

## Circuittraining: Fussball – Kraft (11-15 Jahre)

Dieses Grundlagentraining kann als ergänzende Krafteinheit während der ganzen Saison wiederholt werden (Individualisierung). Es zielt auf die Rumpfstabilisation und auf die Kräftigung aller Muskelgruppen ab.



[Konditions-Circuittraining: Fussball – Kraft \(11-15 Jahre\)](#)(pdf)

---

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball (Quelle Hauptteil: Schweizerischer Fussballverband SFV, Training «Kraft 1 – TOP»)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**