

# Wednesday-Workout #4



**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.

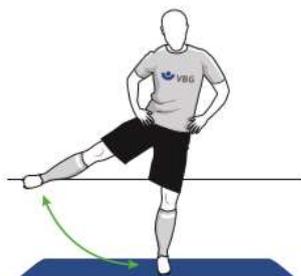
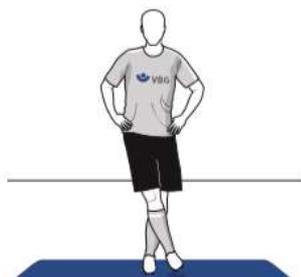
Viel Spaß bei der Durchführung der verschiedenen Übungen, die sowohl auf die Beweglichkeit und Kräftigung des eigenen Körpers als auch auf die Erlernung bzw. Festigung fußballspezifischer Techniken abzielen!

**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



**BEINPENDEL**

Ablauf:

- *Im Einbeinstand auf dem linken Fuß wird das rechte Bein vor dem linken Bein gekreuzt.*
- *Aus dieser Ausgangsposition wird das gestreckte rechte Bein so weit wie möglich nach rechts abgespreizt.*
- *Die Position des maximal abgespreizten Beins kurz halten und ohne den Fuß abzusetzen wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.*
- *Im Anschluss wird die Übung seitenverkehrt durchgeführt.*

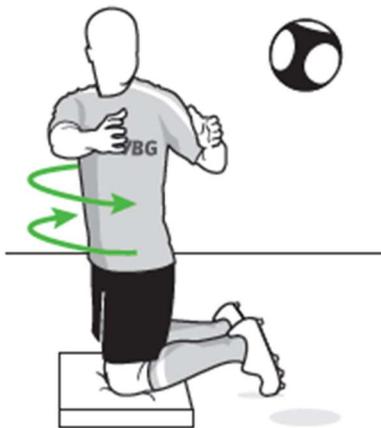
Darauf solltet ihr achten:

- *Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.*

Wiederholungen/Anzahl:

- *Pro Seite je 10-15 Wiederholungen.*

## Übung 2: Mobilisation



### **OBERKÖRPERROTATION IM KNIEN**

#### Ablauf:

- Die Ausgangsposition für diese Übung ist eine kniende Position auf einem Kissen, während ein Ball vor dem Oberkörper gehalten wird.
- Mit dem Ball in Vorhalte wird durch Rotation des Oberkörpers der Ball auf eine sich im Rücken befindenden Wand geworfen. (Alternative: Ball einem Partner im Rücken zuwerfen)
- Der zurückprallende bzw zurückgeworfene Ball wird anschließend wieder gefangen.
- Anschließend rotiert der Oberkörper auf die andere Seite, wird dort kurz gehalten und die Ausführung beginnt von vorne.

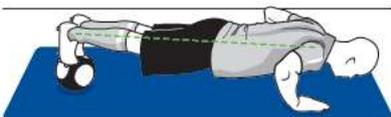
#### Darauf solltet ihr achten:

- Achtet auf einen geraden Oberkörper. Außerdem sollte die Rotation des Oberkörpers eine fließende Bewegung sein.

#### Wiederholungen/Anzahl:

- 10 Wiederholungen pro Seite.

## Übung 3: Stabilisation



### **LIEGESTÜTZ, FÜSSE AUF DEM BALL**

#### Ablauf:

- Die klassische Liegestützposition wird dadurch verändert, dass beide Fußballen auf dem Ball abgestützt werden.
- Aus dieser instabilen Position heraus wird der Liegestütz durchgeführt.
- Eine zusätzliche Steigerung kann durch einbeiniges Abstützen auf dem Ball erzeugt werden, während das andere Bein in Verlängerung des Rückens gerade in der Luft gehalten wird.

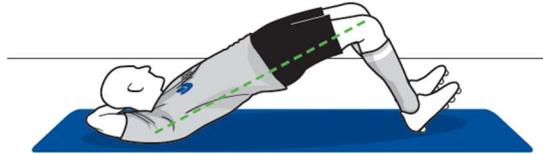
#### Darauf solltet ihr achten:

- Zu beachten ist, dass die Körperspannung während der Übung aufrecht gehalten wird.

#### Wiederholungen/Anzahl:

- 2 Durchgänge mit jeweils 20 Wiederholungen.

## Übung 4: Stabilisation



### BECKENLIFT

#### Ablauf:

- Auf dem Rücken liegend werden beide Hände hinter dem Kopf verschränkt und beide Fersen auf dem Boden aufgestellt.
- Aus dieser Position heraus werden das Becken und der Rücken vom Boden angehoben und dabei Gesäß- und Bauchmuskulatur angespannt
- Nach kurzem Halten der Endposition werden Gesäß und Rücken wieder in Richtung Boden gesenkt, ohne das Gesäß abzulegen.

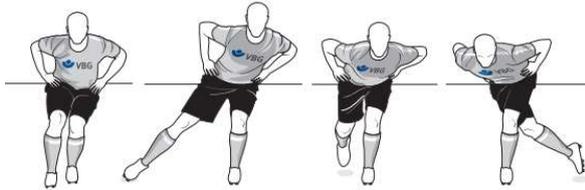
#### Darauf solltet ihr achten:

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

#### Wiederholungen/Anzahl:

- 2 Durchgänge mit jeweils 15 Wiederholungen.

## Übung 5: Stabilisation



### HIMMELSRICHTUNGEN

#### Ablauf:

- Aus dem Stand mit den Händen in der Hüfte wird der rechte Fuß vom Boden gelöst und so weit wie möglich knapp über dem Boden nach vorne geführt.
- Um maximal weit nach vorne zu gelangen, wird das linke Standbein gebeugt. Diese Position kurz halten und in den aufrechten Einbeinstand zurückkehren.
- Diese Übung nun auch zur rechten Seite, nach hinten sowie – durch Kreuzen des rechten Beins hinter dem linken Bein – zur linken Seite wiederholen.

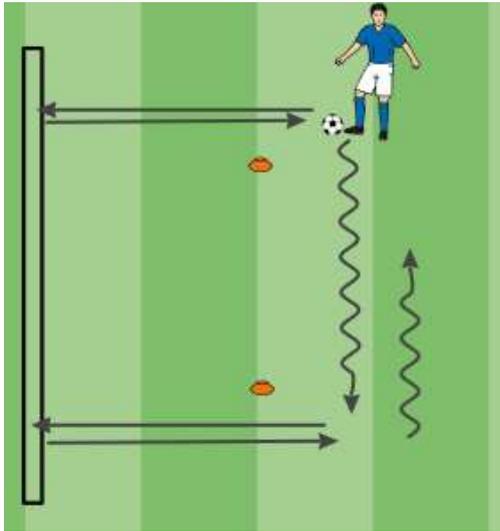
#### Darauf solltet ihr achten:

- Erst nach allen vier Himmelsrichtungen wird das vom Boden abgehobene Bein wieder abgesetzt.

#### Wiederholungen/Anzahl:

- 2-3 Durchgänge pro Standbein.

## Übung 6: Wandpassen



### Aufbau und Ablauf:

- Zwei Hütchen werden im Abstand von circa 5 Metern zueinander und vor einer Wand positioniert.
- Der Übung wird wie folgt in einer Endlosschleife durchgeführt:
  1. Doppelpass mit der Wand
  2. Ballan- und -mitnahme
  3. Ballführung auf die andere Seite
  1. Doppelpass mit der Wand
  2. ...

### Darauf solltet ihr achten:

- Auf der rechten Seite wird mit dem rechten Fuß und auf der linken Seite wird mit dem linken Fuß gepasst.
- Der erste Ballkontakt sollte durch eine offene Stellung vorbereitet werden.

### Variation:

- Die Ballan- und mitnahme kann sowohl mit der rechten/linken Innenseite oder der rechten/linken Außenseite erfolgen, außerdem ist eine Mitnahme links/rechts hinter dem Standbein möglich.

## Wochen-Challenge:

### **Hase & Jäger – „Koordination mit Hand und Fuß!“**



**Material:** Fußball oder eine andere Art von Ball

**Aufgabe:** Stelle dich mit einem Ball auf einer freien Fläche auf. Führe die „Hase & Jäger“-Bewegung (siehe Foto) im Wechsel mit beiden Händen durch und koordiniere diese Übung dann mit rhythmischen Skipping/Taps deines linken und rechten Fußes auf dem Ball!

**Schaffst du das? Probier's gleich aus!**

**Tipp(s):** Versuche zunächst den richtigen Wechsel der „Hase & Jäger“-Bewegung mit deinen Händen hinzubekommen, bevor du in die höhere Schwierigkeit der Hand-/Fußkoordination einsteigst!

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