

Wednesday-Workout #3



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 zu halten, bis die ersehnten Trainingseinheiten auf unserer Sportanlage wieder möglich sind.

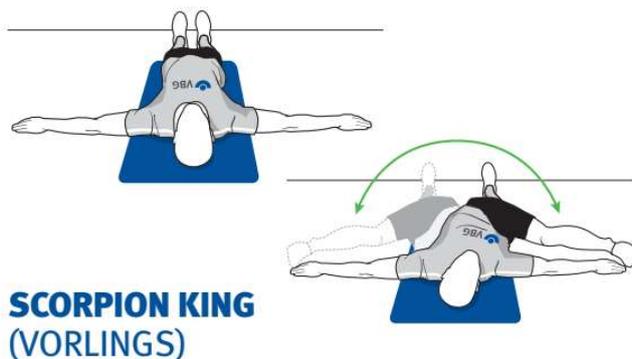
Viel Spaß bei der Durchführung der verschiedenen Übungen, die sowohl auf die Beweglichkeit und Kräftigung des eigenen Körpers als auch auf die Erlernung bzw. Festigung fußballspezifischer Techniken abzielen!

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



SCORPION KING
(VORLINGS)

Ablauf:

- *In Rückenlage 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.*

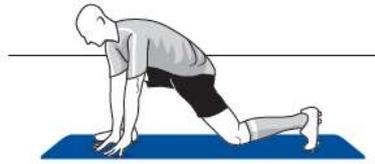
Darauf solltet ihr achten:

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

Wiederholungen/Anzahl:

- *Pro Seite je 10 Wiederholungen.*

Übung 2: Mobilisation



AUSFALLSCHRITT MIT OBERKÖRPER- ROTATION

Ablauf:

- Aus dem normalen Stand erfolgt ein weiter Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne.
- Aus dieser Position wird der Oberkörper mit den Fingerspitzen beider Hände links neben dem rechten Fuß abgestützt.
- Während die rechte Hand nun dort verharrt, wird der Oberkörper aufgedreht und die linke Hand in Richtung Himmel gestreckt.
- Diese Position ca. 2–3 Sekunden halten und die linke Hand im Anschluss wieder neben der rechten Hand abstützen.
- Aus dieser Position in den Stand zurückkehren und die Übung seitenverkehrt wiederholen.

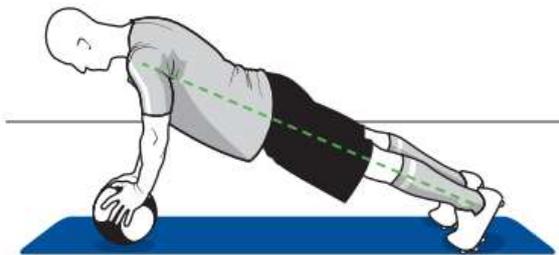
Darauf solltet ihr achten:

- Achtet auf eine gerade Beinachse. Außerdem darf das Knie des vorderen Beins nicht über die Fußspitze hinausragen!

Wiederholungen/Anzahl:

- 10 Wiederholungen pro Seite.

Übung 3: Stabilisation



HANDFLÄCHENSTÜTZ AUF DEM BALL

Ablauf:

- Bei dieser Form des Handflächenstützes wird der Körper mit beiden Handflächen auf einem Ball und mit den Fußballen auf dem Boden abgestützt.
- Der Ball sollte in etwa auf Höhe der Schultern auf dem Boden liegen.
- In dieser Position gilt es, möglichst lange zu verharren.

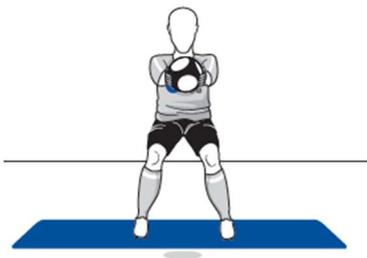
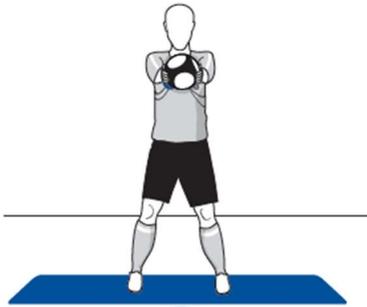
Darauf solltet ihr achten:

- Achtet darauf, dass die Ellenbogen leicht gebeugt sind und ihr eine gerade Körperhaltung einnehmt.

Wiederholungen/Anzahl:

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

Übung 4: Stabilisation



BEIDBEINIGE KNEI- BEUGE MIT BALL IN DER HAND

Ablauf:

- Aus einem geraden, etwas überschulterbreiten Stand wird mit gestreckten Armen ein Ball vor dem Rumpf gehalten.
- Aus dieser Position erfolgt eine langsame, fließende Beugung der Knie, bei der gleichzeitig das Becken nach hinten unten abgesenkt wird
- Die Absenkung des Beckens sollte so tief wie möglich erfolgen, wobei die Hände parallel zum Boden gehalten werden.
- Nach einer kurzen Haltedauer von 2 Sekunden erfolgt etwa in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung.

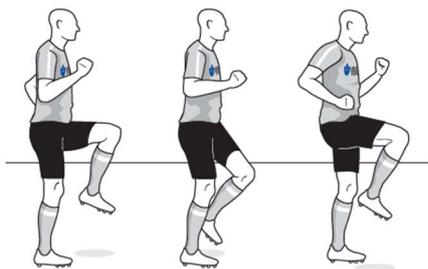
Darauf solltet ihr achten:

- Achtet darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht über die Fußspitze hinausragen. Die Fersen haben über die ganze Zeit Bodenkontakt.

Wiederholungen/Anzahl:

- 2-3 Durchgänge mit jeweils 10-15 Wiederholungen.

Übung 5: Stabilisation



AUS DEM SKIPPING IN DEN EINBEINSTAND

Ablauf:

- Aus der rhythmischen Skippingbewegung auf der Stelle erfolgt ein plötzlicher Wechsel in den Einbeinstand. Diesen gilt es, so schnell wie möglich stabil zu halten.
- Nachdem in dieser Position einige Sekunden verharrt wurde, erfolgt der erneute Übergang in die Skippingbewegung.
- Den Wechsel in den Einbeinstand nun mit dem anderen Bein wiederholen.

Darauf solltet ihr achten:

- Das Standbein sollte zu keinem Zeitpunkt vollkommen durchgestreckt werden.

Wiederholungen/Anzahl:

- 10-15 Wiederholungen pro Seite.

Übung 6: Ballkünstler



Aufbau und Ablauf:

- *Es wird sich mit einem Ball auf einer freien Fläche aufgestellt*
- *Der Ball wird in unterschiedlichen Kontaktabfolgen hochgehalten.*

Kontaktabfolgen:

1. *Rechter Fuß, rechter Oberschenkel, linker Fuß
linker Oberschenkel, Ball fangen*
2. *Rechter Fuß, linker Fuß, linker Oberschenkel,
rechter Oberschenkel, Kopf, Ball fangen*
3. *Rechter Fuß, linker Fuß, 2x rechter Fuß, 2x
linker Fuß, 3x rechter Fuß, 3x linker Fuß, usw.*
4. *Werdet kreativ und überlegt euch eigene
Kombinationen und Abfolgen!*

Darauf solltet ihr achten:

- *Wichtig ist, dass ihr locker auf den Beinen seid, um auf kleine Fehler beim Danteln bzw. Abweichungen des Balles reagieren könnt.*

Variation:

- *Werden euch die ersten beiden Kombinationen zu leicht, könnt ihr diese in einer Endlosschleife (Ball wird nicht mehr gefangen) ausführen.*

Wochen-Challenge:

Ronaldo – „Auspowern mit Übersteigern!“

Material: Fußball, Stoppuhr

*Aufgabe: Stelle dich mit einem Ball auf einer freien Fläche auf.
Mache in einer Minute aus dem Stand so viele Übersteiger wie du schaffst und stoppe dabei die Zeit!*

Schaffst du mehr als 90 Übersteiger innerhalb einer Minute? Probier's gleich aus!

Tipp(s): Achte auf eine saubere Ausführung des Übersteigers und versuche einen gleichmäßigen Rhythmus bis zum Ende des Countdowns beizubehalten!

Viel Spaß mit den Übungen und bis nächsten Mittwoch!