

# Konditionstraining im Fußball

# ONLINE-CAMPUS

Auf dem Online Campus der Academy of Sports erleben Sie eine **neue Dimension des Lernens**: Ein innovatives, integratives Konzept, das Lernen, Informieren und Kommunizieren sinnvoll verbindet.

[www.campus.academyofsports.de](http://www.campus.academyofsports.de)

Unser Online Campus stellt eine optimale Erweiterung der Lernmedien dar und bietet Ihnen viele Vorteile. Als Teilnehmer einer Ausbildung oder eines Fernstudiums haben Sie einen Zugang zum Online Campus und können die vielfältigen Funktionen uneingeschränkt nutzen.

**Mit unserem Online Campus wird Ihre Ausbildung oder Ihr Fernstudium interaktiv!**

**JETZT EINLOGGEN UND DURCHSTARTEN UNTER:**

[www.campus.academyofsports.de](http://www.campus.academyofsports.de)



Als Teilnehmer eines Fernstudiums können Sie dessen Verlauf über den Online Campus optimal abrufen. Aber auch Lehrskripte herunterladen, Lernerfolgskontrollen ablegen, Präsenzphasen buchen und Noten einsehen.

In unseren innovativen Lerngruppen, die beim Fernstudiumspreis 2013 als Innovation des Jahres nominiert waren, stehen Ihnen lehrgangspezifische Dokumente, Videos, Apps und vieles mehr zur Verfügung. Teilen Sie Ihre Übungsergebnisse mit Ihren Lehr- gangskollegen und besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Tutor die Ergebnisse!

**Alleine Lernen? Nicht an der Academy of Sports!**

Campus-Startseite

Campus-Studienverlauf

Campus-Lerngruppen

Campus-Apps

## Kapitel 2 – Konditionelle und koordinative Fähigkeiten im Fußball

### **2.1 Ausdauer des Fußballspielers**

2.1.1 Erscheinungsformen und Strukturierung der Ausdauer

2.1.2 Bedeutung der Ausdauer im Fußball

2.1.2.1 Grundlagenausdauer

2.1.2.2 Fußballspezifische Ausdauer

2.1.3 Trainingspraxis

### **2.2 Kraft des Fußballspielers**

2.2.1 Erscheinungsformen und Strukturierung der Kraft

2.2.2 Bedeutung der Kraft im Fußball

2.2.3 Trainingspraxis

### **2.3 Schnelligkeit des Fußballspielers**

2.3.1 Erscheinungsformen und Strukturierung der Schnelligkeit

2.3.2 Bedeutung der Schnelligkeit im Fußball

2.3.3 Trainingspraxis

### **2.4 Beweglichkeit des Fußballspielers**

2.4.1 Erscheinungsformen und Strukturierung der Beweglichkeit

2.4.2 Bedeutung der Beweglichkeit im Fußball

2.4.3 Trainingspraxis

### **2.5 Koordination des Fußballspielers**

2.5.1 Erscheinungsformen und Strukturierung der Koordination

2.5.2 Bedeutung der Koordination im Fußball

2.5.3 Trainingspraxis

## Lernorientierung

*Nach Bearbeitung dieses Kapitels werden Sie in der Lage sein:*

- die Bedeutung und das Training der Ausdauer im Fußball zu beschreiben,
- die allgemeinen Grundlagen, die Wichtigkeit und das Training der Kraft näher zu erläutern,
- das fußballspezifische Schnelligkeitstraining zu verstehen,
- die Bedeutung und das Training der Beweglichkeit des Fußballspielers ausführlich darzustellen sowie
- das vielfältige Koordinationstraining im Fußball wiederzugeben.

*Die Leistungsfähigkeit eines Fußballspielers wird von vielfältigen, einander bedingenden und voneinander abhängigen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften geprägt. Dabei besitzen die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einen gewissen Voraussetzungscharakter nicht nur für die Komponenten Technik, Taktik und psychische Anforderungen.*

Ein gezieltes Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten stellt die Grundvoraussetzung für körperlich-medizinische Fitness und individuelle Spielergesundheit im Fußball dar.

Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass eine entsprechend ausgeprägte Athletik den Fußballspieler im Zweikampfverhalten unterstützt, sportartspezifische Verletzungen vorbeugt, den Bewegungsablauf optimiert und die allgemeinen Fitness- bzw. Gesundheitswerte insgesamt verbessert. Letzteres soll anhand des Fachartikels „Fußball – die ideale Gesundheitsvorsorge für jedermann“ des Weltfußballverbandes FIFA vom 6. September 2007 näher aufgezeigt werden.

#### **Fußball – die ideale Gesundheitsvorsorge für jedermann**

Spielerisch gesund bleiben – das ist möglich, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Eine neue Studie beweist einmal mehr, dass eine Stunde Fußball dreimal pro Woche körperlich gesund hält und dazu noch Spaß macht.

Was viele in der Fußballfamilie schon lange vermuteten, wird nun erneut durch eine wissenschaftliche Studie aus Dänemark belegt (vgl. *hierzu* Krstrup et al., 2009 – *Recreational soccer has significant beneficial effects on performance and health profile*).

Regelmäßiges Fußballspielen auf Freizeitniveau ist auf Dauer einer der besten Garanten für Gesundheit. Dr. Peter Krstrup von der Universität Kopenhagen (Dänemark) hatte 20 bis 43 Jahre alte untrainierte Männer dreimal pro Woche entweder Fußball spielen oder joggen lassen, anschließend die Effekte dieses Trainings untersucht und die Freizeitsportler mit untätigen Altersgenossen verglichen.

Schon seit langem weiß man, dass körperliches Training den Herzkreislauf und Stoffwechsel positiv beeinflusst. Speziell für einzelne Sportarten liegen jedoch bislang eher spärliche Daten vor. In der Studie von Dr. Krstrup sanken bei den Fußballspielern nicht nur der Blutdruck, sondern auch der Körperfettanteil und die Blutfette, während gleichzeitig die Muskelmasse zunahm.

Der dänische Arzt betonte ausdrücklich, wie positiv sich gerade der für Fußball so typische Wechsel von langsameren mit schnelleren Bewegungsperioden und häufigen Sprints nicht nur auf den Herzkreislauf, sondern auch auf die Muskelbildung und den Fettabbau auswirkt. Denn das Fußballspiel erwies sich zum Teil wirk-

samer als Laufen. So verloren die Jogger beispielsweise weniger an Gewicht und legten nicht an Muskelmasse zu. Ebenso wichtig ist die Beobachtung, dass die Jogger sich quälten, während die Kicker in ihrem Spaß am Spiel die Anstrengung zumeist gar nicht wahrnehmen. „Fußball ist also viel mehr als ein populärer Mannschaftssport – er ist zur Erhaltung unserer Gesundheit ganz besonders wertvoll“, resümiert Dr. Krustrup.

Damit trifft die Studie genau den Kern des neuen Ansatzes des Weltfußballverbandes FIFA und des Zentrums für medizinische Forschung und Auswertung der FIFA (F-MARC), die Fußball konsequent als die ideale gesundheitsfördernde Freizeitaktivität für jedermann anpreisen. Denn: Konsequenter dreimal pro Woche laufen oder ins Fitnessstudio gehen erfordert viel Selbstdisziplin – ganz besonders, wenn es einem nicht besonders Spaß macht. Echte Gesundheitsförderung aber bedingt, dass wir mit Freude bei der Sache sind. „Hier liegt der ganz große Vorteil des Fußballs“, betont Professor Jiri Dvorak. „Wer Spaß am Spiel hat und dabei seine Bewegungsvorlieben ausleben kann, wird es immer wieder tun.“

Der FIFA-Chefarzt hatte die Strategie „Football for Health“ im Februar diesen Jahres an der UNESCO-Versammlung über Dopingfragen erstmals einem größeren Publikum vorgestellt, nachdem er bereits zuvor bei ersten Präsentationen der Idee in Ozeanien und Südafrika viel Aufmerksamkeit und Begeisterung erzielen konnte. Denn die Schwelle zum Fußballspiel ist niedrig: Feld, Ball und Tore sind schnell improvisiert. Gerade auch Schwellen- und Entwicklungsländer, denen es an Ressourcen und Infrastruktur fehlt, könnten deshalb hier eine ideale Antwort auf die permanent steigenden Raten von Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und anderen Zivilisationskrankheiten finden: die gezielte Förderung des Straßenfußballs als ideale und vor allem auch finanzierbare Vorsorge für die Volksgesundheit. Dabei ist auch wichtig zu wissen: Die Risiken körperlicher Aktivität für den Freizeitsportler stehen weit hinter den ungleich bedrohlicheren Gefahren eines Bewegungsmangels zurück.

Professor Dvorak ist überzeugt: „Nur wenige können mit Fußball berühmt und reich werden – aber jeder von uns kann damit körperlich und geistig gesund werden und bleiben, und das mit Spaß und Leidenschaft. Wir müssen dieses Potenzial nur nutzen.“ Fußball kann diese Welt nicht nur besser, sondern auch gesünder machen.

Nach diesem einführenden Exkurs zum Thema „Fußball und Gesundheit“ soll nun im Folgenden auf die Theorie und Praxis des fußballspezifischen Fitness- und Gesundheitstrainings ausführlich eingegangen werden.

Unter *Kondition* im Sport versteht man allgemein die gewichtete Summe der physischen (körperlichen) Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, ihre Realisierung durch Bewegungsfertigkeiten sowie Persönlichkeitseigenschaften wie Wille und Motivation.

Die verschiedenen Trainingsinhalte und -methoden müssen in ihrer unterschiedlichen Struktur aufeinander abgestimmt werden. Die sich daraus ergebende Trainingsbelastung kommt durch den Trainingsumfang und die Trainingsintensität, die in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen müssen, zustande.

Trainingsumfang und Trainingsintensität gestatten jedoch nur eine grobe Aussage über die langfristige Trainingsplanung. Belastung und Anpassung können als Reiz- und Reaktionsprozess erklärt werden. Ein unterschwelliger Reiz führt zu keiner Anpassung, ein zu hoher Reiz zu Übertraining. Interessant für die Belastungsdosierung sind aber nicht nur diese Reize, sondern auch der Wechsel von Belastung und Erholung.

Die damit verbundene Entwicklung des Trainingszustands beruht auf dem Prinzip der Superkompensation, d. h. die bei der Belastung verbrauchten Energien müssen vom Organismus wieder aufgebaut werden.

Jeder Trainingsreiz bewirkt einen Abbau der energiereichen Substanzen, der in sich bereits einen Reiz zum Neuaufbau besitzt. Die Erholungsphase darf jedoch nicht bis zum Ausgangswert der vorangegangenen Belastung gehen, sondern sollte mit einem neuen Bewegungsreiz früher beginnen.

Ganz entscheidend für den Trainingserfolg sind Kenntnisse über Belastungsmerkmale. Es ist wichtig zu wissen, dass Belastungsumfang und -intensität sich gegensinnig verhalten: Je größer der Belastungsumfang, desto geringer die Intensität – und umgekehrt. Um eine gezielte Belastung zu garantieren, müssen Belastungskriterien festgelegt werden. Dies sind Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte, Rezhäufigkeit und Trainingshäufigkeit.

Ein Fußballspieler, der ohne die innere Bereitschaft zur bestmöglichen Leistung auf das Spielfeld läuft, wird seine Leistungsgrenze mit Sicherheit nicht erreichen. Er wird auch nie in der Lage sein, die ihm gestellten taktischen Aufgaben befriedigend zu lösen. Andererseits ist der Supertechniker ohne ausreichende Kondition nicht in der Lage, sein Können über 90 Minuten hinweg voll auszuspielen.

Neben einer ausführlichen Beschreibung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wird im folgenden Verlauf des Lehrgan-

ges auf die Bedeutung und Vorgehensweise des fußballspezifischen Athletiktrainings näher eingegangen.

## 2.1 Ausdauer des Fußballspielers

Die sportmotorische Ausdauer zählt zu den konditionellen Fähigkeiten jedes Sportlers. Im Bereich der Ausdauer steht ein relativ großes Forschungsspektrum zur Verfügung, so dass der wissenschaftliche Kenntnisstand ein vergleichsweise großes Grundlagenwissen bereitstellen kann. Allerdings findet man in der Literatur sehr viele verschiedene Definitionen des Ausdauerbegriffs. In den meisten dieser Definitionen stehen vor allem die Ausdrücke *Ermüdungswiderstandsfähigkeit*, *langandauernde Arbeitsleistung* und *Regenerationsfähigkeit* sowie *Trainingsverträglichkeit* im Mittelpunkt.

Somit kann man feststellen, dass die Ausdauer im Fußball von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird. *Dazu zählen nach Martin et al. (2001) folgende Einflussgrößen:*

- Technikökonomie
- Energiestoffwechsel
- Sauerstoffaufnahmefähigkeit
- optimales Körpergewicht
- Wille zum Durchhalten
- Konstitution

Die Ausdauer im Fußballspiel ist also eine sehr komplexe Größe, deren erreichbares Niveau sowohl anlage- als auch trainingsbedingt ist.

Für den Fußballer ist die Ausdauer neben Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit einer der leistungsbestimmenden Faktoren im konditionellen Anforderungsprofil. Die Ausdauer ist die Basis, die notwendig ist, um überhaupt ein sportartspezifisches, umfangreiches und intensives Trainingsprogramm durchführen zu können. Deshalb muss zusätzlich eine weitere zentrale Funktion der Ausdauer, die Regenerationsfähigkeit, berücksichtigt werden.

Da die Ausdauer in vielen Ausprägungen vorliegt, ist es zunächst wichtig zu wissen, welche Formen für den Fußballspieler wichtig und ausschlaggebend sind.



### 2.1.1 Erscheinungsformen und Strukturierung der Ausdauer

Die Theorieansätze weisen unterschiedliche Möglichkeiten zur Strukturierung auf. Diese kann unter verschiedenen Aspekten wie der Wechselbeziehung zwischen Belastungsumfang und -intensität, der Dauer der Wettkampfleistung, der Anteile aerober und anaerober Energiebereitstellung, der Zusammenhänge zwischen Ausdauer und anderen Fähigkeitsbereichen wie Kraft und Schnelligkeit oder auch der Unterscheidung zwischen allgemeiner und spezieller Ausdauer erfolgen (vgl. Hohmann & Hettinger, 2003).

Die bekannteste Unterteilung der Ausdauer dürfte jene in allgemeine und spezielle Ausdauer sein. Bei der allgemeinen Ausdauer ist die sportartunabhängige Grundlagenausdauer gemeint, die Voraussetzung für eine gewisse Leistungsfähigkeit in jeglicher Sportart ist. Der Unterschied zwischen allgemeiner und spezieller Ausdauer liegt in der Transferfähigkeit. Der positive Effekt der Auswirkungen der Grundlagenausdauer auf andere Sportarten ist bekannt, umgekehrt jedoch ist dieser Effekt noch nicht beschrieben worden. Daraus ergibt sich, dass die spezielle Ausdauer die notwendigen sportartspezifischen Erscheinungsformen der Ausdauer umfasst, deren Ausprägung in den jeweiligen Sportarten natürlich unterschiedlich ist.

Die Anforderungen an die Ausdauerleistungsfähigkeit eines Fußballspielers leiten sich von der gesamten Laufarbeit im Fußball ab. Da die Intensität häufig wechselt, hat Fußball eher einen azyklischen Charakter. Aus diesem Grund müssen Fußballer über eine Ausdauer verfügen, die sie in die Lage versetzt, längere Zeit mit stark wechselndem Tempo laufen zu können. Dafür sind v. a. die allgemeine Grundlagenausdauer und die spezielle (*fußballspezifische*) Ausdauer von Bedeutung.

### 2.1.2 Bedeutung der Ausdauer im Fußball

Fußball bedürfen neben der Grundlagenausdauer, die nicht an eine bestimmte Sportart gebunden ist, die darauf aufbauende fußballspezifische Ausdauer, welche v. a. das Training im Amateurbereich bestimmen sollte, da hier zumeist eine geringere Anzahl von Trainingseinheiten zur Verfügung steht.

*Machen Sie sich Gedanken, welche gesundheitsspezifische Bedeutung die (Grundlagen-)Ausdauer im Fußball besitzt. Können Sie sich an eigene positive Erfahrungen als Spieler erinnern?*

**„Denk,  
Anst,ß“**

### 2.1.2.1 Grundlagenausdauer

Die allgemeine Grundlagenausdauer, die sportartunabhängige Form der Ausdauer, wird oft auch als *aerobe dynamische Ausdauer* bezeichnet. Weineck (2004) beschreibt die allgemeine Ausdauer als psycho-physische Widerstandsfähigkeit bei längeren Belastungen sowie die Fähigkeit zur raschen Wiederherstellung nach einer Belastung.

Alle relevanten und bereits in Kapitel 1 genannten Autoren sind sich in der Bedeutung der aeroben Ausdauer einig. Die positiven Auswirkungen einer gut entwickelten Grundlagenausdauer werden von allen gleich beschrieben. Wie schon einmal angeführt, ist die Grundlagenausdauer entscheidend für die Ausbildung aller anderen Formen der sportartspezifischen Ausdauer – dies gilt gleichermaßen für den Fußballsport.

*Eine gute aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit ist daher für jeden Fußballspieler von Vorteil und hat nach Weineck (2004) folgende Auswirkungen:*

#### *Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit*

Ein ausdauertrainierter Spieler ist in der Lage, intensiver und länger aktiv in das Spielgeschehen einzugreifen. Er kann ohne relevanten Leistungsabfall das Spieltempo über die gesamte Spielzeit hoch halten.

#### *Verbesserung der Erholungsfähigkeit*

Bei der Leistung körperlicher Arbeit entstehen im Körper Ermüdungsstoffe. Bei einer ausreichend vorhandenen Grundlagenausdauer ist es dem Sportler möglich, diese Stoffe schneller abzubauen. Dies bewirkt, dass der Fußballer sich nach Training und Wettkampf schneller erholt und daher früher wieder belastet werden kann. Außerdem kann er so länger und intensiver am Fußballspiel teilnehmen, weil er sich in den Phasen weniger intensiver Belastung schneller regenerieren kann.

#### *Verringerung von technischen Fehlleistungen*

Dies ist ein entscheidender Faktor im Fußball – v. a. gegen Ende eines Spieles kommt es durch Ermüdung häufig zu technischen Fehlern wie schlechter Ballan- und -mitnahme, Fehlpässen und damit verbundenen Ballverlusten. Der Spieler ist nicht mehr so konzentriert und in seiner Handlungsschnelligkeit eingeschränkt. Ein Spieler mit optimaler aerober Ausdauer verringert diese Fehlerquote deutlich und kann sein technisches Niveau bis zum Spielende halten.

### *Verringerung taktischer Fehlleistungen*

Dies ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt im Fußballsport. Wiederum läuft der Fußballspieler gegen Ende des Spieles durch Ermüdungserscheinungen Gefahr, taktische Fehler zu begehen. Er wird unaufmerksam, hält taktische Vorgaben nicht mehr ein und vergisst gleichermaßen darauf, welche Aufgaben er zu erledigen hat.

### *Steigerung der psychischen Belastbarkeit*

Dem ausdauertrainierten Spieler ist es möglich, psychische Belastungen wie Stress besser zu tolerieren. Er ist außerdem in der Lage, Niederlagen und schlechte Spielleistungen besser zu ertragen, vermeidet somit die nach Niederlagen oft auftretenden Motivationsprobleme und behält eine positive Einstellung.

### *Minimierung von Verletzungen*

Das Verletzungsrisiko liegt bei schlecht ausdauertrainierten Sportlern deutlich höher als bei Sportlern, die ihre Ausdauer optimal ausprägen. Grund hierfür ist, dass das Reflexsystem, welches das Elastizitätsverhalten der Sehnen und Muskeln steuert, nicht beeinträchtigt wird und somit ein optimaler Verletzungsschutz gegeben ist.

### *Beibehaltung einer konstant hohen Reaktions- und Handlungsschnelligkeit*

Die gesteigerte Erholungsfähigkeit hat auch Einfluss auf das Zentralnervensystem. Damit ist ein Mechanismus vorhanden, der es erlaubt, die Reaktions- und Handlungsfähigkeit, sowie die Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit auf einem hohen Level bis zum Ende des Spieles zu erhalten. Entscheidungen werden nach wie vor schnell und vor allem richtig getroffen, die Leistung kann ohne Einbußen und Fehler erbracht werden.

### *Eine stabilere Gesundheit*

Dies bedeutet, dass es möglich ist, durch Ausdauertraining eine höhere Resistenz gegenüber Krankheitserregern, Infektionen und ähnlichem zu erhalten. Der Körper bleibt ohne Krankheiten belastbar, es kommt zu keinen Trainings- oder Wettkampfausfällen.

Obwohl die allgemeine Grundlagenausdauer sehr wichtig für den Fußballsportler ist, darf nicht versucht werden, sie auf ein maximales Niveau zu bringen. Sollte das Training der Grundlagenausdauer einen zu hohen Stellenwert besitzen, so läuft der Sportler Gefahr, dadurch andere sportartspezifische Faktoren zu vernachlässigen. Hier sind vor allem die Schnelligkeits- sowie Schnellkraftleistungen zu nennen, die ebenfalls leistungsbestimmend für den Fußballspieler sind. Die Veränderungen im Muskelstoffwechsel,

die durch ein zu starkes Maß an Ausdauertraining auftreten, bewirken eine Verschlechterung des Schnelligkeitsniveaus der Muskelfasern. Es sollte daher versucht werden, die Grundlagenausdauer unter Rücksichtnahme auf fußballspezifische Faktoren optimal auszubilden.

### **2.1.2.2 Fußballspezifische Ausdauer**

Die spezielle Ausdauer ist ebenfalls leistungsbestimmend für den Fußballer. Obgleich sie von der allgemeinen Ausdauer beeinflusst wird, muss die spezielle Ausdauer, deren Energiebereitstellung sich im Fußballsport überwiegend im anaerob-alaktaziden Bereich befindet, eigenständig trainiert und betrachtet werden.

Ausschlaggebend für die fußballspezifische Ausdauer ist die Sprintausdauer. Wie bereits in Kapitel 1 erläutert, sind schnelle, wiederholte Sprintbelastungen im Fußball charakteristisch. Bis zu 300 durchgeführte Sprints, von denen mehr als 75 Prozent in einer Distanz von 5 bis 10 Metern liegen, erklären, warum der Fußballer eine gute Sprintausdauer benötigt.

*Durch das Training der speziellen Ausdauer kommt es laut Weineck (2004) zu folgenden Anpassungserscheinungen:*

- Die hauptsächlich beanspruchte Beinmuskulatur wird fußballspezifischen Belastungen ausgesetzt. Damit sind vor allem schnelle Richtungswechsel, Antritte, Torchüsse oder Dribblings zu verstehen. Diese Beanspruchungsformen werden dadurch energetisch optimal abgesichert, d. h. die anaerob-alaktazide Kapazität wird vergrößert.
- Anpassung an viele wiederholte Laufbelastungen unterschiedlicher Intensitäten,
- die Möglichkeit einer Beibehaltung eines konstant hohen Spieltempos sowie das Ertragen vorkommender Tempowechsel für den Spieler über die gesamte Spielzeit und darüber hinaus,
- die Fähigkeit, die vorkommenden Höchstbelastungen wie Antritte, Sprünge und dergleichen mit höchstem maximalem Tempo bis zum Schluss durchzuhalten.

Auch wenn die fußballspezifische Ausdauer stark mit der Grundlagenausdauer korreliert, muss sie trotzdem als separate Fähigkeit betrachtet und auch so in den Trainingsprozess mit einbezogen werden.

### 2.1.3 Trainingspraxis

In welcher Weise bzw. welchem Umfang und mit welchen Inhalten ein Ausdauertraining im Fußball durchgeführt wird, hängt in ganz erheblichem Maß von der vorhandenen Trainingszeit, der vorliegenden Leistungsfähigkeit, der Zielorientierung und dem Alter der Spieler ab.

Je niedriger das Niveau einer Mannschaft ist und je weniger Trainingseinheiten wöchentlich zur Verfügung stehen – im unteren Amateurbereich werden selten 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche unterschritten – desto weniger Zeit kann für ein separates Ausdauertraining geopfert werden.

#### *Inhalte zur Schulung der Grundlagenausdauer ohne Ball:*

- Heimtraining (Dauerläufe bis zu 45 Minuten – individuelles und gleichmäßiges Tempo)
- Freie Laufformen (unabhängig vom Fußballplatz) wie z. B.
  - Waldläufe
  - Crossläufe
  - Strandläufe
  - Bergläufe
  - Fahrtspiele
  - Orientierungsläufe
- Laufformen auf dem Platz wie z. B.
  - Variation von Laufwegen (Quadrat, Rechteck, Dreieck, Fünfeck etc.)
  - Variation von Lauftechniken (Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtslauf, Anfersen, Skippings, Hopslerlauf, Lauf mit Armkreisen etc.)
  - Variation des Lauftempo (Fahrtspiel, Parcourslauf, Zeitschätzläufe, Führungsläufe, Slalomlauf durch die laufende Gruppe etc.)

Der besondere Vorteil der Hinzunahme des Balles liegt zum einen darin begründet, dass durch den Ball mehr Abwechslung und Freude in den monotonen Lauf gebracht wird. Zum anderen können nun auch komplexe technisch-taktische Elemente in den Ausdauerprozess einbezogen werden.

Viele der bisher dargestellten Übungsformen ohne Ball können auch mit Ball durchgeführt werden – es muss jedoch beachtet werden, dass Läufe mit Ball anstrengender als Läufe ohne Ball sind und daher schneller zur Ermüdung führen.

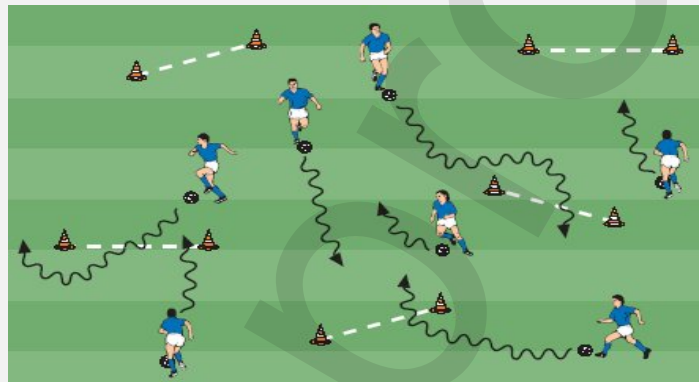
#### *Inhalte zur Schulung der Grundlagenausdauer mit Ball:*

- Kurze und lange Läufe mit Ball (Dauerdribblings) in Verbindung mit Technikübungen
- Passspielübungen mit weiten und kurzen Laufdistanzen
- Läufe in Verbindung mit Flanken und Torschüssen

- Kurze und lange Läufe mit Ball in Kombination mit taktischen Vorgaben (z. B. Training von standardisierten Spielzügen)
- Spielformen von 5:5 bis 8:8 (ausreichend großes Spielfeld, Überzahlspiele, längere Belastungszeiten und Spielunterbrechungen vermeiden)

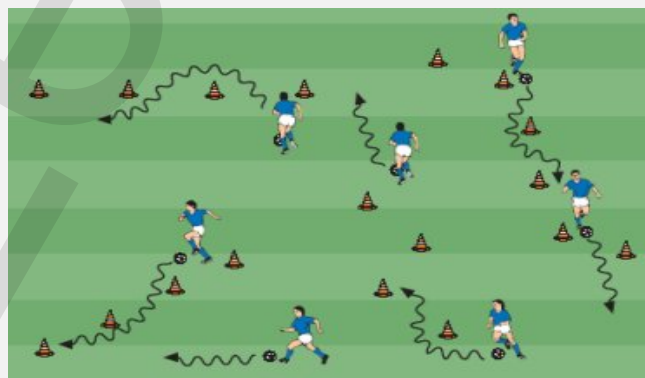
**Praxisbeispiel 1a: Dribbeln durch Hütchentore-Parcours**

- In einem markierten Feld einige Hütchentore frei verteilt aufstellen – jeder Spieler hat einen Ball
- Aufgabe 1: Variantenreich mit vielen Richtungswechseln durch immer neue Tore dribbeln
- Aufgabe 2: Die beiden Torpfosten in einer 8 umdribbeln
- Aufgabe 3: Einen variantenreichen Richtungswechsel auf jeder Torlinie einbauen
- Aufgabe 4: Jedes Tor mit einer Finte umspielen



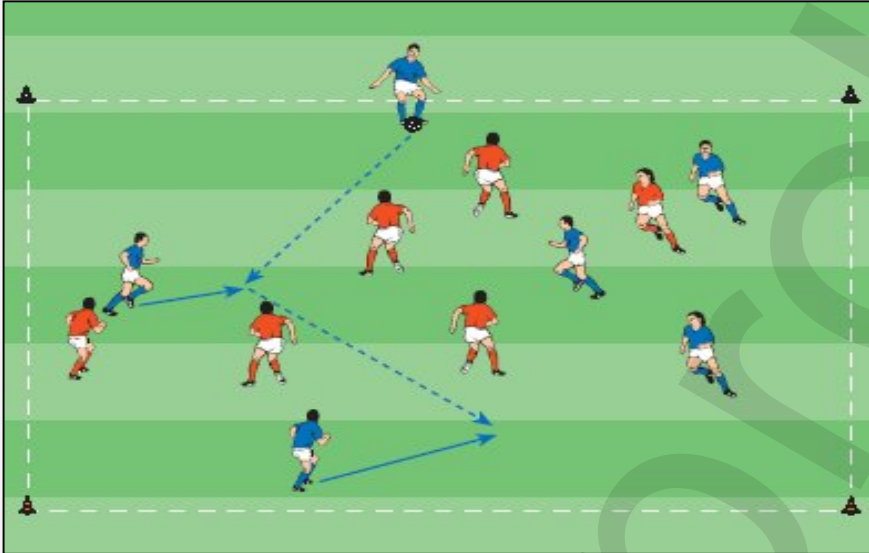
**Praxisbeispiel 1b: Dribbeln durch verschiedene Slaloms**

- In einem markierten Feld mit Hütchen und/oder Stangen verschiedene Slalomparcours aufbauen:
  - geradlinig, mit engem Abstand der Stangen
  - geradlinig, mit weiterem Abstand der Stangen
  - versetzt zueinander aufgestellte Stangen
- Jeder Spieler hat einen Ball
- Die Slaloms nacheinander sicher durchdribbeln
- Einen Slalom mit Tempo, die nächsten beiden ganz sicher und leichtfüßig durchdribbeln
- Das letzte Hütchen des Slaloms zusätzlich ganz umrunden



**Praxisbeispiel 2: 6 gegen 6 im Raum auf Ballsicherung**

- Ein Feld von der Größe 45 mal 35 Meter markieren
- 2 Gruppen von je 6 Spielern einteilen
- Beide Mannschaften sollen sich im Spiel 6 gegen 6 durch ein sicheres Zusammenspiel möglichst lange am Ball behaupten.
- Nach Ballverlust erfolgt ein direkter Aufgabenwechsel.
- Spielzeit: 5 Minuten (danach eine aktive Pause einbauen)

**Variationen**

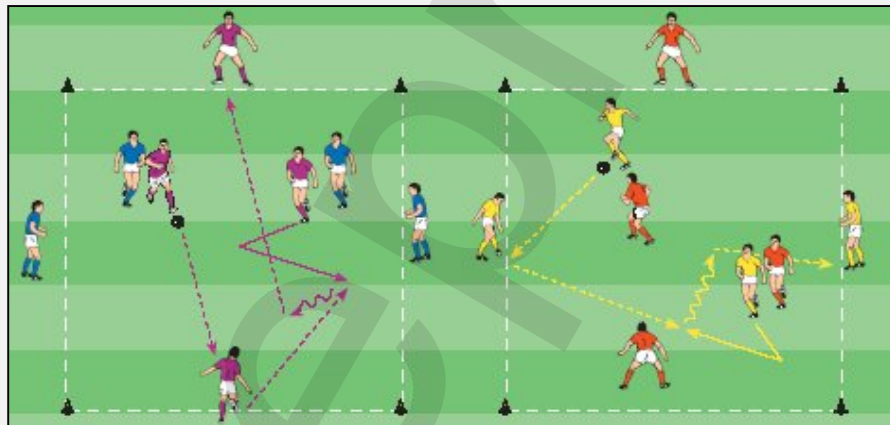
- Bei der Mannschaft am Ball spielen jeweils 2 Neutrale mit, die das Zusammenspiel erleichtern.
- Spiel über Linien – die Angreifer müssen die Grundlinie des Gegners überdribbeln (1 Punkt).
- Zusammenspiel mit maximal 3 Kontakten nacheinander

**Inhalte zur Schulung der speziellen Ausdauer:**

- Laufparcours mit Intensitäts- und Tempowechselbelastungen ohne Ball
- Fußballparcours mit Intensitäts- und Tempowechselbelastungen mit Ball
- Spielformen von 1:1 bis 3:2 (aufgrund der ständigen Zweikampfsituationen erfordern sie ein Höchstmaß an Willensstoßkraft und Ermüdungswiderstandsfähigkeit)

**Praxisbeispiel 1: 2 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler**

- Je zwei Vierergruppen komplett einem Feld zuteilen
- Von jeder Gruppe agieren 2 Spieler im Feld, die anderen beiden postieren sich an 2 Grundlinien gegenüber.
- Gleiche Spielabläufe in beiden Feldern
- Aufgabenwechsel innerhalb der Gruppen nach etwa 2 Minuten
- 2 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler – die jeweiligen Angreifer müssen möglichst oft zwischen den beiden eigenen Anspielstationen hin- und herkombinieren.
- Für jedes Zusammenspiel von einem Anspieler zum anderen gibt es 1 Punkt.
- Erobert das andere Paar den Ball, läuft das Spiel direkt weiter – das Kombinationsspiel wechselt somit regelmäßig zwischen Quer- und Längsrichtung.
- Variationen
  - Mit Kontaktbegrenzungen für die Anspieler
  - Das Spiel über den Dritten ist Pflicht.



**Variationen**

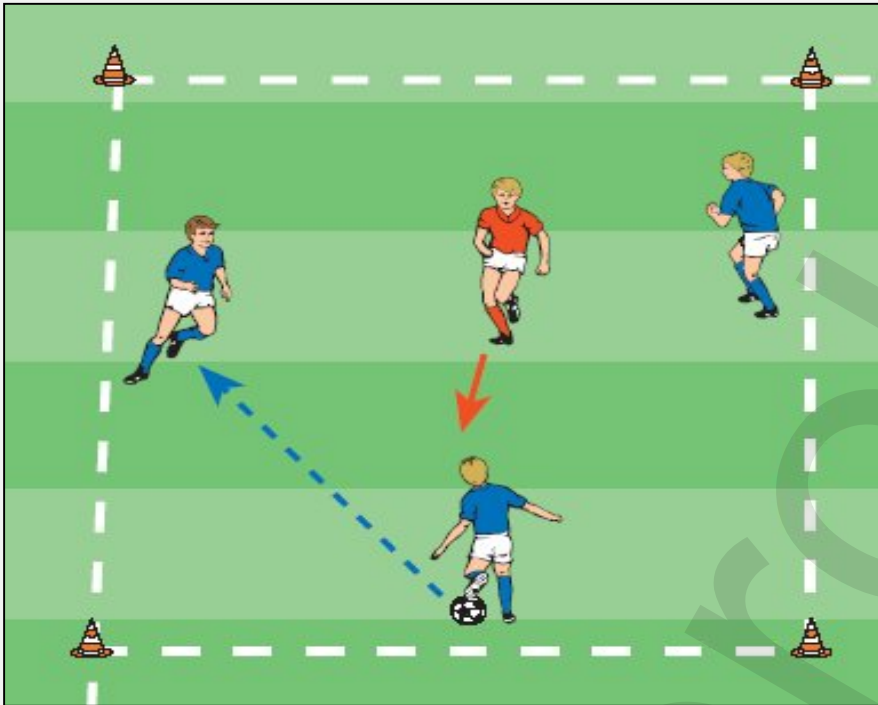
- Jedes Team verteidigt zu Beginn 2 kleine Tore auf einer Grundlinie bzw. spielt auf die 2 kleinen Tore des Gegners gegenüber.
- Nach einem Tor wechselt die Spielrichtung beider Teams – die erfolgreiche Mannschaft muss den nächsten Treffer bei einem der beiden Tore auf der anderen Grundlinie erzielen.

**Praxisbeispiel 2: 3 gegen 1**

- Die Spieler zum 3 gegen 1 auf entsprechende Felder verteilen
- Variation 1: Zuspiele mit höchstens 2 Ballkontakten in Folge – derjenige Spieler, der den Ballverlust verursacht, wechselt für einen anderen in die Mitte (der Ball muss immer in Bewegung bleiben).
- Variation 2: Zusammenspiel der Außenspieler mit 2 Pflichtkontakten



- Variation 3 (für leistungsstarke Gruppen): Zusammenspiel nur mit direkten Pässen bzw. Zuspiele sind nur per Innenseite erlaubt.



**TIPP:** Dem Mitspieler am Ball stets zwei Anspielalternativen bieten und nach dem Abspiel dem Ball nachlaufen bzw. sich dem Mitspieler anbieten! Nach jeder Aufgaben-Variation die Gruppen neu zusammenstellen, so dass jeder Spieler beide Situationen kennenlernt!

Der Trainer sollte je nach Zielorientierung die Belastungszeiten, Erholungspausen und Spielerzahlen so wählen, dass er den erwünschten Trainingseffekt erreicht.

## 2.2 Kraft des Fußballspielers

Durch zahlreiche Forschungsarbeiten in den letzten Jahren wurde eindeutig belegt, dass Krafttraining einen unverwechselbaren Wert für die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit besitzt – eine kräftige Muskulatur sichert die Gelenke, schützt vor Verschleiß und mildert Beschwerden des Bewegungsapparates (vgl. Weineck, 2004).

Einem Fußballtrainer steht in der Regel nicht die klassische Kraftgeräteauswahl eines Fitnesstrainers zur Verfügung – er muss in seinem Trainingsalltag daher oftmals mit speziellen Hilfsmitteln, Kleingeräten oder Substituten (z. B. Matten, Gewichtsweste, Medizinball oder Theraband) arbeiten.

**Herzlichen Glückwunsch!**

Sie haben es geschafft.

Academy of Sports GmbH

Firmensitz: Lange Äcker 2, 71522 Backnang

Telefon: 0800 5891254 (gebührenfrei)

Telefon: +49 7191 90714-30 (aus dem Ausland)

Telefax: +49 7191 90714-50

E-Mail: [info@academyofsports.de](mailto:info@academyofsports.de)

Internet: [www.academyofsports.de](http://www.academyofsports.de)

Social Media



Facebook



Twitter



Google+



Xing



YouTube