6. Trainingswoche (29.7. - 4.8.):

Diese Woche hatte einen Umfang von 520 Minuten in 10 Trainingseinheiten. Den größten prozentualen Anteil an der Trainingszeit hatte die Taktik.

Im Taktiktraining wurden taktische Maßnahmen im Spiel 10 : 10 geschult. Im Mittelpunkt der Taktikausbildung standen gruppentaktische Organisationsformen (6 :6 im Halbfeld zur Schulung der Spielverlagerung und des schnellen Abschlusses, des weiteren Überzahlsituationen im begrenzten Feld zur Verbesserung des Offensivspiels).

Im Krafttraining ging es im wesentlichen um die Schnellkraft. Zur Verbesserung der Schnellkraft wurden verschiedene Sprungvariationen, kurze Bergaufsprints (5m) aus dem Skipping, Zugwiderstandsläufe mit dem Seil (4 X 40m), Antritte aus verschiedenen Startpositionen, Zirkeltraining im Kraftraum, reaktive Sprünge und Übungen mit Seil und Deuserband eingesetzt.

Die Maximalkraft war nur in einer Trainingseinheit im Kraftraum kurz vertreten (14 Stationen mit je einer Belastung von 90-100%).

Die Schnelligkeit wurde mit Kurzsprints in Serien in ermüdungsfreiem Zustand und mit Sprints mit Ball trainiert.

Die allgemeine Ausdauer (aerob) nahm in dieser Trainingswoche einen geringen Stellenwert ein. Sie wurde überwiegend mit Läufen mit Tempovorgabe, so daß im Herzfrequenzbereich von 140 - 150 gelaufen wurde, angesteuert.

Die spezielle Ausdauer wurde im wesentlichen in Spielformen in Gruppen von 6 : 3; 5 : 3 und 4 : 2, 10 X 100m und 8 X 50m mit kurzen Trabpausen und mit Tempowechselläufen angesteuert.

SECHSTE WOCHE

47.T.E. Montag 29.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
: Sprungübungen, sprints 70% im steilen Gelände
: Dehnen
: 2 x 30m 80%
: 6 x 30m mit Ball
: 6 x 60m mit Ball
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnelligkeit, Schnellkraft

48.T.E Montag 29.07. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
: 15 min. Handball im Kleinfeld
: Freies Spiel 10:10
: Dehnen

Tr. Ziel : Taktik

49.T.E. Dienstag 30.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: Stretching, Jogging, Sprints 70%, Antritte
: 800m Steigerungsläufe
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft

Dienstag 30.07. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
Aberdin - F.C. Olympiakos

50.T.E. Mittwoch 31.07. 10.00 Platz

Tr. Inhalt: 20 min. lockeres Dehnen
Stammspieler : 5 x 50m
: Swimming Pool, Massage

Tr. Ziel : Regeneration

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf, Dehnen
: Sprungübungen, Antritte
: 5 x 20m
: 12 min. 6:6 auf halbem Spielfeld mit 3 Ballkontakten
: 12 min. 6:6 auf halbem Spielfeld (Spielverlagerung)

Tr. Ziel : Schnellkraft, Taktik

51.T.E. Mittwoch 31.07. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 5:3
: Taktikvariationen zum Flügelspiel
: 6:3
: Schulung Standardsituationen
: Offensives Verahlten, 4:2
: Übungsformen zum Hinterlaufen
: Torschüsse aus verschiedenen Positionen
: Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik, Technik

52.T.E. Donnerstag 01.08. 7.00 Wald

Tr. Inhalt: 10min. Dauerlauf
: 1400m aerobes Lauftraining
: Dehnen
: 1400m aerobes Lauftraining
: Dehnen
: 10 x 100m in 16 sek.
: 8 x 50m
: Dehnen

Tr. Ziel : Aerobe Ausdauer, spezielle Ausdauer

53.T.E. Donnerstag 08.08. 11.00 Kraftraum, Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Turnen
: Maximalkraft in 14 Stationen mit einer Wiederholung je Station
: Schnellkraft 14 Stationen x 20 sek.
: Schnellkraft mit Steps
: 6 x 30m
: Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Maximalkraft

54.T.E. Donnerstag 01.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
: Handball im Kleinfeld
: Freies Spiel 10:10

Tr. Ziel : Taktik

55.T.E. Freitag 02.08. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping
: Übungsformen mit Deuserband
: 10 x 40m
: 10 Kombinierte Sprungformen
: 5 x 10m
: 6 x 5m (im steilen Gelände)
: 4 x 40m (mit Seilwiderstand)
: 2 x 80m
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Schnelligkeit

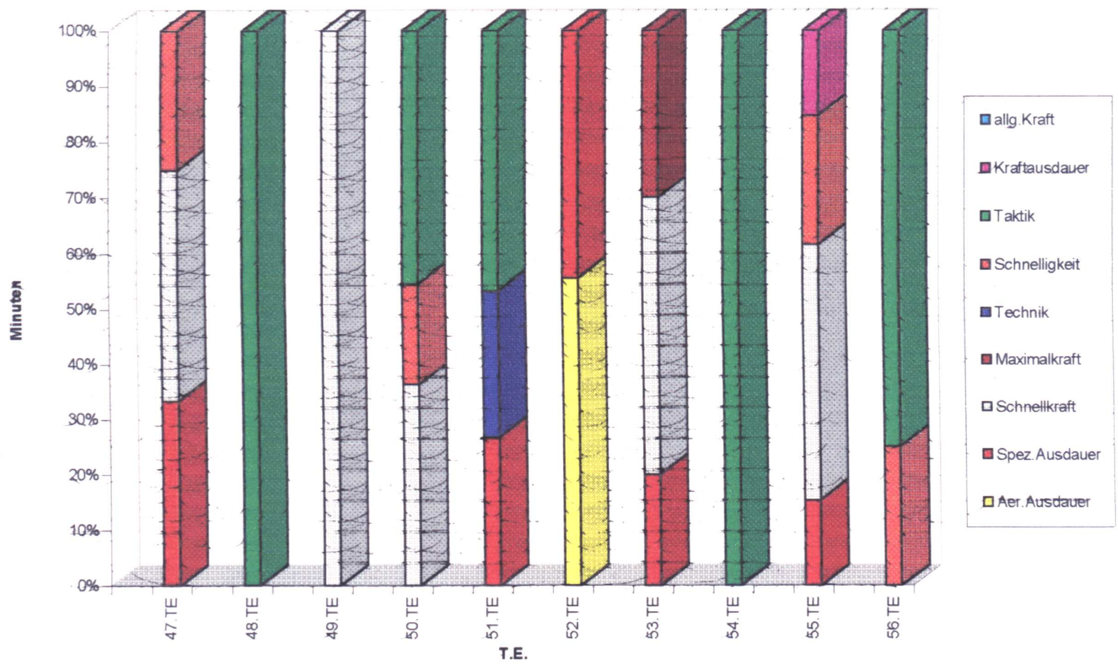
56.T.E. Sonntag 04.08. 18.00 Platz

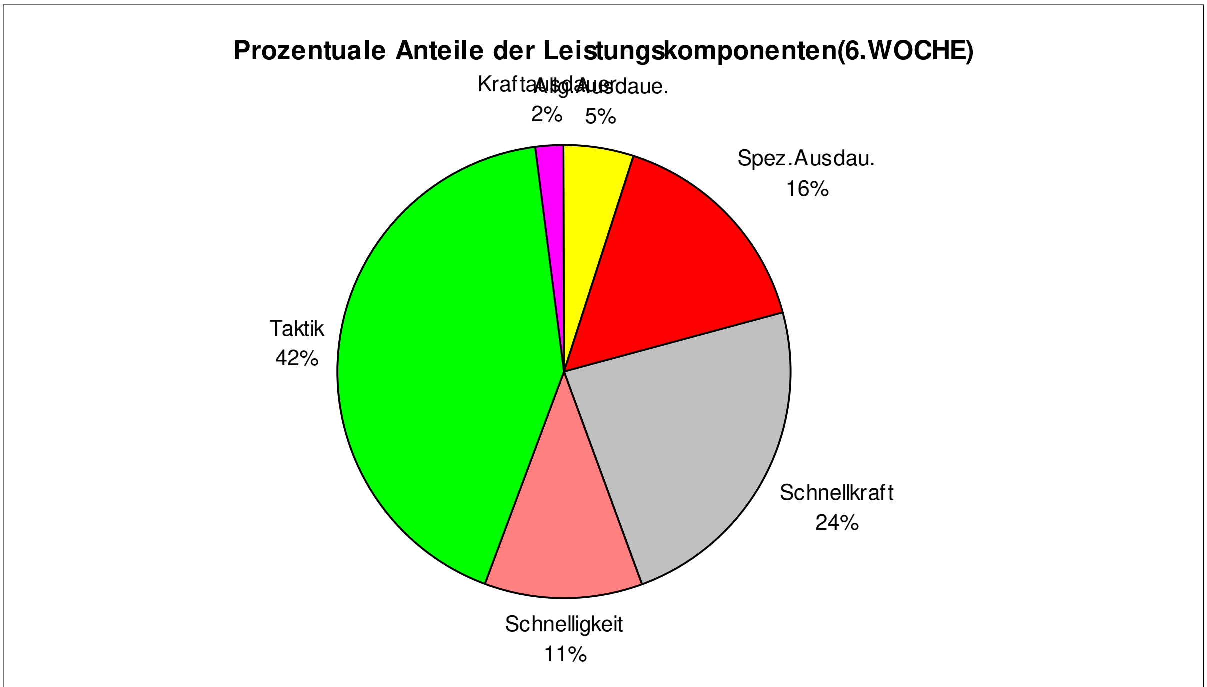
Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
: 2 x (2 x 20m)
: 2 x (2 x 40m)
: 2 x (2 x 50m)
: Freies Spiel 10:10
: Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

Olympiakos Piräus

Sechste Woche 29.07 - 04.08





7. Trainingswoche (5.8. - 11.8.):

Nach der Beendigung des Trainingslagers am Tegernsee wurde die Saisonvorbereitung in Griechenland fortgesetzt.

Diese siebte Woche hatte einen Umfang von 440 Minuten in 7 Trainingseinheiten. Außerdem wurden zwei Freundschaftsspiele ausgetragen.

Der Schwerpunkt der Trainingsarbeit lag auf der speziellen Ausdauer (fast 60%). Sie wurde in verschiedenen Spurtserien mit Tempowechsel und Intervallläufen mit ständigem Intensitätswechsel zwischen 80 und 40 % erarbeitet. Hinzu kamen kurze Läufe mit Richtungswechsel, Zugwiderstandsläufe von 4 x 50m (Schlitten mit 5kg) und 6 X 30m (Schlitten mit 10kg).

Das Schnellkrafttraining bestand aus verschiedenen explosiven Sprüngen, kurzen Bergaufläufen und kurzen Antritten aus verschiedenen Startpositionen.

Zwei Trainingseinheiten hatten die Taktik als Trainingsziel. Hier wurde in der Form 11 : 11 vor allem das Konterspiel und die Schaffung von Überzahlsituationen in der Offensive geschult. Außerdem wurde das Flügelspiel mit Übungsformen im Halbfeld verbessert.

SIEBTE WOCHE

57.T.E. Montag 05.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Dehnen
: Sprungübungen
: Antritte aus verschiedenen Startpositionen
: 10 x 50m (Tempowechsel, Sprints, Steigerungsläufe)
: Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

Montag 05.08. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
F.C. Olympiakos - Fortuna Düsseldorf

58.T.E. Dienstag 06.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Drehungen, Sprungübungen
: Sprints 70% (7 x 15m)
Stammspieler:
: 15 min. lockeres laufen
: Bauch-Rückenübungen
: 4 x 50m
Ersatzspieler:
: 4:3
: Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Schnellkraft

59.T.E. Mittwoch 07.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: 1000m Traben, Dehnen
: 5:2
: Antritte aus verschiedenen Startpositionen
: 10 x 50m
: Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

Mittwoch 07.08. 18.00 Uhr Freundschaftsspiel:
F.C. Olympiakos - Pyrgos

Donnerstag 08.08. Frei

60.T.E. Freitag 09.08. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
: Sprints 70% (7 x 15m)
: 1500m Intervall
: 100m in 17 sek.
: 200m in 37 sek.
: 300m in 57 sek.
: 400m in 80 sek.
: 600m in 2 min. 25 sek.
: 10 min. lockeres Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

61.T.E. Freitag 09.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Skipping, Steigerungsläufe, Sprungübungen
: 45 min. Freies Spiel 11:11
: Auslaufen

Tr. Ziel : Taktik

62.T.E. Samstag 10.08. 9.30 Platz

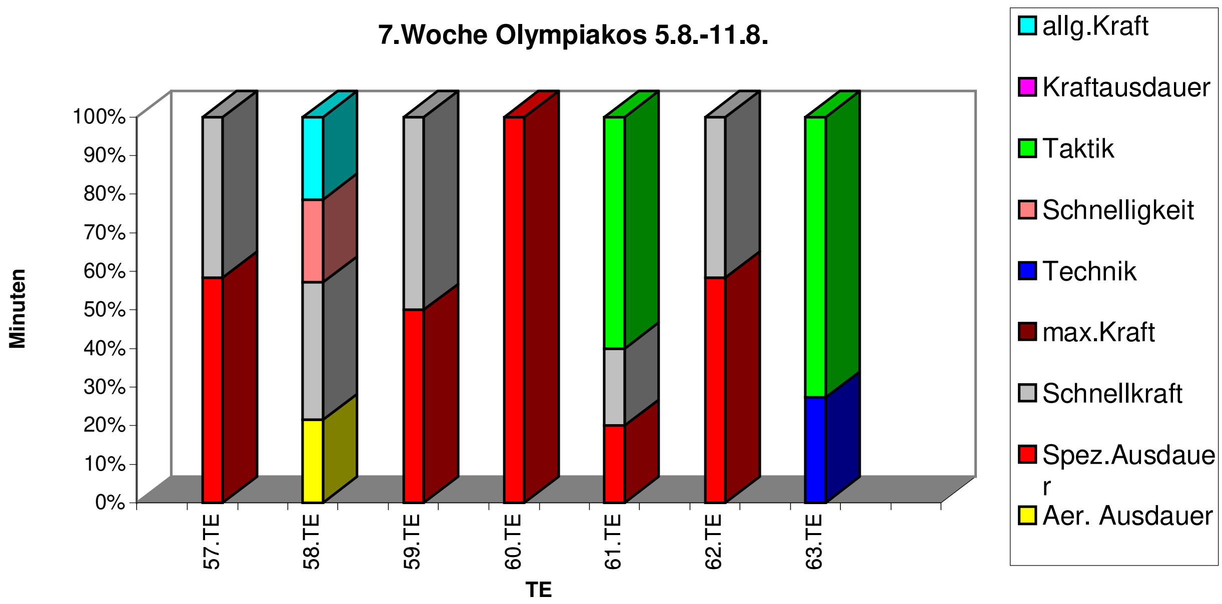
Tr. Inhalt: Dehnen, Sprints 70% (5 x 15m), Sprungübungen
: Kombinierte Sprungübungen mit abschließendem Torschuß
: 4 x 50m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: Kombinierte Sprungübungen mit abschließendem Kopfstoß
: 6 x 30m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: Auslaufen

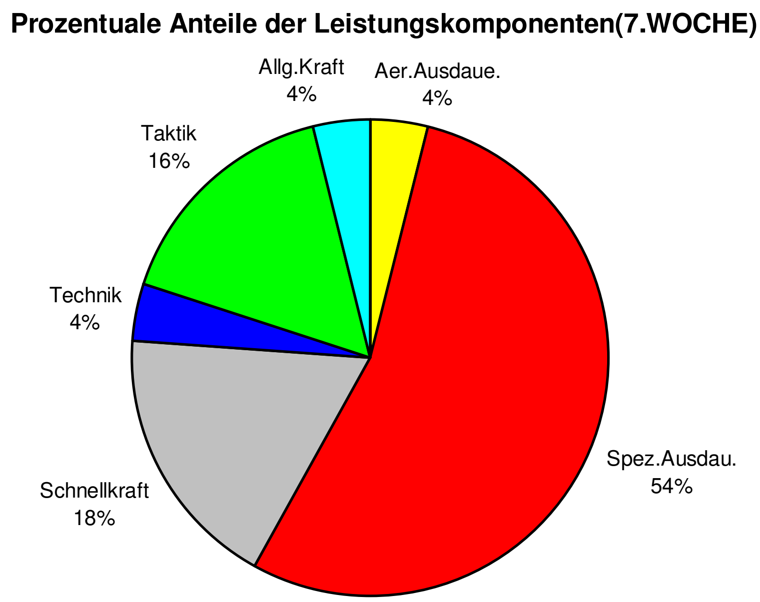
Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

63.T.E. Samstag 10.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 5:2
: Übungsformen zum Flügelspiel
: Fußball - Tennis

Tr. Ziel : Taktik


7.Woche Olympiakos 5.8.-11.8.
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
Minuten
57.TE
58.TE
59.TE
60.TE
61.TE
62.TE
63.TE
TE
allg.Kraft
Kraftausdauer
Taktik
Schnelligkeit
Technik
max.Kraft
Schnellkraft
Spez.Ausdauer
Aer. Ausdauer


Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(7.WOCHE)
Allg.Kraft 4%
Aer.Ausdaue. 4%
Taktik 16%
Technik 4%
Schnellkraft 18%
Spez.Ausdau. 54%

8. Trainingswoche (12.8. - 18.8):

Der Gesamtumfang (bei 8 Trainingseinheiten) entsprach in etwa der Vorwoche. Den Abschluß dieser Trainingswoche bildete ein Freundschaftsspiel.
Die Schwerpunkte dieser Woche lagen auf der speziellen Ausdauer, der Taktik und der Schnellkraft.
Die spezielle Ausdauer wurde wieder überwiegend mit Richtungs- und Tempowechselläufen über Distanzen von 30 - 60m in Serien (mit Trabpausen zwischen den einzelnen Läufen und einer Pause von 5 Minuten zwischen den Serien) erarbeitet. Hinzu kamen Steigerungsläufe und Übungsformen, in denen Torschüsse nach Zuspiel in den Lauf (nach Antritt und Richtungswechsel) geübt wurden.
Die Schnellkraft wurde mit kurzen Bergaufläufen, Antritten mit und ohne Ball und Kopfballsprüngen erarbeitet.
Die Schnelligkeit wurde mit Kurzsprintserien (10 x 10 m in zwei Serien und 7 X 10m in zwei Serien in ermüdungsfreiem Zustand trainiert. Das Training der Kraftausdauer war in einer Trainingseinheit im Kraftraum (an 12 Stationen mit 20 Sekunden Belastung bei 50% Intensität) vertreten.
Bei der Taktik wurde in der Spielform 5: 5 : 5 (Flügelspiel) und in der Form 10 : 10 (Raumdeckung, Spielverlagerung) gearbeitet.

ACHTE WOCHE

64.T.E. Montag 12.08. 8.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
: Dehnen, Schnellkraftübungen, Sprints 70% (5 x 15m)
: 20 x 30m
: 10 min. lockeres Tempo
: 8 x 30m (Richtungswechsel)
: 8 x 60m
: Dehnen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

65.T.E. Montag 12.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Schnellkraftübungen
: Sprints 70% 7 x 15m (Richtungswechsel)
: 5 : 5 : 5
: Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Technik

66.T.E. Dienstag 13.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Freies Laufen, Skipping, Dehnen
: 10 x 10m (Antritte aus verschiedenen Startpositionen)
: 4 x (3 x 20m)
: 4 x (3 x 30m)
: 2 x 50m
: 2 x 60m
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnelligkeit, spezielle Ausdauer

Dienstag 13.08. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
F.C. Olympiakos - Iraklis Saloniki

67.T.E. Mittwoch 14.08. 9.30 Platz, Kraftraum

Tr. Inhalt: Leichte Gymnastik, Stretching
: 15 min. im lockeren Rhythmus
: Kraft in 12 Stationen x 30 sek.
: 10 x 50m
: Auslaufen

Tr. Ziel : Kraftausdauer, spezielle Ausdauer

68.T.E. Freitag 16.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
: Sprungübungen zum Kopfball
: Ballspiel : Doppelpäße, Hinterlaufen, Kreuzen
: Übungen zum Flügelspiel
: Dehnen
: Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

69.T.E. Samstag 17.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Schnellkraftübungen
: 4 x 30m (Richtungswechsel)
: 6 x 40m (Tempowechsel)
: 6 x 60m (Tempowechsel)
: Auslaufen

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

70.T.E. Samstag 17.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
: 5:2
: Freies Spiel 10:10
: Jogging

Tr. Ziel : Taktik

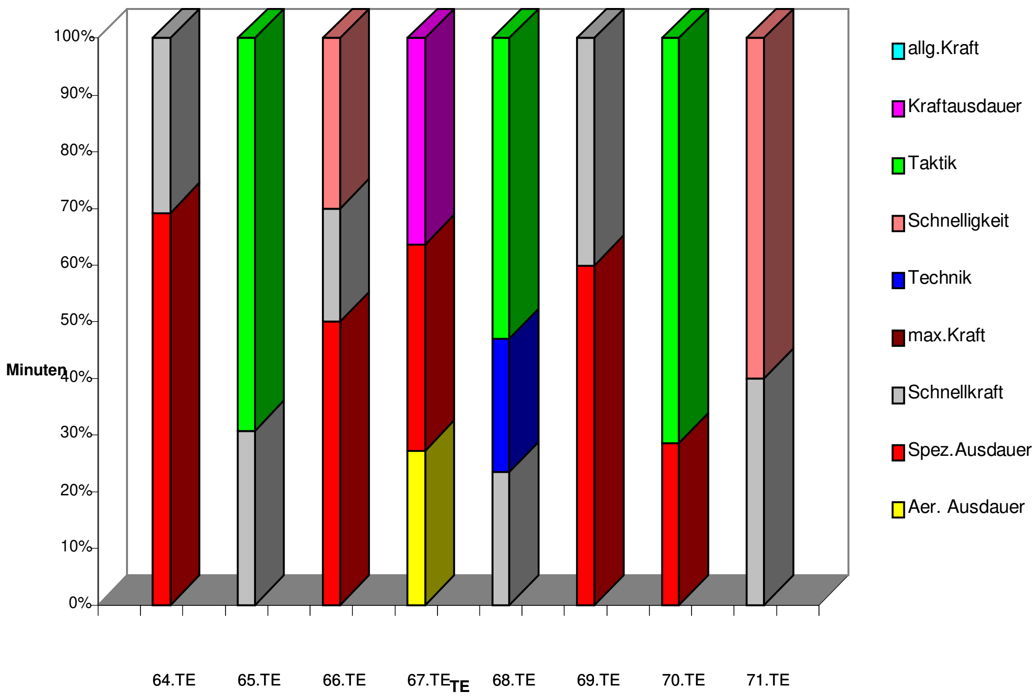
71.T.E. Sonntag 18.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Einlaufen, Dehnen
: 5 min. laufen mit gleichbleibendem schnellem Tempo
: Antritt 7 x 10m
: Sprints 70% (7 x 15m)
: Auslaufen

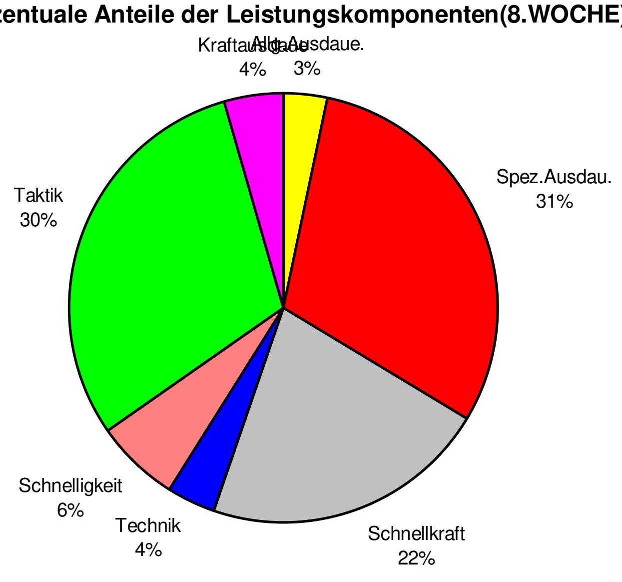
Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer, Schnellkraft

Sonntag 18.08. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
F.C. Olympiakos - Boavista

8.Woche Olympiakos 12.8.-18.8.



Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(8.WOCHE)



9. Trainingswoche (19.8. - 25.8.):

Die neunte Trainingswoche umfaßte 490 Minuten in 7 Trainingseinheiten. Abgeschlossen wurde diese letzte Woche der Vorbereitungsperiode mit einem Freundschaftsspiel.

Es wurde eine ganze Reihe von Teilzielen behandelt, wobei der größte Anteil auf die spezielle Ausdauer entfiel.

Trainingsinhalte bei der Beeinflussung der speziellen Ausdauer waren Tempowechselläufe, Richtungswechselläufe, Zugwidertandsläufe und Steigerungsläufe.

Die Schnellkraft wurde mit Hürdensprüngen (mit anschließendem Kurzsprint), verschiedenen explosiven Sprungformen und kurzen Antritten aus verschiedenen Startpositionen und zusätzlich im Kraftraum im Stationsbetrieb erarbeitet.

Die Kraftausdauer wurde im Kraftraum an 12 Stationen (in zwei Serien) mit einer Intensität zwischen 40 -50% trainiert.

Die allgemeine Ausdauer, die in dieser Woche eine eher untergeordnete Rolle spielte, wurde mit Läufen mit Tempovorgabe (Herzfrequenzbereich 140-150) berücksichtigt.

Die Taktik wurde mit Übungsformen zur Verbesserung des offensiven und defensiven Verhaltens in Überzahl, zum Pressing (7 : 7 im Halbfeld) und zur Verbesserung des Flügelspiels geschult.

Die Technik wurde - neben der in anderen Trainingsinhalten enthaltenen technischen Komponenten - mit Übungsformen zum Doppelpaß nach Kreuzen, zu langen Pässen und zu Torschüssen aus der ersten und zweiten Reihe verbessert.

NEUNTE WOCHE

72.T.E. Montag 19.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Stretching
Stammspieler: 15 min. lockeres laufen, Bauch-Rückenübungen
: 5 x 50m
Ersatzspieler: Schnellkraftübungen, (Antritte, Drehungen, Sprünge)
: 40 min 7:7 auf halbem Spielfeld (Pressing)
: Dehnen

Tr. Ziel : Taktik, Schnellkraft

73.T.E. Dienstag 20.08. 9.00 Platz Kraftraum

Tr. Inhalt: 800 m Dauerlauf, Dehnen
: 10 min. Lauf im lockeren Rhythmus
: Kraft : 12 Stationen, 2 Durchgänge 1). 12 sek. 2.) 20 sek.
: Kombinierte Sprungübungsformen (mit und ohne Ball)
: Dehnen

Tr. Ziel : Schnellkraft, Kraftausdauer

74.T.E. Mittwoch 21.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf, Dehnen, Skipping
: Sprünge mit kombiniertem kurzem Sprint
: 6 x 50m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: 2 x 50m
: 2 x 100m (Gleichzeitige Richtungswechsel und Tempowechsel)
: 6 x 30m (Schlitten ziehen) 10 Kg
: Auslaufen

Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

75.T.E. Donnerstag 22.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen
: 20 min. 5:2
: 10 min. Traben
: Übungsformen zum Doppelpaß, Kreuzen
: Schulung Standardsituationen
: Auslaufen

Tr. Ziel : Technik, Taktik

76.T.E. Freitag 23.08. 17.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf
: Freies Spiel 11:11
: Dehnen

Tr. Ziel : Taktik

77.T.E. Samstag 24.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: Dehnen, Skipping
: 5 min. Traben
: Antritte aus verschiedenen Startpositionen
: 2 x 30m Richtungswechsel
: 4 x 40m Steigerungsläufe
. 6 x 60m (um den Mittelkreis herum)
: 5 Kombinierte Sprungübungsformen
: Dehnen

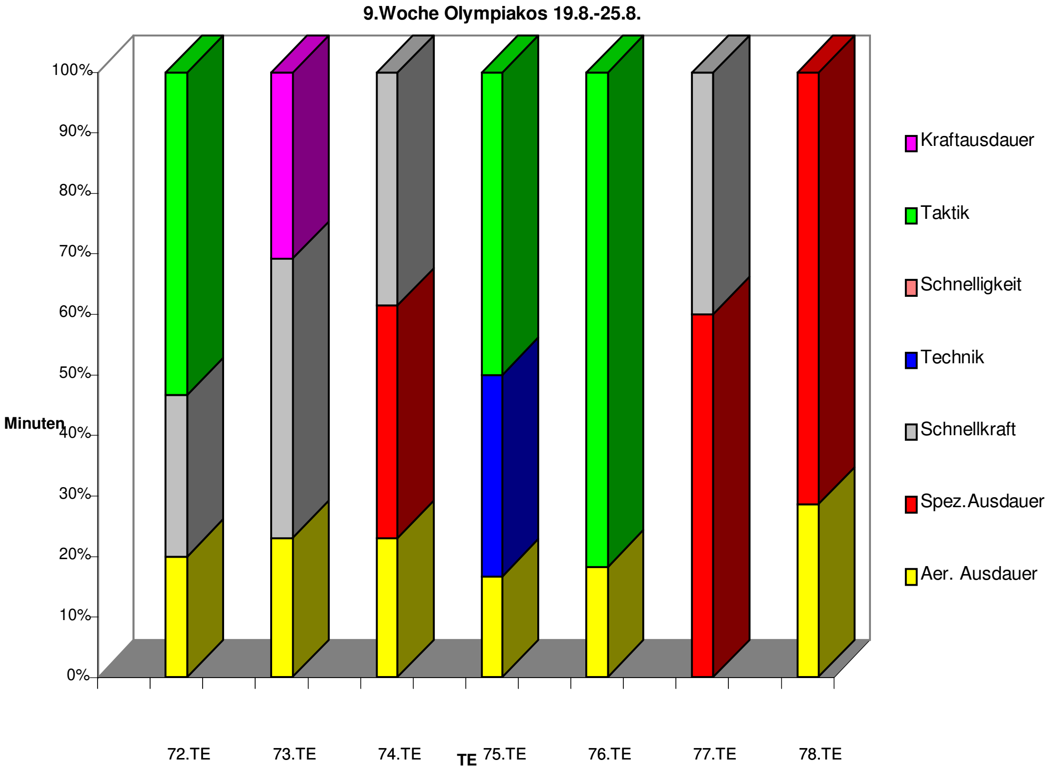
Tr. Ziel : Schnellkraft, spezielle Ausdauer

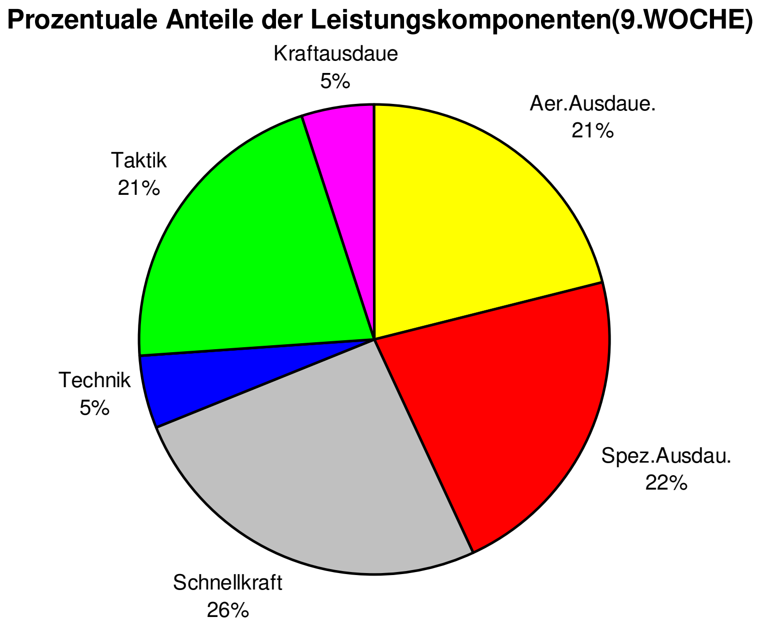
78.T.E. Sonntag 25.08. 9.00 Platz

Tr. Inhalt: 800m Dauerlauf, Dehnen, Skipping
: Sprints 70% (10 x 15m)
: Jogging

Tr. Ziel : Spezielle Ausdauer

Sonntag 25.08. 17.00 Uhr Freundschaftsspiel:
Napoli - F.C. Olympiakos


9.Woche Olympiakos 19.8.-25.8.
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
Minuten
72.TE
73.TE
74.TE
75.TE
76.TE
77.TE
78.TE
TE
Kraftausdauer
Taktik
Schnelligkeit
Technik
Schnellkraft
Spez.Ausdauer
Aer. Ausdauer


Prozentuale Anteile der Leistungskomponenten(9.WOCHE)
Kraftausdaue
5%
Aer.Ausdaue.
21%
Taktik
21%
Technik
5%
Spez.Ausdau.
22%
Schnellkraft
26%