

# Krafttraining für Fußball

Breitensport bis Professionell



“

**Genügend Kraft ist  
ein Zustand, den es  
gar nicht gibt**

Wolfgang Güllich -deutscher Sportkletterer  
1960 - 1992

Quelle: <https://beruhmte-zitate.de/zitate/2001420-wolfgang-gullich-genugend-kraft-ist-ein-zustand-den-es-gar-nicht-g/>

“

**Sportler, die ein starkes Fundament entwickeln, werden in der Lage sein, sportartspezifische Aktivitäten besser zu tolerieren und ein größeres athletisches Entwicklungspotenzial zu entfalten.**

**Tudor Bompa**

kanadischer Sportwissenschaftler und Autor  
u.a. Periodisierung- Theory and Methodology of Training



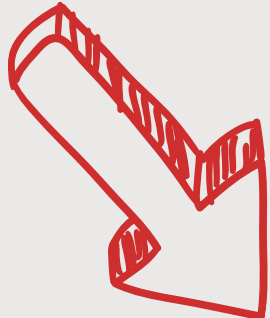


## Anforderungsprofil Fußball



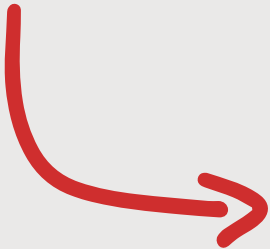
# Kraftfähigkeiten

Maximalkraft

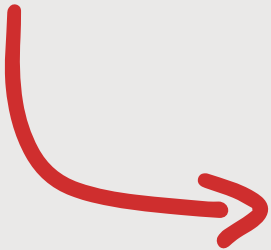


Schnellkraft

Kraftausdauer



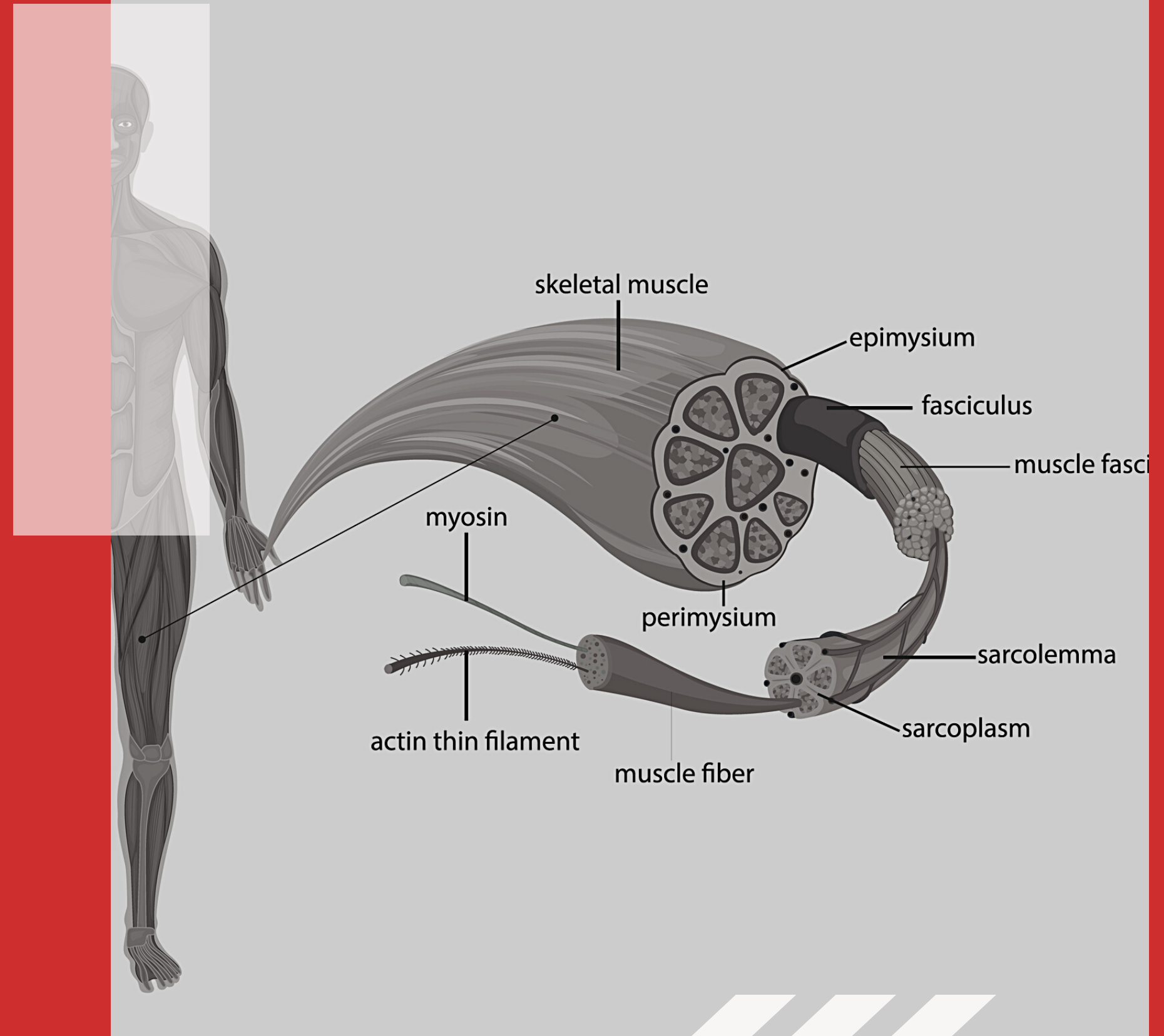
Explosivkraft



Reaktivkraft



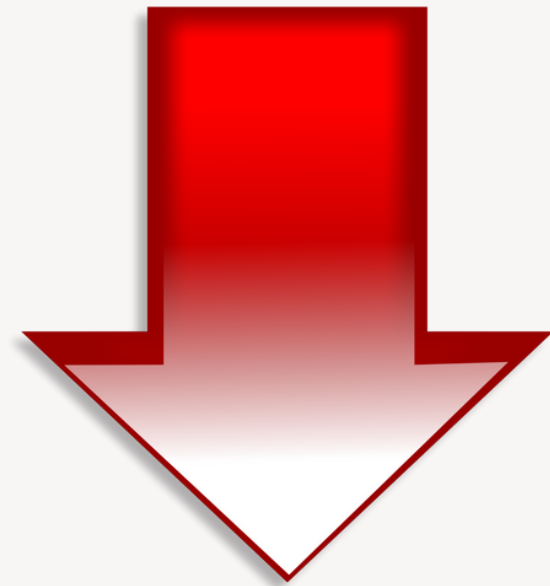
# Human Muscle Anatomy



**Muskelphysiologie**



# Kraftanpassung: Wie?



**Nerval**



**...und es gibt noch einen Grund, Krafttraining in das Fußballtraining zu integrieren!**







# 7 Grundübungen





# Empfehlungen

**Charles Poliquin- mehr Masse und Kraft**

**Wirth- Exzentrisches Krafttraining**

**Zawieja- Leistungsreserve Langhantel**

**Zatsiorsky- Krafttraining**

**Verkoshansky- Supertraining**

**Bompa- Periodisierung**

**Unsöld- die perfekte Kniebeuge**

**Mike Mentzer- Heavy Duty**

**Dr. Laube- Trainingslehre, Biomechanik**

**Gottlob- Differenziertes Krafttraining**

**alles von Prof. Dr. Schmidtbleicher**