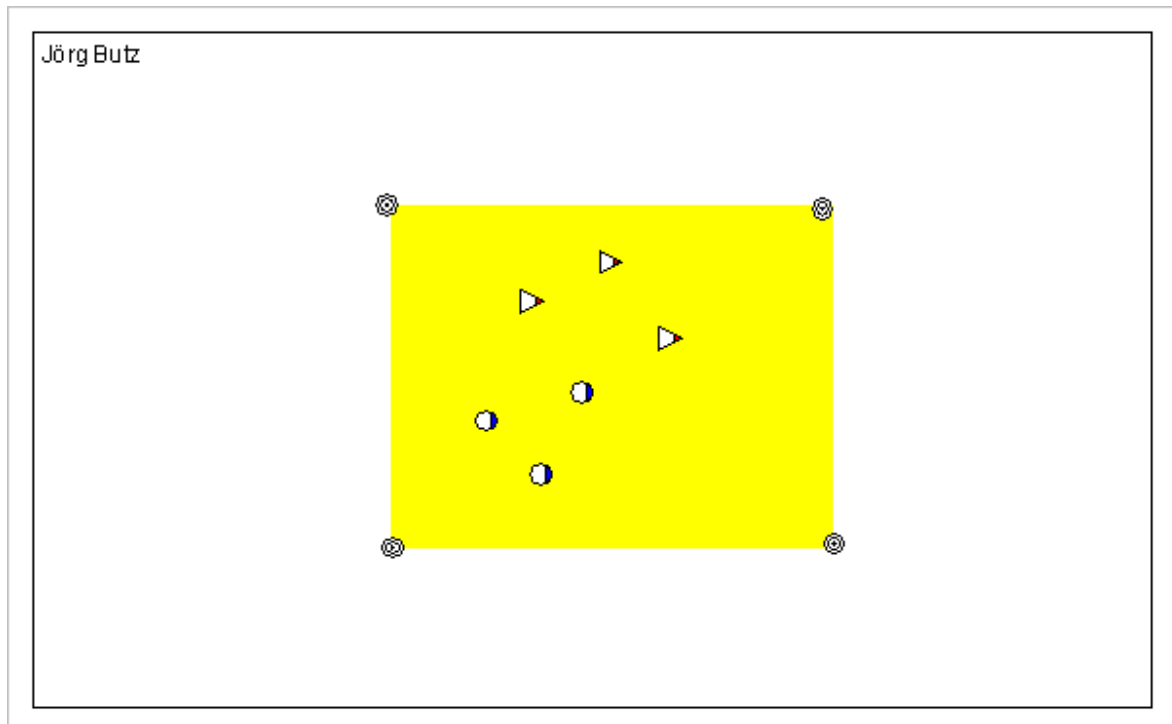


Kraftschulung Kräftigungsprogramm III



Trainingsschwerpunkte / -ziele

Entwicklung und Stabilisierung der Kraftgrundlagen
Umfassende Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur

Vorrangige Zielgruppe

A / B - Jugend

Organisation

Die Spieler absolvieren selbständig oder unter Anleitung des Trainers verschiedene Übungen zur Ganzkörperkräftigung. Pro Übung 3 bis 5 Wiederholungen mit einer Haltezeit von jeweils etwa 15 Sekunden.

Spiel - / Übungsablauf

Kräftigungsübung 1 (Ganzkörperkräftigung):

Die Spieler winkeln in der Rückenlage ein Bein an, das andere Bein ist gestreckt. Die Hände umfassen das gebeugte Bein. Aus dieser Ausgangsstellung heraus heben sie das Becken und halten den Körper in leichter Bogenspannung.

Kräftigungsübung 2 (Ganzkörperkräftigung):

Die Spieler befinden sich in der Seitenlage im Unterarmstütz. Aus dieser Ausgangsstellung heraus heben sie das Becken soweit an, bis der Körper eine Linie bildet. In dieser Endposition wird das obere Bein dann leicht angehoben.

Tips für den Trainer

Eine umfassende Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur ist von enormer Bedeutung. Unfunktionelle und verletzungsfördernde Übungen dürfen aber nicht angewendet werden.