

Wednesday-Workout #1



Fit bleiben in der Corona-Zeit mit dem SV Dornach!

Als kleinen Anreiz für die trainingsfreie Zeit im Jugend- und Amateurfußball aufgrund der Corona-Pandemie will der SV Dornach seinen Mitgliedern und allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich während dieser Zeit trotzdem in den eigenen vier Wänden, im Garten, im Park etc. fit zuhalten, bis die ersehnten Trainingseinheiten auf unserer Sportanlage wieder möglich sind.

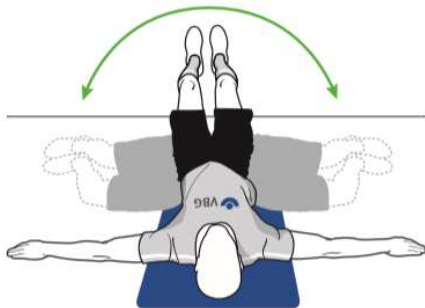
Viel Spaß bei der Durchführung der verschiedenen Übungen, die sowohl auf die Beweglichkeit und Kräftigung des eigenen Körpers als auch auf die Erlernung bzw. Festigung fußballspezifischer Techniken abzielen!

Bleibt gesund!
Euer SVD

Für das wöchentliche Workout braucht ihr nur ein paar wenige Dinge:

1. Isomatte oder Handtuch
2. Kissen oder Balance Pad
3. Hütchen oder andere Markierungsgegenstände
4. Fußball (optional: Handball, Tennisball)
5. Evtl eine Wand als „Partner“

Übung 1: Mobilisation



HÜFTROTATION (RÜCKENLAGE)

Ablauf:

- *In der Rückenlage werden die Beine im Hüft- und Kniegelenk ca. 90° angewinkelt.*
- *Aus dieser Position werden die Beine nach rechts geführt und auf dem Boden abgelegt.*
- *Nach ca. 2 Sekunden erfolgt die Rückführung der Beine in die Ausgangsposition, bevor derselbe Vorgang nach links durchgeführt wird.*

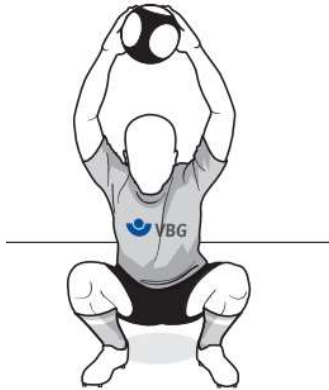
Darauf solltet ihr achten:

- *Beide Schultern sollten stets Kontakt zum Boden haben.*

Wiederholungen/Anzahl:

- *Pro Seite je 10 Bodenkontakte durchführen.*

Übung 2: Mobilisation



DEEP SQUAT

Ablauf:

- *Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor den Oberkörper gehalten. Die Füße sind in etwa schulterbreit aufgestellt.*
- *Es wird eine tiefe Hockposition eingenommen. Dabei wird der Ball mit gestreckten Armen über den Kopf geführt.*
- *Diese Position ca. 30 Sekunden halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.*

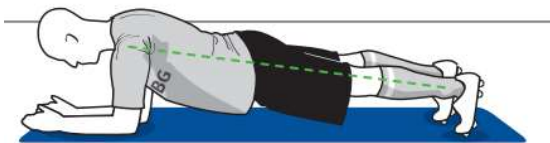
Darauf solltet ihr achten:

- *Beide Fersen berühren über den gesamten Übungszeitraum den Boden.*

Wiederholungen/Anzahl:

- *3 Wiederholungen mit je 30s Haltedauer.*

Übung 3: Stabilisation



UNTERARMSTÜTZ

Ablauf:

- *Beim Unterarmstütz wird eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich auf den Unterarmen (und Händen) sowie den Fußballen in einer statischen Position gehalten wird.*
- *Der Kopf wird in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (Blick geht nach unten). Die Ellenbogen verlaufen senkrecht zu den Schultern.*
- *In dieser Position gilt es, möglichst lange stabil zu verharren*

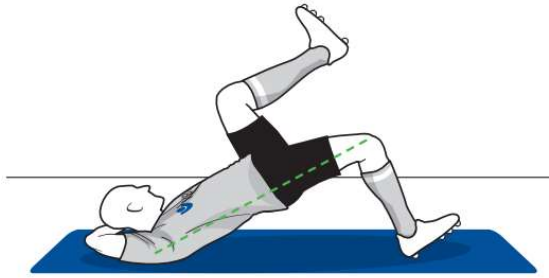
Darauf solltet ihr achten:

- *weder eine Hohlkreuz- noch eine Dachposition einnehmen.*

Wiederholungen/Anzahl:

- *3 Wiederholungen mit je 30s Haltedauer mit Pausen zwischen den Durchgängen.*

Übung 4: Stabilisation



EINBEINIGER BECKENLIFT

Ablauf:

- Auf dem Rücken liegend werden beide Hände hinter dem Kopf verschränkt und eine Ferse auf dem Boden aufgestellt.
- Das andere Bein wird angewinkelt zum Oberkörper herangezogen, während Gesäß und Rücken vom Boden angehoben werden.
- In dieser Position wird nun das angewinkelte Bein abwechselnd gestreckt und wieder angewinkelt.
- Nach dem Absetzen wird die Seite gewechselt.

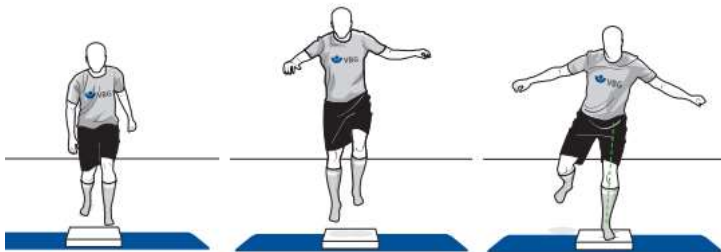
Darauf solltet ihr achten:

- Oberkörper, Gesäß und Oberschenkel des Standbeins bilden eine Linie.

Wiederholungen/Anzahl:

- Pro Seite 10-15 Wiederholungen.

Übung 5: Stabilisation



EINBEINSTAND

Ablauf:

- Aus dem beidbeinigen Stand erfolgt ein Vorwärtssprung auf ein Kissen, auf dem mit dem linken Fuß gelandet wird.
- Im Anschluss gilt es, den Einbeinstand so schnell wie möglich zu stabilisieren. Nachdem diese Position einige Sekunden stabil gehalten wurde, in die Ausgangsposition hinter dem Kissen zurückkehren und die Übung mit dem rechten Fuß wiederholen.

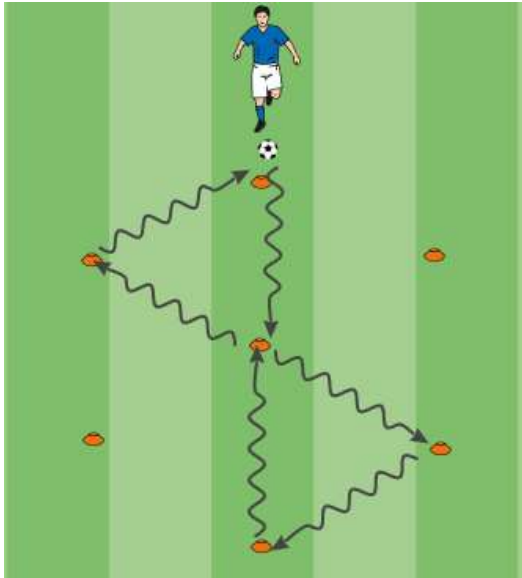
Darauf solltet ihr achten:

- Das Standbein bleibt leicht gebeugt.

Wiederholungen/Anzahl:

- Pro Fuß je 10 Sprünge auf das Kissen.

Übung 6: Finten-Sechseck



Aufbau und Ablauf:

- *Mit dem Ball am Fuß wird auf die Hütchen zu gedribbelt.*
- *Vor jedem Hütchen wird eine Finte ausgeführt.*
- *Nach 10 Minuten wird die Seite gewechselt*

Mögliche Finten:

- *Körpertäuschung*
- *Übersteiger*
- *Schere*
- *Ronaldo*
- *Zidane-Drehung*
- *Sohlenzieher/ Sohlenwende*
- *Abkappen mit der Innenseite*
- *Abkappen mit der Außenseite*

Darauf solltet ihr achten:

- *Qualität vor Schnelligkeit! Bevor ihr die Finte schnell und dynamisch ausführt, sollte zuerst die korrekte Durchführung der Übung im langsameren Tempo beherrscht werden.*

Variation:

- *Wird die Übung zu leicht, könnt ihr sie mit einem kleineren Ball (Handball/ Tennisball) wiederholen.*

Wochen-Challenge:

Schnelle Füße – „Tap as fast as you can!“

Material: Fußball, Stoppuhr

Aufgabe: Stelle dich mit einem Ball auf einer freien Fläche auf. Berühre in einer Minute einen Ball so oft wie du kannst mit den vorderen Fußsohlen!

Schaffst du mehr als 160 Kontakte in einer Minute? Probier's gleich aus!

Tipp(s): Achte darauf, dass du den Ball mit deinen Füßen so gut es geht auf derselben Position hältst!

Achte auf einen gleichmäßigen Rhythmus bis zum Ende, indem du deine angewinkelten Arme gegengleich zum Beinhub mitschwingst. Dann trainierst du auch noch gleich deine Koordination!

Viel Spaß mit den Übungen und bis nächsten Mittwoch!