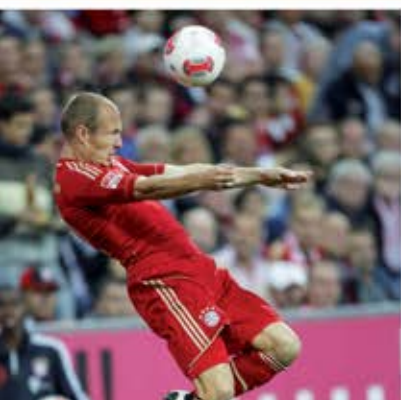


# FUSSBALLFITNESS: ATHLETIK TRAINING

**Mehr Kraft,  
Koordination,  
Schnelligkeit und  
(Spiel-) Ausdauer**



**Dost, te Poel, Hyballa**



**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# Inhalt

Dankworte .....	10
Vorwort Dr. Holger Broich (FC Bayern München).....	12
Einleitung.....	14
1 Vielseitigkeit als Grundlage für den angehenden „Spitzenfußballer“ .....	21
2 Von 0 auf 100! Grundlagen legen, um „top“ zu werden!.....	27
3 Was verstehen wir unter koordinativen Fähigkeiten und Vielseitigkeit im Fußball?.....	35
4 Welche Faktoren beeinflussen die koordinativen Fußballfähigkeiten?.....	41
5 Talentbegleitung als Auftrag und Ziel der Nachwuchsleistungsentwicklung im Fußball.....	45
6 Juniorentaining: Vielseitig, entwicklungsgemäß und variationsreich! .....	51
7 Muss eine Fußballfitness neben dem Fußball-Spieltraining sein?.....	59
8 Von den Softskills zum Training in den verschiedenen Altersstufen .....	67
9 Laufen, Springen und Werfen. Das motorische Fundament für Fußballspieler .....	91
9.1 Formen der Einleitung einer Trainingseinheit .....	91
9.2 Kategorien der Aufwärmspiele bzw. Abschlussspiele.....	93
9.2.1 Der Laufweg wird angegeben – Fangspiele.....	93
9.2.2 Formen der Zusammenarbeit – Fangspiele.....	101
9.2.3 Hindernisse geschickt überwinden – Fangspiele.....	110

<b>10</b>	<b>Laufspiele ohne Ball</b> .....	<b>113</b>
10.1	Verfolgungsrennen.....	113
10.2	Ortswechsel.....	114
10.3	Stützpunkte.....	115
10.4	Achterbahn.....	116
10.5	Speed Train.....	117
10.6	Paintball.....	118
10.7	Plagiat.....	119
10.8	Super Sprint.....	119
10.9	Fußballquiz.....	120
10.10	Der Auftrag.....	120
10.11	Speed King.....	121
10.12	Umlaufbahn.....	122
10.13	Die Uhr läuft!.....	122
<b>11</b>	<b>Laufspiele mit Ball</b> .....	<b>125</b>
<b>12</b>	<b>Die kleine Laufschule für Fußballspieler</b> .....	<b>141</b>
<b>13</b>	<b>Springspiele für Fußballspieler</b> .....	<b>181</b>
<b>14</b>	<b>Sprungübungen für Fußballspieler</b> .....	<b>193</b>
14.1	Sprungübungen ohne Hilfsmittel und im freien Raum.....	197
14.2	Sprungübungen mit Gymnastikreifen.....	199
14.3	Sprungübungen mit Seilen und Stangen.....	203
14.4	Sprungübungen mit Mini-Hürden.....	206
<b>15</b>	<b>Warum sollen sich Fußballspieler Wurfspielen zuwenden?</b> .....	<b>211</b>

<b>16 Kraft- und Athletiktraining im Nachwuchsleistungssfußball</b> .....	<b>225</b>
16.1 Spielerische Athletiktrainingsformen.....	233
16.2 Training der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit.....	244
16.2.1 Individuelles Kraft- und Gleichgewichtstraining.....	245
16.2.2 Partnerschaftliches Kraft- und Gleichgewichtstraining.....	262
16.2.3 Kraft- und Gleichgewichtstraining zu dritt.....	280
16.2.4 Individuelles Athletiktraining mit dem „Alleskönner“ Medizinball.....	285
16.2.5 Partnerschaftliches Athletiktraining mit dem „Alleskönner“ Medizinball.....	306
16.2.6 Individuelles Athletiktraining mit der „Kettlebell“.....	320
16.2.7 Individuelles Athletiktraining mittels Sling-Trainer.....	326
16.2.8 Individuelles Athletiktraining mittels „Core Exercises“ und Mobilisationstraining.....	335
16.2.8.1 „Core-Top-12-Pakete“ für das Training im Leistungsbereich der D- bis A-Junioren.....	341
16.2.8.1.1 „Core Exercises“ für D-Junioren.....	343
16.2.8.1.2 „Core Exercises“ für C-Junioren.....	345
16.2.8.1.3 „Core Exercises“ für B-Junioren.....	347
16.2.8.1.4 „Core Exercises“ für A-Junioren.....	349
16.3 Faire Zweikampf- und Körperschulung im Fußball einmal anders (unter Mitarbeit von Detlef Herborn und Eduard Feldbusch).....	352

<b>17 Koordinations- und Schnelligkeitstraining für Fußballspieler – von der Strategie multipler Aufgaben bis zum „Battle-Training“</b> .....	<b>355</b>
17.1 Koordinationstraining für Fußballer mit System.....	357
17.2 Sportartgerichtetes Koordinationstraining – das Lauf-ABC.....	359
17.3 Sportartspezifisches Koordinationstraining für Fußballer .....	361
17.4 Erarbeitung einer fußballtypischen Lauftechnik.....	365
17.5 Ein vierwöchiges Koordinations- und Schnelligkeitstraining ohne Ball.....	368
17.6 Beispiele für ein koordinatives Spezialtraining.....	374
17.7 „Battle-Formen“ – technisch-koordinatives Ergänzungstraining mit „Spirit“.....	376
17.8 Spezialinhalte und -methoden – was geht noch?.....	381
<b>18 Fußballfitness heute – HIIT-Blocks, HIT-Programm und/oder die Ausrichtung an der intermittierenden Belastungscharakteristik?</b> .....	<b>385</b>
<b>19 Trainingsbeispiele zum Fußball-Fitnesstraining aus dem Herren-Bundesliga-Fußball im Rahmen einer Periodisierung</b> .....	<b>409</b>
<b>20 Auf ein „Schlusswort“!</b> .....	<b>427</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>431</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>431</b>
<b>Bildernachweis</b> .....	<b>443</b>



## 14.1 Sprungübungen ohne Hilfsmittel und im freien Raum

**Grundformen:** Die Spieler führen Sprungübungen durch, die einbeinige Sprünge (Hinkelsprünge), beidbeiniges Hüpfen (vorwärts, seitwärts, rückwärts), Sprungläufe, Wechselsprünge, Hocksprünge, Spreizsprünge, Spreizhocksprünge und Sprünge mit ganzer Drehung (links- und rechtsherum) beinhalten.



Foto 63: Spreizhocksprung



Foto 64: Hocksprung in den freien Raum.

### Variationen:

In der Trainingspraxis haben sich sogenannte *Sprungkombinationen* bewährt. Diese sind in der Regel koordinativ sehr anspruchsvoll. Der Trainer/Lehrer sollte daher im Trainingsprozess ein besonderes Augenmerk auf die technische Ausführung und, je nach Trainingsziel, die Pausen legen (Regel: Qualität vor Quantität). Mögliche Sprungkombinationen stellen sich wie folgt dar:

- 2-mal links und 2-mal rechts einbeinige Sprünge ausführen. Etc.
- 3-mal links und 3-mal rechts einbeinige Sprünge durchführen. Etc.
- 4-mal hüpfen, 4-mal links einbeinige Sprünge, 4-mal rechts einbeinige Sprünge und abschließend 4-mal Sprungläufe.
- 2-mal links einbeinige Sprünge in Verbindung mit einem hohen beidbeinigen Sprung.
- 2-mal rechts einbeinige Sprünge in Kombination mit einem beidbeinigen Sprung etc.
- Vier Spreizsprünge in alle Himmelsrichtungen.
- Vier Hocksprünge in alle Himmelsrichtungen.
- Vier Spreizhocksprünge in alle Himmelsrichtungen.

## 14.2 Sprungübungen mit Gymnastikreifen

Situationsarrangements mit Sprüngen und Sprungkombinationen eignen sich nach den Erfahrungen der Autoren in der Trainingspraxis in besonderem Maße zur Ausbildung der Sprungkraft eines Fußballspielers. Setzt man sie im Training variantenreich ein, erhöht das erkennbar den motivationalen Charakter und hilft, die führenden Trainingsreize optimal zu setzen. Auch an dieser Stelle gilt eine individuelle und teamspezifische Trainingssteuerung durch den Trainer/Lehrer. Die eingezeichneten Kreuze stellen die beteiligten Spieler, die Kreise die Reifen und die Dreiecke die Markierungshütchen dar.

### Erste Form: In der Umlaufbahn einbeinige Sprünge und beidbeinige Sprünge einsetzen

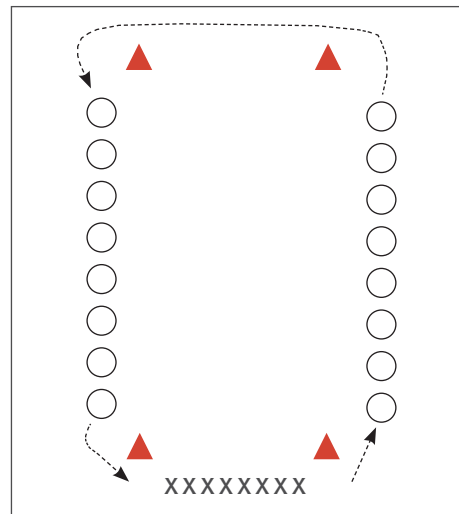


Abb. 54: Einbeinige Sprünge im Rundlauf.



Foto 65: Höhe und Weite der einbeinigen Sprünge koordinieren.





Foto 66: Beidbeinige Sprünge mit Zielrichtung Raumgewinn.

**Variation:**

- Diagonaler Ablauf mit einbeinigen Sprüngen und beidbeinigen Sprüngen durch zwei Teams. Die Steuerung von Be- und Entlastungsphasen ist mithilfe dieser Variation sehr gut umsetzbar. Die Anzahl der Ringe und die Weite der Abstände richtet sich nach dem Trainingsziel.

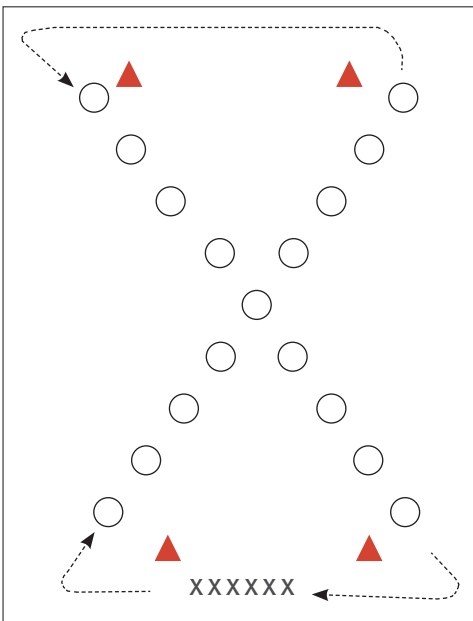


Abb. 55: Einbeinige Sprünge und beidbeinige Sprünge in der Diagonalen.

**Zweite Form: Schlittschuhsprünge**

Vgl. die erste Form. Diese Form erfährt in internationalen Fußballleistungszentren in Kombination mit dem Eislaufen eine immer größere Bedeutung, weil insbesondere die Bewegungsstruktur angebahnt und muskulär angesprochen wird, die den schnellen Richtungswechseln im Wettkampffußball sehr ähnlich ist.

Abb. 56: Organisierte Schlittschuhsprünge.

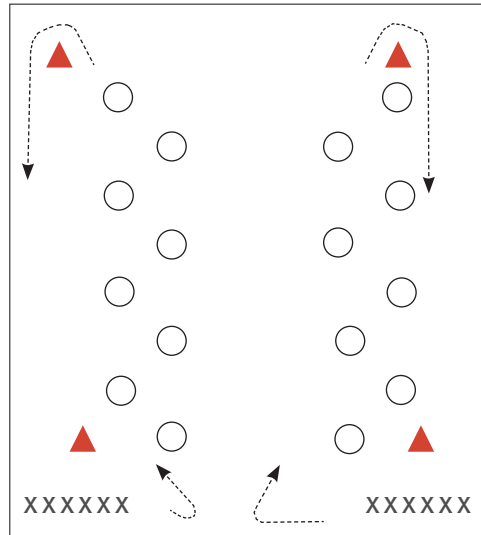
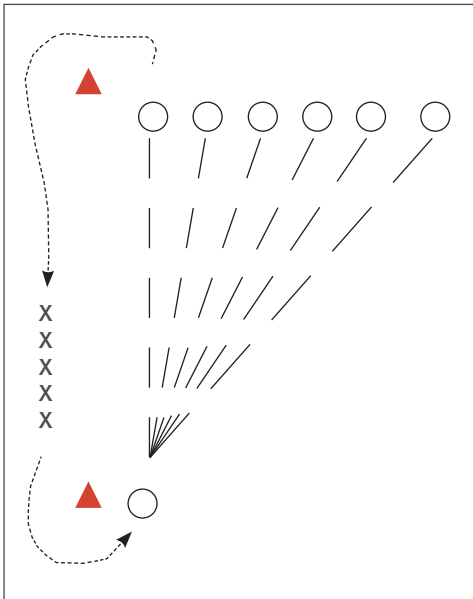


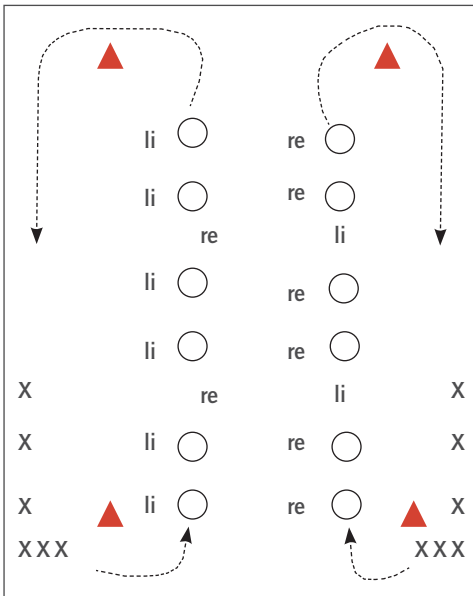
Foto 67: Schlittschuhsprünge mit Armunterstützung.



**Dritte Form: Siebenersprünge**

Vgl. die zweite Form. Die Spieler sollen mit maximal sieben Sprungläufen aus dem ersten Reifen heraus die ausgelegten sechs Reifen erreichen. Wer erreicht mit sieben Sprungläufen auch den am weitesten entfernt liegenden Reifen (ansteigende Entfernung)? Die Entfernung der jeweiligen Reifen an das Sprung-Leistungsniveau des Teams anpassen.

Abb. 57: Organisierte Sprungläufe auf Weite.



**Vierte Form: Kombinationsprünge**

Vgl. die dritte Form. Die Spieler führen im Wechsel einbeinige Sprungkombinationen durch. Die Abstände der Reifen sollen dem Sprung-Leistungsniveau der Gruppe angepasst werden, jedoch auf der Leistungsebene 2 bis 2,5 Meter nicht unterschreiten.

Abb. 58: Kombinierte einbeinige Wechselsprünge.

## 14.3 Sprungübungen mit Seilen und Stangen

Jeder Fußballspieler sollte ein Springseil besitzen. Auf und jenseits des Fußballplatzes kann dieses variabel und abwechslungsreich für die Fußballfitness eingesetzt werden: Hüpfen, Laufen, einbeinige Sprünge (auch in Kombinationen), Sprungläufe, kurze Wechselsprünge, Skippings etc. Mithilfe der Koordination von Arm- und Beinbewegungen können überdies progressive Frequenzsteigerungen und großer und kleiner Raumgewinn (besonders im Wechselspiel), Richtungswechsel, Bogenläufe etc. ohne einen großen organisatorischen Aufwand schnell in die Trainingspraxis umgesetzt werden.

Das Springseil eignet sich ebenfalls als eine Art Markierung, über die gesprungen werden kann. Legt man das Seil zusammen und zieht es an beiden Enden mit den Händen auseinander, steht es dem Spieler z. B. für Hocksprünge zur Verfügung.

Stangen, ob aus Holz oder Kunststoff, lassen sich im Training ebenfalls ausgezeichnet als Markierungen und Hindernisse einsetzen, Hierüber können die Spieler springen. Insbesondere bei den Jüngsten sollte darauf geachtet werden, dass der Einsatz von Seilen als Hindernisse am Boden den Stangen vorzuziehen ist. Erfolgt der Fußaufsatz auf einer am Boden liegenden Stange, kommt es häufig zu einer Art plötzlichem Wegrutschen. Die Bewegung kann nicht mehr kontrolliert werden, die Verletzungsgefahr steigt hierdurch deutlich an.

Nachfolgend einige Organisationsformen, die den Einsatz von Seilen und Stangen als Hindernisse im Training verdeutlichen sollen. Die Kreuze stellen die beteiligten Spieler und, die gestrichelten Linien und die schwarzen Pfeile die Bewegungsrichtung, die Dreiecke Markierungen und die schwarzen Balken die eingesetzten Seile bzw. Stangen dar (vgl. Abb. 59):

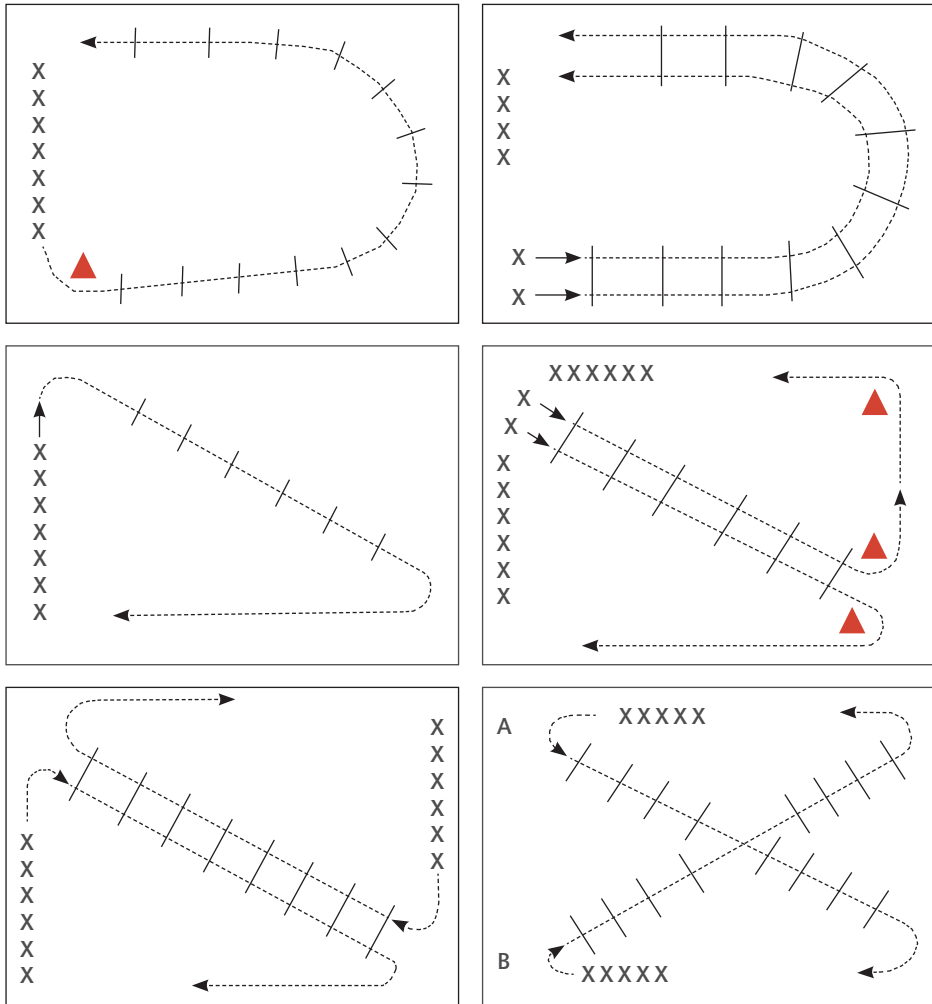


Abb. 59 Sechs selbsterklärende Organisationsformen für das Springen über Seile und Stangen im Rahmen des Teamtrainings.

Die nachfolgenden beiden Fotos zeigen zwei Organisationsformen, in denen die Spieler als wichtige Helfer für ihre Mitspieler eingesetzt werden. Die Formen dienen nicht nur der praktischen Umsetzung des motorischen Trainingsziels, sondern auch der Ausbildung mitverantwortlichen Handelns, der Kooperation und des gegenseitigen Helfens und Sicherns (Teamspirit).





*Foto 68: Beidbeinige Sprünge über jeweils zwei gehaltene Stangen.*



*Foto 69: Steigesprünge wie beim „Springreiten“ und mit Partnerhilfe.*