



## Nachwuchs

Liebe junge Fußballer, liebe Eltern!

### TRAININGSPROGRAMM

Die Stabilisation des Oberkörpers zur Erreichung der richtigen Körperspannung ist im modernen Fußball unverzichtbar, das beginnt bereits im Kindesalter.

Es wäre gut, wenn die Jungs in den nächsten 4 Wochen die folgenden Übungen zu Hause täglich ausführen würden.

Durch das Üben zu Hause können wir uns bei unseren Trainings auf andere Übungen konzentrieren.

#### **Am Ende des Trainings:**

Kurzes Dehnen der trainierten Hauptmuskelgruppen

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN !!!**

### ÜBUNG 1:

Täglich 3 x 30 Sec und dazwischen 30 Sec Pause.

#### **a) Unterarm-Liegestütz (UA-LS) vorlings (Grundposition)**

- Unterarme und Fußspitzen haben Kontakt mit dem Boden,
- Ellbogen unter den Schultern
- Körperspannung aufbauen – Muskulatur anspannen!
- Ferse, Gesäß, Schultern und Hinterkopf bilden eine gerade Linie
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Keine Pressatmung, ruhig atmen

**Sauberes Halten der Grundposition, kein Absinken des Beckens!!**



#### **b+c) Unterarm-Liegestütz seitlich - links und rechts**

- Seitlage – Heben des Körpers in den seitlichen Unterarm-Stütz
- freien Arm nach oben wegstrecken
- Hüfte nicht nach vorne oder hinten weggleiten lassen
- Keine Pressatmung, ruhig atmen

**Sauberes Halten der Grundposition, kein Absinken des Beckens**



#### **d) Unterarm-Liegestütz rücklings**

- Unterarm und Fersen haben Kontakt mit dem Boden, Ellbögen unter den Schultern
- Körperspannung aufbauen
- Ferse, Gesäß, Schultern und Hinterkopf bilden eine gerade Linie
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, "Blick zur Decke"
- Keine Pressatmung, ruhig atmen

**Sauberes Halten der Grundposition, kein Absinken des Beckens**





## Nachwuchs

### ÜBUNG 2:

Täglich 4 x 5 Sec, zwischen den Übungen ca 10 Sek Pause

#### a) Oberkörper mit nach hinten ausgestreckten Armen aufrichten und halten

- Bauchlage, Arme nach hinten strecken; die Handflächen zeigen nach oben; Zehen unter der Ferse, Oberschenkel auf der Matte
  - Körperspannung aufbauen. Oberkörper etwas abheben und fixieren
- Blick zum Boden.
- Position 5 sec halten
  - Keine Pressatmung, ruhig weiteratmen

**WICHTIG: Beim Anheben des Oberkörpers ausatmen!**



#### b) Oberkörper mit nach vorne ausgestreckten Armen aufrichten und halten

- Bauchlage, Arme nach vorne strecken; die Handflächen zeigen nach unten; Zehen unter der Ferse, Oberschenkel auf der Matte
  - Körperspannung aufbauen. Oberkörper mit nach vorne ausgestreckten Armen abheben und fixieren. Kopf zwischen den Armen, Blick zum Boden.
- Position 5 sec halten
  - Keine Pressatmung, ruhig weiteratmen

**WICHTIG: Beim Anheben des Oberkörpers ausatmen!**



### ÜBUNG 3:

Täglich 4 x 5 Sec, zwischen den Übungen ca 10 Sek Pause

#### a) Aufrichten mit ausgestreckten Beinen

- Rückenlage, Hände seitlich neben den Oberschenkeln und dem Gesäß, Beine ausgestreckt, Oberkörper abheben und fixieren
- Jene Position finden, wo die Spannung in der Bauchmuskulatur am größten wird. Position 5 sec halten
- Keine Pressatmung, ruhig weiteratmen

**WICHTIG: Beim Anheben des Oberkörpers immer ausatmen!**



#### b) Aufrichten mit angewinkelten Beinen

- Rückenlage, Hände seitlich neben den Oberschenkeln und dem Gesäß, Beine ausgestreckt, Oberkörper abheben und fixieren
- Jene Position finden, wo die Spannung in der Bauchmuskulatur am größten wird. Position 5 sec halten
- Keine Pressatmung, ruhig weiteratmen

**WICHTIG: Beim Anheben des Oberkörpers immer ausatmen!**

