BAYERISCHER FUSSBALL VERBAND
FERIEN-FUSSBALLSCHULE

TEAMBILDING vor Beginn der Meisterrunde

Wir wollen im Spieljahr..... den ..... Platzerreichen!

Um dieses Ziel zu erreichen, bekennen wir uns zu folgenden Werten:

- ***in der Vorrunde mindestens Platz..... einnehmen***
- ***im Training und im spiel immer den größten Einsatz zeigen***
- ***an die Grenzen gehen***
- ***Disziplin***
- ***Ehrlichkeit***
- ***eigene Interessen zurückstecken***
- ***verantwortungsvoll mit dem Körper umgehen***
- ***für das Team vollen Einsatz bringen***
- ***nicht durch die Außenwelt negativ beeinflussen lassen***
- ***jeder hat den gleichen Stellenwert***
- ***respektvoll im Umgang mit Anderen***
- ***jeder erfüllt seinen Aufgabe im Team mit vollem Einsatz***
- ***niemals aufgeben***
- ***an die eigene Leistungsgrenze gehen***
- ***an UNS glauben***
- ***wir sind ein Teil eines großen Teams***
- ***Willen zum Sieg zeigen***
- ***Bereitschaft, an eigenen Schwächen zu arbeiten***
- ***Freude haben und verbreiten***
- ***Bewusst trainieren***

- *Entscheidungen des Schiedsrichters akzeptieren*
- *den Gegner respektvoll behandeln*
- *jeden Gegner Ernst nehmen*
- *Belange der Mannschaft nicht nach außen tragen*

Mit dieser Unterschrift bestätigen wir, dass wir uns an die hier aufgeführten Werte halten.

Unterschriften:

Datum:

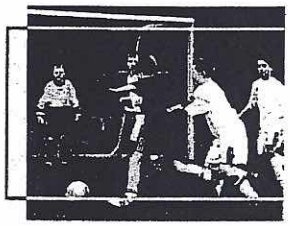
BASISWISSEN

2 SPORTLICHE ANFORDERUNGEN

2.1 FUSSBALLSPEZIFISCHES HANDWERKSZEUG

2.1.3 TRAINING RICHTIG ORGANISIEREN UND DURCHFÜHREN

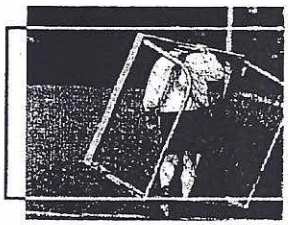
Toralternativen und deren inhaltliche Akzentuierung



5-Meter-Tor mit/ohne Torhüter

PUNKTGEWINN DURCH
- sämtliche bekannten Stoßarten aus kurzer und weiter Distanz

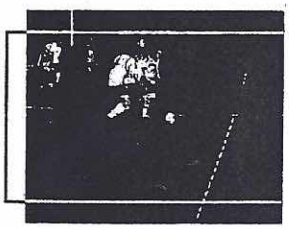
AKZENTUIERUNG
- abhängig von Spielfeldgröße, Spielerzahl und Aufgabenstellung unterschiedliche Schwerpunktsetzung möglich (siehe „Spielen im Kinderfußball" und „Effizientes Torschusstraining")



Passtor

PUNKTGEWINN DURCH
- meistens druckvoller, flacher Innenseitstoß
- alle anderen flachen Stoßarten ebenfalls möglich
- Erfolgsaussichten meist nur aus kurzer Distanz (von Torbreite abhängig!)

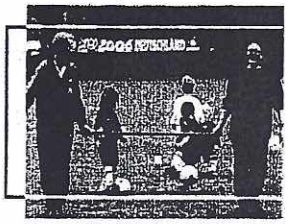
AKZENTUIERUNG
- technisch: zielgenaues Passen
- taktisch: sicheres Zusammenspiel bis in Tornähe zur Erarbeitung von Abschlussmöglichkeiten (offensiv) und Raumaufteilung und ballorientiertes Verschieben (defensiv)



Dribbeltor

PUNKTGEWINN DURCH
- (Tempo-)Dribbling

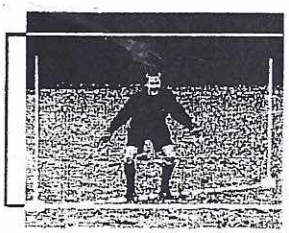
AKZENTUIERUNG
- technisch: entschlossenes, zielgerichtetes Tempodribbling
- taktisch: 1 gegen 1-Dribblings suchen und eingehen



Mobiles Tor

PUNKTGEWINN DURCH
- Pass unterhalb der gehaltenen Querstange

AKZENTUIERUNG
- technisch: zielgenaues Passen
- taktisch: sicheres Zusammenspiel bis in Tornähe als Abschlussvorbereitung
- koordinativ: Schulung der Orientierungsfähigkeit



Offentor mit/ohne Torhüter

PUNKTGEWINN DURCH
- sämtliche bekannten Stoßarten aus kurzer und weiter Distanz, allerdings hier nur bis auf Stangenhöhe

AKZENTUIERUNG
- flexibles Herausspielen von Torchancen vor **und** hinter dem/den Tor(-en)
- variables Anbieten und Freilaufen ebenfalls vor **und** hinter dem/den Tor(-en)

BASISWISSEN

2 SPORTLICHE ANFORDERUNGEN

2.1 FUSSBALLSPEZIFISCHES HANDWERKSZEUG

2.1.2 TRAINING RICHTIG VORBEREITEN

Rahmenbedingungen in der Vorbereitung einer Trainingseinheit abklären

1. TRAININGSPLATZ/HALLE

- Welcher Raum steht zur Verfügung (ganzes Spielfeld, eine Spielfeldhälfte etc.)?
- Wie ist die Bodenbeschaffenheit? Müssen bestimmte Trainingsformen deshalb ausgeschlossen werden?
- Wie viele Tore stehen zur Verfügung (ggf. Toralternativen durch z.B. Stangentore einplanen)?
- Trainiert zeitgleich eine andere Mannschaft auf dem Spielfeld (ggf. Absprachen mit dem betreffenden Trainer)?
- Wo kann ein Torschusstraining am besten organisiert werden (Fangzäune usw.)?

2. TRAININGSGRUPPE/MANNSCHAFT

- Wie viele Spieler sind beim Training zu erwarten (z.B. Abmeldungen)?
- Alternativen zur Bildung von Spiel- und Übungsgruppen überlegen!
- Leistungsunterschiede innerhalb der Gruppe berücksichtigen (z.B. Zusammenstellung annähernd gleich starker Spielgruppen usw.)!

3. TRAININGSMATERIAL

- Steht für jeden Spieler ein Fußball zur Verfügung?
- Für den Kinderfußball: Habe ich altersgerechte Bälle zur Verfügung?
- Verfüge ich über Markierungshilfen (Hütchen, Stangen, Leibchen etc.)?
- Speziell für die Halle: Welche Geräte bzw. welche Arten von Bällen kann ich nutzen?

4. SONSTIGES

- Steht ein Helfer, Betreuer oder Co-Trainer zur Verfügung (wenn nicht, muss dies z.B. bei der Trainingsorganisation berücksichtigt werden)?

dann ist dies nur ein grober Orientierungsrahmen für die „Trainingsentscheidungen" des Trainers/Übungsleiters.
Besonders in der Entwicklungsstufe der Pubeszenz ist zu beobachten, daß Persönlichkeitsentwicklung oder die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten mit individuell unterschiedlicher Geschwindigkeit ablaufen. Kinder können zudem stark voneinander abweichende Werte von Körperlänge und -gewicht aufweisen, obwohl sie kalendarisch in der gleichen Altersstufe sind. Ihre Entwicklung ist also beschleunigt (*akzelleriert*) oder verlangsamt (*retardiert*) verlaufen.

Man unterscheidet grundsätzlich zwei Erscheinungsformen der Akzeleration:

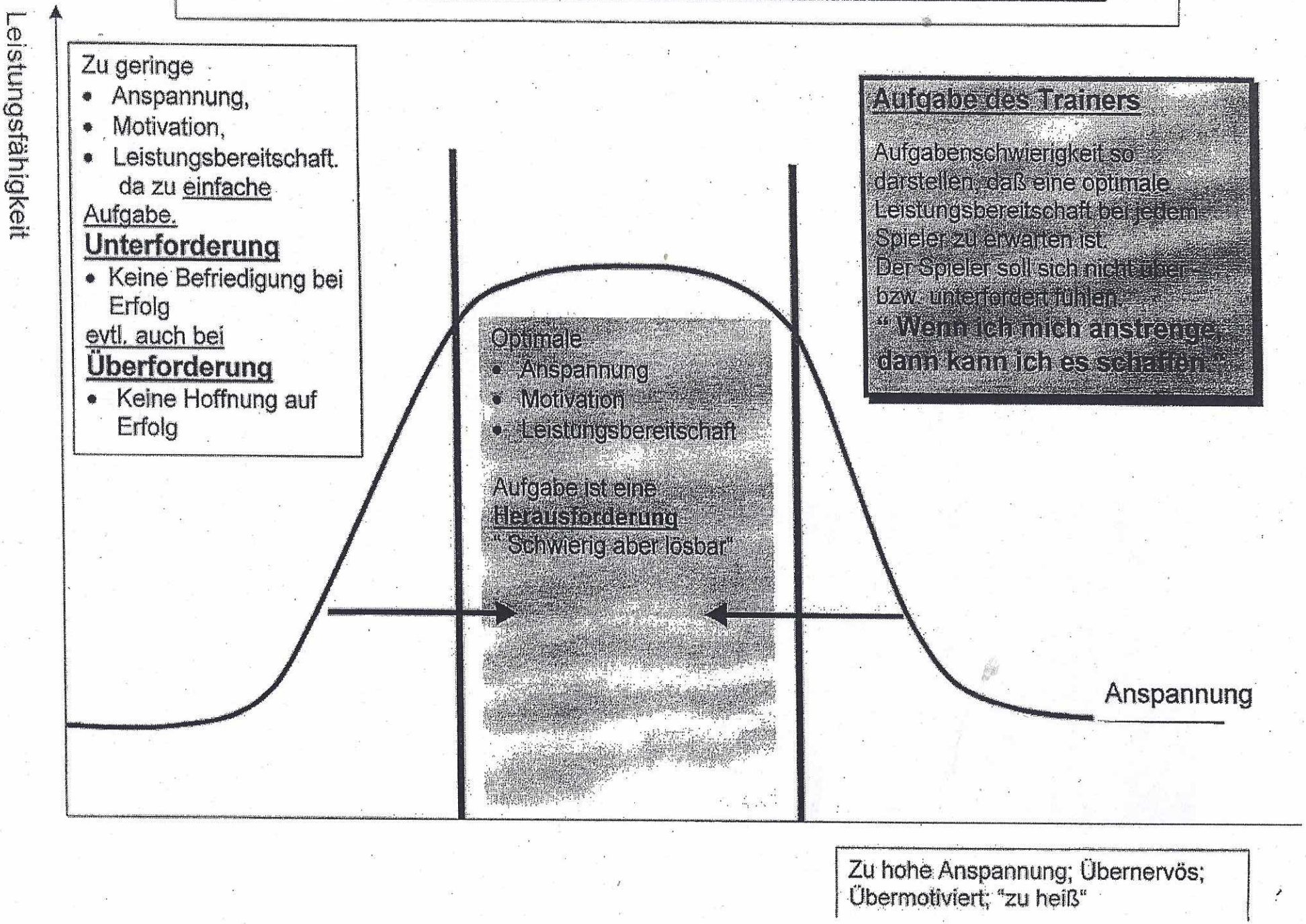
- Akzeleration der mittleren Körpergröße einer Gruppe, die kalendarisch gleich ist. Da die Akzeleration der mittleren Körpergröße zu dem Problem der allgemeinen Wachstumsbeschleunigung gehört - früher waren die Menschen kleiner - , soll dieses Thema hier nicht erörtert werden.

- die **Individuelle Akzeleration**, d.h., die unterschiedliche Schnellentwicklung einzelner Kinder innerhalb einer Gruppe Gleichaltriger.

Eine individuelle Akzeleration liegt vor, wenn das biologische Alter gegenüber dem kalendarischen Alter fortgeschritten ist. Neben der Akzeleration besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass die Kinder biologisch jünger sind als ihr aktuelles kalendarisches Alter ausweist. Ín diesem Fall liegt eine **Retardierung** vor (siehe Bild 5).
Bei diesen Kindern zeigt sich im Allgemeinen ein geringeres Körpergewicht und eine geringere Körpergröße als bei denjenigen des Gruppendurchschnitts.

Bild 5:
Beispiel für die unterschiedliche körperliche Entwicklung zweier Leistungsschwimmer (*Retardierung und Akzeleration*)
Der Sportler links ist zum Zeitpunkt der Aufnahme 15 Jahre 6 Monate alt, 162 cm groß und 47 kg schwer. Der Sportler rechts ist 14 Jahre 5 Monate alt, 193 cm groß und 74 kg schwer. Das kalendarische Alter der beiden Sportler ist als Planungsgrundlage für das sportliche Training offensichtlich nicht geeignet.

Motivation: „Umgekehrte U - Funktion“ (Optimales Erregungsniveau)



Übersicht

Das leistungsorientierte – kooperative Führungsverhalten

Führungsprinzipien	Leistungssteuerung	Beziehung Trainer / Spieler
gesprächsbereit	informativ	aufgeschlossen
aufgeschlossen	konzeptionell	respektvoll
kompromissbereit	kooperativ	konstruktiv
selbstkritisch	diszipliniert	informativ
leistungsorientiert	zielstrebig	beratend

Das erfolgsorientiert – autoritäre Führungsverhalten

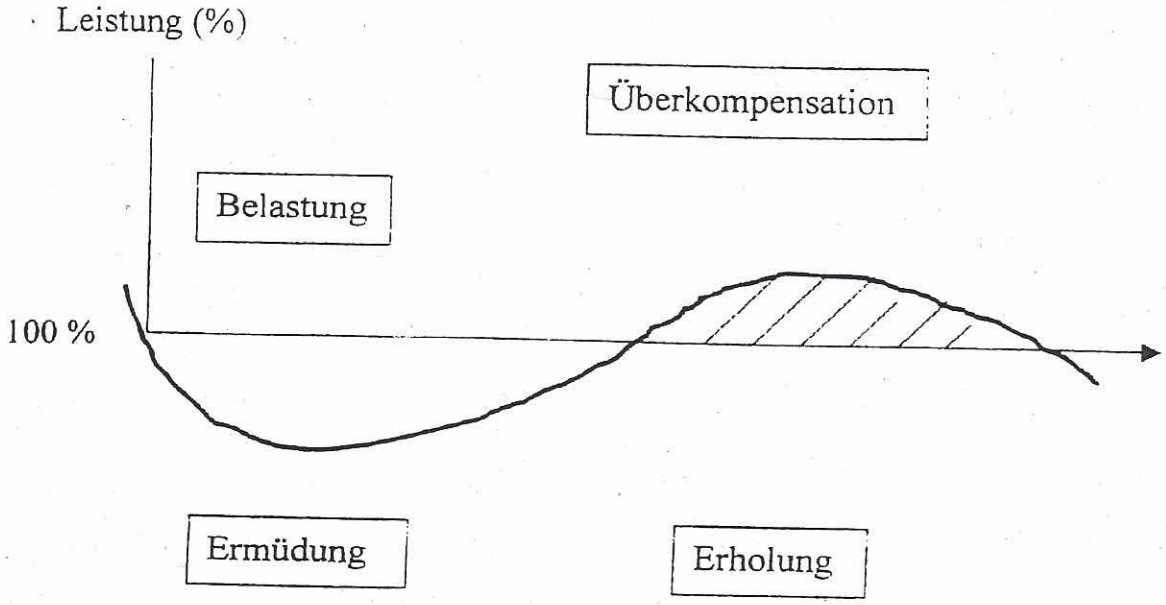
Führungsprinzipien	Leistungssteuerung	Beziehung Trainer / Spieler
dominieren	direktiv	misstrauisch
distanziert	punktuell	distanziert
autoritär	autoritär	autoritär
kompromisslos	kompromisslos	kompromisslos
erfolgsorientier	ergebnisorientiert	abweisend

Das freizeitorientiert–partnerschaftliche Führungsverhalten

Führungsprinzipien	Leistungssteuerung	Beziehung Trainer / Spieler
freizeitorientiert	spontan	ungezwungen
freizügig	beratend	partnerschaftlich
flexibel	einvernehmlich	vertrauensvoll
partnerschaftlich	harmonisch	sozial
erfolgsunabhängig	tolerant	harmonisch

Modell der überschießenden Reaktion

(Superkompensation = Mehrausgleich)



Sprinttraining ohne genügend Pause: Verschlechterung der Schnelligkeit!

Grundsätze für das Schnelligkeitstraining

- am Anfang der Trainingseinheit, nach intensivem Aufwärmen
- Schnelligkeitstraining ist immer eine anaerob-alaktazide Belastung
- kurze, maximale Belastung (5 - 30 m)
- vollständige Pause (mind. 1 Min. zwischen den einzelnen Läufen bzw. Sprintstrecke x 10 = Regenerationsstrecke)
- Schnelligkeitstraining bedeutet auch Schulung der Erholungsfähigkeit
- nach einer Serie 4 - 5 Min. aktive Erholung
- Rückkopplung über zentrales Nervensystem/Gehirn
- Schnelligkeit von Nerv/Gehirn und nicht vom Muskel abhängig
- Trainingsanpassung nur möglich, wenn Inhalte vom Kopf her akzeptiert werden

Schnelligkeit

1. Definieren sie den Begriff Schnelligkeit

Allgemein

Schnelligkeit ist die Fähigkeit Bewegungen mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit auszuführen.

Fußballspezifisch

Die Schnelligkeit des Fußballspielers ist eine recht vielseitige Fähigkeit. Dazu gehören nicht nur das schnelle Reagieren und Handeln, der schnelle Start und Lauf, die Schnelligkeit der Ballbehandlung, das Sprinten und Abstoppen, sondern auch das schnelle Erkennen und Ausnutzen der jeweils gegebenen Situation.

2. Beispiele für Schnelligkeitsanforderungen im Wettkampf

Nennen sie typische Situationen für Schnelligkeitsanforderungen im Wettkampf.

- Zweikampf
- Torschuss
- Doppelpass
- Lösen vom Gegner
- Pass in die Tiefe

3. Grundsätze des Schnelligkeitstrainings

- im erholten Zustand
- Am Anfang der Trainingseinheit nach intensivem Aufwärmen
- Kurze Belasatungen (5-30 Meter)
- Maximale Intensität (100%)
- Vollständige Pausen zwischen Wiederholungen (Faustformel Sprintstrecke x 10, Puls 90)
- Wiederholungen innerhalb einer Serie und Anzahl der Serien abhängig von Sprintstrecke
- Startposition und Sprintauslöser variieren (akustisch, visuell, taktil)

4. Trainingsinhalte

Nennen sie Trainingsbeispiele zur Verbesserung der Schnelligkeit!

Trainingsmöglichkeiten ohne Ball: (beschreibe zwei Möglichkeiten)

- Staffelwettbewerb
- Lauf und Fangspiele
- Schwarz-Weiß-Spiel

Trainingsbeispiele mit technischen Kopplungen: (beschreibe zwei Möglichkeiten)

- Erst Sprint, dann Technik oder umgekehrt (immer im Wettkampf oder Staffel)
- Sprint zum Ball mit abschließendem Torschuss
- Dribbling mit Ball – Ball ablegen – Sprint zurück ohne Ball

Trainingsbeispiele mit taktischen Kopplungen: (beschreibe zwei Möglichkeiten)

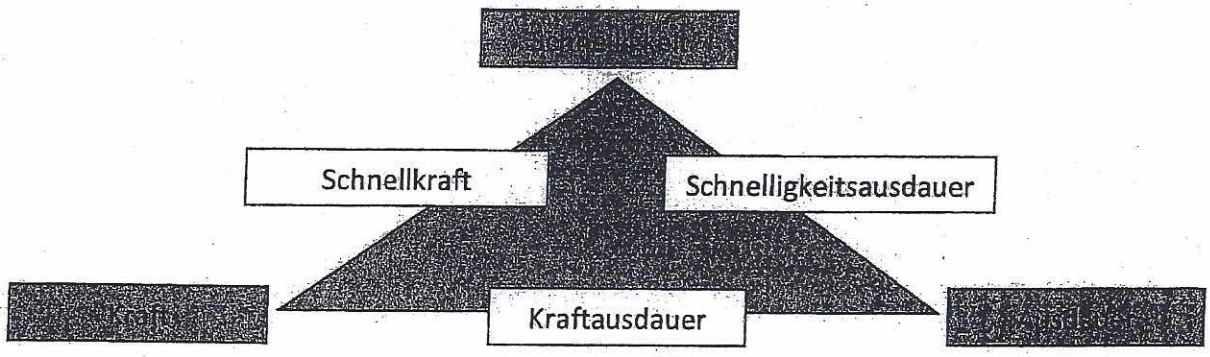
- Hinterlaufen
- Doppelpass

5. Trainierbarkeit der Schnelligkeit

Nennen Sie Einflussfaktoren auf die Trainierbarkeit der Schnelligkeit!

- Alter — Ernährung
- Geschlecht
- Konstitution (Zusammensetzung der Extremitäten, Pubertät)
- Muskelfasertypenverteilung
- inter- und intramuskuläre Koordination
- Motivation und Wille

Spezielle Konditionen



Schnelligkeitsausdauer

Definition

Ist die Fähigkeit, die höchste Geschwindigkeit über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten zu können.
Auch Stehvermögen genannt.

Bedeutung im Fußball

Die Schnelligkeitsausdauer spielt vor allem bei Sprintern eine entscheidende Rolle. Für den Fußballer ist sie nicht von großer Bedeutung, da die Länge seiner Antritte selten 40 m überschreiten und damit im Bereich der Beschleunigungsphase (bzw. überwiegend im alaktaziden Bereich) bleibt.

Grundsätze und Trainingsbeispiele

Keine vollständigen Pausen zwischen maximalen, hochintensiven Belastungen
Ein mehr als einmal pro Woche durchgeführtes Schnelligkeitsausdauertraining verschlechtert die Grundlagenausdauer, Schnelligkeit und Schnellkraft, und provoziert ein „Übertrainingszustand"

Diagonalläufe, Spiele in kleinen Gruppen (2:2, 2:3, 1:1, usw.)

Schnellkraft

Definition

Die *Schnellkraft* beinhaltet die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.

Bedeutung im Fußball

Die Schnellkraft spielt vor allem bei der Entwicklung der Schnelligkeit eine dominante Rolle. Für den Fußballer ist sie von großer Bedeutung, da beschleunigende und abbremsende Krafteinsätze häufig vorkommen. Beschleunigende Krafteinsätze: Sprünge, Schüsse, Antritte. Abbremsende Krafteinsätze: abrupte Stopps, Richtungswechsel.

Grundsätze und Trainingsbeispiele

Explosive Ausführung
6-10 Wiederholungen
Vollständige Pausen

Sprünge ohne und mit Zusatzgerät (Seil, Medizinball) und Geländehilfe (Hügel, Treppen, Geländer), Schusstraining, kurze Antritte

Kraftausdauer

Definition

Kraftausdauer ist die Ermüdungswiderstandfähigkeit bei lang andauernden oder sich wiederholenden Kraftleistungen ~~veränderten~~

Bedeutung im Fußball

2

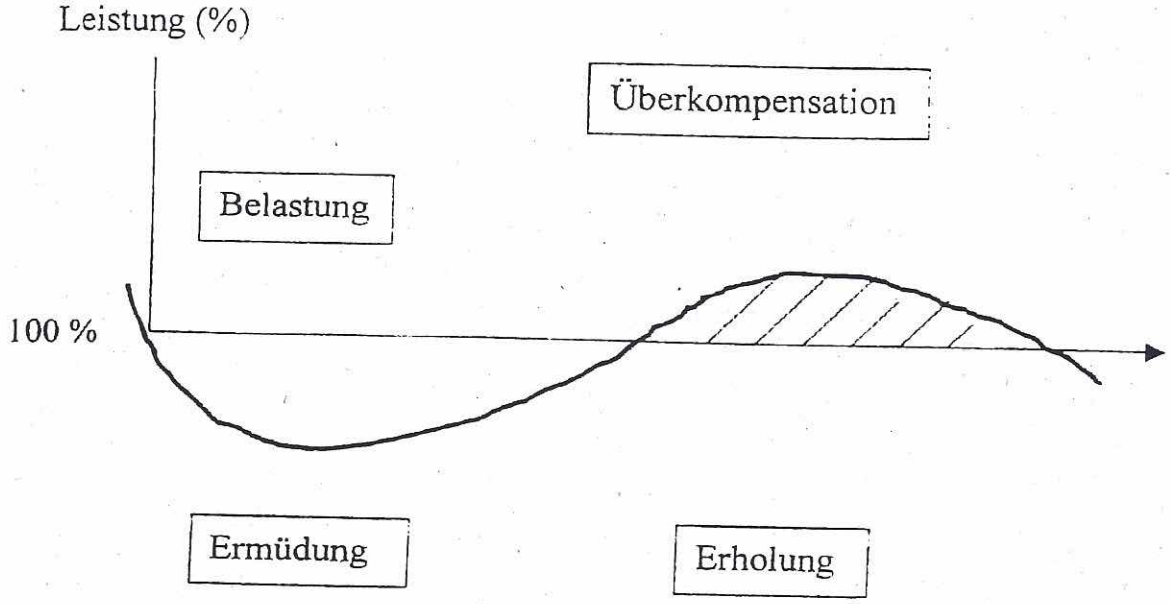
Grundsätze und Trainingsbeispiele

Mittleres Tempo
15-30 Wiederholungen
Unvollständige Pausen

Spezielle und allgemeine gymnastische Übungen (Stabilisation, Core Performance)

Modell der überschießenden Reaktion

(Superkompensation = Mehrausgleich)

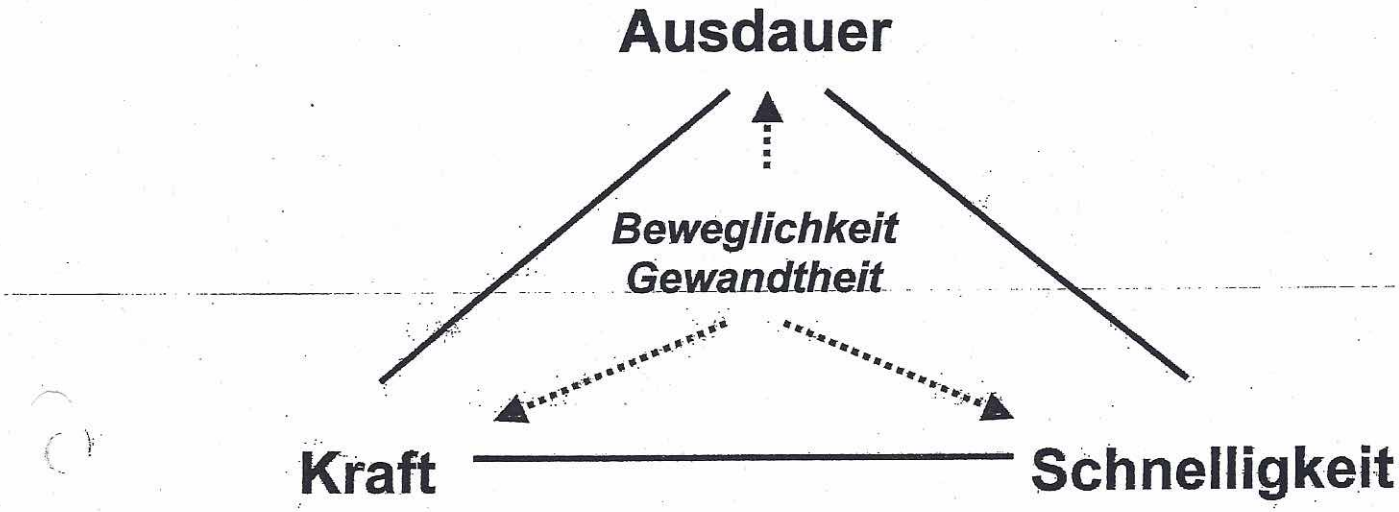


Sprinttraining ohne genügend Pause: Verschlechterung der Schnelligkeit!

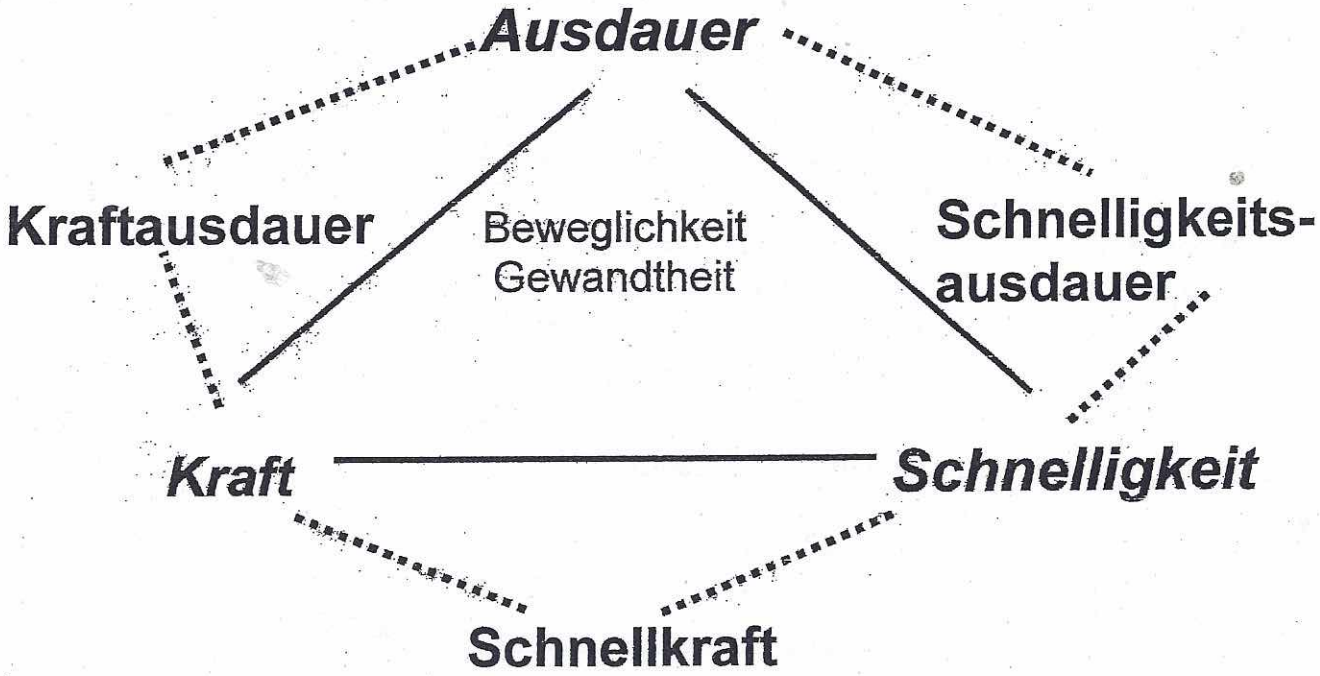
Grundsätze für das Schnelligkeitstraining

- am Anfang der Trainingseinheit, nach intensivem Aufwärmen
- Schnelligkeitstraining ist immer eine anaerob-alaktazide Belastung
- kurze, maximale Belastung (5 - 30 m)
- vollständige Pause (mind. 1 Min. zwischen den einzelnen Läufen bzw. Sprintstrecke x 10 = Regenerationsstrecke)
- Schnelligkeitstraining bedeutet auch Schulung der Erholungsfähigkeit
- nach einer Serie 4 - 5 Min. aktive Erholung
- Rückkopplung über zentrales Nervensystem/Gehirn
- Schnelligkeit von Nerv/Gehirn und nicht vom Muskel abhängig
- Trainingsanpassung nur möglich, wenn Inhalte vom Kopf her akzeptiert werden

Die allgemeine Kondition



Die spezielle Kondition



Fußballspezifische Schnelligkeitsausdauer

- verschiedene hochintensive Spielformen (von 1 gegen 1 bis 4 gegen 4)
- Spielzeit: Faustformel: Anzahl der Spieler geteilt durch 4 (z.B. 3 gegen 3; 6 : 4 = 1,5 ➔ Belastungszeit in dieser Spielform ca. 1,5 min (keine Pausen, mehrere Bälle)
- danach aktive Erholung in Form von Austraben , Ball jonglieren...
- 4 - 6 Wiederholungen
- bei zu langer Spielzeit zu viel Laktatbildung

Ausdauertraining

Grundlagentraining (Training der allgemeinen aeroben Ausdauer)

- ***Dauermethode*** (Basis schaffen) in Form von Dauerläufen, Waldläufen
- *gleichbleibende Intensität/Tempo*
- Puls 140 -160 Schläge/Minute // ca 150 Schläge/min
- Unterhaltung während des Laufens sollte noch möglich sein
- Belastungsdauer 25 – 40/45 min
- optimale Anpassung: jeden 2. Tag Ausdauertraining
- *wechselnde Intensität/Tempo* (bei Geländeläufen eigentlich automatisch, Minutenläufe ...) zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit

- ***extensive Intervallmethode*** (Verbesserung der Erholungsfähigkeit) in Form von z.B. Diagonalläufen..
- Systematischer Wechsel zwischen Belastung und Erholung
- Diagonalläufe (Diagonale mittleres Tempo bzw. 60 -70 % der pers. Leistungsfähigkeit)
- lohnende Pause vor nächster Diagonale/Belastung in Form von Traben mit mittlerer Intensität ➔
- Puls auf 120 Schläge/Minute absinken lassen

- ***Fahrtspiele***
- Unsystematischer Wechsel zwischen Belastung und Erholung

Konflikte in Mannschaften und im Verein

Entstehung von Konflikten

- Konkurrenz
- Meinungsverschiedenheit
- Störung des Gleichgewichts
- Konflikte

Erkennen von Konflikten

- Konfliktparteien / Schlichter
- Konflikteinordnung
- Ursachenforschung

Lösen von Konflikten

- Ursachenbeweitung
- Kompromiss
- Konsequenzen und Sanktionen
- Entscheidungsabsicherung

Zusammenfassung

Erkennen und Lösen von Konflikten

Konfliktlösungsstrategien

Konflikteinordnung

↓

Ursachenforschung

↓

Ursachenbewertung

↓

Kompromiss

↓

Konfliktende

Belastungsdosierung im Ausdauertraining

Grundsätze und Merksätze für das jeweilige Jugendtraining der entsprechenden Altersgruppe sind einzuhalten.

Brauchen Kinder Ausdauer?
Haben Kinder Ausdauer?
Muss man Ausdauer gesondert trainieren?
Durch den natürlichen Bewegungsdrang und durch verschiedene Lauf- u. Tummelspiele wird die Ausdauer bei Kindern bis in den D-Jugendbereich ausreichend trainiert.
Ab den älteren C-Jugendbereich sollte man ansteigend Ausdauer trainieren.
Sprungübungen kann man mitunter im D- Jugendbereichdurchführen.

Besteht die Gefahr von körperlicher Überlastung?
Grundsätzlich nicht. Durch den natürlichen Schutzmechanismus von Kindern, hören Kinder einfach auf und bleiben „stehen".

Wirkung des Ausdauertrainings?
Veränderung des Gefäßsystems:
Bei Muskelarbeit werden kleinste Blutgefäße in den Muskeln, die in Ruhe nicht benötigt werden und zuvor verschlossen blieben, geöffnet.
Mit der Öffnung der Kapillaren wird die Oberfläche für die Abgabe von Energie und Sauerstoff größer, somit verringert sich die Fließgeschwindigkeit des Blutes und es bleibt mehr Zeit für die Ausschöpfung der herantransportierten Energie und somit auch für die Übergabe an daß Blut mit Abfallstoffen wie Milchsäure und Kohlendioxid.
Über die **Arterien** werden die Muskeln mit **Sauerstoff und Energie** versorgt bis in die kleinsten Gefäße (Kapillaren), über die **Venen** werden die Abfallprodukte wie **Milchsäure** (Laktat) und **Kohlendioxid** abgeführt.
Anpassung des Herzens:
Regelmäßiger Ausdauertraining führt dazu, daß das Herz ökonomischer arbeitet, größer und kräftiger wird und mit jeden Schlag mehr Blut auswerfen kann und somit die Peripherie besser versorgt ist.
Anpassung der Atmung:
Ausdauertraining wirkt sich auf die Lungenfunktion durch einen verbesserten Gasaustausch. Die Atmung ist tiefer und kann erheblich beschleunigt werden. Dadurch ergibt sich ein besserer Austausch an den Lungenbläschen (Alveolen) von Sauerstoff und Kohlendioxid.
Anpassung der Energievorräte:
Das Training der Ausdauerleistungsfähigkeit führt nun zu einer vermehrten Einlagerung des Glykogens, welches in den Muskelzellen, Leber und Blut gespeichert sind.
Erst nach langer Belastung (mind. 30 Minuten) sind diese Energien verbraucht und es wird durch chemische Umsetzung körpereigenes Fett verbrannt.

Welche Trainingsmethoden für das Ausdauertraining kennt man?

Dauermethode:
Geringe Intensität, lange gleich bleibende Belastung (25 – 45 Minuten), keine Pausen

Warum trainiere ich mind. 25 Minuten und nicht nur 10 Minuten?
Der Reiz ist zu gering um eine Anpassung zu erreichen. Anpassung nach ca. 6 Minuten.

Welche Intensität ist richtig?
So laufen, daß man sich gerade noch miteinander unterhalten kann.
Pulsfrequenz bei ca. 140/Minute
Laktatmessung

Individuell laufen was heißt das?
Es darf kein Spieler über- oder unterfordert sein. Jeder muß nach seinem eigenen Leistungsstand laufen.
Daher ist es ratsam Gruppen gleicher Leistungsstarker Spieler zu bilden.

Wie bilde ich Gruppen?
Man lässt alle Spieler in einen Pulk ca. 6 Minuten um den Platz laufen (ohne Abkürzungen usw.). Ein Spieler mittlerer Stärke bestimmt das Tempo. Nach 6 Minuten halte ich die Gruppe an und lasse den Puls messen. Spieler mit einer ähnlichen Pulsfrequenz lasse ich Gruppen bilden, welche miteinander laufen.
Es ist dabei zu beachten, daß alle Spieler eine gleich lange Zeit laufen und nicht alle die gleiche Streckenlänge.

Aufzeigen des Prinzips der Superkompensation

Positiv für die Erholung ist?
Richtige Nahrung
Entmüden nach dem Wettkampf, schwimmen bzw. Wasser durch dessen Druck
Schlaf

Fartlek / Fahrtenspiel

Diese Trainingsform ist auch im Spiel zu finden durch den Wechsel der Belastungen.
Fartlek: Ist das Spiel mit dem Gelände oder bei ebenem Gelände durch den Wechsel der Belastungsintensität.
Belastungszeit: ca. 30 Min.

Extensiver Interwalltraining

Belastungsintensität liegt bei 60 -70 % mit lohnender Pause = Puls ca. 120
Systematischer Wechsel zwischen Belastung und Erholung.
Belastungsdauer = 20 – 90 sec. viele Wiederholungen
2 x 10 Minuten oder 1 x 15 Minuten

Wann kann ich extensiv trainieren?
Bis zum Ende des Hauptteils

Kann ich dabei den Puls messen?
Nein, da die Belastungszeit zu kurz ist.

Wie lange trainiere ich in den verschiedenen Altersstufen?
A – Jugend : bis 45 Minuten
B – Jugend : bis 35 Minuten
B2 –Jugend: bis 30 Minuten
C - Jugend : 20 – 30 Minuten

Durch zu hartes Training wird das Immunsystem geschwächt.
Durch gut dosiertes Training wird das Immunsystem gestärkt.
Kranke Spieler dürfen überhaupt nicht trainieren.

Was spielt das Trainingsalter im Ausdauerbereich für eine Rolle?
Durch Jahrelanges Training stellt sich eine Verbesserung der Kapillarisierung, der max. Sauerstoffaufnahme der Lunge und der Vergrößerung der Blutmenge pro Herzschlag und damit der Sauerstoffzufuhr, in die Peripherie ein.

Fußballspezifische Ausdauer

Wie lange lasse ich spielen?
z. B. 1:1 30 sec.
Faustformel: Die Anzahl der Spieler dividiert durch 4 ist Minuten der Belastung.
Bsp. 2 : 2 = 4 Spieler : 4 = 1 Minute

Bei Spielen 4 : 4 ist jedoch die Grenze, da man sich u. U. "verstecken" kann.

Welchen Vorteil bringt eine spezielle Ausdauer?
Durch eine Verbesserung der speziellen Ausdauer werden azyklische Bewegungen trainiert, welche im Spiel vorkommen.

Formen der Energiebereitstellung

Sportliche Leistungen erfordern Energie. Je nach Art, Intensität und Dauereiner Belastung erfolgt die Energiebereitstellung in unterschiedlicher Form.

Anaerob - alaktazide Energiebereitstellung

Sie läuft ohne Mitwirkung von Sauerstoff und ohne **Laktatbildung** (Milchsäurebildung) ab. Bei kurzen, **hochintensiven Belastungen** decken zunächst die energiereichen Phosphate ATP und **Kreatinphosphat** den **Energiebdarf** ab. Mit dem Zerfall des in sehr kleinen in den Muskelzellen gespeicherten ATP setzt die schnellstmögliche Formder Energiebereitstellung ein. Diese **Initialernergie** reicht nur für wenige Sekunden (Kontraktionen). Das mit Auslösung der Muskelkontraktionen verbrauchte ATP wird durch die angekoppelte, schnell verfügbare Energiequelle Kreatinphosphat aus den zellulären **Kreatinphosphatspeichern** der Muskulatur wieder ergänzt

Anaerobe - laktazide Energiebereitstellung

Damit bei **fortdauernder hoher Belastung** die verbrauchten Bestände an energiereichen Phosphaten rasch ergänzt und der weiter anfallende Energiebedarf gedeckt werden können, stellt der Organismus die Energiebereitstellung mehr und mehr auf eine **anaerobe - laktazide** Form um. Es kommt zum Abbau von **Kohlenhydraten** (Glykogen, Glykose) ohne Sauerstoffverbrauch zu **Milchsäure(Laktat)**. Die Anhäufung von Laktat bei maximaler (und submaximaler) Belastung über eine Zeitdauer von ca. 40 - 50 Sek. Führt zu starker Übersäuerung und damit zur Beeinträchtigung bzw. zur Einstellung der Kontraktfähigkeit der Muskulatur. Belastungen im höchsten Intesitätsbereich, wie sie z.B. bei einem 400 M Lauf auftreten, führen zu absoluten Erschöpfungszuständen. Registrierte Laktatwerte von über 20 mmol/l belegen die restlose Ausschöpfung der anaeroben Kapazität. Der pH-Wert sind im Blut knapp unter 7, in der Muskelzelle vermutlich noch tiefer. Die Anforderungen an einen 400 m - Läufer sind Extrembeispiele für anaerobe Belastungen und das Eingehen einer hohen Laktattoleranz. Fußball weist ein anderes Anforderungsprofil auf. Grundsätzlich muss aber jeder Sportler bei anhaltend hoher körperlicher Belastungsintensität seine Aktivitäten nach kurzer Zeit abbrechen

Aerobe Energiebereitstellung

Bei längeren, **weniger intensiven Belastungen** (z.B. Langzeitausdauerbelastungen von ca. 30 Min) wird der aerobe Stoffwechsel (= unter Beteiligung von Sauerstoff) ausgelöst, der energetisch wesentlich ertragreicher ist als der anaerobe. Damit ist die Voraussetzung für die dritte Form der Energiegewinnung gegeben, bei der die reduzierten energiereichen Phosphate durch den aeroben Abbau von Kohlehydraten und Fetten restituiert werden. die

biochemischen Abbau- bzw. Umwandlungsprozesse verlaufen ohne leistungsbeeinträchtigende Milchsäurebildung.
Die Anteile von Kohlehydraten und Fetten bei der aeroben Energiebereitstellung richten sich nach der Konstellation der Belastungsgröße (Art, Intensität; Dauer). Mit ansteigernder Belastungsintensität wächst der Energieumsatz. Dies führt zu einer zunehmenden Verlagerung vom Fettabbau der Kohlehydrate.

Name: _____ **Vorname:** _____

Lehrgang: _____

Grundlagen des Ausdauertrainings und Beispiele für die Praxis

Belastungsdosierung bei unterschiedlichen Methoden im Ausdauertraining

Erstellen sie eine Übersicht zur Belastungsdosierung für die unterschiedlichen Methoden des Ausdauertrainings!

	Dauermethode	Fahrtspiel	Extensives Intervall
Belastungsintensität:	so dass man sich gerade noch unterhalten kann *Puls 140 – 160*		*Spielformen 1:1, 2:2, 3-3, 4:4* *60–70% der pers. Leistungsfähigkeit*
Belastungsdauer:	25-40 *[illegible] Minuten*		*20 – 30 Minuten*
Wiederholungszahl:	4		*4 – 6 Minuten*
Serien:			
Pausen zwischen den Serien:			*lohnende Pause (Puls 120)* *(„unvollständige Pause")*
Zeitpunkt in der Trainingseinheit:	*zum Ende der Trainingseinheit*		*zum Ende der Trainingseinheit*
Zeitpunkt in der Wochenplanung:	*immer möglich*		*jederzeit möglich*
Schwerpunkt in der Jahresplanung:	*Regeneration* *Vorbereitungszeit* *Aufbautraining*		*nicht in Übergangsperiode* *gegen Ende der Vorbereitungszeit*

Anforderungen an Ausdauer im Wettkampf

Beschreiben die die Bedeutung der Ausdauer im Fußballsport!

Beginn ab älterer C-Jugendjahrgang, vorher wird die Ausdauer durch den natürlichen Bewegungsdrang ausreichend trainiert.
Wirkung: Kapilarisierung, dass heißt kleinste Blutgefäße werden erweitert.
Herzanpassung bzw. -vergrößerung und dadurch weniger Schläge
Anpassung der Atmung und besserer Gasaustausch in den Alveolen.
Verbesserte Energieeinlagerung im Muskel und Leber (Glykogen).

Begriffsklärung und Trainingsmethoden

Grundlagenausdauer

Was versteht man unter Grundlagenausdauer und welche Trainingsmethoden kommen zur Anwendung?

Anpassung Aerob / Anaerob >>> Abbau körpereigener Energie (Fett!!)
Grundlagenausdauer : Training der aeroben Ausdauer
Dauermethode (Basis schaffen)
Extensive Intervallmethode >>> Verbesserung der Erholungsfähigkeit, Puls auf 120 Schläge (lohnende , unvollständige Pause)
Fahrtspiele – „Fartlek"

Fußballspezifische Ausdauer

Was versteht man unter fußballspezifischer Ausdauer und welche Trainingsmethoden kommen zur Anwendung?

Spielformen hochintensiv: 1:1 bis höchstens 4:4 (Gefahr des „Versteckens" einzelner Spieler!!)
- Zeit oder Belastung sollte nach dem Modus „Anzahl der Spieler geteilt durch 4" berechnet werden.
- Aktive Erholung, Austraben, Ball jonglieren.
- 4 bis 6 Wiederholungen
- Bei zu langer Spielzeit könnte die Laktatbildung zu hoch werden!

Beispiele für Ausdauertraining im Fußballsport

Dauermethode

Nennen Sie Bedingungen der Dauermethode und beschreiben sie Beispiele für das Training!

Dauerläufe oder Waldläufe
gleichbleibendes Tempo – Puls bei 140 bis 150 halten. Eine Unterhaltung muß möglich sein!
Dauer 25 bis 40 Miuten.
Optimal: Jeden zweiten Tag!!
Wechselnde Intensität führt zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit

Fahrtspiel (oder schwedisch „Fartlek")

Beschreiben sie den Verlauf eines Fahrtspiels und nennen sie die Vorteile dieser Trainingsform!

Geländelauf in kupiertem Gelände, wechselnde Intensität, Abwechlung

Extensives Intervall

Welche Merkmale gelten für Extensives Intervalltraining?

Verbesserung der Erholungsfähigkeit, „Diagonalläufe"
mittleres Tempo und etwa 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz
lohnende Pause, das heißt Puls bis 120 Schläge herunter.

Ausdauer

1. Definition

Definieren Sie den Begriff Ausdauer!

Ausdauer wird im Allgemeinen als Ermüdungswiderstandsfähigkeit und Regenerationsfähigkeit definiert.
Unter dem Aspekt der muskulären Energiebereitstellung unterscheidet man in aerobe und anaerobe Ausdauer.

2. Ziele

- Optimierung der Erholungsfähigkeit
- Längere Konzentrationsfähigkeit
- Vermeidung ermüdungsbedingter taktischer Fehlverhaltensweisen
- Verringerung technischer Fehlleistungen
- Geringere Verletzungsanfälligkeit
- Stabilere Gesundheit
- Erhöhte Kapillarisierung

➔ Erhöhung der physisch und psychischen Leistungsfähigkeit

3. Arten

Grundlagenausdauer – aerobe Ausdauer

Aerob: Fähigkeit des Organismus, die notwendige Energie ausschließlich durch die Oxidation mit Sauerstoff bereitzustellen.
Energiebereitstellung durch Sauerstoff

Sauerstoffeinnahme und Sauerstoffverbrauch sind im Gleichgewicht.

Die aerobe Kapazität zeichnet sich vor allem durch die Fähigkeit aus, länger dauernde Belastungen mittlerer bis hoher Intensität ohne vorzeitige Ermüdung zu ertragen.

Spezielle Ausdauer – anaerobe Ausdauer

Anaerob:
Energiebereitstellung ohne Sauerstoff (es wird nicht genügend Sauerstoff zur Energiebereitstellung zur Verfügung gestellt (Sauerstoffschuld)) → Milchsäure wird gebildet → Ermüdung

Die anaerobe Kapazität kommt in der Fähigkeit zum Ausdruck, während der gesamten Spielzeit in der Lage zu sein, explosive Antritte und Sprünge, Dribblings mit hohem Tempo, blitzartige Richtungswechsel und Drehungen, überraschende Finten sowie „knallharte" Schüsse und Kopfbälle realisieren zu können. (eine hohe Belastung über einen längeren Zeitraum durchhalten zu können)

3. Trainingsinhalte

Grundlagenausdauer – aerob		Spezielle Ausdauer – anaerob
Unterschiedliche Laufformen	Ausdauerparcours	Spielformen
Wald und Crossläufe Längere Läufe mit gelegentliche Variation - der Laufformen - der Laufwege - des Lauftempos Fahrtspiele mit und ohne Ball -Zusammenstellung der Laufgruppen	Rundlauf mit unterschiedlichen Laufformen und Aufgaben Rundlauf mit technischen Zusatzaufgaben (Wechsel der Belastungsintensität)	Spielformen auf Tore mit Torhüter: 1:1 bis 8:8 mit angemessenen Belastungszeiten Spielformen im freien Raum Spielformen au kleine Tore Spielformen mit drei Mannschaften (A spielt gegen B und C läuft gleichzeitig usw.) -Lohnende Pause / unvollständige Pause Puls 120

Das Ausdauertraining und die Pausengestaltung sind abhängig vom Leistungspotenzial!!!!

6. Fazit unterer Amateurbereich

Diskutieren Sie Sinn und Zweck eines isolierten Ausdauertrainings im Amateurbereich!

Je niedriger die Spielklasse, desto weniger Trainingszeit für ein separates Ausdauertraining opfern!

Koordination

1. Grundlagen - Koordination

Definieren sie den Begriff Koordination:

Koordination ist das Zusammenwirken vom Zentralen Nervensytsem (ZNS) und der Skelettmuskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufes.

Intermuskuläre Koordination:

Abstimmung der Muskeln untereinander (Agonist – Antagonist)

Intramuskuläre Koordination:

Abstimmung der einzelnen Muskelfasern innerhalb eines Muskels (Rekrutierung Frequenzierung)

2. Methodische Grundlagen des Koordinationstrainings

Methodische Grundformel:

Koordinationstraining = Beherrschte Fertigkeiten/ Technik + erschwerte Bedingungen/ Anforderungen

Methodische Grundsätze:

- je früher desto besser!
- Optimale Entwicklung im „goldenen Lernalter" zwischen 7 und 12
- Lebenslanges Training
- Vielseitig und umfassend
- Allgemein und Speziell/ Spezifisch
- Altersgemäß
- Nach den allgemeinen methodischen Grundsätzen
- Präzision vor Schnelligkeit

3. Training der koordinativen Fähigkeiten

Nennen Sie Beispiele für das Training der koordinativen Anforderungen im Fußballsport und beschreiben Sie jeweils eine praktische Übung.

Allgemeine Koordination

- Laufschule/ Lauftechnik (Lauf-ABC) – mit und ohne Hilfsmittel
- Lauf- und Fangspiele
- Turnen
- Informationsarten (unterschiedliche Signale – visuell, akustisch, taktil)

Spezielle Koordination (Fußballspezifisch)

- Allgemeine Koordination mit Technikkopplungen
- Spiele mit unterschiedlichem Ballmaterial/ mehreren Bällen
- Spiele mit Toren (Anzahl, Position, Größe)

4. Koordinative Anforderungen im Fußball

Definieren Sie die unten aufgeführten Koordinativen Fähigkeiten und nennen Sie ein jeweils ein Beispiel aus dem Fußball!

Gleichgewichtsfähigkeit

Definition:
Fähigkeit, den Körper entgegen Einwirkender Kräfte von Innen oder Außen in einer Aufrechten Position zu halten.

Beispiel:
Landung nach Kopfball

Reaktionsfähigkeit

Definition:
Fähigkeit, auf verschiedene Signale (visuell, akustisch, taktil) schnellstmöglich reagieren zu können.

Beispiel:
Pass in die Tiefe (visuell), Zuruf (akustisch), Gegner löst sich (taktil)

Rhythmisierungsfähigkeit

Definition:
Fähigkeit, die eigene körperliche Bewegung einen vorgegebenen Rhythmus anzupassen

Beispiel:
Dribbling mit Ball

Orientierungsfähigkeit

Definition:
Fähigkeit, sich räumlich und zeitlich optimal anzupassen.

Beispiel:
Raumdeckung

Kopplungsfähigkeit

Definition:
Fähigkeit, verschiedene Elemente (technisch und/ oder taktisch) miteinander zu verbinden.

Beispiel:
Sprung zum Kopfball (Technik), Lösung vom Gegner (Taktik)

Differenzierungsfähigkeit

Definition:
Fähigkeit, Muskulatur bei Bewegungen sensibel und bewusst einzusetzen.

Beispiel:
Passtiming, -schärfe

Umstellungsfähigkeit/ Anpassungsfähigkeit

Definition:
Fähigkeit, sich auf unerwartete und neue Gegebenheiten schnellstmöglich einzustellen.

Beispiel:
Wetterumschwung, abgefälschter Torschuss

Gesundheitsbogen VCP Ingolstadt für Lager

Angaben des Teilnehmers	Angaben zur Mutter	Angaben des Vaters
Vor-Zuname	Vor und Zuname	Vor und Zuname
Geb Datum	Handy und Telefonnummer	Handy und Telefonnummer
Straße Haus Nr	Straße Haus Nr	Straße Haus Nr
PLZ Ort	PLZ Ort	PLZ Ort

Während des Lagers zu erreichen

Von _____ bis_____

Ort, Straße Haus Nr Telefon

_____

Von _____ bis _____

Ort, Straße Haus Nr Telefon

_____

Krankenkasse:

_____

Versicherungsnummer: _

Hausarzt/ Kinderarzt

Name	
Telefon Praxis	
Mobil	

Kinderkrankheiten/ Impfungen

Meine Tochter/ mein Sohn hat folgende Krankheiten gehabt	Schutzimpfungen würden vorgenommen
o Windpocken am__.__.20__	o Zecken am__.__.20__
o Scharlach am__.__.20__	o Tetanus am__.__.20__
o _____ am __.__.20__	o _____ am __.__.20__
o _____ am __.__.20__	o _____ am __.__.20__
o _____ am__.__.20__	o _____ am __.__.20__
o	

Mein Kind hat folgende Krankheiten:

_____

(Bitte Abschnitt Krankheiten ausfüllen)

Ist in der Umgebung des Kindes in den letzten Wochen irgendeine Infektionskrankheit aufgetreten, wenn ja welche?_____

Mein Sohn/meine Tochter ist Bettnässer (Grund? Aufregung/ Kälte) o nein 0 ja_____
Mein Kind hat für das Lager die notwendige Gesundheit 0 nein 0 ja
Folgendes ist zu beachten (Brillenträger
usw.)_____

Ich erkläre mich hiermit einverstanden, dass mein Kind am Schwimmen teilnehmen darf (unter Aufsicht) o ja o nein o in Bäder o in offenen Gewässer
Kann Schwimmen (Seepferdchen) o ja o nein

Sonstige Sportarten/Aktivitäten
An folgenden Sportarten darf mein Kind nicht oder nur eingeschränkt Teilnehmen.

_____

_____

Krankheiten
Mein Kind muss folgende Medikamente einnehmen.

Medikamente:	Morgens	Mittags	Abends	Nacht

Sind Allergien oder chronische Erkrankungen bekannt 0 nein
oja_____

Welche Symptome treten in Verbindung mit der Allergie oder der Erkrankung auf?

_____

_____

Was ist im Falle des Auftreten der Allergie oder der Erkrankung zu tun?

_____

_____

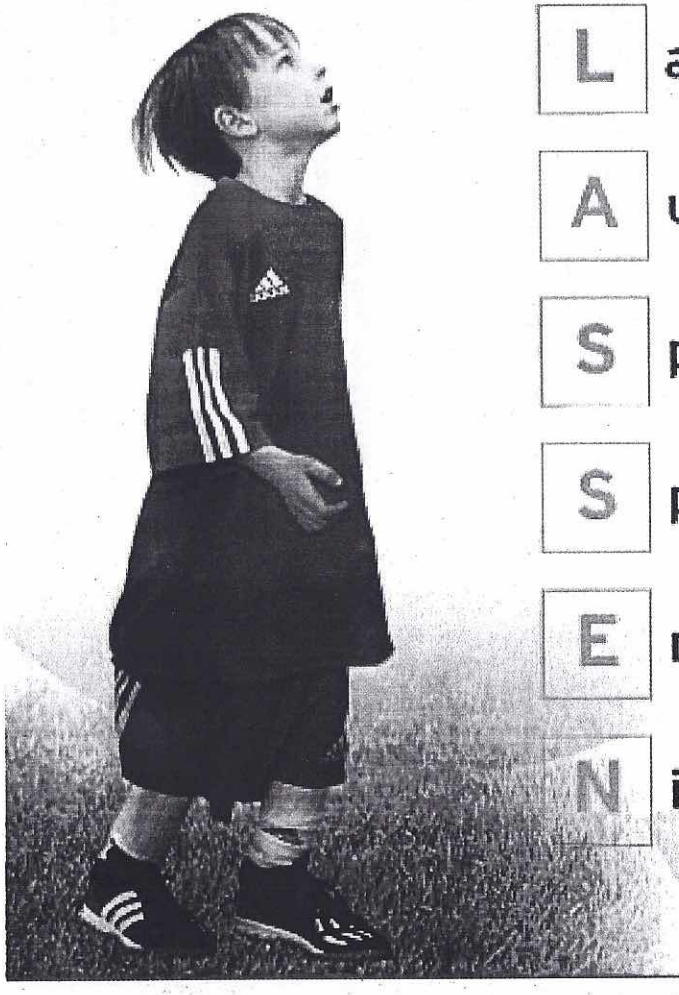
_____

Wer ist der behandelte Arzt?_____ Mobil_____
Medikamente bitte mit Namen und genau Dosierung davor beim Leiter abgeben.
Ich erlaube dem Leitungsteam, bei Bedarf meinem Kind rezeptfreie Medikamente (Pracetamol usw.) zu geben o ja o nein

_____

Datum Unterschrift der Eltern

Anforderungen an Bambini-Spielstunden: „Lassen"



L ange Wartezeiten vermeiden!

A ufgaben einfach gestalten!

S pielerisch üben!

S pielangebote wechseln!

E rfolgserlebnisse ermöglichen!

N icht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen!