



Von **Dominik Suslik** und **Georg König**

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

Anzahl der Spieler: -

ALTERSSTUFEN: G F E D

Raum: Halle

TIERISCH FIT!

EIN KINDERATHLETIKPROGRAMM MIT 5 BAUSTEINEN

Athletikinhalt spielerisch einführen

Kinder im Grundlagenbereich zeichnen sich durch ein hohes Maß an Bewegungs- und Spieldrang aus. Diese Begeisterung lässt sich als Einführung in die athletischen Anforderungen der höheren Spielklassen effizient nutzen. Hierzu gehören Übungen in den Bereichen Schnellkraft, Rumpfkraft und Ganzkörperkraft, denn diese lassen sich ideal zur koordinativen Schulung von Schnelligkeitsaspekten wie Elastizität, Stabilität und Beweglichkeit einsetzen. Durch das gezielte Arbeiten mit den Möglichkeiten des Körpers lernen die Kinder früh ihren Körper auch in Situationen wie Zweikämpfen oder Laufduellen einzusetzen. Ein stabiler Rumpf gepaart mit Schnellkraft ermöglicht den entscheidenden Vorteil im 1 gegen 1 und ist darüber hinaus als sofortige Verletzungsprophylaxe auch für spätere Jahre zu empfehlen.

Verletzungsprophylaxe

Das frühe Eingewöhnen an athletisches Training reduziert die Verletzungsanfälligkeit und bringt den sofortigen Effekt einer Leistungssteigerung mit sich. Denn wer ein solides

körperliches Grundgerüst mitbringt, hat es später sehr viel einfacher, höhere Belastungen zu tolerieren und fit zu bleiben. In der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen geht es u.a. auch um das Erlernen turnerischer Elemente zur Verbesserung von Stützkraft und rotarischer Bewegungskontrolle. Diese Grundlagen werden immer seltener durch Alltagsaktivitäten wie auf Bäume klettern oder im Rahmen des Schulsports gelegt. Im Fokus steht dabei stets die Verbesserung der Allgemeinmotorik, denn diese ist entscheidend für wichtige Aspekte des Fußballs wie Lauftechnik, Beweglichkeit und Balance.

„Die Jungs sollen doch Fußball spielen! Ja, aber...“

Natürlich stimmt es, dass für Kinder dieser Altersgruppen die fußballerische Ausbildung im Vordergrund stehen sollte.

Allerdings bringen sie eine solch hohe Bereitschaft für die Aufnahme und Umsetzung variabler Reize mit, dass die athletische Ausbildung eine willkommene Abwechslung für die Spieler darstellen kann. Außerdem gibt es dem individuellen Spieler die Möglichkeit, sich Selbstvertrauen auch durch gute Leistungen im athletischen Bereich zu holen und fußballerisch überzeugender aufzutreten.

Weiterhin kann eine zu frühe Spezialisierung durch einseitiges Training und monotone Belastungsformen (reines Fußballtraining) zu Überbeanspruchungen der Kinder führen! Die sich im Wachstum befindlichen Strukturen des passiven Bewegungsapparates (Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder) führen zu einer verminderten individuellen Belastbarkeit, welche durch einglisiges Training noch verstärkt wird! Auch hier hilft das Athletiktraining mit maximal nur 20 Minuten pro Trainingseinheit erheblich, um Überlastungsbeschwerden zu lindern.



ONLINE-ERGÄNZUNG

WANN WAS UND WIE OFT?

Die Trainingspläne für das Kinder-Athletiktraining zum Download:

<http://fussballtraining.com>

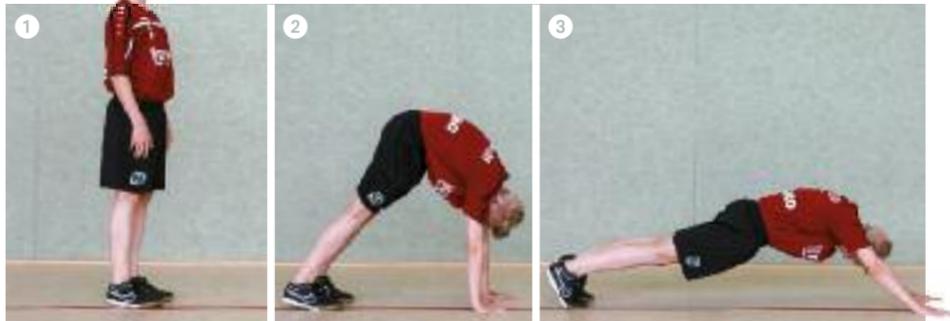


Der Trainingsaufbau von 'Tierisch fit'

Das Kinderathletiktrainingsprogramm 'Tierisch fit' gliedert sich in fünf elementare Bausteine (Aktivierung, Rumpfkraft, Prävention, Schnellkraft und Ganzkörperkraft), welche aufeinander abgestimmt werden sollten. Um einen abwechslungsreichen Trainingsrhythmus beizubehalten und die Kinder nicht zu überfordern, empfehlen wir nicht mehr als drei Bausteine wöchentlich und maximal zwei Bausteine pro Trainingseinheit zu integrieren. Mehr erfahren Sie aus dem Trainingsplan (siehe Info 1). ■



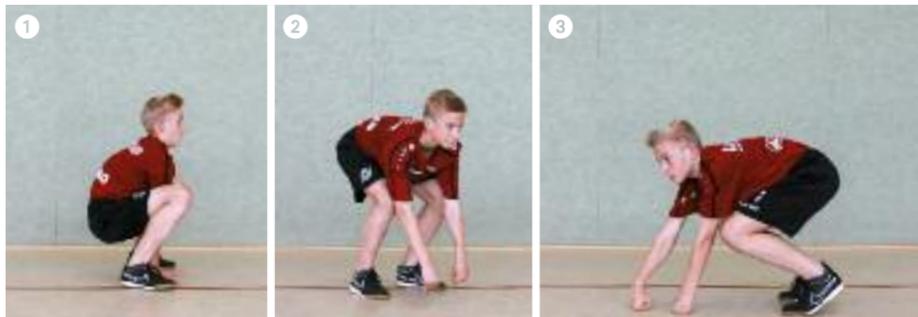
AKTIVIERUNG

1
RAUPE

Die Hände mit gestreckten Beinen zum Boden führen. Anschließend 'laufen' die Hände mit möglichst kleinen 'Schritten' so weit wie möglich nach vorne. Die Füße laufen in kleinen Schritten hinterher.

Qualitätskriterien

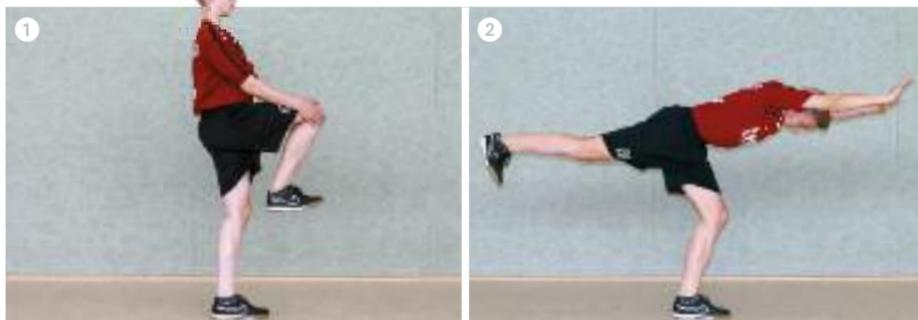
- Gestreckte Kniegelenke
- Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite
- Gerader Rücken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

2
GORILLA

Die Fäuste mit geradem Rücken vor dem Körper aufstützen. Anschließend im Kreis um die auf dem Boden aufgesetzten Fäuste 'herumspringen'.

Qualitätskriterien

- Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite
- Zusammengezogene Schulterblätter
- Außenrotation im Schultergelenk
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

3
STORCH

Ein Bein nach hinten-oben mit simultanem Strecken der Arme (wie eine Wand nach hinten und vorne wegschieben) strecken, so dass der Oberkörper (weitesgehend) in die Waagerechte gelangt.

Qualitätskriterien

- Leicht gebeugtes Standbein
- Beckenkämme befinden sich auf einer Höhe
- Gerader Rücken
- Zusammengezogene Schulterblätter
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule



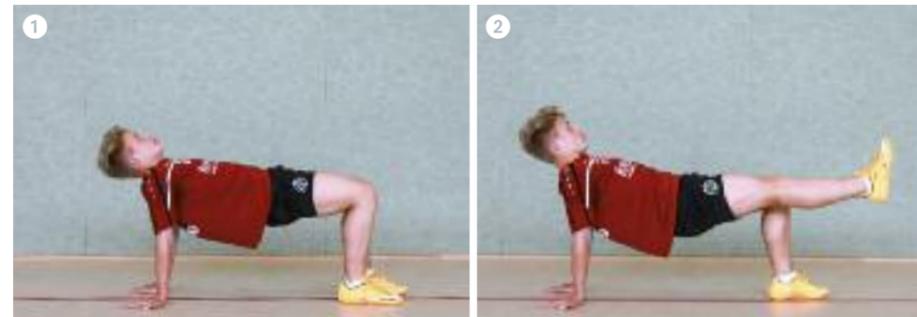
GANZKÖRPERKRAFT

1
SPINNE

Aus der Liegestützposition ein Bein unter dem Körper durchstrecken. Den gegenseitigen Arm vom Boden lösen und nach oben strecken. Der Oberkörper dreht sich auf.

Qualitätskriterien

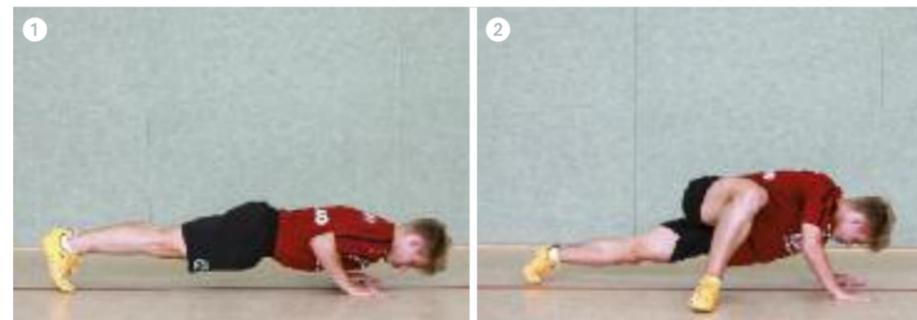
- Angezogene Fußspitzen
- Spannung im Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite
- Gerader Rücken
- Zusammengezogene Schulterblätter
- Außenrotation im Schultergelenk

2
KREBS

Vorwärts, seitwärts, rückwärts im Vierfüßlerstütz fortbewegen.

Qualitätskriterien

- Spannung im Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite
- Gestreckte Hüfte
- Becken aufgerichtet
- Gerader Rücken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

3
TIGER

Liegestütz mit abwechselndem seitlichen 'nach vorne führen' eines Beines während der Armbeugung.

Qualitätskriterien

- Fußspitze angezogen
- Spannung im Bauch, Gesäß und Oberschenkel
- Außenrotation im Schultergelenk
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Gerader Rücken

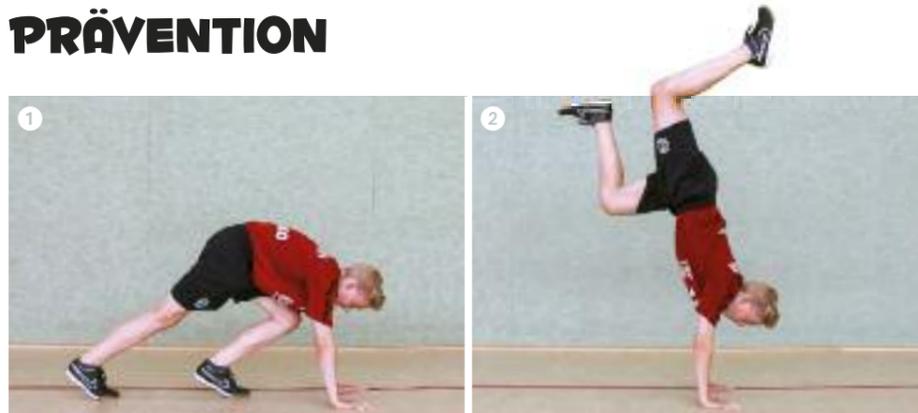


ANZEIGE

ANZEIGE

PRÄVENTION

1 SKORPION



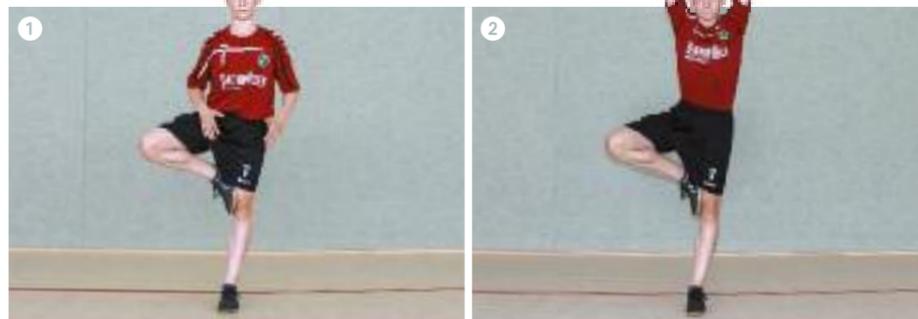
Aufschwung in den Handstütz aus einer leichten Schrittstellung. Die Hände sind bereits am Boden.

Qualitätskriterien

- Ganzkörperspannung
- Gerader Rücken
- Gestreckte Arme
- Hände parallel und schulterbreit auseinander



2 FLAMINGO



Stehen im Einbeinstand mit seitlichem Anstellen des anderen Beines. Die Arme nach oben strecken.

Qualitätskriterien

- Aktives Fußgewölbe
- Beckenkämme auf einer Höhe
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Möglichst wenig Schwankbewegungen



3 PINGUIN



Stehen im Einbeinstand mit Außenrotation der gegenüberliegenden Hüftseite.

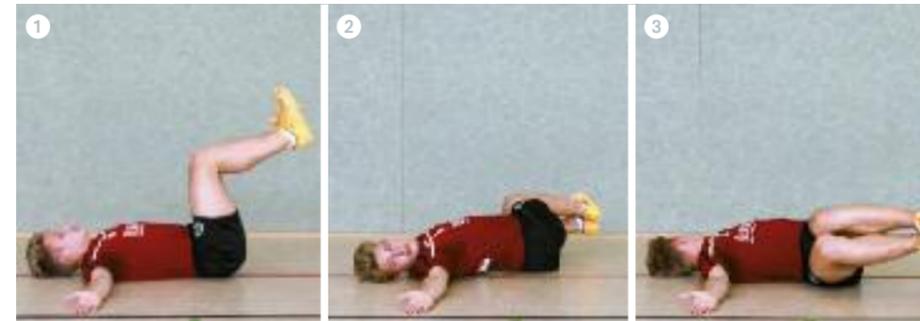
Qualitätskriterien

- Aktives Fußgewölbe
- Angezogene Fußspitze
- Beckenkämme auf einer Höhe
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Möglichst wenig Schwankbewegungen



RUMPFKRAFT

1 SCHLANGE



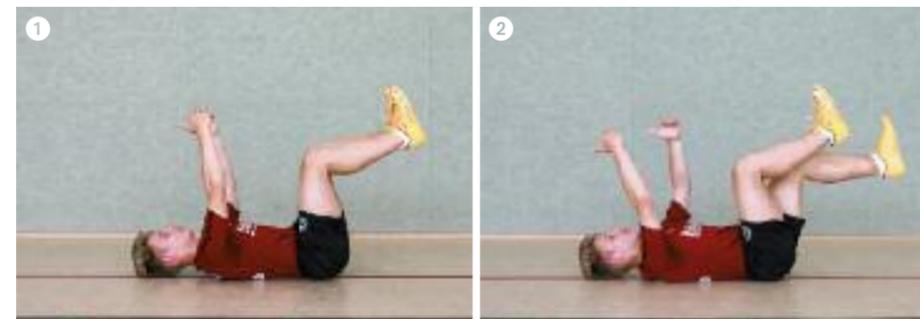
Rückenlage mit einem um 90 Grad gebeugten Knie-, Hüftgelenks- und Arm-Rumpf-Winkel. Ein Arm und Bein diagonal senken und heben. Den anderen Arm an das gegengleiche Sprunggelenk führen.

Qualitätskriterien

- Angezogene Fußspitzen
- Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite
- Lendenwirbelsäule in der Startposition am Boden
- Schulterblätter am Boden



2 KÄFER



Rückenlage mit einem um 90 Grad gebeugten Knie-, Hüftgelenks- und Arm-Rumpf-Winkel. Diagonales Senken und Heben eines Arms und eines Beins.

Qualitätskriterien

- Angezogene Fußspitzen
- Lendenwirbelsäule am Boden
- Schulterblätter am Boden
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule



3 AAL



In der Bauchlage die gestreckten Arme und Beine gleichzeitig abheben (1). Drehung in die Rückenlage ohne Bodenkontakt der Gliedmaßen (2).

Qualitätskriterien

- Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite
- Zusammengezogene Schulterblätter
- Lendenwirbelsäule in Rückenlage am Boden
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

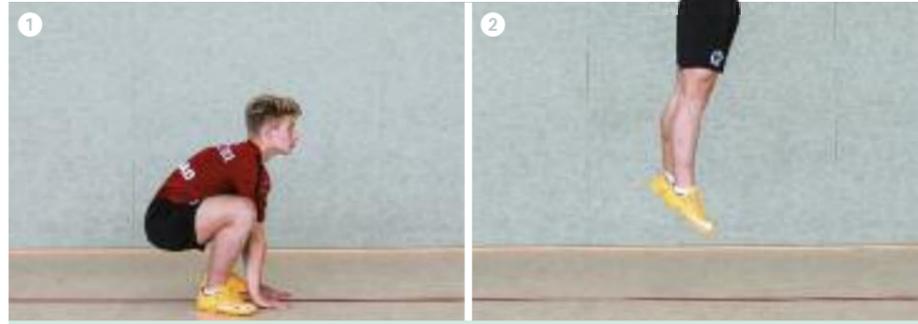


ANZEIGE

ANZEIGE

SCHNELLKRAFT

1 FLOH



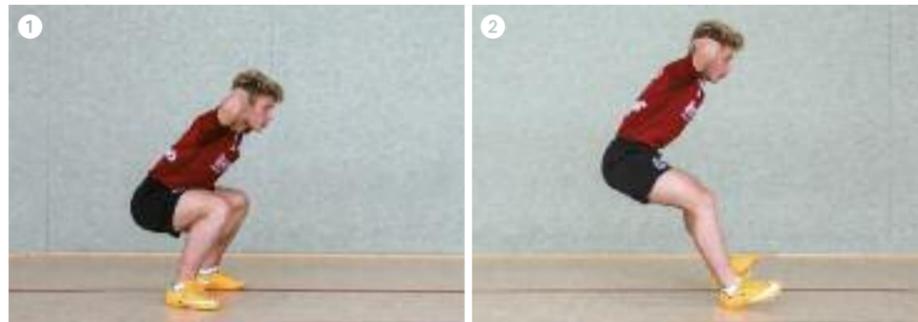
Beidbeinig aus der tiefen Hocke nach oben springen.

Qualitätskriterien

- Schulterbreiter Stand
- Füße leicht nach außen rotiert
- Ganzkörperstreckung
- Landung auf dem ganzen Fuß (von Ferse bis Fußspitze)
- Blickrichtung nach vorne



2 KÄNGURUH



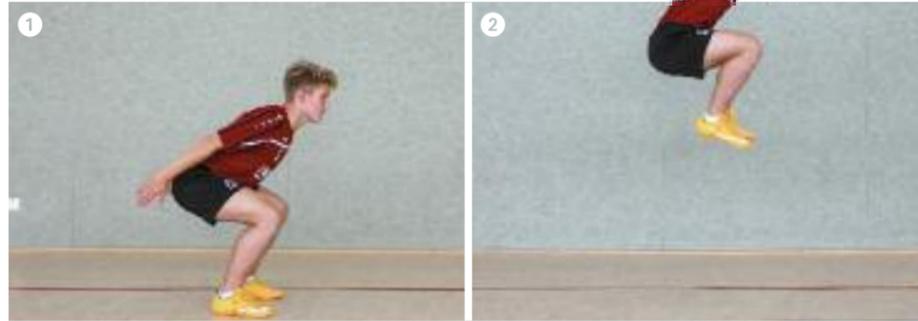
Beidbeinig aus der Hocke weit nach vorne springen.
Die Arme hinter dem Kopf verschränken.

Qualitätskriterien

- Hüftbreiter Stand
- Füße leicht nach außen rotiert
- Ganzkörperstreckung
- Landung auf dem ganzen Fuß
- Gerader Rücken
- Blickrichtung nach vorne



3 AFFE



Beibeinig aus der Hocke mit Armunterstützung nach oben springen.

Qualitätskriterien

- Hüftbreiter Stand
- Füße leicht nach außen rotiert
- Ganzkörperstreckung
- Landung auf dem ganzen Fuß
- Arme schneller als Beine
- Gerader Rücken
- Blickrichtung nach vorne



ANZEIGE