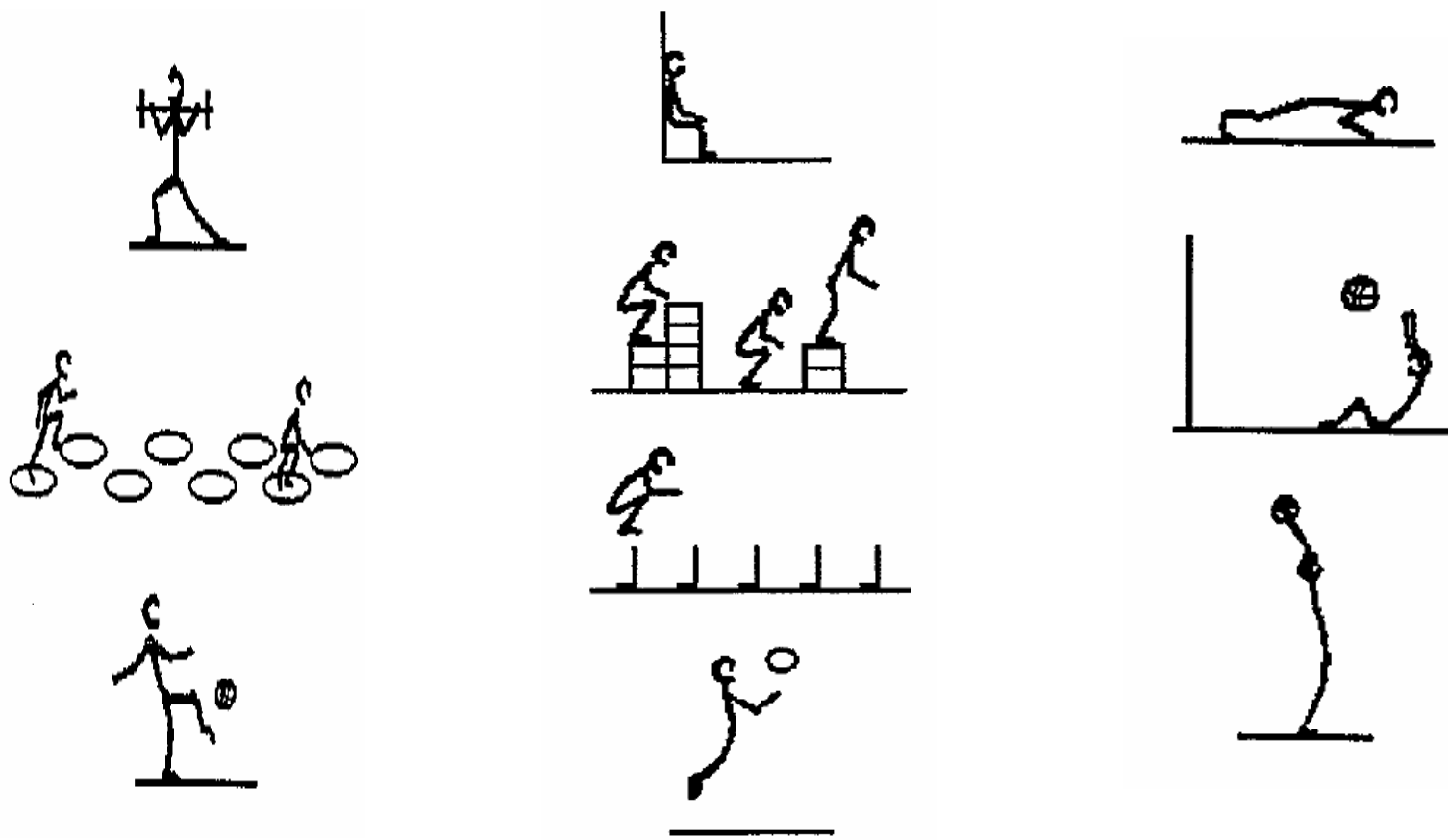


# Kraft- und Schnellkrafttraining



# Wozu Krafttraining im Fussball?

- Zur Steigerung der fussballspez. Leistungsfähigkeit, insbes. seiner Schnellkraftfähigkeiten (Antritt, Sprungkraft, Schusskraft, Wurfkraft)
- Zur Effektivierung von koord.(technisch)-kond. Fähigkeiten
- Zur Verbesserung des Durchsetzungsvermögens und des Zweikampfverhaltens (allg. athl. Ausbildung.)
- Zur besseren Belastungsverträglichkeit
- Als Ergänzungs- und Ausgleichstraining
- Als Verletzungs- / Haltung prophylaxe

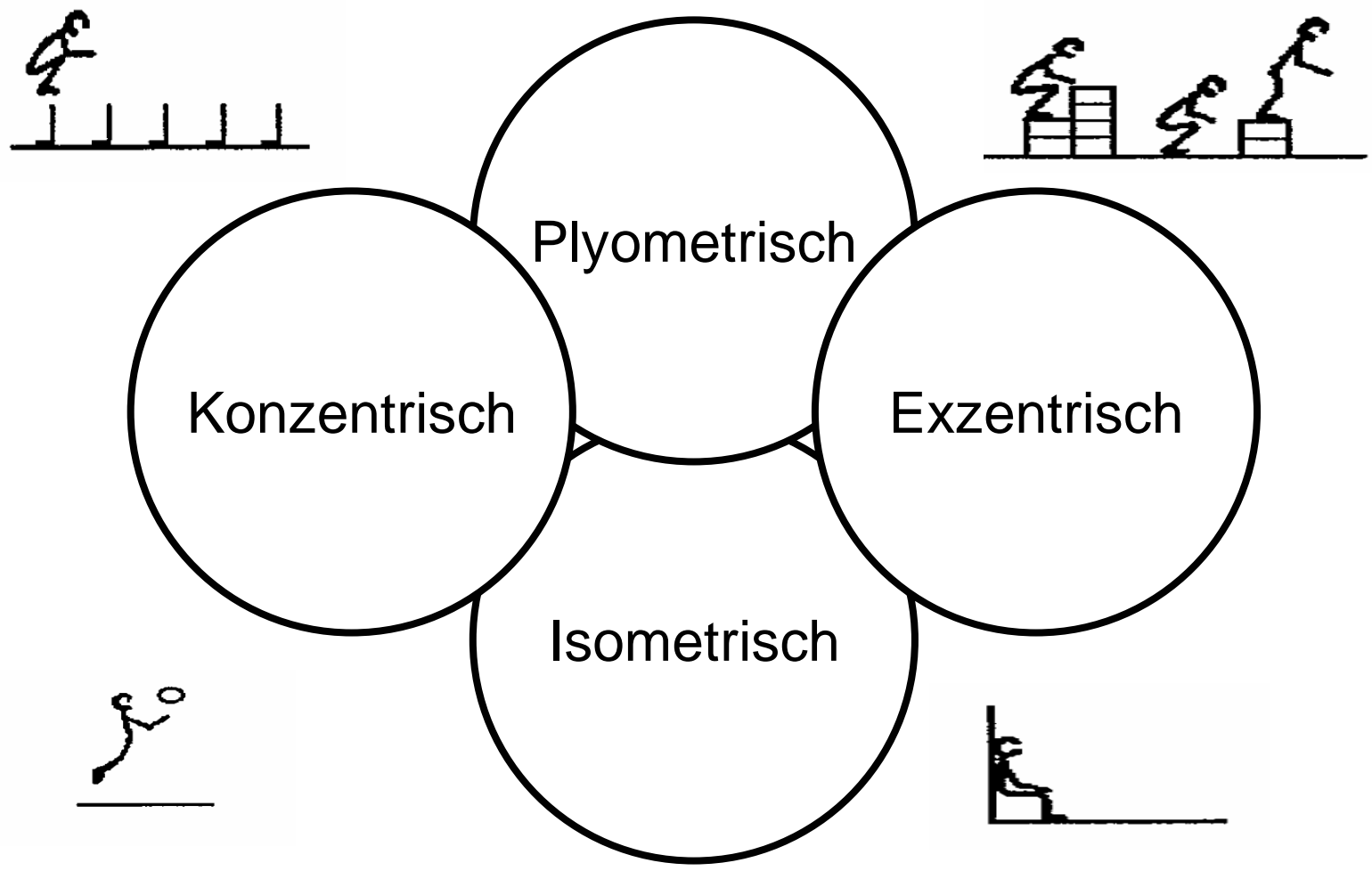
# Hauptziele der allg. Kräftigung

- Eine Basis schaffen für das hochintensive spezifische Training
- Mittels Ergänzungs-, Kompensations- und Ausgleichstraining Verletzungen und Haltungsschwächen oder -schäden vorbeugen

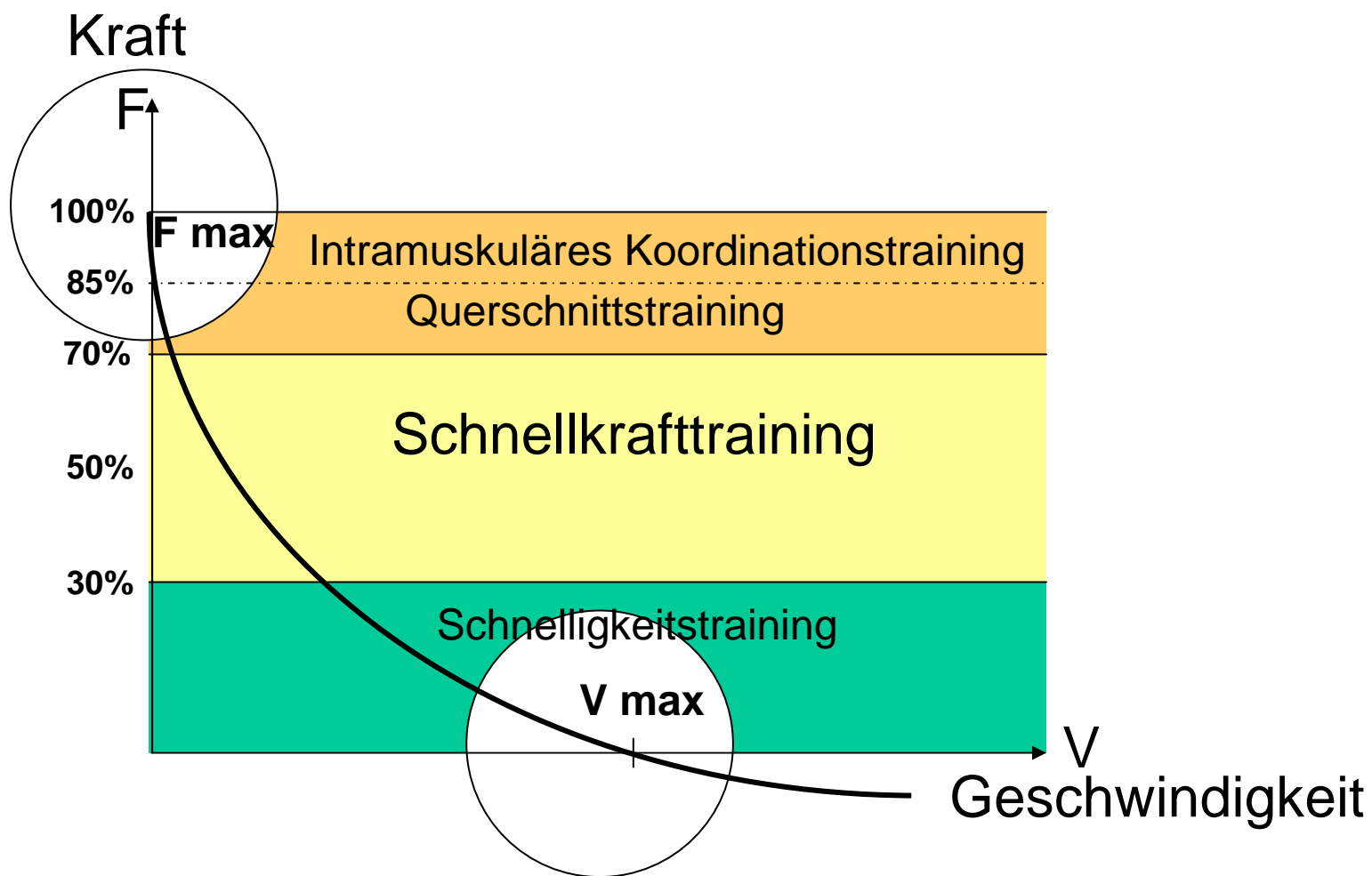
# Hauptziele des Kraft-/ Schnellkraft- und Schnelligkeitstrainings

- Entwicklung der Maximalkraft über die intra-/ intermuskuläre Koordination
- Transformation der Max.kraft in Schnelligkeit
- Bei Übungsauswahl und Ausführungsformen Berücksichtigung der verschiedenen Muskelanspannungsarten und Antriebsrichtungen
- Entwicklung der spezifischen Schnelligkeits-/ Schnellkraftausdauer

# Muskelanspannungsarten



# Krafttraining im Fussball



# Krafttraining

## Allgemeine Prinzipien

### Wirksamkeit

Sportartspezifische  
Übungen auswählen

### Eignung

- Korrekte Ausführung
- Gut aufgewärmt
- Zu Beginn des Trainings

### Anpassung

- Ausgangsniveau des  
Spielers berücksichtigen
- Stufenweise steigern

# Krafttraining

## Allgemeine Prinzipien

Jugendliche / Laien	Professionelle / Halbprofis / Junioren-Spitzenfussballer
Wenige Trainingseinheiten	Zahlreiche Trainingseinheiten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fussballspezifische Übungen mit Ball</li> <li>• Allgemeine Kräftigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft- Schnellkraft- und Koordinationsübungen</li> <li>• Übungen zur Steigerung der Max.kraft</li> </ul>
Mindestens 1 x pro Woche Vorbereitungsperiode 2 x pro Woche	Winterperiode: täglich Vorbereitungsperiode: 2 x pro Woche Wettkampfperiode: 1 x pro Woche