

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	31 (1974)
Heft:	5
Artikel:	Krafttraining im Junioren-Fussball
Autor:	Hasler, Hansruedi
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994944

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: 08.01.2026

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

Krafttraining im Junioren-Fussball

Hansruedi Hasler

1. Theoretischer Teil

Muskelarbeit und damit Kraft bildet die Voraussetzung jedes körperlichen Tuns. Wie gut man eine einzelne Bewegung oder eine Reihe von verschiedenen Bewegungen ausführen kann, ist somit z.T. abhängig von der dahinterstehenden Kraft. Dieser Faktor stellt eine wesentliche Grundlage dar für die Qualität der verschiedenen Bewegungen im Fussball. Die sprichwörtliche Kraft im englischen Fussball, damit zusammenhängend z. B. die hohe Qualität des Kopfballspiels (siehe Bild) oder der langen Pässe, ist nur deshalb möglich, weil in England bereits im Jugend-Fussball gezielt Kraft trainiert wird.



Kopfballduell in einem englischen Meisterschaftsspiel:
Arsenal - Derby County.

Im Schweizer Junioren-Fussball werden Kräftigungsübungen im allgemeinen zu wenig oder zu wenig systematisch ins Training eingebaut. So ist z. B. unsere Schwäche im Kopfballspiel bestimmt auf ungenügende Kräftigung der dazu notwendigen Muskelgruppen zurückzuführen.

Die nachfolgende Uebersicht über die Bedeutung und Trainingsmöglichkeiten des Konditionsfaktors Kraft darf nur als Teil aus dem Trainingsprogramm des jugendlichen Fussballers verstanden werden. Dass die Kraft allein nicht Gewähr für wirklichen Spitzenfussball bietet, zeigen uns die Resultate der englischen Nationalmannschaft der letzten Zeit deutlich, konnten

sich die Engländer doch zum ersten Mal nicht für die WM-Endrunde qualifizieren. Andererseits hat das Krafttraining, zielgerichtet angewendet, seinen bestimmten Platz in der Ausbildung des jugendlichen Fussballers.

1.1 Bedeutung

Da das Kampfspiel Fussball an die Kraft der Spieler grosse Anforderungen stellt, ist eine allgemeine Kräftigung des gesamten Muskelapparates unumgänglich. Darauf aufbauend müssen die Spieler auf ihre verschiedenen Krafteinsätze vorbereitet werden.

Krafteinsatz ist jedoch im Fussball immer auch mit Geschicklichkeit (Kraft in der Technik) oder mit Gewandtheit (Kraft in der Kondition) verbunden. Der Fussballspieler muss seinen Krafteinsatz stets der an ihn herankommenden Spielsituationen anpassen. Dieser dosierte Krafteinsatz erfordert eine entsprechende Anpassung an diesen Umstand im Training. Wir wollen Fussballer und nicht Gewichtheber ausbilden!

1.1.1 Bedeutung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur

Die Kraft des Oberkörpers spielt eine grosse Rolle innerhalb der verschiedenen Armeinsätze beim Lauf, Sprung, Schuss und Pass (siehe Bild: Direktabnahme von Gerd Müller). Daneben braucht der Fussballer einen kräftigen Oberkörper beim Einwurf, Abtöten mit der Brust, Rempeln, Tackling, Auffangen des Körpers beim Hechtkopfstoss sowie allen Fang- und Faustbewegungen des Torhüters.

Gründe genug, die Muskulatur der Arme und des Schultergürtels zu kräftigen.

1.1.2 Bedeutung der Rumpfmuskulatur

Bei Dribblings, Kopfstoss, Einwurf, hohen und halbhohen Schüssen aus der Drehung (siehe Bild von Gerd Müller) sowie beim Pass und Schuss überhaupt, bildet die Rumpfkraft die Grundlage für eine gute und kräftige Ausführung des technischen Bewegungsablaufes. Innerhalb der Kondition kommt der Kraft der Rumpfmuskulatur beim Lauf, Sprung, Richtungsänderungen und Körpertäuschungen grosse Bedeutung zu.



Deutschland - Türkei. Direktabnahme aus der Drehung von Gerd Müller.

1.1.3 Bedeutung der Bein- und Fussmuskulatur

In der Bedeutung des Trainings der Beinmuskulatur ist man sich einig. Im Gegensatz zu den beiden andern Körperpartien wird die Notwendigkeit der Kraft in der Beinmuskulatur für viele Bewegungsabläufe als selbstverständlich angesehen und meist auch entsprechend trainiert.

Zusammenfassend muss man sagen, dass Kraft die Voraussetzung ist, um die vielfältigen technischen und konditionellen Anforderungen optimal zu bestehen.

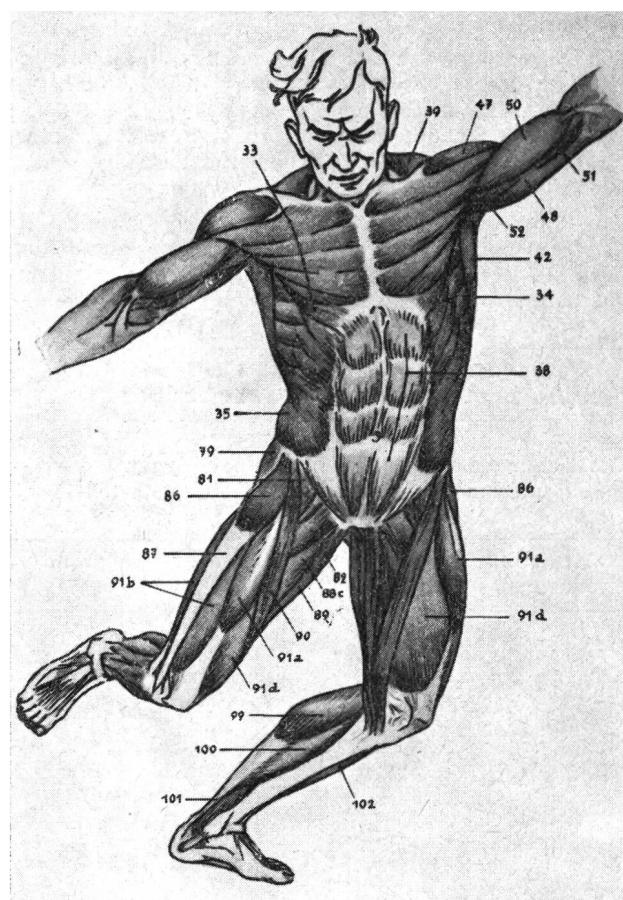
1.2 Uebersicht

Die folgende Zusammenstellung soll noch einmal die Bedeutung der Kraft in der Technik und der Kondition herausstreichen und zudem die Uebersicht über die für den Fussballer wichtigsten Muskelgruppen erleichtern. Diese sind zudem auf der Darstellung eines Spielers beim Torschuss ersichtlich.

Als roter Faden und Arbeitshilfe für den Trainer bedient man sich auch im Krafttraining zweckmässig der sechs Gruppen der Gymnastik:

1. Arme/Schultergürtel
2. Wirbelsäule vorwärts
3. Wirbelsäule rückwärts
4. Wirbelsäule seitwärts
5. Wirbelsäule drehen
6. Beine/Füsse

Dabei sollten Arme und Beine im Krafttraining nicht nur als Ganzes, sondern doch etwas differenzierter behandelt werden (siehe Tabelle).



Darstellung eines Bewegungsablaufes.

Muskelgruppen	Siehe Bild Nr.	In der Gymnastik	Bedeutung der Kraft für Technik Kondition	
			Technik	Kondition
1. Arme/Schultergürtel — Armbeuger — Armstrekker — Brustumkel — Kapuzenmuskel	50/51 48 33 39	Arme Schulter- gürtel	Rempeln Einwurf Kopfstoss Armeinsatz beim Pass Abtöten mit der Brust und Schuss Auffangen beim Hechtkopfstoss Fang- und Faustbewegungen des Torhüters	Armeinsatz bei: Lauf Sprung
Rumpfmuskulatur 2. Bauchmuskulatur 3. Rückenmuskulatur 4. Aeussere schräge Bauchmuskulatur 5. Innere schräge Bauchmuskulatur	38 nicht sichtbar 35 35	WS vw WS rw WS sw WS drehen	Pass Schuss Kopfstoss Einwurf Täuschungen Dribblings Schuss aus der Drehung	Lauf Sprung Richtungsänderungen Veränderung der Körperhaltung (Täuschungen) Drehungen
6. Beine/Füsse — Beinstrekker — Beinbeuger — Beinanzieher — Beinabstrekker — Fussbeuger — Fussstrekker	91 nicht sichtbar 88/90 86 102 99	Beine Füsse	Kopfball im Sprung Pass Schuss Stoppen Abtöten Ballführen Tackling	Starten Laufen, Stoppen Springen Richtungsänderungen

1.3 Trainingsgrundsätze

Die frühzeitige Gewöhnung an diese Trainingsbelastung ist sehr wichtig, muss aber immer dem momentanen Leistungsniveau der Spieler angepasst werden. Bei uns wird — wenn überhaupt — zu spät mit gezieltem Krafttraining begonnen. Dies bedeutet, dass kaum mehr Wachstumsreize ausgelöst werden können.

Die Übungen müssen vor allem auf die Entwicklung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur ausgerichtet, dazu abwechslungsreich, interessant und immer mit fußballnahen Bewegungsmerkmalen verbunden sein.

Lockeung, Dehnung (Beweglichkeit) und Kräftigung gehen dabei immer Hand in Hand.

Die Übungen müssen so dosiert oder ergänzt werden, dass immer auch eine Kreislaufbelastung entsteht.

Krafttraining kann integriert oder ergänzend erfolgen.

1.3.1 Integriertes Krafttraining

Konditionstraining im allgemeinen und Krafttraining im speziellen sollte für den Fussballer häufig in die wettkampfnahen Spielformen integriert werden. Die Spiele 2 : 1,4 : 2, 3 : 3,5 : 5 usw. lassen ihn die Härte des Trainings vergessen, auch wenn er zusätzlich das Gewicht einer Weste oder eines Medizinballes zu tragen hat. Diese Art eignet sich vor allem für die Kräftigung der Beinmuskulatur. Zusätzlich lässt sich eben auch noch das taktische Verhalten und die Technik der Spieler unter wettkampfnahen Bedingungen verbessern.

1.3.2 Ergänzendes Krafttraining

Das ergänzende Krafttraining, in spielerischer Form durchgeführt, eignet sich vor allem für die Kraftentwicklung der Rumpf- und Armmuskulatur. Diese Kraft ist im Spiel zwar erforderlich, wird aber durch den Wettkampf selbst kaum gefördert. Hier muss der Trainer in ergänzender Form durch Kampfspiele, Staffetten, Arbeit mit Partnern oder Medizinbällen usw. den Spielern das Rüstzeug für das Bestehen im Spiel mitgeben.



Schweizer Spitzenspieler an der «Arbeit».

2. Praktischer Teil

2.1 Das Krafttraining im langfristigen Trainingsprozess

Trainingsabschnitt	Alter	Bedeutung des Krafttrainings	Trainingsformen und Mittel
Anfängertraining (Stufe 1)	<i>E-Junioren</i> 8—10 J. <i>D-Junioren</i> 11 + 12 J.	In diesem Alter geht es vor allem um die Kräftigung der Haltungsmuskulatur (Bauch und Rücken)	<i>integriert:</i> In das Erlernen der technischen Grundlagen <i>ergänzt:</i> Durch Kampf- und Raufspiele sowie Stafetten
Nachwuchstraining (Stufe 2)	<i>C-Junioren</i> 13 + 14 J. <i>B-Junioren</i> 15 + 16 J.	Im Nachwuchstraining wollen wir eine allgemeine Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur und eine spezielle der Rumpfmuskulatur erreichen.	<i>integriert:</i> In die Schulung der technischen Bewegungsabläufe und der taktischen Grundausbildung <i>ergänzt:</i> Durch Spielformen Partnerübungen Turnen mit und an Geräten
Hochleistungstraining (Stufe 3)	<i>A-Junioren</i> 17—19 J. Aktive ab 20 J.	Hier erfolgt das spezielle Krafttraining im Hinblick auf die Kraft als Voraussetzung für den Hochleistungs-Fußball.	<i>integriert:</i> In das technische und taktische Training <i>ergänzt:</i> Durch Kraftgymnastik Turnen an Geräten Arbeit mit Gewichten Spielformen

2.2 Das Krafttraining im Jah restrainingsplan der A- und B-Junioren

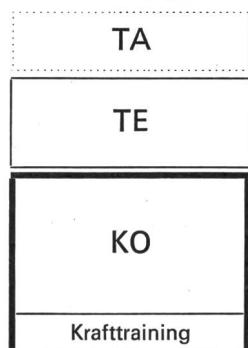
Das Krafttraining nimmt ungefähr einen Fünftel des Konditionstrainings in Anspruch. Dazu kommt noch die in die Technik und Taktik integrierte Arbeit.

Die Trainingshäufigkeit richtet sich demnach nach den Anteilen von Technik, Taktik und Kondition innerhalb der verschiedenen Trainingsperioden.

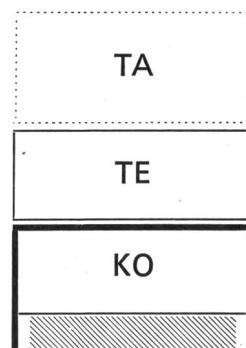
Zwei- bis dreimal eine halbe Stunde Krafttraining (integriert oder ergänzend) muss von unseren älteren Junioren (A und B) wöchentlich in der Vorbereitungs- und Winterperiode verlangt werden.



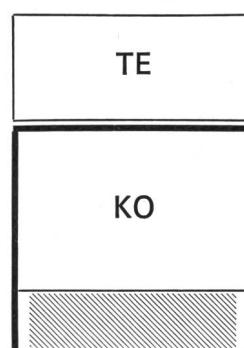
Vorbereitungsperiode



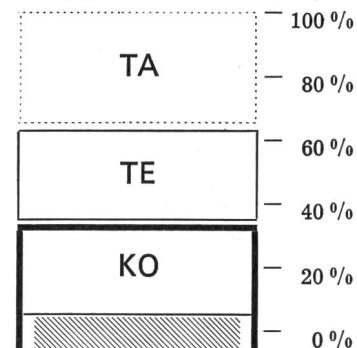
Hauptperiode I



Wintertraining



Hauptperiode II



2.3 Das Krafttraining innerhalb der Trainingslektion

(siehe auch «Unsere Monatslektion» in dieser Nummer)

Dauer	Thema/Ziel/Stoff	Bemerkungen
15' — 20'	<p>Einleitung:</p> <p>Ziel: Aufwärmen, Lockerung und Dehnung der Muskulatur Kreislaufanregung Motivation</p> <p>Stoff: Einlaufen ohne Ball mit Ball mit Ball zu zweit gruppenweise ein Ball Gymnastik ohne Ball als Partnerübungen mit Ball</p>	<p>Der Einleitungsphase kommt in jedem Training grosse Bedeutung zu. Hier wird der Spieler körperlich und geistig auf die Trainingsarbeit vorbereitet. Will man im Leistungsteil Krafttraining betreiben, muss vor allem der Lockerung und Dehnung der Muskulatur Beachtung geschenkt werden.</p>
60' — 70'	<p>Leistungsphase:</p> <p>Ziel: Dieses richtet sich nach den zu verbessern den Schwächen der Spieler</p>	<p>Die Leistungsphase umfasst Technik, Taktik und Kondition, natürlich auch die Komplexformen. Die Reihenfolge richtet sich nach der Grösse der Belastung der einzelnen Teile.</p>
15'	<p>Technik:</p> <p>Stoff: — Komb. techn. Uebungen — Training unter Druck der techn. Bewegungsabläufe — (damit integrierte Konditionsarbeit) usw.</p>	<p>Hier erfolgt eine weitere Steigerung in der Höhe der Belastung der Spieler.</p>
30'	<p>Kondition:</p> <p>Stoff: — Krafttraining — Circuit-Training — Kraftgymnastik mit Partner kleine Hanteln, Medizinball oder an der Sprossenwand — Kampf- und Raufspiele — Stafetten — Intervall-Training usw.</p>	<p>Krafttraining gehört in den Leistungsteil! Nun ist der Spieler optimal für eine Trainingshöchstleistung vorbereitet. Er kann und muss jetzt voll gefordert werden. Seine Belastungs- und Leistungskurve erreicht den Kulminationspunkt.</p>
15'	<p>Taktik:</p> <p>Stoff: — inkl. integrierte technische und konditionelle Arbeit — 5 : 5 / 4 : 4 — Spiel mit Kapitänen — 4 : 2 / 3 : 1 / 2 : 1 usw.</p>	<p>Das Training nähert sich dem Ende. Die Belastung der Spieler muss kleiner werden. Der Organismus wird langsam beruhigt.</p>
5' — 20'	<p>Beruhigung:</p> <p>Ziel: Beruhigung der Spieler</p> <p>Stoff: — Entspannungs- und Lockerungsübungen — Beruhigungsspiele usw.</p>	<p>Die Leistungskurve geht bis auf ihren Ausgangspunkt zurück. Der Spieler geht gefordert aber zufrieden in die Kabine zurück.</p>

2.4 Hinweise zur Vermeidung körperlicher Schäden oder Verletzungen

Vermeide

- das Aufheben von Gewichten vom Boden (man kann diese auch von einer Bank oder einem Tisch abheben)
- nicht dem Trainingszustand entsprechende vertikale und schräge Belastungen = Stabilitätsproblem (die Wirbelsäule muss diesen Belastungen gewachsen sein; Voraussetzung ist eine kräftige Rumpfmuskelatur)

- unkontrollierte Bewegungen

- Sprünge mit hohem Gewicht im Nacken (Partner, Hantel)

- tiefe Kniebeugen mit schweren Gewichten

Achte auf

- ein gutes Aufwärmen vor und Warmhalten während des Krafttrainings
- aktives Beweglichkeitstraining (Lockeung/Dehnung/Kräftigung)

- eine Kräftigung der Muskulatur unter möglichster Schonung des passiven Bewegungsapparates (viele Uebungen lassen sich im Sitzen oder Liegen ausführen)
- Kräftigung durch vielseitige dynamische Uebungen der geraden, schrägen und queren Rumpfmuskulatur | Diese Muskelgruppen halten und stabilisieren der Streckmuskulatur bei Belastungen die Beine | Wirbelsäule!



- Einführung aller Uebungen ohne Fremdbelastung und — wenn nötig — schrittweise das Erlernen der richtigen Technik im Umgang mit grossen Gewichten, sofern solche benötigt werden (auch der Partner kann ein grosses Gewicht darstellen!)
- Hebetechnik einführen
- Atmung auf den Uebungsablauf abstimmen: Vor dem Krafteinsatz einatmen, kurzes Anhalten des Atems ohne Verkrampfung bei der Ausführung, betonte Ausatmung nach der Uebung
- Schmerzen in der Muskulatur während der Uebung; diese können auf eine Ueberbeanspruchung hinweisen = Abbruch dieser Uebung

3. Literaturangaben

Titel: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. Gustav Fischer Verlag, Jena, 1970.

H a r r e: Trainingslehre. Sportverlag Berlin, 1970.

B a n z / W e i s w e i l e r / G r i n d l e r: Spiel und Gymnastik für den Fussballer. Verlag Hofmann Schorndorf, 1965.

K . - H . H e d d e r g o t t: Neue Fussball-Lehre, Limpert Verlag, 1973.

G . L a m m i c h: Spiele für das Fussballtraining. Sportverlag Berlin, 1970.

J + S-Leiterhandbuch Fussball, ETS Magglingen.

«Reklame am Mann» verboten

Auf seiner 25. Sitzung hat der Vorstand der Stiftung Deutsche Sporthilfe am Mittwoch in Frankfurt Ausführungsbestimmungen zur Grundsatzzerklärung über den Missbrauch von Sportlern für Werbezwecke erlassen. Am 11. Januar 1974 hatte die Stiftung erklärt, keine Sportler mehr zu fördern, die von dritter Seite unterstützt würden. Im Einklang mit den Regeln des Internationalen Olympischen Komitees, der Nationalen Olympischen Komitees und der internationalen und nationalen Fachverbände wird die Stiftung Deutsche Sporthilfe ihre Arbeit in der bisherigen Weise fort-

setzen, doch alle Fälle durch den Gutachterausschuss untersuchen lassen, wo die Werbung an die Sportler herantritt. Jeder Aktive, der sich für Werbezwecke zur Verfügung stellt oder «Reklame am Mann» duldet, soll von einer weiteren bzw. zukünftigen Förderung durch die Sporthilfe ausgeschlossen werden. Die Organisation der Sporthilfe ist angewiesen, alle Förderungsmassnahmen auf die am 20. März erlassenen Ausführungsbestimmungen zu untersuchen. In Streitfällen wird der Vorstand der Stiftung zusammentreten und eine Entscheidung herbeiführen. (sid)

Ein weltweites Problem: Alkoholismus unter Jugendlichen

Der Alkoholismus nimmt auch bei den Jungen immer mehr überhand — nicht nur bei uns, sondern in den verschiedensten Teilen der Welt. Einige Zahlen unterstreichen diese Entwicklung:

Frankreich: Im Jahr 1971 haben nach einer Meldung in «Le Monde» jugendliche Betrunkene 9 Prozent aller Strassenverkehrsunfälle verursacht.

Deutschland: Von den 600 000 Alkoholikern Deutschlands sind rund 50 000 Jugendliche; die Mehrheit davon ist weniger als 17 Jahre alt.

England: Die Zahl der Verurteilungen von Jugendlichen wegen Betrunkenheit stieg von 1958 bis 1968 von 5000 auf 12 000.

Ungarn: Gegenüber der Zeit vor dem zweiten Weltkrieg hat sich die Zahl der Familienkonflikte und Selbstmorde, hervorgerufen durch den Alkohol, verdoppelt. Die Zahl der daran beteiligten Jugendlichen hat sehr stark zugenommen.

Polen: Um in wirksamen Kontakt mit den jugendlichen Trinkern zu treten, wurde ein Netz von Jugendclubs geschaffen. Rund 12 000 Klubs haben über eine halbe Million Mitglieder.

Schweiz: Die Zahl der bei den Fürsorgestellen für Alkoholgefährdete und bei den sozial-medizinischen Diensten gemeldeten jugendlichen männlichen Alkoholkranken nimmt stark zu. 1965/70 waren 24 Prozent der Neugemeldeten noch nicht 30jährig. SAS