

# Athletik – Circuittrainings: Fussball – Kraft (11-15 Jahre)

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.



## Download Circuittraining

- [Athletik – Circuittraining: Fussball – Kraft \(11-15 Jahre\)](#)(pdf)

## Rahmenbedingungen

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

## Lernziele

- Verbesserung des Rumpfstabilität und der Grundlagenkraft

## Sicherheit

- Die Übungen korrekt ausführen
- Beginnen ohne jegliche Bewegungen auszuführen (statisch)
- Schlechte Haltungen korrigieren: Bauch, Rücken, die Arme, den Kopf; 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**