3.4 Vorbereitungsperiode von Olympiakos Piräus

Die Vorbereitungsperiode hatte eine Dauer von knapp 9 Wochen mit insgesamt 80 Trainingseinheiten. Zusätzlich wurden noch 8 Freundschaftsspiele durchgeführt.

1. Trainingswoche (27.6. - 29.6.):

In dieser „Halbwoche" wurden an drei Tagen je 2 Trainingseinheiten durchgeführt. Im Mittelpunkt standen die konditionellen Fähigkeiten, wobei das Hauptaugenmerk auf der **allgemeinen Ausdauer** lag.

Das Training war so gestaltet, daß in der ersten Trainingseinheit ein Waldlauf auf dem Programm stand, in den Lockerungs- und Dehnübungen eingebaut waren. Danach waren weitere Laufstrecken zu absolvieren, die in 600m lockeres Traben, 1000m in 6 Minuten und 2000m in 11,5 Minuten eingeteilt waren. Zwischen den Läufen wurden Dehnübungen durchgeführt. Die Laufintensität war so gering gewählt, daß die Energiegewinnung wohl überwiegend aus Fetten angesteuert wurde (vgl. hierzu Binz 1984, 31). In ähnlicher Weise wurde die allgemeine Ausdauer in der dritten und fünften Trainingseinheit trainiert. Hier waren die Laufzeiten so gewählt, daß auch die Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten angesteuert wurde.

In der zweiten Trainingseinheit wurde der Kader in zwei Gruppen eingeteilt. Die Gruppe A führte eine **Kraftausdauertraining** im Kraftraum (2 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen an 12 Stationen mit einer Intensität von 30%) durch. Die Gruppe B spielte in dieser Zeit 5 : 2 und Fußball-Tennis. In der sechsten Trainingseinheit wurden die Aufgaben zwischen den Gruppen getauscht.

In den Trainingseinheiten, die nicht die Entwicklung der allgemeinen Ausdauer zum Ziel hatten, wurden Schnellkraftübungen in das Aufwärmprogramm eingebaut.

Die **Technik** wurde - neben dem Fußball-Tennis - in Zweiergruppen mit Paßübungen, Dribbeln, Ballhochhalten etc. trainiert.

Auffallend war, daß in allen Trainingseinheiten gymnastische Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur enthalten waren.

Erste Woche

1:T.E. Donnerstag 27-6 9.00 Uhr Wald

Tr. Inhalt: Dauerlauf 20 min.
: 600m Traben - Lockerung
: 1000m in 6 min.
: Dehnen, Bauch - Rückenübungen
: 2000m in 11,5 min.
: Lockerung 10 min.

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

2.T.E. Donnerstag 27-6 17.30 Uhr Platz & Kraftraum

Tr. Inhalt: Aufwärmen mit Schnellkraftübungen
: 1. Gruppe: Kraft, 30% (2 Durchgänge, 15 Wiederholungen)
: 2. Gruppe: 5:2 und Fußball-Tennis

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

3.T.E. Freitag 28-6 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Aufwärmen 15 min.
: 1000m in 5 min. 30 sek.
: Dehnübungen 5 min.
: 2000m in 10 min. 45 sek.
: Dehnen Bauch - Rückenübungen
: 2000m in 11 min. 30 sek.
: Dehnen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

4.T.E. Freitag 28-6 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Aufwärmen 15 min. (Sprungübungen -Slalomlauf - Skipping)
: Übungsformen mit Ball (2 Spieler 1 Ball, verschiedene Technikformen)
: Lockerung, Auslaufen

Tr. Ziel : Technik

5.T.E. Samstag 29-6 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 1000m in 5 min. 15 sek.
(zwischen den Läufen leichte Gymnastikübungen)
: 2000m in 10 min. 35 sek.
: Bauch - Rückenübungen
: 2000m in 10 min. 45 sek.
: Dehnübungen
:1000m in 5 min. 20 sek.

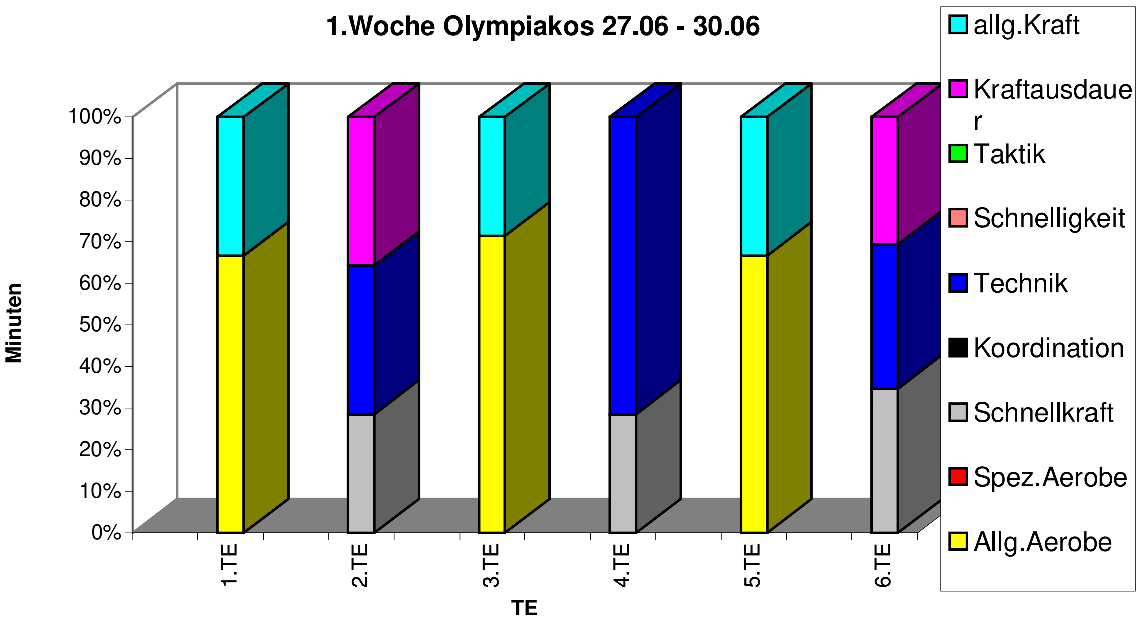
Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

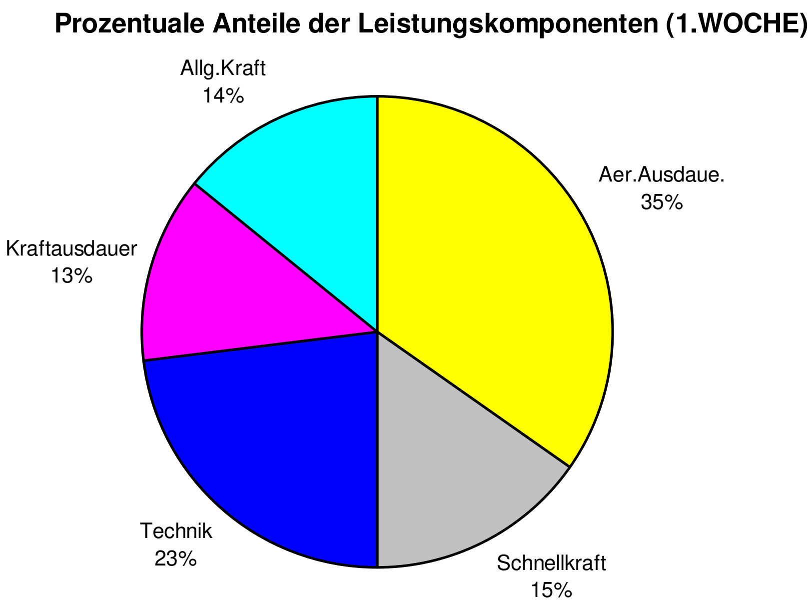
6.T.E. Samstag 29-6 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Übungsformen mit dem Deuserband, Slalomlauf, Sprungübungen
: 1. Gruppe: Kraft 30% (2 Durchgänge, 15 Wiederholungen)
: 2. Gruppe: 5:2 und Fußball-Tennis
: Traben - Lockerung

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

Sonntag 30-6 Frei


1.Woche Olympiakos 27.06 - 30.06
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
Minuten
1.TE
2.TE
3.TE
4.TE
5.TE
6.TE
TE
allg.Kraft
Kraftausdauer
Taktik
Schnelligkeit
Technik
Koordination
Schnellkraft
Spez.Aerobe
Allg.Aerobe


Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (1.WOCHE)
Allg.Kraft 14%
Aer.Ausdaue. 35%
Kraftausdauer 13%
Technik 23%
Schnellkraft 15%

2. *Trainingswoche (1.7. -7.7):*

Die zweite Trainingswoche bestand aus 8 Trainingseinheiten mit einer Gesamtdauer von 535 Minuten. Auch jetzt standen die konditionellen Fähigkeiten im Mittelpunkt, wobei das Training der allgemeinen Ausdauer zurückging, dafür die spezielle Ausdauerfähigkeit in das Programm aufgenommen wurde.

Die allgemeine Ausdauer wurde in der fünften und letzten Trainingseinheit dieser Woche trainiert.

In der fünften Einheit waren 1000m in 4:40 Minuten, 600m in 2:20, 2 x 400m in jeweils 1:20, 300m in 1:00, 1000m in 4:40 und 600m in 2:20 zu durchlaufen.

In der letzten Trainingseinheit der zweiten Woche waren 2 X 3000m zu bewältigen. Zwischen den Läufen wurde ein Bauchmuskeltraining mit Medizinball durchgeführt. Die ersten 3000m waren in 14:00, die zweiten 3000m in 15:45 zu laufen. Diese Läufe waren als Regenerationsläufe (Auslaufen nach den Belastungen der ersten Trainingswoche nach der Übergangsperiode) zu betrachten.

Die spezielle Ausdauer war in zwei Trainingseinheiten Haupttrainingsziel. In der ersten dieser Einheiten wurde mit kurzen Sprints , 10 X 100m in 18-20 Sekunden (Pause von jeweils 15 Sekunden mit lockerem Traben) und einen Zehnminutenlauf nach der Wechselmethode (8 Sekunden intensiv, 25 Sekunden Joggen usw.) angesteuert. In der zweiten Einheit, welche die spezielle Ausdauer zum Ziel hatte, wurden Slalomläufe, Dreiecksläufe und eine 4 : 3 Spielform verwendet.

Auch in der zweiten Trainingswoche wurde die Kraftausdauer in der Organisationsform der Vorwoche berücksichtigt. Die Intensität wurde von 30% auf 40% erhöht.

Die Schnellkraft wurde ein einer Trainingseinheit mit verschiedenen Sprungformen, kurzen Slalomläufen und Antritten und mit Übungen mit dem „Deuserband“ trainiert.

Die Technik stand mit speziellen Übungsformen (verschiedene Paßarten, Torschüssen und in einer Spielform 6:3 auf begrenztem Feld) auf dem Programm, die Taktik mit Spiel 10:10 (auf drei Vierteln des Großfeldes) und in Spielformen 4:3.

Zweite Woche

7.T.E. Montag 01.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Sprungübungsformen, Slalomlauf, Skipping
: Übungsformen mit Ball, (Torschüsse und Kopfbälle)
: 800m Lockerung, Traben

Tr. Ziel : Technik

8.T.E. Dienstag 02.07. 8.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: 10 x 30m Steigerungsläufe
: 10 x 100m in 18-20 sek.
: 10 min. laufen im lockeren Rhythmus
: Bauch Rückenübungen
: 10 min. abwechselnder Laufrhythmus
: Dehnübungen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

9.T.E. Dienstag 02.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Sprungübungen zum Kopfball, Dehnen
: Erste Gruppe: Fußball-Tennis und 6:3
: Zweite Gruppe: Kraft 40% (2 x 15 Wiederholungen)
: Dehnen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

10. T.E. Mittwoch 03.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen, Antritte, Sprints (70% Kraftaufwand)
: 30 min. Spiel 10:10 in 2/3 des Spielfeldes
: Auslaufen, Stretching

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

11.T.E. Donnerstag 04.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, leichte Gymnastik
: 1000m in 4 min. 40 sek.
: 600m in 2 min. 20 sek.
: 2 x 400m (jeweils 80 sek.)
: 300m in 60 sek.
: 1000m in 4 min. 40 sek.
: 600m in 2 min.
: Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

12.T.E. Donnerstag 04.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Slalomlauf, Sprungübungsformen, Sprints (70% Kraftaufwand)
: Erste Gruppe: Kraft 40% (2 x 15 Stationen) 20 sek./ Station
: Zweite Gruppe: Fußball-Tennis und 5:2
: Dehnen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

13.T.E. Freitag 05.07. 17.00 Uhr Platz

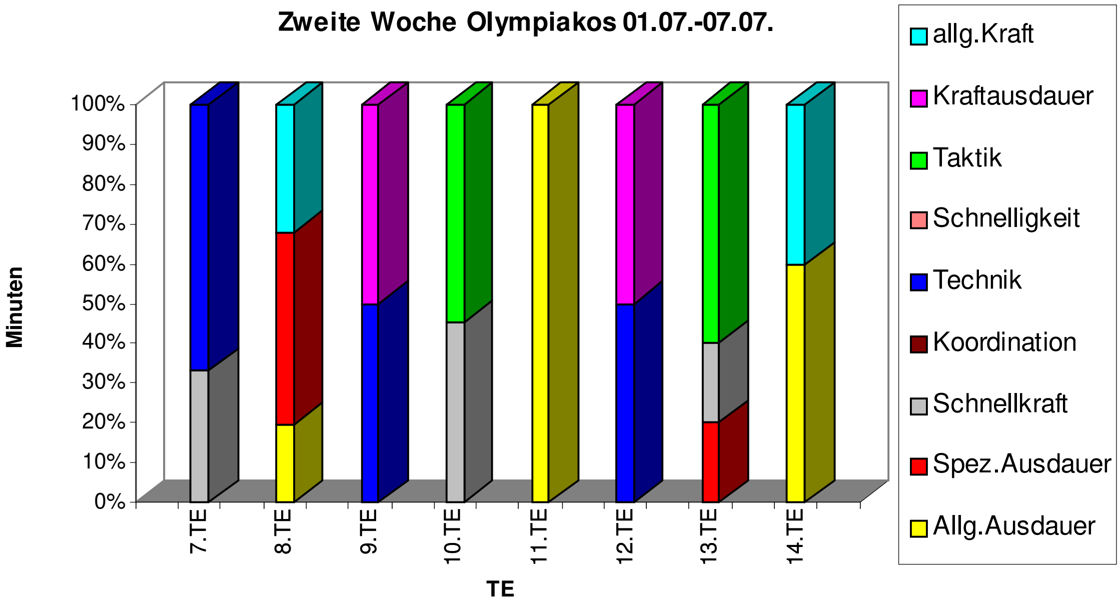
Tr. Inhalt: Slalomlauf, Richtungswechseln, Dehnen
: 4:3 in drei verschiedenen Formationen
: Auslaufen

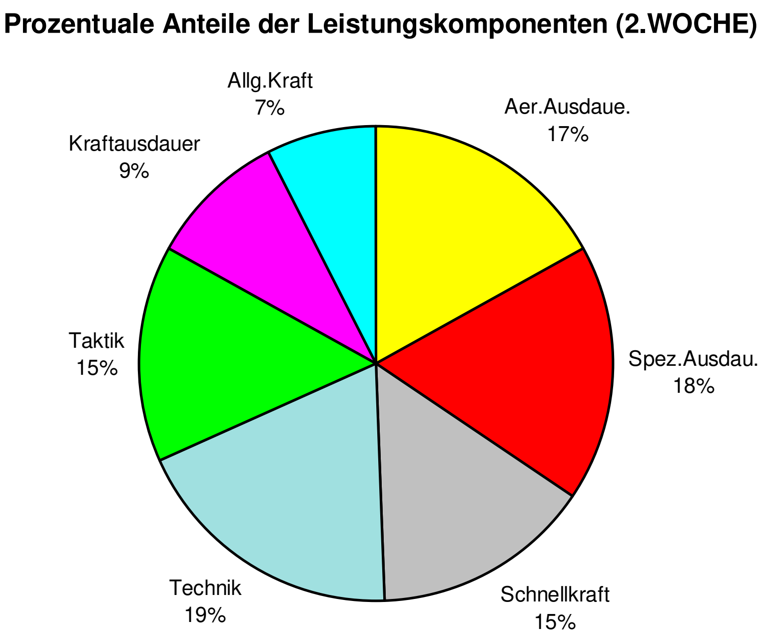
Tr. Ziel : Taktik, spezielle Ausdauer

14.T.E. Samstag 06.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, Dehnübungen
: 3000m in 14 min.
: Bauchübungen mit Medizinball
: 300m in 15 min. 45 sek.
: Stretching

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer


Zweite Woche Olympiakos 01.07.-07.07.
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
Minuten
7.TE
8.TE
9.TE
10.TE
11.TE
12.TE
13.TE
14.TE
TE
allg.Kraft
Kraftausdauer
Taktik
Schnelligkeit
Technik
Koordination
Schnellkraft
Spez.Ausdauer
Allg.Ausdauer


Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten (2.WOCHE)
Allg.Kraft 7%
Aer.Ausdaue. 17%
Kraftausdauer 9%
Taktik 15%
Spez.Ausdau. 18%
Technik 19%
Schnellkraft 15%

3. Trainingswoche (8.7. - 14.7.):

Die dritte Woche umfaßte 9 Trainingseinheiten mit einer Gesamtdauer von 580 Minuten. Im Mittelpunkt dieser Trainingswoche standen spezielle Ausdauer, Schnellkraft und Technik.
Die Woche begann mit zwei Trainingseinheiten, welche die spezielle Ausdauer zum Hauptziel hatte. Dabei wurde zuerst mit Läufen (20 x 30m mit jeweils 15 Sekunden Pause dazwischen) gearbeitet. Die Spieler sollten mit 70% ihrer individuellen Höchstleistung laufen. Es folgten Zugwiderstandsläufe von 6 X 60m (Schlitten mit 10kg) und 6 X 80m mit ausreichenden Pausen (6 Minuten) zwischen den Serien. Diese Zugwiderstandsläufe wurden in der 7. Trainingseinheit wiederholt, wobei die zweite Serie 4 X 120m betrug.
Die allgemeine Ausdauer war in der 3. 5. und 9. Trainingseinheit vertreten. Die Laufzeiten (überwiegend 1000m und 2000m) waren so gewählt, daß ein Wechsel zwischen „extensiv“ und „intensiv“ gegeben sein sollte.
Die Schnellkraft wurde mit Bergaufläufen und Schnellkraftübungen an verschiedenen Stationen geschult.
Die Technik wurde in Spielformen von 1:1 und Überzahlsituationen von 2:1 bis 5:4, einfachen Ballübungen (Koordination), Torschußübungen und Fußball-Tennis vermittelt. Die Taktik fand (neben den taktischen Elementen in den genannten Spielformen) nur in einem Spiel 11:11 (45 Minuten) Berücksichtigung.

Dritte Woche

15.T.E. Montag 08.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik
: 20 x 30m
: 6 x 60m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: 2 x 60m
: Dehnen
: 6 x 80m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: 2 x 80m
: Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

16.T.E. Montag 08.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching
: Technische Varianten (Ball hochhalten, Dribelln)
: 1:1
: 2:1
: 3:2
: 4:3
: 5:4
: Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, spezielle Ausdauer

17.T.E. Dienstag 09.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping, Bauchübungen, Sprints (70% Kraftaufwand beim Berglauf)
: 2000m in 9 min. 40 sek.
: Kombinierte Sprungformen, 7 x 15m
: 2000m in 9 min.
: Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Schnellkraft

18.T.E. Dienstag 09. 07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Schnellkraftübungen in verschiedenen Stationen
: Erste Gruppe: Kraft 50% (2 x 15 Stationen) 15 sek./ Station
: Zweite Gruppe: 6:3 und Fußball-Tennis
: Auslaufen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Technik

19.T.E. Mittwoch 10.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, Slalomlauf, Sprungübungen
: 1000m in 4 min. 30 sek.
: 600m in 2 min. 30 sek.
: 2 x 400m (jeweils 80 sek.)
: 300m in 55 sek.
: 1000m in 4 min. 20 sek.
: 600m in 2 min. 15 sek.
: Auslaufen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer

20.T.E. Mittwoch 11.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Lockerung, Antritte, Kopfballübungen
: 45 min. Spiel 11:11
: Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

Donnerstag 12.07. Frei

21.T.E. Freitag 13.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Traben, Dehnen, Tempowechsellauf, Schnellkraftübungen
: 20 x 30m
: 6 x 80m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: 2 x 80m
: 6 Kombinierte Sprungübungen
: 4 x 120m (Schlitten ziehen)
: 2 x 120m
: Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

22.T.E Freitag 13.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping, Antritte, Sprungübungen
: Erste Gruppe: Kraft 60% (2 x 20 Stationen) 10 sek./ Station
: Zweite Gruppe: Torschüsse, Flügelspiel
: Auslaufen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Schnellkraft

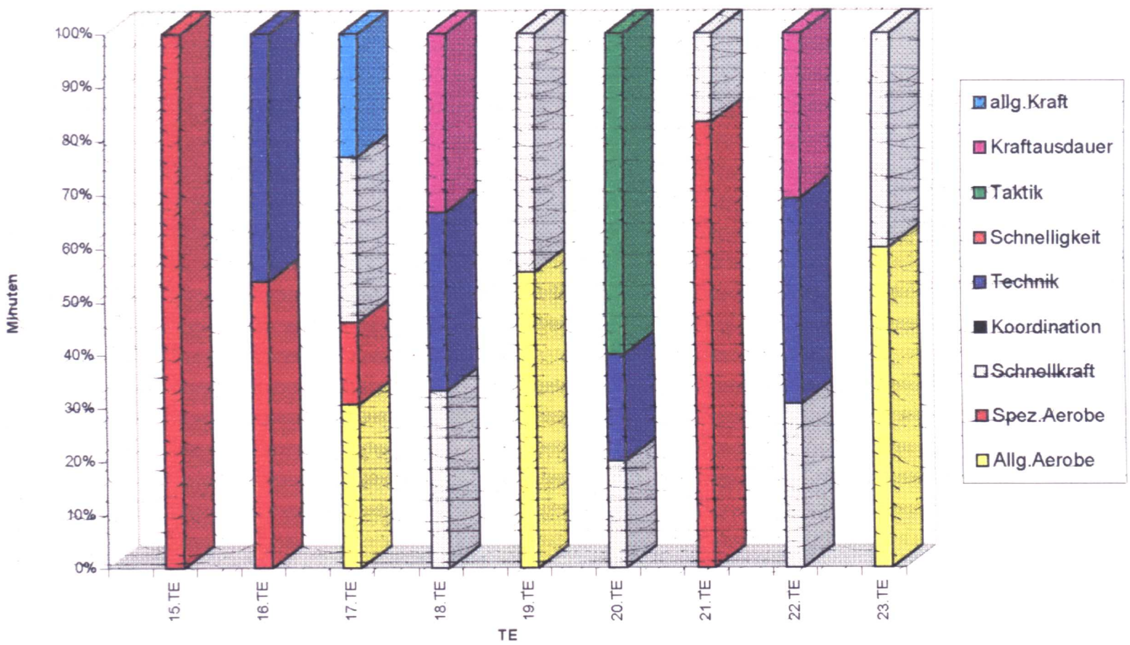
23.T.E. Samstag 14.07. 9.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dauerlauf, Dehnen
: 1000m in 4 min. 30 sek.
: Dehnen
: 2000m in 9 min. 30 sek.
: Sprungübungen zum Kopfball beim Berglauf
: 2000m in 9 min.
: Dehnübungen

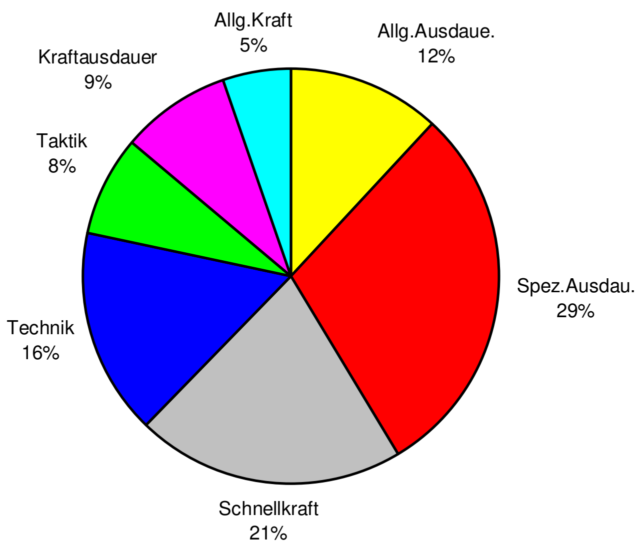
Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Schnellkraft

Olympiakos Piräus

Dritte Woche 08.07. - 14.07



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(3.WOCHE)



4. Trainingswoche (15.7. - 21.7.):

In der vierten Woche wurde ein dreiwöchiges Trainingslager am Tegernsee begonnen (4. - 6. Trainingswoche). Mit 11 Trainingseinheiten mit einer Gesamtdauer von 690 Minuten war diese Trainingswoche die umfangreichste der gesamten Vorbereitungsperiode. Zudem fand am vorletzten Tag ein Freundschaftsspiel statt.
In diesem Trainingslager wurden die Schwerpunkte auf die Schnellkraft, die spezielle Ausdauer und die Taktik gelegt.
Die erste Trainingseinheit stellte eine Mischung aus Schnellkraftübungen (verschiedene Sprünge und Bergaufläufe (2 Serien je 8 X 15m)) und allgemeiner Ausdauer im aeroben Bereich dar. Zwischen den Serien der Bergaufläufe waren 2000m in 9 Minuten zu laufen und Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur auszuführen. Die Trainingseinheit wurde mit einem 3000m-Lauf (Auslaufen) in 14 Minuten abgeschlossen.
Die weiteren Trainingseinheiten hatten überwiegend die Schnellkraft und die spezielle Ausdauer zum Ziel, die in Tempowechselläufen, kurzen Antritten, Bergaufläufen, Zugwiderstandsläufen und Übungen im Kraftraum (mit reaktiven Kraftübungen) trainiert wurden.
Erstmals stand ein Maximalkrafttraining (in zwei Trainingseinheiten) und die Schnelligkeit (in einer Einheit) auf dem Programm. Das Maximalkrafttraining wurde in einer Trainingseinheit an Stationen im Kraftraum durchgeführt, in einer weiteren Einheit in der Form von Kniebeugen in drei Serien (50 -70 kg; 70 - 90 kg; 70, 90 und 110 kg).
Die Schnelligkeit wurde in ermüdungsfreiem Zustand mit Kurzsprints und als Reaktionsschnelligkeit trainiert.
Die Taktik wurde in Überzahlsituationen und im Spiel 7:7, 10: 10 und 11:11 mit unterschiedlichen Spielsystemen geschult. Dabei achtete der Trainer mit Korrekturhinweisen pointiert auf das Defensivverhalten.
Die Technik, die in dieser Trainingswoche eine eher untergeordnete Rolle spielte, wurde mit Paß- und Torschußübungen trainiert.

Vierte Woche

24.T.E. Montag 15.07 17.00 Uhr Wald

Tr. Inhalt: Lockerung, Dehnen; Sprungübungsformen
: 8 x 15m (beim Berglauf)
: 2000m in 9 min.
: Bauch-Rückenübungsformen, Stretching
: 8 x 15m (beim Berglauf)
: 3000m in 14 min.
: Dehnen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, Schnellkraft

25.T.E. Dienstag 16.07. 7.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Lockerung, Dehnen, Slalomlauf, Skipping
: 10 min. Lauf mit abwechselndem Tempo
: Dehnen
: 10 x 80m (20m intensiv, 20m Jogging)
: Sprungübungen beim Berglauf
: 1000m (im wechselnden Tempo)
: Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Schnellkraft

26.T.E. Dienstag 16.07. 11.00 Uhr Kraftraum

Tr. Inhalt: Sprungübungsformen mit Steps
: Maximalkraft, 13 Stationen x 3 Wiederholungen
: Leichte Gymnastik

Tr. Ziel : Schnellkraft, Maximalkraft

27.T.E. Dienstag 16.07. 18.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen
: 5:2
:Antritte, Sprints (70% Kraftaufwand)
: Kombinierte Ballspielformen (2 Spieler, 1 Ball)
:Taktik Spiel 10:10 30 min.
: Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

28.T.E. Mittwoch 17.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Laufen mit Zusatzaufgaben, Skipping, Sprungübungsformen
: 6 x 80m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: 2 x 80m
: Dehnen
: 2 x (5 x 20m)
: 6 x 60m (Schlitten ziehen)
: 2 x (4 x 20m) Tempowechsel
: Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

29.T.E Mittwoch 17.07. 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen
: 5:2
: 5:5 (Raumdeckung)
: 6:5
: 7:5
: 30 min. Spiel 11:11 (4:4:2 gegen 4.3:3)
: Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

30.T.E. Donnerstag 18.07. 10.00 Uhr Platz, Kraftraum

Tr. Inhalt: Skipping, Schnellkraftübungen; Sprints 70% beim Berglauf
: Schnellkraftübungen in 13 Stationen, 6 Wiederholungen
: Maximalkraft in 3Stationen je drei Wiederholungen
: 10 x 40m
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Maximalkraft

31.T.E. Freitag 19.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Stretching, Schnellkraftübungen (Antritte, Slalomlauf)
: 45 min. Spiel 11:11
: Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

32.T.E. Freitag 19.07 17.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Schnellkraftübungen
: 7:7 auf halbem Spielfeld
: Ballspiel, paarweise
: Auslaufen, Dehnen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

33.T.E. Samstag 20.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen
: Kombinierte Sprungübungsformen, Skipping
: Sprints 70% (5 x 20m)
: 8 x 50m
: 10 x 10m (aus verschiedenen Startpositionen)
: 10 x 40m
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnelligkeit, spezielle Ausdauer

Samstag 20.07. 18.00 Uhr Freundschaftsspiel:
Tirol - F.C. Olympiakos

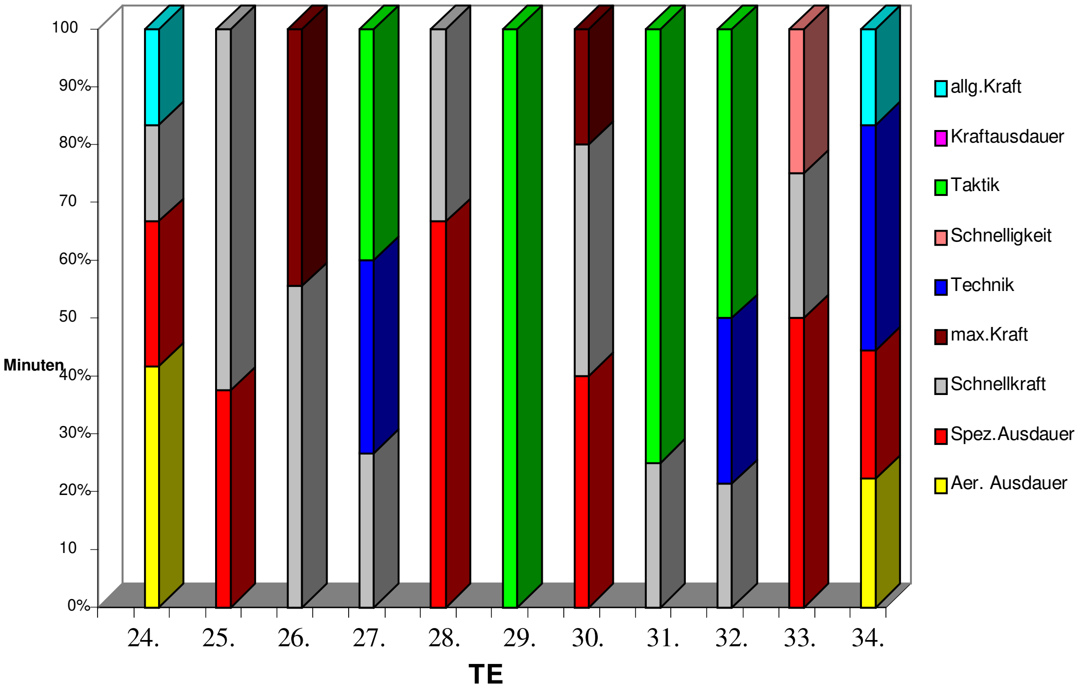
34.T.E. Sonntag 21.07. 10.00 Uhr Platz

Tr. Inhalt: Lockerung, Dehnen
: Stammspieler: (17 min. Lauf im lockeren Rhythmus, Dehnen, Bauchübungen)
: 5 x 50m Sprints 70%
: Ersatzspieler : (Kombinierte Varianten zum sicheren Passen)
: Torschüsse
: 1:1
: 5 x 40m Sprints (70% Kraftaufwand)
: Dehnen

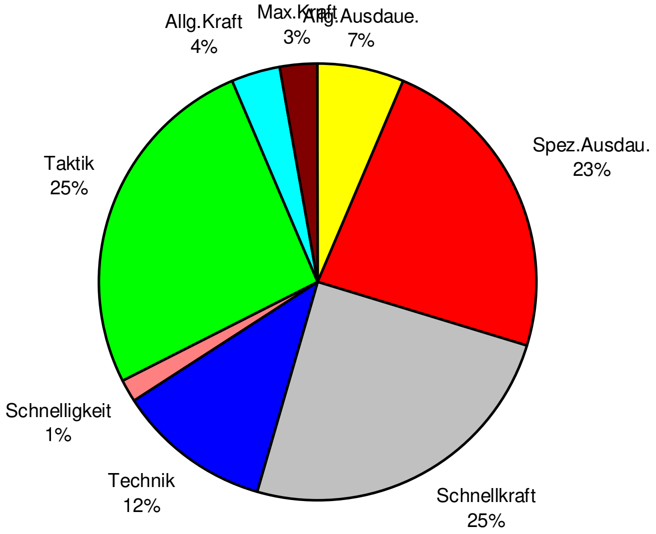
Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Technik

.

4.Woche Olympiakos 15.7.-22.7.



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(4.WOCHE)



5. *Trainingswoche (22.7. - 28.7):*

In dieser Woche verringerte sich der Trainingsumfang im Vergleich zur Vorwoche, die Zahl der Trainingseinheiten stieg von elf auf zwölf, womit die höchst Anzahl von Einheiten pro Woche in der Vorbereitungsperiode gegeben war.
Wie in der Vorwoche standen wieder die Schnellkraft, die spezielle Ausdauer und die Taktik im Mittelpunkt.
Die Schnellkraft wurde mit explosiven Sprüngen, Kopfballsprüngen mit und ohne Ball (Imitation), schnelle Antritte, kurze Slalomläufe etc. trainiert.
Für die spezielle Ausdauer wurden vornehmlich Tempowechselläufe (6 X 80m und 4 X 200m), eine „doppelte Pyramide“ (100m, 200m, 300m, 400m, 600m, 1000m und wieder zurück bis zu 100m mit kurzen Trabpausen zwischen den Teilstrecken) und Zugwiderstandsläufe verwendet.
Die allgemeine Ausdauer war nur in einer Einheit Trainingsziel. Dabei waren 1000m, 2 x 1400m und wieder 1000m zu laufen. Die Zeitvorgaben waren so gehalten, daß eindeutig im aeroben Bereich gearbeitet wurde. Zwischen den Läufen wurden Dehnübungen durchgeführt.
Die Maximalkraft wurde zunächst in einer Trainingseinheit im Kraftraum an 2 Stationen mit je 3 Wiederholungen mit einer Belastung von 60-70-80 kg für den Biceps femoris und mit Kniebeugen mit 8o-90-100kg verbessert, die Kraftausdauer an 13 Stationen bei 40% mit jeweils 25 Sekunden Belastungsdauer verbessert. In der letzten Trainingseinheit der Woche wurde die Maximalkraft an 14 Stationen mit je einer Belastung von 90-100% angesteuert.
Bei der Taktik standen vor allem Überzahlsituationen zur Schulung des defensiven Verhaltens bei Unterzahl und des offensiven Verhaltens bei Überzahl auf dem Programm. Beim Offensivspiel wurde verstärkt auf sicheres Passen („kontrollierte Offensive“) Wert gelegt.
Bei der Technikschulung, die in dieser Trainingswoche nur einengeringen Anteil hatten, wurden Übungen zum Doppelpaß und Torschußübungen verwendet.

FÜNFTE WOCHE

35.T.E. Montag 22.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Traben, Dehnen, Sprungübungen
: 6 x 80m (laufen mit abwechselndem Rhythmus)
: 4 x 200m (laufen mit abwechselndem Rhythmus)
: 10 min im lockeren Lauf

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

36.T.E. Montag 22.07. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Traben, Dehnen, Slalomlauf, Drehungen, Antritte
: 6:5 (Manndeckung)
: Offensive Taktik (3:2, 4:3, 2:1, 3:0)
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

37.T.E. Dienstag 23.07. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: 10min Einlaufen, Dehnen, Antritte, Sprungübungen
: 7 : 7 auf halbem Spielfeld mit drei Mannschaften
: Skipping, Jogging

Tr. Ziel : Taktik

38.T.E. Mittwoch 24.07. 7.00 Wald

Tr. Inhalt: Dehnübungen
: 1000m lockeres Laufen
: Dehnen
: 1400m in 7 min. 30sek.
: Dehnen
: 1400m in 7 min. 25sek.
: 10 x 50m (laufen im abwechselndem Rhythmus
: Dehnen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, spezielle Ausdauer

39.T.E. Donnerstag 25.07. 7.00 Wald

Tr. Inhalt: 500m Traben, Dehnen, Skipping, Sprungübungen
: 100m in 16 sek.
: 200m in 36 sek.
: 300m in 55 sek.
: 400m in 75 sek.
: 600m in 2 min. 10 sek.
: 1000m in 4 min. 10 sek.
: 600m in 2 min 10 sek.
: 400m in 80 sek.
: 300m in 60 sek.
: 200m in 35 sek.
: 100m in 14 sek.
: Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

40.T.E. Donnerstag 25.07. 11.00 Kraftraum

Tr. Inhalt: Aufwärmen mit Turngeräten
: Kraftausdauer in 13 Stationen (jeweils 25 sek./Station)
: Maximalkraft in 2 Stationen (jeweils 3 Wiederholungen)
: Stretching

Tr. Ziel : Kraftausdauer, Maximalkraft

41.T.E. Donnerstag 25.07. 18.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
: Technikformen zum Doppelpaß (2 Spieler 1 Ball)
: Schulung der Spielverlagerung
: 1000m Traben

Tr. Ziel : Technik, Taktik

42.T.E. Freitag 26.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
: Dehnen, Drehungen, Schnellkraftübungen
: Sprints (70% Kraftaufwand) 5 x 30m
: 7 x 50m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: 2 x 50m
: Dehnen
: 8 x 50m (Schlitten ziehen) 5 Kg

: Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Schnellkraft

43.T.E. Freitag 26.07. 18.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
: Dehnen, Antritte, Sprungübungen
: Sicheres passen zum Offensiven Spielverhalten
: Dehnen

Tr. Ziel : Taktik, Schnellkraft

44.T.E. Samstag 27.07. 8.30 Wald

Tr. Inhalt: Dehnen
: 1000m in 6 min.
: Dehnen
: 1400m in :7 min. 5 sek. (1.Gruppe) : 6 min. 50 sek. (2. Gruppe)
: Dehnen
: 1400m in :6 min. 55 sek. (1.Gruppe) : 7 min. 5 sek. (2. Gruppe)
: 6 x 50m
: 1000m Lauf mit wechselndem Tempo

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, spezielle Ausdauer

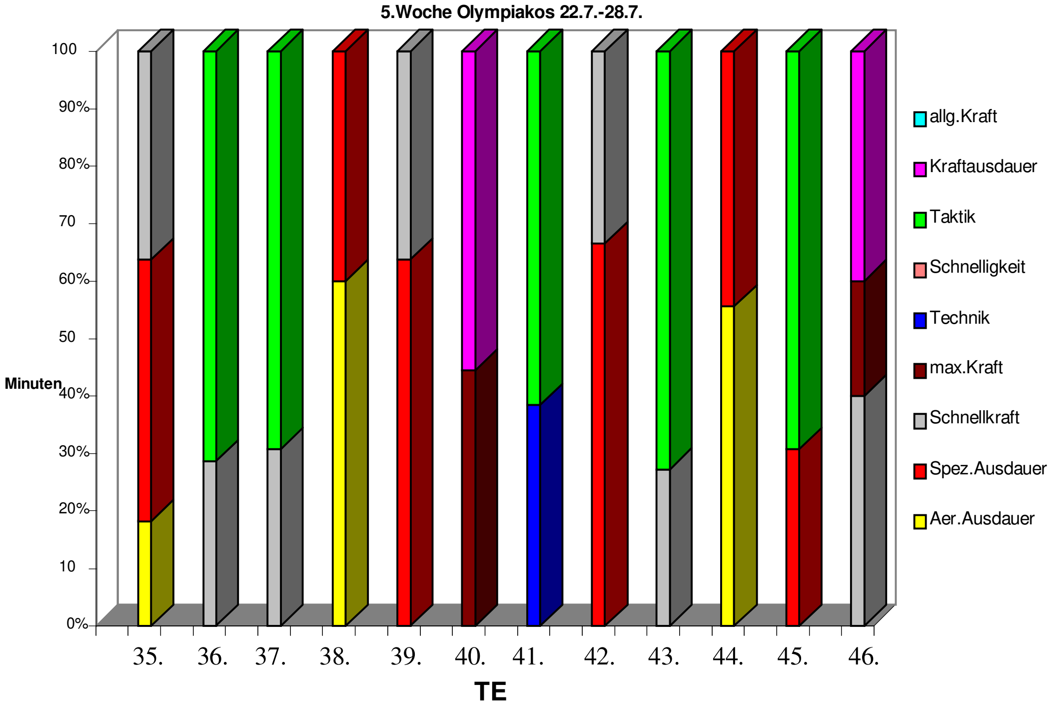
45.T.E. Samstag 27.07. 17.00 Platz

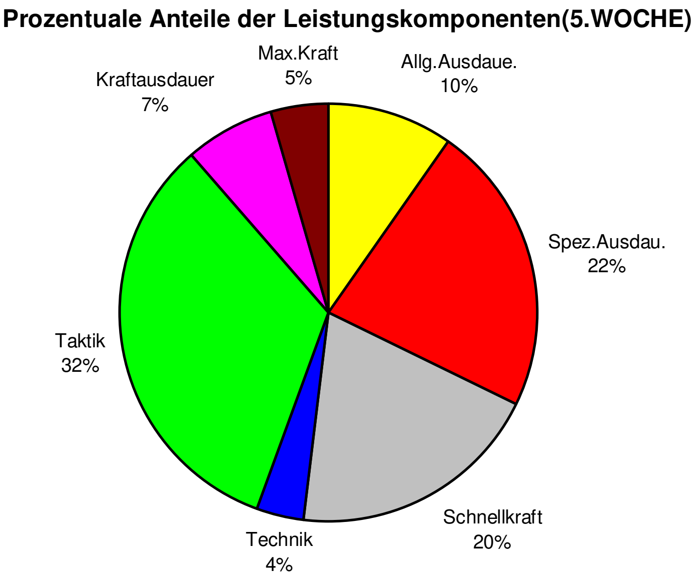
Tr. Inhalt: Dehnen
: 5:2
: Freies Spiel 11:11 45 min.
: Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

46.T.E. Sonntag 28.07. 10.00 Kraftraum, Platz

Tr. Inhalt: Dehnübungen)
: Maximalkraft. 14 Stationen (jeweils 1 Wiederholung)
: Kraft 60% 14 x 30 sek./Station
: Antritte, Sprungübungen
: 6 x 50m
: 4 x 20m
: Dehnen
Tr. Ziel : Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft


5.Woche Olympiakos 22.7.-28.7.
Minuten
100
90%
80%
70
60%
50
40%
30%
20%
10
0%
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.
43.
44.
45.
46.
TE
allg.Kraft
Kraftausdauer
Taktik
Schnelligkeit
Technik
max.Kraft
Schnellkraft
Spez.Ausdauer
Aer.Ausdauer


Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(5.WOCHE)
Max.Kraft
5%
Allg.Ausdaue.
10%
Kraftausdauer
7%
Spez.Ausdau.
22%
Taktik
32%
Technik
4%
Schnellkraft
20%