

# DAS ATHLETIKTRAINING VORAUSSETZUNG FÜR SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNGEN

Fotos: union-foto.de, Luc Viatour



Enrico Haehnel

Sportliche Leistungsfähigkeit setzt sich aus vielerlei Komponenten zusammen. So benötigt etwa eine Fußballspielerin nicht nur spielerische und taktische Fähigkeiten, sondern auch funktionelle Kraft, eine hohe Koordinationsfähigkeit, Mobilität, Flexibilität, Schnellkraft, Schnelligkeit, Beschleunigungs- und Abbremsfertigkeiten sowie Ausdauer.

Um unsere Spielerinnen nachhaltig vor Verletzungen zu schützen und gleichzeitig höchstmögliche Leistungsverbesserungen im Training und Wettkampf zu erzielen, muss das Training sportartspezifisch und funktionell gestaltet werden. Die ersten athletischen Grundlagen werden bereits in den unteren Altersklassen angeeignet, wo besonderes Augenmerk auf die leistungs- und altersgerechte Durchführung gelegt wird. Der Schwerpunkt liegt hierbei überwiegend in der Bewegungskoordination und -durchführung. Oft ergeben sich, aufgrund der individuellen Fähigkeiten und dem Altersunterschied der Spielerinnen, große Herausforderungen in der Trainingsplanung und -durchführung. Junge talentierte Spielerinnen, die aus der U17 in den Kader der 1. oder 2. Frauenmannschaft aufsteigen, müssen sich schnellstmöglich an die höhere Spielgeschwindigkeit und -härte anpassen.

Erfahrene Spielerinnen werden weiterhin gefördert, während gleichzeitig die Jüngerer an das hohe Niveau herangeführt werden müssen. Das Athletiktraining wird innerhalb der Saison in das Mannschaftstraining integriert und erhält den ebenso hohen Stellenwert wie das fußballspezifische Training. Dies ist ein wichtiger Aspekt, um auch längerfristig ein hohes Leistungsvermögen aufrechterhalten zu können. Schwerpunkte sind das Stabilitäts- und Koordinationstraining sowie ein umfangreiches Schnelligkeits- und Kraftausdauertraining. Diese werden überwiegend in Kleingruppen trainiert, um eine stetige Kontrolle der Bewegungsausführungen zu gewährleisten. Mobilität und Flexibilität werden saisonübergreifend mittels hoher Übungsqualität in Verbindung mit dem klassischen Dehnprogramm angeeignet. In der Saisonvorbereitung sowie in der Winterpause werden die Athletikeinheiten vermehrt durchgeführt, wobei dort der Schwerpunkt im Ausdauer- und Kraftausdauerbereich gelegt wird, um die Mannschaften auf die kommenden Belastungen der Spielzeit vorzubereiten.

Wichtig ist es, stets neueste Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft und Altbewährtes in das Training einzubauen. So wurde bereits in der letzten Saison mit den sogenannten „Schlingentrainern“ und nach dem CrossFitness Ansatz trainiert.

Damit leisten wir in diesem Bereich Pionierarbeit und können daraus resultierend zum heutigen Zeitpunkt eine deutliche Leistungssteigerung erkennen. Ebenso wichtig ist die Zusammenarbeit und der Austausch mit dem Trainerteam sowie der physiotherapeutischen Abteilung.

Die Betreuung beschränkt sich nicht nur auf den konditionellen Teil, sondern umfasst einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Aspekte zur Ernährung, Entspannung und Sportpsychologie immer wieder mit eingebracht werden. Dies ermöglicht mir eine sehr abwechslungsreiche Trainingsgestaltung. Wenn es nach den Mannschaften geht, würde die Trainingsgestaltung tendenziell in Richtung Entspannung gehen. Dennoch meistern

alle Schützlinge die körperlich anstrengenden Anforderungen mit viel Spaß, großer Leidenschaft und Ehrgeiz. Neben dem Mannschaftstraining besteht die Möglichkeit eine individuelle und ganzheitliche Gesundheitsberatung zu erhalten, welches auch mit zunehmender Beliebtheit genutzt wird.

Weitere Infos zum Athletiktrainer der Frauen- und Mädchenabteilung erhalten Sie unter:

[www.personal-vitality-trainer.de](http://www.personal-vitality-trainer.de)

Alle Unionmitglieder erhalten bei Vorlage des Mitgliedsausweises 20% Rabatt auf alle angebotenen Dienstleistungen.

## ATHLETIKTRAINING FÜR FUSSBALLERINNEN

Nachfolgend erwartet euch eine kleine Übungsauswahl, die man problemlos in eine Trainingseinheit, idealerweise am Ende der Anforderungsvorbereitung (Erwärmung), einbauen kann. Zu jeder Übung gibt es verschiedene Steigerungsmöglichkeiten, um die Übung schwieriger zu gestalten. Macht jede Übung insgesamt 3x mit 25 Wiederholungen auf jeder Seite oder haltet die Position möglichst 3x 1 Minute mit max. 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen. Viel Spaß!

Ausgangsposition ist eine weite Schrittposition, wobei der hintere Fuß nur mit den Zehenspitzen den Boden berührt. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme hängen locker am Körper herunter oder werden hinter dem Rücken gehalten. Danach werden beide Beine angebeugt, so dass sich das hintere Knie dem Boden nähert. Achtet darauf, dass ihr gerade hinunter geht und das vordere Knie immer über dem vorderen Sprunggelenk bleibt. Dann drückt ihr euch wieder gerade nach oben raus.

### KNIEBEUGE IN SCHRITTSTELLUNG



Ausgangsposition ist der Grätschstand, wobei die Fußspitzen nach außen gedreht werden. Nun wird das Gewicht zur einen Seite verlagert und gleichzeitig das belastete Bein gebeugt. Dabei wird das Gesäß nach hinten geschoben, als ob man sich nach hinten auf einen Hocker setzen möchte. Auch hier wieder darauf achten, dass das Knie des gebeugten Beines nicht über die Fußspitzen hinausragt. Dann drückt ihr euch wieder hoch.

### SEITLICHES KNIEBEUGEN



### UNTERARMSTÜTZ ODER PLANKE

Auf den Unterarmen abstützen und die Knie auf dem Boden ablegen (kurzer Hebel). Der Oberkörper bildet mit dem Kopf und den Oberschenkel eine Gerade. Die Schultern befinden sich direkt über den Ellenbogen.



### SPRUNGGELENKSTABILISATION

In Schrittposition entweder mit dem vorderen oder hinteren Fuß auf Zehenspitzen stellen und halten. Achtet dabei darauf, dass die Belastung auf dem Fuß mit den aufgestellten Fußspitzen gelegt wird.

