

Fussball (11–15): Kraft

Dieses Grundlagentraining kann als ergänzende Krafteinheit während der ganzen Saison wiederholt werden (Individualisierung). Es zielt auf die Rumpfstabilisation und auf die Kräftigung aller Muskelgruppen ab.

Rahmenbedingungen


Dauer: 90 Minuten
 Alter: 11–15 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Sporthalle

Sicherheit

- Die Übungen korrekt ausführen
- Beginnen ohne jegliche Bewegungen auszuführen (statisch)

Lernziele

- Verbesserung des Rumpfstabilität und der Grundlagenkraft

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung / Spielform	Organisation / Skizze
Einstieg	15-20'	Einstiegsmöglichkeiten (zwei Übungen wählen) 1. Ballhandling: Ballführen und Trickformen. 2. Schnappballform 3. 5 gegen 2 auf halben Spielfeld : Das Team in Überzahl spielt sich Pässe zu, die 2 Spieler des gegnerischen Teams müssen den Ball erwischen. 4. Unihockey: Kleine Spiele 4 gegen 4 auf der Breitseite des Spielfeldes Material: Fussbälle, Tore, Unihockey-Stöcke und -Bälle.	
Hauptteil	30-45'	Circuittraining <ul style="list-style-type: none"> • Dauer pro Übung: 30 Sek. • Pause zwischen Übungen: 30 Sek. (Postenwechsel) • Circuitwiederholungen: 2–3 Circuit «Kraft» aufstellen Material: Matten, Gummiband, Sprossenwand Posten 1: Bauchkette Ausgangsposition: Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Endposition: Gestrecktes Bein im Wechsel maximal eine Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig. Posten 2: Seitliche «Kette» Ausgangsposition: Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur. Endposition: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.	Stationen in der ganzen Halle verteilt 

Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform

Organisation / Skizze

Posten 3: Hintere «Kette»

Ausgangsposition: Unterarmstütz rückwärts. Beine gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Hüfte strecken, Kniegelenke nicht überstrecken.



Posten 4: Gerade Bauchmuskeln

Ausgangsposition: Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.

Endposition: Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Variante: Schräge Bauchmuskeln



Posten 5: Arme

Ausgangsposition: Liegestützstellung, Arme gestreckt. Endposition: Beugen und strecken der Arme, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.



Posten 6: Rücken

Ausgangsposition: Bauchlage. Arme und Beine gestreckt.

Endposition: Abwechslungsweise ein Arm und ein Bein diagonal 10–15 cm vom Boden abheben, Kopf bleibt während der Übungsausführung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.



Posten 7: Ischias/Quadrizeps

Ausgangsposition: Stand, Beine hüftbreit auseinander, Arme am Becken abgestützt.

Endposition: Kniebeugen und strecken, maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk, Gesäss nach hinten bringen wie beim Absitzen auf einen Stuhl, Rücken gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.






Posten 8: Waden

Ausgangsposition: Stand, abgestützt an der Wand, Standbein gestreckt, das andere gebeugt.

Endposition: Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück, Kniegelenk bleibt gestreckt.



	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze
Hauptteil	<p>Posten 9: Quadrizeps Ausgangsposition: Auf einem Bein (leicht gebeugt) stehen, das andere wird nach vorne gestreckt. Endposition: Körperschwerpunkt senken, das Gleichgewicht halten, in die Ausgangsposition zurück kommen.</p>	
	<p>Posten 10: Ischias (Expander) Ausgangsposition: In Bauchlage auf dem Boden, Arme nach vorne, gestreckt, ein Bein angewinkelt (90°), der Fuss des angewinkelten Beins ist durch ein Gummiband mit der Sprossenwand verbunden. Endposition: Bein gegen Widerstand von Gummiband anziehen, bis der Fuss das Gesäss berührt.</p>	
	<p>Posten 11: Abduktoren Ausgangsposition: Seitlage am Boden, Kopf ruht auf den Händen. Endposition: Oberes Bein heben und senken.</p>	
	<p>Posten 12: Adduktoren Ausgangsposition: Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, oberes Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, unteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf. Endposition: Gestrecktes Bein heben und senken.</p>	
Ausklang	<p>30–45' Freies Spiel Zwei bis drei Teams bilden. Über das ganze Spielfeld spielen lassen.</p>	

Autor: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball (2012)

Quelle (für den Hauptteil): Schweizerischer Fussballverband SFV, Training «Kraft 1 – TOP»