

## Trainingsplanung

### Reihenfolge

1. Mobility (15min)
2. Schnelligkeit (15min)
3. Sprünge (10min)
4. Kraft (15min)
5. Ausdauer (45min)

### Material

- Fussball
- Miniband
- Springseil
- Theraband

### Bildnachweis

Übungen mit ★  
illustriert im  
Anhang

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						
55min	45min		55min		60min	

## Grundsätze

### Verletzungen vorbeugen & Leistung erhalten

- Schnelligkeit & Sprünge jeweils nach einem Ruhetag
- Trainings über die ganze Woche verteilen mit genügend Zeit für Erholung & andere Aktivitäten

### Mobility

Gelenke aktiv bewegen & stabilisieren & wichtige Muskelgruppen aktivieren

- 10x Übung „Ninja“
- 5x pro Seite Übung „Standwaage“
- 10 Schritte nach Links & rechts „Abduktion der Beine“
- Je 2 Durchgänge „Hamstrings“

Link zu den Übungen: [Präventionsübungen](#)



### Schnelligkeit

Maximale Geschwindigkeit

- 2x (3x 10m Sprint – mindestens 1min Pause) Pause 3min & / oder
- 3x 30m Sprint (1x mit Ball – 2x ohne Ball) Pause 4min



### Sprünge

Erhaltung der Reaktivkraft

- 3x15 Sek. Fussgelenksprünge an Ort. Wechsel zwischen lautem & leisem Bodenkontakt
- Seilspringen, 3-4x 1min so viele Umdrehungen wie möglich



### Kraft

Kräftigung & Verletzungsprävention

- 3x 6-8 Ausfallschritte pro Bein, ★ falls nötig an Geländer halten
- 2x10 „Schulterbrücke“ (siehe Link) evtl. auch einbeinig
- Würfe mit Fussball: ★
  - an Wand (seitlich, frontal & überkopf)
  - möglichst hoch in die Luft jeweils 2-4 Serien mit 6-10 Würfeln pro Serie
- Rumpfkraftigung mit Theraband, ★ 2-4 Serien mit 6-10 Wiederholungen



### Ausdauer

Verletzungsprävention & Erhaltung der Ausdauer

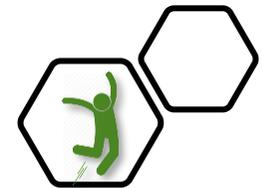
- 30-45min lockerer Dauerlauf oder
- 2-3x (15s schnell – 15s langsam während 4min)





## Fussgelenksprünge

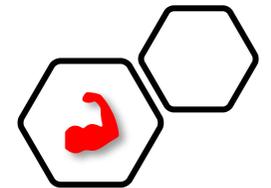
- Sprünge an Ort
- Wechsel zwischen lautem und leisem Bodenkontakt





## Ausfallschritte

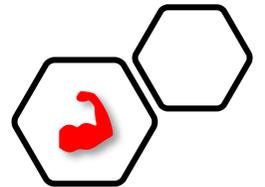
- Ausfallschritt rückwärts
- Variation: vorderes Bein erhöhen





## Würfe mit Fussball

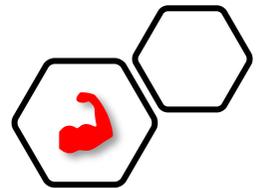
- An die Wand
- Stand: seitlich





## Würfe mit Fussball

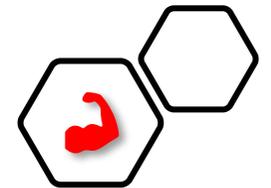
- An die Wand
- Stand: frontal

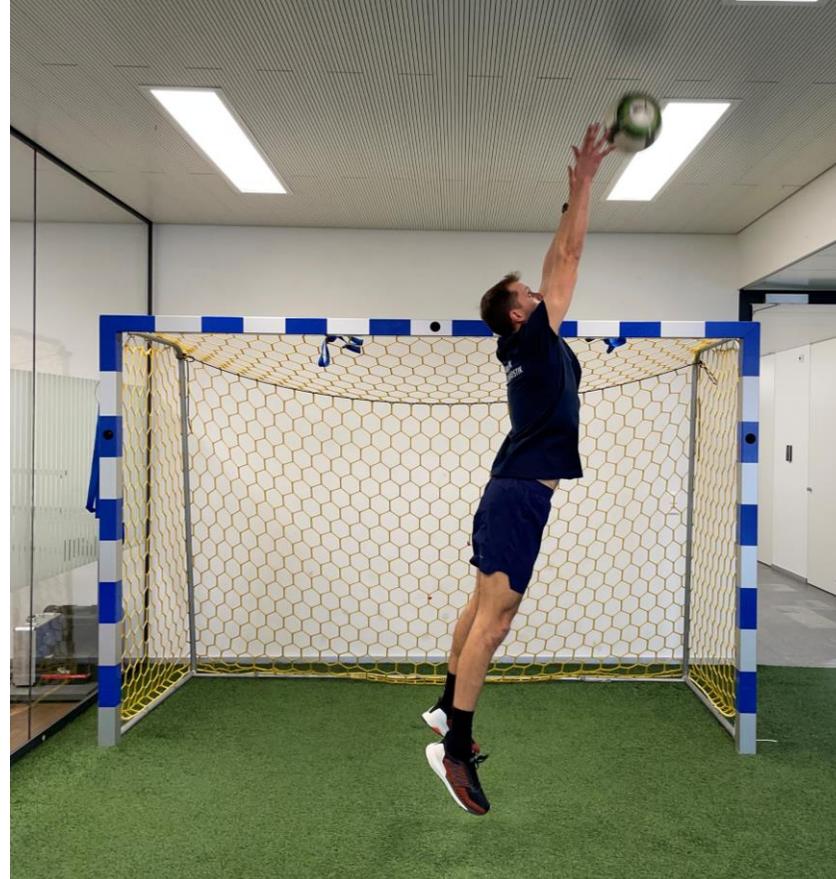




## Würfe mit Fussball

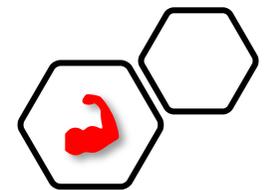
- An die Wand
- überkopf





## Würfe mit Fussball

- Würfe möglichst hoch in die Luft





## Rumpfkraftigung mit Theraband

- Knie sind leicht gebeugt
- Stand etwas mehr als hüftbreit
- Strecken der Arme vor der Brust und zurück

