Intermittierendes Training – Fussball: Kurzweil mit dem Ball

Wer Fussballer auf die Laufrunde schickt, erntet von diesen böse Blicke. Und das Training ist weniger effizient. Ein Ausdauertraining kombiniert mit technischen und taktischen Elementen ist angebrachter.

Intermittierende Formen fördern die im Spiel benötigte Beanspruchung optimal. In den Spielformen müssen aber zusätzliche Bedingungen gestellt werden, damit alle Spieler in Bewegung bleiben.

Es eignen sich auch Formen mit drei Mannschaften, in denen ein Team mit Aufgaben (Jonglieren, Dribblingformen) «pausiert». Im Schnellkraftparcours können technische Elemente miteinbezogen werden: Kopfbälle, Torschüsse, Zweikampfformen, Jonglieren, etc.

Intermittierendes Training – Fussball: Übungen und Tipps (pdf)

Quelle: Hunziker, R. (2005) «mobilepraxis» 6/2005: Intermittierendes Training. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO