



LAUFEN EXTRA



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen:
SF Bulmke 67
DJK Borussia
Scholven
DJK Sportfreunde
Rotthausen 1910
DJK TuS 1910
Rotthausen

FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel / Tel. 0209 13 61 81



Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de

Fußballextra seit 1984 - Saison 2008/2009 - Laufende Nr. **Ausdauer** vom 28122008

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden ++

1. Online - Mitteilungsblatt für Übungsleiter und Freunde der Freiluftsportarten Fußball und Leichtathletik im Gelsenkirchener Sportpark mit dem Stadion "Auf der Reihe"

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel



Training mit Programmen

Training mit Programmen

Jede Programmierung ist eine Art von Steuerung.

Daher wird in Zusammenhang mit dem planmäßigen Trainingsprozess häufig der Ausdruck Programm gebraucht. Er drückt einen hinsichtlich Umfang, Inhalt und Reihung feststehenden Ablauf sportlicher Aktivitäten aus. Begriffe wie Wochen- oder Tagesprogramm sind, besonders in bezug auf die Wettkampfperiode, allgemein bekannt. Es bestehen außerdem Programme für das Aufwärmen vorm Spiel, und auch innerhalb der Trainingseinheiten kommen sie zur Anwendung: bei der Gymnastik, bei der Schnelligkeits- und Kraftschulung, bei der technischen Ausbildung (Stationstraining), bei der wettkampfadäquaten Belastungsgestaltung, bei der taktischen Schulung durch Übungs- und Spielreihen. Dies dient der Effektivität des Trainings.

Die Programme innerhalb der Trainingseinheiten sind festgelegte Übungsfolgen zur konzentrierten Schulung von Fertigkeiten und Fähigkeiten, die über eine gewisse Zeitspanne beibehalten und dann variiert, erschwert oder ersetzt werden. Es läßt sich nicht das gesamte Training in Form fester Programme absolvieren, aber die regelmäßige Durchführung gut ausgewählter Übungskomplexe unterstützt die Ausbildung sowohl organisatorisch wie auch hinsichtlich einer schnelleren Leistungssteigerung.

Leistungskontrollen

Regelmäßige Leistungskontrollen ergeben objektive Daten über die Entwicklung der Sportler in den verschiedenen Ausbildungsbereichen und damit über die Wirksamkeit des Trainings. Die Spieler werden in Abständen unter gleichen Bedingungen hinsichtlich einiger wesentlicher Fertigkeiten und Fähigkeiten überprüft. Dies ermöglicht bei Führung eines Leistungsbuchs Quervergleiche zwischen und Längsvergleiche für den Einzelnen und besitzt vor allem im Kinder- und Jugendsport sowie im Leistungssport große Bedeutung. Die Aussagekraft der Kontrollformen hängt nicht nur von den gleichen Bedingungen, sondern auch von ihrer Auswahl sowie von der maximalen Anstrengungsbereitschaft der Spieler ab. Im allgemeinen besitzen Wettbewerbe einen stimulierenden Effekt. Alle Leistungskontrollen müssen ausgewertet und in Verbindung mit den bei den Wettkämpfen getroffenen Feststellungen zu trainingsmethodischen Konsequenzen führen. Im folgenden werden einige einfache Kontrollformen aufgezeigt. Den athletischen Tests muss ein entsprechendes Aufwärmen vorausgehen, bei dem etwa ein Pulswert von 120 zu erreichen ist.

Schnelligkeit

Zweimal 30 m oder zweimal 60 m mit jeweils drei bzw. fünf Minuten Pause zwischen den Läufen.

Schnelligkeitsausdauer

Fünfmal 30m oder fünfmal 60m im maximalen Tempo mit jeweils 30 bzw. 60 Sek. Pause und Summierung der Laufzeiten. Im Leistungsbereich können auch zehn Sprints über 30 m mit je 20 Sek. Pause durchgeführt werden.

Schnellkraft

Zweimal Dreierhop links und rechts mit je 30 Sek. Pause und Summierung der erreichten Weiten.

Allgemeine Ausdauer

Lauf über zwölf Minuten (Coopertest) für Junioren und Männer.

Zurückgelegte Strecke	Ausdauer
2,0 km	schwach
2,4 km	mäßig
2,8 km	gut
3,2 km	sehr gut
3,3 km und mehr	ausgezeichnet

Technik

Ballführen im Slalom (Fahnenabstand 3 in) über 30 in mit Kehrtwendung nach der Hälfte der Strecke. Bei zwei Läufen eine Minute Pause und Wertung der Bestzeit.

Einige Zielstöße an der Schusswand mit dem rechten und linken Bein in vorgegebene Felder bei Summierung der erreichten Punkte. Fehlt eine Schusswand, werden Zielstöße auf ein Stangentor,

oder auf ein durch Medizinbälle geteiltes Großtor oder in einen markierten Raum ausgeführt.

Jonglieren gegen die Wand auf vorgegebene Weise (Fuß oder-Kopf) mit drei Versuchen, von denen der beste gewertet wird.

Komplexer Test

Es werden mehrere Bälle ohne Pause über 15 bis 20 in zum Strafraum geführt und auf das Tor geschossen. Die Gesamtzeit wird gestoppt. Bei Schüssen an Latte oder Pfosten kommt eine halbe, bei Schüssen neben oder über das Tor eine ganze Sekunde als "Strafzeit" hinzu. Werden mit kurzen Pausen zwei oder drei Durchgänge absolviert und am Ende der Übung

Pulsmessungen (je 10 Sek. am Schluss der ersten und dritten Minute nach der Belastung) durchgeführt, so erhält der Trainer einige einfache Hinweise in bezug auf den Trainingszustand.

Planung

Die Leistungskontrollen müssen im Trainingsplan terminlich festgelegt werden. Auch bei weniger Training sind fünf bis sechs Kontrollformen mit drei oder viermaliger Wiederholung im Jahr angebracht. Dies bedeutet, daß in Abständen von zwei bzw. drei Wochen ein kurzer Test stattfindet.

The poster features a central photograph of Sieghard Tinibel, a man in a red Adidas tracksuit, standing on a paved path next to a white teardrop-shaped banner with a blue and grey geometric logo. The banner also displays the text 'DFB-Cooper-Lauf'. The background shows a green field and trees. The poster includes several logos and text elements:

- DFK TuS** logo in the top left corner, with the text 'Tennis- und Sportverein Gelsenkirchen' around it.
- Volkslauf Gelsenkirchen** title in large, bold letters at the top.
- Date: **Samstag, 19. April 2008** on the left side.
- Contact information: **© 2008 www.photobello.de 02361 - 4858051** on the left side.
- Three small logos at the bottom left: a church, a tree, and a hammer/sword.
- A red box at the bottom center containing the text: **Initiator des DFB-Cooper-Lauf Sieghard Tinibel**.