

Training

Fussball (11–15): Kraft

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

Bedingungen



Dauer: 90 Minuten
 Alter: 11–15 Jahre
 Niveau: Fortgeschrittene und Könner
 Umgebung: Sporthalle




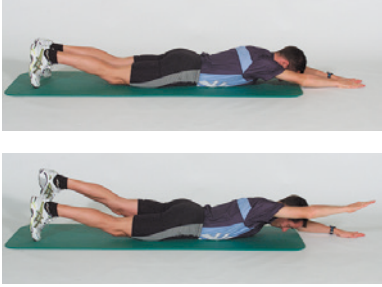
Lernziele




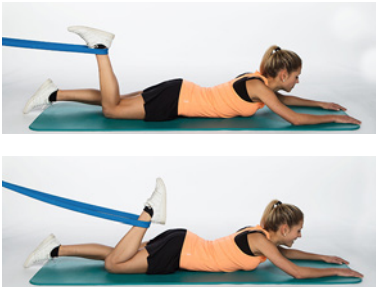
- Verbesserung des Rumpfstabilität und der Grundlagenkraft

Sicherheit

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

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
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		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	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Matten, Gummiband
	Posten 1: Bauchkette Ausgangsposition: Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Endposition: Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.		Matten
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.		Matten	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30-45'	<p>Posten 3: Hintere «Kette»</p> <p>Ausgangsposition: Unterarmstütz rückwärts. Beine gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.</p> <p>Endposition: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Hüfte strecken, Kniegelenke nicht überstrecken.</p>		Matten
		<p>Posten 4: Gerade Bauchmuskeln</p> <p>Ausgangsposition: Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.</p> <p>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.</p> <p>Variante: Schräge Bauchmuskeln</p>		Matten
		<p>Posten 5: Arme</p> <p>Ausgangsposition: Liegestützstellung, Arme gestreckt.</p> <p>Endposition: Beugen und strecken der Arme, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.</p>		Matten
		<p>Posten 6: Rücken</p> <p>Ausgangsposition: Bauchlage. Arme und Beine gestreckt.</p> <p>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.</p>		Matten

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30-45'	<p>Posten 7: Ischias/Quadrizeps</p> <p>Ausgangsposition: Stand, Beine hüftbreit auseinander, Arme am Becken abgestützt.</p> <p>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.</p>		Matten
		<p>Posten 8: Waden</p> <p>Ausgangsposition: Stand, abgestützt an der Wand, Standbein gestreckt, das andere gebeugt.</p> <p>Endposition: Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück, Kniegelenk bleibt gestreckt.</p>		Matten
		<p>Posten 9: Quadrizeps</p> <p>Ausgangsposition: Auf einem Bein (leicht gebeugt) stehen, das andere wird nach vorne gestreckt.</p> <p>Endposition: Körperschwerpunkt senken, das Gleichgewicht halten, in die Ausgangsposition zurück kommen.</p>		Matten
		<p>Posten 10: Ischias (Expander)</p> <p>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.</p> <p>Endposition: Bein gegen Widerstand von Gummiband anziehen, bis der Fuss das Gesäss berührt.</p>		Matten, Gummiband, Sprossenwand.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30-45'	<p>Posten 11: Adduktoren Ausgangsposition: Seitlage am Boden, Kopf ruht auf den Händen. Endposition: Oberes Bein heben und senken.</p>		Matten
		<p>Posten 12: Abduktoren 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>		Matten
		Material aufräumen		
Ausklang	30-45'	<p>Freies Spiel Zwei bis drei Teams bilden. Über das ganze Spielfeld spielen lassen.</p>		

Autor: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball

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