

# Optimales Fußballtraining

Das Konditionstraining des Fußballspielers

4., überarbeitete Auflage

J. Weineck, Erlangen



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
----------------------	-----------

## Teil I

<b>Kondition und Konditionstraining des Fußballspielers</b> .....	<b>15</b>
---	-----------

Begriffsbestimmung .....	15
--------------------------	----

Bedeutung der Kondition für die Leistungsfähigkeit des Fußballspielers .....	15
--	----

Ansprüche an das Konditionstraining des Fußballspielers – Konsequenzen für die Trainingspraxis .....	18
--	----

## Teil II

<b>Ausdauer des Fußballspielers</b> .....	<b>23</b>
---	-----------

Begriffsbestimmung .....	23
--------------------------	----

Arten der Ausdauer .....	23
--------------------------	----

Bedeutung der Ausdauer für den Fußballspieler .....	23
---	----

– Quantitative Betrachtung: Laufstrecken und Laufintensitäten .....	23
---	----

– Qualitative Betrachtung: Einfluss einer optimal entwickelten allgemeinen und speziellen Ausdauer auf die verschiedenen Faktoren der Leistungsfähigkeit des Fußballspielers .....	27
--	----

Faktoren der Ausdauerleistungsfähigkeit – trainingswissenschaftliche, sportbiologische und sportmedizinische Grundlagen – Konsequenzen für die Trainingspraxis .....	30
--	----

– Muskuläre Faktoren .....	30
----------------------------	----

– Exkurs: Bedeutung einer kohlehydratreichen Ernährung für die Leistungsfähigkeit des Fußballspielers .....	41
---	----

– Konsequenzen für die Trainings- und Wettkampfpraxis .....	46
---	----

– Herz-Kreislauf-Faktoren .....	54
---------------------------------	----

– Immunologische Faktoren .....	58
---------------------------------	----

<b>Ausdauertraining des Fußballspielers</b> .....	<b>65</b>
Allgemeine Grundlagen .....	65
Methoden des Ausdauertrainings .....	65
– Dauermethode .....	66
– Intervallmethode .....	71
– Wiederholungsmethode .....	75
– Spielmethode .....	75
Inhalte des Ausdauertrainings .....	77
– Allgemeine Vorbemerkungen .....	77
– Inhalte zur Schulung der Grundlagenausdauer .....	79
– Inhalte zur Schulung der speziellen fußballspezifischen Ausdauer .....	89
Methodische Grundsätze zum Ausdauertraining .....	96
Periodisierung des Ausdauertrainings .....	97
– Allgemeine Grundlagen .....	97
– Ausdauertraining in der Vorbereitungsperiode .....	98
– Ausdauertraining während der Wettkampfperiode .....	106
– Ausdauertraining in der Übergangsperiode .....	106
– Schulung der Grundlagenausdauer im Verlauf einer Trainingseinheit .....	108
Ausdauertests und -kontrollformen zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung ..	110
– Allgemeine Grundlagen .....	110
– Testarten – Durchführungsmodalitäten – Bewertungstabellen .....	113
– Tests zur Ermittlung der speziellen, fußballspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit ..	161
Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter .....	167
– Sportbiologische Grundlagen .....	167
– Besonderheiten in den verschiedenen Altersstufen .....	173
– Methoden und Inhalte zur Entwicklung der Grundlagenausdauer .....	179
– Methoden und Inhalte zur Entwicklung der speziellen Ausdauer .....	189
– Methodische Grundsätze für das Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter .....	195
 <b>Teil III</b>	
<b>Kraft des Fußballspielers</b> .....	<b>201</b>
Begriffsbestimmung .....	201
Arten der Kraft .....	201
– Schnellkraft .....	201
– Maximalkraft .....	202
– Kraftausdauer .....	202

---

Bedeutung der Kraft für den Fußballspieler . . . . .	202
<b>Krafttraining des Fußballspielers . . . . .</b>	<b>206</b>
Methoden zur Entwicklung der fußballrelevanten Kraftarten – trainingswissenschaftliche und sportbiologische Grundlagen . . . . .	206
– Maximalkraft und Methoden zu ihrer Entwicklung . . . . .	208
– Schnellkraft und Methoden zu ihrer Entwicklung . . . . .	222
– Kraftausdauer und Methoden zu ihrer Entwicklung . . . . .	230
Durchführungs- und Organisationsformen für das Krafttraining . . . . .	233
– Stationstraining . . . . .	233
– Pyramidentraining . . . . .	236
– Circuit- oder Kreistraining . . . . .	237
Inhalte zur Entwicklung der fußballrelevanten Muskelgruppen . . . . .	250
– Übungen zur Verbesserung der Sprung- und Sprintkraft . . . . .	255
– Übungen zur Verbesserung der Ad- und Abduktoren . . . . .	283
– Übungen zur Verbesserung der Rumpfkraft . . . . .	288
– Übungen zur Verbesserung der Wurfkraft . . . . .	296
Methodische Grundsätze zum Krafttraining . . . . .	300
– Effektivität . . . . .	300
– Spezifität . . . . .	300
– Variabilität . . . . .	300
Gefahren und Probleme beim Krafttraining – Vorbeugungsmaßnahmen . . . . .	304
– Verletzungsgefahren und Vorbeugungsmaßnahmen . . . . .	304
– Muskuläre Dysbalancen . . . . .	307
Periodisierung des Krafttrainings . . . . .	319
– Krafttraining in der Vorbereitungsperiode . . . . .	319
– Krafttraining in der Wettkampfperiode . . . . .	319
– Krafttraining in der Übergangsperiode . . . . .	320
– Krafttraining im Verlauf eines Mikrozyklus bzw. einer Trainingseinheit – richtiges Timing der verschiedenen Krafttrainingsmethoden . . . . .	322
Krafttests und Kontrollübungen zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung . . . . .	329
– Allgemeine Grundlagen . . . . .	329
– Testarten – Durchführungsmodalitäten – Bewertungstabellen . . . . .	329
– Konsequenzen für die Trainingspraxis . . . . .	346
Krafttraining im Kindes- und Jugendalter . . . . .	346
– Bedeutung eines Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter . . . . .	346
– Sportbiologische Grundlagen zum Krafttraining im Kindes- und Jugendalter . . . . .	349
– Methoden und Inhalte in den verschiedenen Altersstufen . . . . .	354
– Methodische Grundsätze – Konsequenzen für die Trainingspraxis . . . . .	371

## Teil IV

### **Schnelligkeit des Fußballspielers . . . . . 377**

Begriffsbestimmung – Arten der Schnelligkeit. . . . . 377

Bedeutung der Schnelligkeit und ihrer Teilfähigkeiten für den Fußballspieler – trainingswissenschaftliche und sportbiologische Grundlagen – Konsequenzen für die Trainingspraxis. . . . .	379
– Wahrnehmungsschnelligkeit . . . . .	379
– Antizipationsschnelligkeit . . . . .	381
– Exkurs: Bedeutung der Antizipationsschnelligkeit für die Reaktion des Torwarts beim Elfmeter . . . . .	383
– Entscheidungsschnelligkeit . . . . .	384
– Reaktionsschnelligkeit . . . . .	390
– Bewegungsschnelligkeit ohne Ball – azyklische und zyklische Schnelligkeit. . . . .	398
– Azyklische Bewegungsschnelligkeit . . . . .	398
– Zyklische Bewegungsschnelligkeit . . . . .	398
– Antrittsschnelligkeit . . . . .	399
– Sprintausdauer . . . . .	415
– Schnelligkeitsausdauer . . . . .	418
– Aktionsschnelligkeit mit Ball . . . . .	422
– Handlungsschnelligkeit. . . . .	423

### **Schnelligkeitstraining des Fußballspielers . . . . . 432**

Allgemeine Grundlagen. . . . .	432
Schnelligkeitstraining und Belastungskomponenten. . . . .	433
– Reizintensität . . . . .	433
– Reizdichte . . . . .	433
– Reizdauer . . . . .	434
– Reizumfang . . . . .	434
– Trainingshäufigkeit. . . . .	434
Methoden des Schnelligkeitstrainings . . . . .	436
– Wiederholungsmethode. . . . .	436
– Intensive Intervallmethode . . . . .	437
– Methode der spielintegrierten Schnelligkeitsentwicklung . . . . .	437
Methodische Hinweise zum Schnelligkeitstraining. . . . .	438
Inhalte des Schnelligkeitstrainings . . . . .	440
– Einfache Koordinationsübungen zur Verbesserung der Lauftechnik. . . . .	440
– Übungs- und Spielformen ohne Ball zur Verbesserung der Reaktions- und/oder Antrittsschnelligkeit . . . . .	441

– Übungs- und Spielformen mit Ball zur Verbesserung der Reaktions-, Antritts-, Aktions- und Handlungsschnelligkeit . . . . .	445
– Übungs- und Spielformen als Parteiballsiele . . . . .	451
Periodisierung des Schnelligkeitstrainings . . . . .	453
– Allgemeine Grundlagen . . . . .	453
– Schnelligkeitstraining in der Vorbereitungsperiode . . . . .	454
– Schnelligkeitstraining in der Wettkampfperiode . . . . .	456
– Schnelligkeitstraining in der Übergangsperiode . . . . .	457
– Schnelligkeitstraining innerhalb einer Trainingseinheit . . . . .	457
Schnelligkeitstests und -kontrollformen als Mittel zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung . . . . .	458
– Allgemeine Grundlagen . . . . .	458
– Testarten – Durchführungsmodalitäten – Bewertung . . . . .	459
Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter . . . . .	470
– Allgemeine Grundlagen . . . . .	470
– Schnelligkeitstraining in den verschiedenen Altersstufen . . . . .	470
– Kindgemäße Trainingsmethoden und -inhalte . . . . .	473
Schlussbetrachtung zum Schnelligkeitstraining . . . . .	490

## Teil V

<b>Beweglichkeit des Fußballspielers . . . . .</b>	<b>495</b>
Begriffsbestimmung . . . . .	495
Arten der Beweglichkeit . . . . .	495
Bedeutung der Beweglichkeit für den Fußballspieler . . . . .	496
– Beweglichkeit und physische Leistungsfähigkeit . . . . .	496
– Beweglichkeit und Koordination bzw. Technik sowie motorischer Lernprozess . . . . .	496
– Beweglichkeit und Verletzungs- bzw. Sportschadensprophylaxe . . . . .	497
Sportbiologische Grundlagen der Beweglichkeit . . . . .	498
– Beweglichkeit in Abhängigkeit von der Gelenkstruktur . . . . .	498
– Beweglichkeit und Muskelmasse . . . . .	498
– Beweglichkeit und Muskeltonus . . . . .	498
– Beweglichkeit und Muskeldehnungsfähigkeit . . . . .	499
– Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit der Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln sowie der Haut . . . . .	500
– Beweglichkeit in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht . . . . .	500
– Beweglichkeit in Abhängigkeit vom Erwärmungszustand . . . . .	500
– Beweglichkeit und muskuläre Ermüdung . . . . .	501
– Beweglichkeit und Arbeitsamplitude . . . . .	501

---

Methoden des Beweglichkeitstrainings. . . . .	502
– Aktive Dehnungsmethode . . . . .	502
– Passive Dehnungsmethode . . . . .	502
– Statische Dehnungsmethode („Stretching“). . . . .	503
Methodische Hinweise zum Beweglichkeitstraining („Stretching“) . . . . .	507
– Allgemeine Durchführungshinweise . . . . .	507
– Spezielle sportanatomisch-orientierte Hinweise . . . . .	508
– Stretching und Lebensalter . . . . .	513
– Beweglichkeitstraining im langfristigen Trainingsprozess – Periodisierung . . . . .	513
Inhalte des Beweglichkeitstrainings – Stretchingprogramme . . . . .	514
– Minimalprogramm . . . . .	514
– Basisprogramm. . . . .	514
– Erweitertes Übungsprogramm. . . . .	514
Beweglichkeitstests und -kontrollformen als Mittel zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung . . . . .	519
Periodisierung des Beweglichkeitstrainings . . . . .	524
Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter . . . . .	524
– Allgemeine Grundlagen . . . . .	524
– Beweglichkeitstraining in den verschiedenen Altersstufen . . . . .	525
– Methodische Grundsätze für das Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter . . . . .	532
– Zusammenfassende Schlussbetrachtung – Konsequenzen für die Trainingspraxis . . . . .	533
Zusammenfassende Übersicht über die Trainingsziele für Kinder und Jugendliche im mehrjährigen Trainingsprozess . . . . .	533
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>538</b>
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>611</b>