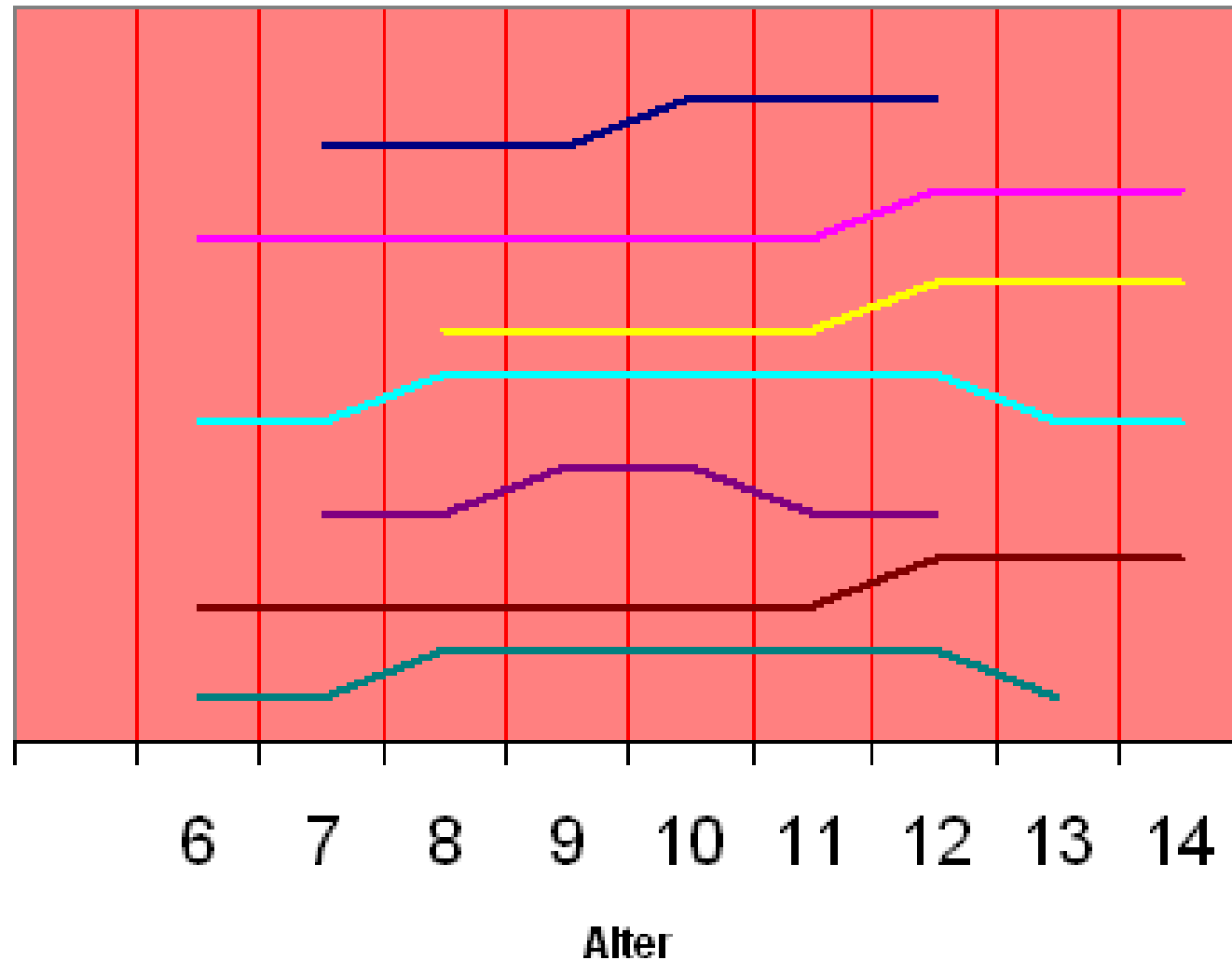


Entwicklungsstufen



- Mot. Lernfähigkeit
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Reaktionsf.
- Räuml. Orientierung
- Lernantrieb
-

Faktoren der Leistung



- **Motorische Lernfähigkeit**
- **Ausdauer**
- **Kraft**
- **Schnelligkeit**
- **Reaktionsfähigkeit**
- **Räumliche Orientierungsfähigkeit**
- **Lernantrieb**

Kondition

Schnelligkeit

Ausdauer

Kraft

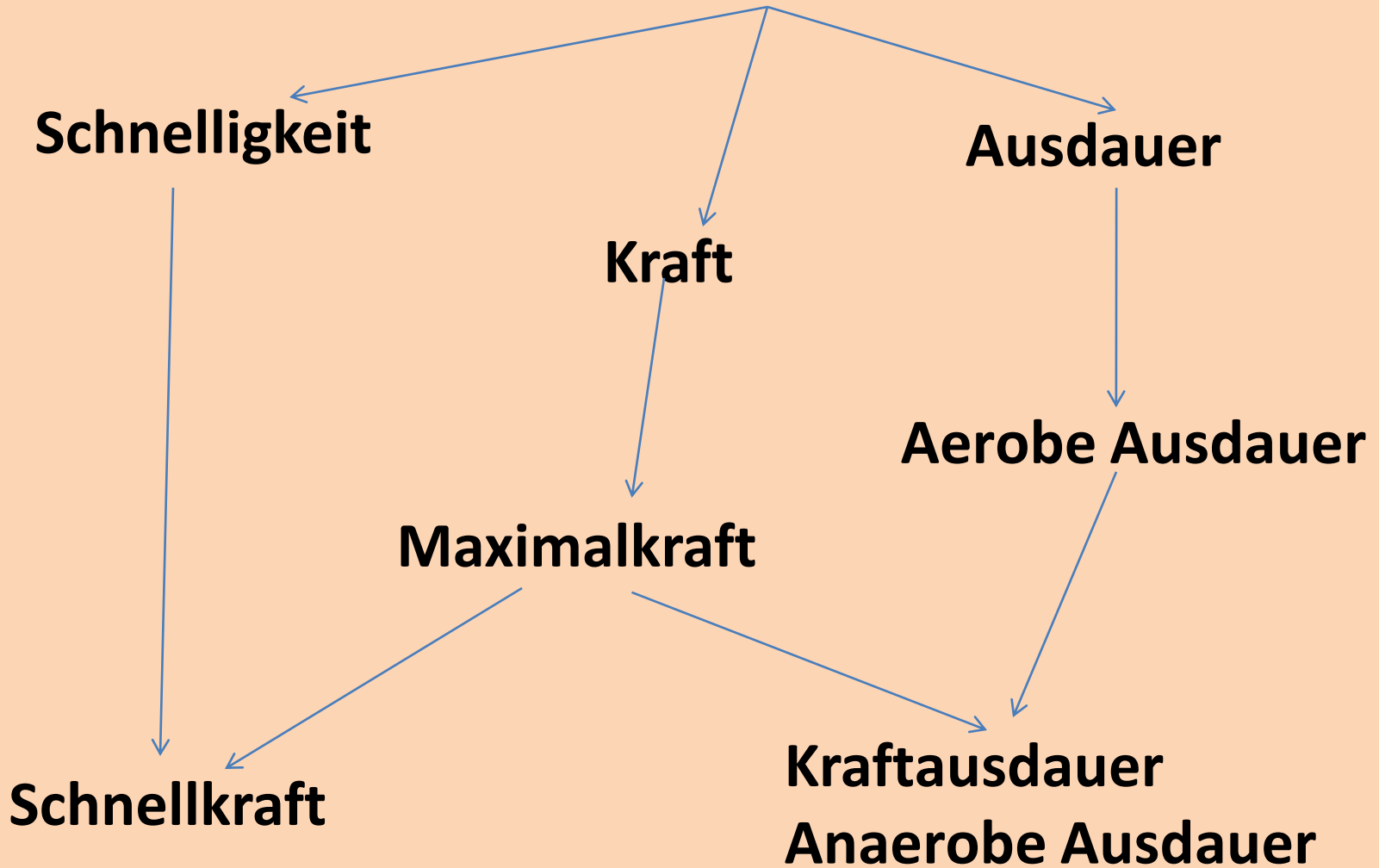
Aerobe Ausdauer

Maximalkraft

Schnellkraft

Kraftausdauer

Anaerobe Ausdauer



Ausdauer

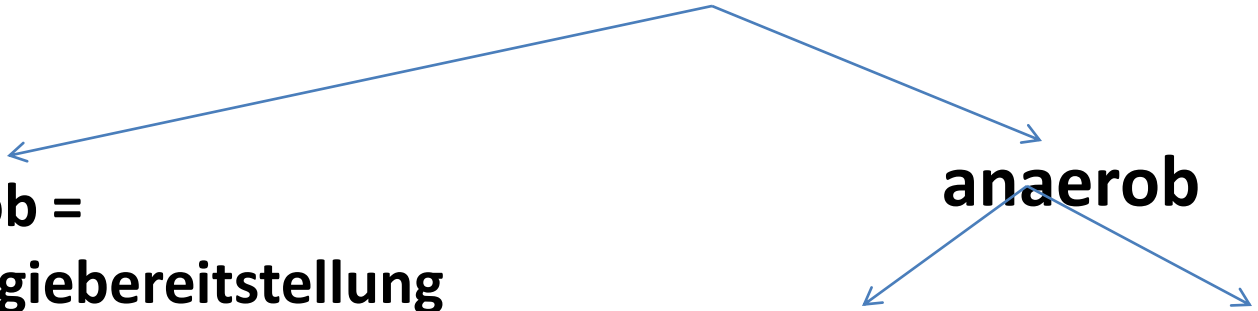
Ermüdungswiderstandsfähigkeit

Aerob =
Energiebereitstellung
unter Zuhilfenahme
von Sauerstoff
Umwandlung von
Glukose
(Kohlenhydrate) und
Fett in Energie

anaerob

Ohne
Laktatbildung

Mit
Laktatbildung



Trainingsformen zum allgemeinen Ausdauertraining

6-12 Jahre

**Hauptziel: Entwicklung der
Freude am „lang und
langsamen Laufen“
entwickeln**

Trainingsmittel:

**Minutenläufe mit und ohne
Ball (1-2-3 Minuten)
Dies kann man verpacken
z.B. in Figurenläufe oder
Partnerläufe**

12-18 Jahre

**Ballschule mit
Ausdauercharakter
Spielformen mit
Überzahlcharakter**

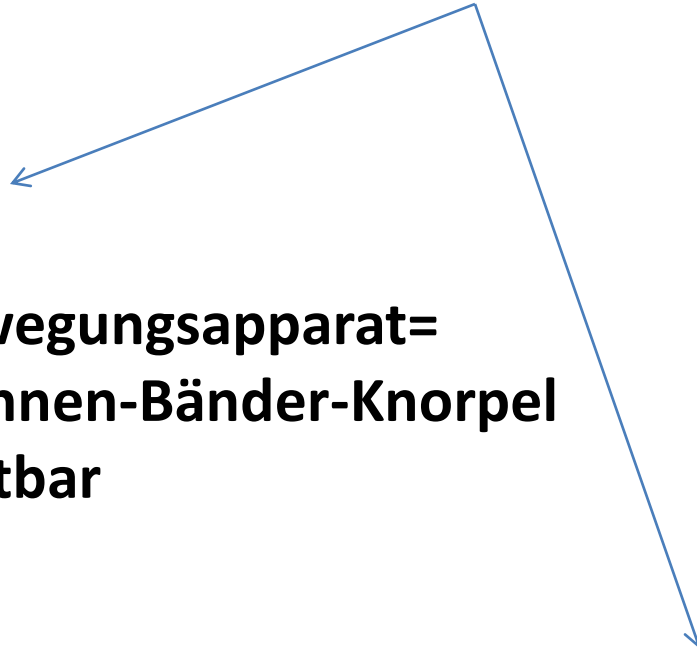
Trainingsformen zum speziellen Ausdauertraining Altersgruppe 12-18

- Ausdauerorientiertes Stationstraining**
- Lauf und Fahrtspiele**
- Spiele mit langer Spielzeit und Schwerpunkten**

Ausdauerleistungsfähigkeit Laufstrecke in 15 Min.

Alter	Gut	Ausreichend	unzureichend
7	>2600	2600-2200	<2200
8	2800	2800-2300	<2300
9	3000	3000-2400	<2400
10	3200	3200-2600	<2600
11	3300	3300-2700	<2700
12	3400	3400-2800	<2800
13	3500	3500-2900	<2900

Krafttraining



**Passiver Bewegungsapparat=
Knochen-Sehnen-Bänder-Knorpel
Wenig belastbar**

**Aktiver Bewegungsapparat=
Muskulatur
Kraftzuwachs schwerpunktmäßig
durch Verbesserung der Koordination**

Testosteronspiegel

Ng/100ml

Alter	Weiblich	Männlich
8-9	20	21-34
10-11	10-65	41-60
12-13	30-80	131-349
14-15	30-85	328-643

Trainingsformen

6-10 Jahre

**Kombinierter Konditions-Koordinationszirkel
Zieh- und Schiebekämpfe**

10-12 Jahre

**Sprungübungen; Übungen zur Kräftigung der
Bauch-und Rückenmuskulatur**

Schnelligkeitstraining

Fussballspezifische Schnelligkeit beinhaltet die Fähigkeit

- Spielsituationen und ihre Veränderungen schnell wahrzunehmen**
- Spielentwicklung und das Verhalten der Gegenspieler geistig vorwegzunehmen**
- Schnell für eine Handlungsalternative zu entscheiden**
- Schnell auf nicht vorhersehbare Veränderungen zu reagieren**
- Zur Ausführung von schnellen zyklischen und azyklischen Bewegungen**
- Zur schnellen Ausführung spielspezifischer Handlungen mit ball unter Gegner – und Zeitdruck**
- Schnellstmöglich und effektiv im Spiel zu handeln**

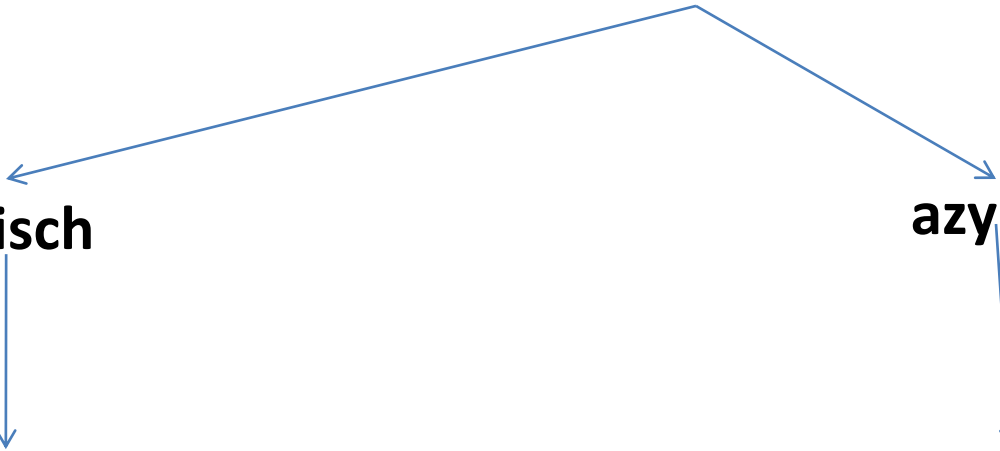
Schnelligkeit

zyklisch

azyklisch

**Antrittsschnelligkeit
Laufgeschwindigkeit**

**Sprünge, Drehungen,
Richtungswechsel**



Leistungsvoraussetzungen

ST-Fasern (slow-twitch Fasern)

FT-Fasern (fast-twitch fasern)

IT-Fasern (intermittierende Fasern)

**Zusammensetzung individuell
unterschiedlich**

Schnelligkeitstraining

Altersgruppe 6-12 Jahre

Günstige Hebelverhältnisse; hohe Plastizität der Großhirnrinde ermöglicht eine gute Grundausbildung

Trainingsformen:

Alle Arten von Lauf und Staffelspielen

Laufstrecken zwischen 10 und max. 30 m.

Pause nach jedem Lauf ca. 60 sek.

Schattenlaufen, Reaktionsläufe