

Nachwuchsfußball Heimtraining 2021

Heimprogramm KW 01

Viel Freude beim trainieren ☺

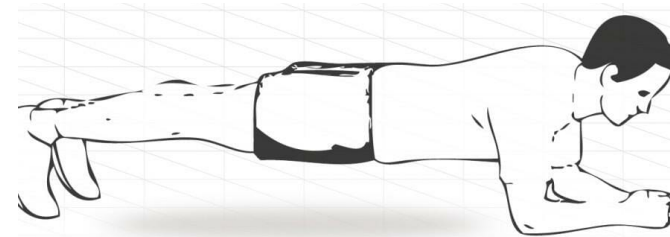


Montag 04.01.2021	Dienstag 05.01.2021	Mittwoch	Donnerstag 07.01.2021	Freitag 08.01.2021
<p>Geschicklichkeit bzw. Ballbehandlung: (10 Min) Ball hochhalten (gaberln) Rekord: _____</p>	<p>Schnurspringen: 4-mal jeweils eine Minute, dazwischen 30 Sekunden Pause</p>		<p>Geschicklichkeit bzw. Ballbehandlung: (10 Min) Ball hochhalten (gaberln) Rekord: _____</p>	<p>Geschicklichkeit bzw. Ballbehandlung: (10 Min) Ball hochhalten (gaberln) Rekord: _____</p>
<p>- 60 Sekunden: Unterarmstütz - 10 Liegestütz - 30 Sekunden Seitstütz links - 30 Sekunden Seitstütz rechts - 10 Lunges</p> <p>3 Durchgänge- Zwischen den Übungen 15 Sekunden Pause- zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause</p>	<p>Life Kinetik mit 2 Tennisbällen Version 1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OmQELjB1zhE</p>		<p>Life Kinetik mit 2 Tennisbällen Version 2</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=go9yYnlenls</p>	<p>- 60 Sekunden: Unterarmstütz - 10 Liegestütz - 30 Sekunden Seitstütz links - 30 Sekunden Seitstütz rechts - 60 Sekunden Schnurspringen</p> <p>3 Durchgänge- Zwischen den Übungen 15 Sekunden Pause- zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause</p>
<p>Ball mystery: (30 Minuten) https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk</p> <p>Sucht euch je nach eurer Stärke 8 Übungen. Beginnt langsam und schaut, dass ihr die Technik schnell ausführen könnt. (Tipp: filmt euch dabei und schaut was ihr besser machen könnt)</p>	<p>Ball mystery: (30 Minuten) https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk</p> <p>Sucht euch je nach eurer Stärke 8 Übungen. Beginnt langsam und schaut, dass ihr die Technik schnell ausführen könnt. (Tipp: filmt euch dabei und schaut was ihr besser machen könnt)</p>		<p>Dribbling (30 Minuten) https://www.youtube.com/watch?v=eVKtEYKGsJE</p> <p>Sucht euch 8 Übungen nach eurer Leistungsstärke. Beginnt genau und werdet immer schneller. Lasst euch wieder dabei filmen, um eure Fortschritte zu sehen.</p>	<p>Dribbling (30 Minuten) https://www.youtube.com/watch?v=eVKtEYKGsJE</p> <p>Sucht euch 8 Übungen nach eurer Leistungsstärke. Beginnt genau und werdet immer schneller. Lasst euch wieder dabei filmen, um eure Fortschritte zu sehen.</p>

Die Kraftübungen (Achtet auf eure Körperspannung)

Unterarmstütz:

- Die Ellenbogen sind direkt unter den Schultern.
- Die Beine gestreckt wie bei einer Liegestütze.
- Spann dein Gesäß an.
- Bleib in dieser Position



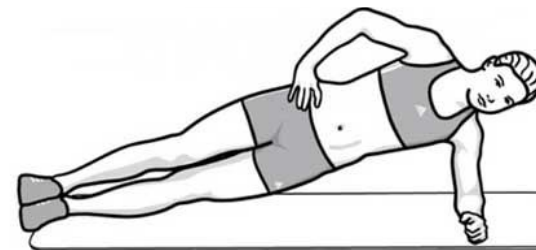
Liegestütz:

- beuge langsam deine Arme
- Ellenbogen zeigen dabei nach außen und etwas schräg nach hinten
- dein Körper sinkt so weit, bis deine Nase den Boden berührt
- er bleibt dabei vollständig in einer Linie
- vermeide ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken deines Gesäßes
- drücke dich anschließend wieder nach oben



Seitstütz:

- Körperspannung von Kopf bis Fuß aufbauen. Brustkorb heben, Schultern senken.
- Unterarm und Fußaußenkante aktiv in den Boden drücken.
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Weiteratmen



Lunges(Ausfallschritte):

- achtet auf einen aufrechten Oberkörper
- Stand auf dem Vorfuß
- Knie darf die Zehenspitzen nicht überragen
- dynamisch zurückgehen (mit den Zehenspitzen wegdrücken)
- abwechselnd linker/rechter Fuß

