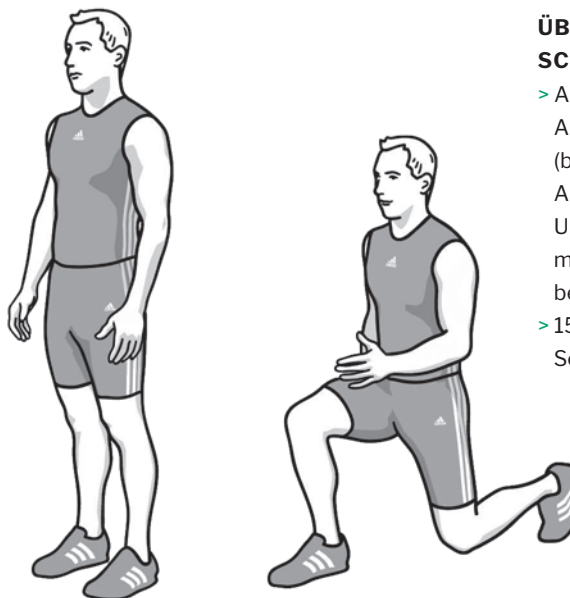


BAUSTEIN 2: KRAFTAUSDAUERTRAINING

AUF DIE ANFORDERUNGEN DES SPIELS VORBEREITEN

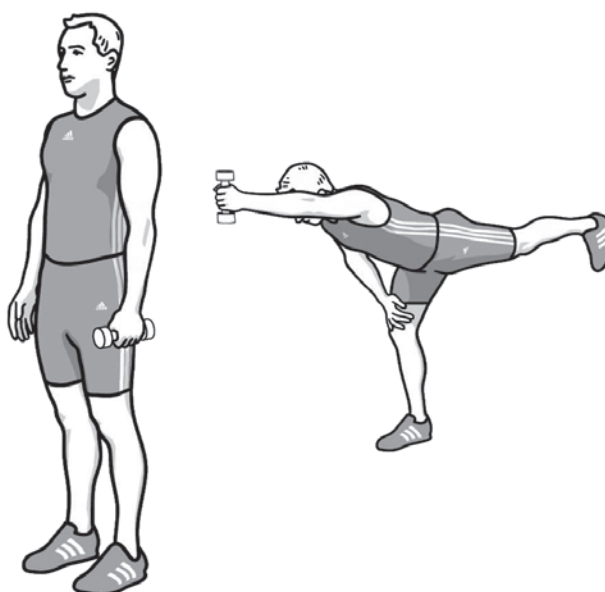
Gerade zu Beginn der Vorbereitung wird mit der Mannschaft häufig ein hoher Trainingsumfang umgesetzt. Dabei sind Spielformen mit schnellen Wechseln zentraler Bestandteil des Trainingsalltags. Diese hohen Anforderungen stellen gepaart mit dem plötzlich steigenden Trainingsumfang eine große Belastung für den Muskel-Sehnen-Komplex dar. In Anlehnung an verschiedene Studien aus dem Krafttraining kann mit einer Phase der sogenannten „anatomischen Adaptation“ der Muskel-Sehnen-Komplex sowie der passive Bewegungsapparat (vorrangig die Knochen) auf diese bevorstehende Belastung vorbereitet werden. Dazu dienen verschiedene Maßnahmen des Krafttrainings mit dem Schwerpunkt der Kraftausdauer.

Die dargestellten Übungen bauen auf den präventiven Bewegungsplänen auf und können anfangs 2- bis 3-mal pro Woche – später auch öfter – durchgeführt werden. Dabei sollten Belastung und Erholung zunächst in einem Verhältnis von 1:1 (1 Minute Belastung und 1 Minute Erholung) stehen und die Pausendauer sukzessive auf 30 Sekunden gesenkt werden. Die Übungen als Zirkel 2- bis 5-mal wiederholen – entweder isoliert als Hausaufgabe oder im Anschluss an ein Mannschaftstraining im Rahmen der Rückrundenvorbereitung.



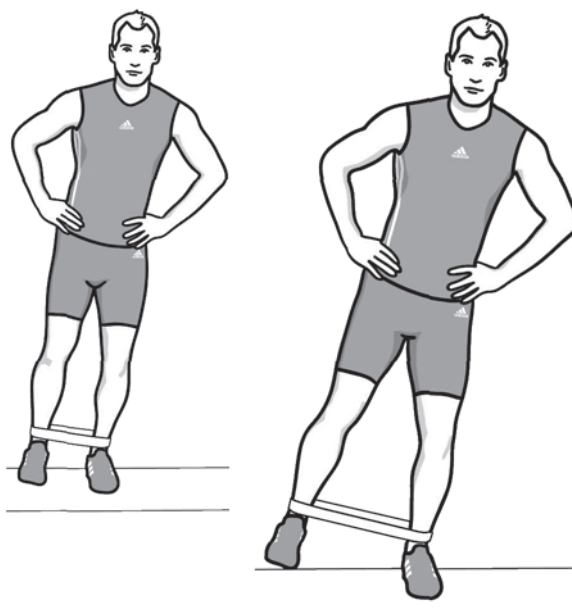
ÜBUNG 1: AUSFALLSCHRITT NACH VORNE

- > Aus der Standposition Ausfallschritt nach vorne (bei Kniebeschwerden: Ausfallschritt nach hinten). Unten: aktives Abbremsen mit gegenläufiger Armbewegung.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



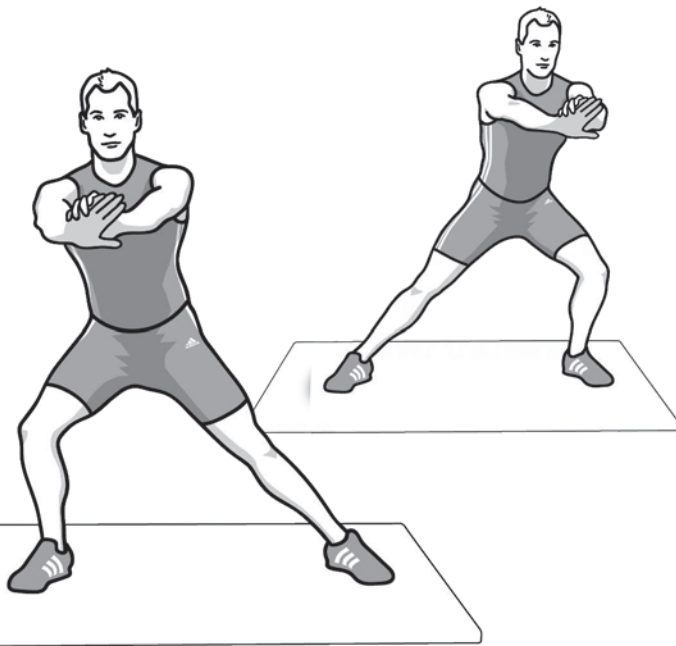
ÜBUNG 2: STANDWAAGE

- > Aus dem Stand mit leicht gebeugtem Knie die Ferse nach hinten führen. Den Arm in einer Linie nach vorne strecken. Bei leichter Dehnung des Standbeins das hintere Bein wieder aktiv nach vorne bringen.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze
- > Ggf. mit kleinen Hanteln durchführen.



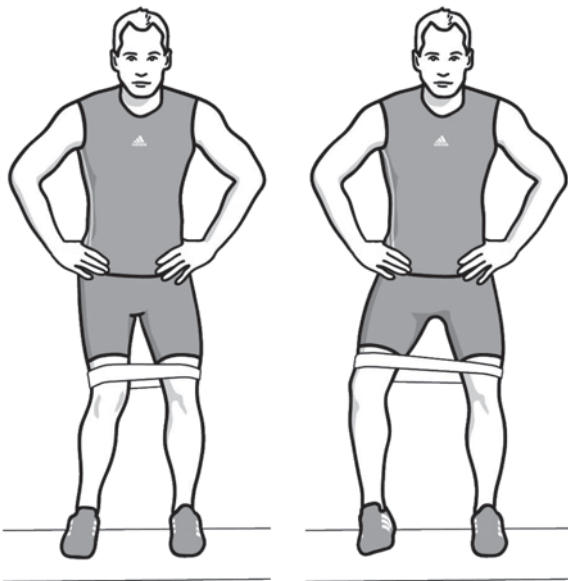
ÜBUNG 3: ABSPREIZEN MIT MINI-BAND

- > Das Standbein leicht beugen und das Schwungbein aktiv mit den Zehenspitzen nach vorne zeigend zur Seite abspreizen. Nur soweit zurückführen, dass das Band auf Spannung bleibt.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



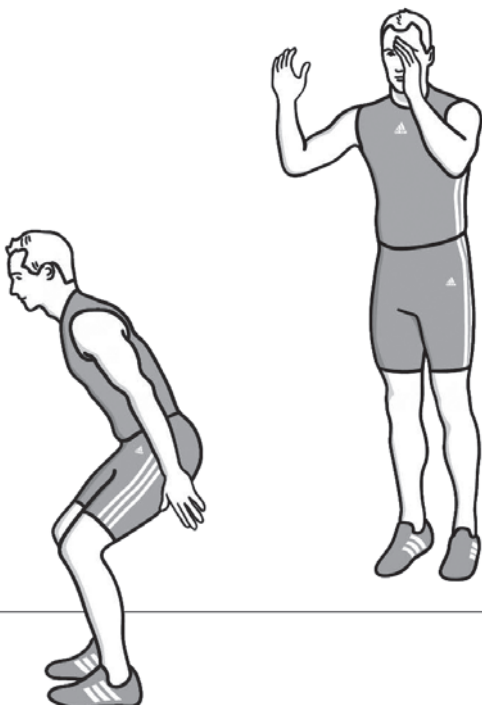
ÜBUNG 4: AUSFALL- SCHRITT ZUR SEITE

- > Das Gewicht dynamisch auf eine Seite verlagern und aktiv abbremsen. Die Arme gestreckt nach vorne halten und die Schulterblätter nach hinten-unten ziehen. Dynamisch in die Ausgangsposition zurückkommen.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



ÜBUNG 5: AUSSEN- ROTATION MIT MINI- BAND

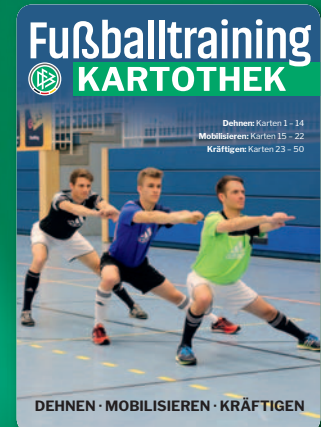
- > Die Knie leicht beugen und die Fußspitzen nach vorne ausrichten. Mit einem Mini-band die Knie leicht nach außen drehen und in dieser Position kurz verharren.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



ÜBUNG 6: SPRÜNGE

- > Beidbeinige Sprünge auf der Stelle mit 'weicher Landung' und Armeinsatz (vgl. Kopfball). Hände über Schulter blockieren und Hüfte beim Sprung aktiv nach vorne strecken. Ggf. leichte Drehungen einbauen.
- > 15 Wiederholungen, 3 Sätze

OPTIMAL VORBEREITET ...



... für Training und Spiel mit funktionalen Übungen für den gesamten Bewegungsapparat. Wirkung: weniger Verletzungen und Ausschöpfung der Leistungsreserven!



FT KARTOTHEK:

DEHNEN •

MOBILISIEREN • KRÄFTIGEN.

50 Karten, 9,80 Euro

02 51/23 00 5-11