



U19 SELBSTTRAINING · SOMMERFERIEN

VIER WOCHEN. DEIN PROGRAMM.

Wer fit aus den Ferien kommt, startet vorne. Dieses Programm braucht keine Mannschaft, kein Gerät und maximal 45 Minuten pro Einheit. Du wählst deine Stufe — der Rest steht hier drin.

BASIS**2x** pro Woche

Du willst nicht bei null anfangen.
Solide Grundlage, wenig Aufwand.

FORTGESCHRITTEN**3x** pro Woche

Du willst spürbar fitter
zurückkommen. Der Standard für
Stammspieler.

AMBITIONIERT**4x** pro Woche

Du willst in der Vorbereitung den
Unterschied machen.

WIEDEREINSTIEGS-REGEL

Urlaub, krank, keine Zeit? **Verpasste Wochen nicht nachholen.** Steig einfach in der aktuellen Woche wieder ein. Nach zwei oder mehr Wochen Pause: eine Stufe tiefer starten. Kein schlechtes Gewissen — weitermachen zählt.

WELCHE STUFE BIN ICH?

Ehrlich einschätzen: Wie oft hast du in den letzten vier Wochen Sport gemacht? Seltener als 2x → Basis. Regelmäßig 2–3x → Fortgeschritten. Mehr, und du willst es wissen → Ambitioniert. Hochstufen geht jederzeit, runterstufen ist kein Rückschritt.

01 WARUM ÜBERHAUPT

WAS BRINGT WAS?

KERNKASTEN · DAS WICHTIGSTE

Fußball ist Intervallsport: viele kurze Sprints, dazwischen Traben und Gehen — über 90 Minuten. Du brauchst deshalb **beides**: eine Ausdauer-Basis, damit du am Ende noch frisch bist, und Tempohärte, damit der zehnte Sprint so schnell ist wie der erste. Kraft und Stabilität schützen dich dabei vor Verletzungen. Jede der vier Einheiten in diesem Programm deckt genau einen dieser Bausteine ab.

EINHEIT	WAS PASSIERT IM KÖRPER	WAS DU DAVON MERKST
E 1 Dauerlauf	Herz und Kreislauf werden ökonomischer, die Muskulatur lernt, Energie effizienter zu nutzen.	Du erholst dich schneller zwischen Sprints und baust am Ende des Spiels weniger ab.
E 2 Intervalle	Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max) steigt — der stärkste Hebel für fußballspezifische Fitness.	Höheres Tempo über längere Phasen. Der wichtigste Baustein im Programm.
E 3 Sprints	Das Nervensystem lernt, Muskeln schneller und kraftvoller anzusteuern.	Besserer Antritt, schnellerer erster Schritt — entscheidet Zweikämpfe.
E 4 Kraft / Stabi	Rumpf, Hüfte und hintere Oberschenkel werden belastbarer — die häufigsten Verletzungszonen.	Stabiler im Zweikampf, deutlich geringeres Verletzungsrisiko.

MEHR DAZU · FÜR ALLE, DIE ES GENAU WISSEN WOLLEN

Das 4x4-Intervallformat in E2 ist eines der am besten untersuchten Ausdauerprotokolle im Fußball: Bei Nachwuchsspielern stieg die VO_2max in acht Wochen messbar, zusammen mit Laufdistanz und Ballaktionen im Spiel (Helgerud et al. 2001). Das Stabi-Programm in E4 ist FIFA 11+: In Studien mit fast 2 000 Nachwuchsspielerinnen und -spielern hatten Teams, die es mindestens zweimal pro Woche durchführten, 30 bis 50 Prozent weniger Verletzungen.

Und der Dauerlauf? Er macht dich nicht direkt schneller — aber er ist das Fundament für die intensiven Einheiten und beschleunigt die Erholung.

02 DIE EINHEITEN

E1 + E2: LAUFEN

E1

DAUERLAUF

DAUER 30–40 MIN INTENSITÄT LOCKER EQUIPMENT LAUFSCHUHE

So geht's: Gleichmäßiges, lockeres Tempo von Anfang bis Ende. Der Sprechtest entscheidet: Du musst dich durchgehend in ganzen Sätzen unterhalten können. Wenn nicht — langsamer. Strecke ist egal, Wald schlägt Asphalt für die Gelenke.

Variante mit Ball: 30 Minuten lockeres Dribbling auf dem Bolzplatz, beide Füße, Tempo wie beim Laufen.

DAS BRINGT'S

Ausdauer-Fundament und schnellere Erholung. Die entspannteste Einheit — gut nach einem Pausentag oder als Start in die Woche.

E2

INTERVALLE

DAUER 25–35 MIN INTENSITÄT HART EQUIPMENT LAUFSCHUHE, OPTIONAL BALL

Variante A — 4×4: 10 Minuten locker einlaufen. Dann 4× je 4 Minuten schnell (anstrengend, Sprechen nur noch in Wortfetzen möglich), dazwischen je 3 Minuten Traben. 5 Minuten auslaufen.

Variante B — 15/15: 10 Minuten einlaufen. Dann 2 Blöcke à 8 Minuten: immer 15 Sekunden schnell, 15 Sekunden Trab im Wechsel. Zwischen den Blöcken 3 Minuten Pause. 5 Minuten auslaufen. Einsteigerfreundlicher als Variante A.

Variante mit Ball: Variante B als Dribbel-Intervall — 15 Sekunden Tempodribbling, 15 Sekunden lockeres Führen.

DAS BRINGT'S

Der wichtigste Baustein: fußballspezifische Ausdauer und Tempohärte. Danach ist der Tag sportlich erledigt — nicht mit E3 kombinieren.

02 DIE EINHEITEN

E3 + E4: TEMPO & SCHUTZ

E3

SPRINTS

DAUER 20–25 MIN INTENSITÄT MAXIMAL, KURZ EQUIPMENT LAUFSCHUHE, FREIE WIESE

So geht's: 10 Minuten gründlich aufwärmen — einlaufen, dann Lauf-ABC (Anfersen, Kniehebelauf, Seitgalopp, drei Steigerungsläufe). Danach 6 bis 8 Sprints über etwa 30 Meter, jeder mit vollem Einsatz. Nach jedem Sprint 2 Minuten gehen — die Pause ist Teil der Übung, nicht Faulheit. Locker austraben.

Variante Richtungswechsel: Hälfte der Sprints als Hin-und-zurück über 10 Meter (Stoppen, Drehen, Antreten).

DAS BRINGT'S

Antritt und Schnelligkeit. Nur ausgeruht sprinten — nie am Tag nach E2 und nie mit müden Beinen. Qualität schlägt Menge.

E4

KRAFT / STABI — FIFA 11+

DAUER 20–30 MIN INTENSITÄT MITTEL EQUIPMENT KEINS, WEICHER BODEN

Vorher: 5 Minuten locker einlaufen oder Seil springen — nicht kalt starten.

So geht's: Ihr kennt FIFA 11+ aus dem Training. Zu Hause macht ihr nur **Teil 2** — die sechs Kraft- und Stabilitätsübungen, als Zirkel mit 2 Runden:

- **Unterarmstütz** („die Bank“) und **Seitstütz** — Rumpf
- **Hamstrings** (Nordic Curl, mit Partner oder Sofa als Fixierung) — hintere Oberschenkel
- **Einbeinstand** mit Ball — Gleichgewicht, Sprunggelenk
- **Kniebeugen / Ausfallschritte** — Beinkraft
- **Vertikalsprünge** — Sprungkraft, sauber landen

Jede Übung gibt es in drei Schwierigkeitsstufen — wähl die, bei der die letzte Wiederholung fordernd, aber sauber ist. Technik vor Wiederholungszahl.

DAS BRINGT'S

Bei 2x pro Woche: 30–50 Prozent weniger Verletzungen laut Studienlage. Die unspektakulärste Einheit — und die, die dir die Saison rettet.

Alle Übungen mit Video und Fotostrecke: training-service.fussball.de → FIFA 11+ · Offizielle Video-Playlist: youtube.com → „FIFA 11+“ (F-MARC)

03 DIE PLÄNE

VIER WOCHEN, DREI STUFEN

Die Tage sind Vorschläge — verschieben ist erlaubt. Nur eine Regel ist fest: **zwischen E2 und E3 liegt immer mindestens ein Tag ohne intensives Training**. Woche 4 ist bewusst leichter, damit du frisch in die Vorbereitung startest.

BASIS 2 x PRO WOCHE

WOCHE	EINHEIT 1 (Z. B. DIENSTAG)	EINHEIT 2 (Z. B. FREITAG)
1	E1 Dauerlauf 30 min	E2 Intervalle, Variante B
2	E1 Dauerlauf 35 min	E2 Intervalle, Variante B
3	E2 Intervalle, Variante A	E4 Kraft / Stabi
4	E1 Dauerlauf 30 min	E4 Kraft / Stabi

FORTGESCHRITTEN 3 x PRO WOCHE

WOCHE	EINHEIT 1 (MO/DI)	EINHEIT 2 (MI/DO)	EINHEIT 3 (FR/SA)
1	E1 Dauerlauf 30 min	E4 Kraft / Stabi	E2 Intervalle, Variante B
2	E1 Dauerlauf 35 min	E4 Kraft / Stabi	E2 Intervalle, Variante A
3	E1 Dauerlauf 40 min	E4 Kraft / Stabi	E2 Intervalle, Variante A
4	E1 Dauerlauf 30 min	E4 Kraft / Stabi	E2 Intervalle, Variante B

AMBITIONIERT 4 x PRO WOCHE

WOCHE	EINHEIT 1 (MO)	EINHEIT 2 (MI)	EINHEIT 3 (FR)	EINHEIT 4 (SA/SO)
1	E1 Dauerlauf 30 min	E2 Intervalle, Var. B	E3 Sprints	E4 Kraft / Stabi
2	E1 Dauerlauf 35 min	E2 Intervalle, Var. A	E3 Sprints	E4 Kraft / Stabi
3	E1 Dauerlauf 40 min	E2 Intervalle, Var. A	E3 Sprints + Richtungswechsel	E4 Kraft / Stabi
4	E1 Dauerlauf 30 min	E2 Intervalle, Var. B	E4 Kraft / Stabi	— (Taper: nur 3 Einheiten)

KERNKASTEN · WIEDEREINSTIEG

Woche verpasst? **Nicht nachholen**. Steig in der aktuellen Kalenderwoche ein. Nach zwei oder mehr Wochen Pause: eine Stufe tiefer. Vier von sechzehn Einheiten verpasst zu haben ist besser als nach Woche 1 ganz aufzuhören.

REGELN & TRACKING

KERNKASTEN · DIE FÜNF REGELN

- **Pausentage sind Training.** Mindestens ein Tag zwischen intensiven Einheiten (E2, E3).
- **Hitze:** über 28 °C auf Morgen oder Abend ausweichen, Intensität runter, Schatten suchen.
- **Trinken:** vor der Einheit ein großes Glas Wasser, danach auffüllen. Details stehen im Onepager „Essen & Trinken“.
- **Schmerz ist ein Stoppsignal.** Muskelkater ist okay, stechender oder einseitiger Schmerz nicht — dann Pause.
- **Sauber vor schnell.** Bei Sprints und Stabi entscheidet die Technik, nicht die Stoppuhr.

MEHR DAZU · ESSEN RUND UMS TRAINING

Vor der Einheit reicht etwas Leichtes: Banane, Haferflocken, Brot mit Hummus oder Erdnussmus. Danach hilft eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß beim Auffüllen — etwa Müsli mit Sojajoghurt, Vollkornbrot mit Frischkäse bzw. Quark, oder als Alternative ein Käse- oder Putenbrot. Mehr dazu im Onepager „Essen & Trinken“.

HÄKCHEN-LISTE

Ausdrucken oder abfotografieren. Jede Einheit ein Häkchen — am Ende zählt die Summe, nicht die Perfektion.

WOCHE	E 1	E 2	E 3	E 4
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Basis-Stufe: 8 Häkchen sind voll erfüllt. Fortgeschritten: 12. Ambitioniert: 15.

ZUM SCHLUSS

Niemand kontrolliert dieses Programm. Es gibt keine Strafen und keine Liste am schwarzen Brett. Aber im ersten Vorbereitungstraining merkt jeder selbst, wer dabei war — vor allem du.

AUFWÄRMEN & DEHNEN

Dynamisch vorher, statisch höchstens danach: Das Einlaufen vor E2, das Lauf-ABC vor E3 und die 5 Minuten vor E4 sind dein Aufwärmprogramm. Statisches Dehnen direkt vor intensiven Einheiten bringt nichts — es kann Sprint- und Sprungkraft kurzfristig sogar mindern und verhindert Verletzungen nicht nachweisbar. Wer dehnen mag: nach der Einheit oder an freien Tagen — das verbessert die Beweglichkeit und schadet dann nicht.

Quellen: Helgerud et al. (2001), Med Sci Sports Exerc · Bizzini & Dvorak (2015), Br J Sports Med · Behm et al. (2016), Appl Physiol Nutr Metab (Dehnen) · FIFA 11+
 Material: [training-service.fussball.de](https://www.training-service.fussball.de) · Stand: Juni 2026 · Version 2