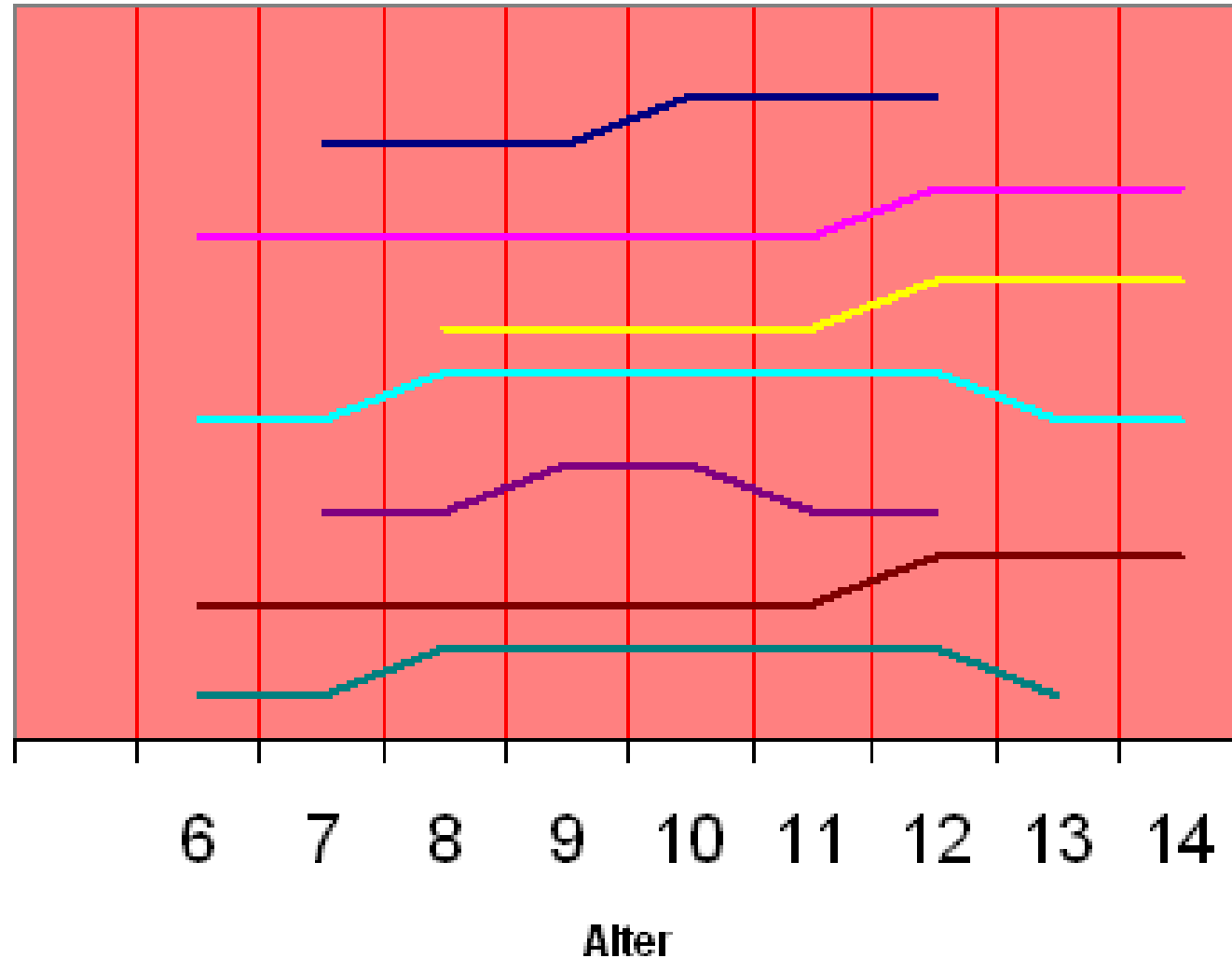


Entwicklungsstufen



- 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

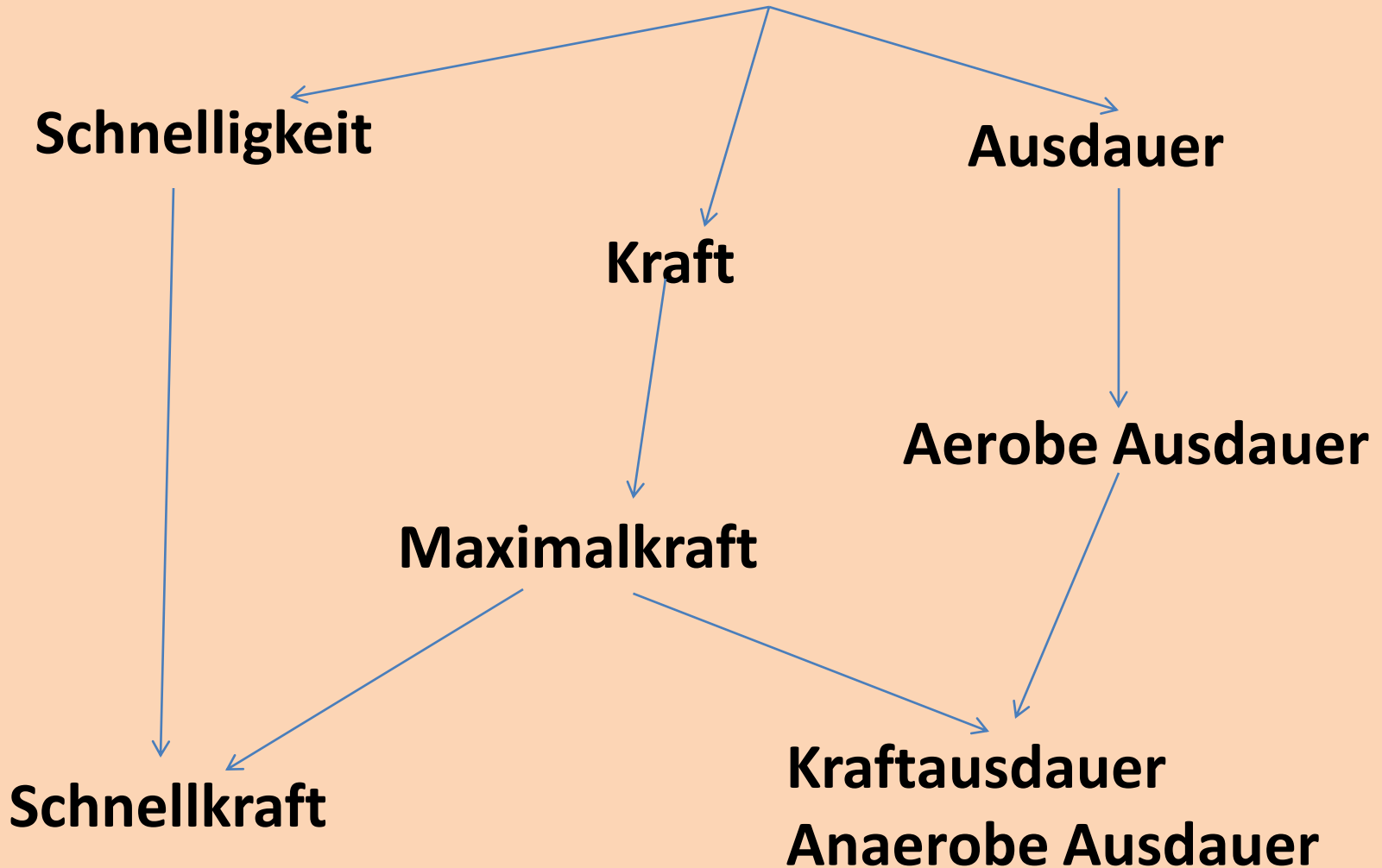
Aerobe Ausdauer

Maximalkraft

Schnellkraft

Kraftausdauer

Anaerobe Ausdauer



Ausdauer

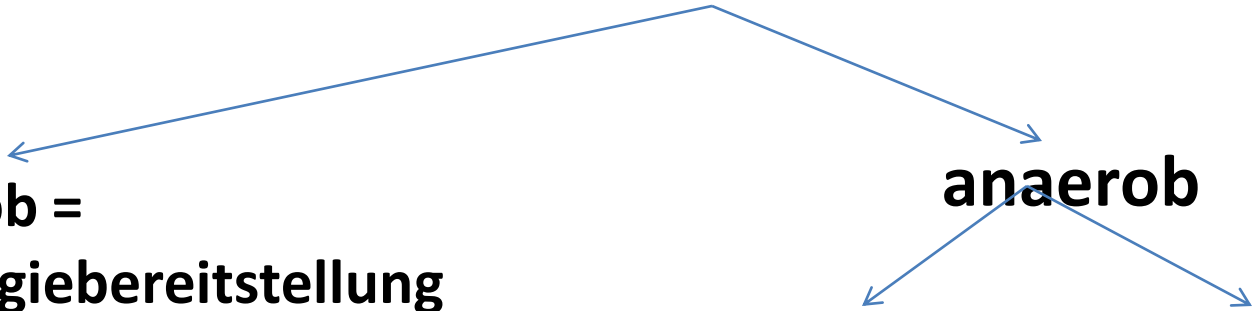
Ermüdungswiderstandsfähigkeit

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**

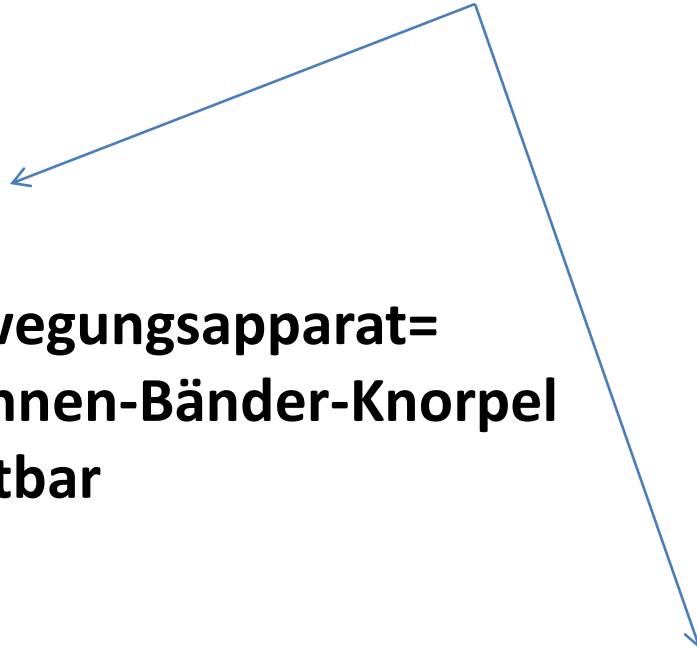
Trainingsformen zum speziellen Ausdauertraining Altersgruppe 12-18

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

Ausdauerleistungsfähigkeit Lafstrecke 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

```
graph TD; A[Schnelligkeit] --> B[zyklisch]; A --> C[azyklisch]; B --> D[Antrittsschnelligkeit]; B --> E[Laufschnelligkeit]; C --> F["Sprünge, Drehungen, Richtungswechsel"];
```

zyklisch

azyklisch

Antrittsschnelligkeit
Laufschnelligkeit

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