

SPORTARTSPEZIFISCHE AUSDAUER



Geeignet für Spieler ab 16 Jahre.

Hier holst Du dir genau die Power, die Du in den entscheidenden Situationen auf dem Fußballplatz brauchst. Das Training der sportartspezifischen Ausdauer bereitet deine Energiesysteme auf die zahlreichen hochintensiven Aktionen vor. So kannst Du deine maximale Leistungsfähigkeit länger abrufen und mit fortschreitender Spieldauer den entscheidenden Schritt schneller bleiben.



AUFBAU

Alles was Du brauchst, ist ein Fußballplatz.

ÜBUNG: Box-to-Box-Lauf
(für Flügelspieler)

DURCHFÜHRUNG

Sprinte von einer Ecke des Sechzehnmeterraums zur gerade gegenüberliegenden Ecke. Jogge dann locker an der Strafraumgrenze entlang, um wieder zum gerade gegenüberliegenden Eck des Sechzehners zu sprinten. Absolviere sechs volle Runden, trabe dann locker fünf Minuten zur Regeneration. Absolviere 3 Serien á 6 Runden.

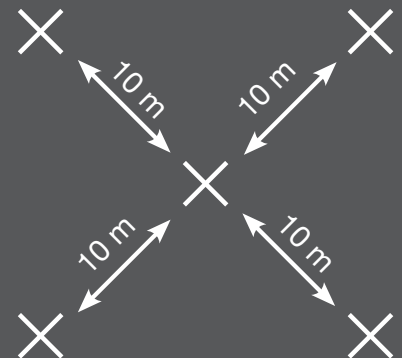
AUFBAU

Lege ein Hütchen auf den Platz und stelle vier Hütchen im Abstand von je zehn Metern rund um das zentrale Hütchen auf.

ÜBUNG: Sternlauf
(für Zentrumsplayer)

DURCHFÜHRUNG

Laufe so schnell wie möglich die vier äußeren Hütchen an, wobei Du nach der Berührung eines äußeren Hütchens stets zum Hütchen im Zentrum zurückkehrst. Das sollte in etwa 15 Sekunden dauern. Trabe anschließend eine kurze Strecke, ca. 15 Sekunden lang, zur Regeneration und starte erneut in den Sternlauf. Absolviere 3 Serien á 12 Sternläufen.



WICHTIG bei beiden Übungen

Um die sportartspezifische Ausdauer zu trainieren, musst Du an deine Belastungsgrenze gehen. Das bedeutet: Die Übung darf sehr anstrengend sein. Achte aber darauf, dass Du auch den letzten Sprint noch in sehr schnellem Tempo laufen kannst. Solltest Du deutlich an Tempo verlieren, wirst Du keine Anpassungen der gewünschten Energiesysteme erzielen. Gestalte lieber die Regenerationszeit etwas länger oder die Strecken kürzer, um in jedem Lauf alles geben zu können.

„Das Belastungsprofil für Fußballspieler unterscheidet sich je nach Position. Box-to-Box- und Sternlauf berücksichtigen diese Unterschiede.“

Maurice Mülder - Athletiktrainer, Bayer 04 Leverkusen

VARIATIONEN

Je nach Leistungslevel solltest Du die Streckenlänge, die Anzahl der Serien und die Belastungsdauer anpassen. Wenn Du diese Übung noch nicht kennst, beginne mit einer weniger anstrengenden Variation und taste dich an dein maximales Leistungsvermögen heran.