

Fussball (16–20): Kraft

Dieses Grundlagenkraft-Training kombiniert Bodenübungen, Seilspringen und Sprints.
 Die jungen Erwachsenen werden auch in das Hanteltraining eingeführt.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Minuten
 Alter: 16–20 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Sporthalle

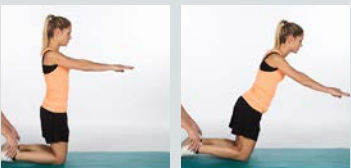






Sicherheit




- Die Übungen sind korrekt auszuführen, mit Qualität!
- Korrektur der Übungen: Rücken, Knie, Körper, Hüften, immer gut atmen!

Lernziele

- Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
- Einführung der Technik für das Krafttraining mit Hanteln (ohne Gewicht)

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung / Spielform	Organisation / Skizze
Einstieg	10–15'	Einstiegsmöglichkeiten (zwei Übungen auswählen) <ol style="list-style-type: none"> 1. Seilspringen mit Vorwärtsbewegung: In der Halle zu verschiedenen Rhythmen. 2. Schnappballform 3. 5 gegen 2 auf halbem Spielfeld : Das Team in Überzahl spielt sich Pässe zu, die 2 Spieler/innen des gegnerischen Teams müssen den Ball erwischen. 4. Unihockey/Basketball: Auf zwei Spielfeldern (Breitseite) kleine Spiele 3 gegen 3. Material: Springseile, Fussbälle, Tore, Unihockey-Schläger und -Bälle, Basketbälle.	
Hauptteil	40–60'	Circuittraining <ul style="list-style-type: none"> • Dauer pro Übung: 45 Sek. • Pause zwischen Übungen: 45 Sek. (Postenwechsel) • Anzahl Circuitwiederholungen: 2–3 Circuit «Kraft» aufstellen Material: Stangen ohne Gewicht Springseile Schwedenkasten-Oberteil Markierungen Posten 1: Halber Squat Mit Stange (ohne Gewicht), gerader Rücken. Material: Stange ohne Gewicht Posten 2: Bauchmuskeln (schräg) Der Kopf berührt nie den Boden.	Stationen in der ganzen Halle verteilt  

Hauptteil	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze
	<p>Posten 3: Ischias Sich langsam nach vorne fallen lassen.</p>	
	<p>Posten 4: Liegestützen Den Rücken immer gerade halten.</p>	
	<p>Posten 5: Seilsprünge 45 Sek. mit Tempovariation. Material: Springseile</p>	
	<p>Posten 6: Quadrizeps Auf einem Bein 90 Grad max.</p>	
	<p>Posten 7: Adduktoren Mit Stange ohne Gewicht. Material: Stange ohne Gewicht</p>	
	<p>Posten 8: Bauchmuskeln (gerade) Sitzend, dynamisch.</p>	
	<p>Posten 9: Sprünge auf Bank Variieren links-rechts so hoch wie möglich (ohne Gewicht). Material: Langbank</p>	

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil		<p>Posten 10: Rücken Abwechselnd Arm und Bein (rechts + links).</p>	
		<p>Posten 11: Waden Fusssohle heben in gerader Position, mit Stange. Variation • Einbeinig an Sprossenwand. Material: Stange ohne Gewicht</p>	
		<p>Posten 12: Skipping Laufsprünge. Material: Markierungen</p>	
		<p>Material aufräumen</p>	
Ausklang	20–30'	<p>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 – SASSI» (2012)