

Trainingsvorbereitung: Beispiel Fußball (Prävention)

Ausführung		Vor dem Training nach 5' Herzkreislauf Aktivierung; wenig Zeit: Programm A oder B einzeln (Übungen von oben nach unten); mehr Zeit: A+B im Wechsel					
Inhalt		Faszien-Training	Sensomotorik-Training	Kräftigungs-Training	Koordinations-Training		
A	B	Beschreibung			Belastungsnormative		
					S	Da	P
		A: Massage/Triggerpunktbehandlung der Fußsehne <ul style="list-style-type: none"> Standbein am besten leicht erhöht (Airex Pad) Von der Ferse bis zum Vorfuß langsam die Fußsohle massieren 			1	1' @	-
		B: Massage Beinmuskulatur <ul style="list-style-type: none"> Möglichst alle muskulären Anteile durch kleine Bewegungen erfassen Warm-up: zügig rollen; Cool-Down: langsam rollen 			1	10@	-
		A: Beweglichkeits-Komplex <ul style="list-style-type: none"> Ausfallschritt einnehmen Beide Hände neben dem vorderen Fuß setzen Hand neben dem Fuß lösen und mit dem Ellbogen zum Knöchel bewegen Anschließend 5x aufdrehen 			1-2	2@	60"
		B: Rotation in Rücklage gestrecktes Bein <ul style="list-style-type: none"> Bein strecken – diagonal absenken – zurück zur Mitte – Seitenwechsel Spannung halten: Fuß nicht komplett ablegen; Schulter am Boden lassen 			1-2	5@	60"
		A: Ball führen <ul style="list-style-type: none"> Im Einbeinstand den Ball um das Balance Pad führen 1 Serie: 5x re/li herum führen 			1-2	10@	60"
		B: 2 Pads <ul style="list-style-type: none"> Variante 1: 4 Kontakte zw. Pads + Einbeinstände + Passen (Partner/Wand) Variante 2: re/li Sprünge + Passen Innenseite, Spann, Knie, Kopf, mehrere Kontakte 			1-2	5@	60"
		A: Fitnessstab Seitstellung Rotation + Schlag <ul style="list-style-type: none"> Stab vor der Brust halten (Hände versetzt: re Unterhand/li Oberhand) Sidestep + Knie eindrehen + Oberkörperrotation + Schlag 1 S. langsam; 2 S. schnell; Anfänger: ohne Sidestep 			1-2	10@	60"
		B: Hüftbeuger Slide <ul style="list-style-type: none"> 2x Knie anziehen + 1x Liegestütz 1 S. langsam 2. S. schnell 			1-2	5@	60"
		A: Kniebeugen-Komplex 1 einbeinige Kniebeuge <ul style="list-style-type: none"> Hinterer Fuß leicht erhöht; Standbein auf Airex Pad 1. S. kraftbetont; 2. S. frequenzbetont Fortgeschrittene: Zusatzgewicht (Langhantel) 			1-2	5@	60"
		B: Hüftstrecker Slide <ul style="list-style-type: none"> Beugen – strecken – Pause 1. S. langsam 2. S. schnell 			1-2	10@	60"
		A: Sprung ABC seitliche Wechselsprünge <ul style="list-style-type: none"> Sprungbein leicht erhöht Nach Absprung – Beinwechsel in der Luft 1. S. kraftbetont; 2. S. frequenzbetont Fortgeschrittene: mit Kopfbällen in der Flugphase 			1-2	5@	60"
		B: Ballistisch <ul style="list-style-type: none"> Im Wechselschritt verschiedene ballistische Übungen ausführen (Hand zur Ferse (innen/außen); Innen- & Außenrotation; Beinschwingen) 			1-2	5@	60"

AP=Ausgangsposition; EP=Endposition; S=Serien; Da=Dauer/Wiederholungen/Strecke; P=Pause; @=beide Seiten; ' = Minute; " = Sekunden