

Das Grundlagenausdauertraining bringt, was sein Name verspricht: Es bildet die Basis für deine Leistungsfähigkeit, indem es dein Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat auf die Belastung in einem Fußballspiel vorbereitet. Dadurch kannst Du deine Leistung über einen langen Zeitraum aufrechterhalten, Du regenerierst schneller und vermeidest Verletzungen durch Überlastung.



AUFBAU

Markiere eine vom Startpunkt 50 m lange Strecke mit sechs Hütchen, die sich jeweils im Abstand von 10 m zueinander befinden.

ÜBUNG:

4x4 Minuten-Linienläufe



DURCHFÜHRUNG

Die Übung funktioniert nach dem folgenden Prinzip: vier Minuten Belastung, drei Minuten Regeneration. Während der vier Minuten Belastung läufst Du im zügigen Dauerlauf vom Startpunkt zu einem Hütchen deiner Wahl und wieder zurück zum Startpunkt. Die drei Minuten Pause verbringst Du im lockeren Trab rund um deine Strecke. Diesen Wechsel aus Belastung und Pause wiederholst Du vier Mal.

„Ich finde Linienläufe ideal, da die Kombination aus Intervallen und Richtungswechseln sehr spielnah ist. Fußball funktioniert nicht wie ein Dauerlauf im Wald.“

Maurice Müller - Athletiktrainer, Bayer 04 Leverkusen

WICHTIG

Achte darauf, alle Belastungsintervalle im gleichen Tempo zu laufen. Gehe nicht an deine Belastungsgrenze – ca. 90 % deiner maximalen Leistungsfähigkeit sind ideal. Das bedeutet: Wenn Du innerhalb der vier Minuten je 1.000 m schaffen könntest, läufst Du 900 m.

VARIATIONEN

Übungsaufbau: Absolviere die 4x4 Minuten-Läufe im Wald oder auf der Tartanbahn. **Belastungsdauer:** Je nach Leistungslevel kannst Du die Zahl der Intervalle erhöhen und zum Beispiel 6x4 Minuten laufen. **Strecke:** Setze dir eine Zielstrecke, die Du während der vier Minuten schaffen möchtest – das lässt sich besonders gut auf der Tartanbahn kontrollieren.