügend oder nicht in der für das Spiel gewünschter Weise ausgebildet. Da uns aber die Ausbildung des harmonischen Menschen vorschweben muß, ist eine Ausgleichsgymnastik zweckmäßig. Sie ist vielleicht als Spezialgruppe überflüssig, wenn bei der Grundgymnastik umfassend genug vorgegangen wird. Für diesen Fall wäre unsere Gymnastik etwa zu gliedern in

I. „Allgemeine Grundgymnastik“ und

II. „Spezielle Fußballgymnastik“.

Das Laufen, das man ja auch zur Gymnastik rechnen kann, ist mit Rücksicht auf seine große Bedeutung speziell für Fußball, in einem früheren Kapitel bearbeitet. Auch empfiehlt sich diese Trennung, weil das Laufen nicht an die Halle gebunden ist. In der Halle tritt besonders bei schlechtem Wetter Seilspringen an die Stelle des Laufens. Wenn der Boden der Halle nicht zu glatt ist, können auch Startübungen gemacht werden. Auch Stilübungen, um den Lauf zu verbessern, können eingefügt werden. Die Übungen der allgemeinen Grundgymnastik entstammen den verschiedensten Systemen. Deutsches, schwedisches, dänisches und militärisches Turnen haben Material geliefert. Auch die Zimmergymnastiksysteme, wie Müller, Proschet u. a. blieben nicht ungerupft. Es ist nur eine Zusammenstellung geeigneter Übungen. Die bestehenden Systeme bergen in sich eine solche Fülle guten und zweckmäßigen Materials, daß es nur nötig ist, sachgemäß auszuwählen. Schließlich ist es die Hauptsache, daß überhaupt geübt wird und daß physiologisch richtig geübt wird. Man kann fast

mit jedem Turn- und Gymnastiksystem eine Fußballmannschaft körperlich gut ausbilden, wenn nur der Übungsleiter das Ziel und die Mittel kennt. Ob er als Mittel „schwedische Gymnastik“, „Niels Bukhs Grundgymnastik“, „turnerische Freiübungen“ oder „leichtathletische vorbereitende Übungen“ benutzt, ist letzten Endes einerlei. Er muß die Übungen aber richtig, d. h. zweckentsprechend auswählen. Um das zu können, muß er die verschiedenen Systeme beherrschen und die Übungen auf ihren Wert beurteilen können. Er muß auch wissen, was das Ziel seiner Gymnastik ist, denn nur so kann er die Auswahl richtig treffen. Es gibt viele Übungen, die an sich und für einen bestimmten Zweck sehr gut, aber für unser Training Gift sein könnten. So werden z. B. schwere Stemmübungen bestimmt nicht dazu angetan sein, Schnelligkeit zu entwickeln. Es ist aber bekannt, daß Stemmübungen einen guten Wachstumsreiz für die Muskulatur abgeben können und für das Training besonders leichter Leute vorteilhaft sein können. Aber regelmäßiges, ausgedehntes Stemmen großer Gewichte macht schwerfällig und das ist das, was wir nicht nur vermeiden, sondern sogar wegbringen wollen. Ebenso könnte noch eine Anzahl andere Beispiele von falscher Verwendung an sich guter Übungen angeführt werden.

Die Beine und die inneren Hauptorgane (Herz und Lungen) werden bei den Laufübungen schon ziemlich beansprucht. Ebenso ist es vorwiegend die Beinmuskulatur, die bei den Übungen mit den Ball entwickelt wird. Infolgedessen hat sich die allgemeine Grundgymnastik mehr auf die übrigbleibenden Partien des Körpers, also auf Vorderseite,

Flanken und Rückseite des Rumpfes und die Arme zu beschränken. Es gibt über Gymnastik eine ziemlich umfangreiche gute Literatur, in der sich jeder Übungsleiter leicht gründlich orientieren kann. Es ist natürlich nötig, daß man die Übungen genau kann und kennt, d. h. nicht nur weiß, wie sie ausgeführt werden sollen, sondern daß man sie auch selbst schon gefühlt hat. Das ist nicht nur wegen der Auswahl, sondern auch mit Rücksicht auf das Übungsmaß erforderlich. Auch kann man die Übungen nur dann richtig überwachen, wenn man weiß, worauf es ankommt, wo die Schwierigkeiten liegen usw. Ein Übungsleiter muß aus der Fülle des Stoffes schöpfen können. Zwar muß er sich bei jedem Übungstage auf verhältnismäßig wenig Übungen beschränken, aber es ist vorteilhaft, wenn man eine gewisse Abwechslung in das Üben bringen kann. Neue Übungen haben wieder mehr Reiz, sie bieten gewissermaßen dieselbe Arbeit im neuen Gewande. Bei den Professionals in England werden nur wenig Übungen gemacht und immer dieselben. Diese Übungen sind natürlich gut ausgewählt und erfüllen den gewünschten Zweck. Bei Amateuren, besonders aber bei der Jugend, muß man sich bemühen, im Übungsbetrieb Freude zu entwickeln, sonst bleiben die Jungens dem Training fern. Darum müssen wir hier andere Wege gehen als die Trainer der Berufsspieler. Dort ist das Training ein Teil der Berufspflicht, hier ist es Abwechslung und Ausgleich der Berufsarbeit und soll eine Quelle der Freude sein. Man darf es sich aber nicht leicht vorstellen, bei einer Jugendabteilung ein geordnetes Hallentraining durchzuführen. Es soll doch der Lehrzweck erreicht

werden, andererseits will die Jugend spielen und tollern. Hier entscheidet die Persönlichkeit und die Autorität des Lehrers. Wenn er der Jugend zu sehr nachgibt, wird er bald am Ende seines Lateins sein, und außerdem wird er keinen Erfolg haben. Wer zu starr, trocken und lehrhaft ist, wird die Jugend auch nicht begeistern können. Zu dem Schulmeister im üblen Sinne kommen sie nur ein oder zwei Male, und dann steht er allein in der Halle. Also bringt Abwechslung in den Jugendbetrieb! Umkleidet den trockenen und auch herben Lehrstoff mit munterem Spiel und Lehrer und Spieler finden im Training das, was sie wollen.

Unser Sport verlangt neben gesunden Organen und guten Beinen besonders lockere Hüften und Schultern. Im Fußballtraining spielen daher Übungen, die die Geschmeidigkeit der Hüften und Schultern steigern, eine hervorragende Rolle. Etwa folgende Übungen haben sich als zweckmäßig erwiesen: Reulenschwingen, Ballboren, Gymnastikübungen in der Rücken- und Bauchlage, Übungen an schwedischen Leitern und Widerstandsapparaten.

Der Raum verbietet es hier, die einzelnen Übungen aufzuführen, und es sei daher auf die Gymnastik-Literatur verwiesen.

#### F. Übungsspiel und Wettspiel.

Das Übungsspiel kommt dem Wettspiel am nächsten. Es hat daher seinen Platz in allen Stufen der Ausbildung. Der Anfänger lernt beim Übungsspiel die primitive Form des Spiels und erlebt die Regeln, ganz allmählich ver-

arbeitet er die einfachsten Lehren der Taktik und Technik. Es ist mit viel Freude verbunden und das Lernen erfolgt ohne Absicht, so ganz nebenbei, und fällt daher leicht. In dieser Zeit macht man die größten Fortschritte. Wenn später ein geregelter und systematischer Training das Spiel in seinen einzelnen Teilen und Phasen übt, dann muß auch von Zeit zu Zeit ein Übungsspiel stattfinden, um das Gelernte in der Praxis zusammenzufügen. Es zeigt sich dann, daß es noch ein weiter Weg ist vom Beherrschen der Einzelheiten bis zur Fähigkeit, dieselben organisch verbinden und in jeder Lage anwenden zu können. Die planmäßige Zusammenarbeit der einzelnen Mannschaftsteile kann — abgesehen vom Wettspiel — nur im Übungsspiel geübt werden. Auch die Taktik des einzelnen, die Wettspieltaktik der Mannschaft, die Anpassung an die äußeren Verhältnisse und den Gegner, der Spielaufbau usw. werde am besten gelegentlich des Übungsspiels gelehrt.

Für die Mannschaftsaufstellung, für das Erproben neuer Leute usw. ist das Übungsspiel die beste Gelegenheit.

Auch das Wettspiel ist nicht nur ein Kampf und Messen mit dem Gegner. Es hat auch seinen Trainingswert. Es gibt kräftige Reize und bildet eine maximale Beanspruchung. Das merkt man besonders nach längeren Pausen. Bei Freundschaftsspielen kann man überdies durch die Auswahl der Gegner einen bestimmten Lehrzweck beabsichtigen und erreichen.

### Theoretischer Unterricht.

Zuerst wollen wir die Frage untersuchen: Ist eine Theorie des Fußballs überhaupt möglich und welches sind ihre Grenzen!

Fußball ist eine Kunst, d. h. das Können ist das Wesentliche. Jede Kunst braucht aber eine theoretische Grundlage. Diese ist natürlich auch noch nicht die Kunst. Erst wenn sich zum Wissen das Können hinzugesellt, haben wir das Ganze. Hier können wir uns mit der Theorie beschäftigen. Die Kunst selbst braucht die Trainingshalle und den Sportplatz. Wenn auch die Praxis überwiegt, so ist doch die Theorie unentbehrlich. Sie hilft uns wesentlich bei der Ausübung der Kunst und lehrt uns Fehler und Irrwege vermeiden.

Es ist unmöglich ein positives Lehrgebäude zu errichten, welches dem Handelnden überall und in allem einen festen Anhalt gewährt. Die Eigentümlichkeit im Geist und Gemüt des Handelnden sind von einem hohen Einfluß. Aus der Mannigfaltigkeit der geistigen Individualitäten, die sich bei größeren Talenten vorzüglich findet, folgt eine große Mannigfaltigkeit der Wege, die zum Ziele führen.

Dazu kommt die Reaktion des Gegners. Die Wirkung, die irgendeine Maßregel bei dem Gegner hervorruft, ist äußerst verschieden. Die vielen individuellen Möglichkeiten können selbstverständlich nicht alle erwähnt und in eine Lehre eingefügt werden. Diese kann nur generalisieren. Es bleibt daher dem Talent Spielraum, die Lehre auf den einzelnen Fall anzuwenden. Die Theorie kann dem

nach eigentlich nur eine Betrachtung und keine strenge Lehre sein, d. h. sie soll dem Schüler keine stricte Anweisung für sein Handeln sein, sondern soll ihm eine genaue Kenntnis des Stoffes vermitteln. Sie untersucht den Gegenstand analytisch und führt zu seiner genauen Bekanntschaft und zur Vertrautheit mit ihm. Sie muß sich aber hüten, sich von der Praxis loszulösen und zu einem Gebilde der Phantasie zu werden.

Wenn man als Spieler und dann als Lehrer viele Jahre darauf verwendet hat, alles mit unserem Sport Zusammenhangende zu studieren, so wird man natürlich weiter kommen als die, welche sich nur kurz mit der Sache beschäftigen. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, daß ich mehrfach umlernen mußte. Diese Umwege und Schwierigkeiten kosten Arbeit und Zeit. Sie können wir durch eine gute Theorie abkürzen. Die Lehrpraxis zeigt u. a. auch die Tatsache, daß man in einem gewissen Alter nicht mehr imstande ist umzulernen. Wenn wir also die Jugend frühzeitig erfassen und ihr eine gediegene Grundlage geben, dann werden die Gipfelleistungen erstaunlich werden.

Wenn die theoretische Untersuchung und Betrachtung die Bildung von Grundsätzen und Regeln zur Folge haben, so ist das kein Widerspruch mit dem oben Gesagten. Denn manches, aber nicht alles läßt sich in Formen gießen, und außerdem gibt es in den verschiedenen Situationen die verschiedensten Möglichkeiten. Die Regeln sollen nur Anhaltspunkte sein, kein fest vorgezeichneter Weg. Unter diesem Gesichtspunkte ist eine befriedigende Theorie des Fußballs möglich. Befriedigend ist sie aber nur dann, wenn

sie nicht mit der Wirklichkeit in Widerspruch steht. Zu häufig hört man von einem Widerstreit zwischen Theorie und Praxis reden. Das ist an sich unlogisch. Der gesunde Menschenverstand wird nur eine Theorie aufbauen, die mit der Praxis harmoniert.

Der theoretische Unterricht wird zweckmäßig auf den Winter verlegt; wenigstens der Schwerpunkt desselben. Der lange Winterabend ist viel besser hierzu geeignet, als die Sommerzeit. Die kurze Zeit der langen hellen Tage muß zum praktischen Üben auf dem Platz ausgenutzt werden. Da ist keine oder nur wenig Zeit und Neigung zu Sitzungen im geschlossenen Raum. Natürlich werden auch in dem praktischen Unterricht theoretische Dinge eingeflochten, aber zu eigentlichen Lehrstunden in der Theorie und Taktik wird man im Sommer selten kommen. Die theoretischen Grundsätze können dem einzelnen nicht gründlich genug eingeprägt werden. Erst wenn sie so fest sitzen, daß das sich aus ihnen ergebende Handeln sich rein mechanisch zu vollziehen scheint, erst dann ist der Zweck erreicht.

Die Theorie betrachtet die Mittel und den Zweck. Die Mittel beim Spiel sind die Leute, die das Spiel auszutragen haben. Der Zweck ist einwandfreier Sport gekrönt durch den Sieg. Da eine Mannschaft aus 11 Spielern besteht, die in Gruppen angeordnet sind, von denen fast jeder einzelne wieder eine andere Funktion hat, so muß sich die Theorie damit beschäftigen, wie der einzelne Spieler auf seinem bestimmten Posten sich zu verhalten hat und wie er zweck entsprechend handle. Sodann wird sie die Zusammenarbeit der Gruppen in der ganzen Mannschaft untersuchen usw.

Da es gewisse Umstände gibt, welche das Spiel immerwährend begleiten und mehr oder weniger Einfluß auf dasselbe haben, so müssen diese bei der Anwendung der Mittel, also der Mannschaft, mit in Betracht gezogen werden. Solche Umstände sind Gelände, Tageszeit und Wetter. Das Gelände ist in seinen Ausmaßen und in seiner Beschaffenheit durch die Regel bestimmt. Aber innerhalb der durch die Regel gezogene Grenzen sind noch so viel Variationen möglich, daß sie das Spiel wesentlich beeinflussen. Der Boden kann z. B. mehr oder weniger eben sein. Er kann einen festen Rasen tragen oder mehr sandig sein. Der Grund kann lose oder fest sein. Hier ist die Oberfläche weich und elastisch — das Ideal — dort ist sie hart und steinig. Auch die Bestandteile des Bodens sind nicht ohne Einfluß. Hierher gehört auch die Betrachtung, wie sich die verschiedenen Stilarten des Spiels mit den Bodenverhältnissen abfinden, welche Stilart den verschiedenen äußeren Bedingungen am entsprechendsten ist. Lehm gibt eine ebene und elastische Fläche mit guter Grasnarbe. Bei Regen wird sie schnell zu weich und schlüpfrig, bei Trockenheit wird sie steinhart und rissig. Ist der Untergrund zu hart, dann wird die Grasnarbe sehr rasch abgespielt. Infolgedessen ist ein reiner Lehmboden für ein Fußballfeld nicht günstig. Sand ist bei nassem Wetter gut, bei trockenem Wetter staubt er sehr. Der Graswuchs ist spärlich und bald abgenutzt. Ein gemischter Boden ist das beste. Er gibt dem Gras genügend Nahrung und bleibt immer verhältnismäßig elastisch. Kommt noch eine gute Drainage hinzu, so ist das Fußballfeld fast immer

spielbar. Die Ausmaße liegen zwischen gewissen Grenzen. Der Spielraum ist aber so groß, daß der Charakter des Spiels wesentlich beeinflusst wird. Bei abnormen Verhältnissen kommt es sogar vor, daß eine Mannschaft auf ihrem eigenen Gelände kaum zu schlagen ist, während sie auf fremden, normalen Boden keinen ernsthaften Gegner abzugeben vermag.

Die Tageszeit ist auch ein wesentlicher Einfluß. Die Erfahrung zeigt, daß Spiele am Vormittag nie solche Leistungen zeigen als am Nachmittag. Dasselbe gilt für die Abendspiele. Im Sommer spielt die Tageszeit natürlich wegen der hohen Temperatur noch eine größere Rolle. Selten wird an heißen Tagen gut gespielt. Es zeigt sich eben, daß Fußball kein Spiel für den Sommer ist. Nachmittags ist es zu heiß, und Abends haben die Leute nicht mehr die Frische.

Das Wetter ist ebenfalls ein bedeutender Faktor. Regen, Schnee, Nebel, Sonne, Hitze, Kälte beeinflussen nicht nur die körperliche Disposition der Spieler, sondern auch die äußeren Umstände wie Bodenbeschaffenheit, Sicht und anderes. Der Wind stört die physikalischen Grundlagen des Spiels, indem er den Flug des Balles verändert. Solche Umstände zwingen oft eine Mannschaft, ihre Taktik zu ändern und eine solche anzuwenden, die den äußeren Umständen am angemessensten ist. Damit aber eine Mannschaft dazu imstande ist, muß sie eben gut geschult sein.

Auch die Zuschauer sind ein nicht zu vernachlässigender Umstand. Sie wirken auf die moralischen Kräfte der Mannschaften steigend oder zermürend, je nach der Einstellung.

Und da die moralischen Qualitäten fast entscheidend sind, geht daraus hervor, wie wichtig und bedeutend der Einfluss der Zuschauer sein kann. Häufiges Spielen vor großen Zuschauermassen, auch in fremden Städten und Ländern, dient dazu, eine Mannschaft gegen diese Einflüsse weniger empfindlich zu machen.

Innerhalb der theoretischen Unterweisungen spielt die Kritik eine wesentliche Rolle. Sie bringt die Theorie dem Leben näher und gewöhnt durch die immerwährende Wiederkehr ihrer Anwendung den Verstand an diese Wahrheiten. Die Kritik setzt eine gute Theorie voraus, denn bei der Prüfung irgendeiner Sache müssen wir doch die Theorie zu Hilfe nehmen. Können wir das nicht, so ist die Untersuchung sehr beschränkt und erschwert. Sie kann uns ins Hundertste und Tausendste führen. Andererseits darf man nicht so optimistisch sein zu glauben, daß es eine Theorie gäbe, überhaupt geben könne, die auf jeden Fall passe und die man gewissermaßen nur wie einen Meter an den Stoff, an die einzelnen Factore anzulegen brauche. Vielmehr wird die gesunde Kritik immer forschend tätig sein und auch immer neues Licht in die Theorie bringen.

Die Kritik soll Ursache und Wirkung erforschen. Bei Abweichungen von der Theorie, die ja auch möglich und zu rechtfertigen sind, soll sie die Gründe untersuchen und feststellen, ob sie stichhaltig und zureichend sind. Weiter soll die Kritik untersuchen, ob die angewandten Mittel ihren Zweck erfüllt haben, ob zu einem bestimmten Zweck die richtigen Mittel gewählt wurden. So sagt z. B. die Theorie, daß Flügelspiel im allgemeinen erfolgreicher sei als Innen-

spiel. Werden nun durch Flügelspiel wirklich die meisten Tore erzielt, so ist das eine Bestätigung des theoretischen Grundsatzes. Natürlich kann auch durch Innenspiel ein Erfolg erreicht werden. In diesem Falle untersuchen wir, warum die Mannschaft oder der einzelne von der allgemeinen Anweisung des Flügelspiels abgewichen ist. Der Erfolg gab ihnen Recht.

Werden aber keine Erfolge erzielt, so ist auch hier eine Prüfung am Platze. Oder der Gegner war erfolgreich. Das kann er ja eigentlich nur sein, bei idealem Zusammenspiel seinerseits oder bei Fehlern unsererseits. Auch hier greift die Kritik an.

Die kritische Betrachtung bleibt aber nicht dabei stehen zu untersuchen, welche Mittel angewandt wurden und sie evtl. zu verurteilen. Sie muß natürlich auch imstande sein, an Stelle der verworfenen bessere Mittel aufzuzeigen. So wird die Kritik positiv und belehrend.

Die Kritik darf auch nicht vergessen, daß sie einen viel objektiveren Standpunkt der Sache gegenüber einnehmen kann und muß, daß sie — als außenstehende Beobachterin — mehr sieht und weiß als der im Kampf Stehende. Auch hat sie den Vorteil, daß sie in Aktion ritt, wenn die Angelegenheit abgeschlossen ist und Erfolg oder Mißerfolg gewissermaßen schon ihr Urteil gesprochen haben. Aus diesem ihrem höheren Standpunkt und dem verschiedenen Zeitpunkt des Einsehens geht hervor, daß irgend jemand Kritiker sein kann, ohne selbst ein guter Spieler zu sein oder gewesen zu sein. Natürlich ist es wertvoll, wenn er selbst aktiv war

oder noch ist. Es geht weiter daraus hervor, daß Spieler, die durch die Kritik verärgert sind, häufig im Unrecht sind. Im allgemeinen kann man sagen, daß man als Spieler weiß, ob man gut, weniger gut oder gar schlecht gespielt hat. Man kann also einer Kritik ruhig entgegensehen. Auch wo sie Fehler macht, sogar ungerecht wird, braucht man sich nicht aufzuregen. Nur ein Hohlkopf kann sich über eine gute Kritik freuen, wenn er selbst im Grunde seines Herzens weiß, daß sie unverdient und Schmeichelei ist. Und umgekehrt muß es doch ebenso sein.

Das Aussprechen von Lob und Tadel, überhaupt die Beurteilung, will ja nicht etwa heißen, daß der Kritiker es selbst besser gemacht hätte. Das ist ein grundlegender Irrtum unserer Aktiven, die die Kritik meist so auffassen. Sie sind der Meinung, und besonders am Bierisch wird sie verfochten, daß nur wer besser spielt als sie selbst, berechtigt sei, sie zu kritisieren. Dazu kommt eine primadonnenhafte Empfindlichkeit. Wer aber in der Öffentlichkeit steht, muß sich Kritik gefallen lassen. Die Kritik wagt sich auf allen Gebieten, auch an die größten Genies heran und weist ihnen Fehler nach. Denn am Ende sind auch die Genies eben doch noch keine Götter. Es wird aber dadurch der Kritiker noch lange kein Goethe oder Michelangelo, daß er ihnen Fehler und Unebenheiten nachweisen kann. Denn zur Ausübung einer Kunst gehört eine ausgebildete, natürliche Anlage. Diese Anlage muß da sein. Und sie muß ausgebildet werden. Der Kritiker und Lehrer brauchen wieder ein anderes Talent als der Spieler. Und sofern

er dieses Talent hat, ist er zum Lehren und zur Kritik berechtigt. Alles andere scheidet aus. Einer der bedeutendsten Trainer im englischen Fußballsport äußerte mir gegenüber in einer Unterhaltung über dieses Thema etwa folgendes: „Ein guter Spieler ist fast niemals ein guter Trainer, denn er weiß ja gar nicht, was er macht und wie er es macht und warum er es macht. Er handelt rein aus dem Instinkt. Anders steht es mit dem mittelmäßigen Spieler. Der arbeitet mehr mit dem Verstand und gleicht dadurch seine schwächere Veranlagung aus. Er wird besser zum Lehrer und Trainer geeignet sein. Aus diesem Grunde gibt es auch kaum ein gutes Buch über Fußball. Diejenigen, die etwas vom Spiel verstehen, können kein Buch schreiben. Und wenn einer, der nichts versteht, ein Buch schreibt, dann taugt es eben nichts. Daß es keine guten Bücher gibt, ist aber auch gar nicht so tragisch, denn Fußball kann man nicht aus Büchern lernen.“ Ich stimme mit diesen Ausführungen nicht überein. Aber ein guter Kern steckt darin und darum habe ich sie hierhergesetzt.

Also der Spieler, den der Kritiker ablehnt, weil er kein guter Spieler ist oder war, ist im Unrecht. Meist ist die Ursache verletzter Eitelkeit. Beim Aussprechen von Lob und Tadel muß der Kritiker bestrebt sein, sich auf den objektiven Standpunkt der Wissenschaft zu stellen und seine Meinung ohne Leidenschaft und vollkommen unpersönlich vorzutragen. Dann wird das Urteil gerechter sein und nicht verletzen. Aber das muß sich jeder Sportlehrer merken: Eitelkeit und Selbstliebe sind nie ganz auszurotten. Immer wieder wird es bei der Kritik Zusammenstöße geben. Davor darf man

aber nicht zurückschrecken. Im Gegenteil! Leute, die keine Kritik vertragen können, fügen sich in der Regel auch schlecht in das Mannschaftsgefüge ein. Und noch eins: Manche von den Spielern, die ich im Laufe meiner Tätigkeit als Sportlehrer durch bessere ersetzen mußte, nahmen mir diese Maßnahme persönlich krumm. Ihre Einbildung ließ es nicht zu, sie von der Richtigkeit zu überzeugen. Es wäre aber verkehrt, aus solchen Gründen davor zurückschrecken, das Notwendige zu tun.

Noch eine Frage! Ist das Urtheil nach dem Erfolg berechtigt? Alles Handeln im Spiel ist auf wahrscheinliche Erfolge gerichtet. Wir beobachten den Gegner und ziehen daraus Schlüsse und handeln danach. Es kann nun sein, daß unsere Schlüsse zutreffen und unserem Handeln Erfolg beschieden ist. Andererseits können wir uns auch täuschen, denn die zukünftigen Aktionen des Gegners können eben nur vermutet werden. Täuschen wir uns, dann ist unser Schluß ein Trugschluß und wir werden verkehrt handeln. Haben wir richtig geurtheilt, und schlägt unser Handeln ein, dann werden wir erfolgreich sein. Der Erfolg gibt uns in diesem Fall Recht, wie uns vorher der Mißerfolg Unrecht gegeben hat.

Oft tut man etwas Verkehrtes und doch klappt es! Man hat Glück. Dieses Glück darf man nicht übersehen, und mit ihm darf und muß man auch bis zu einem gewissen Grade rechnen. Glück im Anfang eines Spiels auf der einen Seite und Pech auf der anderen, hat schon oft ein Spiel auf den Kopf gestellt. Es wäre aber unrecht, immer nur nach Erfolg oder Mißerfolg zu urtheilen. Wenn ich den Eindruck habe, daß irgendeine Handlung gut einleitet und

durchgeführt wurde, so wird meine Kritik das berücksichtigen, ob der Erfolg damit verbunden war oder nicht. Und umgekehrt werde ich nicht versäumen, eine schlechte, aber glückliche Leistung richtig zu bezeichnen.

So sehen wir, daß bei der Kritik der Erfolg mit, aber schließlich nicht allein spricht. Denn am Ende ist die Kritik zur Belehrung da, und da muß eben die objektive Wahrheit möglichst zum Vorschein kommen.

In technischen Dingen, also in der Frage der Ballbehandlung gibt es einen viel festeren Maßstab als in der Taktik. In der Technik ist bei richtiger Ausführung der Erfolg sicher.

Zusammenfassend möchte ich sagen: die Kritik soll 1. sachlich und unpersönlich, 2. positiv und belehrend, 3. bei aller Schonung doch wieder rücksichtslos und 4. gerecht sein.

Die Vorbesprechung des nächsten Spiels ist das dritte Glied in der Kette des theoretischen Unterrichts. Diese Vorbesprechung wird mehr oder weniger gründlich sein können, je nachdem man den Gegner, die Platzverhältnisse, das Wetter, das Publikum usw. kennt. Einzelheiten seien hier vermieden. Es sei aber darauf hingewiesen, daß je eingehender die Besprechung sein kann, man sich um so mehr Erfolg versprechen kann. Ich glaube zur Behauptung berechtigt zu sein, daß meine Mannschaften manches Spiel durch sie gewonnen haben.

### Bad, Massage und Erste Hilfe.

Den Abschluß eines jeden Training sollte ein Bad bilden. Die englischen Fußballvereine sind in dieser Beziehung ganz ausgezeichnet eingerichtet. Wannenz-, Dusch- und Mannschaftsbad sind überall vorhanden. Das Mannschaftsbad hat etwa eine Größe von  $3 \times 3$  m und ist vertieft angelegt. Je nach dem Zweck wird es kalt oder warm gefüllt.

Nach der anstrengenden Arbeit des Übens ist ein warmes, ja heißes Bad am zweckmäßigsten. Bei uns sind nur wenig Vereine in der glücklichen Lage, eine Badeeinrichtung mit Warmwasserversorgung zu besitzen. Es sollten aber die Vereinsleitungen mit aller Energie daran gehen, eine solche Einrichtung zu schaffen. Sie erhöht die Kondition der Leute wesentlich, und außerdem gehen die Leute viel lieber zum Üben, wenn sie sich anschließend warm baden können. Natürlich erfolgt auf das warme Bad eine kalte Dusche. Ob eine Massage erforderlich ist, muß von Fall zu Fall entschieden werden. Bei den englischen Professionals wird verhältnismäßig wenig massiert, trotzdem die Trainer gerade hierin alte und tüchtige Praktiker sind. Dagegen wird nie versäumt, die Leute nach dem Bad kräftig abzufrottieren. Massiert werden in der Regel nur ausgesprochene Überanstrengungen und Verletzungen. Wenn massiert wird, so sollte das vor dem Bad geschehen, weil die Einwirkung des Wassers die Haut zur Massage ungeeignet macht. Der Schweiß kann ja durch trockenes Abreiben mit dem Handtuch entfernt werden.

Ich selbst schätze die Massage sehr hoch und bin der Meinung, daß, wenn ein Verein es sich leisten kann, einen Masseur

zu halten, das unbedingt zu empfehlen ist. Aber natürlich muß auch der Sportlehrer die Massage beherrschen. Denn bei akuten Verletzungen ist er der Masseur. Wenigstens sollte er es sein. Auch muß er dem Masseur seine Direktiven geben können und ein Urteil über dessen Fähigkeiten haben, Das kann er nur aus eigener Erfahrung und Praxis heraus.

Jeder Spieler sollte selbst die wichtigsten Massagegriffe erlernen, damit er im Notfall sich selbst oder einen Kameraden massieren kann. Manchmal kann man mit ausdauernder Selbstmassage mehr erreichen, als wenn man vom Masseur nur ein paar Minuten massiert wird. Auch muß der Spieler wissen, daß nicht in jedem Fall Massage am Platz ist, sondern daß es Fälle gibt, wie z. B. bei Muskelrissen, bei denen Massage nur schadet. Es muß also eine gründliche Untersuchung stattfinden und dann erst wird entschieden, was zu geschehen hat.

Alle Spezialisten der Massage sind darüber einig, daß nur gründliche Massage einen Zweck hat. Die Massage eines verletzten Gelenkes beansprucht nach Dr. Kirchberg etwa 15 Minuten, eine Ganzmassage 30—60 Minuten. In der Pause eines Wettspiels kann also die Massage keine allzu große Rolle spielen, d. h. es kann nicht etwa die ganze Mannschaft massiert werden. Dazu ist keine Zeit. Etwas anderes ist es, den einen oder anderen Verletzten zu behandeln. So viel Zeit ist wohl vorhanden. Vielleicht ist in der Pause eine Selbstmassage der Waden und Schenkel das beste und nur besondere Fälle werden vom Masseur behandelt. Sehr gut bewährt hat sich auch das Abwaschen des Oberkörpers und kräftiges Frottieren in der Pause.

Auf Reisen ist Massage nach der Eisenbahnfahrt sehr wertvoll. Gesicht, Kreuz und Rücken sind hierbei besonders vorzunehmen.

Es sei hier noch erwähnt, daß nicht alle Leute gleichmäßig auf die Massage reagieren und daß man deshalb niemand das Massieren aufzwingen soll. Auf die Massage näher einzugehen, ist hier nicht Raum. Das ist Spezialwerken vorbehalten.

Wenn ein Verein keine Badeeinrichtung in direkter Verbindung mit der Übungsstätte hat, so ist es zweckmäßig, überanstrengten und verletzten Leuten ein Bad in öffentlichen Bädern zu verschreiben. Auch sollte dann zwei Tage vor dem Spiel die ganze Mannschaft geschlossen zum Baden gehen. Hier werden die Leute nochmals gründlich gepflegt und in Ordnung gebracht.

Für die Vorbereitungs- und Halbzeitmassage ist unbedingt ein Masseur nötig, denn der Sportlehrer hat mit den technischen Dingen vor und während des Spiels viel zu viel zu tun, als daß er eine Mannschaft durchmassieren könnte.

Trotzdem ich ein Anhänger der Massage bin, möchte ich doch vor Überschätzung warnen. Vielfach ist die Meinung verbreitet, daß Massage das Training ersetzen könne. Das ist keineswegs der Fall. Nichts kann die aktive Arbeit der Organe ersetzen.

Fußballverletzungen. Es läßt sich beim Übungs- und Wettspielbetrieb nicht vermeiden, daß man sich beim Stürzen die Haut am Arm oder am Knie abschürft. Auch beim Kampf mit dem Gegner geht es oft ohne Schrammen

nicht ab. Endlich kommt es vor, daß der Stiefel an den Zehen, den Hacken oder über dem Spann reibt. Diese Hautverletzungen sind vorsichtig zu behandeln, damit größere Eiterungen vermieden werden. Denn diese können einen Mann evtl. zum Aussetzen zwingen. Am besten ist hier eine Pinselung mit Jodtinktur. Auch Nagelverletzungen an den Zehen werden mit Jod behandelt. Im übrigen stören solche kleinere Verletzungen das Training keineswegs. Um äußere Verletzungen am Schienbein möglichst zu vermeiden, sind die Spieler anzuhalten, Schienbeinschützer zu tragen.

Muskelprellungen mit Blutergüssen sind ebenfalls nicht selten. Ein im Training befindlicher Mann überwindet leichtere Fälle von selbst. Bei schwereren Ergüssen — besonders unter die Schenkelbinde — läßt man einige Tage Ruhe bis die Adern verklebt sind. Dann kann man durch Massage und warme Bäder die Aufsaugung des Ergusses beschleunigen. Leichtes Training wirkt ebenfalls bei der Heilung mit.

Langwieriger sind Gelenkverletzungen. Am häufigsten sind Verstauchungen und Zerrungen des Fuß- und Kniegelenks. Bei diesen Verletzungen erfolgt meist ein Erguß in die Gelenkkapsel. Bis diese absorbiert oder entfernt ist, muß Ruhe verordnet werden. Dann erfolgen Massage, Bäder, leichte Gymnastik bis zur Heilung. Heißluft wirkt noch besser als Behandlung mit heißem Wasser. Eine Zeitlang werden auch zweckmäßig noch Bandagen getragen. Wesentlich ist bei allen Verletzungen die aktive Mitarbeit des Verletzten. Immer wieder kommen die Leute mit leichten Verletzungen und wollen nun absolut nichts mehr tun.

Sie bedenken dabei nicht, daß diese längere Untätigkeit ein Schwinden der Muskulatur und evtl. auch ein Schrumpfen der Gelenkkapsel zur Folge hat. Gewiß einige Tage Ruhe! Dann aber setzt die Bewegung ein. Vorsichtig und leicht. Schon im Liegen beginnt man mit leichten Übungen. Aktiv und passiv. Allmähliche Steigerung bringt die normale Leistungsfähigkeit wieder. Meine Leute lachen schon, wenn irgendeiner der Spieler mit einer Verletzung kommt und fragt, was zu tun sei. Da in der Regel die Antwort lautet: „trainieren“, gibt es meist ein langes Gesicht beim Verletzten und Lachsalben bei den anderen. Natürlich spielt die Menschenkenntnis wesentlich bei der Diagnose mit. Bei Fußgelenkverletzungen sind Seilspringen, Fersenheben u. a. vorteilhafte Übungen. Bei Knieverletzungen ist die Behandlung der Streckmuskulatur des Oberschenkels von der allergrößten Bedeutung, denn sie schwindet sehr rasch. Dabei hat sie so wichtige Funktionen in bezug auf den Gelenkmechanismus, daß man vornherein Wert darauf legen muß, daß sie nicht allzusehr schwindet und daß sie möglichst bald und vollkommen regeneriere.

Kaltes Bad. Nach Spiel oder Training ist ein kaltes Bad nicht zu empfehlen. Wenn man nur kaltes Wasser hat, dann sollte man sich mit einer Waschung begnügen, die nicht so sehr in die Tiefe geht. Dies kann etwa in der Weise geschehen, daß man sich entweder mit einem nassen Handtuch abklatscht oder den Körper mit nassen Händen abreibt. Hernach wird die Haut tüchtig trocken gerieben. Dagegen halte ich das kalte Bad am Morgen nach dem Aufstehen für sehr wertvoll.

Wer viel badet, sollte nicht zu viel mit Seife hantieren, da der Haut durch sie zu viel Fett entzogen wird. Eine leichte Selbstmassage gibt auf jedem Fall der Haut das nötige Fett wieder. Dr. Kirchberg u. a. verwerfen die Verwendung von Öl und Fetten, empfehlen dagegen die Benutzung von Bienenwachs oder von Wachspräparaten.

Fußpflege. Sehr wichtig ist auch eine gründliche Fußpflege. Hühneraugen und Hornhaut sind besonders bei gut sitzenden Stiefeln eine Qual. Ganz abgesehen von den Schmerzen bei Tritten auf den Hühneraugen. Unter der Hornhaut gibt es leicht Blutblasen. Lange ungepflegte Nägel werden beim Stoßen des Balles oder bei Zusammenstoßen mit dem Gegner leicht verletzt. Beschnittene kurze Nägel sind weniger empfindlich. Von großer Wichtigkeit ist es, das Nagelbett rein zu halten, sonst gibt es leicht Eiterungen, die zu längerem Brachliegen führen. (Aston Villa, einer der hervorragendsten englischen Professionalvereine, hat für die Fußpflege einen Spezialisten verpflichtet, der monatlich einmal Visite bei der Mannschaft macht und die Füße in Ordnung bringt. Außerdem greift er natürlich bei akuten Verletzungen ein.)



# Jeder Fußballer

muß dahin kommen, daß er die morgendliche Selbstmassage für etwas Selbstverständliches hält, daß er sie ebenso während wie außerhalb des Trainings morgens vor oder nach der Morgenwäsche vornimmt, wie er sich wäscht und sich die Zähne putzt. Sie muß ihm zum unentbehrlichen Bestandteil seiner morgendlichen Körperpflege werden, die er schließlich in etwa zehn Minuten Sommer und Winter gleichmäßig ausübt. Wer sie wirklich kennen gelernt hat, der hat sie auch lieben und schätzen gelernt und wird sie bis in sein hohes Alter ausüben, wie gewisse andere körperliche Übungen, Kumpf- und Gliederübungen, Atmungsübungen usw. Sie fragen, wie die Massage am zweckmäßigsten ausgeführt wird? Lassen Sie sich von einem vielerfahrenen Praktiker unterweisen, lesen Sie die leichtfaßliche „Sportmassage“ von Dr. Kirchberg, dem langjährigen Dozenten für Massage an der Deutschen Hochschule für Leibesübungen. Die reichillustrierte kleine Ausgabe kostet nur

1,— M.

HOSKE, RATSCHLÄGE  
FÜR TRAINING UND  
WETTKAMPF. 2 TEILE

JE 1,— M.

## Kein moderner Sportsmann

verkennt heute mehr den günstigen Einfluß eines regelmäßigen ernsthaften Trainings auf seine Leistungen. Aber nur in den seltensten Fällen findet der Sportler bei seinem Trainer wirklich erschöpfende Auskunft und Beratung. Hier schreibt ein Praktiker, der gleichzeitig Sportlehrer und Sportarzt ist, aus seinen vielseitigen Erfahrungen das nieder, was dem Strebsamen Anregung und Anleitung sein kann zu erfolgreicher sportlicher Arbeit. Mit Recht legt der Autor großen Wert auf die geistige Vorbereitung, die Willensschulung und die taktische Überlegenheit, die natürlich im zweiten, dem Wettkampf gewidmeten Teil noch besonders an der Hand der Praxis abgehandelt wird.

# Liegen in Ihrem Verein die „Leibesübungen“ aus?

---

---

Diese einzigartige wissenschaftliche Zeitschrift bringt jedem ernsthaften Sportler Anregung und Unterweisung in gut illustrierten, wertvollen Abhandlungen hervorragender Führer neuzeitlicher Körperkultur, Auseinandersetzungen mit den wichtigen Problemen der Körpererziehung und Körperpflege, den brennenden Tagesfragen / Es ist keine große Ausgabe, die Ihr Verein auf sich nehmen würde: der Bezugspreis der vierzehntägig erscheinenden, sehr gut ausgestatteten Hefte beträgt 3,60 RM. vierteljährlich

---

---

## Jeder liest die „Leibesübungen“

---

Fragen Sie Ihren Verein, warum nicht auch Ihrer Mannschaft diese Blätter zugänglich gemacht werden!

Probehefte unentgeltlich

durch

WEIDMANNSCHE BUCHHANDLUNG / BERLIN SW 68 / ZIMMERSTRASSE 94

KOLEKCJA  
SWF UJ

582



Zucken Sie nicht die Achseln über das Sportbuch. Sagen Sie nicht: Das sei alles nur Theorie. Wieviel Praxis haben die großen Meister in Büchern und Heften niedergelegt, wieviel über Taktik und Technik könnten Sie da noch lernen. Wer auch mal ein Sportbuch in die Hand nimmt, der hat einen Vorsprung vor den andern; er weiß, was ein Ergänzungssport für körperlichen Zustand und sportliche Entwicklung bedeuten kann, wie Gymnastik, Massage, Bäder auf sein Befinden und seine Leistung einwirken. Er kennt die Gefahren des Übertrainings und steht – weil er anatomische Kenntnisse hat – bei sportlichen Unfällen nicht ratlos da. In der Sammlung „Taschenbuch der Leibesübungen“, die von ersten Sportlehrern verfaßt, und gut und reich illustriert ist, sucht und findet er alles Wesentliche, ohne Sensation, sachlich, knapp, instruktiv. Ausführliche be-

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

100 RM.



1800053509

IN SW 68 / ZIMMERSTRASSE 94