

C+ Diplom



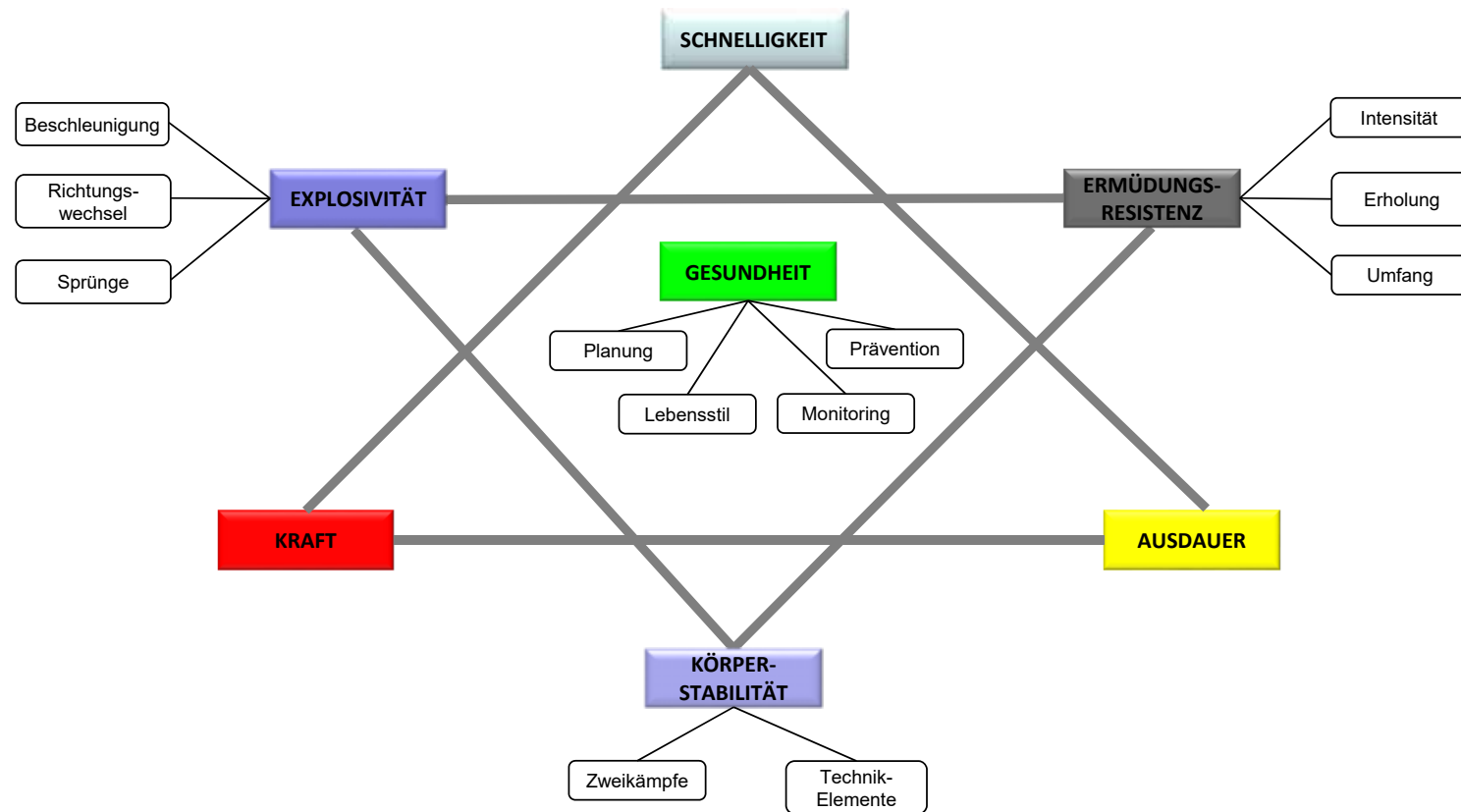
Wiederholen der KO Aspekte

Vertiefung der im C-Diplom behandelten Aspekte

Ergänzung der intermittierenden Methode für das Ausdauertraining







Leistungsfaktoren in der Spielphilosophie SFV

Der Fussball ist eine **intermittierende** Sportart mit häufigen Änderungen der Aktivitäten, Perioden mit hoher Intensität inklusive **explosiven, spezifischen** Aktionen und Perioden mit **variabler Erholung**, welche sich verlängern.





Ein Fussballspiel ist...

TE

- 60-80 Ballkontakte
- 70-80% gelungene Pässe und Ballkontrollen

KO

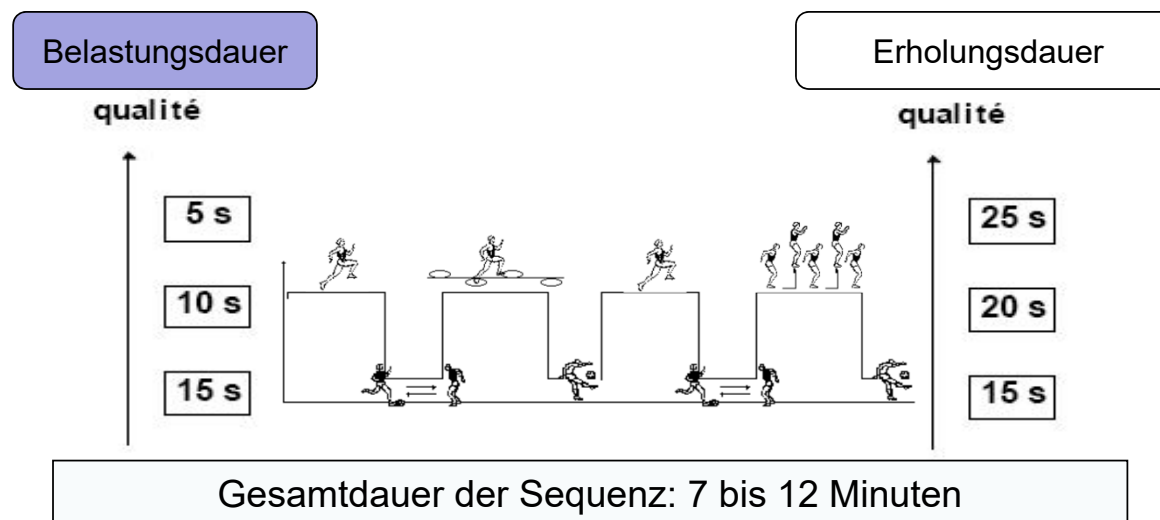
- 58 bis 68 Minuten effektiv
- 10 bis 15 km (9 - 10 km Grundlagenalter)
- **100 - 120 Sprints von 10 - 15 m**
- **30 - 50 Duelle**
- Wiederkehrende Belastungen
- Erholungsphasen zwischen den Belastungen von (15'' - 45'')

... kurze und schnelle sich wiederholende Aktionen

→ **eine intermittierende Sportart**
(Belastung – Erholung)

Ermüdungsresistenz – Intermittierende Methode

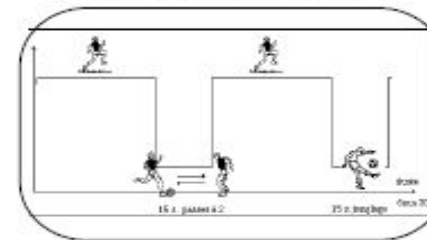
- Intermittierende Form bedeutet: Arbeit in Sequenzen
- Ziel: Verbesserung der Ausdauer
- Wechselspiel der Belastungs- und Erholungsphasen



Ermüdungsresistenz – Intermittierende Methode - Variationen

Situationsvariation

L'INTERMITTENT :



Verschiedene Formen:
15-15, 5-25, 10-20, 15-30

Belastungsdauer
einer Serie: 7-12 Minuten

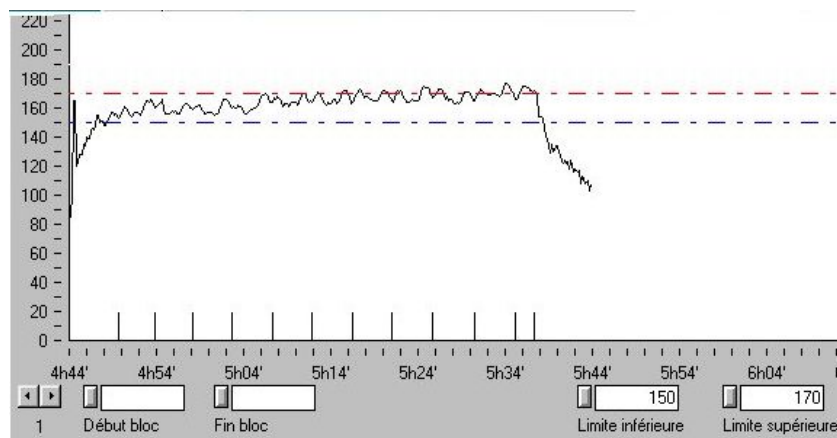
Laufgeschwindigkeit ist
höher als die VMA
(Schwellengeschwindigkeit)

Anzahl Serien: 2 - 5

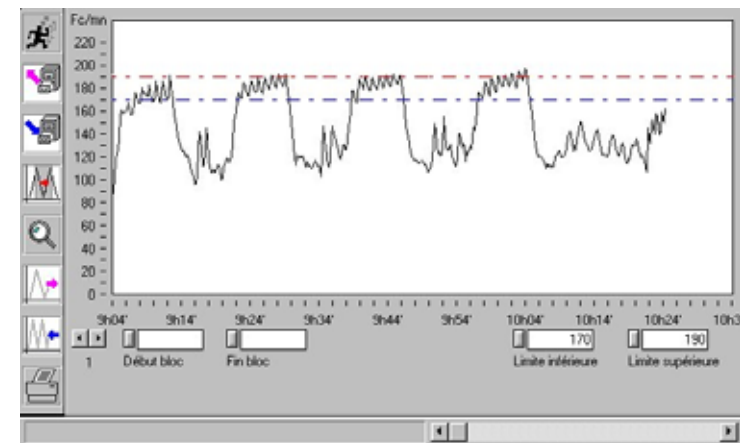
Serienpausen:
7-10 min.

Arbeitsausrichtung

Ermüdungsresistenz – Dauermethode vs. Intermittierende Methode



Dauermethode



Intermittierende Methode



Ermüdungsresistenz - Ballhalten



- Feldgrösse: $\frac{1}{2}$ Spielfeld
- 5vs5 oder 6vs6 (möglich vom 4vs4 bis 11vs11 → Feldgrösse)
- Jedes Team hat einen Ball
- Dauer: 2 à 3x (6 à 8 min.)
- Punkte: Wenn ein Team beide Bälle besitzt (mind. 2 Pässe)

Ermüdungsresistenz – Ballhalten mit Wechsel der Spielzonen (3 Zonen)



- Feldgröße 40x40m, unterteilt in 3 Zonen
- 5vs5 oder 6vs6 (möglich vom 3vs3 bis 11vs11 → Feldgröße)
- Mittelzone: der Ball darf in dieser Zone nicht berührt werden
- Dauer: 3 x 4 min. mit 1 min. Wiederholungspause
- Punkt: Wenn ein Team während eines bestimmten Zeitraumes den Ball nicht verliert, oder beim Zonenwechsel (Hin und zurück in die Ausgangszone)

Ermüdungsresistenz – Wechsel der Belastungen: TE + intensives Laufen



- TE Zonen: Direktpass, jonglieren, Kopfball, Volley...
- Dauer TE Zone: 30 Sekunden
- Laufzonen: Sprint und Läufe à 70 %
- Dauer: 3 à 4 Runden (ca. 8 min.)
- 2. Gruppe: Fussball-Tennis

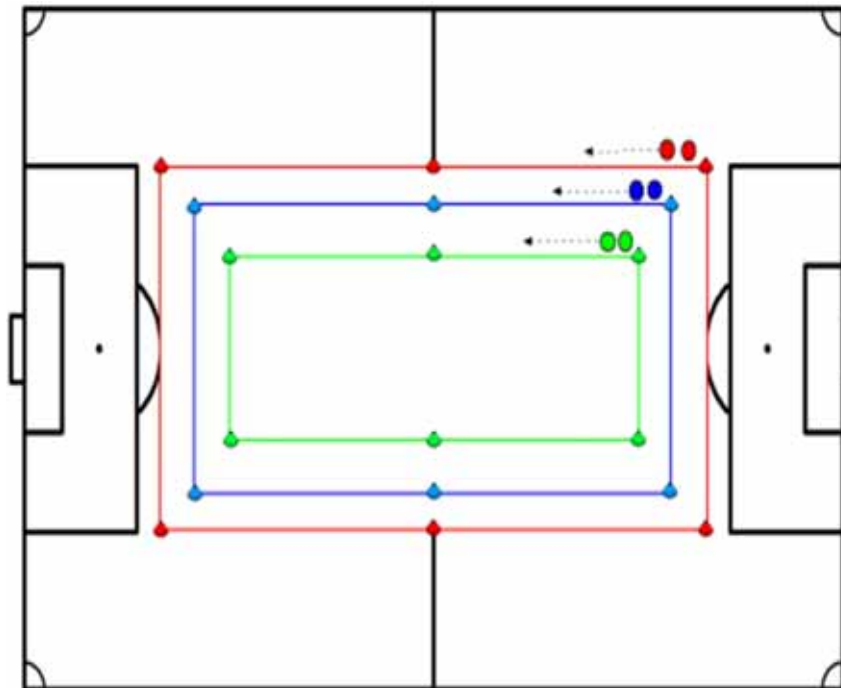


Ermüdungsresistenz – intermittierende Methode - Distanzenberechnung

- **Test : 6 min. Test**
 - Spieler 1 : 1950 m -> 19.5 km/h
 - Spieler 2 : 1750 m -> 17.5 km/h
 - Spieler 3 : 1650 m -> 16.5 km/h
- **Distanzenberechnung (100 %)**
 - Beispiel : Distanz für 5 Sekunden: 19500 dividiert durch 3600 multipliziert mit 5 = 27 m

	5 sec	10 sec	15sec	20 sec	30 sec
19.5 km/h	27 m	54 m	81 m	108 m	162m
17.5 km/h	24 m	49 m	73 m	98 m	147 m
16.5 km/h	23 m	46 m	69 m	92 m	137 m

Ermüdungsresistenz – Wechsel der Belastungen: moderater und intensiver Lauf



Typ: 15''-15'' à 100% / 50%

ROT	19.5 km/h > 81m - 40m
BLAU	17.5 km/h > 73m - 36m
GRÜN	16.5 km/h > 69m - 34m



Explosivität : Aufgaben für das 2. Modul

- Am Ende des 1. Moduls erhalten die Teilnehmer als Aufgabe für das 2. Modul (zu Beginn des 2. Moduls abzugeben) :
- Schriftliche Vorbereitung einer Übungs- oder Spielform (Papierform)
- Einlaufen / « **Schnelligkeitsteil** »
- Klare Angaben bezüglich der Intensität nachfolgenden Kriterien (Distanzen, Serien, Wiederholungen, Erholungsphasen)
- Auswahl der Spielkategorien:
 - bei den D-Junioren
 - bei den C-Junioren
 - bei den B-Junioren
 - bei den A-Junioren und Aktiven
- Einige Teilnehmer werden ihre Arbeiten auf dem Feld präsentieren
(Gesamtdauer: max. 10 min.)



Explosivität

- Wichtige Merkmale (Key Points):
 - Immer am Anfang vom Training: Einlaufen Niveaugerecht und Schnelligkeitsorientiert (z.B. Lauschule)
 - Berücksichtigen der optimalen Erholungszeiten
 - Immer 100% Leistung von den Spielern fordern
 - Organisation
 - Auslösung: (Startsignale, Akustisch, Visuell, Taktile)
 - Laufarten: (zyklische Läufe = gerade Läufe / azyklische Läufe = Slalom, seitwärts, rückwärts, etc.)
 - Isoliert / spezifisch = ohne Ball Integriert = mit Ball
- Schnelligkeitsarten:

	Reaktion- / Antrittsschnelligkeit	Aktionsschnelligkeit
• Distanz	0-15m	20<
• Wiederholungen	4-5	3-4
• *Erholung zw. WDHG	45-60 Sekunden	90 Sekunden
• Serien	3-4	2-3
• Erholung zw. Serien	2-3 Minuten	3-5 Minuten
- * Faustregel: Belastung x 15-20 (z.B. 3 Sek. Belastung = 15x3 Sek. Ergibt 45 Sekunden Erholung)

