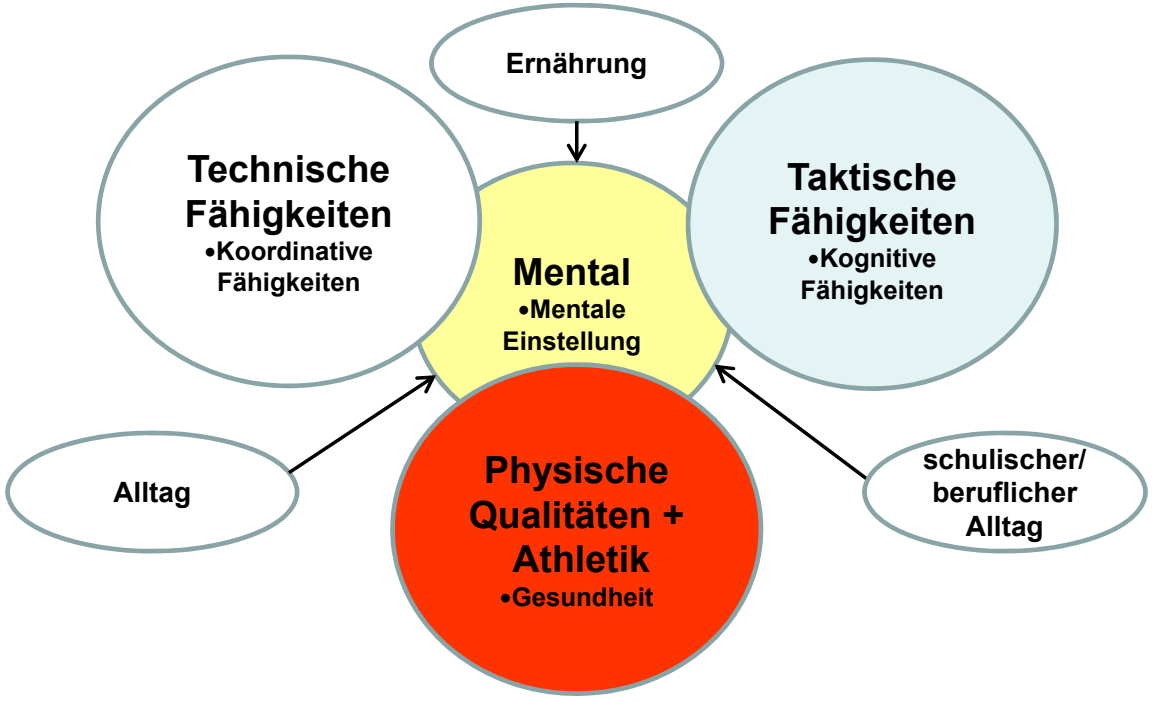
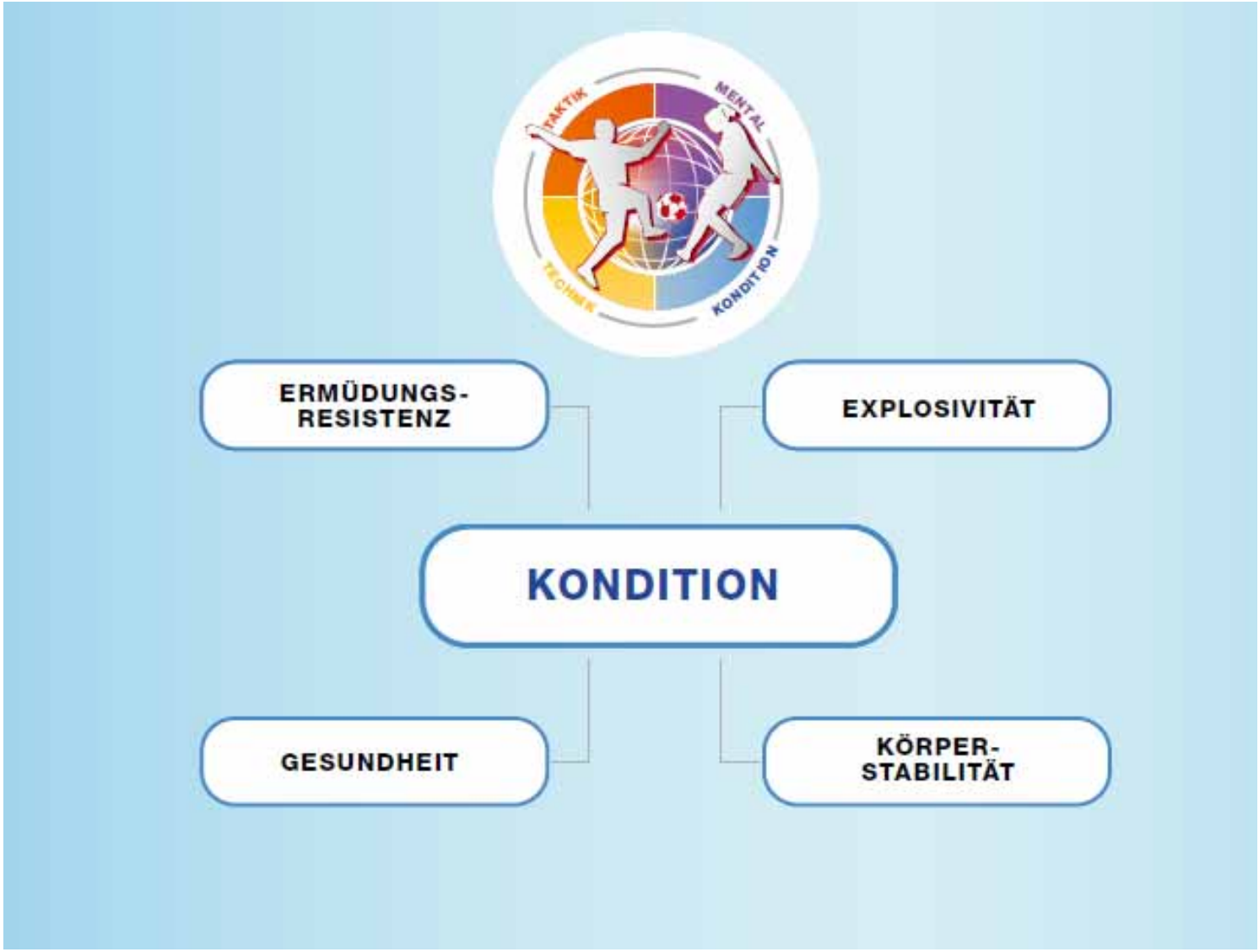
Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association

SFV-Philosophie und Leistungsfaktoren der Kondition

Leistungsfaktoren

- Die sportlichen Leistungskomponente sind eng miteineander verbunden. Diese Zusammenarbeit bestimmt die Qualität der Bewegungsausführung.

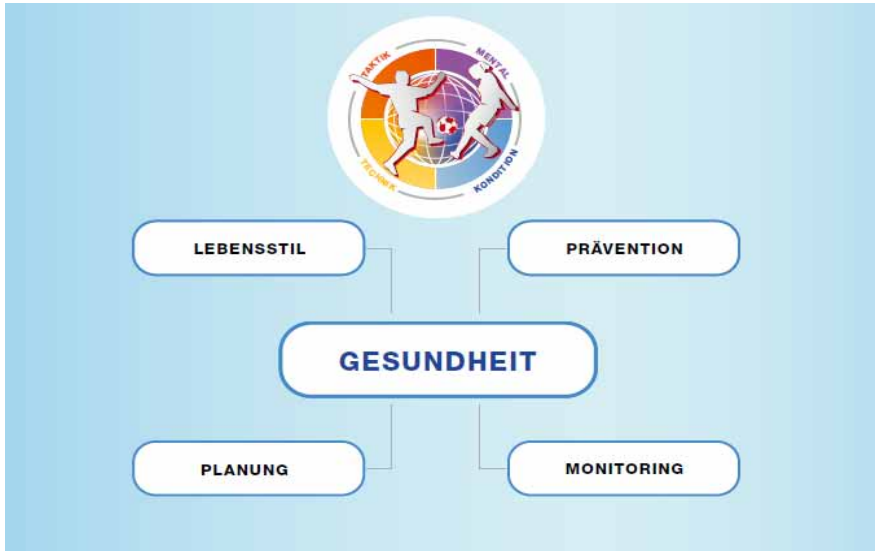


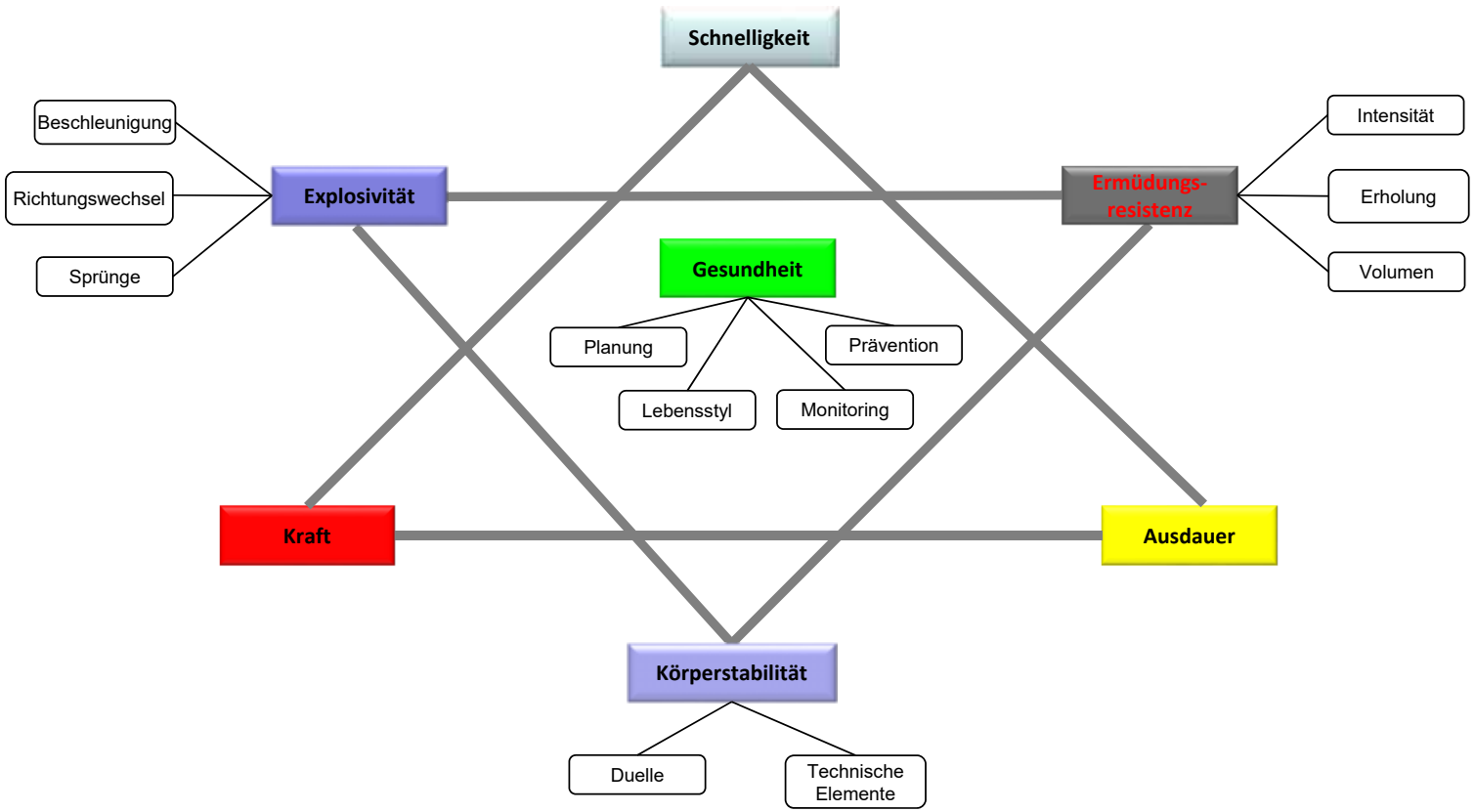

TAKTIK
MENTAL
TECHNIK
KONDITION
ERMÜDUNGS-
RESISTENZ
EXPLOSIVITÄT
KONDITION
GESUNDHEIT
KÖRPER-
STABILITÄT

BESCHLEUNIGUNG
EXPLOSIVITÄT
RICHTUNGSWECHSEL
SPRÜNGE

ZWEIKÄMPFE
KÖRPER-
STABILITÄT
TECHNIK-ELEMENTE

INTENSITÄT
ERMÜDUNGS-
RESISTENZ
ERHOLUNG
UMFANG


TAKTIK
MENTAL
TECHNIK
KONDITION
LEBENSSTIL
PRÄVENTION
GESUNDHEIT
PLANUNG
MONITORING


Schnelligkeit
Beschleunigung
Richtungswechsel
Sprünge
Explosivität
Ermüdungs-
resistenz
Intensität
Erholung
Volumen
Gesundheit
Planung
Prävention
Lebensstyl
Monitoring
Kraft
Ausdauer
Körperstabilität
Duelle
Technische
Elemente

Leistungsfaktoren in der SFV KO Philosophie

Fussball ist eine intermittierende Sportart mit häufigen Belastungswechseln, mit Phasen von hoher Intensität, Phasen von explosiven und fussballspezifischen Aktionen und Erholungsphasen.

Explosivität

Ermüdungs-
resistenz

Körperstabilität

Parameter welche die Belastung und die Intensität des Trainings beeinflussen

- **Material** : Stoppuhr, Ersatzbälle, etc
- **Organisation** : Feldgrösse, Regeln, Anzahl Spieler, Joker, Anzahl Tore,… Wichtig ist, dass die Organisation es zulässt ohne grosse Wartezeiten vom einten zum anderen Trainingsteil zu gelangen.
- **Coaching** : Wichtigkeit - ermutigend, Beobachtungen und Korrekturen zum konditionellen Thema.
- **Spezifische Parameter** : Dauer, Pause, Wiederholungen, Serien, Erholungszeiten zwischen den Serien und zwischen den Wiederholungen

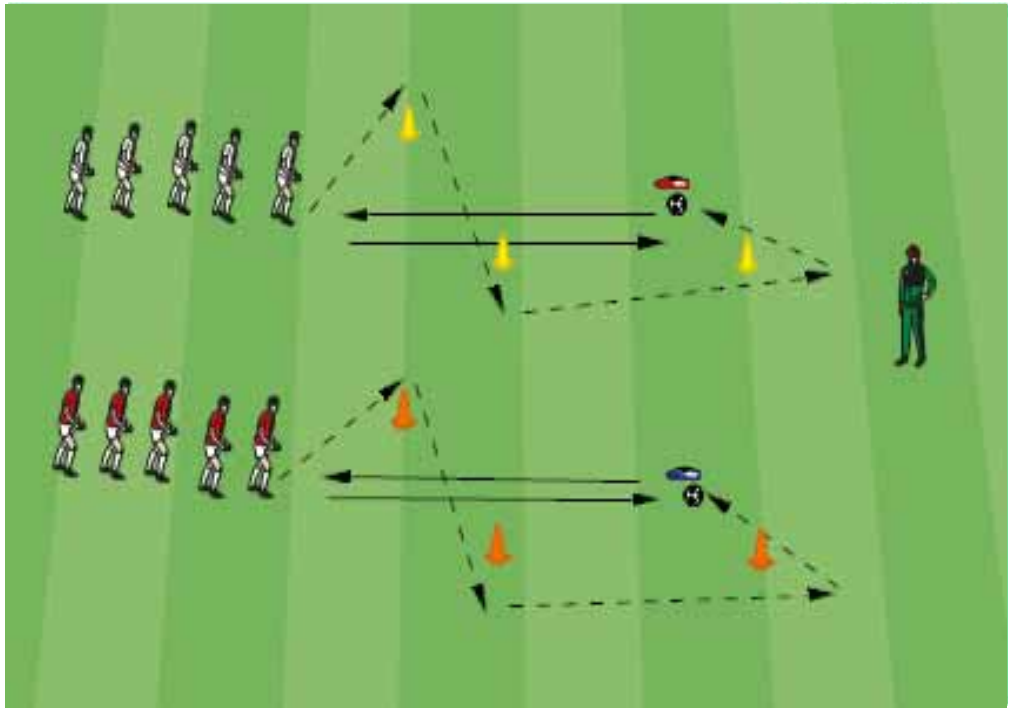
- **Tipp** : Kürzere Belastungszeiten ermöglichen eine höhere Intensität. Mit der Zeit kann dann die Belastungszeit erhöht werden um im gewünschten Bereich zu trainieren.

Explosivität – Einige Prinzipien

Am Anfang vom Training und gut aufgewärmt um Verletzungen zu vermeiden!

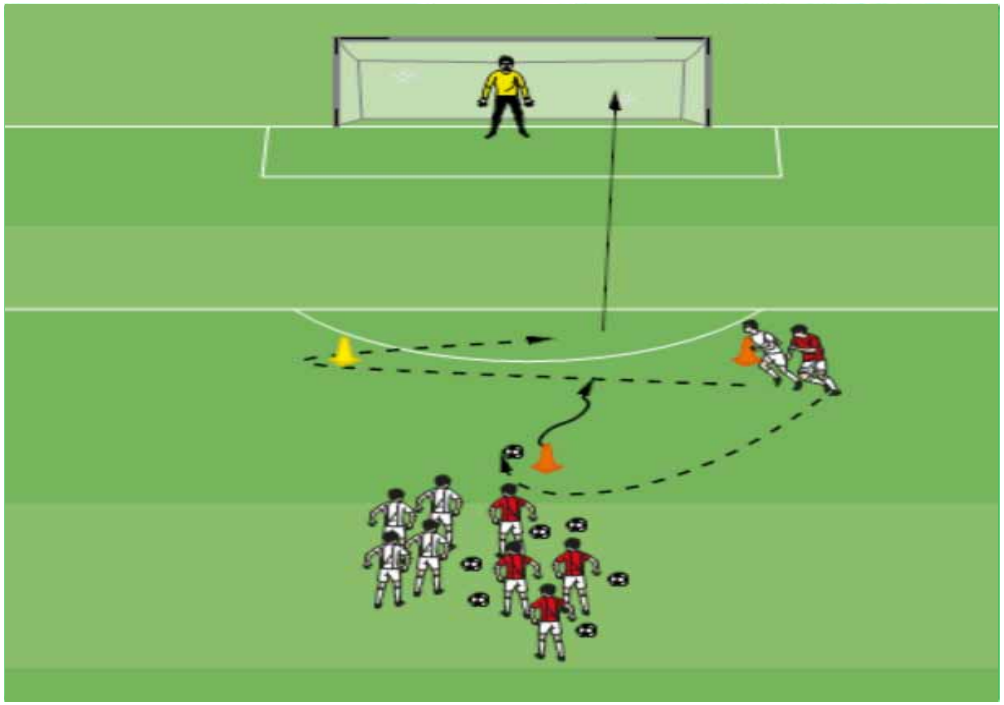
- **Angepasstes und gezieltes Einlaufen**
- Spielerische Situationen herstellen, damit wird gewährleistet, dass alle Spieler **an ihre Grenzen gehen**
- Auslösesignal: **Visuelle** Signale bevorzugen, taktil oder akustisch (Wort als Auslöser statt Pfiff)
- Wichtigkeit der Rhythmuswechsel
- Wichtigkeit die Richtungswechsel
- Wichtigkeit der Erholungszeit zwischen den Wiederholungen–
  Regel: **Erholungszeit = Belastungszeit x 10 bis 15** je nach Sprintdistanz

Explosivität – Stafetten



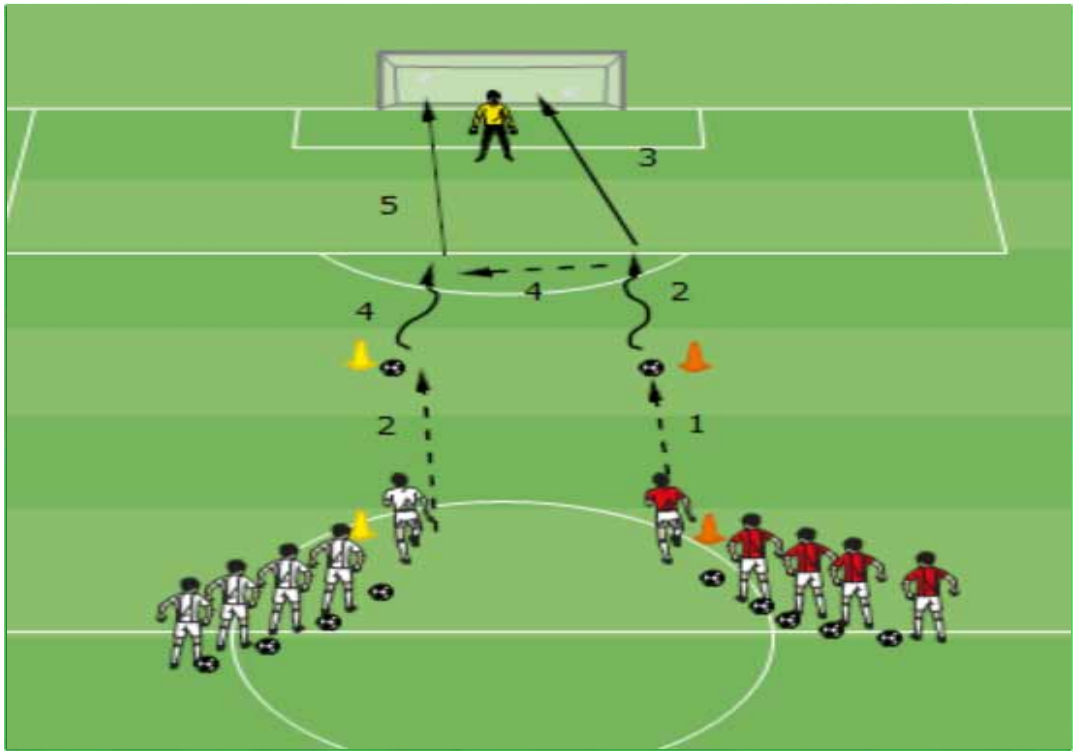
- Distanz : bis 15 m
- Auslösesignal : freie Wahl für den ersten Spieler/ danach Ballübergabe
- Wiederholungen : 2 - 4
- Serien : 2 - 3

Explosivität – Duelle und Abschluss



- Distanzen : 10 bis 15 m
- 1vs1
- Auslösesignal : Entscheidung des Stürmers
- Wiederholungen : 3 - 4
- Serien : 2 - 3

Explosivität – Sprint und Abschluss



- Distanz : zwischen 20 und 50 m
- Auslösesignal : freie Wahl für den ersten Spieler, beim Ballkontakt für den zweiten Spieler
- Wiederholungen : 3 - 4
- Serien : 2 - 3

Explosivität – Spielform

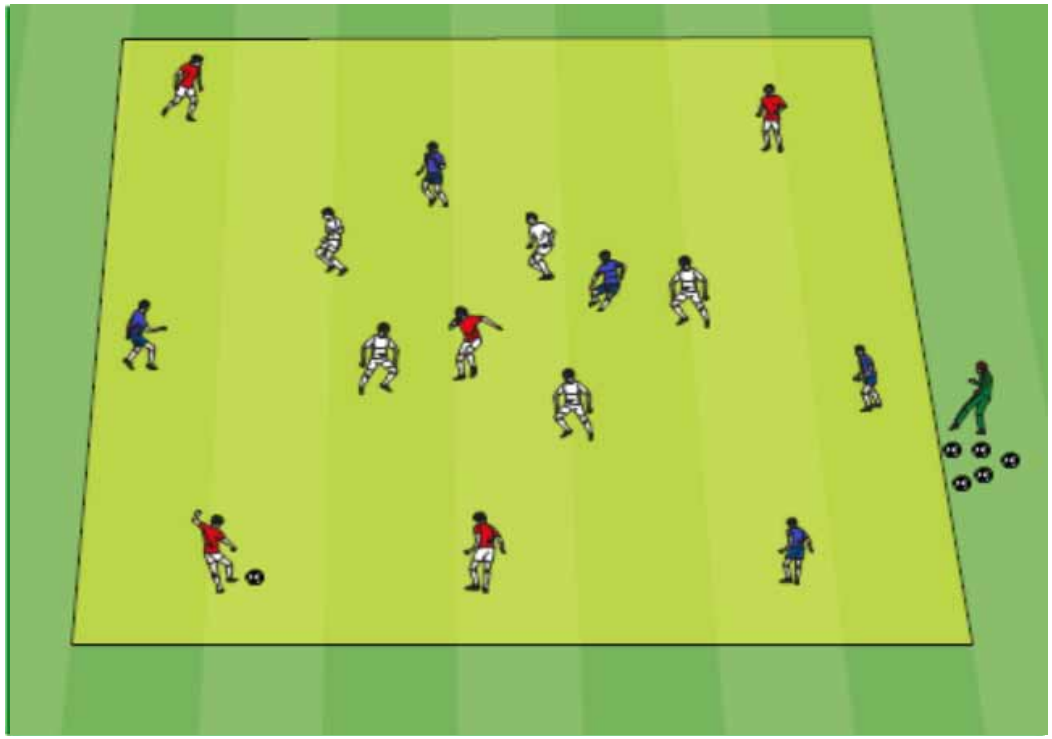
- Feldgrösse 30 x 30m
- 5vs5 oder 6vs6 (vom 4vs4 zum 11vs11 → Feldgrösse)
- Auslösesignal : akustisch und/oder visuell
- Wiederholungen : 4 - 6
- Serien : 3 - 4

- Spieler nummerieren
- Auslösesignal : Entscheidung der Spieler
- Wiederholungen : 3 - 4
- Serien : 2 - 3

Ermüdungsresistenz - Prinzipien

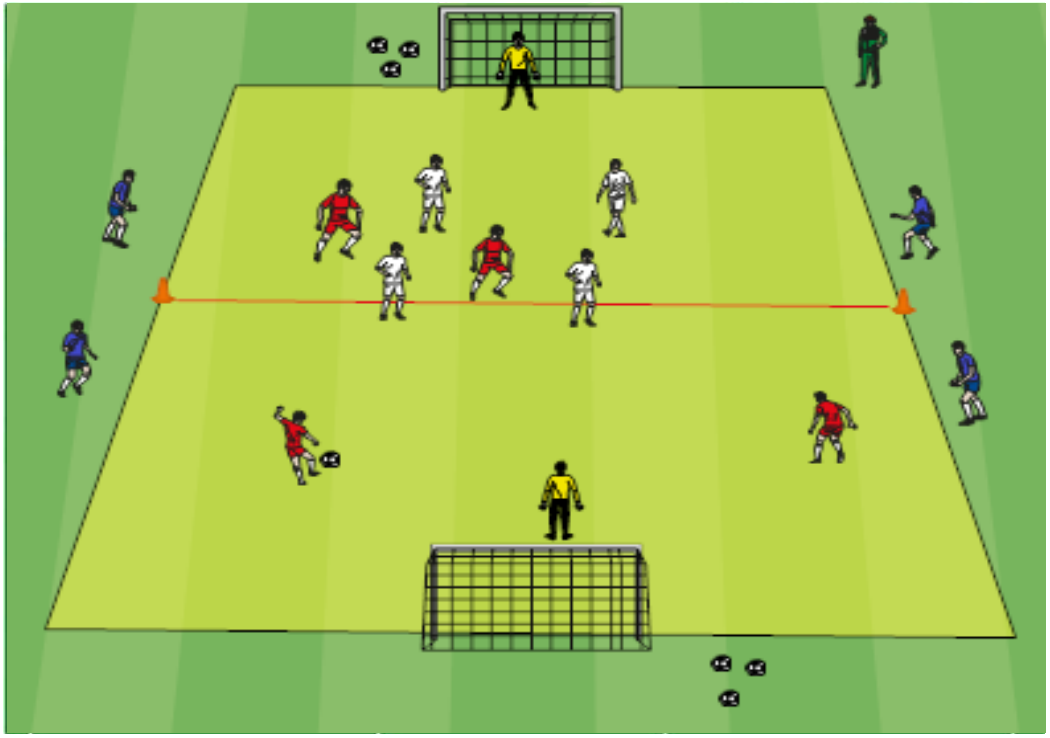
- **Spielformen** bevorzugen
- **Feldgrösse** und **Dauer**
- Praktische Übung (mit Pulskontrolle nach der Belastung) :
  - 6 Minuten Dauerlauf um den Platz
  - 6 Minuten : 6:6 auf 1/2 Platz mit 2 Toren
  - 4 Minuten : 6:6 auf einer Fläche 40x40m mit 2 Toren
- Coaching : ~~**TE / TA**~~ **dafür KO**

Ermüdungsresistenz– Ballhalten mit 3 Teams



- Spielfeld: ½ Platz
- 5+5vs5
- 2 Mannschaften versuchen, den Ball gegen eine Mannschaft zu halten, die versucht, den Ball zu erobern
- Die Mannschaft, deren Spieler den Ball verliert, versucht den Ball zurück zu erobern.
- Dauer : 2 bis 3x de 4 bis 6 Min.
- Varianten : Feldgrösse, Ballkontakt, usw

Ermüdungsresistenz – Spiel 4vs4 + 4 Joker



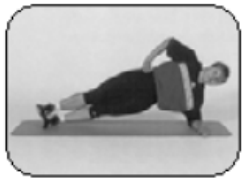
- Spielfeld : Doppelter-16er
- 4vs4 mit 4 Wandspieler
- Dauer : 2 bis 3x 4 bis 6 Min.
- Punkte : Tore nach Zuspiel mit einem Wandspieler aufwerten (doppelt, 3fach,..)

Varianten : Feldgrösse, Anzahl Ballkontakte für die Spieler im Feld und die Wandspieler, usw

Körperstabilität / Gesundheit – Stärkung, Prävention

- Orientierung **«Gesundheit»** / vorbereitende Arbeit- Routine
- Vorschläge :
  - Programm SUVA
  - Programm die 11
  - SFV Kräftigungsübungen
  - Isometrische Arbeit: Korrekturen → dynamische Arbeit
  - Seilspringen
  - Arbeit mit Mini-Band

1
Bauch"kette"
(auch mit hochheben)



2
seitliche "Kette"

3
hintere "Kette"

merci
thank you
danke
gracias
obrigado
grazie
go raibh maith agat
спасибо
謝謝
bedankt
arigato
ngiyabonga
dakujem
mochchakkeram
sukriya
ederim
terima kasih
sagolun
chokrane
taiku
teşekkür
tapadh
takk
leat
tivala
dziękuję
vinaka
barka
merci

Lernkontrolle

Nenne die leistungsbestimmenden Faktoren in der Kondition.

Ermüdungsresistenz / Explosivität / Gesundheit / Körperstabilität

Nenne die wichtigsten Prinzipien zur Entwicklung der Explosivität und der Ermüdungsresistenz.

Explosivität= Beschleunigung, Richtungswechsel, Sprünge
Ermüdungsresistenz= Intensität, Erholung, Umfang.

Welche Bedeutung hat das Aufwärmen?

Sehr wichtig. Es muss gewährleitet sein, dass die Spieler an ihr Grenzen gehen können, ohne sich zu verletzen.