

Trainertipp



Ausdauertraining (Kursunterlagen/Mobile Praxisbeilage 3/02)

Für die einen eine wahre Freude, für die andern eine Qual: Ausdauertraining weckt unterschiedliche Gefühle. Dieser Trainertipp gibt Anregungen für ein intensives und abwechslungsreiches Ausdauertraining im Unihockey.

Die Kunst der schnellen Erholung

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung – trotz aufkommender Ermüdung – über eine längere Zeit aufrecht zu erhalten und sich anschliessend schnell zu erholen. Die Belastung muss nicht ausschliesslich auf physischer Ebene liegen, sie kann auch psychischer, sensorischer oder emotionaler Natur sein. Ein regelmässiges, aerobes Ausdauertraining hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und beugt auch Verletzungen vor. Denn: Wer schneller ermüdet, zeigt Mängel in der Konzentration und Koordination und verletzt sich häufiger.

Zwei Methoden für ein Ziel

Wie lange, wie intensiv und wie häufig trainiert werden sollte, ist von der Zielsetzung und vom momentanen Leistungsstand abhängig. Wichtig ist, das Training abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten.

Es gibt zwei Methoden, um die Grundlagenausdauer zu verbessern. Zu vermeiden sind allzu intensive Belastungen, welche erst zu einem späteren Zeitpunkt in der Saisonplanung Sinn machen.

Die Dauermethode

Es handelt sich um eine kontinuierliche Belastung über längere Zeit mit gleichbleibender oder wechselnder Belastung.

Extensive Dauermethode:

Gleichmässige, lockere bis mittlere Intensität über eine Zeitdauer von 20 Minuten bis mehrere Stunden. Der Dauerlauf ist das klassische Beispiel für die Dauermethode.

Variable Dauermethode:

Lockere bis mittlere Intensität über eine Zeitdauer von 20 Minuten bis mehrere Stunden. Die Belastungsintensität wird planmässig oder frei variiert. Beispiele dafür sind Fahrtspiel (die Spieler geben wechselweise das Tempo vor) oder ein Ausdauertraining in hügeligem Gelände.

Die extensive Intervallmethode

Typisch für die extensive Intervallmethode sind neben dem planmässig wiederholten Wechsel zwischen Belastung und Erholung ein hoher Umfang und eine lockere bis mittlere Intensität. Die Erholung besteht jeweils aus einer lohnenden Pause (nicht bis zur vollständigen Erholung). Das Spektrum reicht von einer hohen Zahl kurzer Belastungen mit kurzen Pausen (ca. 1 min.) bis mehrminütigen Belastungen mit Pausen von 2 bis 3 Minuten. Als Faustregel für die Pausenlänge gilt das Erreichen einer Pulsfrequenz von 120 bis 140 Schlägen. Die Pausen werden aktiv (Bsp. lockeres Traben) gestaltet.

Praxisbeispiele

Ausdauerformen mit Kindern und Jugendlichen sollten abwechslungsreich und spielerisch sein.

Dauermethode

Zeit-, Intensitäts- und Tempogefühl schulen

Zeitschätzlauf

Was Die Spieler laufen einen bestimmten Parcours in einer vorgegebenen Zeit, der laufen eine bestimmte Zeit, ohne eine Uhr mitzunehmen.

Wie Zu Fuss, mit dem Bike oder Inline

Pendellauf

Was Dieselbe Strecke im gleichen Tempo laufen können.

Wie In einer bestimmten Zeit in selbst gewähltem Tempo eine Strecke zurückgelegt. Nachher umkehren und für den Rückweg die genau gleichlange unterwegs sein.

Var. Rückweg 1,2,3 min. schneller.

Variable Dauermethode

Intensitäts-, Belastungsgefühl und Umstellungsfähigkeit schulen

Laufdreieck

Was 2 Spieler laufen in 2 verschieden grossen Dreiecken.

Wie Ein Spieler läuft locker im kleinen Dreieck – der andere schneller im Grösseren. Nach jeder Runde wechseln.

Run&Bike

Was 2 Spieler, 1 Bike. Im Wechsel: einer läuft, der andere fährt.

Wie Die Intensität kann durch Geländewahl sowie kurze oder längere Ablösungen variiert werden.

Lebendige Uhr

Was 2 Gruppen treten in verschiedenen Ausdauerformen gegeneinander an

Wie Eine Gruppe rennt eine vorgegebene Strecke. Sie gibt die Dauer an, wie lange die zweite Gruppe eine Aufgabe (Bsp. Slalomdribblings, Torschüsse...) durchführen kann.

Welche Gruppe erzielt mehr Punkte?

Extensive Intervallmethode

Optimierung der aeroben Leistungsfähigkeit und Kapazität

Lauf-Memory

Was Nach jeder Runde darf die Gruppe (2-4 S.) zwei Memorykarten aufdecken. Wenn sie zusammengehören, dürfen sie weitermachen. Wenn nicht, muss wieder eine Runde gelaufen werden.

Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Wie Die Laufstrecke kann mit Zusatzaufgaben (Slalom, Hürden...) variiert werden.

„Leiterli“-Spiel

Was Sechs Ausdauerposten (Slalom mit Stock und Ball, Seilspringen, Treppenläufe...) aufstellen.

Wie Die gewürfelte Augenzahl gibt an, welcher Posten durchgeführt werden muss, andererseits um wie viele Felder der Spielstein nach vorne bewegt werden darf.

Var. 2x würfeln: Erste Zahl -> welcher Posten, 2. Zahl -> Wiederholungszahl der Übungen.

Biathlon-Duathlon

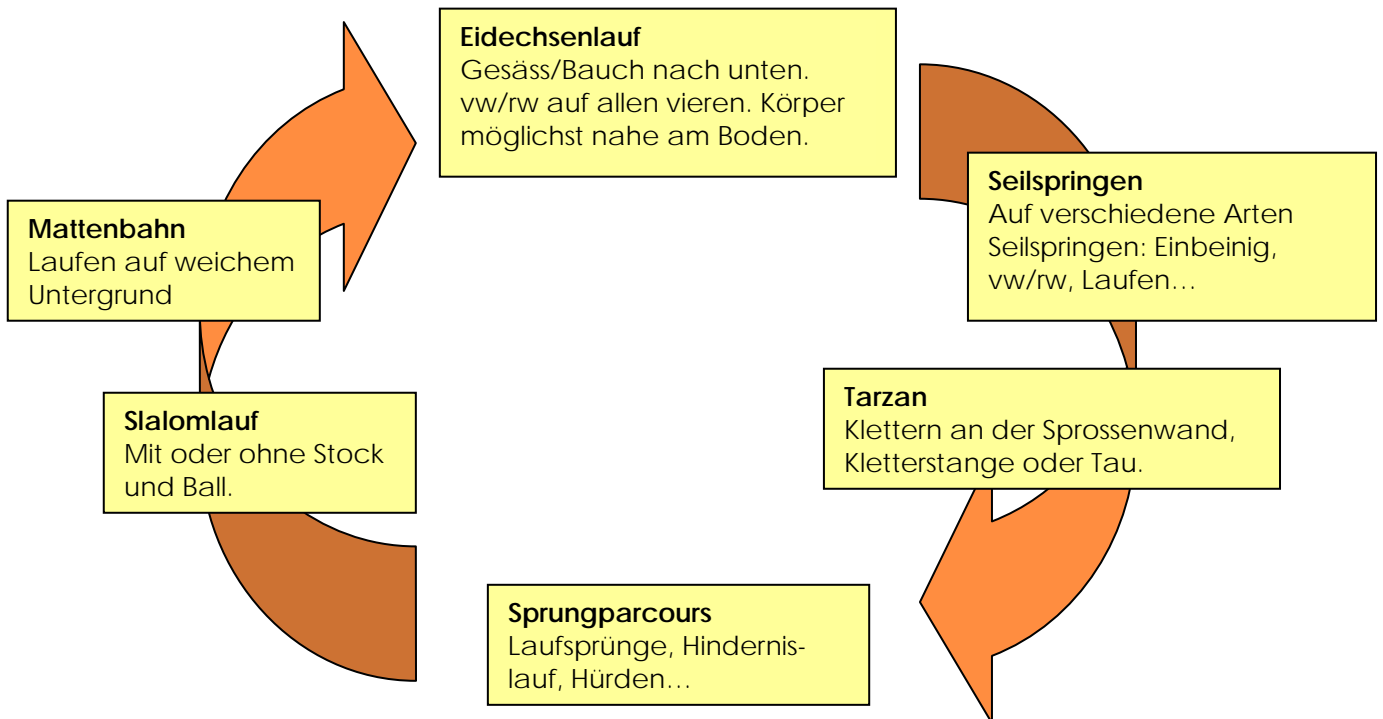
Was Intervallartige Belastung mit spielerischer Zusatzaufgabe.

Wie Der Spieler fährt eine kurze Radstrecke und schießt anschliessend dreimal auf ein Ziel. Jeder Schuss den er nicht trifft, hat eine Strafrunde zu Fuss zur Folge. Danach fährt er eine weitere Runde...

Var. Das Fortbewegungsmittel und die Strafaufgaben können variieren (Laufen, Bike, Pedalo, Trottnet...)

Circuit

Die Grundlagenausdauer kann variantenreich trainiert werden. Die Form des Circuit hat den grossen Vorteil, dass Spieler unterschiedlichen Leistungsniveaus gleichzeitig und miteinander trainieren können



Durchführung

- Die Posten werden mit einer mittleren Belastungsintensität über eine oder mehrere Minuten absolviert.
- Je intensiver an einem Posten gearbeitet wird, desto länger sollten die Pausen sein (Pausen aktiv gestalten).
- Die Reihenfolge ist so zu wählen, dass nicht mehrmals hintereinander die gleichen Muskelgruppen belastet werden.

Varianten

- Während die einen an den Posten arbeiten, joggen die anderen Runden.
- Es wird gewürfelt wie viele Runden zwischen den Posten gejoggt werden müssen.
- Der Parcours wird zu zweit bewältigt. Einer arbeitet, der andere macht Pause.

Viel Spass bei einem spannenden Ausdauertraining
/Mark Wolf
Juli 2005