Nr.: 1	Ausfallschritt		

Hintergrund zur Übung:

- Die Übung dient einerseits der Verbesserung der Kniestabilität und anderseits der Mobilität und Stabilität des Sprunggelenkes. Insbesondere die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite steht dabei primär im Fokus.

Aufbau (Bild 1):

- Hüftbreiter Stand.
- Arme vor dem Oberkörper.

Ablauf:

- Ausfallschritt nach vorne, das hintere Knie berührt dabei nicht den Boden (Bild 2 und 3).
- Kurz die Position halten und wieder zurück in die Grundposition gehen.
- Danach mit dem anderen Bein wiederholen.

Wiederholung:

- 10-mal je Seite.

⚠ Auf geraden Oberkörper achten.

⚠ Das Knie bleibt auf Höhe des Fußes.

⚠ Zügige Ausführung.

⚠ Langsam weiteratmen.

(Bild 1)

(Bild 2)

(Bild 3)

Copyright © 2009-2021 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Nr.: 2	Thorax heben		

Hintergrund zur Übung

- Das Thorax Heben verbessert und schult das Zusammenspiel aus Po, Beinrückseite und unterer Rücken. Durch das Aufstellen der Füße und Knie ist die Beinrückseite sowie der Po dauerhaft unter Spannung und der untere Rücken kann primär gestärkt werden.

(Bild 1)

Aufbau (Bild 1):

- Die Spieler legen sich auf den Bauch.
- Die Füße werden angezogen und in den Boden gedrückt.
- Die Knie bleiben auf dem Boden, und werden nicht durchgestreckt.
- Arme sind seitlich am Körper.
- Die Daumen zeigen nach oben.

(Bild 2)

Ablauf:

- Der Oberkörper wird langsam angehoben und wieder abgelegt.

Wiederholung:

- 10-mal

⚠ Langsame Ausführung.

⚠ Die Knie müssen immer auf dem Boden bleiben.

⚠ Langsam weiteratmen.

Copyright © 2009-2021 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Nr.: 3	Liegestütze exzentrisch		

Hintergrund zur Übung:

- Die Liegestütze stellt eine elementare Übung für die Schultergesundheit dar. Alle beteiligten Muskeln lernen im Zusammenspiel aus Stabilisation und Aktivierung, die Schulter in der Gelenkpfanne zu zentrieren und somit zu stärken. Positiver Begleiteffekt ist, dass die Körperstabilisation in Bewegung ebenso mitgeschult wird.

(Bild 1)

(Bild 2)

Aufbau (Bild 1):

- Die Spieler gehen in die hohe Stützposition.
- Die Hände werden neben dem Körper positioniert.
- Die Ellenbogen liegen an, damit sie nah am Körper vorbeigeführt werden können (Bild 2).

Ablauf:

- Aus der hohen Position wird innerhalb von fünf Sekunden langsam nach unten abgesenkt und auf den Boden abgelegt.
- Dann wird wieder die Startposition eingenommen und langsam abgesenkt.

⚠ Ältere Jugendmannschaften (ab der C-Jugend) mit entsprechendem Leistungsniveau, drücken sich aus der tiefen Position direkt wieder nach oben, ohne sich vorher abzulegen.

Wiederholung:

- 6-8-mal

⚠ Langsame Ausführung.

⚠ Auf geraden Rücken achten

⚠ Langsam weiteratmen.

Copyright © 2009-2021 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Nr.: 4	Brücke (Oberschenkel Rückseite)		

Hintergrund zur Übung:

- Die Brücke dient der Stärkung der kompletten hinteren Muskelkette. Insbesondere das Zusammenspiel aus Beinrückseite, Po und unterer Rücken kommt in den Fokus.

Aufbau (Bild 1):

- Die Spieler liegen auf dem Rücken und heben das Becken an.
- Die Ferse werden in den Boden gestemmt.
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt etwa 90°.
- Po und Bauch sind angespannt.
- Die Arme werden seitlich neben den Körper abgelegt.

(Bild 1)

Ablauf:

- Die Beine werden im Wechsel langsam in die Streckung geführt (Bild 2 und 3) und wieder in der Grundposition auf den Boden abgestellt (Bild 1).

(Bild 2)

Wiederholung:

- 10-mal das linke und 10-mal das rechte Bein ausstrecken.

(Bild 3)

⚠ Langsame Ausführung.

⚠ Die Beine nur bis zu einer geraden Linie ausstrecken.

⚠ Langsam weiteratmen.

Copyright © 2009-2021 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Nr.: 5	Seitlicher Crunch		

Hintergrund zur Übung:

- Der seitliche Crunch mit dieser Übungsausführung schult sowie die geraden als auch die seitlichen Buchmuskeln. Diese sind wichtig für die Körperstabilität und als Gegenspieler zur rückwärtigen Muskelkette.

,

(Bild 1)

Aufbau (Bild 1):

- Die Spieler liegen auf dem Rücken, die Füße werden aufgestellt.
- Die Fersen werden in den Boden gestemmt.
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt etwa 90°.
- Po und Bauch sind angespannt.
- Schulterblätter lösen sich leicht vom Boden, sodass auf der Bauchmuskulatur eine leichte Spannung entsteht.
- Die Hände sind seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

(Bild 2)

Ablauf:

- Die rechte Hand schiebt langsam in Richtung der rechten Ferse (Bild 1).
- Dann wieder zurück in die Grundposition (Bild 2) und kurz warten.
- Dann schiebt die linke Hand langsam in Richtung der linken Ferse.

Wiederholung:

- 10-mal je Seite

⚠ Langsame Ausführung. Langsam weiteratmen

⚠ In der Grundposition (Bild 1) immer einen kurzen Moment verharren. Keine Pendelbewegung machen.

⚠ Die Hände müssen die Fersen NICHT berühren (Bild 2).

Copyright © 2009-2021 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Nr.: 6	Laufprogramm 1

Beschreibung:

- 2-3 Minuten einlaufen.
- Zeitmessung starten und 5 km laufen.
- Nach 5 km die Zeitmessung wieder stoppen.
- In der nächsten Woche wird der Ablauf wiederholt. Die 5 km sollten 5-10 Sekunden schneller gelaufen werden. Das wiederholt sich von Woche zu Woche → **Jede Woche 5-10 Sekunden schneller laufen als in der Woche davor.**

⚠ Die Laufstrecke kann abhängig vom Alter und dem Leistungsvermögen variiert werden. Eventuell macht es Sinn, innerhalb einer Mannschaft die Länge der Laufstrecke zu variieren, damit niemand über- oder unterfordert ist.

Laufstecken Vorschlag:

- D- und C-Jugend: 4-5 km
- B-Jugend: 5-7,5km
- A-Jugend 7,5-10km

Nr.: 7	Laufprogramm 2

Beschreibung:

- 2-3 Minuten einlaufen.
- Danach schnelles (**kein Sprint, aber schneller als das langsame Laufen**) und langsames (**deutlich langsamer als das schnelle**) Laufen in folgenden Zeitintervallen wechseln:

Laufintervalle:

- Ca. 75 Sek. schnell / ca. 90 Sek. langsam – 90 / 90 – 115 / 90 – 120 / 90 – 120 / 90 – 115 / 90 –90 / 90 – 75 / danach locker noch 2-3 Minute auslaufen (= acht Intervalle).

⚠ Es muss nicht auf die Sekunde genau gelaufen werden!

Nr.: 8	Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Training Halle Athletik		Training Halle Athletik	Laufen 1 Athletik		Laufen 2 Athletik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Laufen 1	Training Halle Athletik	Training Halle Athletik		Training Halle Athletik	Laufen2 Athletik	

Copyright © 2009-2021 Verlag DV Concept, All Rights Reserved