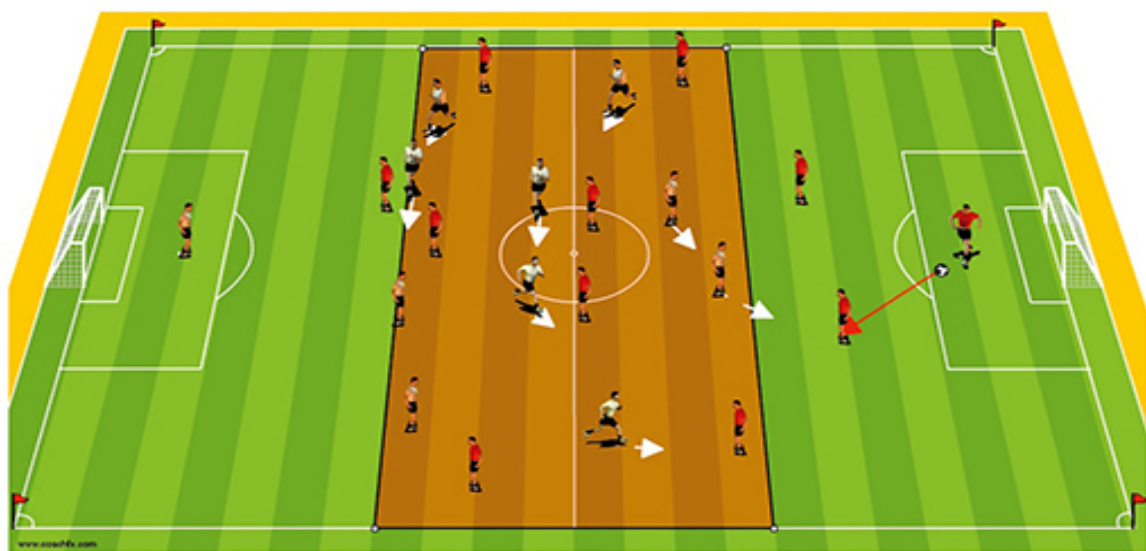


Wolfgang Schnepfer

Konditionsübungen im Fußball mit und ohne Ball



Wolfgang Schnepfer, Jahrgang 1964, Diplomsportlehrer,
Ex-Bezirksligaspieler im Fußball,
Fußballabitur mit der Note "sehr gut"
1988-89 in der deutschen Triathlonspitze,
1990 Bayerischer Meister im Body-Building,
1998 Konditionstrainer im bezahlten Fußball
2003 - 2006 Sportlehrer an einer Gesamtschule



Inhalt

Vorwort

Konditionsübungen ohne Ball

Training der allgemeinen aeroben Ausdauer

High-Intensity-Interval-Training (HIIT)

Cooper-Test, ja oder nein?

Training der Schnelligkeit und der

Sprintbeschleunigung ohne Ball

**Exkurs: Wie schnell laufen die schnellsten Fußballer
der Welt die 100 Meter?**

Das Training der Schnelligkeit mit Ball

Training der fußballspezifischen Ausdauer mit Ball

Das Elf gegen Null-Plus-Spiel (progressives

**Mannschaftstraining mit steigendem Schwierigkeits-
und Realitätsgrad)**

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die gezielt und perfekt die Kondition ihrer Mannschaft trainieren und verbessern möchten. Dazu wird hier ein großes Repertoire an Übungen mit oder ohne Ball aufgeführt und genau beschrieben.

Die Übungen dienen zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, der fußballspezifischen Ausdauer (überwiegend Übungen mit Ball), der Sprintbeschleunigung, der Grundschnelligkeit und der Sprungkraft.

Die fußballspezifische Ausdauer lässt sich am besten mit Ball und zwei Mannschaften trainieren wie " 2 bis 6 gegen 2 bis 6". in der Regel erfolgt dies bei gleicher Spieleranzahl pro Mannschaft und natürlich auf dem entsprechenden Kleinfeld.

Aber auch die Grundschnelligkeit und Sprintbeschleunigung lassen sich mit Ball und sogar einem Torschusstraining kombinieren.

Alle diese Übungen finden Sie hier in diesem Buch für den Senioren- und A-Jugendbereich.

Im letzten Kapitel wird die neueste und effektivste Trainingsform "Elf gegen Null (progressives Mannschaftstraining mit steigendem Schwierigkeits- und Realitätsgrad)" vorgestellt, mit der man die Mannschaftsleistung innerhalb kürzester Zeit enorm steigern kann.

Konditionsübungen ohne Ball

Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer

Seit einiger Zeit wird im Leistungssport das High-Intensity-Interval-Training (genaue Erklärung erfolgt weiter unten) proklamiert. Es ist ein spezielles Ausdauertraining in Intervallform mit hoher Intensität. Dies kann im Fußballsport auch mit Ball trainiert werden.

Viele Experten sagen sogar, für den Fußballer kann ein Ausdauertraining mit Einheiten über 30 bis 50 Minuten mit gleichbleibender relativ niedriger Laufgeschwindigkeit in der Vorbereitungsperiode entfallen.

Auf kurze Sicht mag das stimmen, aber langfristig kommt es bei permanent hohen Belastungen zu einer Art Übertraining und vermehrter Verletzungsanfälligkeit. Das beste und aktuellste Beispiel dafür ist Eric Haaland.

Fußballer und Fußballerinnen im Seniorenbereich brauchen in der Vorbereitungsperiode ein Grundlagenausdauertraining in Form von Waldläufen und Fahrtspiel, bevor in Bezug auf Ausdauer nur noch die fußballspezifische Ausdauer trainiert wird (inklusive High-Intensity-Interval-Training kurz HIIT). Hierdurch wird das Verletzungsrisiko gesenkt und die Regenerationsfähigkeit erhöht.

Ausdauer

Die Grundlage für eine hohe Laufbereitschaft und hohes Laufvermögen über ein ganzes Fußballspiel ist die Ausdauer (allgemeine aerobe Ausdauer) bzw. die Ausdauerleistungsfähigkeit.