

Training

Fussball (16–20): Kraft

Dieses Grundlagenkraft-Training kombiniert Bodenübungen, Seilspringen und Sprints. Die jungen Erwachsenen werden auch in das Hanteltraining eingeführt.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 16 – 20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Sporthalle

Lernziele

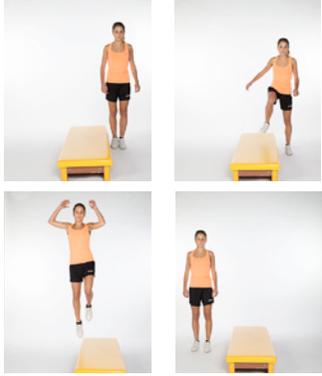
- Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
- Einführung der Technik für das Krafttraining mit Hanteln (ohne Gewicht)

Sicherheit

- Die Übungen sind korrekt auszuführen, mit Qualität!
- Korrektur der Übungen: Rücken, Knie, Körper, Hüften, immer gut atmen!

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10–15' Einstiegsmöglichkeiten (zwei Übungen auswählen) 1. Seilspringen mit Vorwärtsbewegung: In der Halle zu verschiedenen Rhythmen. 2. Schnappballform 3. 5 gegen 2 auf halbem Spielfeld : Das Team in Überzahl spielt sich Pässe zu, die 2 Spieler des gegnerischen Teams müssen den Ball erwischen. 4. Unihockey/Basketball: Auf zwei Spielfeldern (Breitseite) kleine Spiele 3 gegen 3.		Springseile, Fussbälle, Tore, Unihockey-Schläger und -Bälle, Basketbälle.
	40–60' Circuittraining: • Dauer pro Übung: 45 Sek. • Pause zwischen Übungen: 45 Sek. (Postenwechsel) • Anzahl Circuitwiederholungen: 2–3		
Hauptteil	Circuit «Kraft» aufstellen	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Stangen ohne Gewicht Springseile Schwedenkasten-Oberteil Markierungen
	Posten 1: Halber Squat Mit Stange (ohne Gewicht), gerader Rücken.		Stange ohne Gewicht
	Posten 2: Bauchmuskeln (schräg) Der Kopf berührt nie den Boden.		
	Posten 3: Ischias Sich langsam nach vorne fallen lassen.		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40–60'	Posten 4: Liegestützen Den Rücken immer gerade halten.		
		Posten 5: Seilsprünge 45 Sek. mit Tempovariation.		Springseile
		Posten 6: Quadrizeps Auf einem Bein 90 Grad max.		
		Posten 7: Adduktoren Mit Stange ohne Gewicht.		Stange ohne Gewicht
		Posten 8: Bauchmuskeln (gerade) Sitzend, dynamisch.		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40– 60'	Posten 9: Sprünge auf Bank Variieren links-rechts so hoch wie möglich (ohne Gewicht).		Langbank
		Posten 10: Rücken Abwechselnd Arm und Bein (rechts + links).		
		Posten 11: Waden Fusssohle heben in gerader Position, mit Stange. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinig an Sprossenwand. 		Stange ohne Gewicht
		Posten 12: Skipping Laufsprünge.		Markierungen
		Material aufräumen		
Ausklang	20– 30'	Freies Spiel Zwei bis drei Teams bilden. Über das ganze Spielfeld spielen lassen.		