



---

# Lauf-ABC für Fußballer

Übungskarten und Waldlauf-Plan

*Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.*

MANNSCHAFT

ALTERSKLASSE

TRAINER/IN

---

## Die 10 Lauf-ABC-Übungen

Je Übung 15 bis 20 Meter, locker zurückgehen.

- Fußgelenksarbeit (Tipptapp): kleine, schnelle Schritte auf dem Ballen
- Kniehebelauf (Skippings): Knie auf Hüfthöhe, Oberkörper aufrecht
- Anfersen: Ferse Richtung Gesäß, vorne nicht ausgreifen
- Storch im Salat: hohes Knie halten, kurz stabilisieren, dann weiter
- Hopselauf: betont nach oben abdrücken, Arme aktiv mitschwingen
- Sprunglauf: weite, raumgreifende Sprünge, lange Flugphase
- Seitgalopp: Hüfte zur Seite, Beine nicht überkreuzen
- Steigerungslauf hohe Frequenz: kurze Schritte, Tempo steigern
- Zugwiderstandslauf: kurz setzen, gegen den Widerstand arbeiten
- Antritt aus dem Stand: tiefer Start, erste Schritte explosiv

## Lauf-ABC richtig einbauen

---

Regelmäßigkeit schlägt Umfang.

- Zweimal pro Woche ins Aufwärmen einbauen
- 8 bis 12 Minuten pro Einheit ansetzen
- 3 bis 5 Übungen pro Training auswählen
- Lieber 6 saubere als 20 schludrige Wiederholungen
- Erst die Technik sichern, dann das Tempo steigern
- Sprungbetonte Übungen nur in kleinen Dosen und ältere Jahrgänge

## Altersgerecht von U11 bis U18

---

Anspruch steigt mit jedem Jahrgang.

- bis U11: vielseitige Lauf- und Fangspiele, keine isolierte Technik
- U11 bis U13: Grundformen Tipptapp, Skippings, Anfersen
- U13 bis U15: Übungen verketteten, Steigerungsläufe einbauen
- U15 bis U18: Antritt über 10 m, Sprunglauf, Tempo erhöhen

## Waldlauf in der Vorbereitung

---

Lockere Grundlagenausdauer auf weichem Boden.

- Weichen Waldboden wählen, Asphalt meiden
- Im aeroben Bereich laufen: Unterhaltungstempo halten
- 20 bis 40 Minuten je nach Alter und Saisonphase
- Zwei lockere Läufe pro Woche in der Vorbereitung
- Erst die Häufigkeit steigern, dann die Dauer, zuletzt das Tempo

## Mein Waldlauf-Plan (6 Wochen)

---

Pro Woche eintragen und abhaken.

Woche	Läufe/Woche	Dauer (min)	Tempo (Puls/Gefühl)	erledigt

