



Michael Köllner, Hochweg 75a, 93049 Regensburg

An die
Spieler(innen) der
15 ostbayerischen DFB-Stützpunkte

Michael Köllner
DFB-Koordinator Talentförderung
LfV Bayern (Ost)

Hochweg 75a
93049 Regensburg
Tel/Fax: 0941/26095910
Handy: 0175/5238412
E-Mail: michael.koellner@dfb-talentfoerderung.de
www.bfv.de

Regensburg, 27. August 2011

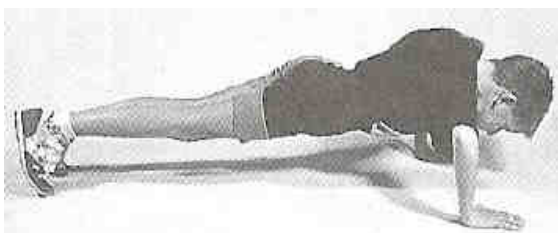
Hausaufgaben für die ostbayerischen DFB-Stützpunktspieler(innen)

Liebe Spieler(innen),

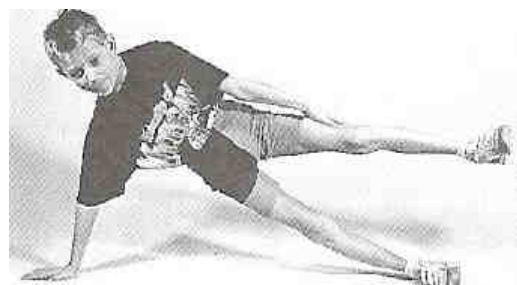
Athletik, Beweglichkeit und Kraft sind Grundvoraussetzungen im Fußballsport. Im DFB-Stützpunkttraining legen wir das Hauptaugenmerk auf Technik und Taktik. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass jeder Spieler(in) mit Ambitionen und Blickrichtung in die Spitze mehr machen muss als ein „normaler“ talentierter Spieler(in). Gerade im Bereich Kräftigung, Stabilisation und Beweglichkeit zeigten sich in der jüngsten Vergangenheit große Defizite. Stützend auf diese Erkenntnis wurde für die Spieler(innen) in den ostbayerischen DFB-Stützpunkten ein spezielles Programm für die Kräftigung und Stabilisation des Oberkörpers einschließlich der Hüfte und Gesäß ausgearbeitet.

Das nachfolgende Programm ist als zusätzliche Hausaufgabe für jeden Spieler(in) zu verstehen. Der zeitliche Aufwand und die Umfänge sind nach der Vorstellung der Übungen aufgeführt. Das Zusatzprogramm wird jeden Spieler(in) unterstützend helfen seine individuelle optimale Leistungsstärke zu entwickeln. In regelmäßigen Abständen werden die Übungen im DFB-Stützpunkt durchgeführt, um einschleichende Fehler, die zu einem falschen Bewegungsstereotyp führen, zu beseitigen. Das Programm ist ganzjährig durchzuführen.

Kräftigung:



Übung 1 (Rumpf/Schulter/Arme): Liegestütz



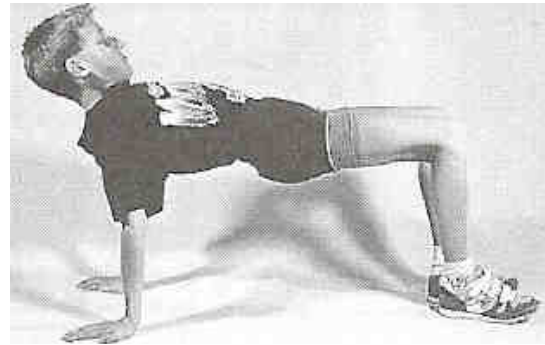
Übung 3 (Rumpf/Schulter/Arme): Im Seitliegestütz Beinabspreizen



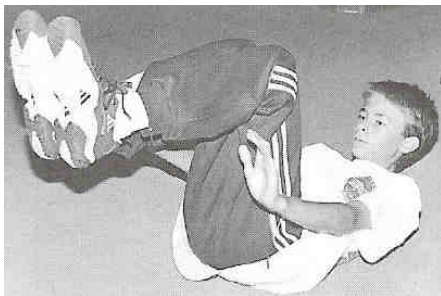
Übung 4 (Bauch): Sit-ups (90°)

Auf dem Rücken liegend, die Beine sind im Kniegelenk 90° gebeugt. Aufgabe ist es, aus der Rückenlage den Oberkörper so weit aufzurichten, ohne den Hintern zu heben. Die Hände können auch hinter dem Nacken verschränkt werden.

Die Übung ist ohne Hilfsmittel (Kasten) durchzuführen. Also dies im Gegensatz zur Abbildung durchführen. Aber der 90°-Winkel ist immer einzuhalten.



Übung 5: (Rücken/Hüfte/Gesäß): Im Stützsitz Hüftheben (auch aus Rückenlage)



Übung 6: (Bauch/Brust): Crunches

Aus Rückenlage beide Knie anziehen und Oberkörper ohne Schwung aufrichten. Die Arme werden seitlich neben dem Körper gehalten.

Wichtig: Lendenbereich fest auf Unterlage bzw. Boden drücken und nicht mit aufheben

(Quelle: „Das neue Konditionstraining“ von Grosser/Starischka/Zimmermann, erschienen im BLV Sportwissen)



Übung 7 (Rücken/Hüfte/Gesäß): Dreh-Sit-ups nach rechts und links.

Die Übung ist ohne Hilfsmittel (Kasten) durchzuführen. Also dies im Gegensatz zur Abbildung durchführen. Aber der 90°-Winkel ist immer einzuhalten.

Alle Übungen sind zügig, aber nicht schwunghaft durchzuführen. Enorm wichtig ist die perfekte Bewegungsausführung. Schlampiges Durchführen verursacht Bewegungs- und Haltungsschäden, die später irreparabel sind.

Jede Übung ist mit 3 Serien und pro Serie mit 10 Wiederholungen durchzuführen (September bis Dezember 2011) .

Ab Januar 2012 werden 4 Serien mit 15 Wiederholungen (pro Serie) durchgeführt.

Folgende Umfänge (Kräftigung) sind für die jeweiligen Alterstufen bzw. Jahrgänge verbindlich zu trainieren:

Jahrgang 2000 und 1999: 3 x pro Woche

Jahrgang 1998 und 1997: 4 x pro Woche

Jahrgang 1996 und 1995: 5 x pro Woche

Dehnen:

Neben aller Kräftigung und Stabilisation ist die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit ein enorm wichtiger Bestandteil im Fußball.

Zu einem guten konditionellen Zustand, der hohe sportliche Leistungen zulässt, gehört auch, dass Bewegungen mit optimaler Amplitude ausgeführt werden können. Verkürzte Muskeln dagegen reduzieren die Bewegungsweite, engen somit den Aktionsradius ein. Zudem verringert eine sehr gute Dehnfähigkeit und Beweglichkeit das Verletzungsrisiko und steigert das Leistungsvermögen.

Auf der Homepage des Bayerischen Fußball-Verbandes www.bfv.de haben wir ein Dehnprogramm (entwickelt und zusammengestellt von Michaela Kreitmair, Physiotherapeutin beim Bayerischen Fußball-Verband) zum Download hinterlegt. Unter der Rubrik „Talent-/Trainerservice“ und „Spielerecke“ (<http://www.bfv.de/cms/seiten/5853.html>) ist dieses Programm zu downloaden. Den Erklärungen und Beschreibungen sind genau zu lesen und durchzuführen.

Folgende Umfänge (Dehnen) sind für die jeweiligen Alterstufen bzw. Jahrgänge verbindlich zu trainieren:

Jahrgang 2000 und 1999: 3 x pro Woche

Jahrgang 1998 und 1997: 4 x pro Woche

Jahrgang 1996 und 1995: 5 x pro Woche

Außerdem hat jeder Spieler die Rahmentrainingspläne für jede Stützpunkttrainingseinheit der Saison 2011/2012 per E-Mail erhalten. Die Vorbereitung eines Spielers auf jede Trainingseinheit - auch in den Inhalten - erachten wir für besonders wichtig.

Ich wünsche Dir viel Durchhaltevermögen mit dem Hausaufgabenprogramm, eine verletzungsfreie Zeit und weiterhin viel Spaß und Erfolg im DFB-Stützpunkt. Deine DFB-Stützpunkttrainer und meine Person werden unser Möglichstes tun, Dich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Zudem bietet das Internetportal www.bfv.de unter der Rubrik „Spielbetrieb“ und „Talente & Auswahlteams“ jederzeit eine optimale Informationsplattform und informiert jeden Spieler über das Wichtigste in der Talentförderung. Auch hier muss Jeder ständig „up to date“ und „eng am Ball“ sein...

Mit freundlichen Grüßen



i.A. Michael Köllner
DFB-Koordinator Talentförderung