

Athletik – Circuittrainings: Fussball – Kraft (16-20 Jahre)

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



Download

- [Athletik – Circuittraining: Fussball – Kraft \(16-20 Jahre\)](#)(pdf)

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

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

Sicherheit

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

Quelle: Autor: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball Quelle (für den Hauptteil): Schweizerischer Fussballverband SFV, Training «Kraft 1 – TOP» (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO