

«Train like you want to play» – Dein Schlüssel zu 90 Minuten Dominanz

Viele Spieler trainieren unter der Woche „irgendwie“. Doch genau das führt dazu, dass sie am Wochenende ihre Spielweise nicht 90 Minuten durchziehen können. Müdigkeit, Überforderung oder Verletzungen sind die Folge.



Am Beispiel HSR?

HSR = High Speed Running. Das sind Läufe im Bereich von 19,8 – 25 km/h.

Typische Spielsituationen:

- intensiver Tiefenlauf hinter die Abwehr aus der zweiten Reihe (Bsp. 8er, 10er)
- hoch intensives Umschalten (Offensive oder Defensive)
- Anlaufen im Pressing
- Hinterlaufen des Flügelspielers

Praxis-Tipp (Trainingswoche)

Um am Wochenende bereit zu sein, solltest du unter der Woche **gezielt (individuelle Benchmark)** HSR-Impulse trainieren:

- Running Drills über 40-60m, mit optimaler Intensität und unvollständigen Pausen.
- Integriert in Spielformen: Grossfeldformen → Fokus auf Umschaltintensität, Box to Box.



Forschung und Erfahrung aus dem Profifussball zeigen:

Die entscheidenden Aktionen in einem Spiel passieren fast immer im High-Speed-Bereich. Genau dort wird über Sieg oder Niederlage entschieden. Spieler, die gezielt darauf vorbereitet sind, haben einen direkten Vorteil.

👉 Willst du wissen, wie deine optimale Wochenstruktur aussieht? Was deine individuellen Benchmarks bei diversen Parametern sind? **Buche dein kostenloses Erstgespräch bei CooPerform und bring dein Spiel auf das nächste Level.**