

# Wednesday-Workout #5



**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.

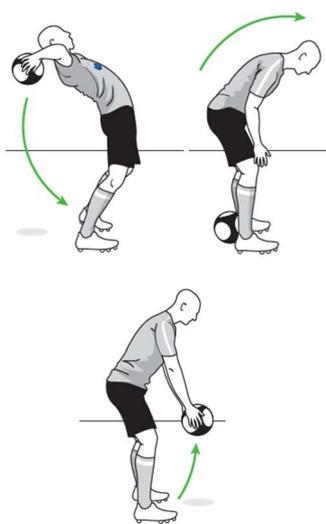
Viel Spaß bei der Durchführung der verschiedenen Übungen, die sowohl auf die Beweglichkeit und Kräftigung des eigenen Körpers als auch auf die Erlernung bzw. Festigung fußballspezifischer Techniken abzielen!

**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



**EIGENTOR**

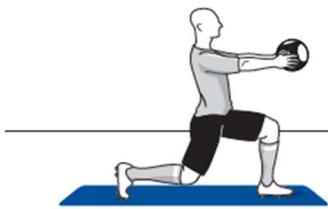
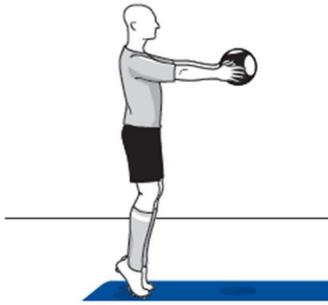
Ablauf:

- *Im geraden Stand mit leicht gespreizten Beinen wird ein Fußball mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.*
- *Aus dieser Position wird der Rücken überstreckt und eine Hohlkreuzhaltung eingenommen. Die Arme werden gebeugt und der Ball dadurch hinter den Kopf geführt.*
- *Zum Zeitpunkt der maximalen Überstreckung wird der Ball fallen gelassen. Der Ball erhält dadurch eine Vorwärtsbewegung und berührt den Boden genau zwischen den Füßen.*
- *Während der Flugphase des Balls leitet der Oberkörper eine Gegenbewegung nach vorne ein.*
- *Anschließend kann der Ball wieder vor dem Körper gefangen werden.*

Wiederholungen/Anzahl:

- *10-15 Wiederholungen.*

## Übung 2: Mobilisation



### Ablauf:

- Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten und der Zehenstand eingenommen.
- 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:

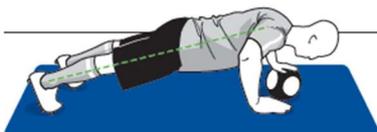
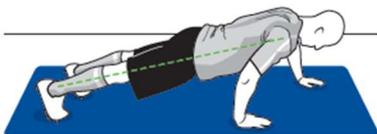
- Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade. Das Knie berührt nicht den Boden.

### Wiederholungen/Anzahl:

- 10 Wiederholungen pro Seite

## **AUSFALLSCHRITT AUS DEM ZEHEN- STAND**

## Übung 3: Stabilisation



## **LIEGESTÜTZ, HÄNDE AUF DEM BALL**

### Ablauf:

- Die klassische Liegestützposition wird dadurch verändert, dass sich mit einer Hand auf dem Ball abgestützt wird, während die andere Hand und die Fußballen Bodenkontakt haben.
- Aus dieser Position wird die klassische Liegestützbewegung durchgeführt.
- Anschließend wird der Ball auf die andere Seite gerollt und die Übung seitenverkehrt wiederholt.

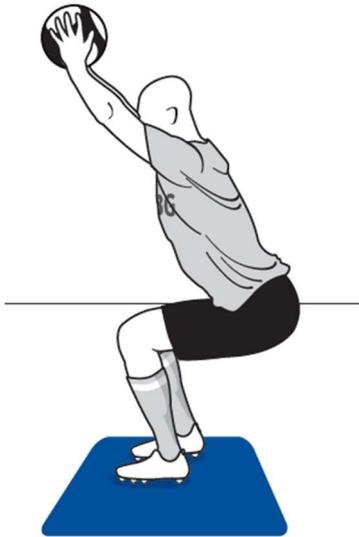
### Darauf solltet ihr achten:

- Die Körperspannung während der kompletten Übung aufrecht erhalten.

### Wiederholungen/Anzahl:

- 10 Wiederholungen pro Seite

## Übung 4: Stabilisation



### **BEIDBEINIGE KNEI- BEUGE MIT BALL ÜBER KOPF**

#### 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 zeitgleich zur Beugung der Knie der Ball über den Kopf geführt wird.
- 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 Wiederholungen.

## Übung 5: Stabilisation



### **EINBEINSTAND AUF PAD UND BALL PASSEN**

#### Ablauf:

- Es wird sich in einem Abstand von ungefähr 1 Meter zu einer Wand aufgestellt.
- Es wird im Einbeinstand auf einem Kissen gestanden, wobei dieser während der Übungsdauer die ganze Zeit gehalten werden sollte.
- Nach der Stabilisation der Position wird mit der Wand immer wieder ein Doppelpass gespielt.
- Sollten die Zuspiele zu ungenau werden, den Ball kurz kontrollieren und das Passspiel neu beginnen.

#### Darauf solltet Ihr achten:

- Das Standbein bleibt leicht gebeugt.

#### Wiederholungen/Anzahl:

- 20 Wiederholungen je Seite.

## Übung 6: Ballannahme aus der Luft



### Aufbau und Ablauf:

- *Es wird sich mit einem Ball auf einer freien Fläche aufgestellt.*
- *Der Ball wird nach einem moderaten, geraden Schuss in die Luft mit unterschiedlichen Körperteilen wieder unter Kontrolle gebracht.*
- *Anleitung auf: <https://youtu.be/Es2pwtYfjVE>*

### Darauf solltet Ihr achten:

- *Trainiert eure Beidfüßigkeit sowohl beim in die Luftspielen als auch bei der Ballmitnahme des Ball aus der Luft.*
- *Als Anschlussaktion an die Ballkontrolle sollte ein explosiver Richtungswechsel mit 2-3 schnellen Schritten simuliert werden.*

### Wiederholungen/Anzahl:

- *Beschäftigt euch pro Variation inder Ballannahme ungefähr 4-5 Minuten lang damit.*

## Wochen-Challenge:

### **8er-Führung – „They see me rollin‘!“**

*Material: Fußball, Stoppuhr*

*Aufgabe: Stelle dich mit einem Ball auf einer freien Fläche auf. Aus einer breitbeinigen Position heraus, führst du den Ball in Form einer „liegenden 8“ durch deine Beine und wieder außen herum zurück. Du hast eine Minute Zeit so viele Durchgänge wie möglich zu schaffen! Zähle die Anzahl der Durchgänge!*

***Schaffst du mehr als 25 „8er“ innerhalb einer Minute? Probier's gleich aus!***

*Tipp(s): Achte auf eine saubere Ausführung und versuche einen gleichmäßigen Rhythmus ohne Fehler bis zum Ende des Countdowns beizubehalten! Ein Fehler kostet dabei enorm Zeit!*

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