Fußballtraining

KARTOTHEK

Dehnen: Karten 1 – 14
Mobilisieren: Karten 15 – 22
Kräftigen: Karten 23 – 50

DEHNEN · MOBILISIEREN · KRÄFTIGEN

Fußballtraining KARTOTHEK

OHNE VORBEREITUNG GEHT ES NICHT

Die Belastungen im Fußball sind hoch. Verletzte Spieler leider an der Tagesordnung. Nicht wenige Spieler fallen wegen Muskelverletzungen aus, die sie sich ohne Gegnereinwirkung zugezogen haben. In der Regel ist dann die Muskulatur oder der Bandapparat nicht ausreichend vorbereitet gewesen. Diese Kartothek setzt hier an und liefert eine Vielzahl an funktionalen Übungen, die der Verletzungsprophylaxe dienen, aber auch zur Verbesserung der allgemeinen sowie speziellen Krafteigenschaften genutzt werden können. Denn oft wird unterschätzt, dass gerade ein über einen langen Zeitraum verletzungsfreier Spieler sehr viel bessere Leistung abrufen kann. Und das sollte doch immer das Ziel sein!

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek teilt sich in die drei Bereiche „Dehnen“, „Mobilisieren“ und „Kräftigen“ auf. Die Karten 1 bis 14 eignen sich ideal für die Vorbereitung aufs Training. Die Karten 15 bis 22 mobilisieren im wahrsten Sinne des Wortes die Gelenke der Spieler und lassen sich ebenfalls zu Beginn des Trainings in der Gruppe oder in Einzelarbeit “jeder für sich” durchführen. Sind die Übungen dem Spieler bekannt, hat er ein Handwerkszeug parat, das er auch später im Einzeltraining nutzen kann. Die verbleibenden Trainingskarten schließlich verbessern die funktionalen Krafteigenschaften und helfen, Leistungsreserven auszuschöpfen.

Fußballtraining

SO ‘LESEN’ SIE DIE TRAININGSKARTEN

VORDERSEITE

> Aus der Überschrift geht hervor, um welchen der drei Bereiche es sich handelt.

> Fotos veranschaulichen die Durchführung der Übung. Texte erläutern zusätzlich, worauf bei der Durchführung zu achten ist. Bei komplexeren Übungen werden darüber hinaus eine Ausgangs- und eine Endposition abgebildet.

RÜCKSEITE

> Ein weiteres Foto zeigt eine Variation der Übung oder, wie in diesem Fall, eine Erleichterung.

> Es werden immer Tipps zur Belastung und zur richtigen Atmung gegeben.

> Die jeweils beteiligte Muskulatur ist gekennzeichnet, und es finden sich Hinweise zur Belastung der Muskelgruppe.

DEHNEN

UNTERER RÜCKEN II

POSITION

> Seitlage. Das untere Bein ausstrecken, und das obere 90° zum Rumpf über dem anderen ablegen. Den Bauchnabel einziehen und dadurch eine Grundspannung in der Bauchmuskulatur erzeugen.

> Auf dem abgelegten oberen Bein die Hand der Gegenseite auf dem Knie ablegen.

DEHNEN

DURCHFÜHRUNG

> Der gestreckte Arm wird langsam auf die andere Seite zur Endposition geführt (Bild 2).
> Der Blick folgt dabei der Bewegung der Hand.

BELASTUNG

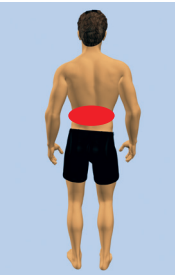
> Statisches Dehnen: 10 bis 30 Sekunden
> Dynamisches Dehnen: 3 Sekunden bei 8 bis 10 Wiederholungen

ATMUNG

> Während der Armbewegung ausatmen.

HINWEISE ZUR BELASTUNG DER MUSKELGRUPPE

Sitzende Tätigkeiten im Alltag, ungünstige Bedingungen in der muskulären Stabilisierung der Wirbelsäule oder schlechte Bewegungsmuster bedingen durch muskuläre Verspannungen oft Schmerzen im unteren Rücken.



MOBILISIEREN

BRUSTWIRBELSÄULE ROTATION

POSITION

> Bankposition

> Ein Arm ist seitlich angewinkelt neben dem Kopf.

DURCHFÜHRUNG

> Der Arm führt die Bewegung und dreht die Brustwirbelsäule auf.

MOBILISIEREN

ATMUNG

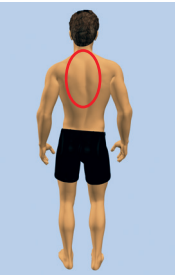
> Mit dem Aufdrehen ausatmen.

HINWEIS

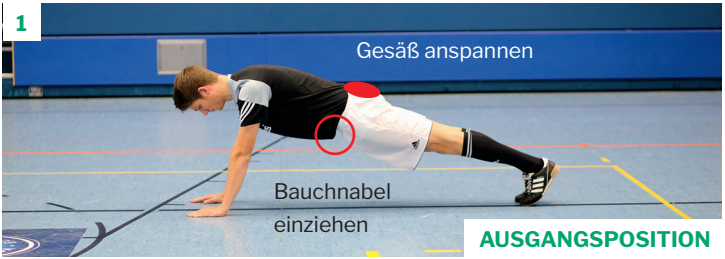
> Der Blick “geh”‘ in Drehrichtung voraus und steuert die Bewegung.

HINWEISE ZUR MOBILISIERUNG DER GELENKE

Eine eingeschränkte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule kann das Laufmuster und die Atmung negativ beeinflussen.



KRÄFTIGEN



LIEGESTÜTZ MIT BEINBEWEGUNG

POSITION

> Liegestützposition. Der Tricepsmuskel des Oberarms zeigt nicht nach außen, sondern nach hinten. Dies wird erreicht, indem die Außenseite der Handfläche etwas mehr belastet wird.

DURCHFÜHRUNG

> Ein Bein nach vorne bringen und den Oberschenkel in Richtung Brust führen.

KRÄFTIGEN

> In der Endposition kurz verharren, dann wieder zurückführen und erneut kurz in der Ausgangsposition bleiben.

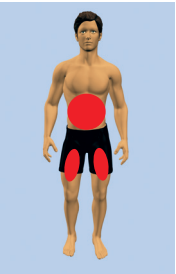
BELASTUNG

> 6 bis 10 Wiederholungen

HINWEIS

> Den Bauchnabel einziehen und den Po anspannen.

> Es kommt hier nicht auf das Tempo, sondern auf eine koordinierte Bewegung an, die durch einen eingezogenen Bauchnabel (und dadurch eine aktivierte tiefe Bauchmuskulatur) und einen angespannten Po gekennzeichnet ist – auch bei und während der Positionswechsel!

HINWEISE ZUR BELASTUNG DER MUSKELGRUPPE

Hier steht vor allem die Koordination von Rumpf und Hüftmuskulatur im Mittelpunkt. Das heißt, dass beim Wechsel der Beinposition der eingezogene Bauchnabel für Bauchspannung sorgt und die Streckung der Hüfte über den Gesäßmuskel erfolgt.