


# REFERENT

**JÖRG MICHALET:**



**ATHLETIKTRAINER  
FC INGOLSTADT 04**

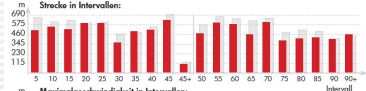
SCHWARZROTE DRUMMENSCHUPE 1

1

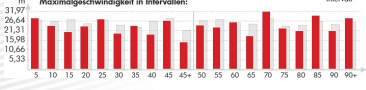
# SPIELSTATISTIK

## INNENVERTEIDIGER

**Strecke in Intervallen:**



**Maximalgeschwindigkeit in Intervallen:**



**Leistungsdaten:**

	Gesamt	1. Halbzeit	2. Halbzeit
<b>Spielzeit (Min)</b>	95:33	46:29	49:24
<b>Laufstrecke (km)</b>	9,72	4,90	4,81
<b>Ø-Geschwindigkeit (km/h)</b>	6,08	6,33	5,85
<b>Max.-Geschwindigkeit (km/h)</b>	31,97	28,31	31,97
<b>Sprints (Anzahl/Meter)</b>	10 181	5 93	5 88
vor	0	0	0
zurück	10	181	5 93
<b>Tempoläufe (Anzahl/Meter)</b>	32 353	12 119	20 234
vor	8 92	3 21	5 71
zurück	24 262	9 99	15 163

SCHWARZROTE DRUMMENSCHUPE 4

4

# SPIELSTATISTIK

## Spielervergleich: Geschwindigkeits-Sektoren

Kategorie	Kiel	Ingolstadt
Laufstrecke (km)	117,8	121,1
Distanz Feldspieler / Entropfzeit (km/min)	1,19	1,24
Distanz Feldspieler / Nettozeit (km/min)	1,54	1,58
Distanz Feldspieler / Netto bei Ballbesitz (km/min)	1,53	1,50
Distanz Feldspieler / Netto gegen den Ball (km/min)	1,57	1,64
Anzahl Sprints	213	271
Distanz Sprints (km)	4,10	5,31
Anzahl der Tempoläufe	467	552
Distanz Tempoläufe (km)	6,97	8,54
Anzahl Offensiv-Touren	378	345
Max. Laufdistanz (km)	11,57	13,05
Max. Durchschnittstempo (km/h)	7,73	9,23
Max. Maximaltempo (km/h)	34,11	33,63
Ø Laufdistanz (km)	8,55	8,90
Ø Durchschnittstempo (km/h)	7,11	7,63
Ø Maximaltempo (km/h)	31,22	30,85

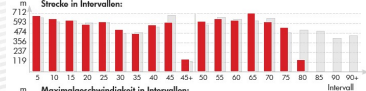
SCHWARZROTE DRUMMENSCHUPE 2

2

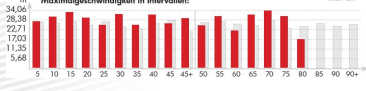
# SPIELSTATISTIK

## STÜRMER

**Strecke in Intervallen:**



**Maximalgeschwindigkeit in Intervallen:**



**Leistungsdaten:**

	Gesamt	1. Halbzeit	2. Halbzeit
<b>Spielzeit (Min)</b>	77:53	46:29	31:23
<b>Laufstrecke (km)</b>	9,33	5,45	3,88
<b>Ø-Geschwindigkeit (km/h)</b>	7,19	7,03	7,42
<b>Max.-Geschwindigkeit (km/h)</b>	34,06	33,14	34,06
<b>Sprints (Anzahl/Meter)</b>	29 601	17 358	12 243
vor	24 499	13 265	11 234
zurück	5 102	4 93	1 9
<b>Tempoläufe (Anzahl/Meter)</b>	43 646	27 414	16 231
vor	36 548	21 326	15 223
zurück	7 97	6 89	1 9

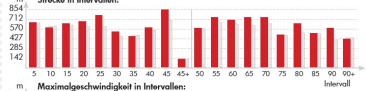
SCHWARZROTE DRUMMENSCHUPE 5

5

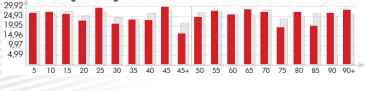
# SPIELSTATISTIK

## MITTELFELDSPIELER

**Strecke in Intervallen:**



**Maximalgeschwindigkeit in Intervallen:**



**Leistungsdaten:**

	Gesamt	1. Halbzeit	2. Halbzeit
<b>Spielzeit (Min)</b>	95:53	46:29	49:24
<b>Laufstrecke (km)</b>	12,15	5,97	6,18
<b>Ø-Geschwindigkeit (km/h)</b>	7,60	7,70	7,51
<b>Max.-Geschwindigkeit (km/h)</b>	29,90	29,90	28,54
<b>Sprints (Anzahl/Meter)</b>	26 554	10 275	16 279
vor	12 267	4 129	8 138
zurück	14 287	6 146	8 142
<b>Tempoläufe (Anzahl/Meter)</b>	50 725	29 395	21 331
vor	28 423	17 277	11 146
zurück	22 302	12 117	10 185

SCHWARZROTE DRUMMENSCHUPE 3

3

# SPIELSTATISTIK

## TOTAL DISTANCE

**Spieltag:**

Distanz (km)	Spieler #	Verein	Spiel
1. 13,59	Kimmich 17	KSC-RBL	
2. 12,93	Quiring 2	FCU-FCK	
3. 12,79	Jopek 25	FCU-FCK	
4. 12,74	Weigl 28	MGO-SVS	
5. 12,61	Thy 18	EBS-STP	

**Gesamt:**

Distanz (km)	Spieler #	Verein	Spiel
1. 13,67	Schöpf 28	EBS-FCN / 15.	
2. 13,66	Schöpf 28	AUE-FCN / 18.	
3. 13,59	Kimmich 17	KSC-RBL / 24.	
4. 13,48	Jopek 25	FCU-HDH / 22.	
5. 13,45	Schöpf 28	FCN-MBO / 16.	

SCHWARZROTE DRUMMENSCHUPE 6

6

## SPIELSTATISTIK

**Sprint Counts**

Spieltag:

	Sprint-anzahl	Spieler #	Verein	Spiel
1.	42	Przybylko 21		AAL-SGF
2.	42	Quaner 8		AAL-SGF
3.	38	Quiring 2		FCU-FCK
4.	37	Tripic 17		AAL-SGF
4.	35	Terrazzino 7		F95-BOC

Gesamt:

	Sprint-anzahl	Spieler #	Verein	Spiel/Spieltag
1.	48	Leckie 7		FCU-BOC / 15.
2.	47	Daghfous 10		AAL-FCK / 4.
3.	45	Torres 18		KSC-EBS / 16.
4.	45	Ludwig 33		AAL-D98 / 20.
5.	44	Niederlechner 31		SGF-HDH / 15..

**CHYRONHEGO**

7

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

**Ausdauertests**

- Laktattest (min. 2x/Season) (IANS)
- Spiroergometrie VO2max (min. 1x/Jahr/) (MAS/VT)
- Shuttle Run (MAS)

**Schnelligkeitstests & Agility Tests (min. 4x/ Saison)**

- Linearsprint (10-20-30m) (MSS)
- Richtungswechselsprint (180-90-90)
- Sprungkraft (Squat Jump/Counter Movement mit & ohne Armeinsatz/Drop Jump/)

**Krafttests (mind. 4x/Saison)**

- Wiederholungsmaximum Test (berechnete 1 RM)
- VBT (Kraft-Geschwindigkeitskurve)
- Isokinetischer Test (Kniebeuger + Kniestrecker)

**Beweglichkeitstest & Screening (mind. 2x/Saison)**

- FMS Test /y- Balance/ einbeinige Sprünge

**CHYRONHEGO**

10

## SPIELSTATISTIK

Spieltag:

	Top-Speed (km/h)	Spieler #	Verein	Spiel/Spieltag
1.	34,98	Engels 8		FSV-D98
2.	34,68	Ofosu-Ayeh 17		AAL-SGF
3.	34,30	Zimmer 39		FCU-FCK
4.	34,20	Trimmel 28		FCU-FCK
5.	34,07	Calliguri 13		AAL-SGF

Gesamt:

	Top-Speed (km/h)	Spieler #	Verein	Spiel/Spieltag
1.	35,15	Schmitz 15		HDH-F95 / 23.
2.	35,11	Da Costa 21		FCU-EBS / 9.
3.	35,05	Quiring 2		FCU-SGF / 12.
3.	34,98	Engels 8		FSV-D98 / 24.
4.	34,89	Bandowski 17		M60-STP / 22.

**CHYRONHEGO**

8

## AUSDAUERLEISTUNGSTEST

**Laktatdiagnostik**

**Spiroergometrie**

**CHYRONHEGO**

11

## AUFGABENBEREICH

➤ Ausdauertraining

➤ Krafttraining

➤ Präventionstraining

➤ Leistungsdiagnostik

➤ Trainingsdokumentation

➤ Schnelligkeitstraining

➤ Belastungssteuerung

**CHYRONHEGO**

9

## AUSDAUER

**Aerobes Training (basiert auf AS)**

- Fußballspezifisch : GA1 –Läufe 30' Fettverbrennung / Fußballspezifisch: Parcours mit Ball

**Schwellentraining (basiert auf IANS)**

- Fußballspezifisch : HIT (lang) 4x4' (an der IANS) mit 1' Rest / Fußballspezifisch : Kleinfeldspiele 4vs4

**VO2max Training (basiert auf MAS)**

- Fußballspezifisch : HIT (kurz) Variationen 10''-10' /15''-15' /20''-20' /30''-30' /
- Fußballspezifisch : Soccer-Drills/Zweikämpfe ?

**Anaerobe Kapazität**

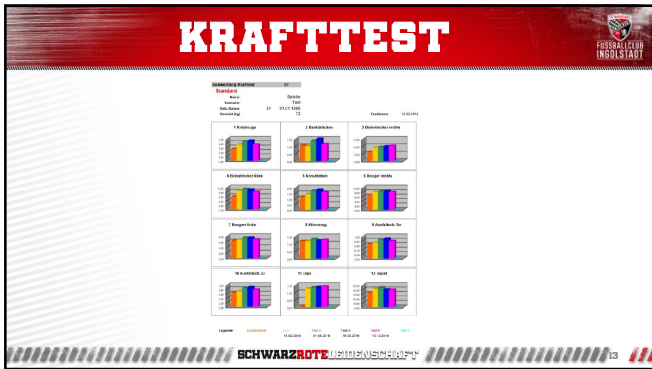
- 15-45'' Ausbelastungsintervalle mit vollständiger Erholung
- Nicht wirklich Inhalt fußballerischen Trainings

**Sprintwiederholungsfähigkeit (Repeat Sprint Ability) (RSA)**

- Fußballspezifisch : 2-6'' maximal mit 20-60'' Rest, Fußballspezifisch : Komplextraining (Sprint+ Sprung)

**CHYRONHEGO**

12



13

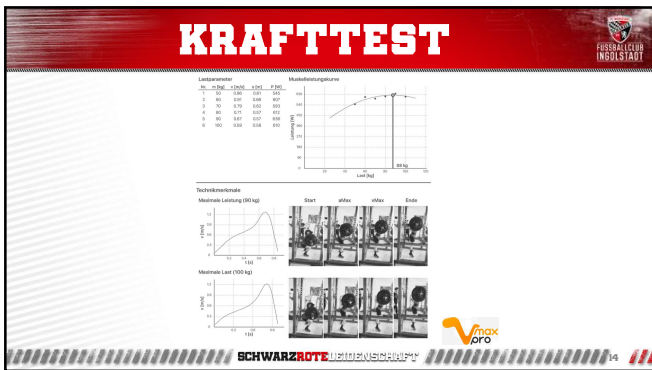
## KRAFTTRAINING

**Name:** Player X  
**Trainingstyp:** LW 27-35 Max-Strength / KW 36-43 Explosive Strength

	Bridging	Grundspannung	Mittelhands	Plank (Variation)	Overhead Squat	Power Plate (Explos)
<b>Warm Up</b>						
	2x10 each side	2x5	2x10	2x5 each side	2x10	
<b>Strength</b>						
	Squat	Benchpress (Press)	Deadlift	Lat-Pull (Pull)	Lunge	Core (Variation)
<b>Warm Up</b>	Warm up	Work Set	Warm up	Work Set	Warm up	Work Set
KW 27-29	1x5	3x5	1x5	3x5	1x5	3x5
KW 30-35	2x5	6/6/4	2x5	6/6/4	2x5	6/6/4
KW 36-42	2x5	5x5	2x5	5x5	2x5	5x5

**SCHWARZROTE UBERLEBENSCHUPE** 15

16



14

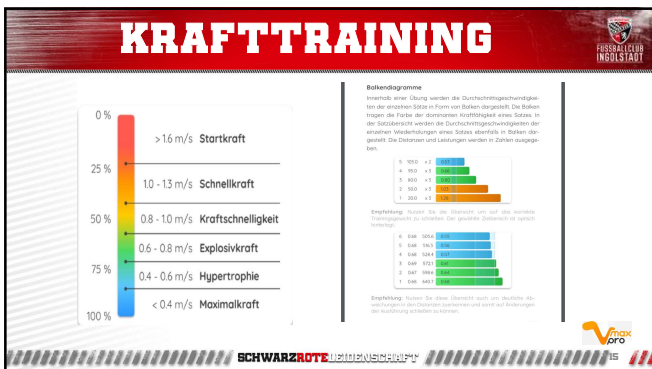
## KRAFTTRAINING

**Name:** Player X  
**Trainingstyp:** LW 27-35 Max-Strength / KW 36-43 Explosive Strength

Übung	1. Set	2. Set	3. Set	4. Set	5. Set	6. Set	7. Set	8. Set	9. Set	10. Set	11. Set	12. Set
Grundspannung												
Deadlift												
Benchpress												
Squat												
Lat-Pull												
Lunge												
Core												

**SCHWARZROTE UBERLEBENSCHUPE** 17

17



15

## KRAFTTRAINING


1. Dynamisch
2. Oberkörper /Arme
3. Bauch
4. Stütz/Core Halteübung
5. Rücken
6. Beine

**SCHWARZROTE UBERLEBENSCHUPE** 16

18

## SPRINTTRAINING

**Sprinttechnik**

- Beschleunigung
- Maximalgeschwindigkeit
- Richtungswechsel (RW)

**Zugwiderstand**

- Zugschritten
- Bergab Sprints
- Schubschritten

**Zugunterstützung**

- Gummiband
- Bergab Sprints
- Laufband

**Krafttraining**  
**Sprungkrafttraining**







**SCHWARZROTE WIRMENSCHNITZ**

19

## REGENERATION

- Ernährung
- Schlaf (HRV-Analysen)
- Myofaszialtraining (Blackroll)
- Beweglichkeit
- Cryotherapy
- Sauna
- Unterwassermassage

Medizinische Team

- Massagen
- Stoßwelle,
- Magnetresonanz und andere Anwendungen
- Dry- /Wet- needeling






**SCHWARZROTE WIRMENSCHNITZ**

22

## KOORDINATION

**Sensomotorisches Training**

- Slagline
- Indo Board
- Koordinationpad /-kreisel

**Reaktion & Orientierung (Auge- Hand/Fuß -Koordination )**

- Fit Light
- Smart Speed





**SCHWARZROTE WIRMENSCHNITZ**

20

## BELASTUNGSSTEUERUNG

Training 7.11.2018 15:00 Uhr

Belastungsvolumen 64%					Belastungsintensität 76%				
Parameter	Wert	Zielwert	Abweichung	Einheit	Parameter	Wert	Zielwert	Abweichung	Einheit
Belastung	64%	75%	-11%	%	Maximalfrequenz	185	170	+15	b/min
Reaktion	1.38	1.55	-0.17	s	Reaktion	1.45	1.55	-0.10	s
SDP	2.45	2.50	-0.05	s	SDP	2.45	2.50	-0.05	s
SW	2.75	2.80	-0.05	s	SW	2.75	2.80	-0.05	s

Turner SpSt					10er Läufe (StSt)				
Parameter	Wert	Zielwert	Abweichung	Einheit	Parameter	Wert	Zielwert	Abweichung	Einheit
Belastung	64%	75%	-11%	%	Maximalfrequenz	185	170	+15	b/min
Reaktion	1.38	1.55	-0.17	s	Reaktion	1.45	1.55	-0.10	s
SDP	2.45	2.50	-0.05	s	SDP	2.45	2.50	-0.05	s
SW	2.75	2.80	-0.05	s	SW	2.75	2.80	-0.05	s

Gesamte Trainingsbelastung				
Parameter	Wert	Zielwert	Abweichung	Einheit
Belastung	64%	75%	-11%	%
Reaktion	1.38	1.55	-0.17	s
SDP	2.45	2.50	-0.05	s
SW	2.75	2.80	-0.05	s

23


## INDIVIDUELLE PRÄVENTION

Präventionsprogramm für Player X










Datum: 03/18

**Form rolling**

- Rollen
- Oberflächendruck
- Oberflächentemperatur
- GasES
- Asbestosen





















**Beweglichkeit (SP Hüftbeweglichkeit)**

Aktive Rolle	ICAR dynamisch	Hydratation
		
		
		

**Stabilität (Core)**

**Koordination (SP Sprunggelenk)**

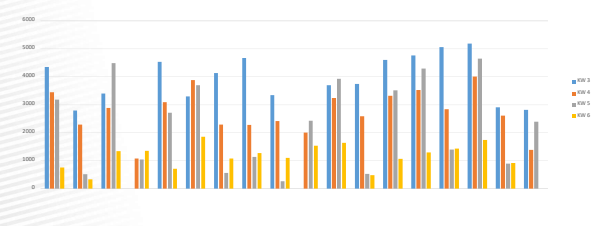
Reaktion (SP)	Stabilität (Core)	Grundstruktur (H-Netz)	Laterale Integrität	Schleuder- Netz	Übung
					
					
					

**SCHWARZROTE WIRMENSCHNITZ**

21

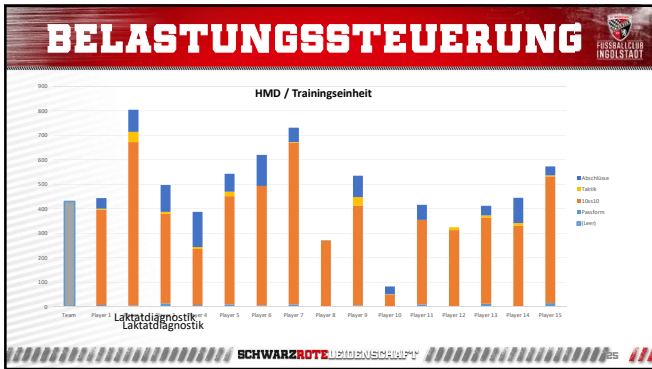
## BELASTUNGSSTEUERUNG

HMD / KW 3-6

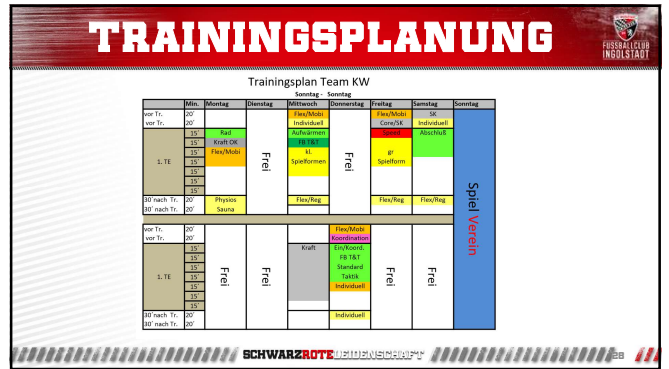


**SCHWARZROTE WIRMENSCHNITZ**

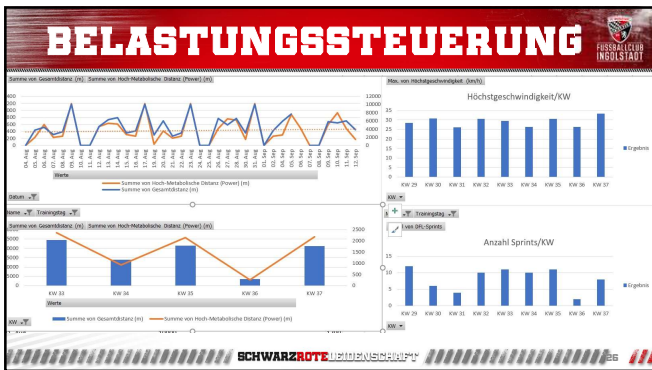
24



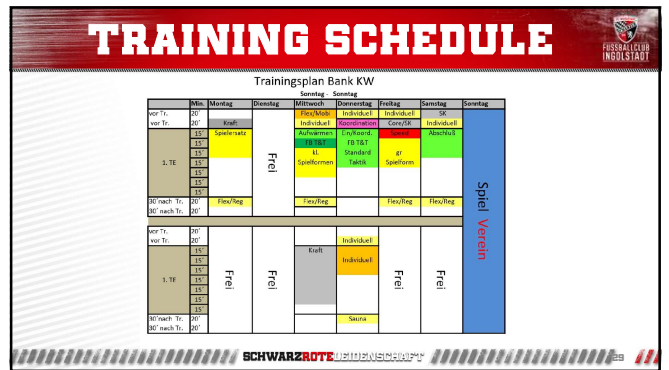
25



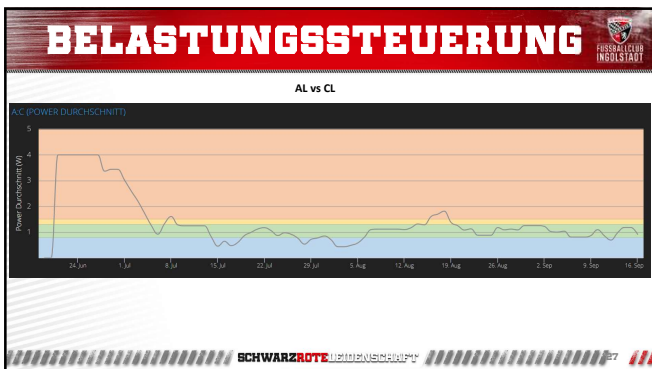
28



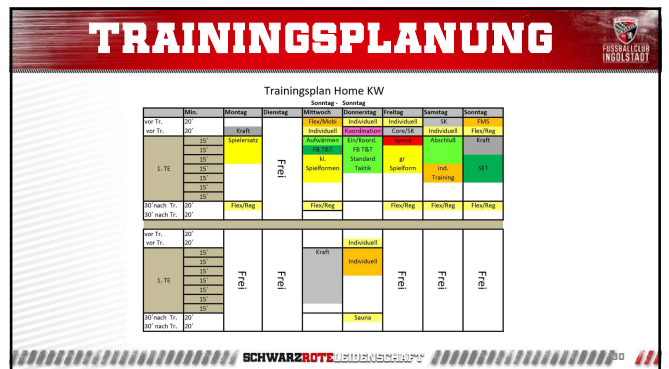
26



29



27



30