

# Ausdauer – Fussball

## Volle 90 Minuten am Ball

### Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

#### Zahnräder

-10 10-14 15-20

**Wie?** Markiertes ovales Feld. Zwei Gruppen à acht Spieler. Die Spieler der Gruppe A verteilen sich mit je einem Ball in regelmässigem Abstand ausserhalb der Feldmarkierung. Gruppe B in entgegengesetzter Richtung innerhalb der Feldmarkierung ohne Ball. Beide Gruppen laufen in lockerem Tempo (im Uhrzeigersinn bzw. Gegenurzeigersinn). Die Ball führenden Aussenspieler spielen Doppelpässe mit den Spielern der Gruppe B. 2 × 12 bis 16 Minuten mit Wechsel der Rollen alle 3 bis 4 Minuten mit lockerer bis mittlerer Intensität.

**Variation:** Zuwerfen aus der Hand und zurück köpfeln.

**Wozu?** Aerobe Kapazität sportartspezifisch entwickeln.

**Methode:** Extensive Intervallmethode.

#### Passfolge

15-20 20+

**Wie?** Vier bis fünf Spieler mit einem Ball stehen sich im Abstand von mindestens 30 Metern gegenüber. Passfolge mit einem hohen langen Zuspiel und anschliessendem Doppelpass. Nach Ausführung des langen Passes läuft der Spieler auf die gegenüberliegende Seite und spielt einen Doppelpass. Anschliessend erfolgt der nächste lange Ball etc. Reservebälle bereithalten. 4 × 7 bis 10 Minuten mit mittlerer Intensität und je 4 Minuten Pause.

**Wozu?** Aerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit sportartspezifisch entwickeln.

**Methode:** Extensive Intervallmethode.

### Vorbereitungsphase 2

#### Ball halten

10-14 15-20 20+

**Wie?** Doppelter Sechzehnmeterraum als Spielfeld. Spiel 4:4 mit vier Anspielstationen (Zuspielstationen für beide Teams) an den Seiten des Feldes. Maximal sind drei Ballberührungen für die Spieler im Feld und eine für die Spieler ausserhalb des Feldes erlaubt. Zehn aufeinander folgende Pässe ergeben einen Punkt. 2 × 3 × 4 Minuten mit je 1 bis 2 Minuten Wechselpause. Serienpause: 6 Minuten aktive Erholung.

**Wozu?** Aerobe Leistungsfähigkeit entwickeln.

**Methode:** Intensive Intervallmethode.

#### Lauf- und Sprungparcours

10-14 15-20 20+

**Wie?** Rechteck von ca. 60 × 70 Metern. Die Spieler sprinten jeweils die Diagonale in 20 Sekunden und kehren in 40 Sekunden zum Ausgangseckpunkt zurück. Darauf wechseln sie im Uhrzeigersinn zum nächsten Eckpunkt des Feldes, indem sie zuerst während 10 Sekunden Sprünge ausführen und anschliessend 20 Sekunden locker weitertraben. Sprungarten: Skippings über Stangen; Sprünge über tiefe Hürden; Seitwärtssprünge in Reifen; Laufsprünge. 2 bis 3 × 6 Minuten mit mittlerer bis harter Intensität und je 7 Minuten Pause.

**Wozu?** Aerobe Leistungsfähigkeit und Kraftausdauer entwickeln.

**Methode:** Intermittierende Methode.

### Wettkampfphase

#### Spiel auf engem Raum

10-14 15-20 20+

**Wie?** Spiel 5:5 auf halbem Spielfeld und zwei Toren mit Torhütern. Genügend Reservebälle in den Toren und beim Trainer zur sofortigen Wiederaufnahme des Spiels nach Unterbrüchen. Maximal sind drei Ballberührungen pro Spieler erlaubt. 4 × 4 Minuten mit harter Intensität und je 3 Minuten aktiver Erholungspause.

**Wozu?** Aerobe Leistungsfähigkeit entwickeln.

**Methode:** Intensive Intervallmethode.

#### Technik-/Laufparcours

15-20 20+

**Wie?** Zwei Gruppen à acht Spieler. Vier Technikstationen im Abstand von 30 bis 50 Metern sind im Viereck angeordnet. Je zwei Spieler der Gruppe A führen während 20 bis 30 Sekunden mit mittlerer Intensität die Technikübung aus und sprinten anschliessend (5 bis 10 Sekunden) zur nächsten Technikstation: z. B. Jonglieren, Kurzpässe zu zweit, Dribblings mit Finten, Slalom mit Ball. Die Gruppe B spielt währenddessen 6:2 im Mittelkreis. 2 bis 3 × 6 Minuten mit mittlerer bis harter Intensität und je 6 Minuten aktiver Spielpause (6:2).

**Wozu?** Aerobe Leistungsfähigkeit entwickeln.

**Methode:** Intermittierende Methode.