



Theorie Konditionsfähigkeiten



CO.wmv

Konditionstraining



Ziele

- " Formen-Methode
- " Dosierung, Dauer und Intensität
- " Separate und integrierte Spielformen

Ein Fussballmatch (Spitzensport) ...???

TE

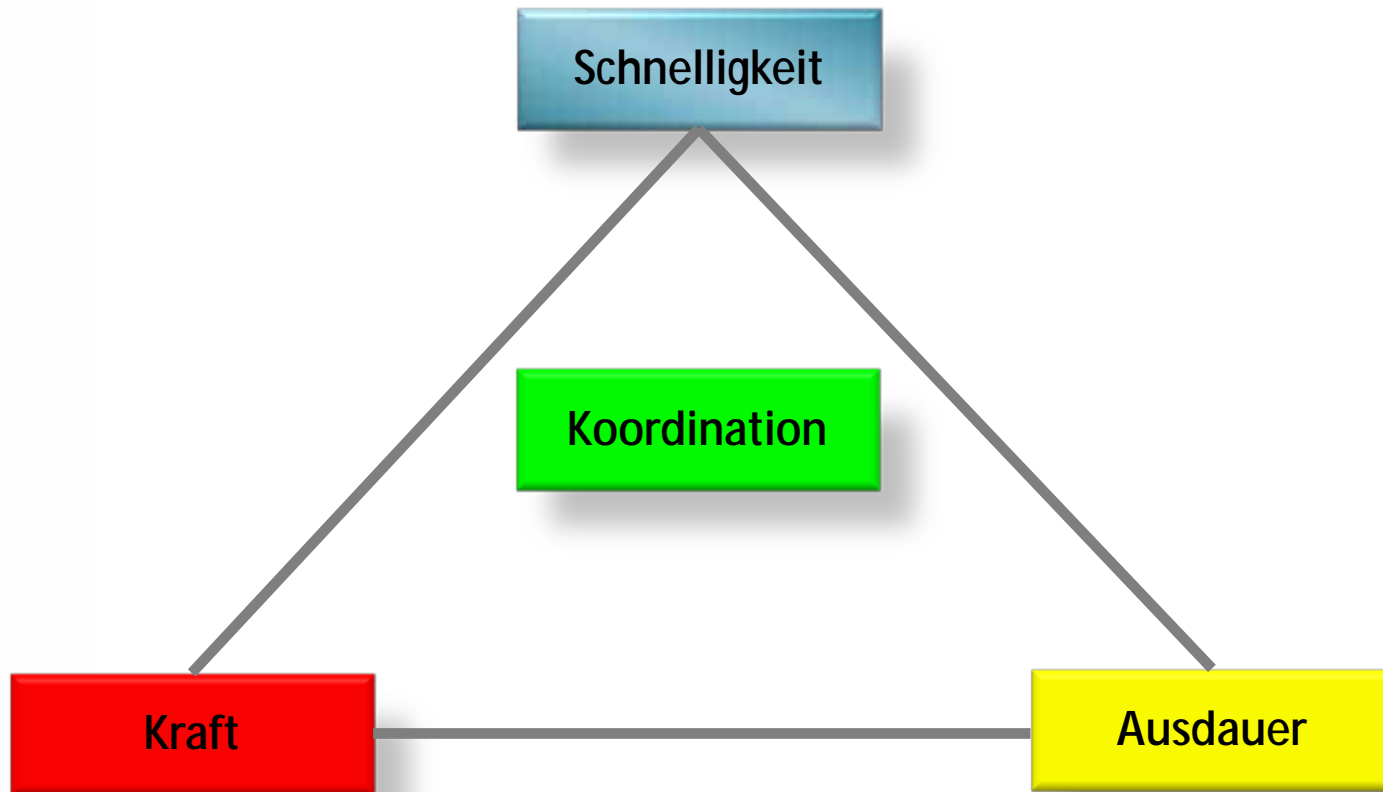
- " 60-80 Ballkontakte
- " 70-80% Ballanund-mitnahme+ erfolgreiche Pässe

KO

- " 58 bis 68 Spielminuten
- " 10 bis 15 km
- " 100 bis 120 sprints , 10 bis 15 m
- " 30 bis 50 Zweikämpfe
- " Den Einsatz nach 15" bis max. 40" Erholung wiederholen

**Ein intermittierender Sport
(Leistungserholung)**

Das goldene Dreieck der konditionellen Substanz



Trainingsformen und -Methoden



Gruppe 4 Teilnehmer : 1 Spielform oder ein Übung für das Thema

| Phasen | Schnelligkeit | Kraft | Ausdauer | Koordination |
|--|---------------|----------|----------|--------------|
| Fussball- schule - F + E (7-9 Jahre) | Gruppe 1 | Gruppe 2 | | |
| Kinder- fussball - D (10-12 Jahre) | | | Gruppe 3 | Gruppe 4 |
| Grund- ausbildung -Junioren C-B (13-15-16 Jahre) | Gruppe 5 | Gruppe 6 | | |
| Ausbildung - Junioren A (17-19 Jahre) | | | Gruppe 7 | Gruppe 8 |

Gruppenarbeiten

Gruppe 1
??
??
??

Gruppe 2
??
??
??

Gruppe 3
??
??
??

Gruppe 4
??
??
??

Gruppe 5
??
??
??

Gruppe 6
??
??
??

Gruppe 7
??
??
??

Gruppe 8
??
??
??

| Phasen | Schnelligkeit | Kraft | Ausdauer | Koordination |
|---|---------------|-------|----------|--------------|
| Fussball- schule - F + E (7-9 Jahre) | | | | |
| Kinder- fussball - D (10-12 Jahre) | | | | |
| Grund- ausbildung - Junioren C-B (13-15-16 Jahre) | | | | |
| Ausbildung - Junioren A (17-19 Jahre) | | | | |

Methodische Grundprinzipien des Trainings der kond. Substanz



| Fähigkeiten KO | Formen-Méthoden | Methodische Ratschläge |
|--|---|---|
| Schnelligkeit - Reaktions- und Aktions-schnelligkeit | Separate und integrierte Form | Zu Beginn der Trainingseinheit, unmittelbar nach dem Einlaufen |
| Grundkraft - Kräftigung Reaktive Kraft - Lebendigkeit | Training zur Stärkung und für das muskuläre Gleichgewicht im Hinblick auf das Körpergewicht | Diese Arbeit erfolgt entweder während dem Aufwärmen oder während den aktiven Erholungsphasen. |

| Fähigkeiten KO | Formen / Methoden | Methodische Ratschläge |
|---|---|--|
| Reaktions- und Aktions-schnelligkeit | <p>Separate und integrierte Form Reaktions- und Antrittsübungen Aktionsübungen Intervalle (intensive Leistung / lange Erholung) Sprint geradeaus oder mit Kurve 2-/3-Kampf. Mannschafts-Stafetten Spiel „Jagt den Dieb“ Die auf kleinen Spielfeldern gespielten Formen (3:3 / 4:4 / 5:5) ermöglichen gleichzeitig das Schnelligkeitstraining</p> | <p>Zu Beginn der Trainingseinheit, unmittelbar nach dem Einlaufen Maximale Intensität (100%). Distanz 5 bis 30m. Dauer 3s bis 5s Wiederholungen : 3 bis 5. Serien 2 bis 5. Vollständige Erholung zwischen den Wiederholungen Pause zwischen den Serien : 3-5min mit TE- oder Krafttraining (Rumpf) Beispiel: 1) 4-5x Zweikampf auf 5-10m; Antritt mit Signal. Erholung 3' - Individuelles Jonglieren. 2) 3-4x individueller Sprint mit Beschleunigung 20-30m. Erholung 3' - Flachpass. 3) Mannschafts-Stafettenlauf 4x 15m pro Spieler. Erholung: 4' Jonglieren in der Gruppe. 4) Gleich wie 3, aber mit Ball. Grundsätzlich werden zwei Einheiten pro Woche empfohlen. Zu Beginn der Woche Trainingseinheit Reaktions-/Antritts- und Aktionsschnelligkeit, zu Ende der Woche eine Trainingseinheit zum Thema Reaktionsgeschwindigkeit (Reaktivkraft)</p> |
| Grundkraft -Kräftigung Reaktive Kraft -Lebendigkeit | <p>Training zur Stärkung und für das muskuläre Gleichgewicht im Hinblick auf das Körpergewicht</p> <p>Rumpfkraftigung/Stabilisierung Isometrische Methode (statisch) und dynamisch (Stärkungsübungen) Reaktive Methode (Plyometrie) - Sprünge, Laufsprünge Die auf kleinen Feldern gespielten Formen (1:1 / 2:2 / 3:3 / 4:4) ermöglichen gleichzeitig das Krafttraining</p> | <p>Für die Aufwärmphase zur Stärkung der Muskulatur und der Vorbereitung des Körpers auf die Leistung geeignet.</p> <p>In einer 1. Phase liegt der Akzent auf dem Muskelaufbau des Oberkörpers mit statischem (isometrischem) - 15s bis 30s (1-2 Serien) - und dynamischem Training von 10-30x (1-2 Serien). Grundsätzlich wird diese Arbeit für jedes Aufwärmen, vor allem für den Rumpf empfohlen (mindestens 1 Serie).</p> <p>In der 2. Phase liegt der Akzent auf der Kräftigung der Beinmuskulatur, entweder isometrisch oder dynamisch. Diese Arbeit erfolgt entweder während dem Aufwärmen oder während den aktiven Erholungsphasen. Gleiche Belastung wie beim Oberkörper.</p> <p>Mindestens 1 x pro Woche liegt der Akzent auf der Reaktivkraft, auf der Basis eines dynamischen Antrittstrainings, Seilspringen und der Laufschule (niedrige Plyometrie). Diese Arbeit kann mit dem Schnelligkeitstraining verbunden werden.</p> |

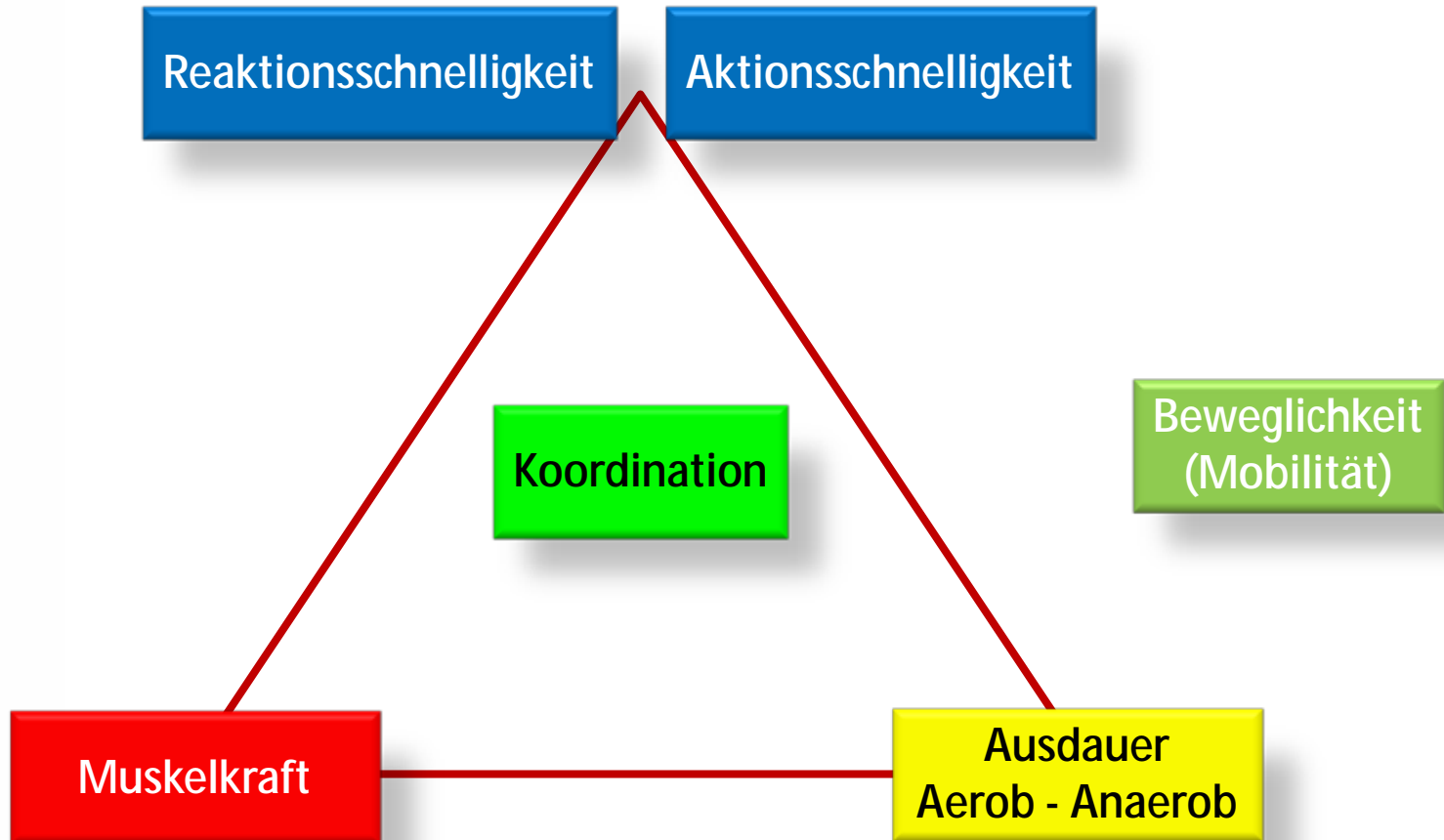
Methodische Grundprinzipien des Trainings der kond. Substanz



| Fähigkeiten KO | Formen / Methoden | Methodische Ratschläge |
|---|--|--|
| <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob - anaerob <p>Die Kontrolle der Intensität der Anstrengung erfolgt über die Herzfrequenz</p> <p>Bei Kindern das Laufen sowie die Physiognomie (Körpersprache) und das Gewicht kontrollieren.</p> | <p>Ziel des Ausdauertrainings ist, die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und die mentalen Fähigkeiten aufzubauen.</p> | <p>Die aerobe-anaerobe Ausdauer wird in jeder Trainingseinheit trainiert, insbesondere in den Spielformen, wenn diese ununterbrochen gespielt und nicht systematisch für Korrekturen unterbrochen werden.</p> |
| <p>Koordination</p> | <p>Durch technische Grundübungen Lauf- und Sprungschule, Sprünge</p> | <p>Der Stoffwechsel (aerobe-anaerobe Ausdauer) stellt die erforderliche Energie für die Koordinationsfähigkeiten bereit. Daher werden sie häufig zusammen mit der Ausdauer und der Schnelligkeit trainiert. Diese Fähigkeiten werden bei den Jugendlichen während jedem Training trainiert</p> |

| Fähigkeiten KO | Formen / Methoden | Methodische Ratschläge |
|--|---|---|
| <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob - anaerob <p>Die Kontrolle der Intensität der Anstrengung erfolgt über die Herzfrequenz → Herzschlag während 15 Sek. x 4) =</p> <ul style="list-style-type: none"> - von 120-140 - leicht - von 140-160 - mässig - von 160-180 - hoch - von 180 à + - sehr hoch <p>• Bei Kindern das Laufen sowie die Physiognomie und das Gesicht kontrollieren.</p> | <p>Ziel des Ausdauertrainings ist, die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und die mentalen Fähigkeiten aufzubauen.</p> <p>Die Ausdauer wird auf der Basis der Grundarbeit (HF 140-160) sowie des disziplinspezifischen Trainings (fussballspezifisch HF 160-190) vor allem mit Spiel und Technik entwickelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Integrierte Form (mit Ball) + gespielte Form (Spiel/Match) - Intermittierende Methode <ul style="list-style-type: none"> - vor allem im Spiel | <p>Die aerobe-anaerobe Ausdauer wird in jeder Trainingseinheit trainiert, insbesondere in den Spielformen, wenn diese ununterbrochen gespielt und nicht systematisch für Korrekturen unterbrochen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiele auf mittelgroßem Spielfeld (6:6 / 8:8): <ul style="list-style-type: none"> > Dauer 8 bis 15min. 1 bis 3 Wiederholungen. - Spiel auf kleinem Spielfeld (3:3 / 5:5) : <ul style="list-style-type: none"> > Dauer 3 bis 6'. 3 bis 6 Wiederholungen - Spiel auf kleinem Spielfeld (1:1 / 2:2) <ul style="list-style-type: none"> > Dauer 30'' bis 2'. 5 bis 8 Wiederholungen - Freies Spiel (Match) 7:7 / 11:11 <ul style="list-style-type: none"> > Dauer 15-45'. (in Serien von 10-15-20') <p>In der Vorbereitungsphase ist es möglich, die aerobe Ausdauer zu entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leichtes Laufen im Wald oder an einem anderen Ort (12-30') - Technik-Koordinationsparcours (leicht/mittel zu 8-12' <ul style="list-style-type: none"> 1-2 Serien) - Intermittierend; Lauf + TE |
| <p>Koordination</p> | <p>Durch technische Grundübungen Spezifische Stationen zur Eigenwahrnehmung (Rezeptoren), Lauf- und Sprungschule, Sprünge. Durch Geschwindigkeitstraining. Alle gespielten Formen fördern die Entwicklung der Koordination, besonders in diesem Alter.</p> | <p>Der Stoffwechsel (aerobe-anaerobe Ausdauer) stellt die erforderliche Energie für die Koordinationsfähigkeiten bereit. Daher werden sie häufig zusammen mit der Ausdauer und der Schnelligkeit trainiert. Diese Fähigkeiten werden bei den Jugendlichen während jedem Training trainiert; durch analytische Übungen und Spielformen. Bei den technischen Grundübungen ist es häufig möglich, den Akzent auf die eine oder andere Koordinationsfähigkeit zu legen.</p> <p>→ Beispiel: Training von Ballannahme und Pass durch 3 Spieler oder in einem 3:1: > Akzent auf die Körperorientierung und die Dosierung (Differenzierung) und den Rhythmus der Pässe.</p> |

Einige Begriffe zur konditionellen Substanz



| | |
|---|--|
| Koordination | Bei den koordinativen Fähigkeiten handelt es sich um psychomotorische Fähigkeiten auf der Basis von allgemeinen sportlichen Fähigkeiten und spezifisch im Fussball auf der Basis der Technik. Sie ermöglichen die Ausführung von korrekten, präzisen, schnellen und situationsgerechten Bewegungsabläufen. |
| Reaktions-schnelligkeit | Zeitraum zwischen dem Signal und dem Beginn der Handlung. Dabei handelt es sich um eine psychologische (bereit, konzentriert und aufmerksam sein) und gleichzeitig physische Fähigkeit. Im Fussball gilt es, vor allem schnell auf ein visuelles Signal zu reagieren (Ball, Spielhandlung / 0-10m) → Beispiel : Der Verteidiger, der den Ball vor seinem Gegner abfängt. |
| Aktions-schnelligkeit (Bewegung) | Die Fähigkeit, Bewegungsabläufe (zyklische und azyklische) mit einer hohen (maximalen) Geschwindigkeit auszuführen. Im Fussball bilden die Sprintschnelligkeit (20-40m), die Antrittsschnelligkeit oder die technische Bewegungsschnelligkeit die Grundlage dieser wesentlichen Fähigkeit der Fussballspielerin. → Beispiel : Nach einer raschen Ballannahme eine Gegnerin dribbeln und zu einem Gegenangriff ausholen. |
| Muskelkraft (Reaktivkraft) | Die Kraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, eine Spannung zu erzeugen. Bei diesem Faktor geht es nicht nur darum, die Muskulatur zu entwickeln, um die Leistung zu verbessern, sondern auch, um Verletzungen zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern. Im Fussball verbessert sie die Belastungstoleranz, ermöglicht es, Zweikämpfe zu gewinnen, gibt Selbstvertrauen und verbessert die Geschwindigkeit. Bei den Jugendlichen ist die Reaktivkraft, die einen grossen Kraftimpuls ermöglicht, die Grundlage für Lebhaftigkeit, Reaktion und Antritt. → Beispiel : Einen Kopfball-Zweikampf gewinnen. |
| Ausdauer aerob- anaerob | Die aeroben Prozesse des Stoffwechsels werden im Fussball mit AUSDAUER bezeichnet. Sie ist eine grundlegende Fähigkeit des Fussballspielers und erlaubt ihm, die Leistung so lange wie möglich ohne Leistungsabfall zu erbringen. Sie ermöglicht eine Erholung zwischen den Spielhandlungen, die Wiederholung von Sprints im Match und erhöht die Ermüdungsresistenz. → Beispiel : Eine äussere Mittelfeldspielerin, die häufig nachrückt und ihre Position sehr schnell wieder einnimmt. |
| Beweglichkeit (Mobilität) | Die Beweglichkeit bezieht sich auf die Gelenkmobilität, die Muskelelastizität und die Lockerheit. Sie zeigt sich durch schwungvolle Bewegungen, eine bessere Koordination, effiziente Bewegungen und die Vermeidung von Verletzungen. Es gibt grosse Unterschiede zwischen der Beweglichkeit der Spieler aufgrund des Alters, des Wachstums und auch aufgrund von genetischen Faktoren. |

Die sensiblen Phasen der Entwicklung der motorischen Fähigkeiten von Jungen (Martin, 1982)

| Qualitäten | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|----------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Koordination | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| Schnelligkeit | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| Basisausdauer | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Spezifische Ausdauer | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Kraft | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Beweglichkeit | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| Alter | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |