

Übungen und Programme

NORBERT AUSTE

# KONDITIONS TRAINING FUSSBALL

Mit Fotos von Ewald Adolf  
Zeichnungen von Eva Didschies  
und Norbert Auste

ro  
sro

# Inhalt

Einführung n

Grundlagen der Kondition 13

**Biologische Aspekte der Kondition** 16

Der aktive Bewegungsapparat 16

Der passive Bewegungsapparat 17

Hüftgelenk 20 / Kniegelenk 21

Sprunggelenke 22

**Konditionseigenschaften** 24

Ausdauer 24

Kraft 25

Schnelligkeit 26

Koordination 28

Beweglichkeit 29

**Grenzen der Leistungsfähigkeit** 31

Ermüdung 32

Erholung 33

Doping 33

**Psychophysische Bedingungen**

**und Konditionstraining** 35

Der Schülerbereich 36

Die 5- und 6jährigen Jungen und Mädchen 37

Die 7- und 8jährigen Jungen und Mädchen	37
Die 9- und 10jährigen Jungen	38
Die 11- und 12jährigen Jungen	38
Der Jugendbereich	39
Die 13- und 14jährigen Jugendlichen	40
Die 15- und 16jährigen Jugendlichen	41
Die 17- und 18jährigen Jugendlichen	41
Der Leistungsbereich	42
Mädchen- und Damenfußball	43
Die Mädchen bis zur D-Jugend	43
Die 15- bis 19jährigen Mädchen	43
Der Bereich ab 40 Jahre	44

**Gesunde Trainingsreize -  
mögliche Schädigungen** 46

**Konditionstraining** 49

**Methoden des Konditionstrainings** 51

Dauerleistungsmethode	51
Intervallmethode	51
Extensive Intervallmethode	52
Intensive Intervallmethode	52
Wiederholungsmethode	52

**Periodisierung des Konditionstrainings** 53

Konditionstraining in der Vorbereitungsphase	57
--	----

**Das Trainingslager** 59

Aufbau und Ablauf am Beispiel einer Bezirksliga-Mannschaft	59
Durchführung	59 / Leistungskriterien 62
Aufbau eines Konditionsplans am Beispiel der Bundesliga-Mannschaft des Hamburger SV	64

# Programme und Übungen für das Konditionstraining 69

- Aufwärmtraining** 69
  - Systemgymnastik 71
  - Fußball-Stretching 76
  - Aufwärmen ohne Ball 83
    - Läufe 83 / Lockerungsgymnastik 84
    - Aufgaben mit dem Partner 85
    - Aufgaben in der Gruppe 86
  - Aufwärmen mit Ball 88
    - Aufgaben am Ort 88 / Aufgaben in der Bewegung 90
    - Aufgaben mit dem Partner 91 / Aufgaben in der Gruppe 93
  
- Lauftraining** 96
  - Training der allgemeinen Laufausdauer 96
    - Trainingsbeispiele für die aerobe Ausdauer 98
  - Training der Schnelligkeitsausdauer 99
    - Trainingsbeispiele für die anaerobe Ausdauer 100
  - Training der Sprintschnelligkeit 102
    - Antritts- und Sprintschulung ohne Ball 103
    - Sprintschulung in Übungs- und Spielformen mit Ball 106
  
- Reaktionstraining** 108
  - Schulung ohne Ball 109
  - Schulung mit Ball 114
  - Spezielle Reaktionsschulung beim Torwart 118
  
- Koordinationstraining** 122
  - Schulung ohne Ball 122
  - Schulung mit Ball 124
  
- Krafttraining auf dem Sportplatz** 127
  - Bein- und Sprungkrafttraining 128
    - Allgemeine Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur 129
    - Sprungkrafttraining beim Feldspieler unter Gegnereinwirkung 133
    - Spezielles Bein- und Sprungkrafttraining beim Torwart 136
  - Training der Oberkörpermuskulatur 143
    - Kräftigung der Arme, des Schultergürtels und der Brustmuskulatur 143 / Kräftigung der Hüft- und Bauchmuskulatur 148 / Kräftigung der Hüft- und Rückenmuskulatur 151

Training der Schnellkraftausdauer in Kleingruppen 155  
  Komplexübungen in der Zweiergruppe 156 / Komplexübungen in der  
  Dreiergruppe 158 / Belastungsläufe für den Leistungsbereich 162

**Krafttraining in Halle und Krafraum 164**

Dehn- und Kräftigungsübungen in der Sporthalle 164  
  Übungen an der Hallenwand 164  
  Übungen an der Sprossenwand 166  
  Übungen mit der Langbank 170  
  Übungen für den Schülerbereich 172  
Stationen-Training in der Halle 178  
Training im Krafraum 182  
  Übungen an Kraftgeräten 183 / Übungen an der Hantelbank 184  
  Übungen mit Kleingeräten 186 / Übungen mit Zusatzgeräten 188

**Zirkeltraining und Zirkeltest 190**

  Grundlagen 190  
Zirkel-Grundübungen 193  
Gymnastischer Aufwärmzirkel 195  
Aufwärmzirkel mit Ball und Partner 196  
  Schüler- und Jugendbereich 196 / Leistungsbereich 199  
Fußballspezifischer Zirkeltest auf dem Sportplatz 202  
  Schüler- und Jugendbereich 203 / Leistungsbereich 205  
Allgemeiner Zirkeltest in der Halle 208  
  Schülerbereich 208 / Jugendbereich 210 / Leistungsbereich 211  
Zirkeltest für das Torwarttraining 214  
Leistungskarten für den Zirkeltest 217

**Trainingsspiele 221**  
Aufwärmspiele 221  
Konditionsspiele 223  
Ausklangspiele 229  
Hallen- und Fremdspele 232

**Hilfen für die Konditionsarbeit 238**

**Konditionstests 239**  
Pulswerttest 239  
Krafttests 240  
Schnelligkeitstests 240  
Ausdauerstest 241  
Gelenkigkeitstests 241

## Aspekte des gesundheitlichen Umfelds 243

- Körper und Gesundheit** 243
- Hygiene im Schüler- und Jugendbereich 243
- Pflege der Füße 244
- Ernährung 246
- Sauna 250
- Massage 251
- Sportkleidung 253
  - Schuhe 253/Kleidung 255

## Aspekte des sportlichen Umfelds 257

### **Ergänzungssportarten** 257

### **Individuelles Konditionstraining** 259

#### **Vor dem Wettkampf** 262

- Sportselbstmassage 263
- Individuelles Aufwärmen 266
- Konzentrationsphase - Autogenes Training 269

#### **Sportverletzungen** 273

- Verletzungsrisiko beim Sport 273
- Verletzungsarten und ihre Sofortbehandlung 274
- Typische Verletzungen im Fußball 277

## Anhang 281

- Begriffserklärungen 281
- Literaturhinweise 283
- Über den Verfasser 284
- Zeichenerklärung 285