Hinweise / Tips zum Konditionstraining

Ausdauer ist sicherlich nicht alles beim Fußball, bildet aber die Grundlage, denn die beste Technik nützt nichts, wenn die Koordination wegen fehlender Ausdauer nicht funktioniert.

Mittlerweile laufen selbst durchschnittliche Fußballer ca. 10 km im Spiel, wovon nur ca. 200 Meter mit Ball gelaufen werden, was 2% der Gesamtstrecke entspricht. Auch wenn der Fußballer am liebsten alle Übungen mit Ball absolviert, sind doch spezielle Trainingsformen unverzichtbar, um die notwendige Kondition zu erreichen.

Je weniger ein Fußballspieler trainiert, desto wichtiger ist ein Training mit dem Ball!

- Ausdauer und Kraftausdauer lassen sich bei Jugendlichen bis zum 13. Lebensjahr überhaupt nicht trainieren. Lunge und Herz wachsen noch, wobei das Herz langsamer wächst. Dadurch kann die Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen, als das Herz schlagen kann.
- Allgemein wird viel zu wenig gedehnt, was zur Folge hat, daß die Verletzungsgefahr sowie die -anfälligkeit sehr hoch sind.
- Die Grundlagenausdauer wird zu wenig berücksichtigt. Dadurch werden die folgenden Trainingseinheiten im Bereich der Schnelligkeit und Koordination oft eine Qual für die Spieler.
- Die Koordination bezieht sich nur auf Ballkoordination, die Aspekte Lauf- und Sprungkoordination kommen zu kurz. Die Folge davon ist, daß die meisten Spieler in den wichtigen ersten Metern zu langsam sind.
- Am Anfang einer Trainingsperiode sollte man viel Augenmerk auf die Grundlagenausdauer legen. Die Spieler sollen zwar nicht an einem Marathon teilnehmen;

(erwachsene Fußballer) sollten aber schon täglich zweimal 45 Minuten laufen (Dauerlauf mit Puls von 140 bis 160 Schlägen)

- Vor und nach einem Training sollte man stets mindestens 15 Minuten dehnen, wobei vorher die Beinmuskulatur gedehnt wird (Dehnungsdauer 10 Sekunden mit zwei- bis dreimaliger Wiederholung) und nachher der Körper von oben nach unten „ausgedehnt“ wird (Dehnungsdauer ca. 45 Sekunden).
- Erst wenn die Grundlagenausdauer ausreichend vorhanden ist, sollte man die speziellen Ausdauerformen Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer trainieren. Vorher ist das nicht sinnvoll.