



## **Trainingslehre**

Der deutsche Fußballnationalspieler Sami Khedira hat sich im November 2013 im Spiel gegen Italien schwer verletzt. Durch ein perfekt konzipiertes Rehabilitationstraining gelang es ihm, rechtzeitig zu den Fußball-Weltmeisterschaften 2014 fit zu werden und mit der Deutschen Nationalmannschaft den Weltmeistertitel zu erringen.

Im Rahmen der Rehabilitation spielt auch das Training der allgemeinen Ausdauerfähigkeit eine wichtige Rolle. Neben dieser allgemeinen Ausdauerfähigkeit ist für den Erfolg im Fußball aber eine spezielle Ausdauerfähigkeit entscheidend.

### **2.1**

**5 VP**

Nennen und definieren Sie diese spezielle Ausdauerfähigkeit.  
Erläutern Sie die Bedeutung von drei Energiegewinnungswegen für diese Ausdauerfähigkeit.

### **2.2**

**3 VP**

Fußballspieler müssen häufig kurze Strecken im Sprint zurücklegen (15 m – 20 m).

Nennen Sie die leistungsbestimmende Schnelligkeitsfähigkeit und eine Trainingsmethode, mit der diese Fähigkeit verbessert werden kann.  
Stellen Sie das passende Belastungsgefüge tabellarisch dar.

### **2.3**

**2 VP**

Nennen Sie vier Trainingsmittel, mit deren Hilfe die in Aufgabe 2.2 genannte Schnelligkeitsfähigkeit trainiert werden kann.