

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 18 (1961)

**Heft:** [11]

**Rubrik:** Fitness-Training für Fussballer

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fitness- Training für Fussballer

Hans Rüeggsegger, Magglingen  
Zeichnungen:  
W. Weiss, Magglingen

**Einleitung:** Fitness ist der Zustand eines Spielers, der im Training so weit gefördert ist, dass er in bester Verfassung im Wettspiel seine Höchstleistung zeigen kann.  
Das Fitness-Training im Fussball schliesst in seinen Begriff nicht nur die athletische Konditionsarbeit ein, sondern — und nicht unwe sentlich — auch diejenige mit dem Ball. Warum? Weil das technische Können der herausragende Faktor der spielerischen Leistung darstellt. Im Training muss der Spieler deshalb auch bei der Anwendung technischer Fertigkeiten «unter Druck» gesetzt werden. Er soll das ganze Spiel hindurch seine Technik wirkungsvoll ausspielen können. Somit gilt es, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, im Zusammenwirken mit der Arbeit am Ball, zu einer möglichst vollkommenen Synthese zu vereinigen.

Drei neuzeitliche Trainingsmethoden — hauptsächlich englischen Ursprungs —, die nachfolgend an hand je eines praktischen Beispiels erklärt werden, sollen uns diesem Idealtyp eines Fussballers näher bringen.

## Das Circuit-Training

(Siehe Darstellung Seite 166)

**Ort:** Turnhalle

**Günstige Zeit:** November bis Februar (Wintertraining)

In «Starke Jugend, freies Volk» wurde bereits Grundsätzliches über das Circuit-Training geschrieben (Vergleiche die Nummern 9/10 1960). Ausserdem bildete es das Hauptthema des Zentralkurses für Leiter der Kant. WK vom Februar 1961. Zum Verständnis des nachfolgenden Beispieles seien die wesentlichen Merkmale des Circuit-Trainings kurz wiederholt:

- Gleichzeitige Entwicklung von Kraft und Ausdauer (Herz, Kreislauf, Atmung, Skelettmuskulatur).
- Circuit (Zirkel) von 9—12 Uebungen, drei Umgänge, pausenlose Arbeit.
- Einfache Uebungen wählen, jeder muss sie ausführen können.
- Uebungen so wählen, dass sie die verschiedenen Muskelbereiche und Organe abwechselnd beanspruchen.
- Jede Uebung wird nach Anzahl und Art der Ausführung genormt und muss immer gleich ausgeführt werden.
- Jede Uebung soll nicht mehr als 1 Minute dauern und nicht mehr als 30 Wiederholungen aufweisen.
- Betonung auf Kraftzuwachs (Muskelkraft): schwere Gewichte, wenig Wiederholungen.
- Betonung auf Ausdauer (Organkraft): leichtere Gewichte, viele Wiederholungen.
- Festsetzung einer Anfangszeit und einer Zielzeit.
- Circuit (Uebungen) über mehrere Wochen belassen, damit Leistungsfortschritt festgestellt werden kann.
- Circuit soll mindestens 1 mal pro Woche gelaufen werden.
- Jeder Teilnehmer führt eine Kontrollkarte.

**Methodisches:**

1. Trainingsstunde: Jede Uebung wird demonstriert und erlernt.

Jeder Spieler stellt fest und notiert: Maximale Belastung (Wiederholungen) bei jeder Uebung (M), z. B. M = 30, Trainingsdosis (T) = Hälfte der max. Belastung, also T = 15.

Jeder Spieler absolviert einen Durchgang. Zwischen den einzelnen Uebungen gymnastische Auflockerung und Atemübungen.

2. Trainingsstunde: Jeder Spieler läuft den Circuit ohne Pause. Zwischen den einzelnen Uebungen Auflockerung mit Atemübungen. Gesamtzeit für drei Umgänge notieren = Anfangszeit.

3. und folgende Trainingsstunden: Jeder Spieler versucht bei stets sauberer Ausführung der Uebungen (kontrollieren), seine Anfangszeit von Mal zu Mal zu verbessern und eine vom Trainer festgesetzte Zielzeit zu erreichen.

Ist die Zielzeit ganz oder nahezu erreicht, kann

- a) die Zahl der Wiederholungen erhöht
- b) die Belastung (Gewichte), oder
- c) Zahl der Wiederholungen und Belastung erhöht, oder

- d) ein neuer Circuit erstellt werden.

Je nach verfügbarem Platz und Material können 1—3 Umlaufbahnen nebeneinander angelegt werden, so dass bei jeder Einzelübung 1—3 Spieler gleichzeitig den Circuit in Angriff nehmen können.

Unter allen Umständen ist das Circuit-Training dem jeweiligen Leistungsstand der Spieler anzupassen. Die Wahl von 9 bis 12 Uebungen ist deshalb keineswegs verbindlich. Anfänglich kann z. B. ein sog. Kurzzirkel von 6 Uebungen durchaus den Anforderungen genügen. Auch soll die gebrauchte Zeit für drei Umgänge 20 Minuten nicht überschreiten.

## Der Fussballübungskreis

(Siehe Darstellung Seite 168)

**Unser Ziel:** Entwicklung des Durchstehvermögens / Schnelligkeit / Beweglichkeit / Sprungkraft — in Verbindung mit dem Ueben von technischen Fertigkeiten unter Anspannung.

**Ort:** Sportplatz.

**Günstige Zeit:** Juli bis Okt.; März bis Mai. **Grundsätzliches:** Der «Uebungskreis» ist in wesentlichen Punkten dem Circuit-Training ähnlich. Es fallen hier die Kraftübungen weg. An ihre Stelle treten balltechnische Aufgaben. Der Hauptakzent des «Uebungskreises» liegt demnach eindeutig auf der läuferischen Ausdauer und Schnelligkeit, die insbesondere auch bei der Ausführung der technischen Ballübungen getestet werden.

**Methodisches:**

**Auswahl und Zahl der Uebungen:**  
Ein «Uebungskreis» kann kurz oder lang sein, je nach den gegebenen Verhältnissen (Platz, Zeit, Material) und dem Leistungsniveau der Spieler. Er soll im Minimum 6, im Maximum 12 Uebungen umfassen. Es sind fussballverwandte Uebungsformen zu wählen.

Die Gesamtzeit für drei Umgänge darf nicht über 30 min hinausgehen. Denken wir daran, dass «Circuit» wie «Uebungskreis» nur Bestandteile — wenn auch wichtige — des Gesamttrainings sind.

1. Trainingsstunde: Demonstration der einzelnen Aufgaben durch den Trainingsleiter und Ueben derselben durch die Spieler auf allen Uebungsplätzen.

Die Anzahl der Wiederholungen wird vom Trainingsleiter für jede Einzelübung zuerst willkürlich bestimmt und später der jeweiligen Leistungshöhe angeglichen.

Jeder Spieler absolviert 1 Runde des «Uebungskreises». Der Uebergang von einer Uebung zur andern erfolgt im Ge-

# Fussball-Circuit

hen, kombiniert mit Lockerungsübungen und Atemgymnastik.

2. Trainingsstunde: Die Spieler bewältigen nun drei «Uebungskreise» hintereinander, mit 1—3 min Zwischenpause.

3. Trainingsstunde: Die drei «Uebungskreise» werden pausenlos durchlaufen; die Anfangszeit wird gestoppt. (Uebergänge: Gehen, Atemgymnastik).

4. und weitere Trainingsstunden: Die Spieler versuchen nun, ihre Anfangszeit ständig zu verbessern. Ein spezieller Anreiz dazu bildet die Durchführung eines Wettbewerbs innerhalb verschiedener Leistungsgruppen.

Wie beim Circuit-Training ist der gleiche «Uebungskreis» während 6 bis 8 Wochen unverändert zu belassen. Danach können neue, im Leistungsgrad höhere Aufgaben gestellt werden.

## Das Training unter Druck

**Unser Ziel:** Förderung der Schnelligkeit in der Ballbehandlung, des schnellen Reagierens auf unerwartete Ballsituationen, sowie Steigerung der Organkraft.

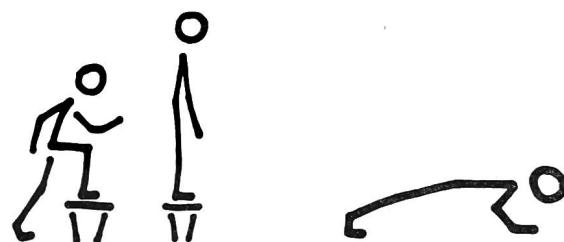
**Ort:** Sportplatz oder Halle.

**Günstige Zeit:** Die ganze Fussballsaison.  
**Grundsätzliches:** Diese Trainingsform eignet sich für kleine Gruppen zu 3—4 Spielern, besonders aber für Spezialtrainings, die der Trainer mit einzelnen Spielern oder Spielergruppen durchführt.

Das Wesentliche dabei ist, dass ein oder mehrere Spieler einem ständigen Druck des Zuspiels ausgesetzt werden.

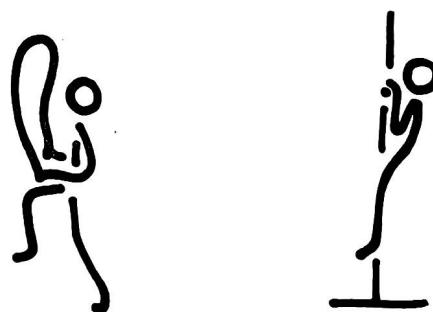
**Methodisches:** Es wird irgendeine technische oder taktische Uebung ausgewählt. Diese Uebung wird in einem Zeitraum von ca. 5 min — massgebend dafür ist der Leistungsstand — ständig wiederholt, wobei das Zuspiel von einem oder mehreren Bällen sehr schnell aufeinander folgt, der Uebende also ständig «unter Druck» gehalten wird. Der Trainer hat den Spieler durch korrigierende wie ermunternde Zurufe stets auf gute Ausführung der Uebung anzuhalten, besonders dann, wenn sich Zeichen der Ermüdung bemerkbar machen. In Intervallen, die dem Leistungsvermögen angepasst sind, wird die gleiche oder eine andere Uebung wiederholt.

**Beispiel:** Feldspieler A im Tor, die Spieler B, C, D im 16-m-Raum verteilt. Es werden gleichzeitig 2 Bälle eingesetzt. Der Spieler A im Tor erhält abwechselungsweise von B, C und D Bälle zugespielt. Jedes Mal versucht nun A den ihm zugespielten Ball nicht nur nicht ins Tor einzudringen zu lassen, sondern ihn dem «freien», d. h. keinen Ball besitzenden Spieler, zuzuspielen. Erschwerend wird für ihn die Aufgabe, wenn ein Gegner eingesetzt wird, der sein Zuspiel abzufangen oder ihm den Ball abzujagen sucht.



1 T 15 mal (M = 30)

2 T 10 mal (M = 20)



11 T 30 mal (M = 60)

10 T 5 mal (M = 10)

## **1 Step**

Eine Bank oder Kastenoberteil, ca. 50 cm hoch. Hinauf- und Hinuntersteigen im Vierer-Rhythmus. Saubere Streckung des Körpers auf der Bank.

15 mal, oder 1 min.

Zweck: Stärkung der Beinmuskulatur und der Gelenke.

## **2 Liegestütz**

Armbeugen und -strecken, Körper gestreckt, kein Hüftknick. 10 mal, oder 30 sec.

Zweck: Kräftigung der Armmuskulatur.

## **3 Sprint**

Veloschlauch um den Bauch, Enden an Sprossenwand verknüpfen. Richtiges Treten, Streckung / Knieheben / Armarbeit.

30 mal auf rechten Fuss zählen, oder 30 sec.

Zweck: Schnelligkeit, Stehvermögen (Organkraft).

## **4 Medizinball-Wurf**

Ueben des «Out-Einwurfs» aus dem Sitz gegen die Wand. Abstand von der Wand: 1—2 m. Zurückprellenden Ball sofort wieder auffangen.

10 mal, oder 30 sec.

Zweck: Entwicklung von Schultergürtel und Rumpfmuskulatur.

## **5 Sprungübung**

Kastenoberteil oder Langbank. Matten vor und hinter der Bank.

Aus leichtem Aufsetzen des Sprungbeines auf den Kasten kräftiger Absprung mit Kopfstoss nach einem zugeschlagenen Ball. Weicher Niedersprung, drehen und dasselbe zurück. 6 mal, 3 Sprünge hin, 3 her — oder 1 min.

Zweck: Förderung der Sprungkraft.

## **6 Hantelübung**

12-kg-Kugelhantel in Nackenhalte. Langsames Senken des Körpers zur tiefen Kniebeuge und Strecken bis in den Zehenstand. 10 mal, oder 30 sec.

Zweck: Stärkung der Beinmuskulatur und der Gelenke.

## **7 Taschenmesser (Freiübung)**

Rückenlage, Arme in Hochhalte. Langsames Rumpf- und Beinheben mit Armheben zur Vorhalte zum Berühren der Füsse. 10 mal, oder 30 sec.

Zweck: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

## **8 Hantelspringen**

Langbank. In jeder Hand eine 12-kg-Kugelhantel. Fortgesetztes Auf- und Niederspringen beidfüssig im Zweier-Rhythmus. 6 mal, oder 15 sec.

Zweck: Förderung der Sprungkraft, Stärkung der Sprunggelenke.

## **9 Knie-Ball**

Medizinball auf den Knien jonglieren. 20 mal, oder 30 sec.

Zweck: Stärkung der Oberschenkelbeuger.

## **10 Klimmziehen**

Reck sprunghoch. Ausgangsstellung: Stand unter dem Reck. Fortgesetzter Absprung vom Boden zum Klimmziehen, Kinn über die Reckstange heben! Im Zweier-Rhythmus. 5 mal, oder 10 sec.

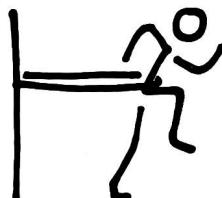
Zweck: Stärkung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur.

## **11 Seilspringen**

Laufen an Ort mit hohem Knieheben.

30 mal auf rechten Fuss zählen, oder 45 sec.

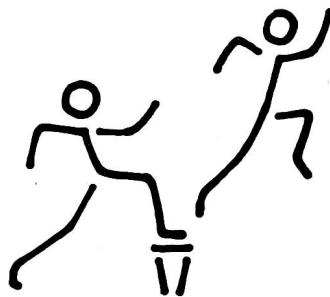
Zweck: Stärkung der Organkraft, Ausdauer.



**3** T 30 mal (M = 60)



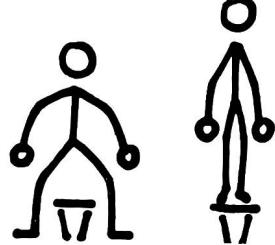
**4** T 10 mal (M = 20)



**5** T 6 mal (M = 12)



**9** T 20 mal (M = 40)



**8** T 6 mal (M = 12)

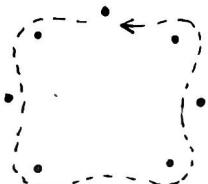


**7** T 10 mal (M = 20)



**6** T 10 mal (M = 20)

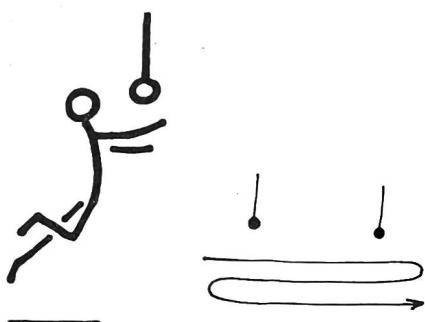
# Fussball-Übungskreis



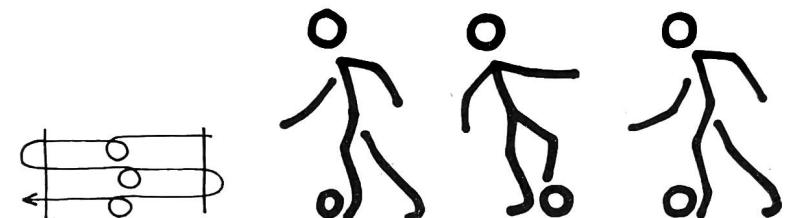
**1** 3 Runden



**2** 30 mal



**3** 6 Kopfstöße



**11**

## 1 Fähnchenlauf

Die im Abstand von 1—2 m aufgestellten Fanions werden vom Spieler mit dem Ball am Fuss im «Slalom» umgangen.  
Variation: 1. Runde mit Ball, 2. Runde ohne Ball, 3. Runde mit Ball. Die Fanions können auch in Linie aufgestellt werden.

## 2 Jonglieren

In einem abgesteckten Viereck von ca.  $3 \times 3$  m muss der Ball 30 mal mit Füssen und Knien» jongliert» werden.  
Variation: Der Ball darf zwischenhinein den Boden berühren.  
• Der Ball muss bis «30» in der Luft gehalten werden.

## 3 Pendelball

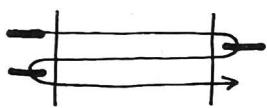
Auf den drei Teilstrecken von je 20 m Länge sind aus vollem Lauf je 2 Kopfstöße auf den Pendelball auszuführen.

## 4 Starten

Ausgangsstellung: Bauchlage. Dreimal starten über 20 m, jedesmal wieder aus der Bauchlage.  
Variation: Start aus dem Sitz, Rückenlage, Kniestand usw.

## 5 Kopfball-Lauf

Distanz: 10 m, 2 mal hin, 1 mal her. Ball auf der Stirne jonglieren.  
Variation: Ball darf am Ende jeder Teilstrecke in die Hände genommen werden.  
• Ball darf nur einmal in die Hände genommen werden.  
• Ball darf nie fallen gelassen werden.



**4** 3 Längen



**5** 3 Längen



**10** 3 Längen

### 6 Vierfüßlergang

Distanz: 10 m, 2 mal hin, 1 mal her.

### 7 Ball-Lauf

Distanz: 20—30 m. Aufgabe auf jeder Teilstrecke: Ballführen — Stoppen — Aufnehmen und hochspielen zum Köpfeln — Stoppen.  
2 mal hin, 1 mal her.

### 8 Froschhüpfen Rückwärtslauen

Distanz: 10 m. Froschhüpfen hin, Rückwärtslauen her, Froschhüpfen hin.

### 9 Wand-Schiessen

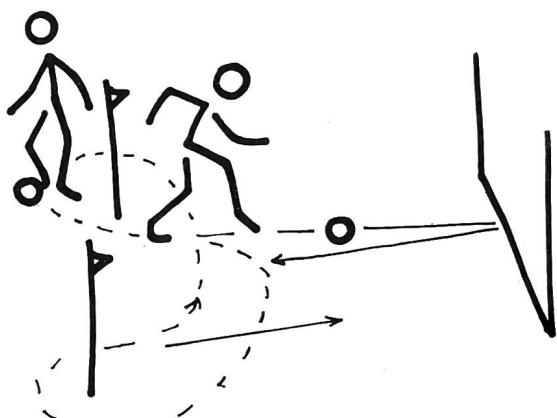
Ball um Fähnchen herumführen — Schuss an die Wand — zurückspringenden Ball wieder aufnehmen — um das andere Fähnchen herumführen — Schuss an die Wand usf.  
3 mal eine Achterschlaufe, 6 Torschüsse.

### 10 Roll-Sprint

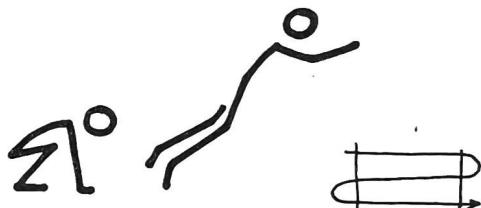
Distanz: 10 m. 2 mal hin, 1 mal her. Start jedesmal mit Rolle vorwärts.

### 11 Ball-Drehlauf

Distanz: 20 m. Ballführen im Sprint mit ganzer Körperdrehung auf halber Strecke. Am Ende jeder Teilstrecke Ballstoppen und halbe Körperdrehung in die neue Laufrichtung.  
2 mal hin, 1 mal her.



**9** 6 Schüsse



**8** 3 Längen



**7** 3 Längen



Längen