

Fußballspezifisches Moneghetti-Fartlek

Dieses fußballspezifische Moneghetti-Fartlek kombiniert klassische Intervallstruktur mit technikhnen Inhalten. Ziel ist es, Ausdauer, Sprintfähigkeit und spielnahe Belastungsformen in einem Training zu verbinden.

Intervall	Belastung	Inhalt	Aktive Erholung
2 × 15 Sek.	Sprint	Geradliniger Sprint mit Ball	Lockerer Dribbling
2 × 30 Sek.	Richtungswechsel	Slalomlauf + Pass	Side-Steps + Zuspiel
2 × 45 Sek.	Reaktion + Sprint	Reaktionsstart + Sprint	Rückwärtslaufen
2 × 60 Sek.	Spielsimulation	Doppelpässe + Antritt	Locker mit Ball
2 × 90 Sek.	1v1 / 2v2	Freies Spiel mit Abschluss	Gehen + Technik
Zurück von 60 bis 15 Sek.	Aktive Erholung	Analog zum Aufstieg	Analog

- Gesamtzeit: ca. 25 Minuten
- Spielfeldgröße anpassen (z. B. 20x20m)
- Trainer gibt optische oder akustische Signale
- Für Gruppen geeignet (2-6 Spieler pro Station)
- Variationen: Ballkontakte limitieren, Richtungsvorgabe, Gegnerdruck einbauen

Herzfrequenzüberwachung oder GPS zur Belastungskontrolle. Technik-Feinschliff in Erholungsphasen möglich.