

## Überblick Fitnessstraining

Eine spezifische Fitness ist für fußballerische Leistungen auf höchstmöglichem Niveau absolut erforderlich. Aber nicht nur deshalb müssen junge Spielerinnen und Spieler rechtzeitig Möglichkeiten kennen lernen, mit einem systematischen Übungsprogramm den Körper zu kräftigen. Ein robustes und ausgewogenes Muskelkorsett ist auch das beste Mittel, Verletzungen vorzubeugen!

### Ziele einer entwicklungs- und leistungsgemäßen (!) Ganzkörperkräftigung

- 1** Ausgleich von Kraftdefiziten aufgrund von Bewegungsmangel
- 2** Leistungsoptimierung durch Krafttrainingsreize in „sensitiven Phasen“
- 3** Vorbeugen gegen Verletzungen aufgrund muskulärer Ungleichgewichte
- 4** Langfristige Vorbereitung auf Kraftanforderungen im Top-Fußball
- 5** Basis für das spätere Ausschöpfen des fußballerischen Potenzials

### Mögliche Inhalte einer vielseitigen Kräftigung der Spielerinnen und Spieler

- 1** Systematische Stabilisierungsübungen - eingebaut in das Training
- 2** Systematische Stabilisierungsübungen als Zusatzprogramm für zu Haus
- 3** Spielerische Stabilisierungsaufgaben wie z.B. Raufspiele, Krebsfußball ...
- 4** Sprungkraftübungen gekoppelt mit koordinativen Zusatzaufgaben
- 5** Einsatz leichter Zusatzlasten (z.B. kleine Medizinbälle)





## INDIVIDUELLE FITNESS FÖRDERN

Das Talentförderprogramm bietet die Möglichkeit, ambitionierte junge Spielerinnen und Spieler für die Bedeutung der körperlichen Fitness als Basis für fußballerische Leistungen zu sensibilisieren. Ein ausgewogenes Stabilisationsprogramm setzt hier erste Impulse.

### Ziele des Stabilisationsprogramms

Die systematische Entwicklung des optimalen fußball-spezifischen Leistungsvermögens ist im Juniorenanter stark an muskuläre Leistungsvoraussetzungen und damit an einen funktionierenden Bewegungsapparat gekoppelt.

Für jugendliche Fußballer ist es dabei in besonderem Maße wichtig, einen stabilen Körperkern (auch als Rumpfstabilität bezeichnet) zu entwickeln. Dieser ist eine wesentliche Basis dafür, bei allen fußballspezifischen Bewegungen die nötige Kontrolle vom Körperkern her zu ermöglichen. Neben der Bedeutung für eine optimale Kontrolle der fußballspezifischen Bewegungen spielt die Entwicklung eines stabilen Körperkerns eine wichtige Rolle bei der Prophylaxe von Muskel- und Gelenkverletzungen der gesamten unteren Extremität.

Eine wichtige Voraussetzung für eine langfristig optimale Entwicklung von Juniorenspielerinnen und -spielern

ist deshalb, systematische Trainingsübungen zur Verbesserung der Stabilität anzubieten.

In den Altersklassen U12 bis U15 liegt das Hauptaugenmerk zunächst auf dem Beherrschen der motorischen Kontrolle bei verschiedenen Stabilisationsübungen für die Lenden-Becken-Hüft-Region.

In den folgenden Altersklassen U16 bis U19 erfolgt dann die systematische Weiterentwicklung der muskulären Stabilität durch eine schrittweise Steigerung des Schwierigkeitsgrades und durch eine stärkere Berücksichtigung der Kraftausdauer (Ermüdungswiderstandsfähigkeit) innerhalb der Stabilisationsaufgaben.

Folglich bildet das Stabilisationsprogramm für die U12/U13 und U14/U15 eine wesentliche Basis für die systematischen Stabilisationsprogramme in den DFB-Junioren-Nationalmannschaften (ab U16), die dann auf den dort nötigen muskulären Leistungsgrundlagen aufbauen können.

### INFO

#### Methodik der Stabilisationsprogramme

- 1 Pro Übung 2 bis 4 Sätze
- 2 Bei reinen Halteübungen 15 bis 30 Sekunden Haltezeit
- 3 Bei Übungen mit Bewegungsaufgaben 8 bis 15 Wiederholungen pro Satz
- 6 Pro Trainingseinheit 3 bis 4 Übungen (Dauer: 12 bis 15 Minuten)



### ÜBUNG 1

### BRIDGING - BRÜCKE BEIDBEINIG



#### Übungsbeschreibung

- Füße aufgestellt, Beine hüftbreit, die Oberschenkel dabei parallel, die Knie im Winkel von 90°
- Aus dieser Position die Pobacken anspannen und

das Becken bis zur gestreckten Hüftstellung heben - die Endposition 3 Sek. halten!

### ÜBUNG 2

### VIERFÜSSLERSTAND MIT BEINSTRECKUNG WECHSELWEISE



#### Übungsbeschreibung

- Vierfüßlerstand - Hände schulterbreit, die Arme dabei gestreckt, die Füße hüftbreit
- Aus dieser Position ein Bein bis zur Waagerechten

strecken und heben - die Endposition 3 Sek. halten!  
• Dann zur anderen Seite wechseln - der Rücken bleibt dabei gerade

### ÜBUNG 3

### VIERFÜSSLERSTAND MIT BEIN-/ARMSTRECKUNG



#### Übungsbeschreibung

- Ausgangsposition wie Übung 2 - ein Bein und den gegenüberliegenden Arm bis zur Waagerechten strecken - die Endposition 3 Sek. halten!

• Dann zur anderen Seite wechseln - die Handflächen zeigen nach innen, der Daumen zeigt nach oben (im Bild falsch!)  
• Der Rücken bleibt dabei gerade!



■ ■ ■ **FITNESSTRAINING**

□ ■ ■ **FÖRDERUNG DER INDIVIDUELLEN FITNESS**

**ÜBUNG 4** **BAUCHMUSKELAKTIVIERUNG - BEINSTRECKUNG WECHSELWEISE**



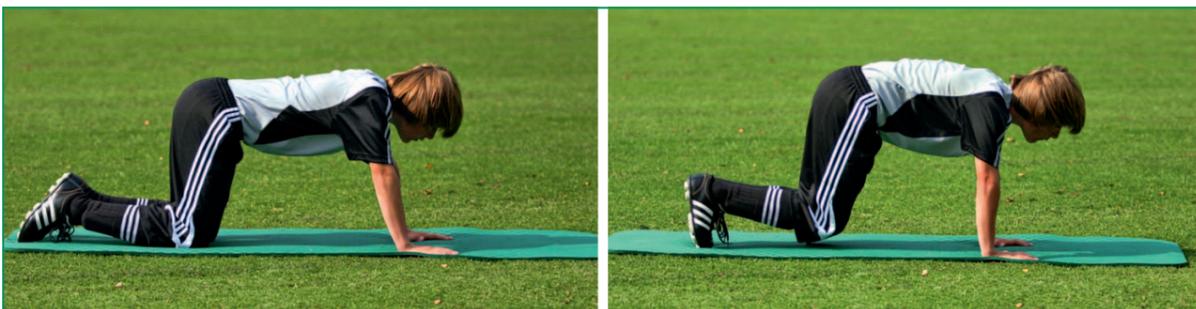
**Übungsbeschreibung**

- Rückenlage - beide Beine in Knie und Hüfte um 90° gebeugt, Handrücken liegen unter der Lendenwirbelsäule

- Dann wechselweise ein Bein strecken - durch eine aktive Bauchspannung die Lendenwirbelsäule gegen den Boden gedrückt halten

**ÜBUNG 5**

**ARMSTÜTZ**



**Übungsbeschreibung**

- Beine hüftbreit, die Oberschenkel parallel, Knie und Hüfte 90°, Hände schulterbreit
- Aus dieser Position die Knie wenige Zentimeter

- vom Boden abheben und die Stellung halten

**ÜBUNG 6**

**RUMPFROTATION AUS DEM KNIESTAND**



**Übungsbeschreibung**

- Kniestand - Beine etwas über hüftbreit, Po über den Knien, ein Arm (leicht gebeugt) stützt den Oberkörper. Die Hand des anderen Armes an der

- Schläfe, der Rumpf ist dabei nach vorne gebeugt, der Ellbogen fast am Boden
- Aus dieser Position den Ellbogen nach hinten oben bewegen, wodurch der Rumpf rotiert



■ ■ ■ **FITNESSTRAINING**

□ ■ ■ **FÖRDERUNG DER INDIVIDUELLEN FITNESS**

**ÜBUNG 7** **SEITSTÜTZ MIT GEBEUGTEN KNIEGELENKEN - STATISCH**



**Übungsbeschreibung**

- Auf einen Unterarm und die Knie stützen - Knie dabei 90° gebeugt
- Aus dieser Position das Becken anheben und den

- oberen Arm senkrecht nach oben strecken - die Hüfte dabei strecken und die Pobacken anspannen
- Diese Position dann halten!

**ÜBUNG 8**

**SEITSTÜTZ MIT GEBEUGTEN KNIEGELENKEN - MIT ABSPREIZEN**



**Übungsbeschreibung**

- Ausgangsposition wie zuvor
- Aus dieser Position das Becken anheben und den oberen Arm senkrecht nach oben strecken

- Dann das obere Bein abspreizen - die Endposition 2 Sek. halten und dann wieder absenken, ohne den unteren Oberschenkel zu berühren (d.h. Spannung halten und Bein nicht ganz absetzen)

**ÜBUNG 9**

**RUMPFSTABILISATION MIT RÜCKENSCHWERPUNKT - STEHEND**



**Übungsbeschreibung**

- Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nach vorne geneigt (Rücken gerade!), so dass sich eine etwa 90°-Hüftbeugung ergibt

- Arme auf 90° Schulter/Ellobogenwinkel anheben
- Aus dieser Position Arme nach hinten-oben strecken, so dass die Rückenstrecker Muskeln ständig unter Spannung sind - 2. Sek. halten



## Zusammenfassung: Fitnessstraining

### INFO

Impulse für die individuelle Fitness durch das Talentförderprogramm

- 1** Wird im Juniorenbereich nur fußballspezifisch trainiert, kommt es zu einer einseitigen Muskelbelastung verbunden mit einem größeren Verletzungsrisiko!
- 2** Der noch nicht gefestigte Bewegungsapparat toleriert Anforderungen von Training und Spiel besser, wenn eine breite Kraftbasis geschaffen wird!
- 3** Ein entwicklungsgemäßes Krafttraining muss vielseitig und systematisch sein sowie eine ganzheitliche Körperkräftigung sicherstellen!
- 4** Ein regelmäßiges Krafttraining hat direkte Vorteile für das fußballerische Potenzial: Bewegungen werden dynamischer, fließender und präziser!
- 5** Wirkungsvolle Impulse zur Optimierung des Kraftpotenzials der Talente sind nur in enger Kooperation von Vereins- und Stützpunkttraining möglich!
- 6** Im Fitness-Bereich kommt es zusätzlich auf die Eigeninitiative der Talente an: Die Möglichkeiten individueller Heimprogramme sind zu ergreifen!

