



Aargauischer Fussballverband

Zusammenspiel Schiedsrichter, Spieler, Trainer



Das Fussballspiel

Schiedsrichter

Wer oder was ist am wichtigsten?

Das Spiel



Spieler

Trainer

!!Wir gehören zusammen!!

Handlungsfähigkeiten im Fussball (Spieler)

- Begeisterungsfähigkeit
- Leistungsbereitschaft
- Mut
- Wille

Emotionale Fähigkeiten

- Beobachtungsfähigkeit
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit
- Entscheidungsfähigkeit

Kognitive Fähigkeiten



- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Ausdauer

Konditionelle Fähigkeiten

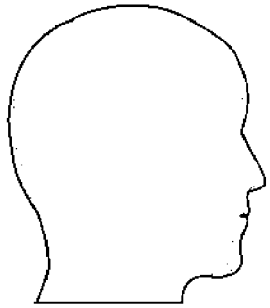
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

Koordinative Fähigkeiten

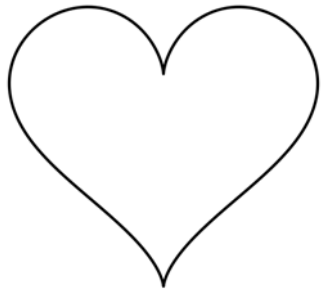
Trainerpersönlichkeit



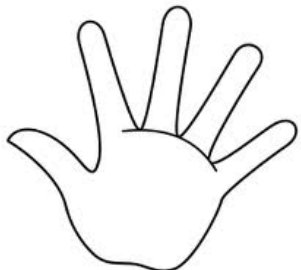
Kopf / Herz / Hand



Wissen



Fühlen



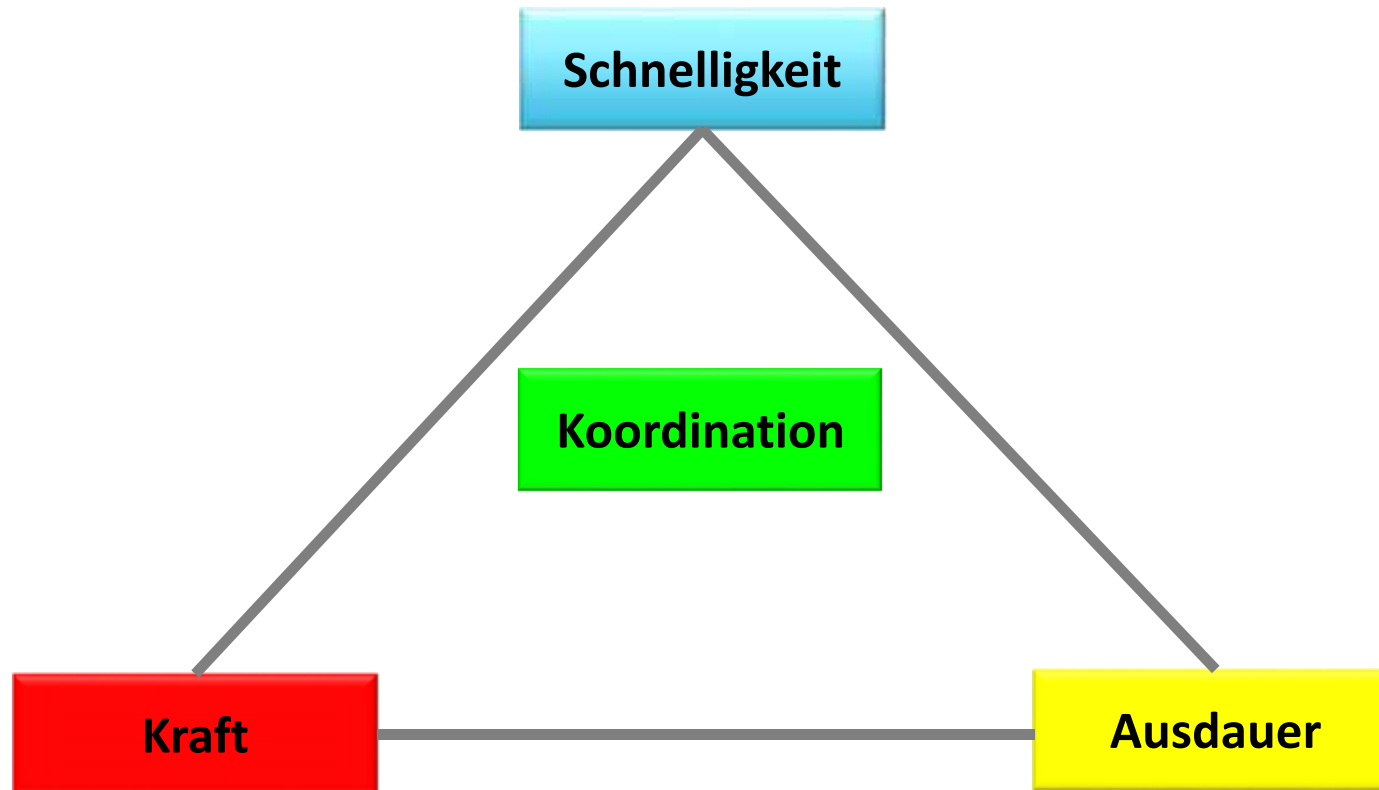
Können

Schiedsrichter



- Welche gezeigten Eigenschaften braucht der Schiedsrichter **NICHT**?

Trainingsmethoden



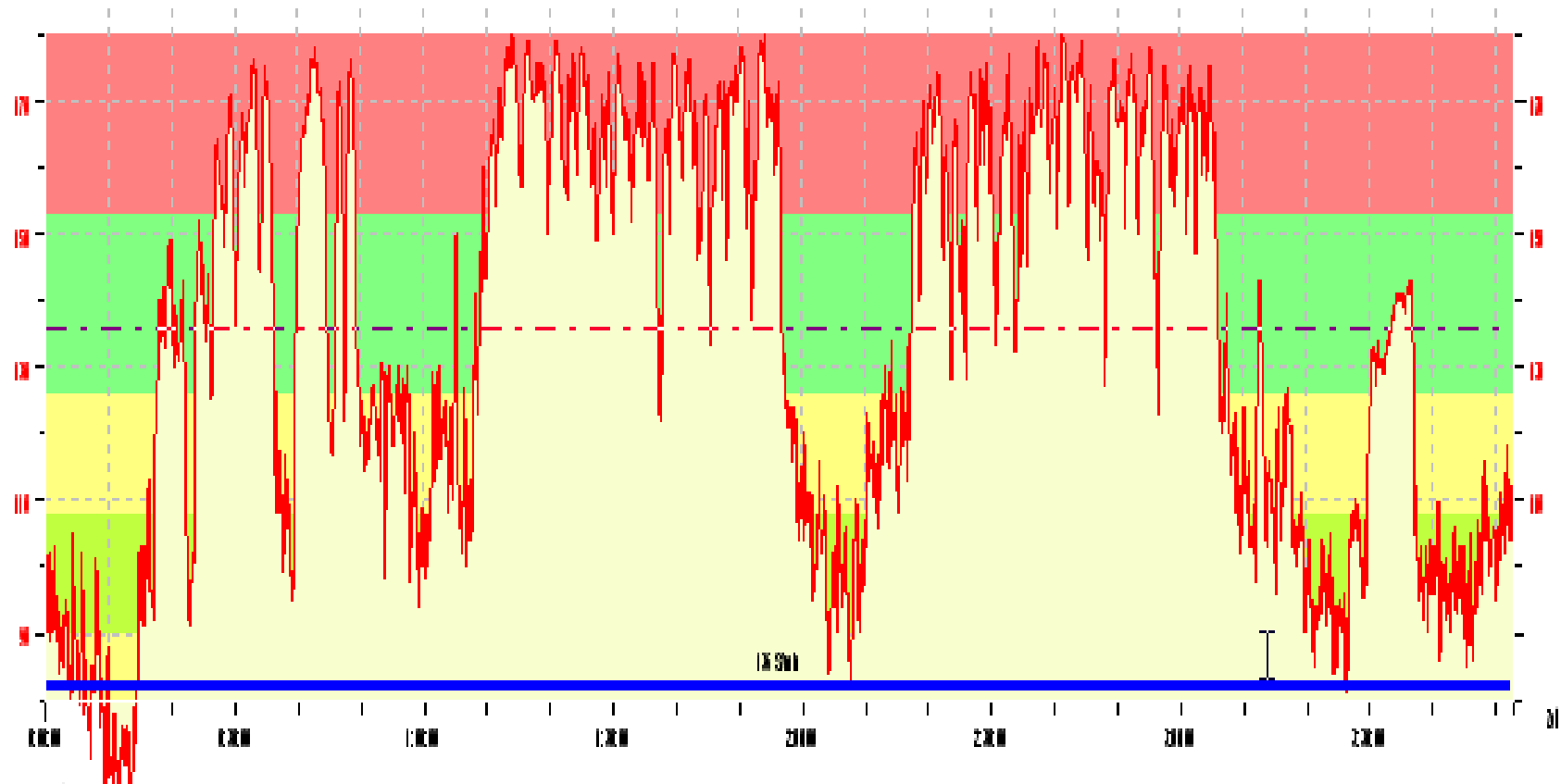
Trainingsmethoden



Intermittierendes Ausdauertraining im Fussball

Intermittierend = unterbrochen

Trainingsmethoden



Trainingsmethoden

Dauerlauf

- ➔ „Nur“ noch als Regeneration!
- ➔ Nach Belastung
- ➔ „Sollte im Fussball eigentlich nicht mehr trainiert werden...“

Intermittierende Form

- ➔ „DAS“ Ausdauertraining für Fussball
- ➔ Auch als Basistraining!
- ➔ Die neue Trainingsform für Ausdauertraining im Fussball

Trainingsmethoden

- Verschiedene Laufarten / Balltechnik / Spielformen
- Wechsel zwischen
- 10 – 30 (10 Sekunden mit gutem Tempo und 30 Sekunden mit ruhigem Tempo)
- Andere Beispiele
 - 5 – 25 / 15 – 30 / ...
- Während 6-7'
- Pause von 2-3'
- ca. 3 Wiederholungen

Trainingsmethoden

Spielfeld 40x40 m, aufgeteilt in 3 Zonen, Zonen 1 und 3 entsprechen 16m-Räumen

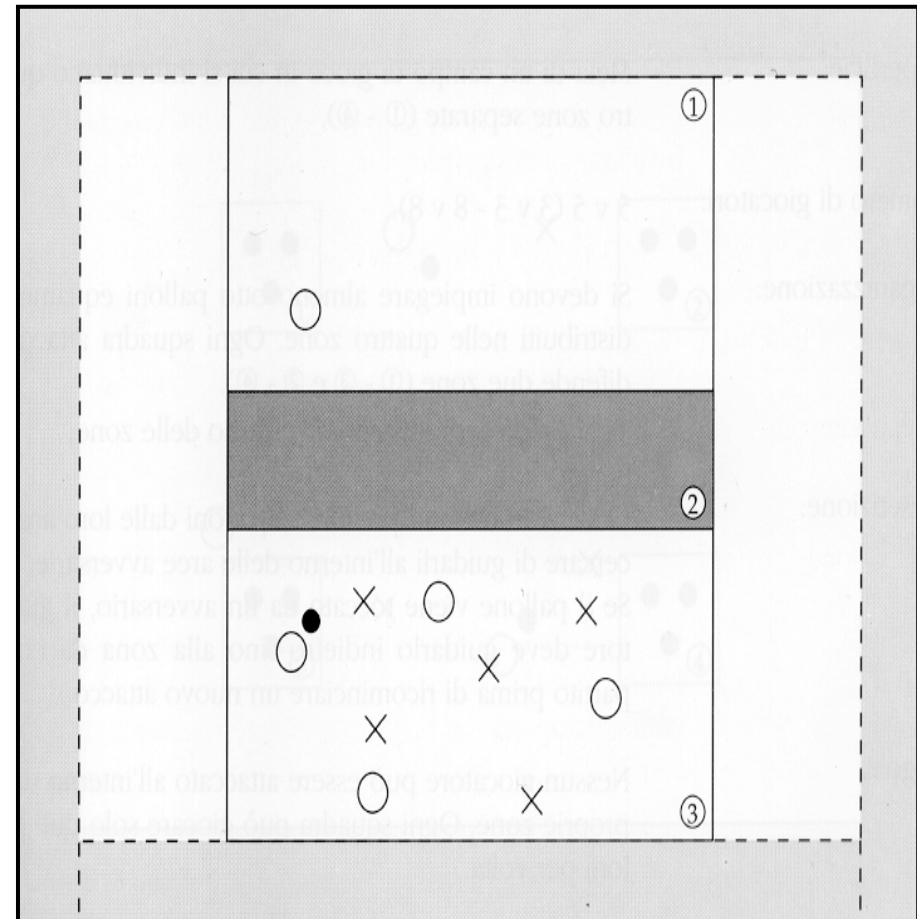
2 Mannschaften ---> 6:6 (mögl. 3:3 bis 10:10)

Ballhalten innerhalb der Aussenzonen, in der Mittelzone darf der Ball nicht berührt werden

von der ballbesitzenden Mannschaft darf sich nur 1 Spieler in der Zone aufhalten, in der nicht gespielt wird; wird er angespielt, müssen alle Mit-spieler die Zone wechseln

Punkte werden erzielt, indem eine Mannschaft die Mittelzone zweimal überspielen kann, ohne dabei den Ball zu verlieren

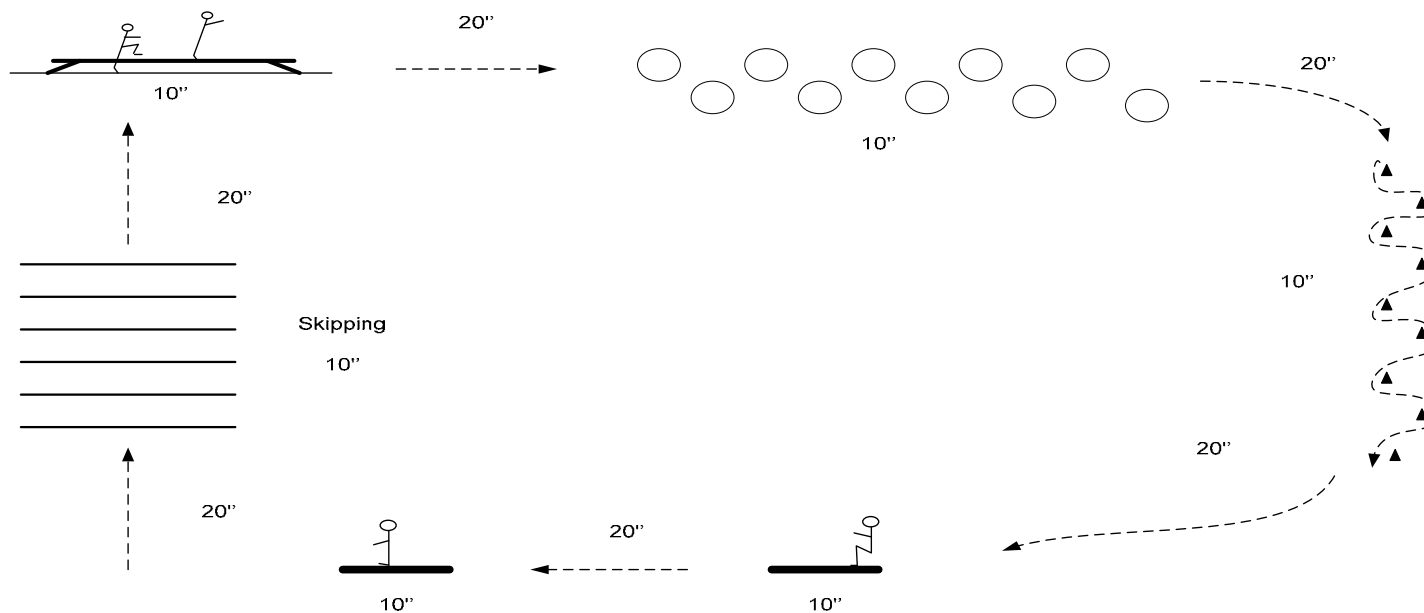
Spieldauer: 3 x 4 min mit jeweils 1 min Pause



Trainingsmethoden

Übung 1

Schnellkraftparcours: Seitliche Sprünge in Reifen; Slalom; Hürdensprünge; Fussgelenksprünge; Skipping; Wechselsprünge auf Langbank; Immer 5m Sprint; 10"/20" während 7'; 10' Pause



Was ich fühle «Borg Skala»

➤	6	
➤	7	sehr, sehr locker
➤	8	
➤	9	sehr locker
➤	10	
➤	11	locker
➤	12	
➤	13	wenig anstrengend
➤	14	
➤	15	streng
➤	16	
➤	17	sehr hart
➤	18	
➤	19	sehr sehr hart
➤	20	

Schlusswort



!!Wir gehören zusammen!!



Besten Dank für die Aufmerksamkeit

