

Kapitel 5

Leistungstraining

Entscheidend für den Erfolg von Fußballspielern auf dem Spielfeld ist die schnelle Mobilisierung der im Training gewonnenen Kraft. Die im Kapitel 4 vorgestellten Übungen ermöglichen Spielern, einen maximalen Kraftanstieg herbeizuführen. In einer Spielsituation erlaubt diese kurzfristig mobilisierbare Kraft, sich von gegnerischen Spielern freizulaufen, um zum Abschluss zu kommen, oder sie abzuhängen und zum Tackling überzugehen, ehe der Gegner den Ball abgibt. Diese Charakteristik wird als Explosivität bezeichnet. Sie offenbart die Leistungsfähigkeit von Spielern.

Häufig steht im Leistungstraining die kontinuierliche Steigerung der Gewichtsbelastung im Mittelpunkt. Davon rate ich dringend ab. Das Leistungstraining ist nicht so sicher wie das traditionelle Krafttraining. Die Bewegungen werden bewusst schneller ausgeführt. Der Erfolg einer Hebeübung hängt von der Koordination komplexer Körperbewegungen ab. Mangelhaft ausgeführte Hebeübungen erhöhen das Verletzungsrisiko. Für mich steht hier deshalb die korrekte Technik im Vordergrund. Zuerst sollen die Spieler diese Übungen richtig erlernen, wobei vorrangig die Beherrschung der Koordination wichtig ist, ehe die Optimierung der Explosivität durch Belastung auf dem Programm steht. Die Kraftentwicklung ist ein Begleitaspekt des Trainingsprozesses, der das Training auf dem Spielfeld stets unterstützen und ergänzen sollte.

Leistungstraining ist sehr anstrengend. Die Zeitplanung und die Sensitivität der Übungen im Programm sollten immer den noch bevorstehenden Trainingsreiz am gleichen Tag berücksichtigen. Ich empfehle kein Leistungstraining mit unmittelbar anschließendem hochintensivem Konditionstraining. Die Trennung der Trainingsmodalitäten hilft dabei, die Ermüdung aus vorangegangenen Stimuli zu bewältigen, und fördert die Qualität der gesamten Trainingseinheit spürbar.

PLYOMETRIE

Plyometrische Übungen trainieren den Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus, um die Schnellkraft des Körpers zu steigern. Im Idealfall gelingt es, ein höheres Maß an Koordination zwischen den kontrahierenden Muskeln herbeizuführen. Die Plyometrie konzentriert sich auf den kritischen Moment im explosiven Bewegungsprozess, wenn der Körper die exzentrische oder Belastungsphase (Abbildung 5.1) beendet und zum konzentrischen oder explosiven Teil der Bewegung übergeht (Abbildung 5.2).

Ich empfehle, bei der Plyometrie zunächst mit dem eigenen Körpergewicht der Spieler zu arbeiten, um sie an diese Phase gesteigerter Belastung zu gewöhnen.

DER DEHNUNGS-VERKÜRZUNGS-ZYKLUS

Dies ist der Hauptmechanismus bei der Vorspannung eines Muskels zur Optimierung der Krafterzeugung. Ein Muskel wird gedehnt (z. B. in der Abwärtsphase beim Counter Movement Jump) und dann durch Kontraktion schnell verkürzt (z. B. in der Aufwärtsphase des Stretchesprungs). Diese rasche Kontraktion des Muskels wird auf die elastischen Komponenten des Muskels zurückgeführt. All dies gehört zur verbesserten Koordination des Körpers bei sportspezifischen Bewegungen, die die physische Stärke von Fußballspielern im Training und während des Wettkampfs erhöhen.



5.1 Amortisation: Der Moment am tiefsten Punkt der exzentrischen oder Belastungsphase, unmittelbar vor dem Übergang zur konzentrischen Phase



5.2 Die Streckung der Hüftgelenke, Knie und Fußgelenke, um Kraft auf den Untergrund auszuüben, die den Körper nach oben katapultiert

Strecksprung

Übungszweck

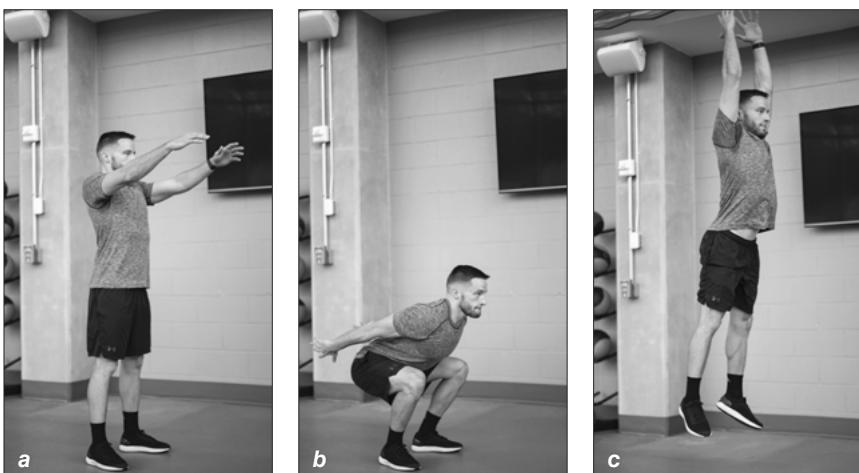
Die Vorspannung entsteht am Tiefpunkt der Kniebeuge, am Übergang von der Belastungs- zur Schnellphase. Durch den einfachen Sprung nur mit der Last des eigenen Körpergewichts trainiert der Körper den koordiniert fließenden Übergang von der Vorspannung zum Sprung.

Ausgangsstellung

Schulterbreiter Stand, die Fußspitzen zeigen etwas nach außen (Abbildung 5.3a).

Ausführung

In der Hocke Vorspannung erzeugen (Abbildung 5.3b) und durch schnelle Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke die größtmögliche Höhe erreichen (Abbildung 5.3c). Auf eine weiche Landung achten, bei der die Kraft vom Körper absorbiert wird. Die Haltung bei der Landung sollte der beim Start entsprechen. Die Fußballen berühren den Boden zuerst; wenn der Rest des Fußes aufsetzt, wird die Kraft durch Beugen der Knie und Hüftgelenke absorbiert. Beim Landen berührt schließlich die gesamte Fußsohle den Boden, um eine möglichst große Standfläche zu erzielen, wobei das Gewicht auf dem Abschnitt vom Mittelfuß bis zur Ferse liegen sollte.



5.3 Strecksprung: (a) Ausgangsstellung, (b) Kniebeuge und (c) Sprung

Variation: Fortgesetzter Strecksprung

Mehrere Sprünge nacheinander bewirken eine erhöhte Belastungsanforderung durch das eigene Körpergewicht während der Abwärtsphase. Wichtig ist, auf den Fußballen zu landen und das Gewicht auf die Fersen zu verlagern. Danach geht es wieder in die Hocke und so schnell wie möglich wieder aufwärts. Zunächst mit wenigen Wiederholungen beginnen und dann steigern, sobald die Bewegung beherrscht wird.

Kastensprung

Übungszweck

Beim Kastensprung liegt die Betonung auf der explosiven Phase. Um deren Wirkung zu maximieren, ist eine dreifache Streckung durch die Hüft-, Knie- und Fußgelenke nötig. Der Kastensprung wird häufig falsch angewendet. Wichtig ist nicht die erreichte Sprunghöhe, sondern die richtige Technik.

Trainingsmittel

Plyo-Box

Ausgangsstellung

Schulterbreiter Stand 5–8 cm vor dem Kasten (Abbildung 5.4a)

Ausführung

Für die richtige Haltung die Schultern nach hinten ziehen und den Kopf in eine neutrale Position bringen. Die Tiefe der Hockstellung passt, wenn das Körpergewicht voll auf den Fersen ruht. Durch Verlagerung des Gewichts vorwärts auf die Fußballen und Streckung von Hüft-, Knie- und Fußgelenken nach oben abstoßen (Abbildung 5.4b). In der Luft Hüftgelenke und Knie gestreckt lassen, aber die Fußgelenke beugen, damit die Fußsohlen vollständig auf dem Kasten aufsetzen (Abbildung 5.4c). Sobald das Gleichgewicht auf dem Kasten erreicht ist, aufrichten und sicher vom Kasten zur Absprungzone absteigen. Den Vorgang wiederholen, bis alle vorgegebenen Wiederholungen ausgeführt sind.



5.4 Kastensprung: (a) Ausgangsstellung, (b) Sprung und (c) Landung

Anmerkungen

Häufig wird der Fehler gemacht, mit gebeugtem Becken und mit an die Brust gezogenen Knien zu springen, um nicht an der Kante des Kastens hängen zu bleiben. Die dreifache Streckung findet nicht statt, was die Kraft erzeugung verringert. Daher wird zunächst behutsam begonnen, mit einem Kasten von 15–20 cm Höhe. Wichtig ist nicht die Sprunghöhe an sich, sondern immer die Technik des Sprungs. Sobald die Athleten diese sicher beherrschen, kann auch der Kasten höher werden. Die Betonung liegt stets auf der dreifachen Streckung durch Hüft-, Knie- und Fußgelenke und darauf, mit der Sohle beider Füße vollständig und sicher auf dem Kasten zu landen. Die Höhe sollte in kleinen Schritten, z.B. 5–10 cm, gesteigert werden.

Niedersprung

Übungszweck

Der Niedersprung ist eine Steigerung des fortgesetzten Strecksprungs. Der Absprung vom Kasten erhöht den Schwung, den der Körper bei der Landung ausgleichen muss. Dieser Vorgang bewirkt mehr Vorspannung beim Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus – was genau unserer Zielsetzung entspricht. Begonnen wird mit einer niedrigen Höhe von z.B. 10–20 cm, die mit wachsender Sicherheit und Beherrschung der Bewegung gesteigert wird.

Trainingsmittel

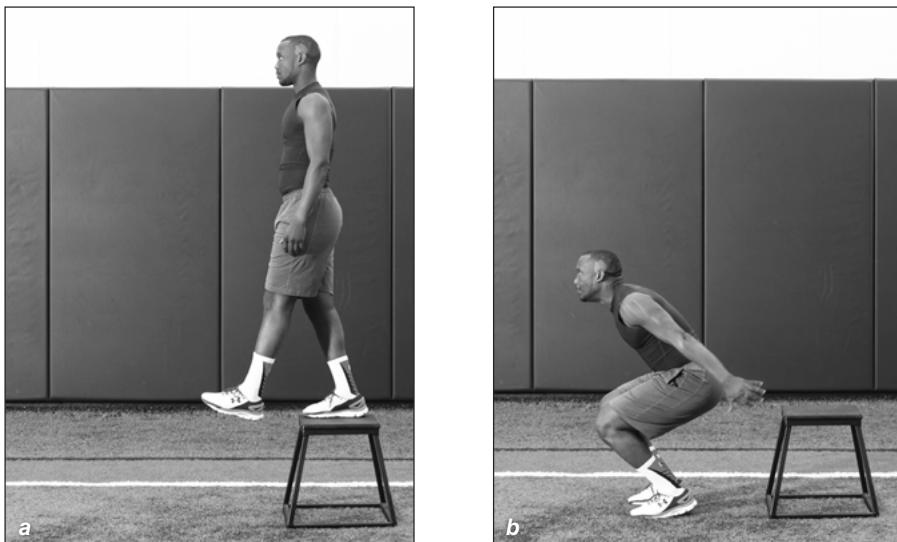
Plyo-Box

Ausgangsstellung

Schulterbreiter Stand auf dem Kasten

Ausführung

Mit dem bevorzugten Bein einen normalen Schritt vorwärts machen (Abbildung 5.5a). Wie beim Gehen das Gewicht von der Ferse des Standfußes bis zum Ballen abrollen. Sobald der Körper den Rand des Kastens hinter sich lässt, wird der hintere Fuß neben den vorderen Fuß nachgezogen, um die Landung vorzubereiten. Gelandet wird gleichzeitig auf den Ballen beider Füße, wobei das Gewicht durch Abrollen auf die Fersen verlagert wird, um die Landung abzufedern (Abbildung 5.5b). Dabei werden Hüft-, Knie- und Fußgelenke gebeugt, um einen Teil der Kraft aufzunehmen. Sobald der feste Stand erreicht ist, wieder auf den Kasten aufsteigen und die Übung wiederholen.



5.5 Niedersprung: (a) Vorwärtsschritt und (b) Landung

Variation: Kombinierter Nieder- und Kastensprung

Als Steigerung schließt sich nach der kontrollierten Landung ein Kastensprung an (Abbildung 5.6). Die Betonung liegt darauf, den Übergang von der Landung zum Kastensprung so schnell wie möglich zu vollziehen, ohne aus dem Takt zu geraten. Schummeln mit gebeugten Hüft- und Kniegelenken, um nicht an den Kasten zu stoßen, ist tabu. Niedrige Kastenhöhen helfen dabei, die dreifache Streckung in den frühen Phasen der Kraftentwicklung zu betonen.



5.6 Kombinierter Nieder- und Kastensprung

Beidbeiniger Weitsprung

Übungszweck

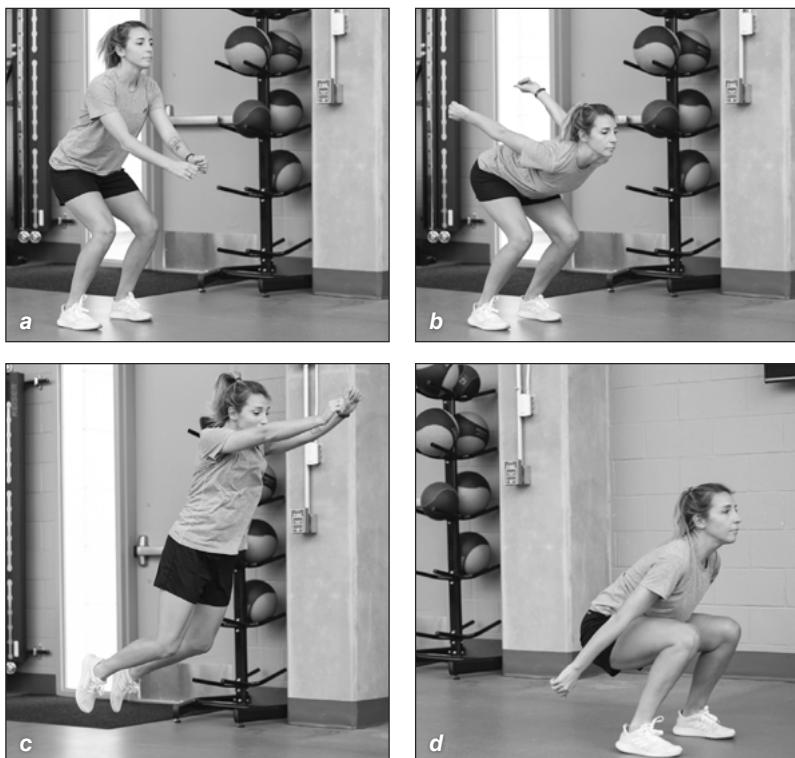
Der Weitsprung wendet die vertikale Krafterzeugung eines Sprungs mit eigenem Körpergewicht auf einer horizontalen Strecke an. Diese Übung dient der Beschleunigung und der Explosivität, wobei der Schwerpunkt auf dem ersten Schritt liegt.

Ausgangsstellung

Schulterbreiter Stand, die Fußspitzen zeigen etwas nach außen (Abbildung 5.7a).

Ausführung

Durch Beugen der Hüft- und Kniegelenke zur Vorspannung der Beine in die Hocke gehen. Am Tiefpunkt liegen Brustkorb und Kopf vor dem Körperschwerpunkt (Abbildung 5.7b). Das Gewicht auf die Fußballen verlagern und abspringen (Abbildung 5.7c). Ziel ist, möglichst weit vorwärts zu springen. Auf beiden Füßen landen und das Gewicht von den Fußballen auf die Fersen verlagern (Abbildung 5.7d). Durch Beugung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke die Landung abfedern und den Schwung des Körpers auffangen.



5.7 Beidbeiniger Weitsprung: (a) Ausgangsstellung, (b) Kniebeuge, (c) Sprung und (d) Landung

Variation: Fortgesetzter beidbeiniger Weitsprung

Dazu auf den Fußballen landen und das Gewicht kontrolliert auf die Fersen verlagern. Die Vorspannung, die den Schwung des ersten Sprungs aufgefangen hat, ohne Zwischenschritt direkt zum Übergang in die explosive Phase des nächsten Sprungs nutzen.

Plyometrische Muster

Übungszweck

Plyometrische Muster sind Übungen mit mittlerer bis hoher Belastungssintensität, die wiederholt mithilfe des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus Vorspannung aufbauen. Diese Bewegungen dienen dem explosiv-hochintensiven Konditionstraining mit beidbeinigen oder einbeinigen Bewegungsmustern.

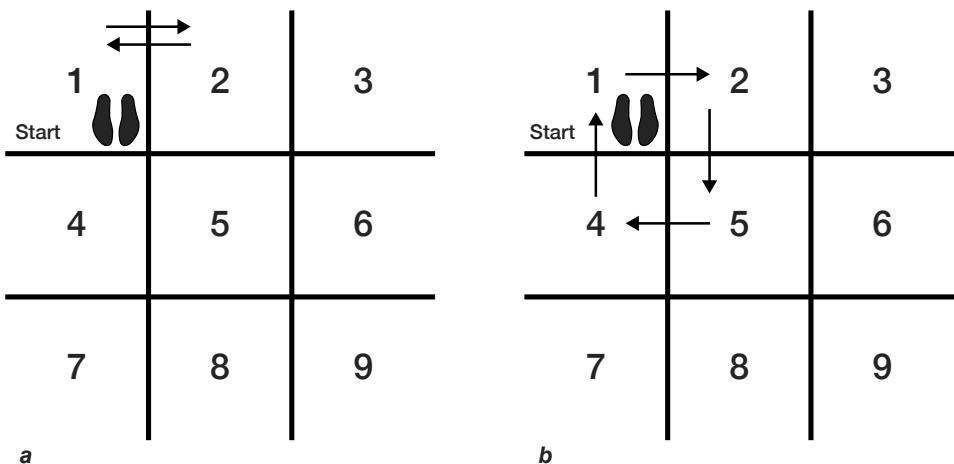
Trainingsmittel

Für diese beliebig variierbaren Muster werden kaum Geräte benötigt. Wichtig ist eine stabile Unterlage, auf der schnell gesprungen und die Richtung gewechselt werden kann, ohne das etwas ins Rutschen gerät. Idealerweise sollte der Bodenbelag nicht zu nachgiebig sein. Ein Basketballbelag oder ein halt- und belastbarer Turnhallenbelag sind am besten geeignet. Zur Gestaltung der Felder werden Klebeband, Kreide oder Marker verwendet. Die Spieler betreten und überqueren die Linien häufig. Sind die Felder mit Kreide oder Marker gekennzeichnet, sollten die Markierungen daher so angebracht werden, dass sie während der Übung nicht verwischt werden können.

Vorbereitung

Abbildung 5.8 zeigt zwei Beispiele für plyometrische Kastenmuster. Nach dem Start in einem der nummerierten Kästchen wird das vorgegebene Muster ausgeführt. Die Füße stehen eng beieinander, um die Standfläche möglichst klein zu halten.

Die in Abbildung 5.8 gezeigten Beispiele eignen sich hervorragend für die räumliche Entwicklung von Steigerungsgraden und neuen Mustern. Das in Abbildung 5.8a gezeigte Muster ist grundlegend (1-2-1-2) und besonders für Anfänger geeignet, weil die räumliche Veränderung der Spieler bei jeder Bewegung minimal ausfällt. Daher bleibt die nach jeder explosiven Bewegung auszugleichende Kraft gering, wodurch die Spieler ihre Bewegungen leichter kontrollieren können. Das zweite Muster in Abbildung 5.8b ist ein Standard-Kleinfeldmuster (1-2-5-4). Dieses Muster führt zu einer verstärkten Verschiebung des Körperschwerpunkts von Spielern während der gesamten Bewegung, was ihnen während der längeren Belastungsperioden (z. B. sieben bis zehn Sekunden) einiges abverlangt.



5.8 Zwei Beispiele für plyometrische Muster:

(a) 1–2–1–2, Wiederholung und (b) 1–2–5–4, Wiederholung

Ausgangsstellung

Aufstellung im Feld 1

Ausführung

Vom ersten Feld so schnell wie möglich zu jedem vorgegebenen Feld (z.B. von 1 zu 2 und wieder zurück) wechseln, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Die Landung muss vollständig im zugewiesenen Feld stattfinden, ohne die Trennlinien zwischen den Feldern zu berühren. Die Muster werden im Wechsel ausgeführt, d.h. nach der Ausführung des ersten Musters wird zum Startquadrat zurückgekehrt und das Muster so lange fortgeführt, bis die vorgegebene Zeit abgelaufen ist. Während der frühen Phasen des plyometrischen Trainings empfehle ich fünf- bis siebensekündige Wiederholungen für jedes Muster. Die maximale Dauer für ein plyometrisches Muster beträgt zehn Sekunden.

Anmerkungen

Mit den in Abbildung 5.8 dargestellten Beispielen können Spieler und Trainer die Steigerungsgrade auf den Grad der Beherrschung der Übung durch die Spieler abstimmen. Beachten Sie, dass der Erfolg dieser plyometrischen Übungen auf Gleichgewicht beruht, wozu auch gehört, so nahe wie möglich an den Linien zwischen den Feldern zu bleiben, ohne dass die Füße wegrutschen. Die auf den Boden ausgeübte Kraft steht in direktem Zusammenhang mit der umgekehrt wirkenden Kraft, die in die nächste Bewegung einfließt. Beginnen Sie einfach mit solchen Mustern und stellen Sie sicher, dass die Abfolge alle Richtungen einbezieht.

- Von rechts nach links
- Von links nach rechts

- Vorwärts und rückwärts
- Rückwärts und vorwärts
- Diagonal nach rechts (vorwärts und rückwärts)
- Diagonal nach links (vorwärts und rückwärts)

Wie bei der Planung von Sätzen und Wiederholungen im Kraftraum oder beim Langstreckenlauf und bei Wiederholungen von Sprints auf dem Feld sollten die plyometrischen Vorgaben mit einem geringeren Umfang der gesamten Bodenkontakte (50 bis 100) beginnen. Sobald die Spieler an den Trainingsreiz gewöhnt sind, machen sie Fortschritte.

LEISTUNGSTRAINING MIT GEWICHTEN

Diese Übungen zum Aufbau der Leistungsfähigkeit steigern die Vorspannung beim Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus, die bisher nur mit dem eigenen Körpergewicht stattgefunden hat. Sie verbessern die körperliche Fähigkeit, kurzzeitig Kraft zu produzieren. Je schneller Spieler Kraft erzeugen können, desto leistungsfähiger werden sie sein.

Zug eng vom Boden

Übungszweck

Der Zug eng ist die grundlegendste der von den olympischen Kraftsportarten abgeleiteten Übungen zur Steigerung der körperlichen Leistung. Er ist ein sehr guter Einstieg ins Gewichtheben. Gleich mit dem Stoßen mit Umsetzen oder dem Standumsetzen zu beginnen, ist nicht ratsam, denn hier hängt alles von der koordinierten Abfangbewegung des Gewichts über den Schlüsselbeinen ab. Der Zug eng erzeugt eine Vorspannung im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus, wobei die Spieler diese durch Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke überwinden müssen.

Trainingsmittel

- Langhantel und Gewichte
- Andere Geräte wie Kugelhanteln oder Hanteln

Ausgangsstellung

Schulterbreiter Stand vor der Langhantel, wobei die Fußspitzen etwas nach außen zeigen. Nun die Hantelstange mit beiden Händen etwas außerhalb der Knie ergreifen, um die Bewegung mit der Hantel, den Knien oder den Armen unbehindert durchführen zu können. Die Schultern nach hinten ziehen, sodass die Wirbelsäule gestreckt ist und sich der Kopf in einer neutralen Position befindet. Vor dem Heben die Arme strecken und die Körpermitte straffen sowie den Oberkörper aufrichten (Abbildung 5.9a).

Ausführung

Durch Druck auf die Fersen werden Gewicht und Becken gleichzeitig in einer fließenden Bewegung angehoben (Abbildung 5.9b). Becken und Gesäß vollziehen die Aufwärtsbewegung der Langhantel mit. Sobald diese auf Hüft-höhe ist, das Gewicht auf die Fußballen und das Becken explosiv vorwärts verlagern (Abbildung 5.9c), wobei die Langhantel mit den Armen nach oben geführt wird. Mit den Ellenbogen oberhalb der Hantelstange wird die Langhantel bis zu den Achselhöhlen gehoben, stets nahe am Oberkörper (Abbildung 5.9d). Sobald die Langhantel am höchsten Punkt angelangt ist, wird sie wieder zu den Hüften abgesenkt, wofür der Weg durch Beugen der Hüft-, Knie- und Fußgelenke freigemacht wird. Das Gewicht wird kontrolliert auf dem Boden abgesetzt, indem das Körpergewicht auf die Fersen verlagert und das Becken zusammen mit der Langhantel abgesenkt wird.



5.9 Zug eng vom Boden: (a) Ausgangsstellung, (b) Becken anheben, (c) explosive Vorwärtsbewegung des Beckens und (d) Heben der Langhantel bis zu den Achselhöhlen

Variation: Zug eng auf Kniehöhe

Der Zug eng auf Kniehöhe klammert die anfängliche Bewegung vom Boden in die Hüftposition aus. Durch diese Variation wird der zur Unterstützung der Bewegung erzeugte Schwung minimiert. Sie ist daher schwieriger. Abbildung 5.10 zeigt die Ausgangsposition für den Zug eng auf Kniehöhe. Dabei auf die gestreckte Wirbelsäulen- und gerade Schulterhaltung in der Ausgangsposition achten.



5.10 Zug eng auf Kniehöhe:
Ausgangsstellung

Zweite Zugphase beim Stoßen

Übungszweck

Hier wird nur die zweite Zugphase beim olympischen Stoßen mit Umsetzen ausgeführt. Dadurch entfallen Schwung und Kraft aus der ersten Zugphase vom Boden, wodurch sich die Krafterzeugung rein auf die explosive Phase konzentriert. Dies ist eine Einstiegsübung ins Leistungstraining.

Trainingsmittel

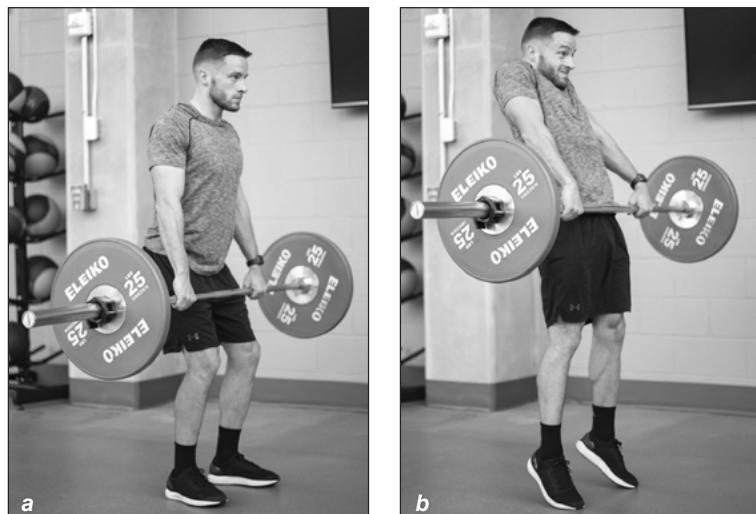
Langhantel und Gewichte

Ausgangsstellung

Im schulterbreiten Stand, wobei die Fußspitzen etwas nach außen zeigen, wird die Langhantel etwas breiter als Schulterbreit vor dem Becken gehalten (Abbildung 5.11a). Das Gewicht ruht auf den Fersen. Nun die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke beugen, wobei sich das Gesäß einige Zentimeter unter der gewöhnlichen Höhe im Stand befindet.

Ausführung

Die normalerweise ausgeführte Ausholbewegung fällt weg. Sobald die stabile Ausgangsstellung erreicht ist, wird das Gewicht von den Fersen auf die Fußballen verlagert, während gleichzeitig die Hüft-, Knie- und Fußgelenke gestreckt werden (Abbildung 5.11b). Die Schultern werden hochgezogen, während die Arme gestreckt bleiben – nicht springen oder die Füße bewegen. Mit aller Kraft wird das Schulterheben unterstützt. In die Ausgangsposition zurückkehren, indem das Gewicht von den Fußballen zurück auf die Fersen verlagert wird, während gleichzeitig Hüft-, Knie- und Fußgelenke gebeugt werden.



5.11 Zweite Zugphase:
(a) Ausgangsstellung und
(b) Zug

Powerzug eng

Übungszweck

Der Powerzug eng entwickelt explosive Muskelkraft, wenn die Langhantel vom Boden abgehoben wird.

Trainingsmittel

- Langhantel und Gewichte
- Andere Geräte wie Kugelhanteln oder Hanteln

Ausgangsstellung

Schulterbreiter Stand vor der Langhantel, wobei die Fußspitzen etwas nach außen zeigen. Nun die Hantelstange mit beiden Händen etwas außerhalb der Schienbeine in einem engen Griff mit nach unten zeigenden Handflächen ergreifen (Abbildung 5.12a). Körpermitte und Bauch werden durch Versteifung der Wirbelsäule mit leicht gebeugtem Rücken stabilisiert, indem der Bauchnabel vorwärts gedrückt wird.

Ausführung

Die Langhantel durch Beugung der Knie- und Hüftgelenke und Gewichtsverlagerung auf die Fersen auf Kniehöhe anheben. Das Becken explosiv vorwärts und aufwärts verlagern, während die Fuß-, Knie und Hüftgelenke gestreckt werden. Die Schultern werden hochgezogen, während die Arme gestreckt und die Ellenbogen hochgehalten werden (Abbildung 5.12b). Die Langhantel kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.



5.12 Powerzug eng: (a) Ausgangsstellung und (b) Zug

Standumsetzen

Übungszweck

Das Standumsetzen kombiniert die Krafterzeugung bei der zweiten Zugphase beim Stoßen und beim Powerzug eng mit einer koordinativen Aufgabenstellung, indem die Übung das Umsetzen einschließt.

Trainingsmittel

- Langhantel und Gewichte
- Andere Geräte wie Kugelhanteln oder Hanteln

Vorbereitung

Die Vorgehensweise variiert je nach Ausgangsposition der Hantelstange (siehe Variationen). Genaue Angaben finden Sie bei den folgenden Übungen:

- Standumsetzen aus der Hüfte siehe Zweite Zugphase beim Stoßen (Seite 123)
- Standumsetzen mit Ausholen siehe Zweite Zugphase beim Stoßen (Seite 123)
- Standumsetzen von Kniehöhe siehe Zweite Zugphase beim Stoßen (Seite 123)
- Standumsetzen vom Boden siehe Klassisches Kreuzheben (Seite 90)

Ausgangsstellung

Das Standumsetzen aus der Hüfte hat einen relativ einfachen Ansatzpunkt. Das Gewicht ruht auf den Fersen, und die Hände halten die Langhantel etwas breiter als schulterbreit vor dem Becken. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke werden gebeugt, wobei sich das Gesäß einige Zentimeter unter der gewöhnlichen Höhe im Stand befindet. Die Langhantel langsam bis zur Hälfte zwischen Becken und Kniescheibe absenken. So bleiben, bis die Hal tung stabil und unbeeinflusst von der zuletzt ausgeführten Bewegung ist.

Ausführung

Die Vorgehensweise beim Standumsetzen entspricht der beim Powerzug eng: Gewichtsverlagerung auf die Fersen und das Gewicht durch Anheben des Beckens bewegen (Abbildungen 5.13a und 5.13b). Becken und Gesäß vollziehen die Aufwärtsbewegung der Langhantel mit. Sobald diese auf Hüfthöhe ist, das Becken explosiv vorwärts verlagern (Abbildung 5.13c), wobei die Langhantel mit den Armen nach oben geführt wird. Wenn die Langhantel sich auf Achselhöhe befindet, werden die Hände und Ellenbogen unter die Hantelstange gedreht, sodass die Ellenbogen vor dieser liegen und die Handflächen nach oben zeigen. Dies ist die Fangposition (Abbildung 5.13d). Die Hantel abfangen und den Lastwechsel abmildern, indem Hüft-, Knie- und Fußgelenke mit Verlagerung des Gewichts auf die Fersen gebeugt werden.



5.13 Standumsetzen: (a) Ausgangsstellung, (b) Langhantel anheben, (c) Becken explosiv vorwärts verlagern und (d) Umsetzen mit Beugung von Hüft-, Knie- und Fußgelenken

Variationen: Ausgangspositionen

Das Standumsetzen kann mit der Langhantel auf Mittelhöhe der Oberschenkel (Abbildung 5.14a), auf Kniehöhe (Abbildung 5.14b) oder vom Boden aus (Abbildung 5.14c) begonnen werden.



5.14 Variationen der Ausgangsstellung beim Standumsetzen: (a) Zweite Phase beim Stoßen, (b) von Kniehöhe und (c) vom Boden

Variation: Standumsetzen mit Ausholen

Aus der Ausgangsstellung für die zweite Phase beim Stoßen in die halbe Kniebeuge (Vorspannung) gehen, das Becken vorwärts verlagern und die Langhantel anheben (Abbildung 5.15).



5.15 Standumsetzen mit Ausholen: (a) Ausgangsstellung auf Kniehöhe; (b) Ausholbewegung und (c) Zug

Schwungdrücken

Übungszweck

Das Schwungdrücken bezieht die Muskeln des Oberkörpers in eine Ganzkörperbewegung ein, um das Gewicht über den Kopf zu heben. Die Übung ist speziell für Torhüter geeignet.

Trainingsmittel

- Langhantel und Gewichte
- Andere Geräte wie Kugelhanteln oder Hanteln

Ausgangsstellung

In der Fangposition des Standumsetzens beginnen (Abbildung 5.16a). Die Ellenbogen so weit nach unten kippen, dass sie unter der Hantelstange liegen, das Gewicht auf die Fersen verlagern und Hüftgelenke und Knie strecken.

Ausführung

Eine kleine Ausholbewegung (5–7,5 cm) abwärts ausführen, indem Hüft- und Kniegelenke gebeugt werden und das Gewicht auf die Fersen verlagert wird (Abbildung 5.16b). Aus dieser unteren Position die Hantelstange von unterhalb des Kinns vorwärts und nach oben drücken, wobei Ellenbogen und Schultern gestreckt werden. Die Langhantel sollte sich mit ausreichend Abstand zum Gesicht und mit gleichmäßiger Geschwindigkeit senkrecht über den Kopf bewegen. Sobald die Stange das Gesicht passiert hat, wird der Kopf wieder unter die Stange bewegt, um das Gewicht darüber auszubalancieren. Die Bewegung ist abgeschlossen, sobald das Gewicht mit durchgestreckten Ellenbogen über dem Kopf gehalten wird (Abbildung 5.16c).



5.16 Schwungdrücken: (a) Ausgangsstellung, (b) Ausholbewegung und (c) Drücken

Schwungstoßen

Übungszweck

Das Schwungstoßen führt das Schwungdrücken fort, indem es den explosiven und aufwärts gerichteten Teil der Bewegung beschleunigt.

Trainingsmittel

- Langhantel und Gewichte
- Andere Geräte wie Kugelhanteln oder Hanteln

Ausgangsstellung

In der Fangposition des Standumsetzens beginnen (Abbildung 5.17a). Die Ellenbogen so weit nach unten kippen, dass sie unter der Hantelstange liegen, das Gewicht auf die Fersen verlagern und Hüftgelenke und Knie strecken.

Ausführung

Eine kleine Ausholbewegung (5–7,5 cm) abwärts ausführen, indem Hüft- und Kniegelenke gebeugt werden und das Gewicht auf die Fersen verlagert wird (Abbildung 5.17b). Aus dieser unteren Position die Hantelstange von unterhalb des Kinns vorwärts und nach oben drücken, wobei Ellenbogen und Schultern gestreckt werden. Die Langhantel sollte sich mit ausreichend Abstand zum Gesicht und explosiv senkrecht über den Kopf bewegen. Sobald die Stange das Gesicht passiert hat, wird der Kopf wieder unter die Stange bewegt, um das Gewicht darüber auszubalancieren. Die explosive Bewegung resultiert aus der Verlagerung des Gewichts auf die Fußballen und das Einnehmen eines Stands etwas breiter als Schulterbreite. Die Bewegung ist abgeschlossen, sobald das Gewicht mit durchgestreckten Ellenbogen über dem Kopf gehalten wird (Abbildung 5.17c). Die Bewegung ist deutlich schneller als beim Schwungdrücken und erfordert die Kontrolle des Gewichts mit gestreckten Ellenbogen.



5.17 Schwungstoßen: (a) Ausgangsstellung, (b) Ausholbewegung und (c) Stoßen

ÜBUNGEN MIT DEM MEDIZINBALL

Medizinbälle sind eine gute Alternative, um mit Athleten ohne großen Aufwand Leistungstraining durch Vorspannung im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus zu betreiben. Das ermöglicht eine maximale Kraftentwicklung in kurzer Zeit. Der Medizinball dient in diesem Szenario als Instrument zur Erzeugung von Vorspannung. Weil es sich um ein leicht handhabbares Gerät handelt, haben die Athleten viel Spielraum, um Korrekturen vorzunehmen, wenn sie das gleiche explosive Ergebnis erzielen wollen. Der Medizinball ist auch deshalb praktisch, weil er auf dem Spielfeld und anwendungsnah eingesetzt werden kann, ohne die Hilfsmittel aus dem Kraftraum heranzuziehen.

Brustwurf mit Medizinball

Übungszweck

Der Brustwurf wendet die Kraft in einer definierten Richtung an. Er vollzieht die dreifache Streckung von Hüft-, Knie- und Fußgelenken bei der von Fußballspielern angewendeten Beschleunigungstechnik nach.

Trainingsmittel

Medizinball

Ausgangsstellung

Im schulterbreiten Stand wird der Medizinball auf Brusthöhe (Abbildung 5.18a) gehalten.

Ausführung

Hüft- und Kniegelenke beugen, um die Fersen zu belasten (Abbildung 5.18b). Sobald das Becken die für die Ausholbewegung richtige Stellung erreicht hat, wird das Gewicht schnell auf die Fußballen verlagert, während gleichzeitig Brustkorb und Kopf vor den Körperschwerpunkt gebracht werden (Abbildung 5.18c). Durch Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke wird der Ball direkt vom Körper weggedrückt (Abbildung 5.18d). Die explosive Bewegung sollte so weit wie möglich vorwärts reichen, um den Ball mit vollem Schwung so weit wie möglich vom Körper wegzuschleudern.



5.18 Brustwurf mit Medizinball: (a) Ausgangsstellung, (b) Ausholbewegung, (c) Vorbeugen und (d) explosives Wegschleudern

Kopfüberwurf mit Medizinball

Übungszweck

Der Kopfüberwurf mit Medizinball aktiviert die obere Antagonistengruppe der Muskulatur wie beim Bankdrücken. Er wendet die gleiche Vorspannung im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus auf eine Ganzkörperbewegung an.

Trainingsmittel

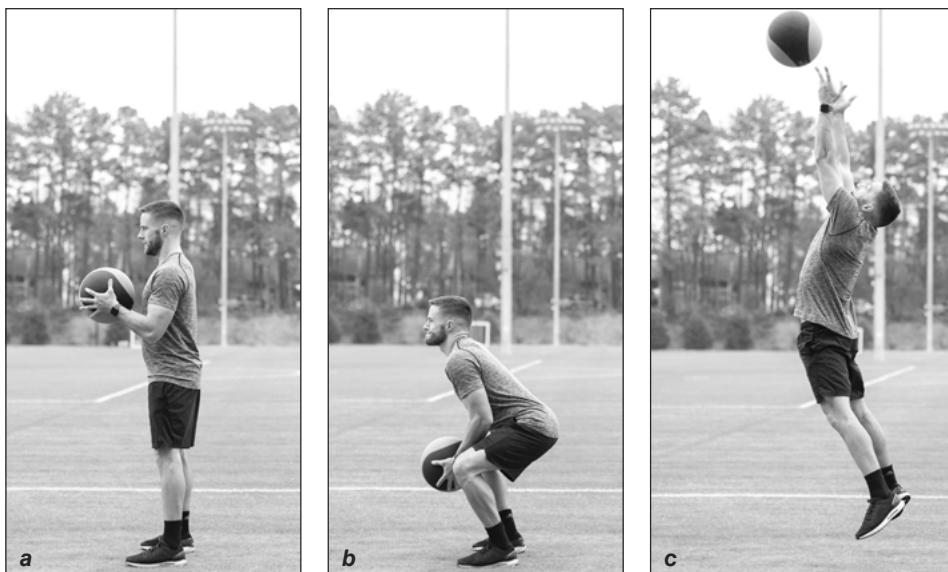
Medizinball

Ausgangsstellung

Im aufrechten schulterbreiten Stand den Medizinball auf Brusthöhe halten (Abbildung 5.19a). Die Hände sollten den Ball in der unteren Hälfte halten, wobei die Handflächen nach oben geneigt sind.

Ausführung

Hüft- und Kniegelenke beugen, um die Fersen zu belasten (Abbildung 5.19b). Sobald das Becken die für die Ausholbewegung richtige Stellung erreicht hat, wird das Gewicht schnell auf die Fußballen verlagert, während gleichzeitig Hüft-, Knie- und Fußgelenke gestreckt werden. Mit dem aus der Streckung des Unterkörpers gewonnenen Schwung den Ball von der Taille heben und kopfüber hinter sich werfen. Wichtig ist die vollständige Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke in der obersten Position (Abbildung 5.19c), um den Ball so hoch wie möglich zu werfen.



5.19 Kopfüberwurf mit Medizinball: (a) Ausgangsstellung; (b) Ausholbewegung und (c) explosiver Kopfüberwurf

Diese Übungen eignen sich ideal zur Leistungssteigerung von Fußballspielern. Wichtig ist, sie – oder jede andere vorgegebene Maßnahme für das Leistungstraining – so einfach zu gestalten, dass sie schnell erlernbar sind. Die hohen Ansprüche an die körperliche Koordination und die Beherrschung komplexer Bewegungen können Fortschritte empfindlich bremsen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Spieler ein gutes Fundament an Kraft aufbauen, bevor sie zu den Übungen zur Leistungssteigerung übergehen.