

Grieskirchen 1B-U18 / 2008-09

HEIMPROGRAMM

Programm 1: **AUSDAUERTRAINING-D1** (Dauer: ~ 60 min.)

Ablauf:

1. 5-6 Minuten locker Einlaufen (Puls 120-130)
2. 3-4 Minuten Dehnen (5-7 sec. lang pro Übung) od. Mobilisationsgymn. (Schwerpunkt: Beinmuskulatur)
3. 30-40 Minuten Ausdauerlauf (Puls 130-150)
4. inzw. 5-10 kurze Sprint`s einbauen
5. 5-7 Minuten Auslaufen (sehr langsames Tempo)
6. Ausdehnen laut Dehnprogramm
 - 20-30 sec. lang pro Übung
 - im warmen Raum durchführen

Programm 2: **AUSDAUERTRAINING-D2** (Dauer: ~ 60 min.)

Ablauf:

1. 5-6 Minuten locker Einlaufen (Puls 120-130)
2. 3-4 Minuten Dehnen (5-7 sec. lang pro Übung) od. Mobilisationsgymn. (Schwerpunkt: Beinmuskulatur)
3. 30-40 Minuten Ausdauerlauf (Puls 140-160)
4. inzw. 7-12 kurze Sprint`s einbauen
5. 5-7 Minuten Auslaufen (sehr langsames Tempo)
6. Gymnastik laut Mobilisationsprogramm
 - 20-30 sec. lang pro Übung
 - im warmen Raum durchführen

Programm 3: **KRAFTTRAINING**

Ablauf:

1. Aufwärmen: 3-5 Minuten am Stand mit betonter Armbewegung laufen
2. Kräftigungsprogramm durchführen: 2 SERIEN
3. Trainingsabschluss: Ausdehnen od. lockerer Lauf am Stand
 - Durchführung laut Programm mit Gewichtsmanschetten
 - Anzahl der Wiederholungen von Woche zu Woche steigern
 - 2 Serien absolvieren
 - im warmen Raum durchführen

Programm 4: **BALLGEFÜHL-TE** (evl. Ball vom Verein)

Ablauf:

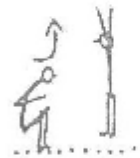
- 2-3 mal pro Woche 10-20 Minuten mit dem Ball beschäftigen, dabei immer 4-5 Übungen laut Programm (EIGENREGIE) absolvieren und das Ballgefühl verbessern.
MERKE: beidseitig üben

KRÄFTIGUNGSPROGRAMM

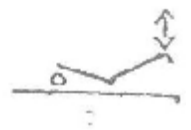
1. WADE: Stand - Zehenstand (einbeinig) 12-20 WH



2. OBERSCHENKEL: aus der Hocke - Streck sprung mit halber Drehung über dem Boden 12-20 WH



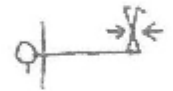
3. ABDUKTOREN: Seitenlage, Beine gestreckt: oberes Bein gestreckt hochheben (höchster Punkt ist die Ferse) 20-30 WH
(vorne)



4. ADDUKTOREN: Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein vorne abgewinkelt am Boden: unteres Bein gestreckt hochheben 20-30 WH



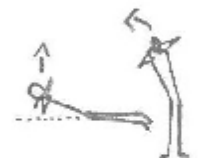
5. OBERSCHENKEL: Bauchlage, Unterschenkel winkeln und überkreuzen: beide Unterschenkel gegen einander drücken (Hüfte bleibt auf der Unterlage) 12-20 sec., 2-3 mal
(vorne u. hinten)



6. GESÄSS: Bauchlage: ein Bein gestreckt 20-30 cm über den Boden heben und senken 20-30 WH



7. RÜCKENSTRECKER: Bauchlage, Hände hinterm Nacken verschränkt, Beine gestreckt: Oberkörper 5 cm hochheben und zur Seite neigen, zurück zur Ausgangsstellung und Oberkörper ablegen 12-20 WH



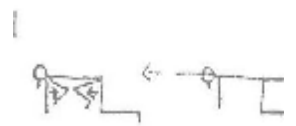
8. GERADE BAUCHM.: Rückenlage, Beine abgewinkelt gehoben, Unterschenkel überkreuzt, Arme zur senkrechten gestreckt: Oberkörper gestreckt hochheben 12-20 WH.



9. OBERKÖRPER: Liegestützstellung: Abdruck mit Hände
Klatschen - Liegestütz (kein Hohlkreuz)
12-20 WH.



10. GESAMMTKÖRPER: Vierfüßlerstand: rechten Ellbogen und
linkes Knie zusammenführen, dann Arm und Bein
zur Waagrechten strecken
20-30 WH (pro Seite)



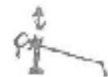
11. SCHRÄGE BAUCHM.: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme in
(hinterer Oberarm) Senkrechter: Oberkörper schräg hochheben, dabei
beide Hände abwechselnd rechts bzw. links neben
dem Oberschenkel nach vor führen
12-20 WH



12. RÜCKENMUSKUL.: Liegestütz rücklings (evl. vom Sessel)
oder Ball: Arme beugen und strecken
12-20 WH



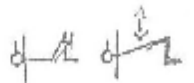
13. OBERKÖRPER: Liegestütz in Fausthaltung
12-20 WH



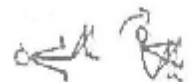
14. BAUCHMUSKUL.: Rückenlage, Beine abgewinkelt hoch-
gehoben: Beine nach links und rechts zur Seite legen
20-30 WH



15. GESÄSS/RÜCKEN: Rückenlage, Beine aufgestellt:
Becken hochheben
20-30 WH



16. GERADE BAUCHM.: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme
seitlich am Körper nach vor gestreckt, Hand-
innenflächen zeigen nach vor: Oberkörper leicht
anheben und jetzt den Rumpf kontrolliert einrollen,
dabei die Arme nach vor und wieder zurück
schieben, ohne dabei den Oberkörper am Boden
abzulegen
12-20 WH



2 SERIEN

MOBILISATIONSGYMNASTIK (Stand)

- ruhige und gleichmäßige Atmung
- lockeres Bewegungstempo
- Dauer der Übungen: 20 - 30 Sekunden
- Beidseitig üben

1. FUSSGELENKKREISEN:

- Fußspitze ca. 10-20 cm hinter dem Standbein auf den Boden stellen
> im Fußgelenk kreisen (beide Richtungen)



2. UNTERSCHENKELKREISEN:

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen, einen Oberschenkel waagrecht hochheben und mit beiden Händen an der Oberschenkelrückseite halten.

- > mit dem Unterschenkel kreisen (beide Richtungen)



3. BEINSCHWINGEN VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS:

- Seitlicher Stand zur Wand, mit einer Hand an der Wand abgewinkelt
> mit einem Bein locker vor- und zurückschwingen.



4. BEINSCHWINGEN SEITWAERTS:

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen
> mit einem Bein vor dem anderen Bein (= Standbein) seitwärts schwingen



5. BECKENKREISEN:

- Hüftbreiter Stand, Hände in der Hüfte abgestützt
> mit dem Becken Halbkreise nach Hinten beschreiben



6. RUMPFSEITBEUGE:

Leichter Grätschstand, Hände am Hinterkopf verschränkt
> Oberkörper im Wechsel nach links und rechts zur Seite neigen.



7. RUMPFDREHEN:

Grätschstand, Hände am Hinterkopf verschränkt, Hüfte stabilisiert
(= Gesäßmuskel angespannt)
> Oberkörper seitlich nach hinten drehen



8. SCHULTERN DREHEN:

Hüftbreiter Stand, Arme überkreuzt auf Schultern gelegt
> Schultern nach hinten drehen, wobei der Kopf und die Hüfte keine Mitbewegung durchführen dürfen.



9. SCHULTERN KREISEN:

Hüftbreiter Stand, Arme leicht abgewinkelt
> mit beiden Schultern gleichzeitig kreisen
(vorwärts und rückwärts)



10. GEGENGLEICHES ARMSCHWINGEN:

> einen Arm über Kopf, gleichzeitig den anderen Arm unten neben der Hüfte nach hinten schwingen und gegengleich wechseln.



11. GEGENGLEICHES SCHULTERHEBEN/SENKEN:

> gleichzeitig eine Schulter hochheben und die andere nach unten ziehen (gegengleicher Wechsel)



12. KOPFKREISEN:

> Kopf zur Brust senken, dann Kinn entlang der Brust halbkreisförmig hin- und herbewegen



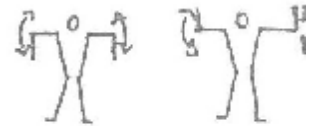
13. ARMSCHWINGEN SEITWAERTS:

> Arme vor dem Körper über unten nach links und rechts zur Seite schwingen



14. UNTERARM WENDEN:

Arme in Seithalte, Ober- und Unterarme bilden einen rechten Winkel
> Unterarme im Wechsel nach unten und nach oben wenden.



15. ARME STRECKEN:

Arme waagrecht vorgestreckt
> abwechselnd den rechten bzw. linken Arm lang machen



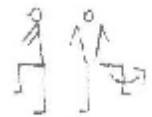
16. KNIEKREISEN:

Füße und Knie geschlossen, Beine leicht gebeugt, Hände auf den Knien abgestützt
- mit den Knien kleine Kreise beschreiben



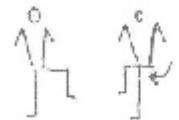
17. BEIN SCHWENKEN (außen) :

(hüftbreiter Stand)
- abwechselnd das rechte bzw. linke Bein vor dem Körper abgewinkelt hochheben (=anhocken) und nach außen schwenken



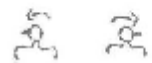
18. BEIN SCHWENKEN (innen) :

(hüftbreiter Stand)
- abwechselnd das rechte bzw. linke Bein seitlich abgewinkelt hochheben (=anhocken) und nach innen schwenken.



19. KOPF DREHEN:

(hüftbreiter Stand)
- den Kopf im Wechsel nach links und rechts zur Seite drehen.



20. ARME SCHWINGEN SEITWÄERTS:

(gegengleich)
(hüftbreiter Stand, Arme in Seithalte)
- gleichzeitig den rechten Arm über Kopf und den linken Arm hinterm Gesäß zur Seite schwingen, anschließend die Arme zurück zur Ausgangsstellung führen und gegengleich durchführen



DEHNÜBUNGEN

- Langsames Einnehmen der Dehnposition
- Dehnposition mindestens 20 Sekunden halten
- Kein Schmerz
- Ruhige, gleichmäßige Atmung

VORDERE UNTERSCHENKELMUSKULATUR:

(Übung 1)

Fersensitz, Fußrist auf Unterlage

> ev. leichtes Anheben der Knie



HINTERE UNTERSCHENKELMUSKULATUR:

(Übung 2)

Füße zeigen gerade nach vor, Knie und Hüfte sind gestreckt,

Fersen bleiben am Boden, vorderes Bein gebeugt

> Körper gleichmäßig nach vorne schieben



VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR:

(Übung 3)

Aufrechter Stand, Fußspitze des Standbeines zeigt nach vor,

Oberschenkel werden parallel gehalten

> Ferse gegen Gesäß ziehen (ev. Becken leicht vor schieben)



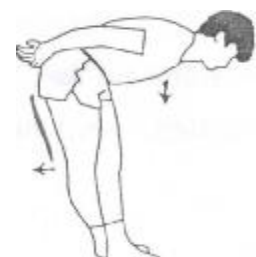
HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR:

(Übung 4)

Aufrechter Stand, Beine überkreuzt, Hände verschränkt hinters

Gesäß gelegt, Beine gestreckt

> Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen



VORDERE HUEFTMUSKULATUR:

(Übung 5)

Kniestand, ein Bein aufgestellt, Oberkörper aufrecht,
Füße zeigen gerade nach vor

> Hüfte nach vorne abwärts drücken (Knie des aufgestellten Beines darf sich nicht vor der Fußspitze befinden)



INNERE HUEFTMUSKULATUR:

(Übung 6)

Grätschstand, ein Bein gebeugt, Oberkörper aufrecht

> Becken schräg nach unten schieben



HINTERE HUEFTMUSKULATUR:

(Übung 7)

Strecksitz, ein Bein aufgestellt

> mit dem gegengleichen Ellbogen das aufgestellte Knie zur Gegenseite (Gegenschulter) drücken



RUECKENMUSKULATUR:

(Übung 8)

Sitz auf Hocker, Oberkörper vorgeneigt, Hände fassen
Fußgelenke

> den Rundrücken durch Zug der Arme verstärken



SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR:

(Übung 9)

Aufrechter Stand, Beine überkreuzt, Arme nach oben gestreckt in Handfassung

> Hüfte zur Seite des hinteren Beines schieben, Rumpf zur Gegenseite neigen



BRUSTMUSKULATUR:

(Übung 10)

Stand seitlich zur Wand, Arm rechtwinkelig gebeugt,

Unterarm an die Wand gelehnt (Handinnenfläche berührt Wand), Oberarm waagrecht

> wandnäheres Bein 30 cm nach vorne stellen und jetzt gleichzeitig beide Schultern nach vorne schieben



SCHULTERGÜRTELMUSKULATUR:

(Übung 11)

Aufrechter Stand, mit einer Hand das Handgelenk des anderen Armes hinterm Rücken erfassen

> den Arm hinterm Rücken zur Gegenseite ziehen und gleichzeitig den Kopf zur selben Seite neigen

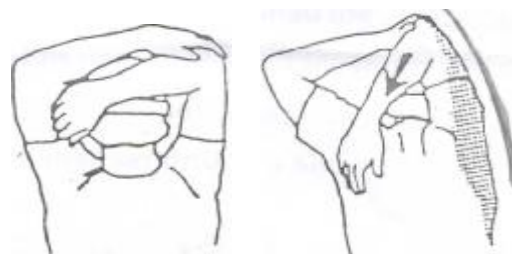


HINTERE OBERARM MUSKULATUR:

(Übung 12)

Mit dem Armen über Kopf haltend den Ellbogen eines Armes mit der anderen Hand erfassen

> Ellbogen mit der Hand seitlich hinter dem Kopf nach unten drücken



Zur Berechnung verschiedener Herzfrequenzen (Laufen, Radfahren, usw....) unter:

<http://www.fitness-trends.info/de-wie-fit-herzfrequenz-zielzone.php>

oder:

Dame:.....**Datum:**.....

Berechnung der Trainingsherzfrequenz (TrHf)

Formel: $TrHf = RFH + (220 - 0,75 \times LA - RFH) \times \text{Faktor A(B)}$

Legende: TrHf=Trainingsherzfrequenz, RFH=Ruhefrequenz-Herz (~60), LA=Lebensalter, Faktor A=0,60 und B=0,70

ZB: $TrHf(A) = 60 + (220 - 0,75 \times 25 - 60) \times 0,6 = 147$ (minimum)

$TrHf(B) = 60 + (220 - 0,75 \times 25 - 60) \times 0,7 = 159$ (maximum)

Die TrHf für diesen Spieler (25 Jahre) beträgt 147-159 Schläge/Min.

Deine TrHf (A)=.....(RFH)+[220-0,75 x(LA) -(RFH)] x 0,6(A)=.....(min.)

Deine TrHf (B)=.....(RFH)+[220-0,75 x(LA) -(RFH)] x 0,7(B) =.....(max.)

Eigenregie!

Jonglierübung 1

Der Spieler jongliert den Ball in einer fest vorgegebenen Reihenfolge mit unterschiedlichen Körperteilen: Spann – Oberschenkel – Kopf.

Variation

Der Wechsel des Körperteils muß mit spätestens jedem 2. Ballkontakt (oder mit jedem Ballkontakt) erfolgen.



Jonglierübung 2

Der Spieler jongliert den Ball wiederum in einer fest vorgegebenen Folge mit unterschiedlichen Körperteilen: Spann – Oberschenkel – Brust.

Variation

Der Wechsel des Körperteils muß mit spätestens jedem 2. Ballkontakt (oder mit jedem Ballkontakt) erfolgen.



Jonglierübung 3

Der Spieler spielt den Ball aus dem Jonglieren zwischen sich und etwa bis Kopfhöhe und holt diesen mit dem Spann möglichst weit oben ab. Dabei soll der Ball möglichst eng auf dem Spann liegenbleiben. Anschließend setzt der Spieler das Jonglieren fort.



Jonglierübung 4

Der Spieler jongliert per Spann und variiert dabei möglichst oft die Jonglierhöhe. Zunächst jongliert er den Ball mit vielen, schnellen Kontakten möglichst eng am Fuß, dann spielt er einigemale immer einander bis in Kopfhöhe (oder darüber) hinaus.



Jonglierübung 5

Der Spieler soll beim (regelgerechten) Jonglieren möglichst viele Körperteile einwickeln, wie z.B. Jonglieren per Kopf, Oberschenkel, Fußinnenseite, Bein.



Jonglierübung 6

Der Spieler legt den Ball zwischenhand aus dem Jonglieren heraus für einige Sekunden auf dem Boden ab und jongliert anschließend direkt weiter.

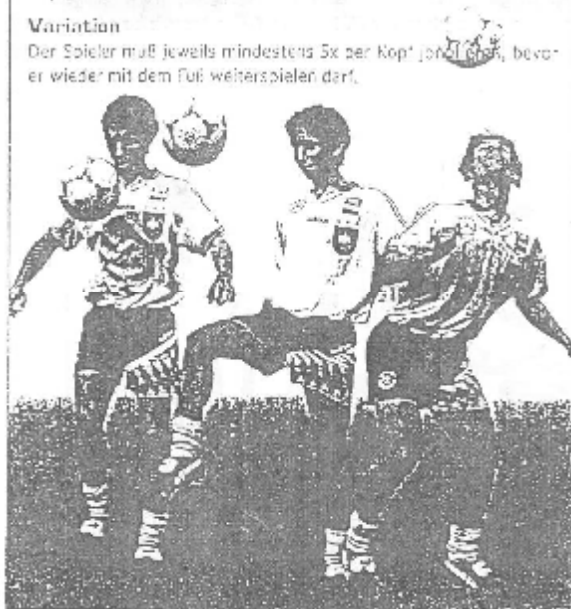


Jonglierübung 7

Der Spieler jongliert den Ball mit dem Fuß, spielt zwischendurch über Kopfhöhe und jongliert den Ball anschließend einseitig per Kopf.

Variation

Der Spieler muß jeweils mindestens 5x per Kopf jonglieren, bevor er wieder mit dem Fuß weiterspielen darf.

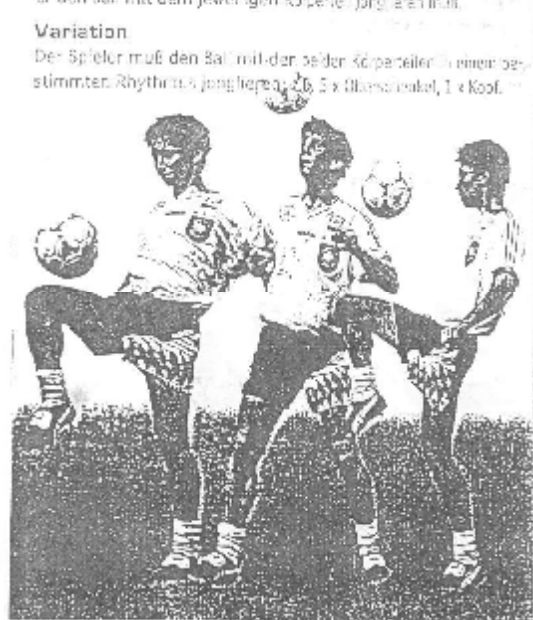


Jonglierübung 8

Der Spieler jongliert den Ball im Wechsel nur per Oberschenkel bzw. per Kopf. Dabei kann wiederum vorgegeben werden, wie oft er den Ball mit dem jeweiligen Körperteil jonglieren muß.

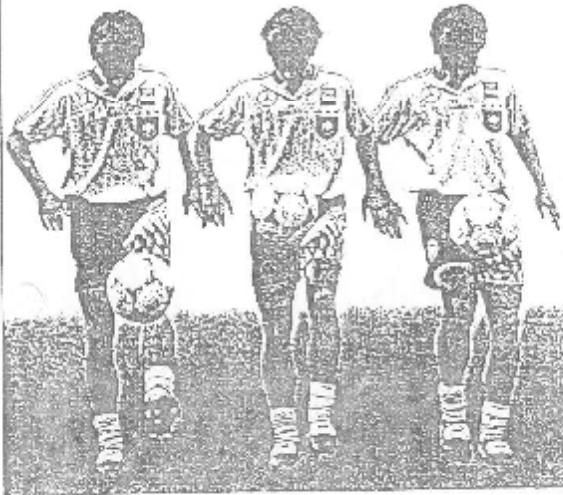
Variation

Der Spieler muß den Ball mit der beiden Körperteilen in einem bestimmten Rhythmus jonglieren, z.B. 5x Oberschenkel, 1x Kopf.



Jonglierübung 9

Der Spieler jongliert den Ball möglichst schnell in der Vorwärtsbewegung zwischen 2 Punkten. Wechselt weiter zwischen jeweils 2 Spielern gegenseitig ab.



Jonglierübung 10

Für Köhnen: Der Spieler spielt den Ball aus dem Jonglieren hoch über Kopf, dreht sich 2x schnell um die Längsachse und jongliert direkt weiter.



Jonglierübung 11

Der Spieler spielt den Ball aus dem Jonglieren heraus am Kopf vorbei in seiner Rücken, dreht sich mit einer halben Drehung zum Ball und jongliert direkt weiter.

Variation

Wettbewerb: Welcher Spieler schafft innerhalb von einer Minute die meisten gelungenen Aktionen?

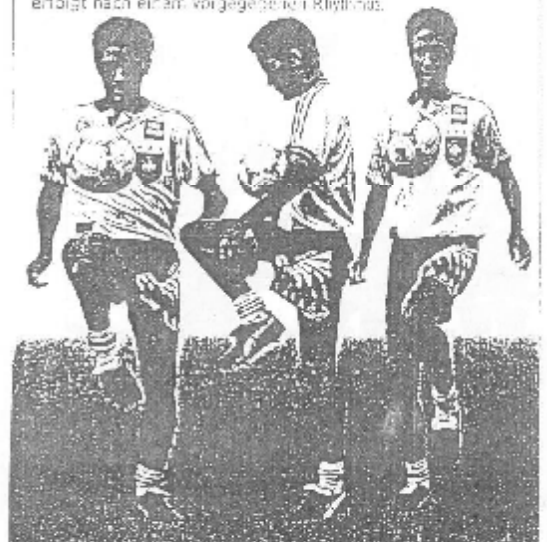


Jonglierübung 12

Der Spieler jongliert den Ball nur per Oberschenkel. Dabei soll er je doch möglichst oft die Jonglierhöhe verlieren. Nach einigen schnellen, kurzen Kontakten läßt er den Ball in Kopfhöhe prallen.

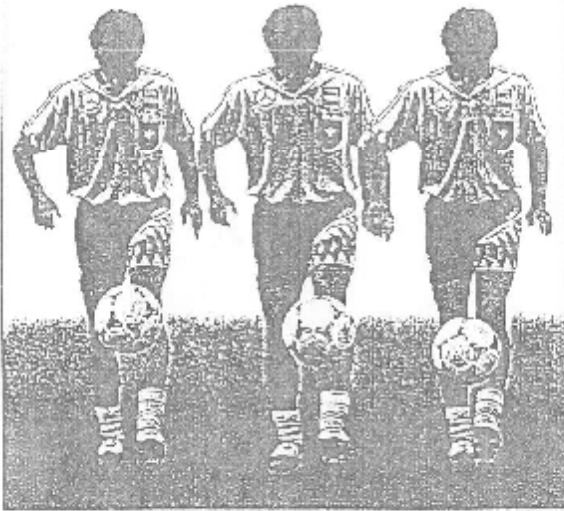
Variation

Das Jonglieren mit dem Oberschenkel unterschiedlicher Höhe erfolgt nach einem vorgegebenen Rhythmus.



Jonglierübung 13

Der Spieler jongliert den Ball mit vielen und kurzen Kontakten nur per Spann. Dabei soll er die Jonglierhöhe möglichst gering halten. Wer schafft als erster 30 (40, 50) Ballkontakte?



Jonglierübung 14

Der Spieler jongliert wiederum mit vielen, schnellen Kontakten nur per Spann. Zusätzlich muß er in einem vorgegebenen Rhythmus (z.B. nach je 5 Kontakten) das Spielbein wechseln.



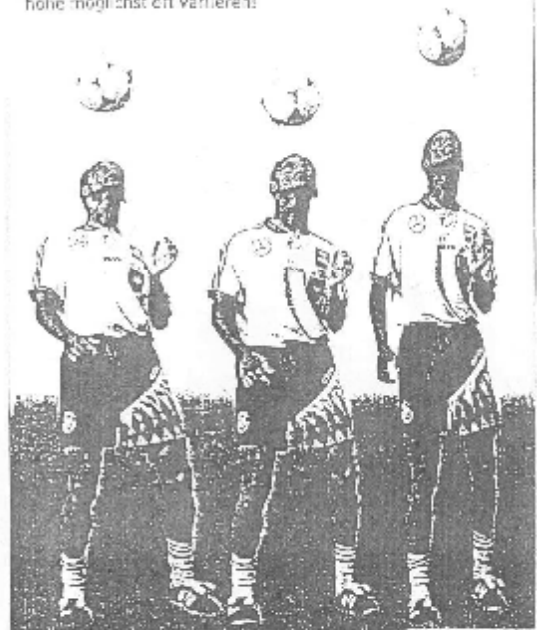
Jonglierübung 15

Der Spieler jongliert den Ball mit vielen und kurzen Kontakten nur per Spann. Zwischendurch spielt er den Ball 1x (oder einigemal) bis in Kopfhöhe und jongliert dann wieder eng mit dem Spann.



Jonglierübung 16

Der Spieler jongliert den Ball nur per Kopf. Wer schafft die meisten ununterbrochenen Ballkontakte? Oder für Köpfer: Die Jonglierhöhe möglichst oft variieren!



Jonglierübung 17

Der Spieler muß den Ball möglichst weit vor dem Körper nur per Spinn jonglieren. Dabei vor allem auf eine gestreckte Fußspitze achten!



Jonglierübung 18

Den Ball möglichst variantenreich mit unterschiedlichsten Körperteilen jonglieren. Die Kreativität des Spielers sind dabei keine Grenzen gesetzt!



Jonglierübung 19

Der Spieler jongliert nur mit dem Spinn. Dabei muß er den Ball mit jedem Kontakt mindestens bis in Brusthöhe hochspielen. Wer schafft die meisten ununterbrochenen Ballkontakte?



Jonglierübung 20

Der Spieler jongliert nur mit den beiden Oberschenkeln. Dabei muß jedoch in einem vorgegebenen Rhythmus zwischen beiden Oberschenkeln gewechselt werden, z.B. 3x links, 3x rechts.

