

Frühjahr 2020

| Sonderedition | fussballtraining.com

Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

**SONDER
EDITION**
aus früheren Ausgaben



Die Fitness erhalten
**PROGRAMME FÜR DAS
EIGENTRAINING**

TRAINING TROTZ CORONA: HAUSAUFGABEN-PROGRAMME FÜR SPIELER

Liebe Leser,

die Corona-Krise hat von jetzt auf gleich viele gesellschaftliche Bereiche zum Erliegen gebracht – so auch den Fußball.

Seit nunmehr drei Wochen arbeitet unsere Redaktion aus dem Homeoffice, das Büro ist ebenso verwaist wie die Sportplätze der Republik. Eine ungewohnte Situation für uns alle, Begriffe wie soziale Distanzierung, Existenzängste oder Kurzarbeit, die uns vor wenigen Wochen noch unbekannt waren oder zumindest undenkbar schienen, haben Einzug in unser aller Alltag gehalten. An Fußballtraining ist in diesen Tagen gar nicht zu denken.

Doch sollen und wollen unsere Spieler ihr körperliches Fitnesslevel nicht einfach so aufgeben. Der Begriff »Erhaltungstraining«, wie ihn der wissenschaftliche Leiter und Leiter Fitness beim FC Bayern, Holger Broich, gewählt hat, trifft die aktuelle Zielsetzung recht gut.

Darum möchten wir mit unserer Fußballtraining-Sonderedition zum Eigentaining helfen, das Beste aus dieser Situation zu machen. Einige Profivereine schicken ihren Spielern Spinning-Räder nach Hause, die meisten Trainer aber müssen sich anders behelfen: Mit Hausaufgabenprogrammen, Stabilisierungs- und Krafttraining sowie Intervallaufgaben können wir versuchen, größeren körperlichen Einbußen entgegenzuwirken. Denn: Außergewöhnliche Situationen erfordern außergewöhnliche Maßnahmen.

Wir haben Ihnen deshalb passende Artikel aus vergangenen Ausgaben unserer Zeitschrift *Fußballtraining* zusammengestellt, die Sie gerne mit Ihren Spielern oder Trainerkollegen – natürlich auf digitalem Wege, um soziale Kontakte zu vermeiden – teilen können. Vielleicht hält es Ihre Mannschaft nicht nur fit, sondern bringt auch ein wenig Abwechslung in die kommenden Tage und Wochen!

Machen Sie gemeinsam mit Ihrer Mannschaft das Beste aus der Situation und – bleiben Sie gesund!

IHRE FT-REDAKTION

INHALT



**Mit Hausaufgaben
die Basis legen**
aus FT 1+2/2019

von Dr. Lutz
Herdener



**Von Basic 6 bis
Profi 12**
aus FT 6+7/2008

von Dr. Norbert Stein



**Prävention durch
Krafttraining**
aus FT 8/2005

von Christoph
Anrich



**Fußballer müssen
stark sein!**
aus FT 6+7/2009
von Stephanie
Spohner

MIT HAUSAUFGABEN DIE BASIS LEGEN

AUTOR
Dr. Lutz Herdener

Die athletischen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rückrunde im Eigentraining schaffen lassen



KRAFTAUSDAUER



PRÄVENTION

HAUSAUFGABEN FÜR EINEN BESSEREN VORBEREITUNG

Die Rückrundenvorbereitung stellt Trainer aller Spiel- und Altersklassen vor diverse Herausforderungen: Neben dem Kernproblem der Verteilung diverser Schwerpunkte auf wenige Trainingstage dürfen die Spieler nicht überfordert und einer unnötigen Verletzungsgefahr ausgesetzt werden. Zudem gilt es individuelle Leistungsniveaus und -anforderungen zu berücksichtigen. Vorherige Hausaufgabenprogramme können Abhilfe schaffen.

Heterogenes Leistungsniveau

Insbesondere im Amateurbereich ist der Fitnesszustand der Spieler nach der Winterpause sehr heterogen. Je nach Spielposition ergeben sich zudem recht unterschiedliche Anforderungen. Die notwendige Differenzierung kann im Mannschaftstraining aus organisatorischen Gründen meist nicht vorgenommen werden,

zumal die knapp bemessene Trainingszeit ohnehin schwerpunktmäßig für gruppen- und mannschaftstaktische Inhalte genutzt werden sollte.

Richtige Wahl von Trainingsintensität und -umfang

In der Konsequenz gilt es, die Spieler in individuellen Trainingseinheiten – „den Hausaufgaben“ – zusätzlich und adäquat zu belasten. Dies ist wiederum abhängig von den Möglichkeiten, wie z. B. der Option einer Fitnessstudionutzung, sowie der zeitlichen Verfügbarkeit. Allerdings lassen sich schon unter Berücksichtigung einfacher Richtlinien und mit einfachen Mitteln in kurzer Zeit erhebliche Fortschritte erzielen.

Vermeidung von Verletzungen und körperlichen Beschwerden

Gerade zu Beginn der Rückrundenvorbereitung wird das Trainings-

Inbesondere in den Wintermonaten ist die gemeinsame Trainingszeit auf dem Platz knapp bemessen und als Trainer fragt man sich, wie man all die technisch-taktischen und konditionellen Schwerpunkte in der vier- bis sechswöchigen Vorbereitungszeit unterbringen soll. Ein pragmatischer Ansatz ist es, die athletischen Schwerpunkte auszuklammern und sie den Spielern als Hausaufgabe mitzugeben. Welche Aspekte hierbei im Mittelpunkt stehen sollten und wie diese zu Trainingsplänen für zu Hause zusammengefügt werden können, erläutert Dr. Lutz Herdener.



AUSDAUER



Fotos: imago/Panthermedia, Klaus Schwarten

pensum häufig zu hoch angesetzt. In Verbindung mit Defiziten des Bewegungsapparates und/oder einem unzureichenden Fitnesszustand erhöht sich die Verletzungsgefahr signifikant. Dem kann durch präventive Bewegungspläne entgegengewirkt werden. Auch ein individuelles Laufprogramm beugt Überbelastungen vor, da jeder Spieler sein eigenes Tempo laufen kann.

Unterbringung aller gewünschten Inhalte in kurzen Zeitraum

Die Vielseitigkeit der Sportart und die zuvor genannten Aspekte machen es zu einer herausfordernden Aufgabe, die verschiedenen athletischen Schwerpunkte richtig zu setzen. In den Vorbereitungsphasen stehen dazu jeweils nur wenige Wochen zur Verfügung, weshalb das Athletiktraining in der Saison fortgesetzt und auch in der trainingsfreien Zeit nie vollständig ausgesetzt werden sollte.

Ein pragmatischer Ansatz, um nachhaltige Leistungssteigerungen zu erzielen, ist es, den Spielern individualisierte Hausaufgaben mitzugeben. In der Winterpause genügt im Regelfall schon ein geringes bis mittleres Trainingspensum, um das Leistungsniveau nicht zu stark absinken zu lassen. Die in der trainingsfreien Zeit durchgeführten Hausaufgabenprogramme können und sollten natürlich auch während der Rückrundenvorbereitung beibehalten werden. Gerade im Amateurbereich ist dies bei häufig nur zwei bis drei Einheiten pro Woche ein nicht zu unterschätzender Benefit. Unabhängig vom Zeitpunkt der Hausaufgabenprogramme bestehen diese im Wesentlichen aus folgenden Bausteinen:

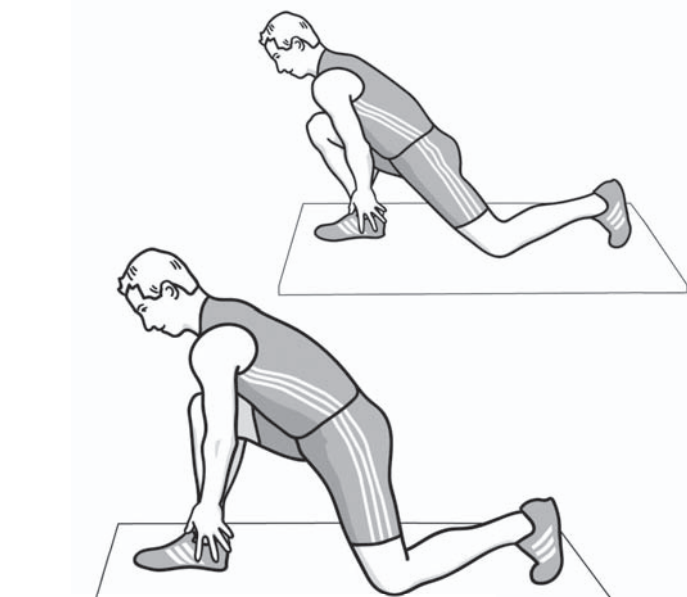
- 1. Bewegungspläne zur Prävention**
- 2. Kraftausdauer**
- 3. Ausdauerleistungsfähigkeit**

BAUSTEIN 1: BEWEGUNGSPLÄNE ZUR PRÄVENTION

MOBILISIERUNG UND STABILISIERUNG

Präventive Bewegungspläne dienen vor allem der Verbesserung der Bewegungsqualität. Sie können meist schon mit einfachen Mitteln durchgeführt werden, sodass nicht zwingend ein Fitnessstudio benötigt wird. Die im Folgenden dargestellten Übungen haben verschiedene Schwerpunkte und decken exemplarisch wesentliche Bausteine des Anforderungsprofils ab. Dabei sind die Übungen eine Mischung aus Mobilitäts- und Stabilitätsübungen. Ziel ist eine Verbesserung der Bewegungsmuster, welche vor allem bei Spielern, die viel im Büro sitzen, häufig die Ursache von Verletzungen sind.

Die Übungen decken vier Bereiche ab, die im Fußball von besonderer Bedeutung sind: Sprunggelenksmobilität, Rumpfstabilität, Beinachsenstabilität und Aktivierung der Gesäßmuskulatur. Im Zuge einer regelmäßigen Trainingsroutine können die Übungen 1- bis 2-mal pro Tag durchgeführt werden, da sie für den Organismus kaum belastend sind. Der Spieler wird schnell spüren, welche Übungen für ihn eine höhere Bedeutung haben, und kann diese dann auch separat vor einer Trainingseinheit im Zuge einer Vorbereitungsroutine durchführen.

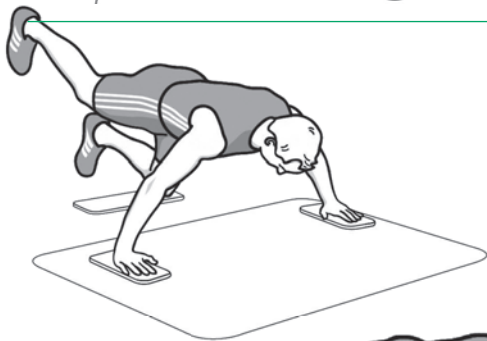


SPRUNGGELENKSMOBILITÄT

Die Sprunggelenksmobilität hat aus athletischer Sicht im Fußball eine doppelte zentrale Bedeutung. Zum einen korrelieren Sprunggelenksbeschwerden vor allem bei Sportlern mit Vorverletzungen negativ mit der Sprunggelenksbeweglichkeit der sog. Dorsalextension (dem Anziehen des Fußes). Gleichzeitig vermindert eine erhöhte Sprunggelenksbeweglichkeit bei Sprüngen und Landungen die auftretende Schwerkraft im Bereich der Lendenwirbelsäule, was wiederum zu einer Entlastung in diesem sensiblen Bereich führt.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Die Ferse im halben Kniestand mit den Fingern fixieren. Der Daumen drückt auf den Spann (unterhalb des Gelenkspalts). Dadurch wird das Roll-Gleit-Verhalten der Gelenkpartner unterstützt. Nun das Knie langsam und kontrolliert nach vorne schieben.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

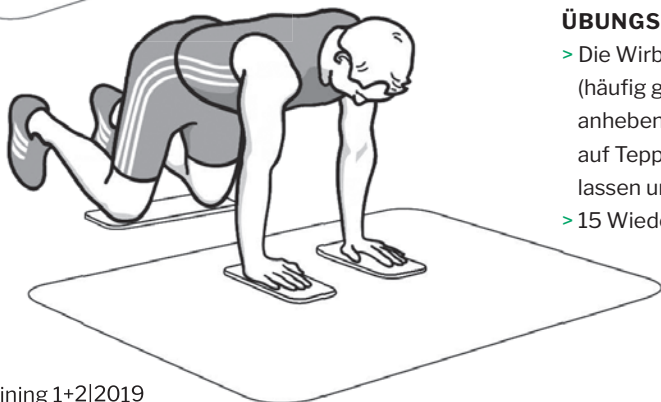


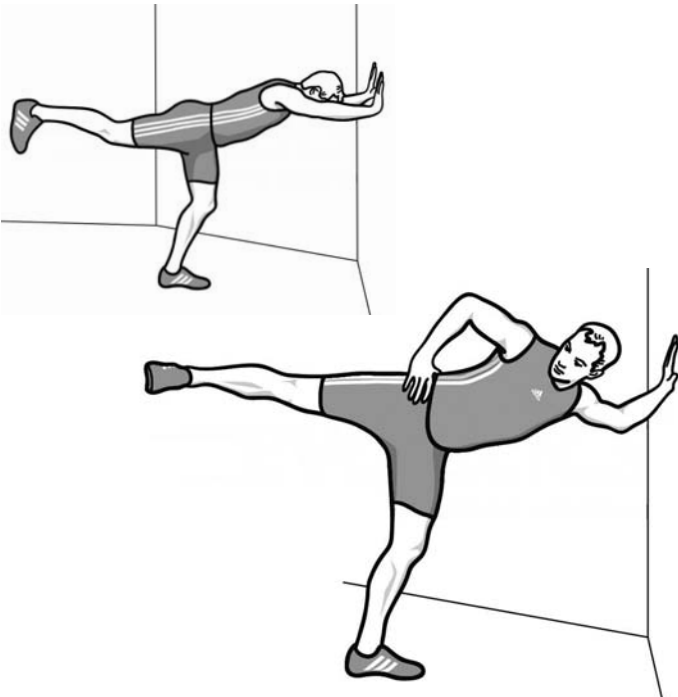
STÜTZÜBUNGEN MIT EXTREMITÄTENBEWEGUNG

Stütz- und Stabilisierungsübungen gehören schon seit Langem zum festen Bestandteil eines präventiven Athletikkonzepts. Sie unterscheiden sich allerdings hinsichtlich ihrer Qualität durch eine mehr oder weniger ausgeprägte Ansteuerung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Als Richtlinie gilt, dass Übungen mit Extremitätenbewegungen den klassischen haltenden Übungen vorzuziehen sind.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Die Wirbelsäule im Vierfüßlerstand in eine neutrale Position bringen (häufig gefühlt eine leichte Hohlkreuzstellung). Ein Bein langsam anheben. Dabei die mit Handtüchern unterlegten Hände (bitte nicht auf Teppichboden) ein wenig nach außen schieben. Den Rumpf stabil lassen und die Schulterblätter hinten und unten zusammenziehen.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze





BEINACHSENSTABILITÄT

Groß angelegte Studien zeigen, dass Sportler mit einer defizitären Hüftmuskulatur ein signifikant größeres Verletzungsrisiko haben als Athleten, welche dies im Vorfeld einer Saison explizit trainiert haben. Durch die bereits beschriebene Problematik überwiegend sitzender Tätigkeit im Berufsalltag bei Amateursportlern ist dieses Defizit häufig stark ausgeprägt. Die abgebildete Übung aktiviert und kräftigt die entsprechenden Bereiche.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Auf dem gebeugten Standbein nach vorne kippen und mit beiden Händen an einer Wand abstützen.
- > Eine Hand lösen. Hüfte und Oberkörper in einer Linie aufdrehen. Den Rumpf dabei stabil lassen und die Gesäßmuskulatur der Standbeinseite aktivieren. Alternativ den oberen Arm zudem strecken.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

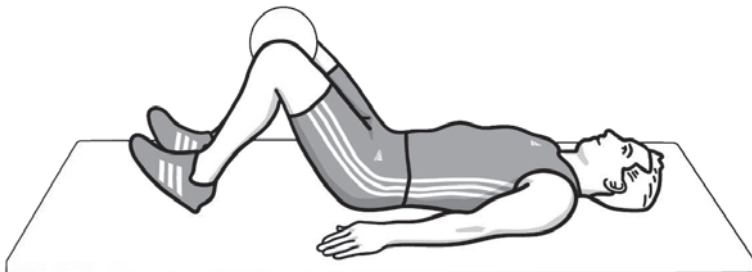


HÜFTDOMINANZ

Verletzungen der Oberschenkelrückseite sind im Fußball an der Tagesordnung. Vor allem vorgeschädigte Strukturen weisen ein erhöhtes Verletzungsrisiko auf. Die richtige Ansteuerung ist ein zentraler Punkt, um die Oberschenkelrückseite in Training und Spiel weniger zu belasten. Das Grundprinzip ist eine verstärkte Aktivierung der Gesäßmuskulatur, welche dann nicht nur verletzungspräventiv, sondern auch leistungssteigernd wirkt.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Die Hände drücken leicht in den Boden und die Knie gegen einen Ball. Die Hüfte aktiv nach oben schieben.
- > Probieren Sie diese Übung nicht nur mit der Ferse, sondern auch mit den kompletten Fußsohlen am Boden und vergleichen Sie beide Varianten. Sollte eine der beiden Varianten die Oberschenkelrückseite stärker beanspruchen, so wählen Sie die andere.
- > 15 Wiederholungen, 3 Sätze



KRÄFTIGUNG, KOORDINATION UND MEHR

Aus über 200 Übungen aus dem Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinations-training kann man selbstständig ein Programm zur Verbesserung der eigenen Athletik und zum Schutz vor Verletzungen zusammenstellen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem vielfältigen Einsatz der Faszienrolle und den positiven Auswirkungen des Faszien-Trainings. DVD 2 enthält viele Tipps, mit welchen Maßnahmen man sich bei Beschwerden selber helfen kann.

Funktionelles Athletiktraining. Doppel-DVD • 265 Minuten • 24,80 Euro



0251/23005-11

buchversand@philippka.de

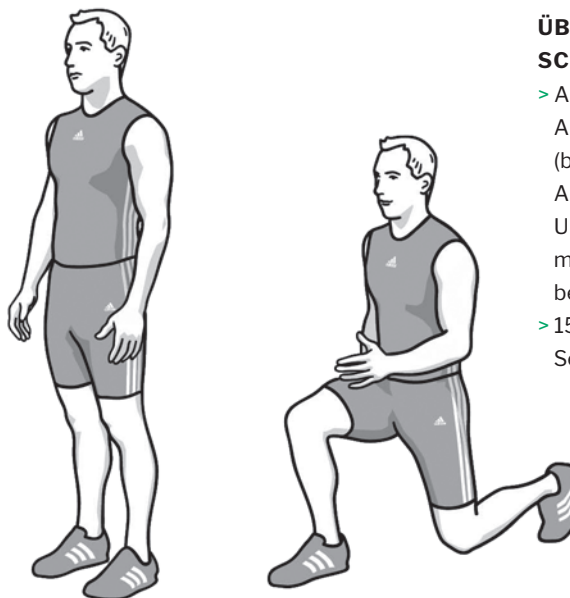
www.philippka.de

BAUSTEIN 2: KRAFTAUSDAUERTRAINING

AUF DIE ANFORDERUNGEN DES SPIELS VORBEREITEN

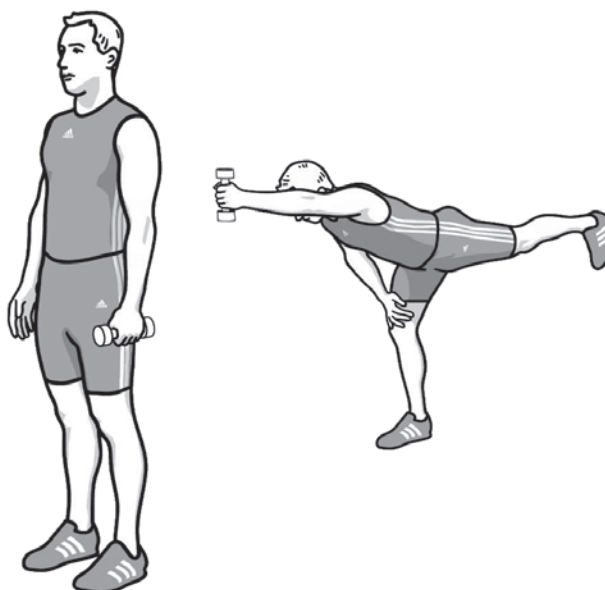
Gerade zu Beginn der Vorbereitung wird mit der Mannschaft häufig ein hoher Trainingsumfang umgesetzt. Dabei sind Spielformen mit schnellen Wechseln zentraler Bestandteil des Trainingsalltags. Diese hohen Anforderungen stellen gepaart mit dem plötzlich steigenden Trainingsumfang eine große Belastung für den Muskel-Sehnen-Komplex dar. In Anlehnung an verschiedene Studien aus dem Krafttraining kann mit einer Phase der sogenannten „anatomischen Adaptation“ der Muskel-Sehnen-Komplex sowie der passive Bewegungsapparat (vorrangig die Knochen) auf diese bevorstehende Belastung vorbereitet werden. Dazu dienen verschiedene Maßnahmen des Krafttrainings mit dem Schwerpunkt der Kraftausdauer.

Die dargestellten Übungen bauen auf den präventiven Bewegungsplänen auf und können anfangs 2- bis 3-mal pro Woche – später auch öfter – durchgeführt werden. Dabei sollten Belastung und Erholung zunächst in einem Verhältnis von 1:1 (1 Minute Belastung und 1 Minute Erholung) stehen und die Pausendauer sukzessive auf 30 Sekunden gesenkt werden. Die Übungen als Zirkel 2- bis 5-mal wiederholen – entweder isoliert als Hausaufgabe oder im Anschluss an ein Mannschaftstraining im Rahmen der Rückrundenvorbereitung.



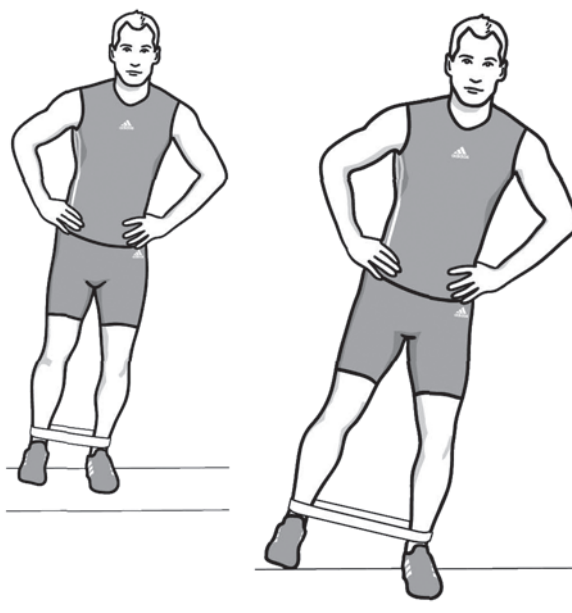
ÜBUNG 1: AUSFALLSCHRITT NACH VORNE

- > Aus der Standposition Ausfallschritt nach vorne (bei Kniebeschwerden: Ausfallschritt nach hinten). Unten: aktives Abbremsen mit gegenläufiger Armbewegung.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



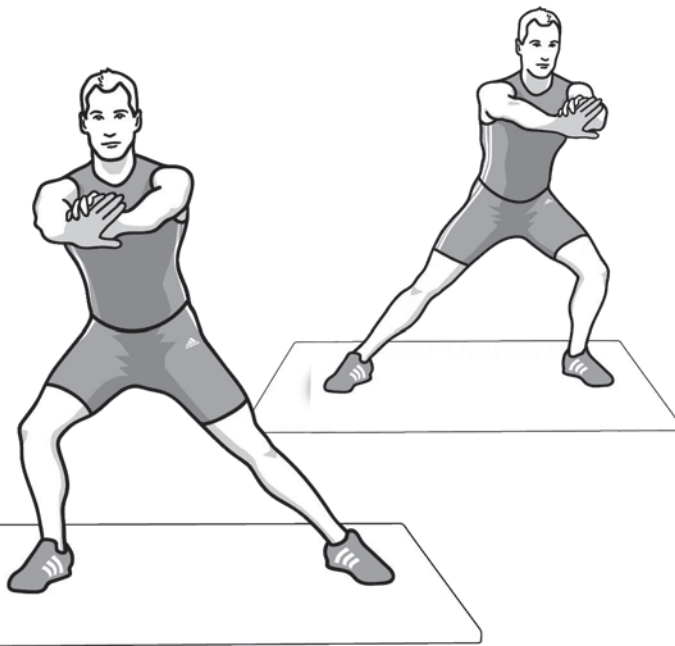
ÜBUNG 2: STANDWAAGE

- > Aus dem Stand mit leicht gebeugtem Knie die Ferse nach hinten führen. Den Arm in einer Linie nach vorne strecken. Bei leichter Dehnung des Standbeins das hintere Bein wieder aktiv nach vorne bringen.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze
- > Ggf. mit kleinen Hanteln durchführen.



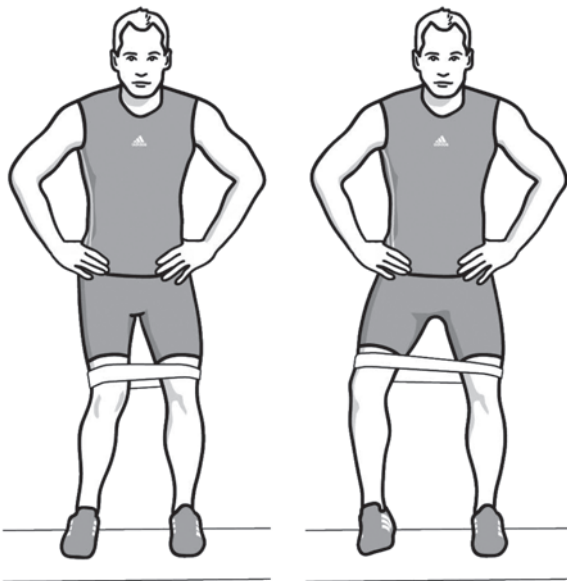
ÜBUNG 3: ABSPREIZEN MIT MINI-BAND

- > Das Standbein leicht beugen und das Schwungbein aktiv mit den Zehenspitzen nach vorne zeigend zur Seite abspreizen. Nur soweit zurückführen, dass das Band auf Spannung bleibt.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



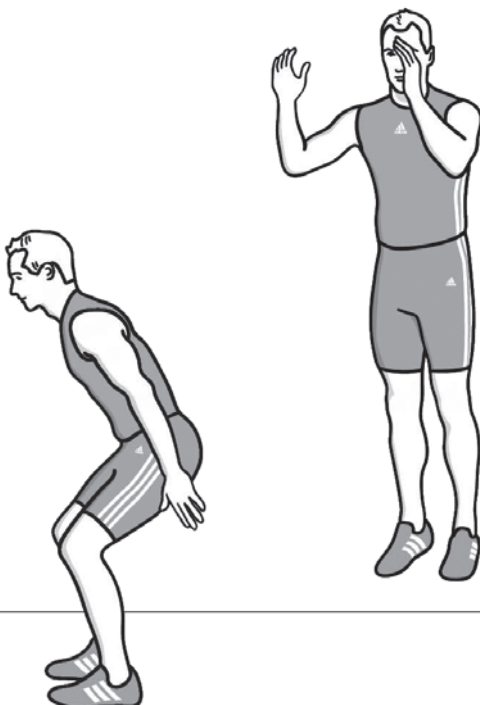
ÜBUNG 4: AUSFALL- SCHRITT ZUR SEITE

- > Das Gewicht dynamisch auf eine Seite verlagern und aktiv abbremsen. Die Arme gestreckt nach vorne halten und die Schulterblätter nach hinten-unten ziehen. Dynamisch in die Ausgangsposition zurückkommen.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



ÜBUNG 5: AUSSEN- ROTATION MIT MINI- BAND

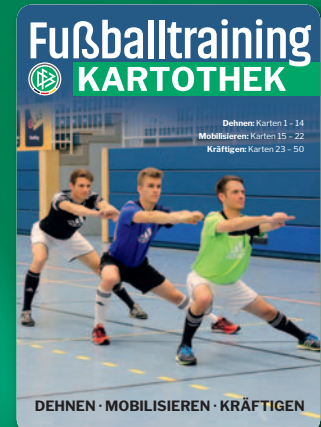
- > Die Knie leicht beugen und die Fußspitzen nach vorne ausrichten. Mit einem Mini-band die Knie leicht nach außen drehen und in dieser Position kurz verharren.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



ÜBUNG 6: SPRÜNGE

- > Beidbeinige Sprünge auf der Stelle mit 'weicher Landung' und Armeinsatz (vgl. Kopfball). Hände über Schulter blockieren und Hüfte beim Sprung aktiv nach vorne strecken. Ggf. leichte Drehungen einbauen.
- > 15 Wiederholungen, 3 Sätze

OPTIMAL VORBEREITET ...



... für Training und Spiel mit funktionalen Übungen für den gesamten Bewegungsapparat. Wirkung: weniger Verletzungen und Ausschöpfung der Leistungsreserven!



FT KARTOTHEK:

DEHNEN •
MOBILISIEREN • KRÄFTIGEN.

50 Karten, 9,80 Euro

02 51/23 00 5-11



Gymnastikmatte

190 cm lang x 60 cm breit x 1,5 cm dick, in 5 versch. Farben, hochwertiges Schaumstoffmaterial, rutsch- und abriebfest, hauffreundlich, zusammenrollbar, inkl. Klettband für Transport und Lagerung, indoor geeignet, Profiware

Art.Nr. 1510 nur € 14,90
Tragetasche Art.Nr. 1631 nur € 4,90



REBOUNDER (RÜCKPRALLWÄNDE)

FIXIERSTANGE FÜR DAS FESTSTELLEN DER WINKEL. ANTI-RUTSCH-SYSTEM FÜR FESTEN HALT. EINSETZBAR AUF RASEN, KUNSTRASEN UND IN DER HALLE. MASSE: CA. (B) 1,10 M x (H) 1,10 M. MATERIAL: STABILER METALLRAHMEN UND HOCHWERTIGES PRALL-Netz. QUALITÄT: ABSOLUTE PROFIFWARE MIT SUPER PRALLEFFekt

Art.Nr. 289 NUR € 69,90



Hantelscheiben - Sets

Hochwertige Kunststoff-Hantelscheiben Sets, Gewicht: 1 kg - 15 kg Scheiben, Lochdurchmesser: 30 mm, mit abgerundeten Kanten, passend für alle Stangen mit Durchmesser von 30 mm, vielseitig einsetzbar, Profiware

Art.Nr. 3001 ab nur € 10,90



AB Roller (Bauchroller) - Bauchmuskeltrainer

Hochwertiger AB Roller (Bauchmuskeltrainer) inkl. Knieauflage, professionelles Bauchmuskeltraining, Maße: ca. 36 cm x 14,5 cm Material: Kunststoff, Schaumstoff, Aluminium, Farbe: Blau/Schwarz, maximale Belastung: bis 150 kg, platzsparend, Profiware

Art.Nr. 2602 nur € 7,90



Sling Trainer - Schlingentrainer

Studioqualität, Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, schnelle und einfache Montage. Länge stufenlos einstellbar, unzählige, sportsspezifische Übungen möglich, leicht zu transportieren, überall einsetzbar, inkl. Aufbewahrungsbeutel, abwaschbare, robuste Gummigriffe mit Noppen, inkl. Turanker

Art.Nr. 1997 nur € 29,90



elastisches Trainingsband

Widerstandsstufen: light (gelb), medium (rot), heavy (blau), Länge: je ca. 45 cm (endlos), Breite: ca. 5 cm, Material: Latex

Art.Nr. 1659 nur € 1,90



Gymnastikband - elastisch

Länge: ca. 150 cm, Breite: ca. 15 cm, Material: Latex, Widerstandsstufen: light (gelb), medium (rot), heavy (blau)

Art.Nr. 1905 nur € 3,90

3er Set Gymnastikband - inkl. 30 Workouts

Alle 3 Bänder inkl. 30 Trainingskarten

Art.Nr. 3007 nur € 12,90



Kettlebell (Kugelhantel) - 2-20 kg

Hochwertige Studioqualität, 12 verschiedene Gewichtsstufen, rutschfeste Oberfläche, ergonomischer Griff, bodenschonend und griffig, geruchlos Dank hochwertiger Verarbeitung, Profiware

Art.Nr. 2558 ab nur € 4,90



Vinyl-Kurzhanteln - 2er Sets

9 verschiedene Gewichtsstufen und Farben, rutschfeste Oberfläche, eckige Form verhindert wegrollen, bodenschonend und griffig, geruchlos Dank hochwertiger Verarbeitung, Studioqualität

2x 0,5 kg	(pink)	nur € 3,90
2x 0,75 kg	(gelb)	nur € 5,90
2x 1 kg	(hellgrün)	nur € 7,90
2x 1,5 kg	(lila)	nur € 10,90
2x 2 kg	(orange)	nur € 14,90
2x 2,5 kg	(blau)	nur € 17,90
2x 3 kg	(rot)	nur € 21,90
2x 4 kg	(dunkelgrün)	nur € 28,90
2x 5 kg	(schwarz)	nur € 30,90



Medizinbälle

hochwertige Medizinbälle, Material: Gummi, griffige Oberfläche, Gummiventil, prellbar, robuste Qualität

orange, 1kg, ø 20cm	Art.Nr. 1267	nur € 11,90	grün, 2kg, ø 21cm	Art.Nr. 1268	nur € 14,90
hellblau, 3kg, ø 23cm	Art.Nr. 1142	nur € 18,90	blau, 4kg, ø 24cm	Art.Nr. 1736	nur € 21,90
rot, 5kg, ø 25cm	Art.Nr. 1182	nur € 26,90	braun, 8kg, ø 28cm	Art.Nr. 1898	nur € 39,90
schwarz, 10kg, ø 28cm	Art.Nr. 1183	nur € 49,90	Kartothek	Art.Nr. 1085	nur € 6,90



T-PRO Speed Rope (3 m) - mit Profi-Kugellager

Seillänge: ca. 3 m, Farbe: Rot-Schwarz, Gewicht: ca. 150 g, Seildurchmesser: 3 mm, idealerweise leicht einstellbar, Material: Kunststoff und Metall, Profi-Qualität

Art.Nr. 2437 nur € 8,90



Gymnastikball (antiburst)

Farbe: rot, lila, hellblau, orange, schwarz, pink, hellgrün, transparent, Größe: ø 65 oder 75 cm, Gewicht: 1100 g (ø 65 cm) und 1300 g (ø 75 cm, max. Belastung: 120 kg, Sicherheitsball (kann nicht platzen), inkl. passender Handpumpe, Profiware

Art.Nr. 1733 ø 65cm nur € 9,90
ø 75cm nur € 10,90



Balance Board (Wackelbrett) aus Holz

ø Board oben: ca. 41 cm, ø Halbkugel unten: ca. 12 cm, Höhe: ca. 5 cm, Gewicht: ca. 1200 g, max. Gewichtsbeltung: ca. 150 kg, Material: MDF-Holz, Kunststoff Oberfläche: rutschfest, aufgeraut (Schleifpapier Struktur) Profiware

Art.Nr. 1799 nur € 14,90



Fußball - Pop-Up-Tor 2er Set

Inkl. 3 Erdhaken und Tragetasche, Maße: 120 x 0,80 x 0,90 m (BxHxT), Farbe: schwarz (Tor), weiß (Netz), Material: PVC und Metall, robustes Netz, hochwertig und wetterfest, sehr schneller Aufbau, Profiware

Art.Nr. 1530 nur € 19,90



Trainingskarten - „Krafttraining mit eigenem Körpergewicht (ohne Geräte)“

30 professionelle Trainingseinheiten perfekt für daheim, im Verein, im Fitnessstudio oder in Reheräumen

Größe: DIN A5

Art.Nr. 2596 nur € 4,90

GRATIS MITBESTELLEN: DER TEAMSPORTBEDARF.DE - GESAMTKATALOG

100 in Farbe gedruckte Seiten voll gepackt mit vielen neuen innovativen Produkten von TeamSportbedarf.de. Der Katalog ist kostenlos und darf in keinem Sportverein fehlen! Trainingshilfen, Trainerbedarf, Kartotheken, Trainingspläne, Bücher, DVD-Video-CD, Bälle und Zubehör, Komplettsets, Tornetze, Betreuerbedarf, Schiedsrichter, Sportbekleidung, Sporttaschen und vieles mehr.



GRATIS

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt., zzgl. Versand.

Bestell-Hotline: 039208 / 4951-00
Bestell-Fax: 039208 / 4951-13
Bedruckung: 039208 / 4951-11

TEAMSPORTBEDARF.DE

Servicezeiten:
Mo - Fr 9 - 20 Uhr
Sa 9 - 13 Uhr

Trainingsunterlagen24 GmbH
Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamSportbedarf.de

BAUSTEIN 3: VERBESSERUNG DER AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT

DIE VORTEILE INTENSIVER INTERVALLE NUTZEN

Im Amateurbereich kann das Ausdauertraining häufig recht unspezifisch gestaltet werden, sodass dem Spieler verschiedene Trainingsmethoden zur Auswahl stehen. Dies erleichtert die Motivation und Umsetzbarkeit. Zentrales Ziel ist die Aufrechterhaltung bzw. Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit zur späteren schnellen Regeneration und eine Toleranz für kommende Belastungsumfänge.

Zur Verbesserung der Ausdauer stehen verschiedene Optionen zur Verfügung (siehe ft 6+7/2018, Seite 42). Hier stellt sich nicht nur die Frage, welche Komponenten zur Verbesserung der Ausdauer trainiert werden sollen, sondern auch, wie viel Zeit investiert werden kann. Alternativ zum klassischen Grundlagentraining nach dem Motto 'lang und langsam' lassen sich auch andere Methoden nutzen. Dabei stehen vor allem das Training der maximalen Sauerstoffaufnahme und das Training der Laktatkinetik in direktem Zusammenhang mit dem Anforderungsprofil im Fußball. Diese Trainingsformen lassen sich im Amateurbereich auch ohne vorangegangene Leistungsdiagnostik pragmatisch durchführen. Im Gegensatz zum klassischem Grundlagentraining kommt es hierbei durch intervallartige Belastungen zu einer sukzessiven Anhäufung von Milchsäure in der Arbeitsmuskulatur. Das Training der maximalen Sauerstoffaufnahme bedarf dabei kürzerer Intervalle mit wesentlich höherer Intensität und damit verbunden auch längeren Pausen als das Training der Laktatkinetik.

OPTION 1: VERBESSERUNG DER LAKTATTOLERANZ

Eine der zentralen Methoden zur Verbesserung der Laktattoleranz sind Intervallläufe mit einer mittleren bis hohen Intensität und einer Belastungszeit zwischen 2 und 4 Minuten und Pausen in gleicher Größenordnung. Die Intensität sollte im Bereich von 85 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen. Dies lässt sich alternativ auch auf dem Laufband im Fitnessstudio durchführen.

Beispiel

- > 3-Minuten-Lauf (mittlere bis hohe Intensität)
- > 3 Minuten Pause im lockeren Trab
- > 6 bis 8 Durchgänge
- > Jeden Durchgang mit annähernd gleicher Intensität laufen.

Hinweise

Mit steigendem Leistungsniveau die Dauer der Intervalle (bis max. 4 Minuten) erhöhen oder die Pausendauer verkürzen. Dadurch wird mehr Trainingszeit im 'Zielbereich' verbracht. In der Umsetzung bedeutet dies, beispielsweise mit 6 Intervallen zu je 3 Minuten Belastung und 3 Minuten Trabpause zu beginnen und diese dann im zweiten Schritt auf ein Verhältnis von 4 Minuten Belastung und 3 Minuten Pause zu erhöhen, bevor man auf 8 Durchgänge aufstockt. Die so gewonnene Trainingszeit kann entsprechend für andere Inhalte genutzt werden.

Dieses Training kann im Eigentraining 2- bis 3-mal pro Woche durchgeführt werden. Gerade zu Beginn der Rückrundenvorbereitung

FAZIT UND TRAININGSPLANUNG

EXEMPLARISCHE TRAININGSPLÄNE

Die vorgestellten Bausteine und Inhalte stellen eine exemplarische Toolbox dar, mit der je nach Leistungsstand, individuellen Defiziten und verfügbarer Trainingszeit verschiedene Hausaufgabenprogramme zusammengestellt werden können.

Schon im Vorfeld in eine verletzungsfreie Rückrunde zu investieren und seine Belastbarkeit zu erhöhen, macht sicherlich Sinn. Gleichzeitig sollte die Spielpause aber auch als solche gesehen werden und der Regeneration dienen. Als Richtlinie für ein Hausaufgabenprogramm vor der Vorbereitung wären die rechts dargestellten Übergangswochen denkbar. Dabei sollte man sich zunächst am Plan des mittleren Umfangs orientieren und das Training in Umfang, Intensität und Schwerpunkten den zeitlichen und körperlichen Möglichkeiten anpassen.

Exemplarisch für ein parallel zur Rückrundenvorbereitung durchzuführendes Hausaufgabenprogramm steht der Plan rechts. Auch er kann in Umfang und Intensität entsprechend variiert werden. Vorsicht ist lediglich bei den intensiven Ausdauer- (Baustein 3) und Kraftausdauertrainingsformen (Baustein 2) geboten. Diese sind sehr belastend und sollten maximal 2- bis 3-mal pro Woche vorgegeben werden.

		Montag	Dienstag
Übergangswoche	Geringer Umfang	Laktattoleranz	Frei
	Mittlerer Umfang	Prävention	Laktattoleranz
	Hoher Umfang	Prävention Laktatkinetik	Laktattoleranz Kraftausdauer
Rückrundenvorbereitung	Woche 1	Prävention	Mannschaftstraining
	Woche 2	Laktattoleranz	Prävention Mannschaftstraining
	Woche 3	Frei	Prävention Mannschaftstraining
	Woche 4	VO ₂ max	Prävention Mannschaftstraining
	Woche 5	VO ₂ max	Mannschaftstraining Kraftausdauer
	Woche 6	Frei	Mannschaftstraining Regenerationslauf

tung profitiert man bei kleinen Spielformen von dieser Trainingsform, da der Belastungscharakter sehr ähnlich ist. Im Zuge einer bereits begonnenen Vorbereitungsphase kann dieses Training dann im Regelfall reduziert werden, da kleine intensive Spielformen üblicherweise Teil des Trainingsbetriebs sind.

OPTION 2: VERBESSERUNG DER VO₂MAX

Die Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme ist eine weitere Möglichkeit, zeitsparend die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern. Dabei sind die Intervalle kürzer (15 bis 60 Sekunden), aber intensiver (maximal) als bei der zuvor beschriebenen Methode der Laktatkinetik. Die Anzahl der Durchgänge variiert und sollte im Verlauf der Vorbereitung sukzessive gesteigert werden.

Beispiel

- > 40-Sekunden-Lauf (maximale Intensität)
- > 4 Minuten aktive Pause (lockeres Traben)
- > 6 bis 8 Durchgänge

Hinweise

Diese Trainingsform sollte in ausgeruhtem Zustand durchgeführt werden, da vor allem zu Beginn einer

Vorbereitungsperiode die gewünschten Trainingseffekte ansonsten ausbleiben können. Dies gilt sowohl im Rahmen der jeweiligen Trainingseinheit als auch bezüglich vorbelastender Einheiten am Tag davor.

Gerade durch die kurze Gesamttrainingsdauer von etwa 30 Minuten sind diese Trainingsformen nicht nur zeitsparend, sondern vor allem auch in der kalten Jahreszeit mit einem geringeren Krankheitsrisiko verbunden. Um dies zu unterstützen, empfehlen wir zeitnah nach dem Training eine entsprechende Kohlenhydrat- sowie Vitamin-C- und D-Aufnahme. Hierbei können auch schon geringe Mengen helfen, das Infektrisiko signifikant zu senken.

Gleichzeitig sei an dieser Stelle auf die Notwendigkeit eines im Vorfeld durchgeführten ärztlichen Checks hingewiesen, wenn man sich wie in diesem Fall stark belastet. Das Training der maximalen Sauerstoffaufnahme sollte nicht häufiger als 2-mal pro Woche durchgeführt werden, da es sich aufgrund der Anforderungen meist sowieso nicht anders umsetzen lässt und noch genügend Raum für andere Trainingsmethoden und die damit verbundenen Adaptationsmechanismen bleiben sollte.

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Prävention	Frei	VO ₂ max	Kraftausdauer	Frei
Prävention	Frei	VO ₂ max	Kraftausdauer Lockerer Lauf	Frei
Prävention	Frei	Prävention	VO ₂ max	Kraftausdauer Lockerer Lauf
Frei	Prävention Mannschaftstraining	Prävention	Vorbereitungsspiel	Frei
Kraftausdauer	Prävention Mannschaftstraining	Prävention	Vorbereitungsspiel	Frei
Laktattoleranz	Prävention Mannschaftstraining	Frei	Vorbereitungsspiel	Regenerationslauf
Frei	Prävention Mannschaftstraining	Prävention	Vorbereitungsspiel	Regenerationslauf
Lockerer Lauf mit Tempowechseln	Prävention, Mannschafts- training, Kraftausdauer	Prävention	Vorbereitungsspiel	Kraftausdauer
Prävention	Mannschaftstraining Kraftausdauer	Prävention, lockerer Lauf mit Tempowechseln	Vorbereitungsspiel	Frei

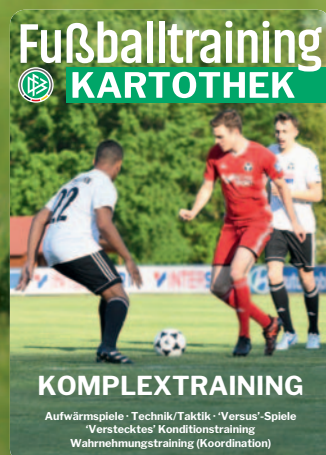
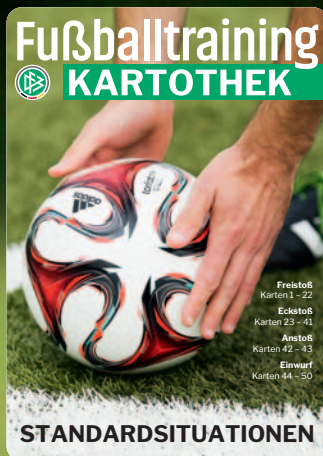
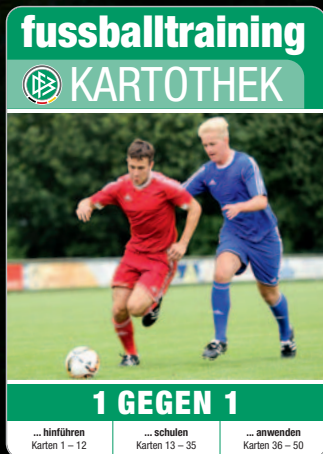
FUSSBALLTRAINING KARTOTHEK

Digital in der
APP:
fussballtraining.
online

Training „to go“: Schluss mit Suchen, Herausschreiben oder Ausdrucken!

Einfach und schnell Spiel-, Übungs- und Trainingsformen zu einem Thema zusammenstellen
und auf wasserabweisenden A6-Karten zum Training mitnehmen.

Print oder Digital 50 Trainingskarten je Kartothek, ab 9,80 € • Box 1,90 €



0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • www.philippka.de

Von Basic 6 bis Profi 12

Stabilisierungsprogramme von den DFB-Juniorinnen bis zur Frauen-Nationalmannschaft

Von Norbert Stein



Alle Fotos: Klaus Schwarten

Viele machen es beiläufig, bei den DFB-Frauentteams hat es sich längst durchgesetzt: systematisches Kraft- und Stabilisierungstraining! Verantwortlich dafür zeichnet Norbert Stein, der *unter Mitarbeit von Christel Arbin*i und in Absprache mit dem Trainerstab ein so genanntes ‘Stabi-Programm’ für alle Altersklassen ausgearbeitet hat.

Das Programm ist aufgeteilt in die fünf Stufen Basic 6, Basis 6 plus, Super 8, Top 10 sowie Profi 12 und umfasst je Bereich zwischen sechs und zwölf Übungen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad. Dieser exklusive Einblick hat natürlich einen direkten Nutzwert: Sie brauchen nur noch die Übungen auszuwählen, die dem Leistungsstand Ihres Teams entsprechen.

Athletik- und Stabilisierungstraining für Fußballer

Effektives Handeln im Fußball fordert den ganzen Körper. Sprint-, Sprung-, Schuss- und Wurfkraft stehen dabei im Mittelpunkt des konditionellen Anforderungsprofils.

Im Laufe eines gezielten und langfristigen Trainingsaufbaus spielt die allgemeine und ganzkörperorientierte Kräftigung als notwendige Basis für die Schnellkraftentwicklung eine wesentliche Rolle. Hierbei gilt die Regel: 'Rumpfkraft vor Extremitätenkraft'!

Nur eine gut entwickelte Bauch- und Rückenmuskulatur bildet das notwendige muskuläre Korsett für hochdynamische Kraftleistungen in Armen und Beinen. Auch aus Gründen der Verletzungsprophylaxe empfehle ich, die so genannten 'Stabilisierungsmuskeln', d. h. Muskeln mit Halte- und Stützfunktion, vorrangig zu trainieren. Gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten sind oft wirkungsvoller als herkömmliches Krafttraining an Maschinen. Nicht zuletzt haben sie auch einen hohen koordinativen Wert, der sich beim Techniktraining mit Ball positiv niederschlägt.

Von Basic 6 bis Profi 12

Die altersspezifischen Übungsprogramme sind in fünf Anforderungsstufen aufgebaut und im Umfang und Schwierigkeitsgrad ansteigend. Die Anwendung der 'Stabi-Programme' sollte sich jedoch nicht ausschließlich auf die angegebenen Altersstufen beschränken. Es sollten auch des Öfteren Übungen aus den Programmen der jeweils jüngeren Spielerinnen wiederholt werden, insbesondere nach längeren Trainingsunterbrechungen oder im Verletzungsfall. Die Basisübungen müssen beherrscht und im vorgegebenen Zeitmaß bzw. der angegebenen Wiederholungszahl durchgeführt werden können, bevor die vorgeschlagene Variation in Angriff genommen wird. Auch die nächst höhere Übungsstufe sollte erst dann zum Einsatz kommen, wenn die vorangegangenen Übungen komplett beherrscht werden.

Vorschläge zur Trainingssteuerung

Die auf die jeweiligen Altersstufen zugeschnittenen Übungsprogramme sollten von den Spielerinnen regelmäßig durchgeführt werden (anfangs mindestens 1-mal pro Woche, später möglichst 2-mal und je nach Saisonabschnitt bis zu 3-mal pro Woche). Sie lassen sich gut mit dem Mannschaftstraining kombinieren (zumeist als Abschluss einer Trainingseinheit, ggf. aber

DR. NORBERT STEIN



Zur Person

Seit 1981 Dozent an der DSHS Köln, seit 25 Jahren Trainer im (Hoch-)Leistungssport, Erfolge in verschiedenen Sportarten:

- Leichtathletik: Olympia-, WM- und EM-Teilnahmen, Titelgewinne bei DM
- Fußball: seit 2000 Berater, Konditionstrainer und Leistungsdiagnostiker der Frauen-Nationalmannschaft, seit 2006 DFB-Honorartrainer
- Basketball: bis 2007 Konditionstrainer Rheine Energie Köln, mehrfacher Deutscher Pokalsieger, Deutscher Meister
- Behindertensport: vielfache Goldmedaillen bei Paralympics, Titelgewinne bei Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften, Welt- und Europarekorde

auch als kurze 'Tonisierung' im Aufwärmprogramm), sollten jedoch bevorzugt in separaten Konditionseinheiten zur Anwendung kommen (z. B. in Kombination mit Beweglichkeits- und Ausdauertraining).

Zur Sicherstellung des gewünschten Trainingseffekts die angegebenen Belastungsumfänge nach Möglichkeit einhalten, und:

- Die Pausenlänge zwischen den einzelnen Durchgängen (Serienpause) von zunächst 20 Sekunden (Anfänger) auf später 10 Sekunden (Fortgeschrittene) senken.
- Die Pausendauer bis zum Beginn einer neuen Übung (Übungspause) von anfangs 30 auf später 15 Sekunden verringern. Eine Übung sollte immer erst komplett

abgeschlossen sein, bevor mit der nächsten begonnen wird.

So trainieren es die Juniorinnen- und Frauen-Nationalmannschaften

Die DFB-Auswahlspielerinnen sollen die Programme im Rahmen des Vereinstrainings oder/und als individuelle Trainingsmaßnahme ('Hausaufgabe') umsetzen. Die Übungsausführung wird regelmäßig durch Vereins-(Konditions-)trainer oder Physiotherapeuten bzw. im Rahmen von DFB-Maßnahmen kontrolliert. Die Stabi-Programme werden ganzjährig eingesetzt, je nach Periodisierungsabschnitt als Muskelaufbau- oder Krafterhaltungstraining.

BENÖTIGTE GERÄTE

- Matte
- Therabänder
- Bälle
- Kreisel
- Gewichtsscheiben (1,25-2,5kg)
- Gewichtsmanschetten



Alles für Dein Training zu Hause...

Für mehr
Fitnesszubehör

- klicke hier -



saller s.Rolle - Faszienrolle

Die saller s.Rolle ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und schmerzhaft Muskelverhärtungen selbst gezielt behandeln wollen.

Material: EPP / Polypropylen

Größe: 33 x 14 cm

Art-Nr.: 97047

nur 12,99 €



Latexband grün (mittel)

Besonders beliebt bei Physiotherapeuten, Fitnesstrainern und Freizeitsportlern. Einfach und effektiv die wichtigsten Muskelgruppen trainieren.

Material: EPP / Polypropylen

Größe: 120 x 15 cm

Art-Nr.: 97001

nur 4,99 €



Sportmatte »sallerBasic«

Komfortable saller Sportmatte mit praktischem Trageriemen. Optimal für Gymnastikübungen, Yoga, Pilates usw.

– Leicht, elastisch und stoßabsorbierend

– Trageriemen für einfachen Transport

Material: PVC

Größe: 190 x 62 x 1 cm

Art-Nr.: 4816

nur 16,99 €

www.sport-saller.de

saller Multifunktionsstuch

Das Multifunktionsstuch ist ein echtes Allround-Talent und eignet sich optimal für die Freizeit und alle sportlichen Aktivitäten im Freien. Das Multifunktionsstuch gibt dir Schutz bei jeder Wetterlage und lässt sich auch einfach über Nase, Mund und Ohren ziehen.

Material: 100% Polyester

Art-Nr.: 4038

Größe: Einheitsgröße

nur 7,99 €



saller Halswärmer

Der saller Halswärmer hält deinen Hals bis zu den Ohren warm, sodass du auch an kalten Tagen dein Bestes geben kannst. Durch einen Mesh-Einsatz an Nase und Mund kannst du problemlos atmen und bist perfekt vor der Kälte geschützt.

Material: 100% Polyester

Art-Nr.: 4040

Größe: Einheitsgröße

nur 11,99 €



...oder für die
aktuelle Situation:
**Halswärmer
alternativ
auch als
Mundschutz**

Von Basic 6 bis Profi 12

„BASIC 6“ - ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 1 – Rücken, Gesäß, Schultern



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Beine gestreckt, Fußspitzen drücken zum Boden, Steiß 'zwischen Pobacken ziehen'.
- Blick zum Boden, Arme angewinkelt, Ellbogen nach außen.



Übungsausführung

- Angewinkelte Arme leicht vom Boden abheben und halten.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Arme nach dem Anheben wechselseitig langsam beugen und strecken.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 2 – Bauch, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Fußspitzen anziehen.



Übungsausführung

- Kinn auf die Brust ziehen, Hände drücken gleichzeitig fest gegen die Knie

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Beide Hände drücken gegen das gleiche Knie, das andere Bein wird gestreckt und parallel zum Boden gehalten, Oberkörper leicht anheben.
- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 3 – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Bauchnabel 'einziehen'.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Füße wechselseitig in schnellem Rhythmus minimal anheben.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 4 – Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, Kopf liegt auf gestrecktem unterem Arm, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Unteres Bein ist leicht, oberes Bein 90 Grad angewinkelt.
- Bauch und Po anspannen.



Übungsausführung

- Oberes Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.

Belastungsvorgabe

- 20 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Seitlage wie zuvor, oberes Bein beugen und vor dem Körper aufsetzen, unteres Bein gestreckt
- Unteres Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.
- 20 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 5 – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angewinkelt, Füße nur mit Fersen aufgesetzt.
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.



Übungsausführung

- Becken anheben, bis Hüften gestreckt sind.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Die Hüfte anheben, ein Bein vom Boden lösen und im Kniegelenk strecken, Oberschenkel dabei parallel halten.
- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 6 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- 4-Füßler-Stand (auf Händen und Knien)



Übungsausführung

- Einen Arm und das Gegenbein diagonal ausstrecken, Rücken gerade, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Nachdem ein Arm und das Gegenbein ausgestreckt wurden, Knie und Ellbogen zusammenführen, Kopf dabei auf die Brust ziehen, danach erneut strecken.
- 8-mal je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Von Basic 6 bis Profi 12

„BASIC 6 PLUS“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U15

Basic 1 plus – Rücken, Schultern, Gesäß



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Arme und Beine gestreckt
- Blick zum Boden



Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht vom Boden lösen.
- Wechselseitiges, schnelles Anheben eines Beins und des Gegenarms

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



Variation

- Oberkörper, Arme und gegrätschte Beine leicht anheben, Hände ziehen wechselseitig eng am Körper vorbei bis zur Hüfte.
- 4 x 20 Sekunden

Basic 2 plus – Bauch, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden.

Übungsausführung

- Hände drücken zunehmend fest gegen die Knie, Oberkörper dabei leicht aufrollen



len, Druck lösen und Oberkörper wieder abrollen.

- Kopf nicht ablegen, danach erneutes Aufrollen und Drücken.

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



Variation

- Oberkörper wiederholt langsam aufrollen, gestreckte Arme dabei seitlich an den Oberschenkeln vorbeiführen.
- 4 x 20 Sekunden

Basic 3 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Beine abwechselnd leicht anheben, Ferse nach hinten drücken.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Die Fußspitze des jeweils angehobenen Beins weit einwärts und auswärts drehen.
- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 4 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage
- Beine gestreckt, Blick geradeaus
- Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte ablegen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen.

Belastungsvorgabe

- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Hüfte anheben, oberes Bein leicht auf und ab bewegen (ca. 1 Fußlänge), ruhige Bewegungsausführung.
- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 5 plus – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine im Knie angewinkelt und Füße nur mit Fersen aufgesetzt
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben

Übungsausführung

- Becken anheben, gleichzeitig ein Bein



vom Boden lösen und mit angewinkeltem Knie und angezogener Fußspitze nach oben ziehen, danach Bein und Becken wieder absenken.

Belastungsvorgabe

- Je Seite 15 Sekunden, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Ein Bein vom Boden lösen, im Knie angewinkelt erst nach oben ziehen, dann senkrecht in die Luft strecken und mit weit ausgreifender Bewegung wieder absenken („Radfahren“).
- 15 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 6 plus – Gesäß, Rücken, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz
- Fußspitzen aufgesetzt
- Oberschenkel senkrecht zum Boden



Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, Blick zum Boden, Rücken gerade halten

Belastungsvorgabe

- Position 20 Sekunden halten
- 4 Durchgänge



Variation

- Nachdem beide Knie angehoben wurden, ein Bein vom Boden lösen und nach oben anheben, Fußsohle Richtung Decke, Knie bleibt dabei gebeugt, Rücken gerade.
- Je Seite 15 Sekunden halten, insgesamt 4 Durchgänge

Von Basic 6 bis Profi 12

„SUPER 8“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U17

Super 1 – Rumpf, Oberschenkelrückseite, Gesäß



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz rücklings, gestreckte Beine mit aufgesetzten Fersen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Rumpf und Beine in einer Linie.

Belastungsvorgabe

- Position 4 x 20 Sekunden halten.



Variation

- Wie zuvor, nachdem die Hüfte gestreckt wurde, zusätzlich ein Bein vom Boden lösen und leicht anheben.
- Je Seite 2 x 15 Sekunden halten

Super 2 – Arme, Rumpf, Beine



Ausgangsstellung

- Liegestützposition auf Händen und Knien (Knie ggf. erhöht auf kleinen Kästen oder Bank stellen), Unterschenkel überkreuzt, Hände leicht nach innen gedreht.



Übungsausführung

- Körper gleichmäßig ruhig absenken und wieder hoch drücken (Liegestütz), Rücken gerade halten, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen



Variation

- 'Normale' Liegestützposition auf Händen und Fußspitzen, Beine gestreckt.
- Körper im Liegestütz absenken und wieder hoch drücken, Rücken gerade halten, Blick zum Boden.
- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen

Super 3 – Rumpf, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage, Beine gestreckt, Blick geradeaus, Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte abgelegt.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen, oberes Bein anheben und gestreckt langsam vor- und rückwärts bewegen (ca. 1 Fußlänge).

Belastungsvorgabe

- 20 Sek. je Seite/insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- gleiche Ausgangsstellung, jedoch Beuge- und Streckbewegung im oberen Bein und der Hüfte, Synchronbewegung mit dem oberen Arm (Ellbogen zum Knie bringen), ruhige Bewegungsausführung
- 20 Sek. je Seite/insgesamt 4 Durchgänge

Super 4 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz, Fußspitzen aufgesetzt, Blick zum Boden, Rücken gerade.



Übungsausführung

- Knie vom Boden abheben und ein Bein angewinkelt nach oben heben (Ferse Richtung Decke) und wieder senken.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



Variation

- Wie zuvor, jedoch ein Theraband um einen Fuß wickeln, Enden in den Händen halten.
- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung

Super 5 – Bauch, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, gerader Oberkörper, Kopf liegt auf gebeugtem unterem Arm, Beine leicht angewinkelt, Ball zwischen die Knie geklemmt.



Übungsausführung

- Beide Knie/Unterschenkel leicht anheben, Beine mit dem fixierten Ball langsam auf und ab bewegen.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



Variation

- Beine gestreckt und den Ball zwischen den Füßen eingeklemmt, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Beide Beine gestreckt mit dem fixierten Ball leicht auf und ab bewegen.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite

Super 6 – Rumpf, Schulter, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Theraband um einen Fuß wickeln, Enden des Therabands in die Hände nehmen, 4-Füßler-Stand auf Händen und Knien.



Übungsausführung

- Bauchnabel „einziehen“, ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten strecken, Position kurz (etwa 3 Sekunden) halten, dann zurück.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



Variation

- Wie zuvor, jedoch zusätzlich den jeweils gegengleichen Arm gegen den Widerstand ausstrecken.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite

Von Basic 6 bis Profi 12

„SUPER 8“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U17

Super 7 – Rumpf, Schulter, Arme

Ausgangsstellung

- Mit beiden Füßen auf die Mitte des Therabandes stellen, Band auf Hüfthöhe mit den Händen fassen, Füße etwas nach außen öffnen, Knie leicht gebeugt (ggf. auf Therapiekreisel stellen)



Übungsausführung

- Beide Arme gleichzeitig nach oben außen heben, Körper dabei strecken, Blick geradeaus, Arme wieder senken, erneutes Anheben und Senken

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Wiederholungen



Variation

- Wie zuvor, aber Band vor der Hüfte überkreuzt halten
- Arme wechselseitig nach oben außen heben, Hände jeweils zur Hüfte der Gegenseite zurückführen, Schulter bleibt parallel zum Boden.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



Super 8 – Bauch, Beckenboden



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Arme neben dem Körper abgelegt, Beine senkrecht in die Luft, Füße überkreuzt.



Übungsausführung

- Po leicht anheben, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, Füße langsam mehrmals Richtung Decke bewegen.

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 x 20 Sekunden



Variation

- Wie zuvor, aber Beine im Kniegelenk angewinkelt anheben.
- Knie mehrmals leicht und senkrecht nach oben anheben, nicht zur Brust ziehen!
- Insgesamt 4 x 20 Sekunden



BASISAUSBILDUNG KRAFTTRAINING

Wenn Sie Ihre Nachwuchssportler langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten wollen, sollten Sie unbedingt dieses Buch lesen.

- Sie erfahren Grundlegendes zur Bedeutung des Krafttrainings im Kindesalter und zu seiner Einbindung in einen langfristigen Leistungsaufbau.
- Sie erhalten Einblick in das Erlernen der verschiedenen Basistechniken des Langhanteltrainings, die in Text und Bildreihen umfassend präsentiert werden.

Und vieles mehr.

Kinder lernen Krafttraining. 176 Seiten, gebunden, € 23,80

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

„TOP 10“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U19

Top 1 – Komplexübung, Rumpf, Arme, Beine



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Hände schulterbreit und mit leicht nach innen eingedrehten Fingerspitzen aufsetzen, in den Liegestütz hochdrücken.

Übungsausführung

- Wechselseitig kurzfristig in den einarmi-



gen Stütz kommen, dazu eine Hand zum Ellbogen der Gegenseite führen.

- Hände wieder aufsetzen und erneut zurück in die Bauchlage.

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Sekunden



Variation

- Wie zuvor, zusätzlich nach Erreichen der Bauchlage Hände vom Boden lösen und hinter dem Rücken in die Hände klatschen.
- 4 x 25 Sekunden

Top 2 – Rücken, Schultern



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Arme sind nach vorne gestreckt und halten je 1 Ball, Blick zum Boden, 1 weiterer Ball ist zwischen die Füße geklemmt.



Übungsausführung

- Alle 3 Bälle gleichzeitig leicht anheben und wieder ablegen.

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Sekunden



Variation

- Arme werden nach dem Anheben langsam und gleichzeitig nach hinten und wieder nach vorn geführt (Fußspitzen können ggf. auch am Boden bleiben).
- 4 x 25 Sekunden

Top 3 – Rumpf, Oberschenkelrückseite, Gesäß



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz rüklings, gestreckte Beine mit Fersen aufgesetzt, Hüfte mit Theraband in den Händen fixiert.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Rumpf und Beine in einer Linie, abwechselnd ein Bein anheben und Fuß jeweils 5 Sek. lang ein- und auswärts drehen

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 x 25 Sekunden



Variation

- Wie zuvor, jedoch zusätzlich ein Theraband locker um beide Unterschenkel binden: Anheben des jeweiligen Beins gegen Widerstand
- Insgesamt 4 x 25 Sekunden

Von Basic 6 bis Profi 12

„TOP 10“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U19

Top 4 – Bauch, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, gerader Oberkörper, Kopf liegt auf gebeugtem unterem Arm, Beine leicht angewinkelt, Ball zwischen die Füße geklemmt.



Übungsausführung

- Beide Knie/Unterschenkel leicht anheben, Beine mit dem fixierten Ball beugen und strecken, gleichmäßig/ruhige Ausführung.

Belastungsvorgabe

- 2 x 20 Wiederholungen je Seite



Variation

- Rückenlage, Ball zwischen Füße geklemmt, Bauchnabel 'einziehen', Beine anheben und im Kniegelenk anwinkeln.
- Beine langsam strecken und beugen, Lendenwirbelsäule gegen Boden pressen (!), Hände drücken zum Boden.
- 4 x 20 Wiederholungen

Top 5 – Rücken, Hüfte, Gesäß, Beine



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz, Fußspitzen aufgesetzt, Blick zum Boden, Rücken gerade.



Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, ein Bein angewinkelt nach außen führen und wieder senken, Fußspitze dabei anziehen, Hüfte bleibt parallel zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 25 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Ausgangsstellung wie zuvor, ein Bein vom Boden lösen, nach hinten ausstrecken und dabei Fuß stark nach innen eindrehen, Bein dann neben dem Körper angewinkelt nach vorn ziehen und dabei Fußspitze nach außen drehen.
- 25 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Top 6 – Rücken, Bauch, Hüfte, Beine, Arme



Ausgangsstellung

- Bauchlage quer auf der Matte, Arme und Beine gestreckt, Ball fest in den Händen halten.



Übungsausführung

- Oberkörper sowie gestreckte Arme und Beine leicht anheben, Körper um die Längsachse drehen, Ball und Füße dürfen dabei den Boden nicht berühren.

Belastungsvorgabe

- 15-mal hin und zurück drehen.



Variation

- Wie zuvor, jedoch je ein Ball in den Händen und zwischen die Füße klemmen.
- Um 360° in die erneute Bauchlage und wieder zurück drehen, Ball und Füße dürfen Boden nicht berühren.
- 15-mal hin und zurück drehen.

Top 7 – Bauch, Beine, Arme



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Arme und Beine gestreckt, Hände halten einen Ball.

Übungsausführung

- Einrollbewegung durch Vor-/Hochbringen des Oberkörpers und gleichzeitiges Anziehen der Beine, Hände legen den Ball auf den Unterschenkeln ab, Körper wieder in Ausgangsposition strecken; danach erneut einrollen und Ball abholen.

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



Variation

- Wie zuvor, zusätzlich ein um den Oberkörper gelegtes und über die Schultern geführtes Theraband mit den Händen fixieren.
- 4 x 25 Wiederholungen

Top 8 – Rumpfseite, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine in der Luft angewinkelt, Ball zwischen die Knie geklemmt, Fußspitzen angezogen, Arme seitlich abgelegt, Handinnenflächen gegen den Boden gedrückt.

Übungsausführung

- Gebeugte Beine mit Ball langsam und weit nach rechts und links führen, ohne den Boden zu berühren

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



Variation

- Wie oben, jedoch Beine mit eingeklemmtem Ball gestreckt weitestmöglich nach rechts und links bewegen, ohne dabei den Boden zu berühren
- 4 x 25 Wiederholungen

Top 9 – Rücken, Oberschenkel, Gesäß



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Theraband am linken und am rechten Fuß oberhalb des Sprunggelenks fixieren; gestreckte Arme seitlich ablegen, Hände halten Theraband.

Übungsausführung

- Becken anheben, ein Bein lösen und in Verlängerung des Körpers strecken, Arme ziehen seitlich bis auf Schulterhöhe.

Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Sekunden



Variation

- Dynamische Ausführung: ein Bein senkrecht nach oben strecken und im weiten Bogen nach vorn-unten führen ('Radfahren'), Becken auf und ab bewegen
- 15 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Top 10 – Rücken, Schultern, Arme, Rumpfseite



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Arme nach vorne ausgestreckt, Hände halten einen Ball, Beine leicht gegrätscht und mit Fußspitzen aufgesetzt, vor dem Kopf liegt in Armlänge ein zweiter Ball.

Übungsausführung

- Ball anheben, weit nach links und rechts über den zweiten Ball bewegen, an den Endpunkten leicht auftippen, Füße am Boden

Belastungsvorgabe

- 4 x 25 Wiederholungen



Variation

- Wie oben, Ball nur mit Fingerspitzen druckvoll halten, Theraband oberhalb Sprunggelenke fixieren, Beine grätschen
- 4 x 20 Wiederholungen

Von Basic 6 bis Profi 12

„PROFI 12“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONS-(ATHLETIK-)PROGRAMM FRAUEN

Profi 1 – Hüfte, Rumpfseite, Schultern, Beine



Vorbereitung

- Beim Anlegen der Therabänder ggf. helfen/die richtige Position überprüfen.



Ausgangsstellung

- Seitlage, Unterarmstütz, je ein Theraband locker um die Hüfte und die Unterschenkel gebunden, oberer Arm liegt an der Hüfte unter dem Theraband, Blick geradeaus.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, oberes Bein und oberen Arm gegen Widerstand abheben.

Belastungsvorgabe

- Je Seite 20 Sek. halten, 4 Durchgänge

Profi 2 – Bauch, Rumpfseite, Beine, Adduktoren, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage, gebeugte Beine seitlich abgelegt, ein Ball zwischen den Knien mit leichtem Druck fixiert, Hände fassen zweiten Ball.



Übungsausführung

- Oberkörper anheben, Kinn zieht auf die Brust, unter Einwärtsdrehung des Oberkörpers wird der mit den Händen gefasste Ball weit nach oben über das obere Knie geführt.



Belastungsvorgabe

- 30 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Profi 3 – Beine, Rumpf, Arme, Gleichgewicht

Ausgangsstellung

- Beidbeiniger Stand (ggf. auch einbeinig) auf Kreisel / Balanepad / Weichboden, Knie und Hüfte leicht gebeugt, stabile Rumpfhaltung, Hände halten je eine Gewichtsscheibe



Übungsausführung

- Hantelscheiben mit gestreckten Armen wechselseitig erst vor, dann neben dem Körper gleichmäßig/langsam und mit möglichst weitem Bewegungsausschlag auf und ab bewegen



Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 30 Sekunden



Profi 4 – Bauch, seitlicher Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Theraband um die Unterschenkel gelegt, Beine senkrecht hochgestreckt und gegen den Widerstand gegrätscht, Hände halten einen Ball vor der Brust.



Übungsausführung

- Arme strecken und Ball zwischen den Beinen nach oben führen, zuerst zum linken, dann zum rechten Fuß, dabei Oberkörper jeweils langsam aufrollen bis Schultern und oberer Rücken vom Boden gelöst sind, Kinn zieht zur Brust.



Übungsausführung

- Nach dem Abrollen beide Arme weit nach links und rechts führen und mit dem Ball kurz auftippen, ohne dass die Schulter den Boden berührt.

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Profi 5 – Komplexübung: Bauch, Rücken, Arme, Beine



Ausgangsstellung

- Bauchlage, Beine und Arme gestreckt, Hände fassen je eine Gewichtsscheibe, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht anheben. Hände und Füße wechselseitig 10 Sekunden gleichmäßig/langsam auf und ab bewegen.
- Dann 10 Sekunden nach außen und innen bewegen.



Übungsausführung

- Danach sofort in Rückenlage drehen und jeweils 10 Sekunden gleiche Bewegungsausführungen wie zuvor.

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Profi 6 – Komplexübung: Bauch, Rücken, Arme, Beine



Ausgangsstellung

- Rückenlage längs auf großem Turnkasten, Hüfte bis zur Kante vorgeschoben, Bauchnabel „einziehen“, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



Übungsausführung

- Beine wechselseitig und mit möglichst großer Bewegungsamplitude in einer kreisenden „Radfahrbewegung“ auf und ab bewegen.



Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Von Basic 6 bis Profi 12

„PROFI 12“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONS-(ATHLETIK-)PROGRAMM FRAUEN

Profi 7 – Bauch, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine gestreckt, Arme seitlich abgelegt, Handinnenflächen zum Boden, Bauchnabel 'einziehen', Gewichtsmanschetten am Unterschenkel, Ball zwischen Füßen einklemmen.



Übungsausführung

- Beine beugen und langsam so weit wie möglich Richtung Brust führen, Becken dabei abheben und Wirbelsäule vom Steiß her aufrollen, Bauchnabel 'eingezogen' halten.



Übungsausführung

- Danach langsam wieder abrollen und Beine strecken, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.

Belastungsvorgabe

- Insgesamt 4 Durchgänge à 40 Sekunden

Profi 8 – Rumpf, Arme, Schultern, Beine



Ausgangsstellung

- Liegestützposition mit weit gegrätschten Beinen, Hände stützen auf einem Ball ab, Füße sind ggf. erhöht aufgestellt (Turnbank o. ä.).



Übungsausführung

- Brust langsam und möglichst weit bis zum Ball absenken, Bauch und Rücken angespannt halten, Arme danach so schnell wie möglich wieder strecken.



Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 25 bis 30 Wiederholungen

Profi 9 – Partnerübung: Rumpf, Arme, Schultern, Beine

Ausgangsstellung

- Liegestützposition seitlich neben Turnbank/Kastenteil o. ä., Innenarm stützt auf der Bank ab, Partner(in) hält Unterschenkel der Übenden hoch, Hüfte gestreckt, Rücken gerade.



Übungsausführung

- Hände wechselseitig auf dem Kasten aufsetzen, während der Gegenarm wieder auf dem Boden abgesetzt wird. Den jeweils aufgestellten Arm explosiv strecken, Partner(in) lässt dabei das Gegenbein los.



Übungsausführung

- Wichtig: Ganzkörperstabilität beibehalten (Gesäß anspannen).

Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen



Profi 10 – Komplexübung: Bauch, seitlicher Rumpf, Arme, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Thera-band hinter dem Kopf fixiert (Sprossenwand, Torpfosten, Partner), jeweils ein Bandende um ein Handgelenk geschlungen, Hände fixieren einen Ball, Arme mit angewinkeltem Ellbogen vor Gesicht.



Übungsausführung

- Einwurfbewegung, indem der Oberkörper aufgerollt wird, einmal in gerader Richtung, danach mit leichter Rotationsbewegung zur linken bzw. rechten Seite (Ellbogen jeweils Richtung Gegenknie).



Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen

Profi 11 – Komplexübung: Arme, Bauch, Rücken, Po, Beine



Ausgangsstellung

- Bauchlage auf Turnkasten/Mattenwagen o. ä., Arme hinter dem Kopf fixiert, Hüfte bis zur Kante vorgeschoben, Bauchnabel 'einziehen', Beine hängen herab, Fußspitzen nach innen gedreht, Gewichtsmanschetten am Unterschenkel.



Übungsausführung

- Gestreckte Beine bis zur Waagerechten anheben und gleichzeitig weit spreizen, Fußspitzen nach außen drehen.
- Beine wieder absenken und schließen, Fußspitzen dabei nach innen drehen.



Belastungsvorgabe

- 4 Durchgänge à 30 Wiederholungen

Profi 12 – Komplexübung: Schultern, Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Langsitz, beide Beine gestreckt, Rumpf aufgerichtet, Arme nach vorn ausgestreckt mit Ball in den Händen.



Übungsausführung

- Aus dem Langsitz ein Bein nach innen einschlagen, Gegenbein leicht anheben und ohne Bodenkontakt seitlich ausdrehen und weit hinter den Körper führen.



Übungsausführung

- Bein langsam wieder bis zur Streckung vorführen, Oberkörper/Arme bewegen sich nicht.

Belastungsvorgabe

- 20 Wiederholungen je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

FUSSBALLTRAINING FOKUS

Digital in der
APP:
fussballtraining.
online

Aktuelle Themen für die Trainingspraxis aufbereitet.

Detaillierte Praxisrezepte von durchweg erfahrenen und mitunter prominenten Trainern
zu aktuellen Themen im modernen Fußball.

Print oder Digital ab 80 Seiten • ab 13,80 €





Prävention durch Krafttraining

Teil 6: Mit Rückenschmerzen muss man sich nicht abfinden!

Im sechsten Teil seiner Beitragsreihe greift der Autor wieder eine 'Schwachstelle' unseres Körpers auf, die bei Nichtbeachtung zu erheblichen Leistungseinbußen und im Extremfall sogar zur Beendigung der sportlichen Laufbahn führen kann.

Rückenprobleme – wer leidet nicht auch gelegentlich unter ihnen – sind nicht als fußballbedingt einzustufen, werden aber bei einseitiger fußballspezifischer Belastung im negativen Sinne gefördert.

Der folgende Beitrag hilft muskulären Dysbalancen entgegen zu wirken und damit einen 'rückenbedingten' Leistungsabfall bzw. eine Spielunfähigkeit abzuwenden.

Wir empfehlen die Lektüre und Anwendung der folgenden Tipps: Denn: Prävention ist allemal besser als Rehabilitation!

Von Christoph Anrich

Rückenprobleme sind weit verbreitet!

Parallel zu den Werten in der Gesamtbevölkerung hat die Häufigkeit von Beschwerden im Lendenwirbelbereich und in der Nackenmuskulatur auch im Fußball zugenommen. Fast jeder Fußballer klagte zumindest schon mal zeitweise über Rückenschmerzen. Die Ursache ist in den meisten Fällen im nur schwach ausgebildeten Muskelkorsett zu suchen.

Der Fußball ist nicht grundsätzlich schuld!

Dabei gilt es aber zu bedenken, dass Fußballspielen per se nicht als gesundheitsgefährdend für den Rücken eingestuft werden muss. Denn: Durch den regelmäßigen Wechsel zwischen Stehen, Gehen, Laufen, Springen und Sprinten sowie durch verschiedene Oberkörperbewegungen werden die Muskel, Gelenke und Bandscheiben permanent belastet und entlastet. Dies wiederum gewährleistet eine ausreichende Versorgung der passiven Strukturen mit Nährstoffen.

Bei ausreichender Muskelstabilität und einem ausführlichen Aufwärmprogramm vor jedem Spiel und Training kann das Fußball-

spielen also ohne Gesundheitsgefahren ausgeübt werden.

Gefahren lauern aber auch hier!

Dennoch sollte jedem bewusst sein, dass es in der Kontaktsportart Fußball zu Verletzungen am Rücken durch Krafteinwirkungen von außen (z. B. Gegenspieler) kommen kann. Statistisch betrachtet nehmen die daraus resultierende Verletzungen am Rücken aber einen weitaus geringen Anteil ein als die durch einen schleichenden Prozess entstehenden Rückenschäden.

Durch ein fußballspezifisches Training über mehrere Jahre hinweg verschieben sich Kraftwerte einzelner Muskel bzw. Muskelschlingen. Dies führt in vielen Fällen zu muskulären Dysbalancen, was wiederum zu Gelenkverschiebungen und Haltungsproblemen führt. Die dadurch bedingte Veränderung in der Körperstatik verursacht Fehlbelastungen, die in letzter Konsequenz Rückenschmerzen zur Folge haben.

Um aus dieser Kausalkette auszubrechen, gilt es, durch regelmäßiges Ausgleichstraining den Fehlhaltungen entgegenzuwirken.

Die folgenden Kräftigungsübungen helfen die 'Problemzone Rücken' nicht zu einem chronischen Problem werden zu lassen und mittelfristig sogar die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.



Dennoch muss ein Krafttraining nicht immer der Königsweg zum Wohlbefinden sein. Häufig gehen Rückenschmerzen mit Muskelverspannungen einher. Wird ein verspannter Muskel zusätzlich gekräftigt (mit einer Spannung überlagert), kann es zu einer Verschlechterung der Situation kommen. Deshalb gilt es, die richtige Reihenfolge der Trainingsmaßnahmen zu beachten. Zuerst sollten also die verspannten Regionen durch geeignete Beweglichkeitsübungen z. B. im Rahmen des Aufwärmprogramms gelöst werden. Danach können die unten genannten Kraftübungen 'Schwachstellen' beheben. Zuletzt bleibt die Notwendigkeit, die auftrainierte Muskulatur koordinativ zu schulen. Propriozeptive Programme müssen ein Krafttraining

begleiten, um das funktionelle Bewegungsrepertoire des Körpers sportlich voll ausschöpfen zu können.

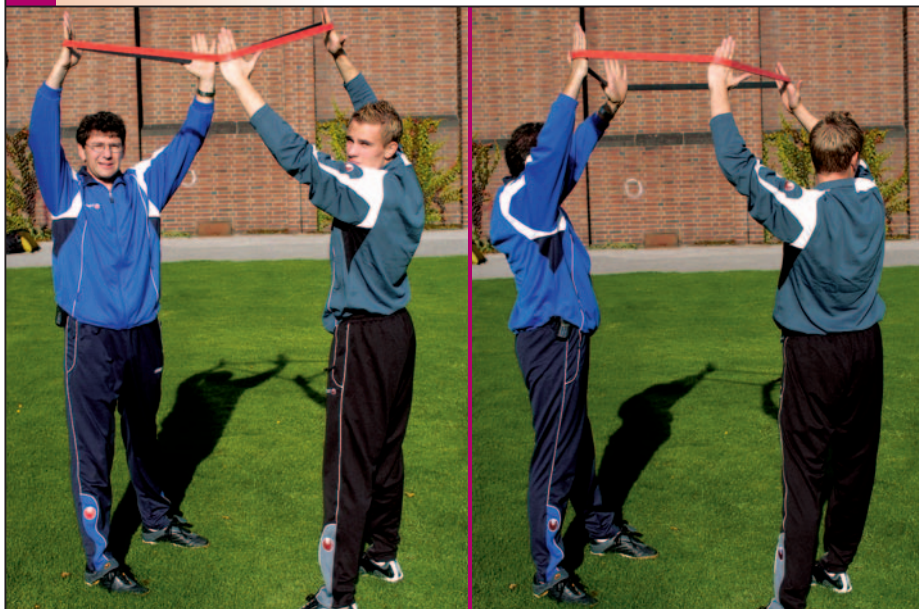
Tipps für das Rückentraining

- Bei jeder Kraftübung für die Rückenmuskulatur besteht die Gefahr der Pressatmung. Atmen Sie während der Belastung ruhig weiter. Mögliche Hilfe für eine bessere Atmung: „Atme vor der Belastung kurz und tief ein und während der Übungsdurchführung ruhig aus.“
- Die Rumpf- und Rückenmuskulatur ist im besonderen Maße eine Haltemuskulatur. Deswegen ist eine Mobilisation ohne Stabilisation unfunktional und abzulehnen.

- Übungen zur präventiven Kräftigung der Rückenmuskulatur werden langsam und kontrolliert ausgeführt. Komplexere und anspruchsvollere Übungsvarianten sollen erst dann eingeübt werden, wenn die einfachere sicher ausgeführt werden kann.
- Bei akuten Rückenproblemen oder im Anfängerstadium, sollten Übungen, die eine stärkere Hohlkreuzbildung nach sich ziehen, durch alternative Übungen ersetzt werden.
- In der entsprechenden Ausgangsposition kann die Intensität und Schwierigkeit der Übung gesteigert werden, indem die Extremitäten (z. B. Arme) weiter vom Körpermittelpunkt entfernt werden. Beispiel: Arme in Tiefhalte, in Nackenhalte, neben dem Kopf oder gestreckt über dem Kopf. ▶

ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN

1 Im Stand



Ausführung

- Die Partner stehen sich frontal gegenüber und spannen mit ihren nach oben gestreckten Armen ein Deuserband.
- Außerdem verdrehen sie ihre Oberkörper gleichzeitig in dieselbe Richtung, verharren dort kurz und drehen sich zur anderen Seite.

LEITFADEN FÜR DAS ATHLETIKTRAINING



Verschiedene Trainingssysteme wurden über viele Jahre einem Praxistest unterzogen, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem internationalen Leistungssport ausgewertet. Daraus haben die Autoren einen praxisorientierten Leitfaden für das Training mit Jugendlichen ab etwa 14/15 Jahren erarbeitet mit methodischen Leitlinien (Trainingsplanung) und Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport.

Leistungsreserve Athletiktraining. 240 Seiten, 29,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN

2 In Rückenlage



Ausführung

- In Rückenlage einen Ball zwischen den angewinkelten Beinen ein-
klemmen und die Hüfte weit vom Boden abheben.
- Für einige Sekunden in dieser Position verharren.
- Anschließend die Hüfte wieder langsam absenken.

VARIATIONEN

- Wie zuvor, allerdings
jetzt zusätzlich die Fer-
sen vom Boden lösen.
- Wie zuvor, allerdings
jetzt zusätzlich einen
zweiten Ball mit ausge-
streckten Armen knapp
über dem Boden hal-
ten.
- Wie zuvor, allerdings
jetzt einen Unterschen-
kel in Verlängerung des
Oberschenkels nach
oben strecken. An-
schließend Fußwechsel.



3 Im Unterarmstütz



Ausführung

- Im Unterarmstütz (nur die Unterarme und die Fußspitzen berühren
den Boden) den gesamten Körper in der Waagerechten halten.
- Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule!

VARIATIONEN

- Wie zuvor, allerdings
jetzt ein Bein gestreckt
anheben.
- Jetzt mit den Händen
auf einem Ball ab-
stützen und mit den
Fußspitzen von links
nach rechts wandern.
- Jetzt mit den Unterar-
men auf einem Wackel-
brett abstützen (siehe
kleines Foto).





4 Auf den Knien



Ausführung

- Auf den Knien den Oberkörper auf den ausgestreckten Handkanten abstützen.
- Das Gesäß ist über den Unterschenkeln.
- Im Wechsel den rechten und linken Arm gestreckt anheben.



VARIATIONEN

- Jetzt den Oberkörper mit gestreckten Armen und geradem Rücken aus dem Kniestand so weit wie möglich absenken (siehe Bild oben links).
- Wie eben, allerdings jetzt einen Ball mit getreckten Armen über dem Kopf halten (siehe Bild oben rechts).
- Die gleiche Übung im Stand ausführen (siehe Bild rechts).



5 In Bauchlage



► 1

Ausführung

- In Bauchlage ein Bein anwinkeln.
- Die Arme sind in U-Haltung kurze über dem Boden.



► 2

- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern sind leicht angehoben.
- Den Oberkörper im Wechsel nach links und rechts drehen.



VARIATIONEN

- Wie zuvor, allerdings jetzt die Arme vor dem Kopf verschränken und die Stirn auf den Unterarmen ablegen (siehe links).

- Wie zuvor, allerdings jetzt die Arme ausstrecken (siehe Mitte).
- Wie zuvor, allerdings jetzt einen Ball kurz über dem Boden halten (siehe rechts).

ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN

6 In Bauchlage II



Ausführung

- In Bauchlage die Unterschenkel anheben und ein doppelt gewickelter Deuserband auseinander ziehen.
- Die Schulter leicht anheben.
- Die Stirn ist auf den verschränkten Unterarmen abgelegt.



VARIATION

- Wie zuvor, allerdings jetzt die ausgestreckten Hände 'über' dem Kopf zusammendrücken (ganz links) bzw. gegen den Widerstand

- des Deuserbands auseinanderziehen (zweites Bild von links).
- Jetzt einen Ball mit den Füßen (zweites Bild von rechts) oder zusätzlich einen zweiten Ball 'über' dem Kopf halten (ganz rechts).

7 Im Vierfüßerstand



Ausführung

- Im Vierfüßerstand gegengleich ein Bein und einen Arm nach hinten bzw. nach vorne strecken.
- Der Partner drückt von oben auf das Bein.

VARIATIONEN

- Wie links, allerdings drückt jetzt der Partner von oben auf den gestreckten Arm (Bild oben).
- Wie zuvor, allerdings hält der Übende jetzt sein Bein gegen den Widerstand eines Deuserband in der Waagerechten. (Bild unten).





8 In Bauchlage



Ausführung

- In Bauchlage die Beine gestreckt kurz über dem Boden halten und im Stile des Kraul-Beinschlags bewegen.
- Die Schultern leicht anheben und die Stirn auf den verschränkten Unterarmen ablegen.

VARIATIONEN

- Wie zuvor, allerdings jetzt die Arme gestreckt 'über' dem Kopf halten (Bild oben).
- Wie zuvor, allerdings jetzt einen Ball 'über' dem Kopf halten und im Wechseln links und rechts unter der Schulter hindurch gucken (Bild unten).



9 Im Vierfüßerstand



Ausführung

- Im Vierfüßerstand die Knie nur einige Zentimeter vom Boden abheben, so dass der Körper auf den Händen und den Fußspitzen stützt.
- Die Arme sind leicht angewinkelt.

VARIATIONEN

- Wie zuvor, allerdings jetzt mit den Händen auf einem Ball abstützen.



FUSSBALL-FACHBÜCHER



AUSBILDEN MIT KONZEPT

Die idealen Begleiter für die Trainerausbildung und für ambitionierte, engagierte Trainer: Praxis-orientierte Handbücher auf Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption mit Hintergrundinformationen, Trainingspraxis und Betreuungstipps für verschiedene Altersstufen.

Kinder- und Jugendfußball (D- und C-Junioren) • 448 Seiten • 38,00 € • Jugendfußball (B- und A-Junioren) • 448 Seiten • 38,00 €



ANGRIFFS- UND ABWEHRSTRATEGIEN

Von der Spielanalyse zur Trainingsform: Diese DFB-Fachbücher behandeln sämtliche Facetten des Abwehr- und Angriffsspiels mit aus dem Wettbewerb abgeleiteten Trainingsformen.

Verteidigen mit System • 288 Seiten • 38,00 € • Angreifen mit System • 416 Seiten • 44,00 €

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • www.philippka.de

Fußballer müssen stark sein!

Stabilisierungsübungen mit und ohne Kleingeräte

Von Stephanie Spohner

Stabilisierung führt oft noch ein Schattendasein im Trainingsprogramm: Keine Zeit, kein Platz, keine Geräte.

Doch gerade die Saisonvorbereitung ist geeignet, ein solches Programm einzuführen und daraus ein festes Repertoire für die ganze Saison zu entwickeln.

Stephanie Spohner zeigt, wie sich die B-Junioren des FC Augsburg stark machen.



Fotos: Die Autorin

AUSBILDUNGSKONZEPT

TRAININGSJAHR

SAISONVORBEREITUNG

TRAININGSWOCHE

TRAININGSEINHEIT

Stabilisation schützt und stärkt

Die athletikbetonten Trainingseinheiten der B-Junioren des FC Augsburg (s. Seite 8 bis 23) zielen in erster Linie auf die Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer, die Entwicklung allgemeiner und fußballspezifischer Koordination und die Verbesserung der Sprintschnelligkeit ab. Damit allein ist es jedoch nicht getan: Das fußballspezifische Anforderungsprofil mit einerseits vielfältigen, letztlich jedoch relativ einseitigen, weil immer wiederkehrenden Bewegungsmustern führt häufig zu Fehl- und Überbelastungen der Gelenke und der Muskulatur! Verantwortlich dafür sind die hohen Drehbelastungen, die bei Richtungswechseln und Schüssen auf die Becken-Bein-Achse einwirken. Diese häufig schon im Jugendalter auftretenden Überbelastungen äußern sich meist nicht sofort, sondern erst nach Monaten oder sogar Jahren in Form von muskulären Dysbalancen, die Rücken-,

Leisten- und Kniebeschwerden nach sich ziehen. Ihnen kann durch ein präventives und je nach Leistungsklasse bzw. Trainingsumfang intensives Ausgleichs- und Stabilisierungstraining von Rumpf, Hüfte und Armen vorgebeugt werden. Selbstverständlich steigert es mittelfristig auch die allgemeine physische Leistungsfähigkeit. Jeder Trainer hat die Möglichkeit, entsprechende Übungen ohne Geräte durchzuführen. Dennoch ist es sinnvoll, das Programm durch Verwendung von Kleingeräten wie Thera-Bändern, Kreiseln, Pezzibällen, Medizinbällen und Hanteln zu variieren, um so ständig adäquate Reize zu setzen und gleichzeitig auch die koordinative Komponente mit einzubeziehen. Die nachfolgend vorgestellten Übungen eignen sich für den Abschluss fast jeder Trainingseinheit. Die angegebenen Wiederholungszahlen sind allerdings auf den Leistungsbereich zugeschnitten und sollten dem eigenen Niveau angepasst werden.

Fußballer müssen stark sein!

OHNE GERÄTE

Ganzkörper: Unterarmstütz diagonal

1



2



Ablauf

- Im Unterarmstütz (Beine hüftbreit aufgestellt, Knie und Hüfte gestreckt) das linke Bein und den rechten Arm in die Waagerechte strecken und kurz halten. Danach Wechsel zur anderen Diagonalen
- 2 Durchgänge à 45 Sekunden mit 45 Sekunden Pause

Ganzkörper: Vierfüßlerstand diagonal mit Einrollen

1



2



Ablauf

- Vierfüßlerstand: gleichzeitig den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten in die Waagerechte strecken.
- Das linke Knie beugen und von außen unter der Brust hindurchführen und wieder nach hinten strecken.
- 12 Wiederh. je Richtung, dann Wechsel

Unterer Rücken, Gesäß: Vierfüßlerstand vertikal

1



2



Ablauf

- Im Vierfüßlerstand die senkrecht aufgesetzten Knie leicht anheben.
- Das rechtwinklig gebeugte linke Knie nach außen-oben in die Waagerechte und wieder zurück führen (15 Wiederh.).
- Sofort danach mit der Fußsohle leicht und rechtwinklig nach oben treten (15 Wiederholungen) – Beinwechsel

Unterer Rücken, Gesäß: Skorpion

1



2



Ablauf

- Bauchlage mit auf Schulterhöhe seitlich weit ausgestreckten Armen.
- Die linke Ferse langsam in Richtung der rechten Hand und wieder zurückführen.
- Wechsel, 10 Wiederholungen pro Seite
- Das Bein nicht nach hinten 'schleudern', sondern die Bewegung gezielt steuern!



HANDBUCH DES SPRUNGKRAFTTRAININGS

Mit vielen Bildern und Bildreihen beschreibt das Buch die Techniken der verschiedenen Sprungformen (Standsprünge, Seriensprünge, Hopsersprünge, Sprungläufe, Einbeinsprünge und Steigerungssprünge), wie sie erlernt werden können und wie sie, richtig eingesetzt, die Sprungkraft signifikant verbessern.

Leistungsräume Springen.

176 Seiten, 27,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

Rumpfmuskulatur: Dehnen und Kräftigen im Wechsel



Ablauf

- Aus der Bauchlage den Schultergürtel nach oben drücken (Hände unter den Schultern, Ellenbogen eng am Körper), so dass die Bauchdecke gedehnt wird.
- Nach 15 bis 20 Sekunden in den Liegestütz wechseln und diese Position 20 Sekunden halten (Bild 2).
- 15 Liegestütze (Bild 3)
- Danach halten die gestreckten Arme die Stützposition, während die Füße mit kleinen Schritten so weit wie möglich in Richtung Hände wandern (Bild 4).
- Die Endposition (Dehnung der rückwärtigen Muskulatur) wieder 15 bis 20 Sekunden halten
- Dann auf den Händen wieder in die Stützposition nach vorne 'krabbeln'.
- Erneut bei Schritt 2 beginnen.

Seitliche Rumpfmuskulatur, Ab- und Adduktoren



Ablauf

- Seitlicher Unterarmstütz mit angehobenem Becken und nach oben gestrecktem oberen Arm
- Das gestreckte obere Bein 15-mal heben und senken, leicht nach vorne führen und dort erneut 15-mal heben und senken, ohne den Fuß abzusetzen.
- Seitenwechsel, 2 Durchgänge

Gerade Bauchmuskulatur: Käfer



Ablauf

- In der Rückenlage bei angehobenem Kopf und Schultern die Arme und Beine wechselseitig beugen und strecken.
- Linker Arm hinten = linkes Bein oben. Rechter Arm neben dem Körper und rechtes Bein flach über dem Boden
- Den Rücken durch Anspannung der Bauchmuskeln auf den Boden drücken!



HANDBUCH DES HANTELTRAININGS

Mit den in diesem Buch beschriebenen Hebeübungen der Gewichtheber kann ein umfassendes funktionelles Krafttraining gestaltet werden, das im Athletiktraining konkurrenzlos ist, sofern die Techniken des Gewichthebens bekannt sind und beherrscht werden.

Leistungsrserve Hanteltraining.

144 Seiten, 24,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

Fußballer müssen stark sein!

THERABAND

Ganzkörper: Beugen und Strecken

1



2



Ablauf

- Vierfüßlerstand: Das um den linken Fuß gewickelte Band je an den Enden halten.
- Linkes Bein und rechten Arm gleichzeitig in die Waagerechte strecken (= 1 Linie).
- Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen und wieder strecken.
- 15 Wiederholungen pro Seite

Untere Bauchmuskulatur: Becken anheben

1



2



Ablauf

- In Rückenlage Hüfte und Knie rechtwinklig beugen und das Band über die Knie spannen. Die Hände fassen neben dem Körper je 1 Ende und zeigen nach oben!
- Die Beine leicht 'einrollen' und dann die Knie senkrecht nach oben schieben.
- Beachte: Ohne Schwungholen!
- 15 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Schulter, Arme, Brust: Auseinanderziehen



Ablauf

- Das Theraband 1 Meter vor dem Spieler etwas unter Brusthöhe mittig fixieren und mit je 1 Hand je ein Ende greifen.

Übung 1 (Foto links)

- Im Einbeinstand (Knie leicht gebeugt) mit möglichst gestreckten Armen das Band auf Brusthöhe auseinanderziehen (ohne Schwung, kontrollierte Bewegung)

Übung 2 (Foto rechts)

- Das Band auseinanderziehen, dabei einen Arm neben den Körper (Handfläche zeigt nach vorne) und den anderen nach oben führen.
- Jeweils 20 Wiederholungen

THERABAND PLUS PEZZIBALL

Ganzkörper, Schultern, Arme: Auseinanderziehen

1



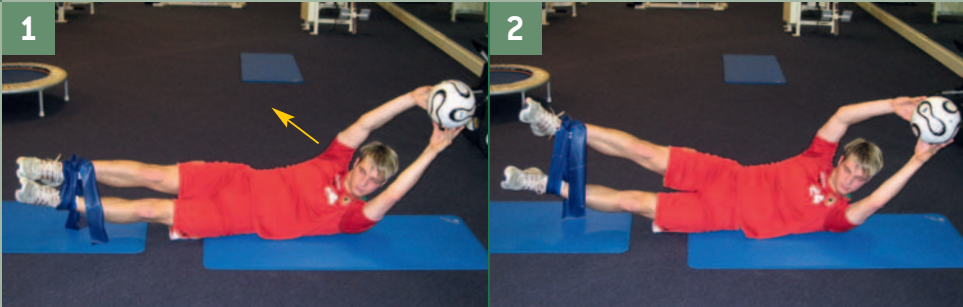
2



Ablauf

- Gestreckte Bauchlage auf dem Ball
- Das Band mit gestreckten Armen etwas schmäler als schulterbreit greifen, auseinanderziehen und nachgeben.
- Dabei jeweils ein Bein anheben.
- 20 Wiederholungen (Beinwechsel nach 10 Wdh.); 2 Durchgänge

Ganzkörper, Abduktoren: Abspreizen



Ablauf

- In der Seitlage die Unterschenkel doppelt mit einem Band zusammenbinden und mit gestreckten Armen 1 Ball über dem Kopf halten.
- Oberkörper und Beine anheben und das obere Bein nach oben abspreizen.
- 15 Wdh. pro Seite, 2 Durchgänge

Ganzkörper, Abduktoren: Aufdrehen



Ablauf

- Im seitlichen Unterarmstütz Knie und Hüfte rechtwinklig beugen und den oberen Arm nach oben strecken.
- Das Band doppelt um die Knie kneten.
- Das obere Bein aufdrehen, wobei die Füße stets zusammen bleiben.
- 15 Wdh. pro Seite, 2 Durchgänge

Ganzkörper, oberer Rücken, Schultern, Arme: Aus dem Liege- in den Seitstütz



Ablauf

- Im leicht aufgedrehten Liegestütz ist ein Ende des Bandes um eine Hand gewickelt, der andere Teil befindet sich unter der stützenden Hand.
- Seitlich in den Seitstütz aufdrehen.
- Dabei das obere Bein anheben und das Band mit dem gestreckten Arm in die Senkrechte führen und dabei maximal spannen.
- Diese Position 8 bis 10 Sekunden halten.
- Dann zurück in den Liegestütz drehen und von vorne beginnen.
- 10 Wiederholungen pro Seite

Ganzkörper, Adduktoren: Auseinanderziehen



Ablauf

- Rückenlage: Die doppelt umwickelten Unterschenkel liegen auf dem Ball.
- Gerade Linie von den Füßen bis zu den Schultern
- Ein Bein leicht anheben und gegen den Widerstand nach außen ziehen.
- 15 Wdh., Beinwechsel; 2 Durchgänge

Fußballer müssen stark sein!

PEZZIBALL

Ganzkörper: Rotation



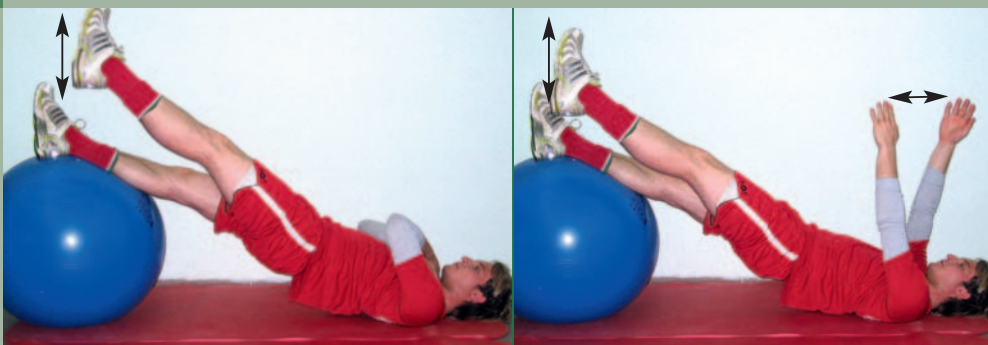
Ganzkörper: Einrollen und drehen



Ganzkörper, unterer Rücken, Gesäß: Kombinationsübung



Ganzkörper, vorderer Oberschenkel: Heben und halten



Ablauf

- Gestreckte Rückenlage mit auf dem Ball liegenden Unterschenkeln und vor der Brust verschränkten Armen
- Im Wechsel ein Bein kurz anheben und halten – Beinwechsel

Variation (Bild rechts)

- Schnelle, alternierende Bewegungen der Arme vor und zurück ('Holz hacken').

Bauch, Hüfte, Adduktoren: Strecken und beugen



Ablauf

- In der Rückenlage bei gebeugten Beinen den Ball zwischen den Unterschenkeln einklemmen und zusammendrücken.
- Die Arme seitlich an den Kopf nehmen und den Oberkörper aufrichten.
- Beine nach vorne strecken und heranziehen (Rücken auf den Boden drücken).
- 20 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Ablauf

- Gestreckte Rückenlage mit Unterschenkeln auf dem Ball und auf dem Boden aufgelegten Oberarmen
- Ein Bein anheben und über dem anderen vorne überkreuzen, indem sich der Körper um die Längsachse dreht (Bild 2).

- Dasselbe Bein unter dem anderen hindurchschieben. Dabei den Körper in die andere Richtung drehen (Bild 3).
- 12 bis 15 Wiederholungen, dann Beinwechsel

Ablauf

- Liegestütz mit den Füßen auf dem Ball, Hände schulterbreit auf dem Boden.
- Hüfte und Knie beugen und dabei den Ball unter den Bauch ziehen, bis die Schienbeine auf dem Ball liegen (Bild 2).

- Jetzt die Knie einmal nach rechts und einmal nach links bewegen (Bild 3) und dann wieder in die Ausgangsposition zurückrollen.
- 12 bis 15 Wiederholungen pro Seite, 2 Durchgänge

Ablauf

- Statischer Liegestütz mit den Händen auf dem Ball und schulterbreit aufgestellten Füßen (15 bis 20 Sekunden).
- Danach im Wechsel je ein Bein kurz, aber gestreckt vom Boden anheben (Bild 2; pro Bein 8 Mal)
- Direkt im Anschluss 8 Liegestütz (Bild 3)

- Dann erneut im Wechsel die Beine kurz anheben (8 pro Seite).
- 5 Liegestütz
- Wechselweise die Beine anheben (4-mal pro Seite)
- 3 Liegestütz
- 2 Durchgänge!

Ganzkörper, Rücken, Oberschenkel: Strecken, stützen, halten



Ablauf

- Auf dem Ball sitzen und mit den Füßen nach vorne laufen bis nur noch der Schulterbereich aufliegt.
- Die Arme hinter dem Kopf strecken.
- Im Wechsel ein Bein anheben (Oberschenkel auf einer Höhe) – kurz halten, dann Beinwechsel
- 2 x 15 Wiederholungen je Bein

Ganzkörper, seitlicher Rumpf: Aufrichten



Ablauf

- Seitlich mit über den Kopf gestreckten Armen über den Ball legen (evtl. mit den Füßen an einer Wand abstützen).
- Seitlich aufrichten bis der Körper mindestens eine gerade Linie bildet.
- Die Arme bleiben während der Bewegung über den Kopf gestreckt.
- 20 Wiederholungen pro Seite

KRAFT, BEWEGLICHKEIT, KOORDINATION ...



... Schnelligkeit und Ausdauer verbessern!

Dieses Buch hilft mit trainingswissenschaftlichen Grundlagen (Einflussgrößen der Leistung, Typen des Sportspieltrainings, konditionelle und koordinative Grundlagen, Trainingsprinzipien und -methoden, Trainingsziele und Steuerungsinstrumente usw.) und einem umfangreichen Angebot an anschaulichen Übungsvorschlägen, die zeigen, wie die Trainingspraxis aussehen kann.

Die Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings finden in einem gesonderten Kapitel ausführliche Berücksichtigung.

Athletiktraining im Sportspiel.
392 Seiten, 27,80 Euro

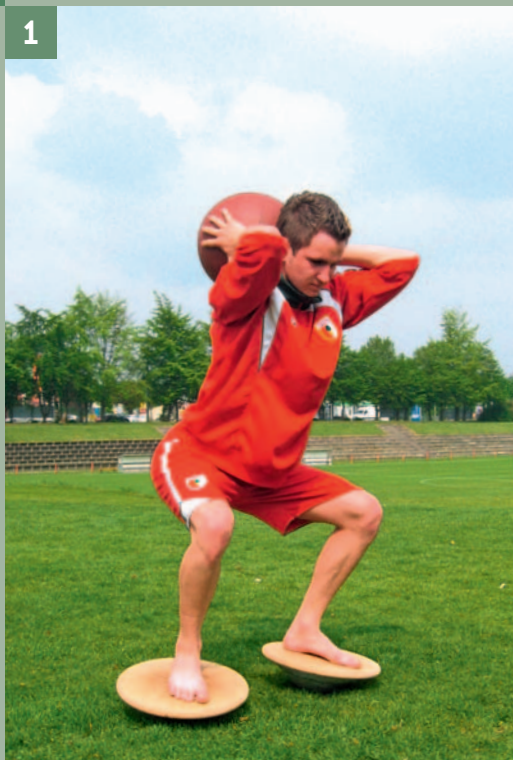
02 51/23 00 5-11

Fußballer müssen stark sein!

KREISEL UND SPRINTGURT

Oberschenkel, Rücken, Arme: Medizinball heben und senken

1



2



Ablauf

- Barfuß auf 2 etwas mehr als schulterbreit auseinanderstehenden Kreiseln stehen.
- Einen Medizinball mit beiden Händen hinter dem Kopf halten und langsam in die Kniebeuge gehen.
- Den Ball durch Strecken der Arme (nicht der Beine!) nach oben führen und wieder absenken.
- Langsame, rhythmische Bewegungsausführung, dabei stets das Gleichgewicht halten.
- 25 Wiederholungen
- 2 Durchgänge

Vorbereitende Übung

- Kniebeugen, dabei den Ball hinter oder über dem Kopf halten.

Inselwanderung

1



2



Ablauf

- Barfuß in Schrittstellung auf 2 Kreiseln
- Den hinteren Fuß heben, den Kreisel aufnehmen und vor den ersten Kreisel auf den Boden legen.
- Den hinteren Fuß auf diesen Kreisel setzen, wieder in den Einbeinstand gehen, den ersten Kreisel aufnehmen usw.
- Eine 3 Meter lange Strecke überwinden, ohne den Boden zu berühren.

Vorbereitende Übung

- Mehrere Kreisel schrittweise überwinden. Dabei auf jedem Kreisel 10 Sekunden im Einbeinstand verharren.

Sidesteps mit Zusatzbelastung

1



2



Ablauf

- Den an einem Pfosten befestigten Gurt in seitlicher Stellung auf leichte Spannung bringen.
- Einen Medizinball vor der Brust halten (Ellenbogen nach außen).
- Kurze Sidesteps bis zum Umkehrpunkt (Körperspannung halten!) und zurück.
- 30 bis 45 Sekunden pro Seite

Variation

- Mit gebeugten Knien und tiefem Körperschwerpunkt



FUSSBALLTRAINING

DFB-Trainerzeitschrift (C-Junioren bis Senioren)

Jetzt
drei
Ausgaben
testen

12 Ausgaben/Jahr frei Haus

(davon 2 Doppelhefte, insgesamt 784 Seiten)

Print oder Digital • 64,80 € (Print Ausland 72,60 €)

Digital-Upgrade zum Print-Abo • 9,00 €

- Monatlich Trainingshilfen und -impulse
- Für Einsteiger und erfahrene Trainer
- Neue Trainingsformen, komplette Einheiten und Programme für ein motivierendes Training
- Arbeitsgrundlagen für Trainer zur Schulung und Verbesserung von Technik, Taktik, Kondition und Persönlichkeit
- Hintergrundinformationen, Trends aus dem Spitzenfußball
- Tipps zu typischen Fragen der Trainingsorganisation und des Coachings
- Großer PraxisPlus-Teil in jeder Ausgabe mit 24 Seiten Trainingseinheiten für Junioren und Senioren



FUSSBALLTRAINING JUNIOR

DFB-Trainerzeitschrift (Bambini bis D-Junioren)

Jetzt
zwei
Ausgaben
testen

6 Ausgaben à 64 Seiten/Jahr frei Haus

Print oder Digital • 39,00 € (Print Ausland 45,60 €)

Digital-Upgrade zum Print-Abo • 4,50 €

- Alle 2 Monate Trainingshilfen und -impulse
- Für Einsteiger und erfahrene Trainer
- Direkt umsetzbare Hilfen für ein modernes Training
- Schulung der Fußballtechniken
- Praxisübungen und -spiele mit Hinweisen zur individuellen Anpassung an verschiedene Leistungsklassen und Gruppengrößen
- Kreative Trainingsplanung
- Tipps zum pädagogischen Umgang mit Kindern
- Ideen zur Einbindung der Eltern und alles organisatorisch Wichtige rund um das Team

