

Fussball: Ausdauerspiele mit dem runden Leder

Wer Fussballer auf die Runde schickt, erntet von ihnen böse Blicke und trainiert wenig effizient. Ein Ausdauertraining kombiniert mit technischen und taktischen Elementen ist angebrachter.

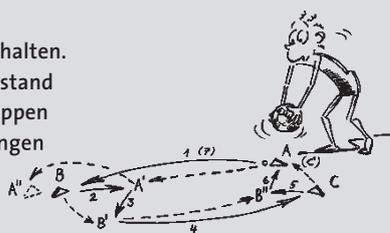
Intensive Passfolge

Wozu? Genaue Passtechnik über lange Dauer erhalten.

Wie? Vier bis sechs Spieler mit einem Ball. Im Abstand von mindestens 30 Metern stehen sie sich in Gruppen gegenüber. Passfolge mit flachen oder hohen, langen Zuspielen und anschliessendem Doppelpass.

Vier bis fünf Zyklen à vier Minuten.

Pausenlänge: zwei und vier Minuten.



Zwillingsball

Wozu? Verbesserung der Orientierungsfähigkeiten.

Wie? Auf einem halben Fussballfeld spielen zwei Teams gegeneinander (4:4 bis 11:11 möglich). Jedes Team hat einen Ball. Gelingt es einer Mannschaft, den gegnerischen Ball zu erobern, ohne den eigenen zu verlieren, erhält sie einen Punkt. Das Spiel wird neu gestartet. Rollt der Ball über die Seitenauslinie, zählt dies als Punkt für den Gegner.

Spieldauer: zweimal zehn Minuten mit sechs Minuten Pause.



Schnellkraftparcours

Wozu? Verbesserung der Schnellkraft im Fussball.

Wie? Folgende Übungen als Schlaufe durchführen: Reifensprünge vorwärts im Zickzack; Slalomlaufen (mit/ohne Ball); Hürdensprünge; Fussgelenksprünge über kleine Hindernisse; Skipping (Frequenzlaufen) über Markierungen; Wechselsteigsprünge auf Langbank.

Nach jeder einzelnen Übung erfolgt ein Sprint über fünf Meter mit anschliessend 20 Sekunden leichtes Traben. Das ergibt eine Wechselbelastung von zehn Sekunden Arbeit und 20 Sekunden Erholung. Zwei bis drei Zyklen à sieben Minuten.

Pausenlänge: vier bis sieben Minuten.

Spielverlagerung

Wozu? Verbesserung der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten.

Wie? Ein Spielfeld von 40 auf 40 Metern ist in drei Zonen aufgeteilt, mit einer deutlich schmaleren Mittelzone. Zwei Teams (3:3 bis 10:10 möglich) versuchen, den Ball innerhalb der Aussenzonen in den eigenen Reihen zu halten. Ein Punkt wird erzielt, wenn eine Mannschaft die Mittelzone zweimal überspielen kann, ohne dass das gegnerische Team den Ball abfängt. In der Mittelzone darf der Ball nicht berührt werden. Von der Mannschaft in Ballbesitz darf sich nur ein Spieler in der Zone aufhalten, in der nicht gespielt wird. Bei einer Spielverlagerung, müssen alle Mitspieler bis auf einen die Zone wechseln.

Spieldauer: drei- bis viermal vier Minuten mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause.

Spielnahe Ausdauer

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.