

# Wednesday-Workout #2



**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.

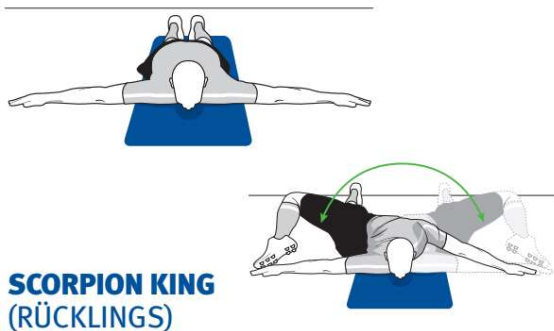
Viel Spaß bei der Durchführung der verschiedenen Übungen, die sowohl auf die Beweglichkeit und Kräftigung des eigenen Körpers als auch auf die Erlernung bzw. Festigung fußballspezifischer Techniken abzielen!

**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



Ablauf:

- *In Bauchlage werden die Arme etwa im 90° Winkel vom Rumpf abgespreizt.*
- *Aus dieser Position gilt es, im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen.*

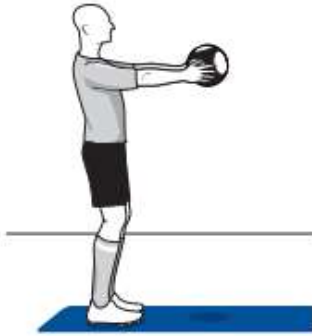
Darauf sollte ihr achten:

- *Bewegungsablauf sollte fließend durchgeführt werden, keine ruckartigen Bewegungen.*

Wiederholungen/Anzahl:

- *10 Wiederholungen pro Seite*

## Übung 2: Mobilisation



### Ablauf:

- *Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten.*
- *Aus dieser Position erfolgt ein weiterer Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.*
- *Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° nach rechts. Dabei bleiben die Arme gestreckt.*
- *Nachdem diese Position kurz gehalten wurde, rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert, bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung seitenverkehrt wiederholt.*

### Darauf solltet ihr achten:

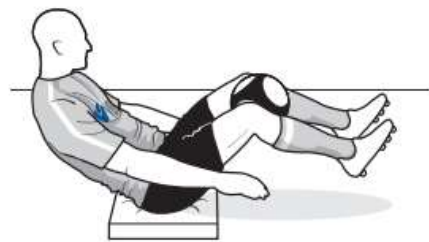
- *Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade. Das Knie berührt nicht den Boden.*

### Wiederholungen/Anzahl:

- *10 Wiederholungen pro Seite*

## **AUSFALLSCHRITT MIT OBERKÖRPER- ROTATION**

## Übung 3: Stabilisation



### Ablauf:

- *Der Spieler befindet sich im Schwebesitz auf einem Kissen und hat dabei einen Ball zwischen den Knien eingeklemmt.*
- *Aus dieser Position heraus wird eine Oberkörperrotation, abwechselnd zu beiden Seiten, durchgeführt.*

### Darauf solltet ihr achten:

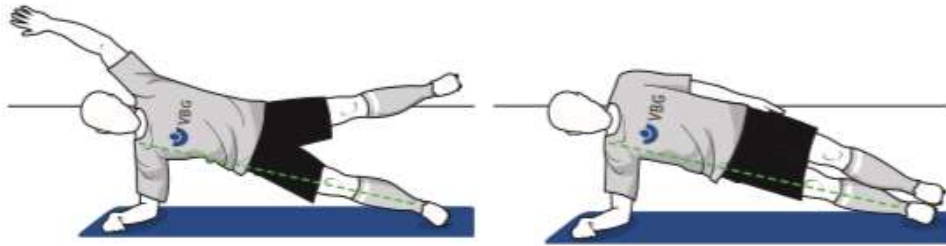
- *Achtet auf eine gleichmäßige Atmung*

### Wiederholungen/Anzahl:

- *2 Durchgänge mit je 10 Wiederholungen pro Seite*

## **DYNAMISCHER SCHWEBESITZ**

## Übung 4: Stabilisation



### **SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH**

#### Ablauf:

- Bei der gesteigerten Variante des Seitstützes wird eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich seitlich auf einem Unterarm sowie der Fußaußenseite des gleichseitigen Fußes abgestützt wird.
- Bei der dynamischen Bewegungsausführung wird der obere Arm über den Kopf geführt und das obere Bein leicht abgespreizt.
- Diese Position kurz halten und in die Ausgangsposition zurückkehren.

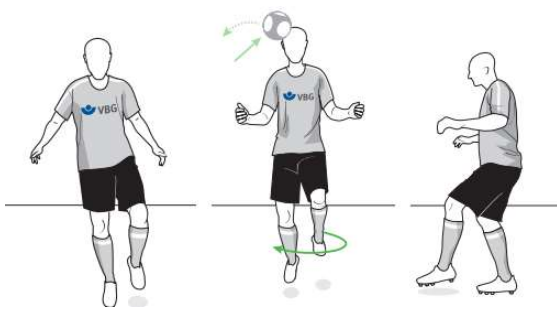
#### Darauf solltet ihr achten:

- Wichtig ist, dass die Hüfte bei der Durchführung nicht durchhängt und der Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.

#### Wiederholungen/Anzahl:

- 10 Wiederholungen pro Seite.

## Übung 5: Stabilisation



### **KOPFBALLSPRÜNGE-90°**

#### Ablauf:

- Aus dem Einbeinstand mit Standbein rechts erfolgt der einbeinige Absprung sowie die Simulation eines Kopfballs.
- Während dieser Bewegungsausführung erfolgt eine 90°-Drehung um die Körperlängsachse nach rechts.
- Die anschließende Landung erfolgt wiederum einbeinig auf dem rechten Fuß.

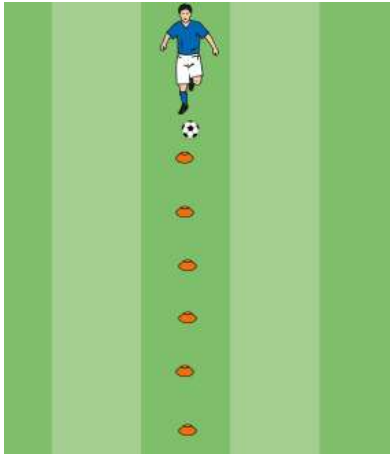
#### Darauf solltet ihr achten:

- Achtet auf eine leise Landung und eine gerade Beinachse. Das Knie ist nie komplett durchgestreckt

#### Wiederholungen/Anzahl:

- 12 Wiederholungen pro Fuß.

## Übung 6: Dribbling 6er-Reihe (Teil 1)



### Aufbau und Ablauf:

- *Es wird in mit verschiedenen Kontaktabfolgen durch den Hütchen-Slalom gedribbelt*
- *Anleitung zu den Kontaktabfolgen auf: <https://youtu.be/6Hh53PYn7L0>*

### Darauf solltet ihr achten:

- *Trainiert auch den schwachen Fuß, achtet auf eine saubere Ausführung.*
- *Die Abstände zwischen den Hütchen sollten je nach Leistungsstand zwischen 1 bis 2 Metern betragen*

### Wiederholungen/Anzahl:

- *Beschäftigt euch pro Kontaktabfolge in der 6er-Reihe je 8-10 Durchgänge oder 4-5 Minuten lang damit.*

### Variation:

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

## Wochen-Challenge:

### **Maradona – „Jonglieren wie eine echte Legende!“**

*Material: Fußball, Stoppuhr*

*Aufgabe: Stelle dich mit einem Ball in der Hand auf einer freien Fläche auf. Starte die Stoppuhr und versuche folgende Kontaktabfolge am Stück durchzuführen:*

- 1 *Rechter Fuß*
- 2 *Linker Fuß*
- 3 *Rechter Oberschenkel*
- 4 *Linker Oberschenkel*
- 5 *Rechte Schulter*
- 6 *Linke Schulter*
- 7 *Kopfball*
- 8 *Ball fangen*

***Schaffst du einen oder mehrere komplett richtige Durchgänge innerhalb von 20 Minuten? Probier's gleich aus!***

*Tipp(s): Wenn du einen Fehler machst, beginne erneut mit dem Ball in der Hand!*

*Falls du immer wieder an derselben Stelle scheiterst, trainiere diesen Teil erst separat, bevor du dann erneut in die komplette Kombination einsteigst*

**Viel Spaß mit den Übungen und bis nächsten Mittwoch!**