

Wednesday-Workout #6



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.

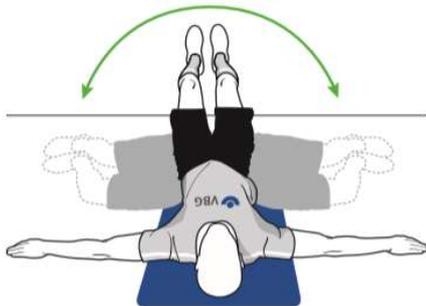
Viel Spaß bei der Durchführung der verschiedenen Übungen, die sowohl auf die Beweglichkeit und Kräftigung des eigenen Körpers als auch auf die Erlernung bzw. Festigung fußballspezifischer Techniken abzielen!

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.*

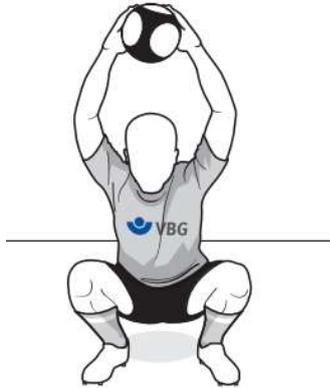
Darauf solltet ihr achten:

- *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.*

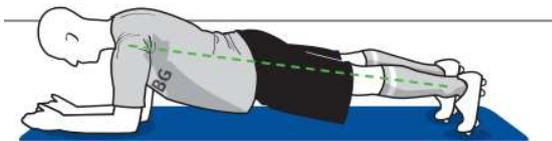
Darauf solltet ihr achten:

- *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*

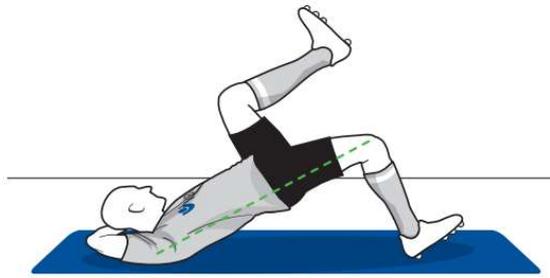
Darauf solltet ihr achten:

- *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.

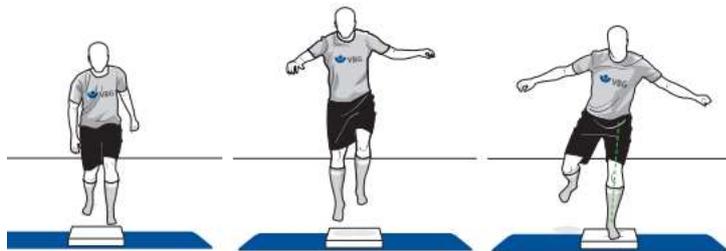
Darauf solltet ihr achten:

- 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.

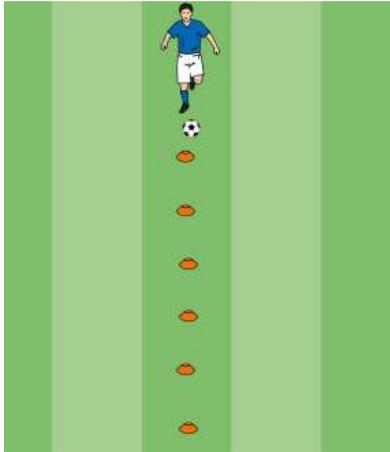
Darauf solltet ihr achten:

- Das Standbein bleibt leicht gebeugt.

Wiederholungen/Anzahl:

- Pro Fuß je 10 Sprünge auf das Kissen.

Übung 6: Dribbling 6er-Reihe (Teil 2)



Aufbau und Ablauf:

- *Es wird in mit verschiedenen Kontaktabfolgen durch den Hütchen-Slalom gedribbelt*
- *Anleitung zu den Kontaktabfolgen auf: <https://youtu.be/0MaO1tVHw-c>*

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:

Brennende Oberschenkel – „Aushalten, nicht aufgeben!“

Material: Wand, Stoppuhr

Aufgabe: Lehne dich in der Hocke mit dem Rücken gerade an einer Wand an. Achte darauf, dass sowohl zwischen Oberkörper und Oberschenkeln als auch zwischen den Oberschenkeln und deinen Waden ein 90°-Winkel herrscht! Halte diese Position – den sogenannten Wandsitz – solange du kannst und stoppe dabei deine Zeit.

Schaffst du den Wandsitz länger als 80 Sekunden durchzuhalten? Probier's gleich aus!

Tipp(s): Achte auf eine saubere Ausführung, auch wenn die Kraft gegen Ende nachlässt!

Versuche eine möglichst gleichmäßige Atmung aufrechtzuerhalten und lenke deine Gedanken weg von den brennenden Oberschenkeln 😊

Viel Spaß mit den Übungen und bis nächsten Mittwoch!