

Plan für Fußballer zur Verbesserung der Rumpfkraft, Schnellkraft und Beweglichkeit. Geeignet als Ergänzungsplan zum Fußballtraining. Es können auch nur einzelne Übungen gemacht werden - bitte immer gut aufwärmen! Plandauer: Ca. 45-60 Minuten, Pausenzeiten: 30-60 Sekunden. Auf geht's und gut Kick :-D

JOHANNES BOLDT

11-01-2020

1 Fahrrad, sitzend

Anmerkung: Alternativ auch durch andere Aufwärmgeräte zu ersetzen

1 Sätze

5 Min.



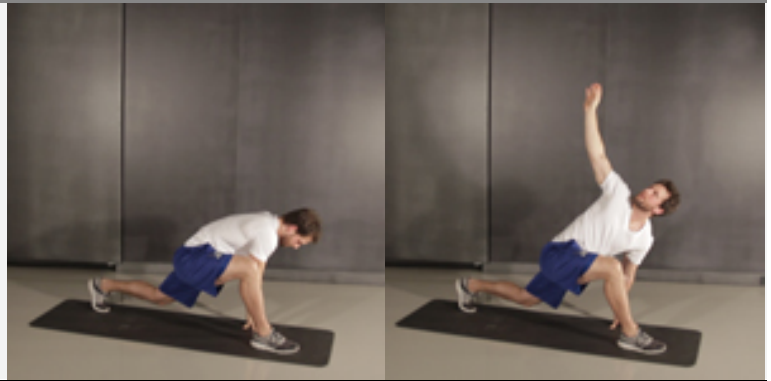
2 Ausfallschritt, lang, mit Rotation zum Knie

- . hinteres Knie nicht ablegen
- . Hüfte tief halten
- . Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
- . Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung: 20 Wdh./ Seite. Möglichst immer etwas weiter nach unten bzw. in die Drehung kommen! Hinteres Bein möglichst strecken!

1 Sätze

20 Wdh.



3 Handwalk, vorwärts

- . Oberkörper vorbeugen
- . Bodenkontakt der Hände möglichst eng an den Füßen
- . Rücken bleibt möglichst gerade
- . Beine möglichst gestreckt halten

Anmerkung: Mit den Händen immer weiter nach vorne wandern, bis der Körper eine Linie ergibt - Bauch und Po anspannen! Dann soweit wie möglich zu den Füßen wandern - Beine bestmöglich strecken!

2 Sätze

1 Min.



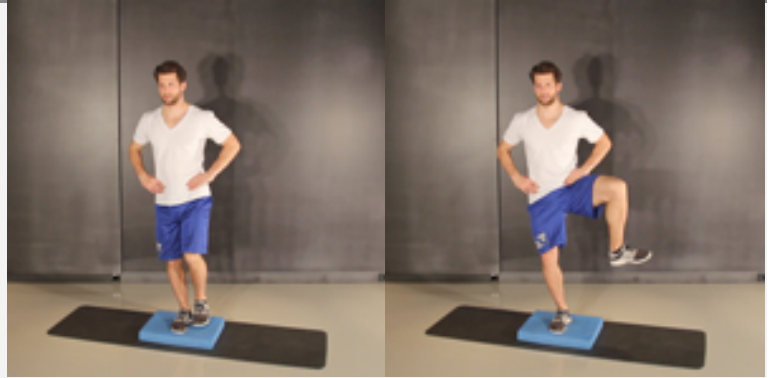
4 Balanceübung, auf instabiler Fläche, einbeinig, mit Zusatzaufgabe

- . aktiver Stand
- . Standbein leicht gebeugt
- . auf Beinachse achten

Anmerkung: Knie wechselseitig langsam anheben und nach außen drehen - Becken bleibt fest, bewegt sich nicht!

1 Sätze

1 Min.



5 Einbeinstand, auf instabiler Fläche, Laufbewegung mit freiem Bein

- . aktiver Stand
- . Standbein und Hüfte leicht gebeugt
- . auf Beinachse achten

Anmerkung: als Alternative/ Steigerung zur vorigen Übung

1 Sätze

10 Wdh.



6 Seitstütz, mit Beinabspreizen, statisch

- . Hüfte und oberes Bein komplett gestreckt
- . Becken aufrichten und nicht eindrehen
- . Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung:

2 Sätze

30 Sek.



7 Seitstütz, am Boden

- . Beine und Hüfte sind gestreckt
- . Becken aufrichten und nicht eindrehen
- . Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung: Hüfte dabei heben/senken. Auch als Alternative, falls die Variante mit Beinheben zu schwer ist.

2 Sätze

30 Sek.



8 Dehnung Beinrückseite, Bein erhöht, Oberkörper vorgebeugt

Anmerkung:

1 Sätze

2 Min.



9 Standwaage, dynamisch, beide Arme nach vorne

- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . Ferse belasten, Hüfte nach hinten schieben
- . Becken stets gerade halten
- . Bauch und Gesäß anspannen
- . Standbein stets leicht gebeugt

Anmerkung: Beckenhälften parallel halten, nicht verdrehen!

2 Sätze

30 Min.



10 Sprung, einbeinig, zur Seite

- . Beinachse beachten
- . leichte Ausholbewegung
- . im Stand und bei Landung mit Fersenbelastung
- . 'weich' in der leicht gebeugter Position landen

Anmerkung: Stabilisationsphase nach jedem Sprung!
Möglichst kräftige Sprünge!

3 Sätze

1 Min.



11 Ausfallkniebeugen, seitwärts, dynamisch

- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . nach hinten absitzen
- . möglichst wenig Knievorschub
- . Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
- . Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

2 Sätze

20 Wdh.



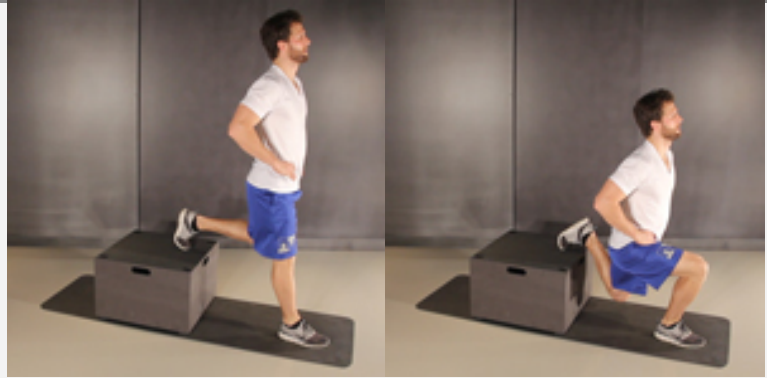
12 Ausfallkniebeugen, hinteres Bein erhöht

- . Hauptbelastung auf vorderem Bein
- . Knie nicht zu weit nach vorne schieben
- . Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
- . Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
- . Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung: Maximale Wiederholungszahl! Wenn möglich, auch mit Abspringen. Oberkörper bleibt aufrecht!

1 Sätze

15 Wdh.



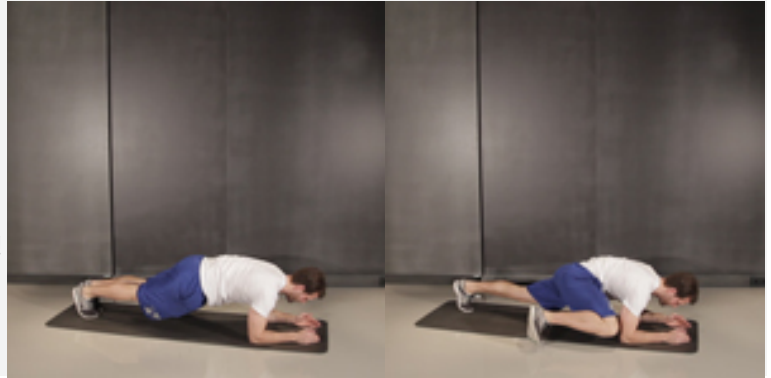
13 Unterarmstütz, Knie zum Ellenbogen

- . Becken stets max. aufgerichtet
- . nicht durchhängen
- . Schultern über den Ellenbogen
- . Ellenbogen mit Zug in Richtung Knie

Anmerkung: Körper bildet eine Linie, Po und Bauch anspannen! Becken aufrichten (Lendenwirbel nach außen drücken)!

2 Sätze

30 Sek.



14 Dehnung Adduktoren, in Rückenlage, vor einer Wand

- . mit Gesäß komplett an die Wand
- . Beine gestreckt auseinanderführen

Anmerkung:

1 Sätze

1 Min.



15 Dehnung Piriformis, Rückenlage

Anmerkung:

1 Sätze

1 Min.



16 Dehnung Oberschenkel, in Seitlage

- . Hüfte komplett strecken
- . Kopf ablegen

Anmerkung: Nicht ins Hohlkreuz fallen - Bauch und Po anspannen!

1 Sätze

1 Min.

