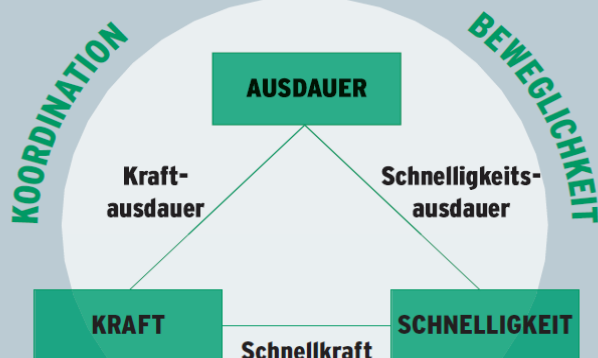


# Die Kondition



## Ausdauer

### Ermüdungswiderstandsfähigkeit & Erholungsfähigkeit

	Grundlagenausdauer	
Methoden	Dauermethode	Spielmethode
Belastung	gleichbleibend	variierend
Intensität	40-60%, Puls 120-150	
Pausen	keine Pausen	
Gesamtdauer	30-60 Min.	
Ziel	Verbesserung der Sauerstoffaufnahme	
Bsp. alt	Waldlauf	
Bsp. neu	Koordinations-/Technikparcours	große Spielform
Tipp	KEINE Zeitvorgabe, individuelles Tempo, Unterhaltung wäre möglich	

	Spezielle Ausdauer	
Methoden	Intervallmethode	Spielmethode
Belastung	regelmäßig variierend	unregelmäßig variierend
Intensität	70-95%, Puls 160+	
Pausen	unvollständige Pausen (2/3-Erholung, Puls ca. 120, ATMUNG BEACHTEN!)	
Gesamtdauer	20-40 Min.	
Ziel	Schnellere Erholung	
Bsp. alt	Diagonalläufe Rundenläufe 10m locker, 10m 70-95% 4 Minuten lang, Durchgangspause, 5-6 Durchgänge	
Bsp. neu		kleine bis mittlere Spielformen z. B. 4vs4 4 Minuten lang, 2 Minuten Pause, Turnier mit 5-6 Durchgängen
Tipp	Faustregel kleine/mittlere Spielformen: Pro Mitglied einer Mannschaft 1 Minute maximale Spielzeit (z. B. 3vs3: max. 3 Min), Pause = halbe Spielzeit	

# Schnelligkeit

**Komponenten: Kraft, Koordination, Gene,  
(Wahrnehmung + Entscheidung: Handlungsschnelligk.)**

	<b>Sprinttraining</b>
Methoden	Wiederholungsmethode
Belastung	gleichbleibend
Intensität	100% auf eine Distanz von 5-30 Meter
Pausen	vollständige Pause (Puls ca. 90), sonst sind keine 100%-Sprints möglich! ATMUNG/KÖRPERSPRACHE BEACHTEN!
Ablauf	Einzelaktion und vollständige Pause im Wechsel, ca. 3-5 Aktionen pro Durchgang, 2-3 Durchgänge
Ziel	Verbesserung der Schnelligkeit in Fußballaktionen
Bsp. alt	Sprintserien (oft mit zu kurzen Pausen = Training Schnelligkeitsausdauer!)
Bsp. neu	Sprint zum Ball und Abschluss, höchstens eine Konteraktion (1vs1 bis 4vs4)
Tipp	Horst Allmann, ITK 2010: Schnelligkeitstraining mit einfachen Hilfsmitteln

# Kraft

Methoden	Wiederholungsmethode
Intensität	je nach Training Kraft (hoch) oder Kraftausdauer (geringer)
Pausen	vollständige Pause bei Maximal- und Schnellkraft (z. B. Sprünge), unvollständige Pause bei Kraftausdauer (z. B. Stabi!)
Ablauf	Wenige Aktionen und Pause im Wechsel, 2-3 Durchgänge
Ziel	z. B. Verbesserung der schnellkräftigen Aktionen (Sprint, Sprung, Schuss) oder Verletzungsprophylaxe (Stabi)
Bsp. alt	Kraftzirkel, Huckepackläufe
Bsp. neu	Zweikampfspiele, Sprünge, Torschussserien
Tipp	Verletzungsprophylaxe: FIFA 11+ und Core-Übungen

# Beweglichkeit

Methoden	Dehnen (evtl. auch Mobilisieren)
Ziel	große Gelenksreichweite = großer Arbeitsweg Muskel zur Kraftentfaltung
Methoden	Dehnen vor der Belastung (Training, Spiel) nur dynamisch Dehnen nach der Belastung auch statisch
Tipp	FIFA 11+ und Blackroll

# Koordination

**= Zusammenspiel des ZNS mit der Skelettmuskulatur**

Ziel	Schnelle und ökonomische Bewegungsausführung
Training Bewegungen	ständig neue Bewegungsaufgaben, auf die man sich permanent neu einstellen und konzentrieren muss. KEIN Einschleifen von Bewegungen!
Training Wahrnehmung	(Fuß-)Ballspiele mit Zusatzaufgaben in Wahrnehmung, Orientierung, Reaktion und Umstellung
Lernhilfe	<b>DORFKRUG:</b>
	Differenzierungs... (Krafteinsatz, z.B. Passschärfe unterschiedliche Distanzen)
	Orientierungs... (Konstellation Mit-/Gegenspieler, Ball, Tore, Auslinien)
	Reaktions... (Signale wie Zurufe, Spielhandlungen etc.)
	FÄHIGKEIT
	Kopplungs... (Aneinanderreihung einzelner Teilbewegungen)
	Rhythmisierungs... (spezifischer zeitlicher Ablauf einer Bewegung)
	Umstellungs... (Veränderung einer Bewegung z. B. wg. abgefälschtem Ball)
	Gleichgewichts... (z. B. jeder Pass oder Schuss: Stehen auf einem Bein)