

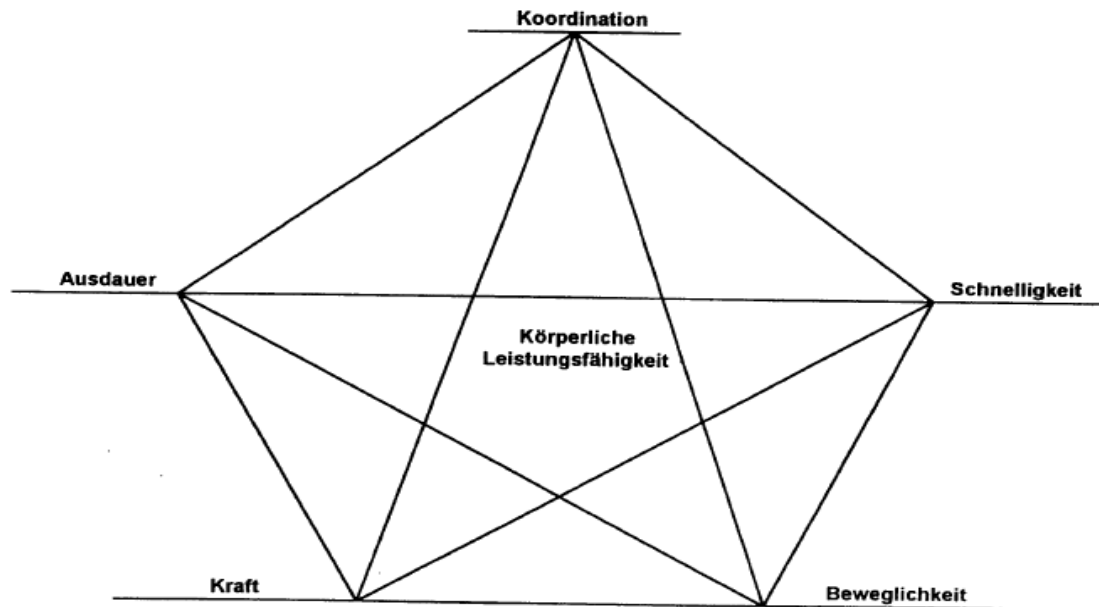


Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

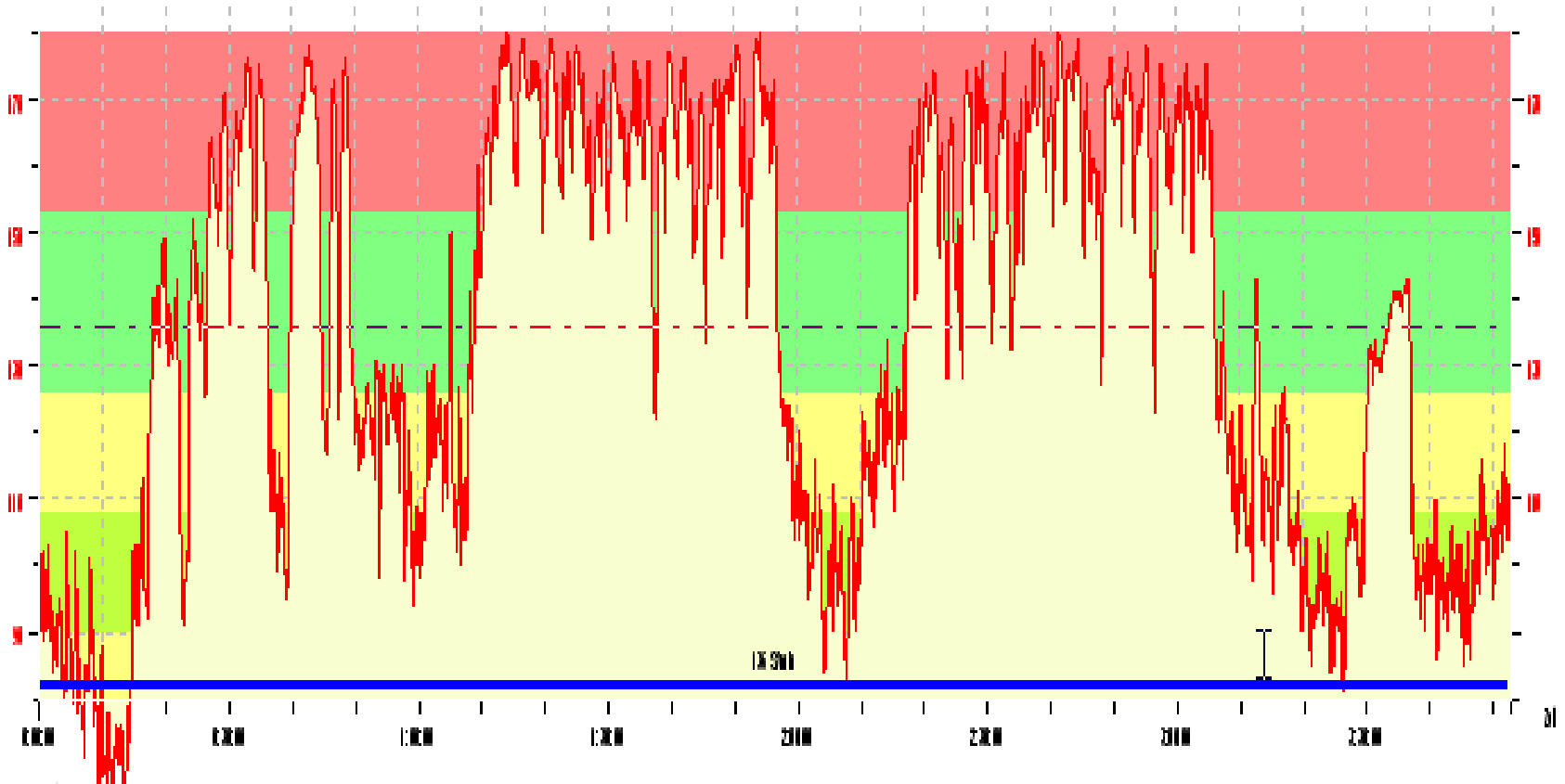
Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball



KOORDINATIVE UND KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN



Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball



Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

- ➡ Ausdauertraining im Fussball hat sich verändert
- ➡ Wissenschaftlich unterstützte Form

Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

Intermittierende Form

- ➡ „DAS“ Ausdauertraining für Fussball
- ➡ Auch als Basistraining!
- ➡ Die neue Trainingsform für Ausdauertraining im Fussball

Dauerlauf

- ➡ „Nur“ noch als Regeneration!
- ➡ Nach Belastung
- ➡ „Sollte im Fussball eigentlich nicht mehr trainiert werden...“

Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

Was heisst intermittierend?

Intermittierend = unterbrochen

Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball



Vielzahl von sehr kurzen Antritten in dichter Folge.....



FUSSBALL =
SERIEN-SPRINT-SPORTART

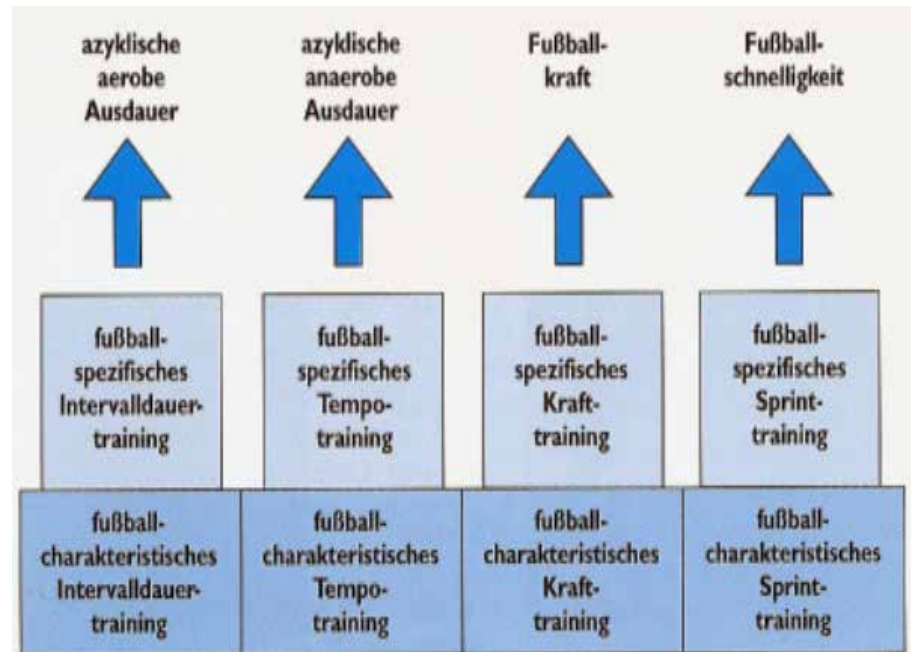


Und nicht Marathon!

Warum lassen die Trainer immer noch (Stundenlang) extensive Runden (Dauerlauf) laufen??

Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

Vorbereitung auf eine Fussballsaison



Tabelle

Position	Laufen	Joggen	Rennen	Sprinten	Total
Central defender	4,2 km	2,7 km	0,5 km	0,2 km	8,4 km
Full-back	2,8 km	4,2 km	1,3 km	0,3 km	9,8 km
Defensive midfielders	2,4 km	9,4 km	0,6 km	0,1 km	14,3 km
Offensive midfielders	2,2 km	6,8 km	2,6 km	0,4 km	12,8 km
Withdrawn striker	2,2 km	5,0 km	0,6 km	0,4 km	10,6 km
Central striker	4,4 km	2,1 km	1,3 km	0,9 km	9,8 km

Ausdauertraining

- Orientiert sich an den Anforderungen im Spiel
- Gesamtbelastung v.a. Aerob, doch:
- High Intensity je höher Spielniveau
- Intermittierend
- Kurzfristige Ermüdung
Frequenz: Kurze Erholung
- Schnelligkeit



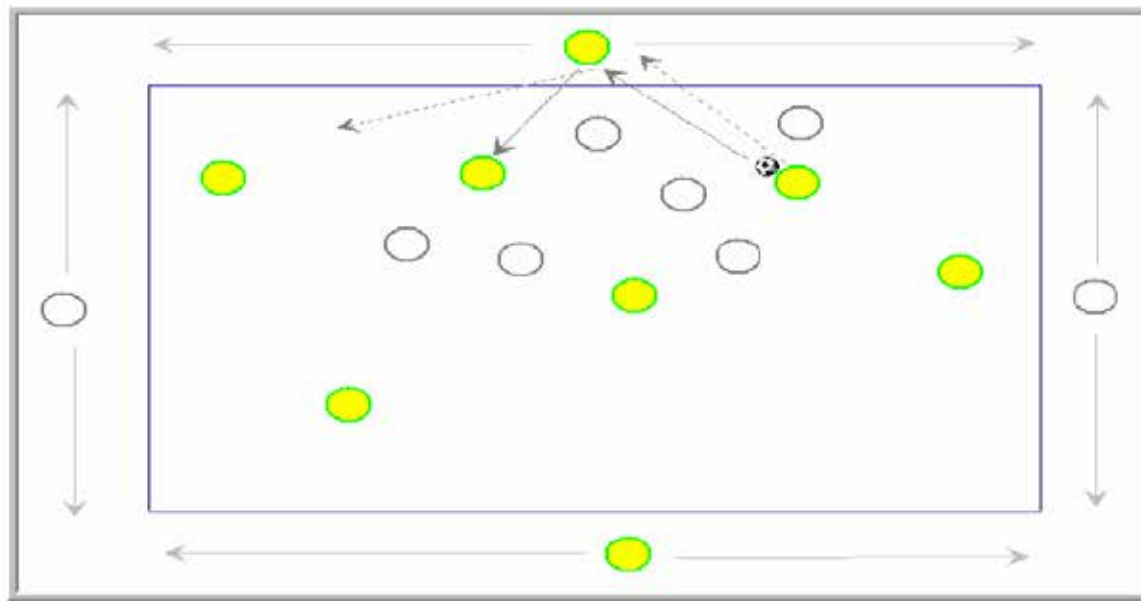
Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

- Verschiedene Laufarten / Balltechnik / Spielformen
- Wechsel zwischen
- 10 – 30 (10 Sekunden mit gutem Tempo und 30 Sekunden mit ruhigem Tempo)
- Andere Beispiele
 - 5 – 25 / 15 – 30 / ...
- Während 6-7'
- Pause von 2-3'
- ca. 3 Wiederholungen

Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

Spielformen sind intermittierende Ausdauerformen

KUHN



Thema :
Form :
Ziele :

Ball halten
Spielform
- Kollektives Spielverhalten im Kurzpassspiel unter Druck
- Die Spieler sind fähig, ihre Wahl dem durch die Spielsituation entstandenen Druck anzupassen.

Intermittierendes Ausdauertraining

Arbeit auf dem Spielplatz

Übung 1

Schnellkraftparcours: Seitliche Sprünge in Reifen; Slalom; Hürdensprünge; Fussgelenksprünge; Skipping; Wechselsprünge auf Langbank; Immer 5m Sprint; 10"/20" während 7'; 10' Pause

Übung 2

Langer Ball nach Doppelpass; 4' Belastung; anschliessend 6' Pause

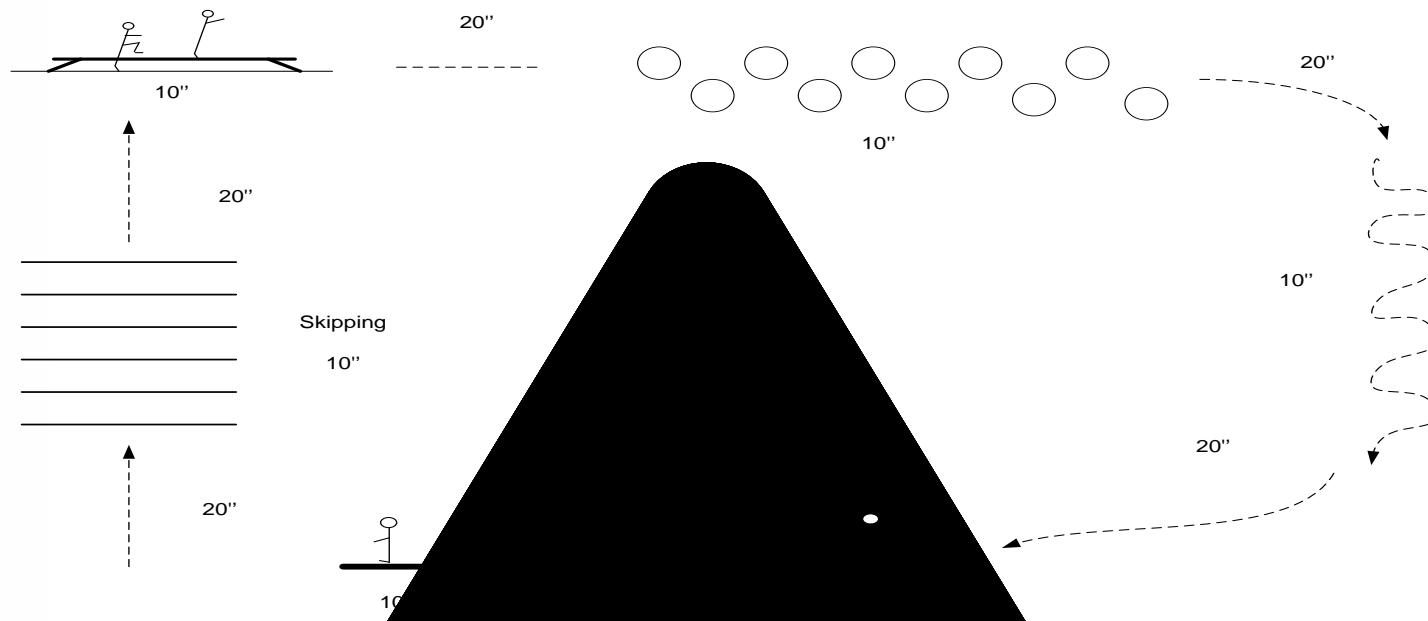
Übung 3

Spielformen Bangsboo (Erklärungen siehe Grafik)

Intermittierendes Ausdauertraining

Übung 1

Schnellkraftparcours: Seitliche Sprünge in Reifen; Slalom; Hürdensprünge; Fussgelenksprünge; Skipping; Wechselsprünge auf Langbank; Immer 5m Sprint; 10"/20" während 7'; 10' Pause

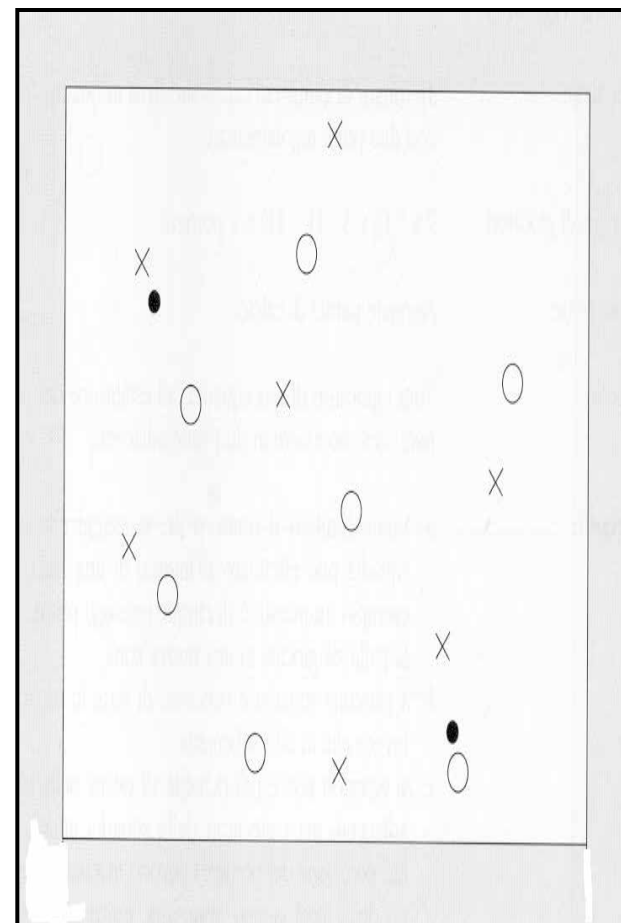


Jens Bangsboo: Aerobes Spieltraining (low intensity)



Spielfeld: halber Platz

- 2 Mannschaften ---> 6:6 (mögl. 4:4 bis 11:11)
- jede Mannschaft hat einen Ball
- beide Teams müssen ihren Ball in den eigenen Reihen halten und gleichzeitig versuchen, den Ball der gegnerischen Mannschaft zu erobern
- lässt ein Team seinen Ball aus dem Feld, gilt er als „vom Gegner erobert“
- 1 Punkt gilt als erzielt, wenn eine Mannschaft beide Bälle in den eigenen Reihen hält; das Spiel wird dann angehalten und mit 1 Ball pro Team neu aufgenommen
- Spieldauer: 10 min

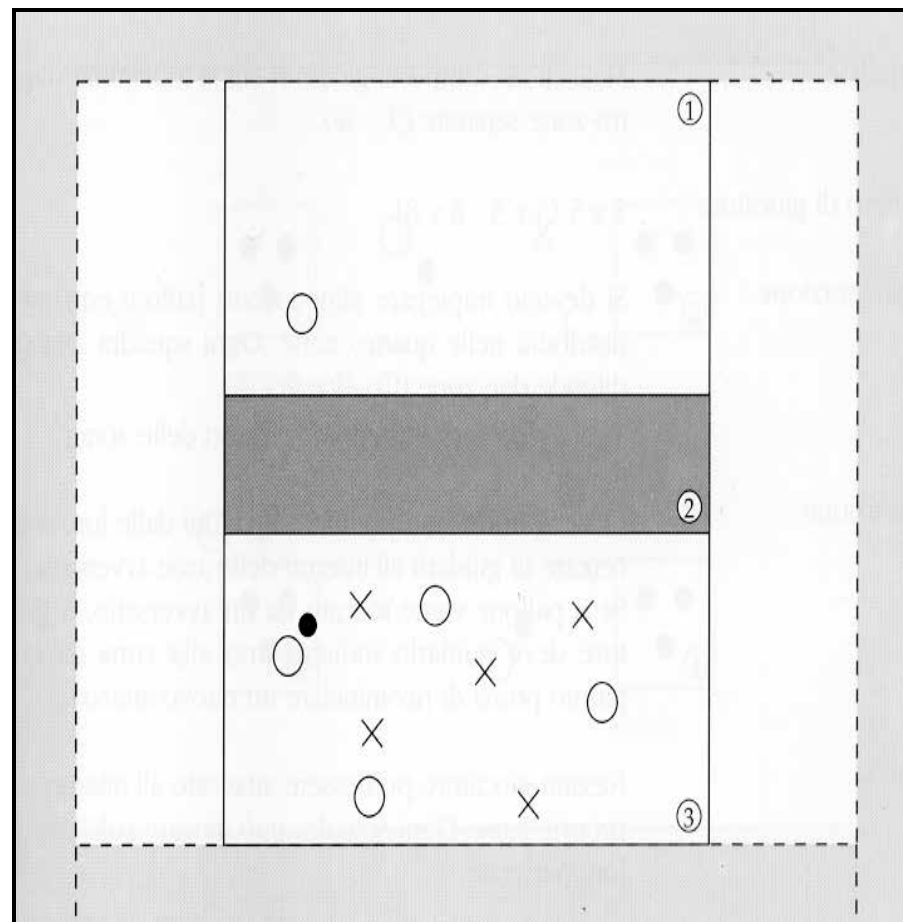


Jens Bangsboo:

Intermittierendes, aerobes Spieltraining (high intensity)

Spielfeld 40x40 m, aufgeteilt in 3 Zonen, Zonen 1 und 3 entsprechen 16m-Räumen

- 2 Mannschaften ---> 6:6 (mögl. 3:3 bis 10:10)
- Ballhalten innerhalb der Aussenzonen, in der Mittelzone darf der Ball nicht berührt werden
- von der ballbesitzenden Mannschaft darf sich nur 1 Spieler in der Zone aufhalten, in der nicht gespielt wird; wird er angespielt, müssen alle Mitspieler die Zone wechseln
- Punkte werden erzielt, indem eine Mannschaft die Mittelzone zweimal überspielen kann, ohne dabei den Ball zu verlieren
- Spieldauer: 3 x 4 min mit jeweils 1 min Pause



BORG-Skala



Was ich fühle...

➔	6	
➔	7	sehr, sehr locker
➔	8	
➔	9	sehr locker
➔	10	
➔	11	locker
➔	12	
➔	13	wenig anstrengend
➔	14	
➔	15	streng
➔	16	
➔	17	sehr hart
➔	18	
➔	19	sehr sehr hart
➔	20	

