Simone Schubert

PREPARED.

Funktionelles Warm-up im Fußball

Großer Praxisteil mit Lena Lotzen und Laura Feiersinger

Dynamisches Andehnen
Aktivieren
Koordinative Elemente
Rumpfstabilisierende Übungen
Übungen mit dem Rubberband

Powered by Soccerdrills.de

Inhaltsverzeichnis

	Über die Autorin	**4**
	Vorwort	**5**
1.	**Das Dilemma – Leistungsstärke versus Verletzungsrisiko**	**6**
2.	**Lösungsansätze**	**7**
2.1	Präventive Maßnahmen	7
2.2	Koordinationstraining	8
2.3	Funktionelles Training	9
3.	**Warm-Up**	**12**
4.	**Organisationsformen**	**13**
4.1	Linear	13
4.2	Linear in Teilabschnitten	13
4.3	Rechtwinklig	13
4.4	Gegenüberstehende Spielerreihen	13
4.5	Im Kreis	14
4.6	Im Karree	14
4.7	Im Rechteck / Quadrat	14
4.8	Diagonal im Quadrat	15
4.9	Durch Integration von Hilfsmitteln	15
5.	**Praxis**	**16**
5.1	Dynamisches Andehnen	16
5.1.1	Waden-Stretch	16
5.1.2	Quad-Stretch	16
5.1.3	Ausfallschrittgehen	17
5.1.4	Adduktoren-Stretch	17
5.1.5	Handwalk	18
5.1.6	Standwaage	18
5.2	Aktivieren	19
5.2.1	Sprunggelenkslauf	20
5.2.2	Skippings	20
5.2.3	Kniehebelauf	21
5.2.4	Pillar Skips	21
5.2.5	Hopserlauf	22
5.2.6	Zuglauf	22
5.2.7	Aktiv greifendes Laufen	23
5.2.8	Sprunglauf	23
5.2.9	Steigerungslauf	24
5.2.10	Antritt	24
5.2.11	Kreuzlauf	25
5.2.12	Kreuzlauf mit schnellem einseitigen Kniehub	25
5.2.13	Sidesteps	26

Dies ist eine Leseprobe - Das komplette E-Book gibt es im Coachshop.de

5.2.14 Seitliche Skippings ... 26
5.2.15 Rückwärts greifendes Laufen ... 27
5.2.16 Rückwärtsverteidigen ... 27
5.3 Koordinative Elemente ... 28
5.3.1 5-cm-Läufe ... 28
5.3.2 Schlittschuhsprünge stabilisierend ... 28
5.3.3 Schlittschuhsprünge dynamisch ... 29
5.3.4 Beidbeinige Sprünge mit stabiler Landung ... 29
5.3.5 Einbeinige schnelle Sprünge (sagittal) ... 30
5.3.6 Einbeinige schnelle Sprünge (frontal) ... 30
5.3.7 Einseitiger Kniehub über Minihürden ... 31
5.3.8 Sprünge über Minihürden (15 Zentimeter / 30 Zentimeter) im kurzen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ) ... 32
5.3.9 Sprünge über Minihürden (15 Zentimeter / 30 Zentimeter) im langen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ) ... 33
5.3.10 Anhocksprünge ... 34
5.3.11 Weitere Möglichkeiten zur Integration koordinativer Elemente ... 35
5.3.11.1 Mit dem Sprungseil ... 35
5.3.11.2 Mit der Koordinationsleiter ... 35
5.3.11.3 Mit Reifen ... 35
5.4 Rumpfstabilisierende Übungen ... 37
5.4.1 Unterarmstütz vorlings ... 37
5.4.2 Unterarmstütz seitlings ... 38
5.4.3 Rückenbrücke ... 39
5.4.4 Cook Hip Lift ... 40
5.4.5 Squats ... 41
5.5 Übungen mit dem Rubberband ... 42
5.5.1 Statische Übung ... 42
5.5.2 Übungen in Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung ... 43
5.5.3 Dynamische Übungen in Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung ... 44
6. Abschließende Gedanken ... 46
7. Danksagung ... 47
8. Anhang ... 48
8.1 Glossar ... 48
8.2 Literaturverzeichnis ... 50
9. Rechtliche Hinweise ... 51

Hinweis: Die Verwendung des grammatischen Geschlechts, insbesondere für die Bezeichnung „Trainer“ und „Spieler“, wurde gewählt, um den Lesefluss zu optimieren.

Dies ist eine Leseprobe - Das komplette E-Book gibt es im Coachshop.de

Über die Autorin

Simone Schubert präsentiert mit diesem Buch einen professionellen Ratgeber, der es jedem Trainer im Fußball ermöglicht, Inhalte des funktionellen Warm-ups in der Trainingspraxis zielgerichtet einzusetzen.

Viele Informationen und Übungen, erläutert durch tolle Fotos und detaillierte Erklärungen, es gibt viel zu entdecken und neu zu lernen.

Mir kam beim Lesen immer wieder der Gedanke, welche Gefahren, insbesondere gesundheitliche, durch falsches Training in diesem Bereich verursacht werden. Dieses Buch stellt nicht nur Übungen vor, sondern sorgt auch dafür, dass Fehler bei bereits bekannten Trainingsinhalten vermieden werden können.

Nur wer über gute Übungen verfügt und Fehler in der Ausführung erkennt, der wird funktionelles Warm-up erfolgreich vermitteln können ... dieses Buch ist dafür ein fantastischer Ratgeber.

Simone Schubert - Stationen und Wirkungskreise:

Simone Schubert studierte Diplom-Sportwissenschaften an der TU München mit Schwerpunkt Freizeit-/Leistungssport. Bereits während des Studiums beschäftigte sie sich intensiv mit dem Thema Athletik- und Rehabilitationstraining und schrieb 2006 ihre Diplomarbeit zum Thema „Belastung und Beanspruchung im Fußball am Beispiel der Amateurmannschaft des FC Bayern München“.

Sie sammelte umfassende Erfahrungen, insbesondere in der Individualsportart Skisprung (Nationalmannschaften: A- bis C-Kader), im internationalen Tennisgeschehen sowie im Profi- und Jugendfußball des Hamburger Sportvereins und des FC Bayern München.

Zusätzlich beschäftigte sie sich in der Asklepiosklinik St. Wolfgang in Bad Griesbach intensiv mit der Rehabilitation nach Sportverletzungen.

Seit der Saison 2007/08 ist sie verantwortlich für die Frauen-Bundesligamannschaft des FC Bayern München im Bereich Athletiktraining, Leistungsdiagnostik und Rehabilitation. Des Weiteren unterstützt sie Individualsportler als Personal Trainer.

Uwe Bluhm
Soccerdrills.de

Dies ist eine Leseprobe - Das komplette E-Book gibt es im Coachshop.de

2.3 Funktionelles Training

Ausgehend vom bereits geschilderten Dilemma „Leistungsoptimierung bei gleichzeitiger Verletzungsvermeidung“ stellt sich die Frage, wie ein Training, das sowohl präventive Maßnahmen als auch koordinative Elemente beinhaltet, aussehen könnte.

Einen konkreten Lösungsansatz bietet hier das funktionelle Training. Verfechter hierfür sind beispielsweise Michael Boyle, Gray Cook oder Vern Gambetta. Sie beschreiben funktionelles Training als zweckgerichtete Reizsetzung. Um diese Art des Trainings in eine Fußballeinheit zu integrieren, schlägt Boyle vor, sich vorab folgende Fragen zu stellen (Boyle, M.: Functional Training for Sports, S. 1 ff):

- Wie viele Sportarten werden beispielsweise im Sitzen ausgeführt?
  Nur wenige, wie etwa Rudern und Bobfahren. Somit ist ein Muskeltraining im Sitzen kaum funktionell.

- Wo wird meine Sportart ausgeübt?
  In der Halle, auf dem Rasen, im Schnee,... Spielt also das Thema Stabilisierung des Körpers eine bedeutende Rolle? Wenn ja, ist beispielsweise ein isoliertes Krafttraining an Maschinen, die dem Sportler die komplette Stabilisierungsarbeit abnehmen, wohl auch nicht Mittel der Wahl, um den Transfer im Wettkampf zu schaffen, wenn der Rasen plötzlich tief oder die Piste vereist ist und dennoch Kräfte auf den Athleten einwirken.

- Wie viele technische oder athletische Elemente in meiner Sportart werden isoliert von einem Gelenk ausgeführt? Wahrscheinlich keines. Funktionelles Training hingegen arbeitet mit Muskelketten, die sich über mehrere Gelenke verteilen. Mit dem Hintergrundwissen, dass die Muskelketten generell überkreuzt angeordnet und in unterschiedlichen Winkeln mit den Gelenken verbunden sind, erscheint es sinnvoll, ganze Bewegungsmuster zu trainieren, um die Effektivität einzelner Trainingsreize zu steigern.

Zusammenfassend kann man sagen, dass funktionelles Training den Sportler lehrt, seinen eigenen Körper in verschiedenen Ebenen (sagittal, frontal, transversal) zu kontrollieren. Übertragen auf das Fußballspiel heißt das: Durch unterschiedliche Arten der Reizsetzung lediglich mit dem eigenen Körpergewicht, mit zusätzlichen freien Gewichten oder auf instabilem Untergrund lernt der Athlet, propriozeptiv zu reagieren, um so die Balance zu halten und zu verbessern. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet funktionelles Training das zielgerichtete, sportartspezifische Trainieren von Bewegungen und nicht von Muskeln!

Um Verletzungen vorzubeugen, wird der Spieler ganzheitlich betrachtet. Dabei hat jedes Gelenk beziehungsweise jede Gelenkfolge eine bestimmte Funktion. Es gilt folgende Richtlinie: Mobilisierung des Sprunggelenks – Stabilisierung des Kniegelenks – Mobilisierung des Hüftgelenks – Stabilisierung der Lendenwirbelsäule – Mobilisierung der Brustwirbelsäule – Stabilisierung des Schultergürtels.

Ein Beispiel soll diesen Zusammenhang verdeutlichen:
Bei vielen Fußballspielern ist das Hüftgelenk relativ unbeweglich. Da sich Muskelketten stets über mehrere Gelenke ziehen, versucht in diesem Fall meist die Lendenwirbelsäule die fehlende Mobilität zu kompensieren. Sie ist physiologisch dafür allerdings nicht ausgestattet. Ihre Aufgabe ist es zu stabilisieren. Die Folge: Beschwerden im unteren Rücken, davon abgeleitet Adduktoren- und Leistenprobleme sowie häufige

Dies ist eine Leseprobe - Das komplette E-Book gibt es im Coachshop.de

5.1.5 Handwalk (Bild 6 -8)

Gedehnt wird die ischiocrurale Muskulatur (Rückseite Oberschenkel).

Ausgangsposition ist ein qualitativ hochwertiger Liegestütz. Das heißt:
A - Der Rücken ist gerade,
B - der Bauch eingezogen und angespannt.
C - Jetzt mit kleinen Schritten aus dem Sprunggelenk soweit wie möglich Richtung Hände wandern.
D - Die Knie bleiben dabei gestreckt.
E - Die Fersen sind tief.
F - Eine Sekunde halten, danach mit kleinen „Schritten“ die Hände wieder nach vorne in die ursprüngliche Ausgangsposition, den Liegestütz, bringen.

⇨ Dehnung

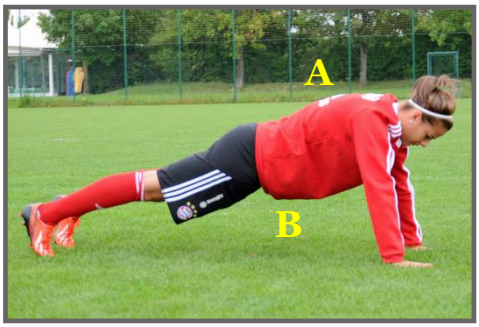

Bild 6

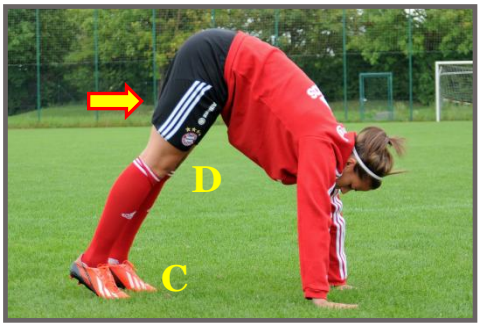

Bild 7

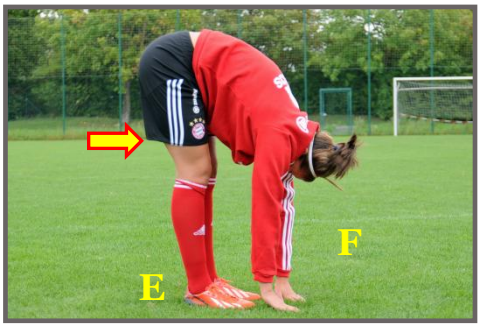

Bild 8

5.1.6 Standwaage (Bild 9)

Diese Übung dehnt ebenfalls die Muskulatur der Oberschenkelrückseite und hat zudem einen propriozeptiven Effekt auf die Muskeln des Standbeines. Zur Fortbewegung den frei balancierenden Fuß hinter dem Körperschwerpunkt aufsetzen und aus dieser Ausfallschrittposition rückwärts in die nächste Standwaage kommen! Der Oberkörper bleibt dabei stabil!

Merkmale einer guten Standwaage sind :
A - Zwei gestreckte Beine.
B - Ein gerader Rücken.
C - Eine Hüfte, die parallel zum Boden verläuft. Das heißt, das Hüftgelenk auf der Seite des Beines, das frei ausbalanciert wird, darf nicht nach oben aufgedreht werden!
D - Die Arme können wahlweise nach vorne in Verlängerung des Kopfes oder seitlich neben dem Körper gestreckt werden.

⇨ Dehnung

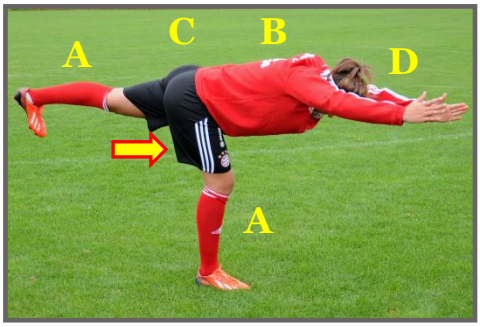

Bild 9

- Die entsprechende Muskulatur wird nur eine Sekunde lang gedehnt!
- Der Rücken bleibt stets gerade und die Wirbelsäule in einer neutralen Position!

Dies ist eine Leseprobe - Das komplette E-Book gibt es im Coachshop.de